

教育部人文教育革新中綱計畫

人文數位教學計畫

蘇東坡文學與文化

期 末 報 告

補助單位：教育部

指導單位：人文數位教學計畫辦公室

執行單位：高雄醫學大學通識教育中心

計畫主持人：蓋琦紓 助理教授

協同主持人：陳以德 助理教授

執行期程：2008年8月1日至2009年1月31日

2009年2月16日



目次

一、課程內容	
1. 核心理念.....	1
2. 課程目標.....	1
3. 內容摘要.....	3
二、執行成果摘要.....	4
1. 開設課程.....	5
2. 每週主題概要.....	5
3. 參考書目或指定閱讀.....	8
4. 修課人數.....	9
5. 成績評量方式.....	9
6. 人員與相關活動.....	9
7. 設備使用.....	10
8. 總體成效.....	10
三、課程成果介紹.....	12
四、經費運用情形.....	22
1. 學校配合款（自籌款）運用情形.....	22
2. 經費運用情形一覽表.....	22
五、課程目標達成情況.....	23
1. 達成情形.....	23
2. 自我評估.....	23
六、面臨問題與因應措施.....	24
七、後續課程構想.....	24
八、結論與建議.....	25
九、附錄（含教學意見調查、校外老師講評意見、數位化成果產出清單、教學網頁、教學參考資料、網路讀書會）.....	26

一、課程內容

(一)、核心理念

中國宋朝的蘇東坡是文學家，也是藝術家，更是文化巨擘，廣受古今中外讀者的喜愛與尊崇。蘇東坡豁達的人生態度、淡泊的生活美學、圓融的生命智慧，成為後人學習、效法的典範人物，並足以啟發年輕學子。

本通識課程以蘇東坡的文學藝術為核心，融入文化創意，應用數位典藏及多媒體技術，促進人文與科技的對話，藉由科技來活絡人文教育，亦以人文關懷精神注入數位科技，使科技與人文兩大領域相互支持、轉化與提升。本課程核心理念如下：

- 1、結合蘇東坡的文藝鑑賞與文化創意，推廣國科會、教育部的相關數位典藏，運用多媒體科技，為蘇東坡的文學與藝術進行文化創意加值。
- 2、深入理解蘇軾的生命歷程與偉大人格，使文化創意作品具有內涵與質感。
- 3、透過現代科技和創意的重新建構，重現傳統文化的新意義、新生命和新價值。

(二)、課程目標

- 1、鑑賞蘇東坡的文學與書畫。
- 2、認識蘇東坡偉大的人格與心靈。
- 3、學習蘇東坡於逆境中成長的生命智慧。
- 4、數位典藏的認識與應用。
- 5、熟悉電腦中多媒體的基本運作原理。
- 6、啟發創意思考，進行文化創意加值。

(三)、內容摘要

本課程以蘇東坡的文學藝術與文化創意為主軸，應用現有數位典藏與多媒體科技，促使古典文藝現代化、生活化，吸引非文學院學生願意親近傳統文學與文化，重探經典文學的意義與價值。

在文藝鑑賞方面，主要應用教育部歷史文化網「時空之旅人物篇-蘇軾」(http://cls.hs.yzu.edu.tw/su_shih/su_people/su_describe.html) 豐富完整的數位典藏成果，如人物篇、事件篇、時間篇、空間篇、文物篇等等，使學生深入理解蘇軾的偉大人格與心靈，欣賞他的文學、書畫創作，探索蘇軾作品中所呈現的美學及文化意蘊。

課程中除了介紹蘇軾生平、性格與仕宦外，並規劃以下七個文學主題：山水文學、詠史與懷古、貶謫文學、飲食書寫、閒情意趣、養生醫學與生死關懷。此外，書畫藝術則以蘇軾〈赤壁賦〉書法、後人〈赤壁圖〉為主。

在文化創意方面：介紹目前國科會、教育部的數位典藏，及文化創意加值的網站，以開拓學生視野，激發創作靈感。

在實際創作上，學生必須具備智慧財產權的認知，多媒體技術如繪圖軟體、影像編修與製作及動畫技巧等等，了解文化素材與創意產品之間的轉化，最後才能針對蘇軾文藝作品進行文化創意加值。

二、執行成果摘要

本課程開設在通識教育的博雅課程中，於每週三下午 3：00-4：50 上課，選修人數 50 人，涵蓋醫學系、牙醫系、藥學系、醫化系、護理系、香粧系、醫社系、醫技系、生醫系、運醫系、生技系、呼治系等 12 系（本校共 19 系）。由本校三位專任國文、美術、資訊老師，及兩位高師大國文所、視覺設計所的研究生，共同組成教學團隊，以提升教學成效。本課程在電腦教室上課，一人一台電腦，老師電腦可螢幕控制，所有教材皆在網路呈現。在十八週課程中第一週導論外，規劃文學藝術單元九週，文化創意、多媒體技術及智慧財產權共八週，交互穿插，嘗試整合人文藝術與數位科技。

本課程設有教學網站，網站內容包括最新消息、課程大綱及進度、課程討論、教學團隊、作品展覽、網路資源；在「課程大綱及進度」中除了課程目標、規劃，參考書籍、評量指標外，尚有課堂紀錄照片 45 張。

「課程討論」中尚闢課程資料補充區、東坡作品網路讀書會及文化創意討論區，其中課程補充資料 20 篇，網路讀書會 200 篇左右。「作品展覽」放置八組的網站連結、作品、簡報，共有八件蘇東坡的文化創意數位設計及作品：蘇軾大富翁、蘇軾生活的二三事、蘇軾月曆、蘇東坡的旅遊行程、蘇軾記憶牌、幻想東坡及蘇東坡的美食。其中大富翁、月曆及記憶牌將作成實品。

「網路資源」相當豐富，收錄與課程相關網站資源，如蘇軾相關網站、教育部人文數位相關計畫、數位典藏與文化創意加值及多媒體教學網站，提供學生於課外自學使用。

(一)、開設課程—蘇東坡的文學與文化

(二)、每週主題概要

第一週 數位典藏與數位實作

介紹數位典藏的意義與價值，與文化創意產業的關係。目前國內數位典藏如國科會、教育部的豐碩成果，及「時空之旅人物篇-蘇軾」數位典藏的架構與內容，並讓學生在電腦上實作。

第二週 蘇東坡的生平、性格與仕宦

介紹蘇軾的成長背景，如家鄉四川眉山環境、家庭教育及學校啟蒙。蘇軾性格「敏捷善謔」，幽默風趣、平易近人，才氣、文名高，又喜愛提携後進，聲名傳播海內外，但也因個性直率得罪許多人。

蘇軾仕宦大起大落，二十二歲進士及第，壯年時期四處遊宦，中年因「烏臺詩案」貶謫黃州，人生及創作也因此出現巨大轉折。五十歲左右重返朝廷，任翰林學士，乃一生最輝煌時期。晚年又因新舊黨爭遠貶惠州、海南島。課程中藉用「時空之旅人物篇-蘇軾」數位典藏中的「文學地圖」協助學生了解蘇軾遍走中國大江南北的行跡，進一步體認其生命歷程。

第三週 山水文學

蘇軾喜愛旅遊，無論游宦或貶謫時期皆有山水文學的創作，其徜徉山水懷抱，撫慰抑鬱的心靈，體悟生命的意義。本單元選取杭州的望湖樓、徐州壯觀的百步洪及黃州快哉亭周遭景觀等作品，欣賞蘇軾如何以文字捕捉山水動態美，及寄寓的山水理趣。

第四週 詠史與懷古

詠史是以歷史人物或事件為歌詠對象，懷古則是憑弔古蹟，作者徘徊於

漫長的時空隧道，反思著人類的經驗與命運，也思索著自身的定位，即以史抒情，寄寓情志。本單元選取蘇軾初次外放杭州的詠史詩，流露憤懣與感慨；及徐州燕子樓、武漢黃鶴樓所流露不朽意識。

第五週 文化創意加值

介紹 21 世紀新興的文化創意產業、模擬產品製作和運用電腦科技。文化創意產業的商品重在獨特性，強調創意與設計，重視創意商品的文化意涵，可以跨越傳統與現代，賦予傳統文化新生命與新意義。

第六週 貶謫文學—困境與超越

蘇軾最值得年輕學子效法莫過於在逆境中成長，於困境中超越的精神，他將儒家積極奮發的心志與道家超然曠達的精神，做了相當圓滿的融合，不愧是中國古代知識分子的典範。本單元以蘇軾中年貶謫黃州，晚年貶謫惠州、儋州作品為主，從初至黃州的自嘲、孤寂到躬耕東坡的自足自在；晚年遠貶蠻南方的隨遇而安，視海南為家鄉。

第七週 飲食書寫

唐宋時期飲食生活結合生理、心理享受，蘇軾飲食書寫除了食物的色香味，更重視飲食當下心靈感受，本單元選取葷食如東坡肉、煮魚羹、海南蠔肉，蔬食如東坡菜羹、玉糝羹等作品，結合蘇軾人生際遇加以賞析。另唐宋飲茶風習興盛，文人講究品茶藝術，蘇軾飲茶詩充滿意境美。

第八週 多媒體概論

多媒體是近兩年興起的熱門產業，帶動相關資訊、傳播、廣告、通訊、電子、網路教育、出版、娛樂與相關產業發展。文化創意與多媒體產業的結合有其絕對的必要性與緊迫性。多媒體主要的就是影(動態與靜態)與音，本課程由靜態的圖像開始，提供同學們在蘇軾文化創意發想時，有可以運用的

工具。

第九週 數位典藏與智慧財產權

智慧財產權的說明，介紹智慧財產局網站。數位典藏的授權使用，以故宮博物館為例。教育部創用 CC 資訊網的推廣。

第十週 閒情意趣

蘇軾以齋居、參禪等方式修養心性，使內心常保湛然空明的狀態，而能擺脫物累，以審美態度經營日常生活，日常瑣碎的事情，皆充滿詩意，在當下即可享受閒適之樂。並提出「以時自娛」，微物足以為樂，在現實生活中超然自得，無所往而不樂，開創「平淡」的人生美學。

第十一週 繪圖軟體應用於蘇軾的文藝作品

介紹學校可提供的 PhotoImpact 及開放的 GIMP 繪圖軟體，圖像第一門課去背為例，操作相關繪圖軟體，進而應用於蘇軾的文藝作品。

第十二週 書畫藝術

本單元以學生高中讀過〈赤壁賦〉作品為主，欣賞蘇軾書法真蹟，分析其筆法及風格，所以成為北宋四大書法家之原因。另欣賞後人所繪製〈赤壁賦〉圖，書畫與文學相互發明，更深入理解作品意境。

第十三週 影像處理與編修

基本原理的介紹包括文字處理、圖片處理、影片處理、聲音處理、視訊處理及媒體整合等等，並實際操作。

第十四週 文化素材與創意商品製作

介紹、分析文化素材與創意商品的轉化，學生則以蘇軾作品為素材，撰寫創作構想與製作方式，進而借用數位科技實踐創意發想。

第十五週 養生醫學

蘇軾不但精通文學、藝術，亦修習醫學，為宋代文人習醫的典範之一。蘇軾的養生主張形神合一，吸取老莊無為、坐忘等修養工夫來保持精神的清虛靜泰；又學習道教服食、行氣等養生術，並進一步改良、創新，或製作利於服食的仙藥、藥膳，或試驗簡便易行的內丹功法等等，具有實證經驗性。

第十六週 蘇軾文化創意加值

討論學生的蘇東坡數位設計作品初稿，並給予具體建議，協助其修改。

第十七週 生死關懷與生命智慧

生死為人類必須面對永恆課題，蘇軾藉由道教養生術延年益壽，對死亡亦有深刻體會與思索，無論是個人多次出生入死或面對至親好友之死亡，流露生死大限無法逾越之悲感傷痛，亦藉佛道思想超越死亡所帶來恐懼與不安，晚年與臨終時皆可從容面對死亡。

第十八週 數位設計比賽與評審

聘請三位校外專家針對同學所設計蘇東坡的文化創意數位設計作品進行講評，提供學生不同思維。

(三)、參考書目或指定閱讀

林語堂，《蘇東坡傳》，風雲時代

劉維崇，《蘇軾評傳》，黎明文化

王水照，《蘇軾選集》，上海古籍出版社

王水照、崔銘，《蘇軾傳—智者在苦難中的超越》，天津人民出版社

黃啟方，《東坡的心靈世界》，臺灣學生書局

(四)、修課人數：50 人

醫化系 10 人、護理系 8 人、藥學系 6 人、醫學系 5 人、香粧系 5 人、牙醫系 4 人、醫社系 4 人、醫技系 2 人、生醫系 2 人、運醫系 2 人、生技系 1 人、呼治系 1 人，一年級學生 15 人，其他都是二年級以上的同學。

(五)、成績評量方式

出席、學習態度、課堂討論 30%

網路讀書會、線上討論 30%

簡報與作品 40%

(六)、人員與相關活動

本課程的教學團隊由三位不同領域的專任老師與兩位教學助理共同組成。

1、計畫主持人：蓋琦紓為本校國文老師，專長為宋代文學、文學批評。

負責本課程的整體規劃、蘇軾的文學欣賞，及撰寫期中、期末報告。期中並舉辦一場「城市文化與公共藝術」演講，邀請高師大李億勳教授主講，使學生進一步了解文化創意。期末則參加人文數位教學工作坊的數位典藏研習，並取得證書。

2、協同主持人：陳以德為本校資訊老師，專長為資訊安全、多媒體應用。負責本課程的多媒體、文化創意教學，並協助網頁空間開設，課程錄影，解決課程中所遭遇數位問題。

3、協同教學：張淑德為本校美術老師，專長為中國書畫、膠彩畫。負責本課程的書畫教學，分析蘇東坡的筆法及結構。

4、教學助理：黃小蓁為高師大國文所的研究生，協助資料蒐集及分類，且將上課補充資料數位化，於上課前放置教學網站。並隨班上課，

協助課堂的分組討論。

5、教學助理：徐志揚為高師大視覺設計所研究生，設計教學網站與網頁，及演講海報，並協助邀請期末三位校外講評老師。此外，隨班上課，進行活動攝影，並提供同學數位設計的建議，協助解決多媒體技術問題。

6、校外講評老師：於課程最後一週邀請臺南大學美術系暨動畫媒體研究所林美吟老師、樹德科大視覺系林素幸老師及高雄師範大學美術學系馬世聰老師針對各組的蘇東坡文化創意作品給予批評與建議，使同學了解自己作品優缺點。

(七) 設備使用

設備	使用情形
12 吋筆記型電腦	教師備課、研習使用
感壓式繪圖板	課程中數位影像處理

(八)、整體成效

學校課程教學評鑑量化結果：期中平均 4.096、期末 4.044

第一次開設這門課程，教學評量能達到 4.0 以上，感到欣慰。

主持人亦設計兩個問題進行質的評量。

問題如下：1、修完本課程後，你對蘇軾的了解和以往有何差異？

2、你修這門通識課程，最大的收穫是什麼？

學生意見回饋見附錄

分析：

1. 文藝鑑賞方面：多數學生反映對蘇軾較以往有多面相了解，尤其對東坡飲食書寫、養生醫學及生死關懷作品感到新奇，對蘇軾有更完整的認識，且增進對蘇軾作品的解讀能力。某些學生更進一步感覺到蘇軾不再是印在課本上的歷史人物，是個有血有淚的有感情的人，變得

更真實，也更貼近了大家。

2. 文化創意方面：學生體驗到傳統和現代的結合可以很有趣，蘇軾可以做成活潑又生動的數位創作，原來古代人也可以活在現代流行潮流中。與團隊腦力激盪，不停的思考如何突破，並觀摩其他團隊作品，收穫很大。

至於校外三位評審老師大致肯定學生的創意，亦提出寶貴意見，如趣味性、作品商機、圖像與文字、包裝與美感，及文化深意等等，提供學生新的思維角度，思考學術性與大眾化的結合。修課劉同學發現與產業結合後，死氣沉沉的文學整個活絡注入生命，並領悟到創意+實用+引人注目即是商機所在。

檢討：

1、這門課程首次結合文學藝術與數位科技，實驗性質濃厚，對老師及學生都是一項挑戰。在課程規劃及進行方面，教師從摸索、嘗試到修正；文化創意方面學生從摸不清頭緒，到創意發想及實踐，師生都嘗盡苦頭。人文與科技整合需要更細緻規劃。

2、本課程涉及文學藝術、數位典藏、多媒體應用與文化創意，課程安排相當緊湊，學生消化時間不夠。加上通識選修課程，多數學生不願付出太多課外時間來練習，導致多媒體技術不純熟，影響創作之品質。

[第一組]

作品名稱：蘇軾大富翁

組員名單：王崧維（醫學一）、王皓平（醫學一）、陳穎文（醫學一）、

劉存堯（牙醫一）、蔡承翰（牙醫一）、蘇靖雯（牙醫一）、

作品簡介：1. 起點為蘇軾的出生地，各個站為蘇軾一生中曾待過的地方

2. 以大富翁的方式用骰子前進

3. 有「命運」與「機會」，其中包含蘇軾的生平事蹟，及被貶謫或被停留等等的選擇

4. 在作品中加入許多的當代人物及歷史事件，包括幫助蘇軾的和陷害蘇軾的

作品圖片：



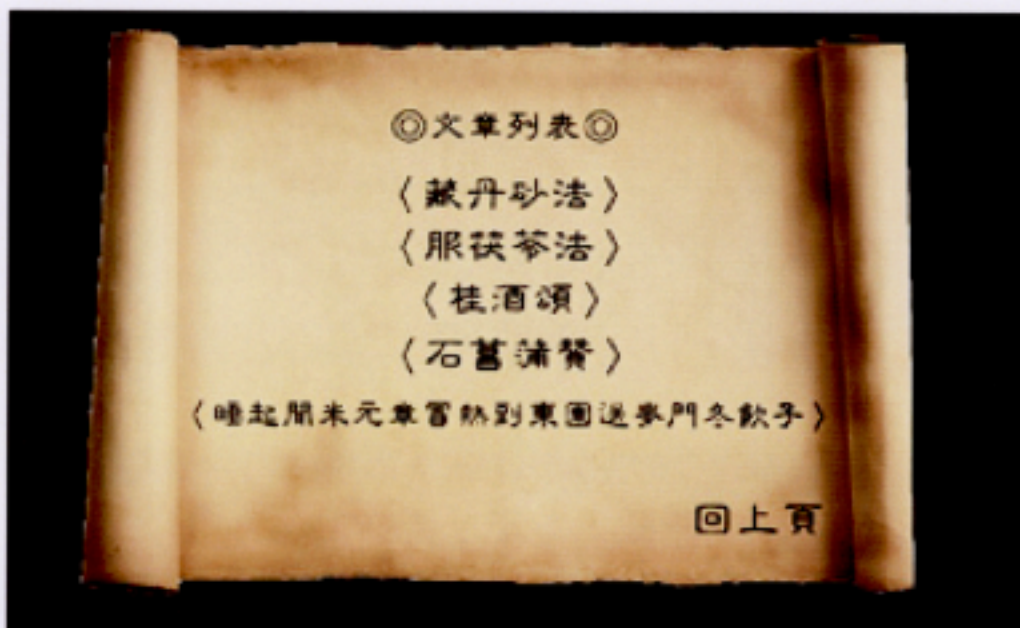
[第二組]

作品名稱：蘇軾的生活二三事

組員名單：劉明如（醫化三）、葉思辰（醫化二）、詹惠雯（醫化二）、
王愷滢（醫化二）、廖致綱（生技二）

作品簡介：運用老師課堂上交的 flash 動畫小技巧，再搭配兩個自製 Q 版人物，
簡單的呈現一個深富哲理的故事

作品圖片：



蘇東坡和佛印是好朋友



你看我坐在這兒像什麼??



