

# 吾人永沐靈光裡·眼見光明心怡然

## ——談羅光總主教的生命靈修

周景勳



### 1. 為何談靈修

人的一生忙忙碌碌，走在科技進步和商業經貿發的繁華世界裡，人究竟在尋找什麼？尋找變成了鬥爭，社會就是一個財富的戰場。就是這樣的一鬥，「人心惟危」的現象畢露，人的「善心」也因著鬥爭被人埋葬了；為了悼念「善心」的死亡，人便為之立碑，碑上還寫了一句悼文：「哀莫大於心死」！

為什麼人不進到心靈深處，關起心門，靜靜地看看自己——看看自己的心！原來是一顆活活的、熱熱的、光明的「心」，人人敞開心門，心與心可以相通，愛心相融，生活成為愛的施予，生活便是幸福。<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 羅光，《愛心滿宇宙》（台北：輔仁大學出版社，1995），頁2-3。

為幫助人打開心靈，天主教有其「靈修」(Spirituality)的方法。對於「靈修」，《神學辭典》說：「靈修是指身心靈修養的專門學識與習修的過程。由於『人』的存在和其終極嚮往有不同的認知與信念(不同的哲學思想與宗教信仰)，因而對靈修的理論與實踐也有很多不同學說與宗派。比如基督徒靈修、儒家靈修、佛教靈修等。」<sup>2</sup>

於是，我們從身心靈的修養作反思，天主教的靈修就是「基督徒靈修」(Christian Spirituality)，其意義是指：「依照基督所顯示的『生活規範』，而逐漸建立起來的身心靈修養的專門學識與習修的過程。……說得更具體一些，基督徒靈修就是依照聖經精神，特別是福音聖訓與教會傳承，在基督奧體(教會)內積極成長，以到達天人合一的終極圓滿。」<sup>3</sup>

我們從「靈修」和「基督靈修」的意義來綜合，展現了「天人合一」或「天人合一」的位際相遇與感通的反思。這反思可用「寂然不動、感而遂通」(易繫辭)來描繪，也可用「天主願意藉啟示，把自己以及其願人類得救的永遠計劃，顯示並通傳與人，就是為使人分享天主的美善，這美善完全超過人類智能的領悟。」(DV6)是通傳與人，和與人感通的關係，就必定在人的生活歷史中出現，亦與人的文化相應；於是，「宗教信仰」必須與不同的文化交流對話。

教會在尋求並愛好天上之事的同時，應當與不同文化的人合作，建立一個更合人性的世界。教會有責任幫助不同的民族負起各自的責任，發揚文化，使「信仰」與「文化」

2 《神學辭典》(台北：光啟事業出版社，1998)，710條。

3 同上，444條。

在互相通傳下得以融合會通。梵二大公會議清楚地強調了：「基督的福音不斷地革新那些墮落人類所有的生活及文化」(GS57)；這意味著「基督福音與人類文化間有著密切的各種聯繫」(GS58)，藉此並能「調和人類不同文化的適當發展」。教會提示不同文化的人們：「文化應以成全整個人格，並促進整個人類社會的公共福利為歸宿。因此，應當培養人心，發展驚奇、透視、深思及構成個人判斷的能力，並發展其宗教、倫理及社會思想。」(GS59)這一提示可肯定，教會特別關注：「信仰與人格的調和」，「人的培養」與「人在社會中所要注意的道德倫理與宗教教育」的確立和發展。

羅光總主教在一九六零年至一九六六年期間，積極參與梵蒂岡第二次大會會議，是大公會傳教委員會的一員。他深深的了解到，傳教工作與人類生活的歷史是不可分割的：「在人類的歷史中，連世俗的歷史在內，福音確實作了自由進步的酵母，並且仍不斷地醞釀著親愛、合一與和平的精神。」(AG6)在歷史中的意思也指向與不同的民族和文化的融合會通。因此，「從各民族集合在教會內的信友；論國家、論語言、論公民身份，和其他的人並無不同；所以他們要按照本國的生活習慣而生活於天主及基督；要作良好國民，真正有效地培養愛國精神，但必須要避免輕視異族與過激的國家主義，必須發揮泛愛眾人的精神。」(AG7)

