

飲食與養老

—以食療粥方為主的討論

陳元朋*

一. 引言

二. 藥用米穀的本草學考察

三. 關於漢代「湯液」之再商榷

四. 「粥能益人，老年尤宜」—從曹庭棟《粥譜》的養老食療觀談起

五. 小 結

一. 引言

清末黃雲鵠曾經對當日的飲宴習尚有如下的描述：

吾鄉人諱食粥，諱貧也。顧都邑豪貴人會飲，必繼以粥。索粥不得，主客皆不懌。粥固不獨貧者食矣！¹

場合是杯幌交錯的酒宴；出席的是居住在城市中的「豪貴人」；然而，大家在珍饈錯列、酒酣耳熱之際，想吃的竟是平淡無奇的稀飯。不單如此，這碗粥倘使索之不得，賓主往往還不得盡歡。看來，當日這種「會飲食粥」的講究，大概並不單純地出於「口腹之欲」的

* 國立臺灣大學歷史學研究所博士班

¹ 黃雲鵠，《粥譜》，收入邱龐同 點校《粥譜兩種》，（北京：中國商業出版社，1986）。

範疇；在那「不憚」的背後，多半還掩隱著若干文化層面的認知。

粥之為物，在傳統漢人的飲食習慣裡，其實算不得是什麼珍物。那水多米少的烹調比例，甚且還帶有「薄食」、「簡約」的意味與考量。因此，臨喪者乃有啜粥的禮儀，其意概在彰顯居喪不敢厚食的心境²；而官家士紳在飢饉時的施粥濟貧舉措，則往往出於「省米以廣濟」的考量³。此外，還有底層社會的廣大貧民，他們之吃粥，也多半是為著想儉省些裹腹上的開銷⁴。

然而，生活不虞匱乏的人，卻又為何要吃粥呢？按照黃雲鵠的描述，清代的貧人是諱言粥食的，為的是怕人嘲笑；但是，宴會裡的達官貴人反倒在意的是無粥可食。當然，會飲後的食粥，也有可能是出自「解酒」的考量。水米之進入胃納，原本便有稀釋酒精濃度的功效。不過，類似這等訴求，還有其它更體面的菜式如「蔥椒魚湯」之流可以達成⁵，大可不必訴之於「水飯」這等尋常之物。很明顯地，此中必定還有著認知上的差距存在其間。

撇開「貧窮」、「省費」與「薄食」等經濟面或禮儀面的考量不談，存在於傳統社會裡的那種「富人食粥」的行為風尚，大概是

² 禮書中有所謂「父母之喪，衰冠、繩纆、菅履三日，而食粥三月，而沐期十三日，而練冠三年」的說法。請參見《禮記義疏》卷二十七。

³ 關於此，可以參考黃震，《黃氏日抄》（臺北：大化書局，1984）卷七十八所載「六月三十日在城粥飯局結局榜」的內容，以及劉宰在《漫塘集》，（「四庫全書」本）卷二十裡的那篇「金壇粥局記」。此外，《欽定康濟錄》（「四庫全書」本）卷四裡，也有不少相關的載記。

⁴ 這點，從正文部份所引黃雲鵠《粥譜》云「鄉人諱食粥，諱貧也」的說法裡，便可揣度得之。

⁵ 請參見清代鹽商童岳荐之《調鼎錄》卷五之「醒酒湯」條（北京：中國商業出版社，1986），頁407。其法為「不拘何魚，多加酒醋作湯，用之醒酒」。

得擺在「養護」的脈絡裡才能加以解釋。就拿飲酒來說吧。按照傳統醫學的說法，酒是有「大毒」的，過度的飲用不僅會有「潰爛腸胃」的危險、還可能導致「腹滿」、「氣逆」、「下利」的不適症狀⁶。而以米穀熬製而成的粥品，正適足以彌補飲酒對人體胃腸臟器所造成的傷害。誠如李時珍在《本草綱目》內所說的，粥的作用在於「養腸胃」⁷。換言之，在醫學的理路中，前述「酒後食粥」的目的其實並不在「解」，而是在於「養」。

粥之能養人，或許是明清士流的普遍飲食認知。但是，在傳統醫學裡，運用米穀湯液來養護臟腑的實例，也並不晚出。近似的個案，早在秦漢時期便已存在，下至魏晉，亦時可得見。然而，或許是由於所從出的文本多是方書。因此，我們的理解大多也祇能是基於本草學層次的推敲。不過，引人注目的是，米穀品類之被視為藥物，最早雖是出現在秦漢時期的經驗方劑中，但卻不見於早期的藥物專著《神農本草經》的載錄裡。因此，早期米穀藥物的運用，似乎還是專業醫家的技藝，並不能歸屬於神仙、方士的學術系統。

與前代相較，唐代以降那些以「補養臟腑」為宗旨的粥方，在製方的理論上就比較明晰。因為，在這個時期裡，人們對於粥品的醫療運用，其實是伴隨「食療概念」的勃興而存在的。再換個角度來說，作為醫療手段的粥品，在這時期之後，基本上是可以歸納在傳統醫學食療理論的認識體系下。

然而，唐代所興起的「食療概念」，雖然成為其後千餘年間粥方的運用原則。但是，若從當日遺存至今的部份粥方看來，唐代的

⁶ 請參見李時珍，《本草綱目·穀部》卷二十五「酒」條，(北京：學苑出版社，1992)，頁 1293-1296。

⁷ 請參見李時珍，《本草綱目·穀部》卷二十五「粥」條，頁 1278。

相關方子，對於施用者的年齒往往很少加以說明。因此，「粥」與「養老」的關係，在這個時期裡還是很模糊的。但是，下至宋代，情況則迥然有別。大抵而言，從北宋《養老奉親書》明白揭櫫「食療」、「養老」與「粥品」三者連繫的統合架構起，「粥品」的「養老食療」功能便已然確立。下至明清，且還出現了專門集成這類型粥方的養老著作。值得注意的是，兩宋以後食粥逐漸成為傳統養老文化一環的現象，似乎還不能全然歸之於醫家的訴求。因為，許多醫家專著，雖不否認粥能養人的事實，但在實際談論「養老」一事時，卻也沒有對粥方特別強調。反倒是那些醫儒難辨的人物，比較好談這類技藝。就這一點而言，「食粥養生」的文化，或許也可以定位在「士人文化」的層次裡。

有關「粥方」與「養老」這個命題的研究，以往學界言之尚少，僅有廖育群曾經針對這種劑型的早期存在加以剖析。因此，後續的探索仍然存在有相當的發揮空間。職是之故，拙稿擬由米穀入藥的時間、此類「食藥」在諸家本草的著錄概況、穀物方劑運用原則的遭遞等角度，探討「食粥養老」這種認知與行為的形成淵源與存在實況。至於拙稿的研究屬性，則將設定在醫療史與社會史的脈絡裡。畢竟，醫方雖醫學的範疇，但用方的可還是人。在我看來，兩宋以降的「食粥養老」風氣，大抵還是質屬士人的文化行為。因為，彼輩之與庶民雖皆喝粥無異，但心態與吃法卻已然不同。

二.米穀入藥的本草學考察

傳統古典對於日常粒食，向有「百穀」、「九穀」、「六穀」、「五穀」等泛稱。其中，「百穀」之說，多見於《詩經》、《書經》、《春秋》、《國語》等以西周或東周前期為時代背景的著作裡，而戰國以下的史著與諸子書，則用的多是後三種⁸。

「穀」以「百」數，其細部當然無法一一列舉，這樣的辭彙想必也祇在描述粒食品類的繁多。事實上，即便是對「九穀」、「六穀」、「五穀」這般「有數」的粒食種類，古人的說法也不盡相同。例如，同樣是「六穀」，《呂氏春秋》指的是粟、黍、稻、麥、豆、麻；但鄭玄卻將《周禮》中的「六穀」，說成是稌、黍、稷、粱、麥、菰⁹。甚至，同一種文獻對於同數粒食的種類，也頗有出入。在《禮記·月令》中，天子用麥、豆、黍、稷、麻等五穀以祭明堂，但祀太廟時使用的卻是麥、黍、粟、麻、稻¹⁰。

事實上，先秦古籍所言及的穀物種類，除了少數為原典所載及外，絕大多數都是漢代經生的釋經之說，其是否真能反映前代的實況？已是未定之數。更遑論各種說法的出典背景，若非是對土田所出各種作物的泛論，便是涉及特殊典禮的場合，它們之與人們日常所食之物終究有多少程度的疊合？恐怕也還是值得商榷的問題。相形之下，《禮記·內則》講述侍奉父母翁姑的米穀品類如麥、稻、黍、粱、秫，以及日常熟食的黍、稷、稻、粱、白黍、黃粱、稭、

⁸ 請參見篠田統，〈五穀的起源〉，收入氏著《中國食物史研究》，(北京：中國商業出版社，1987)，頁 6-7。

⁹ 請參見，《先秦烹飪史料選注》，(北京：中國商業出版社，1986)，頁 58。

¹⁰ 同註 8 出處。

糲等，或許還更能反映當日尋常的粒食概況。因為，內則所述及的米穀種類，並不限於泛稱，有時還兼及同一物種的不同品類。例如「黍」有赤、白、黃、黑數種，一般不言何色時概指「黃黍」言，內則則多列「白黍」以別之；而「粱」即「粟」之異名，種類亦多，故亦有「粱」與「黃粱」之異。除此之外，該篇之中還有以米穀性狀為總名者。例如，「秫」是指黍、稻之黏者；而「稭」、「糲」，則是表述穀物生熟狀態的名稱¹¹。鄙見以為，內則中所述及的這些穀物，既不強合九、六、五之數，又能涵括同類穀物中的異種。因此，在一定的程度上，或可反映周秦間食用米穀的多樣性實態。

值得注意的是，由禮記·內則所體現的各種穀物，並非僅限於食用的範疇，同時期的醫療領域中，一樣可以見到它們的身影。在「馬王堆醫書」中的《五十二病方》與《養生方》內，便有幾個使用這些米穀品類的方子¹²，其內容概如【表一】所述：

【表一：《五十二病方》與《養生方》所見米穀方劑簡表】

品名	出典	劑型	主治	備註
1.麥	《五十二病方》第183方	外洗劑	(不詳)	本方原文缺題 ¹³
2.麥麩	《養生方》第72方	丸劑	益壽	本方麥麩似為賦形劑 ¹⁴
3.稻	《養生方》第4.75方	4.釀製藥酒	4.陽痿	75方製作過程

¹¹ 同註9出處，頁89-91。

¹² 拙稿所採用的「馬王堆古醫書」，是馬繼興的《馬王堆古醫書考釋》，(長沙：湖南科學技術出版社，1992)。

¹³ 請參見馬繼興，《馬王堆古醫書考釋》，頁546。

¹⁴ 請參見馬繼興，《馬王堆古醫書考釋》，頁723-724。

		75.釀製藥酒	75.利中	繁複，稻在其中 屬第三次取汁對象 ¹⁵
4.稷	《五十二病方》第 119 方	混合酒劑	癰病	本方乃酒醋穀物 混合劑 ¹⁶
5.黍	《五十二病方》第 49.119.150.203 方 《養生方》第 4.75 方	49.外敷劑 119.混合酒劑, 150.外敷劑 203.外敷劑 4.釀製藥酒 75.釀製藥酒	49.蛭蝕 119.癰病 150.牡痔 203 胎燎 4.陽痿, 75 利中	150 方本有兩方, 俱為外治痔瘡 方.其中第一方 方義不詳.此是 第二方. ¹⁷
6.秫	《五十二病方》第 188 方 《養生方》第 2 方	188.外敷劑 2.釀製藥酒	188. 爛者 2.老不起	188 方為炭末製 劑 ¹⁸
7.粟	《五十二病方》第 71 方	71.末劑	癰疾	本方原僅有禾無 粟,馬繼興將禾 訓為粟.本表姑 從之.論辯見註 文 ¹⁹ .
8.粳米	《五十二病方》第 186.190	186.外敷劑	186. 爛者	本方原文缺題.