你尊我為佛



世界依每個人的眼去呈現

什麼樣的人

就會看到
什麼樣的世界



[第三組]

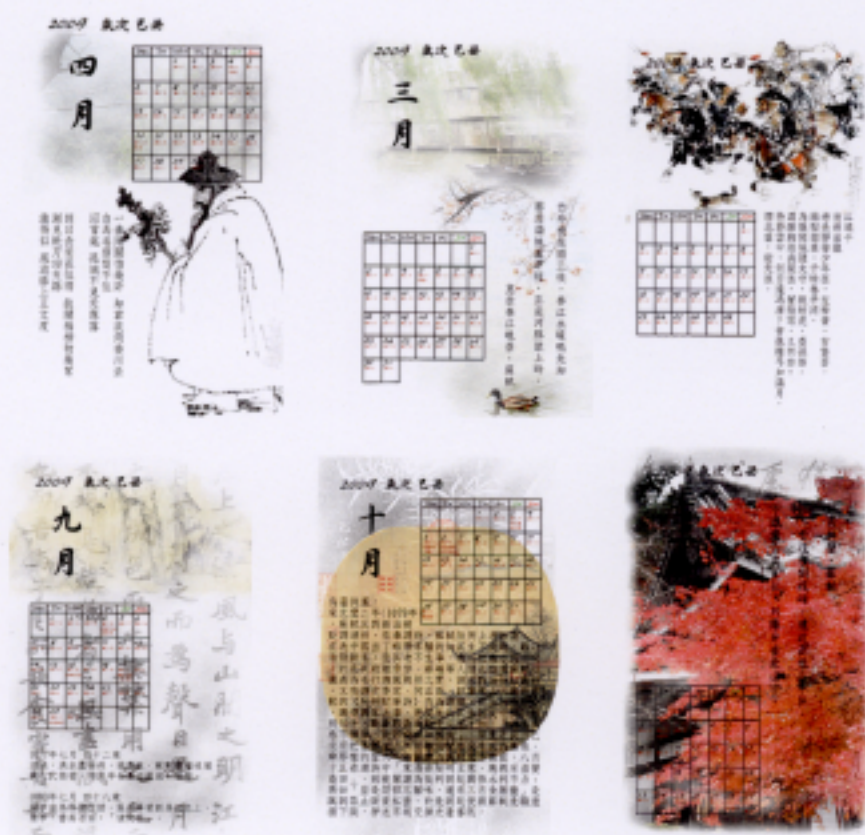
作品名稱：蘇軾月曆

組員名單：莊政皓（醫學二）、陳翊捷（醫學二）、呂文惠（醫技二）、
黃日新（醫技二）、蕭念修（呼治二）、陳子勤（生醫一）、
陳柔嫻（護理一）

作品簡介：1.找尋一個富含創意、實用性，又可行性高的方向
2.與日常生活作結合，而非憑空創造出需要
想讓喜歡東坡的朋友，在現代生活的每一天，溫習東坡千年前的喜樂。
如果有人要繼續創作這一類的作品，我們建議……

- 1.要有充足的時間
- 2.統一資料整理的格式
- 3.充分利用版面的安排
- 4.掌握月份的主題

作品圖片：



[第四組]

作品名稱：蘇東坡的旅遊行程

組員名單：張之浩（藥學二）、陳瑋捷（藥學二）、陳思妤（藥學二）、
李秋燕（藥學二）、郭伊玟（藥學二）、康哲綸（藥學二）

作品簡介：希望對蘇軾想了解的人，可藉由我們網站介紹，參考這一套旅程，有了山水風景更能立身處境於蘇軾感受希望藉由這次行程了解蘇軾心境轉變和所得的體悟，藉由體悟能給我們一些新啟發希望藉由這套行程，了解黃州惠州杭州儋州的美麗風景及人文特色，別有一番風味

作品主題：

從中挑出了三個蘇軾遭貶謫之處，在當地做蘇軾曾經所停留景點，做詳盡介紹

作品精神：

希望除了做景點介紹，還可揣摩蘇軾心境歷程變化，在地所寫的詩詞意境意義所在

作品特色：

對當地做簡單介紹，景點圖片多樣完美呈現是我們著重點，藉由視覺更能吸引人

作品圖片：



[第五組]

作品名稱：也無風雨也無晴(傘的創意設計)

組員名單：許秀慈（醫社一）、江年依（醫社一）、徐菀羚（醫社一）、
陳宇晴（醫社一）、邱玉萱（生醫一）、趙紋凰（醫化一）

作品簡介：讓拿著這把傘的人能體會到也無風雨也無晴，

☉ 擋風

☉ 擋雨

☉ 擋太陽

作品圖片：



[第六組]

作品名稱：記憶牌

組員名單：李柏緯（醫化二）、魏肇儒（醫化二）、王瑋敬（醫化二）、
林育晟（醫化二）、吳亦蕙（醫化一）、劉峻宏（運醫四）、
江俊賢（運醫四）

作品簡介：利用 FLASH 這個軟體，製作一個檔案，如果詩跟圖配對成功顯示對的符號，錯的話就反之，先讓大家明瞭我們這組的設計概念，但因時間的關係無法呈現，十分的抱歉。而實品先從網路選定圖跟詩的對照表，如果完成了，幾乎已完成一半，之後再採用高級的塑膠紙，印成 16 張牌就 OK 了。

作品圖片：



[第七組]

作品名稱：幻想東坡

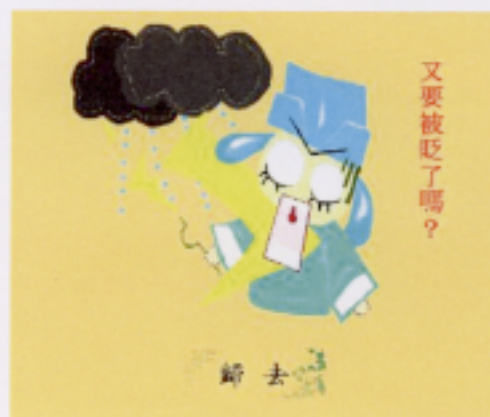
組員名單：吳濬睿（香粧三）、邱貞麗（香粧三）、蔡家綯（香粧三）、
李懿璇（香粧三）、陳藍宣（香粧三）

作品簡介：經過層層的審判還有考慮過後，小組決定結合與系所相關的素材，美學混合蘇軾學，再加上現代概念，製作出各種不同風格的蘇軾版本，而小遊戲配合地理環境，搭配相關場景，讓蘇軾體驗不同風格的裝扮，藉由正確答題可以看到位於各地方的蘇軾風貌。

作品圖片：



關於我們



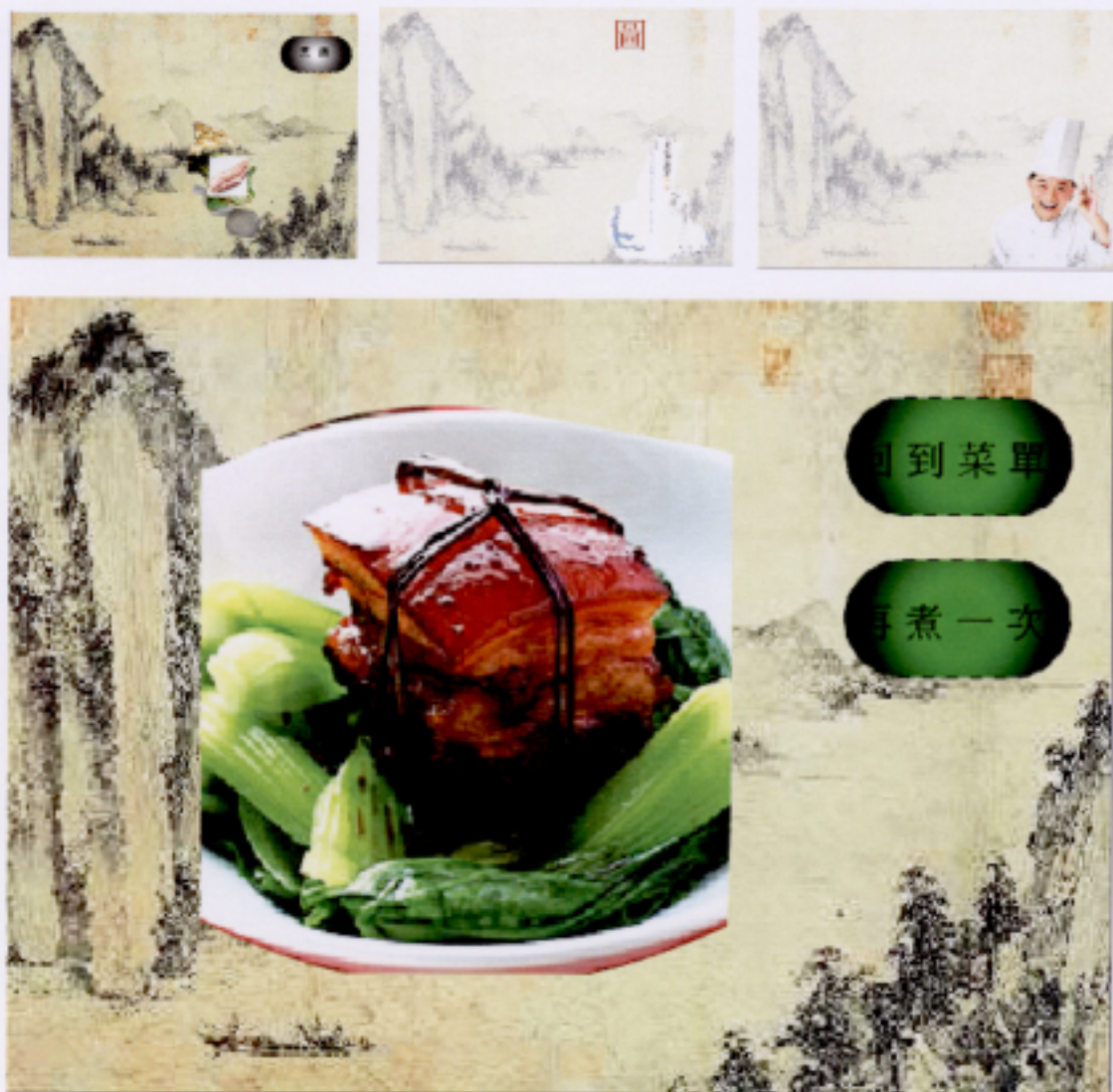
[第八組]

作品名稱：蘇東坡的美食

組員名單：王耀德（護理二）、李佳穎（護理二）、郭冠村（護理二）、
陳婉婷（護理二）、鐘淳瑄（護理二）、鄭婷婷（護理二）、
于允中（護理二）

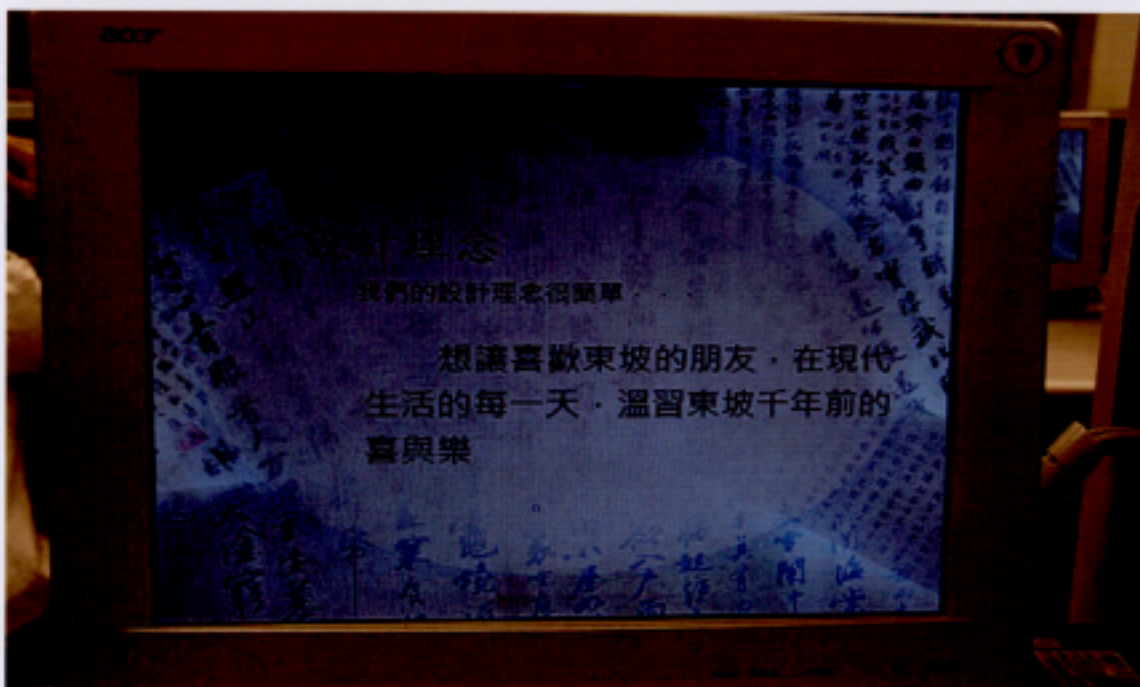
作品簡介：之前的課堂上老師有提過許多有關於蘇東坡的食物，例如廣為眾人所知的名菜東坡肉等…。貪吃的我們就鎖定了以蘇東坡食材為主題，進而衍伸創作出這個結合了多媒體與古代才子大廚的嘔心瀝血之作。

作品圖片：



課堂鏡頭





五、課程目標達成情況

1. 達成情形

(1) 從課堂上可以知道修課學生已會利用蘇軾的數位典藏，找尋東坡文學與書畫作品，並從豐富數位典藏中更完整認識蘇軾。

(2) 從課堂、網路討論中可以看出同學透過文學作品的解讀，進一步認識蘇東坡偉大的人格與心靈，體會他的掙扎與痛苦，學習他在逆境中成長的生命智慧。

(3) 從網路讀書會可以發現多數同學會嘗試從創作背景、字裡行間、隱喻象徵等解讀文學作品的言外之意，提升文藝鑑賞能力。

(4) 每組皆以多媒體技術設計出一項蘇東坡的文化創意作品。

2. 自我評估

主持人專長是文學研究，平日除了使用數位典藏外，對多媒體等數位科技較陌生，文化創意產業認識亦是粗淺。大膽提出這項計畫，起初是依賴自己博士論文研究蘇軾的熟悉度，及目前豐富的數位典藏，而設計這門課程。並邀請資訊、美術老師協同教學，以彌補自己的不足；又本校為醫學大學，目前沒有人文藝術學院，因此特別尋找校外相關專長的研究生助理，才能使這門課程順利進行。且這門課程的備課、授課及作業，都使主持人備感壓力，也比其他課程投入更多心力，還好有教學團隊一起討論，協助、解決問題，如資訊安全、網站使用，文化創意發想及實踐等等。

課程安排上，除了廣度外，還需加強深度。文學欣賞教學當靈活運用多媒體資源，使課程再活潑生動些。減少作品數量，解讀應該可以再深刻一點。對學生創作從焦慮到鼓勵，感覺學生態度有較積極轉變，雖然最後時間頗緊迫，各組同學都能發揮團隊精神，順利完成作品與簡報，享受創作成就感。

原本想請校外相關專家諮詢這門課程，如羅鳳珠老師，但因期末羅老師過忙而作罷。至於人文與科技跨領域的專家學者較難找尋，最後改採學生作品講評方式，希望給學生更多寶貴意見。

執行完這門課程計畫，深刻感受到人文與科技的整合在事前需做更完善、細緻的規劃，才能達到人文教育革新的目的，師生也能共同成長。

六、 面臨問題與因應措施

- 1、網站連結斷線——課堂使用蘇軾的數位典藏，曾經無法連線，造成上課不便。資訊老師採取備用資料庫，為了怕有侵權問題，以寫信知會原設計的羅鳳珠老師。
- 2、多媒體技術不熟練——多媒體與文化創意結合，學生除了創意發想，還需運用多媒體技術設計與製作。由於這方面課程週數較少，學生課堂學習，回去練習時間不夠，技術不熟悉，遲遲不敢動手。因此，本課程採取分組方式，以團隊為單位，繳交一件完整作品。各組可分工合作，長短互補，共同完成，讓同學了解團隊的重要，學習與人合作的能力。
- 3、授權問題——圖片是文化創意產品中的重要元素，網路圖片很多不知如何取得授權，導致學生作品無法普遍流傳。也擔心放在網站中遭人檢舉。目前只能註明資料來源、出處。

七、後續課程構想

未來想針對本校醫學特色，提出相關課程。本人教授「醫學與文學」課程多年，該課程以疾病書寫為核心，帶領學生閱讀結核病、癌症、精神病及

性病等相關文學作品，藉此了解疾病的形象與隱喻，病體與心靈，醫療行為、醫病關係，疾病與死亡，疾病與社會文化等等，培養本校學生醫學人文的素養。

個人想將這門課程與數位做結合，開設「台灣的疾病文學與文化」課程，在課程中教導學生應用相關數位典藏，並進一步建立專屬資料庫，製作文字檔案、圖片文物及多媒體資源，建立高醫特色，提供跨領域的教學平台，便於教師教學及學生自學使用，亦可提供校外人士參考。

八、結論與建議

綜合上述，個人的「蘇東坡文學與文化」課程，打破傳統中文系的授課方式，將古典文學搬入電腦教室上課，使傳統與現代結合，套句學生的話「原來古代人也可以活在現代潮流中」。蘇軾可以說是古今中外的典範人物之一，透過數位科技，學生更能感受到他的才華、性情及風采，是如此真實貼近大家，其豁達人生態度，圓融生命智慧可以激勵人們在挫敗逆境中學習成長與超越。學生為蘇軾所作文化創意加值，雖然不夠精緻，創作成就感、團隊精神及文化創意理念等等，都是學習的寶貴經驗。

