

我們翻到九十一頁，繼續來看這篇《岳陽樓記》。剛剛是講到范公到西陲帶兵，後來西邊邊防穩定之後，皇帝把這些有功之臣召回來，包含范公、韓琦這些名將都回來。結果就在慶曆三年，推行新政做改革。因為我們可以了解到，從前面幾次范公諫言，都是為整個國家朝廷著想，都被貶謫，代表這些官員都已經結黨營私，腐敗了，很需要改革。剛好仁宗有這個心意，所以這些正直之臣都得到重用，這是慶曆三年。但是這個新政推行不到幾個月，因為這些保守勢力，所謂「既得利益者」還是太強了。而且當時在西夏的時候，帶兵的夏竦，他雖然是主帥，但是事實上他還是沒什麼戰功，在新政的時候，這些正直的人就把他換下來。這個夏竦換下來以後，他等待機會要報復。

那個時候幾個重要之臣，石介、富弼（富弼也是范仲淹的學生）都是當時的名臣。這個夏竦度量實在太小，明明沒戰功，被換下來，有什麼好生氣的？居然讓他底下一個婢女學石介的書法、筆法，學了好一段時間，學得很像，就冒充石介寫信，最後誣告石介跟富弼要造反。人的心偏掉之後，什麼事都幹得出來！常常感嘆這些歷史當中的奸臣，全都是讀聖賢書的，這種事怎麼幹得出來？所以人，欲望來了，瞋恨嫉妒來了，啥都看不到，欲令智迷，利令智昏！所以讀書的人不能沾染這些欲望。孔子才勸我們，「君子成人之美，不成人之惡」，要有度量！結果就在這種情況之下，這些臣子都覺得反對勢力太大了，推不下去，就自己請求不要留在京城，趕快出去走一走，免災禍。范仲淹覺得事情也推不下去了，他也自己

請求出去當外面的官，不在朝廷裡面了。

但是，范仲淹那時候推展的這些好的制度，後來為之後王安石的變法提供了一個非常好的精神跟主張，所以他的精神是一直在宋朝裡整個在承傳下去。王安石的變法好不好？很好。但是大家要注意，請問民主制度好不好？不錯。但問題是成敗不在制度，在什麼？人。王安石好惡太強烈，可能講好聽話給他聽他比較高興，最後在推行新政的時候，用的還是一些心胸不大的人，最後就搞亂了，不是制度不好。所以，「自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本」。多有才華，多有能力，都是其次，有沒有德行是關鍵，才能凝聚人，才能感動人。

所以後來范公推行有障礙，自請出來當地方官，而那個時候是他所有這些正直的好友，統統都被流放了。這篇文章是在慶曆四年春寫的，那個時候滕子京也是被流放到岳州來。我們看看范公在被貶的時候，他是什麼樣的胸懷，而且他也是藉這篇文章，鼓勵這些好友們不要喪志，要自立自強。我們看這篇文章：

【岳陽樓記。】

『岳陽樓』是在湖南岳陽縣的西門，西門上有個岳陽樓。岳陽樓往下看，可以看到洞庭湖，而洞庭湖中有個君山，湖裡面有座山叫君山。這座樓是唐朝的張說，他是岳州刺史，那個時候修建的。到宋朝的時候，又把它重新修建。而這個『記』，「岳陽樓記」的「記」是記載事物的一種文體，什麼遊記都屬於這個部分，或者記載哪些緣由、典故。第一段，主要把重修岳陽樓的因緣，把它講出來。我們看到：

【慶曆四年春。】

『慶曆』是宋仁宗的年號。

【滕子京謫守巴陵郡。】

這個『謫』就是當官被流放、被降調，降職調到地方去當官。這個『滕子京』，他本名叫宗諒，宗教的宗，體諒的諒，跟范公是同一年考上進士，情感非常好，感情很深。『謫守』，這個「守」是指郡守，就是被貶官之後來這裡當郡守。其實郡守是唐朝官員的職位，叫郡守；到宋朝的時候，事實上是知州。但為什麼還是用守？其實這也是點出來懷舊，岳陽樓本身就是唐朝建的。所以現在「滕子京」是負責守岳州，『謫守巴陵郡』，「巴陵郡」也就是指湖南岳陽縣這個地方。

【越明年。政通人和。】

這個『越』是過了，『明年』是隔一年之後。過了一年，『政通人和』，政事通達，這些政治的運作、規定很流暢，政事通達；「人和」是人心和順。我們在祝福一些當官的人，都要祈願他「政通人和」。