¹⁵ 請參見馬繼興，《馬王堆古醫書考釋》，頁 658-659；726-727。

¹⁶ 請參見馬繼興，《馬王堆古醫書考釋》，頁 468。

¹⁷ 請參見馬繼興，《馬王堆古醫書考釋》，頁 401-402；468-469；503-504；561-562；658-659；726-727。

¹⁸ 請參見馬繼興，《馬王堆古醫書考釋》，頁 551-552；655-656。

¹⁹ 請參見馬繼興，《馬王堆古醫書考釋》，頁 427-428。

	方	190.外敷劑	190 爛者	僅知為膚表之潰爛 ²⁰
9.青粱米	《五十二病方》第 56 方	粥劑	蚘	略 ²¹
10.五穀	《五十二病方》第 57 方	蒸煮汁劑	蚘	本方五穀名不詳。 ²²
11.米	《五十二病方》第 111.163.248 方	111.粥劑 163.粥劑 248.不詳	111.癰病, 163 句癢 248 髡	248 方原文不詳。 ²³

【表一】所列十一欄，倘若去除語焉不詳的「五穀」（五穀有各種組合與「米」（米有多種），以及發芽穀類的「粳」不計外，可以確定的米穀品類包括了麥、稻、稷、粟、青粱米五種。比較值得注意的是，古醫書中對於入藥米穀的使用方式，以及其所療治的疾患，都頗有出人意表之處，而其特徵則可以歸納為以下三點：

1. 使用米穀製成的外治劑型

在上表「劑型」欄下所臚列的九種劑型中，外治性的用法佔了相當大的比重，在全部二十一個方子裡共有七方屬於是類（即《五十二病方》第 49、150、183、203、186、188、190）。其中，除了《五十二病方》

²⁰ 請參見馬繼興，《馬王堆古醫書考釋》，頁 549-550；553。

²¹ 請參見馬繼興，《馬王堆古醫書考釋》，頁 410。又其詳細已載於拙稿第三節之正文部份。

²² 請參見馬繼興，《馬王堆古醫書考釋》，頁 411-412。

²³ 請參見馬繼興，《馬王堆古醫書考釋》，頁 463；531；605。其中，第 111 方原文如右：「一方：以水一斗，煮膠一參，米一升，熟而啜之，夕勿食。」。第 163 方原文如右：「一方：取石大如拳，二七，熟燻之；善伐米大半升，水八米，取石置中，熟，即啜而飲之」。

的第 183 方是屬於「外洗劑」外，其餘六方則皆為外敷之用。至於各方治療的對象，則包括了水蛭咬傷(49. 蛭蝕)、肛門漏管(150. 牡痔)、腿部燒傷(疥療)，以及膚表特定部位的潰爛(186、188、190. 爛者)。

2. 酒米混合劑與使用米穀釀製的藥酒

古醫書的酒劑，又可區分為兩大類：其一是酒米混合劑(即《五十二病方》第 119 方)；其二是釀製藥酒(《養生方》第 2、4、75 方)。其中，前者不過是將黍、稷混入酒醋之中，再加以煮沸飲用，並無甚特異之處。後者則比較特別，它是將米穀與藥材混合，再加上酒麴所釀製的藥酒，其與後世採用「浸泡」方式的製藥酒法，在程序上有很大的不同²⁴。值得一提的是，「馬王堆醫書」裡的米穀釀製藥酒，在製作過程與配伍上雖然存在著繁簡之別，但是這些藥酒方子卻全都出自於《養生方》中，而其主治也往往關涉男性性能力的重建與增強。

3. 米穀粥方的存在與運用

「馬王堆古醫書」中有三個以粥治疾的實例，分別是《五十二病方》的第 56、111 與 163 方。與該書其它方劑的內容相較，這三個米穀粥方的組成並不複雜，除了第 111 方另加「膠」外，其餘兩方都是直接用穀物熬製而成。不過，古醫書雖不乏粥劑的載錄，但是其主治卻與後世相類劑型有著相當大的不同。例如，第 111 方是

²⁴ 有關「馬王堆古醫書」裡的藥酒製造辦法，請參見馬繼興，《養生方》等書所載我國最古的藥酒釀製方，收入《馬王堆古醫書考釋》頁 120-123。

用以治療排尿的困難(癰病)；第 163 方則是治療肛門的搔癢(句癢)。此中，比較值得注意的還是第 56 方。因為，這則使用「青梁米粥」來治療蟋蟀咬傷的粥方，在製作的程序上十分注重熬煮的火候，第 111 方與第 163 方與之相較則相對比較羸疏。

總體而言，「馬王堆醫書」裡雖然存在著穀類入藥的現象。但是，在西漢前期本草藥物學知識尚未集結成書的前題下²⁵，我們實在很難通究這些粒食的藥用理論基礎。事實上，這樣的窒礙也反映在研究者對於上述部份藥方的方義的掌握上。我們或許祇能推測部份粥方的製作可能涵蘊了「穀物」與「食養」的認知連繫，也或許可以從後世醫典裡查得有關穀類藥物之於「利尿」與「金創」方面的功效，但是，有關這類日常食物與治療肛門漏管或搔癢間有何關係？卻依然是很難理解的。再有一點，雖然古醫書中所臚列的釀製藥酒，泰半與男性性功能的養護有關，但仍然很難從其配伍中明確地勾勒其與米穀品類的直接關係。因為，傳統中國酒類的釀造，原本就是取源於穀類發酵的汁液。

不過，儘管先秦西漢有關穀物藥用的知識內容難以通明。但是，下至東漢本草藥物學專著成為一套獨立的知識體系後，有關入藥米穀的種類、性味，以及其藥用上的「養護」功能便開始浮現其規模，並向下傳衍至宋明時期。以下，茲將漢代以來各種主要本草學專著對於米穀品類載錄的文本概況，及其性味、主治列成【表二】、【表

²⁵ 大陸學者多半認為《神農本草經》是成書於先秦時期的古典藥學專著。不過，若從《漢書·藝文志》不列「本草」為專項的現象，以及同書《樓護傳》所載「護誦本草萬餘言」的載記看來，這部著作的問世時間，也有遲至東漢的可能。關於此，學界言之者頗眾，我所參考的是山田慶兒在《本草的起源——一文中的時間判定》。

三】，再循及進一步的討論：

【表二：諸家本草載錄米穀品類簡表】

米穀名稱 書名	粟 米	陳 粟 米	秫 米	粳 米	黍 米	丹 黍 米	白 黍 米	青 粱 米	白 粱 米	黃 粱 米	粳 米	小 麥	大 麥	穬 麥	蕎 麥	稻 米	糯 米	稷 米	陳 廩 米	
1.《神農本草經》																				
2.《吳普本草》																				
3.《名醫別錄》																				
4.《新修本草》																				
5.《千金食治》																				
6.《食療本草》																				
7.《本草拾遺》																				
8.《食性本草》																				
9.《證類本草》																				
10.《本草綱目》																				

(: 為輯佚本之考證存疑者。 : 為該書載集者。 : 為未見載錄者。)

【表三：諸家本草所錄米穀品類性味、主治簡表】

	《別錄》、《新修》、《證類》所言「性味」	《別錄》、《新修》、《證類》所言「主治」	《證類》引書云	《綱目》於主治之發明	類屬與現代分類
粟米	《別錄》鹹、溫、無毒 《新修》鹹、微寒、無毒 《證類》鹹、微寒、無毒	《別錄》益氣、厚腸胃、補腎氣、令人耐饑 《新修》養腎氣、去胃痹中熱、益氣 《證類》養腎氣、去胃脾中熱、益氣	《食醫心鏡》云主脾胃氣弱、食不消化。《衍義》云利小便、益脾胃。	性味鹹淡，氣寒下滲，腎之穀也，腎病宜食之。虛熱消渴瀉痢皆病也。滲利小便，所以瀉腎邪、降胃火，故脾胃之病宜食之。	《綱目》云即小米。又云粟粱同種，穗大粒粗為粱。穗小粒細為粟。 《中藥大辭典》

					云禾本科植物粟的種仁。
陳粟米	《別錄》無 《新修》苦 《證類》苦	《別錄》無 《新修》胃熱、消渴、利小便 《證類》胃熱、消渴、利小便	《食療本草》云略 其止痢。	略	略
秫米	《別錄》甘、微寒 《新修》甘、微寒 《證類》甘、微寒	《別錄》止寒熱、利大腸、治漆瘡 《新修》止寒熱、利大腸、治漆瘡 《證類》止寒熱、利大腸、治漆瘡	《食療本草》云性平，殺瘡毒。 《食醫心鏡》云同《新修》	肺之穀也，肺病宜食之，故能去寒熱，利大腸。大腸者，肺之合，而肺病多作皮寒熱也。	《綱目》云即黃米。又云其為梁粟之粘者。 《中藥大辭典》云禾本科植物粟的黏性種仁。
粳米	《別錄》甘、苦、平、無毒 《新修》甘、苦、平、無毒 《證類》甘、苦、平、無毒	《別錄》益氣、止煩、止瀉 《新修》益氣、止煩、止瀉 《證類》益氣、止煩、止瀉	《衍義》云平和五臟、補益胃氣。	早粳得土氣多，故赤者益脾而白者益胃。遲粳、晚粳得金氣多，故白者入肺而解熱也。	《綱目》云即今常食之米，有水旱兩種。 《中藥大辭典》云禾本科植物粳稻的種仁。
黍米	《別錄》甘、溫、無毒 《新修》甘、溫、無毒 《證類》甘、溫、無毒	《別錄》益氣、補中 《新修》益氣、補中 《證類》益氣、補中	《食療本草》云性寒。《食醫心鏡》云益氣安中、補不足、宜脈。	其氣溫暖，故功能補肺。	《綱目》云黍乃稷之黏者。 《中藥大辭典》云禾本科植物黍的種仁。
丹黍米	《別錄》苦、微溫、無毒 《新修》苦、微溫、無毒 《證類》苦、微溫、無毒	《別錄》咳逆、霍亂、止瀉、除熱、止煩渴 《新修》咳逆、霍亂、止瀉、除熱、止煩渴 《證類》咳逆、霍亂、止瀉、除熱、止煩渴	《日華子本草》云下氣、止咳嗽、除煩、止渴退熱。《食醫心	通指同黍米。	略

			鏡》主除煩熱、止瀉痢并渴。		
白黍米	《別錄》無 《新修》無 《證類》無	《別錄》無 《新修》無 《證類》安中、補不足、宜脈。	《證類》引《食醫心鏡》云益氣安中、補不足、宜脈。	通指同黍米。	略
青粱米	《別錄》甘、微寒、無毒 《新修》甘、微寒、無毒 《證類》甘、微寒、無毒	《別錄》胃痺、熱中、消渴、止瀉痢、利小便、益氣、補中、輕身、長年 《新修》胃痺、熱中、消渴、止瀉痢、利小便、益氣、補中、輕身、長年 《證類》胃痺、熱中、消渴、止瀉痢、利小便、益氣、補中、輕身、長年	《外台秘要》、《食醫心鏡》俱以此治消渴。	其穀芒多米少，稟受金水之氣，其性最涼而直病人，	《綱目》云凡粱米皆粟類。 《中藥大辭典》云禾本科植物粟的一種。
白粱米	《別錄》甘、微寒、無毒 《新修》甘、微寒、無毒 《證類》甘、微寒、無毒	《別錄》除熱、益氣 《新修》除熱、益氣 《證類》除熱、益氣	《食療本草》云其性微寒、除胸膈中客熱、移五臟氣、續筋骨。 《食醫心鏡》云白粱米飯有治虛熱、益氣和中、止煩滿之功	云炊飯食之，止煩渴。	略
黃粱米	《別錄》甘、平、無毒 《新修》甘、平、無毒 《證類》甘、平、無毒	《別錄》益氣和中、止瀉 《新修》益氣和中、止瀉 《證類》益氣和中、止瀉	《肘後方》以此為方治霍亂《食醫心鏡》云同《新修》	青粱、白粱性皆微涼。獨黃粱味甘平，豈非得土之中和之氣多邪。	略
粳米	《別錄》苦、無毒 《新修》苦、無毒	《別錄》寒中、下氣、除熱 《新修》寒中、下氣、除熱	《證類》另引《日華子本草》云此	云凡穀皆可生之。又云麥粳、穀芽、粟粳皆能	《綱目》云非別米名。

	《證類》苦、無毒	《新修》寒中、下氣、除熱	味溫，能除煩、消宿食、開胃。	消導米、麵、諸果食積。又云久服消元氣。	
2. 小麥	《別錄》甘、微寒、無毒 《新修》甘、微寒、無毒 《證類》甘、微寒、無毒	《別錄》除熱、止燥渴、咽乾、利小便、養肝氣、止漏血唾血。 《新修》除熱、止燥渴、咽乾、利小便、養肝氣、止漏血唾血 《新修》除熱、止燥渴、咽乾、利小便、養肝氣、止漏血唾血	《本草拾遺》云其有止瀉、調中、健人之效。《食療本草》云其補中益氣、和五臟、調脈。《證類》另引《日華子本草》云其養氣、補不足、助五臟。	麥屬火，心之鼓也。除煩、止渴、收汗、利溲、止血、皆心之病也。	《中藥大辭典》云禾本科植物小麥。
3. 大麥	《別錄》鹹、溫、微寒、無毒 《新修》鹹、溫、微寒、無毒 《證類》鹹、溫、微寒、無毒	《別錄》主消渴、除熱、益氣調中 《新修》主消渴、除熱、益氣調中 《證類》主消渴、除熱、益氣調中	《本草拾遺》云其調中止瀉、令人肥健。《食性本草》云此能補虛劣、壯血脈、益顏色、實五臟、化穀食。	略	《中藥大辭典》云禾本科植物大麥。
4. 穉麥	《別錄》甘、微寒、無毒 《新修》甘、微寒、無毒 《證類》甘、微寒、無毒	《別錄》輕身、除熱、久服令人多力健行 《新修》輕身、除熱、久服令人多力健行 《證類》輕身、除熱、久服令人多力健行	《食療本草》云其輕身補中。《證類》引《日華子本草》云多食益人。	穉麥有兩種，一類小麥而大；一類大麥而大。	《中藥大辭典》云禾本科植物裸麥的麥芽穎果。
5. 蕎麥	《別錄》無 《新修》無	《別錄》無 《新修》無	此物《證類》新補入，其論說則	最降氣寬腸，故能煉腸胃滓滯，而治濁帶泄痢	《綱目》云此南北皆有。

