

SONGDAI WENSHI TONGYI XIANXIANG YANJIU

宋代文士通医 现象研究

薛芳芸

著

Song Dai
Wen Shi
Tong Yi
Xian Xiang
Yan Jiu

山西出版传媒集团

山西人民出版社

SONGDAI WENSHI TONGYI XIANXIANG YANJIU

宋代文士通医 现象研究

薛芳芸

著

Song Dai
Wen Shi
Tong Yi
Xian Xiang
Yan Jiu



山西出版传媒集团

山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

宋代文士通医现象研究 / 薛芳芸著. — 太原: 山西人民出版社 2012.12

ISBN 978-7-203-08040-4

I. ①宋… II. ①薛… III. ①知识分子—研究—中国—宋代②养生(中医)—中国—宋代 IV. ①D691.71②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第313847号

宋代文士通医现象研究

著 者: 薛芳芸

责任编辑: 魏 红

出 版 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127 (传真) 4956038(邮购)

E-mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

承 印 者: 山西省教育学院印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18

字 数: 300 千字

印 数: 1-3000 册

版 次: 2012 年 12 月 第 1 版

印 次: 2012 年 12 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-08040-4

定 价: 38.00 元

如有印装质量问题请与本社联系调换



自序

《宋代文士通医现象研究》这本书的最初雏形是两个项目的研究论文。2009年,我申报了山西省高等学校哲学社会科学研究项目《宋代文人养生思想与方法研究》,经过两年的辛勤努力,于2011年6月顺利结题,在核心期刊上发表了一系列论文:如《宋代文人养生之盛况及缘由探究》、《宋代文人养生的主要方法探究》、《宋代文人养生思想的基本特征》、《陆游〈剑南诗稿〉中的养生思想探究》、《陆游〈剑南诗稿〉中养生方法的启示》、《宋代“儒而知医”社会现象探析》、《宋代文士通医现象产生之缘由》等。研究过程中知识领域的不断拓展,收获的喜悦促使我的兴趣越来越浓厚,犹如一重重的门户洞然敞开,笔触自然而然地延伸到了更深广的范围和层次。

001

在上一课题的研究过程中发现,宋代文人士大夫大多数都是治理社会的参与者和社会变革的主导力量,在社会进程中发挥过重要作用,属于社会的主体;而且他们不仅仅普遍通晓养生学,撰写了大量有关养生方面的作品,提出了自己的养生观,形成了“宋儒养生流派”,为后人留下了丰富的养生类作品和一系列宝贵的养生经验;更重要的是,宋代一改过去医为“方技”、“小道”的社会风气,“儒而知医”成为一种时尚,文人士大夫深入探索医学理论,积极编撰方书,广泛宣传医学,普及医药知识,改革医药管理制度,完善医学教育体制等,对医学的发展做出了不可磨灭的贡献,这是历代文人所不可比的,所以自然而然地扩大了研究领域。

在此基础上,2011年我又尝试着申报了教育部人文社会科学研究项目《宋代文士通医现象研究》,天道酬勤,获得批准,并给予资助,这更增强了我的研究兴趣和信心。在研究过程中,潜下心来,沉醉于其中,找到了研究的脉络与方向,便有一种势如破竹般的感受。两年来,又先后撰写了一系列



论文,如《宋代文士编撰方书之风盛行现象探析》、《宋人笔记中饮食养生史料探析》、《〈东坡养生集〉中的食疗与药疗法》、《苏轼“安”与“和”养生观的启示》、《论沈括对中药本草学的贡献》、《北宋名相王安石对中医药的贡献》、《欧阳修〈删正黄庭经序〉中的顺其自然养生观》、《〈醉翁亭记〉中旷达自放的醉翁精神》等。