【百廢具興。】

這個『百』是指方方面面，就是所有廢弛的事情，廢始（讀音）、廢弛都可以。『具興』，「具」就是全都興辦起來，都把它辦得很好。其實古代這些讀書人，他們都能治理國家，治理一個地方，對他們來講不難，所以很快的就把這裡教化好了。

【乃重修岳陽樓。】

『乃』就是於是，把老百姓治理好了，接著重修岳陽樓。

【增其舊制。】

這個『增』就是擴大，『舊制』就是它原有的規模，擴大它原有的規模。

【刻唐賢今人詩賦於其上。】

在這個樓上，還刻上了唐代的名家，和今人的詩詞、詩賦在上面。這個『詩』，一般是指有押韻的，五言絕句、五言律詩，七言

絕句、七言律詩，這一類的，還有樂府都屬於有押韻的詩。『賦』是詩跟文混合，叫「賦」。我們之後也會學到，像「赤壁賦」，它是屬於詩跟文合在一起。把它刻在上面，所以非常隆重把岳陽樓修好了。

【屬予作文以記之。】

這個字念主，通口字旁這個囑，囑咐的囑，就囑咐范公寫一篇文章來記錄、記述這件事情。這是把緣由講出來。下一段講到，因為「岳陽樓記」，岳陽樓最重要的就是看洞庭湖的風景。有沒有人去過洞庭湖的？你們大家想像一下，我們這個湖再擴大個幾十倍，差不多是那個，那個湖是相當相當大。

【予觀夫巴陵勝狀。】

『予』是我的意思，我觀看。『夫』是那，我觀看那巴陵的美好景象。『勝狀』就是最美好的景象，「勝」就是最好的風景。

【在洞庭一湖。】

洞庭湖為什麼景色非常美？

【銜遠山。】

『銜』就好像口含著一樣。整個洞庭湖中間有一座君山，就好像被它含在嘴裡一樣，所以叫『銜遠山』。

【吞長江。】

整個洞庭湖跟長江是連在一起的，長江那些水好像流到它整個湖裡面去。『吞長江』，把長江的水都吸進來。

【浩浩湯湯。】

『浩浩』是很廣大的樣子，『湯湯』是指水流很急的樣子，大水急流。所以合在一起，『浩浩湯湯』就是水勢很浩大，水流很盛大。那個湖實在是相當大。

【橫無際涯。】

因為太大了，望過去『橫無際涯』，「際涯」都是指邊、邊岸，看不到邊，太大了。所以「橫無際涯」就是寬廣無邊，一望無際，看不到整個洞庭湖的邊在哪裡。

【朝暉夕陰。】

『朝』是早上，『夕』是黃昏，而『暉』是日光，是陽光普照的時候，『陰』是陰天。所以「朝暉夕陰」指的就是一天當中晴陰的變化很快，晴天、陰天的變化速度相當快，可能一天天氣都有好幾次變化，所以叫朝暉夕陰。

【氣象萬千。】

『氣象』，天氣變化無窮，『萬千』是變化無窮。諸位學長，講到這裡你們現在在洞庭湖了沒有？用心聽就已經到洞庭湖了。有沒有聞到水氣？

【此則岳陽樓之大觀也。】

這個『大觀』就是非常的風光，就是偉大的景觀、景物，看起來非常痛快！

【前人之述備矣。】

前人講到這些洞庭湖的風景，已經講得非常完整、完備，我就不用再多講太多，『前人之述備矣』。

【然則北通巫峽。南極瀟湘。】

這個『然則』，就是有一個轉語，但是洞庭湖『北通巫峽』，它連接巫峽是湖南進入四川的一個地方、一個要塞；然後洞庭湖南邊接的又是瀟水跟湘水，這兩條河匯集之後流入洞庭湖。所以等於是看過去之後延伸北通到巫峽，南延伸到瀟湘兩條河的一個盡頭。這個『瀟湘』，它們是匯集之後經過長沙，然後流入洞庭湖。所以這裡來往的人非常多，它這裡水路非常發達。來往的人當中：

【遷客騷人。多會於此。】

這個『遷』就是遷徙，就是被流放、被貶謫的官員，這是『遷客』。『騷人』，這個「騷」字它是有典故，因為在春秋戰國時代，屈原他寫了一本《離騷》，《離騷》表達那種憂患，擔憂國君，擔憂國家。因為《離騷》的典故，所以這個騷字最後就稱詩人叫「騷人」，而且比較是多愁善感的文人。『遷客騷人，多會於此』，這個「會」就是聚會在這裡，所謂「方以類聚，物以群分」，假如遇到有同樣人生經歷的朋友，那愈談就愈來勁，「多會於此」。