	《證類》甘、平、寒、無毒	《證類》實腸胃、益氣力	來自唐代之《本草拾遺》、《食療本草》、《食性本草》與《日華子本草》。	腹痛上氣之疾，氣盛有濕熱者宜之。若脾胃虛寒人食之，則大脫元氣而落鬚眉，非所宜矣。	《中藥大辭典》云蓼科植物蕎麥的種子。
5. 稻 米	《別錄》苦 《新修》苦 《證類》苦	《別錄》溫中、令人多熱、大便堅 《新修》溫中、令人多熱、大便堅 《證類》溫中、令人多熱、大便堅	本草之「稻米」即指「糯米」言。《食性本草》云其能行榮衛中血。《日華子本草》云其補中益氣。《食療本草》、《本草拾遺》皆云其性寒	糯米性溫，釀酒則熱，熬錫尤甚，故脾肺虛寒者宜之。若素有痰熱風病，及脾病不能轉輸，食之最能發病成積。	《綱目》云糯稻南方多有。《中藥大辭典》云禾本科植物糯稻的種仁。
7. 稷 米	《別錄》甘、無毒 《新修》甘、無毒 《證類》甘、無毒	《別錄》主益氣、補不足 《新修》主益氣、補不足 《證類》主益氣、補不足	《食療本草》云其益諸不足；《醫心鏡》云其益氣力、安中補不足，利胃宜脾。	脾之穀也。脾病宜食之。	《綱目》云稷與黍，一類二種也。黏者為黍，不黏者為稷。稷可作飯，黍可釀酒。猶稻之有粳與糯也。
3. 陳廩米	《別錄》鹹、酸、溫、無毒 《新修》鹹、酸、溫、無毒 《證類》鹹、酸、溫、無毒	《別錄》主下氣、除煩渴、調胃止瀉 《新修》主益氣、除煩渴、調胃止瀉 《證類》主益氣、除煩渴、調胃止瀉	《證類》引《食性本草》云其為「陳倉米」平胃、暖脾、去慮氣、止瀉。《食	煮汁不渾，初時氣味俱盡，故沖淡可以養胃。古人多以煮汁煎藥，亦取其調腸胃、利小便、去濕熱之功也。	陳倉米古名老米俗名火米。有屋曰廩，無屋曰倉，皆官積也。

			療本草》云其補中益氣、堅筋骨、通血脈、起陽道。《食醫心鏡》云同《新修》。	
--	--	--	--------------------------------------	--

在進入討論之前，有幾點是要略加說明的。首先，【表二】所列之「諸家本草」，在編纂性質上是涵括「官方修訂」與「私家著述」兩個範疇的。當然，傳統本草學著作何其眾多，表中所列自是經過揀選的。總體而言，其表列的標準大抵可分為四項：

1. 可以彰顯早期米穀藥物的學術屬性者：如《神農本草經》、《吳普本草》、《名醫別錄》概屬是類²⁶。
2. 可以反映本草知識在傳承上的疊積特質者：如《新修本草》、《證類本草》、《本草綱目》等官私匯纂本草者²⁷。
3. 以「食療」為編纂基調與重要補遺之作的本草專著：前者如《千金·食治》、《食療本草》、《食性本草》；後者如《本草拾遺》²⁸。
4. 以《證類本草》所列米穀品類為觀察的主軸：這是基於北宋《證

²⁶ 有關這三書，拙稿所採用的是馬繼興輯校，《神農本草經輯注》，（北京：人民衛生出版社，1995）。尚志鈞輯校，《吳普本草》，（北京：人民衛生出版社，1987）。尚志鈞輯校，《名醫別錄》，（北京：人民衛生出版社，1986）。

²⁷ 有關《新修本草》與《證類本草》兩書，拙稿所採用的是尚志鈞輯復，《新修本草》，（合肥：安徽科學技術出版社，1981）。尚志鈞、鄭金生點校，《證類本草》，（北京：華夏出版社，1993）。

²⁸ 唐嘉宏、馮國定輯，《本草拾遺》，收入《養生妙方》，（成都：巴蜀書社，1993）。

類本草》具有匯集宋以前古典本草的學術特質，及其統攝明代《本草綱目》之前藥物認知的屬性之故²⁹。

其次，是關於【表三】橫向所列標目的說明，亦可分為以下四點：

1. 關於「性味」、「主治」兩方面：這兩部份專取《名醫別錄》、《新修本草》、《證類本草》的原因，概在於藉其以反映傳統本草學對於米穀品類在認識上的承繼特質。
2. 關於「《證類》引書云」欄：本項之設，主要在藉由《證類本草》所引諸家論說，窺覘晉宋間醫家對於入藥米穀的知見內容。
3. 關於「《綱目》於主治之發明」欄：本項意在說明《本草綱目》對於《名醫別錄》、《新修本草》、《證類本草》一系「主流本草」在入藥米穀之「主治」功能上的解析與演繹。又由於李時珍對於藥物的認識，頗受到金元以來藥理學派的影響³⁰。所以本欄所列，在一定的程度上或可反映兩宋以降醫家對於此類藥物的知見。
4. 關於「類屬與現代分類」欄：本項又分為兩部份。「類屬」之部，取的是李時珍在《本草綱目》裡的論說。這是考量到李氏《本草綱目》所採取的「博物學」分類方法，以及其人對藥物皆多親嗜的著述態度。至於「現代分類」，則純粹是作為輔助之用。

以下，茲以前述兩表為依據，逐項剖陳鄙見之所及：

²⁹ 關於《證類本草》在傳統本草學史的地位，請參見岡西為人《中國本草的歷史展望》，收入《日本學者研究中國史論著選集·十》，（北京：中華書局，1992），頁99-114。

³⁰ 有關《本草綱目》與金元藥理說關係的論述，請參見岡西為人《中國本草的歷史展望》，頁115-122；128。

1. 諸家本草著作的米穀藥物載錄概況：

從【表二】看來，要以《證類本草》與《本草綱目》最為齊備。事實上，由於「稻米」與「糯米」在傳統本草書中是屬於「一物二名」的狀況。因此，這兩部本草藥物專書所載錄的品類，可說是完全一樣的。然而，值得注意的是，從《證類本草》到《本草綱目》，雖然在藥用米穀的品類上沒有變化。但是，若就【表三】所列「《綱目》於主治之發明」欄觀之，有關這類藥物的藥用學理，顯然在明代有了更清晰的輪廓。此外，由該欄所列李時珍之「發明」多為以「五行」框架配屬藥物主治的內容來看，李氏的觀點顯然是受到金元藥理學說的影響。因為，與其相類的認知，還可從這派傳人如王好古的《湯液本草》察見³¹。

從《證類本草》再往上看，時間回溯到漢、唐之間。很明顯地，在這段期間中，有關入藥米穀的載錄，是以《名醫別錄》與《新修本草》為詳備。此中，尤值得注目者，又闕為這兩部本草藥書記載的米穀種類的高度類同。誠如【表二】所示，除了「陳粟米」一品外，

³¹ 王好古，字從之，號海藏，生存年代在 AD1210 至 AD1310 間。王氏先從師張元素，後業李杲，其藥說多從其二師之說。按《湯液本草》的體例，其人論藥先氣次味，次及某經，是金元「引經報使」藥說的重要傳承醫家。第以米穀之部而言，《湯液本草》的載錄如下：「粳米，氣微寒，味甘苦，甘平無毒，入手太陰經少陰經。《液》云『主益氣、止煩、止渴、止泄，與熟雞頭相合作粥，食之可以益精強志，耳目聰明。』本草諸家共言益脾胃。如何白虎湯用之，入肺，以其陽明為胃之經，色為西方之白，故入肺也。然治陽明之經，即在胃也，色白味甘寒，入手太陰。又少陰證桃花湯用此，甘以補正。竹葉石膏湯用此，甘以益不足。」對照【表三】，李時珍亦好用此等臟腑配屬五行、五色的論調，來解釋各種本草藥物的主治理論。

《新修本草》所記品名全同於《名醫別錄》。這樣的狀況，正如尚志鈞所言，是導因於唐代官方在纂集《新修本草》時，曾經大量地採錄了《名醫別錄》裡的內容所致³²。事實上，前述有關《新修本草》與《名醫別錄》之間的承襲關係，還可從【表三】之「性味」與「主治」欄得到旁證。因為，除了「粟米」一品的性味有所出入外（《別錄》為「溫」、《新修》為「微寒」），《新修本草》的相關記述，正是全同於《名醫別錄》的。

考訂唐代官修本草書與前代相關醫著的內在聯繫，其目的並不僅止於文本的字面校讎。因為，《名醫別錄》的內容，其實正是漢魏間醫家們之於藥物知識擴大掌握後的心得注錄。抓緊這條脈絡，我們便可以進一步藉以揣度米穀藥物在漢代的學術屬性（後詳）。

【表二】在《名醫別錄》、《新修本草》之前，尚有《神農本草經》與《吳普本草》兩書；之後則有《千金·食治》、《食療本草》、《本草拾遺》、《食性本草》四部著作。此處，先討論之後的四部著作。至於其前的兩部本草書，則將在稍後論及。

在《新修本草》為首的這個組群裡，有關米穀品類的載錄數目，當以《千金·食治》最為詳盡，其與當日官修本草所載種類的差異，僅在「穉麥」一品而已；其次，則分別是《食療本草》、《本草拾遺》與《食性本草》。此中，除了原為補缺之作的《本草拾遺》可以不論外，其餘作品所具備的數量遞減模式，似乎與傳統本草學著作的文本疊壓形式有所衝突。但造成這種表象的真正原因，首先可能與典籍在傳遞歷程中的散逸有關。例如，孟詵的《食療本草》，

³² 關於此，請參見尚志鈞《關於〈唐·新修本草〉的幾個問題—輯復前記》，收入氏輯《新修本草》，頁5-14。又，岡西為人在《中國本草的歷史展望》文裡，也有扼要的論述。

根據鄭金生的考論，原書收藥數目應在現存輯佚本所載 260 種藥物之上，遠遠超過保存狀態良好的《千金·食治》的 155 種載藥數目³³。又如陳仕良的《食性本草》，《通志·藝文略》說原書有十卷之多，但今日所能輯出逸文，卻僅有 55 條。按說十卷的部頭，絕不止這寥寥數藥，更何況根據北宋掌禹錫所云，陳氏之書還是一部糾集「神農、陶隱居、蘇恭、孟詵、陳藏器諸家藥關於飲食者」的一部綜合性本草書³⁴。

其次，「療」既涉於「食」—這種主觀的味覺經驗；那麼，不同的撰著者，也可能各有主見。例如，孫思邈的《千金·食治》，其原型本即得之於《新修本草》，但該篇卻獨漏官方本草所錄之「穠麥」不計³⁵。又如孟詵本為孫思邈的親傳弟子，而從表二中看來，《食療本草》所收米穀品類也確實與《千金·食治》有相當程度的雷同。然而，孟氏之書卻缺漏「白黍米」、「黃粱米」、「粳米」與「穠麥」等不載。這樣的狀況，一方面固然可能得之於典籍的散佚，但也有可能是因緣於撰著者的有意揀選。

總之，在傳統本草學著作裡，入藥米穀的種類大概是具有一定程度的承繼關係。此中，脈絡的主軸，是《名醫別錄》、《新修本草》、《證類本草》、《本草綱目》這一系的「主流本草」³⁶。至於其它出自私家之手的藥學專著，則往往在所錄米穀的種類上有著小

³³ 關於此，請參見鄭金生譯注《食療本草譯注》，(江蘇：上海古籍出版社，1992)，頁 2。

³⁴ 請參見唐嘉宏、馮國定輯，《食性本草》，收入《養生妙方》，頁 7-8。

³⁵ 有關《千金·食治》取源於《新修本草》的判斷，也可以從學者輯校後者時多以前者為底本的作法得知。

³⁶ 關於「主流本草」的說法，可以參考岡西為人在《本草概說》，(大阪：創元社，1977)，頁 54 裡的論述。

別於主流的現象。這類著作，大多屬於「食療」的範疇，其「缺品」的原由可能多端，但今日均難再作精準的論斷。不過，若就其所載品類均未超出「主流本草」所錄者的現象觀之，這類「旁系本草」的知見範疇，應該還是頗有源於前者的³⁷。

2. 早期米穀藥物使用者的身份屬性

此點主要是就《神農本草經》而言，誠如【表二】所述，以往被學界認為具有總結周秦時期藥物知識的《神農本草經》，幾乎漏落了絕大部份後世本草醫書所載及的米穀品類，有的僅是「粟米」、「陳粟米」、「黍米」、「丹黍米」這四品穀物而已。

《神農本草經》原書早佚，現今所能見到的本子，皆為後世的輯本。不過，值得注意的是，對於上述四品米穀品類，各種輯佚本卻有載錄與否的差異。其中，孫星衍的《神農本草經》、曹元宇的《本草經》、王均默的《神農本草經校證》，以及馬繼興的《神農本草經輯注》均有載及，但其餘的輯本卻將這四種米穀排之於外。

為何所使用的輯佚材料相似，但各家的輯成的內容卻有如斯的出入？這便得從諸家學者所秉持的輯佚角度來探尋。根據馬繼興的解釋，他之所以將前述四種米穀品類納入載錄範疇的原因，概在於其均見於北齊《修文殿御覽》、唐代的《初學記》、以及《千金·食治》所保存的前代本草史料中。馬氏指出，由於這三部著作在敘述這幾種藥物時，均直接列出諸如《本草經》、《神農本草經》、《本草》、《神農食禁》之類的出處。因此，這些藥物，其實都是

³⁷ 同註 36 出處，頁 54。

古典《神農本草經》的「脫遺藥物」³⁸。

將《神農本草經》是否載錄四品米穀藥物的問題先暫且擱下，先看看這部古典本草著作在其問世之後的傳承狀況。關於此，梁代的陶宏景在其所撰著的《神農本草經·序錄》中便曾經言及，其云：