羅光總主教更明瞭：在廣大的社會文化區域內，若要彼此聯合起來，同心協力來實踐福傳的計劃，便需要有精神和道德的訓練。為使訓練能落實人心，哲學的教育是很重要的；加上本位化的需求，中國文化中的哲學反思更需要作為教會神學落實的全盤協調。為此，羅光總主教特別關心青年子弟的教育，在擔任輔仁大學校長時曾說：



輔仁大學在質的方面，以人文科學的發展為目標，人文科學的發展目標又以哲學為重。……新輔仁在台北創校，教宗保祿六世和若望保祿二世，都給我們大學一種使命：融會中西文化思想，使基督福音進入中國文化。我盡力向教育部爭取了宗教研究所和宗教學系，又再申請比較文化學系。中國天主教資料中心，中國天主教文物館，自己本人努力研究中國哲學，寫作中國哲學書籍，創生命哲學論。全部都為肩負教宗給我們學校的使命。<sup>4</sup>

為要擔負起「融會中西文化思想匯通」的使命，羅光總主教便努力研究和付諸生活實踐，讓自己的生命融化在中國哲學和文化中。他以基督的心為心來思考和默觀中國哲學，更將士林哲學與中國哲學貫通，創建了自己的「生命哲學」。因著對「信仰」、對天主的忠心耿耿，羅光總主教愛心備著，連自己的墓誌銘都鑿刻了「我將永遠長歌兮，歌頌主仁慈」<sup>5</sup>。又因孝愛聖母，生活和工作常依賴聖母，更展現了生命充實之美。於是，除了哲學的研究和中西思想匯通的探討外，羅光總主教更盼望能從中國的儒家哲學中建立中華神學，和教會的本位化。<sup>6</sup>

透過建立中華神學和教會本位化的進程，我們可以看到羅光總主教特別重視「靈修」生活——用中國人的修養論與天主教的靈修會合，並落實在日常的生活中——即從「生活的體驗」將修養和靈修貫連為中國基督徒的生活靈修。羅光

4 羅光，《生活自述》（台灣：學生書局，2000），頁345-346。

5 參閱《聖經》（香港：思高聖經學會），詠89, 107, 118。

6 羅光，《生活自述》（台灣：學生書局，2000），頁370。

總主教首先從自我的生活體驗和信仰生活的基本靈修開始，再從神哲學與文化相融而反思如何建立中國本土化的靈修，繼而深入認識耶穌基督和諸聖人的靈修。在「我們的天父」一書中，羅光總主教逐步建立了他的「愛的靈修」。而晚年的羅光總主教依然孜孜不倦的在「病榻隨筆」中再談靈修，他說：「寫了一大堆的哲學書，我實在很累了；遂開始寫幾本靈修書。我不是靈修學的專家，自己的靈修也很低層，所以寫的書，乃是本平民化的靈修生活書。……靈修生活，同基督光榮天父，參與救贖工程。」<sup>7</sup>

對於羅光總主教的靈修，我們或可一窺其墓碑上對聯的內涵意義，並以此作為我們今日靈修的默思反省：

吾人永沐靈光裡，眼目光明心怡然。

## 2. 生活體味談靈修

我們相信靈修的第一步就是：人有意識在信仰生活中，以一顆不斷尋找與天主相遇的心。在尋找的過程，人經過痛苦的磨鍊，依然信賴天主的恩寵，努力衝破自己，一心一意地透過立德止罪、修身居敬、在團體的祈禱和祭獻中，活出生命的平安，臻於至善，投向永恆。

聖保祿宗徒教導我們：「隨從聖神」而生活，因為「隨從聖神的人，切望聖神的事。」（羅8:5）聖神邀請人在生活中結出仁愛和忠信的果實，因為「隨聖神的切望，導入生命與平安。」（羅8:6）可見，人在信仰中因聖神而生活，就能享受到真實的生命和平安。因此，靈修應成為信徒聯繫在

