

食物禁忌の起源とその文化的・社会的基盤に関する比較研究

菱谷 邦夫 (京大大学人文科学研究助教授)

はじめに

食物の採集、保存、調理、組合せなどについてのさまざまな禁忌は、人類の生存の営みが文化的な段階に到達するとともに、洋の東西を問わず多様な形態をとって出現してきた。それらは、自然環境は勿論のこと、宗教をはじめとする社会的文化的環境と密接な関連を有し、時代とともに変遷してきた。なかでも、中国では早くから食物に関する禁忌が文献に記載され、本草学の伝統ともあいまって独自の展開を見せている。本稿では、特にこの中国古代における食物禁忌を取りあげて、標記の問題を解明する手懸りとしていたい。

一 中国古代における食物禁忌

中国古代において食物に関する種々の禁忌—いわゆる「食禁」—に関する文献記述が出現するのは、春秋時代後期から戦国時代にかけてのことである。これは、古代中国の一般文献の出現とほぼ呼応するものであり、食物に関する知識が古代中国人にとっても重要なものであったことを物語っている。しかし、春秋戦国時代における食物禁忌関連の記述は、その量、質ともに必ずしも十分なものではなかった。

「飲食男女は、人の大欲焉に存す」(『礼記』礼運篇)とは、「飲食(食欲)」と「男女(性欲)」とはともに人間の最大の欲望であることを表明した言葉であるが、同時に「夫れ礼の初めは飲食に始まる」ともいわれ、「飲食」は共同体における各種儀礼とも不可分の関係を有するものであった。「飲食」のもつこの二面性、すなわち肉体的生命維持に欠かせない営みであることと文化的宗教的

儀礼の不可欠の要素であるという性格は、中国古代における食物禁忌の起源を考えるうえでの出発点となる。

先秦諸子百家の中で、食物禁忌に関連する事項に言及する最初のもは、『論語』郷党篇に記載された孔子の次のような言葉であろう⁽¹⁾。

^{ものいみ}齋の時は、かならず平常とは異なった食事をとる。居る場所もかならずその坐を別の場所に移す。めしはいくら上等なものであってもかまわないし、なますはいくら細かく切ったものでもかまわない。めしの臭気を発し味の変ったもの、魚の腐り肉の腐ったもの、これらは食べない。色の悪いものは食わず、臭いの悪いものは食わず、調理の適当でないものは食わない。季節はずれのもの食わず、切りかたの正しくないものは食わず、しかるべきソースのかかっていないものは食わない。肉はいくら多くても、めしの分量にみあった以上は食わない。ただ、酒については一定の量はないが、乱れるほどには飲まない。市販の酒やほし肉は食わない。(肉に添えられた)^{はじかみ}薑は捨てずに食うが、食べすぎはしない。

君主の祭祀に与れば、おさがりの供えものの肉はその日のうちに食べて、夜は越させない。

(祖先の)祭祀の供えものの肉は、三日以内に食べ、三日を越したものは食わない。食事の時には会話をせず、寝る時には口をきかない。粗悪なめしや野菜のスープや瓜といった粗末な食べ物でも、初穂を取る時には、敬虔な様子で行う。

ここでは、食物の摂取に関するいくつかの基本的認識が示されると同時に、祭祀に先立つ齋での、食物に対する宗教的禁忌に類似する記述が見られることが注目される。孔子以後、まとまった食物禁忌に関する記述はしばらくは現れない。周代の官制を記したとされる『周礼』天官には、医療関係の官制が記されている。その中に「食医」なるものがあり、その職掌は次のように規定されている⁽²⁾。

食医は王の六食、六飲、六膳、百羞、百醬、八珍の食味を調えることを掌る。およそ六食の食味は春の季節にかない、羹の食味は夏の季節にかない、醬の食味は秋の季節にかない、六飲の食味は冬の季節にかなう。およそ五味の調和は、春には酸味を多くし、夏には苦味を多くし、秋には辛味を多くし、冬には鹹味を多くし、通じて滑めらかで甘い味でそれらを調える。およそ膳食の組みあわせをなすには、牛には稌いねがよく、羊には黍きびがよく、豚には稷たかきびがよく、犬には粱おおいわがよく、膈には麦まこもがよく、魚には菰こもがよい。およそ君子の食膳は常にこれを基準とする。

