

## 黃庭堅〈士大夫食時五觀〉之養生禪觀

陳昱廷

佛光大學中國文學與應用學系博士生

### 摘要

本文主要研究黃庭堅之〈士大夫食時五觀〉與〈四休居士詩〉之養生禪觀。從黃庭堅〈士大夫食時五觀〉與〈四休居士詩〉中，可以窺探出具足儒釋道三根之生命哲學的思想，融合於佛教思想中所蘊育出的禪淨雙修之內涵。黃庭堅運用去除欲念，安樂知足為用，藉詩、文以言志等一般士大夫的生活方式，在〈士大夫食時五觀〉與〈四休居士詩〉中蘊含精采的養生禪觀。筆者探討其中的食禪養生與現代之養生禪觀之關係，藉現代養生觀反思黃庭堅的創見。依華嚴之妄盡還源觀來看，這是一種回歸本性，讓一根淨反源，回歸六根通用的禪淨融合雙修思想。如《金剛經》云：「以世尊而說偈言，若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來」、「見諸相非相，則見如來」。黃庭堅於禪淨雙修中融會貫通，體驗到心、佛、眾生三無差別。食養專一，能與佛連結產生正能量，盡量不與眾生業力連結造成負能量，此所謂離相，離相並不是不接觸而遠離塵世，而係於心境界中修持。黃庭堅於四十歲真正學佛茹素後，於心境與飲食和生活作息中做出重大改變。從〈士大夫食時五觀〉與〈四休居士詩〉之養生禪觀中揭示出現代人身心靈體驗的意義，現代人的食禪研究也可反思黃庭堅〈士大夫食時五觀〉與〈四休居士詩〉養生禪觀之精髓，本文期能喚起現代人注重養生禪觀與生命意義之價值，本文因此也提出現代反思。全文從《黃庭堅全集》、《叢書集成》、《景文文淵閣四庫全書 1113 集部五二別集類》、《讀北山酒經客談》等古籍。對照觀察〈士大夫食時五觀〉之版本、食禪思想與現當代身心靈養生法之關係，從而呈現以禪宗回歸真如自性為依歸的當代食禪。

關鍵詞：黃庭堅、〈士大夫食時五觀〉、〈四休居士詩〉、養生禪觀、食禪

## 一、前言

黃庭堅（1045—1105），字魯直，號山谷道人，晚號涪翁。北宋著名詩人，詩歌史上是江西詩派祖師。書法能獨樹一格，為宋四家之一。重要的是，黃庭堅篤信佛教，事親頗孝，雖居官，卻自為母親洗滌便器，被選為二十四孝的典範。黃庭堅與張耒、晁補之、秦觀都曾習藝於蘇軾，並稱蘇門四學士。但一生陷入新舊黨爭，被新黨流放。

庭堅之性情魯直有情，與東坡神交，就因東坡之烏台詩案遭貶罰銅。筆者每每閱讀黃庭堅之相關文獻，總能發思古之幽情，亦如飲仙露般輕安快樂，閱讀養生療法亦發揮極大功能。設想若從專家詩，歸納前賢智慧，如《維摩詰經》所云：「心淨，則國土淨。」當下即在淨土境界。

本論文題為「黃庭堅〈士大夫食時五觀〉之養生禪觀」論題，乃因禪由達摩祖師東傳到中國，不立文字，重視心的歷練。其後，一花開五葉，各派林立。又有惠能大師之頓悟暨神秀之漸悟。禪強調落實在日常生活之行住坐臥上用功與正知正見行解併用，而禪境如人飲水，冷暖自知。觀空與不二法門之行者實踐力，而入三昧之境界。山谷亦有鼇山悟道與草書三昧，<sup>1</sup>已為學界公認。詩人亦有詩魔欲念之障，正等待著文人們去神受領會與覺悟解脫，運用正念智慧之劍，斬斷煩惱魔軍。黃庭堅認為欲求解脫，懺悔前愆，並非只有身出心不出之體現出家一途不可，亦得運用身不出心出之心量寬大，慈悲包容。因此，黃庭堅

---

<sup>1</sup> 鄧子勉著：《黃庭堅全傳》（長春：長春，2000年1月），頁308、310。

願當在家居士，學習維摩詰居士，常修梵行，力行居士清淨修持，護持佛法，四十歲的他當場寫下發願文，念畢，真心誠意抱持清淨平等覺心禮拜磕頭，直到血流至石上方起身。<sup>2</sup>

有關〈士大夫食時五觀〉之前行研究，目前只有林執中《黃庭堅的飲食生活》一文中略微提及。<sup>3</sup>而若提到品茶飲酒，淡泊養生之概念，則有鍾美玲《黃庭堅遷謫時期的生活意趣》、廖羽屏《黃山谷詠茶詩探析》，<sup>4</sup>惟其並無作出全面之觀察與體驗。所以，本文之思考面向更具創新之價值。

佛教東傳到中國有文獻最早追溯到西漢，飲食養生的觀念起源更早，能將飲食與佛法結合，推測應在六朝以後。<sup>5</sup>黃庭堅〈士大夫食時五觀〉的養生禪觀，在傳統中國觀念中，已有很長的歷史，惟並未有具體之研究。而筆者對黃庭堅在書寫〈士大夫食時五觀〉與〈四休居士詩〉之際，他具有什麼特殊心境，甚感興趣。黃庭堅係儒釋道三教融合的文人，為何他會為此而特別書寫成為佛教食禪的代表？養生食禪對當代有何意義與影響？這都是本文所欲完成的探討。

由於〈士大夫食時五觀〉的文本並未收錄在現今的《黃庭堅全集》中，為了彰顯黃庭堅食禪特色，本文必須

---

<sup>2</sup> 鄧子勉著：《黃庭堅全傳》，頁 156-157。

<sup>3</sup> 林執中著：《黃庭堅的飲食生活》（臺北：東吳大學歷史學系研究所碩士論文，2016 年 7 月）。

<sup>4</sup> 鍾美玲《黃庭堅遷謫時期的生活意趣》，《高苑學報》第十二卷 (2006/7) 229-251 頁。廖羽屏著，《黃山谷詠茶詩探析》，國立彰化師範大學國文學系碩士論文，2007 年。

<sup>5</sup> 筆者目前力有未逮，尚未詳考相關醫書，此一論題有待來日。

從〈士大夫食時五觀〉之版本著手，接著才分析〈士大夫食時五觀〉與〈四休居士詩〉與食禪養生思想，最後才與現代之養生禪觀對照，提出現代之反思。

筆者從中窺出黃庭堅特別重視生命之意義與儒、釋、道三教融合之智慧。從研究黃庭堅〈士大夫食時五觀〉之養生禪觀，可以一探其核心思想與生死哲學，找到克服與跨越生命困境的力量，食禪與生命調伏內在五欲，達到心境平和，業是息息相關的。由此更能深入文人之內心世界，將其智慧轉變為現代寶物，推廣讓世人重視，這也就是連結現代反思的價值。

基於以上種種原因，筆者開始深入此一北宋大家，特別著眼於〈士大夫食時五觀〉與〈四休居士詩〉養生禪觀之核心思想問題與佛教思想和生死哲學智慧，期望能找出一條生命終極關懷的道路。