【覽物之情。】

『覽』是觀覽、觀賞這些景物的心情。

【得無異乎。】

『異』就是不同，『得無異乎』就是能夠沒有不同嗎？應該是有不一樣，每個人看這些風景，所產生的心情都有差異。這是講到洞庭湖的氣象。然後這一段後面，又強調到遷客騷人聚在這裡，他們的心情會一樣嗎？緊接著下一段：

【若夫霪雨霏霏。】

這個『若夫』，就是說到像那樣的一種風景，因為接下來要敘述洞庭湖下雨天的情景，「若夫」就是說到或者是像那，這是轉語，說到下雨那個時候的這些情境。『霪雨霏霏』，「霪雨」是雨下很久了，久雨叫霪雨；「霏霏」是雨絲綿密，就是一直下一直下，下不停，霪雨霏霏。

【連月不開。】

一下下一整月，『不開』，太陽不出來，沒有放晴。大家想像一下，這麼大的湖泊，下雨又下整個月，人會不會受這個情境的影響？

【陰風怒號。】

不只下雨，『陰風』是冷風，風又吹得特別大；『怒號』，吹

的聲音也很響，呼呼的怒吼，「陰風怒號」。

【濁浪排空。】

這個『濁』就是渾濁的浪。『排空』，這個「排」有推、擠，就是浪拍得很高，衝向空中翻騰，「排空」。另外一個說法，就是浪太高了，都快頂上天了，也可以這麼說。所以可見得這個湖的浪濤非常的凶猛，「濁浪排空」。

【日星隱耀。】

太陽、星星，『隱』就是消失了，『耀』是光輝，都被烏雲給蓋住了，消失了光輝。

【山岳潛形。】

這些崇山峻嶺也看不清楚，水氣這麼大。『潛』就是隱沒，『形』就是行跡，看不到它們的蹤影、行跡。

【商旅不行。】

商人跟旅客沒法行走，會危險，則停下來了。

【檣傾楫摧。】

這個『檣』是指船帆的柱子，都被吹得折斷了，『檣傾』。『楫』是划水的槳，這個槳也折掉、折壞了。『檣傾楫摧』，可見得那個時候風雨之大。

【薄暮冥冥。】

『薄暮』就是傍晚，就是日將落下來了。『冥冥』就是很昏暗，沒有什麼光線。諸位學長，你現在假如坐著一條船，是在這個情境當中，感受一下那個滋味，或者你現在就站在岳陽樓上，然後整個天氣就是這樣。而且還有：

【虎嘯猿啼。】

還聽到老虎的吼叫聲，還有猿猴的啼叫聲。

【登斯樓也。】

這個時候登上岳陽樓。

【則有去國懷鄉。憂讒畏譏。滿目蕭然。感極而悲者矣。】

可能這個時候登上岳陽樓，這個『則』就是就，『則有去國懷鄉』，就有「去」是離去、離開，「國」是指什麼？在這裡是指京城。這些被貶的官員，都是從京城被貶出去的，所以是離開了京城，懷念、思念故鄉，去國懷鄉的一種情緒。而且『憂讒』，擔憂朝廷裡還有一些不好的官在那裡進讒言；『畏譏』，這個「畏」是害怕，「譏」是一些刻薄、諷刺的話。「憂讒畏譏」，已經被流放了，又要擔心是不是有人毀謗、有人譏諷。『滿目蕭然』，望眼過去這些景象，感覺到蕭條淒涼，空虛寂寞。『感極而悲者矣』，感慨至極而悲傷起來。

好，大家看這種心情可能十年之內會得癌症，所以大家看被流放的人一般都活不了太久，假如他不能夠轉心境，每天這樣感傷很傷身。所以范公後面講，「不以物喜，不以己悲」。其實，人一生能保持念念為蒼生著想，這是非常有胸懷的人才做得到。很可能還沒當官以前胸懷壯志，真的當了官，反而慢慢的心胸都變小了。一被流放了，每天在那裡，皇帝怎麼誤會我？我其實挺好的。其實你說想那個有什麼用？所以人要理智，時時要記得，不忘初心。當官幹什麼的？當官又不是要皇帝肯定的。當官要幹什麼？造福人民！哪裡不能造福人民？