このように、『周礼』では、帝王の宮廷において実際の調理人とは別に、専門に食物の最も良い組合せを考え、四時の循環に対応した調味をつかさどる官としての「食医」の制が設けられている。しかし、この記述には戦国時代に始まるとされる五行思想の痕跡が顕著に見られ、これがそのまま周代の官制を反映したものとは考えられないが、少くとも戦国時代末期には、このような官制が理念的に想定されていたこと、季節ごとの食物の最適な配当が考えられていたことは肯定してもよいであろう。

また、陰陽五行思想の発展にともなって、いわゆる時令思想に基く「月令」の類が編まれるようになると、四時の季節の循環に対応して、季節と

食物との相互関係が一層明確に意識され記述されるようになる。たとえば、『呂氏春秋』十二覽や『礼記』月令などには、春には麦と羊肉を食し、夏には菽と鶏肉、季夏には稷と牛肉、秋には麻と犬肉、冬には黍と豚肉を食することが述べられている。このことは、反面、それぞれの季節において食してはならない食品が想定されていたことを示唆するものでもあろう。ただ、『呂氏春秋』や『礼記』の記述は、いずれも五行思想を機械的に季節と食物との関係に適用しただけのレベルを越えるものではなく、いまだ具体的な食物禁忌にまで発展してるとはいい難く、その配当のしかたも『周礼』に見られたものとは異なっている。また、『呂氏春秋』古楽篇には、四方の地理的相違による陰陽の気の偏りなどに言及する文が見られるが、そのような風土的な相違と食物との関連にまでは注意が及んでいない。

このような状況は、前漢時代に入ると多少の変化が見られるようになる。まず、『呂氏春秋』の後を承けた思想百科全書とでもいうべき『淮南子』は、その地形訓において、風土の相違に起因する身体的特徴、寿命の長短、性格の相違から一般的な風俗の相違について述べた後⁽³⁾、

水を飲むものは泳ぎにたけて寒さに耐え、土を食うものは意思がなく呼吸もしない。木をかじるものは力もちで大きく、草を食うものは走るのが上手だが愚かしい。葉を食うものは糸を吐いて蛾となり、肉を食うものは勇敢でただけしい。気を食うものは精神が明澄で長寿、穀物を食うものは知慧はあるが若死にする。なにも食わないものは死ぬことなく神性をもつ。

と云い、食性の違いによる生物的特徴の相違に注意を払っている。また、戦国時期から前漢初年までの医学を伝えると考えられる馬王堆出土の帛書医経の類にあつては、治療と食物との関係—いわ

ゆる「食療」への言及が見られ、これは広い意味での食物禁忌に関する最も早い記述例の一つといえる。『五十二病方』諸傷には、

刃物による傷を痛ませないようにするには、……治療中には、魚、豚肉、馬肉、亀、蛇、葷菜、麻苴菜を食べてはならず、房事を行ってはならないが、病気が治ればもどおりにする。……

を初めとして、同様の記述が全部で三例見られる⁽⁴⁾。ここでは、金創の治療の際には、魚、豚、馬、亀、蛇などの特定の動物性食品、および、麻苴菜などの特定の植物性食品の摂取が病状を悪化させるので、摂取してはならないことが述べられており、服薬に関連する食禁の典型的な例といえる。こうした、治療に際しての禁食の規定は、『武威漢代医簡』にも見られ、早い時期から経験的に知られていた。さらに、『黄帝内経』異法方宜論では、五方の地域的自然条件の相違に対応した食物、療法が列挙されており、医療の中での食物の重要性に対する認識が表明されている。また、戦国末期の地理書といわれる『山海経』にも、各種の『本草』的記載とともに食療的記述が見られることも指摘しておかなければならない。