## 二、〈士大夫食時五觀〉之版本初探

目前可見的〈士大夫食時五觀〉之版本有：

1. 王雲五主編，《叢書集成》，〈士大夫食時五觀及其他五種〉商務印書館印行 1937年出版，編號 643，頁 1-4。書中具有：「本館據夷門廣牘，本影印初編各叢書僅有此本」。<sup>6</sup>
2. 黃庭堅著，明梅墟周履靖校《讀北山酒經客談》卷二，〈士大夫食時五觀〉。<sup>7</sup>

<sup>6</sup> 王雲五主編，《叢書集成》，〈士大夫食時五觀及其他五種〉（上海：商務印書館，1937年），編號 643，頁 1-4。

<sup>7</sup> 黃庭堅著，明梅墟周履靖校《讀北山酒經客談》卷二，〈士大夫食時五觀〉。

末學將上述兩個版本做出細部之比對，發現兩個版本，雖有裝訂小大之別，惟內容一字不差，連跋的部份都同。惟，同中有異之部份，係字體中有書法的差異，有「點、奈」等小地方不同，分析如下：

- (1) 始於事親中於事君終於立身全此三者則應受此供缺則當知愧不敢盡味。<sup>8</sup>其中，「耻」一字不同。
  - (2) 四正事良藥為療形苦五穀五蔬以養人魚肉以養老形苦者飢為主病四百四病為客病故須食為醫藥以自扶持是故知足者舉箸常如服藥。<sup>9</sup>其中，「病」一字不同。
  - (3) 五為成道業故受此食君子無終食之間違仁先結款狀然後受食彼君子兮不素餐兮此之謂也。<sup>10</sup>其中，「結」、「受」、「食」三字不同。
3. 紀昀等纂，《景文文淵閣四庫全書 1113 集部五二別集類》（臺北：臺灣商務印書館），頁 1113-452、1113-646。<sup>11</sup>與四庫全書線上版之內容比較，其內容一字不差，惟同中有異之部份，乃係字體中有書法中有「點、奈」等小地方不同，分析如下：
- (1) 古者君子有飲食之在鄉黨曲禮而士大夫臨尊則之矣故約釋氏法作士君子食時五觀云。<sup>12</sup>其中，「恣」一字不同。

---

<sup>8</sup> 同註 6，編號 643，頁 2。

<sup>9</sup> 同註 6，編號 643，頁 2。

<sup>10</sup> 同註 6，編號 643，頁 3。

<sup>11</sup> 紀昀等纂，《景文文淵閣四庫全書 1113 集部五二別集類》（臺北：臺灣商務印書館），頁 1113-452、1113-646。

<sup>12</sup> 同註 11，頁 1113-451。

(2) 君子無終食之間違仁先結款狀然後受食彼君子。

<sup>13</sup>其中，「款」一字不同。

(3) 觀教之本也大槩今之士大夫誦先王之法言則<sup>14</sup>其

中，「槩」一字不同。

(4) 一人也起居飲食則一人也故設教不得不如是<sup>15</sup>其

中，「設」一字不同。

黃庭堅之版本，最早由黃庭堅自身對早期曾作過之詩增刪，再來是其甥洪炎自鈔錄提到「所可傳者，皆百餘篇」<sup>16</sup>。《黃山谷年譜》卷一嘉祐六年其可窺出斟酌作品之增刪，其有政治避禍等背景因素之考量。<sup>17</sup>

南宋時期，洪炎為黃庭堅編集原由，係受胡直儒之請求而編，乃第一本刻板。<sup>18</sup>外集為李彤依南昌集編定而成。<sup>19</sup>另外，四庫提要主要係推定孝宗時期。<sup>20</sup>黃編別集，另更將內、外集相提並論。保守推定李彤改編之內、外集屬於合刊，南宋諸家著錄多採此見解。<sup>21</sup>

再來是明·嘉靖刻本豫章先生文集，接著是明·萬曆刻本重刻黃文節山谷先生文集，再按清·香堂本宋黃文節公文集（此由宋調元刻於乾隆 1765）庭堅後代重新刊刻而成，但對清香堂本之變易體例具有評價兩極毀譽參半之現象。<sup>22</sup>

---

<sup>13</sup> 同註 11，頁 1113-452。

<sup>14</sup> 同註 11，頁 1113-452。

<sup>15</sup> 同註 11，頁 1113-452。

<sup>16</sup> 黃庭堅著，任淵、史容、史季溫注：《山谷詩集注（上冊）》（臺北：藝文印書館，1969年），前言，頁 2。

<sup>17</sup> 同註 16。

<sup>18</sup> 同註 16。

<sup>19</sup> 同註 16，頁 3。

<sup>20</sup> 同註 16，頁 3。

<sup>21</sup> 同註 16，頁 3。

<sup>22</sup> 同註 16，頁 4-6。

外集注屬於史容撰，被收錄於四部叢刊續編。此本流傳到日本，成為孤本。由張元濟於（1928）於日本從而借印，彌此憾事矣！而此本雖為元所刻，但因翻刻宋之蜀本板本，故能保持宋之刻本最原貌呈現，其珍貴重要性，更不在話下。別集注屬季溫撰。<sup>23</sup>

而明刊本為首者當推為弘治期間陳沛之刻本，清刻本有樹經堂刻本黃詩全集共 58 卷，底本為翁方綱校刊，而四庫提要乃出於此。晚清光緒又有陳三立刻本。<sup>24</sup>

《黃庭堅全集》的版本歸內起來有：樹經堂本、元大全本、元至元本、弘治本、嘉靖本、香堂本、四庫本等<sup>25</sup> 眾多版本卻獨漏〈士大夫食時五觀〉，不知其故。今從《讀北山酒經客談》卷二補入此文本，並按王雲五主編《叢書集成》作覆核，以為研究之依據。

### 三、〈士大夫食時五觀〉之禪觀 與中醫養生之道的關連

筆者從黃庭堅〈士大夫食時五觀〉之文中窺探出其食禪與大自然天人合一的中醫之道息息相關，試著整理歸納中國養生論可分為：

- （一）食：健康無毒蔬食、飲茶、過午不食、飲食清淡、少量多餐、吃飯五分或七分飽、正念食禪、

<sup>23</sup> 同註 16，頁 12-14。

<sup>24</sup> 同註 16，頁 12-14。

<sup>25</sup> 同註 16，頁 13-14。

營養管理、飲食管理、品酒藝術、食前禱告或先供養佛菩薩之習慣等。

(二) 醫：多元化的中醫面向、經絡養生、調理身體、按摩、身心靈自然療法等。

(三) 住：乾淨衛生之環境、自然戶外山林舒適之住處、會呼吸之綠建材空間設計、空間放鬆之設計、符合人體功學之住處設計、符合陰陽五行方位之住處管理、王陽明在睡棺中實踐養生之道等。

(四) 行：運動、健身、快走、自然戶外山林休閒、正念步行等。

(五) 育樂：養生學、特殊專長興趣、吹笛、琴棋書畫書法等休閒藝術、泡溫泉湯等。

(六) 其他：佛家解脫之道、道家之法自然、起居有常、練氣、打坐、鍊丹吐納、求仙、腹式呼吸、放鬆、常笑、樂觀、闊達之開放胸懷、常保一顆赤子之心、快樂幸福指數提升、健康情緒管理等。<sup>26</sup>

