

蘇軾〈超然臺記〉學習單

設計者：林口康橋高中 黃筱凌老師

※課前學習單

一、暖身活動：好玩測驗《一張露營照考驗你的觀察力》 你能答出所有問題嗎？

(一) 這張照片中有多少人在這裡露營？線索是：

答案：4 個人。

線索：因為有四個名字，四個盤子四隻湯匙。

(二) 他們是今天到達，還是幾天前到達的？線索是：

答案：幾天前到達的。

線索：因為帳棚上已經有蜘蛛結網。

(三) 他們是怎麼到達這裡的？線索是：

答案：划船來的。

線索：他們的槳就靠在樹邊。

(四) 現在應該是什麼季節？線索是：

答案：夏天。

線索：因為地上有顆西瓜。

(五) Alex 在後面抓蝴蝶，請問今天誰負責煮飯？

包包上有一個 C，可以推斷是 Colin 的。James 的包包裡有腳架，所以推測他是在後面拍照那一個。因此拿著鍋鏟在爐子前面的就只剩下 Peter 了。





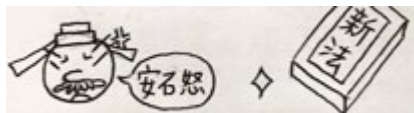


任何事情都可以找到可觀之處，只要找到可觀之處，便能找到樂趣，平凡中也會有不平凡之處。我們常常覺得無聊，是因為失去觀察力、是因為活得不夠用心，沒有「真正的、用心的」看這個世界，甚至留意周遭的人事物。

蘇軾遭貶，卻能夠轉換自己的心境，留心周遭一切，因此到哪都能一樣快樂。

二、關於蘇軾

(一)蘇軾懶人包：

- 1.請觀看 youtube 影片：一口氣看完蘇軾一生，才華通天卻三次被貶，但是誰人不愛蘇東坡？
- 2.請同學看完影片後。試著幫老師完成下方蘇軾懶人包：

<p>②年少有為</p>  <p>22 歲與弟轍進士及第</p> <p>時考官【 歐陽修 】盛讚： 「吾當避此人出一頭地」</p>	<p>① 基本資料</p>  <p>父親蘇洵常雲遊四海，蘇軾及弟弟蘇轍由母親【 程氏 】教育長大。</p>
<p>③新舊黨爭</p> <p>反對【 王安石 】新法</p> <p>自願調職杭州</p> <p>致力疏通西湖→蘇隄春曉</p> 	<p>⑥東坡小學堂</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1、發奮立志 2、吃貨+1 3、蘇軾的好友佛印 4、蘇軾感情史 (王弗、王閏之、朝雲)
<p>④政治失意</p> <p>44 歲時因【 烏臺詩案 】遭貶黃州。此後屢屢遭貶謫。為生命最困頓時刻。但也因此留下許多名作。是蘇軾創作的巔峰時期。</p>	<p>⑤才華洋溢</p> <p>擅長古文、詩詞、書畫</p> <p>為【 唐宋古文八家 】之一</p> 

(二)蘇軾人生地圖

請在閱讀下方蘇軾年表之後，完成以下兩個任務：

- 1、請用「**螢光筆**」將表格中蘇軾一生行經過的地方畫下來。
- 2、根據這些地點，在下圖畫出蘇軾貶謫路線圖（可自行添加地點）。

年代	西元	年齡	重要大事	代表作品
宋仁宗 景祐三年	1036	1	出生於四川眉州 眉山 。	
宋仁宗 嘉祐二年	1057	22	春，與弟轍應試禮部，兄弟同科進士及第。父子三人名震京師。四月，母程氏卒於眉山，奔喪歸里。	〈刑賞忠厚之至論〉
宋仁宗 嘉祐六年	1061	26	參加制科考試，中第三列三等。除大理評事， 鳳翔府(陝西) 簽判。十一月與弟	策論五十篇、〈和子由澠