このように、前漢初期までには、自然風土、病氣治療や宗教的儀礼などと関連した食物やその禁忌についての記述がほぼすべて見られるようになっていた。これに加えて、神仙思想の流行にもなって、不老長生を求める神仙養生術の中での食物禁忌への関心が高まり、その結果、後世の「食禁」の範疇がほぼできあがっていたように思われる。『漢書』芸文志は前漢の王室所蔵の図書を劉向劉歆父子が整理した際の図書目録であるが、その方技略・経方の中に、

神農黄帝食禁七卷

の書名が著録されていることは注目に値する。この書は、書名から見るかぎりでは食物禁忌に関す

る專著であったであろうことが容易に想像されるが、早く亡逸してその内容をうかがい知るすべはない⁽⁵⁾。ただし、経方の記述によれば⁽⁶⁾、「経方とは、草木石薬の寒温の性質に本づき、疾病の浅深を量って、薬味の滋養をかり、気味の感応のよろしきにより、五苦六辛を弁別し、水火の調和をきわめ、閉塞を通じ結滞を解消し、平常にもどすのである。その適切さを失うと、熱をもって熱を益し、寒をもって寒を増し、精気は内に損われ、外に現れなくなる。ただこれだけがその欠点である」とあり、『食禁』とは、食物の「五苦六辛を弁別し、水火の調和をきわめる」ものであり、後の『本草』にも通ずる書物であったと推測される。いずれにせよ、『漢書』芸文志がこの書を著録していることは、前漢期にすでに「食禁」に関する專著が存在していたことを示すものとして極めて重要である。

二 「食経」の編纂とその性格

中国において、食物禁忌に関する記述が、本来の意味で集積整理され始めるのは、六朝時代に入ってからであったといつてよい。この時代には、いわゆる「食経」の類が編纂されて、大量の食物関連の知識が集積されるとともに、その知識は、養生術や医薬学との相互影響関係のもことで、人々の健康にとって不可欠な知識となっていく。こうした食物に関するさまざまな禁忌は、それぞれの時代、風土、文化、宗教などに対応して多様な起源と発展の過程を有し、その影響も広汎にわたる。それゆえ、いわば中国文化の一端を垣間見る絶好ののぞき眼鏡の役割をはたしているとも言えるのである。

『漢書』芸文志ではわずか一例のみしか見いだせない食物禁忌に関する專著も、後漢から南北朝に及ぶ約五百年ほどの間に、かなりの数の書物が著述されるようになった。特に、南北朝末期には大部の食物関連の專著が出現していることが注目

される。この時期の書目である『隋書』経籍志には、大きくは三系統に分けられる食物関連の書籍が著録されている。第一は、

老子禁食經一卷。

崔氏食經四卷。

食經十四卷。梁有食經二卷，又食經十九卷，劉休食方一卷，齊冠軍將軍劉休撰，亡。

食饌次第法一卷。梁有黃帝雜飲食忌二卷。

四時御食一卷。梁有太官食經五卷。又太官食法二十卷，食法雜酒要方白酒并作物法十二卷。家政方十二卷。食圖，四時要方，白酒方，七日麪酒法，雜酒食要法，雜葷醢法，雜酒食要法，酒并飲食方，鮭及鯉蟹方，羹醢法，鱈膾胸法，北方生醬法，各一卷。亡。

食經三卷。馬琬撰。

淮南王食經并目百六十五卷。大業中撰。

などと著録されているいわゆる「食經」に相当するもの。第二は、

黃帝雜飲食忌二卷。

老子禁食經一卷。

養生服食禁忌一卷。

などの「食禁」に相当するもの。第三は、

膳羞養療二十卷。

の「食療」に相当するものである。このうち、「食經」はその内容が最も広汎で、いわゆる「食譜」，「食禁」，「食療」すべてにわたる記述を含むものであったが、その中心はやはり「食譜」にあったと思われる⁽⁷⁾。梁目に挙げられた『太官食經』の「太官」とは宮中の膳部のことであり、ここで用いられた食譜の類を中心として、食材、加工、調理、食療、食禁など広範囲にわたる事項が記載されていたものと推量される。このことは、唐の孫思邈『千金要方』，同『千金翼方』などの医經やそれを承けたわが丹波康頼の『医心方』などの中に残された『崔氏（馬錫）食經』などの記述から知ることができる。

