

两宋名家方书精选

# 苏沈良方

宋·沈括 苏轼 撰  
杨俊杰 王振国 点校

上海科学技术出版社

## 内 容 提 要

《苏沈良方》又名《苏沈内翰良方》、《内翰良方》，宋·沈括、苏轼撰。宋末人将苏轼所撰“医药杂说”并入沈括所辑《良方》，合编而成《苏沈良方》。

本书论述范围很广，包括本草学、疾病治疗学及养生保健等三方面的内容。书中关于本草的记载，有许多可以作为考据资料，如对细辛、枳实等药物存在的“一物多名”、“一名多物”和“名实错乱”的问题作了精心的考订。对《神农本草经》等古书，记载山豆根等药物药性的错误作了纠正。另外，还提出“汤、散、丸各有所宜”，故对汤、散、丸等剂型的功效特点作了正确的阐述。关于疾病治疗的记载，有内科、外科、眼科、妇科、小儿科等各科简易有效的疗法，且不只重录用方药调治，更勿忘记日常生活饮食起居的调理宜忌。关于养生保健的记载，亦颇得精要，如强调“安”、“和”的重要性，“安则物之感我者轻，和则我之应物者顺。外轻内顺，而生备矣”。所以本书颇具实用价值，可供临床工作者阅读参考。

# 前 言

在中国历史上,宋代是一个承前启后的时期。以活字印刷术、指南针、火药为标志的科技文化发达,是该历史阶段的重要特点。这一时期,一大批名士介入医学领域,他们以知医为荣,关注医学理论研究,搜集和传播有效方药,探究养生的思想和方法,产生了较大影响。如被英国著名科学家李约瑟称为“中国历史上最伟大的科学家之一”的沈括;“博学善文,于天文、方地、律历、音乐、医药、卜算,无所不通,皆有论著”。所辑《良方》;“必目睹其验,始著于篇”,影响甚著。名相王安石自述“《难经》、《素问》、《本草》、诸小说无所不读”。正是在全社会普遍重视医学的背景下,宋代的医学理论得到总结提高,方剂得以搜集、验证和规范,在中国医学史上具有里程碑式的意义。

..不为良相,当为良医。全社会对医药学的关注,使士人知医成为一时风尚。

从整个中医学发展的过程来看,宋代无论是医学教育、医药理论还是临床各科,都有突出进展。北宋皇帝对医药学表现了空前的重视,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。官方组织编修的方书,卷

帙浩瀚 ,搜罗赅博 ,内容宏富 ,影响深远。宋太祖对医学素有兴趣 ,做皇帝之前就搜藏效验医方 1 000 余首。太平兴国三年(公元 978 年)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 1 670 门 ,收方 16 800 余首 ,集宋以前医方之大成。元丰年间(公元 1078—1085 年)朝廷诏天下进献良方 ,集为《太医局方》13 卷。大观年间(公元 1107—1110 年) ,裴宗元、陈师文等校正整理 ,选优择精 ,订成 5 卷 ,计 297 方。此后 ,屡经增订 ,至绍兴二十一年(公元 1151 年) ,始订为 10 卷 ,分 14 门 ,载方 788 首。量虽不多 ,但却荟萃了历代方剂的精华 ,许多至今在临床广泛使用的名方 ,如二陈汤、平胃散、四君子汤、失笑散、逍遥散、至宝丹、苏合香丸等 ,均出于是书。政和年间(公元 1111—1118 年) ,徽宗诏令编写大型方书《圣济总录》 ,计 200 卷 ,载方约 2 万首。诊治病种之多 ,方法之详备 ,令医家叹为观止。

在宋朝的皇帝中 ,神宗赵顼的诊断水平号称“上工” ,徽宗赵佶据说医术也颇高明 ,清代陆心源评曰 :徽宗“于岐黄家言 ,实能深造自得” ;“苟使身为医士 ,与同时诸人较长絜短 ,岂在朱肱、许叔微下乎 ?”(宋·赵佶《圣济经》 ,人民卫生出版社 ,1990)从王侯将相到普通文士 ,均不乏对医学颇有造诣者。范仲淹曾有“不为良相 ,当为良医”的名言 ,反映了社会对中医药学前所未有的关注 ,也是形成“儒医”阶层的思想基础。清代石韞玉《重刊宋本洪氏集验方序》说 :“宋祖宗之朝 ,君相以爱民为务 ,官设惠济局 ,以医药施舍贫人 ,