所以范公第三次被貶的時候，講到「豈辭雲水三千里，猶濟瘡痍十萬民」。這個「辭」，因為他被貶，貶了多遠？三千里左右。他坐著船，被貶官，雖然離開京城三千里，「猶」是仍然能夠救濟、幫助老百姓，「瘡痍」是特別困難的人民，還是有成千上萬的人民等著這些好官去照顧。所以他們的胸懷，「不以寵辱更其守，不以毀譽累其心」，不因為皇帝信任，上位者寵信了就高興，也不會

因為被貶官、被羞辱了就難過，不會受寵辱的影響而更改他應該有的操守跟他的職責，他不會改變，猶濟瘡痍十萬民。「不以毀譽」，也不會因為被毀謗，或者被稱讚，被稱讚心裡就高興得不得了，或者被毀謗就好幾天吃不下飯，這些毀譽、這些外在的虛名不會影響他。所以孔子《論語》開始就講，「人不知而不慍，不亦君子乎」。一般的人還是比較看眼前利，看得深遠的人少。所以一般有遠大志向的人，他不一定被理解，而他也不會去要求別人理解。所以讀書人遇到這種情境的時候，還是要對人生真相要看清楚，就是人生的際遇、緣分各有不同，所謂人生不如意事常八九，好事常多磨，要看破這一點。盡力去做，假如做不成，也不要難過，也不要放不下，這是人生必修的一課。

諸位學長，你今天要去幫助一個人，幫了半年、一年，結果有一天，他叫你「以後別給我打電話了」。大家有沒有遇過這個情況？難不難過？回去有沒有吃不下飯？現在當好人不容易，好人難做，你對他很好，人家還覺得你有什麼企圖。所以你盡心盡力幫他，他不接受之外，甚至還不理解你，甚至還罵你，還嫌你囉嗦。這個時候不能難過，人不知而不慍，而且一般缺乏了倫理道德之後，人也不懂得去珍惜這些道義。現在人喜歡享樂，反而覺得陪我玩的人好，每天在那裡嘮叨的真煩。所以首先要能夠付出，然後對方不能理解，自己還不會很難過。

誰要先修這一課？當爸、當媽的人。你一心一意為孩子，他還不領情，這時候還急不來，欲速不達。尤其孩子假如是剛好十五、六歲，十七、八歲的時候，你愈要他這樣，他偏就要那樣，給你逆反，給你對著幹。這個時候你反而不要強求，能勸就勸，不能勸就自己先做好。現在這個時代，人有時候頭上不撞二、三個包，有些話沒興趣；撞了，有點流血，他才終於知道血是紅色的。他學到教

訓了，可能一些經驗的話，他就比較聽得進去。所以人要放得下，在這些時候要有灑脫，要超然，這樣才顯得出你的境界。這個孩子都是這樣氣你，你還如如不動，還笑，孩子會覺得，「我媽的功夫不一般，肯定是武林高手」。反而他回你兩句，你脾氣就上來了，那可能常常就要情緒在那裡互相折磨了。勸不動，不動氣。

所以面對人生這些不如意的境界，還得有耐性去等待。比方說這些官，好官被貶，但是十年河東，十年河西，運勢一轉，可能他為國的機會又出現了。但是假如他在失意的時候就沒有志氣，那可能他以後的機會就出現不了；或者失意的時候，都幹出一些比較不好的事，那反而皇帝或者高位的人就更不信任我們了。所以我們處在家庭、團體當中，別人對不對不是最重要的事情，自己不論遇到什麼樣的挑戰都不能鬧情緒，都要自己先做對，做好本分。假如自己伏不住情緒，又沒盡本分，還去批評人，誰都不能接受。而且說實在的，我們現在自己本分其實都做得不是很圓滿，急著要去說別人有時候也是操之過急，人家對我們的佩服、信任不夠，勸可能不一定緣分成熟。

剛剛跟大家探討，「豈能盡如人意，但求無愧我心」。說是這麼說，我心裡想，假如回到九百多年前，我也被貶，我能不能在那個時候一點都不受影響？因為講別人都很容易，自己真正遇上了，放得下得失心嗎？得失心放得下，很多事情就困擾不了自己。而尤其國家的事情，它牽扯的面很大，也不是一、二個人，馬上就能扭轉的，這個時候只能好好做好自己，為天下祈福，等待時機，好好做些貢獻社會的事情。國如此，團體亦如此。所以這裡也是延伸到我們人生有一課必修，叫「掌握情緒，才能掌握未來」。這個時候被貶，假如不能忍辱負重，這個嘴巴還繼續罵，可能又招來一些禍患就不好了。接著下一段：

