

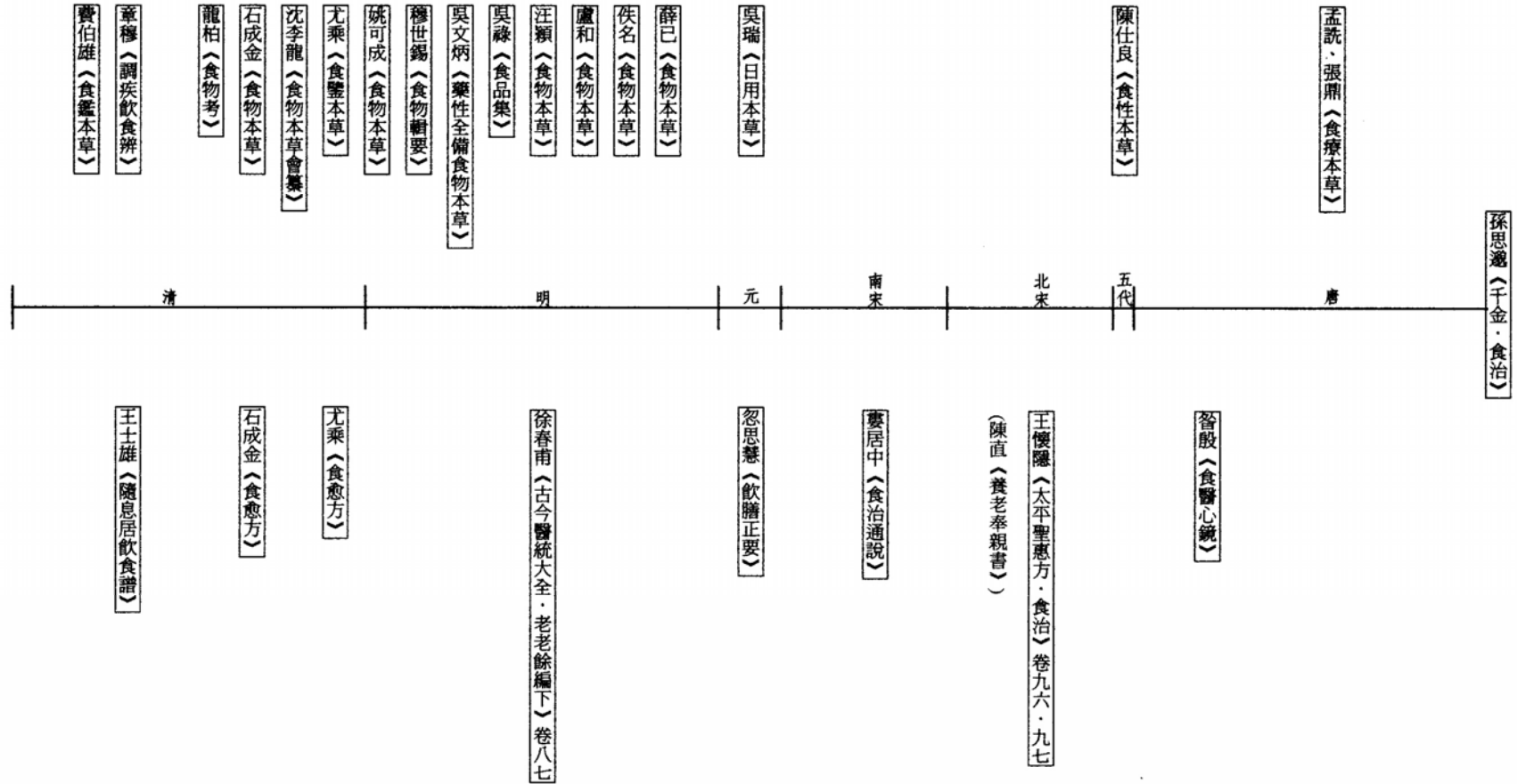
# 「飲食博物」的變與常

## —以《調疾飲食辨》為主的觀察

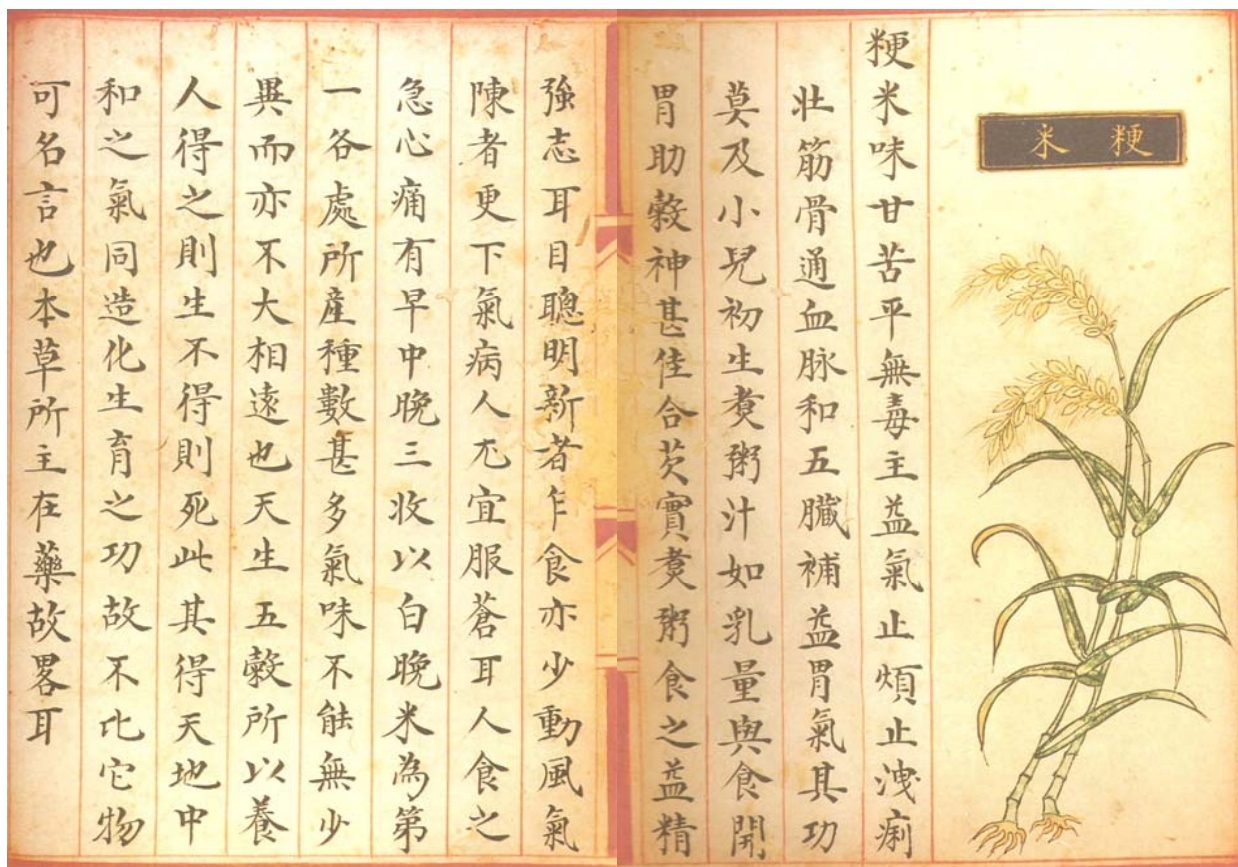
- 一. 中世以降的日常食物與本草文本
- 二. 章穆與他的《調疾飲食辨》
- 三. 「博物」視野下的「詮理」突破與界限



# 【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  
 養生調攝須知  
 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。又治蟲脹。大麥蘖滑積，健胃，寬中，多食消腎。

〔小麥〕占四時秋穗夏收，北方多霜雪，麵無毒，益人，南方少霜雪，麵有濕熱，損人，適時性冷，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寬  
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<sub>下</sub>，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。