在研究过程中,先是大量阅读宋代历史及医学发展史,了解宋代的基本国策和社会环境,探求宋代文士通医现象产生的大背景以及缘由;其次由点到面,泛览宋代文人与医学相关的作品,总结出宋代文士群体通晓医学、养生学的共性特点和具体表现;然后再由群体到个性,对每一个文士的涉医作品仔细研读,探求他们与中医的关系以及对中医发展的贡献。如苏轼着重于编写方书,探求医理,抨击时弊,宣传医学知识,为后人留下了丰富的养生作品,除了《苏学士方》外,明朝末年王如锡,以养生为视角,将苏轼有关养生的信札、论著及旁人对苏轼的相关记载等编著成《东坡养生集》,2011年又由北京中医药大学教授钱超尘先生重新编著,至今广为流传。长寿诗翁陆游对中医的贡献,不仅仅表现在《剑南诗稿》、《老学庵笔记》中留下了丰富的养生诗文,而且他在晚年,亲自种药、采药、制药,为人治病,解除民间疾苦,被称为“乡间名医”。科学家沈括对中医最大的贡献在于对中药本草学的研究,他以格物致知的探求精神,考订药物名实错乱现象,提出了古人采药时机不当的弊病,校正《神农本草》之疏误,发现药物副作用的危害,考订药物不同部位之功效,重视生态环境,辨药材优劣等;他对疾病诊疗学也有一定的贡献,《良方》自序中提出了治病五难:“辨疾、治疾、饮药、处方、别药”,系统地阐述了中医诊疗理论,主张在诊疗疾病过程中必须对每一个环节仔细分析,全面把握,才能准确无误地诊察疾病,对症配药,收到良好的治疗效果。一代名相王安石对中医药最大的贡献在于大刀阔斧地推行新法,改革医药管理制度,完善药物市场管理;改革医学教育制度,促进医学教育的发展。当时的文坛领袖欧阳修,在《删正黄庭经序》中提出了“以自然之道养自然之生”的顺其自然养生观,并提出“劳其形者长寿,



安其乐者短命”，认为安逸享乐会导致疾病，应该适当运动，加强锻炼才能长寿，这一观点至今仍值得借鉴。

目前为止，国内外尚未有人对宋代文士群体涉猎医学领域这一特殊社会现象进行全面系统的研究，本人从医学人文学的角度对这一交叉课题作了深入探究，其意义为：

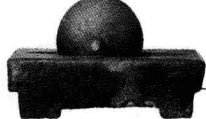
第一，通过全面展示宋代文士通晓医学的具体情况，包括这一现象产生的背景、历史及现实的诸多因素、涉足医学领域的具体表现、对中医发展所起的作用、对社会的影响等，让人们了解宋代政府对医学的关注、宋代文士对医学发展以及普及中医教育所作出的贡献，揭示传统思想文化对知识分子的影响、对中医的深入渗透，使人们认识到医学的发展离不开传统文化这一肥沃的土壤，需要政府的大力支持，需要全社会的关注，需要才学富赡、知识渊博的文人对其经验、理论加以总结。

第二，宋代文士通医的表现之一是“知医善养”，呈现出群体养生的局面，形成了宋儒养生流派，这也是前代文人所没有的，他们集我国古代传统养生之大成，为后人留下了丰富的养生类作品和一系列宝贵的养生经验，此课题的研究可以为现代人的养生保健及延年益寿提供有益的经验 and 启迪。

第三，这一研究“对历史学研究之外的人，可以从中了解历史，得到启迪等方面，发挥一定的作用”。（《中医教育》杂志社主编在给我的《宋代文士通医现象产生之缘由》审稿意见上所写的评论）即这一交叉课题的研究可以弥补文学界、医学界研究领域的一个盲点，丰富中国医学文献的研究内容，开拓医学人文学的研究思路。

第四，这一研究响应政府号召“大力发展中医药和民族医药事业，落实各项扶持政策。”有助于继承并弘扬祖国优良的传统文化，推动中医事业的发展，进一步扩大中医的影响，普及推广中医教育，从而提高国民的整体素质，构建和谐社会，具有较高的现实意义。

四年多来，除授课之外，我一直沉浸于宋代文人与医学的有关资料之



中,心灵深处感受着医学与传统文化的大融合,外面世界的浮躁喧哗离我远去,在沉静冷清中丰富着自己的精神世界,尤其是宋代文人屡遭贬谪而又豁达乐观、直面现实的态度感染着我,丰富的养生作品滋润着我,广博的知识、圆融的智慧启迪着我,让我从中领悟到了生命的真谛。一篇篇文章的发表和此书的问世,让我在艰辛中品尝着收获的喜悦。尽管自己已竭尽全力,倾心耕耘,但也难免有所疏漏,还望同仁不吝赐教与斧正。