黃庭堅〈士大夫食時五觀〉與〈四休居士詩〉之養生禪觀，乃因禪由達摩祖師東傳到中國，不立文字，重視心的歷練。其後，一花開五葉，各派林立。又有惠能大師之頓悟暨神秀之漸悟。南禪落實在日常生活之行住坐臥上用功，與正知正見行解併用。禪境如人飲水，冷暖自知。觀

<sup>26</sup> 嚴鎧編，《高血壓與飲食防治》（深圳市：海乾坤文化公司，2017年5月18日），頁364頁。唐·孫思邈《備急千金要方·道林養性》之提出，飽食即臥，乃生百病。調查百歲老人，他們長壽的訣竅是：愛勞動、心胸開朗、精神愉快、飲食清淡、起居有常、環境等。

空與不二法門之行者實踐力，而入三昧之境界。詩人亦有詩魔欲念之障，正等待著文人們去神受領會與覺悟解脫，運用正念智慧之劍，斬斷煩惱魔軍。

黃庭堅係神童，從小自學研究醫書，又曾於藥舖打工實習，於第一次進士未及第之際，因家貧生活困難，想開一間濟人濟世又可養家活口的小藥店。卻因母親大人畏懼其影響下次考試成績而作罷。

黃庭堅出生於宋·仁宗慶曆五年間（1045）六月十二日，往生於崇寧四年（1105）宜州貶所，享壽 61 歲。由於他有心臟疾病，長年服食丹藥。往生時，神情安祥自若，並無怨天尤人抱怨之負能量，可見他是個有德行且有修行功夫，是一位能夠生死自在的人。

黃庭堅與宋代中醫孫昉醫生相交，共創體悟且提倡養生之安樂法門。其中，遇緣道人而習道家老莊之養生暨道學鍊丹之術，成為自己的鍊金達人；又與僧人結緣，彼此吟詩唱和中，去體會佛法之精髓真義，從情欲中超離，尋求人生解脫之道。

黃庭堅，於宋朝文人中，深具儒釋道三教融合之核心思想，時常尚友古人，更向大自然學習，以自然為師。曾於搭船時，眼見船夫掌舵之力道與水流互相融合協調，而深思或啟發，獨創其山谷式之書法，後經長期練習，終成一代宗師。此法更深入山谷之思想與生活中體現，時刻都與養生禪觀結合，提升生活之品質與人生品味。

我們可以說，黃庭堅具儒釋道三教合一，又深具與大自然結合的中醫智慧。他學儒學、學佛、習道、靜心打坐之具體實踐，於生活之行住坐臥中，練出一身真功夫。

中國之士大夫與貴族精神，代表其真實之士大夫與

貴族指標，乃是具有內在之涵養（儒、釋、道三教之融合），內在之德行與外在行為一致。修身、齊家、治國、平天下等之胸襟與對宇宙觀之天、地、人三合一之普世關懷。從讀書到做官，再到為官中任重道遠之仁民愛物精神去做具體闡發。

根據最新的科學，所謂養生，乃指啟動身體之維修與自癒之過程。WHO針對身體心理社交及精神心智各個方面都有照顧，可謂處在理想狀態之全人健康（wellness）。另有「亞健康」的概念，係處於疾病與健康之中間的第三種狀態，還有加上情緒不穩（例如：：焦慮與疲倦和過勞等現象）。

黃庭堅〈士大夫食時五觀〉與〈四休居士詩〉之養生禪觀，面向多元且具深淺層面。落實在日常生活之行、住、坐、臥，生活上用功與聞、思、修，觀念上正知正見行解併用。也落實在觀空與不二法門之行者實踐力，可以說是入金剛三昧之境界。如菩薩修行從初地菩薩到十地菩薩，最終成佛，可為覺者之修行境界提升檢驗之標準。

#### 四、〈士大夫食時五觀〉與食禪 養生之關係

黃庭堅的思想內涵，包含東方之儒、釋、道及中醫等智慧。本文從〈士大夫食時五觀〉與食禪養生之關係，分為幾點加以討論。

##### （一）食禪：

佛門裏，去齋堂食用午齋或藥石晚餐時，抬頭一望定

可看見懸掛一幅「士大夫食時五觀」。有時，還能看到一尊笑口常開的彌勒佛。此乃宋·黃庭堅所著。<sup>27</sup>

古者君子有飲食之教在《鄉黨》、《曲禮》<sup>28</sup>，而士大夫臨樽俎則忘之矣！故約釋氏法作士君子食時五觀云：一、計功多少，量彼來處。二、忖己德行全缺應供。三、防心離過，貪等為宗。四、正是良藥，為療形苦。五、為成道業，故受此食。<sup>29</sup>

我們可從這五觀逐一來討論黃庭堅的食禪。首先是第一觀：

一、計功多少，量彼來處。

此食墾殖、收穫、舂磑、淘汰、炊煮乃成，用功甚多。何況屠割生靈，為己滋味，一人之食，十人作勞。家居則食父祖心力所營，雖是己財，亦承餘慶；仕宦則食民之膏血，大不可言。

<sup>27</sup> 1. 宋山谷黃庭堅著，明梅墟周履靖校《讀北山酒經客談》卷二，〈士大夫食時五觀〉。

2. 王雲五主編，《叢書集成》，〈士大夫食時五觀及其他五種〉（上海：商務印書館，1937年）編號643，頁1-4。書中具有：「本館據夷門廣牘，本影印初編各叢書僅有此本」。

3. 另參紀昀等纂，《景文文淵閣四庫全書1113集部五二別集類》（臺北：臺灣商務印書館），頁1113-451、1113-646。

<sup>28</sup> 在論語之《鄉黨》篇與《禮記》之《曲禮》。

<sup>29</sup> 1. 宋山谷黃庭堅著，明梅墟周履靖校《讀北山酒經客談》卷二，〈士大夫食時五觀〉。

2. 王雲五主編，《叢書集成》，〈士大夫食時五觀及其他五種〉（上海：商務印書館，1937年），編號643，頁1-4。書中具有：「本館據夷門廣牘，本影印初編各叢書僅有此本」。

3. 另參紀昀等纂，《景文文淵閣四庫全書1113集部五二別集類》（臺北：臺灣商務印書館），頁1113-451、1113-646。

此部份乃具反省自身思懺悔之功能。於此第一觀中，具體顯示出須能夠感恩別人之付出與辛勞，備辦眼前之食物。於佛門中，原則係過午不食，足具養生禪之活用。食用午齋時，法喜為樂與禪悅為食。拿出一些米飯時，吃第一口，須先念：弟子某某願斷一切惡；吃第二口時，再念：弟子某某願修一切善；吃第三口時，更須念：弟子某某願度一切眾生，最後則稱念南無本師釋迦牟尼佛或阿彌陀佛之聖號。

其次，為第二觀、第三觀：

### 二、忖己德行全缺應供。

始於事親，中於事君，終於立身。全此三者，則應受此供；缺則當知愧恥，不敢盡味。

此部份也具反省自身思懺悔之功用。於第二觀中，先思自己是否具有度己度人之德性與願力，若能符合，方能安於此食。

### 三、防心離過，貪等為宗。

治心養性先防三過，美食則貪，惡食則嗔，終日食而不知食之所以來則癡。君子食無求飽，離此過也。

此部份亦具反思懺悔之功能。在養生禪觀中，首忌貪，於五毒中貪為第一，首要戒除。貪瞋痴慢疑，乃萬惡之根源。吃飯時，若覺此物太美味，想多食，即為貪；反之，若覺太難食，不悅，即為瞋；若無感覺，乃為愚人。佛法