7 羅光，《病榻隨筆談靈修》（台灣：聞道出版社，2000），卷頭語1。

一起的方法，使我們在人格修養中，意識到、和感觸到生命的內在力量；使生命更充實、使生活更豐富。經常向聖神開放，接受天主所賜予的恩寵，這恩寵成為我們個人、他人、社會，甚至整個宇宙轉化的原則。由是，我們毫不含糊地接受「自己」和「被召叫要成為一個個人」，讓聖神指導我們生活，因應天主的召叫和賜予的恩寵，在信望愛三德和服務的生活中與天主接近，以達天人合一。<sup>8</sup>

羅光總主教在他的生命體驗中，意識到自己的身份是與信仰分不開的，他常感觸到生命有著一股內在的力量，使他不斷地在生命中尋覓那超越自己的主。我們可從他的一篇散文詩《孤獨》中，感受到他對上主那份全心信靠的情懷：

耶穌對門徒說：「唯時將至，茲即是矣。爾將各自散去，遺予獨處，然予不孤，父與予偕。」<sup>9</sup>形體孤，而心不孤……我的經驗是人越多、越覺孤寂；人越少，越覺有伴侶。幾時與一知心朋友，坐談或散步，那一刻可暫忘人世孤寂。但孤寂痛苦最深的一刻，也就在感到知心友仍不我知的時候。我嘗作一短詩，表示我對「知心」兩字的感觸。

盞盞明燈 傍依河岸照路人 耿耿似秋星  
淺淺河水 反映燈影亂朦朧 強說心相印

人間知心最高程度，也不過河水映燈影。河水常流，燈影朦朧，人心感情常動，朋友思想又是無形，以流動的感情，反映無形的思想，宜乎所映



出者，都迷濛不清了。把人世暫時忘記，單獨走在清靜的家中，反而可以不覺到孤寂。……雖不注視一花一木，我也知道花木都開眼向我。我們彼此天然地相看，無所矯飾，彼此且有同感。但這種同感，在我心中雖很活潑，一走出清幽的境地，立即消失。只有在聖堂中，可以持到持久的真正同感。早晨彌撒後，獨跪對天主，閉眼閉嘴，靜靜聽自己的心說話。這種心語沒有聲音，沒有手式；然而我確實知道有另一顆心在聽這種無聲的語言。而且不單是聽，還能懂得每個字的意義，較比我自己懂得的更透切。

這另一顆心，是無形的心，因此能透進我的心，能看透我心裡的一切。看透了以後，油然地與我心起同感，或更好說使我心與其心同化。這另一顆心，乃一顆全能的天主心。有了全能的天主之心同感，我也可以說：「然予不孤，父與予偕。」有了「父與予偕」，再到人群眾週旋，便覺自心已滿，無求於世。安然應接人事，而與外物無牽掛；親熱地接待人，而自身完全孤立。然而這種孤立已不是孤寂：「然予不孤，父與予偕。」<sup>10</sup>

無言的相應，心中常與主相偕相遇，將天地間的一切人地事物一一放在心中，相應同感都放在自心內。此刻的相融，在無聲無音亦無形的主心裡，唯主是依，主愛相融相合，永不感孤寂，更可說：「唯有我來，山未孤！唯有主在，我永不孤寂！」這實在是：在生活中的一份生命的超越，融化在「天、地、人」的感通中，展現了生活的靈修。

8 麥伯恩，《基督徒靈修》，（上海：天主教上海教區光啟社，2003），頁3-4。

9 吳經熊譯，《新經全集》，若16:32。

10 羅光，《生活的體味》（台北：輔仁大學出版社，1981），頁75-79。



從羅光總主教的另一則散文《安居》中（1963年12月27日於Jakobsbad），我們可看到生活的靈修如何將人心全繫於主，人心主心永不分離：

.....心無牽掛，常視世界為過渡之地，隨時只求得其宜，小之於花鳥，大之於房屋，低之於名利，高之於愛情，俱無所牽掛。可有則有，可行則行，心如流雲，高於一切以上。心能高出事物，纔能升到天主。心既不拘於今日有昨日無的東西，纔能繫於永久不變的神明。我目前沒有可以常常隨伴人和花鳥，我的心便空虛了，我乃讓天主填滿我的心。在我東西奔走時，所遇的人，所住的房屋常常變換，我心裡的天主，則常常在，隨處都在。.....天主既不變，天主既常在我心裡，我因此也更安定了。我不是定居在一座房屋，我是定居在我心內。<sup>11</sup>