关于这一课题可研究的内容还很多,本书只是冰山一角,泰山一壤。如范仲淹、黄庭坚、朱熹、程颐、程颢、文彦博等文士对医学都有独到的见解;许叔微、朱肱、高若纳、孙奇、孙兆、陈高等都是当时有名的儒医,这些都有待于进一步探求。“学海无涯”,我将一如既往地“痛且快乐”于其中。

薛芳芸

2012年9月11日于并

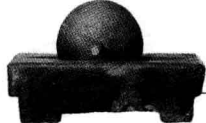


前言

综观祖国历史,许多文学家、科学家往往涉猎祖国医药学并留下鲜明的足迹。特别是到了宋代,宋太祖赵匡胤黄袍加身后,“杯酒释兵权”,采取了“崇文抑武”的国策,随后的几位皇帝都延续这一国策,使得文人具有优越的社会地位和经济地位,他们大都是社会的主体,曾是宋代社会治理的参与者和宋代社会变革的主导力量,在宋代社会进程中发挥过重要作用,如王安石、欧阳修、范仲淹等文学大家都曾身居相位,他们锐意改革,励精图治,有力地推动了宋代社会的前进;统治者又推行“以仁治天下”、“以德治国”的方针,高度重视医学与养生学,屡次颁布医学诏令,普及医学教育,大量吸收有文化素养的儒生学医,正如日本学者榎内清在《中国·科学·文明》中说:“自古以来没有像北宋皇帝那样重视医学的。”正所谓“上之所好,下必甚焉”,统治者这一系列的举措营造了社会上浓厚的重医风气,大大提高了当时医学医师的社会地位。

001

除了宋代社会发展的大背景外,还有以下几个原因促进了宋代文士通医现象的产生:其一,宋朝的几位皇帝大都自身爱好医学,对世人们学医起了一定的引导和示范作用,如宋太宗赵炅素喜医术,曾亲自收集名方有验者千余首;宋徽宗赵佶医术也很高明,他还以个人名义编印了医学著作《圣济经》。其二,范仲淹提出“不为良相,则为良医”的旷世箴言,认为“医相同尊,治人犹如治国”,鼓舞了众多文人士大夫步入岐黄之路,为一代儒医成长开了风气之先。其三,儒家传统思想文化把“忠”、“孝”作为立身之本,“仁”、“爱”作为处世美德,“知医为孝”也是宋代文人探求医学的一个重要因素。其四,儒道释三教在宋代均有所发展并相互融合,熔铸出了新儒学体系——理学,宋代文士在学风上强调“穷理”,提倡“格物致知”,他们把研讨



医学作为格物致知的内容,穷究天人关系,穷究医学原理,通过认识人的生理状况来反求天地之理,万物之理。其五,不少文人为寻求自身保护,对医学产生了浓厚的兴趣,或从养生延龄出发,或由于身体羸弱多病,遂发奋攻读医学。此外医学的发展迫切需要有知识的文人对其理论进行整理总结提高,这也是促成文士通医的重要因素。

宋代文士群体通医现象具体表现在以下几个方面:

第一,编撰方书或修订医学典籍。宋代文人士大夫习医风气蔚然盛行,儒而知医成为一种时尚,“以至于无儒不通医”(张其成. 天人相参儒医相通——读《性理与岐黄》. 荆门大学学报, 1998 年第 2 期)。苏轼、沈括、陆游、朱熹、欧阳修、王安石、范仲淹、辛弃疾、司马光、黄庭坚、范成大、苏颂、洪迈、程颐、程颢、郑樵、蔡襄、文天祥、郭思、张载、文彦博等文人士大夫,在从文从政的同时,广泛涉猎医学领域,积极编撰方书,或者参与政府组织的修订医学典籍工作,甚至还能给别人治病。如沈括撰《良方》、《灵苑方》,苏轼著《苏学士方》,后人将其二人所著方书合刊,称作《苏沈良方》,流传至今;洪遵《洪氏集验方》,陆游《陆氏续集验方》,司马光《医问》,文彦博《节要本草图》,郑樵《本草成书》等方集,精巧而得体,简明而实用,影响至今不衰。

