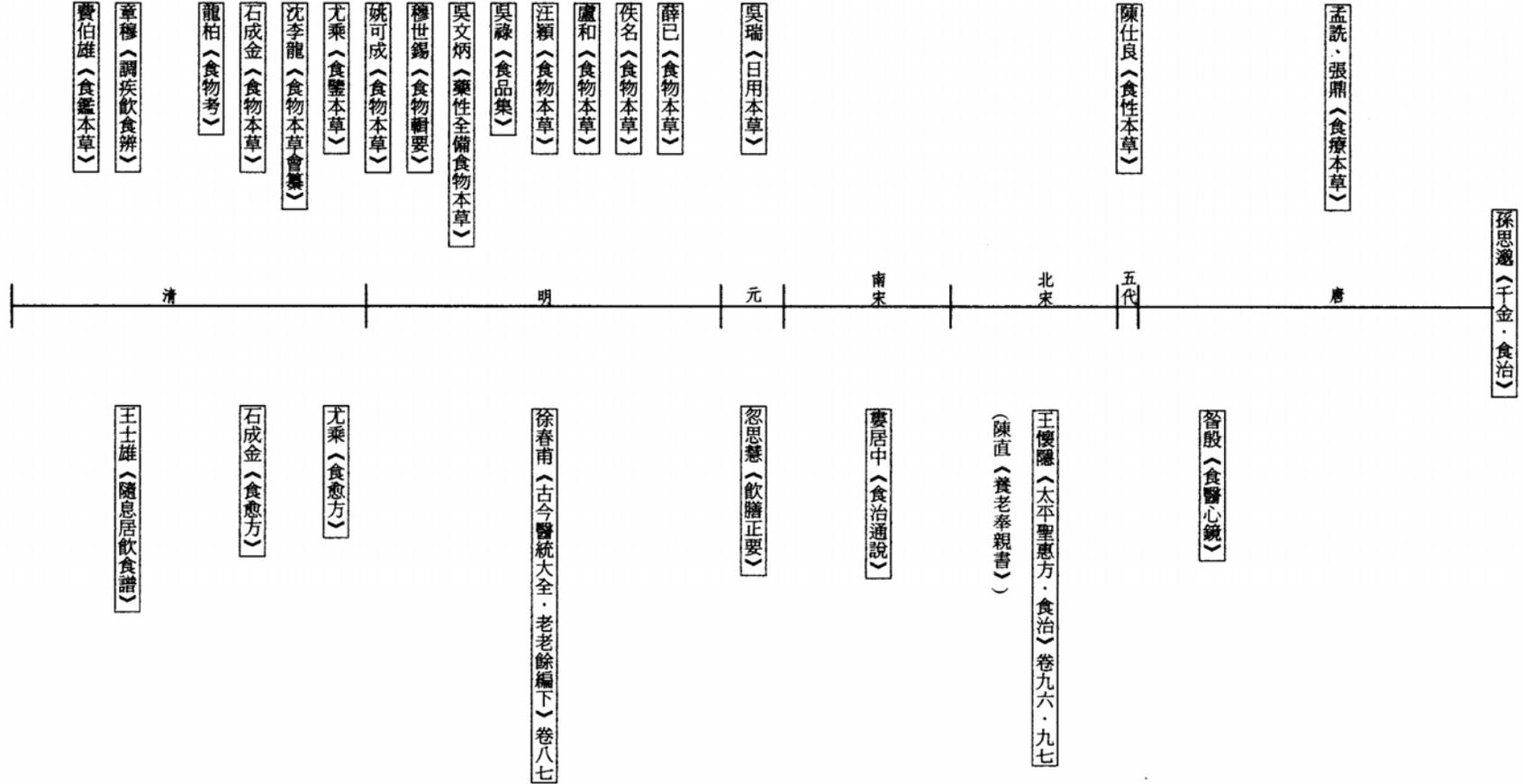


「飲食博物」的變與常

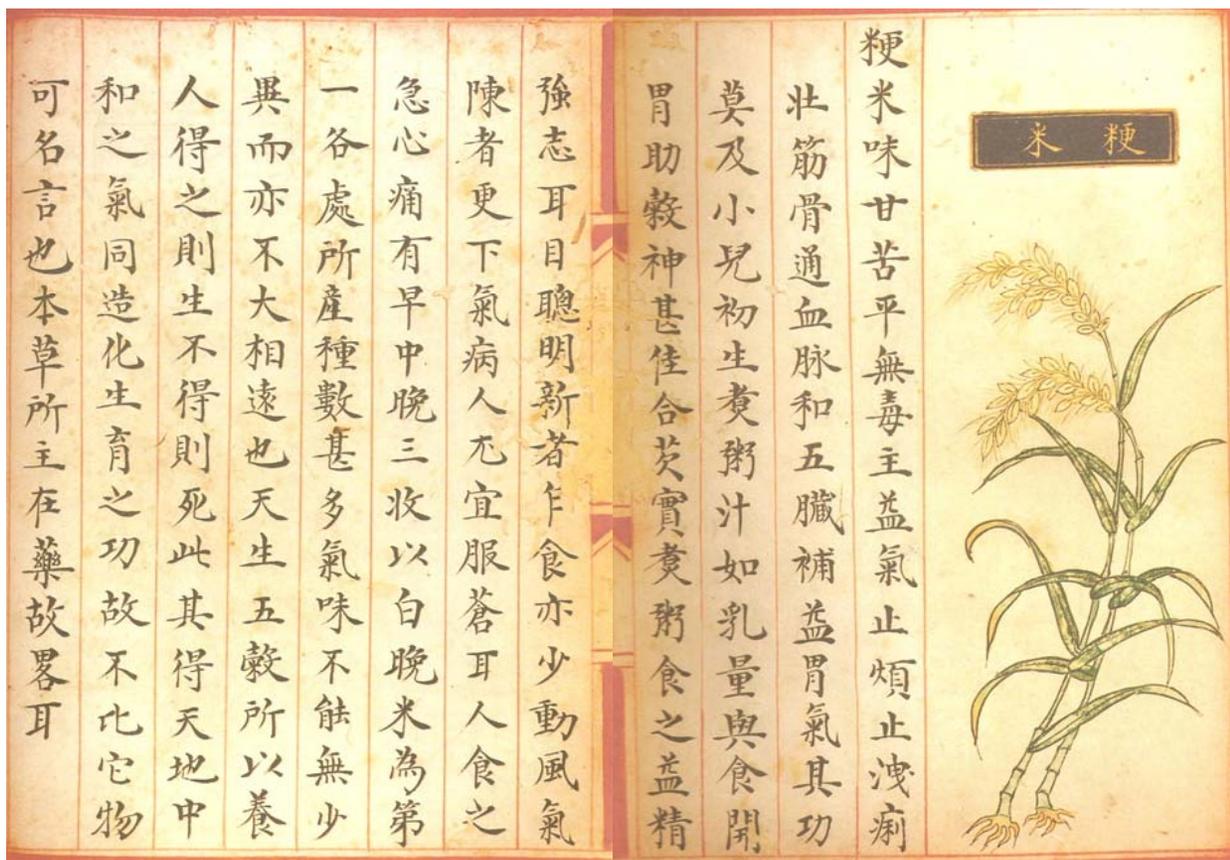
—以《調疾飲食辨》為主的觀察

- 一. 中世以降的日常食物與本草文本
- 二. 章穆與他的《調疾飲食辨》
- 三. 「博物」視野下的「詮理」突破與界限

【中世以降的日常食物與本草文本】



1505年佚名《宮廷寫本食物本草》



左：胡文煥本《食物本草》

右：錢允治本《食物本草》

穀類
粳米味甘苦平無毒主益氣止煩止洩痢壯筋骨通
血脈和五臟補益胃氣其功莫及小兒初生煮粥
汁如乳量與食開胃助穀神甚佳合芡實煮粥食
之益精強志耳目聰明新者乍食亦少動風氣陳
者更下氣病人尤宜服蒼耳人食之急心痛有早
中晚三枚以白晚米為第一各處所產種數甚多
氣味不能無少異而亦不大相遠也天生五穀所
以養人得之則生不得則死此其得天地中和之
氣同造化生育之功故不比它物可名言也本草