【至若春和景明。】

這個『至若』就是至於、到了，春天溫和的時候，『春和』，天氣很溫和。『景明』，這個「景」是指陽光、日光明亮；另一個說法是景物鮮明，兩個都可以。不過這個「景」有指日光的意思，日光明亮。

【波瀾不驚。】

波浪很平靜，『不驚』就是整個湖面很平靜。

【上下天光。】

『上』是指藍天，『下』是指湖面，藍天、湖水連在一起，天連水，水連天。

【一碧萬頃。】

『碧』是碧綠，整個天跟湖連在一起，一望無際，都是碧綠的。

【沙鷗翔集。】

『沙』是指沙灘，沙灘上的鷗鳥，一般我們海邊的叫海鷗，河邊也有鷗鳥。『翔集』，「翔」是飛翔，「集」是棲息、棲止。牠們停在沙灘上，有時飛翔，有時棲息。諸位學長，大家有沒有從剛剛的天氣轉到現在的天氣？現在是「春和景明，波瀾不驚；上下天光，一碧萬頃」。你們現在的表情，不大像看到一碧萬頃。『沙鷗翔集』：

【錦鱗游泳。】

這個『錦』本來是指花紋很鮮明的絲織品，稱為「錦」。很高級的衣服，我們說錦衣，很好的食物叫玉食。所以這個「錦」本來是形容好的絲織品，在這裡就是指紋路鮮明、美麗的魚。『錦鱗』，這個「鱗」就是魚總稱的意思。『錦鱗游泳』，在湖裡面很多各式各樣的魚，很漂亮的魚在那裡遨遊。接著提到：

【岸芷汀蘭。】

『芷』是指白芷，是一種花，白芷它的葉子可以做香料。開著白芷花，岸邊的白芷花。『汀蘭』，「汀」是指小洲，在湖邊的河岸、小洲，就是沙洲，「汀蘭」就是沙洲上的蘭花。

【郁郁青青。】

『郁郁』是指香氣非常的濃烈；『青青』是這些植物長得非常茂盛。所以香氣濃烈，花葉茂盛，叫「郁郁青青」。指這些「岸芷汀蘭」，這些植物都長得非常好。大家聞到香味沒有？

【而或長煙一空。】

『而或』就是有時出現的景象。有時天氣很晴朗，這些煙霧都散盡了，所以『一空』。

【皓月千里。】

『皓』是指光明、潔白的樣子。『皓月千里』是指月亮很明亮，明月照遍了天下，「皓月千里」，這是月光照在了水面上。

【浮光躍金。】

月光照在浮動的水面，閃閃發出金光。

【靜影沉璧。】

湖面很平靜，月映照在湖上，就好像一塊玉快沉下去那個樣子，看得特別清楚。

【漁歌互答。】

在那樣的風景之下，還有漁船在湖上，可能載一些旅客在欣賞這些夜景。『漁歌互答』，就是漁人的歌聲相互的應和。

【此樂何極。】

這樣的快樂哪裡有窮盡！當然，我們常說人要常常接近大自然，心胸會比較寬廣，就在這些情景之下，人比較開闊，甚至比較豁達。大家有沒有經驗，心情很不好，去看看大海，或者到山上一望

無際的田園，深呼吸，調整一下心情，好像就好多了。當然調好以後，不要回來又馬上變了，要保持，要效法，這天地也是在表法，天地心胸都很寬廣。其實接近大自然，最重要要學的一個就是心量大，化育萬物，哪有什麼不能容的！其實人，只要沒有人不能容，沒有人看不順眼，好日子就來了。

什麼是幸福？諸位學長，幸福在哪裡？長得漂亮幸福嗎？有錢幸福嗎？學歷高幸福嗎？當官幸福嗎？不一定。所以幸不幸福，跟他外在的這些身分、條件不是最直接的關係，幸不幸福是他的心決定的。他心開闊了，沒有人不能容，他哪有不幸福的道理！他「恩欲報，怨欲忘」，每天只記人家的恩，報人家的恩，每天都幸福！心裡從不放恩恩怨怨，事情過了人家跟他道歉，「什麼事，有嗎？」隔天他就忘了。這樣的人特別好睡覺，躺下去五分鐘就睡著了，絕對不用吃安眠藥。而且，這個幸福還有一個很重要的修養，就是能夠日日是好日，時時是好時，人人是好人，事事是好事。

