

篇名：論歐陽脩〈醉翁亭記〉一文之真正意旨

作者：蔡慧敏。國立政治大學。中國文學系一年乙班。

指導教授：陳逢源教授

一、前言

談及宋代古文大家歐陽脩的文學作品，便不免俗的會提到名滿天下的〈醉翁亭記〉。其寫作於慶曆六年，正值歐陽脩遭逢貶謫而知滁州之時期，可以稱得上是貶謫文學中的名篇。貶謫是歷朝歷代的士人們必經的人生關卡，即使身處對文人相對禮遇的宋代，士人們依然無法避免身陷誣陷與朋黨之議而屢遭貶謫、流放的處境，而這些處境依照常理往往會使人一蹶不振，所作的文章也多是感事傷時，抒發憤懣與憂鬱之作，但〈醉翁亭記〉一文則以「山水之樂」、「宴飲之樂」、「與民同樂」串接而成，且最後點出的「與民同樂」主旨跳脫了以往貶謫文學書寫中士人「遇」與「不遇」的感慨，展現一種近似「士以天下為己任」的情懷，也使得〈醉翁亭記〉成為千古名篇。然而，對於〈醉翁亭記〉一文背後的真正意旨，歷來說法繁多，而除了我們所熟悉的「與民同樂」說之外，另一說法是本文事實上是「寓悲憤於歡樂之中」¹之作，並非是真正的快樂。本文將採用文本分析法，由閱讀原文入手，同時也參考前人對〈醉翁亭記〉一文的研究，旨在透過〈醉翁亭記〉的文本分析及與其創作年代相近的作品來探討〈醉翁亭記〉的真實意旨，以期能增進對歐陽脩文的了解，同時建立未來研究基礎。

二、正文

（一）、創作背景

慶曆三年，范仲淹與韓琦兩人上十事疏為慶曆變法的綱領，慶曆變法自慶曆三年正式開始，然而施行過程飽受反對，改革停頓，至慶曆四年改革已經垂敗。²歐陽脩於慶曆變法時期任諫官一職，且言辭頗為激烈，慶曆新政失敗後即因「張甥案」一事貶知滁州，年方四十。³本文作於慶曆六年，即歐陽脩被謫知滁州時期。

（二）、結構與手法分析

¹ 邱華苓：〈歐陽脩〈醉翁亭記〉探析〉，《育達學院學報》7期（2004年5月），頁38-39。

² 劉子健：《歐陽脩的治學與從政》（台北：新文豐出版公司，1984），頁171-175。

³ 同註2，頁210。

許多研究都將其結構分為四段討論。首段

環滁皆山也。其西南諸峯，林壑尤美。望之蔚然而深秀者，琅琊也。山行六七里，漸聞水聲潺潺，而瀉出於兩峰之間者，釀泉也。峯回路轉，有亭翼然臨於泉上者，醉翁亭也。作亭者誰？山之僧智僊也。名之者誰？太守自謂也。太守與客來飲於此，飲少輒醉，而年又最高，故自號曰醉翁也。醉翁之意不在酒，在乎山水之間也。山水之樂，得之心而寓之酒也。」⁴

介紹了醉翁亭的周遭環境、地理位置與名稱由來，也引出「醉翁」此一重要角色。手法部分，首段描摹景物的方式是以由遠景至近景，由寬廣到聚焦的層遞寫法點出題名中醉翁亭之所在，同時合理化了「醉翁」的出現，⁵也從「醉翁」一角埋下次段的行文線索，即「山水之樂」。邱華苓〈歐陽脩〈醉翁亭記〉探析〉一文中將首段作為序言，並指出其目的在於交代本篇的題目，是遊記類文章常見的手法。

次段

若夫日出而林霏開，雲歸而巖穴暝，晦明變化者，山間之朝暮也。野芳發而幽香，佳木秀而繁陰，風霜高潔，水落而石出者，山間之四時也。朝而往，暮而歸，四時之景不同，而樂亦無窮也。⁶

具體描述了首段提及的「山水之樂」的樣態。手法部分，本段多對偶句如「日出而林霏開，雲歸而巖穴暝」、「朝而往，暮而歸」等，藉此詳細的刻畫朝暮、四時之景卻不顯冗贅，行文流暢；同時對偶句也使景色相對、山間朝暮與四時相對，使結構整齊相稱。

第三段

至於負者歌於塗，行者休於樹，前者呼，後者應，偃僂提攜，往來而不絕者，滁人遊也。臨谿而漁，谿深而魚肥；釀泉為酒，泉香而酒冽；山肴野蔌，雜然而前陳者，太守宴也。宴酣之樂，非絲非竹，射者中，弈者勝，觥籌交錯，起坐而誼譁者，眾賓懽也；蒼顏白髮，頽然乎其間者，太守醉也。⁷

⁴ 王更生：《歐陽脩散文研讀》（臺北：文史哲出版社，1996），頁 141。

⁵ 邱華苓：〈歐陽修〈醉翁亭記〉探析〉，《育達學院學報》7 期（2004 年 5 月），頁 30。

⁶ 同註 4，頁 141。

⁷ 同註 4，頁 141-142。

寫太守與滁人宴酣之樂，亦是全文描寫最細的部分。⁸手法部分，本段與次段同樣使用大量對偶句，但內容由寫朝暮、四時之景轉向描寫滁人與太守宴飲的歡樂場景，即由「寫景」走向「寫人」，寫民眾於太守宴席上嬉戲與誼譁，而「飲少輒醉」的太守早已醉倒於宴席間；雖然在本段中還未點出「與民同樂」，透過「宴酣之樂」的過程描寫也能一窺太守「與民同樂」的具體內容。

末段

已而，夕陽在山，人影散亂，太守歸而賓客從也。樹林陰翳，鳴聲上下，遊人去而禽鳥樂也。然而禽鳥知山林之樂，而不知人之樂；人知從太守遊而樂，而不知太守之樂其樂也。醉能同其樂，醒能述以文者，太守也。太守謂誰？廬陵歐陽脩也。⁹

寫宴飲後歸去的情景，同時點出太守身分與主旨。手法部分，本段使用層遞修辭，由「禽鳥之樂」推展至篇旨「與民同樂」，顯示了層次上的差別；禽鳥的快樂是無知之樂，眾人的歡樂單純是和太守宴飲之樂，但太守的樂是以與民同樂為樂，¹⁰也從此點出最重要的「與民同樂」主旨。

〈醉翁亭記〉各段中句子相對稱，使各段內部結構整齊。而全文四段中前三段由山水之樂、宴酣之樂至與民同樂層層遞進，末段的句子又一一回扣前三段的內容，最後以「太守謂誰？廬陵歐陽脩也。」回應首段中提出的太守身分，收首尾呼應的效果。¹¹內容所描述也順著寫景、寫人到最後寫心，可說結構嚴謹；大量的對偶句與散句互相配合，駢散兼用卻並非堆砌雕琢，語調清新自然。清代吳楚材於《古文觀止》中評價此文：

通篇共用二十個也字¹²，逐層脫卸、逐步頓跌，句句是記山水，卻句句是記亭，句句是記太守。似散非散，似排非排，文家之創調也。¹³

也顯現出本文駢散兼用的特性。總括來說，本文的特色在於結構整齊嚴謹、文句駢散兼用，讀來可感受到其清新自然、情感豐沛。

(三)、意旨分析

⁸ 邱華苓：〈歐陽修〈醉翁亭記〉探析〉，《育達學院學報》7期，頁29。

⁹ 王更生：《歐陽脩散文研讀》，頁142。

¹⁰ 同註9，頁148-149。

¹¹ 同註8，頁32。

¹² 應是二十一個也字。

¹³ 王文濡 校勘：《精校評註古文觀止》（臺北，華正書局，1979），卷十，頁13。

對於〈醉翁亭記〉的實際意旨歷來有兩種不同說法，其一即廣泛流傳的「與民同樂」，但另一說法則表示本文事實上是「寓悲憤於歡樂之中」¹⁴、直有長歌當哭之意。¹⁵也因此，本段將從與〈醉翁亭記〉寫作年份相同的〈豐樂亭記〉及與滁州時期關係密切的〈題滁州醉翁亭〉詩等作品探析〈醉翁亭記〉的實際意旨。