籼米味苦甘氣平微寒無毒主益氣止煩止洩痢壯
筋骨通血脈和五臟補益胃氣其功莫及小兒初
生煮粥汁如乳量與食開胃助穀神甚佳合芡實
煮粥食之益精強志耳目聰明香粳尤勝新者乍
食亦少動風氣陳者更下氣病人尤宜服蒼耳人
食之急心痛有早中晚三枚以白晚米為第一各
處所產種數甚多氣味不能無少異而亦不大相
遠也天生五穀所以養人得之則生不得則死此
其得天地中和之氣同造化生育之功故不比他
物可名言也本草所主在藥故畧耳

左：石成金本《食鑑本草》 右：費伯雄本《食鑑本草》

食鑑本草 養牛調攝須知 却病延年要法 揚州石成金天基訂集

穀 人之養生全賴穀食為主。若或一食不食，則飢餓難度。因以穀食居首。

粳米 過熟甚佳。冬春堆過濕熱之性，不獨易於消化，且最而脾胃老弱小兒更宜。陳稻新碾者尤佳。凡新穀初成，老人體弱者不可食。

糯米 脾虛氣弱，食此粘滯不能消運，新者尤不可多食。妊娠與雞肉同食，令子生寸白虫。

食鑑本草

食鑑本草 養生調攝須知 却病延年要法 武進費伯雄撰 杭州董志仁校

穀 人之養生全賴穀食為主。若或一日不食，則飢餓難度。因以穀食居首。

〔粳米〕過熟甚佳。冬春堆過濕熱之性，不獨易於消化，且最能補胃。老弱小兒便宜。陳稻新碾者尤佳。凡新穀初成，老人體弱者不可食。

〔糯米〕脾虛氣弱，食之粘滯，不能消運，新者尤不可多食。妊娠與雞肉同食，令子生寸白虫。

〔黍米〕發宿疾，秫米似黍而小，發風動氣，不可常食。

〔稷米〕即粳米，發諸風，不宜多食。又與川烏附子大忌。

〔大麥〕久食多方使行，頭髮不白。又治蠱脹。大麥蘖滑積，健胃，寬中，多食消腎。

〔小麥〕占四時秋種夏收，北方多霜雪，麩無毒，益人。南方少霜雪，麩有濕熱，損人。麩性冷，難消運。

〔蕎麥〕性沉寒，久食動風，心腹悶痛，頭眩，同豬肉食，落眉髮，同白薯食，殺人。

食鑑本草

同治十年《鄱陽縣志·人物志·儒林》所載章穆本傳

章穆字深遠晚號杏雲老人東北關人邑諸生性剛介內行
修飭博學強記讀書有得必書於紙每夜手抄五百字寒
暑無間家素封不善治生惟富蓄書初燬於火再沒於水
自言二十年來無片紙可供癩祭老與人語經史子集及
百家傳說默誦不遺一字嘗晤其姻王定遠王亦博雅強
記相與數典七晝夜語無復精算學從遊者學之弗能至
以是不傳善醫多治奇疾年七十餘臨歿自輓有非有究
管規交盡言生棘刺別無暴殄讀書徹夜費蘭膏可以想
見其品學矣未歿之夕喃喃誦句云使星夜犯斗牛來猿
鳥忘機幾見猜莫慳老僧藏不得昭陵玉匣有時開著有
四珍述古食物辨天文學算學禮樂志傷寒論等書

章穆與他的《調疾飲食辨》

- 考訂以《綱目》為宗，詮理則折衷於漢、魏、六朝、唐、宋、元、明、清數百家之說。（〈述臆〉，中醫古籍出版社，1999）
- 李氏博學多聞，於醫術則未窺堂奧，蓋自軒農肇立醫經，傳至宋時而統中絕，金、元、明，劉、張、朱、李、薛、趙、高、韓諸子，識趣卑陋，學植空疏，《綱目》為其所囿，全部論說物理病情，總不能出此數家之霧。（〈述臆〉）
- 考據之精，《綱目》為最，於理境則不能無欠也，明眼人自知之。（〈發凡〉）
- 醫人不知物性也。書中論辨處，必反覆申明。其理固已，又必援引古訓，或一二家，或數家之說以證之，明吾辨之有所依據，非一人臆度之私也。（〈發凡〉）
- 矯時救弊之言，易於抗激古今，血性人往往如斯，惟讀者諒其愚直而已。（〈發凡〉）

