

# 天下第一流人物 ——范仲淹

吳玉如老師製作 115.02.23

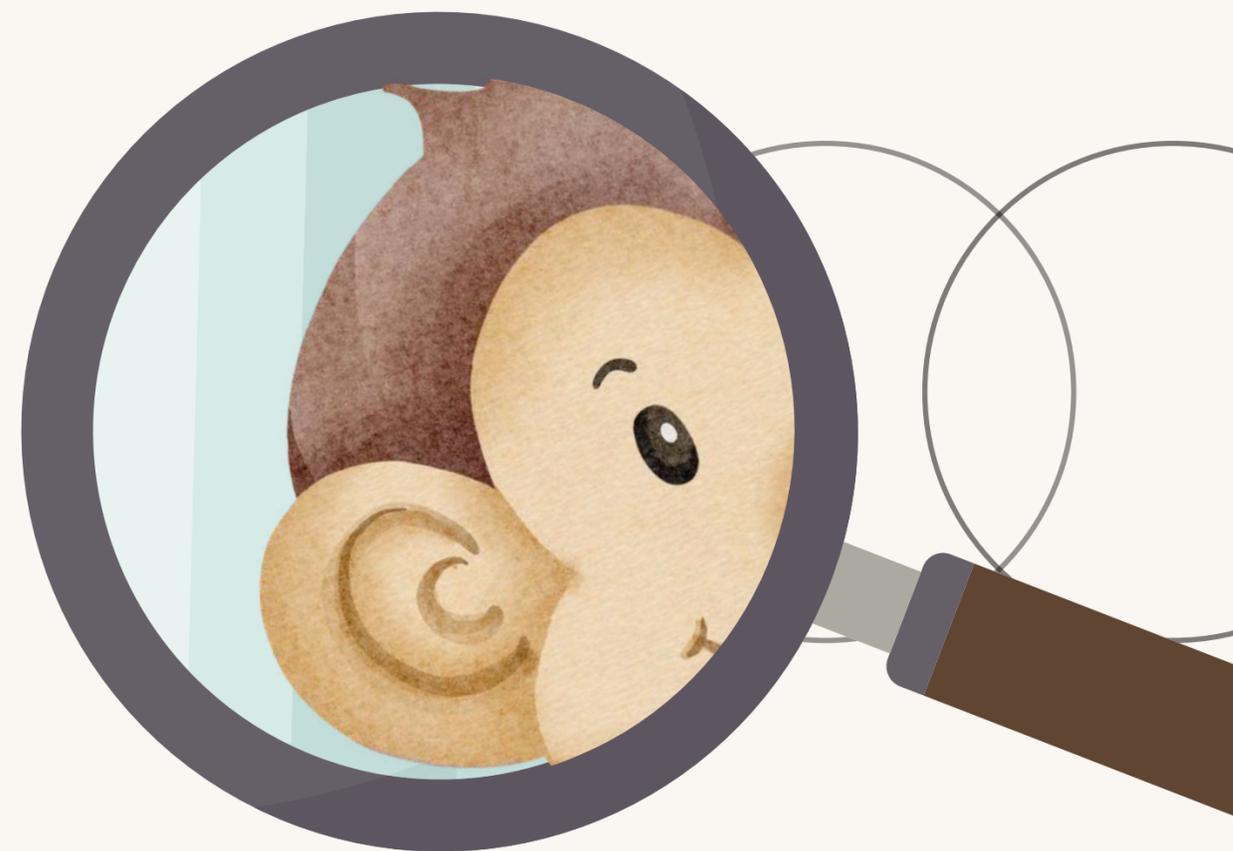
---



# 壹、生平簡介

忠義滿朝廷  
功名滿天下  
事業滿邊隅

---



一、寫出與范仲淹有關的關鍵字，依據關鍵字，訂出介紹范仲淹的標題，並完成表格



一個讓蘇東坡、歐陽修都覺得景仰的榜樣

<https://www.youtube.com/watch?v=s2smUWcW1fs>

# 一、自幼刻苦力學

- 范仲淹字希文，唐宰相履冰之後。
- 二歲而孤，母更適(改嫁)長山朱氏，從其姓，名說。少有志操，既長，知其世家，乃感泣辭母，去之應天府，依戚同文學。
- 晝夜不息，冬月憊甚，以水沃面(沃，灌溉、澆，指以冰水洗臉，讓精神變好)；食不給，至以糜粥(𦉳一'，濃稠稀飯)繼之，人不能堪，仲淹不苦也。

- 范仲淹少貧，讀書長白山僧舍，作粥一器，經宿遂凝，以刀畫為四塊，早晚取兩塊，斷齋數十莖啖之，如此者三年。(宋釋文瑩《湘山野錄》)

# 一、自幼刻苦力學

- 范仲淹少貧，讀書長白山僧舍，作粥一器，經宿遂凝，以刀畫為四塊，早晚取兩塊，斷齏數十莖啖之，如此者三年。（宋釋文瑩《湘山野錄》）
- **斷齏畫粥**：後用以形容不畏艱苦，刻苦勤學

**齏 齏**

## 二、初入仕途

- (27歲)舉進士第，為廣德軍司理參軍，迎其母歸養。改集慶軍節度推官，始還姓，更其名。
- 日抱具獄（文字記錄完備的獄案）與太守爭是非

### 三、獎掖後進

- 晏殊知應天府，聞仲淹名，召寘(坐，安置)府學。……
- 嘗推其奉以食四方遊士，諸子至易衣而出，仲淹晏如(悠閒安適貌)也。每感激論天下事，奮不顧身，一時士大夫矯厲尚風節，自仲淹倡之。
- 孫復、胡瑗、李覲、張載、石介

### 三、獎掖後進

#### ※奏立郡學，東南學宮之首

- 仁宗景佑二年，公在蘇州，奏請立郡學，先是公得南園之地，既卜築而將居焉，陰陽家謂：「當踵生公卿。」公曰：「吾家有貴，孰若天下之士，鹹教育於此，貴將無已焉，遂即地建學，既成，或以為太廣，公曰：「吾恐異時患其隘耳。」