講求中道，此食亦為養生禪觀中之具體落實，折衷運用快樂感恩吃五分或七分飽，則妄念自然逐漸減少。運用正念智慧之劍，斬斷煩惱魔軍。

因為，貪心是無止盡的，會越來越多。例如能從買東西來覺察自己是否具有貪心？第一係買您需要的？第二係買您用不到的？故吾人若能由其中覺察自己的惶恐不安，是什麼原因，讓您不安的？找到它、面對它、接受它、處理它、放下它，再慢慢的練習，這種不安的感覺會慢慢消失，這便是「正念」的功夫。

第四、第五觀如下：

四、正是良藥，為療形苦。

五穀五蔬以養人，魚肉以養老。形苦者，飢渴為主病，四百四病為客病，故須食為醫藥以自扶持。是故，知足者舉箸常如服藥。

此部份乃亦具反思懺悔之功能。於養生禪觀中，五穀五蔬以養人。與現代講究五蔬五菓十穀米養生，具有異曲同功之妙。現今因溫室效應，各國多提倡蔬食救地球。而德國政府於 2016 年首度帶頭於公眾宴會中，只提供蔬食，頗具影響力。

五、為成道業，故受此食。

君子無終食之間違仁。先結欸狀，然後受食。彼君子兮，不素餐兮，此之謂也。山谷老人曰，禮所教飲食之序，教之末也；食而作觀，教之本也。大槩今之士大夫誦先王之法，言則一人也，起居飲食則一人也，故設教不得不如是。

君子有九思，終身之思也；食時作五觀，終食之思也。日一日如是行之，念念仁智，則夫二人者，合而為一矣。

此部份亦具反思懺悔之功能。於養生禪觀中，無終食之間違仁與不素餐兮及君子有九思，終身之思也；食時作五觀，終食之思也。

因為，山谷老人雖遭到比今日更嚴重之政治陷害。其中，生活之困頓，是我們難以想像的。但其對蒼生的關懷，面對生命的美好，對生命之反省，非常像修行。同時又深具一種慈悲為懷又有君子坦盪磊落之心胸。

其實，筆者在此觀察到黃庭堅之〈士大夫食時五觀〉中，可嗅出是一種呼吸結奏。感受到似如有一種呼吸，在收放之間，其距離大小，在心中自有一把尺，由自己之內在道德精神去拿捏。

若修行者，能真正落實並做到食時作五觀，便能藉由此神聖之祈禱懺悔反思儀式之清靜菩提心，以恭敬平等覺心供養三寶。則能開啟通往另一個神聖之地，於凡聖二途中，取得神聖之境的黃金鑰匙。

黃庭堅主張物質面知足常樂；精神上的養生，能夠做到無欲無求。儘量做到能夠減低不自私，心無雜念，時常皆能常保一顆赤子之心，並且，遇境用平常心以對。若能轉念將苦難當作是一個禮物，則人生的困境，皆能夠得到轉化與昇華。抱持著「所有的安排都是最好的安排」，便可八風吹不動，如如不動。

另外，黃庭堅還寫了還有一篇〈書食時五觀後〉，<sup>30</sup>內文臚列如下：

涪翁曰：禮所以教飲食之序，教之末也，所謂「曲禮」也。今此「五觀」，教之本也。士大夫能剝心學之，遯世無悶之道也。今士大夫為一飲一食之故，至於忿怒叱咤，鞭笞左右，然後快於其心者，聞「食無求飽」之言，亦可少愧矣。夫子「發憤忘食，樂以忘憂」，「在齊聞韶，三月不知肉味」，盛德至善，一至於此！夫子亦人也，我亦人也，而絕意聖哲之功，自甘為流俗而不悔，哀哉！<sup>31</sup>

筆者於黃庭堅在〈士大夫食時五觀〉中窺出他對士大夫飲食問題的看法，提出問題的顯現，歸納出總的五點飲食中應有之精神與注意事項，總結為「五觀」。孔子的「食無求飽」就是士大夫飲食之教戰手冊。從《論語》中〈鄉黨〉篇暨《禮記》中的〈曲禮〉篇，從中可窺其引述的意義。黃庭堅特與故釋氏法融合，提出五點標準要點。故今士大夫在接受美食前之內心真誠地禱告，佛門中對此供佛之內心真誠的體現，格外注重。

其中，具體說明效法孔子《論語·里仁》篇中之「君子無終食之間違仁，造次必於是，顛沛必於是。」君子無片刻時間違背仁義道德，緊急時如此，顛沛流離時更需如此遵守份際。而「終食不違仁」就是士大夫飲食之教戰手冊。

具體說明思之重要性。也提到黃庭堅當太史時，蔬食終日至斷葷血。茹素不吃葷食。身守戒律，用反省吾身是否具一則曰計功二則曰忖己三則曰離過然則道業之成應受

---

<sup>30</sup> 同註 11，頁 1113-646。

<sup>31</sup> 同註 11，頁 1113-646。

此食。若然，則為正事良藥萬鍾九鼎。能夠在藥食同源中，達到修身養生又修行健康之道。

還有，在明·周履靖為〈士大夫食時五觀〉做〈食時五觀跋〉，提到：

靖食先子負郭，不克自樹，甜墨伸紙外，不知藜鋤為何物。中歲頗與世接，漸為生營，始知一黍半菽，來皆有由，期少淬勵，以補素食，而顛髮種種行老矣，唯日弄筆硯，標錄古人嘉言，以為後進博碩宏偉之助，庶可懺滌宿愆。山谷此觀，尤親切有味者也，不厭重複揭之。時戊子三月望日閒雲館周履靖題。<sup>32</sup>

其中，具體說明〈士大夫食時五觀〉對於養生之重要性。唐·李紳所作「鋤禾日當午，汗滴禾下土。誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」明·周履靖早年對於人情事故之不理解，也未知藜鋤為何物？更不知盤中飧之得來不易。中年後對營生之「開門七件事，柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」等重新認識，也更感佩黃庭堅卓越之見解先知。更提到「始知一黍半菽，菜皆有由，期少淬勵，以補素食」，對於素食之提倡，健康蔬食生活推廣，乃用「唯日弄筆硯，標錄古人嘉言，以為後進博碩宏偉之助，庶可懺滌宿愆。」對於食素且懺滌宿愆能夠有不殺生之因，乃係不跟眾生結惡緣，懺悔前業。素食不殺生之果報，便係得到健康長壽。

<sup>32</sup> 1. 宋山谷黃庭堅著，明梅墟周履靖校《讀北山酒經客談》卷二，〈士大夫食時五觀〉。

2. 王雲五主編，《叢書集成》，〈士大夫食時五觀及其他五種〉（上海：商務印書館，1937年），編號643，頁1-2。書中具有：「本館據夷門廣牘，本影印初編各叢書僅有此本」。