這個幸福的祕訣吞下去沒有？有沒有感覺好像吞不下去？吞不吞得下去是自己決定。尤其人假如好惡太強烈，恩怨愛憎太分明，不只人家跟他相處壓力很大，他自己也不好過。常常因為這些人事問題，自己內心裡面在那裡情緒起起伏伏很大。看到人家作惡有什麼好氣的？他又沒學過《弟子規》。你說他學好幾年了。他學好幾年，他沒有真學，他沒有學進去，你要幫他！所以很多事情能夠放下對立、放下指責，能念念為對方好，怎麼樣有好的方法能提醒他，時時都是這樣的心境對每一個人。絕沒有看他不順眼，絕沒有要對任何一個人有什麼情緒發洩，純是一顆利人的心，就對了。

他說：我對他好，他不領情。會講這種話，就是對人好還有帶目的，才會對這些耿耿於懷。所以所有的煩惱都不干別人的事，都有這個我看得太重，才有那些煩惱。我都對他這麼好了，他怎麼可

以這麼對我？所以大家今天要把煩惱從根砍掉，這個煩惱的根是什麼？我。你看老祖宗創這個，這個我字怎麼寫？大家把它拆開來看像什麼？像不像兩把刀？跟人家爭，我的！所以大家看人生最大的忌諱是什麼？這個心上常常只有自己，這就是大忌。所以真的幸福的人，時時都為人想，這是最幸福的。為什麼？為人想是因，感來的是什麼？人人都為我想。「愛人者人恆愛之，敬人者人恆敬之」，人生本來是這麼單純的事，被我們攪得這麼複雜。

可能我講到這裡，底下有學長心裡又在那裡，「哪有你講那麼簡單！」好，你不服氣，待會下課我們來探討探討。沒什麼好氣的，人不學不知道義，你還跟他一般見識。什麼叫一般見識？就是水平差不多，才會不高興，才會鬧得起來。假如你度量夠大，像虛空一樣，你放幾把火在虛空，不是全部都熄掉了嗎？它哪會去計較！我們的修養假如是乾草，人家一把火放了，全燒起來了。所以師長常講一句話，確確實實也變成我們人生的態度，叫「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也」。沒人教他，他祖上也沒教他，得了人身，又當中華民族的兒女，居然沒讀過這些聖賢的道理，他這麼可憐，你還跟他生氣。所以看到人造惡憐憫他，「憫人之凶」。自己好好學，讓他感覺這個時代還有這麼好的人，這麼有修養的人，我要打聽打聽他是什麼來歷？原來就是學《弟子規》的，原來就是一個禮拜背一篇古文，這麼認真深入中華文化才這麼有修養。我們要以德行來給聖賢臉上貼金，所以胸襟氣度要不斷擴寬。

【登斯樓也。】

在這樣的風景之下，登上岳陽樓。

【則有心曠神怡。】

心胸開闊，『神怡』是精神非常的愉悅。

【寵辱皆忘。】

寵幸，受到皇帝寵幸，或者受到人家的侮辱，『寵辱』都放下，都不去想它。這個『寵辱皆忘』也是提醒我們，隨時隨地心上都要是清清淨淨，不要有一大堆的罣礙，甚至於是一些怨氣放在裡面，都統統把它放下，好日子就到了。大家自己回去練習練習，對著鏡子，然後觀所有東西都放了，等你感覺都放下了，然後smile一個，看著鏡子，看看氣色是不是都不一樣了。所以其實人，說實實在在話，叫自討苦吃！沒事拿那麼多情緒來折磨自己幹什麼？說實在的，人常常情緒起起伏伏，那都是不孝！情緒大不就傷身嗎？傷身不就不孝嗎？我們自己常常情緒很不好，父母都很擔心，「我最不放心的就是我那孩子，脾氣特別大，很多事都看不開」。所以一個人執著了，身邊的人都累，何苦來哉！趕緊把得失放下，把執著放下，自己有好日子，別人也都有好日子，尤其是最近的人。

大家知不知道我為什麼講得這麼順？我很有體會。我那時候考大學的時候，緊張得全家人都不安，得失太重了。得失一放下，整個家庭氣氛都不一樣。當然這要感謝我的父母，他們的人生得失心非常淡。所以我考大學沒考好，在房間裡流眼淚，愚痴！考不好就是實力不好，有什麼好哭的？所以你看人不明理，每天都虛擲光陰，統統在這個沒有意義的情緒裡面。結果我爸上來一看，「我還以為什麼事，考不好，明年再考就好了，別哭了，別哭了」。我爸愈覺得沒什麼，我就哭不出來，好像我繼續哭大驚小怪了。所以我人生好多情境，父母的態度讓我的得失都愈來愈淡。

