

【理论探讨】

沈括医学思想的渊源与特点

赵 秀¹, 辛雪艳^{2△}

(1. 首都师范大学文学院, 北京 100089; 2. 中国中医科学院西苑医院, 北京 100091)

摘要: 沈括是宋代著名学者, 著述颇丰, 涉及范围甚广, 且精于医理。在其父影响下, 沈括醉心钻研医学, 在此基础上, 形成了知常达变、辨证用药及注重养性的医学思想。沈括的医学贡献在古代虽有争议, 但其医学思想对北宋医学史、中医理论发挥、良方搜集整理、养生思想、本草学考证、化学药物制作等方面的贡献仍值得肯定。由于沈括的医学著作大多散佚, 后世学者对其医学渊源和医学思想研究较少, 探究沈括的医学思想, 对我们理解和把握其整体的学术思想有诸多裨益。

关键词: 沈括; 医学史; 梦溪笔谈; 苏沈良方

中图分类号: R229 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2023)02-0198-04

Study on SHEN Kuo's Medical Origin and Medical Thought

ZHAO Xiu¹, XIN Xueyan^{2△}

(1. School of Literature Capital Normal University, Beijing 100089, China;

2. Xiyuan Hospital, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100091, China)

Abstract: SHEN Kuo was a famous scholar of the Song Dynasty, who wrote a wide range of books and was proficient in medical science. Under the influence of his father, SHEN Kuo devoted himself to the study of medicine, and on this basis, he formed the medical ideas of knowledge and change, dialectical use of medicine, and attention to nourishment. Although SHEN Kuo's medical contributions were controversial in ancient times, his contributions to the history of medicine in the Northern Song Dynasty, the development of Chinese medicine theory, the collection and collation of good remedies, health preservation thought, the study of herbal medicine, and the production of chemical drugs are still worthy of recognition. Since most of SHEN Kuo's medical works are scattered, and later generations of scholars have less research on his medical origins and medical thoughts, exploring SHEN Kuo's medical ideas will certainly be of great benefit to our understanding and grasp of his overall academic thought.

Key words: SHEN Kuo; History of medicine; Meng Xi Bi Tan; Su Shen Liang Fang

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.20221213.001

沈括是北宋时期著名政治家、思想家和科学家, 是中国历史上影响深远的学者之一, 其学术贡献至今仍为学人称道而不衰。英国著名科学史专家李约瑟认为其是“中国整部科学史中最卓越的人物”, 其代表作《梦溪笔谈》是“中国科学史上的里程碑”^[1]。其学术思想可谓包罗万象, 有经学、史学、科学、艺术、文学、哲学及考古学等, 后世之人研究沈括, 也多集中于以上几个方面。作为其学术思想重要组成部分的医学思想, 学界研究不多。检索关于沈括研究的著述和文章, 可以发现, 对其医学思想的研究多从《苏沈良方》(以下简称《良方》)着手, 视为苏轼和沈括两人的医学思想。探究沈括的医学思想, 对我们理解和把握其整体的学术思想有诸多裨益。

1 沈括的医学思想渊源

沈括精通多门学问, 是一位涉猎范围广泛的科学研究者, 并且在每一学科中都有独特的创见。其

著作颇多, 关于科学技术方面的著作流传于世的有《梦溪笔谈》及《良方》, 除此之外还有《别次伤寒》《灵苑方》《梦溪忘怀录》及《茶论》等。代表作《梦溪笔谈》是一部被公认为最富于科学史料的书籍, 记载了很多当时的科学实例, 其中就包括医学内容, 全书和医学相关的内容有 88 篇, 加上阴阳五行的论述 13 篇, 共 101 篇^[2]。《苏沈良方》全书共有 235 篇, 著名学者胡道静^[3]对全书条文进行考据, “对其中的百分之八十七的篇章做出了判断”, 其中明确为沈括所著者 173 条。《梦溪忘怀录》多被认为是农学专著, 因为书中涉及种艺之方及食品加工法式, 晁公武《郡斋读书志》和陈振孙《止斋书录解题》都将其著录在农家类中。考今人所辑《梦溪忘怀录》, 其中关于医学论述的内容颇多, 涉及养生、服药等^[4]。从以上书目中, 可以窥探沈括医学思想之一斑, 了解其渊源。

近代专门研究沈括的学者胡道静认为“沈括在早年对医学(特别是经脉传变诸症)和生药学(本草学)都曾深刻地钻研”, 认为其医学思想来自于其父亲沈周, “由于他父亲沈周的熏陶, 沈周不仅是个循吏, 也是一位良医”^[5]。然考王安石《临川先生文集·卷九十八·太常少卿分司南京沈公墓志铭》等文献, 未发

