



如沐春風

## 易授與受益

### ——〈超然臺記〉的講授經驗

● 王淑蕙\*

身為國文老師，通常都有個人偏好講授的篇章，蘇東坡的〈超然臺記〉就是我深感受益又覺得易授的篇章之一。曾經在 2011 年《南台通識電報》第 28 期發表〈「認識／面對」自己——大一國文學期末的禮物〉一文，這篇文章論述了 99 學年度，期末考範圍〈晚明小品文選——寄夏道甫〉、〈超然臺記〉、〈定風波〉、〈通蔽〉一系列的課程，與配合的作業，當時這個作業主題是「認識／面對」自己，得到學生不錯的回響。雖然每年所講授之篇章不盡相同，但隨著台灣大環境的改變，與國際間不時傳出的詭譎訊息，〈超然臺記〉愈能彰顯其經典性，因此今年仍排入 101 學期的期末考試範圍。

國文課作為人文素養的重要養成課程，老師教授時的第一個聽者，甚至是最完整的聽者，其實是自己。不知其他老師的感受如何，每年面對不同的班級，即使是已經上過的篇章，在不同的人、事、時、地、物之下，講授的感受也不同。對所有高教教師而言，少子化逐年影響台灣高教生態，再加上大學評鑑制度逐年嚴峻，隨著時空的轉變，〈超然臺記〉與〈定風波〉在 99 學年度與 101 學年度的講授感觸不同，由原本期望、教導學生應要「一簑煙雨任平生」，超然以應世應物的視角，轉向省視自己如何超然的問題，不過原以為自己的受益較深，在期末考題的批閱上，看到作答仍有歡喜收割之感，因此將此心得寫成〈易授與受益——〈超然臺記〉的講授經驗〉，與諸位同仁分享。

\* 王淑蕙，南台科技大學通識教育中心人文藝術組講師。



蘇東坡生於仁宗景祐三年（1036），自幼聰慧，18歲之前，聞古今成敗，輒能語其要，這在家境並不富裕、資訊並不發達的時代，蘇氏被目為神童亦不為過。及冠後更博通經史，一日可撰言數千言，由此可見蘇氏之勤學與才能。果然仁宗嘉祐二年（1057）進士及第，然而神宗熙寧四年（1071）與宰相施政理念不合，於是請調離京，開始坎坷的仕途。〈超然臺記〉作於宋神宗熙寧五年（1075），正是欲一展抱負的壯年。因此文中對於「福／禍」的求避、美惡辨戰、物非有大小、物以蓋之、遊於物外等觀念，其實是蘇氏個人的生命經驗。蘇氏的生命經驗，非常值得我輩借鏡，如優異聰明、正直果敢的年輕進士，於太平歲月的京官，如何稟持大是大非的原則，敢與宰相王安石的理想相抗衡，不惜放棄安逸的生活，置身於顛沛流離的環境，甚至因此遭政敵逮赴臺獄，欲置死地。蘇氏面對如此人生困局，依然能以最簡單的物質條件，「齋廚索然，日食杞菊」維持基本的生活，又稍葺舊臺後，雨雪之朝，風月之夕，擷園蔬、釀秫酒、淪脫粟而食之，來見證他「無所往而不樂者，蓋遊於物之外」的精神。

蘇氏的人生困境，與生命態度，深深的啟發了授課的我：因為論文采優異，遠不及他；論顛沛坎坷亦遠不及他；論物質生活遠高於他。每個時代都有其艱難之處，現今高教生態的艱難並沒有針對性，仍時代洪流之變異。如此觀之，現今許多「困境」乃源於「物非有大小也，自其內而觀之，未有不高且大者也……」既然經歷生死大難的蘇氏可以激悟，進而撰寫〈超然臺記〉論述其心境，那麼我們授課者亦可從中體會一二講授分享與學生。

由於今年講授〈超然臺記〉時感受特別深，講解起來也特別的愉快。為了使學生體會蘇氏的「超然」並非僅是一般的遊記，而是生命經歷後的珍貴體驗，於是在課堂上加了一些活動內容，如全篇的主旨首段：