此書應與《素問》同類，但後人多更修飾之爾。秦皇所焚，醫方、卜術不預，故猶得全錄。而遭漢獻遷徙，晉懷奔進，文籍焚糜，千不遺一，今之所存，有此四卷。是其本經所出郡縣乃後漢時制，疑仲景、元化等所記。又云有《桐君採藥錄》，說其華葉形色。《藥對》四卷，論其佐使相須。魏晉以來，吳普、李當之等，更復損益，或五百九十五、或四百三十一、或三百一十九。或三品混揉，冷熱舛錯，草石不分，蟲魚無辨。且所主療，互有多少，醫家不能備見，則識智有深淺。今則苞綜諸經，研括煩省，以《神農本經》三品，合三百六十五為主，又進名醫副品，亦三百六十五，合七百三十種。精粗皆取，無復遺落，．．．．．雖未足追踵前良，蓋亦一家撰制。³⁹

這段話是南朝梁代的陶宏景自述其「集注」《神農本草經》的緣由，但其間卻涉及了這古典藥書在漢晉間的流傳概況。按照陶宏景的說法，在《神農本草經》問世後的期間裡，曾經有很多醫家對這部耀書作了注釋與新藥的補充。到了陶氏身處的梁代，他所能見到的本子則有四種，且各自載錄了數目多寡不同的藥物。然而，這些不同傳本的《神農本草經》，不但體例不明，亦且載藥繁多，所以醫者

³⁸ 請參見馬繼興，《本經》早期傳本中的脫遺藥物，收入《神農本草經輯注》之考證部份，頁 512-513。

³⁹ 請序轉錄自岡西為人，《宋以前醫籍考》，(臺北：古亭書屋，1969)，頁，1193-1194。

往往難以通曉。於是，陶宏景乃有「集諸本」以「注《本經》」之舉。值得注意的是，陶氏的集注工作，是建立在明辨《神農本草經》原文與「名醫副品」文字的基礎上而完成的。根據宋人的說法，當日陶氏是以紅字與黑字分別區分《神農本草經》與「名醫副品」的文字，並將自己的見解以黑色小字注記⁴⁰。

以上所述，不僅是陶氏《神農本草經集注》的纂集緣由，還涉及了《名醫別錄》一書的成書經過。根據尚志鈞的研究，陶宏景在完成集注工作後，還將漢晉間名醫增錄在《神農本草經》裡的文字再匯集成冊，並以「名醫別錄」之名傳世，這便是後來唐人所見《名醫別錄》一書的由來⁴¹。鄙見以為，陶宏景究竟有沒有必要在朱書墨記之後再編纂《名醫別錄》一書？還是未定之數。尚志鈞對於該書的成書經歷，多少是有些離奇的。不過，可以肯定的是，《名醫別錄》即使不是出於陶宏景親輯，大概也是成之於稍後時人的手筆。因為，及至唐代，《名醫別錄》尚有單行本傳世，編纂《新修本草》的唐臣大概均曾得見，而《隋書·經籍志》亦曾注錄之⁴²。

在理解《神農本草經》與《名醫別錄》的文本性質後，我們便可以回到前述【表二】所觸及的問題—亦即「粟米」、「陳粟米」、「黍米」、「丹黍米」這四種穀物，究竟是不是《神農本草經》原文所載錄的藥物。前面曾經指出，部份學者之所以將這些米穀品類歸入《本經》原文，主要是因為北齊與唐代均曾有名之為《本草經》、《神農本草經》、《本草》、《神農食禁》的著作載及之故。然而，不可忽略的是，在《隋書·經籍志》裡，曾記錄著數十種本草。其

⁴⁰ 請參見《宋以前醫籍考》所載之《嘉祐補注神農本草經·序》，頁1212-1214。

⁴¹ 請參見尚志鈞，《名醫別錄·後記》，頁317-319。

⁴² 請參見《宋以前醫籍考》所載之《新修本草·序》，頁1200-1201。

中，冠以「神農」二字者，有十餘種。單純題名為《神農本草經》的則有五種。問題在於，今日我們根本無從知曉這些本子，究竟是《神農本草經》的古典文本？還是類似陶宏景在集注該書時所見到的參雜「名醫副品」的本子？此間還得考慮古人著述的依托習慣。因為，以上古聖王配屬醫書的習慣，早在《漢書 藝文志》裡便已存在，各種採用相同依托形式的文本，未必就是指著同一部著作。

其實，在傳世古本草書中，「粟米」、「陳粟米」、「黍米」、「丹黍米」這四種藥物均題為《別錄》文。按照前述《名醫別錄》的成書經過，它們應該均屬於漢晉間名醫添入古典《神農本草經》裡的新藥。在我看來，我們與其依賴立基於文本性質不詳的輯佚推敲，倒不如信任能夠親見前代本草著作的唐臣之眼，或許還妥貼些。事實上，這樣的觀點也並非出於個人的臆測。在【表二】中載有「陳粟米」、「黍米」、「小麥」、「大麥」四種米穀的《吳普本草》，正是出自於陶宏景筆下那位曾在《神農本草經》原文中「更復損益」的「名醫」吳普。

總的來說，個人是傾向支持唐臣將「粟米」、「陳粟米」、「黍米」、「丹黍米」列為「《別錄》文」的做法。我認為，倘若這種看法無甚舛誤；那麼，我們便得重新商榷漢代使用米穀藥物者的身份背景。眾所皆知的是，神仙方士是先秦兩漢時期掌握藥物知識的主要集團之一；而強調「不老」、「輕身」、「長年」的《神農本草經》也被公認是這類方技之士的代表著作。如果從米穀藥物並未出現於這部著作記載的前題觀之，對於這類藥物的使用，也有可能並不屬於神仙方士的習慣。關於此，我的推測是，如若從前述【表一】所臚列使用米穀製作方劑的《五十二病方》與《養生方》的文

本之經驗性質看來，這樣的用藥認知，或許還是醫家的技藝⁴³。

3.《證類本草》所引米穀品類與唐代食療醫學的關係

這部份的論述，主要必須仰賴【表三】的「《證類》引書云」項。不過，在進入正題前，首先得看看《證類本草》的成書經過。關於此，宋代醫官曹孝忠嘗在《證和新修經史證類備用本草》的序文中扼要談及，其云：

蜀人唐慎微，近以醫術稱。因本草舊經，衍以證類，醫方之外，旁摭經史，至仙經道書，下逮百家之說，兼收并錄。其義明、其理博，覽之者可以洞達。臣因近侍燕閒，親奉玉音，以謂此書寔可垂濟，迺詔節使臣楊戩，總工刊寫，繼又命臣校正而潤色之。 諸有援引誤謬，則斷以經傳。字畫鄙俚，則正以字說。餘或訛戾肴互繕錄之不當者，又復隨筆刊正，無慮數千。遂完然為成書，凡六十餘萬言，請目以《證和新修經史證類備用本草》云。

這部成書於北宋徽宗政和六年(AD1116)的《證和新修經史證類備用本草》，即是前列【表三】所徵引的宋代官修大型本草。不過，要加以說明的是，這部本草典籍的原作者，其實並不是宋代官方，而是一介庶民的唐慎微。根據岡西為人的研究，唐慎微的本草著作，原題名為《經史證類備急本草》，問世之後曾在北宋徽宗大觀二年(AD1108)由杭州仁和縣尉艾晟轉刊為《經史證類大觀本草》，算是宋代官方

⁴³ 此處有關 五十二病方 與 養生方 文本性質的認識，我所參考的是李健民在其博士論文裡的意見。請參見氏著《死生之域—周秦漢脈學之源流》，(臺北：國立臺灣大學博士論文，1999)，頁 19-20。基本上，李氏是認為馬王堆出土的醫書，多帶有「家庭醫學書」的性質。

刊行是書的「地方版」⁴⁴，直至八年之後才成為具有國訂性質的本草藥書。

從引文中看來，唐慎微在編纂《證類本草》的過程裡，曾經參閱了許多資料。在醫典之外，還包括了經傳史冊、道教文獻，以及諸子家言。換句話說，北宋中期以前所有傳世文獻裡涉及藥物知識者，祇要言之有物且有幸為唐氏所過目者，大概都被包羅在這部本草書裡。這也無怪後世醫家之學，會特別看重該書的史料價值。

唐慎微必定是嫻熟藥術的，而被他所採摭入書的資料，想來也源自於前人的「有物之言」。從這個角度來看，【表三】所列出的《證類本草》有關米穀藥物的徵引著作，應該也是一時之選。從【表三】相關項目的內容來看，《食療本草》是唐慎微最常引證的著作，在全表十八種品類裡，這部成之於孟詵之手的食療專書，共被徵引了十一次。其次是唐末食療名家咎殷的《食醫心鏡》，也有九次之多。再下來是唐末陳仕良的食療專書《食性本草》，計有四次。相形之下，成書於東晉葛洪之手的《肘後方》、唐代的大型醫藥類書《外臺秘要》、北宋中期寇宗奭的《本草衍義》則較少為唐氏所引及，分別祇有一到二次。倒是宋初評價甚高的《日華子本草》、被引用了三次，算是比較突出的案例⁴⁵。

前述《證類本草》引書次數的簡略統計，大抵是可以作為食療知識在唐代蓬勃發展的側面理解依據⁴⁶。很明顯的，唐氏必定給予《食

⁴⁴ 請參見岡西為人，〈中國本草的歷史展望〉，頁 106。

⁴⁵ 有關《日華子本草》，原書已佚。按《證類本草》所載「補注本草所引書傳」文云，該書作者為宋初人，其書內容乃「集諸家本草」與「近世所用藥」之集成。詳細的考訂，請見《宋以前醫籍考》，頁 1313。

⁴⁶ 有關這部份的論述，由於已在拙作《唐宋食療概念與行為之傳衍》，收入《歷史語言研究所集刊》，69:4，1998，頁 765-826 中已然言及，故

療本草》與《食醫心鏡》這兩部唐代食療專書極高的評價，纔會在己著中一再引及這兩書的相關內容。再有一點，以唐氏所處的時代來看，他應該是能夠得見孫思邈那篇為後世言食療者所祖述的《千金·食治》，但他顯然作了「捨前就後」的抉擇。推考其因，或許還與兩部後出之書在食療概念上的深化特質有關⁴⁷。

4. 本草典籍裡米穀藥物的性能：

此處所謂的「性能」，主要指的是藥物的「性味」與「主治」。總的來說，漢晉間為古典本草添續新藥的名醫、唐宋時編纂官修本草的朝臣，在認知上是有著相當程度的吻合。關於這點，祇要參考【表三】之第一、第二列的文字內容，便可以得到明證。作為觀察核心的《名醫別錄》、《新修本草》、《證類本草》，除了在「粟米」的性味上，有著「溫」與「微寒」的小異外，其餘 17 種藥物在這兩方面的載記內容，其實是全然相同的。

事實上，在傳統本草學著作的主流系統中，藥品性能的雷同，並不是一種特別的現象。同樣的狀況，不獨存在於米穀類的藥物中，同時也可見於其它屬性的藥物載記裡。推考其因，或許正與歷代主流本草皆致力保存前人知見的纂集體例有關⁴⁸。因此，比較值得注意的，還是【表三】所載米穀類藥物皆具備的「無毒」性味，以及「養護」的功能。

不在此處多加贅語。

⁴⁷ 同註 46 出處，頁 797-803。

⁴⁸ 關於此，宋人鄭樵便嘗在《通志·校讎略》中以「書有名亡而實不亡」的說法，來評述這種傳統本草學著作的文本特徵。請參見《通志二十略》，（臺北：世界書局，1956），頁 722-723。

當代傳統醫學對毒的概念，是比較廣闊的。何者有毒？哪樣無毒？端視其使用方法是否恰當。換言之，今日中醫學理對於毒性的理解，比較傾向以藥物之於人體所產生的作用為判準。其中取決的關鍵，與其說是藥物本身，倒不如說是施用的對象與方法，還來得更切近實際些。

古人對於毒的理解，其實是比較直觀的。總的來說，雖然有如張景岳之流的醫家，提出「所謂毒者，以氣味之有偏」的「偏勝說」來作為判定的依據⁴⁹。但實際檢索本草藥書的載記，便可發現這樣的說法其實也是很模糊的。按照「偏勝」的理路，應該所有具備「四氣」—亦即寒、熱、溫、涼性質的藥物都是所謂的「毒藥」，而本草藥書記之為「平」的藥物則皆應為「無毒」才是⁵⁰。然而，我們卻可以發現如「姜黃」、「畢拔」這般質屬「大寒」或「大溫」的藥物，仍被載記為「無毒」；而「貝子」、「半夏」之類的「平藥」，卻又被列為「有毒」⁵¹。事實上，類似這樣的衝突，在傳世本草藥書中可說是不勝枚舉。顯然，「偏勝」之有無，不是藥物毒性的決定性因素。

許多當代的研究者以為，古典《神農本草經》將所有「上藥」

⁴⁹ 觀於此，請參見「廣州中醫學院」編，《中藥毒理學》，（臺北：啟業書局，1989），頁1-2。

⁵⁰ 所謂的「偏勝」，主要是取決於藥物的「氣味」。然而，雖說是統言「氣味」，但毒性之有無，主要還是關鍵於「氣」的部份；至於「味」，則比較接近藥物的作用，因此還是應該分別來看待的。在「氣」的範疇裡，藥物可以有寒、熱、溫、涼四種性質，而其判定的標準，則是相對於疾病的寒、熱程度而言。簡言之，對於熱性病證有療效的藥物，便屬於寒性或涼性；能治療寒性病證的藥物，則多屬於熱性或溫性。