崇古非今，語多激昂

- 卷五·鳥獸類·雞：雞在卦屬巽，故善動風，朱震亨乃云屬土，扯入濕字，痰字，狗屁不通。（按.朱氏語云：「雞屬土，而有金木火，又屬巽，能助肝火。東南氣溫多濕，有風病者非風也，皆濕生痰，痰生熱，熱生風耳。」）
- 卷五·鳥獸類·牛：朱震亨曰：「凡病燥結，宜用牛羊乳，不宜用人乳。人乳有飲食之毒，七情之火也。」不謂震亨能作此語，與李杲云羊肉補形，同一偶中。
- 卷四·果類·桑椹（附葉）：於治目則全然無涉，自古作本草者數十家，並無一字道及。至明周憲王《普濟方》，創造逐月某日洗眼之法，後人附和，洗眼方中無不用之，絕無一驗。又或更換日期，各創一法，事同巫覡，全非醫理。《綱目》緣此於桑椹條下添入「明目」二字，今俗至以桑木作盆洗面，云亦能明目，極可笑。
- 卷四·果類·荷葉：願舉世業醫之人，講求《內經·熱病論》、《刺熱論》諸篇之實理，《傷寒論》、《金匱》之實法，更遠而參《深師》、《肘後》、《東陽》（即《范汪方》）、《千金》、《外台》、《活人》諸書之變，近而考方有執、喻嘉言、徐靈胎、汪苓友、葉天士諸子之通，勿為金元明空言所蔽，邪說所迷，斯足以挽回劫運，利濟蒼生，為彼蒼之肖子矣。

余巖《醫學革命論選·宋元以後本草藥理論概要》

- 我國古來醫療方藥可分為二期，自張仲景《傷寒論》以後，下逮隋唐，迄於北宋，皆方多論少，其言藥之性能，則云某藥主某病，某證用某藥，述其當然，而不強鑿其所以然，其注重在於實用，其方法在於觀察。故本草之學，樸而不華。所述者，藥之功用，絕少五行生剋之說。
- 金元以後之所用以說明藥效者，先求之於氣味，見有可以附會者，則牽而合之，不得，則求之於形色，又不得，則求之於根莖花實苗葉發生收採之時令，及生產之土宜，多方詭遇，以冀有所弋獲，此齊人乞食，不足則顧而之他之術也。
- 自宋以來講藥效之所以然者，皆不能脫離形色臭味土宜時令之範圍，即不能脫離陰陽五行六氣分派配合之範圍。
- 引鄒潤安《本草述勾玄》語：「金元四家，頗欲明其所以然，而不校其性情功用之貼切於病機病情，憑空結撰屬金屬木入肺入肝諸語，以連絡之，謂有分派配合之妙，恐後人之滯於言者，貽誤不少。」
- 引徐靈胎《神農本草經百種錄》語：「凡藥性有專長，此在可解不可解之間，雖聖人亦必試驗而後知之。」

「博物」視野下的「詮理」突破與界限

- 卷一上·總類·水：醫書有東流水，亦盡可勿泥。蓋中國地勢西高東下，水無有不_下，故百川皆東於匯於海。然吾鄉、兩粵及閩中、四川之水，皆不盡向東流，豈皆不可為藥餌飲食乎？
- 卷一下·諸水·茶：楊士瀛《醫說》又巧立姜茶治痢方，謂姜助陽，茶助陰，一寒一熱調平陰陽，昔蘇東坡用治文潞公。醫書論列諸方，多有某帝王某卿相試驗之說，竟是游方術士虛張聲勢，哄騙鄉愚之法，可鄙可笑。且潞公偶然患病，偶然服藥，正史既所不書，野乘又復無有，數百年後之醫何自而知？而士瀛言之，《綱目》信之，尤為不值一笑。
- 卷二·穀類·白粳米飯、白粳米飯：凡米新者，極香極甘，煮汁亦極濃，其中和益氣之功過於陳者。試觀諸米麥黍稷初登場時，皆汁多味美，非新者力厚乎？稍久則漸少漸薄，非陳者不及新者之明驗乎？世醫乃謂新米堵氣，病人及產後忌食，大不明理之言也！彼蓋因本草有陳者最良之說，不知彼取陳者性涼，為熱病而言（各本草陳米之上下文，皆有其語，請細閱之），豈禁斷食新者乎？
- 卷二·穀類·小麥飯：北方麥性平，南方者稍熱，此地氣使然，凡物皆同，匪獨一麥也。近有強作解釋者，云北方麥花皆夜開，故涼；南方則晝開，故熱。豈知北人食麵，不助熱，不發渴者，以習慣食之，何關花之晝夜？不觀北人南來，常食麥飯，皆南方晝花之麥，亦未嘗發熱發渴，非胃氣習而相安之明驗乎？