凡物皆有可觀。苟有可觀，皆有可樂，非必怪奇瑋麗者也。哺糟啜醢皆可以醉；果蔬草木皆可以飽。推此類也，吾安往而不樂。

記得當時講授到此時，剛好發生：臺灣廣大興號漁船在巴林坦海峽遭菲律賓海巡署槍擊事件；同時發生的還有美國三名少女，遭鄰居囚禁十年獲救之事。這兩件國際事件我分別在課堂上讓同學們4-6人分組，討論「如何由『凡物皆有可觀』看待廣大興號與美國少女遭鄰居囚禁事件」。



經過沈悶的授課後，同學們能有討論及發表的機會，是一種課堂上的穿插，於是大家認真的討論起來了。雖然同組之中有男有女，但有許多組仍可以明顯的看出男生多或女生多。於是我刻意的將這兩組新聞事件，區分給男同學與女同學討論。經過討論之後，將各組的組號寫在黑板，再請各組代表上臺將結論寫上。

這兩組新聞事件存在著「易／難」與「男／女」的先天問題，如臺灣廣大興號漁船事件較易，適合男同學討論；美國三名少女遭囚禁十年之事較難，適合女同學討論。若以「凡物皆有可觀」省視「臺灣廣大興號漁船遭菲律賓海巡署槍擊事件」，同學主要以：「能激起民眾的愛國心」為核心，做為這次的槍擊事件給國人的省思。美國三名少女遭囚禁十年之事件，則是從：受害但冷靜面對，保留生命；熟人也可能是加害人；受害者應保持樂觀的心情，終會獲救等等角度。藉由此次的討論，呈現男女同學面對問題的態度，男學組多以言簡意賅、隻言片語的方式，率性的表達。剛開始女同學普遍認為「這個事件完全沒有值得肯定之處，這個討論實在是太難了」，但隨著老師的提示「仔細想想，一定有值得討論之處」，女同學們靜下心來與組員討論過後，她們的答案顯然比男同學的答案還要多元，於是原本較難的問題，經過女性慎密的性格論述下，呈現出的成果較男同學還要好。

經過討論後，許多同學上課的情緒明顯較為激昂，我於是藉機說：蘇軾能在〈定風波〉中「回首向來蕭蕭處，歸去，也無風雨也無晴。」呈現對於榮辱生死的淡泊，主因是掌握生命中的低潮而給予練習，我們現今只要不犯法都不會有生死之憂，但是我們仍可以將〈超然臺記〉的理論練習於生活上，於是請他們挑戰三項生活中應該改的惡息，如：每晚早睡（22點）、不喝飲料、不玩電腦遊戲（含上課不玩手機）、運動、不吃宵夜或不吃油炸食物……，為期一週或兩週。

作業在期末考前閱後發回，許多同學稱此為「鐵人三項」，想減肥的同學會認同「不喝飲料、宵夜」，想健美的同學會認同「每晚運動、早睡」，想省錢的同學會認同「不玩手機」，當然有的同學很認真的實踐、有的同學隨意的過，由於這是一個體驗作業，無法強迫。因此期末試題上，出了一題必須將作業心得結合〈超然臺記〉一文的主旨或重點，分甲、乙兩項，如：





甲、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。

乙、彼遊於物之內，而不由於物之外；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，又烏之勝負之所在？是以美惡橫生，而憂樂出焉，可不大哀乎！

選擇甲或乙之後，先翻譯全段再寫出執行作業的體會。有關「執行作業的體會」部分，選擇「甲」的同學寫道：

①作業裡不喝飲料的目標就是被物欲所影響，喝飲料不健康，可是沒有飲料又感覺少了什麼重要的東西，這樣的選擇一直在眼前交替，和這課說的一樣，我被物欲控制了，一個禮拜不喝飲料時間感覺很短，但光是這短短的時間就夠我痛苦了，說明我被飲料控制得很深，我想只有像這課作業一樣，達到超然的境界，才不會被欲望所控制吧！

②人的慾望是貪婪的，就像夏天這麼炎熱，喝一杯冰涼又甜的飲料，真的很消暑，明知道飲料對身體不好，每天還是會忍不住買一杯，就像蘇軾說的「美惡之辨戰於中，而去取之擇交乎前。」人常常在心中不斷拉扯，要做到超然的心境很困難，這項作業我不是每天都成功，總會有忍不住偷懶的時候，總是告訴自己一天而已沒關係，偷懶後又在心中不斷拉扯。

