



# 羅光全書

冊廿五

生活的修養與境界  
生活的體味  
宗教與生活



臺灣學生書局印行

羅光全書

冊廿五之一

生活的修養與境界

臺灣學生書局印行

# 序

一、

閱讀了布拉神父 (P. Pownat) 的四厚冊《天主教神修史》 (La Spiritualité chrétienne)，知道我們教會從初期的聖賢，就已專心於心靈生活的修養。初期的北非洲隱修士，以聖安當為代表，穴居荒漠中，克己苦身。稍後聖巴西略主教訂立修院章程，聖奧思定和修士同居，開始團體隱修生活。後來聖本篤創立修會，以祈禱勞作為規範，結合動靜的神修。聖伯爾納則代表本篤修會的苦修院，長齋靜默。中世紀時聖方濟和聖道明，開創佈道的神修，近世紀聖大德蘭和聖十字若望，發揚聖衣會的默觀生活。路德分裂教會以後，聖依納爵重整聖職員的精神，執行嚴肅方法的神操。聖撒肋爵主教則指導一般教友的神修途徑，聖味增爵又培植在俗聖職員的神修生活，把以往神修成聖的目標，從修會的會院，帶入社會的家庭中。第二屆梵蒂岡大公會議在論教會的憲章裡，乃肯定神修成聖，為每位受洗者的責任。

但是不能諱言的，我們教會的神修方法，都是修會的方法，和修會的生活密切連繫。古代和中古的中心觀念，在於聖保祿宗徒所說的靈肉衝突，為發展心靈的精神生活，務必克制肉慾、肉慾的活動在於身體，神修的工作便注重刻苦身體。守長齋，打苦鞭，多靜默，少出門，勤祈禱，在修會的會規和日常生活的章程上，都有製定的規律。基督的形相，則為梵蒂岡富西斯篤聖殿內，中間牆壁大畫家米開朗基羅所繪的終審判圖，威嚴雄偉的判官基督。神修生活是在一種恐懼心理中發展。

近世紀歐洲浪漫主義盛行，戀愛小說的愛情在文藝作品中，表現淋漓，基督在神修生活的形相，由判官變為新郎，神修乃為預備燈油，迎接新郎於半夜來臨，修女懷著新娘的心情，與基督締結神婚。

當代歐美人士，在兩次大戰以後，憧憬東方的神秘主義，追求脫離物質的精神生活，實行印度的靜坐。天主教人士乃從禮儀中尋找心靈的安慰，禮儀生活成為神修生活的象徵。

不信仰宗教的中國人，站在神修生活的門外，看著歐美社會的科學和物質享受，大喊歐美的文明為物質文明，歐美的哲學從來不講精神生活。他們不懂歐美所有講述精神生活的專書，可以說是汗牛充棟；不過，這些書都是放在教會的圖書館和教會人士的手中，他們鄙視宗教信仰，當然不樂於去看。但是不應當說歐美文明只有物質，沒有心靈。

二、

中國的哲學是講心靈，不單是從《書經》就開始講，而且歷代是以心靈為哲學的中心，並不是如同王陽明所說孟子的心學，中斷了一千年，由宋朝陸象山重新講論。心學在儒家裡從來沒有中斷，陸象山所講心學不是孟子的嫡傳。

但是，中國古人以宗教為對心靈的關係，人生禍福操在鬼神，祭拜鬼神以求福免禍。孔子把禍福和善惡相連，行善有福，行惡有禍，上天的賞罰非常公平。孔子和後代儒家便常講行善避惡，善惡的標準在於人性天理，天理的表現，由人心而現。儒家的哲學專注於人性人心。行善避惡的途徑，乃是率性，按照人心天理而動。然而人心有情慾，情慾為物質，情慾牽動人的感官，以壓迫心靈。儒家便主張克慾，克慾的方法，在於守禮，守禮以持敬，持敬以慎獨，慎獨則靜坐。情不亂動，意乃誠，心乃正。《大學》說修身在正心，正心在誠意，歷代儒家學者努力以成聖為目標，成聖不能，最低可成為君子。

儒家的修身，以正心為主點，心正則人心天理自然顯明；《大學》說明明德。顯明人心的明德，全在克慾，克慾乃為修身的途徑。人走這條路，由自己全力去走，目標看著自己的心，心以上，不看上天神靈，上天神靈只主賞罰，賞罰隨著人的善惡，善惡由人自己去造。

儒家的心靈生活和上天連不上關係。雖說人心來自天地之心，天地之心有好生之德，人心也有愛之理，愛之理稱爲仁。然而人心之仁，祇及於萬物，以協助萬物的化育，不上達皇天上帝。對於上天，祇有敬，不用愛。