續上

- 卷二·穀類·粥：今日禁人食粥之醫，謂其堵氣。請問此語見於何書？何人所說？爾自閱歷以來，何曾見何人受粥之害？蓋彼不過藉醫糊口，何曾讀書？不過人云亦云，何曾實有所見？愿遍天下醫人，平心細繹之，清夜猛省之。
- 卷三·菜類·昆布：《食物本草》謂海中菜皆損人，北人食之必生病，極為無理。海物皆軟堅利水，且能益血養陰。惟近海人食過於多，則咸能動血，其害不在北方也。
- 卷五·鳥獸類·諸禽：諸凡禽獸，即各有一定之性，必不因毛色而異。各本草皆言，雞黃色補脾，白色補肺，黑色補腎，是禽獸本無一定之性，因羽毛之五色而入五臟，然則斑駁者具二三色者，將分入二三臟乎？仰一無所入乎？且野生之物，形色皆有一定，何以不聞鷺能補肺，鴉能補腎乎？語有似是而非者，此類是也。
- 卷五·鳥獸類·鯽魚：朱震亨曰：「諸魚屬火，獨鯽屬土，故能調胃寬腸，多食亦能動火。」夫調味寬腸信有之，屬土之說，豈其然乎？若因其俛泥，則凡鯰鱧之類皆俛泥，皆屬土乎？既且屬土，何以又動火乎？



- 上項諸條，或以經驗，或以常理，或以考據，蓋為例舉，要之在辨明物性之所以然上，皆具有實證之精神。此中，章穆之於「物性」的辯證模式，基本建構在文獻之證據，以暨數術邏輯的反推之上。此一思辯理路，於徐靈胎、余巖之著作中皆曾展現，章氏並非孤例。

界限

- 卷一·總類·鹽：牛馬食鹽則肥健，人與諸物，靈蠢之性雖殊，血肉之軀則一，取彼證此，理豈難明。
- 卷二·穀類·葡萄酒：微論葡萄，凡諸穀所造，至隔年性必加烈，愈久愈烈。初飲不覺其醉，至出互遇風，酒性一發，猛不可當，北風猶可，南風更甚，有醉死者，有成病者。又，西域葡萄燒酒，中國人飲之必醉死，《本草綱目》切戒之。
- 卷三·菜類·甘薯：此薯原出自呂宋國，其地專食甘薯，不食五穀人多壽考。或謂其人多壽，乃水土所生，未必由甘薯之力。不知食物為後天生命之源，甘薯設非佳物，水土生之，甘薯亦必害之，今食甘薯而得此，水土之功即甘薯之功。
- 卷五·鳥獸類·牛：凡遇天行瘟疫，自古不入不食牛肉之家。《宣室志》曰：夜叉錯居人家則生疫病，惟畏不食牛肉之人。杏雲一生治氣候病，留心訪問，此語確乎可信。
- 卷四·果類·白糖：凡諸禽卵與此同食，味佳而易化。食卵成積，泡濃湯熱飲之，立消，此物理之難究者也。



1. 章穆之思想，不能全然無囿於時代背景。
2. 在排拒傳統思維模式的前題下，物性有時難究。
3. 經驗法則，有時而窮。

煙葉

- 卷一·總類：自有明中葉以前，中國無吃煙者。今嗜者日眾，上自公卿、大夫，下而輿抬、負販鮮有不吃。即至閨閣婦人，亦十之七八。每一城市村鎮，每歲賣煙之錢，較鹽數倍。論其味辛氣烈，自非平和之物，且他物雖烈，不過性惡損人而已，此則燃之以火，薰其喉舌。以理揆之，其害當不崇朝而見，而嗜之者終身不斷，未嘗不高登耄耄，長育子孫。世有酒，人多成酒病，未有成煙病曾作何形證者，不可解也。