⁵¹ 這裡，我所參考的主要是《證類本草》的載記。請參見該書頁259；280；538有關這四味藥物的載記。

均派之為「無毒」的作法，是比較原始的認知。然而，原始與否？其實已然落入「以今度古」的泥淖。學者往往疏於剖陳《神農本草經·序錄》裡的「三品分類」原則。在這段原文中，「無毒」之上，還有句「多服、久服不傷人」的說話。鄙見以為，這或許正是解索傳統本草典籍所載「毒性」有無的關鍵。論者或謂，晉唐間許多煉丹之士死於金屬礦物中毒的事實，正可以做為「上品無毒」與「多服、久服不傷人」之說的反證。但這多半是宋以後人的見解，若細讀唐人的醫著，便可發現時人往往以服食過程裡對於「禁忌」的觸犯，來解釋相關的死亡現象⁵²。

【表三】所載米穀品類均屬「無毒」的現象，正符合早期「上品無毒觀」中作為判準的「多服、久服不傷人」的古誼。在這樣的視界下，日常食用的各種穀物，當然不能是有害人身的。因此，儘管存在著諸如「粟米」、「秫米」、「黍米」、「丹黍米」、「青粱米」、「白粱米」、「小麥」、「大麥」、「穠麥」、「陳廩米」之類「性味」非「平」的品類，但它們依然屬於無毒的藥物。

穀物既是食品，又不具有傷人的毒性，自是可以久服、常服的。然而，作為藥物的穀物，除了充飢的作用外，必然還具有其它有益身體的機能。關於此，唐代的孫思邈曾經概括漢魏以來醫家的認識，提出了「食能排邪而安臟腑」的總結性說法。事實上，若從孫氏在《千金·食治》裡所揭櫫的「食療」大綱—「安身之本必資於食」的認識看來⁵³，食物的「排邪」性質，主要還是由其強健臟腑的功效而來的。對照【表三】所臚列的各種米穀的主治便可發現，絕大部份的品類，都具有「養」與「補」的功能。此中，或許還可以作更

⁵² 請參見孫思邈，《千金要方》，（北京：華夏出版社，1993），頁 341。

⁵³ 語出《千金要方》卷二十六 食治，頁 367。

細緻的辨析。在我看來，「養」的意義大概近於「培養」，帶有「強化」的味道，基本上可以和「益」、「厚」互通；而「補」，則是專門針對「不足」而設置的。

食物之有益生命，自是不待贅言。但不論是「養」、「益」、「厚」，亦或是「補」，都得有個施發的對象才能作用。從【表三】中看來，米穀品類的這類作用，最常以「氣」作為發揮功能的對象，其次則是胃、大腸、腎、肝等臟腑。事實上，在傳統醫學的氣論範疇下，言「體氣」即等於言「臟腑」。因為，根據中醫的「藏象學說」，胃、腸是主司「生氣」的，而腎、肝的則分別掌管「氣」的「保藏」與「疏泄」⁵⁴。

是食物，同時也是藥物。米穀的前一個身份，社會性比較強，他涉及的是口感、味覺、經濟狀況，以及不同的風土；後一個身份，則涉及先民對生命的關切。與社會性的面相對比，本草學的理解內容，則無寧是「生生之具」的一環。前後承衍、醫家專技、食療保生、養補臟腑，是歸納傳統本草藥學知見後所得出的米穀特徵。以此為基，我們方能進一步探討這種古代生命知識的運用實際。

三.關於漢代「湯液」之再商榷

西漢初年，擔任陽虛侯相的趙章飲酒過度，罹患了飲食即吐的疾病。當時，會診的眾家醫者都認為是「寒中」，惟有淳于意獨持異見，指出趙氏的病症乃是「迴風」。按照時人的認知，這種病症倘若脈象偏滑，大概都拖不過五天。然而，趙章卻遷延了十日才撒

⁵⁴ 關於此，請參見王洪圖主編，《黃帝內經研究大成》，(北京：北京出版社，1994)，頁925-944。

手人寰。倉公分析死期延後的原因如下：

脈來滑，是內風氣也。飲食下咽而輒出不留者，法五日死。．．．．．所以過期者，其人嗜粥，故中藏實，中藏實故過期。師言曰：「安穀者過期，不安穀者不及期」。

「中藏」大概指的是「內臟」，而「內風氣」則或許可以理解為「風氣」在「內臟」的作亂。倉公根據師說，認為病家之所以能夠「後十日乃死」，其理概在於食粥習慣所導致的內臟強實，所以能夠抵得病邪於一時。

西漢初年倉公及其師陽慶這一派的醫者，大概是恨重視米穀品類對於人體的積極性能。對他們而言，人體的強健與否，和是不是「安穀」有著極密切的關係。此處的「安穀」，應該是指對米穀食品的合宜食用。從「趙章食粥而中藏實」的整段診籍文字看來，粥之為物似乎正能切近這樣的訴求。

《史記·扁鵲倉公列傳》所載西漢名醫淳于意的醫案共二十五條，其中使用粥品療疾的醫案共有六例。根據廖育群的研究，這些倉公手下的療病之粥皆另有別名，它們或稱為「火齊湯」，或稱「火齊粥」、「火齊米汁」⁵⁵，而其使用的場合與功效則如【表四】所述：

【表四.《史記 扁鵲倉公列傳》所載米穀湯液使用醫案表】

病案名稱	病況	治法	效果
1.齊郎中令病湧疝	不得大小便三日	飲以「火齊湯」	一二飲而得溲,三飲病愈
2.齊中御府長病熱	畏寒,身熱如火	「液湯火齊」逐熱	一飲汗盡,二飲熱去,三病愈
3.齊王太后風痺客浮	大小便困難	飲以「火齊湯」	一飲前後溲,二飲病愈
4.齊司空命婦病氣疝	難於前後溲	飲以「火齊湯」	三日而愈

⁵⁵ 關於此，請參見廖育群，《岐黃醫道》，(瀋陽：遼寧教育出版社，1991)，頁 34。

5 齊司馬病迴風	飲食下輒泄	飲以「火齊米汁」	七八日病愈
6.陽虛侯病瘰	逆氣不能食	飲以「火齊粥」	六日氣下

廖育群認為，這六則醫案的載錄對象，都是與孔竅閉塞或不暢有關的疾病。因此，倉公遣方背後的指導原則，應該是所謂的「以滑養竅」——亦即運用穀類湯汁之黏滑特性來通利孔竅的治療法則，而不是著眼於「補中、健脾胃」之類的理論⁵⁶。

廖育群所提出的「以滑養竅」理論，當然有其正確性。這點，從【表四】所載各種疾患皆可以從「孔竅閉塞」的角度來理解的事實，也可以得到印證。然而，這樣的理論，是不是真如廖氏所云，就是當日所有米穀湯汁藥用原則的全象？則容或有商榷的空間。從

扁鵲倉公列傳的相關醫案來看，解除人體內外孔竅的閉塞，誠然有賴於黏滑的穀汁。但是，再進一步細觀倉公對於其用藥遣方的說話，便可以發現，這種湯藥的功能或許還不止於此。例如，在上表所列第一則「齊郎中令病湧疝」的病案中，「湧疝」的病徵雖是「不得前後溲」，但其脈象卻是「無五臟氣」。換句話說，這種病症是與五臟之氣的虛弱有關。倘若按照廖育群的說法，病家飲用「火齊湯」後「前後得溲」的情狀固然可以歸功於「以滑養竅」的理論，但那虛弱的臟氣豈不沒人理會了⁵⁷？更清楚的例子，又如在「齊淳于司馬病迴風」的這則醫案裡，淳于司馬的病徵是腹瀉不止，而倉公則飲以「火齊米汁」。此處，「以滑養竅」的理論又不甚合宜，蓋病者已然腹瀉難止，豈有再滑而利之的道理？再者，廖育群指陳這則醫案的用藥是根基於「利小便以止瀉」的原則，其實也是有些牽強的說法。因為，在原文之中，並沒有對於病家排尿困難的具體描

⁵⁶ 同註 55 出處，頁 34。

⁵⁷ 同註 55 出處，頁 34。

述⁵⁸。

總體而言，在有關古代米穀湯汁的藥用理論上，個人並不完全同意廖育群的說法。我認為，「以滑養竅」之說雖然頗能切合這種方劑類型的古誼，但卻不能說這種米穀型態之於人體臟腑的助益，全然不存在於如漢初倉公之流的古代醫家的概念理。換句話說，在我的認知裡，支應古代米穀藥用的理論，不僅有「滑養竅」的認識，還存在著「養臟腑」的面相⁵⁹。

雖然個人在對於前述課題的見解上，與廖育群有些許的出入。但對於他將「穀類湯汁」通釋為「湯液」的見解，我還是認同的⁶⁰。就現存的史料看來，這類以穀物熬製的湯汁，不獨有《史記》所載西漢初年倉公一系醫者的使用，在若干流行於當日的經驗方書裡，一樣可以看到其身影。在拙文前節【表一】所臚列的「馬王堆古醫書」之米穀方劑中，便存在著三個出自《五十二病方》的「粥方」，

⁵⁸ 這則醫案的原文是：「齊淳于司馬病，臣意切其脈，告曰：「當病迴風。迴風之狀，飲食下噉輒後之。〔一〕病得之飽食而疾走。」淳于司馬曰：「我之王家食馬肝，食飽甚，見酒來，即走去，驅疾至舍，即泄數十出。」臣意告曰：「為火齊米汁飲之，七八日而當愈。」時醫秦信在旁，臣意去，信謂左右閣都尉〔二〕曰：「意以淳于司馬病為何？」曰：「以為迴風，可治。」信即笑曰：「是不知也。淳于司馬病，法當後九日死。」即後九日不死，其家復召臣意。臣意往問之，盡如意診。臣即為一火齊米汁，使服之，七八日病已。所以知之者，診其脈時，切之，盡如法。其病順，故不死。」

⁵⁹ 關於此，若從《黃帝內經·藏氣法時論》裡有所謂的「五臟宜食」與「五穀為養」的說法裡也可得證。此外，漢晉間的名醫，多半也對此有所認識，才會在本草藥書中，增添他們的見解。

⁶⁰ 同註 55 出處，頁 30-32。又可參見賈得道，《中國醫學史略》，（太原：山西人民出版社，1979），頁 10。趙璞珊，《中國古代醫學》，（北京：中華書局，1983），頁 13。

它們分別是治療「蚘」咬的第 56 方，針對「癰」的第 111 方，以及解除「句癢」的第 163 方。值得注意的是，除了第 163 方的方義難以解索外，第 111 方所應對的「癰」，指的正是符合前述「以滑養竅」原理的尿路不順；至於第 56 方與「蚘」咬的關係，雖然比較隱晦，但或許與蚘咬後虛弱機體的補強有所關連⁶¹。

「利孔竅」且又「養藏腑」的湯液，大概不會是隨便烹煮的米汁。從《史記》所載倉公所用湯液的名義看來，這類型的療疾之品多半還有嚴謹的製作方式。所謂的「火齊」，廖育群釋為「水火之齊」—亦即特別注重水、火、木的取材，是很切近事實的看法。關於此，從《黃帝內經·湯液醪醴論》的相關論說裡，也可得到印證，其云：

黃帝問曰：「為五穀湯液及醪醴奈何？」岐伯對曰：「必以稻米，炊之稻薪，稻米者完，稻薪者堅。」帝曰：「何以然？」岐伯曰：「此得天地之和，高下之宜，故能至完；伐取得時，故能至堅也。」⁶²

岐伯口中的「稻米」，與黃帝所說的「五穀」相應，故不必硬釋之為「稻米」，其義或近於穀類食品的總稱。在這番依托上古聖王賢臣的對論中，我們頗可見出「五穀湯液」的製作過程。從熬煮之水，到生火之材，無一沒有講究。此處，惟一沒有提及的是製作時的火候；不過，若從其對於生火材料的堅持看來，引文裡那句「稻薪者堅」，或許也有暗指火力性質的意思。

《黃帝內經》為漢代醫學知識之一家言的看法，大概是當代學

⁶¹此點是根據馬繼興的推論。請參見《馬王堆醫書考釋》，頁 410。

⁶²我所使用的本子，是郭霽春，《黃帝內經素問校注》，（北京：人民衛生出版社，1992），頁 188。

界所共同承認的事實。但是，由這部著作所透露出來的學術思維，多少還是可以反映些許當日醫家者流的普遍認識。以湯液而言，情況正是如此。以下，先看看前面曾經提及的那則出自《五十二病方》中治蚘咬粥方的原文：

一方：以青梁米為粥，水十五而米一，成粥五斗。出。揚去氣。盛以新瓦甕，冥以布三，即封塗厚二寸。燻。令泥盡火而獸之，瘡已。

這碗湯液的製作過程堪稱繁複。先要將青梁米與水以 1：15 的比例濃縮熬製成五斗的米粥。接著要離火，以待蒸氣散去。然後再將這份晾涼的梁米稀飯，重新放入一個新的陶甕裡，用三層布加以封口，周圍還要抹上厚度兩寸的螞蟻穴外濕土，再放到火上進行第二皆段的烹煮。至於烹調完成的判準，則在於甕口封泥是否乾透。在我看來，這樣的湯液製作手續，雖然不若《湯液醪醴論》所述那般工整，但同樣涉及水、火的特定訴求，而其考究之處則猶有過之。其中，諸如水米的比例、濃縮的份量，離火以散去蒸氣的步驟、第二次烹煮時對新甕的要求、特別指陳用來封口的蟻土，以及這封口的塗土厚度，雖然今人大多已難明其全義，但在當時製方者的眼裡，必定有其不可違易的道理。