當天主安住在人心中，人心才真正的找到了安居之所；此刻心中不必有所牽掛，便能靜聽新心報新春，隨時隨地都能與主相逢。讓我們再看羅光總主教的生活體驗：

手捧經書，坐地，微聲誦禱，心祭，聞而仰望薄雲飄飛。<sup>12</sup>

書本字模糊，纔知一天又終，離案獨憑窗，迎面煙雨暮鐘。伯祿殿頂，十字招我升空。<sup>13</sup>

兩手捧聖詠，心不在人間，看車看人偶然間，長



街步履慢。忽然見衣履，似是故人肩，舉頭回顧見背影，急急把路趕。回首誦聖詠，提心出人間，舉世都是過路人，為你誰肯站。<sup>14</sup>

暮雀噪松林，斜陽暖可愛。園中唯我放腳走，閒看玫瑰嫩芽開。四天退省靜，獨與耶穌在，綠葉小雀互相招，人生真趣在心懷。<sup>15</sup>

從幾首「新詩」所流露的「情懷」，展現了羅光總主教年青時的那一份信賴天主的悠情，也看到他心中的大自然，能將一切都融會一體，不但有天主教靈修的追索，也有中國人內心靜寂感通的逍遙。這說明了羅光總主教心靈的超然：「世物變幻的虛渺中，自覺無所寄托，乃寄托於一至大至久的實體，使自己的小我，能擴充延長至無限。.....人能與天地同其心，能遊心於無窮，能無我而常住。.....到了這種境界，人就算是到了幸福的境界。公教（天主教）的人生最高境界，則在與天主相結合。結合的程度，高低不同。最高者，稱為妙觀（Contemplation）<sup>16</sup>，似乎直見得天主。這種直見並不是感覺的直覺，也不是理性的本能，乃是一種超性的相交。.....這時人的心，就像一池清水，不染絲毫的塵垢，池水清極淨極，反映出碧麗青天。人心既然除淨了一切塵思，人心清明到底，覆蓋在天主的神性下，天主的神性便清澈地反映於心中。」<sup>17</sup>這份由生命體驗到妙觀天主的偉大，以至能通天地大自然的大化，實在是羅光總主教對天主愛情的跳躍。能融化在他心思和修養中，跨越了信仰與文化的局限，也超

11 同上，頁163-164。

12 羅光，《羅馬晨鐘》，第一集（台灣：徵祥出版社，1963），頁19。

13 同上，頁33。

14 羅光，《羅馬晨鐘》，第二集（台灣：徵祥出版社，1963），頁19。

15 同上，頁129。

16 所謂「妙觀」乃是「簡明親切地認識天主，以及祂所創造的事物。這種認識，非由人力，也非由聖寵，乃是由天主聖神的一種特別默示。」

17 羅光，《生活的體味》（台灣：輔仁大學出版社，1981），頁118-120。

越了西方士林哲學的反思和中國哲學的研究，而是將士林哲學的思考方法，融化在中國哲學的生命智慧中。

羅光總主教藉此融通，創新了自己的「生命哲學」和「中國靈修」。羅光總主教的「生命哲學」不是以哲學說生命，而是以生命講哲學。既以「生命」作出發，亦可以以「生命」講神學，講修養，講靈修。因為「生命」是有思想的，思想的反省就是「哲學」；「生命」不限於生理的生命，而以心靈生命為主。心靈生命向外的開展，再經過理智的思考，可認識宇宙萬物<sup>18</sup>。宇宙萬物由「創生力」的「能」到「成」的變易發展出來，變易的過程是「動」，動的過程是「行」。宇宙萬物的存在是由「能」到「成」的繼續的「行」而發展的，即宇宙萬物的「存在」必定常繼續由「能」到「成」，也必定常有「行」，「成」才是「存在」。「存在」也就是「行」，「行」的動因則是創生力，是「內在的」，所以稱為「生命」。可見，羅光總主教的「生命哲學」是由基督信仰的「創造」，以及由士林哲學的「形上」基礎，及中國哲學的生生變易思想，配合生命「進化」，作出融會貫通，發展出自己的「創生力」的智慧思路。<sup>19</sup>心靈生命向內發展就是生命的精神面，在於求「真善美聖」，發展生命的超越，以達到「愛的圓融」而與天主結成一體。羅光總主教在談「生命的超越」時，融合了儒道佛生命超越的思想：儒家的「天人合一」，道家的「與道冥合」，佛教心入涅槃的「圓融一體」，發展了「中國靈修」。



