

宋徽宗聖濟經卷之六

宋辟雍生吳

禔註

食頤篇

上下有雷於卦爲頤上止下動交相養也頤中有物
養之道也人皆知穀畜之類可以爲養殊不知物性
有相戾物宜有畏惡智者於此使順陰陽之義取稼
穡之和審氣味之宜則致養之道得矣

因時調節章第一

食飲致用以六穀六牲六清者舉地數之中也疾病致
養以五味五穀五藥者舉天數之中也夫物芸芸俱受



宋徽宗聖濟經卷之六

宋辟雍生吳

禔註

食頤篇

上下有雷於卦爲頤上止下動交相養也頤中有物
養之道也人皆知穀畜之類可以爲養殊不知物性
有相戾物宜有畏惡智者於此使順陰陽之義取稼
穡之和審氣味之宜則致養之道得矣

因時調節章第一

食飲致用以六穀六牲六清者舉地數之中也疾病致
養以五味五穀五藥者舉天數之中也夫物芸芸俱受



天地之中胃圍天五冲氣屬焉資動植於形精之養豈能外天地之中數故食羹醬飲有四時温熱涼寒之服鼎俎籩豆有陰陽奇耦之象凡以四時陰陽不可偏廢故也

稌黍稷梁麥菽者六穀也馬牛羊豕雞犬者六牲也水醬醴醕醫醕者六清也食用六穀膳用六牲飲用六清所以爲飲食之用其數以六者六爲地數之中也鹹苦酸辛甘者五味也麻黍稷麥豆者五穀也草木蟲石穀者五藥也五味養精五穀養形五藥療病所以爲疾病之養其數以五者五爲天數之中也食

飲致用未始有變故舉地數之中疾病致養未始有
常故舉天數之中夫物芸芸受中以立所謂命也冲和
之氣胃實圍焉或動或植天地之產雖則不同資爲
形精之養以入於胃者豈能外天地之中數哉是故
飴宜温食齊眠春時羹宜熱羹齊眠夏時醬宜涼醬
齊眠秋時飲宜寒飲齊眠冬時鼎俎以實天產其數
奇陽之義也籩豆以實地產其數耦陰之義也或取
於四時或取於陰陽而不偏廢所以食之而底於安
平也

是以春氣温食麥以涼之夏氣熱食菽以寒之秋氣燥

食麻以潤之冬氣寒食黍以熱之春夏爲陽食木火之畜以益之秋冬爲陰食金水之畜以益之長夏土也食稷與牛則以胃氣爲本無時而不謹養也春祭先脾養土也夏祭先肺養金也秋祭先肝養木也水靜而辨莫能勝也故冬祭先腎土居中央故長夏之祭先心

麥之爲穀其性涼菽之爲穀其性寒春溫夏熱春不可一於溫也故食麥以涼之夏不可一於熱也故食菽以寒之麻之爲穀其性潤黍之爲穀其性熱秋燥冬寒秋不可一於燥也故食麻以潤之冬不可一於寒也故食黍以熱之雞木畜也司晨而有東方之仁

羊火畜也跪乳而有南方之禮春夏食木火之畜以
益之春夏養陽故也犬金畜也守禦而有西方之義
豕水畜也發隱而有北方之智秋冬食金水之畜以
益之秋冬養陰故也稷之色黃而味甘故爲土穀牛
之性順於牽傍以示信故爲土畜長夏土也胃亦土
也胃者水穀之府流播於諸脈故長夏食稷與牛以
謹養胃氣焉方春木旺爲勝土也故祭先脾以養之
方夏火旺爲勝金也故祭先肺以養之方秋金旺爲
勝木也故祭先肝以養之凡五行動而與物交則勝
彼矣至於靜而與物辨莫能勝焉冬祭先腎爲是故

也土居中央分王四時長夏之祭先心心居中故也
肝苦急緩以粳米牛肉棗葵之甘心苦緩收以小豆大
肉李韭之酸肺苦氣上逆泄以麥羊肉杏薤之苦腎苦
燥潤以黃黍雞肉桃葱之辛脾爲中州性雖苦濕藏眞
所稟其氣欲濡則佐以所利大豆豕肉栗藿之鹹是已
此皆陰陽五行氣味見於穀畜果菜雖皆五藏之養未
嘗不以胃氣爲本

春酸夏苦秋辛冬鹹調以滑甘五味之宜各因時也
辛散酸收甘緩苦堅鹹奠五味之性各有用也急者
濟之以緩緩者濟之以收逆則泄以濟之燥則潤以

濟之相濟以相成也粳米牛肉棗葵味皆甘也肝苦
急急食甘以緩之所謂急者濟之以緩也小豆犬肉
李韭味皆酸也心苦緩急食酸以收之所謂緩者濟
之以收也麥羊肉杏薤味皆苦也肺苦氣上逆急食
苦以泄之所謂逆則泄以濟之也黃黍雞肉桃葱味
皆辛也腎苦燥急食辛以潤之所謂燥則潤以濟之
也至於脾爲中州性雖苦濕然藏真所稟其氣欲濡
則以鹹潤焉所以佐之也故其食宜以大豆豕肉粟
藿之鹹五穀爲養五畜爲益五果爲助五菜爲充皆
陰陽五行之至理也君子之食當倣焉五藏別論曰

胃者水穀之海六府之大源也五味入口藏於胃以
養五藏則五藏之養又皆以胃氣爲本也是以穀畜
果菜雖養五藏然皆由胃而播焉

蓋天地之專精爲陰陽陰陽襲精爲四時四時散精爲
萬物惟人萬物之靈備萬物之養飲和食德以化津液
以淫筋脈以行營衛全生之術此其要者內經論食飲
有節爲知道之人凡以窮理盡性非特從事於肥甘而
已况五方之民嗜欲不同味陰陽之一偏故有一偏之
病養生者所以欲消息應變不欲久服雖五穀致養猶
有過食生患如豆令人重者矧非稼穡者乎

