

「十三五」国家重点图书出版规划项目

中医古籍名家
点评丛书

总主编◎吴少祯

苏沈良方

宋·沈括 苏轼◎撰

沈澍农◎点评



凡大醫治病，必當安神定志，無欲無求，先發大慈惻隱之心，誓願普救含靈之苦。

若有疾厄來求救者，不得問其貴賤貧富，長幼妍媸，怨親善友，華夷愚智，普同一等，皆如至親之想。

亦不得瞻前顧後，自慮吉凶，護惜身命。

見彼苦惱，若己有之。



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

「十三五」国家重点图书出版规划项目

中医古籍名家

点译丛书

总主编◎吴少祯

苏沈良方

宋·沈括 苏轼◎撰

沈澍农◎点评

温雯婷 沈澍农◎校注



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

苏沈良方/ (宋) 沈括, (宋) 苏轼撰; 沈澍农点评. —北京: 中国医药科技出版社, 2018. 12

(中医古籍名家点评丛书)

ISBN 978 - 7 - 5214 - 0538 - 5

I. ①苏… II. ①沈… ②苏… ③沈… III. ①方书 - 中国 - 宋
IV. ①R289. 344. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 246908 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 南博文化

出版 中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm¹/₁₆

印张 13 1/4

字数 160 千字

版次 2018 年 12 月第 1 版

印次 2018 年 12 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5214 - 0538 - 5

定价 36.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010 - 62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



| 出版者的话

中医药是中国优秀传统文化的重要组成部分之一。中医药古籍中蕴藏着历代名家的思维智慧与实践经验。温故而知新，熟读精研中医古籍是当代中医继承、创新的基石。新中国成立以来，中医界对古籍整理工作十分重视，因此在经典、重点中医古籍的校勘注释，常用、实用中医古籍的遴选、整理等方面，成果斐然。这些工作对帮助读者精选版本，校准文字，读懂原文方面发挥了良好的作用。

习总书记指示，要“切实把中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好”，从而对弘扬中医药学、更进一步继承利用好中医古籍提出了更高的要求。为此我们策划组织了《中医古籍名家点评丛书》，试图在前人整理工作的基础上，通过名家点评的方式，更进一步凸显中医古代要籍的学术精华，为现代中医药的发展提供借鉴。

本丛书遴选历代名医名著百余种，分批出版。所收医药书多为传世、实用，且在校勘整理方面已比较成熟的中医古籍。其中包括常用经典著作、历代各科名著，以及古今临证、案头常备的中医读物。本丛书致力于将现有相关的最新研究成果集于一体，使之具备版本精良、校勘细致、内容实用、点评精深的特点。

参与点评的学者，多为对所点评古籍研究有素的专家。他们学验俱丰，或精于临床，或文献功底深厚，均熟谙该古籍所涉学术领域的整体状况，又对其书内容精要揣摩日久，多有心得。本丛书的“点评”，并非单一的内容提要、词语注释、串讲阐发，而是抓住书中的主旨精论、蕴含深义、疑惑谬误之处，予以点拨评议，或考证比堪，溯源寻流。由于点评学者各有专擅，因此点评的形式风格也或有不同。但其共同之点是有益于读者掌握、鉴识所论医籍或名家的学术精华，领会临床运用关键点，解疑破惑，举一反三，启迪后人，不断创新。

我们对中医药古籍点评工作还在不断探索之中，本丛书可能会有诸多不足之处，亟盼中医各科专家及广大读者给予批评指正。

中国医药科技出版社

2017年8月



作为毕生研读整理、编纂古今中医临床文献的一员，前不久，我有幸看到张同君编审和全国诸多相关教授专家们合作编撰《中医古籍名家点评丛书》的部分样稿。感到他们在总体设计、精选医籍、订正校注，特别是名家点评等方面卓有建树，并能将这些名著和近现代相关研究成果予以提示说明，使古籍的整理探索深研，呈现了崭新的面貌。我认为特别能让读者在系统、全面传承中，有利于加强对丛书所选名著学验主旨的认识。