其次，從執行計畫過程中體會到人文藝術與數位科技整合並非容易，尚有許多待克服的問題，看不清未來的願景，這也是人文老師所以卻步的原因。儘管如此，我們還是很感謝教育部人文數位教學計畫給了我們機會與支持，使我們人文學老師大膽跨出一小步。

此外，人文與數位化離不開授權問題，然授權取得需要時間、人力與金錢，授權管道也常讓人摸不清頭緒，希望教育部未來成立專門單位提供諮詢及解決方式。

九、附錄（教學意見調查、數位化成果產出清單、教學網頁、教學參考資料、網路讀書會）

（一）教學意見調查

量化評量：高雄醫學大學 系所評量問卷 097

系所代號：996		系所簡稱：通識教育中心	題別：課程
題號	必/選填	問題內容	低<-- 滿意程度 -->高
1	必填題	評量(含作業/考試)方式符合課程的學習目標	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2	必填題	課程具有深度及豐富性	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3	必填題	課程內容符合課程教學目標	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4	必填題	課程規劃恰當	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5	必填題	整體而言，此課程的學習對我而言有收穫	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

NO	期中/ 期末	選 課 人 數	填卷 數 (填 卷情 形)	填卷率	平均 (問卷 明細)	是否有效	各題平均					
							題 目	題 1	題 2	題 3	題 4	題 5
1	1 期 中	50	 27	54	 4.096	Y		4.111	4.074	4.296	3.926	4.074
2	2 期 末	50	 27	54	 4.044	Y		4	4.111	4.037	4.037	4.037

質的評量

1、修完本課程後，你對蘇軾的了解和以往有何差異？

醫化二 96021055 詹惠雯

以前閱讀蘇軾的文章時，都只有涉獵人生觀或山水遊記類的作品，對於養生醫學或生死觀的部分是第一次接觸。原來蘇軾在藥膳方面的研究是有一大學問的，也難怪他在南方瘴癘之地還可以這麼健康，還活到六十幾歲！

96021054 葉思辰

除了之前課本當中學到的作品外，還學習不同面向的蘇軾，在這次課程加入了"養生醫學"、"生死關懷"等主題，讓蘇軾對於生命的看法更加了解，原來蘇軾對於養生也有一套見解且也會自己做藥膳，這方面和我們"醫學大學"的意旨有相關。

醫化二 96021103 王愷滢

以前只是覺得蘇軾是唐宋八大家之一，官運不順，最後客死異鄉的大文學家。上完了這門課程之後，對他整個人的人格特質有更完整的認識，發現他除了文章寫得好之外，也精於養生之道，對於施政也很有自己的一套。越了解蘇軾就越覺得他可愛，讓人越來越喜歡他。

96001047 莊政皓

就文學上而言，因為能將上課的內容鎖定在蘇東坡上，所以學了很多平常接觸不到的作品，像是養生醫學、美食方面，較不像其它的主流作品能廣泛流傳，所以在對蘇東坡的認識上有更多面向的發展。但是就多媒體上課方面，自己覺得還是沒有太多的利用。

96001129 陳翊捷

過去只接觸了部分有名的詩詞文章，對一些文學性及歷史意義較不顯著的文章沒有注意，對蘇軾的認識較單向；課程的某些單元很特別 ex：養生醫學以前不知道的蘇軾其他面向開始有一些了解，網路讀書會裡面大家對蘇軾文章的心得很特別，相同的詩詞有不同的解釋讓我對蘇軾作品的詮釋有一些新的啟發。

護理系 96004068 于允中

以往總認為蘇軾和自己的刻板印象中的詩詞家一樣，就只是寫寫詩，或遭遇一些失意的事情一樣，但在經歷這門課過後，才了解蘇軾在政治上或生活上，都有其獨特的見解，像是蘇軾的飲食詩詞中，就證明了他在飲食方面的研究。不只是眾所皆知的東坡肉而已，還有東坡羹、水煮蠔...等等，這麼多的美食真是讓我嘆為觀止，希望自己也能動手做做看。

97020045 許秀慈

更認識了以往不同的蘇軾，深入了解許多不同意境的作品，比起高中課程更詳細許多，數位創意令人耳目一新，使項目成為貼近週遭的事務，讓人更加燃起了求知慾。

醫藥化學系二年級 96021058 王瑋敬

以往對蘇軾的了解僅侷限於書本上的認識，然而修完本課程後，老師以數位的方式，將蘇軾的作品以活潑的方式呈現，再搭配老師以不同的課程，將原本呆版無聊的文學，增加了不同的元素，更以不同的角度，文學、詩畫、飲食、器物、書法...等等，來審視蘇軾，使我對蘇軾有了不同面向的了解。

97001058 王崧維

他不只是死板板的，印在課本上的歷史人物，他也曾活過、愛過、悲傷過，是個有血有淚的有感情的人，而非只有貶官和升官而已。

97002015 林吟品

我學到從各個不同的角度看蘇軾，然後也更深入的去了解了蘇軾。在課程中，我們看到了原來蘇軾在一開始被貶謫時，也曾經掙扎過、猶豫過，讓我們看到了多面向的蘇東坡，反而讓他變得更真實，也更貼近了大家。

2、你修這門通識課程，最大的收穫是什麼？

97023026 陳子勤

接觸許多蘇軾作品，也是我從未想過的範圍。跳脫國、高中對蘇軾作品的認知，有系統的學習與閱讀，對喜歡蘇軾，又不知從何開始的我來說，無疑是一大幫助。在數位設計上，和同學討論、腦力激盪，不停的思考如何突破，是很開心的體驗。

96025203 黃日新

除了製作電腦 flash 還有一些美化照片這些電腦技術之外，最大的收穫應該是學會怎麼用一個全新的角度去看蘇東坡和他的詩詞，而不是呆版地一個個字這樣去讀。在期末的文化創意也讓我第一次體驗到傳統和現代的結合可以是很有趣的。

護理二 王耀德

一些繪圖程式簡單的應用，蘇軾文學的涉獵，激發創意的實現，即使能力不足，如何用別的方式去呈現，跳脫大家對於中國文學的刻板印象。

97020059 陳宇晴

利用網際網路與論談讓我們去認識瞭解蘇軾在各大領域的作品，及可以提出自己的想法與同學討論。而原來蘇軾可以做成活潑又生動的數位創作，原來古代人也可以活在現代流行潮流中。

96021150 林育晟

數位的學習與看文章的角度，不單單只是翻譯成白話，而是透過字裡行間與背景去觀看意境，謝謝老師。

9521052 劉明如

就是從他的作品中去找出藥膳的食譜，還有蘇軾的養身運動法。尤其上課講到的一篇。幾點要起床做運動，就算不想離開被窩也可以做，而且步驟過程講得清清楚楚，只要把過程抄下來，我也可以像蘇軾一樣做養身操，真的很有趣。再來就是那些藥膳的食譜，怎麼吃中藥，都可以從他的文章中找出來，用哪些藥材、怎麼煮，有什麼療效通通找得到。

醫藥化學系二年級 96021058 王瑋敬

我最大的收穫是從每個同學的數位作品中，看到了許許多多的創意，也從中了解了許多以往不知道的知識，看到了每組同學將數位與文學做結合，令我在文學與藝術創作的想法上有與以往不同的了解。

9512032 邱真麗

最大的收穫是與朋友們創作屬於我們的蘇軾。

96002087 劉存堯

練習網頁和修圖技術。最後一堂課的評論則也是最大收穫之一，如何和商機連起來→interest

看到各組的創意→第一次上到課程作品(業)和實物做連結，真令人嘆為觀止，一個蘇軾週邊的文化加值產業竟然如此天馬行空，但卻又別出心裁，勾起日後創業雛型。真的是看到了創意的差別，下一個世代是創意的年代，一個八股的蘇軾竟有如此多方的發展。這心得的收穫對我而言(甚至人生而言)絕對有相當大的震撼，創意+實用+引人注目→商機！這門通識選對了，若只是蘇軾文學，真是相對無趣，但是一和產業結合，死氣沉沉的文學整個活絡注入生命，這真是

一次非常大的 brainstorming，蘇軾文學竟可以如此，那其他產業呢？另我也發現不要強求，而是真要創意+實用+引發興趣出來的產物就是能讓人眼睛為之一亮，很多組有創意，然主題不夠明確或是有點牽強相對就失色一些，第一次發現原來創意並不容易。

(二) 校外老師講評意見

[講評老師]

臺南大學美術系暨動畫媒體研究所 美術系林美吟副教授

樹德科大視覺傳達設計系暨應用設計研究所 林素幸助理教授

高師大美術系兼任老師 馬世聰講師

[講評意見]

第一組 蘇軾大富翁	
世聰老師	1、應具體化「蘇軾」，使其呈現另一面向以具創意。 2、從遊戲觀點—應想如何增加「玩」的「誘因」？ 3、內容部分：應跳脫原始大富翁的形式與概念，以增其誘因、趣味化。如：機會與命運可以和真心話、大冒險結合。
素幸老師	1、缺乏生動，應參考文化創意產業的相關商品，以激發想像。 —想想為什麼別人想購買？
美吟老師	1、 文化創意—與文化結合，應想為什麼要花錢去買你的遊戲？ 2、 PPT 簡報：視覺上白字應配上深色底。 3、 地圖：畫面太多文字、顏色單調 →可將文字轉成圖畫、刺激視覺 優點：轉角遊戲吟唱水調歌頭，不錯。
第二組 蘇軾生活二三事	

世聰老師	1、 傳達的重要一應確定接受訊息的對象是誰，才能使傳遞有效。 如：菜單上的文言文部分：適合哪一年齡？別人看得懂嗎？ （應使用別人理解的話語）
素幸老師	1、 Flash：顏色、文字太多→可再圖像化 2、 想一想，可在別處看到的資料，為什麼要來你的網頁看？ —吸引人的誘因？
美吟老師	1、 優點：食譜藥膳的主題→平易近人，內容上有成功的開始。 2、 主題太多，應以食譜（某主題）為主，以相關小故事輔之。 3、 照片、文字應同一畫面，較便於瞭解。 4、 可再加入藥膳的作法，使內涵深化。可參酌「料理東西軍」。
第三組 月曆組	
世聰老師	1、 作品還不錯！主軸清楚、對象清楚，創意不錯。 尤以「歷史上的今天」，很不錯。 2、 畫面：大小一應以實際大小為主 美感—文字、書法可再添入北宋畫苑相關事物， 凸顯月曆內涵。
美吟老師	1、 該組目的有達成。 2、 簡報最清晰、流暢。

	3、版面上：格子未能妥當搭配圖像。
素幸老師	1、圖片和格子可分開。
第四組 旅遊行程	
世聰老師	1、實用，但網頁應再包裝，使其精美。從色調、視覺元素著手。
素幸老師	1、可作延伸景點→如赤壁賦：哪一個博物館有收等。 2、網頁背景，可參考故宮以寒食帖紀錄蘇軾流浪行跡。
美吟老師	1、簡報 PPT：應與「蘇軾文學與文化」主題結合。 2、照片：應再加上文字說明，較清楚。
第五組 雨傘	
世聰老師	1、如此構想和一般傘有什麼差別？ 2、文化深意不夠。
美吟老師	1、馬賽克運用在雨傘上並不適合。 2、圖片只有一面？ 3、如此「創意」如何被接受？
第六組 釣魚記憶卡（沒有成品）	
素幸老師	遭遇困難→應指製作成品上有何難度。
第七組 香妝組	
世聰老師	1、可與第一組大富翁座整合。

	2、這些造型→是否有吸引人的地方？誘因是什麼？
素幸老師	故宮蘇東坡可參考、多看書。
第八組 美食組	
世聰老師	1、和現實作結合，很好，但可再精緻，讓畫面賞心悅目些。
素幸老師	1、可愛風頁面並不符合蘇軾氣質、心境。
美吟老師	1、可否真的讓人接受？應讓人看到你的網頁便知道怎麼煮。

(三) 數位化成果產出清單

1. 課程計畫書。
2. 期中報告電子檔。
3. 期末簡報電子檔。
4. 期末報告電子檔乙份。
5. 教學網站（教學數位化資料、活動照片 45 張）。
6. 學生期末簡報電子檔 8 份。
7. 蘇東坡文化創意加值 8 件。

以下為教學網站上影印資料未能編頁碼

(四) 教學網頁

(五) 教學資料-文學單元（已放置教學網頁上）

(六) 網路讀書會-部分學生發表文章

最新消息



9/27

>> 本站正式啟用，相關上課進度及記錄將在放置於此站，請各位同學踴躍利用網路資源參予討論

10/2

>> 「[讀書會設置暨申請補助實施要點](#)」

10/17

>> 蓋琦紓老師的Office Hours....<[more](#)>

>> 本課程的分組名單....<[more](#)>

>> 網路讀書會—東坡作品的多元解讀....<[more](#)>

11/13

>> 11/19〔三〕林素幸教授主講

—「夢裡尋它千百度－探尋亞洲藝術與設計之美」

，邀請你〔妳〕一起欣賞藝術之美。....<[more](#)>

>> 11/27〔四〕李億勳教授主講

—「城市文化與公共藝術」

，請一同體驗城市的歷史風華與藝術之美的完美結合。....<[more](#)>

12/8

>> 網頁製作與作業上傳請參考<[陳以德老師網路教學](#)>

(11.web 12.index.html)

請各組同學每週至少上傳一件多媒體作業。

12/9

>> 智慧財產權法請參考<[智慧財產權法簡報](#)>

版面	主題	文章	最後發表
課程補充資料區			
 課程大綱及進度	5	5	星期三 十月 01, 2008 8:13 am sushih →
 蘇東坡的文學	8	8	星期六 十二月 27, 2008 2:35 pm sushih →
 蘇東坡的文化	3	3	星期一 十一月 10, 2008 7:24 am 琦紆 →
 數位典藏	3	3	星期五 十二月 05, 2008 2:08 pm sushih →
 文化創意產業	5	6	星期二 十二月 09, 2008 4:21 pm sushih →
東坡作品網路讀書會			
 蘇東坡的生平、性格與仕宦	13	14	星期一 二月 09, 2009 11:45 am name →
 山水文學	21	27	星期二 一月 20, 2009 3:45 pm 96004079 →
 詠史與懷古	21	28	星期二 一月 20, 2009 3:39 pm 96004079 →
 貶謫文學--困境與超越	39	47	星期四 一月 22, 2009 4:34 pm 思好 →
 飲食書寫	32	41	星期四 一月 22, 2009 8:13 pm 思好 →
 閒情意趣	21	29	星期四 一月 22, 2009 8:17 pm 思好 →
 書畫藝術	3	4	星期二 十二月 30, 2008 12:32 pm c96021103 →
 養生醫學	13	14	星期四 一月 15, 2009 4:02 pm 魏肇儒 →
 生死關懷與生命智慧	21	24	星期四 一月 22, 2009 8:22 pm 思好 →
 其他	1	1	星期五 一月 09, 2009 1:21 pm 9512026 →
文化創意加值學習區			
 繪圖軟體討論區	1	1	星期三 十一月 26, 2008 8:59 am 訪客 →
 蘇軾文化創意加值--第一組	12	18	星期六 一月 03, 2009 2:34 pm 97001058王崧維 →
蘇軾文化創意加值--第二組	5	7	星期四 一月 15, 2009 12:03 pm



96021055 →



蘇軾文化創意加值-第三組

11

19

星期二 一月 13, 2009 11:19 am
政皓 →



蘇軾文化創意加值-第四組

4

7

星期三 十二月 24, 2008 5:57 am
琦紆 →



蘇軾文化創意加值-第五組

3

4

星期二 一月 06, 2009 3:57 pm
97023014 →



蘇軾文化創意加值-第六組

3

4

星期三 十二月 17, 2008 7:34 am
sushih →



蘇軾文化創意加值-第七組

15

17

星期二 一月 06, 2009 7:53 am
9512026 →



蘇軾文化創意加值-第八組

5

6

星期二 一月 06, 2009 4:48 pm
96004079 →

將所有版面標示為已閱讀

[蘇軾相關網站]—

- 時空之旅人物篇－蘇軾(羅鳳珠教授)
- 列傳(宋史)-資料引自中央研究院《漢籍資料庫·廿五史》
- 宋代時空資訊系統－蘇軾宦遊行跡
- 蘇軾研究論文
- 時空之旅人物篇－蘇軾(羅鳳珠教授)(備用)

[教育部人文數位教學相關計畫]—

- 多媒體創作2007
- 史料數位化課程教學網站
- 多媒體教材設計、製作、應用與語文、藝術、文化的教學
- 數位內容與創新教學學分
- 數位影音與動畫設計
- 歷史GIS數位化
- 人文及數位傳播之數位典藏暨創作

[數位典藏與文化創意加值相關網站]—

- 數位典藏與數位學習成果入口網
- 國家歷史博物館數位典藏成果體驗網(典藏·娛樂·學習)
- 數位金銀島(國內數位典藏網站·遊戲應用)
- 故宮·典藏資源
- 故宮·E學園
- 台灣老照片數位博物館計畫(可參考其互動學習區)
- 台灣民族藝師數位博物館(可參考其互動學習區)
- 台灣社會人文電子影音數位博物館
- 躍動－藝術與科技(科技藝術創意計畫)

[數位多媒體教學網站]—

- 國家歷史博物館數位典藏成果體驗網(典藏·娛樂·學習)
- flash動態網頁教學
- 花蓮縣明廉國小圖片素材庫
- flash教學網

註冊時間:
2008-10-01
文章:
34

一、六月二十七日望湖樓醉書五絕(1)(選二)

(一)

黑雲翻墨未遮山，白雨跳珠亂入船。

卷地風來忽吹散，望湖樓下水如天。

(二)

放生魚鼈逐人來(2)，無主荷花到處開，

水枕能令山俯仰(3)，風船解與月徘徊。

【註釋】

(1)原詩共有五首，今擇第一、二首錄之。

本詩作於宋神宗熙寧五年(1072年)，時蘇軾赴太常博士直史館杭州通守任。望湖樓，五代時吳越王錢氏所建，又名看經樓、先德樓，座落於杭州西湖。

(2)「放生魚鼈」者，宋真宗天禧四年，太子太保判杭州王欽若曾奏請以西湖爲放生池，禁捕魚類，爲皇帝祈福。(參看《讀史方輿紀要》卷九十，〈西湖〉條)。後沈邁於仁宗時任杭州知州時，亦「禁捕西湖魚鼈」(見《宋史·沈邁傳》)。

(3)「水枕」，指鋪在水面(船上)的枕席。該句描寫躺在船上看山情形，與〈出潁口初見淮山，是日至壽州〉：「青山久與船低昂」、〈李思訓畫長江絕島圖〉：「孤山久與船低昂」同意。