故士大夫亦多留心方书。如世所传《苏沈良方》、许学士《本事方》之类,盖一时风尚使然。”究其原因,乃北宋建国之后,在加强封建中央集权的同时,强化文官统治。一次录取的进士,有时竟达唐代的十倍之多,部分文士进入医学队伍。宋代著名伤寒家朱肱是元祐三年(公元1088年)进士,曾授奉议郎、医学博士等职。其《类证活人书》序,列举了不少官僚编纂医书的事实:“枢密使高若讷作《伤寒纂类》,翰林学士沈括作《别次伤寒》,直秘阁胡勉作《伤寒类例》,殿中丞孙兆作《伤寒脉诀》……”(宋·朱肱《类证活人书》,中华书局,1985)他们的参与,对于医学队伍结构的变化、医学理论的发展与临床经验的总结,都起到一定的推动作用。在这种社会与学术背景下,大量名家辑录方书问世,进一步促进了两宋时期方书的空前繁荣。

1. 不尚繁冗,精简质朴。名家集方促进了良方的流布、验证与规范,影响深远。

私人特别是名士编撰方书是宋代方书的重要特色。公元998年广南使陈尧叟著《集验方》一卷,公元1026年宋仁宗为之作序,刊行全国。刘彝知处州时,鉴于该地文化落后,迷信鬼神,多生疫病,乃组织编著《正俗方》。一些名重一时的政治家、文学家、诗人都表现了对医学的了解和重视,如苏轼(进士、著名文学家)和沈括(进士,著名科学家)所辑《苏沈良方》、王衮所辑《博济方》、严用和所辑《济生方》、许叔微(进士,曾任集贤院学士,以医名世)辑《普济本事方》、史堪(进士,官至郡守,以医名世)的《史载之方》、洪遵(资政殿学士)的《洪氏集验

方》等,皆是宋代名家方集,影响至今不衰。

两宋时期私家方集多为医家或士人积多年经验,复博采众方,择精选要而成。因此,在制方、选方、评注、论述诸方面各有所长,且体现了不尚繁冗、精简质朴的特点。对方剂不断地搜集、整理、验证、总结的过程,也是筛选方剂的过程。许多配方精当、行之有效的方剂因而保留了下来。《博济方》中所收方剂,多他书所未备,如治“脾元气不和,大补虚损”的四倍散与著名的四君子汤比较,仅诃子与甘草一味之别,而《博济方》早于《和剂局方》<sup>30</sup>余年。治骨蒸壮热的地骨皮散,与罗天益的秦艽鳖甲散方治相近。华盖散、五积散、三拗汤、平胃散等都是《局方》名方,实则先载于本书。又如《济生方》系严用和积数十年实践经验,立新说,创新方,灵活变化,推而广之。其归脾汤、济生肾气丸、四磨汤、涤痰汤、疏凿饮子、橘皮竹茹汤等良方,颇为后世医家赞赏。再如王颉《全生指迷方》,于每证之前,述病状,论病源,尤其脉论和辨脉法,明白晓畅,实为诊家之枢要。其医方用药灵巧精确,效果卓著。如治小便淋涩的翦叶散、石韦汤,治肾虚渴饮的菟丝子丸,均系实用名方,指迷茯苓丸更为医家所晓。《史载之方》治便秘用紫菀,治赤痢用桑寄生及治脾胃用风药,治痰先顺气的理论,独出机杼,富有创意。《洪氏集验方》以当时上层人士传抄的验方秘方为多,如治遗精白浊的水陆二仙丹、滋阴填精的琼玉膏、补肾益脾的还少丹等,许多名方先见于本书而流传后世。此外,如《三因方》、《是斋百一选方》、《鸡峰普济方》、《杨氏家藏方》、《易简方》、《魏氏家藏方》、《朱氏集验

方》、《仁斋直指方》等,也都很有代表性。两宋诸名家的集方,因所选方剂多精巧得体,简明实用,促进了医方医术的流布、传播与验证,也补充了大型方书博杂而不便检索应用的缺点,以简、便、验的特色而深受欢迎。