關於漢代的「米穀湯液」，《史記·扁鵲倉公列傳》的載記告訴我們當時確有醫者持之以為療病的利器；《黃帝內經·湯液醪醴論》的內容，為我們展現了其製作的大綱；而《五十二病方》的粥方，則提供了相關手續上的細緻步驟。湯液之為物，在漢代醫療知識的範疇裡，既然有如斯多重的面貌與深度，想必也有著勒成家言的認知資本。檢索史籍，《漢書·藝文志》裡的《湯液經法》，則或是其類。

談到《湯液經法》，雖然「敦煌古醫藥書」裡的《輔行訣臟腑

用藥法要》自云其頗有得於是書者，但由於後者在文本傳承上的若干問題，故學者一般仍多認定前者為已佚之書⁶³。廖育群認為，若從這部著作在《藝文志》裡排序於各科臨床專書之後、與《神農黃帝食禁》之前的情況看來，應該便是一部專談「米穀湯液」製作辦法的專書⁶⁴。不過，廖氏同時也指出，《漢書·藝文志》所著錄的《湯液經法》，應該不是西晉皇甫謐口中「仲景論廣《伊尹湯液》為數十卷」的那部《伊尹湯液》。因為，在他的認知裡，皇甫謐的說法主要是著眼於傳統醫學內服劑型在《傷寒雜病論》裡所體現的轉變，而《漢書》卻並沒有在那部「湯液」之「經」上再增列「伊尹」的文本依託⁶⁵。

當然，在現存史料極度貧乏的前題下，我們除了推斷《湯液經法》的內容所主外，也確實很難臆測這部著作與《伊尹湯液》間的關連。不過，像廖育群般將那部「仲景所廣」的湯液專書視之為縹緲虛無，以及專從內服劑型轉變質疑晉人言談的種種看法，也還是略嫌武斷的。我認為，即使《伊尹湯液》不是《湯液經法》；即使《伊尹湯液》是出於皇甫謐的造作；也不能論證張仲景《傷寒雜病論》所涉及的劑型變遷，全然與當日積累的湯液知識無涉。因為，在今本《傷寒論》中，我們猶可見到米穀湯液的痕跡。

鄙見以為，在《傷寒論》所臚列的各種藥方中，「白虎湯」、

⁶³關於該書的傳世經過與討論，請參見馬繼興，《敦煌古醫書考釋》，（南昌：江西科學技術出版社，1988），頁4；20-22。又該書並非直得於敦煌遺書，而是由今人之抄本保留，馬繼興先生甚重視此書，但其是否真能反映古代《湯液經法》的原貌，則還有待進一步的研究。

⁶⁴同註55出處，頁37。

⁶⁵同註55出處，頁38。

「竹葉石膏湯」、「桃花湯」、「豬膚湯」四方⁶⁶，或許最能在型態與藥用米穀的使用原理上，反映古代湯液的影響，而其配伍請見【表五】：

【表五：《傷寒論》所載「白虎湯」、「竹葉石膏湯」、「桃花湯」簡表】

方名	主治	組成	製法
1.白虎湯	傷寒傳陽明，發熱、汗出、口渴。	知母六兩、石膏一斤、甘草二兩、粳米六合。	以水一斗，煮米熟，湯成去滓，溫服一升。
2.竹葉石膏湯	傷暑，口渴、汗出、神昏、氣短。	竹葉兩把、粳米半升、半夏半升、石膏一斤、人參三兩、麥門冬一升、甘草二兩。	以水一斗，先煮六味，取出米熟，湯成。
3.桃花湯	少陰病，下利，便膿血。	赤石脂半全用半篩末、乾薑一兩、粳米一升。	右三味，以水七升，煮米令熟，去滓，溫服七合，納赤石末。
4.豬膚湯	少陰病，下利、咽痛、胸滿、心煩。	豬膚一斤、米粉五合	以水一斗煮取豬膚五升，加白蜜、白粉五合，熬香，和令相得。

從表列方劑的組合內容可知，米穀並不是惟一的入藥品類，與前述《五十二病方》相比，《傷寒論》裡的這些湯方，顯然是較為複雜的。當然，使用了米穀藥物，不見得就代表其與湯液之間必定存在著某種連繫；有關？無關？或許還得看看其間是否有「形似」之處。在上述四方裡，米穀品類雖然皆不具有主治的地位，但透過特定的調劑步驟，它們的存在，卻可能會使最終完成的方劑型態有類於前

⁶⁶請參見李培生點校，張仲景，《傷寒論》，（臺北：知音出版社，1995），頁 278；584；453；487。

面所言及的「五穀湯液」。例如，在「竹葉石膏湯」一方裡，「粳米」祇不過是全部七種藥物之一，但它卻是在「先煮六味」之後纔加入的和劑藥品。換言之，這則湯方的氣味或許有些刺鼻，但它的樣子大概與倉公所使用的「火齊米汁」有些神似。又如在「白虎湯」一方中，「粳米」同樣也不是擔任主治的藥物，但是它的份量卻有六合之多，這則湯方的外貌多半也有著米汁般的黏稠型態。至於，「桃花湯」與「豬膚湯」這兩則湯方，若從其味僅一二的和劑內容觀之，其外型大概也是米汁的模樣。值得注意的是，上述四方不僅在「型態」上有類「湯液」，就連米穀品類所伴演的功能角色，也不脫湯液補養腸胃的範疇。在「白虎湯」、「竹葉石膏湯」與「豬膚湯」中，米穀的作用在「益胃」、「益氣」，以防止「石膏」的大寒特性傷及脾胃。而在「桃花湯」裡，「粳米」的使用亦是基於「養胃和中」的考量，其目的概在調合乾薑的辛辣之氣。

廖育群認為，從現存兩漢考古出土醫方的內容看來，這一時期藥物使用的主流型態，其實是採用「治末吞服」的粉末形式，其次則是丸劑與膏劑；至於，液體形態的劑型，則泰半與食物類的藥物有關。但是，這種情形到了東漢末年張仲景撰寫《傷寒雜病論》便有了明顯的轉變，絕大部份的藥物都已採用煎煮服用的液態劑型⁶⁷。於是，在綜合考古醫藥文物與傳世醫學古典的相關史料之後，廖氏乃提出了「東漢時期，藥用劑型有一個漸變過程，祇不過這一階段的醫學著作未能流傳下來」的看法⁶⁸。

鄙見以為，倚仗現存的漢代醫藥史料，廖育群的觀察實堪稱允當。他雖然無法從零散的載記裡，歸納出導致古代藥用劑型的轉變

⁶⁷同註 55 出處，頁 41。

⁶⁸同註 55 出處，頁 42。

原因，但終究是掌握了這「世變」的脈絡。然而，我要問的是，在這樣一個轉變的過程裡，以米穀品類為製作原料的「湯液」，究竟何去何從？「湯液」的境遇，是否真的如廖氏所云：「這類藥物在漢以後即已廢棄不用」⁶⁹？

關於以上的設問，我的看法是這樣的。首先，如果古代「湯液」的內容，都是像《五十二病方》所載「蚘咬方」、亦或是《黃帝內經·湯液醪醴論》所述那般僅僅採取單一的米穀品類。那麼，即使這種米穀湯汁在熬製過程中有著諸般的講究，大概也不易類成《漢書·藝文志》所云《湯液經法》的三十二卷文字份量。因此，我們是否可以考慮，將史料裡那些使用單一米穀藥物所製成的液態方劑，視之為古代「湯液」的「基本型」？其次，把握這個假設，再以審慎的態度看待西晉皇甫謐那句「仲景論廣《伊尹湯液》為數十卷」的說話，以及前表所列《傷寒論》裡的四個流質型態接近「基本型湯液」的醫方，我們是不是可以推測在漢代「湯液」的範疇裡，還包含著搭配其它品類供同熬製的「複合湯液」？而《傷寒論》中的四方，又有沒有可能是這類型「湯液」，在經歷「論廣」之後的結果？總之，由於現存相關史料之間並不存在完全銜接的連繫機制，所以我認為東漢末年以前所存在的「湯液」，或許不都祇是單純的「米穀湯汁」而已。就這個角度而言，即使是西漢初年好用「火齊湯」的倉公，也有在米粥之中再搭配其它藥物的可能。否則，同樣是「火齊」，倉公的診籍又為何會出現「湯」、「粥」、「米汁」等細部的別稱呢？

其次，是關於「湯液」絕跡於漢末的看法。鄙見以為，這樣的認知，也有再商榷的必要。因為，細繹廖育群對於這課題的論述便

⁶⁹同註 55 出處，頁 30。

可發現，他是將這種類型醫方的傳承終結，建立在「以滑養竅」理論在後世醫籍中的失載之上。然而，「滑」的性能，在漢代醫學五行化之後雖已不見於《黃帝內經》之類的理論古典裡。但是，臨床醫學與理論醫學間的關係，是否便是如廖氏所云般的若節相符？事實上，若從東晉葛洪《肘後方》中所纂集的醫方內容看來，「湯液」其實並未失傳。以下，茲將之列成【表六】，再做討論：

出處	症狀	方劑組成
1.救卒中五尸方	腹痛脹急，不得氣息，上充心胸，旁攻兩脅，或累缺湧起，或擎引腰脊。	粳米二升，以水六升，煮一沸，服之。
2.治卒腹痛方	卒腹痛。	粳米二升，以水六升，煮六、七沸，飲之。
3.治卒霍亂諸急方	吐下後，大渴，多飲則殺人。	黃米五升，水一斗，煮之令得三升汁，清澄，稍稍飲之。
4.治傷寒時氣溫病方	下膿血不止。	赤石脂一斤，乾薑一兩，粳米一升，水七升，煮米熟，去滓，服七合。
5.治寒熱諸瘧方	不詳。	常山三兩，秫米三百粒，以水六升，煮取三升，分之服。
6.治卒身面腫滿方	腫滿，身面皆洪大。	車下李核中仁十枚，研令熟。粳米三合，研令破。右二味，以水四升煮作粥，令得二升，服之。

上表所列六方，似乎都具備「湯液」的性質。就「型態」而言，這六方都使用米穀品類，並且採取烹煮的合劑辦法，故其所製成的方劑，應該有著「米穀湯汁」的外貌。其次，就「主治」而言，這六

方中的前四方，皆與腸胃等臟腑的不適有關，而其方意也多帶有「養護」這些臟器的意味。至於上表中治療「身面腫滿」的第六方，則更可作為「湯液未亡」的顯證。因為，在《黃帝內經》的「湯液醪醴論」中，「五穀湯液」正是針對人體的水腫的消洩而設置的⁷⁰。

「湯液」或許並未亡佚。不要忘記，葛洪在《肘後方》裡所纂集的醫方，都是由他「周流華夏九州之中，收拾奇異，摭摭遺逸，選而集之」而來的。這些醫方，有的或許流傳在魏晉時期，有的又或許是漢代、亦或更早期的古方。不論如何，生存在東晉時期的葛氏，猶可得而見之，而這正是「湯液」之法並未絕跡於漢後的佐證。更值得一提的是，由於《肘後方》是一部「凡人覽之，可了其所用」的易簡方書，再加上稍後陶宏景的增廣補闕⁷¹，所以能夠在晉唐以下的時期裡廣泛流傳。因此，由這部著作所保存的「五穀湯液」製作理論與辦法，當然也很有可能傳遞於後世醫家的耳目間。

回顧早期本草藥書裡有關米穀藥物的載記。我們可以發現，這類食物藥品的性能，雖然或許是漢代神仙方士者流所不取的品類。但是，名醫們卻或許並沒有小覷這些「食藥」的療疾作用。南北朝時期，集結漢晉以來藥物知識的《名醫別錄》，便向我們展現出這樣的事實。當然，利用烹煮的辦法來採取穀物的汁液，或許不是五穀藥用的惟一途徑。然而，「湯液」之為物，有理論的依據，有主治的對象，又復有醫家的傳承。這種方藥類型的存在，或許會隱掩在其它類似新劑型的身後而不易分辨，但若說它完全被棄而不用，

⁷⁰就這一點而言，其實「以滑養竅」的理論精神也並未喪失，因為素問該篇的指導原則，正是藉由疏利小便，來減輕人體的水腫狀況。請參見《黃帝內經素問校注》，頁192-193

⁷¹我所使用的《肘後方》，是尚志鈞輯校的《補輯肘後方》，（合肥：安徽科學技術出版社，1996）。

則多少是有些武斷的。

「湯液」並不全然是「粥」。在本節所探討的「漢晉湯液」裡，固然不乏水米俱進的例子，但有些卻是專門粹取米穀的汁液。我認為，在這種「飲用去滓穀汁」的動作裡，「湯液」與「湯劑」的分野還不是很清楚，而這正是「湯液」不完全等同後世「食療粥」的判準。換言之，人們固然使用日常食用的品類來製方，但在概念上卻仍透露出「視之以藥劑」的傾向。所以，祇有當「水穀俱進」的服用方式，明確成為米穀方劑使用原則之一的時候，「粥」的醫用地位方始穩固。揣度史料，這樣的時間正在唐代。

四.「粥能益人，老年尤宜」—從曹庭棟《粥譜》的養老食療觀談起

粥能益人，老年尤宜。前卷屢及之。皆不過略舉其概，未獲明析其方。考之軒岐家與養生家書，煮粥之方甚夥。惟是方不一例，本有清輕重濁之殊。載於書者，未免散見而雜出。竊意粥乃日常用供，借諸方以為調養，專取適口。或偶資治疾，入口違宜，似又未可盡廢。不經匯錄而分別之，查檢既嫌少便，亦老年調治之闕書也。爰撰為譜，先擇米、次擇水、次火候、次食候。不論調養治疾功力深淺之不同，第取氣味輕清、香美適口者為上品；少遜者為中品；重濁者為下品，准以成數，共錄百品，削其入口違宜之已甚者而已。方本前人，乃已試之良法，注明出自何書，以為徵信。更詳兼治，方有定而治無定，治法亦可變通。內有竊據鄙意參入數方，