ところで、『隋書』経籍志以降の書目ではどうかというと、わが藤原佐世の撰にかかる『日本国現在書目録』には、

食療本草三卷。孟記撰。

食經三卷。馬琬撰。

食經一卷。同撰。

食經四卷。崔禹錫撰。

新撰食經七卷。

食禁一卷。

食注一卷。御注。

が著録されている。このうち、馬琬『食經』，崔禹錫『食經』は『隋志』にすでに馬琬『食經』，崔氏『食經』として挙げられたものである。新たに加えられているのは、孟記『食療本草』，『新撰食經』，『食禁』，『食注』の四書であるが、『食禁』，『食注』の二書はどのようなものか不明。孟記『食療本草』の孟記は孟詵の誤りで、唐・開元年間の撰述と思われ⁽⁸⁾，『新撰食經』は撰者不明であるが、『医心方』に引用される「七卷食經」のことであろう。『日本国現在書目』に次ぐ書目である『旧唐書』経籍志および『新唐書』芸文志では、『旧唐書』に挙げる竺暄撰の『食經』四卷と趙氏（武）撰の『四時食法』一卷，盧仁宗撰の『食經』三卷，崔浩撰の『食經』七卷および『新唐書』の孟詵の『食療本草』三卷が新たに著録されている⁽⁹⁾。また、宋・鄭樵の『通志』藝文略には、咎殷『食医心鑿』三卷，陳仕良『食性本草』十卷が唐代の書として著録される。これらの書目の著録状況から見ると、食經類は南北朝時期にかなりの数出現したあと、次第に停滞期に入っていたと思われる。とりわけ「食譜」を中心とする食經に比して、「食療」や「食禁」を中心とする食經に対する関心は低く、あっても内容的にはこれまでの食經の記述を踏襲するだけのものになりつつあったといっても過言ではなからう。

三 食物禁忌の類型

上記の『隋志』や『唐志』に記載される「食経」の多くは、すでに亡逸してその完全な姿を見ることはできない。しかし、その原型は、『千金要方』『千金翼方』『医心方』などの諸書の引用から復元することが可能である。これらの書物に引用される「食経」などでは、食物禁忌の類型としてどのようなものが考えられていたのであろうか。これらを引用する書物が大部分「医方」の類であることから、その重点が食療関係にあることは容易に想像できる。いま、その点を考慮に入れつつ食禁の範疇を見ておこう。

唐初の道士であり医師でもあった孫思邈の『千金要方』と『千金翼方』とは、丹波康頼の『医心方』の祖本ともなった書であるが、その巻二十六は食治篇であり、医療と食物との関係に対するさまざまな記事が載せられている。その「序論第一」の冒頭では扁鵲の語を引いて医療と食物の関係についての基本認識を以下のように述べている⁽¹⁰⁾。

扁鵲の言葉にこうある。「……身体の健康を保つ根本は、かならず食物の力に頼ることにあり、病気を速かに治すには、かならず薬の力によるのだ。適切な食物を知らなければ、生命を維持することはできず、薬物の禁忌を知らなければ、病気を除くことはできない。この二つの事柄は、人間にとって必須のものである。おろそかにして学ばぬなどということは、誠に悲しいことではないか。……また、こうも言っている。「そもそも医者たるものは、病気の原因を見抜き、病人の犯した誤ちを知って、食事ですそれを治すべきである。食事療法によって治らなければ、そこで初めて薬を処方するのだ」。

ここには、いわゆる「医食同源」に通ずる思想が見られる。身体の健康を維持する根本は「食」であり、治療の要点は「薬」にあるとの前提のも

と、最も適当な食品の摂取（「食宜」）と、飲んでほならない薬品の回避（「薬忌」）とが、人間にとっての肝要事とされる。しかも、治療の原則は、まず「食治」すなわち食品による健康の回復であり、それで効果のない場合にはじめて薬物を使用すべきものとされた。ここでは、「食宜」と「薬忌」が対にされているが、これを逆から言えば、「食忌」と「薬宜」の問題に他ならず、その「食忌」は「食禁」とほぼ同義ということになる。