在我国优秀、靓丽的文化中，岐黄医学的软实力十分强劲。特别是名著中的学术经验，是体现“医道”最关键的文字表述。

《礼记·中庸》说：“道也者，不可须臾离也。”清代徽州名儒程瑶田说：“文存则道存，道存则教存。”这部丛书在很大程度上，使医道和医教获得较为集中的“文存”。丛书的多位編集者在精选名著的基础上，着重“点评”，让读者认识到中医药学是我国优秀传统文化中的瑰宝，有利于读者在系统、全面的传承中，予以创新、发展。

清代名医程芝田在《医约》中曾说：“百艺之中，惟医最难。”特别是在一万多种古籍中选取精品，有一定难度。但清代造诣精深的名医尤在泾在《医学读书记》中告诫读者说：“盖未有不师古而有

济于今者，亦未有言之无文而能行之远者。”这套丛书的“师古济今”十分昭著。中国医药科技出版社重视此编的刊行，使读者如获宝璐，今将上述感言以为序。

中国中医科学院

余瀛鳌

2017年8月

《苏沈良方》又称《苏沈内翰良方》《苏沈二内翰良方》等，编集之初为十五卷，今通行本有八卷本及十卷本。该书作者为北宋时沈括及苏轼二位翰林学士，但非当时合著之书，乃后人以沈括所著《良方》附益以苏轼作品中之医药杂说而成。沈括、苏轼皆博学多识而喜好医理之士，《良方》是沈括理究《内》《易》，沿承家学，糅纳诸说，并结合个人经验编辑而成的实用性方书；苏轼医药杂说至今未有切实证据证明曾单独成编，但其中所论医理颇有见地，所记方药多有所补白，至今仍有重要的文史和临床参考价值。

一、成书背景

1. 作者简介

苏轼，字子瞻，号东坡居士，四川眉山县人，生于宋仁宗景祐三年十二月十九日（1037年1月8日），于宋徽宗建中靖国元年七月二十八日（1101年8月24日）在常州病逝。自嘉祐二年（1057）赴试登榜以来，苏轼因卷入新旧党争而几次被贬谪流放。苏轼的文集涉及政治见解、哲学思维、逸闻掌故、天文星象、易理卜算、农耕技术、美食民俗等多种题材的文章，他还热心于医药学的研究，尤其对炼丹养生、气功导引颇有心得。据林语堂《苏东坡传》记载，苏轼很可能是中国古代最早练习用印度瑜伽术的名家之一。本书中所收录其医药杂说笔记，不仅有对养生法和炼丹术的心得体会，有一些治疗疾病



的药方和对药物的考辨，还在写给亲友的书信中提到医药方面的经验感悟。

沈括，字存中，号梦溪丈人，生于天圣九年（1031），卒于绍圣二年（1095）。英国著名的科技史研究专家李约瑟博士赞誉他为“中国整部科学史中最卓越的人物”，并称其著作《梦溪笔谈》为“中国科学史的里程碑”；四库馆臣言其“在北宋，学问最为博洽，于当代掌故及天文、算法、钟律尤所究心”。沈括是历史上罕见的通才，在各学科领域中均有深入而富有创造性的研究，他在医学方面的成就主要见于其所作的《灵苑方》《别次伤寒》《良方》《梦溪笔谈·药议》《梦溪忘怀录》等著作中。其中《灵苑方》一书在《郡斋读书志》《遂初堂书目》《直斋书录解题》及《宋史·艺文志》中均有著录，《永乐大典》曾辑录了一部分，南宋李朝正《备急总效方》引有20条，《本草纲目》中也选用了其中部分内容（9条），惜原书已散佚。张蕖为朱肱《南阳活人书》所作之序中曾提及沈括《别次伤寒》，然此书亦难逃兵燹虫灾之祸。《梦溪笔谈》所论医药仅太仓一粟，且其中医药内容于《良方》中多有收录。《梦溪忘怀录》主要为农学著作，且原书亦亡佚多时。其中唯《苏沈良方》，是沈括唯一传世的医药学专著，乃后人将《良方》与苏轼的医药学随笔合编而成，虽在流传过程中栴风沐雨，曾几近湮灭无闻，而后重现又由十五卷散落成十卷（清四库馆臣从《永乐大典》中辑出者为八卷），但所幸今通行本仍存其大部，是管窥沈括医药学成就必不可少的重要文献资料。