(4)風船：隨風飄移的船

二、百步洪二首(1)(選一)

長洪斗落生跳波，輕舟南下如投梭。

水師絕叫鳧雁起，亂石一綫爭磋磨。

有如兔走鷹隼落，駿馬下注千丈波。

斷絃離柱箭脫手，飛電過隙珠翻荷。(2)

四山眩轉風掠耳，但見流沫生千渦。

嶮中得樂雖一快，何異水伯誇秋河？(3)

我生乘化(4)日夜逝(5)，坐覺一念逾新羅(6)。

紛紛爭奪醉夢裏，豈信荊棘埋銅駝？(7)

覺來俛仰失千劫，回視此水殊委蛇(8)。

君看岸邊蒼石上，古來篙眼如蜂窠。

但應此心無所住，造物雖駛如吾何！

回船上馬各歸去，多言謔謔師(9)所呵。

【註釋】

(1)宋神宗元豐元年(1078)。詩前有自序云：「王定國(王鞏)訪余于彭城。一日，棹小舟與顏長道(顏復)攜盼、英、卿三子(皆歌妓)游泗水，北上聖女山，南下百步洪，吹笛飲酒，乘月而歸。余時以事不得往，夜著羽衣，佇立于黃樓上，相視而笑，以爲李太白死，世間無此樂三百餘年矣。定國既去，逾月，余復與參寥師放舟洪下，追懷曩游，已爲陳迹，喟然而歎。故作二詩，一以遺參寥，一以寄定國，且示顏長道、舒堯文，邀同賦云。」此選第一首，即送參寥者。參寥，僧道潛，字參寥，於潛人，能詩文。時從餘杭來徐州探訪蘇軾。

(舒煥，字堯夫，序中作「堯文」，疑誤。)

(2)「有如四句」，《容齋隨筆·三筆》卷六〈韓蘇文章譬喻〉：

「韓蘇兩公爲文章，用譬喻處，重複聯實，至有七八轉者。

韓公〈送石洪序〉：『論人高下，事後當成敗，若決江河下流東注；

若駟馬駕輕車，就熟路，而王良、造父爲之先後也；若燭照、數計

而龜卜也。』……蘇公〈百步洪〉詩云：『長洪抖落跳波，……』

之類是也。」查慎行〈初白庵詩評〉卷中：「聯用比擬，局陣開拓，

古未有此法，自先生創之。」紀批：「只用『有如』貫下，便脫去連比之調；

一句兩比，尤爲創格。」趙翼《甌北詩話》卷五：「東坡大氣旋轉，

雖不屑屑于句法、字法中別求新奇，而筆力所到，自成創格。」此四

「形容水流迅駛，連用七喻，實古所未有。」陳衍《宋詩精華錄》卷二：

「『兔走』四句，從六如來，從韓文『燭照』、『龜卜』來，此遺山所謂

『百態妍』也。」此用博喻法喻輕舟在急流中飛駛之疾。又，「駿馬下注」句，

《王直方詩話》云：「東坡作〈百步洪〉詩云：『有如兔走鷹隼落，駿馬下注

千丈坡。』當在黃時，有人云：『千丈坡豈注馬處？』及還朝，其人云：

『惟善走馬，方能注坡。』聞者以爲注坡。」按，「注坡」實爲軍中用語。

周必大《益公題跋》卷十二《書東坡宜興事》：「軍中謂壯士馳駿馬下峻坂

爲注坡。」蘇詞〈滿庭芳·歸去來兮〉云：「船頭轉，長風萬里，

歸馬注平坡。」蓋喻歸興之快如此，印本誤以「注」爲「駐」。《宋史·

岳飛傳》：「師每休舍，課將士注坡跳壕，皆重鎧習之。子雲嘗習注坡，

馬蹶，怒而鞭之。」

(3)何異句：《莊子·秋水》：「秋水時至，日川灌河，涇流之大，兩涘渚崖之間，不辨牛馬。于是焉河伯欣然自喜，以天下之美爲盡在己。」

(4)乘化：順隨自然的運轉變化。陶潛〈歸去來兮辭〉：「聊乘化以歸盡」。

(5)日夜逝：《論語·子罕》：「子在川上曰：『逝者如斯夫！不舍晝夜！』」

(6)坐覺句：《景德傳燈錄》卷二十三：「有僧問：『如何是覲面事？』師曰：『新羅國去也。』」句謂一念之間已過新羅國。

(7)豈信句：《晉書·索靖傳》：「靖有先識遠量，知天下將亂，指洛陽宮門銅駝，嘆曰：『會見汝在荊棘中耳！』」喻世事巨變，此反用其意，謂世變雖巨，並不足道。

(8)委蛇(ㄍㄨㄟ)：此處作從容自得貌。

(9)師：指參寥。

三、水調歌頭—黃州快哉亭贈張偓佺(1)

落日繡簾捲，亭下水連空。

知君謂我新做，窗戶濕青紅(2)。

長記平山堂上，欹枕江南煙雨，杳杳沒孤鴻。

認得醉翁語，山色有無中。(3)

一千頃，都鏡淨，倒碧峯。(4)

忽然浪起，掀舞一葉白頭翁(5)。

堪笑蘭臺公子(6)，未解莊生天籟(7)，剛道(8)有雌雄。

一點浩然氣，千里快哉風。(9)

(1)題一作〈快哉亭作〉。元豐六年(一〇八三)六月，張夢得(字偁侔，王文誥以爲即爲張懷民)建快哉亭，此詞有「知君爲我新作」句，詞即作於此時。蘇轍〈黃州快哉亭記〉：「清河張君夢得，謫居齊安，即其廬之西南爲亭，以覽觀江流之勝。而余兄子瞻名之曰：『快哉』。」

(2)青紅：指油漆之色。濕字乃成上文「新作」而來，謂油漆新塗，色澤鮮潤。

(3)長記五句：平山堂，在今江蘇揚州市。其〈醉偎香〉：「平山欄檻倚晴空，山色有無中。」《老學庵筆記》卷六：「『水流天地外，山色有無中』，王維詩也。權德輿〈晚渡揚子江〉詩云：『遠岫有無中，片帆烟水上』，已是用維語。歐陽公長短句云：『平山欄檻倚晴空，山色有無中』。詩人至是蓋三用矣。然公但以此句施於平山堂爲宜，初不自謂工也。東坡先生乃云：『記取醉翁語，山色有無中』，則似謂歐陽公創爲此句，何哉？」

然有徐鉉《詞苑叢談》卷十：「『山色有無中』，歐公咏平山堂句也。或謂平山堂望江左諸山甚近，公短視故耳。東坡爲公解嘲，乃賦快哉亭詞云：

『長記平山堂上，欹枕江南烟雨，杳杳沒孤鴻。認得醉翁語，山色有無中』，蓋山色有無，非煙雨不能也。然公起句是『平山欄檻倚晴空』，『晴空』安得『烟雨』？恐東坡終不能爲歐公解矣。」然「平山堂」實爲歐陽脩出守揚州時所興建，壁上留詞〈朝中措〉：「平山欄檻倚晴空，山色有無中。手種堂前垂柳，別來幾度春風。文章太守，揮毫萬字，一飲千鍾。行樂直須年少，尊前看取衰翁。」自是東坡言「認得醉翁語」蓋有其本也。

(4)一千頃三句：《詩人玉屑·詞意深妙》引《談苑》云此三句出於徐騎省《徐孺子亭記》：「平湖千畝，凝碧乎其下；西山萬疊，倒影乎其中」。

(5)白頭翁：即船夫。

(6)蘭臺公子：即宋玉，以爲宋玉嘗任蘭臺令。《文選》錄其〈風賦〉：「楚襄王游於蘭臺之宮，宋玉景差侍。有風颯然而至，王迺披襟而當之曰：『快哉此風！寡人所與庶人共者邪？』」以爲「王者之雄風」實不同於「庶人之雌風」。

(7)莊生天籟：見《莊子·齊物論》：「子游曰：『地籟則眾竅是已，人籟則比竹是已，敢問天籟？』」子綦曰：『夫吹萬不同，而使其自已也，咸其自取，怒者其誰耶？』」天籟，即發乎自然之妙音，亦指風聲。

(8)剛道：硬說。

(9)一點二句：《孟子·公孫丑》：「我善養吾浩然之氣」，「其爲氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞于天地之間。」而東坡作此，乃謂胸有浩然之氣者，便能享此「快哉之風」，並無王者庶人之別也。



profile

search

members

faq

user groups

蘇軾文學・懷古與詠史主題選四首

new topic

post reply

sushih 首頁 -> 蘇東坡的文學

發表人

內容

sushih
Site Admin

發表於: 星期三 十月 08, 2008 6:22 am 文章主題: 蘇軾文學・懷古與詠史主題選四首

註冊時間: 2008-10-01

文章: 34

一、〈和劉道原詠史〉—熙寧五年（1072）37歲

仲尼憂世接輿(1)狂，臧穀(2)雖殊竟兩亡。

吳客漫陳豪士賦(3)，桓侯初笑越人方(4)。

名高不朽終安用(5)，日飲無何計亦良。

獨掩陳編(6)弔興廢，窗前山雨夜浪浪。

【註釋】

(1)接輿：

《論語》注疏載：「楚狂接輿歌而過孔子曰：『鳳兮！鳳兮！何德之衰？往者不可諫，來者猶可追。已而，已而！今之從政者殆而！』」下，欲與之言。趨而辟之，不得與之言。陸通，字接輿，楚人也，好養性，躬耕以爲食。楚昭王時，通見楚政無常，乃佯狂不仕，故時人謂之楚狂。

《塵外遐舉箋·歷代高隱姓氏》云：「陸通，字接輿，楚人也，好養性，躬耕以爲食。楚昭王時，通見楚政無常，乃佯狂不仕，故時人謂之楚狂。」

(2)臧穀：

《莊子》載：「臧與穀，二人相與牧羊而俱亡其羊。問臧奚事，則挾筴讀書；問穀奚事，則博塞以遊。二人者，事業不同，其於亡羊均也。」

後以「臧谷亡羊」喻凡有虧職守，不論其理由好壞，皆難逃失職之責。

(3)豪士賦：

《新校本晉書·陸機傳》云：「陸機字士衡，吳郡人也。罔既矜功自伐，受爵不讓，機惡之，作豪士賦以刺焉。」

(4)桓侯句：

見《史記·扁鵲倉公列傳》：「扁鵲過齊，齊桓侯客之。入朝見，曰：

『君有疾在腠理，不治將深。』桓侯曰：『寡人無疾。』扁鵲出，桓侯謂左右曰：『醫之好利也，欲以不疾者爲功。』後五日，扁鵲復見，曰：

『君有疾在血脈，不治恐深。』桓侯曰：『寡人無疾。』扁鵲出，桓侯不悅。後五日，扁鵲復見，曰：『君有疾在腸胃間，不治將深。』桓侯不應。扁鵲出，桓侯不悅。後五日，扁鵲復見，望見桓侯而退走。桓侯使人問其故。扁鵲曰：『疾之居腠理也，湯熨之所及也；在血脈，鍼石之所及也；其在腸胃，酒醪之所及也；其在骨髓，雖司命無柰之何。今在骨髓，臣是以無請也。』後五日，桓侯體病，使人召扁鵲，扁鵲已逃去。桓侯遂死。

(5)名高句：

《新校本晉書·文苑傳》附〈張翰傳〉：「翰任心自適，不求當世。或謂之曰：『卿乃可縱適一時，獨不爲身後名邪？』答曰：『使我有身後名，不如即時一杯酒。』時人貴其曠達。」

(6)陳編：

古書。韓愈〈進學解〉：「踵常途之促促，窺陳編以盜竊。」

二、〈永遇樂〉

—彭城(1)夜宿燕子樓(2)，夢盼盼(3)，

因作此詞一元豐元年（1078）43歲

明月如霜，好風如水，清景無限。

曲港跳魚，圓荷瀉露，寂寞無人見。

絃如三鼓(4)，鏗然一葉(5)，黯黯夢雲驚(6)斷。

夜茫茫，重尋無覓處。覺來小園行徧。

天涯倦客，山中歸路，望斷故園心眼(7)。

燕子樓空，佳人何在，空鎖樓中燕。

古今如夢，何曾夢覺(8)，但有舊歡新怨。

異時對，黃樓(9)夜景，爲余浩歎。

【註釋】

(1)彭城：徐州彭城縣，以彭祖而得名。

(2)燕子樓：張建封鎮武寧，盼盼乃徐州奇色，公納之於燕子樓。三日樂不息，後別爲新燕子樓，獨安盼盼，以寵嬖焉。暨公薨，盼盼感激深恩，誓不他適，後往往不食，遂卒。

(3)盼盼：白居易〈和燕子樓詩序〉：「徐州張尚書有愛妓盼盼，善歌舞，雅多風態，予爲校書郎，遊淮泗間，張尚書宴予，酒酣，出盼盼佐歡，予因贈詩，落句云：『醉嬌勝不得，風嫋牡丹花』。」

(4)絃如三鼓：《晉書·鄧攸傳》：「絃如打五鼓，雞鳴天欲曙。」絃，擊鼓聲。

(5)鏗然一葉：韓愈詩：「空階一片下，鉦若摧琅玕」。

(6)夢雲：宋玉〈高唐賦〉，昔者楚襄王與宋玉，遊於雲夢之臺，望高唐之觀。其上獨有雲氣，玉曰：「昔者先王曾遊於高唐，怠而晝寢，夢見一婦人，曰：『妾巫山之女也，爲高唐之客。聞君遊高唐，願薦枕席』，王因幸之，去而辭曰：『妾在巫山之陽，高丘之阻，且爲朝雲，爲行雨，朝朝暮暮，陽臺之下，旦朝視之如言』，故爲立廟，號朝雲。」

(7)故園心眼：杜甫詩：「天畔登樓眼，隨春入故園」。

(8)夢覺：莊子：「吾與汝，其夢未始覺也」。

(9)黃樓：東坡守徐州，河決澶淵，徐當水衝，而城幾壞；水既去，東坡請增築徐城，於是爲大樓於城東門之上，堊以黃土，曰：「土實勝水，因名之黃樓」。《一統志》：「黃樓在銅山縣東門，宋郡守蘇軾建」。

三、〈念奴嬌·赤壁(1)懷古〉

—約作於元豐四年-五年（1801-1805）45或46歲

大江(2)東去、浪淘(3)盡，千古風流人物。
故壘西邊，人道是、三國周郎赤壁。
亂石崩雲，驚濤裂岸，捲起千堆雪。
江山如畫，一時多少豪傑。
遙想公瑾當年，小喬初嫁了，雄姿英發(4)。
羽扇綸巾(5)，談笑間、強虜灰飛煙滅(6)。
故國神遊(7)，多情應笑我、早生華髮。
人間如夢，一尊還酹江月。

【註釋】

(1)赤壁：周瑜以兵三萬，敗曹公於赤壁山。在鄂州蒲圻縣。
另說：「赤壁，在武昌之西也。」〈江夏辨疑〉云：「江漢之間，指赤壁者三焉，一在漢水之側，竟陵之東；一在齊安郡之步下；一在江夏西南二百里。」《東坡詩集雜記》云：「黃州少西山麓斗入江中，石色如丹，相傳所謂赤壁者」，或曰非也，曹公敗歸，由華容路，今赤壁少西對岸，即華容鎮，庶幾是也。然岳州亦有華容縣，未知孰是。

(2)大江：《漢書·地理志》：「岷山，岷江所出，故爲大江。至九江爲中江，至徐陵爲北江。蓋一源而三目。」

(3)浪淘：白居易〈浪淘沙〉：「白浪茫茫與海連，平沙浩浩四無邊，暮去朝來淘不住，遂令東海變桑田」。

(4)英發：《吳志》：「孫權與孫遜論周瑜、魯肅及蒙，曰：『子明（呂蒙字）少時，孤謂不辭劇易，果敢有膽而已，及身長大，學問開益，籌略奇至，可以次於公瑾，但言議英發，不及之耳。』」

(5)羽扇綸巾：《蜀志》，諸葛武侯，與宣王在渭濱，將戰。宣王戎服蒞事，使人視武侯，乘素車，葛巾毛扇，指麾三軍，皆從其進止。宣王聞之，歎曰：「可謂名士也」。

(6)灰飛煙滅：《圓覺經》中佛語也。

(7)神遊：《列子·化人》曰：「吾與王神遊，形奚動哉？」

四、〈滿江紅·寄鄂州朱使君壽昌〉

一元豐三年-七年（1080-1084）謫居黃州期間

江漢西來、高樓下，蒲萄深碧(1)。
猶自帶、岷峨雪浪，錦江春色。(2)
君是南山遺愛(3)守，我爲劍外(4)思歸客。
對此間、風物豈無情，殷勤說。
《江表傳》(5)，君休讀；狂處士(6)，真堪惜。
空洲對鸚鵡(7)，葦花蕭瑟。
獨笑書生爭底事，曹公黃祖俱飄忽(8)。
願使君、還賦謫仙詩，追黃鶴(9)。

【註釋】

(1)蒲萄深碧：李太白：「遙看漢水鴨頭綠，恰似葡萄初釀醅」，

蓋西城人每以葡萄釀酒。

(2) 岷峨二句：李白詩：「江帶岷峨雪，川橫山峽流」，蓋岷峨橫積雪，經春不消。杜詩：「錦江春色逐人來」。

(3) 遺愛：《春秋左傳》曰：「子產，古之遺愛也」，如周人之思召公，愛其甘棠，況其子乎。

(4) 劍外：謂劍門之外。杜甫詩：「草木變衰行劍外，兵戈阻絕老江邊」。

(5) 江表傳：《江表傳》載左吳時事，多見漢末群雄角逐之義。《三國志》每引以為證也。

(6) 狂處士：《後漢書·文苑傳》：「禰衡字正平，平原般人，少有才辯，而氣尚剛傲，好矯時慢物。孔融既愛衡才，數稱述於曹操。操喜，勅門者有客便通，待之及晏。衡乃著布單衣疏巾，手持三尺棧杖，坐大營門，以杖箠地大罵，吏白外有狂生，坐於營門，言語悖逆，請收案罪。操怒，謂融曰：『禰衡豎子，孤殺之猶鼠雀耳，顧此人素有虛名，遠近將謂孤不能容之。今送與劉表，視當何如？』於是遣人騎送之，表及荊州士大夫，先服其才名，甚賓禮之。後復侮慢於表，表恥不能容，以江夏太守黃祖性急，故送衡與之。祖亦善待之焉，衡為作書記，輕重疏密，各得體宜。祖持其手曰：『處士，此正得祖意。如祖腹中之所欲言也。』後黃祖在蒙衝船上，大會賓客，而衡出言不遜順，祖慚，乃訶之。衡更熟視曰：『死公云等道』，祖大怒，令五百將出，欲加箠，衡方大罵，祖患，遂令殺之」。