『千金要方』食治篇は、「序論第一」に続いて、「果実第二」、「菜蔬第三」、「穀米第四」、「鳥獸第五」の五節で構成されている。その内容は、大きく分けて、『本草』的記述を中心に、各食品の気味、寒温、主治を述べ、これに付随して合食の禁忌、いわゆる「食い合わせ」の禁忌を述べるという形式をとっている。こうして、『千金方』食治篇には、おびただしい量の「合食禁」が記載されている。その大部分は、「黄帝云」という形での引用であるが、これは、『隋志』に記載する『黄帝雜飲食忌』に類する書物からの引用と考えられる。この「合食禁」が食禁の中心をなすことは、『千金要方』を承けた『医心方』においても同様である。『医心方』は巻二十九の「合食禁」と巻三十において大量の合食の禁忌を挙げているが、その内容はかならずしも『千金要方』のそれとは一致しない。これは、『千金要方』が依拠したものが『黄帝雜飲食忌』の類であるのに対して、『医心方』が依拠したものが、『養生要集』や馬琬、孟詵の書であることによると考えられる。つまり、食禁には時代や地方の差が大きく反映されているのであろう。食禁の第一の類型としては、この「合食禁忌」を挙げるべきであろう。

また、『千金要方』巻一の序例・服餌第八には、服薬に際して避けるべき食品の組合せが載せられている。その一般的な注意点としては⁽¹¹⁾、

およそ湯薬を服用する場合、粥やめしや肉や

野菜は、みなよく煮込むことが必要である。そうしてあれば消化されやすく、薬ともしっくり合う。もし生であれば消化しにくく、また薬力を損う。野菜や硬い物をあまり食べないことも、薬効にはよい影響がある。また、塩や酢の摂取を少くするのもよい。また、心を苦しめたり力を使ったり、房事を行ったり喜怒哀楽の感情を動かしたりしてはならない。このように、病気の治療に薬力を用いる場合、食事療法と休息とが、効果の大半をもたらす、薬効にとって有益である。

とあり、さらに具体的な薬物と食品との組合せについては⁽¹²⁾、

およそ服薬するには、生ものや冷たいもの、酢っぱいものやぬるぬるしたもの、豚、犬、鶏、魚、油、麵、蒜および果実などを摂ってはならない。補強薬の丸薬と散薬は、特に古くて臭気を発する物や長くおいておいた物を忌む。空青は生血を含んだ物を忌み、天門冬は鯉魚を忌み、白朮は桃、李および雀肉、胡荽、大蒜、青魚、鮓などを忌み、地黄は蕪荑を忌み、甘草は菘菜、海藻を忌み、細辛は生菜を忌み、兎糸子は兎肉を忌み、牛膝は牛肉を忌み、黄連、桔梗は豚肉を忌み、牡丹は胡荽を忌み、藜蘆は狸肉を忌み、半夏、菖蒲は飴糖、羊肉を忌み、恒山、桂心は生葱、生菜を忌み、商陸は犬肉を忌み、茯苓は酢のものを忌み、柏子人は湿麵を忌み、巴豆は蘆葦羹、猪肉を忌み、鼈甲は莧菜を忌む。

と述べられている。これらの記述は、『本草集注』叙録の「服薬忌食」記載の服薬と食物との相性に関する簡略な記述を踏まえて、さらに大幅に敷衍したものであり、治療に際しての基本的知識であった。『医心方』巻一の「服薬禁物」にも同様の記載が見られる。しかし、『医心方』が『本草』叙録の他に、『養生要集』や『枕中方』を引いて

いることから知られるように、これらは同時に、延年長生の道教的養生術とも密接に関連して展開してきた知識であって、服薬との関係に限定するのはかならずしも適当ではない。『医心方』巻十九「服石禁食第七」、「服丹宜食第十」、「服丹禁食第十一」、「服丹禁忌第十二」などに挙げられるものは神仙術と関連したものであって、その典型的な例である。養生術では、服薬よりも広い概念として「服食」が用いられるので、食禁の第二の類型は、「服食禁忌」と呼んでおくことにしたい。