2. 时代背景

两宋时期，验方收集和方书编纂出现了空前繁荣的景象，这与当时的时代背景密切相关。政治上，结束了分裂混乱的五代十国时期，进入了较长时间的承平年代，战时疾病横行所积累下来的医学实践经验，加上宋朝对文官队伍培养和建设的重视，使文化背景较深的儒士在医学知识研习和创新上有特殊的需求和独到的优势。经济上，两宋经贸的发展，促使许多外来医药理论和药材进入中国，促进了新的医

学理论、方剂组方、药物炮制和剂型工艺的形成。科技上，指南针扩大了对外交流，活字印刷术使得医药知识得以更加便捷地记录和传播。文化上，庞大的文官队伍在皇帝的鼓励下喜好谈医论药，具有较深文化底蕴的士人促进了方书方药在理论上的巨大进步，改变了医药人员的组成结构。而这一切都与宋代帝王对医方搜集和方书编录的重视密不可分。太平兴国三年（978），宋太宗诏翰林医官院向全国征集经验良方、单方、秘方，命王怀隐等辑成《太平圣惠方》100卷，分1670门，收方16800余首（其中包括太宗潜邸时曾搜罗宝藏的效验医方1000余首），集宋以前医方之大成。元丰年间（1078—1085），朝廷又诏天下进献良方，集为《太医局方》13卷，大观年间（1107—1110），经裴宗元、陈师文等校正整理，选优择精，订成5卷，分21门，计297方，此后屡经增订，至绍兴二十一年（1151），订为10卷，分14门，载方788首，这是我国第一部由国家颁行的成药典。

宋朝帝王对医药知识的重视和人们对维持健康的需求，使得士人知医成为一时风尚。他们积极倡行和参与医药活动，开展医学教育，组织编纂、整理医书，出现了苏轼、沈括、许叔微、王衮、严用和、王规、史堪、洪遵等一大批知医论药的名士，从王侯将相到文人儒士，不乏对医学颇有造诣者，范仲淹更有“不为良相，当为良医”的名言。在这种思想的影响下，随着“儒医”阶层的形成，社会对医药产生了前所未有的关注，促使了方书的大量问世。沈括的《良方》和苏轼的医药杂论，便是在这样的时代背景下撰写而成，又由后人汇集成了《苏沈良方》。

二、主要内容

本书的记载包括临床各科单验方（时或在方后附有验案）、医论药议、仙道传奇、本草辨伪、尺牍往还等内容。书中最早收录了至宝丹、沉麝丸、麦饭石等重要方剂，汇录四神丹、四味天麻煎、木香



散、左经丸等各科验方 150 余首并对部分搜集的药方进行了改良和发挥，考辨或介绍了苍耳、菊、海漆、益智花等 30 余种药物的名实、性状、产地和功用，对汤、散、丸等药物剂型的功效特点发表了精到的见解。本书还首次详细记录了“秋石”的炼制方法和现实应用，有人认为是世界上最早的人工提取甾体类性激素的记载。

作为一本合编的著作，《苏沈良方》糅合了苏、沈两位的学术倾向。就源资料而言，沈氏的《良方》是较为常规的中小型中医验方书，而苏氏的文章则以养生修炼类为主。

沈括在《良方》自序中说，其传方是“随得随注，随以与人”的，但在编辑成书时，或许应该有一定章法。从现存本《苏沈良方》看，至迟在后人合编该书时，是按一定系统编排的。依现存内容看，各卷分工为：卷一，医论、药论、艾灸法；卷二，风病；卷三，伤寒；卷四，服食与脾胃诸证；卷五，劳损痰嗽；卷六，养生修炼；卷七，头面诸病与吐逆；卷八，下焦二阴病证；卷九，痈肿瘰癧，外伤折损；卷十，妇儿杂证。可以看出，合编整理时并非杂乱编排，而有一定系统。后世散佚内容容易看出的是五脏系统中缺少了心、肝、肾病，古代方书多列为单篇的黄疸、霍乱、消渴、水肿等原本也可能单独或组合成卷。但确切情况现在已经无从得知。