(7) 鸚鵡洲：禰衡死，埋於沙洲之上。後人因後其洲曰「鸚鵡洲」。以衡嘗為《鸚鵡賦》故也。李太白贈江夏韋太守詩：「一忝青雲客，三登黃鶴樓。顧慚禰處士，虛對鸚鵡洲。焚山霸氣盛，寥落天地秋。」《一統志》：「鸚鵡洲在江夏縣西南二里」。

(8) 飄忽：李白詩：「徘徊且不定，飄忽恨徂征」。

(9) 黃鶴：李白贈韋使君詩：「我且為君槌碎黃鶴樓，君亦為我倒卻鸚鵡洲，赤壁爭雄如夢裡，且須歌舞寬離愁」。

Online Share Trading
Trade Share CFDs online
commission free, 24 hours a day
www.gcitrading.com

Broker Dealer for Sale
For Sale/Buy, Stock Broker
Dealers 21 Years of Acquisitions
Experience
www.bdmart.com

EDGAR Online
Company information - SEC
filings, IPOs, News & More. Free
Trial
www.Edgar-Online.com/

Best Fo
How to
ultimate
www.be



回頂端

[c profile](#) [pm](#) [email](#)

從之前的文章開始顯示: [所有文章](#) [最舊的](#) [Go](#)

[new topic](#)

[post reply](#)

sushih 首頁 -> 蘇東坡的文學

第1頁(共1頁)

前往

sushih
Site
Admin

發表於: 星期五 十月 17, 2008 5:16 pm 文章主題: 蘇軾文學・貶謫文學—困境與超越
主題選十二篇

quote

註冊時
間:
2008-
10-01
文章:
34

中年謫居黃州之作

(一)<初到黃州>

一元豐三年(1080)，時四十五，抵黃州貶所作

自笑平生爲口忙，老來事業轉荒唐。

長江繞郭知魚美，好竹連山覺筍香。

逐客不妨員外置(1)，詩人例作水曹郎。(2)

只慙無補絲毫事，尙費官家壓酒囊。(3)

【註釋】

(1)員外：即指作者任檢校水部員外郎事，下句「水曹郎」亦同。

(2)詩人句：梁何遜、唐張籍、宋孟賓于等皆以詩聞名，且皆曾任水部郎。

(3)尙費句：蘇軾自注：「檢校官例折支，多得退酒袋。」而《宋史·職官志》亦載：「凡文武官料錢，并支一分見錢，二分折支」。故知所謂「折支」，即指宋代官俸有部分是以「實物」，而東坡所任的檢校官的「折支」則是用官府釀酒所剩的酒袋來抵數。

(二)<雨中看牡丹三首>

一元豐三年(1080)，時四十五，居黃州



圖片引用自<http://www.deviantart.com/>

霧雨不成點，映空疑有無，時於花上見，的礫走(1)明珠。
秀色洗紅粉，暗香生雪膚。黃昏更蕭瑟，頭重欲相扶。

明日雨當止，晨光在松枝，清寒入花骨，肅肅出自持。
午景發濃艷(2)，一笑當及時。依然暮還斂，亦自惜幽姿。

幽姿不可惜，後日東風起。酒醒何所見，金粉(3)抱青子。
千花與百草，共盡無妍鄙。未忍污泥沙，牛酥煎落蕊(4)。

【註釋】

(1)走：形容霧雨圓滾流轉於花上貌。

(2)午景：見楊慎《升庵詩話》有：「蓋晝午後，陰氣用事，花房斂藏」，故有「暮還斂」句。

(3)金粉：花粉。溫庭筠《牡丹》：「曉來金粉覆庭莎」。

(4)牛酥句：《苕溪漁隱叢話》引《能改齋漫錄》中引蘇軾《雨中明慶賞牡丹》及本篇云：「孟蜀時，兵部尚書李昊每將牡丹花數枝分遺朋友，以牛酥同贈，且曰『俟花彫謝，及以酥煎食之，無棄濃豔。』其風流貴重如此。」又有邱濬《洛陽貴尚錄》等云：「好事者多用牛酥煎牡丹花而食之，可見其流風餘韻。此事得之《蘇東坡集》中。東坡《雨中明慶寺賞牡丹》詩云：『故應未忍著酥煎』，又有詩云：『未忍污泥沙，牛酥煎落蕊』是也。」

(三) <寓居定惠院之東，雜花滿山，有海棠一株，土人不知貴也>
一元豐三年(1080)，時四十五歲，居黃州



圖片引用自<http://www.deviantart.com/>

(四) <卜算子> (缺月掛疏桐)

一元豐三年(1080)，時四十五歲，居黃州

(五)<定風波>(莫聽穿林打雨聲)

一元豐五年(1802)，時四十七歲，居黃州

(六)<洗兒戲作>

一元豐六年(1803)，東坡時四十八歲，居黃州

人皆養子望聰明，我被聰明誤一生。
惟願孩兒愚且魯，無災無難到公卿。

(七)<東坡>

一元豐六年(1803年)，東坡時四十八歲，居黃州

雨洗東坡月色清，市人行盡野人行。
莫嫌犖确(1)坡頭路，自愛鏗然曳杖聲。

【註釋】

(1)犖确：音カメヒ、クヒセ、，山多大石，險峻不平的樣子。

(八)答李公擇（書簡節錄）

神宗元豐年間，謫居黃州之作

吾儕雖老且窮，而道理貫心肝，忠義填骨髓，直須談笑於死生之際，若見僕困窮，便爾相憐，則與不學道者大不相遠矣。。

晚年謫居惠州、瓊州之作

(九)食荔枝二首之一

哲宗紹聖三年（1096），六十一歲，謫居惠州之作

羅浮山下四時春，盧橘楊梅次第新。
日啖荔枝三百顆，不辭長作嶺南人。

(十)吾謫海南，子由雷州，被命即行，了不相知。至梧乃文尚在藤也。

旦夕當追及，作此詩示之一紹聖四年(1097)，時六十二歲，貶儋州(1)

九疑聯綿屬衡湘，蒼梧獨在一方。
孤城吹角煙樹裡，落日未落江蒼茫。(2)
幽人(3)拊枕作歎息，我行忽至舜所藏(4)。
江邊父老能說子：「白髮紅頰如君長。」(5)
莫嫌瓊雷隔雲海，聖恩尚許遙相望。
平生學道真實意，豈與窮達俱存亡。(6)
天其以我爲箕子(7)，要使此意留要荒(8)。
他年誰作輿地志，海南萬里真吾鄉。

【註釋】

(1)紹聖四年(1097)四月，蘇軾貶爲瓊州別駕，昌化軍安置，蘇轍同時亦貶化州別駕，雷州安置。五月蘇軾與蘇轍相遇於藤州，後同行至雷州。七月蘇軾至貶所。此詩乃作於梧州。

(2)九疑四句：九疑，即九疑山，又名蒼梧山，位今湖南廣西一帶。四句乃描述梧州地理環境。

(3)幽人：此指囚幽之人，意指自身被貶而不得聞世事，若遭幽禁之人。

(4)舜所藏：《史記·五帝本紀》載舜「南巡狩，崩于蒼梧之野，葬于江南九疑」。

(5)江邊二句：江邊父老對蘇軾說起蘇轍的面貌、身材。紀昀評此：「入得飄忽，凡手定有數行轉折」。

(6)平生二句：《韻語陽秋》載：「白樂天號爲知理者，而于世宦升沉之際，悲喜輒系之。……東坡謫瓊州有詩云：『平生學道真實意，豈與窮達俱存』，要當如是爾。」真實意，乃佛教用語，指「離迷情，絕虛妄」。

(7)箕子：其乃商代貴族。《後漢書·東夷列傳》載商亡後：「武王封箕子于朝鮮，箕子教以禮義田蠶，又制八條之教(即八條刑法)。」此處蘇軾以箕子自比，乃取僻居邊境意。

(8)要荒：《尚書·禹貢》載古代王都以外，依距離遠近列爲甸服、侯服、綏服、要服、荒服五等。要、荒者，取其遠意。

(十一)<澄邁驛通潮閣二首>(選一)

一元符三年(1100)，時六十五，離儋州赴廉州時作

餘生欲老海南村，帝遣巫陽朝我魂(1)。
杳杳天低鵲沒處：青山一髮是中原。

【註釋】

(1)帝遣句：《楚辭·招魂》：「帝告巫陽曰：『有人在下，我欲輔之。魂魄離散，汝筮予之。』」巫陽乃下詔曰：「魂兮歸來！」」此以天帝比之朝廷，以招魂比之召還。

(十二)<六月二十日夜渡海>

一元符三年(1100)，時六十五，渡瓊州海峽作

參橫斗轉(1)欲三更，苦雨終風(2)也解情。

雲散月明誰點綴？天容海色本澄清。(3)

空餘魯叟乘桴意，粗識軒轅奏樂聲。(4)

九死南荒吾不恨，茲游奇絕冠平生。

【註釋】

(1)參橫斗轉：參、斗皆為星名。橫、轉乃指二星之位移。明當時夜已深。

(2)苦雨終風：苦雨即久雨，終風，此處蘇軾採《詩經毛傳》作「終日之風」解。

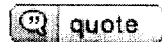
(3)雲散二句：《晉書·謝重傳》載謝重：「為會稽王道子驃騎長史。嘗因侍坐，于時月夜明淨，道子嘆以為佳。重率爾曰：『意謂乃不如微雲點綴』。道子因戲重曰：『卿居心不淨，乃復強欲滓穢太清邪？』」《東坡志林·卷八》：「青天素月，固是人間一快。而或者乃云：不如微雲點綴。乃知居心不淨者，常欲滓穢太清。」二者可相參照，以明作者自喻自身清白，卻遭至誣陷，如逢蔽月烏雲，但雲終已散去。

(4)空餘二句：上句語出《論語·公冶長》：「子曰：『道不行，乘桴浮於海。』」。下句則引《莊子·天運》以黃帝奏樂述說得失之忘與榮辱等齊的玄理，表達既已渡海北返，不必嗟嘆「道之不行」，又因浪聲而聯想起《莊子》所談忘懷得失之理。

(5)九死：屈原《離騷》：「亦余心之所善兮，雖九死其猶未悔！」

sushih
Site
Admin

發表於: 星期三 十月 29, 2008 6:36 am 文章主題: 蘇軾文學・飲食書寫主題選九篇



註冊時
間:

2008-

10-01

文章:

34

葷食

(一)<豬肉頌>(1)

一元豐三年(1080)，時四十五歲，居黃州

淨洗鑪(2)，少著水，

柴頭罨(3)煙焰不起，(4)待他熟時莫催他，火候足時他自美。

黃州好豬肉，價賤如泥土，貴者不肯喫，貧者不解煮，

早晨起來打兩碗，飽得自家君莫管。

【註釋】

(1)又稱(豬頭肉羹頌)。

(2)鑪：音「ㄣㄨ」，古代一種有腳的鍋。如：「茶鑪」、「藥鑪」。
可視為現在通用的平底淺鍋。

(3)罨：音「ㄣㄩˇ」，作覆蓋義。明徐弘祖《徐霞客遊記・滇遊日記八》：
「峽中西望，重峰罨映。」

(4)柴頭句：言小火、慢火也。

(二)<書煮魚羹>-

蘇軾佚文彙編卷六(1)，元祐四年(1089)，時五十四歲。

予在東坡，嘗親執鎗匕(2)，煮魚羹以設客，客未嘗不稱善，

意窮約中易為口腹(3)耳！今出守錢塘，厭水陸之品，今日偶與仲天
貺、

王元直(4)、秦少章(5)會食，復作此味，客皆云：「此羹超然有高韻，

非世俗庖人所能彷彿。」歲暮寡欲，聚散難常，當時作此，以發一笑
也。

元祐四年十一月二十九日。

【註釋】

(1)亦可見於《東坡志林》。

(2)鎗、匕：「鎗」，即指長柄一端裝有尖銳的金屬頭，可用於刺擊。通「槍」。
「匕」，指古人舀取食物的器具，似今湯匙、勺子之類。

(3)口腹：比喻飲食。

(4) 王元直：王箴，字元直。公夫人，同安君之弟也。

(5) 秦少章：即秦觀，字少章，高郵人，秦觀弟。元祐六年進士，調臨安主簿。有才名，能詩文。

(三)<食蠔>

一元符二年（1099），時六十四歲，謫居海南作。

己卯冬至前二日，海蠻獻蠔，剖之，得數升，肉與漿入水，與酒並煮，食之甚美，未始有也。又取其大者，炙熟，正爾啖嚼，又益□煮者。海國食□蟹□螺八足魚，豈有獻□。每戒過子慎勿說，恐北方君子聞之，爭欲爲東坡所爲，求謫海南，分我此美也。

蔬食

(四) 浣溪沙

--神宗元豐七年（1084），49歲，謫居黃州

元豐七年十二月二十四日從泗州劉倩叔遊南山

細雨斜風作曉寒，淡煙疏柳媚晴灘。

入淮清洛漸漫漫（1）。雪沫乳花浮午盞（2），
蓼茸蒿苣試春盤（3）。人間有味是清歡。

【註釋】

(1) 漫漫：水流長遠無際的樣子。

(2) 雪沫乳花：純白色茶湯；午盞，指午茶。

(3) 蓼茸句：蓼菜的嫩芽，蒿苣筍，兩者皆爲立春應時節物；
《風土記》：「元旦以蔥、蒜、韭、蓼、蒿芥雜和而食之，
名五辛盤，取迎新之意。」

(五) 東坡羹賦并引

--謫居黃州期間作

東坡羹，蓋東坡居士所煮菜羹也。不用魚肉五味，有自然之甘。

其法以菰若蔓菁（1）、若蘆菔（2）、若薺，揉洗數過，去辛苦汁。

先以生油少許塗釜（3），緣及一瓷碗，下菜沸湯中〔二〕。

入生米爲糝（4），及少生薑，以油碗覆之，不得觸，觸則生油氣，至

熟不除。

其上置甑（5），炊飯如常法，既不可遽覆，須生菜氣出盡乃覆之。羹每沸湧。

遇油輒下，又爲碗所壓，故終不得上。不爾，羹上薄飯，則氣不得達而飯不熟矣。飯熟羹亦爛可食。若無菜，用瓜、茄，皆切破，不揉洗，入罨（6），熟赤豆與米半爲糝。餘如煮菜法。應純道人將適廬山，求其法以遺山中好事者。以頌問之：甘苦嘗從極處回，鹹酸未必是鹽梅。

問師此箇天真味，根上來麼塵上來？（7）

【註釋】

(1) 蔓菁：音「ㄇㄛˊ ㄑㄧㄣˊ」。植物名。葉緣略有缺刻，春日開黃花，根長圓多肉，與葉俱可食用。或作大頭芥、大頭菜、蕪菁。江南的菘似江北的蔓菁。

(2) 蘆菔：音「ㄌㄨˊ ㄈㄨˊ」，即蘿蔔。

(3) 釜：鍋子。

(4) 糝：音「ㄇㄛˊ ㄨˊ」，用米調和羹湯。

(5) 甑：音「ㄗㄨㄥˋ」，蒸食物的器具。

(6) 罨：音「ㄧㄣˊ ㄨˊ」，網子。

(7) 根塵：佛教術語，六根是眼耳鼻舌身意；六塵是色聲香味觸法。

(六)<雨後行菜圃>

一北宋《蘇詩補註》云作於紹聖二年(1096)。另說，作於宋哲宗紹聖元年

(1094)，時五十九歲，該年八月貶寧遠軍節度副使，惠州安置，不得簽書公事。

十月達惠州貶所，至十二月作。

夢回聞雨聲，喜我菜甲長。平明江路濕，並岸飛兩槳。

天公真富有，乳膏瀉黃壤。霜根一蕃滋，風葉漸俯仰。

未任筐筥(1)載，已作杯盤想。艱難生理窄，(2)一味敢專饗。(3)

小摘(4)飯山僧，清安寄真賞。芥藍如菌蕈，脆美牙頰響。

白菘類羔豚，冒土出蹢掌(5)。誰能視火候，小竈(6)當自養。

【註釋】

(1) 筐筥：《詩經·周頌·良耜》：「或來瞻女，載筐及筥。」鄭玄箋：「筐筥，所以盛黍也。」《左傳·隱公三年》：「筐筥錡釜之器，潢汙行潦

之水，可薦於鬼神，可羞於王公。」

(2)艱難句：「窄」，意為窘迫的。

該語出杜詩：「人生留滯生理難，斗水何直百憂寬」。

(3)一味句：有王羲之云：「有一味之甘割而分之」。

(4)小摘：語出「杜詩」：「自鉏稀菜甲，小摘為情親」。

(5)蹯掌：語出《左傳》：「宰夫胾熊蹯不熟」。

服虔曰：「蹯，熊掌，其肉難熟。」正義曰：「胾音而、蹯音樊」。

(6)小竈：「竈」即「灶」，音「ㄗㄠˋ」。

用磚土等砌成的生火燒煮食物或冶煉的設備。

(七)<狄韶州煮蔓菁（1）蘆菔（2）羹>

一元符三年（1100），從瓊州北返常州時作。

我昔在田間，寒庖(3)有珍烹。

常支折腳鼎，(4)自煮花蔓菁。

中年失此味，想像如隔生。

誰知南嶽老(5)，解作東坡羹。

中有蘆菔根，尚含曉露(6)清。

勿語貴公子，從渠醉羶腥。(7)

【註釋】

(1) 蔓菁：音「ㄇㄢˊ ㄗㄠˋ」。植物名。葉緣略有缺刻，春日開黃花，根長圓多肉，與葉俱可食用。或作大頭芥、大頭菜、蕪菁。

(2) 蘆菔：音「ㄌㄨˊ ㄈㄨˊ」。即蘿蔔。

(3) 庖：廚房。

(4) 常支句：有《周易》曰：「鼎折足，覆公餗(ㄌㄨˊ ㄨˋ)」，「覆餗」即指「鼎內的食物翻覆」，而《周易》所言乃以鼎足已斷，鼎內食物自然翻覆，說明不能勝任者，必致失敗。後有「折鼎覆餗」成語之用。而此蘇軾乃指其取斷支之鼎，烹煮食物。

(5) 南嶽：指天柱山，又名皖山、皖公山，曾為漢武帝封為「南嶽」，並譽為「江淮第一山」，後至隋文帝改封湖南衡山為「南嶽」。然此應指前者，蘇軾嘗與一隱居天柱山者飲酒暢言，二人共處，話題不離天柱山；東坡由是有「年來四十髮蒼蒼，使欲求方救憔悴，他所若訪潛山居，慎勿逃人改名字」之想；後與友人書亦言：「平生愛舒州風土，欲卜居為終老之計」其中「舒州」即指天柱山。