			轍別於鄭州。	池懷舊〉
宋英宗 治平元年~ 三年	1064~ 1067	29~31	任滿回京。後兩年妻王弗、父洵先後卒於京師。	〈喜雨亭記〉
宋神宗 熙寧二年~ 四年	1069~ 1071	34~36	還朝。因與王安石變法不合，自請外放。後上書神宗，論朝政得失，忤王安石。四月奉命通判 杭州 。	〈飲湖上初晴後雨〉
宋神宗 熙寧七年~ 十年	1074~ 1077	39~42	納妾王朝雲。十一月其弟在濟南，改知 密州 。(王安石罷相，次年又復相；第三年二度罷相，不復出)移 徐州 ，治黃河。	〈沁園春〉、〈超然臺記〉、 〈江城子〉、〈水調歌頭〉
宋神宗 元豐二年	1079	44	三月改知 湖州 。八月發生烏臺詩案。授 黃州 團練副使。	
宋神宗 元豐三年	1080	45	二月到達 黃州 貶所。初至黃州前兩年生活清苦，因友人資助，築室東坡；後兩年餘創作頗豐，思想、作品皆臻成熟。	
宋神宗 元豐五年~ 六年	1082~ 1083	47~48	築東坡雪堂，自號東坡居士。兩遊赤壁，寫前、後赤壁賦和念奴嬌。	〈定風波〉、〈寒食雨〉、 〈前赤壁賦〉、〈後赤壁賦〉、 〈臨江仙〉、〈念奴嬌〉、 〈西江月〉、〈卜算子〉、 〈記承天夜遊〉
宋神宗 元豐七年	1084	49	移於 汝州 。遊廬山、石鐘山。過金陵訪王安石。至 泗州 。	〈題西林壁〉、〈石鍾山記〉
宋哲宗 元祐元年	1086	51	知 登州 。神宗崩，哲宗即位，宣仁太后聽政，復用舊黨，召東坡為禮部郎中，關途一時得意。	
宋哲宗 元祐三年~ 八年	1088~ 1094	53~58	與舊黨意見分歧，自請外調 杭州 ，築蘇堤。數月後因讒請外，出知 穎州 、 揚州 。後妻王閏之亡。元祐黨禍，知 定州 。	
宋哲宗 紹聖元年~ 四年	1094~ 1097	59~62	太后去世，哲宗親政，啟用新黨章惇為相，遭外放。先貶英州，未至，再貶 惠州 。朝雲卒。四年，再貶 儋州 。	〈八月七日初入贛過惶恐灘〉
宋哲宗 元符三年	1100	65	哲宗病危，大赦。徙 廉州 ，再赦，移 永州 ，未至，召回京。	〈六月二十日夜渡海澄邁驛通潮閣二首〉
宋徽宗 靖國元年	1101	66	正月抵 虔州 。五月至 真州 ，做自題金山畫像詩。暴病，止於 常州 。七月二十八日卒。後移葬 汝州 。	〈自題金山畫像詩〉



圖片來源：【東坡趴趴走】
教育部校園數位內容與教學軟體

(三)蘇軾之困境：

在完成一、二部分之後，你認為蘇軾**生命中最大的困境**來自於何者呢？如果是你遭遇這樣的波折，**有什麼感受**？說說你是否有**類似感受的經驗**。

(學生自由分享)

例：我認為蘇軾生命中最大的困境是不斷遭貶官，而一直都居無定所的感覺很糟。

三、寫作之因

蘇軾反對王安石變法，為新黨所不容，被排擠出朝廷，先任開封府推官，繼任杭州通判。宋神宗熙寧七年(1074年)，蘇軾被批准改調任密州(今山東省諸城)太守。第二年，政局初定，他便開始治園圃，潔庭宇，把園圃北面的一座殘破樓臺修葺一新，而他的弟弟(在濟南)給這個臺取名叫「超然」。因此蘇軾寫下這篇〈超然臺記〉，以表明超然物外，無往而不自在的思想。

蘇軾因反對王安石變法過於急切、任人不當，導致新法有諸多弊端，於是自請外調。蘇軾一生受改革派與保守派鬥爭影響，坎坷起伏，仕途失意，本文寫作時，他已由最初少年時的儒家思想轉向道家，本文可明顯看出蘇軾受到老莊思想影響，他對人生和世界的看法，已經更加成熟豁達。在政治失意、物質匱乏、精神苦悶時，蘇軾仍可以保持積極樂觀的態度，自我排遣、自得其樂，這使得蘇軾除了才華洋溢令人讚嘆外，更多的是他知足常樂、達觀灑脫的人生態度，這正是蘇軾文章之外更令人尊敬的人格魅力。

—節錄自樵客老師的國文教學網站(自在快樂的原因—蘇軾〈超然臺記〉)

※根據上文，試回答下列問題：

(一) 本篇文章〈超然臺記〉作於何處？何時？

蘇軾調任密州後第二年。

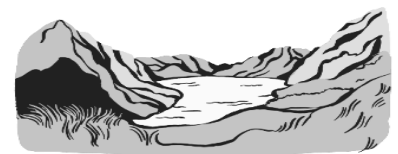
(二) 此亭為弟弟蘇轍所命名，為甚麼叫做「超然臺」？

雖仕途失意，但蘇軾仍能灑脫以對。超然以表明自己能夠超然物外，無往而不自在的思想。

文中提到在〈超然臺記〉中可見受到老莊思想影響。蘇軾面對挫折，有其解決之道。接著就讓我們來看看蘇軾如何透過描述自然景物及內心體悟來表達他對「超然」狀態的看法。

※課中學習單

一、全文概覽：在正式進入課文之前，請同學先閱讀原文。



【原文】

一

凡物皆有可觀^①，苟^②有可觀，皆有可樂，非必怪奇偉麗者也。鋪糟啜醢^③，皆可以醉^④；果蔬草

【註釋】

一

任何事物都有可觀賞的地方。如有可觀賞的地方，那麼都可使人有快樂，不必一定要是怪異、新奇、雄偉、瑰麗的景觀。吃酒糟、喝薄酒，都可以使人醉，水果蔬菜草

木，皆可以飽⑤。推此類也，吾安往而不樂⑥？

二

夫所為求福而⑦辭禍者，以福可喜而禍可悲也。人之所欲無窮，而物之可以足吾欲者有盡⑧。美惡之辨戰於中⑨，而去取之擇⑩交乎前。則可樂者常少，而可悲者常多，是謂求禍而辭福。夫求禍而辭福，豈⑪人之情也哉？物有以蓋⑫之矣。

三

彼遊於物之內，而不遊於物之外。物非有大小也，自其內而觀之，未有不高且大者也。彼⑬挾其高大以臨我，則我常眩亂反覆，如隙中之觀鬥，又焉知勝負之所在？是以美惡橫生⑭，而⑮憂樂出焉⑯，可不大哀乎！