江苏省苏州中学  
Suzhou High School of Jiangsu Province

千年府学薪火传  
古韵今风文明盛



## 四、宦海浮沉

- 天聖七年，上疏請太后還政，不報。尋通判河中府，徙陳州
- 郭皇后廢，率諫官、御史伏閣爭：「皇后乃是國母，不應當輕廢！」貶知睦州（浙江桐廬縣）。
- 仲淹上《百官圖》，指呂夷簡次第，罷知饒州。
- 尹洙自訟與仲淹師友，且嘗薦己，願從降黜。館閣校勘歐陽修以高若訥在諫官，坐視而不言，移書責之。由是，三人者偕坐貶。明年，夷簡亦罷，自是朋黨之論興矣。

## 五、聲震西夏

五十歲左右以龍圖閣直學士出任陝西經略副使

- 仲淹為將，號令明白，愛撫士卒，諸羌來者，推心接之(坦誠相待)不疑，故賊亦不敢輒犯其境。元昊(李元昊為西夏開國皇帝，党項族人，原為拓跋氏。)請和，召拜樞密副使(國防部副部長)。

## 五、聲震西夏

五十歲左右以龍圖閣直學士出任陝西經略副使

- 羌人頗親愛，呼為『龍圖老子』
- 西夏人：「小范（仲淹）老子，胸中自有數萬甲兵，不比大范（雍）老子可欺也。」
- 當時邊民有歌謠道：
- 軍中有一韓，西賊聞之心膽寒；
- 軍中有一范，西賊聞之驚破膽。

## 六、慶曆新政

- 西夏平定，范仲淹拜樞密副使（宋時以同平章事為正宰相，參知政事為副相，樞密使管軍事，權同宰相），韓琦亦同為樞密副使；富弼當時為樞密直學士，歐陽脩、蔡襄等人，亦在朝為諫官。人才濟濟，為宋代最盛時期。
- 慶曆三年七月，范仲淹升任參知政事，此時，韓琦和富弼都在樞密院做官，銳意改革朝政。

## 六、慶曆新政

- 帝方銳意太平，數問當世事，仲淹語人曰：「上用我至矣，事有先後，久安之弊，非朝夕可革也。」帝再賜手詔，.....仲淹惶恐，退而上十事：.....仲淹以天下為己任，裁削倖濫，考覆官吏，日夜謀慮興致太平。然更張無漸，規摹闊大，論者以為不可行。及按察使出，多所舉劾(列舉罪行、過失加以彈劾)，人心不悅。...於是謗毀稍行，而朋黨之論浸聞上矣。

## 七、功名滿天下

- 以疾請鄧州，進給事中。徙荊南.....尋徙杭州，再遷戶部侍郎，徙青州。會病甚，請潁州，未至而卒，年六十四。贈兵部尚書，謚文正。初，仲淹病，帝常遣使賜藥存問，既卒，嗟悼久之。又遣使就問其家，既葬，帝親書其碑曰「褒賢之碑」。
- 司馬光：「謚之美者極於文正」