先看持「寓悲憤於歡樂」觀點者的說法：楊賀松先生於《歷代名篇鑑賞》中曾說：

〈醉翁亭記〉是寓憂憤於歡樂之中。……前面我們講過歐陽脩到滁州當地方官的時候才三十九歲，為什麼自稱「翁」呢？它在〈贈沈博士歌中〉說：「我昔被謫居滁山，名號為翁實少年。」可見他取名「醉翁」是政治上受到排擠打擊後，精神抑鬱，藉著這個別號寄寓自己的不滿。從文章中「少飲輒醉」這一句可以看出他不是嗜酒成性的人，自稱「醉翁」也是發洩悲憤。

他在〈題滁州醉翁亭〉一文中說：「四十未為老，醉翁偶題篇。醉中遺萬物，豈復記吾年。」可見他是藉酒澆愁。……他的寄情山水，縱情酒宴，寓悲憤於歡樂之中，深沉蘊藉，含而不露，正是這篇文章的風格特點。¹⁶

可見楊賀松先生是從「醉翁」稱號的取名原因及〈題滁州醉翁亭〉詩中的內容來判斷歐陽脩是「寓悲憤於歡樂」。〈醉翁亭記〉原文中對於取名「醉翁」的緣由解釋為「太守與客來飲於此，飲少輒醉，而年又最高，故自號曰醉翁也。」，即易醉且年歲最高，才名「醉翁」；於嘉祐元年寫作的〈贈沈遵〉一詩中則說「我時四十猶彊力，自號醉翁聊戲客」¹⁷。從此一資料觀之，雖然在為何自號「醉翁」這點上其說法和原文不盡相同，卻與前述「藉醉翁的別號來寄寓自己政治上受排擠打擊的不滿」的說法有差距，即楊賀松先生由醉翁稱號取名原因推得的說法有可能不能成立。

至於〈題滁州醉翁亭〉詩中的內容全文如下：

四十未為老，醉翁偶題篇。醉中遺萬物，豈復記吾年。但愛亭下水，來從亂峰間。聲如自空落，瀉向兩簷前。流入巖下溪，幽泉助涓涓。響不

¹⁴ 邱華苓：〈歐陽修〈醉翁亭記〉探析〉，《育達學院學報》7期，頁38-39。

¹⁵ 王更生：《歐陽脩散文研讀》，頁142。

¹⁶ 袁行霈等人主編，《歷代名篇鑑賞》中冊（台北：五南圖書出版公司，1993），頁1369。轉引自邱華苓：〈歐陽修〈醉翁亭記〉探析〉，《育達學院學報》7期，頁38。

¹⁷（宋）歐陽修撰；劉德清、顧寶林、歐陽明亮箋注《歐陽修詩編年箋注》（北京：中華書局，2012），頁1251。

亂人語，其清非管絃。豈不美絲竹，絲竹不勝繁。所以屢携酒，遠步就潺湲。野鳥窺我醉，谿雲留我眠。山花徒能笑，不解與我言。惟有巖風來，吹我還醒然。¹⁸

此詩作於慶曆六年，與〈醉翁亭記〉、〈豐樂亭記〉相同，內容寫醉翁亭風景，抒發自己的主觀感受，寄寓自身情寄山水，悠然自樂，以順處逆的曠雅情懷。¹⁹對於前四句「四十未為老，醉翁偶題篇。醉中遺萬物，豈復記吾年。」的解讀，有一說認為「首四句藉『醉翁』起議，醉翁不醉，山水致醉；醉翁非翁，因醉稱翁。」²⁰可能不完全等同楊賀松先生所謂「藉酒澆愁」的看法。也因此，就上述內容來看，楊賀松先生所舉的例證並不完全能解釋歐陽修於〈醉翁亭記〉中的背後意旨為「寓悲憤於歡樂」。若要從此詩來論歐陽修遭受貶謫的傷感，末兩句似乎較能真正體現其情緒。「山花徒能笑，不解與我言。惟有巖風來，吹我還醒然。」大自然的景致美好歸美好，但終究無法與他對話；只有山風將他從醉中吹醒，他終歸是要回到現實。但如果要以此定義歐陽修於同年創作的〈醉翁亭記〉是「寓悲憤於歡樂」之作可能過於牽強。

所謂的「寓悲憤於歡樂」所指的應是將悲憤隱含在歡樂之中，也就是文章所鋪排及描寫的樂並非真實的快樂。因此若要檢驗〈醉翁亭記〉是否「詞似曠遠，意實悲愴」，除透過同時期的作品外，也可以觀察日後的作品中對〈醉翁亭記〉及被貶滁州時期的描述，藉此判斷〈醉翁亭記〉真正的背後意旨。

筆者認為〈醉翁亭記〉實際意旨確實是「與民同樂」，由以下兩點觀之：首先是同時期的〈豐樂亭記〉，表作記目的的第三段內容如下：

脩之來此，樂其地僻而事簡，又愛其俗之安閑。既得斯泉於山谷之間，乃日與滁人仰而望山，俯而聽泉。掇幽芳而蔭喬木，風霜冰雪，刻露清秀，四時之景無不可愛。又幸其民樂其歲物之豐成，而喜與予遊也。因為本其山川，道其風俗之美，使民知所以安此豐年之樂者，幸生無事之時也。夫宣上恩德以與民共樂，刺史之事也。遂書以名其亭焉。

本文寫作時間同〈醉翁亭記〉、〈題滁州醉翁亭〉詩，皆寫作於慶曆六年，和〈醉翁亭記〉同屬山水遊記。本文側重議論，而〈醉翁亭記〉側重描寫與抒情，但兩者皆有「與民同樂」的主題。²¹由第三段來看，歐陽修是喜歡地處偏遠且具有安閒氛圍的滁州的，會和滁人一同望山聽泉，同享山水之樂、四時之景，而滁人也喜歡與太守共遊，這便是太守與民同樂的具體內容；雖然歐陽修

¹⁸ (宋)歐陽修撰；劉德清、顧寶林、歐陽明亮箋注《歐陽修詩編年箋注》，頁 826。

¹⁹ 同註 18，頁 826。

²⁰ 同註 18，頁 826。

²¹ 王更生：《歐陽修散文研讀》，頁 152。

於〈醉翁亭記〉中寫道「醉能同其樂，醒能述以文」，因而有一說認為他與眾人只有在醉時才能同樂，²²但由本段所述可知太守與民同樂並非只有宴酣醉飲時才能達到，清醒時也能透過與人民共遊山水來同樂，可以證成其與民同樂是真正的快樂。

另外，歐陽脩於嘉祐元年所作的〈贈沈遵〉一詩也題及了於滁州的往日時光，內容如下：

群動夜息浮雲陰，沈夫子彈《醉翁吟》。《醉翁吟》，以我名，我初聞之喜且驚。宮聲三疊何泠泠，酒行暫止四坐傾。有如風輕日煖好鳥語，夜靜山響春泉鳴。坐思千巖萬壑醉眠處，寫君三尺膝上橫。沈夫子，恨君不為醉翁客，不見翁醉山間亭。翁歡不待絲與竹，把酒終日聽泉聲。有時醉倒枕谿石，青山白雲為枕屏。花間百鳥喚不覺，日落山風吹自醒。我時四十猶彊力，自號醉翁聊戲客。爾來憂患十年間，鬢髮未老嗟先白。滁人思我雖未忘，見我今應不能識。沈夫子，愛君一罇復一琴，萬事不可干其心。自非曾是醉翁客，莫向俗耳求知音。²³

其中「沈夫子，恨君不為醉翁客，……。花間百鳥喚不覺，日落山風吹自醒。」九句注釋為「遺憾沈君當年未能成為我的座上客，深情回憶知滁州時的山水之樂」，²⁴且句中也呈現當時歐陽脩於滁州生活時以酒自放山水之間，「山水之樂，得之心而寓之酒也」的情景。本詩寫作年代距離〈醉翁亭記〉約十年，其表現對於滁州山水的美好回憶，可見所謂的「山水之樂」應該所言不假。

三、結論

綜上所述，除了原文分析外，無論是由〈醉翁亭記〉原文或是寫作年代相近的〈豐樂亭記〉、〈題滁州醉翁亭〉詩，甚至到日後所寫〈贈沈遵〉詩中所提關於與民同樂、滁州山水的部分，都能看出歐陽脩於〈醉翁亭記〉中所體會到的山水之樂、與民同樂皆為真實的情感。也因此，〈醉翁亭記〉一文應非「寓悲憤於歡樂」的作品，背後的意旨應還是「與民同樂」；即便仕途並不得意，作為以天下為己任的士人，無論窮達都能達到「澤加於民」的境界，或許正是〈醉翁亭記〉能傳於後世，感動人心的原因吧。