四

予自錢塘，移守膠西，釋⑰舟楫之安，而服車馬之勞；去雕牆之美，而庇⑱采椽⑲之居；背湖水之觀，而行桑麻之野。始至之日，歲比⑳不登㉑，盜賊滿野，獄訟充斥；而齋廚索然㉒，日食杞菊。人固㉓疑予之不樂也。處之期年，而貌加豐，髮之白者，日以反黑。予既樂其風俗之淳，而其吏民亦安予之拙也。於是治其園圃，潔其庭宇，伐安邱、高密之木，以修補破敗，為苟完㉔之計。而園之北，因城以為臺者舊矣，稍葺而新之。時相與登覽，放意肆志焉。

五

南望馬耳、常山，出沒隱見，若近若遠，庶幾㉕有隱君子乎！而其東則廬山，秦人廬敖之所從遁㉖也。西望穆陵，隱然如城郭，師尚父、齊桓公之遺烈㉗，猶有存者。北俯濰水，慨然太息，思淮陰㉘之功，而弔其不終。臺高而安，深而明，夏涼而冬溫。雨雪之朝，風月之夕，予未嘗不在，客未嘗不從。擷㉙園蔬，取池魚，釀秫酒㉚，淪脫粟㉛而食之，曰：「樂哉遊乎！」

六

方是時，予弟子由適㉜在濟南，聞而賦之，且名其臺曰超然，以見予之無所往而不樂者，蓋遊於物之外也。

木，都可以充飢。以此類推，我到哪兒會不快樂呢？

二

人們之所以要追求幸福，避開災禍，因為幸福可使人歡喜，而災禍卻使人悲傷。人的慾望是無窮的，而能滿足我們慾望的東西卻是有限的。如果美好和醜惡的區別在胸中激盪，選取和捨棄的選擇在眼前交織，那麼能使人快活的東西就會很少，而令人悲哀的事就很多了，這叫做求禍避福。追求災禍，躲避幸福，難道是人們的心願嗎？這是外物矇蔽了人心呀！

三

他們這些人侷限在事物之中，而不能自由馳騁在事物之外；事物本無大小之別，如果人拘於從它內部來看待它，那麼沒有一物不是高大的。事物以高大的形象橫在我們面前，那麼我們常常會眼花撩亂、反覆不定，就像在縫隙中看人爭鬥，又哪裏能知道誰勝誰負呢？因此，心中充滿美好和醜惡的區別，憂愁也就由此產生了；這不是令人感到很悲哀嗎！

四

我從杭州調移到密州任知州，放棄了乘船的舒適快樂，而承受坐車騎馬的勞累；放棄牆壁雕繪的華美漂亮的住宅，而蔽身在粗木造的屋舍裏；遠離杭州湖光山色的美景，來到桑麻叢生的荒野。剛到密州之時，連年收成不好，盜賊到處都有，案件也多不勝數；而廚房裏空蕩無物，每天都以野菜充飢，人們一定都懷疑我會不快樂。可我在這裏住了一年後，面腴體豐，頭髮白的地方，也一天天變黑了。我既喜歡這裏風俗的淳樸，這裏的官吏百姓也習慣了我的愚拙無能。於是，我在這裏修整花園菜圃，打掃乾淨庭院屋宇，砍伐安丘、高密的樹木，用來修補破敗的房屋，以便勉強度日。在園子的北面，靠著城牆築起的高臺已經很舊了，稍加整修，讓它煥然一新。我不時和大家一起登臺觀覽，在那裡盡情遊玩。

五

從臺上向南望去，馬耳、常山時隱時現，有時似乎很近，有時又似乎很遠，或許有隱士住在那裏吧？臺的東面就是廬山，秦人廬敖就是在那裏隱遁的。向西望去是穆陵關，隱隱約約像一道城牆，姜太公、齊桓公的英雄業績，尚有留存。向北俯視濰水，不禁慨嘆萬分，想起了淮陰侯韓信的赫赫戰功，又哀嘆他不得善終。這臺雖然高，但卻非常安穩；這臺上居室幽深，卻又明亮，夏涼冬暖。雨落雪飛的早晨，風清月明的夜晚，我沒有不在那裏的，朋友們也沒有不在這裏跟隨着我的。我們採摘園子裏的蔬菜，釣取池塘裏的游魚，釀高粱酒，煮糙米，大家一邊吃一面讚歎：「多麼快活的遊樂啊！」

六

這個時候，我的弟弟蘇轍恰好在濟南做官，聽說了這件事，寫了一篇文章，並且給這個臺子取名「超然」，以說明我之所以到哪兒都快樂的原因，大概就是在於我的心能超乎事物之外啊！

【註釋】

- ①凡物皆有可觀：省略「者」。即可觀者，值得觀賞的地方。
- ②苟：如果。③鋪糟啜醪：吃酒糟、喝薄酒。鋪，音ㄉㄨ，吃。醪，音ㄌㄠˊ，薄酒。
- ④醉：使……醉。
- ⑤飽：使……飽。
- ⑥吾安往而不樂，即「吾往安而不樂」。而，表承接。指我到哪裡不會快樂呢？
- ⑦而：表並列，並且。
- ⑧而物之可以足吾欲者有盡：即而可以足吾欲之物者有盡，譯為「但是能滿足我們欲望的東西卻是有限的。」
- ⑨戰於中：於內心中交戰。
- ⑩去取之擇：捨棄和選取的選擇。
- ⑪豈：難道。
- ⑫蓋：蒙蔽。
- ⑬彼：那些(事物)
- ⑭橫生：相生。
- ⑮而：表承接，隨後。