接著，明·周履靖還有做〈重題食時五觀跋〉，提到：

余自淹白苧，儉歲食貧，客鞅鮮及，林風篠月，孤  
棕曠然。一日，金君弘叔，躡屩枉榻，為作麥飯笋脯，  
欣然一飽。品古次偶出此卷，金君喜躍，有會於心，  
即命點筆，為圖其端，因勸壽梓，以廣規諷。余自  
惟楷法拙陋，唯唯否否，念金君意不可孤，而涪翁  
法輪，藉是常轉，遂勉從其請。時庚寅四月六日也。

33

明·周履靖對於黃庭堅之《士大夫食時五觀》有自用  
與推廣之功。從「有會於心，即命點筆，為圖其端，因勸  
壽梓」可窺出其端倪所在。惟，令人反思的部份為，已作「食  
時五觀跋」卻再做「重題食時五觀跋」，雖跋中提出因家  
貧受友人邀請而重提之，惟尚有些許令吾人玩味省思之處，  
其一是社會風氣敗壞，欲藉此再做提醒世人？其二抑是有  
其他之政治與當時社會需求之政策宣導？其三或是教育、  
養生、宗教等其他種種原因？最後，用「涪翁法輪藉是常  
轉遂勉從其請」來借用請轉法輪，讓此法門能夠利益眾生，  
達成健康養生長壽，福澤綿長。

禪定能夠突破空間維次之概念，修到第八定之境界，  
便能看到六道整體之全貌。出世間上上禪乃係四聖法界，  
是十法界之佛修的。其亦屬於十住、十回向之菩薩所修持。

《佛藏經》提到：「佛子不學小乘，先學大乘，非佛弟子。  
除淨土法門以外。」<sup>34</sup>淨土法門必須具備淨土往生三諮糧：

<sup>33</sup> 同前註。

<sup>34</sup> 引自網頁 <http://tw.jingzong.org/Item/7764.aspx>。淨空老和尚於  
華嚴經之妄盡還源觀之 26 集中提出。

信、願、行。

黃庭堅之所以能有養生禪法的諸多論見，主要係因為他具儒釋道之道德根基與內觀禪修能力，這種能力，特別具繫於現今之「安樂法門」上。<sup>35</sup>

黃庭堅的〈士大夫食時五觀〉可輔以〈四休居士詩並序〉來看，他提到：

四休笑曰：「粗茶淡飯飽即休，補破遮寒暖即休，三平二滿過即休，不貪不妬老即休。」山谷曰：「安樂樂法也。夫少欲者，不伐之家也，知足者，極樂之國也。」<sup>36</sup>

核心內容提到：「安貧樂道，知足寡欲，行此四法，則一生安樂。反此，則一生愁苦。」這樣的見解影響迄今，具有時代性之意義。例如：

1. 佛光山之精神指標，推出幸福安樂講座與重視相關活動核心。
2. 法鼓山推出幸福安樂年與重視相關活動核心。

<sup>35</sup> 華振鶴著，《上海中醫藥報》，(2009年第7期，總第861期8版2009年2月13日)。勿進肥濃羹臠，酥油酪飲，此即粗茶淡飯飽即休；及時增減衣服，不求衣著豪華，以著身舒適、溫暖為原則，此即補破遮寒暖即休。「三平二滿」與「不貪不妬」是精神上的養生，做到無欲無求，排除私心雜念，保持樂觀情緒。

<sup>36</sup> 1. 黃庭堅著，任淵、史容、史季溫注：《山谷詩集注(上冊)》(臺北：藝文印書館，1969年)，19卷，頁462-463。

2. 紀昀等纂，《景文文淵閣四庫全書1113集部五二別集類》(臺北：臺灣商務印書館)，頁1113-62。

內容為：四休居士山谷問其說。四休笑曰：「臠茶淡飯飽即休，補破遮寒暖即休，三平二滿過即休，不貪不妬老即休。」山谷曰：此安樂法也。夫少欲者，不伐之家也知足者，極樂之國也！

今天佛教界的許多觀點仍遙承黃庭堅的〈士大夫食時五觀〉可輔以〈四休居士詩並序〉。

黃庭堅於宋徽宗崇寧二年 (1103 年) 58 歲所作〈四休居士詩〉，其詩曰：

富貴何時潤鬢髯？守錢奴與抱官囚。  
太醫診得人間病，安樂延年萬事休。  
無求不著看人面，有酒可以留人嬉。  
欲知四休安樂法，聽取山谷老人詩。  
一病能惱安樂性，四病長作一生愁。  
借問四休何所好，不令一點上眉頭。<sup>37</sup>

從詩意可臚列以下意義：

1. 「羸(粗)茶淡飯飽即休」，結合現代用語為，須吃粗茶淡飯，不過度細緻，七八分飽為佳。<sup>38</sup>
2. 「補破遮寒暖即休」，結合現代用語為，須能夠擋風避雨之處所為知足常樂。
3. 「三平二滿過即休」，結合現代用語為，屬於精神上的養生，比喻生活過得去，很滿足。<sup>39</sup>
4. 「不貪不妬老即休」，結合現代用語為，屬於精神上的養生。

<sup>37</sup> 同註 36。

<sup>38</sup> 飽食即臥，乃生百病。(唐·孫思邈《備急千金要方·道林養生》) 調查百歲老人，他們長壽的訣竅是：愛勞動、心胸開朗、精神愉快、飲食清淡、起居有常、環境良好、不嗜煙酒，可為養生者備鑒。又，《素問·四氣調神大論》說：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮。夜臥早起，廣步於庭。」

<sup>39</sup> <http://www.chinesewords.org/idiom/show-9507.html> 聯合式；作謂語、定語、狀語；比喻生活過得去，很滿足。

運用〈四休居士詩序〉與〈四休居士詩〉之安樂法門來詮釋「空有一如」，猶如《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，人生如夢，夢中有夢。自己本身其實是自己之夢境最好之解夢者。解釋知足安樂法門之過程，包含善解包容與挖自己內心黑暗角落之痛苦悲傷。筆者感受到亦如同菩薩之修持境界，從初地菩薩至十地菩薩，猶如菩薩之成佛歷程。而且「凡所有相，皆是虛幻」之精闢見解，巧妙詮釋學佛歷程與知足安樂之養生哲學思想。

《大般涅槃經》卷第二十五，提出知足安樂之內容如下：

師子吼菩薩言：「世尊！少欲、知足，有何差別？」

「善男子！少欲者，不求、不取；知足者，得少之時心不悔恨。少欲者，少有所欲；知足者，但為法事，心不愁惱。「欲者，名為二十五愛；無有如是二十五愛，是名少欲。不求未來所欲之事，是名少欲；得而不著，是名知足。不求恭敬，是名少欲；得不積聚，是名知足。「善男子！亦有少欲不名知足、有知足不名少欲、有亦少欲亦知足、有不知足不少欲。「少欲者，謂須陀洹；知足者，謂辟支佛；少欲知足者，謂阿羅漢；不少欲不知足者，所謂菩薩。

「善男子！少欲知足復有二種：一者、善，二者、不善。不善者，所謂凡夫；善者，聖人、菩薩。一切聖人，雖得道果，不自稱說；不稱說故，心不惱恨，是名知足。<sup>40</sup>