『千金要方』に引く「黄帝」の食禁は、一年各月に食べてはならない食物を列挙する。これらは、『呂氏春秋』に見られた時令思想に基づく食物観から発展したものと考えられるが、単純な陰陽五行思想による部類分けが適用されているわけではなく、その具体的根拠がどこにあるのかはかならずしも明かではない。ただし、『本草』における採治の知識との関連は考えておくべきもののひとつであろう。『医心方』巻二十九では、「四時宜食第二」、「四時食禁第三」、「月食禁第四」において専らこの方面の食禁を述べ、孟詵の『食療本草』にも、同じような禁忌が連ねられている。このような、各月や季節に関連する食禁は「時令的食禁」として第三の類型に配するのが適当であろう。

さらに、食禁の第四の類型としては、特定の病気や体質、身体状況と関連するものがある。これは、『千金翼方』万病篇に列挙されているのが代表的な例であろう。また、小児や妊産婦に特有な「食禁」もこの部類に入れることができよう。

『医心方』では、巻十四「傷寒後禁食第五十八」、巻二十二「妊婦禁食法第三」、巻二十五「小兒禁食第十九」などにまとめられているものがこの範疇に属する。このようなものは、「食療的食禁」とでもいうべきであろう。

最後に、こうした養生や医療とは関係ないところに起源を有する「食禁」の代表的なものとして

は、宗教上の教義に発するものがある。中国では、仏教教義に起源する肉食の禁忌がそれに当るが、道教における穀食忌避の思想も宗教上の教義に関連するものといえよう。この他にも、地方における民間信仰などには、それらに特有のさまざまな禁忌があったと考えられるが、その詳細を文献上に求めることは困難である。

このような食禁の類型のうち、第一の合食禁に属するものが数のうえからも最も多く、食禁の中心をなしている。『千金要方』食治の記載形式から知られることは、「合食禁」の類は、主として『本草』の知識の延長上に形成されてきたであろうということである。ここでいう『本草』の知識とは、一方で、経験的実践的な薬学知識を基盤にしつつ、一方では、そのような経験的実践的な薬学知識から乖離した単なる博物学的知識を合せもつものという意味である。したがって、これらの合食の禁忌一時令的食禁も含めてよいであろう一は、経験的な知識に基づくものと、それとは別の陰陽五行理論や薬学における畏悪や制使理論の機械的適用から帰納されたものからなると考えるのが自然である。

中国古代における食物禁忌は、当初、共同体における飲食儀礼に関連して記録されたが、その後の展開は本草学の発展と表裏一体の関係にあったといえる。後漢末から六朝時代にかけて各種本草が入り乱れて混乱し、梁の陶弘景による整理を経て『本草集注』が完成し本草学が確立された時期と、「食経」類の編纂時期とがほぼ重なっていることは重要である。この間、本草学とも密接な関係を有する神仙術や道教の養生術などの知識も導入されて、健康と食品、医薬と食品との関係についてのさまざまな知識が集積されてきた。また、周辺地域との交流による調理技術の進歩や食材の多様化なども、この時期の特徴のひとつに数える

ことができよう。こうして、『隋書』経籍志に著録される多くの食経類が編纂され、合食や服食や食療にまつわる多種多様な禁忌が集成された。それらの知識は、やがて『千金要方』や『食療本草』、『食医心鑿』などに取り入れられて普及し、人々の日常生活の中に深く浸透していったのである。