以合编的资料来源看，今本《苏沈良方》共存 200 多篇，有学者考证，其中来自苏氏的约 30 篇左右，其他均来自沈括的《良方》。

三、主要学术思想

1. 效验为先

《苏沈良方》虽非沈括、苏轼合作之书，但二人的录写原则是不谋而合的，即以方药的验效为先，书中所载多为亲验有效或见他人用之奇效之方，正如沈括《良方》所言：“必目睹其验，始著于篇”。沈括记至宝丹时言其“本池州医郑感庆历中为予处此方，以其屡效，遂编入《灵苑》”，可见其亲获效验方载于册；苏轼所载方常有

炮制流程、煎煮步骤、服药宜忌等细节，若非亲身试之，难以如此全备。

2. 考名质实

中药的使用历史悠久，药材的药名在时代更迭中由于种属的区分、用药部位的细化、诸多因素（如方言、避讳）导致的异名、相似药材的混用等原因，不同时代和地区所称药物与其实物时常存在差异，这也直接影响了方剂的治疗趋向和效果。沈、苏二人十分重视鉴别药物名称和实物之间的异同，本书中有多篇药味名实考证的内容，如沈括《记鸡舌香》，记录了他辑《灵苑方》时以之为丁香母，今识之为丁香，而世人有误以乳香用之者。

3. 各科并重

苏轼所著医药杂说，本是随笔散文之形式，所见所闻即落诸笔端，甚或仅为与亲友之书信往来，因此内容并无一定框架，也不拘定格式和内容，所论医药门类众多，涉及宽泛。而沈括《良方》虽为一本“随得随注，随以与人”的小型方书，“然内症外症，妇人小儿，以至杂说，依稀略备”，且如前所说，原书可能是系统相对完整的，包含着五脏疾病和一些常见病种。可见其对各科病症的重视，尤以其中疾病杂难、方药奇效者为重。

四、学习要点

1. 了解全书知识要点

本书的各篇内容之间既可按一定的医学逻辑进行归纳分类，又可抽出单独成编，每一篇文字都是一个小知识点。由于沈括、苏轼均为文学造诣深厚之文士，谈医论药时具有逻辑清晰、步骤详明、要点突出、文字流畅的特点，因此虽然本书结构较为散漫，但每篇的主旨十分明朗，令人读之顺畅，易于理解。但也因知识点分散、并无一贯始终的思想主线串联的缘故，读者在阅读的过程中，需要逐一学习和把握知识要点。



2. 理解篇章文化内涵

因皇帝对文官队伍建设培养的重视，宋朝年间出现了大批文学底蕴深厚、又喜欢谈医论道的文人学士。他们将佛家、道家等宗教的思维逻辑与医学思想相结合，进一步推动了医学理论的发展和创新。本书中出现了多处佛教和道教术语，有些词汇的内涵于今人较为晦涩和陌生，读者在阅读时可结合注文进行理解和掌握。

3. 辩证看待书中内容

诚然以沈、苏之博洽多闻、审慎严谨，所述所录皆以其所见所识之实为之文，但其中仍不免有白璧微瑕、考证不当之处。如沈括在《论甘草》中认为《本草》注引《尔雅》所云之“藟，大苦”，此“大苦”为黄药而非甘草，然王念孙考证实为地黄。另有部分道家养生方法，带有类似巫祝余绪的迷信色彩，是旧时人们宗教信仰理念的一种体现，读者应辨别之，作了解当时文化风气以待。

五、成书年代

1. 沈括《良方》成书年代

沈括《良方》中有“贴疮药”一方中言“此予寓秀州目见者”；又“小黑膏”一方中提及“润州傅医专卖此药”，因此胡道静先生认为《良方》是沈括在离开秀州后、定居润州梦溪园期间所作（约元祐三年至绍圣二年，1088—1095）。而李裕民先生则认为其当成书于元祐元年至三年（1086—1088）。