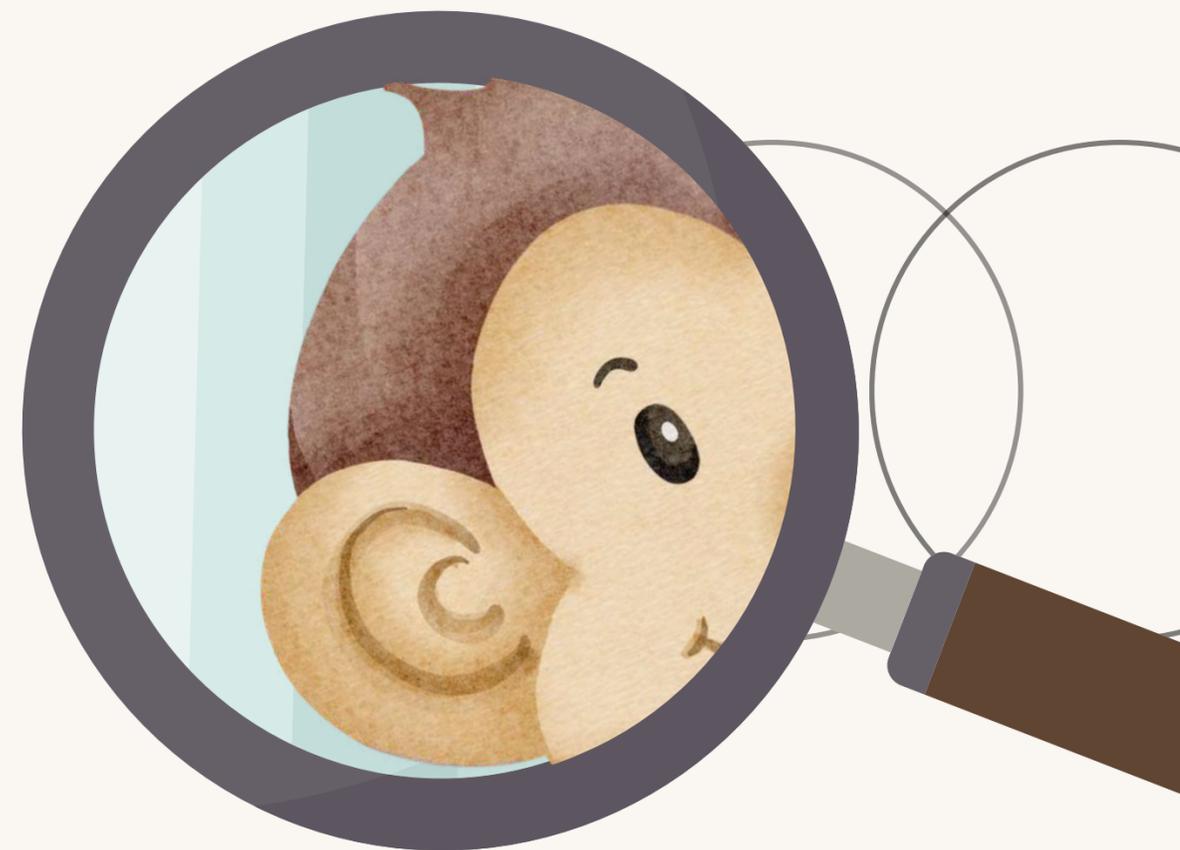
## 七、功名滿天下

- 仲淹內剛外和，性至孝，以母在時方貧，其後雖貴，非賓客不重肉(不吃兩種以上的肉食)。妻子衣食，僅能自充。而好施予，置義莊里中，以贍族人。泛愛樂善，士多出其門下，雖里巷之人，皆能道其名字。死之日，四方聞者，皆為嘆息。為政尚忠厚，所至有恩，邠、慶二州之民與屬羌，皆畫像立生祠事之。及其卒也，羌酋數百人，哭之如父，齋三日而去。四子：純祐、純仁、純禮、純粹。

## 七、功名滿天下

- 范仲淹不但身為古文運動及理學的先驅，更創立義田制度，令范家子孫世代傳承，因而至去世仍兩袖清風，只能將施貧活族之義，留給後世子孫。

# 參、范仲淹二三事



---

# 一、願爲良相、良醫

- 范文正公微時，嘗詣靈祠求禱，曰：「他時得位相乎？」不許。復禱之曰：「不然，願爲良醫。」亦不許。既而嘆曰：「夫不能利澤生民，非大丈夫平生之志。」他日，有人謂公曰：「大丈夫之志於相，理則當然。良醫之技，君何願焉？無乃失於卑耶？」公曰：「嗟乎，豈爲是哉。古人有云：『常善救人，故無棄人；常善救物，故無棄物。』且大丈夫之於學也，固欲遇神聖之君，得行其道。思天下匹夫匹婦有不被其澤者，若已推而內之溝中。能及小大生民者，固惟相爲然。既不可得矣，夫能行救人利物之心者，莫如良醫。果能爲良醫也，上以療君親之疾，下以救貧民之厄，中以保身長年。在下而能及小大生民者，捨夫良醫，則未之有也。（《能改齋漫錄》卷十三）

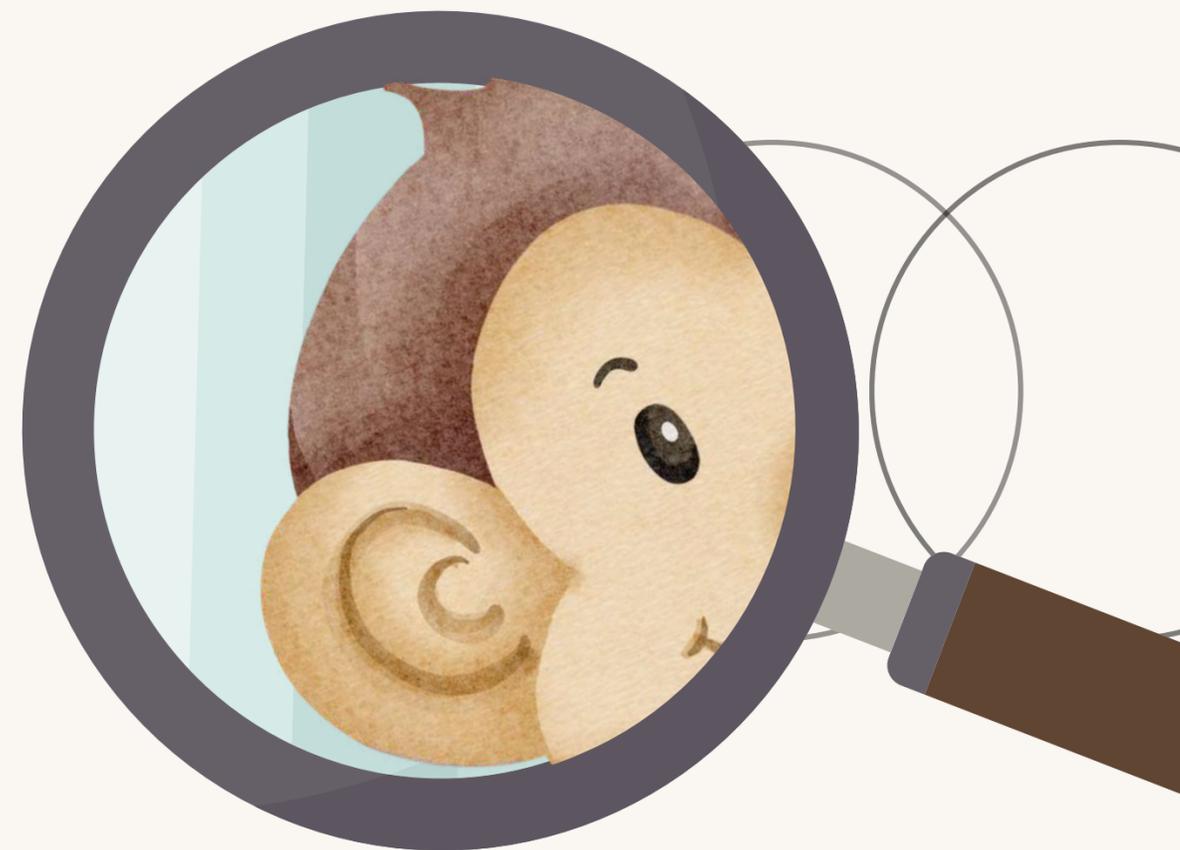
## 二、吳中大饑，以工代賑

- 皇祐二年，吳中大饑，殍殣枕路，是時范文正領浙西，發粟及募民存餉，為術甚備，吳人喜競渡，好為佛事。希文乃縱民競渡，太守日出宴於湖上，自春至夏，居民空巷出遊。又召諸佛寺主首，諭之曰：「饑歲工價至賤，可以大興土木之役。」於是諸寺工作鼎興。又新敖倉吏舍，日役千夫。監司奏劾杭州不恤荒政，嬉遊不節，及公私興造，傷耗民力，文正乃自條敘所以宴遊及興造，皆欲以發有餘之財，以惠貧者。貿易飲食、工技服力之人，仰食於公私者，日無慮數萬人。荒政之施，莫此為大。是歲，兩浙唯杭州晏然，民不流徙，皆文正之惠也。歲饑發司農之粟，募民興利，近歲遂著為令。既已恤饑，因之以成就民利，此先王之美澤也。(沈括《夢溪筆談》)