則惟務有益而兼於適口，聊備老年之調治。⁷²

這段文字洋洋灑灑三百餘言，我之所以不厭其詳的整段引錄，主要在於其能作為檢視傳統養老食療粥方傳衍軌跡的樞紐。文名《粥譜說》，原為曹庭棟《老老恒言》卷五《粥譜》之卷首語。

曹庭棟，浙江嘉善人，字楷人，號六圃。由於曾在家中累土為山，環植花木以侍奉母親，故又自號慈山居士。其人生年橫跨清初康、雍、乾三朝，壽至九十餘，而《老老恒言》與《粥譜》則是他七十五歲時的著作⁷³。

曹氏的文化背景，在其表從甥金安清所撰寫的《老老恆言·序》中，也有很明白的表述⁷⁴。根據金氏的敘述，曹家世代顯貴，祖、兄輩皆得意於功名，祇有曹廷棟因為「幼有羸疾」而未曾仕宦。不過，潢貴的家庭背景，並無礙於學識的積累。從所謂「經學、史學、詞章、考據無所不通」的描寫，到曹氏各種著作之被收入《四庫全書》的事實，其人倒著實展現出一派飽學宿儒的氣味。換句話說，曹廷棟雖然未有功名，但他的文化背景卻還是士流。

曹廷棟之講求「養老」，一方面是為著侍奉親長，二方面或許

⁷²同註1出處，頁1-2

⁷³關於曹氏的生平，請參見《粥譜》之卷首考證。

⁷⁴其原文云「吾鄉曹慈山先生，神仙中人也。曹氏自前明迄本朝，家世文學，侍從相繼，鼎貴者百餘年。己未丙辰，兩次鴻博，祖子顧少宰爾堪，兄古謙明經庭樞，皆就徵。慈山亦為浙撫所延訪，而辭之堅，故未與。先生幼有羸疾，俗所謂：「童子癆」，終其身未出鄉里。家素華腴，不問治生事。天性恬然，雖博極群書，於經學、史學、詞章、考據無所不通，而不屑蹈壇坫標榜之習。……所輯《宋百家詩存》及講經各種，皆采入《四庫全書》」該序不見於中國商業出版社的本子。此處所據乃引自「上海文瑞樓石印本」。該本無點校，收入《歷代中醫珍本集成》，（臺北：萬人出版社，1989）。

也與他自幼孱弱的體質有關。不過，《老老恆言》一書雖然臚列有關食、衣、住、行各層面老人養護之道，但若論其方法的積極性，則還是食，而該書卷五 粥譜 所收「養老食療粥方」一百品，則正是曹氏養老的利器。

雖然祇是水米的混合，但曹氏對於粥品的製作，卻有很多的講究。這點，從前引文裡所謂「先擇米、次擇水、次火候、次食候」的說法中，也可以得見；茲以【表七】臚列其細部：

【表七：曹廷棟 粥譜 所載煮粥要法簡表】

項 目	曹 氏 言 論	備 註
1.擇 米	主用粳米。以香稻為最，其次晚稻，其次早稻，陳廩米最下。又舉《本草綱目》之語為證。	按.曹氏此處言論主出於《本草綱目·穀部》之「粥」條。 ⁷⁵
2.擇 水	特重初春之水，言其有春陽發生之氣。又重重「井華水」，指其為「天一真水」。又云「長流水」亦宜取用。	按.曹氏此處言論主出於《本草綱目·水部》之各條 ⁷⁶ 。
3.火 候	指應以「桑柴」為生火之具。又云煮粥應先煮水，候水沸數一次，間以杓揚水以助水性動盪。又云煮器宜瓷不宜金。又云煮粥以「成糜為度」。	按.曹氏自云其有關火力的論述，係出《肘後方》。其餘煮粥技巧，其實亦有前人提及 ⁷⁷ 。
4.食 候	宜空心食，或作晚餐亦可，但勿再食它物、勿過飽。	按.有關食候的論述，有

⁷⁵ 請參見《本草綱目》，頁 1278。

⁷⁶ 請參見《本草綱目》，頁 223-243

⁷⁷ 例如，在李漁對飲食的知見中，便有一條涉及此，該文載在《閒情偶寄》一書。我所參考的是葉定國注譯的《閒情偶寄》，(北京：中國商業出版社，1984)。而有關煮粥的竅門，則見於是書之頁 20-22。又《老老恆言》卷二之「飲食」，亦嘗提及李氏的見解。

	食寧過熱，即致微汗，亦足通利血脈。勿雜它物食，恐不能專收其益。	得之於宋代《太平聖惠方》者，亦有得之於宋人張耒、蘇軾者 ⁷⁸ 。
--	---------------------------------	---

從上表中可知，曹氏對於煮粥的講究，雖不乏己見，但絕大多數都是得自於前人的知見，而 粥譜 的貢獻最多也祇在匯整而已。然而，概念雖不新穎，但源頭卻頗值得注意。因為，幾乎所有的煮粥宜忌，都來自於醫學領域中的「本草」與「方書」範疇。從兩宋以降知識人之近醫者多以這兩類醫籍為知識來源的事實看來，曹氏不僅是一位士人，還是一位「尚醫」的士人⁷⁹。

事實上， 粥譜 與前代本草方劑之書的連繫，不獨展現在大綱性的總則中，亦且存在於其所集成的粥方上。根據個人的統計，通考全書一百種粥方，僅有十九方出自曹氏的自創—均書出處作「慈山參入」，其餘八十一方則分別採錄自晉代至明代間的九種本草典籍，四十四種方書。總的來說，在出典於本草藥書的十八方裡，明代李時珍的《本草綱目》是被引及次數最多的本草藥書，計有八方之多，其次則是唐代孟詵的《食療本草》，共有三方。至於在方書的範疇裡，則要以唐末昝殷《食醫心鏡》的七方最多，其次則是宋代的《太平聖惠方》與《養老奉親書》，均各有四方收入 粥譜 。

⁷⁸請參見《本草綱目》，頁 1278。

⁷⁹知識人涉獵醫學的例子，早在先秦時期便已明著史冊。秦漢以下，彼輩更是代有才人。不過，若謂風尚的形成與普遍，則大概還發生在唐代以後的士人階層裡。就獲取知識的管道而言，北宋以降的「尚醫士人」，除了極少數得之於師說、家傳外，多數走的都是「自學」的路子。當然，既云「自學」，總還是得有書可讀才行。事實上，若非是一心想要「棄仕為醫」，那些以「尊生」為習醫動力的士人，多半接觸的還是些日常切用的方藥知識。於是，醫家著述裡專談藥性與合藥的「本草」與「方書」，便成為士人尚醫者的知識淵藪。

曹廷棟對於「粥」的看法，大致可以分為兩個面相。其一是「食療概念」，其二則是「補養臟腑」。就前者言，不僅可以從前引《粥譜》文有所謂「調養治疾」云云的話揣度得知，還可以從其譜後跋文自承其著述乃師法《食療本草》、《千金·食治》、《食醫心鏡》、《飲膳正要》等唐宋以來食療專書之遺意的文字窺見端倪⁸⁰。至於，「補養臟腑」的部份，拙稿雖然限於篇幅，無法逐一剖陳該譜所錄粥方的主要功能。但是，若從《老老恆言》卷三「病中食粥」條有謂「胃腸弱而百病生、脾陰足而萬邪息」、「脾胃乃後天之本」，以及「每日空腹食淡粥一甌，能推陳致新，生津快胃，所益非細」等話語看來，曹廷棟從本草藥書中所承繼的，恐怕還不祇是一條條的粥方而已，米穀品類之於臟腑的補益作用，其實也是他所認同的觀念⁸¹。

《老老恆言》並不是清代惟一著重「食粥養老」的著作。在曹廷棟故世後的百餘年間，猶有黃雲鵠的《粥譜》問世⁸²。然而，時間雖有先後之別；但黃氏那部成書於光緒七年(AD1881)的著作，不論在內容或體例上，都與曹氏的知見極為相近。看來，以粥自養者，在清代的士人階層中，或許還不在少數。

有關清代士人「食粥養老」的敘述，到此可以暫且打住。因為，那並不是拙稿本節的重點所在。誠如前文所提及的，我之所以舉出

⁸⁰ 請參見《粥譜》，頁42。此外，從《老老恆言》卷三「慎藥」有所謂「老年偶患微疾，加意調停飲食，就食物中之當病者食之。」，以及「以方藥治未病，不若以起居飲食調攝於未病」等言論看來，曹廷棟之奉行食療，也當是無疑的。

⁸¹ 請參見《老老恆言》卷一之「晨興」與卷三之「慎藥」。

⁸² 黃雲鵠的《粥譜》，談的也是養老食療的粥方。不過，黃氏輯方的史源似乎不及曹廷棟的《粥譜》。按照該書序文所云，黃氏的知見，主要是來自於明代高廉的《尊生八箋》與《本草綱目》兩書。

清代士人對於食療粥方的雅好，目的是要作為回溯傳統養老食療粥方傳衍軌跡的「楔子」。以下，把握清代「粥能益人，老年尤宜」的這條認知主軸，讓我們回頭看看「粥方」與「養老」之間的連繫歷程。

總的來說，唐代雖然是傳統醫學食療概念勃興的時期，但以米穀品類為主體的「食療粥」，在起始之初也並沒有受到特別的推崇。在孫思邈那篇被後世奉行者尊為圭臬的《千金·食治》中，米穀藥物是一如其它食物品類般地，被整齊的臚列在本草藥書的載記體例之下。再就「食療粥—養老」這組關係而言，初唐時期的輪廓其實也是不甚明晰的。因為，在孫思邈另一篇提及食療課題的「養老食療」中，雖然提出了總數十七則的「養老方劑」，但也祇有「羊骨方」一則，談到可以用「羊骨高湯熬粥」來「補虛勞」⁸³。不過，這個方子並不特別強調「粥」的角色，原文的內容是「依食法任性作羹、粥、麵食」⁸⁴。

與《千金》系列一般，同樣模糊的狀況，也存在於孫思邈的親傳弟子孟詵的筆下。在《食療本草》這部質屬食療醫學開山二祖的著作裡，總共兩百多個食療方劑，也祇有「茗粥」（利大腸）、「椒面粥」（治口瘡）、「椿豉粥」（小兒疳痢）、「柿粥」（補小兒胃氣）、「烏賊魚粥」（小兒大人下痢）、「鰻鱺魚粥」（補腎益氣）、「麻蕒粥」（治大小便不通）這七個粥方⁸⁵，而且其施用對象也往往僅以「大」、「小」別之，並

⁸³ 關於《千金翼方》所提及的這十四個方子，拙文《唐宋食療概念與行為之傳衍》文已將之列成表格。請參見該文頁 777-778 的內容。

⁸⁴ 原文請參見《藥王全書》，（北京：華夏出版社，1992），頁 599。此外，《千金翼方》該處還載有一個「服牛乳方」，也言及粥方的製作。不過，這粥是給牛吃的。

⁸⁵ 原文請參見《食療本草》，頁 175；176；180；199；200；204。

不特別強調「粥」與「養老」的關係。

就目前的文本狀況觀之，以「粥」的型式所體現的食療方劑，大概要到唐代末年才活躍起來，受到人們特別的重視。因為，在晉殷的《食醫心鏡》裡⁸⁶，共有粥方四十五首，幾佔全部二百則食療方劑的 1/4，且其療治養護範疇縱跨「中風傷寒」、「心腹冷痛」、「噎病」、「水腫」、「淋病」、「小便數」、「五痢」、「五痔」、「妊娠產後」、「小兒」這十個部門。可見，以「粥」行「食療」的辦法，在唐末顯然已有其相當程度的規模。

事實上，在我看來，《食醫心鏡》裡的粥方，可能還不止於上述四十五方的份量。因為，從北宋初年官纂大型方書《太平聖惠方》卷九十六、九十七的「食治」部份臚列食療粥方達一百三十九首的狀況看來⁸⁷，作為這部官修方書食療內容祖本的《食醫心鏡》，或許還會更多些。

今本《食醫心鏡》是殘本，其與《太平聖惠方》相關內容間的承襲關係，目前學界尚無專文研討。不過，單從這殘本所載四十五首食療粥方，有四十首全為《太平聖惠方》載錄的事實判斷，這兩書間的連繫已可謂之明顯。再從「以病統方」的角度來看，情況也是一樣的。今本《食醫心鏡》與《太平聖惠方》一般，都是遵循這種傳統方書編纂體例的醫著。值得注意的是，前者所臚列的「統方之病」，基本上是完全相同於後者的二十九門病症。當然，我們不能否認的是，在以「求集天下名方」為纂錄方式的這部北宋官纂方書中，多少還是會收錄些旁的醫家的知見。但是，「綱目」與「內

⁸⁶ 拙稿所採用的《食醫心鏡》，是 1924 年「東方學會」的鉛印本，原文是由日人自朝鮮《醫方類聚》中輯得，今收入《歷代本草精華叢書》，（江蘇：上海中醫藥大學出版社，1994）。