注

- (1) 齊必変食，居必遷坐。食不厭精，膾不厭細。食饘而饑，魚飯而肉敗，不食。色惡不食，臭惡不食。失饪不食，不時不食，割不正不食。不得其醬不食。肉雖多，不使勝食氣。唯酒無量，不及乱。沽酒市脯，不食。不撤薑食，不多食。祭於公，不宿肉。祭肉，不出三日。出三日，不食之矣。食不語，寢不言。雖蔬食菜羹瓜，祭必齊如也。
- (2) 食医掌和王之六食六飲六膳百羞百醬八珍之齊。凡食齊既春時，饗齊既夏時，醫齊既秋時，飲齊既冬時。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多鹹，調以滑甘。凡合膳食之宜，牛宜稊，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，鴈宜麥，魚宜芻。凡君子之食恒放焉。
- (3) 食水者善游而寒，食土者無心而息，食木者多力而羸，食草者善走而愚，食葉者有糸而蛾，食肉者勇敢而悍，食食者神明而壽，食穀者知慧而天，不食者不死而神。
- (4) 「令金傷母痛，……治病時，母食魚肉牛肉肉龜虫單麻○漆采。母近内，病已如故。……」。[白処方，……服藥時母食魚，病已如故]。「脈者，……服藥時，禁母食魚肉，鮮魚」。
- (5) ただし、『周礼』天官・醫師の賈公彥疏に引く『漢書』芸文志は「黄帝食藥七卷」に作っており、『本草』に類する書であるという説もある。
- (6) 經方者，本草石之寒温，量疾病之浅深，仮藥味之滋，因氣感之宜，弁五苦六辛，致水火之齊，以通閉解結，反之於時。及失其宜者，以熱益熱，以寒增寒，精氣内傷，不見於外，是所独失也。
- (7) 食経の内容および変遷については、篠田統「食経考」(『中国食経叢書』，柴田書店，一九七二所収)に詳しい。
- (8) 孟詵の「食療本草」が、実は彼の「補養方」を張鼎が補訂したものであることについては、中尾万三「食療本草の研究」(『上海自然科学研究所集報』巻一，一九三〇)に論じられている。
- (9) 篠田前掲論文によれば、「医心方」に先立つ『本草和名』や『和名類從抄』にも、それぞれ九種の食経関係の書が引用されているという。
- (10) 扁鵲曰，……安身之本必資於食，救疾之速必憑於藥。不知食宜者，不足以存生也。不明藥忌者，不能以除病

也。斯之二事，有靈之所要也。若忽而不学，誠可悲夫。……又云，夫為医者當須洞視病源，知其所犯，以食治之。食療不愈，然後命藥。

- (11) 凡餌湯藥，其粥食肉菜皆須大熟，即易消，与藥相宜。若生則難消，復損藥力。仍須少食菜及硬物，於藥為佳。又少進塩醋乃善。亦不得苦心用力及房室喜怒。是以治病用藥力，唯在食治得息，得力太半，於藥有益。
- (12) 凡服藥皆斷生冷酢滑，猪犬雞魚，油麪蒜及果实等。

其大補丸散，切忌陳臭宿滯之物。有空青忌食生血物，天門冬忌鯉魚，白朮忌桃李及雀肉葫葵大蒜青魚鮓等物，地黄忌蕪荑，甘草忌松菜海藻，細辛忌生菜，兔杀子忌兔肉，牛膝忌牛肉，黃連桔梗忌猪肉，牡丹忌葫葵，藜芦忌狸肉，半夏菖蒲忌飴糖及羊肉，恒山桂心忌生葱生菜，商陸忌犬肉，茯苓忌醋物，柏子人忌湿麪，巴豆忌芦笋羹及猪肉，鼈甲忌萹菜。

A Comparative Study on the Origin of Food Taboo and its Cultural and Social Base

Kunio Mugitani (Institute for Research in Humanities, Kyoto University)

In ancient China, the document description concerning various food taboo appeared at the later period of the Spring and Autumn Period. Most description of food and taboo concerning natural climate, sick treatment, and religious rite etc. appeared in the early period of the Han dynasty. In addition to this, the vogue of the immortal thought has improved concern for the food taboo included in the art of regimen. As a result, the category of the food taboo was almost completed in this age. In the Six Dynasties, many food books — “食經” — were compiled and a large amount of knowledge related to food was accumulated. Those knowledge became indispensable for people's health in the relationship with the care art and the medicine study.

The food taboo is roughly divided into the following four patterns.

1. Taboo concerning combination of food
2. Taboo concerning combination of medicine and food
3. Seasonal taboo
4. Taboo concerning dietetic treatment

Among these, the taboo which belongs to the first pattern is most important and it is the core of food taboo.