但经戴志恭、王重迁二位学者考证，沈括当在元丰八年（1085）三月由随州前往秀州的途中，途经润州，沈括九年前（熙宁九年，1076）曾托人在润州购置过一方园圃，于是他于元丰八年七月便在此筑舍居，是为“梦溪园”，是年冬方抵达秀州任上。因《良方》是沈括“随得随注，随以与人”之作，因此“小黑膏”也可能是他在去秀州之前、筑梦溪园期间所记，未必是离开秀州、返回润州定居时之作。读者可参考辨析之。

2. 《苏沈良方》成编年代

《苏沈良方》前有一篇林灵素所作之序，其中无一字提到苏轼，可见其所说的“此方”乃是沈括之《良方》，而非合编之后的《苏沈良方》。根据序中“然此方经验有据，始敢镂行”一句来看，林灵素曾镂板刊刻过沈括《良方》，且其时苏轼的医药杂说笔记尚未混编其中。林灵素在这篇序末尾的署名为“永嘉金门羽客林灵素”，据《宋史·林灵素传》记载，林灵素大约于宣和元年（1119）被加号“金门羽客”，不久因触怒圣意而被斥归故里，约卒于宣和二年（1120）至宣和七年（1125）之间。由此推断，《苏沈良方》最早也要在宣和元年之后才出现，这是它成编年代的上限。

晁公武的《郡斋读书志》中录“沈存中良方十卷 苏沈良方十五卷”，《郡斋读书志》成书于宋高宗绍兴二十一年（1151）。由此可知，在此之前，《苏沈良方》便已合编成书并刻板流传了。

综上所述，《苏沈良方》大约成编于宣和元年（1119）至绍兴二十一年（1151）之间。

六、版本流传

本书合编之初原为十五卷（《郡斋读书志》），后散佚为十卷；另有武英殿聚珍本（简称“殿本”），近世《丛书集成初编》曾影印发行过（简称“丛书集成本”）。殿本乃四库馆臣从永乐大典中辑出八卷本《苏轼良方》，先收入《武英殿聚珍版丛刊》，再经多次反复校理后分别收入各本《四库全书》之中，今所见多为文渊阁四库全书本（简称“阁本”）。今通行本皆为十卷本或八卷本。

以下分别简要介绍两种版本系统的代表版本。

1. 十卷本系统

明嘉靖有图刊本（简称“嘉靖本”）为现存最早的本子，书前有腧穴图，有无名氏序、林灵素序而无沈括原序，其中存在许多讹、衍、脱、倒的现象及大量的异体字，当是坊间售卖刻本的一种，该本



今在中国中医科学院图书馆藏有一本，原为著名医史学家范行准栖芬室所藏。

清吴县程永培据所藏“旧刻本书十卷”，校订后付之梨枣（简称“程本”），并补《永乐大典》中所录沈括《良方》原序一篇，后收入程永培《六醴斋医术十种》。乾隆五十九年（1794）於然室刊修敬堂藏板之《六醴斋医术十种》的单行本（简称“六醴斋本”），1956年人民卫生出版社（简称“人卫本”）曾影印刊行，六醴斋本（及人卫影印六醴斋本）今多所高校图书馆均有馆藏。

乾隆五十八年（1793），安徽歙县鲍廷博以程本为底本，校之以武英殿聚珍本（简称“殿本”），收入其《知不足斋丛书》第十七集中（简称“鲍本”）。清道光二十六年（1846）大兴施禹泉复刻了此本，现南京图书馆有藏。

日本宽政十一年（1799）山崎克明校刻本，该本并于文化二年（1805）重出新刻本（简称“文化本”），校刻本今可见于北京大学图书馆，新刻本于南京图书馆、上海中医药大学图书馆有藏。

2. 八卷本系统

乾隆三十八年（1773），四库馆臣从《永乐大典》中辑录已佚的罕见宋元古籍五百余种，并将其中一百三十八种交内府刻书机构武英殿，以活字陆续刊印，称“内聚珍版”。乾隆四十一年（1776）始，将内聚珍版颁发东南各省，并允许翻版通行，称“外聚珍版”。其后殿本经重校后收入《四库全书》，乾隆四十六年（1781），文渊阁《四库全书》抄成（简称“阁本”），其后六年间，其他六阁《四库全书》陆续抄成。