【把酒臨風。】

端著酒，迎著風，迎著涼風，迎著春風，乾一杯，這是跟一些好朋友。古人飲酒助興，但是酒都是喝得很有修養的，不是那種咕嚕咕嚕，這樣喝的。現在的人那哪叫飲酒？那叫灌酒。以前的酒杯，杯子上面有兩條槓，為什麼這麼設計？就是你喝太大口，就會快

要戳到你的眼睛；你喝太多了，眼睛都瞎掉，提醒我們要適度。有時候好朋友幾年不見了，端個酒杯，好像特別能表達那種心情，那種敬意，但是都是有節度的。所以我們文化裡面，其實很有意境、很美的，都讓人那種情緒、情懷可以得到很好的紓解。

【其喜洋洋者矣。】

這種感受有無限的喜悅，無限的舒適。剛剛這一段，是整個洞庭湖天氣很好時候的景色。接著范公講到：

【嗟夫。】

『嗟夫』就是感嘆，哎！

【予嘗求古仁人之心。】

我曾經去探求古代仁慈的人的胸懷，他的心境。

【或異二者之為。】

或許與這兩種人的心境不同。

【何哉。】

那是什麼心情？什麼心境？他們會是什麼樣的反應？

【不以物喜。不以己悲。】

就是不會因為外在的環境跟個人的遭遇而患得患失。一般人得了高興，失了就痛苦。所以古仁人，『不以物喜，不以己悲』。他們：

【居廟堂之高。】

『居』是當處在這個位置。『廟堂』是宗廟、朝堂，其實就是指朝廷，朝廷是中央政府，這是高位。他們有那樣的機遇，則憂國憂民，立好一些有利於全國人民的政策，愛護人民的措施：

【則憂其民。處江湖之遠。】

這個『處』就是被貶官，黜退了。『江湖』就是指不在朝廷當官，當地方官，在野，離皇帝、離京城比較遠，『處江湖之遠』。

【則憂其君。】

會擔心國君，擔心朝政的這些得失，做得是否妥當。

【是進亦憂。退亦憂。】

有這個機會在朝廷當官，盡心盡力為人民付出；被貶官，黜退在他鄉，也是在擔憂著國家、國君。

【然則何時而樂耶。】

那什麼時候他們會感到快樂、歡喜？這個『耶』就是語末的一個助詞，什麼時候能快樂呢？有點反問的味道。

【其必曰。】

這樣的古仁人應該會說：

【先天下之憂而憂。後天下之樂而樂乎。】

這樣的仁人，他胸懷天下，他會先為人民去著想、去謀劃、去擔心，所以他都是憂民之憂，都想在前頭。我們看周公制禮作樂，所以周禮是全世界最完整的憲法。大家想想，周公投注了多少的心血，才完成了制禮作樂？這『先天下之憂而憂』！歷史當中說到，周公吃飯「一飯三吐哺」，就是吃一頓飯，把飯吐出來，吐三次。為什麼？有賢德的人來訪了，他趕緊去接見。「一沐三握髮」，洗一次澡，剛好又有賢能的人來了，他為國之心很悲切，頭還沒洗好就趕緊出來接見。因為古人的頭髮是不剪的，所以它很長。這都是憂國憂民。

而事實上，這些仁人的智慧能不能讓老百姓受益，還得看老百姓的福報。所以有時候人世間很多事情還強求不得，他福報不夠，他還沒辦法享這個福。范仲淹假如繼續當宰相下去，那人民就真的享福了，結果緣不具足。那些計畫下去，整個宋朝就改頭換面，甚至於范仲淹再做十年的宰相，宋朝的國運可能就要延長更久了。宋朝福報還是不夠大。你看南宋的時候有岳飛，金兵怕岳飛不敢跟他

打仗，眼看著整個國土就要收復了，十二道金牌把精忠報國的岳飛賜死了。遺不遺憾？人世間還是有太多不圓滿，所以得懂得放下，「豈能盡如人意，但求無愧我心」。而大家要了解，只要我們都對得起良心，一切時一切處都是善心對人，這一生福報很快就現前，來世的福報更大，你的子孫也會有厚福。