18 羅光，《生命哲學》（台灣：學生書局，1988），頁6-7。

19 周景勳，《生命與信仰互融的智慧——談羅光教授的生命智慧》，《生命哲學再續篇》（台北：學生書局，1994），頁199-204。

### 3. 生活的修養與境界談靈修

羅光總主教說：「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，乃決定寫冊書。」（民七十六年1987年）<sup>20</sup>

這一冊書稱之為《生活的修養與境界》，是以中國古人體驗生活之道來寫，以「純而明」、「明而神」、「神而通」的整體性系統，配合天主教傳統神修學的三階段：淨（Purification）、明（Illumination）、合（Unification）作反思和默觀。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。<sup>21</sup>

羅光總主教在開始寫這冊靈修書時，正是舊病復發，住在醫院靜養之時。他以「極限的誠實」，面對自己的有限，謙卑地以清靜心神，透看自己的心靈，不但體驗到心靈深處的自己有沉重的俗氣，感覺不到耶穌所言的「心地純淨乃真福」（瑪5:8）；連佛教的「六根清淨」和莊子所說的「隨汝形骸」（《在宥篇》）都沒有實現，更談不到孔子所說「七十而從心所欲不踰矩」（論語·為政）的境界。羅光總主教體味著，此刻應該洗刷洗刷自的心。藉此心境體驗，他揭開

20 羅光，《生活的修養與境界》（台北：輔仁大學出版社，1987），序頁4-5。

21 同上，序頁5。

了中國靈修的序幕。<sup>22</sup>

### 3.1 「純而明」<sup>23</sup>

「純而明」乃取自大學篇所言：「大學之道，在明明德」；配合聖經耶穌所言：「心地純淨乃真理」，是心靈淨化的「淨」路，有洗刷、煉淨，棄絕的含意。故此，當我們談心靈清淨的靈修時，不忘絕慾或節慾，以揭示心中的光明德性。孟子教人「養心莫善於寡欲」（《盡心下》）；老子主張致虛守靜，教人「絕聖棄智」以忘物我；佛教的坐禪以去慾念斷六根達清淨；一如基督教導人之背十字架，棄絕自己的自私，除淨生命的罪惡，使生命隨著「定、靜、安、慮、得」的修持過程，以得「明德」，達「至善」境；心靈自然無私無欲，清白晶瑩，反觀自己，心必正，意必誠，光明磊落以除黑暗，不醉心世物，能專務天上事，享見天主聖三的愛，以光榮天主。

為達「純而明」，之修，人必須「知止」，隨從良知以知善知惡，好能為善去惡，使心靈一步一步地趨向至善。

#### a. 止於至善

人要尋找生命的新目標，使心主於一，在自我的醒覺中，志向專一於道，歸心於主；知萬物皆備於我，我卻歸屬基督，與至善之主合而為一。

#### b. 靜而后定

靈修生活初步之境就是心定。為使心定必須有靜有敬，

<sup>22</sup> 同上，頁1-2。

<sup>23</sup> 同上，頁1-62。

好能收回本心見真我。慎獨與省察是收心之法，在心齋內獨與基督交往，心中自然迎向天主。

#### c. 定而后安

人在自我的空虛下，必能見真心真我，且能達至「心大能容、心虛能受、心平能論、心潛能觀、心定能應」之境。祈禱和祭祀能將人心安於基督，也能使人變氣質，陶冶性靈，提高心志達常善常純、祥和安定，在基督的光照下，順天父之旨而生活。