外聚珍版《苏沈良方》今主要存乾隆四十二年（1777）福建刊道光同治递修光绪二十一年（1895）增刊本（简称“闽本”）、光绪二十五年（1899）广雅书局重刊本（简称“粤本”）两种，均据鲍本增“拾遗”（分上下二卷）足成十卷。

因八卷本较之十卷本内容缺失较多，八卷本逐渐与十卷本相融

合，并以十卷本通行者为多。

今通行本中，凡经四库馆臣辑校之本，书前均录有提要。但依落款来看，因《总目》初稿编成后屡经修改，故有两种不尽相同的提要：其一转录自乾隆四十六年（1781）《总目》初稿，为乾隆四十一年辑校《苏沈良方》时所撰；其二为乾隆四十九年所拟《总目》改稿之提要。本书底本（鲍本）原录为前者，而现今通行本之《总目》提要多为后者。二者均附录书后，以备参考。

3. 两种版本系统的分卷及内容出入

八卷本《苏沈良方》分类较笼统，各卷之间的篇幅相去甚远，卷一外丹养生9篇；卷二治风病方17篇；卷三治疫方16篇；卷四治脾胃不运方20篇；卷五治痰凝气滞血瘀方20篇；卷六共42篇，分类较混乱，内容包括治疗气血瘀滞、痰阻胸膈、眼疾、头痛、鼻衄、口疮、泄泻、肾虚和杀虫等多种方药；卷七治外伤方31篇；卷八为妇人小儿诸方25篇——共180篇。

十卷本《苏沈良方》卷一医论药议46篇；卷二治风病方17篇；卷三治伤寒时疫暑喝方15篇；卷四治诸气、脏腑虚冷腹痛泄泻方24篇；卷五治虚劳、消渴、咳逆、痰壅等方18篇；卷六养生修炼方论20篇（包括8篇八卷本卷一外丹养生中的内容和12篇未见于八卷本的文字）；卷七治目、口齿、头痛、鼻衄、吐逆翻胃方20篇；卷八治水气小肠诸疾方16篇；卷九治痈疽瘰癧、疮疖外伤方26篇；卷十妇人小儿（附翻胃）诸方29篇——共231篇。

由此可知，十卷本比八卷本多出2卷共51篇文字。这51条篇目大多是十卷本卷一医论药议和卷六养生的内容。从来源的差异到内容的出入，都是在阅读和研究本书中值得注意的问题，如有兴趣，在后续的深入探索中或可发现不少线索。

沈澍农

2018年5月

本次整理，因鲍本以十卷之程本为底本、八卷之殿本为校本整理而成，既为足本，又为精校本，故以鲍本之为底本。以嘉靖本、六醴斋本、殿本、阁本、粤本和文化本为对校本，以《东坡先生全集》（简称《全集》）、《仇池笔记》（简称《笔记》）、《梦溪笔谈》（简称《笔谈》）、《外台秘要》（简称《外台》）、《三因极一病证方论》（简称《三因方》）、《类证活人书》（简称《活人书》）、《圣济总录》（简称《圣济》）、《太平惠民和剂局方》（简称《局方》）、《普济本事方》（简称《本事方》）、《幼幼新书》等为他校本，结合本校、理校等方式进行整理。其他事项如下。

1. 书中异体字、俗写字，统一规范律齐，不出注，如：藏脏、硃朱、筍笋、荅答；因形近致误者，径改不出注，如若苦，辩辨等；含义较晦涩或字形较陌生的字，以及残缺模糊字出注说明或讨论。

2. 疑难字词、典故、地名、官制等，简略注释。

3. 同一字词在第一次出现时的校注中注明“下同”，以后一般不重复作注。

4. 原书部分方名前或后连言主治，或有出处、案语等相关附注，为使标题清晰，将方名部分分离出作为标题；出处、按语内容用小号字出注，移在标题行下；主治内容则统一移在组方条文之前。

5. 原书旧目录与正文中的标题多有不一致处（多为前者简后者详）。本书仅对显属有误而影响文义者作了对校修正，不明显影响文