所以面對古人，這些盡忠於國家，最後不一定能得志，我們也要懂得豁達，所謂「莫以成敗論英雄」。這個學長可能武俠片看了不少，對這一句非常的熟悉。確實是這樣，不是說他做成了叫偉大，是他這麼難都能堅持，那精神常存。范公，大家有機會可以去看《范文正公文集》，裡面有一篇文章是「十事疏」，對國家整個政治怎麼樣去改革，寫得非常的好。所以這些讀書人，都已經為國家不知道謀劃了多好的前景，一有機會，趕緊都把這些東西呈現出來，「先天下之憂而憂」，確實是這樣。大家看諸葛孔明，那智慧相當相當高，他也等機會，有人用他，他才能把這些好的措施能夠去利益人民。所以古人都是「窮則獨善其身，達則兼善天下」，一有機會了，盡心盡力。

接著講『後天下之樂而樂』，而當天下的人都得福了，都過上好日子了，這些仁人志士到田野鄉間去巡視的時候，看到老百姓都豐衣足食，他就高興了，「後天下之樂而樂」。他們都有「見人之得，如己之得」的心，也有「見人之失，如己之失」、「人飢己飢，人溺己溺」的胸懷。這樣的胸懷是中國讀書人的胸懷，沒有這種胸懷談不上讀書人，談不上知識分子。三代禹湯、文武、周公，我們在《孟子》裡面、在一些經書裡面，他們都流露這樣的胸懷。「大禹治水」，只要他聽到有人遭水患了，他馬上感覺是我害他的，我要趕緊去幫忙他、解救他。周朝的始祖后稷，他是農師，協助教導人民農耕，他只要聽到有人挨餓了，他就覺得是自己害的，趕緊

、趕快去解決這個問題。所以「人飢己飢，人溺己溺」，這個都是在敘述堯帝、后稷這些聖人的胸懷。所以接著：

【噫。】

感嘆，『噫』！

【微斯人。】

這個『微』是當無的意思。『斯人』是此種人。哪一種人？「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，這樣胸懷的人。假如沒有這樣的人：

【吾誰與歸。】

這是倒裝，就是吾與誰歸？我應該，這個『歸』就是歸附，就是向他學習，假如沒有這種仁人、這種聖賢人，我向誰學習？其實意思就是范公他非常仰慕這樣修養的人，他要向這樣的人效法、學習。而我們看范公是仰慕這些古仁人之心，其實他也已經契入這個修養，而我們看他被貶官，自己不只沒有受影響，還寫了這篇文章，鼓勵所有的這些好朋友。而范公他被貶官，他隨時都是安住在當下的緣分，盡他的力量。尤其是被貶官之後，他還是念念利益人民，所以「來守是邦，憂國憂民，此其職也」，他跟這個地方有緣；「敦倫盡分，憂國憂民，此其職也」，這就是他的本職工作。從這些胸懷我們可以看出，范公沒有情緒化的狀態，不會浪費時間在這些沒用的事情上。而且他說到，怎麼樣幫助人民？「彼患」，他憂患困窮，「我則濟之以富庶；彼憂苛虐，我則撫之以仁慈」，整個考慮的都是怎麼解決老百姓眼前的困難。

所以我們時時不再受情緒影響，就是要保持一個覺照，就是人所想所做，都能跟為正法的久住，為他人的利益著想。只要跟正法、文化承傳無關的，跟利益他人無關的，就不要去做，就不要去想，那些都是妄想，那些都是浪費生命。因為師長常常講到六個字，

叫「為正法，為眾生」，我把它想像成一把尚方寶劍，那尚方寶劍就寫這六個字。只要胡思亂想，馬上想到寶劍出鞘，現在想這個都跟為正法、為眾生一點關係都沒有，又在那裡浪費時光，一出鞘，煩惱絲就被唰，砍斷了。提供大家參考，你們買不到這個尚方寶劍，我可以賣給你們。

【時六年九月十五日。】

今天跟大家交流這篇「岳陽樓記」，希望大家多讀，這篇也是寫得相當好的文章，千古文章。我們下個禮拜是背「出師表」。Any question！沒問題。大家不要到時候有禮拜五症候群，每次到禮拜五就很難睡覺，明天又要背書。大家放鬆，反而背的能力會增強，緊張也是煩惱、也是情緒，都要懂得把它放下。當然不要臨時抱佛腳，每天讀幾遍，慢慢就很熟悉了。好，謝謝大家。