## 肆、范仲淹評論

- 范仲淹的道德與文章，宋、金人皆推崇備至
- 呂申稱：「文正公為本朝人物第一」。
- 朱熹亦稱頌范公為「天地間第一流人物！」



## 二、元好問〈范文正公畫像贊〉

- 文正范公，在布衣為名士，在州縣為能吏，在邊境為名將。其材，其量，其忠，一身而備數器。在朝廷，則又孔子所謂大臣者。求之千百年間，蓋不一二見，非但為一代忠臣而已。

# 一、蘇軾〈范文正公文集序〉

- 慶曆三年，軾始總角（比喻童年。舊時未成年男女，編紮頭髮，形如兩角，稱為總角，故用以指未成年的男女。）入鄉校，士有自京師來者，以魯人石守道所作《慶曆聖德詩》示鄉先生。軾從旁竊觀，則能誦習其詞，問先生以所頌十一人者何人也？先生曰：「童子何用知之？」軾曰：「此天人（仙人、神人）也耶，則不敢知；若亦人耳，何為其不可！」先生奇軾言，盡以告之，且曰：「韓、范、富、歐陽，此四人者，人傑也。」時雖未盡了，則已私識之矣。嘉祐二年，始舉進士至京師，則范公歿。既葬，而墓碑出，讀之至流涕，曰：「吾得其為人。」蓋十有五年而不一見其面，豈非命也歟。