第二,具有深厚的医学理论素养。文学艺术方面的全才苏轼具有深厚的医学理论素养,写有《问养生》、《养生诀》、《记三养》、《书四戒》、《续养生论》、《养生偈》、《药诵》、《苦乐》、《动静》、《去欲》、《人参》、《地黄》、《苍术》、《采日月精华赞》等理论性文章;科学技术方面的通才沈括“学术浩博,文艺深长,经史之外,天文方志、律历音乐、医卜诸家,无不通练,皆有论述。”研究领域十分广泛,无所不涉;研究内容种类繁多,包罗万象。他对于医药学有着浓厚的兴趣,晚年更是致力于医药学研究,《梦溪笔谈》中的《药议》、《采草药》等文,对药学方面的论述十分精辟,尤其是他以科学家的态度对中药本草学的研究,是普通医家难以比拟的。爱国诗人陆游终身喜好医学,自幼饱读儒家经典,又精心研读《周易》、《本草》、《黄帝内经》等,晚年蛰居山阴,一边读书耕作,一边行医乡里;一朝名相王安石推崇医道,爱读医书,



“诸子百家之书,至于《难经》、《素问》、《本草》、诸小说,无所不读;农夫女工,无所不问。”他对传统文化中的阴阳五行学说,对哲学中的气一元论以及儒、道、佛三家思想都深有研究,在中医理论方面有很高的造诣;程颢、程颐二兄弟对医理造诣之深,超过其他宋儒,关于切脉,二程居然能像医家一样根据“三部九候”的全身遍诊法,分辨出复杂的脉象,判断出人有无寿考。等不一一列举。

第三,研究养生学,形成了“宋儒养生流派”。王安石提出了“保命养形”的思想,在其《临川集·礼乐记》中写到“养生在于保形,充形在于育气”;欧阳修《删正黄庭经序》里提出了“以自然之道,养自然之身”的观点,他认为“劳其形者长寿,安其乐者短命”;苏轼提出了“安与和”养生观,所谓“安”,就是要保持心灵的平静与安宁,达到物我两忘的境界;所谓“和”,就是要顺应外界事物的变化,保持生理心理与自然社会的和谐,达到“天人合一”的境界;周敦颐《太极图说》中提出了“中正仁义而主静”的养生主张;朱熹非常重视养气,提出“气聚则生,气散则亡”的观点……

003

两宋时期文士通医这一社会现象的产生,促进了医学知识的广泛传播,推动了医学理论的发展,并因此而创造了丰富多彩的中医药文化;儒家思想渗透到医学的方方面面,使医学队伍素质明显提高,弘扬了“医术乃仁术”的传统医道,提高了医家的人文境界,为“儒医”队伍的形成与壮大奠定了一定的基础(“儒医”之名始于宋代);儒和医的结合,加速了从医人员知识的更新,无论对中医药理论的发展还是对临床经验的总结提高,都起到了重要作用,如果没有知医文臣和儒医的出现,现今浩如烟海的中医古籍、丰富的中医理论将黯淡许多,中医学的继承和发展将大受影响。

中国传统文化是中华民族几千年文明智慧的结晶,其核心精神为“仁爱”、“致中和”,这种精神具体表现为:在人与自然的的关系上,强调天人合一;在人与社会关系上,强调人伦和谐。中医文化是传统文化的重要组成部分,它深深植根于祖国传统文化的沃土中,渗透着传统文化的基本精神和基本特征。中医的思维方式、中医理论的形成等都是从传统文化中脱胎出



来的,比如天人相应、阴阳五行、五运六气、精气神等概念与古代哲学思想一脉相承。悠久的文明历史推动了中医的发展,中医在发展过程中又不断丰富传统文化的宝库。“求木之长者,必固其根本;欲流之远者,必浚其源泉”,医学的发展离不开传统文化这一肥沃的土壤。新时代的医生,不仅要具有深厚的传统文化底蕴,而且要具有丰富的现代人文社会科学知识素养,更要具有精湛的医术、高尚的医德,才能真正成为一个大医家。



