

# 沈括：《梦溪笔谈》谈汝州

融媒体中心记者 李晓伟

北宋科学家沈括有着“中国整部科学历史中最卓越的人物”的称号；他所著的《梦溪笔谈》被西方誉为“中国科学史上的坐标”。

汝州有幸，与这位名震古今、闻名中外的世界级大咖际。

## 沈括谈《梦溪笔谈》的谈

沈括(1013~1095年)，字存中，号梦溪丈人，北宋浙江杭州钱塘县(今浙江杭州)人，汉族。我国历史上最卓越的科学家之一。他还是卓越的工程师、出色的外交家。仁宗嘉祐进士，后任翰林学士。1岁时随家人南迁至福建的武夷山、建阳一带，后隐居福建尤溪一带。仁神宗时参与王安石变法运动。熙宁五年(1072年)提举司天监，次年赴浙考察水利、差役。熙宁八年(1075年)出使辽国，驳斥辽的争地要求。次年任翰林学士，权三司使，整顿陕西盐政。后知延州(今陕西延安)，加强对西夏的防御。元丰五年(1082年)以宋军于永乐城之战中为西夏所败，连累被贬。

沈括精通天文、数学、物理学、化学、地质学、气象学、地理学、农学和医学，被誉为“中国整部科学历史中最卓越的人物”。晚年在镇江梦溪园撰写了《梦溪笔谈》，被著名科技史学家李约瑟博士称赞为“中国科学史上的坐标”。

《梦溪笔谈》成书于11世纪末，一般认为创作于1086年至1093年间。沈括自言其创作是“不系人之利害者”，出发点则是“山间木荫，率意谈啸”。书名《梦溪笔谈》，则是沈括晚年归退后，在润州(今镇江)卜居处“梦溪园”的回名。该书包括祖本在内的宋刻本早已散佚。现所能见到的最古版本是1305年(元大德九年)东山书院刻本，现收藏于中国国家图书馆。元大德刻本是善本，其流传清晰，版本有序，历经各朝代，数易藏主，至1965年于香港购回。

据元大德刻本，《梦溪笔谈》一共分30卷，其中《笔谈》26卷，《补笔谈》3卷，《续笔谈》1卷。内容涉及天文、数学、物理、化学、生物等各个门类学科，其价值非凡。共分为故事、辩证、乐律、象数、人事、官政、权智、艺术、书画、技艺、器用、神奇、异事、谬误、讥虐、杂志、药议等17个门类共609条。书中的自然科学部分，总结了中国古代、特别是北宋时期科学

成就。社会历史方面，对北宋统治集团的腐朽有所暴露，对西北和北方的军事利害、典制礼仪的演变，旧赋役制度的弊害，都有较为翔实的记载。

《梦溪笔谈》具有世界性影响。日本早在19世纪中期排印这部名著，20世纪，法、德、英、美、意等国家都有学者、汉学家对《梦溪笔谈》进行系统而深入的研究，而在这之前，早有英语、法语、意大利语、德语等各种语言的翻译本。

《梦溪笔谈》可以说囊括了沈括一生的所见所闻，沈括认为：“天地之变，寒暑风雨，水旱螟蝗，率皆有法。”这里所说的“法”，指的就是客观的自然规律。“大凡物理，有常有变。”所谓“有常”，就是说事物的发展必须遵循一定的规律；所谓“有变”，则是说各种事物及相互之间的关系是不断发展和变化的。

沈括虽然出身于官宦世家，但是作为科学家的他，还是比较尊重和重视老百姓的民间发明成果。他将毕生的胶泥活字印刷术、高潮在治河方面的经验、喻浩在建筑领域的创造、卫朴在天文学上的成就以及来自劳动人民在科学技术上的发明创造都一一记录下来。

沈括曾说：“至于技巧、器械、大小尺寸、黑黄苍赤，岂能尽出于圣人，百工、群有司、市井、田野之人，莫不预焉。”他所到之处，从不讲究，只做学习和记录。他从来不信传统的旧观点，凡事一定要根据自己的亲身实践，同时也敢于对错误进行修正。