(6) 曉露：即指朝露。隋虞世基詩〈四時白紵歌・長安秋〉：「露寒臺前曉露清，昆明池水秋色明。」亦有唐劉禹錫〈酬令狐相公新蟬見寄〉：「清吟曉露葉，愁噪夕陽枝」。

(7) 從渠句：羶腥，即腥羶，指刺鼻的臭味。渠，即「他」，指第三人稱。
有王維〈贈李頎〉言：「聞君餌丹砂，甚有好顏色。不知從今去，
幾時生羽翼？王母翳華芝，望爾崑崙側。悲哉世上人，甘此羶腥食」，
頗有眾人皆濁，唯我獨清之意，而蘇軾於此亦是，且此也無非是貶謫生涯中，
猶仍自適自得之況。

(八) 過子忽出新意，以山芋作玉糝羹，
色香味皆奇絕。天上酥陀則不可知，人間決無此味也

香似龍涎(1) 仍醖白(2)，味如牛乳更全清。
莫將南海金齏膾(3)，輕比東坡玉糝羹。

【註釋】

(1)龍涎：《香譜》：「龍涎於香品中最貴重，出大食國海旁，多亦不過數兩。」

(2) 醖白：音「一ㄣˋ」，純白。

(3) 金齏膾：《隋唐嘉話》：「南人魚膾，以縷金橙拌之，號金齏玉膾。」
膾，音「ㄎㄞˋ」，切細的魚或肉。

飲茶

(九) <汲江煎茶>

一元符三年(1100)，作於海南儋州。

活水(1)還須活火(2)烹，自臨釣石(3)取深清(4)。
大瓢貯月(5)歸春甕，小杓分江入夜瓶。
茶雨已翻煎處腳，松風忽作瀉時聲。(6)
枯腸未易禁三碗，坐聽荒城長短更。(7)

【註釋】

(1)活水：淵源不絕之流水。朱熹詩：「為有源頭活水來」。

(2)活火：唐趙璘《因話錄》：「活火，謂炭之焰也」，
而唐人論煮茶則有所謂「茶須暖火炙，活火煎」，
所謂暖火者，即微火，而活火者，即指猛火。

(3)釣石：即釣磯石。蘇軾於〈嘉祐寺〉引之，釣磯石在：
「惠州歸善縣治之北，數百步，抵江，少西有磐石小潭，可以垂釣」，
該石至今仍存。

(4)深清：深江的清水，或作深澈澄清的江水。

(5)貯月：月影倒映水中，以瓢取之，若貯於其中，

若韓偓詩：「瓶添潤水盛將月」。

(6)茶雨二句：茶腳，即指茶葉在烹煮時散發出來的茶色，《茶譜》曾載湖州研膏、紫筍茶，「烹之有綠腳垂下」，但善茗茶者則以為好茶往往會泐成白色。

上句指將茶煎至茶腳若雨點般翻滾上來，下句則言水沸聲響若松濤怒瀉，但有另說，以為斟茶時，茶水瀉到茶碗裡，颼颼作響，宛若松林裡發出的松濤聲。其於〈試院煎茶〉云：「颼颼欲作松風鳴」，若是。

(7)枯腸二句：枯腸，有盧仝〈謝孟諫議寄新茶〉詩說：「一碗喉吻潤，二碗破孤悶，三碗搜枯腸，惟有文字五千卷，……七碗吃不得，惟覺兩腋習習清風生。」此即指思慮枯竭也。而蘇軾於此化用盧仝句，但疑其三碗是否真能治其「枯腸」。長短更，一說指更鼓（古時報時打更鼓）點數多為長，點數少為短。另一說，則認為夜間報更者打著長短不齊的鼓聲。二句言詩人於春夜裡，品茶靜坐，聽更鼓報時，有番寂寞。

一、散文

〈記承天寺夜遊〉、〈與范子豐〉、〈答毛澤民〉、〈與子明兄〉、〈與徐得之〉

二、詩歌

(一) 〈病中游祖塔院(1)〉—熙寧六年(1073)，任杭州通判。

紫李黃瓜村路香，烏紗白葛道衣涼。(2)

閉門野寺松陰轉，欹(3)枕風軒客夢長。

因病得閒殊不惡，安心是藥(4)更無方。

道人不惜階前水(5)，借與匏樽(6)自在嘗。

【註釋】

(1)祖塔院：

《咸淳臨安志》：「祖塔法雲院，唐開成二年，欽山法師建，舊名資慶。大中八年，改大慈。開運二年，改仁壽。太平興國六年，改賜今額「武陵梵志定慧禪寺」，俗稱「虎跑寺」。唐元和中，僧寰中建，賜額「廣福院」。

(2)烏紗句：

杜甫詩：「韶州白葛輕」。烏紗：官帽，至唐流行民間。

白葛道衣：乃指用白色葛布所制衣服，因作者喜佛，又在院寺，故自稱所穿衣服為道衣。

(3) 欹：倚。

(4) 安心是藥：

《景德傳燈錄》卷三：「(神)光曰：『我心未寧，乞師與安』。

師曰：『將心來與汝安』曰：『覓心了不可得』，師曰：『我與汝安心竟』。乃知其中本義在安心在己，不該外求。

(5) 階前水：

乃指「祖塔院」寺內，亦作為今新西湖十景之一的「虎跑夢泉」。

明宋濂有《虎跑泉銘》序云：「唐元和十四年(819)，

性空大師來遊慈山，樂其靈氣盤鬱，棲禪其中。尋以無水，將他之。

忽神人跪而告曰：自師之來，我等繳惠者甚大，奈何棄去？

南嶽童子旋當遣二虎來移，師無憂也。翌日，果見二虎跑山出泉，

甘冽醇厚，純淨無菌。譽為：『天下第三泉』。

後代有以爲用虎跑水泡以龍井茶葉，則清香四溢、味美無窮，

稱爲「龍虎鬥」，亦被譽爲「西湖雙絕」而聞名。

(6) 匏樽：用匏瓜所做成的酒器。作者《前赤壁賦》有：「舉匏樽以相屬」句。

(二) 〈雨晴後步至四望亭下魚池上，遂自乾明寺前東岡上歸〉二首
一元豐三年(1080)，抵黃州貶所。

1、第一首

雨過浮萍合，蛙聲滿四鄰。
海棠真一夢，梅子欲嘗新。
拄杖閒挑菜，鞦韆不見人。
慙慙木芍藥（1），獨自殿餘春（2）。

2、第二首

高亭廢已久，下有種魚（3）塘。
暮色千山入，春風百草香。
市橋人寂寂，古寺竹蒼蒼。
鸛鶴來何處，號鳴滿夕陽。

【註釋】

（1）木芍藥：牡丹別名。

（2）殿餘春：即指眾春景、春色之中的殿軍。

（3）種魚：養魚。

（三）〈惠崇春江曉景〉其一
一作於哲宗元祐元年（1086），觀袁袞收藏之惠崇畫作而題

竹外桃花三兩枝，春江水暖鴨先知。
蒹葭滿地蘆芽短，正是河豚欲上時。（1）

【註釋】

（1）蒹葭句：
「蒹」即「蘆芽」，「蒿」為「荻芽」，皆是古代用來配食河豚的最佳菜蔬，
當蘆芽尚短時，則可取蒹蒿代之。而此句乃櫟括自歐陽公詩：
「春洲生荻芽，春岸飛楊花。河豚於此時，肥不數魚蝦。」

（四）〈被酒獨行，遍至子雲、威、徽、先覺四黎之舍〉二首
—宋哲宗紹聖四年（1097），從惠州抵儋州

半醒半醉問諸黎，（1）竹刺藤梢步步迷。（2）
但尋牛矢覓歸路，（3）家在牛欄西復西。（4）

總角（5）黎家三小童，口吹葱葉送迎翁。
莫作天涯萬里意，（6）谿邊自有舞雩風（7）。

【註釋】

- (1)半醒句：有杜牧詩云：「半醒半醉遊三日」。
- (2)竹刺句：有杜詩：「竹寒沙碧浣花溪，橘刺藤梢咫尺迷」。
- (3)但尋句：乃自《韓非子》：「商太宰問市南門之外：『牛失何多』」？
- (4)家在句：出自李賀詩：「家住錢塘東復東」。
- (5)總角：總角乃喻童年。舊時未成年男女，編紮頭髮，形如兩角。
- (6)莫作句：出自古詩：「相去萬餘里，各在天一涯」。
- (7)舞雩風：語出《論語》：「浴乎沂、風乎舞雩，詠而歸」，乃孔子所嚮往之境。

三、詞

(一)〈鷓鴣天〉—神宗元豐六年，西元1083年，48歲，在黃州任林斷山明竹隱牆，亂蟬衰草小池塘。
翻空白鳥時時見，照水紅蕖細細香。

村舍外，古城旁，杖藜徐步轉斜陽。
慙慙昨夜三更雨，又得浮生一日涼。

【註釋】

- (1)杖藜：語出杜甫詩：「杖藜徐步立芳洲」。
- (2)浮生：語出杜甫詩：「是非何處定，高枕笑浮生」。

(二)〈江城子〉—神宗元豐五年，西元1082年，47歲，在黃州任

夢中了了醉中醒，只淵明、是前生。
走遍人間依舊却躬耕，昨夜東坡春雨足，烏鵲喜報新晴。

雪堂西畔暗泉鳴，北山傾、小溪橫。
南望亭丘，孤秀聳曾城，都是斜川當日景，吾老矣、寄餘齡。

【註釋】

- (1)有詞序：
陶淵明以正月五日，遊斜川。臨流班坐，顧瞻南阜，愛曾城之獨秀。
乃作斜川詩，至今使人想見其處。元豐壬戌之春，余躬耕於東坡，築雪堂居之。
南挹四望亭之後丘，西控北山之微泉，慨然而歎，此亦斜川之遊也。
乃作長短句，以江城子歌之。

(2)夢中句：

傳注有云：「世人于夢中顛倒，醉中昏迷，而能在夢而了，在醉而醒者，非公與淵明之徒，其誰能哉？」

(3)雪堂：

雪堂之名，起以「蘇子得廢圃於東坡之脅，號其正曰」而來，又「以大雪中爲之，因繪雪於四壁之間，無容隙」。

(4) 寄餘齡：語出韓愈詩：「吾其寄餘齡」。**(三)〈行香子〉—無法繫年**

清夜無塵、月色如銀，酒斟時須滿十分。

浮名浮利，休苦勞神，歎隙中駒、石中火、夢中身。(1)

雖抱文章，開口誰親，且陶陶樂盡天真。

幾時歸去，作箇閒人，對一張琴、一壺酒、一溪雲。

【註釋】**(1)隙中駒、石中火、夢中身：**

以白駒過隙，石火閃光喻人生短促，且猶如夢中寄身。

sushih
Site
Admin

發表於: 星期三 十二月 10, 2008 6:20 am 文章主題: 蘇軾文學・養生醫學十一篇

quote

註冊時間:
2008-10-01
文章:
34

中國古代大文豪蘇軾不但精通文學、藝術，亦修習醫學，為宋代文人習醫的典範之一。蘇軾的養生主張是繼承魏朝嵇康形神合一的〈養生論〉，吸取老莊無為、坐忘等修養工夫來保持精神的清虛靜泰；又學習道教服食、行氣等養生術，並進一步改良、創新，或製作利於服食的仙藥、藥膳，或試驗簡便易行的內丹功法等等，具有實證經驗性，為蘇軾習醫的具體成果。除了個人療疾禦瘴、延年益壽外，亦懷抱醫者濟世救人的理想，反映了宋代士人尚醫的時代風潮，及儒者濃厚的淑世情懷。

壹、養神存性—清靜無為

一、《問養生》節錄

余問養生於吳子，得二言焉。曰和。曰安。何謂和。曰：子不見天地之為寒暑乎。寒暑之極，至於折膠流金⁽¹⁾，而物不以為病，其變者微也。寒暑之變，晝與日俱逝，夜與月並馳，俯仰之間，屢變而人不知者，微之至，和之極也。使此二極者，相尋而狎至，則人之死久矣。何謂安。曰：吾嘗自牢山浮海達於淮，遇大風焉，舟中之人，如附於桔槔⁽²⁾，而與之上下，如蹈車輪而行，反逆眩亂不可止。而吾飲食起居如他日。吾非有異術也，惟莫與之爭，而聽其所為。故凡病我者，舉非物也。食中有蛆，人之見者必嘔也。其不見而食者，未嘗嘔也。請察其所從生。論八珍者必嘔，言糞穢者必吐。二者未嘗與我接也，唾與嘔何從生哉。果生於物乎。果生於我乎。知其生於我也，則雖與之接而不變，安之至也。安則物之感我者輕，和則我之應物者順⁽³⁾。外輕內順，而生理備矣。

【注釋】

(1)折膠流金：「折膠」，指天氣寒冷，有「折膠墮指」成語流傳。「流金」則形容天氣酷熱，有「爍石流金」成語，言天氣酷熱，好像要把金、石都鎔化。

(2)桔槔：乃中國古代提水的器具，創造於春秋時期。

(3)《莊子•養生主》：「安時而處順，哀樂不能入也」。

二、〈書海南風土〉節錄

嶺南天氣卑濕，地氣蒸溽⁽¹⁾，而海南尤甚。秋夏之交，物無不腐壞

者。人非金石，其何以能久。然儋耳頗有老人，百有餘歲者，往往皆是，八九十歲者不論也。乃知壽夭無定，習而安之，則冰蠶火鼠(2)，皆可以生。吾當(3)湛然無思(4)，寓此覺於物表，使折膠之寒，無所施其冽，流金之暑，無所措其毒，百餘歲何足道哉。彼愚老人，初不知此特如蠶鼠生於其中，兀然受之而已。一呼之溫，一吸之涼，相續無有間斷，雖長生可也。

【注釋】

(1) 蒸溽：悶熱而潮濕。

(2) 冰蠶火鼠：「火鼠」，火鼠。中國傳說中住在南海盡頭的火山里的一種奇鼠。

唐張說〈喜雨賦〉：「南窮火鼠之澤，北盡燭龍之會。」宋蘇軾〈徐大正閒軒〉詩：「冰蠶不知寒，火鼠不知暑。」

(3) 當：或作「嘗」。

(4) 「湛然無思」是指心如水、鏡清明湛然，而能如實地反映萬物的千變萬化，如《莊子·應帝王》曰：「至人用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能勝物而不傷」。

貳、服食療疾一仙藥、藥膳

三、〈藏丹砂法〉節錄

《抱朴子》云：古人藏丹砂井中，而飲者猶獲上壽。(1)今但懸望大丹，丹既不可望，又欲學燒，而藥物火候，皆未必真，縱使燒成，又畏火毒而不敢服，何不趁取且服生丹砂。意謂煮過百日者，力亦不慢。草藥是覆盆子，亦神仙所餌(2)，百日熬煉，草石之氣，且相乳入。每日五更，以井華水(3)服三丸。服竟，以意送至下丹田，心火溫養，久之，意謂必有絲毫留者。積三百餘服，恐必有刀圭(4)留丹田。

【注釋】

(1) 上壽：晉代葛洪《抱朴子》云：「仙藥之上者丹砂」。本書為道教經典，有內、外篇，內篇講述修煉養生之道。

(2) 餌：服食。

(3) 井華水：天剛亮時最先汲得的井水。

(4) 刀圭：本指中藥量器名，此處當作藥物。

四、〈服茯苓法〉

茯苓(1)自是神仙上藥，但其中有赤筋脈。若不能去，服久不利人眼，或使人眼小。當削去皮，斫為方寸塊，銀石器中，清水煮，以酥軟解散

爲度。入細布袋中，以冷水揉搜，如作葛粉狀(2)。澄取粉，而筋脈留袋中，棄去不用。用其粉以蜜和，如濕香狀。蒸過食之，尤佳。胡麻但取純黑，脂麻九蒸九曝，入水爛研濾，取白汁。銀石器中熬，如作杏酪湯。更入去皮核，爛研(3)棗肉，與茯苓粉一處搜和，食之尤奇。

【注釋】

(1)茯苓：植物名。多孔蕈科孔蕈屬。寄生於腐朽的松根上，塊狀，形似甘藷，皮皺黑，肉白帶赤。多分布於我國雲南、安徽、廣東等地。

(2)葛粉：用葛根提煉出的白色粉質，可供食用或藥用。

(3) 研：碾碎細磨。

五、〈與程正輔尺牘〉節錄

某舊苦痔疾蓋二十一年矣。今忽大作，百藥不效。知不能爲甚害，然痛楚無聊。兩月餘頗亦難，當出於無計，遂欲休糧以清淨，勝之則又未能，遽爾(1)則又不可。但擇其近似者，斷酒肉、斷鹽酪(2)、醬菜，凡有味物皆斷。又斷粳米飯(3)，惟食淡一味。其間更食胡麻、茯苓，少許取飽胡麻、黑脂麻是也。去皮九蒸曝白，茯苓去皮，入少白蜜爲，雜胡麻，食之甚美。如此服食已多日，氣力不衰而痔漸退。久不退，轉輔以少氣術，其效殆未量也。

【注釋】

(1)遽爾：忽然。

(2)鹽酪：鹽和乳酪。

(3)粳米：黏者爲糯，不黏者爲梗。梗米爲水稻的一種。

參、行氣長生：胎息、內丹

六、〈與王定國〉

道術多方，難得其要，然以某觀之，惟能靜心閉目，以漸習之，但閉得百十息，爲益甚大，尋常靜夜，以脈候得百二三十至，乃是百二三十息爾。數爲之，似覺有功。幸信此語，使真氣雲行體中，瘡冷安能近人也。

七、〈養生訣〉上張安道

八、〈胎息法〉

養生之方以胎爲本，此固不刊之語，更無可議，但以氣若不閉，任其出入，

則眇綿洸漭(1)，無卓然近效，待其兀然自住，恐終無此期，若閉而留之，不過三五十，息奔突出，雖有微暖養下丹田，益不償於損決，非度世之術。近日深思，似有所得，蓋因看孫真人養生門中第五篇，反覆尋究，恐是如此。其略曰和神養氣之道，當得密室，閉戶安床，暖席，枕高二寸半，正身偃仰，瞑目閉氣於胸膈間，以鴻毛著鼻上而不動經三百息，耳無所聞，目無所見，如此，則寒暑不能侵，蜂蠆不能毒，壽三百六十歲，此鄰於真人也。