目 录

第一章 宋代文士通医现象

第一节 宋代“儒而知医”社会现象 / 002

一、“儒医”与“儒而知医” / 002

二、“儒而知医”现象产生的背景 / 003

三、“儒而知医”的具体表现 / 003

四、“儒而知医”对中医的影响 / 007

第二节 宋代文士通医现象产生之缘由 / 009

一、宋政府对医学的高度重视与支持 / 009

二、范仲淹“不为良相，则为良医”时代精神的鼓舞 / 011

三、新儒学“格物致知”学术思潮的引领 / 012

四、文人重生保命思想观念的影响 / 013

五、医学发展的迫切需要 / 014

六、文士博学多才的先决条件 / 014

第三节 宋代文士编撰方书之风盛行现象 / 017

一、宋代文士编撰方书之风盛行状况 / 017

二、宋代文士编撰方书之风盛行缘由 / 019

三、宋代文士编撰方书的特点与作用 / 023

第二章 宋代文人养生思想与方法研究

第一节 宋代文人养生之盛况及缘由 / 028

一、养生风气盛行之状况 / 028

二、养生风气盛行之缘由 / 029

第二节 宋代文人养生思想的基本特征 / 031

一、以“仁”为立身之本,修身养性,积德延年 / 032

二、以“道”为养生原则,随缘任运,享尽天年 / 033

三、以“预防”为养生宗旨,保命养形,益寿延年 / 034

第三节 宋代文人养生的主要方法探究 / 036

一、静坐养生 / 036

二、炼气养生 / 037

三、节食养生 / 037

四、饮茶养生 / 038

五、香药养生 / 038

六、服食养生 / 039

七、药枕养生 / 040

八、艾灸养生 / 040

第三章 宋人笔记中饮食养生史料探究

第一节 崇尚素食菜羹,反对滥杀生灵 / 045

一、化俗为雅,营造情趣 / 045

二、以佛修心,禁止杀生 / 046

三、素食菜羹,食粥延年 / 047

第二节 追求节食养生,反对纵欲任性 / 049

一、已饥方食,未饱先止 / 049

二、节俭饮食,养德延寿 / 049

三、饮茶品酒,怡情养性 / 050

第三节 注重药膳调补,反对妄服丹砂 / 051

一、药膳调补,延年益寿 / 051



二、间接服食,避免中毒 / 053

三、饮食禁忌,切莫轻视 / 053

第四章 陆游与中医

第一节 陆游《剑南诗稿》中的养生思想 / 058

一、陆游懂医术、善养生的缘由 / 059

二、陆游养生思想的特征 / 061

第二节 陆游《剑南诗稿》中养生方法的启示 / 065

一、读书有味身忘老,作诗抒怀释忧愁 / 066

二、志高心宽身康泰,童心不泯似童儿 / 067

三、素食香茶粥养生,充足睡眠菊作枕 / 067

四、气功按摩经脉通,洗脚梳发气血畅 / 068

五、未雨绸缪重预防,劳动锻炼体强健 / 069

第三节 陆游与中医药 / 071

一、采药名山 自得其乐 / 071

二、开辟园圃 种植药材 / 072

三、制作加工 合为成药 / 073

四、卖药施药 行医济世 / 074

第四节 陆游的长寿与李贺的早夭 / 077

一、陆游与李贺截然迥异的性情与人生 / 078

二、精神养生对当代社会的借鉴与启示 / 079

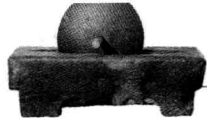
第五节 陆游《剑南诗稿》中养生诗欣赏 / 081

第五章 苏轼与中医

第一节 苏轼对宋代中医药的贡献 / 090

一、搜集验方 编撰方书 / 090

二、施方舍药 救世济民 / 094



三、遏制巫风 宣传医学 / 097

四、论述医理 针砭时弊 / 099

五、建病坊筑苏堤 安民济世 / 102

❧ 第二节 苏轼“安”与“和”养生观 / 105

一、宦海沉浮 屡遭贬谪 / 105