從以上之經文觀之，能夠真正做到知足為用，安樂為本，更是通往成佛之道之究竟涅槃之路。

<sup>40</sup> 《大般涅槃經》卷第二十五，《大正藏》第12冊，頁771a。

(二) 四病<sup>41</sup>

《大般涅槃經》卷第二十五窺出以四藥除四病，其內容如下：

復次，善男子！出家之人有四種病，是故不得四沙門果。何等四病？謂四惡欲：一、為衣欲，二、為食欲，三、為臥具欲，四、為有欲，是名四惡欲。是出家病有四良藥能療是病，謂：糞掃衣能治比丘為衣惡欲、乞食能破為食惡欲、樹下能破臥具惡欲、身心寂靜能破比丘為有惡欲。以是四藥除是四病，是名聖行，如是聖行則得名為少欲、知足。<sup>42</sup>

從以上之經文觀之，四病乃為一病疾苦，第一為衣欲；第二為食欲；第三為臥具欲；第四為有欲，是名四惡欲。用四藥除四病，之化解法門，即係：第一為衣欲，則用糞掃衣能治比丘為衣惡欲；第二為食欲，則用乞食能破為食惡欲；第三為臥具欲，則用樹下能破臥具惡欲；第四為有欲，則用身心寂靜能破比丘為有惡欲。

再試著從黃庭堅之詩文中，統整有關食禪之詩，分述如下為。首先從(1083)宋神宗時元豐六年，黃庭堅當時38歲寫下〈次韻吉老知命同遊青原二首〉云：

至人來有會，吾道本無家。… 齋盂香佛飯，法席雨天花。時有清談勝，還同歎永嘉。<sup>43</sup>

<sup>41</sup> 大般涅槃經卷第二十五，大正藏第 12 冊 No. 0375 大般涅槃經，中華電子佛典協會 (CBETA) 依大正藏所編輯 CBETA 電子佛典 2016.06 [http://tripitaka.cbeta.org/T12n0375\\_025](http://tripitaka.cbeta.org/T12n0375_025)

<sup>42</sup> 同註 41。

<sup>43</sup> 黃庭堅著，任淵、史容、史季溫注：《山谷詩集注（下冊）》（臺北：藝文印書館，1969年），第 13，頁 912。

此部份「至人來有會，吾道本無家」。語出自莊子之「至人無己」。賈誼〈鵬鳥賦〉提到至人遺物，獨與道俱。另外「齋盂香佛飯，法席雨天花。」係出於維摩經。與此很清楚窺出黃庭堅士大夫之在家居士身份，乃係效法維摩詰居士之風範，常修梵行。並且，能食齋飯，用清淨心供養佛，其齋堂常用佛陀以唱僧跋，此乃出處於佛當初明知卻願受食毒菇供養之際，告戒後世弟子，受供養時也同時需要保護自身之「食安問題」。佛乃制此行者，先令弟子們於受食前須誠心，念誦觀想「食存五觀，散心雜話，信施難消，大眾聞磬聲，宜各正念一句阿彌陀佛」將有毒害之部份先予去除。之後，方能夠安然應供。這觀念與作法對於現今社會「食安問題」的重要性，又多了另一層深刻且重要之開示與啟發。

接著是(1087)宋哲宗·元祐二年黃庭堅當時42歲寫下，於〈次韻子瞻題無咎所得與可竹二首粥字韻戲嘲無咎人字韻詠竹〉

十字供籠餅，一水試茗粥。……  
此郎如竹瘦，十飯九不肉。<sup>44</sup>

此部份「十字供籠餅，一水試茗粥」。語出晉書何曾傳，代表其蒸餅上，若不將其顯示為十字的形象，將不予食用。籠餅即為饅頭。而蔡君謨《茶錄》提出，建安鬪茶，主要觀其水痕先者輸；能夠持久者為勝出。所以，比高下之比賽，重要的指標就是相去一水之隔或是二水之隔。又將此稱為

<sup>44</sup>黃庭堅著，任淵、史容、史季溫注：《山谷詩集注（上冊）》（臺北：藝文印書館，1969年），7卷，頁180-181。

茶古不聞。然而，在晉宋以來，吳人採葉煮之，完成的成品，便稱為「茗粥」之由來。

「此郎如竹瘦，十飯九不肉」。乃出於蘇東坡之詩，提到「可以食無肉，不可居無竹。無肉令人瘦，無竹令人俗」。此與現今吃素救地球之趨勢具有異曲同工之妙。黃庭堅是早期蔬食健康之提倡者，呼應到現今地球暖化效應，應該能夠多吃蔬食，少食肉。「阿彌陀佛」其實是位環保專家，《佛說阿彌陀經》提到極樂世界，乃係說：

舍利弗，彼國常有種種奇妙雜色之鳥，白鶴、孔雀、鸚鵡、舍利、迦陵頻伽、共命之鳥。是諸眾鳥，晝夜六時，出和雅音，其音演暢五根、五力、七菩提分、八聖道分，如是等法。其土眾生，聞是音已，皆悉念佛、念法、念僧之心。<sup>45</sup>

黃庭堅之養生禪觀之方法與《華嚴》和《法華》裡的安樂行相關：乃係「為一切眾生平等說法，是名意安樂行」，對待一切眾生要以平等菩提心、運用真誠心，來為他表演演說示現、幫他詮釋解釋。眾生會先看看，這樣做是否妥當？是否有效果？見到後，若能因此而生歡喜心時，他便有機會來詢問，如何能達到此境界？而當眾生願意走出詢問的第一步，吾人便有機會為他解說佛法與養生禪觀，對於接引眾生學習，乃為自度度人、自他不二之隨緣方便與隨喜功德。

<sup>45</sup> 佛光出版社編，《佛光山課誦本—佛說阿彌陀經》（高雄：佛光出版社），頁5。

「世味（世間五欲六塵，此味道如何？）是否有法味濃厚」？此需印證方能知曉，若無契入境界中，此味道嘗不出，禪境如人飲水，冷暖自知。並且，在日常生活當中，特別之修鍊課題，乃係遇到不如意的事，不能發脾氣。更不要有怨恨心。

運用黃庭堅〈士大夫食時五觀〉與〈四休居士詩〉之養生禪觀研究，面對他，接受他，與他對話，結合按摩合谷穴與太衝穴。（養心與肝之養生禪觀）暨廣修清淨菩提心，最後放下他，得到心安自在。

先由《妙法蓮華經》卷五〈安樂行品〉第十四中窺出：若能夠真正做到實踐「身、口、意、誓」的四安樂行，即得安樂。<sup>46</sup>

從第一點，身安樂行「一者、安住菩薩行處及親近處，能為眾生演說是經。」<sup>47</sup>乃係需親近善知識，遠離惡知識。再由第二點，口安樂行「如來滅後，於末法中欲說是經，應住安樂行。」<sup>48</sup>需不批說他人好與惡、長與短，善護口業，不譏他過。接著是第三點，意安樂行「善修如是安樂心故，諸有聽者不逆其意，有所難問，不以小乘法答，但以大乘

<sup>46</sup> 聖嚴法師著，《絕妙說法：法華經講要》（臺北：法鼓，2002年1月），頁196-222。〈安樂行品〉是本經迹門中的最後一品。「安」是安穩、安定，也就是不受煩惱心所動的意思；「樂」是喜悅、快樂，也就是遠離痛苦困擾的意思。本經〈藥王菩薩本事品〉有云：「若如來滅後，後五百歲中，若有女人，聞是經典，如說修行，於此命終，即往安樂世界，阿彌陀佛，大菩薩眾，圍繞住處，生蓮華中，寶座之上。」在《無量壽經》亦將阿彌陀佛的淨土，名為安樂土，《阿彌陀經》則譯為極樂國。可知安樂行，就是往生佛國的淨業行。