此一段要訣弟且靜心細意字字研究看，既云閉氣於胸膈中，令鼻端鴻毛不動，則初機之人安能持三百息之久哉。恐元不閉鼻氣只以意堅守於胸膈中，令出入息似動不動，綑縕縕如香爐，蓋上煙湯瓶嘴上氣自然出入，無呼吸之者，則鴻毛可以不動，若心不起念，雖過三百息可也，仍須一切依此，本訣臥而爲之，仍須真以鴻毛粘著鼻端，以意守氣於胸中，遇欲吸時，不免微吸，及其呼時，全不得呼，但任其綑縕縕，微微自出盡氣平，則又微吸，如此出入，元不斷而鴻毛自不動，動亦極微，則又加意制勒之，以不動爲度。雖云制勒然(2)，終不閉至數百息，出者少，不出者多，則內守充盛，血脈流通，上下相灌，輸而生理備矣。兄悟此元意甚以爲奇，恐是夜夜燒香，神啓其心，自悟自証，適值痔疾及熱，甚未能力行，亦時時小試，覺其理不謬，更俟疾平，天涼稍稍致力，續見效，當報弟，不可謂出意杜撰而輕之也。

【注釋】

(1)眇綿洸漭：《法言》：「眇綿作炳睇」，遠視貌。「洸」則形容波光耀動貌，「漭」

則形容廣大無邊的水域。

(2)勒然：有所強制、強迫。

(3)謬：錯誤。

九、〈續養生論〉

十、〈龍虎鉛汞說〉節錄

十一、〈養生偈〉

閑邪存誠，(1)練氣養精。一存一明，一練一清。清明乃極，丹元乃生。

坎離乃交(2)，梨棗乃成。中夜危坐，服此四藥。一藥一至，到極則處。幾費千息，閑之廓然，存之卓然，養之郁然，煉之赫然。守之以一，成之以久。

功在一日，何遲之有。

【注釋】

(1) 閑邪句：出自《易經・乾卦・九二》：「閑邪存其誠」，閑作防備、防範義。

(2) 坎離：「坎」，乃八卦之一，代表水；「離」，亦為八卦之一，代表火。

sushih
Site
Admin

發表於: 星期六 十二月 27, 2008 2:35 pm 文章主題: 蘇軾文學・生死關懷與生命智慧



註冊時
間:

2008-
10-01
文章:
34

一、面對至親好友之死亡（佛教思維）

（一）江城子〔乙卯正〕--悼王弗 年四十作於密州

十年生死兩茫茫。不思量，自難忘

千里孤墳(1) 無處話淒涼

縱使相逢應不識

塵滿面 鬢如霜

夜來幽夢忽還鄉

小軒窗 正梳妝

相顧無言 惟有淚千行

料得年年腸斷處

明月夜 短松岡(2)

[size=14][註釋]

(1)千里孤墳：王弗的墓地在四川彭山。

(2)短松岡：墓地，種滿松樹的小山崗。

[size=18]（二）雨中花慢

嫩臉羞蛾(1) 因甚。化作行雲，却返巫陽。(2)

但有寒燈孤枕，皓月空牀。

長記當初，乍諧雲雨，便學鸞皇(3)。

又豈料、正好三春桃李，一夜風霜。(4)

丹青(5) 如畫，無言無笑，看了漫結愁腸。

襟袖上、猶存殘黛，漸減餘香。

一自醉中忘了，奈何酒後思量，算應負你、枕前珠淚，萬點千行。

[註釋]

(1)羞蛾：形容女子美丽的眉毛。蛾，指蛾眉。

(2)化作句：樂括宋玉〈高唐賦〉：「昔者楚襄王與宋玉游於雲夢之台，望高唐之觀，其上獨有雲氣。崢嶸直上，忽兮改容，須臾之間，變化無窮。王問玉曰：『此何氣也。』玉對曰：『所謂朝雲者也。』王曰：『何謂朝雲。』玉曰：「昔者先王嘗游高唐，怠而晝寢。夢見一婦人曰：『妾巫山之女也。』為高唐之客，聞君游高唐，願薦枕席，王因幸之。去而辭曰：『妾在巫山之陽，高丘之阻，旦為朝雲，暮為行雨，朝朝暮暮，陽臺之下。』」

(3)鸞皇：即鸞與凰，《文選·禰衡·鸚鵡賦》：「配鸞皇而等美，焉比德於眾禽。」

(4) 又豈句：三春桃李，意指朝雲於嶺南始歷三個年頭，便為瘴癘風霜所摧毀。

(5) 丹青：繪畫時用的顏料。

（三）與歐陽晦夫

愁霖(1)終日，坐企談晤，不審(2)尊候(3)佳否？《地獄變相》已跋其後，

可詳味之，似有補於世者。并字數紙，納去。某所苦已平，無憂。聞少遊惡耗，

兩日為之食不下，然來卒說得減裂(4)，未足全信。非久，唐簿必有書來言。

旦夕話別次，仁人之饋，固當捧領。但以離海南，信人爭致瞻遺，

受之則若饕餮(5)然，所以一路俱不受。若至此獨拜寵賜，則見罪者必眾。

謹令馳納，千萬恕察，仍寢(6)來耗，幸甚！幸甚！

[註釋]

(1) 愁霖：久雨使人發愁。

(2) 不審：不知道。

(3) 尊候：乃書信中用以問候對方起居等情況的敬詞。

(4) 減裂：辦理粗略。

(5) 饕餮：比喻凶惡貪婪的人。

(6) 寢：隱瞞。

（四）答李方叔（四庫存本和資料所列不同，分列如下）

《出處生死》

某啓。比辱手教，邇來(2)所履如何？某自恨不以一身塞(3)罪，坐累朋友。

如方叔飄然一布衣，亦幾不免。純甫、少游，又安所獲罪於天，遂斷棄其命，

言之何益，付之清議而已。憂患雖已過，更宜掩口(4)以安晚節也。不訝！不訝！

[註釋]

(1) 比辱手教：比，等到；辱，乃謙辭，承蒙之意。教：訓誨。書信用語。

(2) 邇來：近來

(3) 「塞」罪：ムセ、補救。

(4) 掩口：比喻沉默。

《四庫·東坡全集·與李方叔》四首之一

頃(1)年於稠人(2)中，驟(3)得張、秦、黃、晁及方叔、履常，意謂天不愛寶，

其獲蓋未艾(4)也。比來經涉世，故間關(5)四方，更欲求其似，邈不可得。

以此知人決不徒出，不有立於先，必有覺於後也。如方叔飄然布衣，亦幾不免；

淳甫、少遊，又安所獲罪，遂斷棄其命，言之何益，付之清議而已。

憂患雖已過，更宜慎口以安晚節。

[註釋]

(1) 頃：指大約的時間。

(2) 稠人：眾人

(3) 常常、屢次

(4) 艾：斂、，停止、盡。

(5) 間關：道途崎嶇艱險，不易行走。

(五) 祭柳仲遠文

我厄於南，天降罪疾。方之古人，百死有溢。天不我亡，亡其朋戚。如柳氏妹，夫婦連璧，云何兩逝，不慙(1)遺一。我歸自南，宿草再易。

哭墮其目，泉壤咫尺。閔(2)也有立，氣貫金石。我窮且老，似舅何益。

易其墓側，可置萬室。天定勝人，此語其必。尚饗。

[註釋]

(1) 慙：一ㄣˋ，慙之俗字，願意，或指損傷。

(2) 閔：柳閔，柳仲遠之子。

二、面對自身生命之死亡（佛教思維、莊子思想）

（一）予以事繫御史臺獄，獄吏稍見侵，自度不能堪，死獄中，不得一別子由，故作二詩授獄卒梁成，以遺子由，二首

一宋神宗元豐二年 1079年，開封，時四十四歲

聖主如天萬物春，小臣愚暗自亡身。

百年未滿先償債，十口無歸更累人。

是處青山可埋骨，他時夜雨獨傷神。

與君今世爲兄弟，又結來生未了因。

柏臺(1)霜氣夜淒淒，風動琅璫(2)月向低。
夢繞雲山心似鹿，魂驚湯火(3)命如雞。
眼中犀角(4)真吾子(5)，身後牛衣(6)愧老妻。
百歲神游定何處，桐鄉知葬浙江西。(7)

【註釋】

- (1) 柏臺：漢御史大夫府中多種植柏樹，即御史臺。
(2) 琅璫：或作狀聲詞，形容金屬或玉石撞擊的聲音；或直指刑具，指縛繫人犯的鐵鎖、鐵鏈。
(3) 湯火：熱湯烈火，比喻能致人死傷的事物。
(4) 犀角：額頭上隆起的骨，傳說為貴人之相。
(5) 吾子：指相親、敬愛的人，此即指蘇邁。
(6) 牛衣：用麻草編成，如蓑衣之類。喻貧困。
(7) 桐鄉句：因聽聞杭州、湖州百姓為其一連數月作解厄道場，故希望蘇轍將他葬於浙西。

(二) 與王敏仲

某垂老投荒(1)，無復生還之望。昨已與長子邁訣，已處置後事矣。今到海南，首當作棺，次便作墓，仍留手疏與諸子。死即塋於海外，庶幾(2)延陵季子贏、博之義(3)。父既可施之子，子獨不可施之父乎？

生不挈(4)家，死不扶柩，此亦東坡之家風也。此外燕坐(5)寂照而已，

所云途中邂逅，意謂不如其已，所欲言者，豈有過此者乎？
故覩縷(6)此紙，以代面別。

【註釋】

- (1) 投荒：流放到荒遠的地方。
柳宗元有〈別舍弟宗〉詩：「一身去國六千里，萬死投荒十二年」。
(2) 庶幾：表希望語氣詞。
(3) 延陵季子、贏博之義：反用「贏博有不歸之魂」典故；見《漢書》載：「延陵季子適齊而反，其子死，葬於贏、博之間，穿不及泉，斂以時服，封墳掩坎，其高可隱，而號曰：『骨肉歸復於土，命也，魂氣則無不之也。』」夫贏、博去吳千有餘里，季子不歸葬。孔子往觀曰：「延陵季子於禮合矣。」
(4) 挈：〈一せ、提、舉。
(5) 燕坐：閒坐
(6) 覩縷：覩，同「觀」字。覩縷，音カメテ、カコ、

委婉詳盡而有條理。

（五）與吳秀才（節錄）

近者南遷，過真、楊間，見子野無一語及得喪休戚事。獨謂僕曰：「邯鄲之夢。猶足以破妄而歸真。子今日見而身履之，亦可以少悟矣。」
夫南方雖號爲瘴癘地，然死生有命，初不由南北也，且許過我而歸。

（六）贈鄭清叟秀才

風濤戰扶胥，海賊橫泥子。(1)胡爲犯二怖，博此一笑喜。
問君奚所欲，欲談仁義耳。我才不逮人，所有聊足已。
安能相付予，過聽君誤矣。霜風掃瘴毒，冬日稍清美。
年來萬事足，所欠惟一死。(2)澹(3)欲兩無求，滑淨空棐几。(4)

[註釋]

(1) 風濤句：「扶胥」、「泥子」皆指經海之處。

(2) 年來句：有《冷齋夜話》載摩訶衍對梁世祖云：「貧道客食陛下三十年，恩德厚矣。無所欠，所欠者只一死耳。」

(3) 澹：恬靜寡欲。

(4) 棐几：ㄘˋㄟˇ，用棐木做的几桌。

（七）淵明無絃琴

舊說淵明不知音，蓄無絃琴以寄意，曰：「但得琴中趣，何勞絃上聲。」
此妄也。淵明自云：「合以七絃」，豈得不知音，當是有琴而絃弊壞，不復更張，但撫弄以寄意，如此爲得其真。其《自祭文》出妙語於續息
(1)
之餘，豈死生之流乎？但恨其猶以生爲寓，以死爲真。
嗟夫，先生豈真死獨非寓乎？

[註釋]

(1) 續息：續，音ㄘㄨˊㄟˋ，棉絮。此當作氣若游絲解。

（八）與錢濟明

一夜發熱不可言，齒間出血如蚯蚓者無數，迨曉乃止。憊甚，細察疾狀，

專是熱毒，根源不淺，當專用清涼藥。已令用人參、麥門冬、茯苓，三味煮濃汁，渴即少啜之，餘藥皆罷也。莊生聞在宥天下，未聞治天下也。(1)

如此而不愈(2)則天也，非吾過矣。楊評事謾與一來亦佳，到此，諸親知所餉一無留者，獨拜蒸作之餉，切望只此而已。

[註釋]

(1) 莊生句：語出《莊子·外篇·在宥》：「聞有宥天下，不聞治天下也。在之也者，恐天下之淫其性也；宥之也者，恐天下之遷其德也。天下不淫其性，不遷其德，有治天下者哉？」宥，指寬厚仁慈的對待。

(2) 愈：指病情好轉。有《孟子·公孫丑》：「今病小愈，趨造於朝。」

(3) 餉：餽贈、贈送。

(九) 答徑山琳長老(1)

與君皆丙子，各已三萬日。一日一千偈，(2)電往那容詰。(3)
大患緣有身，無身則無疾。平生笑羅什，神呪(4)真浪出。

[註釋]

(1) 此詩之源：據《初白庵蘇詩補注》卷四五引《紀年錄》：「七月，公（蘇軾）疾頗革。徑山老惟琳來說偈，答云：『平生笑摩什，神呪真浪出。』琳問『神呪』事，索筆書：『昔鳩摩羅什病，亟出西域神呪三番。令弟子誦以免難。不及事而終。』明蘇軾雖頗習釋佛，然仍秉持理性，認為不迷信於神呪。

(2) 一日句：此乃化用鳩摩羅什日誦千偈的典故。

(3) 電往句：意味歲月飛逝，豈是一般人能夠探詢問問。

(4) 神呪：神咒。

(十) 亡兄子瞻端明墓誌銘（節錄）

建中靖國元年六月，請老，以本官致仕(1)。遂以不起。未終旬日(2)，

獨以諸子侍側曰：「吾生無惡，死必不墜，慎無哭泣以怛化。(3)」
問以後事，不答，湛然(4)而逝，實七月丁亥也。

[註釋]

(1) 致仕：辭官退休。

(2) 旬日：十天。

(3) 慎無句：語出《莊子・大宗師》：「俄而子來有病，喘喘然將死。其妻子環而泣之。子犁往問之，曰：『叱！避！无怛化！』」
怛化，即死亡。

(4) 湛然：安詳。

註冊時間: 2008-10-14
文章: 7

從「長洪斗落生跳波」到「但見流沫生千渦」這十句中，蘇軾極力描寫水流湍急多變，似乎暗指命運變化的難以捉摸，而一葉扁舟再無選擇，只能一路順流而下，情景則象徵著人無法因為不願面對，就從一直來一直來的未來面前逃開，這裡以大自然磅礴的力量更顯輕舟的微不足道，表現出人只能被動的接受命運的安排的無奈，從來就沒有人問過，輕舟是否想過萬重山。後面用「何異水伯誇秋河」承上啓下再更進一層對比，蘇軾似乎認為，小舟對急流固然實力懸殊，但用之比擬人在命運前完全的無能為力，還是小巫見大巫了，從這裡開起了下面對自身遭遇的感嘆與思考。

作此詩時元豐元年，上神宗萬言書不受接納後來到了徐州，正是宦途上遇到低潮期，後面十句蘇軾敘述自己心境的轉變，前幾句說著過去意氣風發，滿懷抱負的樣子，企圖將視宿命的興亡盛衰為無物的絕對自信，又不輕不重的放了一個「醉夢」，給過去自己追逐的空洞憧憬一記白眼，然後轉而以輕鬆的語氣表示，夢醒再看過去苦苦與之奮鬥的命運，竟也覺其從容可愛了，又以前人奮戰的痕跡自我開脫，說明如果心再無懸念再無牽掛，能夠不以物喜不以己悲，那命運如何曲折多舛也奈何不了他。

最後眾人各自離去的場景似乎說著心性修養的路途只能自己走，而後頭再補一句「多言謔謔師所呵」，藉一位方外之士自嘲自己囉嗦作結，欺負自己似的偷偷點出這篇詩作最後幾行的矛盾，既然說「本來無一物，何處惹塵埃」，又何必從頭一一細說感慨，那句「造物雖駛如吾何」說的雖然瀟灑，只有蘇軾心裡明白，自己是否真達到了心無執念，無有罣礙的超然境界，這裡的曠達是否帶著些許自欺欺人的成分。

總覺得這份自嘲裡住著寂寞。[/size]

96025039

發表於: 星期四 十一月 20, 2008 3:21 pm 文章主題: 水調歌頭—黃州快哉亭贈張偓佺



註冊時間: 2008-10-22
文章: 6

落日繡簾捲，亭下水連空。
知君謂我新做，窗戶濕青紅。
長記平山堂上，欹枕江南煙雨，杳杳沒孤鴻。
認得醉翁語，山色有無中。

一千頃，都鏡淨，倒碧峯。
忽然浪起，掀舞一葉白頭翁。
堪笑蘭臺公子，未解莊生天籟，剛道有雌雄。
一點浩然氣，千里快哉風。

前半闋寫景，風光綺麗，氣息清新。
後半闋前兩句寫湖，由靜轉動，畫面頓時鮮活起來。
然而"忽然浪起，掀舞一葉白頭翁"
一反前半闋詞悠閒空明的氣氛，
老翁在一葉扁舟上忽地被風浪捲起，
令人捏了一把冷汗!有恍然而驚，使人警醒的效果!
接下來便議論宋玉發風有雌雄之譏，與莊子江風視為天籟的說法
看來蘇軾是比較喜歡將風視為天籟，而笑宋玉將風用來諫說是不懂風的美好!
最後一句的"一點浩然氣，千里快哉風"，
表現出心中無限暢快，對風的喜愛與享受!也是對浩然氣的肯定。

很多人對東坡的曠達感到不可思議
我卻覺得東坡畢竟也是凡人
他的無奈 怨懟 矛盾往往也出現在他的詩文裡面

誠如這首<<和劉道原詠史>>
也婉轉呈現出東坡內心的不解
句句肯定卻又猶如天問
利用巧妙的典故曲盡內心的複雜的糾結

首聯

仲尼憂世接輿狂 臧穀雖殊竟兩亡
用的是兩個在故事中 出現對比形象的典故
呈現出東坡此刻 對於某些問題的兩種思緒
究竟什麼樣的作為是對的呢?
是像仲尼一樣披星戴月 周遊列國
爲天下大義而勞碌爲善?
還是像楚之狂者一樣 知其不可爲而退
明哲保身 自由自在爲善呢?
只可惜
"臧與穀，二人相與牧羊而俱亡其羊"
是不是渺小的個人 無論怎麼樣的選擇
都只會有相同的結果呢?

頷聯

吳客漫陳豪士賦，桓侯初笑越人方
延續上聯所起思的悲劇氣氛
人在選擇上無能爲力去決定自己想要的結果
更無法必避免的是 在對他人的期待中失落
人們對彼此的觀念 猜忌 判斷
似乎注定了人跟人之間的相處本來就是一連串複雜的過程
被看輕 被看重 都無法預測
自古以來文人相輕 懷才不遇等等故事 從未止歇
這一聯同樣是個對比
有人識破了沽名釣譽的技倆 有人卻錯過了驪山之珠的光芒
人真的能主導自己的人生嗎?
又或者我們一向只能隨著命運的安排漂流呢?