儒家精神生命的發揚，使自己的精神發揚到宇宙萬物，和天地合德，和日月合明，和四時合序，和鬼神合吉凶，如同孟子所說的浩然之氣充塞天地。

### 三、

三十年前，我寫了一冊小書，書名叫《生活的體味》，是用文學小品文的筆法寫的，供青年人閱讀。近二十年所寫書籍，都屬哲學的學術書，另外是關於中國哲學，以致造成所謂中國哲學專家的印象。有人便向我說：研究中國哲學，費的時間那麼久，寫的書那麼多，應該能夠寫一冊書把中國修身學和天主教神修學融會一爐，加以治化。我聽了以後，深深考慮，我究竟是位主教，有責任指導神修生活，乃決定寫這冊書。

但是，我不是用研究學術的方法，系統地、分析地來寫，我是以中國古人體驗生活之道來寫，而且用文學筆法，因此，在一章中，不分段分節，只是一氣寫下，若就全書說，則有一個系統；所有系統是「純而明」，「明而神」，「神而通」。這個系統相當於天主教傳統

神修學的三階段：淨 (Purification) 、明 (Illumination) 、合 (Univification) 。先是消極地洗淨心靈，後是積極地進德行善，最後進入和天主相結合。

中國儒家和道家的心靈生活，都沒有至上神靈作目標，儒家祇以同天地合德，道家祇以在元氣中與道相合，同天地而長終；故心靈雖超越單體的人物，並不超越宇宙天地。佛教以絕對實體之真如作心靈生命的歸宿，真如則是人的真我和實體，心靈歸於真如以入涅槃，是入於自己的本體，不是進入超越本性的境界。中國的修身進德，心靈是關在自己以內，祇求盡量發展自己的本性，《中庸》稱爲盡性，稱爲至誠。

我們天主教的神修，則是潔淨自己的心靈，以同基督結合。基督在我們的洗禮中，因聖神而赦罪，再因聖神提高我們心靈生活的本質而進入超性界，接受基督的天主性生命。心靈有了天主性生命，我們心靈和基督結成一體，不是融會，不是化合，而是在相結合，基督仍是基督，我們仍是我們。但基督在我們心靈內，天主聖三也在我們內。儒道釋都主張反觀自心，以見自己本性；我們也主張反觀自心，以見心中的天主基督。反觀自心以見本性，不用祈禱；我們反觀自心以見天主基督，同天主基督密談，則是祈禱。反觀自己本性，以求生活規範；我們反觀天主基督，也是求生活規範。修身的工作，在於實踐生活規範，儒家便是克慾以率性而明明德；我們是克慾以行天主基督的福音，目標不相同，克慾行善的方法則可以相同。融會中國儒家修身之道和天主教神修之道，就在於採取儒家克慾和修德的方法以達



到「明而神」的境界。

儒家心靈生活的目標，專看自己的心，以求光明磊落，是單面的反觀，是寂靜的反觀；我們天主教的心靈生活，在心中看到天主基督，同基督而擴到無限，與基督而進入天父生命中，是交談的，是孝愛的，是活躍的。我們的心靈生活的最高境界，乃是長久的甜蜜的祈禱生活；是神而通的生活。

羅光 序於天母牧廬

民國七十六年九月十三日序於天母牧廬

羅文全書

冊廿五之二

生活的體味

臺灣學生書局印行

## 再版自序

生活的體味，成於羅瑪。當時我在安靜的環境裡，事事留心，處處反省，對於自己每天的生活，或暇想將來的生活，細細體貼趣味，有如嚼青果，清新淡樸，滋味平淡而雋永。

回到臺灣以後，生活忙碌，少有在星月之下回味日常生活的機會，但是在忙碌之中，生活仍不失清淡而雋永的滋味。

在再版時，乃加上第三編，選自羅瑪四記、臺南五年和中央副刊，共文八篇。

羅光 民國五十六年三月四日於天母

• 味體的活生 二之五廿冊 書全光羅 •

羅文全書

冊廿五之三

宗教與生活

臺灣學生書局印行

# 自序

## 一、

民國六十三年，輔仁大學董事長蔣宋美齡夫人致畢業生訓詞裡說：

「很多人都頌揚總統之豐功偉業，這固然是總統應得的讚仰。可是我認為總統最大的成就，還是總統追慕基督耶穌大仁大慈的修養。所以我寄望本校同學，持躬治事，待人接物在都要發揮宗教仁愛，好善惡惡的精神。」