<sup>47</sup> CBETA 電子佛典集成，取自：[http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/sutra/chi\\_pdf/sutra4/T09n0262.pdf](http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/sutra/chi_pdf/sutra4/T09n0262.pdf)

<sup>48</sup> 同前註。

而為解說，令得一切種智。」<sup>49</sup> 需弘揚大乘佛法，對「無能惱亂，得好同學<sup>50</sup> 共讀誦是經，亦得大眾而來聽受，聽已能持，持已能誦，誦已能說，說已能書、若使人書，供養經卷，恭敬、尊重、讚歎。」<sup>51</sup> 最後，是誓安樂行「於後末世法欲滅時，有持是法華經者，於在家、出家人中生起大慈心，對於非菩薩人中生起大悲心，應作是念：「如是之人，則為大失。如來方便隨宜說法，不聞不知不覺、不問不信不解，其人雖不問不信不解是經，我得阿耨多羅三藐三菩提時，隨在何地，以神通力、智慧力引之，令得住是法中。」<sup>52</sup> 佛於滅後，將來若有人能夠成就此第四安樂行，即於說此《法華經》之際，無有過失。即是大悲心起，佛對護持正法者，皆以神通力加持、運用般若智慧，接引其近進入此甚深微妙法中。

再從《大方廣佛華嚴經》安樂品，離世間品第三十八之二探討其菩薩摩訶薩有「十種大慰、十種深入佛法、十種依止、十種發無畏心、十種無疑心、十種不可思議、十種巧密語、十種巧分別智、十種遍入、十種解脫門、十種神通、十種明、十種解脫、十種園林、十種宮殿、十種所樂、十種莊嚴、十種不動心、十種不捨深大心、十種智慧觀察、十種說法、十種清淨、十種印、十種智光照、十種無等住…。」<sup>53</sup> 其中，佛在此已鄭重說明，若能夠力行護

<sup>49</sup> 同註 47。

<sup>50</sup> 聖嚴法師著，《絕妙說法：法華經講要》（臺北：法鼓，2002年1月），頁217。

<sup>51</sup> CBETA 電子佛典集成，取自：[http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/sutra/chi\\_pdf/sutra4/T09n0262.pdf](http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/sutra/chi_pdf/sutra4/T09n0262.pdf)

<sup>52</sup> 同前註。

<sup>53</sup> 取自：[http://tripitaka.cbeta.org/T10n0279\\_054](http://tripitaka.cbeta.org/T10n0279_054) CBETA 電子佛典集成 - 大正藏 (T) 中華電子佛典協會

持與供養讚嘆等，共有二十五種大利益。十分殊勝不可思議之境界。

## 五、黃庭堅養生禪觀與 現代禪觀之對照思考

### （一）源自於禪法的生死觀

從原始佛教再到禪門與淨土和密宗之別，現代有人間佛教，而各有其成就。黃庭堅乃為北宋之大文豪，於佛教有本土化之時代背景因素。早期，士大夫對於佛教遠傳和譯經之精細程度，具有很大之信心。甚至譯經後，便將原本之經典銷毀。這是具有極大之道德觀念與學識淵博之強大自信心。故當代讀書人能夠學佛得到許多之利益，主因在於有其儒道之根基。例如從金剛經所提到，如如不動，不取於相。可窺出古大德著重於觀心。漸漸演變為宗門部份，便係參話頭。宗門早期不讀經，專修清淨心，當能夠讓心乾淨後，再讀經教，悟後起修，沒有不成就的。而教下若只讀經而不修清淨心，則開悟之途遠矣！故學習佛陀之教悔需修清淨心菩提心，能看破與放下、不攀緣、懺悔發願、精進不懈、依教奉行等，乃為六度萬行修行之王道。

反觀，目前學佛者眾，乃於自我生死解脫之道的運用卻往往得不到利益，與此具有相當大之關係。在於學習北傳佛教後，只注重利人，將南傳之基本功放下了，也忘了要回復到北傳大乘佛法之儒道之孝親尊師與道德觀念基本功根基。而南傳的部份，因欠缺發菩提心，最多只能成就阿羅漢之果位。因為，欠缺傳統文化之實質內在性格之涵養，於學佛路上總難入門，實為目前須關注之實質核心點。

與傅偉勳教授之生死學比較。傅偉勳教授之「佛教生死學」是生死學之開創者，注重終極關懷到終極承諾；從終極關懷到終極真實；但傅偉勳教授對於人間淨土的主張與堅持，其來有自於其「學問的生命」與「生命的學問」兩者之間的自由論證，較可惜的是傅偉勳教授於罹癌後，欲透過自身努力抗癌，卻不敵病魔而過世，誠屬可惜。

而黃庭堅乃為北宋之官員，雖宦海沉浮，最後更貶到宜州。雖然被其他官員為難，曾住過宜州南樓，也曾住於市場鬧區內，屋陋難以擋風避雨。卻於日記與詩中陳述其狀，而無負面言詞與漫罵勞騷之表現。展現出「藉境鍊心」與「如如不動」之真功夫。庭堅禪淨雙修之功夫日深，雖自身有心臟病，卻能如實面對，生死自在。兩人雖處不同之時空背景，卻能對生死大事，如此大度豁達，皆為聖賢中人，誠屬令人折服。

## （二）與意義理論之結合

意義理論主要在於了解意義之所在，找出其價值之意義。再予於超越其意義。於此能夠運用於黃庭堅之處世之智慧中。

黃庭堅出生書香門地，自幼聰慧過人，二次科舉中狀元，原本以為一路官運亨通，幸福美滿。而因受烏台詩案牽連被貶，在經歷幾波折後，宦海浮沉、家變與妻死、母亡，最後卒於貶地等出現重大生命之議題。若是一般常人，可能會產生忿怒不平，怨天尤人。為何黃庭堅可以表現出異於常人之闊達胸懷？尚能如如不動，呼呼大睡？此乃真功夫是也！理由何在？若能從其價值之意義探討出其生死哲

學觀所彰顯的智慧，有助於現代人在面對現實環境惡劣，悲歡離合之情境，完成生命之功課，庭堅能沒被打倒。予於超越其意義，進而能無怨無悔地獲得高度超越，提升到高層次之生命哲學之精神意義層面。從物質轉化為精神提升。就如同現代高僧上廣下欽老和尚曾於開示中提到：「有境好修，無境不成道」<sup>54</sup>之生命意義修持法門，闡述修行是有次第，需去除貪嗔癡三毒，廣修戒定慧，運用六根接觸到六塵之覺察中，運用菩薩六度萬行，體驗空有一如之妙悟法味。

黃庭堅具儒釋道三教融合之思想薰習，蘊育出獨特之六根互用之養生法，習煉丹成仙之道<sup>55</sup>，最後因緣拜臨濟宗心祖和尚為師，能夠體會禪淨雙修，方能萬修萬人去之修行法門。他總會抒發己志，寄情於山水、香禪、茶禪與詩文寫作書法等，將之發揮極緻，這和〈士大夫食時五觀〉與〈四休居士詩〉養生禪觀的意義是一體兩面的。