人的慾望真的是無窮無盡，在寫作業的過程中，總是想為什麼水不能有多種口味，這樣不會膩更不會想買飲料，但是資源有限人卻慾望無窮，這次的課程真的讓我體會良多。

③這次的作業，我挑戰早睡、不生氣、運動、減肥 2 公斤。其中「減肥 2 公斤」真是一種煎熬，每天都好想吃很多的食物，喝很多的飲料，但是作業與食物在我的心中「辯論」。作業是為了我們好，食物飲料是惡魔，在我眼前交替，要或不要的選擇令我感到困擾，但總是會被食物打敗，吃的當下好快樂，吃完想我親愛的國文老師上課所說的建言及國文作業，再想想我的身材，天哪！心中的悲傷



、罪惡感就來了，還會難過許久，與「甲」的體會很像，讓我明白人的慾望無窮，被「高大」的物慾所蒙蓋了，不過我想也是人之常情，透過這個作業讓我更明白的了解這課的內容，是個很不錯的挑戰，謝謝老師鼓勵我們做這作業！！

④我所挑戰的是早睡、少喝飲料、多運動。每當我走到熟悉的早餐店、飲料店，「要」和「不要」的想法在心中輪流交替，好幾次都宣告失敗，我被欲望蒙蔽了！多運動也相當困難，好幾次終究敗給了懶散。匆匆交了作業後，在老師的勸說下再進行了一週。第二次雖然偶有幾次的失誤，但卻進步了很多，所以看到文中所述「美惡之辨戰於中，而去取之擇交乎前」時，感受特別深。其實當那些項目實施久了以後發覺會漸漸成為習慣，對身體健康挺好的，今後會保持下去。

⑤我覺得「物之可以足吾欲者有盡」這句話，說得很有道理，人的欲望無窮，而事物可以滿足人的欲望有限，經由這次的作業真的讓我體會到：不管是早睡、不喝飲料或是不玩電腦，我發現其實只要克制自己的欲望，就可以成功達成。像是早睡，只要不玩電腦，就有更多的時間可以做作業，早點做完就可以早點睡覺；不喝飲料只要自己的毅力夠，就能達成。

經由作業我真的體會到許多，像是早睡雖然經過一翻調整，直到最後幾天才成功，但是我的精神真得有變好許多，而且有更多的時間可以做自己想做的事情。當然時間的分配也是很重，只要將時程分配好，其實充實努力的過一天並不難，只要自制力夠，就能夠成功。

選擇「乙」的同學寫道：

①老師給我們一項作業，讓我一個禮拜都做運動、早睡和不吃宵夜，在這一週中我天天被欲望壓迫，腦中的天使和惡魔天天都在打鬥，到底做還是不做？可不管做還是不做都快樂少悲傷多，因為如果順著欲望走，不運動、晚睡和吃宵夜，雖然身體很開心，但良心卻非常不安；若不順著欲望走，運動、早睡和不吃宵夜，雖然良心很快樂，但身體卻非常難過，每天的精神壓力都在折磨著我，真的很悲哀。

②在做作業時，常常覺得好痛苦，天氣這麼熱又不能喝飲料，真的很痛苦，





但是做完作業時又覺得好像不喝飲料又沒什麼了。飲料對身體不好，都是許多的糖，自己以前也不會常喝飲料，是上了大學後才常喝的，所以我剛開始很痛苦是被困住於物慾之內，而不能逍遙於物慾之外，物慾以高大的姿態壓迫我，使我很痛苦，但我後來心境超然了，就不覺得很痛苦了，而且我可以保持身體的健康，更不覺得痛苦了。〈超然臺記〉的作者蘇軾也是心境超然，不因被貶官而心情不好，反而他過得很快樂。這個作業面對物慾的經歷，真的感受到，其實自己遇到困難並沒什麼，只要能較對方強大，超然對方，一切都可以過去的。

以上是由期末考卷中選出部分的佳作，可見如果真的實行「鐵人三項」作業，才能體會蘇軾超然的不易，而且學生在挑戰的過程中才能讀懂文意之所指，並且將大學以來的惡習去除一二。在閱卷的過程中，看到同學真實體會〈超然臺記〉的主旨，同時取其精華，願意持續與「物慾、惡習」對抗，練習從小事超然，保持良好的生活習慣，未來遇到人生大事時，才有足夠的定力與智慧達到真正的超然。同學們能透過作業的實踐，「活讀」〈超然臺記〉這就是身為老師最大的成就感了。