高等医药院校教材《方剂学》(上海科学技术出版社,1985)所收方剂,录自两宋官私方书者,约占总数的1/6。诸如逍遥散、凉膈散、香薷散、香苏散、参苏饮、大香连丸、黑锡丹、人参养荣汤、四妙散、五积散、四君子汤、参苓白术散、四物汤、十全大补汤、真人养脏汤、至宝丹、苏合香丸、苏子降气汤、不换金正气散、藿香正气散、八正散、五淋散、川芎茶调散、小活络丹等30余方,出于《局方》;出于宋代名家所撰诸方书者,如疏凿饮子、归脾汤、济生肾气丸、橘皮竹茹汤、四磨汤、橘核丸、小蓟饮子、涤痰汤、十补丸、延胡索散(《济生方》)、牵正散(《杨氏家藏方》)、败毒散、导赤散、泻白散、泻黄散、升麻葛根汤、异功散、六味地黄丸、七味白术散、补肺阿胶汤、附子理中丸(《小儿药证直诀》及《阎氏小儿方论》)、缩泉丸、六君子汤、参附汤、四生丸、三痹汤、导痰汤、仙方活命饮(《妇人良方》)、二神丸、五味子散、珍珠母丸、槐花散(《本事方》)、水陆二仙丹、琼玉膏(《洪氏集验方》)、艾附暖宫丸(《仁斋直指方》)、蠲痹汤(《百一选方》)、茯苓丸(《全生指迷方》)、控涎丹、温胆汤(《三因方》)等,也达30余方。两宋方书的影响,由此可见一斑。

两宋名家方书不仅方剂独具特色,也是理论创新的渊薮。如许叔微《本事方》、严用和《济生方》中的脾肾观,杨士

瀛《仁斋直指方》“肾不纳气”病机理论与痰饮学说,王硕《易简方》论中风,钱乙《小儿药证直诀》的脾胃学说,《苏沈良方》关于咽喉的解剖,都是具有创新意义的思想,值得认真研究。

综上所述,宋代名家方书对后世中医学术特别是方剂学的发展产生了巨大影响。但由于年代久远,有些在流传过程中渐已散佚。而存世的医书,由于屡经翻刻传抄,也鱼鲁丛生,良莠不齐。有多种方书至清代已经失传,惟赖明《永乐大典》以存。迄于清代乾隆间修《四库全书》时,《博济方》、《苏沈良方》、《济生方》等宋代重要方书,复由四库馆臣从《永乐大典》中辑佚整理而成书。但由于四库全书馆本身的各种弊端,也造成了很多谬误和大量的漏辑、漏校之处,文字的讹夺、随意改窜以及误辑也非鲜见。因此,由中医医史文献国家级重点学科——山东中医药大学中医文献研究所主持,对两宋名家集录方书进行了认真、系统地研究,现精选部分名家方书,陆续整理出版。

两宋名家集方整理研究,得到了山东省教育厅科研处、山东省古籍整理规划领导小组办公室的立项资助和山东中医药大学科研处的大力支持,得到了上海科学技术出版社的支持和指导,谨致以衷心地感谢。由于时间和水平所限,错误和疏漏之处,祈望同道不吝指教。

王振国

2002年5月于山东中医药大学

## 点校说明

《苏沈良方》,又名《苏沈内翰良方》、《内翰良方》,宋代沈括、苏轼撰。沈括(1031—1095),字存中,号梦溪翁,钱塘(今浙江杭州)人,嘉祐二年进士。为宋代著名科学家,他博学多闻,通天文、地理、律历、音乐、卜算诸学,又精究药用植物与医学,尝广集民间验方,取目睹其验者笔之帙,辑《良方》一书。苏轼(1037—1101),字子瞻,号东坡居士,眉山(今四川眉山县)人,嘉祐二年进士。为宋代著名文学家、书画家,为“唐宋八大家”之一,平素留意医药,贬谪各地时,则注意收集当地医药知识。宋末人将苏轼所撰“医药杂说”并入沈括所辑《良方》,合编而成《苏沈良方》。

本书体裁近似随笔,论述范围很广,包括本草学、疾病治疗学及养生保健三方面的内容。书中关于本草的记载,有许多可以作为考据资料,如对细辛、枳实等药物存在的“一物多名”、“一名多物”和“名实错乱”的问题作了精心的考订,对《神农本草经》等古书记载山豆根等药物药性的错误作了纠正。对于采药的时间,指出“古方采草药,多用二八月,此殊未当”,应根据所用是根、是芽、是叶、是花、是实,而在不同的时间采集,并且要根据产地、气候、品种、个体差