²² 程佳銳、李雲峰：〈詩文互證——《醉翁亭記》主旨內涵再探析〉，《滁州職業技術學院學報》第十四卷第3期（2015年9月），頁76。

²³ （宋）歐陽修撰；劉德清、顧寶林、歐陽明亮箋注《歐陽修詩編年箋注》，頁1250-1251。

²⁴ 同註23，頁1253。

四、徵引書目

(一)、專書

- 王文濡 校勘：《精校評註古文觀止》，臺北，華正書局，1979。
- 劉子健：《歐陽修的治學與從政》，台北：新文豐出版公司，1984。
- 袁行霈等人主編，《歷代名篇鑑賞》中冊，台北：五南圖書出版公司，1993。
- 王更生：《歐陽脩散文研讀》，臺北：文史哲出版社，1996。
- （宋）歐陽修撰；劉德清、顧寶林、歐陽明亮箋注《歐陽修詩編年箋注》，北京：中華書局，2012。

(二)、期刊論文

- 邱華苓：〈歐陽修〈醉翁亭記〉探析〉，《育達學院學報》7期，2004年5月，頁25-43。
- 程佳銳、李雲峰：〈詩文互證——《醉翁亭記》主旨內涵再探析〉，《滁州職業技術學院學報》第十四卷第3期，2015年9月，頁76-77。

蘇軾文學中之生活美學：以飲膳書寫為例

陳靖誼撰

摘要

蘇軾是北宋知名的政治人物，同時也是文壇中難以望其項背的存在。在這個背景驅使下，前輩學者多將焦點放在蘇軾文學和政治間的緊密連結，但卻鮮少注意到蘇軾文學中，書寫日常生活的作品，其實隱含美學的成分。回歸生活，才發覺美無所不在，此文希望能跳脫過往以政治視角賞析蘇軾文學的模式，轉變為從生活美學的觀點重新認識蘇軾的文學作品。因為「食」是生活最基本的層面，故本文聚焦於探索蘇軾在飲食文學創作中流露的生活美感，而講究「吃」的無數細節，也讓他的心靈有所啟迪，發現美其實是一種和諧。

關鍵詞：蘇軾、生活美學、飲食文學

壹、前言

蘇軾(1037-1101)不僅是北宋政壇赫赫有名的人物，也是文壇的大家。創作出許多流傳千古的佳作，如〈前赤壁賦〉、〈後赤壁賦〉和〈念奴嬌〉等。前人多將蘇軾的文學作品，連結他幾度宦海浮沉的政治生涯，如蕭欣浩〈從飲食詩看蘇軾的貶謫生活〉便從政治的角度賞析蘇軾的文學作品；或是從宗教的面向，探討蘇軾如何透過融合儒家、道教及佛教三家的思想，跨越個人經歷的政治挫敗，獲得心靈上的超脫，並開創出獨特的文學風格，如翟晴《儒、釋、道三家思想對蘇軾創作的影響》，便談論蘇軾是如何將貫通三家思想的「東坡精神」，反映於文學創作。不可否認，政治和宗教信仰對於蘇軾的文學創作有不可抹滅的影響，但是翻閱《東坡志林》、《蘇軾文集》，不難發現當中有很多關於日常生活的敘述。陳芳〈談蘇軾詩中的日常飲食之趣〉正是以日常生活的視角重新認識蘇軾的文學，從飲食詩中，看他如何用文字記錄欣賞食物賞心悅目的外觀、細品食物豐富多彩的滋味，甚至親自下廚，體驗料理食物的樂趣，雖然這是再平凡不過的日常，但卻豐富了蘇軾文學的厚度。而現今社會逐漸興起生活美學的風尚，認真經營生活的觀點，正和蘇軾筆下關於日常書寫的文學作品有異曲同工之妙。因此我將從生活美學的概念探討蘇軾的文學作品，惟生活的範圍囊括食、衣、住、行、育、樂等眾多層面，礙於篇幅因素，故本文將聚焦於飲食書寫的範疇，除了沿襲陳芳〈談蘇軾詩中的日常飲食之趣〉中，剖析蘇軾享受食物的觀點，將更進一步討論食之美對於蘇軾心境變化的影響。

貳、正文

「民以食為天」，「吃」是維持身體運轉重要的能量來源。但在現今的社會，因繁忙的工作，我們經常是狼吞虎嚥的用餐，我們有靜下心來觀賞每道佳餚獨特的風貌嗎？我們有細細咀嚼每一口飯菜，體會舌尖上不同的風味嗎？更有甚者，親身下廚領略

烹飪的樂趣嗎？如果沒有，或許我們應該看看蘇軾是如何從食物開始享受生活，並從中獲得心靈上的滋養。

一、靜觀萬物

「生活中從不缺少美，而是缺少發現美的眼睛」忙碌，使我們對日常生活中的「美」，視而不見。但若連生活中最基本的飲食，都無法好好體會箇中的滋味，又遑論去追求其他更為高深的美的體驗了。當佳餚美饌端上餐桌，蘇軾並非立即大快朵頤，而是慢慢的欣賞食物獨特的外觀，如他初食荔枝便以「.....垂黃綴紫煙雨裡，特與荔枝為先驅。海上仙人絳羅襪，紅紗中單白玉膚.....」¹如夢似幻的筆觸，將荔枝鮮紅表皮包裹著晶瑩剔透的果肉，描繪成一位有著冰肌玉膚的海上仙女，披著豔紅紗衣的動人樣貌；「縉手搓成玉數尋，碧油煎出嫩黃深。夜來春睡無輕重，壓扁佳人纏臂金」²，便是他在寒食節品嚐環餅，以佳人佩戴金飾後春色無邊的迷人樣態，來形容環餅油炸到金黃酥脆的可口外觀；「.....紫苻穿腮氣慘淒，紅鱗照座光磨閃.....」³則是描寫蘇軾收到朋友贈送的紅鯉魚後，以紫色的苻穿過鯉魚的魚鰓作為料理方式，從紫苻和紅鱗明豔的色彩對比，可以得知他對於食物色彩的搭配十分講究。而當一個人能慢下來，靜靜的觀賞食物獨一無二的樣貌，他正緩緩推開生活美學的大門。

二、舌尖風采

「匆匆忙忙吃一頓飯的你，不會去愛你的生活；可是如果這樣去準備、享用一頓飯，你會去愛你的生活。」⁴。我們常常以生活忙碌為由，作為無法停下來好好吃一頓飯的藉口。但蘇軾在貶謫惠州(今廣東省惠州市)的途中，即使身在窘迫的處境，他仍舊能細細品嚐一碗豌豆大麥粥，慢慢感受躍然於舌尖的滋味，並以「.....青斑照匕箸，脆響鳴牙齦.....」⁵，形容豌豆輕脆的口感。倘若像現代大多數人狼吞虎嚥，以只求填飽肚子的方式用餐，忘了細細咀嚼，蘇軾應當無法發覺出這道簡樸粥品中，豌豆色澤的青翠和口感的爽脆，如此不凡的風味；被貶儋州(今海南省儋州市)後，蘇軾生活愈加艱苦，但他卻從未忘記探索食的樂趣。在當地人的鼓勵下，體驗了檳榔的滋味，並將味覺的感受化成文字，透過「.....北客初未諳，勸食俗難阻。中虛畏泄氣，始嚼或半吐。吸津得微甘，著齒隨亦苦。面目太嚴冷，滋味絕媚嫵.....」⁶，寥寥幾句詩，便完美詮釋出檳榔汁液中既甘甜又帶著苦澀的迷人風味；即便是吃橘子這樣一個簡單的日常，蘇軾也要為此賦詩。「菊暗荷枯一夜霜。新苞綠葉照林光。竹籬