眞精之府本無二致天地專之妙生成於陰陽陰陽
襲之運合闢於四時四時代散散之爲萬物萬物離
張得之爲性命均物也惟人爲物之靈故能備萬物
之養以飲天和以食地德化津液而潤五藏淫筋脈
而漑經絡行榮衛而通血氣達全生之術而得其要
飲食有節不以嗜欲蕩其情性有道者能之蓋窮理
而不迷盡性而不惑夫豈徒弊弊然從事於肥甘之
美而已哉彼五方之民嗜欲不同或食魚而嗜鹹其
病癘瘍或食胙而嗜酸其病攣痺以其味陰陽之一
偏故有一偏之病也養生者誠能和陰陽之消息隨

時服食無偏其所嗜則葆精全真於是乎在蓋五穀
爲養豆其一也苟多食焉且令人重矧非稼穡其爲
傷也多矣故莊子曰飲食之間不知爲之戒者過也
故食鵲者巧食鳩者蠢食鸚者強食狐者惑菌以蒸成
食菌則傷不若芝之益壽氣之和乖異也魚以濕化食
鯉則損不若鮒之益胃物之形化殊也凡物性味久能
易志而引年其可屬性於五味失至理之求哉

鵲知太歲故食鵲者巧鳩拙於營巢故食鳩者蠢鸚
善擊捕故食鸚者強狐性多疑故食狐者惑不知晦
朔者菌也食之則傷不若芝備五行之秀可以益壽

氣之和乖異也如此不能循變者鯉也食之則損不若鯽備稼穡之和可以益胃物之形化殊也如此以至一物具一妙理一藏形一妙義故凡物性味久斯能易志而引年是又養生者不可不察也

夫醴泉却老臘雪弭毒菊水愈痺水本無二天地草木之和氣異傳也春取榆柳夏取棗杏秋取柞櫨冬取槐檀變四時之火以救時疾火本無二四時之木氣異傳也水火之用見於朝夕烹飪聖人每致其變况夫氣味生剋消息盈虛係焉以時爲宜庸可忽諸

在天者莫明於日月在地者莫大於水火在人者莫



重於精神爲月爲水者坎也人得之爲精爲日爲火者離也人得之爲神水火之體充滿太虛無不在焉以五行推之木出於土水滋焉灌之而升火宿焉鑽之而出金生於土水藏焉蒸之而潤火伏焉擊之而光水剋於土亦可以滋土故土不得水則不生水不得土則不停土出於火亦可以養火故土不得火則不生火不得土則不存是則水陰也火陽也一陰一陽其道無乎不在者也水之性無乎不在故天地草木之和氣異傳水亦與之俱焉或爲醴泉而却老或爲臘雪而弭毒或爲菊水而愈痺以無不在之性而

託於天地之氣物者然也火之性無乎不在故四時
之木氣異傳火亦與之俱焉或榆柳取於春或棗杏
取於夏秋取柞櫟冬取槐檀以無不在之性而見於
四時之木氣者然也昔易牙於水飲之而能辨淄澠
之合師曠於飲食之而能知勞薪之爨水火之異也
如此見於朝夕烹飪聖人每致其變凡以至理所寓
不可苟也况夫氣味生剋消息盈虛之理係焉飲食
之間烏得不慎而以時爲宜耶

固本全冲章第二

穀者養真之物冲和寓焉藥者攻邪之物慄悍出焉中

古服湯液醪醴以去八風五痺毒藥之攻不施者邪却
精勝不必以齊主治也有生之天形精爲本地產養
形不足者溫之以氣天產養精精不足者補之以味
精交養華實不虧雖有苛疾勿能爲害

太和滋育有象涵融稼穡作甘冲氣完足故穀者養
真之物冲和寓焉有君有臣有佐有使或治以大毒
或治以小毒故藥者攻邪之物慄悍出焉上古之治
移精變氣湯液醪醴爲而弗用中古之世病至而治
色淺者則治以湯液色深者則治以醪醴於以去八
風五痺之病八風者四維四方之風也五痺者皮肉



筋骨脈之痺也靈樞經曰風從東方來名曰嬰兒風其傷人也外在於經內舍於脾風從東南來名曰弱風其傷人也外在於肉內舍於胃若此之類是謂八風以春甲乙遇此者爲筋痺以夏丙丁遇此者爲脈痺若此之類是謂五痺八風五痺毒藥之功不施者凡以邪却於外精勝於內不必以齊主治也地產養形形食味若形不足者則以天產之氣溫之天產養精精食氣若氣不足者則以地產之味補之以養精者溫形以養形者補精則華實不虧而氣體充雖有苛疾曾何得以爲害乎

况穀入於口聚於胃胃爲水穀之海喜穀而惡藥藥之
所入不若穀氣之先達治病之法必以穀氣爲先正其
卒伍然後可以語兵革備其土木然後可以語隄防調
其榮衛然後可以語湯劑榮衛衰微則何以禦悍毒之
藥是以或養或益或助或克稟貸有多寡治養有先後
舉皆百物委和以合天地之太和聖人所謂無毒治病
十去其九者奚專於藥石爲事耶

素問曰胃者水穀之海六府之大源也蓋穀入於口
聚於胃倉廩之官五藏之本也是以喜穀而惡藥藥
之所入不若穀氣之先達蓋穀土也胃亦土也冲氣