



幸福人生

人格教育叢書

申福敦 著

王實青・洪鐵生 合譯

中華民國四十八年十月臺初版
中華民國六十三年三月六版

幸福生活

人格教育叢書

◀版權所有・翻印必究▶

著者：申 福 敦
譯者：王 實 青・洪 鐵 生
准印者：臺中教區主教 蔡 文 興
發行者：鄭 聖 冲
出版者：光 啓 出 版 社
臺中市忠孝路197號
郵政劃撥：中20479號
承印者：華成印刷廠有限公司

定價：

本社新聞局登記證局版臺業字第0084號

幸 福 生 活

著 敦 福 申
譯 合 青 實 王
生 鐵 洪



光 啓 出 版 社
聖 保 祿 出 版 社
聯 合 發 行

WAY TO HAPPINESS

BY BISHOP FULTON J. SHEEN

translated by

WANG SHIH-CH'ING and HUNG T'IEH-SHENG

幸福生活目次

緒言——計劃和目的

快樂

第一章	知足	一三
第二章	消除自我	一六
第三章	喜悅	一九
第四章	現代人離平安遠嗎？	二一
第五章	內心的喜悅	二四
第六章	愛是無限的	二七
第七章	喜樂的哲學	三〇

工作

第八章	工作	三五
-----	----	----

第九章	休息	三八
第十章	遊惰	四一

愛

第十一章	愛的三個基礎	四五
第十二章	情人失敗乃產生愛	四八
第十三章	真愛	五〇
第十四章	缺乏愛的結果	五二
第十五章	愛的反射	五五
第十六章	愛的奧秘	五八
第十七章	愛與出神	六一

子 女

第十八章	母性	六七
第十九章	父母和子女	七〇

青 年

第二十章 血、汗和淚	七五
第二十一章 青春期少年	七八
第二十二章 再談青春期少年	八一
第二十三章 青年的愛	八四

內心的平安

第二十四章 「隨它去」	八九
第二十五章 自律	九二
第二十六章 仁慈	九四
第二十七章 恐懼和倫理	九七
第二十八章 休息和默想	一〇〇

給 與

第二十九章 施較受為佳	一〇五
-------------	-----

第三十章	服務的精神	一〇八
第三十一章	如果給與	一一〇

人

第三十二章	進步	一一五
第三十三章	物質人	一二七
第三十四章	內心生活的復興	一二〇
第三十五章	我們為什麼沒有改善？	一二三
第三十六章	革命由個人開始	一二六
第三十七章	希望	一二九

緒言——計劃和目的

這篇文章是為特別目的、用獨特方法、本審慎精神而寫成的。其目的在把安慰、痊愈和希望帶給人心；把真理和光照帶給精神；把善良、力量 and 果斷帶給意志。其方法乃將永恒的道德和精神的原則適用於今日個人和社會生活的基本問題中。其精神就是仁愛：愛天主和愛人。

在這篇緒言中，作者特提出本書的基本設定。

第一：今日之過於強調政治，顯示人民受治於人，而非治人。文明的繁複迫使吾人組成日見增大的團體；吾人一心顧念治理身外之事，却忽略了治理本身。然而，社會改善的關鍵，常在於個人的改善；改造人，就可改造世界。吾人深切需要恢復人的自尊，給他適度的榮譽：這將使他不敢在奴役相脅的人面前卑怯地俯首，也將在世界錯誤時，倘有必要，給與他勇氣以維護正義。

第二：正如社會由人構成，同樣，人由其思想、決定和選擇構成。世事之發生，沒有不先經由人的思想：摩天大樓的材料祇在完成建築師的理想。甚至我們肉體的質料，也是吾人思想之僕：心理學家承認，精神疲倦，可招致身體疲倦。苦惱、憂慮、恐懼和厭煩在我們肉體方面的感發，實在就是精神疲倦在吾人身上表現為身體疲倦。

精神疲倦的基本原因之一，是我們各人所有的競爭：它存於理想和成就之間；存於吾人應該如何和吾人為何之間；存於吾人熱望的和吾人現有的之間；存於吾人的理解力和宇宙不可思議的奧秘之間。一所內部離散的房屋不能屹立；此種存於人內永續不斷的張力，祇有把自己託付給天主，始可接納，始可忍受。這樣不論何種遭遇，將都視為愛的恩賜而欣然接受：我們便不會產生失望，因為我們沒有誇張而自私的意願。

祇有人從其難以容忍的競爭中獲救，社會纔能獲救；而祇有人的靈魂獲救，人纔可自難以容忍的競爭中獲救。不久之前，人們一度將他們幸福的希望寄托於物質進步；現在，那種淺薄的樂觀看法已告破滅；對於民族個人的未來。苦惱和憂慮的重負，已使人們的靈魂獲得了自覺。

第三：吾人的幸福在於滿足吾人生存的目的。每個人由於自己不滿足的渴望，知道他與生俱來有對三件永不能滿足的事所具有的能力。第一，他需求生命——不是短時間需求生命，而是恒常，並且不讓衰老或疾病威脅到生命。第二，他也需求理解真理——不是在算學或地理學的真理間作被迫的選擇，而是需求一切的真理。第三，他需求愛——不受時間限制，不含有廢足或幻滅，而是永久喜樂的愛。