¹ [宋]蘇軾：〈四月十一日初食荔枝〉，收於[宋]蘇軾著，王文浩輯注，孔凡禮點校：《蘇軾詩集》(北京：中華書局，1982年)卷39，頁2121。

² [宋]蘇軾：〈寒具詩〉，《蘇軾詩集》。

³ [宋]蘇軾：〈漢皮魚〉，收於[宋]蘇軾著，王文浩輯注，孔凡禮點校：《蘇軾詩集》(北京：中華書局，1982年)卷5，頁212。

⁴ 蔣勳：《天地有大美》(臺北，遠流出版事業股份有限公司，2005年)，頁43。

⁵ [宋]蘇軾：〈過湯陰市得豌豆大麥粥示三兒子〉，收於[宋]蘇軾著，王文浩輯注，孔凡禮點校：《蘇軾詩集》(北京：中華書局，1982年)卷37，頁2025。

⁶ [宋]蘇軾：〈食檳榔〉，《蘇軾全集》(北京：中華書局點校本，1982年)卷39。

茅舍出青黃。香霧撲人驚半破，清泉流齒怯初嘗。吳姬三日手猶香。」⁷一詩，敘述內容從橘子顏色由青轉變為金黃，以及剝開橘子外皮時所聞到的淡淡清香，再到咬下橘子果肉的剎那，汁液如清泉般湧入口腔的美妙滋味，生動描繪出在品嚐橘子的過程，體會到視覺、嗅覺以及味覺上的多重享受。當飲食不再著眼於「餵飽」身體的層次，而是能讓其他感官同時獲得滿足，蘇軾正逐步邁向生活美學之路。

三、洗手作羹湯

「自笑平生為口忙，老來歲月轉荒唐」⁸。蘇軾不僅是能在飯桌上大啖美食的老饕，他也能走入廚房，做一位對於烹調食物有無窮熱誠的大廚。烏臺詩案後，蘇軾被貶為黃州團練副使，且宋神宗(1048—1085)下令他不得簽署公文。因此他有很多閒暇的時間能鑽研美食，「東坡魚」正是當時研發出的菜品，今日在許多中餐廳的菜單上，都能發現這道菜的蹤跡，究竟這盤鮮魚有什麼能流傳千古的魅力呢？「子瞻在黃州，好自煮魚。其法，以鮮鯽魚或鯉治斫冷水下入鹽如常法，以菘菜心芼之，仍入渾蔥白數莖，不得攪。半熟，入生薑蘿蔔汁及酒各少許，三物相等，調勻乃下。臨熟，入橘皮線，乃食之。其珍食者自知，不盡談也。」⁹或許從這段文字，我們能一窺一二，料理「東坡魚」的材料容易取得，且作法並不困難，只不過蘇軾在煮魚時用了點巧思，將相同比例的薑汁、蘿蔔汁和酒作為調味，並加入陳皮，讓鮮魚多了一抹沁人心脾的橘香，使得人們難以抵擋這盤鮮魚妙不可言的滋味。當時蘇軾的俸祿極為低廉，因此他必須親自下田躬耕。「今年東坡收大麥二十餘石，賣之價甚賤，而粳米適盡，故日夜課奴婢舂以為飯，嚼之嘖嘖有聲。小兒女相調，云是嚼蟲子。然日中腹飢，用漿水淘食之，自然甘酸浮滑，有西北村落氣味。今日復令庖人雜小豆作飯，尤有味。老妻大笑曰：『此新樣二紅飯也。』」¹⁰，此文便是記述他將辛苦栽種的大麥收成後，加以改良，製作成美味的「二紅飯」的經過。經濟的壓力，讓現代人喘不過氣，只能以外食打發三餐。但同樣面臨生存的壓力，蘇軾反而因此端出更多別出心裁的菜餚，這份認真經營生活的態度，十分值得我們學習。

蘇軾不止熱衷於製作令人愛不釋手的美食，他也十分重視食材的品質。孫思邈於《千金方·人參湯》中提出止水和活水兩者有所差異，而蘇軾便根據此論述進行實驗和觀察。在「……予嘗見丞相荊公喜放生。每日就市買活魚，縱之江中，莫不浮。然唯鱮鮠入江中輒死。乃知鱮鮠但可居止水，則流水與止水果不同，不可不信……」¹¹文中，他發覺不同品種的魚有其適宜生存的環境，例如鯽魚適合飼養在流動的水域，若放置在靜止的水域，牠的鱗片不僅會變成黑色，還會散發出惡臭，因此食材的來源

⁷ [宋]蘇軾：〈浣溪紗·詠橘〉，《蘇東坡全集》。

⁸ [宋]蘇軾：〈初到黃州〉，《蘇軾集》（中國哲學書電子化計畫）卷11。

⁹ [宋]蘇軾：〈煮魚法〉，收於[明]王如錫輯，章原評注：《東坡養生集》（北京：中華書局，2011年），頁40。

¹⁰ [宋]蘇軾：〈二紅飯〉，《東坡小品》（上海：百花洲文藝出版社，1983年），頁44。

¹¹ [宋]蘇軾：〈止水活魚說〉，收於[宋]蘇軾著，孔凡禮點校：《蘇軾文集》（北京：中華書局點校本，1986年）卷73，頁2373。

不能輕易忽略。除此之外，喜愛釀酒的蘇軾還發現同樣的作物，若種植在氣候條件不同的區域，其品質會有巨大的差異，例如稻米適合生長在南方，北方則適合種植大麥。因此釀酒使用的引子，應選用南方的稻米和北方的大麥，如此方能釀造出品質最佳的酒。蔣勳曾說過：「我覺得生活美學最重要的，是體會品質。」¹²當蘇軾從親手烹調美食，到謹慎把關製作所需的食材，他已然十分懂得生活的情趣。

四、飲食之美

《老饕賦》一文揭露蘇軾對於飲食的講究。但如此熱愛美食之人，卻做了令人意想不到的舉動，他倡導「已飢方食，未飽先止。」¹³的觀念，並於「東坡居士自今日以往，早晚飲食，不過一爵一肉，有尊客盛饌，則三之，可損不可增。有召我者，預以此告之，主人不從而過是，乃止。一曰安分以養福。二曰寬胃以養氣。三曰省費以養財。元豐六年八月二十七日書。」¹⁴一文中，進一步落實相關理念。而這項舉措正和蔣勳於《天地有大美》所提出：「在生活美學裡，美是你學會了互相調配。」¹⁵的觀點，不謀而合。當蘇軾能克制自身對於美食的慾望，他便從單純享受飲食的趣味，進入了更為高深的境界，體會到飲食中的美，正如任何事物都不宜過猶不及的道理，應掌握好其中的平衡，讓美以和諧的方式存在於日常生活。

參、結論

「天地有大美而不言」¹⁶，當我們能放慢腳步欣賞生活中的一飲一啄，身體便自然能遠離案牘勞形的疲乏，而心靈則能逃脫生命中的困頓。我想這就是蘇軾能在這一波三折的人生中，找到他立身之處的方法。從上述列舉的飲食詩文中可以窺知，蘇軾對於日常生活有很大的熱誠。認真生活的態度，讓一顆屢遭政治迫害摧殘的心，有了重新跳躍的動力。而日常生活中的點點滴滴，不僅是蘇軾快樂的泉源，更讓他的文學作品有了嶄新的風貌。在蘇軾的文集中，不僅有書寫經世濟民的策論和談論政治抱負的詩文，還多了親近生活的篇章，讓他飽嚙政治磨難的心，有了歸處。踏實的品味生活，或許是人們在外務繁忙的情況下，最容易忽略的事，甚至有些人認為這件事微不足道，但如果我們好好享受生活的滋味，卻能帶給身心莫大的感動。蘇軾的日常生活除了飲食外，還有品茗、品酒、游覽山水名勝、親友間往來唱和的趣事等，十分多姿多采。但此篇論文囿於篇幅限制，無法詳盡其事，實乃筆者之憾，因此希望將來學界能多加重視生活美學和蘇軾文學間密不可分的關係，並從更全面的角度探討兩者之間的關聯，彌補本文不足之處。

¹² 蔣勳：《天地有大美》（臺北，遠流出版事業股份有限公司，2005年），頁36。

¹³ [宋]蘇軾：〈養生說〉，收於[宋]蘇軾著，王松齡點校：《東坡志林》（北京：中華書局，1981年）卷1，頁7。

¹⁴ [宋]蘇軾：〈記三養〉，收於[宋]蘇軾著，王松齡點校：《東坡志林》（北京：中華書局，1981年）卷1，頁13。

¹⁵ 蔣勳：《天地有大美》（臺北，遠流出版事業股份有限公司，2005年），頁60。

¹⁶ [戰國]莊周：《莊子·知北游篇》。

肆、參考文獻(依撰者時代先後排序)

一、近人著作

- 蔣勳撰《天地有大美》，臺北市：遠流出版事業股份有限公司，2005年12月
- 陳芳撰《東坡筆下的日常生活情趣》（安徽省：安徽大學中文所碩士論文，2006年5月）
- 翟晴撰《儒、釋、道三家思想對蘇軾創作的影響》，（山東省：山東大學中文所碩士論文，2010年4月）