作者简介: 赵秀(1991-), 女, 北京人, 在读博士研究生, 从事古代文学研究。

△通讯作者: 辛雪艳(1981-), 女, 北京人, 副主任医师, 硕士研究生, 从事中医妇科学研究, Tel: 13911345226, E-mail: xxyfzx@126.com。

现沈周为医的记载。沈括曾记载其父亲给别人“看病”的过程：“广南有一道人，惟与人炼秋石为业，谓之還元丹。先大夫曾得瘦疾，且嗽凡九年，万方不效，服此而愈。”“及先大夫到番禺，即首问此丹，先大夫乃出丹示之，与梦中所得不异。妻服之即愈”^[6]。沈周曾在一道人处得到還元丹，自己服用后效果很好。到番禺后，给当地一侍郎的妻子用還元丹治好其久病。这从侧面印证，集方储药、救死扶伤为沈氏家风。受其父亲影响，沈括也有搜集效方、储存有用药物的习惯，这也是其医学思想渊源所自。

沈括一生在多个地方担任职务，每到一处均会留意当地的名医名方，经过核验之后，整理出来以备。用。“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，无不访求，一药一术，皆至诚恳而得之”^[7]。沈括所在的年代，医学比较发达，政府对于医书、药书等进行了大规模的整理和刊行。尤其是校正医书局的成立，由林亿、高保衡主持校理了《黄帝内经》《伤寒杂病论》等典籍，同时还修订了众多药学专著。在这种学术氛围之下，沈括虽然不是医家，但是在方书搜集方面对其影响巨大。“本朝士人如高若讷、林亿、孙奇、庞安常，皆以善医名于世，而存中尤喜方书。此书所载多可用”^[8]。其搜集良方并非见方即收，而是通过精心筛选之后，确证其有效后才能够纳入其著作。在其专著《良方》原序中提到其搜集良方的原则：“予所谓‘良方’者，必目睹其验，始著于篇，闻不预也”^{[7]14}。所以在其医学著作中，常见“予家常作此药”“予自得此，治疾无有不效”“予目见医数人”等字句。之所以养成如此习惯，因其认为“医之为术，苟非得之于心而恃书以为用者，未见能臻其妙”^[9]。求真务实的思想，让沈括搜集的处方多为有效良方，也造就了其较为深厚的医学功底，形成较为完善的医学思想。

2 沈括的医学思想探微

沈括在父亲影响下，深刻钻研医学，在此基础上，形成了知常达变、辨证用药及注重养性的医学思想特点。

2.1 知运气之常达天人之变

沈括认为，“气”是自然万物的主要表现形式，也是人体功能的主宰，气是人与自然和谐的纽带。“日月，气也，有形而无质，故相值而无碍”是对自然之气的阐述。人与自然相协调，表现在“凡积月以为时，四时以岁成，阴阳消长，万物生杀变化之节，皆主于气而已”。人的生长壮老已和自然界的阴阳消长同理，都主于气。至于事物的变化以及对人类健康的影响，沈括认为，与五运六气有很大的关系。自然界的气变化无常，无所不至而又各有征兆。自然之气变化，人体也受到相应的影响，运气主导着万物

变化之常，也影响着人类疾病的发生与发展。所以“医家有五运六气之术，大则候天地之变，寒暑风雨，水旱螟蝗，率皆有法；小则人之众疾亦随气运盛衰”。医家大多了解五运六气，但是不会运用到疾病的治疗上，这是因为“今人不知所用，而胶于定法，故其术皆不验”。运气学说的精髓在于知常达变，“大凡物理有常、有变，运气所主者常也，异夫所主者皆变也，常则如本气，变则无所不至而各有所占，故其候有从、逆、淫、郁、胜、复、太过、不足之变，其法皆不同”^{[9]70-71}。举例来说厥阴木运占主导地位，会出现多风而草木茂盛的景象，这就是“从”；如果天气晴朗干燥而没有风，这就是“逆”；如果常常尘土飞扬，水流而不结冰，这就是“淫”；乌云翻滚伴有能折断树木的大风，这叫“郁”；山上泉水枯竭，草木凋零，这就是“胜”；天气酷暑，害虫为灾，这就是“复”；尘土飞扬伴有天崩地裂，这就是“太过”；满天阴森伴有乌云密布，这就是“不足”。