沈括的科学理论离不开实地调查和亲身实验。沈括懂中医，通过到处走访，收集民间的药方和治病经验，在实践中完成了《良方》等医学著作。沈括对科学实验的进行和测量，总是力求精确和细致。唐人卢肇说海潮涨落的原因是由于太阳的出没而引起的。沈括对此提出了疑义，于是他进行了跟踪观察，发现每当月亮在正南或者北方时，海潮就会上涨，最终判定潮汐现象主要是月亮引起的，而非来自太阳。

这就是沈括。他走在了时代的前列，甚至超越了时代，彪炳千秋，光芒万丈。

## 沈括谈风穴寺的风

风穴寺始建于东汉初平元年，后经北魏、唐、宋、金、元、明、清历代重修与扩

建。据传在全国著名寺院中，是名字最多的寺院。先后被称为“风穴”“七祖”“千峰”“白云”“香积”等名字，说明风穴寺至少有五个名字。

《中国风土谣谚》说，宋时谚有：“汝、许、濮三大：汝州风、许州葱、濮州钟。”说的是汝州的风大、许昌的葱大、濮州的钟大。以至于“汝州风”成为一个独立的词汇，收入《中国汉语大辞典》中。

汝南自古多大风。周代汝州为王畿之地，管理汝州的官府在汝河南岸，故汝州有汝南之称。汝南的大风给人们带来意想不到的灾害，成为人们生产和生活中的大敌。

汝南的大风引起了沈括的关注，他亲来汝州考察，在《梦溪笔谈·杂志一》中记载：“汝南亦多大风，虽不及盐南之厉，然亦甚于他处，不知缘何如此？或云‘自城北风穴山中出’。今所谓风穴者已夷矣，而汝南自若，了知非有穴也。”他来汝州考察风穴洞时，发现洞口“已夷矣”，这里的夷应为“平”义，说明宋代风穴洞已被泥沙淤平，风已无出处，但汝州仍然风很大。

风穴寺附近的两个风洞，名为大风穴和小风穴，列入风穴寺七十二景中第一和第二位。清代汝州进士任枫《风穴志略》记载：龙山阳侧有大小二风穴洞，洞深数十里，天变时，洞内出风，猛不可挡，故名风穴山，寺因山而取名“风穴寺”。《风穴志略》对大小风穴洞有着详细描述，这说明清代这两个洞还在，不应像沈括所说“已夷矣”。

关于风穴寺的来历，民间传说更为神奇。

据说当初在修建寺院的时候，正当酷暑季节，烈日当空，骄阳似火，晒得工匠们喘不过气来。这个时候，从天边飘来一朵白云，好像一把巨伞，把太阳遮住，太阳走到哪里，它跟到哪里，如有神助，所以寺院建成后，人们也把它叫白云禅寺。但为什么又叫风穴寺呢？据说这座寺院的原址选在汝州城东北约3公里的白马沟沟口。当时已从各地选来很多能工巧匠，砖瓦木石也都准备齐全，单等五月初九黄道吉日破土动工。不料五月初八晚上突然一阵狂风，刮得地动山摇，一夜之间将木石砖瓦全部刮到这里。人们都说老佛爷嫌那里地势不好，晚上用大风将木石砖瓦搬到了这里。因为是以

风穴寺，寺院建成后就取名为风穴寺。当然，这只是个传说，实际情况还是以《风穴志略》记载的为准。但是，这些传说无疑增加了风穴寺的神秘感。

## 沈括谈温泉的泉

沈括出生在浙江钱塘的一个官僚家庭，也就是如今的浙江杭州，因为父亲调动故而游历各方。再加上母亲也是个非常有文化涵养的妇女，因此沈括自小就被养成勤奋好读的习惯，在母亲的指导下，沈括在14岁时就已经把自己家中所有藏书给读完了。

他在了解了风穴寺的风之后，又来到了汝州温泉。

汝州温泉“挹其水泡之，缺火之人可暖身，缺木之人有灵气。暖泉乃湿之所化也，如木之气在天为风。盖五行之性也。”

汝州温泉，历史悠久，据《后汉书》《旧唐书》《新唐书》《资治通鉴》《金史》《汝州志》等书记载，前后来温泉沐浴观光的帝王共有10人21次，后妃3人，史称“十帝三妃”浴温泉。