- ⑯焉：于此。
- ⑰釋：放棄。
- ⑱庇：棲身。
- ⑲采椽：簡樸。
- ⑳比：連續，常常。
- ㉑登：豐收。
- ㉒齋廚索然：廚房空蕩。
- ㉓固：一定。
- ㉔苟完：苟且全生，及勉強度日。
- ㉕庶幾：表希望或推測。
- ㉖遁：遁逃，此指隱居。
- ㉗遺烈：前輩留下來的功業。
- ㉘淮陰：即淮陰侯韓信。
- ㉙擷：音ㄒㄧˊㄗㄛˊ。摘下，取下。
- ㉚秬：音ㄐㄨˊ。黏高粱，可以做燒酒。有的地區就指高粱。
- ㉛淪脫粟：淪，音ㄌㄨㄣˊ，煮。脫粟，糙米。
- ㉜適：剛好

二、深入文意：(為便於學生理解本文架構，以下將文章拆分為三部分)

(一)第一部分(一~三段)：此篇文章以樂為主線，在困境之下，蘇軾如何保持「樂」呢？

論點：萬物齊一、知足常樂

一 凡物皆有可觀，苟有可觀，皆有可樂，非必怪奇偉麗者也。鋪糟啜醪，皆可以醉；果蔬草木，皆可以飽。推此類也，吾安往而不樂？

1、根據引言，蘇軾透露了什麼樣的看法？試整理以下表格：

說法	例子	觀點
凡物皆有可觀，苟有可觀，皆有可樂	非必怪奇偉麗者也	不一定要非常特出，即使普通的事物或平凡的景物，只要【 仔細觀察，都有其獨特的價值和美好之處。 】
	1、鋪糟啜醪，皆可以醉 2、【 果蔬草木，皆可以飽 】	【 一切物品都有可以滿足人們的欲望的作用 】因此接近「道家」【 隨遇而安、知足常樂 】的思想

第一段：從「正面論述超然於物外的快樂」

此觀點提醒人們在日常生活中要懂得欣賞身邊的小事物和細節，也暗示一種滿足和快樂的生活態度。透過這種方式，人們可更加積極地面對生活中的挑戰和困境，並從中找到樂趣和正能量。

2、此段文字所表達的境界與下列最為接近的是：

- 回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。(蘇軾〈定風波〉)
- 君莫癡，休爭名利，幸有幾杯，且不如花前醉。(關漢卿〈碧玉簫〉)
- 眾裡尋他千百度。驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處。(辛棄疾〈青玉案〉)
- 閒來無事不從容，睡覺東窗日已紅。萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同。(程顥〈秋日偶成〉)

二 夫所為求福而辭禍者，以福可喜而禍可悲也。人之所欲無窮，而物之可以足吾欲者有盡。美惡之辨戰於中，而去取之擇交乎前。則可樂者常少，而可悲者常多，是謂求禍而辭福。夫求禍而辭福，豈人之情也哉？物有以蓋之矣。

2、第二段，「反面論述——不超然必會悲哀的道理」。試根據引文，回答下列問題：

(1)「人之所欲無窮，而物之可以足吾欲者有盡。」所指的意思是：

- 人們對於所擁有的越多，則欲望愈大 人的欲望無止盡，而資源卻是有限的
富貴名利，如過眼雲煙，不必費盡心機去追求 資源耗盡，皆肇因於人類的貪慾太大

(2)蘇軾在文中提到「物有以蓋之矣」請推論這句話的意思是：

- 物質能夠涵蓋人類的所有情感 物質世界無法解決人類的困惑
物質會遮掩人類的欲望與理性 物質能夠完全滿足人類的需求

(3)老子在《道德經》提到：「天下皆知美之為美，斯惡矣。」意思是說，當人們普遍認識到某事物為美時，也同時引發了對立的「惡」的概念。此觀點可以呼應下列的文句是：

- 所為求福而辭禍，以福可喜而禍可悲 人之所欲無窮，而物可足欲者有盡
美惡之辨戰於中，而去取之擇交乎前 求禍而辭福，為入之情也哉

(4)「對立的概念」其實在我們的生活中是相互依存而無法分開的，美和惡是相對的，缺少對立面便無法感知其本身。根據蘇軾與老子的觀點提醒我們——事物的認識常常是相對的，超越這些對立的概念，才能達到超然於物外的境界。請同學結合個人生活經驗，舉例說明一個你曾經歷過的對立概念，並解釋如何理解這些對立概念，以及如何超越它。

參考答案：關於「成功與失敗」。我曾經很努力準備國語文演說比賽，最終也取得了好成績，當下的我感到非常高興和自豪。然而，我想起曾經失敗過的種種經驗，在台上卡詞、評審指正我的缺失、沒有取得好成績……。回去那些因為沒有達到目標而感到失落的經歷，我才發現，正是因為經歷了失敗，我才更加珍惜成功的來臨。我也更加明白，「成功」和「失敗」其實是相對的，缺少了失敗的對比，成功也無法顯得那麼有價值。