具体到人体，首先要顺应其变化。如果出现疾病，则要因时因地制宜施治。就算是相隔不远，但如果气候不同，则五运六气格局全不一样，所以在运用时不能拘泥于一法。作为医生，一定要掌握运气之常理，更应了解不同运气条件所主导的变化。常理遵循一定的规律，变化则是无所不至。所谓“五运六气，冬夏寒暑，暄雨电雹，鬼灵魔蛊，甘苦寒温之节，后先胜负之用，此天理也。盛衰强弱，五脏异禀，循其所同，察其所偏，不以此形彼，亦不以一人例众人，此人事也。言不能传之于书，亦不能喻之于口”^{[6]6}。具体指导用药，沈括认为在临床中要避免仅仅凭借方书上的成药，不参考五运六气，仅仅有一两味药符合症状，就给患者用药，临床效果不佳。所以，五运六气理论是沈括中医基础理论思想的核心，是指导其对自然万物生长壮老已过程以及人类健康疾病认知的基础。

2.2 遣方用药 注重辨证

沈括在《良方》原序中指出，治疗疾病有五难“辨疾、治疾、饮药、处方、别药”^{[7]14}。辨病是治疗疾病的前提，也是决定疗效的根本，是一个系统工程。其认为，辨病当如古人一样“问其所为，考其所行，已得其大半，而又遍诊人迎、气口、十二动脉”^{[7]14}。这是对大夫辨病的基本要求，原因是“疾发于五脏，则五色为之应，五声为之变，五味为之偏，十二脉为之动”^{[7]14}。之所以如此重视辨病，是因为其认为疾病的发生不仅仅是人体的问题，还和周围环境等有关系，也就是在整体观的指导下辨证用药，才有效。

辨证论治的思想渊源是基于对脏腑功能的认识。例如，毛发的疾病，沈括认为毛类分主五藏，各不相同。他认为：“医者所论人须发眉虽皆毛类，而

所主五藏各异,故有老而须白眉毛不白者,或发白而须眉不白者,藏气有所偏故也”^[10]。人体的毛发分布很广,并不都属于肾。在诊疗过程中也要根据不同的症状,辨别出不同的证,然后根据证再决定是疏肝还是滋肾。再比如,其对梦泄一病的认识。通常“方书言梦泄,皆云肾虚,但补肾涩精,然亦未尝有验”^{[7]79}。之所以出现这种情况,是因为辨证不够准确所致。他认为医家及养生家通常认为梦泄是因为房劳过度导致,其实并不全部如此。梦泄要根据不同的证,辨别疾病的原因。有一部分人,患病比较严重,是因为房劳过度所致,需要补药。但还有一些是因为气血旺盛,或者禁欲所致,治疗起来则不能一味补肾。遣方用药,更应该注重辨证论治。在论述小柴胡汤证时,沈括提到:“近岁此药大行,患伤寒不问阴阳表里,皆令服之,此甚误也”^{[7]34-35}。这是为了纠正当时滥用小柴胡汤的风气,“世人但知小柴胡治伤寒,不问何证便服之,不徒无效,兼有所害,缘此药差寒故也”^{[7]34-35}。他指出如果要服用,必须辨证才可以取得效果:“须仔细详方论及脉候相当方可用,不可一概轻用”^{[7]34-35}。

用药也需要遵循辨证论治思想,处方要注重君臣佐使的搭配。然不同的古籍对君臣佐使的认识有所偏差,如《药性论》认为众药之和厚者为君,其次为臣、为佐,有毒者多为使。沈括认为,这种思维是错的,因为如果治疗疾病,需要攻坚积,那么则需要用巴豆这类攻下药物为君。这就提示我们,临证之时,讲究辨证论治,但是不能拘泥一法,一定要有是证用是药。用药的形式,也要依据辨证论治来确定。比如常用剂型,丸、散、汤等,也要依据辨证。其认为:“大体欲达五脏四肢者,莫如汤;欲留膈胃中者,莫如散;久而后散者,莫如丸”^{[6]6}。根据疾病的发展规律,确定所用药物剂型,才能取得良效。有的疾病发展比较快,就需要用汤药快速控制;疾病发展缓慢,可以用散剂,慢慢调理;如果是慢性病,可以用丸药,以图治病除根。