二、單篇論文

- 康保苓、徐規撰〈蘇軾飲食文化述論〉，《浙江大學學報》2002年01期（2002年2月）
- 劉文剛撰〈蘇軾的飲食製作和飲食文化〉，《中國飲食文化基金會會訊》10卷2期（2004年5月）
- 劉文剛撰〈漫話蘇軾與飲食文化〉，《文史雜誌》2006年02期（2006年3月）
- 歐宗智撰〈生活美學的理念與實踐——談蔣勳《天地有大美》〉，《全國新書資訊月刊》93期（2006年9月）
- 陳芳撰〈談蘇軾詩中的日常飲食之趣〉，《滁州學院學報》2007年02期（2007年3月）
- 蕭欣浩撰〈從飲食詩看蘇軾的貶謫生活〉，《揚州大學烹飪學報》27卷4期（2010年12月）
- 王有勝撰〈蘇軾飲食文學創作漫論〉，《古典文學知識》2012年03期（2012年6月）
- 劉樸兵撰〈略論蘇軾對中國飲食文化的貢獻〉，《農業考古》2012年06期（2012年12月）
- 張國榮撰〈人生困厄成就智者"饕餮盛宴"——論蘇軾"美食情節"內涵、成因及相關文學之別樣審美〉，《樂山師範學院學報》2018年03期（2018年3月）
- 李浩撰〈蘇軾海南詩文中的生活元素〉，《齊魯師範學院學報》2018年02期（2018年4月）

有杖之杜，其葉箐箐

身形嬌小可愛，蓄著一頭烏亮直髮，小麥色的臉龐露出靦腆的微笑，她是葉妮箐，2001年11月16日誕生於氣候宜人、熱鬧繁華且交通便捷的台中市。「箐」不僅出自《詩經》「有杖之杜，其葉箐箐」，背後還隱藏著關於生肖的趣事，因妮箐的父親覺得蛇喜歡待在竹林中，故為屬蛇的女兒取了與此呼應的「箐」而非「菁」。

妮箐有個年紀相仿的哥哥和彼此心有靈犀的雙胞胎姐姐，國高中時期就讀天主教曉明女中。「雖然這是一所升學主義的學校，但同儕間相處十分融洽，尤其是學測後準備面試的那段時光，大家為了各自的夢想一起討論練習並互相幫忙，跳脫考試的高中生活，反而收穫許多珍貴的事物！」憶及青春年華，她神采飛揚地說。

聊到平日的興趣時，我得到「看書」一個毫不意外的答案，但更深入談及閱讀的內容後，出乎意料的妮箐喜歡心理方面的書籍，並對此侃侃而談，興奮的說：「第一次讀《被討厭的勇氣》真的是一頭霧水，但多看幾次後便驚覺其中的奧妙！」原來，她對心理諮商十分感興趣，並計畫修習相關的課程。此外，她也喜歡探討《孫子兵法》的書籍，認為雖然這是一本古書，但不論身處在哪個時空，都能恰如其分的運用在人際往來的應酬甚至是國際關係的攻防，非常值得學習。

古人誠不我欺，以貌取人失之子羽，誰又能想到外貌溫和文靜的她，喜歡鑽研領軍打仗的兵書，會玩麻將對益智桌遊感興趣，愛好是打撞球呢？席間她心滿意足的品嚐蛋糕，熱愛甜食是她；樂於嘗試挑戰新的事物也是她，但就如言談間她提及喜愛蘇軾的《定風波》，隨遇而安對世事不過於強求的依然是她。

即將到來的包種茶節，在熱鬧喧嘩的百年瓦舍裡她選擇擔任庶務的角色，在幕後默默的付出，正如她說過老子《道德經》裡最喜歡的一句話「夫唯不爭，故天下莫能與之爭」。然而她提到想參加證券研究社，對投資有興趣，並選修經濟學的課程，爾虞我詐的商業活動和她凡事不與人爭的體貼性格，看似極為矛盾，卻又意外的和諧，或許就像閒聊中她提及不喜歡講究規矩的《論語》，我想她內心住著一隻大鵬鳥，正在掙脫從前的束縛，渴望在不久的將來，悠遊於天地間。

自從我開始與妮箐討論訪談的相關事宜，她一直很隨和，對於我提議的時間地點都爽快的同意。可惜約定的那天下雨了，就在我有些慌亂手足無措時，細心的她建議到較近的咖啡館討論，免得我們抵達計畫的達賢圖書館便成了濕淋淋的落湯雞。當訪談結束後，我提及還有些瑣事要處理，而她明明可以早點回宿舍休息，卻堅持在濛濛細雨中陪我四處奔波。想到她，腦海便不自覺浮出「君子如水，隨方就圓，無處不自在」。

從蘇軾到蘇東坡——東坡的黃州詞、黃州文及其心境轉折

一、前言

「莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。」¹一闕詞便將蘇軾的豁達和灑脫展現的淋漓盡致，不管是當下淋在身上的雨水，亦或是政治上遭遇的風暴，蘇軾皆無懼亦無畏風雨襲來，甚至得以泰然處之，坦然面對。

仕途上的曲折坎坷，不影響其對生活的熱忱，身處蠻荒之地，以罪臣的身分謫居黃州，仍然盡忠職守為百姓們服務，蘇軾融入當地生活，用達觀的心態對抗外在的挑戰，甚至親自研發美食，不僅滿足自己的口腹之慾，更替百姓解決生計問題。

張敬《雪泥鴻爪》云：

我讀東波的作品與傳記，所得到的一個最鮮明的整體印象即是：

一個自由不羈的靈魂——他的才華沒有限量，因為他的靈魂沒有枷鎖。²

蘇軾不僅在文學方面有所成就，書法和繪畫上也極為擅長，在位列唐宋八大家的同時，亦是書法宋四家之首。若說因為蘇軾的靈魂沒有枷鎖，所以其才華沒有限量，那麼便是因為他的隨遇而安，使他一生得以活得自在逍遙，毫無桎梏。

蘇軾的後半生多為謫居生活，否則即是在貶謫的路上。自言「問汝平生功業，黃州惠州儋州」³，有人說此詩是蘇軾的自嘲，或許並不然。

¹ 蘇軾：〈定風波·三月七日〉，收入《蘇軾全集》，頁 595。

² 張敬校訂，朱昆槐選註：《雪泥鴻爪：蘇東坡詩詞文選·蘇東坡評傳》（臺北：時報文化，1992 年 3 月），頁 12。

³ 蘇軾：〈自題金山畫像〉，收入《蘇軾全集校注》，第 8 冊，頁 5573。

王更生《蘇軾散文研讀》云：

他所以把黃州、惠州、儋州列為平生功業所在，誠因在那個詩酒風流的時代，他處多屬官場應酬，送往迎來，人事雖然繁華，但觸犯當道，有志難伸；惟有在黃、惠、儋三個貶所，因同情生黎，揭露社會黑暗，寫了不少傳世名作。⁴

蘇軾一生居過高位，在各地擔任過無數個官職，為何選擇黃州、惠州、儋州等貶官之處替自己的人生做總結？因為這些人生低谷促使蘇軾得以仰望夜空，熠熠生輝的星辰，重新燃起他心中將滅的火光，身在谷底將有更多空間去檢視他的人生，有挫折方能使人成長，看似荒蕪之地，實則蘊含諸多生機，恰巧蘇軾懂得隨遇而安，將危機化為轉機，拯救殞落的自己，他是文壇上的一抹流星，時至今日依然能引起世人的讚嘆。

蘇軾人生最大的轉捩點便是在黃州，在此他從才華洋溢的書生，蛻變為一代文豪成為文壇領袖，黃州詞和黃州文更是其文學創作的巔峰。「蘇軾居黃期間，成就了許多千古名篇，人格思想也在歷經政治風雨後更見成熟，這些變化都能從其詩文中體現。因此，我們可以說黃州是蘇軾人生的一個新起點」⁵可見其黃州文學價值極高，因此，本文將著重於蘇軾的黃州時期，探討其謫居生活以及為文心境之轉折。

二、黃州文學的開端

西元 1079 年，因《湖州謝上表》被彈劾為諷刺新法，甚至還被濫加罪名，進而被捕入獄，史稱「烏臺詩案」，最後雖保全性命，卻又面臨人生的另一個挫敗，被貶至偏遠的黃州，擔任團練副使不得簽署公文。