异和种植条件的不同而不同；“岂可拘以定月哉”？并指出虽同一药的根、茎、叶、核不仅作用不同，还可能“一物而性理相反”，不可妄用。另外，还提出“汤、散、丸各有所宜”，故对汤、散、丸等剂型的功效特点作了正确的阐述。关于疾病治疗的记载，有内科、外科、眼科、妇科、小儿科等各科简易有效的疗法，且不只重录用方药调治，更勿忘记日常生活饮食起居的调理宜忌，如治口疮除用绿云膏外，更云“凡口疮不可失睡，一夜失睡，口疮顿增”。关于养生保健的记载也颇得精要，如强调“安”、“和”的重要性；“安则物之感我者轻，和则我之应物者顺。外轻内顺，而生备矣”；“已饥先食，未饱先止”；“任性逍遥，随缘放旷”等。诚如四库馆臣云“以经效之方，而集于博通物理之手，固宜非他方所及矣”；“其所征引于病证治验，皆详著其状，确凿可据……洵为有用之书，固不仅以其人传也”。所以本书颇具实用价值，可供临床医师阅读参考。

本书《宋史·艺文志》载为十五卷本，全国现存版本计有28种，但不外乎八卷本、十卷本两种。八卷本系乾隆年间四库馆臣从明代《永乐大典》中辑出，而此本又有武英殿聚珍版本及文渊阁四库全书本两种系统。十卷本以明代嘉靖刻本为最早，清代程永培据此本重新订正，收入《六醴斋医书》。清代鲍廷博据《六醴斋医书》本，并证以殿本刊刻，收入《知不足斋丛书》中。1956年人民卫生出版社又据《六醴斋医书》影印出版《苏沈良方》十卷。故十卷本流传较广。八卷本与十卷本，不论在内容及内容的排列顺序上都有很

大的差别,十卷本虽较八卷本完备,但也不乏讹谬贻误之处;文渊阁八卷本虽抄写精美,却遗漏不少内容。

近年来,《苏沈良方》十卷本已有点校本刊行,而《四库全书》本尚无校注整理本。实际上,无论从医籍辑佚的角度,还是作为流传十分广泛的一个传本,《四库全书》本《苏沈良方》都有加以整理的必要。因此,此次整理以文渊阁《四库全书》本为底本,并补入丛书集成初编本(八卷本)所附载《苏沈良方拾遗》。《苏沈良方拾遗》分上卷、下卷两部分,其上卷内容对应十卷本之卷一,下卷内容则分载于十卷本之卷二、卷四、卷五、卷六及卷八。以清代同治十年辛未(1871年)八卷刻本(简称“同治刻本”)、清代乾隆五十九年甲寅(1794年)修敬堂刻程永培辑《六醴斋医书十种》十卷本(简称“六醴斋本”)、清代光绪二十三年丁酉(1897年)武强贺氏刻本(仿知不足斋十卷本,简称“贺氏刻本”)及丛书集成初编八卷本(简称“丛书集成本”)为校本。

本书的点校,主要按下列方法处理:

1. 采用现代标点方法,对原书重新分段与句读。
2. 凡原书中繁体字,均改为规范简化字。
3. 凡原书中因刻致误的明显错字,如“己”写作“巳”,“于”写作“子”等,予以径改;俗写字、异体字、古今字均以简化字律齐,不出校。另方后附服药法;“右”皆改为“上”,亦不出校。