#### d. 心地光明

人心本來就是光明，卻為欲所蒙，而陷「物執我執」自作孽之蔽。中庸之言：「誠則明矣，明則誠矣」，確立誠之真而不偽與心地光明而不罪的重要，就是要人做光明之子，隨著聖神之光而結出善果，在基督的真理中走向無罪的自由。常默觀自心，安定不亂不罪，在基督之光中，認清自己，明德常照，心地光明，常樂我淨。

#### e. 齋戒沐浴

藉此洗淨人心靈的污穢。齋戒以潔淨心靈，空虛心靈的欲望；沐浴以潔淨身體，保持身體的貞潔。基督的守齋禁食，教導人克己苦身，犧牲享受，減輕肉慾的激動，以加增精神活力，化解貪瞋癡之毒害；保持心靈純潔，清白空靈，頭腦清醒，慾不妄動，胸襟開暢，工作認真，生活快樂。

#### f. 成性存仁

人要完成己性之善，保持生命之仁，必須率性以誠，以善養心，以仁養性，在天主的愛中成聖自己。努力結出聖



神的果實，就是仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善和忠信等德行。為勉勵自己成聖修德，避靜反省是很重要的，能使人自強不息，穿上天主的全副武裝，以真理作帶，以正義作甲，以信德作盾，拿著聖神的利劍，頂著救恩的盔，穿著和平福音的鞋，時刻謹慎祈禱，勇敢而剛毅的前進，以戰勝邪惡的魔鬼。

### g. 心靈祥和

天主創造宇宙萬物和人時，都一片祥和，樣樣都好（創1:31）。但因「罪」，一切都變得混亂不和。儒家清楚地提出「中和」之道，人的心靈要有「中和」才不會陷於「罪」，因中和乃天下之大本和達道之方，能「致中和，天地位焉，萬物育焉。」（《中庸》）基督徒透過聖事與天主合一，活於「無私大愛」中，能互相寬恕，在一體之仁中互相修和，讓心中祥和之氣能充塞天地間，才能將天國實現在人世間，使人世間成為充滿愛的新天新地的淨土。

### h. 怡然自樂

從「安貧樂道」（《論語·雍也》），「仰不愧於天、俯作不詐於人」（《孟子·盡心上》）和「不義而富且貴，於我如浮雲」（《論語·述而》），我們可體驗怡然自得的天樂，亦幫助我們感驗基督的大愛：「我將平安留給你們」（若14:27）和真福八端（瑪5:1-12）的祝福，願人人放下執著和自私貪婪，活出良善、正義和誠實，才能常常喜樂。放眼宇宙，實在都充滿了天父的愛和美，只要我們不拒絕成聖和欣賞一體共融的仁愛，多多修學，便能虛心自在。此刻亦當緊記孔子的憂患意識：「德之不修，學之不講，聞義不能徙，不善不能改，是吾憂也。」（《論語·述而》）只要我們大家能持守努力

修德學道行義改過揚善，就能明白耶穌所言：「你們要痛哭哀號，世界卻要歡樂；你們將要憂愁，但你們的憂愁卻要變成喜樂。」（若16:20）和「你們心裡不要煩亂，你們要信賴天主，也要信賴我。」（若14:1）的意義和提示，不致破壞心靈的祥和，也不減少心靈的悅樂。

### 3.2 「明而神」<sup>24</sup>

羅光總主教將「心靈的淨化」的「淨」路說明後，繼而由「明」路發揮，要求人關注自我的修持與學習——進德修善，找出生命在「真善美聖」中的自由，以發展自我生命的旋律；誠心居敬地愛主愛人，在知行合一的實踐中展示生命的超越。

#### a. 神而化之

從孟子之言：「夫君子所過者化，所存者神，上下與天地同流。」（《盡心上》）引出生命的教化，即志不離道的修身見世，也是「凡受天主聖神引導的」（羅8:9）能結出聖善的果實。德化則確立人的生命與精神相接，由「獨善其身」到「兼善天下」，猶如「酵母」和「地上鹽、世界光」（瑪5:13）般在善德上互相影響，使之能化成天下，化育萬物。即德配天地，能「虛明照鑒」以至「窮神知化」，合「天德天道」的神化（《張載正蒙神化篇》），只有「大德敦化」的聖人才能「位乎天德」。誠如聖經所言：「蒙召選的人」在乎天主的德能和聖神的聖化，才能堅固自己的信心（得前1:4-5），使基督徒在心中產生神性的生命。