後四句呈現出的不是超脫人生的哲理
而是東坡當下最真的心情寫照
也是這樣一首詩最真切 最耐讀的地方
真正的詩 是反映詩人當下的感受
而沒有人時時刻刻處於萬物自得的狀態
自然也沒有永遠心平氣和 無怨無悔的詩句
如果世間萬物都沒有絕對
仔細想來名聲八斗 與寂寂無聞又能分出好壞嗎?
既然世界上沒有人能辨別是非善惡
就醺醺度日 又有什麼不好呢?

興 廢的對比

在手中的一編長卷中越來越明顯
其意義卻也越來越模糊
窗前是一窗煙雨
遙想歷來多少成敗
在煙雨中飄散
而它們對我起了什麼影響

我對它們有什麼意義

這一切的重要性又要怎麼分說呢？

這首詩似乎忠誠的記下了東坡迷惘的時代

比起晚年已經歷練過後的心境與作品

有另一份的況味值得細嚐

永遇樂

註冊時間: 2008-10-22 文章: 6

明月如霜，好風如水，清景無限。
曲港跳魚，圓荷瀉露，寂寞無人見。
攄如三鼓，鏗然一葉，黯黯夢雲驚斷。
夜茫茫，重尋無覓處。覺來小園行徧。
天涯倦客，山中歸路，望斷故園心眼。
燕子樓空，佳人何在，空鎖樓中燕。
古今如夢，何曾夢覺，但有舊歡新怨。
異時對，黃樓夜景，爲余浩歎。

心得：

高掛在天上的月亮潔白如冷冽的冰霜

撫過詞人的風帶著水一般的柔順與涼意

文中清景中帶著的絲絲微涼，如絲縷般纏繞起讀者的心

靜謐中，魚兒躍出水的聲響，露水落入湖中的景象，以動襯靜，更深化了詞人的寂寞

衝破寂寞的聲響，讓詞人感到迷亂

疲倦的浪人，即便是再怎麼張望也望不了故鄉的景致

留下的只有破裂的心

美人早已隕落，物換星移，但此樓仍舊屹立於此

懷念的故鄉、過往的行跡、現在站立的地方

自己的存在是否會在時間的洪流下逐漸荒蕪

僅僅只剩不變的山水樓台

讓人不禁想問這些不變的事物：你為什麼還存在在這裡？為什麼？

美人已逝，獨留在此的高樓是多麼的無情阿！

過去亦或是現在，不都如夢一場，何曾夢醒呢？只是有著不同的恩怨情仇罷了

也許不僅是對樓，對人心而言亦如此……

時間是磨人的，比天高比海深的情感也會在人心中磨滅，或許連記憶也不剩

夢一場罷了！

今天在此，以悲戚的故事來懷想遙遠的歌舞風華、美人淚水

人的一生，太短暫了！又能有多少作為呢？

那麼……

遙遠遙遠的未來，也會有人立於黃樓之上懷念著蘇東坡嗎？

註冊
時間:
2008-
10-22
文章:
17

江城地瘴蕃草木，只有名花苦幽獨。
嫣然一笑竹籬間，桃李漫山總麤俗。
也知造物有深意，故遣佳人在空谷。
自然富貴出天姿，不待金盤薦華屋。
朱唇得酒暈生臉，翠袖卷紗紅映肉。
林深霧暗曉光遲，日暖風輕春睡足。
雨中有淚亦淒愴，月下無人更清淑。
先生食飽無一事，散步逍遙自捫腹。
不問人家與僧舍，拄杖敲門看修竹。
忽逢絕艷照衰朽，嘆息無言揩病目。
陋邦何處得此花，無乃好事移西蜀。
寸根千里不易致，銜子飛來定鴻鵠。
天涯流落俱可念，爲飲一樽歌此曲。
明朝酒醒還獨來，雪落紛紛那忍觸。

這首詩是蘇軾在謫居黃州時所作的，是蘇軾在有天看到了一朵開得十分艷麗的海棠花，突然有一股強烈的感受而且寫下的作品。

從第一到三聯，蘇軾描寫到了在城邊看到了一株海棠花，而且就只有這一朵，孤獨著綻放著。第四聯到第七聯，蘇軾都在描寫這朵海棠的美，紅得像美人的朱唇、如暈紅的臉龐，無論是在雨中還是沐浴在月光下都是那麼的漂亮。可是從第八聯以後，蘇軾就在好奇這麼美的花怎麼會開在這種蠻荒的地方呢？海棠應該要開在蜀地，怎麼會跑到這裏來呢？應該是好事的鳥兒把種子銜過來吧！

這首詩從頭到尾都在描寫海棠，然而這無疑不是蘇軾自己呢？蘇軾先藉由描寫海棠出現在蠻荒之地來表達到自己也被貶謫到了這個蠻荒之地。接著，蘇軾又把海棠比喻成了美人，美麗的花瓣就如同朱唇，如酒醉的粉頰，那麼的嬌媚，而且無論是在晴天或雨天，或是在空谷中，都是那麼的美麗。自古中國文人總喜歡把才子佳人拿來相比，或許，在這篇詩詞中，蘇軾就是以海棠來自比吧！美麗的海棠就如同學富五車，滿腹詩書的蘇軾。

然而，如此美麗的花朵為什麼會流落的異鄉的？到這個鄉人們不懂得欣賞，懂得欣賞的人又不會來的地方。海棠本是產自蘇軾的故鄉四川的，為什麼會出現在這個地方呢？應該是好事的鳥兒把種子啣來，而在這你生根發芽了吧！我想在這裡，蘇軾多少產生了一點同是天涯淪落人的感覺，他自己也是流落到了異鄉，到這個遠離朝廷政治中心的異鄉了啊？我想這朵海棠必定讓他產生了很強烈的親切感，就像當年李白曾經舉杯邀明月，蘇軾也敬了這朵海棠一杯酒，畢竟明朝起來，那花瓣落如雪的景象哪忍得欣賞呢？

發表人

內容

吳濬睿

發表於: 星期二 十一月 04, 2008 4:03 pm 文章主題: 食蠔



註冊時間: 2008-10-22
文章: 3

<食蠔> 一元符二年（1099），時六十四歲，謫居海南作。

己卯冬至前二日，海蠻獻蠔，剖之，得數升，肉與漿入水，與酒並煮，食之甚美，未始有也。又取其大者，炙熟，正爾啖嚼，又益□煮者。海國食□蟹□螺八足魚，豈有獻□。每戒過子慎勿說，恐北方君子聞之，爭欲為東坡所為，求謫海南，分我此美也。<（見《大觀錄》卷五）>

讀後心得：

被貶謫到偏荒的海南的蘇軾 想必他的內心一定十分的難受
想都沒想到自己竟然會淪落到此田地 不過蘇軾的為人個性是比較幽默風趣
在感慨自己慘澹的官途 總是用幽默詼諧的方式隱喻著他的苦悶
偏遠海南近大洋 富有豐富的海產
他敘述如何用酒烹煮生蠔和食用的美味是他未曾嘗過的滋味
同時也在隱喻遭受貶謫到海南也是曾為有過的經歷
如果不是被貶謫到海南就無法體驗到的滋味與感受

後半又提到不可讓北方朝中之人知道海南有如此珍饈
以免那些朝中之人會為了這些美食而請求貶謫到海南和蘇軾搶奪
我想蘇軾這裡是在反諷自己在海南苦中作樂以及那些讓他遭受如此遭遇之人
他心中應該是很想有朝一日可以在北方朝中對那些即將貶謫到海南的人說：

嶺南天氣卑濕，地氣蒸溽，而海南尤甚。秋夏之交，物無不腐壞者。人非金石，其何以能久。然儋耳頗有老人，百有餘歲者，往往皆是，八九十歲者不論也。乃知壽夭無定，習而安之，則冰蠶火鼠，皆可以生。吾當湛然無思，寓此覺於物表，使折膠之寒，無所施其冽，流金之暑，無所措其毒，百餘歲何足道哉。彼愚老人，初不知此特如蠶鼠生於其中，兀然受之而已。一呼之溫，一吸之涼，相續無有間斷，雖長生可也。

被貶到海南島對蘇軾而言也是人生中的一大挫折吧！畢竟到了這個“國境之南”，幾乎也就等於是被放逐了，等於朝廷不要你這個人了，不過，在之前的多次磨練後，蘇軾的思想已經更成熟，更完整了。

本文一開始蘇軾表示在嶺南這裡，由於環境潮濕，所以在夏秋交替之際，沒有東西是不會腐敗的，而人的身體又非金石，如何能持久呢？我像對這些北方人而言，熱帶氣候的海南島無疑是一大考驗，北方人往往不能適應這種環境，認為此地有瘴癘之氣，然後一個一個的病倒。

可是奇怪的是，儋州這邊長壽者可真不少，超過百歲的人比比皆是，更不用說八、九十歲的人了。於是蘇軾當然好奇，像這種北方人完全都不能適應的氣候，為什麼可以有這麼多的長壽者呢？

於是蘇軾認為，環境對一個人的壽命沒有絕對的影響，稀有的冰蠶火鼠，無論在哪裡都可以生存的，只要自己能夠達到“湛然無思”的境界。

我想這個湛然無思可以指幾個意思：

- （一）實際上身理方面，也就是說，只要能夠適應這個氣候，讓自己與環境同化（感覺有點像天人合一），就能夠適應了。
- （二）心理上的層次。我覺得在這裡我們也可以把病當成是心病，中國許多文人在被貶謫以後，往往鬱鬱寡歡，最後就抱憾而死，我想蘇軾是不贊同這樣的行為的。所以我覺得這裡也可以只說蘇軾認為，只要能夠換個心境，不因物喜，不以己悲，那們心態上的健康，自然也會使身體沒有負擔，更不會抑鬱而終了。

能夠超脫出自己的遭遇，並以喜樂的心看待世界的蘇東坡，真的令人好喜歡。[/quote]

註冊時間: 與錢濟明
2008-10-22
文章: 8

一夜發熱不可言，齒間出血如蚯蚓者無數，迨曉乃止。憊甚，細察疾狀，**專**是熱毒，根源不淺，當**專**用清涼藥。已令用人參、麥門冬、茯苓，三味煮濃汁，渴即少啜之，餘藥皆罷也。莊生聞在宥天下，未聞治天下也。如此而不愈則天也，非吾過矣。楊評事謾與一來亦佳，到此，諸親知所餉一無留者，獨拜蒸作之餉，切望只此而已。

我覺得此篇可以看出蘇軾對生死態度，
因為他寫到 "如此而不愈則天也，非吾過矣"
這句話感覺他對是生是死已經釋懷了，
可能是他覺得他已經吃了藥也盡力去做了，
是生是死就交給天決定吧！
也或許是他在那個時代已經算是長壽了，
所以也釋懷了吧。
但是他最後還是死於這個熱毒。

另外從這篇文章和其他這個單元的文章，
讓我覺得蘇軾對中草藥還挺有研究的，
可以自己調配藥，
而且有些還很有用呢！

註冊時間:
2008-10-22
文章: 5
來自: KMU

雨中花慢

嫩臉羞蛾因甚，化作行雲，却返巫陽。
但有寒燈孤枕，皓月空牀。
長記當初，乍諧雲雨，便學鸞皇。
又豈料、正好三春桃李，一夜風霜。

丹青如畫，無言無笑，看了漫結愁腸。
襟袖上、猶存殘黛，漸減餘香。
一自醉中忘了，奈何酒後思量，算應負你、枕前珠淚，萬點千行。

這是蘇軾在侍妾朝雲死後所寫的詞，朝雲陪伴蘇軾二十餘年，也曾為他生下一子，可惜不幸早夭。朝雲是病死在惠州，在蘇軾貶謫惠州之時，朝雲堅持要與之同行，可見其夫妻間的情義相當深厚。也許是因為如此，蘇軾可能覺得如果不是因為自己被貶，朝雲也就不會來到惠州，也許就不會病死了吧。除了這一首詞，蘇軾也寫過其他的文章來讚美朝雲，也曾提到，朝雲做自己的侍妾太委屈了，可見蘇軾對她是相當欣賞的。

我想，朝雲也許是最了解蘇軾的人之一，她陪伴蘇軾這麼多年，也把他照顧的很好。蘇軾的心裡應該是充滿感激的，但又可能覺得自己沒有給她過很好的生活，也沒有給她一個正式的身分，對她有所虧欠，才會寫下「算應負你」這樣的句子來吧。

註冊時間: 蘇軾 養生論

2008-10-22 蘇軾對於養生是頗有研究的，在他的養生論當中，對於自己面對人生的態度，是積極的，是正面的，
文章: 5 始終熱愛生活，雖然他遇到不少的挫折，跟人不合且遭到貶官到流放，如果是我們可能會自暴自棄，
怨天尤人，憤世嫉俗，但蘇軾不會，依然秉持著樂觀的心態面對人生不如意的挫折，且在心中有了“
和”與“安”二字，安即是靜心，減少外界的誘惑，和是順心，以順和來適應外界事物的變化！

動靜結合亦是蘇軾的養生主張，這樣的養生主張才能養生長壽，動則是“能逸而能勞”，靜則是“心
平氣和”，像是農夫不因天氣冷熱，依然在田地裡耕田，這樣的勞動就是一種鍛鍊，也是讓身體能健
健康康的一項法寶，因為如果身體都不定時運動，身體的機能會慢慢的減弱，更何況適當的身體鍛鍊
能讓氣血活絡，臉色更好，而靜呢？對於靜，蘇軾覺得靜就是心靈要靜，不要胡思亂想，他每天早上
例行的靜坐養生，則是讓自己的心靈有更好的休息，才能有能量再繼續下去！

蕭念修

發表於: 星期三 一月 07, 2009 4:40 am 文章主題: 記承天寺夜遊 蘇軾

記承天寺夜遊 蘇軾

註冊

時間: 元豐六年十月十二日夜，解衣欲睡，月色入戶，欣然起行。

2008-

10-22 念無與爲樂者，遂至承天寺，尋張懷民，懷民未寢，相與步中庭。

文章:

5

庭下如積水空明，水中藻荇交橫，蓋竹柏影也。

何夜無月，何處無松柏，但少閒人如吾兩人者耳。

沒記錯這是高中的文選吧？

那時候就很喜歡蘇軾啦，心裡直想著好棒啊...

夜晚睡不著，批衣起身散步，還能遇到朋友然後一同夜遊散步

何夜無月，何處無松柏(是竹柏還是松柏?)，但少閒人如無兩人者耳。

對這一段感觸很深，以前還是高中時候，常常十一點多就睡了，作息總是規規律律的。

上了大學一個人在外生活，雖然時間很自由，不知不覺也養成了夜貓習性，像這樣夜晚出來遛搭對我並不陌生。

但是始終沒有較談的來的朋友可以像文中那樣走走聊聊，也不是沒有過啦，只是是過去式了(煙)

所以讀到最末段真是別有感觸，有時聽到同學說晚上躺在操場看星星啊聊天之類，心總想著好好哇...

心裡所最終嚮往的其實並不是那夜涼如水和滿天的星斗，而是有那樣的閒情逸致和三兩好友能夠這樣談心吧。

Online Share Trading

Trade Share CFDs online commission free,
24 hours a day
www.gcitrading.com

Broker Dealer for Sale

For Sale/Buy, Stock Broker Dealers 21
Years of Acquisitions Experience
www.bdmarket.com

EDGAR Online

Company information - SEC filings, IPOs,
News & More. Free Trial
www.Edgar-Online.com/



Ads by Gc

<書煮魚羹>

蘇軾佚文彙編卷六，元祐四年(1089)，時五十四歲。

予在東坡，嘗親執鎗匕，煮魚羹以設客，客未嘗不稱善，意窮約中易爲口腹耳！今出守錢塘，厭水陸之品，今日偶與仲天貺、王元直、秦少章會食，復作此味，客皆云：「此羹超然有高韻，非世俗庖人所能彷彿。」歲暮寡欲，聚散難常，當時作此，以發一笑也。元祐四年十一月二十九日。

從這篇文章可以看出除了大家所熟悉的東坡肉外，蘇軾還發明了一道魚羹，此魚羹的做法是將活殺的鯽魚或鯉魚放入冷水，加鹽，蓋上一層白菜心及蔥白，煮到半熟再加生薑、蘿蔔汁和料酒，起鍋前再放進橘皮絲。由此也可更了解蘇軾，印證他的一些事蹟，例如大家都知道東坡是位美食家，他擅長品鑑食物中的精品，然而東坡並不刻意追求珍味，他對普通平凡的食物同樣充滿興趣，在黃州時生活貧困但他對當地出產的價格極賤的豬肉和鯉魚、鯽魚都很喜愛，並親自下廚用這些普通的原料做成好菜，所以才會有東坡肉和這道魚羹的誕生。此外，還可由此看出東坡對於物質生活態度的獨特，他能在簞食瓢飲的簡樸生活中不改其樂。這是由於他對簡樸生活自身的熱愛，他常常以一種近於審美愉悅的態度去擁抱生活，他對平凡、簡樸的物質生活傾注了更多的感情。所以東坡的心態更加平和，更加真誠，也更加貼近普通人的切身感受。

註冊 《鷓鴣天》

時間: 林斷山明竹隱牆，亂蟬衰草小池塘。

2008- 翻空白鳥時時見，照水紅蕖細細香。

10-22 文章:

10

村舍外，古城旁，杖藜徐步轉斜陽。

慙慙昨夜三更雨，又得浮生一日涼。

（神宗元豐六年，西元1083年，48歲，在黃州任）

《賞析》

這首詞是蘇是被貶至黃州時所寫的，詞中主要描寫鄉間景色與下雨過後的舒坦心境。

前兩句的景色是由遠到近，第一句運用動詞來描寫靜景，別有一番趣味；第二句則是用三個名詞的堆疊，寫出較雜亂的景象（像是雜草叢生的小池塘那樣），在此有隱約透露出蘇軾剛到黃州的失意心境，一代文豪因政治因素而貶謫，處境困頓艱難，心中雜亂煩悶，進而顯示在詞句中。

但是第三、四句就有些不同了，他看見廣闊空中的白鳥自由飛翔，以及荷花的淡淡芳香，意境轉為平淡悠閒，起初的心境也隨之改變，漸漸地喜愛上這裡的景致。

接下來的漫遊村舍古城，表現了蘇軾自得其樂的隱居生活，雖說被貶，但何不樂在其中？在夕陽的陪伴下徐步遊賞，倒也是一種享受。最後兩句寫昨夜的雨，使今日的天氣較為涼爽，抒發自己雨後得清涼的喜悅。