三 彼遊於物之內，而不遊於物之外。物非有大小也，自其內而觀之，未有不高且大者也。彼挾其高大以臨我，則我常眩亂反覆，如隙中之觀鬥，又焉知勝負之所在？是以美惡橫生，而憂樂出焉乎！

3、在此段中，蘇軾從「反面」進行論述——不超然物外必然的悲哀——「美惡橫生，而憂樂出焉」，主要探討了人們觀察事物的角度、事物的相對性以及由此產生的感受。且是有層次地論述「遊於物之內」的自我迷思。試根據引文，整理以下表格：

	原文	詮釋	判斷事物角度
表層	物非有大小也，自其內而觀之，未有不高且大者也。	事物的大小等概念並不是固有的，而是源於觀察者的【 內在感知 】影響。	<input checked="" type="checkbox"/> 主觀 <input type="checkbox"/> 客觀
中層	彼挾其高大以臨我，則我常眩亂反覆，如隙中之觀鬥。	人易將外在事物和自己的內在情感混為一談，而無法看清楚真實的情況。迷失在自己的【 感受和情緒 】中。	<input checked="" type="checkbox"/> 主觀 <input type="checkbox"/> 客觀

深層	美惡橫生，而憂樂出焉乎！	在「遊於物之內」的自我迷思中，【 情感 】和【 價值判斷 】的對立會隨著內心的混亂而產生。	<input checked="" type="checkbox"/> 主觀 <input type="checkbox"/> 客觀
結論	<p>(1) 表明了對物體的相對性觀點： 物體的大小並非固定不變，而是取決於【觀察的角度】和【觀察者的主觀感受】。</p> <p>(2) 提示了人的主觀產生好惡感： 常人對事物的【主觀態度】導致了美惡的對立產生，以及憂愁與快樂的情緒波動。而這樣的情況可能引發更深沉的悲哀感。</p> <p>(3) 「遊於物之內」的最大迷失： 人無法超越自己的主觀情感與判斷，進而無法達到內心的平衡。</p> <p>※因為我們對事物的判斷並不客觀，總是在主觀視角的限制中不斷進行情感和價值的判，導致身陷事物當中，讓自身更混亂，陷入無止盡的心理波動。只有當我們【超越自我內心的限制(或說跳脫既有框架)】時，才能避免更深沉的悲哀。</p>		

~~~~跳脫框架！正面轉換思考練習~~~~

| 情境練習                               | 如何轉換思考(將負面看法轉化為正面)        |
|------------------------------------|---------------------------|
| 例：為甚麼我這麼認真，老師就是不選我當班長？難道是我不夠好嗎？    | 我要如何在每一次的活動中累積經驗，讓我可以更進步。 |
| 我覺得好累，為什麼我們學校星期六還要強迫大家來學校自習溫書？     | 【 <b>學生自由分享</b> 】         |
| 我們不是很要好嗎？為甚麼他下課都不陪我去上廁所，也好像沒有想跟我玩？ | 【 <b>學生自由分享</b> 】         |
| 自己設定一個情境試試看：<br>【 <b>學生自由分享</b> 】  | 【 <b>學生自由分享</b> 】         |

(二)第二部分(第四段)：蘇軾移守膠西之後，讓我們來看看他的生活過得如何？

**敘事：移守膠西，遊而得樂**

四 予自錢塘，移守膠西，釋舟楫之安，而服車馬之勞；去雕牆之美，而庇采椽之居；背湖水之觀，而行桑麻之野。始至之日，歲比不登，盜賊滿野，獄訟充斥；而齋廚索然，日食杞菊。人固疑予之不樂也。處之期年，而貌加豐，髮之白者，日以反黑。予既樂其風俗之淳，而其吏民亦安予之拙也。於是治其園圃，潔其庭宇，伐安邱、高密之木，以修補破敗，為苟完之計。而園之北，因城以為臺者舊矣，稍葺而新之。時相與登覽，放意肆志焉。



1、根據引文，蘇軾從錢塘遷居至膠西後面臨哪些生活環境上的轉變及困境？

| 蘇軾困境<br> | 生活環境轉變   |      | 新環境的困境                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|-----------------------------------------------|
|                                                                                           | 昔        | 今    |                                               |
| 交通工具                                                                                      | 【 舟楫之安 】 | 車馬之勞 | 1、歲比不登（收成不好）<br>2、【盜賊滿野(到處都盜賊)】               |
| 居住環境                                                                                      | 【 雕牆之美 】 | 采椽之居 | 3、獄訟充斥（案件多不勝數）<br>4、【齋廚索然，日食杞菊(廚房空無一物，以野菜充飢)】 |

2、面對這樣的困境，人們大多懷疑蘇軾不快樂，然而他卻能於此自得其樂。試整理蘇軾如何改善他的日常生活，及如何適應新環境？

|                    |                                                                                                                                                            |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 如何改善日常生活<br>(實際行動) | 1、整修花園菜圃（治其園圃）<br>2、【 打掃庭院屋宇（潔其庭宇） 】<br>3、【 砍伐樹木修補破敗房屋（伐安邱、高密之木，以修補破敗） 】<br>4、整修北面高臺(園之北……稍葺而新之)                                                           |
| 如何適應新環境<br>(心境調適)  | 問：蘇軾在此處的物質條件很差，但蘇軾很快就愛上這個地方，請試著說說你的看法，為什麼蘇軾能夠如此自得其樂？（50字）<br>答：(參考答案)因蘇軾自己在心境上能有所轉換。就算物質生活十分缺乏，只要動手改造，改變環境，創造自己的歸屬感，才算是隨遇而安，無往而不樂。(更扣合前文所提及能夠超然無外，便無處不快樂。) |

(三)第三部分(五~六段)：緊接著，就讓我們跟著蘇軾一起登上超然臺吧！

