

A

《良方》：
沈括搜方有术

《苏沈良方》由两部医书合编而来，一是沈括的《良方》，另一是苏轼的《苏学士方》。沈括是北宋官员，也是熟为人知的《梦溪笔谈》的作者。据记载，钱塘沈氏一向有收集药方的传统，当时有“沈氏五积散”“白龙丸”等家传药方和药典《博济方》传世。沈括早年体弱，在家学传统的影响下，他也十分注意搜集医方，“凡所至之处，莫不询问，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。”

沈括出身官宦家庭，早年随父亲沈周游学于泉州、开封、江宁等地，有相当的社会历练。后来他出仕后，对各地医方草药同样留心，尤其他个人经历的治病过程，更是记之甚详。某次，沈括背部及右肋疼痛难当，医生们认为是风病，但治了几个月都没治好。后来，某医生向他传授“神保丸”，这才得以痊愈。再有一次，沈括在察访河北时眼疾复发，试用了各种医药都不见效。所幸后来遇到一个郎官丘革开了一服“四生散”，眼睛的肿痛才告消失。对于这些经历和药方，沈括都详细记入《良方》，并尽可能注明每一药、每一方的来源及出处，以便后人学习参考。

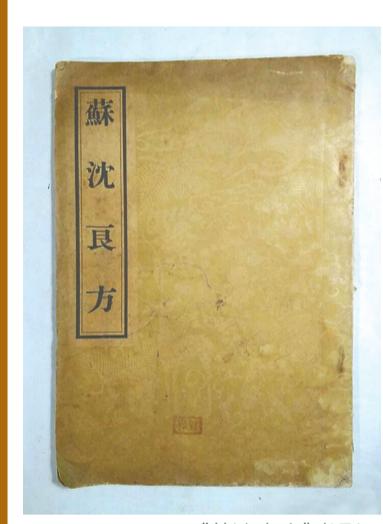
至于沈括本人，也经常为人治病。他曾用“通关散”治愈卢州万参军的久泻不止，用“伊祁丸”治愈胡楚望博士的关节肿痛，用“加减理中汤”治愈领军韩录伯的“胸满欲死”，用“乌头汤”治愈癫痫失明等。元祐二年（1087），江浙爆发疟疾，常州某客有一妙方，沈括留心观察并将之收入《良方》，是为“七枣散”。由于经常在外行医，沈括在当时的官场中有“博学淹贯，无所不通，于医尤精”的称誉。

沈括在《良方》序言中提出：治病有五难，即“辨疾难，治疾难，饮药难，处方难，辨药难”。因此，但凡治病用药，都要十分审慎地考虑疾病发生的一切因素，“目不舍色，耳不舍声，手不释脉”；在因人施药的同时，也要考虑患者的饮食、心理和生活环境等各方面因素，综合治理。

大约在庆历、熙宁年间，沈括将平时收集到的药方、医术等编成《灵苑方》。晚年被贬谪期间，又编成《良方》一书，这也是他一生治方的总结。可惜的是，前书已佚，唯有后书留存。



宋代医家个人编撰方书的风气盛行，学者文人也每每涉及于此，形成了所谓的“儒医”。司马光、文彦博、沈括、苏轼等皆有医方著作，沈括的《良方》和苏轼所收集的验方被后人合编为一部书，这就是《苏沈良方》。



《苏沈良方》书影。



画家刘运良笔下的苏东坡。

B

《苏学士方》：苏轼养生有道

据记载，沈括的《良方》原为10卷，后人将苏轼的《苏学士方》加入后变成15卷，即所谓《苏沈良方》。和沈括一样，苏轼也出身于仕宦家庭，而且同样兴趣广泛，对医学医药颇为留心。在其一生中，苏轼曾在山东、江苏、湖北等多地为官，他每到一地，都会留心地方上的验方效剂，并将之记入自己的笔记杂著之中。此外，苏轼还利用在朝为官的有利条件，收集了不少宫廷秘方。

《东坡志林》中说，“（苏轼）所至常蓄善药，有求之，则与之。”在杭州做知州时，苏轼不仅治理了西湖、兴建了苏堤，而且还建了一所名为“安乐”的医院，三年中收治病人近千名。某年，杭州发生疫病，一时人心惶惶，所幸苏轼之前曾收录了一个名为“圣散子”的药方，该药方所用都是中下品药，“略计每千钱即得千服”，杭州人“得此药全活，不可胜数”。

苏轼为人开朗，性格豁达，他平时十分注重健身防病，并形成了一套独特的养生方

法和理论。譬如在营养方面，苏轼倡导多吃蔬菜、少吃肉食；在生活饮食方面，他主张起居有常，未饿即食，未饱即止，饭后饮茶散步等；在健身方面，苏轼提倡适当运动，并重视精神情志的调节，这些主张与现代保健观念十分吻合。

通常来说，历代养生家都认为静养贵在养心，因为心是人的主宰，所谓“心静则神清，心定则神凝，心虚则神守，心灭则神存”。心是精气神的主宰，无论炼精、炼气还是炼神，都应先从炼心开始。对此理论，苏轼以“安”“和”二字加以阐释，“安则物之感我者轻，和则我之应物者顺。外轻内顺，而生理备矣”。在他看来，“物之来也，吾无所增；物之去也，吾无所亏”，这种不为外物所扰的安静平和，才是消灾免病、延年益寿的关键。

累积多年后，苏轼将记下的药方和养生理论分别写成《苏学士方》和《东坡养生集》等著作，这也为《苏沈良方》的合编提供了基础。

“乌台诗案”
与《苏沈良方》

清代陆锡熊、纪昀等在编写《四库全书总目提要》时，其中对苏轼、沈括及《苏沈良方》的评价是：“宋世士大夫类通医理，而轼与括尤博洽多闻。其所征引，于病证治验，皆详著其状，确凿可据。其中如苏合香丸、至宝丹、礞石丸、椒朴丸等类，已为世所常用，至今神效。”“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，而又往往未经实验。此书以经效之方，而集于博通物理者之手，故宜非他方所能及矣。”

从《苏沈良方》的诸多序言看，这本书是何年所编，又系何人所为，目前尚不清楚；而且，这本书流传初期有多个版本，文字也存在较大差异。而说来有趣的是，沈括和苏轼虽然同为《苏沈良方》的作者，但两人有过一段历史公案，合编成书非他们所知，也未必符合他们的心愿。

说起这段公案，还得从两人关系及历史上的“乌台诗案”说起。沈括比苏轼大5岁，中进士却晚了6年，两人曾同在崇文院任职。王安石变法时期，沈括是变法的积极参与者，而苏轼与司马光站在一起，属于保守派阵营。

据南宋王铚在《元祐补录》中记载：熙宁五年（1072）时，沈括受命巡察两浙农田水利，他曾与时任杭州通判的苏轼谈论旧情，并将其新作抄录了一份。回京后，沈括却以附笺方式将苏轼的“诽谤诗句”加以揭发，不过当时并未引起重视。直到元丰二年（1079），御史台官员李定等人接连上章弹劾苏轼，这才酿成所谓“乌台诗案”，苏东坡由此被贬多年，亲友们也受到了牵连。

当然，《元祐补录》的记载目前还不能确证。即使二人生前交恶，一部《苏沈良方》的诞生，也会让两人相逢一书泯恩仇。圆