蘇軾逐漸從「烏臺詩案」的陰影下解脫出來。他總結了人生經驗，從個人得

⁴ 王更生撰《蘇軾散文研讀·導言》（臺北市：文史哲出版社，2001年2月），頁40。

⁵ 陳英仕撰〈論蘇軾謫居黃州的思想與生活〉，《真理大學人文學報》2019年22期，頁25。

失中解脫出來，從苦悶徬徨中掙扎出來，他對生活充滿了信心⁶。融入當地生活，並且自在逍遙的生活著，而非自我厭惡、怨天尤人，雖然一天只有一百五十銅錢，卻依然過著平凡而快樂的生活，為了能自給自足，便在黃州城東門外的山坡上開墾躬耕，並自號「東坡居士」。

張敬《雪泥鴻爪》云：

這是(黃州時期)東坡一生最艱苦卻也是較能自適其樂的時期。躬耕的勞苦使他真正的體驗了生活，也找到了自我真正的滿足。他的思想人格達到成熟的頂峰，創作力也達到一生的最高點，許多不朽的詩詞、文章、辭賦，都是在這兩年(1082-1083)完成的。

7

林語堂《蘇東坡傳》云：

現在蘇東坡因為需要而務農，又因脾氣和天性而變成隱士。社會、文化、經史的研究，外在的工作與責任隱藏了一個人的本性，去掉這些時勢和傳統的陷阱，真我就出現了。⁸

郭美美《東坡在詞風上的承繼與創新》云：

生命本是一連串面對矛盾、衝突，而後尋求化解的歷程。東坡在身罹一場鉅變後，創痛猶在；因此，黃州五年，是他重新思悟自己的生命，並從磨難中超拔出來，成為我們熟知的「東坡」的關鍵期。⁹

因烏臺詩案而被貶居黃州，這是蘇軾首次遭遇的政治迫害，一直以來，蘇軾

⁶ 王更生撰《蘇軾散文研讀·導言》(臺北市：文史哲出版社，2001年2月)，頁33。

⁷ 張敬校訂，朱昆槐選註：《雪泥鴻爪：蘇東坡詩詞文選·蘇東坡評傳》(臺北：時報文化，1992年3月)，頁16。

⁸ 林語堂著，宋碧雲譯：《蘇東坡傳》(臺北：風雲時代，2012年11月)，頁191。

⁹ 郭美美，《東坡在詞風上的承繼與創新》(臺北市：文津出版社，1990年12月)，頁132-133。

都是抱著積極入世，關心社會、參與政治的儒家思想，然而卻因為鋒芒畢露，遭到朝中之人的忌妒。謫居黃州之後，擔任有名無實的黃州團練副使，因為生活拮据，迫使他躬耕於東坡，進而有機會體驗社會基層的農民生活，這些平凡的日子造就他不凡的思想。

黃州是蘇軾人生最重要的轉捩點，在此他不僅學會灑脫面對人生的關卡，就連創作也有所突破，是其文學成就之巔峰。往後的日子裡，就算蘇軾被夜幕籠罩，也不會急著去尋覓燭火，反而會選擇去細數滿天繁星，再順便感嘆一下蒼穹的廣闊浩大。因為他不再受到興衰左右，反而能坦然面對一切榮辱，處變不驚。

「貶謫黃州雖然是蘇軾生命中未曾想像過的嚴苛考驗，卻也是他得以暫時遠離政治鬥爭、重新觀照生命的重要關鍵。蘇軾飄搖不定的思想在黃州山水的淘洗之下漸趨成熟，長期以來桎梏他的儒家思想，也不再具有左右人生的強大力量，而歸隱情結的萌生、超曠胸懷的成型，都與黃州的貶謫歲月息息相關。」¹⁰

受到家庭氛圍影響，蘇軾有許多政治理想上的抱負，然而謫居黃州的日子，使他得以遠離官場上的紛爭，或許將自身從紛擾中抽離，逃離案牘勞形的生活，是另一種休息。日子雖拮据，但是腳踏實地的耕耘著，更能感受到自己真實的活著，望著黃州自然之景，心胸也因此開闊起來。

「苦中作樂是他的本事，善於調適是他的強項，對蘇軾而言，戰勝那些刻意打壓他的人的方式，就是過得比他們幸福。」¹¹

「初到黃州的蘇軾，隨遇而安的生活，包括著灑脫曠達的襟懷和忍耐堅毅的精神在內。安於貧困，安於微賤，樂天知命，隱忍負重，為蘇軾在黃州完成儒佛道的思想融合，奠定了一個良好的基礎。」¹²

除了躬耕的生活之外，蘇東坡也寄情於山水，如千古名篇《赤壁賦》便是在

¹⁰ 黃彩勤撰〈蘇軾黃州山水詩的心靈世界——歸隱情結的萌生與超曠胸懷的成型〉，《弘光人文社會學報》2010年5月12期，頁36-37。

¹¹ 陳英仕撰〈論蘇軾謫居黃州的思想與生活〉，《真理大學人文學報》2019年22期，頁24。

¹² 師楊撰〈論蘇軾謫居黃州期間的心靈歷程〉，《黃岡師範學院學報》2008年z1期，頁126。

此時期完成的，他開始走向自然，將一身才氣全都奉獻在創作之上，世間的繁華，紅塵的喧囂暫且拋在腦後，專心去領悟人生、去感受生命，把那些短暫的情感化作永恆的作品，並將其精神流傳於世。他曾寫道「此心安處是吾鄉」¹³對如此豁達自適的東坡而言，這蒼茫天地無一處不是他的歸屬。

三、黃州時期的創作

西元 1080 年 2 月，蘇軾抵達黃州，心境尚未完全調適，寫下〈初到黃州〉：

自笑平生為口忙，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，詩人例作水曹郎。

只慚無補絲毫事，尚費官家壓酒囊。¹⁴

首兩句自嘲年少輕狂，不知世路險巇，不但豪情壯志未能實現，反而因為烏臺詩案，被迫謫居黃州。「荒唐」二字表示蘇軾認為此事不合理也不正確，重新審視過往的自己，試圖改變處事態度。接下來「長江」二句展現出東坡的老饕餮，雖然被貶官心中有些鬱悶，然而美食當道，一切煩憂又可暫放一旁，此種曠達心態並非常人所有。末四句亦是蘇軾的自嘲，有名無實的職位使他無功而受祿，慚愧的心情卻用輕鬆的語調來描述，所謂自嘲是最高境界的幽默，面對自身的不幸，蘇軾選擇用達觀的方式看待，相信生活處處有驚喜，不管是江水裡的魚，還是深山中的筍，都是上蒼的饋贈，使其能擁有活下去的理由。

到黃州後的第一個中秋，蘇軾感到前所未有的淒涼，因而將其悲愴寄託於創作之上，寫下〈西江月·世事一場大夢〉：

世事一場大夢，人生幾度新涼？夜來風葉已鳴廊。看取眉頭鬢上。

¹³ 蘇軾：〈定風波·南海歸贈王定國侍人寓娘〉，收入《蘇軾全集》，第 3 冊，頁 603。

¹⁴ 蘇軾：〈初到黃州〉，收入《蘇東坡全集》，上冊，頁 168。

酒賤常愁客少，月明多被雲妨。中秋誰與共孤光。把盞悽然北望。

15

「每逢佳節倍思親」¹⁶本是一家團聚的生活，現如今卻和弟弟蘇澈分隔兩地。「世事如夢」的概念曾多次出現於蘇軾的作品中，此處不似他處的豁達，反而是浮生若夢般的感慨，「涼」字除了形容入秋後的涼爽天氣之外，更是心中的淒涼之感，風葉鳴廊、髮鬢蒼白，是時間流逝的證明，亦帶給讀者蒼涼的感受。下片開頭兩句，利用寫景來影射自身遭遇，蘇軾身為一輪明月，卻遭到官場上的政敵所遮掩，以至於現在只能獨在黃州，拿著杯盞，望向北方，遙想兄弟。原來當豪放派詞人寫起婉約之詞時，也能如此溫婉以至於扣人心弦。