這三件事在此世無法實現：在這世界上，生命被死亡的陰影籠罩，真理含有謬誤，愛摻雜恨。但是人們知道，假如沒有覓得此三事的可能，他們就不會希冀其純全。因此，順乎其

理，他們就去尋求產生生命、愛和真理的混雜而不完全之部分的源泉。

這種尋求就如同在屋中尋找光源：光不可能來自椅下，因為在椅下，光混有黑暗和陰影。但是光可能來自太陽，因為在太陽上光是純淨的，沒有陰影或黑暗會使它黯淡。至此，吾人得知，要尋求愛、光明和真理的源泉，必須超脫此陰暗世界的界限——到達沒有謬誤的真理、沒有死亡的生命和沒有恨的愛。吾人必須尋求純全的生命、純全的真理和純全的愛——那就是天主。祂的生命是人格化的，足可為聖父；祂的真理是人格化的，可以理解，足可為聖子；祂的愛深厚莫測，而具靈性，足可為聖神。

當足夠的人覓得此幸福之道，他們將彼此情同手足，社會平安因而產生。

申 福 敦

快

樂

第一章 知 足

知足並不是一種天生的德行，乃是經過了極大的努力與決心，戰勝了難以克服的慾望後，所獲得的德行。人們對於這一藝術，研究者頗少，因之今天的世界，纔有千千萬萬不知足的靈魂；下面我們要將四種不知足的主要原因，告訴那些不知足的人們，使他們可以從此學得知足。

不知足的主要原因是自私，也就是貪求己利。一切人都該爲我服務，而我則是衆人的中心。不知足的第二個原因是嫉妬，凡有這種心理的人，往往認爲他人的東西或才能，是從他這裡盜竊去的。第三個原因是貪婪，這是一種漫無節制的慾望，產生於要填補我們空虛的心理。第四個原因是猜忌，猜忌有時是生於憂鬱或悲哀，有時則是由於憎惡，仇恨他人獲有我要得到而未曾得到的事物。

人類最大的錯誤，是認爲知足來自自身以外，而不是來自靈魂所具有的德性。有一個小男孩，開始祇想要一粒彈子；當他有了彈子以後，他又想再要一個皮球；當他有了皮球，他還想再要一個陀螺；當他有了陀螺以後，他還想要一個風箏；然而當他有了彈子、皮球、陀螺和風箏以後，他仍然不能快樂。須知要使不知足的人快樂，真好似企圖用水來注滿篩子一樣，不管你倒進去多少，總是無法使它充滿。

同時，知足也不能因變遷環境而獲得，有些人妄信：假使他們是在世界上其他的地方的話，他們就會獲得較多的滿足。一個酷熱的日子，玻璃缸中的金魚和籠中的金絲雀，開始說話了。金魚說：「我但願能和金絲雀一樣的跳躍；我真希望到那隻籠子裡去。」金絲雀說：「我也願意能像那條金魚在清涼的水中是多麼舒服啊！」突然有個聲音說：「金絲雀！到水裡去！金魚！到籠子裡來！」牠們立刻互換了位置，可是牠們都沒有得到快樂，因為造物主給每個人安排的環境，是依照個人的能力，並且最適合於他的本性。

知足的另一個條件，乃是要認識界限。任何事物在界限以內都是穩靜的。一座具有圍牆的花園是世界上最寧靜的地方；世界被關在外面，人們可以從花園的門縫裡，窺探其中的奧秘。同樣，如果人的心靈是在界限以內（也就是說，不貪求，也不自私），他自然也是被包圍在一種靜穆的、安寧的、甘飴的滿足之中。一個知足的人，能使限制他的種種環境都成為治療他的紛擾的妙藥。一座花園是一畝還是三畝，以及它是否有圍牆，都不是問題的焦點，其所應注意的是我們爲了保持寧靜的靈魂和快樂的心田，一定要留在它的境界之內，不管這個境界是大是小。

知足是應該從信仰中得來，也就是要認清生命的意義，確信一切考驗，無論難易，都是來自慈愛的上主。此外，爲了獲得滿足，必須具有善良的心。如果內心的自我充塞着不道德和未曾補贖過的罪愆，那麼外界便無法給予心靈的平安了。

獲致知足的第三個條件，也是最後一個條件，仍是抑制慾望及限制娛樂。我們若過於喜愛某些事物，常會因此得到很多的痛苦。知足增長我們的快樂，削減我們的痛苦。如果我們會忍耐，一切的邪惡將都會變得更輕微了；如果毫不知足的話，最大的德行也會被它破壞淨盡。人生在世，生活的悲哀已是夠大夠重的了，我們不應該而且不必要再去增加它們。

在現世，知足常樂的說法，並不和人類要求改善的慾望相牴觸。即是對於最貧窮的人而言，也是這樣。公教的信仰告訴我們：我們不僅要知足，而且還要勤勞工作。安蹇知命，這祇是暫時性的。如果今天有人很貧苦，對今日來說，信仰命他知足；但是如果明天他的貧苦減輕了，對他可能更好，那麼他便可以爲了增加財富而工作，他可能不會成功，這是無關的；如果他的貧苦繼續下去，他仍然應該快樂地接受它，不過他還是要繼續努力，直到解脫的到來。因此，知足在現世是相對的，與我們本性的要求，並不衝突。一個知足的人，即便是赤手空拳，也不會是貧窮的，一個不知足的人即腰纏萬貫，他仍然是一無所有！