## 范仲淹〈嚴先生祠堂記〉也是寫自己

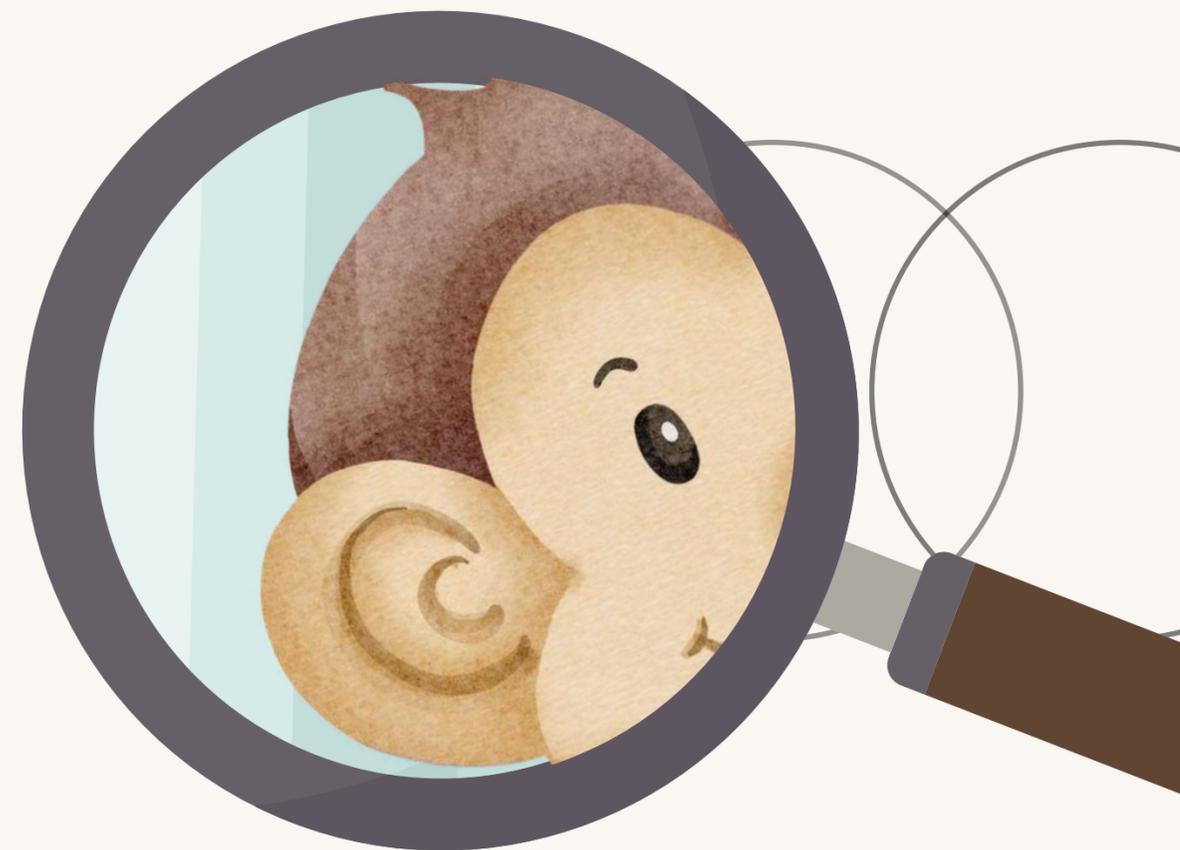
雲山蒼蒼，  
江水泱泱，  
先生之風，  
山高水長！

雲山一片蒼茫，江水又深又廣。

先生的高風亮節，像山一樣崇高，像水一樣長。



# 五、范仲淹生平 延伸思考



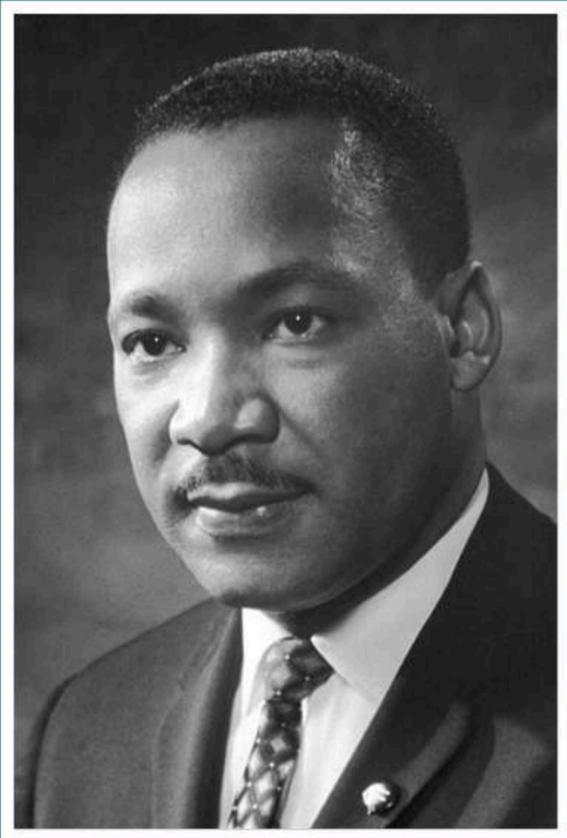
# 一、蘇軾〈范文正公文集序〉

《時代雜誌》(Time)「2025 百大最具影響力人物」分為「藝術家」(Artists)、「時代象徵」(Icons)「巨人」(Titans)、「領袖」(Leaders)「革新者」(Innovators)、「先鋒」(Pioneers)等六大類，如果按照《時代》雜誌的分類，范仲淹可能會是哪個或哪些領域的一流人物呢？請判斷並說明原因。

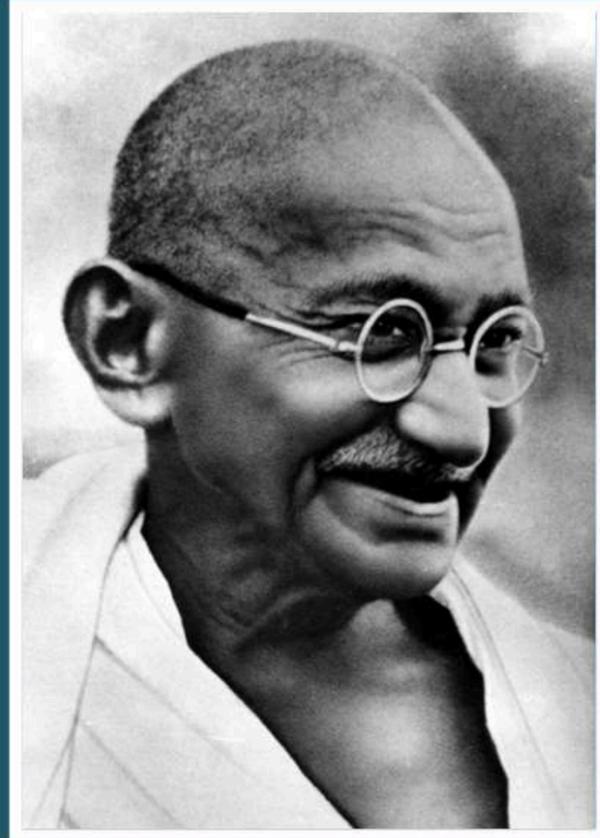
<https://www.bella.tw/articles/celebrities/51288/time-100-most-influential-people-2025>