2.3 修身养性 注重调息

沈括年幼即体弱多病,少年时患眼疾,久治不愈,故而形成注重养生的习惯。其养生,首先注重养性。日常生活中,要修身养性,心平气和才能无患。如果遇到“人性非合道者,焉能无闷,闷则何以遣之,还需畜数百卷书,《易》《老》《庄》等”^{[4]48}。修身养性,讲究清静,所谓“清静子弟,小心少过谦谨者,自然事闲,无物相恼,令人气和心平”^{[4]48},可见其对修身养性的重视。沈括的养生思想受道教、佛教以及儒家思想影响甚深。譬如其认为:“凡人不能绝嗔,若用无理之人,易生嗔怒,妨人导性”^{[3]40-55}。贪嗔痴是佛教用语,视为三毒,残害身心,又称三不善。既然不能戒绝贪嗔痴,那么就要远离无理之人。节

制与调养是其养性的核心,其认为:“平居不得嗔、叫、用力。饮酒至醉,并为大害。四时气候和畅之日,量其时节寒温,出门行二里及三百、二百步为佳。量力行,但勿令气乏气喘而已”^{[4]48}。平素不能太过于贪念,喝酒不能过多,走路不能过多,都是养性之道,也是其养生的精髓。

沈括注重调息的方法养生,这本质上是一种意念导引养生法。其有着系统的方法,尤其注重餐后的调息。早晨,吃完点心后,先把手热了,然后揉按腹部。稍候,可以出门外,走上五六十步。中午饭后,依然用热手按摩腹部。之后再缓缓走上一二百步,不能气急。运动之后,可以躺在床上,把四肢伸展开来,气定神闲之后打坐,可以吃五六颗枣,饮一些人参、茯苓制作的饮品。调息之法对生活有一定要求,包括不能过饱,不能走路过快,不能大声呼喊,不能贪睡等。平常不能劳心劳力,饿了就要吃点东西,不能吃生硬油腻食物等。做这些的目的,就是为了调摄自己的精气,做到与自然之气相呼应,最终达到凝练精气的作用。如此将息,必无横疾。

修身养性加上调息,可以让人身强体健,但“人非金石,况犯寒暑”。受道家“炼丹”养生思想的影响,“常宜服药,辟外气,和脏腑”。根据不同时期食用不同的养生用品,平常服用七宣元、钟乳元等。他会配一些“丹”药,用于养生,包括丹砂、硫黄、磁石、水银以及金银膏等,认为这些丹药各有功用,平常需要留心。这一思想在当时很是盛行,和当时达官贵族追求的养生思想有关。但是这些丹药多含有重金属,长期食用,会对人体造成损害。但其对炼丹的记载并非一无是处,关于“秋石”制作的记载,就被认为是最早的关于性激素提取的方法,是人类较早利用化学方法制作药物的记载。

3 沈括医学思想的后世影响

3.1 后世学者对沈括医学思想的评价

沈括所著医学典籍及对医学发展的贡献,并没有得到医学界的高度认可,其医学专著《别次伤寒》《良方》《灵苑方》等均遗失不见,养生学专著《梦溪忘怀录》也多被收入农学类。因其非医学专业背景,部分后世学者竟对其医学著作有所非议。金代著名医家李杲批评其著作犹如《唐宋类诗》,“盖言不能诗者之集诗,犹不知方者之集方也。一诗之不善诚不过费纸而已,一方之不善则其祸有不可胜言矣”^[11]。还有学者从专业角度分析其所集之方存在多种问题,比如清朝学者赵烈文在其著作中提到:“卷中诸方,喜用火毒之品,兼多重剂。今人脏腑气脆,恐所不任”^[12]。观其所著之医书,的确存在应用雄黄、乌头、硝石、砒霜等火毒之品,临床应用的确存在很大风险。

也有学者对沈括的医学贡献给予了较为中肯的

评价,南宋初年的晁公武认为:“沈存中《良方》十五卷,右皇朝沈括存中撰。博学通医术,故类其经验方成此书,用者多验”^[7]¹⁴。晁公武和沈括所处时代相距很近,所以相对来说比较了解沈括的贡献。后代学者从医学发展史的角度肯定了沈括的医学成就:“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於博通物理者之手,固宜非他方所能及矣”^[13]。时至今日,部分药物仍然为临床所用,比如上面提到的苏合香丸、至宝丹等,被研发成中成药,造福世人。近世研究沈括的专家胡道静对其医学贡献多有赞赏,认为其并非是古人所认为的那样“不知医”。