二、安和养心 泰然处世 / 106

三、“安”与“和”养生观的启示 / 110

❧ 第三节 《东坡养生集》中的饮食养生观 / 111

一、苏轼饮食养生观 / 111

二、挖掘食物中的药用价值 / 114

三、利用寻常药物疗疾养生 / 116

❧ 第四节 苏轼的三个饮食典故 / 120

一、鼎饭与羹饭 / 120

二、为甚酥 / 120

三、也值一死 / 121

❧ 第五节 东坡养生妙文赏析 / 122

第六章 沈括与中医

❧ 第一节 沈括对中药本草学的贡献 / 140

一、考订药物名实错乱现象 / 141

二、纠正古人采药不当时机 / 142

三、校正《神农本草》之疏误 / 143

四、发现药物副作用的危害 / 143

五、考订药物不同部位之功效 / 144

六、重视生态环境 辨别药材优劣 / 146

❧ 第二节 沈括对中医理论的独特见解 / 147

一、关于毛发与五脏的关系 / 148



- 二、关于人体咽与喉的认识 / 148
- 三、关于五脏与疾病的认识 / 149
- 四、对药物君臣佐使的认识 / 149
- 五、对主气客气、五运六气的认识 / 150
- ❧ 第三节 沈括对疾病诊疗学的贡献 / 152
 - 一、记载怪疾异病 / 152
 - 二、诠释治病五难 / 153
 - 三、参与医疗活动 / 154
 - 四、总结汤散丸的临床功用 / 155
- ❧ 第四节 沈括的医药著述 / 157
 - 一、第一部医书《灵苑方》 / 157
 - 二、第二部医书《良方》 / 159
 - 三、《梦溪笔谈》记载中医药 88 条 / 161
 - 四、《梦溪忘怀录》记载了丰富的养生内容 / 162
- ❧ 第五节 《梦溪笔谈》二十则赏析 / 168

第七章 王安石与中医

- ❧ 第一节 王安石的医学情怀 / 192
 - 一、博览群书,精研本草 / 192
 - 二、宣传医学,推崇医道 / 193
 - 三、传经典方,作药名诗 / 194
 - 四、与医家密切交往 / 194
- ❧ 第二节 王安石“保形育气尽性”养生观 / 195
- ❧ 第三节 王安石变法对中医药的影响 / 196
 - 一、施行“市易法”,促进医药管理 / 196
 - 二、创建熟药所,实行医药官营 / 197
 - 三、建立独立的教学机构 / 199



四、创立“三舍升试法” / 199

五、重视医疗实践和医德的培养 / 200

❁❁ 第四节 王安石“儒唱佛随”思想探析 / 201

一、王安石的佛学渊源 / 201

二、以儒为主锐意进取,以佛为辅修复心灵 / 203

三、汲取佛教营养,直面现实人生 / 205

四、儒佛和谐,统一于身 / 207

第八章 欧阳修与中医养生

❁❁ 第一节 《秋声赋》中的“天人合一”思想 / 211

❁❁ 第二节 《删正黄庭经序》中的顺其自然养生观 / 215

一、以自然之道养自然之生 / 216

二、劳其形者长年,安其乐者短命 / 217

三、命有长短,禀之于天 / 218

四、反对妄服丹砂,提倡呼吸吐纳 / 219

五、上智任之自然,其次养内以却疾 / 220

❁❁ 第三节 《醉翁亭记》中旷达自放的“醉翁精神” / 221

一、随遇而安的主人翁精神 / 223

二、乐观向上的豁达情怀 / 224

三、敢于承担的高尚气节 / 225

四、与民同乐的和谐理念 / 226

❁❁ 第四节 《丰乐亭记》中的与民同乐思想 / 228

❁❁ 第五节 欧阳修的音乐养生观 / 231

一、强调音乐的自娱价值:怡悦性情 / 231

二、推崇音乐的养生功用:平心疗疾 / 233

三、强调音乐的教化功用:导志移人 / 236

四、音乐是和天气、接人气的艺术 / 238

五、从现代中医看音乐养生的作用 / 240