# 1999年 領袖與革命家

*Leaders & Revolutionaries*



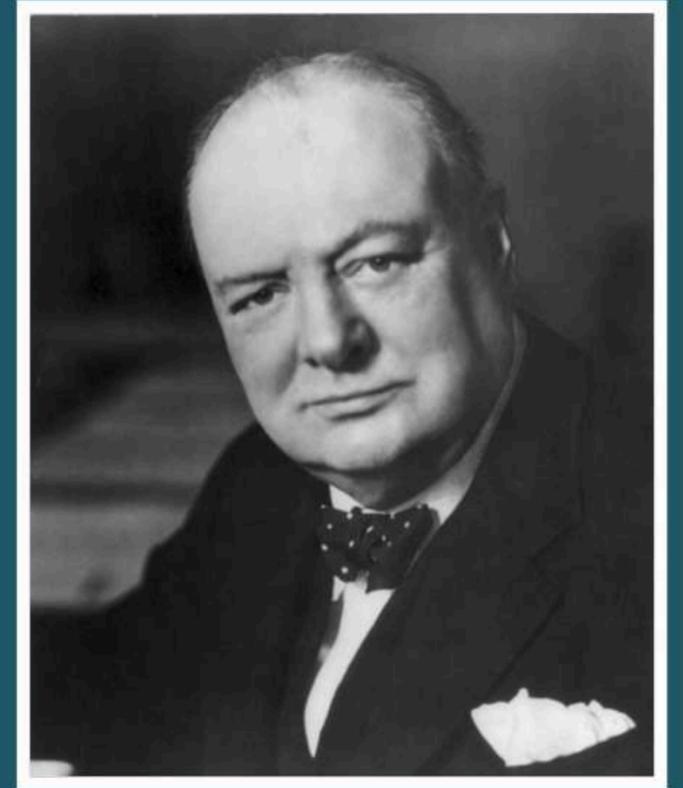
馬丁·路德·金恩



甘地



柴契爾夫人



溫斯頓·邱吉爾

# 1999年 創業家與巨擘

*Builders & Titans*



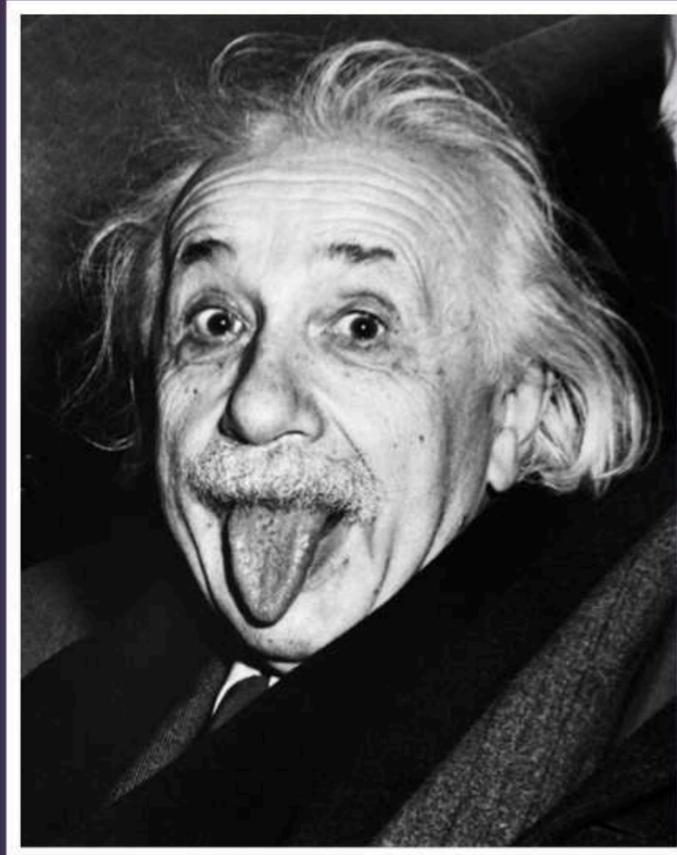
比爾·蓋茲



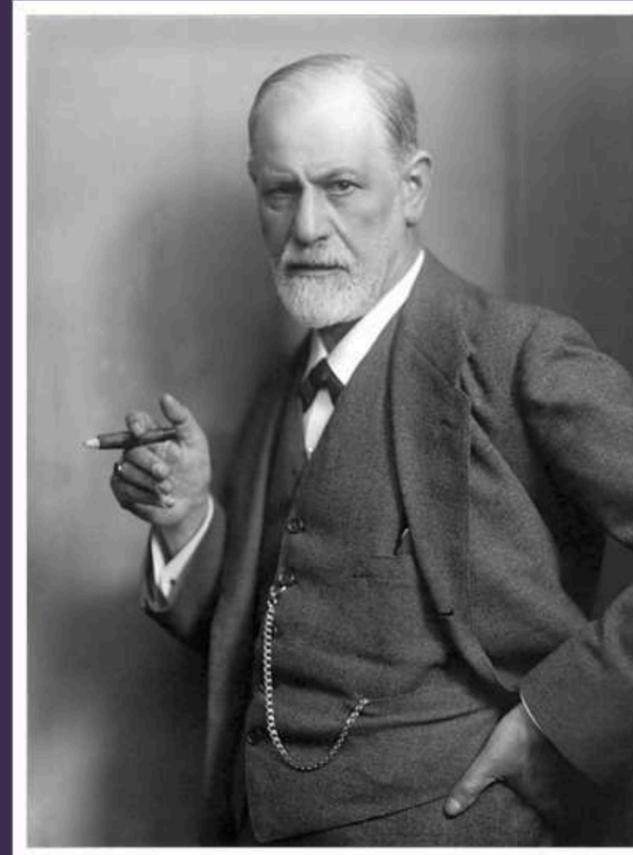
華特·迪士尼

# 1999年 科學家與思想家

*Scientists & Thinkers*



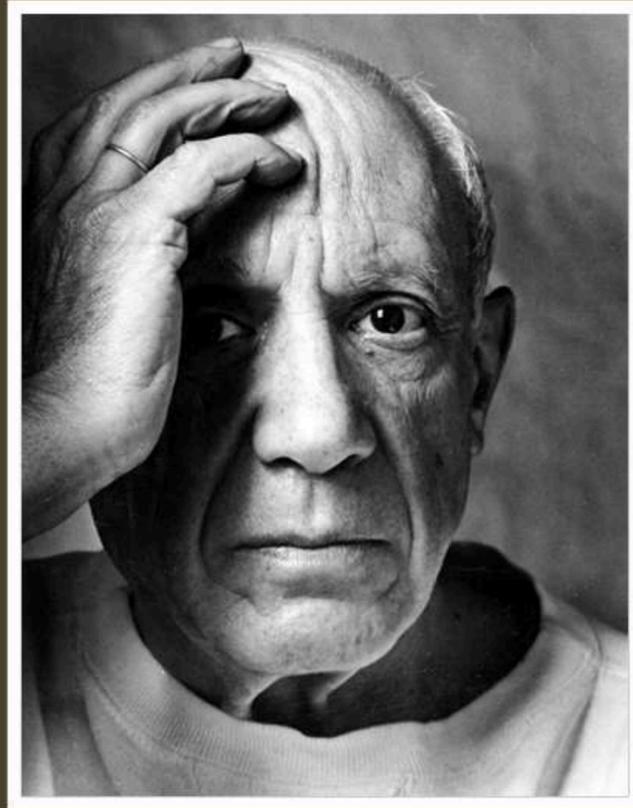
愛因斯坦



佛洛伊德

# 1999年 藝術家與演藝人

*Artists & Entertainers*



畢卡索



披頭四樂團

# 1999年 英雄與時代象徵

*Heroes & Icons*



德蕾莎修女



李小龍



「沒有哪位總統能像川普一樣強行奪取美國政府的控制權，他解雇了可能製衡其權力的檢察官和監察長、解雇了數千名聯邦工作人員，並宣布了反覆無常的關稅政策，讓商界領袖和選民感到困惑，他的剩餘任期將證明，在國家乃至世界崩潰之前，他能為國家帶來多大的改變。」