蘇軾初到黃州後，曾借住於定慧院，因而寫下〈卜算子·黃州定慧院寓居作〉：

缺月掛疏桐，漏斷人初靜。時見幽人獨往來，縹緲孤鴻影。

驚起卻回頭，有恨無人省。揀盡寒枝不肯棲，寂寞沙洲冷。¹⁷

首句點明時間在夜闌人靜之時，萬物皆眠，我獨醒，隻身走在院中，就像孤鴻般清高孤傲。突然回頭尋覓，卻發現身後空無一人，忽覺知音難尋，沒有人理解自己滿腹愁緒，不肯棲息於寒枝上，寧願生活在孤單的沙洲中。最後兩句展現出蘇軾不願隨波逐流的高尚節操，不屬於遍地可尋的寒枝，反而嚮往著寂寞的沙洲，「即使如此做將會換來一生的寂寞清冷，他仍下定決心擔負這種寂寞。」¹⁸不願被世俗的框架限縮自己的形狀，這種對抗普世的勇氣值得敬佩。

西元 1082 年 3 月，在機緣巧合下和一位醫者同遊清泉寺，對所見之景有感而發，寫下〈浣溪沙·遊蘄水清泉寺〉：

¹⁵ 蘇軾：〈西江月·世事一場大夢〉，收入《蘇軾全集》，第 3 冊，頁 592。

¹⁶ 王維：〈九月九日憶山東兄弟〉，收入《唐詩新賞》，第 8 冊，頁 11。

¹⁷ 蘇軾：〈卜算子·黃州定慧院寓居作〉，收入《蘇軾全集》，第 3 冊，頁 601。

¹⁸ 張敬校訂，朱昆槐選註：《雪泥鴻爪：蘇東坡詩詞文選》（臺北：時報文化，1992 年 3 月），頁 269。

遊蘄水清泉寺，寺臨蘭溪，溪水西流。

山下蘭芽短浸溪，鬆間沙路淨無泥，蕭蕭暮雨子規啼。

誰道人生無再少？門前流水尚能西！休將白髮唱黃雞。¹⁹

東坡先寫其所見之景，細雨綿綿的三月以及杜鵑的啼叫，本應是透漏著哀戚之感的景致，在其描繪下反而生意盎然，「無泥」二字使得風景和上片之詞顯得清新無比。「在心境上，坡公始終是少年的，不服老的，有時甚至如一個頑童，常愛拿詩詞開玩笑」²⁰下片由小見大，從河水向西而流，帶出人生應該也能再次回到少年之時，花謝終有花開之日，因此只要心永不衰老，那麼人永遠都還是少年，試圖提醒世人：莫因髮鬢被歲月染白，就開始傷感韶華不再。

西元 1082 年 7 月 16 日，首次遊覽赤壁，寫下〈赤壁賦〉：

壬戌之秋，……。縱一葦之所如，凌萬頃之茫然。浩浩乎如馮虛御風，而不知其所止；飄飄乎如遺世獨立，羽化而登仙。……

蘇子曰：“客亦知夫水與月乎？逝者如斯，而未嘗往也；盈虛者如彼，而卒莫消長也。蓋將自其變者而觀之，則天地曾不能以一瞬；自其不變者而觀之，則物與我皆無盡也，而又何羨乎！且夫天地之間，物各有主，苟非吾之所有，雖一毫而莫取。惟江上之清風，與山間之明月，耳得之而為聲，目遇之而成色，取之無禁，用之不竭。是造物者之無盡藏也，而吾與子之所共適。”……²¹

在開闊的江面上，東坡的心胸也跟著壯闊起來，乘一葉扁舟，隨意漂泊，身心輕鬆自在，彷彿得以羽化飛升般。蘇軾試圖安慰客人對人生短暫無償的感慨，藉由主客間的對話，展現東坡忘懷得失、樂觀積極的態度。從變化的角度來看，人生有悲喜正如海水有潮汐、明月有陰晴那般；從不變的角度來看，則世間萬物皆是

¹⁹ 蘇軾：〈浣溪沙·遊蘄水清泉寺〉，收入《蘇軾全集》，第 3 冊，頁 596。

²⁰ 張敬校訂，朱昆槐選註：《雪泥鴻爪：蘇東坡詩詞文選》（臺北：時報文化，1992 年 3 月），頁 274。

²¹ 蘇軾：〈赤壁賦〉，收入《蘇東坡全集》，上冊，頁 268。

無窮無盡的，那麼，又何必去羨慕。與其擔憂自己所失去的，不如珍惜自己還擁有的，清風、明月皆為上蒼賜予的無盡之寶，是我們得以共享的。東坡總以豁達的角度看待人生，灑脫的性格使得他總能從憂傷的泥淖中掙脫出來，而不被傷痛所掩埋。

西元 1082 年 9 月，夜飲於東坡，夜半回家時家僕都睡了，因此無人應門，遂至江邊傾聽江水的呢喃，寫下〈臨江仙·夜飲東坡醒復醉〉：

夜飲東坡醒復醉，歸來彷彿三更。家童鼻息已雷鳴。敲門都不應，
倚杖聽江聲。

長恨此身非我有，何時忘卻營營。夜闌風靜縠紋平。小舟從此逝，
江海寄餘生。²²

在半夢半醒間，回到家卻無人應門，蘇軾不氣也不惱，索性走到江邊散心。忽然感嘆「長恨此身非我有，何時忘卻營營」，人的一生總為了功名利祿而奔波勞累，不知何時才能真正的休息，望著江面，除了水波之外，蘇軾的心也平靜下來，此時此刻只想乘一艘小船，不問歸期，流浪四方。最後兩句透漏著道家思想，欲歸隱山林之間，過著曠達不羈的生活，其實只要心境自由了，身在何處都能是海闊天空。

西元 1083 年 10 月 12 日，本欲就寢結果看見月光灑入，有了夜遊的興致，至承天寺尋張懷民並寫下〈記承天夜遊〉：

元豐六年十月十二日夜，解衣欲睡，月色入戶，欣然起行。念無
與為樂者，遂至承天寺尋張懷民。懷民亦未寢，相與步於中庭。
庭下如積水空明，水中藻、荇交橫，蓋竹柏影也。何夜無月？何
處無竹柏？但少閒人如吾兩人者耳。²³

巧妙的用積水形容月亮清澈潔白，用水草形容竹、柏，這樣清明的景色也是兩人

²² 蘇軾：〈臨江仙·夜飲東坡醒復醉〉，收入《蘇軾全集》，第 3 冊，頁 599。

²³ 蘇軾：〈記承天夜遊〉，收入《蘇軾文集編年箋注》，頁 2225。

夜遊之心境，是磊落的、是光明的。兩人皆是遭貶官之人，最末句自嘲自己過著閒適的生活，然而這樣的日子還是有好處的，倘若沒被貶官至此，或許就見不到如此景緻，所謂塞翁失馬，焉知非福，世事常是一體兩面的，端看你如何思考，樂觀之人，總能發現生活中隱藏的美好，悲觀者卻只會抓著小缺失不放，唯有達觀自適，方能寵辱不驚。

西元 1084 年 4 月 1 日，東坡得到赦令，終能離開黃州，然而在欣喜的同時也不捨這裡的鄉親，寫下〈滿庭芳〉：

仲覽自江東來別，遂書以遺之

歸去來兮，吾歸何處，萬里家在岷峨。百年強半，來日苦無多。

坐見黃州再閏，兒童盡、楚語吳歌。山中友，雞豚社酒，相勸老東坡。

云何。當此去，人生底事，來往如梭。待閒看，秋風洛水清波。

好在堂前細柳，應念我、莫翦柔柯。仍傳語，江南父老，時與曬

漁蓑。²⁴

現在終於可以離開黃州，但是又能去哪裡呢？家鄉在萬里之外的岷峨，或許此生都沒機會回去，想到此處不禁悲從中來。其實東坡早已習慣黃州的生活，這裡就像他第二個家鄉，看著鄰居們準備好酒食要為他餞行，心中甚是不捨。但是樂觀開朗的東坡總能豁達的活著，他將所有的希望寄託於未來，請鄉親父老幫忙曬蓑衣，期待未來還能再回來此處一同捕魚。離別固然感傷，倘若能夠跨越時間和空間的限制，哪怕不能一起生活、見不著彼此，我們還是共同擁有著同一片天空，在對方看不到的地方努力的生活著，只為了再次見面時，能成為更好的自己。