4. 凡底本与校本互异,若显系底本脱误衍倒者,予以勘正,出校说明;若显系校本有误者,不予处理;若难以定夺

是非者 ,则保持底本原文 ,并出校列出异文 ,以供读者参考。

5. 底本中原有按语 ,冠以[案] ,予以保留。

6. 文渊阁《四库全书》本无目录 ,今据清代同治十年辛未刻本、丛书集成初编本及整理后的正文重加编排。

杨俊杰 王振国

2001年7月于济南

## 四库全书提要

臣等谨案《苏沈良方》八卷，宋·沈括所集方书，而后人又以苏轼之说附之者也。考《宋史·艺文志》有括《灵苑方》二十卷，《良方》十卷，而别出《苏沈良方》十五卷，注云沈括、苏轼所著。陈振孙《书录解题》有《苏沈良方》十卷，而无《沈存中良方》，尤袤《遂初堂书目》亦同。晁公武《读书志》则二书并列，而于《沈存中良方》下云，或以苏子瞻论医药杂说附之，《苏沈良方》下亦云括集得效方成一书，后人附益以苏轼“医学杂说”。盖晁氏所载《良方》即括之原本，其云或以苏子瞻论医药杂说附之者，即指《苏沈良方》。由其书初尚并行，故晁氏两载。其后附苏说者盛行，原本遂微。故尤氏、陈氏遂不载其原本。今《永乐大典》载有《苏沈良方》原序一卷，亦括一人所作，且自言予所作《良方》云云，无一字及轼，是亦后人增附之后，并其标题追改也。案明·晁瑿《宝文堂书目》有《苏沈二内翰良方》一部，是正嘉以前传本未绝，其后不知何时散佚。今据《永乐大典》所载，掇拾编次，厘为八卷。史称括于医药卜算无所不通，皆有所论著，今所传括《梦溪笔谈》末为药议一卷，于形状、性味、真伪、同异辨别尤精。轼杂著时言医理于是事，亦颇究心。盖方药

之事 ,术家能习其技而不能知其所以然 ,儒者能明其理而又往往未经试验。此书以经效之方 ,而集于博通物理之手 ,固宜非他方所及矣。乾隆四十九年十月恭校上

总纂官臣纪昀、臣陆锡熊、臣孙士毅

总校官臣陆费墀

## 苏沈内翰良方序<sup>①</sup>

沈公内翰，字存中。博古通今，古君子也。留心医书，非所好也，实有补于后世尔。公凡所至之处，莫不询究，或医师，或里巷，或小人，以至士大夫之家，山林隐者，无不求访。及一药一术，皆至诚恳切而得之，终不以权势财货逼而得之，可见其爱物好生之理也。公集而目之曰良方。如古之良医者，若孙真人未尝不以慈悲、方便、救护为念也。近世有人，或得一方，小小有效，则其莫得之，此亦为衣食故也。若夫腰金佩玉，出权贵之门，又安敢望其面目乎？余得此方十有余年，恨篋无金帛而能成就一板，使流传天下后世，疗夫久疾沉痾缠绵之苦者也。岂自言微功有所利也。然此方经验有据，始敢镂行。

永嘉金门羽客林灵素序

---

① 苏沈内翰良方序：原无此序，据六醴斋本补。

## 苏沈内翰良方序<sup>①</sup>

雅日慕苏沈之书，晚晏方获录册，不知谁之缮写，忆自宋梓来也。观其论草物，疏骨蒸，其高出群哲之见者矣。医家以本草为指南而记药品者，虽源于神农，然渐远渐讹，未必无未尽之说。苟不详核而误用之，几何不益夫病势，而贼夫元真哉！所以辨其方种，著其形味，使不容于毫末乱之。而饵物者如乘皇舟以渡安流，必无伤生害性之具也。夫真阳之管人身，赫然郁然，其气之热匪邪也，受疾者必有邪奸其间，随脏腑以作难，属经分而为慝。然其所以可深虞而遐虑之者，缓缓迟迟，煎阴沸液，不患不底于其毙，故曰某蒸。曰某蒸，因而灸药，如捕盗者，密搜其所在以系获之，则良民妥绥矣。今之医者不广索其药味之正，而因其便近者，承乏代无，则对疴之功罔奏，徒为伪市淆物者之利焉。观诸此，亦知警于其心者。又医以脉察病，统云劳瘵内热，不斟酌其五内之重轻，不窥测其表里之先后，经使弗施，君剂弗立，何以疗其含茹蓄积之一症耶？观诸此，则亦知悟于其心者。其余执论立方，席卷妇人小儿之诸病而专裁之，又时采延年

① 苏沈内翰良方序：原无此序，据六醴斋本补。

地仙之方而补益之 ,可谓竭矣哉。盖坡老仕宋频得言谴 ,而放逐危难者屡焉。其以刚亮锐直之资 ,动里省躬之际 ,乃正其所也。陆贄不用 ,阖门修方书之意 ,犹乎此。盖古人上不得致君于唐虞 ,则薄其赋役 ,纤其刑罚 ,为之视而不伤于跌 ,为之听而不折于震 ,布利益生民之政 ,以挽回酷虐之风 ,亦其次也。若医术一事 ,滞者使之通 ,卧者使之起 ,瘠者使之充 ,昏者使之爽 ,秘者使之开 ,忧子者泰父母反侧之心 ,痛夫者开妻妾鬻感之思 ,鬼门转其足 ,生宅复其魂 ,推广仁民之道 ,端在于是。此抄老之隐抱 ,而沈括则博闻精见 ,格物游艺 ,旁通医药 ,尤所以足成一家之书也夫。