Blackpink Rosé 登上「先鋒」類別榜單  
成為 K-pop 首位獲選女歌手

**2025 百大最具影響力人物**

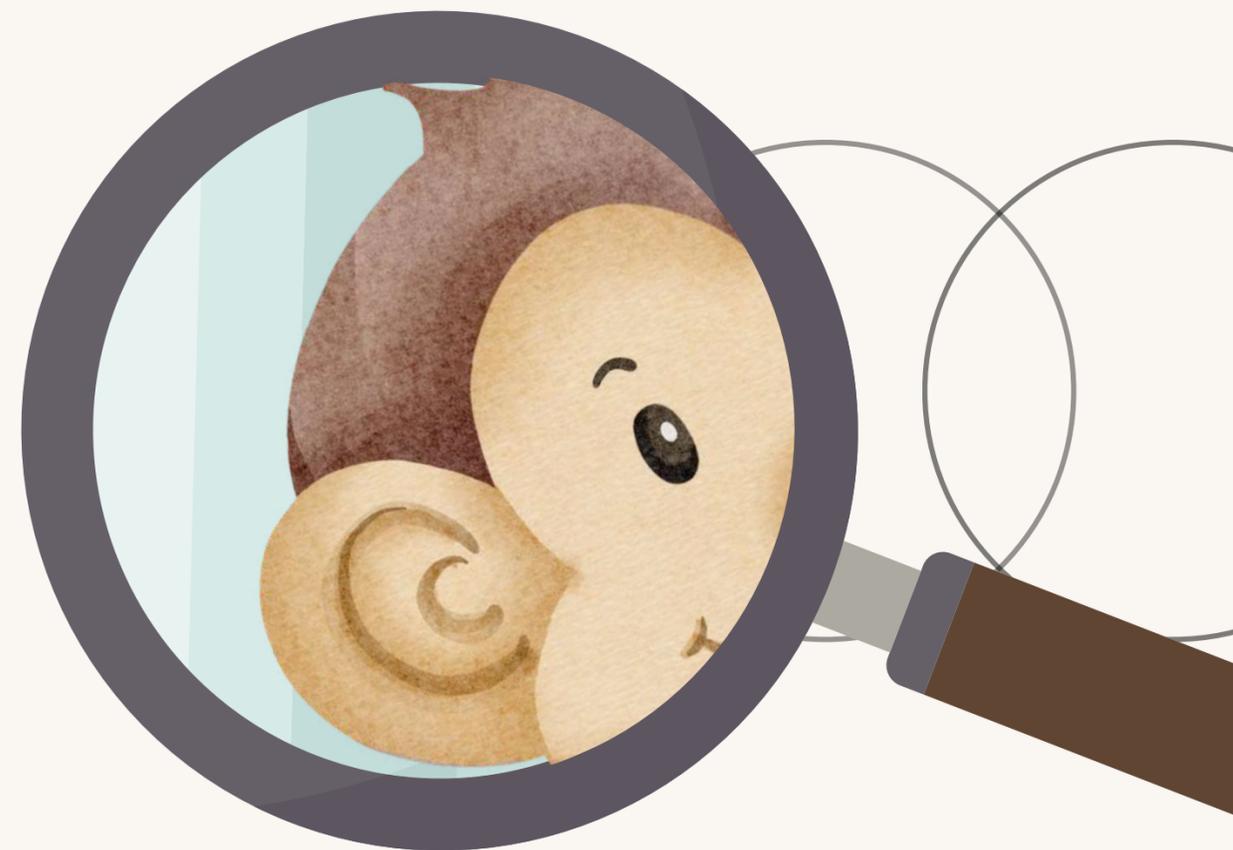
## 2025 百大最具影響力人物



台灣也有兩位人物入列，分別是超微（AMD）董事長暨執行長蘇姿丰（Lisa Su），以及曾執導《魔法壞女巫》、《瘋狂亞洲富豪》等作品的台裔導演朱浩偉（Jon M. Chu）



# 貳、范仲淹的 文學成就與作品



# 范仲淹的文學成就與作品

范仲淹認為五經經籍為文學本源，他反對空談心性，也不喜歡無益於用的西崑體，以為文學重實效，強調詩文諷諫教化的作用，極重視文學與社會風尚的關係。這種詩文的革新理念，後經歐陽脩、梅堯臣、蘇軾諸名士的倡導與實踐，影響深遠。

# 一、古文

范仲淹主張雅正醇厚的文學風格，所作散文皆與教化有關，以安邦定國、生民大計的政論文居多，氣魄宏大，說服力強。其〈帝王好尚論〉、〈選任賢能論〉、〈推委臣下論〉、〈近名論〉，合稱人材「四論」；雜記體古文〈岳陽樓記〉、〈嚴先生祠堂記〉傳世不朽。

## 二、詩歌

- 范仲淹詩作二百餘首，題材豐富，因志在淑世濟民，詩作以關懷民生社稷為主調。
- 江上往來人，但愛鱸魚美。君見一葉舟，出沒風波裡。  
（〈江上漁者〉）
- 飽似櫻桃重，飢如柳絮輕。但知求朝暮，休更問前程。  
（〈蚊〉）

【注釋】 求朝暮：蚊子活動於朝暮之時，故云。休：莫，不必。

## 三、詞

### (一) 〈漁家傲〉

- 塞下秋來風景異，衡陽雁去無留意。四面邊聲連角起。千嶂裡，長煙落日孤城閉。濁酒一杯家萬里，燕然未勒歸無計。羌管悠悠霜滿地。人不寐，將軍白髮征夫淚！
- 【注釋】
- 1.塞下：邊關地區。衡陽雁去無留意：此句言邊塞苦寒，雁南去而不願停留。
- 2.湖南 衡陽有迴雁峰，據說南雁飛到此為止。3.邊聲：指羌笛、馬鳴、風沙等聲音。
- 4.連角：軍中號角。5.嶂：音ㄓㄨㄤˋ，山峰。
- 6.燕然：山名，在內蒙古。後漢竇憲追北單于，登此山。班固作燕然山銘，刻石記功。
- 7.羌管悠悠：羌人吹的笛子，聲音悠揚。