我們的學校有雙重的特點：一是宗教信仰，一是學術研究。在相互切磋成器的環境中成長，應較其他青年更佔優勢，應有更遠大的發展。

人生的經歷，不是佛教的「生老病死」四個字可以了結的。「生老病死」祇能標出人生的起點和止點，在起點和止點的中間，有多少的辛酸甜蜜，痛苦和快樂。對於起點和止點的來源和歸宿，一片茫茫的迷惘。現代人以科學自豪，科學對於這些人生情景，啞口無言。一名寡婦為亡兒而悲慟時，科學可以說什麼安慰的話？一名青年聯考失敗，心中茫然無主，科

學可以拿什麼去振作他的精神？一對青年戀愛成功，踏上紅毯結成夫妻，心情洋洋充滿喜樂，科學可以講什麼使他們愛情永固呢？當人身患癌症長臥病榻，科學可以說什麼以平靜他的心情呢？蘇東坡遊赤壁時，自覺「寄蜉蝣於天地，渺滄海之一粟」，科學能夠向他說什麼？范仲淹登岳陽樓時，遇陰雨霏霏，則去國懷鄉，感極而悲；遇春和景明，則心曠神怡，喜氣洋洋，科學又能向他講什麼呢？當韓愈祭十二郎時，「嗚呼？言有窮而情不可終，汝其知也邪？其不知也邪？嗚呼哀哉！」科學更能向他談什麼呢？

在這些人生的境遇中，祇有宗教信仰可以說話，可以平靜人心的感觸。

社會事業熱使人心沸騰踴躍，偶然「姑蘇城外寒山寺，夜半鐘聲到客船」，獨自一人聽到，一定構成一帖清涼藥，涼卻心中的名利熱。

中國古代詩人騷客常到寺院作客，或者像韓國前總統全斗煥被迫隱居佛寺，「萬籟此俱寂，惟聞鐘磬音」，必自見自心，理會世事的價值。

天主教信仰告訴人生的來源來自造物主，指示人生的歸宿歸到生命的根源。說明死亡時生命並非毀滅，祇是走過人生的旅程，升入永遠的安所。

人的受造乃是造物主之愛，人爲行善避惡有救主基督的助祐，人生的歷程常走在上主的照顧之愛光中。

閱讀新約福音，人生的遭遇，在基督的一生中都有對照。家庭的窮苦、無理的迫害、社會的聲望、群眾的歡呼、仇敵的陷害、無辜的慘死，基督都遭遇過；然而基督一心愛天父，接受天父安排一生遭遇的旨意；又一生為愛人，甘心受苦而完成救世工程。基督生活的心境，就是我們因宗教信仰而生活的心境，在任何境遇中都有愛心，因愛心而生活，生活在痛苦中，心境也平靜安祥。

## 二、

我曾出版《哲學與生活》一書，是為作證「生活不可沒有思想」。人為有理性的動物，一切屬於人的行動，意識地或無意識地由理性指揮；至於生理方面的變化，則屬於一切動物共有的作用。哲學講論道理，不僅在抽象的形上玄想，也在於形下的日常事務。哲學和生活連結在一起，中國古人乃講人生之道或「君子之道」。

我出版這本《宗教與人生》，則是為作證「生活不可沒有信仰」。中國傳統哲學以人為「倫理人」，人的生命以人心為主，人心生來有仁義禮智的根端，人的生活就在於發揚這種根端而成為有倫理道德的人。中庸稱為「盡性」，盡量發揮人的本性，達到完人的境界，以



贊天地化育萬物的工程。

爲實踐這種做人之道，必須要有堅定的信仰，孔子到了老年曾述說自己一生的經歷，「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。」（論語 為政）孔子篤信上天的天命，一生奉行天命以傳承文王、武王的大道，終身不惑。

近代的人，以及現代的人，卻以宗教信仰爲迷信，又以科學反對宗教，不屑以宗教信仰來指導自己的生活。於是，便以金錢，便以性慾，便以名位來作生活的導師，生活天天沈淪在物質裡，人心隨著物質腐。先總統 蔣中正 乃警戒人們說：「人生不可一天沒有宗教信仰！」

中國古人懷有藝術家的天性，知道欣賞「山間之清風，江上之明月」，（蘇軾 前赤壁賦）在「雨雪之朝，風月之夕，擷園蔬，取池魚，釀秫酒，淪脫粟而食之，曰樂哉遊乎。……名其台曰超然。」（蘇軾 超然台記）體驗到造物主在自然界所賦予的美好。今天的人雖然大家也在週末，趕著往遊山巔水涯；然而大家的心，卻厚厚的包在金錢和飲食色慾裡，不能超脫。宗教信仰則提攝人心，不僅有孟子所講的充塞天地的浩然之氣，而且還超越宇宙，脫離時空，昇入精神的永恒境界。