汝州温泉，文化泱泱，名人雅士来者如云，班固、宋之问、欧阳修、沈括、苏轼、苏辙以及现代文学家姚雪垠、李准等都曾与温泉亲密接触过。

沈括虽出身于仕宦之家，却对医学有研究。沈氏在医药学方面颇有建树，有家传药学书籍《博济方》，受家庭影响，沈括也从搜集医方开始钻研医学。他从小身子骨弱，需要经常服用药物调理。

沈括来汝州时，风雨时至。其父道：“你身子骨不好，不可受寒，便坐马车去暖泉吧。”沈括回道：“雨飞自林端，盘旋泉中，不尽入泉。我便同父亲走一遭，又有何不可？”

于是沈氏两父子，偕沈括书童吴二从汝州南门外。见此县左为万里桥，沈括道：“这中原的桥倒是不同，所见如连环。”

走过纤秀长曲的小路，虽说他幼年随父宦游各地，所见如连环如环如带，仍为这汝州暖泉所惊叹。此泉如钩，如规色如鉴，如琅玕，如绿沉瓜。颜色窈然，泉水深碧，暖泉漾回。泉时远时近，竹柏苍然，隔岸阴森者尽溪，平望如芥。水木清华，神肤洞达，真乃个不同凡响之处。

父母都赞成沈括到汝州休养生息。



其父问道：“据汝人所说，这水有疗养身体之效，你从小体弱多病，如今，你就在汝州好好休养，等身子骨好些了再进京赶考，可好？”

沈括自幼勤奋好学，很小就读完了家里的藏书，此次随父亲出来，一是为了疗养身体，二也是为了增长见识。听父亲如此说，沈括细细想了这泉，“暖泉？”他自言自语了一下，又道，“这泉果真暖。”

沈括身子在暖泉之中氤氲水汽，微蒸之感舒畅，让他身心愉悦不已。“人之饮食药饵，但自咽入肠胃，何尝能至五脏？凡人之肌骨、五脏、肠胃虽有别，其入肠之物，英精之气味，皆能洞达，但滓秽即入二肠。”其父揉了揉眉心：“像你平日吃的药膳，其精气味皆入肠，日积月累也不曾如天地之气般贯穿金石土木洞达肌骨，因此你身子骨不强壮。”

沈括似明非明，“为真气所蒸，便可获金石之精？”由尔，父亲才将我送至汝州暖泉？”

沈括便在汝州住了下来。他一周要去暖泉泡上三次，平时不泡之时便吃药膳，如此积累，日复一日，身体日见康健。

后于嘉祐八年，沈括进士及第，授扬州司理参军。治平二年，经淮南转运使张蕤推荐，沈括被调入京师，编校昭文馆书籍，参与详订浑天仪，并在闲暇研究天文历法之学。熙宁元年，沈括升任馆阁校勘，后又得到宋神宗和王安石的器重，被任命为检正中书刑房公事。熙宁五年，沈括奉命主持汴河疏浚工程，七月，加官史馆检讨，仕途坦荡。

“山前阴火煮灵源，昔日曾临万乘尊。历尽兴亡皆如此，不随世俗变寒温。”北宋名相范纯仁的这首脍炙人口的诗，说的也是汝州温泉。后世有诗人听闻此事，为汝州暖泉题诗道：“天下汤泉莫漫夸，传闻温沼让汝州。汝州暖泉如无异，水比安宁比更嘉。入浴能教人似玉，到来几许貌如花。春寒我欲频经此，童冠讴歌乐岁华。”清朝之时，张岱岳来汝州暖泉时也曾感慨万千，道：“此泉洁身净体，放松心情，于考前来此放松放松亦无不可。”并题诗道：“天下第一汝州汤，梦溪先生无虚奖。人杰地灵胜瀛州，暖比春温洁比秋。仿佛玻璃漾水晶，宛若珠玑盛琥珀。”

# 健

公筷公勺摆上桌 分餐进食好处多

# 康

聚会新风尚  
使用公筷公勺  
文明用餐  
养成良好习惯  
多一双公筷  
多一份安心  
阻断病菌传播  
减少病毒  
健康一小步  
文明一大步  
从我做起

文明健康 有你有我

河南省文明办发布  
河南报业集团 万艺飞创作