**寫景抒情：登上超然臺所見所感**

五 南望馬耳、常山，出沒隱見，若近若遠，庶幾有隱君子乎！而其東則廬山，秦人盧敖之所從遁也。西望穆陵，隱然如城郭，師尚父、齊桓公之遺烈，猶有存者。北俯濰水，慨然太息，思淮陰之功，而弔其不終。

1、在第五段，蘇軾運用「四望法」寫出登臺四望之景，而所見無不觸目感懷，浮想聯翩，所表現的感情投射十分複雜。請同學根據引文，試著完成下列表格：

| 視角 (方位) | 所見之景  | 所懷想之人   | 緬懷情感         |
|---------|-------|---------|--------------|
| 南       | 馬耳、常山 | 隱君子     | 超然物外的隱君子     |
| 東       | 廬山    | 秦人盧敖    | 懷念【 避秦求仙 】   |
| 西       | 穆陵    | 師尚父、齊桓公 | 仰慕【 功臣建功 】   |
| 北       | 濰水    | 淮陰侯(韓信) | 感傷【 良將不得善終 】 |



2、登臺四望，蘇軾心中情緒百感交集。時而懷念能將一切超然物外的隱君子，時而仰慕功臣能有所建樹的功績，時而為不得善終的良將鳴不平。請同學閱讀完引文之後，試著設想當時蘇軾登台的心情，並於下方情緒表中選出你認為最符合的，並說明原因：

|                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| 蘇軾登臺時的心情：(請圈選，不限一個)  |                                      |
| 自由 空虛 震怒 得意 尷尬 被吸引   | 請說明你圈選的理由：(30字)<br><br><b>同學自由發揮</b> |
| 震驚 自卑 疑心 絕望 愚蠢 受傷害   |                                      |
| 厭煩 嫉妒 失望 高興 疑惑 受尊重   |                                      |
| 害怕 沮喪 生氣 滿足 悲傷 被接納   |                                      |
| 焦慮 羞怯 競爭 自大 孤獨 罪惡感   |                                      |
| 寂寞 矛盾 難過 喜樂 困惑 感興趣   |                                      |
| 挫折 挑剔 內疚 親密 存戒心 猶豫不決 |                                      |
| 懷疑 衝突 緊張 喜歡 被責備 滿懷希望 |                                      |
| 怨恨 自信 討厭 興奮 被拒絕 充滿愛意 |                                      |

臺高而安，深而明，夏涼而冬溫。雨雪之朝，風月之夕，予未嘗不在，客未嘗不從。擷園蔬，取池魚，釀秫酒，淪脫粟而食之，曰：「樂哉遊乎！」

3、在第五段後文，蘇軾最後描寫了「超然臺」的優點，以及與客時常登臺遊樂，流露出無比喜愛的感情。請同學根據引文，完成表格：

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 超然臺優點    | ① 雖高但安穩      ②幽深卻明亮      ③【 <b>夏天涼爽而冬季溫暖</b> 】                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 蘇軾與客登臺時間 | ①【 <b>下雨及下雪的早晨</b> 】      ②風清月明的夜晚                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 蘇軾與客從事活動 | <input type="checkbox"/> 種田 <input checked="" type="checkbox"/> 採蔬菜 <input type="checkbox"/> 划船 <input type="checkbox"/> 品茗 <input checked="" type="checkbox"/> 釣魚<br><input type="checkbox"/> 賞花 <input checked="" type="checkbox"/> 釀酒 <input type="checkbox"/> 吟詩 <input checked="" type="checkbox"/> 煮飯 <input type="checkbox"/> 其他：_____ |

**命名由來及說理：蘇轍為此臺命名並作賦及自在快樂的原因**

六 方是時，予弟子由適在濟南，聞而賦之，且名其臺曰超然，以見予之無所往而不樂者，蓋遊於物之外也。

4、為此臺命名的人是【 **蘇轍** 】，當時他在【 **濟南** 】，而蘇軾在【 **膠西** 】，兩人相隔數百里。

5、承上題，除了命名還寫作一篇賦。請推論當時「賦」體的特色是：

|      |                                                                                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 用韻方面 | <input type="checkbox"/> 不須押韻 <input checked="" type="checkbox"/> 須押韻                                                      |
| 形式表現 | <input type="checkbox"/> 平鋪直述 <input checked="" type="checkbox"/> 問答成文                                                     |
| 賦體類別 | <input type="checkbox"/> 短賦 <input type="checkbox"/> 俳賦 <input type="checkbox"/> 律賦 <input checked="" type="checkbox"/> 散賦 |

6、當時兩人皆被貶謫，兄弟倆是最瞭解彼此心境的人。蘇軾寫道：「以見予之無所往而不樂者，蓋遊於物之外也。」可見子由十分瞭解蘇軾自在快樂的原因，下列文句無法詮釋其快樂的原因是：

- 不以物喜，不以己悲      不識廬山真面目，只緣身在此山中（表示無法看清全局）  
心凝形釋，與萬化冥合    不用思量今古，俯仰昔人非。誰似東坡老，白首忘機

### 三、全文統整

1、〈超然臺記〉一文可說是以【樂】字貫穿全文。

2、關於〈超然臺記〉一文，文中所要表達的理念是：(多選)