## 六、結語

飲食為生命最本能的經驗，告子曰：食、色，性也。透過飲食降伏慾望，「慾望」也是我們自己的一部份，我們慾望給五毒給侵了，而產生異化之現象。黃庭堅的養生禪觀勝其詩文地位，對後世有很大的啟發。能與生命做聯

<sup>54</sup> 廣欽老和尚開示中所言「苦、忍、境」的修持是有次第的。苦，即是克服生理肉體的慾望和惰性，不能沉迷於所謂的身心愉悅上；忍，是要跨越心理的障礙，體現在貪嗔痴，讓自己能夠抵抗住世俗的種種只見，抑制自己肆意的性情，沉澱心性開啟智慧；境，就是護持內心，勿使起波瀾勿使惹塵埃，為精進修行構建良好的境界。引自網址：<https://kknews.cc/other/pqznyg2.html>。

<sup>55</sup> 鄧子勉著，《黃庭堅全傳》，頁 348

結的，在本文定義為禪。正所謂禪宗說到：「不識本心，學（修）法無益」。黃庭堅之〈士大夫食時五觀〉是吾人反省自身與成佛之方便法門。只要貫徹力之實踐，便可開發自己最高之人生價值與對自我肯定之評價準則。

佛教從印度傳播過來，具有本土化之歷程。即有禪宗與禪宗本土化之思維方式。現有禪宗、淨宗、密宗、與從清末之太虛大師開始宏揚，直到民國以後逐漸興盛之人間佛教。皆須由本質面出發，佛陀乃由人間所修行而成，更應從做好一個人的本份，而開始修行。先從孝親尊師到工作時敦盡本份，發揮所長服務眾生。修行則選擇一門深入，長時薰修，明心見性，見性成佛。對生死之大事應需注重，其他小事，不計較，不比較，終能瀟灑走一回。從十修歌中，與黃庭堅詩之〈士大夫食時五觀〉中去落實成佛解脫之道。

「四給」法寶，為給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便。若果能精進不修，最後能預知時至，自在往生佛國淨土。

## 參考書目

### 一、傳統文獻

黃庭堅著，任淵、史容、史季溫注：

《山谷詩集注》，臺北：藝文印書館，1969年。

黃庭堅著：

《山谷題跋》，台北：廣文書局，1971年12月。

史容、史季溫注：

《山谷詩外集》注（附別集），台北：學海出版社，  
1979年10月。

黃庭堅著：

《山谷詩注》（內集、外集、別集）（十冊）收錄在《叢  
書集成初編》，北京：中華書局，1985年新一版。

黃庭堅著，劉琳、李勇先、王蓉貴校點：

《黃庭堅全集（全四冊）》，成都：四川大學出版社，  
2001年5月出版。

黃庭堅著：

《黃庭堅詩集注》，北京：中華書局，2003年5月1版。

黃庭堅著：

收錄在〈士大夫食時五觀〉明梅墟周履靖校《讀北山  
酒經客談》卷二。

紀昀等纂：

《景文文淵閣四庫全書 1113 集部五二別集類》，臺北：  
臺灣商務印書館。

黃庭堅著：

《士大夫食時五觀》收錄在《叢書集成新編》九十冊，  
台北：新文豐公司，1985年1月。

王雲五主編：

《叢書集成》，上海：商務印書館，1937年，編號  
643，頁1-4。

黃瑩著：

《黃山谷年譜》，臺北：學海出版社，1979年10月。

## 二、相關專書著述

卡爾·古斯塔夫·榮格著，孫明麗、石小竹譯：

《轉化之象徵 - 精神分裂症的前兆分析》，北京：國  
際文化出版公司，2011年，5月。

沖本克己等著（日本花園大學佛學特別講座），江支地譯：

《禪與漢方醫學》，臺北：立緒文化，1996年1月  
01日。

呂凱文著：

《正念療癒的實踐與理論—與33個正念練習》，高雄：  
臺灣正念學學會，2015年7月。

唐·坎貝爾 (Don Campbell) 著，林珍如·夏荷立譯：

《莫札特效應—音樂身心靈療法》，臺北：先覺出版，  
1993年3月。

崔玖、林少雯著：

《花精與花魂》，新北：心靈工坊與大和書報圖書，  
2007年5月。

陳祈明著：

《花精心靈書 -60種花精指南》，臺北：遠流，2008  
年7月01日。

聖嚴法師著：

《絕妙說法：法華經講要》，臺北：法鼓，2002年1月。

詹姆斯·唐傑婁 (James D'angelo) 著，別古譯：

《聲音的治療力量》，臺北：橡樹林文化與城邦文化，  
2009 年 2 月。

楊定一著：

《真原醫－21 世紀最完整的預防醫學》，臺北：康健  
雜誌社，2012 年 01 月 02 日。

楊定一著：

《全部的你》，臺北：天下，2017 年 01 月 04 日。

鄧子勉著：

《黃庭堅全傳》，長春：長春出版社，1999 年 1 月。

### 三、學位論文

李元貞著：

《黃山谷的詩與詩論》，臺大中文所碩士論文，  
1971 年。

林執中著：

《黃庭堅的飲食生活》，臺北：東吳大學歷史學系碩  
士論文，2016 年。

陳淑卿著：

《蘇軾、黃庭堅豪放詞之比較研究－以生命意識為考  
察核心中》，國立臺灣師範大學國文學系碩士論文，  
2002 年。

游采瑜著：

《從中國書法結合 Motion Graphics- 以黃庭堅《花氣  
薰人帖》動畫創作為例》，銘傳大學商業設計學系設  
計創作與研究學系碩士論文，2016 年。

廖羽屏著：

《黃山谷詠茶詩探析》，彰化：國立彰化師範大學國文學系碩士論文，2007年。

鍾美玲著：

《黃庭堅遷謫時期之生死智慧研究》，南華大學生死學研究所碩士論文，2004年。

#### 四、期刊論文

李遠國著：

《性與命雜誌第五期-身體神》，四川社科院哲學文化研究所，1997年01月。

周裕鍇著：

〈蘇軾黃庭堅詩歌理論之比較〉，《文學評論》，1983年1月。

周裕鍇著：

〈黃庭堅句法理論探微〉，《宋代文學研究叢刊第二期》，1996年9月。

周裕鍇著：

〈夢幻與真如——蘇、黃的禪悅傾向與其詩歌意象之關係〉，《文學遺產》，2001年03期。

周裕鍇著：

〈詩中有畫：六根互用與出位之思——略論《楞嚴經》對宋人審美觀念的影響〉，四川大學學報（哲學社會科學版），四川大學中國俗文化研究所，四川成都610064)2005年第4期，總第139期。

鍾美玲著：

〈黃庭堅遷謫時期的生活意趣〉，《高苑學報》第12卷，2006年7月。

## The research in Huang Tingjian' s Health meditation

### Abstract

This article is aims at in the Huang Tingjian literary work the keeping in good health view to conduct the research. Because of observation when literary intelligentsia food five views and Four rests the scholar poem, spies on has Confucianism three philosophies of life the thought, fuses the imperial sacrifices which aquatic plants nurtures in the Buddhism thought only double to repair the connotation. From diet way to vegetarian diet idea discussion keeping in good health method, With understood Huang Tingjian proposed how the keeping in good health idea does unify with the modern life.

Keywords : Huang Tingjian, food imperial sacrifices, keeping in good health, Zen