

先天下之憂而憂，  
後天下之樂而樂。

### 出處與釋義

上面的經典名句，出自范仲淹的《岳陽樓記》，是作者描述古代品德高尚的人的思想特質。

「天下」，普天下的人，指社會中的老百姓。「憂」，第一個「憂」字，名詞；第二個「憂」字，動詞。「樂」，第一個「樂」字，名詞；第二個「樂」字，動詞。

全句的意思是：當天下的人都還未感到要擔憂，我先為天下人的事情而擔憂。當天下的人都很快樂，我就會因為天下的人快樂而快樂。

### 體悟與應用

「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」一語，本於《孟子·梁惠王下》：「樂以天下，憂以天下，然而不王者，未之有也。」孟子認為君主不論憂樂，皆應時刻以天下民眾為本。此一情操，至今仍為人津津樂道，也一直被奉為從政者應有的態度。

范仲淹以《孟子》「樂以天下，憂以天下」的思想為念，認為每一位知識份子都不應因外在環境的順逆與個人際遇的得失而悲喜，應當進退皆以天下為己任，表現出「先公後

私」、「先憂後樂」的情操。

怎樣才能夠培養「先公後私」的美德呢？大家不妨先從培養同理心、關懷顧念等品德情意入手。在日常生活中，我們需要與不同的人相處，要學習互相關心、包容、體諒，彼此幫助，不能自私自利，無視他人感受。大家要多為別人着想，凡事嘗試易地而處，代入對方的角色、身份去理解和感受，站在對方的處境、立場去思考和抉擇。

至於「以天下為己任」方面，可先從關心身邊的人和事開始，再推而廣之，到關心社會，心繫祖國，以至天下萬物，發揮關懷顧念、仁民愛物的精神，愛護別人，服務社群。