⁸⁷ 王懷隱奉敕編纂，《太平聖惠方》，（臺北：新文豐出版公司，1980）。

容」的雷同，仍然可以做為這兩書在血緣關係上的確證。

其實，個人之所以要論述《食醫心鏡》與《太平聖惠方》在食療內容上的承襲關係，其動機並不在於考證。事實上，這樣簡短的剖陳，也不能算是考證。我的目的，主要是在勾勒「食療粥—養老」這種概念與行為在唐末宋初間的存在實況。

倘若上述有關承襲關係的論述不致大誤。那麼，我們幾乎便可以判定在唐末宋初的這段期間裡，「以粥養老」的概念仍然不是食療奉持者的主要行為內容。因為，在《太平聖惠方》卷九十七中，雖然有名之為「食治養老諸方」的門目⁸⁸，但細看這門目下所臚列的十一首食療方劑，便可發現這些藥方，不但在名稱與組成上全然等同於《千金翼方·養老食療》所載十七方裡的前十一方，就連方序的排列也完全相同。不單如此，那首在「養老食療」中獨撐養老食療粥方大局的「羊骨粥方」，還不載在該書的「食治養老諸方」裡，而是被挪移至同卷的「補益虛損門」中⁸⁹。事實上，藉由這番對比，我們還可以作一個更大膽的推論—亦即倘若像《太平聖惠方》這般傾國家力量集撰的方書，尚且在「養老食療」一事上全襲唐人言論，並且不及於粥方之養老效果；那麼，我們或許可以認為在整個唐宋之間的歷史時空裡，「粥能養老」的認知都沒有發展成為食療醫學的主要內容。

廖育群嘗以「醫源於聖人」的說法，推敲遠古醫學起源進程裡的個人作用⁹⁰。在史料矇昧的時代裡，這樣的理解脈絡，當然祇能是

⁸⁸ 請參見《太平聖惠方》，頁 9724—9732。

⁸⁹ 請參見《太平聖惠方》，頁 9751。又此方方義與《千金翼方》相同，惟添入「羊腎」與「肉從蓉」兩味藥，不知是宋臣所添續，還是出自唐宋間的醫家之手。

⁹⁰ 請參見《岐黃醫道》，頁 12—17。

一種揣測。不過，如此的認識，倒是挺切合「養老食療粥方」的興起實況。因為，這種「以粥養老」的認知，確實是要到宋代，才由特定人物的醫學著作加以確定，並且落實在行為之中，而撰著《養老奉親書》的陳直⁹¹，則正是其人。

按照《直齋書錄解題》的說法，陳直是生存於北宋中期的士大夫，曾經擔任過泰州興化縣的縣令。換言之，他應該是一位十分注重食療醫學的尚醫士人。這點，從陳氏在《養老奉親書》卷首序文中，申述孫思邈那句「食療不愈，然後命藥」的食療總則的表現上，就可以看得很清楚⁹²。當然，身為士人之習尚醫學者，陳言也和這個時期裡的其它士流一般，主要是從本草藥書與方書中汲取醫學方面的知識。根據他自己的說法，《養老奉親書》所涉及的食療知識，主要都是取源於《食療本草》、《食醫心鏡》、《詮食要法》、《諸家法饌》，以及《太平聖惠方》等書中的「食治諸法」⁹³。

然而，掌握知識的取徑雖然尋常，但檢視知識的眼光不同，便會看見不一樣的東西。就陳直而言，他所面對的雖然是唐代以來那些積累疊壓的食療理論與方劑文本，但他卻仍能從前人的遺意中開創新局。再把範疇縮小些，在「食療粥方」的層次裡，我們可以這麼說：《壽親養老書》所載粥方雖然不乏源之於前人者，但是陳直的創新之處則在於他能以「養老」理路，重新看待這些行之已久的粥方。

將《養老奉親書》視為是確立「粥能養人，老人尤宜」—這種養老食療觀念的指標性著作，其實並不為過。不過，這樣的評價並

⁹¹ 陳直，《養老奉親書》，（江蘇：上海科學技術出版社，1988）。

⁹² 請參見《養老奉親書》，頁5。

⁹³ 同註94出處。

不是立基於該書凡篇凡方皆書作「食治老人」云云的表象之上。相反的，該書的價值，其實是有學術理論以為後盾的。細讀《養老奉親書》便可以發現，支應陳直將「食療」、「粥方」、「養老」三者融匯於一齊的理論，主要載在該書下卷的「飲食調治」門裡，其云

主身者神，養氣者精，益精者氣，資氣者食，食者生民之天，活人之本也。故飲食進則谷氣充，谷氣充則氣血勝，氣血勝則筋力強。故脾胃者，五臟之宗也。四臟之氣，皆稟於脾，故四時皆以胃氣為本。生氣通天論云：「氣味，辛甘發散為陽，酸苦涌泄為陰。」是以一身之中，陰陽運用，五行相生，莫不由於飲食也。若少年之人，真元氣壯，或失於飢飽，食於生冷，以根本強盛，未易為患。其高年之人，真氣耗竭，五臟衰弱，全仰飲食以資氣血。若生冷無節，飢飽失宜，調停無度，動成疾患。凡人疾病，未有不因八邪而感。所謂八邪者，風、寒、暑、濕、飢、飽、勞、逸也。為人子者，得不慎之。若有疾患，且先詳食醫之法，審其疾狀，或食療之；食療未愈，然後命藥，貴不傷其臟腑也。．．．．．。老人之食，大抵宜其溫熱熟軟，忌其粘硬生冷。每日晨朝，宜以醇酒，先進平補下元藥一服，女人則平補血海藥一服，無燥熱者良。尋以豬羊腎粟米粥一杯壓之，五味蔥薤鶉膂等粥皆可。至辰時，服人參平胃散一服，然後次第以順四時軟熟飲食進之。．．．．．。尊年之人，不可頓飽，但頻顛與食，使脾胃易化，谷氣長存。若頓令飽食，則多傷滿，緣哀老人腸胃虛薄，不能消納，故成疾患。為人子者，深宜體

悉，此養老人之大要也。⁹⁴

這段引文，雖說不脫孫思邈的食療理論框架，但在細部上卻有很多更革。首先，陳直是特重「胃」的。因為，他不但強調「胃為五藏之宗」，還明確提出「胃氣」即是人體「氣本」的說法。其次，陳直從年壽的高低入手，分析老年人與少年人在臟腑強弱上的不同，並進一步說明食物之與「資血氣」間的關聯。最後，他且以「溫熱熟軟」為前題，規範作為老人食療資藉的基本型態。

與陳直相較，唐代孫思邈的食療概念便顯得有些羸疏。在《千金》一系的食療概念中，雖然有所謂「食能排邪而安臟腑」的說法，但卻沒有說明要「安」的是哪一個「臟腑」，也沒有指出其安養的目的。此外，對於老人食療的品類，孫思邈似乎也沒有總則性的看法。在《養老食療》篇中，他祇說應該常吃些溫熱的「乳酪酥蜜」，但又說吃多了會「腹脹泄痢」，其言論倒頗有些經驗藥方的氣味⁹⁵。

賦予前代食療概念更精細的理論框架，並以其作為老人養護的經緯，或許正是陳直《養老奉親書》對於傳統食療醫學體系的貢獻所在。事實上，按照上述的脈絡，「食療粥方」之所以會被賦予「養老」的功能，對陳直這樣的尚醫之士而言，其實也是很自然的。因為，既然說是藥性猛暴而要行使食療、食養之術，便得顧及要如何增強作為「五臟之宗」的胃之機能。於是，既是日常習食之物，又在本草藥學知識範疇裡具有將養臟腑功能的「米穀」，自然就成為最佳的食療品類。再考量到老人牙口與消化等身體機制的退化，符合「溫熱熟軟」要求的「粥」，自然就成為陳直眼中宜於養老食療的醫方類型。

⁹⁴ 請參見《養老奉親書》，頁 223-233。

⁹⁵ 請參見《藥王全書》，頁 598。

《養老奉親書》所收錄的「食療粥方」，數目並不很多，總共祇有三十五方。其中，可以確定是源自於《太平聖惠方》的則有二十七方。值得注意的是，這些方子在北宋初期的官纂方書中，原本還祇是「食療粥方」，但到了陳直的手裡，他細膩的養老食療觀，卻使得這些出自前人手筆的方劑，成為兼具「養老」與「食療」性能的粥方。

「粥能養人，老人尤宜」的觀念，大概到北宋陳直的《養老奉親書》問世以後，纔算得上是真正確立。自是以降，「粥食」遂與「養老」結下不解之緣，「食粥養老」不但是醫家的認知，同時也是近醫士人的行為特徵。值得一提的是，兩宋以後近醫士人之於「養老食療粥」的影響，並不在於醫學理論層次的更革，而是在感官味覺上賦予粥食以新義。

從宋代開始，「粥」之為物，便常是文人筆下流露情懷的主題。此中，受著時代尚醫風氣的影響，固然不乏像張耒、陸游之輩，專從養老食療角度，稱述食粥對身體的養護作用者⁹⁶。但也有一些士人，在同樣的觀點下，又別給予粥食嶄新的內涵。例如，南宋的林洪，便嘗在《山家清供》裡留下如斯的粥方：

掃落梅英，揀盡洗之，用雪水同上白米煮粥。候熟，入英同煮。楊誠齋詩曰：「才得腊後得春曉，愁見風前作雪飄。脫

⁹⁶ 張耒《柯山集·粥記》云「每晨起，食粥一碗，空腹胃虛，穀氣便作，所補不細，又極柔膩，與腸腑相得，最為飲食之妙。」張耒之言，既及「穀氣」，又言「腸腑」，其出自養老食療的認知脈絡，當無疑義。而陸游《劍南詩稿·食粥》亦云「世人個個學長年，不悟長年在目前，我得晚丘平易法，祇將食粥致神仙。」詩中「晚丘」，即指張耒言。陸氏之詩，也屬養老食療的範疇。而這兩人之間的認知傳遞，頗可反映「食粥養老」觀念在宋代士人階層間的流行趨勢。

蕊收將熬粥吃，落英仍好當香燒。」⁹⁷

同樣是「以梅為粥」，文人的吃法，便迥然不同於《太平聖惠方》裡「梅實粥」的務實⁹⁸。《山家清供》是一部食療專書，林洪當然曉得「梅」的本草藥用功能。但他「改實為花」，大概在味覺上便會少些酸澀，多些清香。

林洪在食療之餘，別重口味的吃法，在後世猶有傳人。在曹廷棟那部「以粥養老」的《粥譜》裡，「梅花粥」是被列為「上品」的「養老食療粥」。再看看曹氏分類的標準是：「不論調養治疾功力深淺，第取氣味輕清香美適口」是則，兩宋以後有關「養老食療粥」的發展，倒有駭然轉向日常饌餚靠攏的態勢。

五.小 結

「米穀」作用，在我們這個文化裡，是可以有兩個理解的面相。一是「療饑」，這其實並無甚可言；一是「療疾」，廣義的說，還帶有養護人體的作用，這便要複雜些。

上述的第二層意義，是可以從傳統醫學的本草知識裡來尋求梗概的。「多食久食不傷人」、「無毒」、「益臟腑」這些概念，是先民對於這些日常食品類的藥用觀察。從漢晉間的名醫，到宋明時期的知醫士人，這樣的認知都沒有太大的改變。而以米穀養護生命的技術，便建立在這種代代相承的知識傳遞形態上。

從「湯液」到「湯劑」，再到「粥方」，我們看到的是米穀品

⁹⁷ 林洪，《山家清供》，(北京：中國商業出版社，1985)，頁 65-66。

⁹⁸ 按《太平聖惠方》卷九十七中有「治腰腳疼痛梅實仁粥方」。據該書所云，腰痛是腎氣不足引起的，梅實則有疏解疼痛之功。又按《證類本草》云，梅之實、葉、花俱有此功用。

類在醫用型態上的遺遞。古代的「湯液」並不全然是「湯劑」或「粥」，但它之於「臟腑」的正面作用，卻被後來的「湯劑」與「粥」所承繼。事實上，「湯液」的另一個古誼「以滑養竅」，也沒有失傳。因為，在後面兩種劑型大行其道的時段裡，「淋」這種排尿困難的疾病，仍然是這「水穀」的主治。

「水多米少」的組合是粥，而「水穀俱進」的服用方式，則正是粥有別於時或粹取米穀汁液的「湯液」之處。換言之，「湯液」是「方藥」，但粥卻游移於食、藥之間。就這一點而言，粥之所以能夠承繼湯液的醫用功能，或許正與它飽含汁液的食物形態有關。

在食療概念的統攝之下，作為日常食用饌餚的粥，自然也成為人們行使食療的手段。不過，在食療概念初興的唐代，粥方的使用頻度，卻遠不及於其它的劑型。對於這樣的實況，今日我們雖然無法提出解釋。但可以肯定的是，至少在唐代末期，粥方在食療醫學裡的運用，已然很普遍。

從「食療」轉變到「養老食療」，粥的醫用功能顯然有理論層次的深化傾向。此中，扮演催化角色的是宋代的尚醫士人。在陳直的《養老奉親書》裡，我們不難看出一位精研醫理的士人，是如何將既有的食療知見，架構在醫學的臟腑理論之下。自是以降，「食療粥」乃開始具備「養老」的功用，並成為老年醫學的養護利器。

食療粥之與日用白粥的差異，主要在於配料的添加與否。從史料中看來，許多初期的食療粥方，或許並不美味。但在後續的時段裡，我們卻可見出這些醫用粥方向感官味覺靠攏的態勢。從史料中看來，這樣的發展，似乎還得歸諸於士流的推動。