|                                                       |                                                         |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 汲汲追求功名利祿是人生的最主要目標            | <input checked="" type="checkbox"/> 能追求內心的超然與獨立，遠離世俗的誘惑 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 能欣賞大自然的美景，提升心靈的安定 | <input type="checkbox"/> 官場應該是每個人實現自我價值的最佳場所            |
| <input type="checkbox"/> 避免與他人交往是達到超然最快的途徑            | <input type="checkbox"/> 透過極致的物質享樂來撫慰個人受挫的內心            |

3、閱讀完〈超然臺記〉後，你認為蘇軾在密州有哪些能讓他感到開心的事？而真正能讓蘇軾對於這一切感到自在快樂，甚至能放下心中的遺憾不快的主要原因為何？




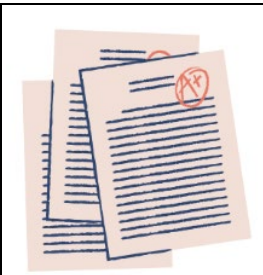

(參考答案)蘇軾在密州感受到了風俗的淳樸，除了躬耕自給之外，也時常和朋友登上超然臺遊玩。超然臺夏涼冬暖，蘇軾與朋友在那感受著每個美好的早晨、夜晚，無時不感到快樂。而讓蘇軾能真正放下一切、感到自在的最根本原因，還是他於能夠轉念思考。做到超然於物外，便無處不是快樂。






4、蘇軾的〈超然臺記〉，不僅僅是客觀的景物描寫，同時還具有更深層次的思想和詮釋。請同學以自己閱讀此篇文章的經驗，分享文中的「超然」概念是否能啟發你對於日常生活或自然環境的新看法？請試著舉例，並說明你的觀點。

(學生可自由分享個人經驗)

### ※課後學習單

一、延伸活動——快樂的條件 (K-0 可自行增加)

|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| A、受所有人歡迎                                                                           | B、足夠的零用錢                                                                            | C、超高的顏值                                                                             | D、優異的成績                                                                              | E、智慧型手機                                                                               |

|                                                                                  |                                                                                  |                                                                                  |                                                                                   |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| F、健康的身體                                                                          | G、愛我的家人                                                                          | H、女/男朋友                                                                          | I、知心好友                                                                            | J、實現夢想                                                                             |
|                                                                                  |                                                                                  |                                                                                  |                                                                                   |                                                                                    |
| K、                                                                               | L、                                                                               | M、                                                                               | N、                                                                                | O、                                                                                 |

1、對你來說，擁有以上哪些條件，才能夠讓你感到快樂？(可複選)