3.2 沈括医学贡献的现代意义

北宋时期,科技文化较为发达,医学也取得较大进步。其中有林亿、高保衡等医家的贡献,更离不开范仲淹、王安石、苏东坡家族、陆游、沈括父子等这些著名学者的推动。沈括的著作作为研究这一时期医学氛围提供了可靠的史料。范仲淹年少时候提出不为良相当为良医的夙愿,殆至功成则对当时首都开封的医学环境进行了考察。当时令人担忧的状况,促其提出了恳切的建议,提议建立医学讲习所,选能够讲解医书的医师,在武城庙讲述《黄帝内经》等著作,召集京城学习医学的学徒听课,同时还教学生号脉及制作药物等。王安石自幼就熟读医书,对《黄帝内经》《神农本草经》《难经》均有深入的了解。在王安石的推动下,建立了宋代官办药厂和国营药店“熟药所”,后更名为医药惠民局、和剂局,对北宋时期医药事业发展有很大的影响。王安石也有搜集良方的习惯,沈括曾记载其所搜集的验方“王荆公偏头痛方”。苏东坡父子也是深谙医学的大儒,也有搜集良方的传统。从沈括的著作中,可以窥探当时学者热衷医学的情形,深入了解当时医学学术氛围。

沈括关于植物药的名物训诂影响至今。沈括利用一生在多地行医的便利,实地考察了诸多本草药物,校正了前人记载的错误。这就包括对“细辛”“天麻”“芦苇”“枳壳”等现在仍然应用的药物的考证,纠正了当时存在的“一物多名”“一名多物”等讹误,为后编著本草学专著提供了参考资料。沈括还深入研究了本草药物“根”“叶”等不同部位的不同功用,以及不同本草采集时间不同功用不同等知识。难能可贵的是,其对药物副作用做了深入的研究。他经过观察指出,长时间使用苦参会导致“肾重”的问题。长时间服用川芎,则可能导致暴亡等。以上这些研究在其著作《梦溪笔谈》《良方》《灵苑方》中

多有记载,可见其创新的思维及学术前瞻性。

关于化学药制作的史料记载,影响最大的当为“秋石”的提炼方法。熙宁九年,王安石变法失败,沈括受到牵连被贬官到宣州知县。此时他的身体欠佳,遍寻良方的过程中,得知广南道人炼“秋石”治病。取小便十多担,及浓皂角液等,经过反复的过滤、沉淀、加热以及熔融等过程,最终得到秋石。英国著名的汉学史专家李约瑟认为这一发现可以列为26项中国古代科技发明之一。除此之外,其关于烹胆矾成铜也是其观察化学方法制作药物的记载。由此可见,我国化学药物的制作起步并不晚于西方国家。

4 结语

通过深入研究沈括的历史及其著作,可以发现其对北宋医学发展贡献甚巨,尤其在中医理论发挥、良方搜集整理、养生思想、本草学考证、化学药物制作等方面。然由于其博学多闻,一生学术涉猎甚广,在多个学科均有所贡献,后世学者对其医学思想有贬有褒,系统研究不够。加之其医学著作多散佚,影响后世学者研究其学术思想。近代以来,通过众多学者的不断努力,不断对其散佚的著作进行整理,从这些碎金零玉中可以了解更多有关沈括的医学贡献。

参考文献:

- [1] 李约瑟. 中国科学技术史[M]. 北京:科学出版社,1990:140.
- [2] 胡道静. 沈括的科学成就的历史环境及其政治倾向[J]. 文史哲,1956,5(2):52-57.
- [3] 胡道静.《苏沈内翰良方》楚蜀判——分析本书每个方、论所属的作者:“沈方”抑为“苏方”[J]. 社会科学战线,1980,1(3):195-209.
- [4] 胡道静,吴佐忻,安车.《梦溪忘怀录》钩沉——沈存中佚著钩沉之一[J]. 杭州大学学报(哲学社会科学版),1981,21(1):40-55.
- [5] 胡道静. 胡道静文集[M]. 上海:上海人民出版社,2011:14.
- [6] 沈括,苏轼. 苏沈良方[M]. 成莉,校注. 北京:中国医药科技出版社,2011:81.
- [7] 沈括,苏轼. 苏沈良方[M]. 北京:人民卫生出版社,1956:1-4.
- [8] 晁公武. 郡斋读书志[M]. 南京:江苏古籍出版社,1988:469.
- [9] 沈括. 梦溪笔谈全译[M]. 金良年,胡小静,译. 上海:上海古籍出版社,2013:70-71.
- [10] 沈括. 梦溪笔谈[M]. 曙军,校注. 北京:中央民族大学出版社,2002:316.
- [11] 刘因. 静修先生文集[M]. 上海:商务印书馆,1912:342.
- [12] 赵烈文. 能静居士日记[M]. 长沙:岳麓书社,2013:41.
- [13] 脱脱. 宋史:卷三[M]. 北京:中华书局,1977:10653.

收稿日期:2022-12-06

(责任编辑:郑齐)