## 三、詞

### (二) 〈蘇幕遮〉

- 碧雲天，黃葉地。秋色連波，波上寒煙翠。山映斜陽天接水，芳草無情，更在斜陽外。黯鄉魂，追旅思，夜夜除非，好夢留人睡。明月樓高休獨倚，酒入愁腸，化作相思淚。
- 【注釋】
  1. 山映斜陽：為「斜陽映山」的倒文。
  2. 「芳草無情」二句：形容芳草無邊無際。草本無情，卻一直延伸到夕陽外的故鄉，所以很容易牽動人的離愁。古代文人常以草寫離情。
  3. 黯：黯然，心神沮喪貌。江淹 別賦：「黯然銷魂者，唯別而已矣。」
  4. 好夢：指回鄉歡聚的夢。

# 三、詞

鄧麗君《芳草無情》/《蘇幕遮·碧雲天》詩詞：范仲淹 - 碧雲天 黃葉地 ... Teresa Teng (1953 - ... [Copy link](#)

蘇幕遮·碧雲天  
宋·范仲淹

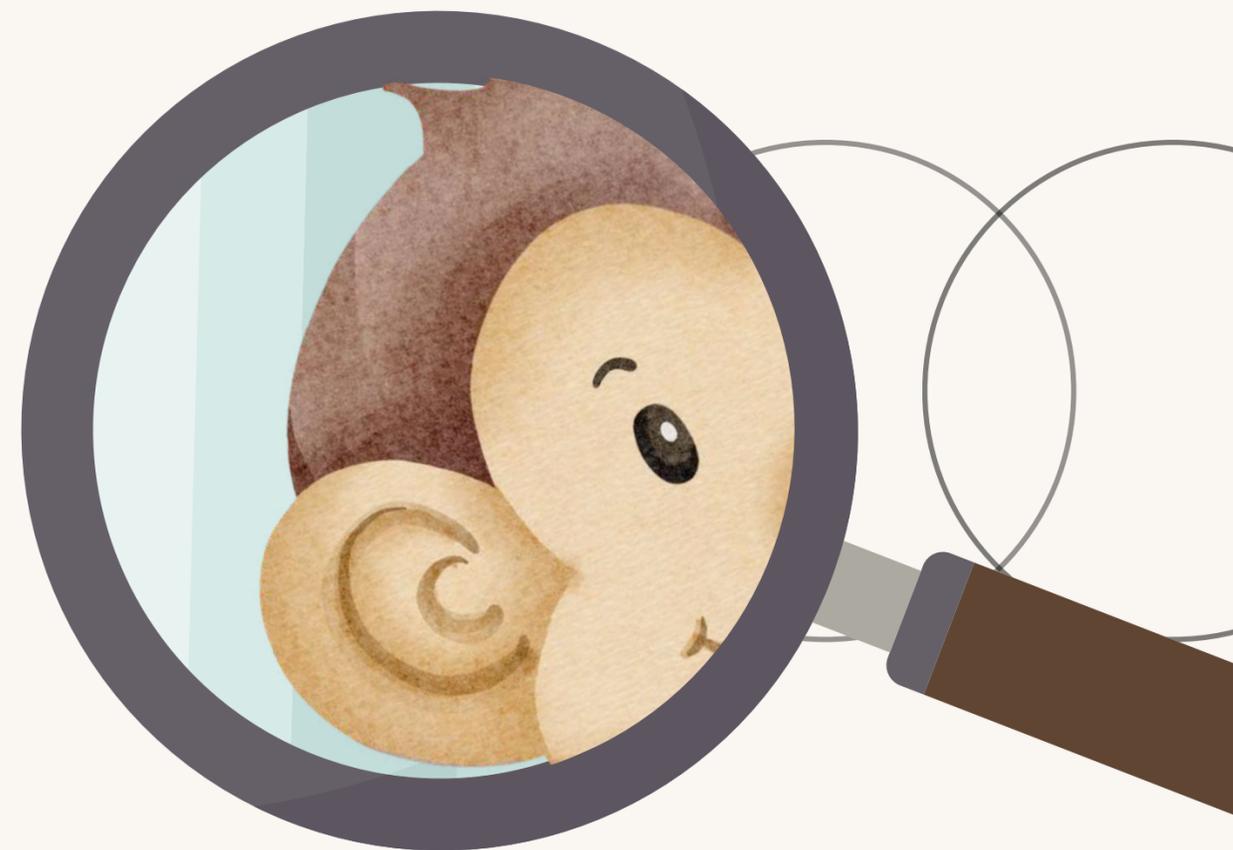
碧雲天，黃葉地，  
秋色連波，波上寒煙翠。  
山映斜陽天接水，  
芳草無情，更在斜陽外。  
黯鄉魂，旅思，  
夜夜除非，好夢留人睡。  
明月樓高休獨倚，  
酒入愁腸，化作相思淚。

Watch on YouTube 演唱：鄧麗君 詩詞：（宋）范仲淹 作曲：鐘肇峰

<https://www.youtube.com/watch?v=NUb7AtGt7eY>



# 參、詠范仲淹的作品



## 參、詠范仲淹的作品

### 一、歐陽脩〈范文正公神道碑銘〉

公少有大節，於貧賤富貴，毀譽歡戚，不一動心；而慨然有志於天下。常自誦曰：「士當先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。」足見先憂後樂，乃文正公平素之所蓄積，特因登樓而發之耳。

### 二、柴文化〈清明祭范公〉：

未居廟堂亦憂民，身處江湖難思君。

時乖命蹇路難行，拳拳一顆赤子心。

## 參、詠范仲淹的作品

三、兵甲富於胸中，一代功名高宋室；

憂樂關乎天下，千秋俎豆重蘇臺。

四、窮秀才，憂天下，買義田，服西夏；

寵與辱，皆自由，樹風範，稱一流。

五、宰相出山中，畫粥埋金，二十年長白棲身，看齊右鄉賢，

依然是蘇州譜系；

秀才任天下，先憂後樂，三百載翰卿著績，問濟南名士，

有誰繼江左風流。