(學生可自由發揮)

2、目前你實際擁有以上哪些條件？(可複選)

(學生可自由發揮)

3、若 10 分為「非常快樂」，0 分為「非常不快樂」，目前你的快樂指數為多少？  
(請以填滿星星數表示)



4、若「人生的背包」中，僅能讓你放進 3 項條件，你會裝進哪 3 項？為什麼？

(學生可自由發揮)

——知足而常樂，有時候換個心境思考，或許就能開啟另一扇窗。讓自己活得更開心、更有價值喔！——

## 二、延伸閱讀——蘇轍〈黃州快哉亭記〉

### 蘇轍〈黃州快哉亭記〉

江出西陵，始得平地，其流奔放肆大。南合沅湘，北合漢沔，其勢益張。至於赤壁之下，波流浸灌，與海相若。清河張君夢得，謫居齊安，即其廬之西南為亭，以覽觀江流之勝；而余兄子瞻，名之曰「快哉」。

蓋亭之所見，南北百里，東西一舍。濤瀾洶湧，風雲開闔。晝則舟楫出沒於其前；夜則魚龍悲嘯於其下。變化倏忽，動心駭目，不可久視。今乃得翫之几席之上，舉目而足。西望武昌諸山，岡陵起伏，草木行列。煙消日出，漁父樵夫之舍，皆可指數。此其所以為「快哉」者也。至於長洲之濱，故城之墟；曹孟德孫仲謀之所睥睨，周瑜陸遜之所騁驚；其流風遺跡，亦足以稱快世俗。

昔楚襄王從宋玉景差於蘭臺之宮，有風颯然至者，王披襟當之，曰：「快哉此風！寡人所與庶人共者耶？」宋玉曰：「此獨大王之雄風耳，庶人安得共之！」玉之言，蓋有諷焉。夫風無雄雌之異，而人有遇不遇之變。楚王之所以為樂，與庶人之所以為憂，此則人之變也。而風何與焉？

士生於世，使其中不自得，將何往而非病？使其中坦然不以物傷性，將何適而非快？今張君不以謫為患，竊會計之餘功，而自放山水之間，此其中宜有以過人者。將蓬戶甕牖，無所不快；而況乎濯長江之清流，挹西山之白雲，窮耳目之勝，以自適也哉？不然，連山絕壑，長林古木，振之以清風，照之以明月，此皆騷人思士之所以悲傷憔悴而不能勝者，烏睹其為快也哉？元豐六年十一月朔日趙郡蘇轍記。

※閱讀完上文，請回答下列問題：

1、蘇轍寫作〈黃州快哉亭記〉的背景與目的為何？

背景：蘇軾和張夢得當時被貶官黃州齊安。

目的：蘇轍作此篇文，表面上是為亭作記，實際上是藉題發揮。闡發哥哥蘇軾為亭命名的深意。

2、下列敘述，符合蘇轍在〈黃州快哉亭記〉中所欲表達的思想是：(多選)

|                                                        |                                                        |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 快哉指的是生活中的自在與心境的愉快  | <input checked="" type="checkbox"/> 透過自然景色的欣賞，能達到心靈的舒暢 |
| <input type="checkbox"/> 快哉指的是對官場失敗的消極情緒反應             | <input type="checkbox"/> 官場中的權力及功名利祿能使人短暫快活            |
| <input checked="" type="checkbox"/> 專注於內心的平和，才是真正的「快哉」 | <input type="checkbox"/> 所謂快哉，實是對世事的不滿及壓抑而生            |

3、對照蘇軾〈超然臺記〉一文，你認為〈黃州快哉亭記〉中哪句話可以和該文章的思想做呼應？並試著說明兩文欲表達的觀念。

答：(參考答案)我認為是「士生於世，使其中不自得，將何往而非病？使其中坦然不以物傷性，將何適而非快？」說明人生在世，唯有心中坦然自得，不因外在的境遇而影響心情、傷害本性，才能心胸曠達，無往而不快。與〈超然臺記〉中提到能超然物外，而心則不為事物所困的概念相似。

## 短文寫作：那個找回快樂的時刻

※閱讀文章，回答問題。

### 正念訓練：放下過度執著的自我

正念 (Mindfulness) 的意思並非正面思考，而是「活在當下、放下執著」。正念源於佛學，但近年來無論西方或東方，都透過科學化的心理學研究，藉由訓練正念，舒緩過度自我膨脹所造成的情緒壓力或緊繃的人際互動。

中研院民族所張仁和希望透過「正念 (Mindfulness)」的研究，讓自我執念引發的焦慮壓力可以回歸平靜。正念雖源於佛學，但切莫急著將之貼上宗教標籤，我們可以用下圖來理解。



吃飯時，你是煩惱一堆的 Mind Full，還是享受當下滋味的 Mindful？圖／林婷嫻、張語辰

以日常生活的「吃飯」為例，你是否常常邊吃邊弄工作？又或者，走路時總想著其他事情？無法專注於當下，腦海時時追隨過往、擔憂未來，漸漸地眉頭深鎖、肩膀緊繃。

吃飯時品味食物的鹹甜，洗澡時感受肌膚的潔淨，享受每一個「當下」，就是一種「正念」的展現。

達賴喇嘛曾說：「想要」是形成「執著」的關鍵。一旦成為執著，人們就可能奮不顧身地追求，即便到後來可能已經不再喜歡，例如財富、功名、親密關係。若一直害怕「得不到」，會產生深切的焦慮，進而陷入負向的情緒循環。

為此，張仁和進行了一項研究，透過「正念量表」來區分高正念與低正念的受試者，並以「食物、金錢、自我價值」三個項目，讓受試者評估「想要」和「喜愛」的程度。

研究結果發現，無論是高正念或低正念的受試者，都呈現喜歡食物、喜歡金錢、喜歡自尊的高度傾向，但若論「想不想要」，高正念的受試者就沒那麼執著於一定要到手。

擁有高度的「正念」，確實能幫助降低「想要」的執著。換個角度想，若要減少執著，可以從培養正念開始。

培養正念找回寧靜自我，國內外各行各業皆已採取行動。除了台灣研究發現正念有助運動員專注於身體，從正念量表判斷中消除情緒。美國許多醫學院也設立正念學程，藉由訓練正念改善醫生的工作壓力、紓解緊張的醫病關係。

鼓吹自信來迎戰問題，過往心理學研究已證實效用不大，反而會造成自我過度膨脹，導致心理壓力與緊繃人際關係。不如轉念，遇到問題時放下自我執著，而在生活中盡可能專注當下，這不只是古老的佛學、現代化的心理學，也是在失序的社會中喚回內心平和的生存技能。

(改寫自研之有物〈眼前難關過不去？試著放下自尊與執著〉)

※請分項回答下列問題：

問題(一)：本文提到了「正念」的概念，請根據文中所述，說明什麼是「正念」？(文長限 80 字以內)

參考答案：正念並非正向思考，而是要能「活在當下、放下執著」。透過正念的方式，可以舒緩自我因執念所引發的焦慮、壓力。遇到問題放下執著，並懂得享受每一個當下，便是正念的展現。(80 字)

問題(二)：生活當中難免遇到一些失敗，例如考試成績不理想、好朋友突然不理自己、社團之間的矛盾、和家人大吵一架等。在事件當下，常因為過於執著「我」，而難以接受事情的不順己意，甚至認為這個「事件」本身代表「我」的錯，而造成極大的心理負擔。根據上文，提供了一個解方——如果能透過「正念思考」，找到轉念的思考點，或許能發現沒有過不去的事。請以「那個找回快樂的時刻」為題，分享自己生命中曾有的挫敗經驗及感受，以及自己如何轉念思考，擺脫負面情緒，找回屬於自己的快樂。(文長限 400 字以內)

教學設計由林口康橋高中 黃筱凌老師提供