²⁴ 蘇軾：〈滿庭芳〉，收入《蘇軾全集》，第 3 冊，頁 607。

四、謫居黃州的心境轉折

林語堂《蘇東坡傳》：

大體說來，我們得到一個印象，他一生嬉遊歌唱，自得其樂，悲哀和不幸降臨，他總是微笑接受。²⁵

「其實，初到黃州的蘇軾心存餘悸、痛苦迷茫，孤寂苦悶的心情只有當事人他自己獨自承受和化解。只不過他思想開朗，心胸博大，善於自我排解。」²⁶從東坡所創作的作品來分析，可見其不是一開始就能坦然面對困境，他還是有悲悽的情緒，他也會徬徨無助，也會迷惘不安，但是骨子裡的樂觀性格，使其能重新振作，尋求生命困境的出口，哪怕前進的步履緩慢，總比停滯不前更接近幸福。

王更生《蘇軾散文研讀》云：

蘇軾的賦長於議論，善於進行哲理的探索。受老莊思想影響很深，帶有消極的出世色彩，發人省思。賦中的議論不純是枯燥的說教，常在生動的敘事描寫中展開，並帶有濃重的感情成分，是值得借鑑的。²⁷

除了東坡的樂觀個性，黃州的山水也帶給其莫大的幫助。《赤壁賦》便是其中一個例子，與客同遊赤壁，憶起三國豪傑，發覺人死後不過剩下黃土一坯，然而蘇軾卻沒有對生命短暫的慨嘆，而是保持豁達自適的心態。不必過於執著事物的興衰，因為這是必然發生的，世間的風花雪月，卻是取之不盡的寶藏，是世間萬物得以共享的景緻。

「蘇軾來黃州四年又四個月的人生歷程，短展的孤寂與痛苦，調動了他敏感的神經，迸發出跳躍性的思維，使他迅速融入當地的生活之中，並非常詩意地活

²⁵ 林語堂著，宋碧雲譯：《蘇東坡傳·原序》（臺北：風雲時代，2012年11月），頁9。

²⁶ 郭杏芳撰〈蘇軾黃州詞題材內容及創作思想分析〉，《黃岡師範學院學報》2010年30卷4期，頁28。

²⁷ 王更生撰《蘇軾散文研讀·選讀》（臺北市：文史哲出版社，2001年2月），頁96。

下來，而且活得很超脫，旋風般的忙碌著，哀傷的時候超然豁達，快樂的時候浪漫瀟灑，他尋覓到了遠離政治漩渦的人生樂趣與超脫的自由。」²⁸於蘇軾而言，好事壞事都是生命的點綴，好比有礁石方有浪花，鋼琴有黑白兩鍵的配合方能譜出動人的樂曲，人生的每一道關卡都有其存在的必要性。好好的享受生活，活得精采充實，就像花開不是為了花謝，而是為了盡情綻放，既然有幸來人間走一遭，何不把握每一個當下，至少當帷幕落下時，得以無悔今生的演出。

人生不如意，十常八九。才華洋溢的蘇軾未曾想過自己會身陷囹圄，更不知道貶謫生活會為他的人生帶來如此大的轉折，從起初的惶恐不安、徬徨無助，到豁達瀟灑、怡然自得，再到寵辱不驚、忘懷得失。在無數個難眠的夜裡，他舉頭望月，他舉杯敬月，因為明月是他和弟弟共有的；他倚杖聽江，他乘船渡江，因為自在無拘的生活是他所嚮往的。

「在經過痛苦的心靈掙扎後，終於在大自然的懷抱裡找到了自己精神的歸屬。」²⁹東坡謫居黃州四年有餘，除了成就上的超越，也是心靈上的超脫，從此他不再是張揚的有才書生，而是足以領導文壇的一代文豪。

五、結論

「這一時期，蘇軾對人生、社會的思考，可以用“人生如夢”四字概括。」³⁰正如東坡在〈念奴嬌·赤壁懷古〉所寫「人生如夢，一尊還酹江月。」³¹夢境常是讓人感到歡愉的，夢想也是人心之所嚮，那麼人生如夢，是否代表著人生亦是可期可待的？若是如此，何不舉杯敬月，敬這天地萬物，敬自己璀璨耀眼的人生。

「終經烏台詩案超脫生死更見豁達，每回歷練都是成長學習，一步步摸索體悟出屬於自己的一套生命哲學與處逆之道，支持他走過一段段崎嶇的人生路。」

³²「正所謂得失相隨、禍福相因，蘇軾非但沒有因為政治迫害的打擊、以及謫居

²⁸ 帥楊撰〈論蘇軾謫居黃州期間的心靈歷程〉，《黃岡師範學院學報》2008年z1期，頁128。

²⁹ 王建軍撰〈淺析蘇軾被貶謫黃州時期的思想特點〉，《現代語文》2012卷8期，頁36。

³⁰ 王建軍撰〈淺析蘇軾被貶謫黃州時期的思想特點〉，《現代語文》2012卷8期，頁36。

³¹ 蘇軾：〈念奴嬌·赤壁懷古〉，收入《蘇軾全集》，第3冊，頁598。

³² 陳英仕撰〈從蘇軾貶官黃州前的仕途論其人格與曠達思想之初步建立〉，《遠東通識學報》13

生活的艱苦多難而屈服沉淪，反而藉由黃州尋常山水的洗滌，懂得脫去生命中的繁華表相，重新觀照質樸淳厚的本質。」³³若說樂極生悲，那麼悲極也能生樂，生命是多面向的，有著無限可能的，忘卻浮華，拂去塵灰，回歸最原本的自己，方能質樸純粹，不懼得失。

東坡之作繁多，但礙於篇幅和時間限制，只能舉其中幾個例子，然相信這些作品亦可見其心境轉折及不凡的才氣，希冀往後有機會分析更多作品，使其精神留存世間。

卷 1 期，頁 32。

³³ 黃彩勤撰〈蘇軾黃州山水詩的心靈世界——歸隱情結的萌生與超曠胸懷的成型〉，《弘光人文社會學報》2010 年 12 期，頁 53。

參考書目

一、古籍

宋·蘇軾《蘇軾全集》，上海市：上海古籍，2000年

宋·蘇軾《蘇東坡全集》，北京市：中國書店，1986年

二、近人著作

張敬校訂，朱昆槐選註，《雪泥鴻爪：蘇東坡詩詞文選·蘇東坡評傳》，《弘光人文社會學報》，臺北市：時報文化，1992年3月

蘇軾著，張志烈、馬德富、周裕鍇主編，《蘇軾全集校注》，石家莊市：河北人民，2010年

王維著，張淑瓊主編，《唐詩新賞》，臺北市：地球，1992年

王更生，《蘇軾散文研讀》，臺北市：文史哲出版社，2001年2月

林語堂著，宋碧雲譯，《蘇東坡傳·原序》，臺北市：風雲時代，2012年11月

郭美美，《東坡在詞風上的承繼與創新》，臺北市：文津出版社，1990年12月

蘇軾著，李之亮箋注，《蘇軾文集編年箋注》，成都市：巴蜀書社，2011年

三、期刊論文

黃彩勤撰〈蘇軾黃州山水詩的心靈世界——歸隱情結的萌生與超曠胸懷的成型〉，《弘光人文社會學報》2010年12期

陳英仕撰〈論蘇軾謫居黃州的思想與生活〉，《真理大學人文學報》2019年22期

王建軍撰〈淺析蘇軾被貶謫黃州時期的思想特點〉，《現代語文》2012卷8期

帥楊撰〈論蘇軾謫居黃州期間的心靈歷程〉，《黃岡師範學院學報》2008年z1期

郭杏芳撰〈蘇軾黃州詞題材內容及創作思想分析〉，《黃岡師範學院學報》2010年30卷4期

陳英仕撰〈從蘇軾貶官黃州前的仕途論其人格與曠達思想之初步建立〉，《遠東通識學報》13卷1期

從蘇軾到蘇東坡——東坡的黃州詞、黃州文及其心境轉折

提要

本文探討才華洋溢的蘇軾在遭遇人生最大的挫折時，心境上有何變化。謫居黃州可謂蘇軾人生中重要的轉捩點，在此他不再為政治紛爭所苦，而是由山玩水，將一身才氣奉獻於創作之上，留下許多名篇還有其豁達精神給世人。透過分析黃州時期的創作，可以發現其心境由一開始的惴惴不安、徬徨無助，轉為灑脫豁達、達觀自適，造成蘇軾心態不同的原因有以下幾點：一、本身的樂觀個性，二、縱情山水，找到自身歸屬，三、懂得享受生活，把握每一個當下。福禍相隨，倘若沒有謫居生活，或許蘇軾的名氣不會如此興盛，因此對蘇軾而言，尋求生命的出口，遠比站在原地埋怨更為重要。

關鍵字：蘇軾、烏臺詩案、黃州、豁達、人生觀