

士大夫食時五觀
善誘文
祈嗣真詮

娑羅館清言
偶譚
耐俗軒新樂府



士大夫食時五觀

黃庭堅 著

中華書局

士大夫食時五觀

此據夷門廣牘本
影印初編各叢書
僅有此本

士大夫食時五觀

宋山谷黃庭堅著

明梅墟周履靖校

古者君子有飲食之教在鄉黨曲禮而士大夫
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

此食墾殖收穫舂磴淘汰炊煮乃成用功甚
多何況屠割生靈爲己滋味一人之食十人

作勞家居則食父祖心力所營雖是已財亦承餘慶仕宦則食民之膏血大不可言

二 付已德行全缺應供

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耻不敢盡味

三 防心離過貪等爲宗

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從來則癡君子食無求飽離此過也

四正是良藥爲療形苦

五穀五蔬以養人魚肉以養老形苦者飢渴爲主病四百四病爲客病故須食爲醫藥以自扶持是故知足者舉箸常如服藥

五爲成道業故受此食

君子無終食之間違仁先結欸狀然後受食彼君子今不素餐今此之謂也

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爲一矣

食時五觀終

食時五觀跋

靖

食先子負郭不克自樹甜墨伸紙外不知
犁鋤爲何物中歲頗與世接漸爲生營始知
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
言以爲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
時戊子三月望日間雲館周履靖題

重題食時五觀跋

二

余自淹白苧儉歲食貧客鞅鮮及林風篠月
孤悰曠然一日金君弘叔躡屩枉榻爲作麥
飯笋脯欣然一飽品古次偶出此卷金君喜
躍有會於心卽命點筆爲圖其端因勸壽梓
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