<sup>24</sup> 同上，頁63-134。



### b. 肫肫其仁

人能與天地合德，成就大化之聖與不知之神，乃因生生之仁德和善長之仁，藉此確立了愛之理，人人自然地而且應該彼此相愛。而愛是出於天主，凡有愛的都是出於天主（若壹4:7），因為「愛是法律的滿全」（羅13:10），也是「天主的德能」（格前1:18）。於是人人能勸善為仁，嘉惠於人人，由「親親、仁民、愛物」以成就「與真理同樂，凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐」的愛。

### c. 大孝尊親

「親親為大」（《中庸》）和「親親、仁也」（《孟子·盡心上》），引發以孝為本的精神：「孝，德之本，教之所由生也」（《孝經》），「君子務本，本立而道生，孝弟也者，其為仁之本與」（《論語·學而》），確立孝的善德在尊親為大。基督徒當以聖神之愛遵守上主的教訓：「你要全心孝敬你的父親，不要忘掉你母親的痛苦」（德7:29）。我們要保持中國傳統的孝道精神，學習基督之孝愛天父和光榮天父（若5:19；10:17）。

### d. 致知格物

人當有志於學以培養智慧，好能除去愚昧以知「道」修「德」。故學必有思才能立己立人，能三省吾身才能反觀自身以知天理，明修身立命：「君子尊德性而道問學，致廣大而盡精微，極高明而道中庸，溫故以知新，敦厚以崇禮。」（《中庸》）同樣的，基督徒有聖神之愛，乃有光明智慧：「我寧要智慧……因為智慧是人用之不盡的寶藏。……」（智7:8；14；25）如此，人就走在真理和光明中，而基督就是真

理（若14:5），就是真光（若1:1；8:12；12:46）。基督徒的智慧是超性的智慧，是在信德中觀看心靈的真理，隨而去欲止罪，走在光明的聖德路上。

### e. 無憂無懼

「內省不疚，夫何憂何懼。」（《論語·顏淵》）「仁者不憂，智者不惑，勇者不懼」（《論語·憲問》）可見人能修身以正，知恥不辱，見賢思齊，便能自強不息配天德，甚至能「朝聞道，夕死可矣。」（《論語·里仁》）這種「無憂無懼」的大無畏精神也是基督徒的精神，使我們積極地在入世中成就出世事，以脫免邪惡成就真理，基督徒是「因真理而被祝聖」的（若17:14），故不怕走窄門（瑪7:14）和跟隨基督：「棄絕自己，天天背著自己的十字架跟隨我」（路9:23）。基督徒不怕受苦的精神是在聖神的領導下，不斷祈禱和奉獻分享，以保心靈的祥和安寧。

### f. 冰清玉潔

儒家所言的「踐形」（《孟子·盡心上》），「誠意」和「慎獨」（《大學》）就是要人立德止罪，守誠立戒，不自欺欺人而「戒鬥、戒色、戒得」（《論語·季氏》）。這便是要人清除私慾，保守心淨貞潔，不執物我，潔身自愛（瑪5:8），不貪不淫（瑪5:27），常反觀自心之清明，得見基督，從「葡萄樹的比喻」明瞭一體之仁的關係（若15:5）。為保持內心的潔淨和清明不濁的仁愛，基督徒當日日勤獻祭領聖事、多祈禱而與主心相連，更要不斷懺悔修和以保心淨。

### g. 中正心謙

做人要能大中至正，才能「文明以健，中正以應，君子正





也」《易同人卦》，亦能「順乎天而應乎人」《易革卦》。做人也要「泰而不傲」《論語·子路》，堂堂正正、中庸不依、安時處順、「謙尊而光，卑而不可踰」《易謙卦》。要知：「你幾時被請，應去坐末席」（路14:10）的謙下，才有真正的尊敬；即基督徒應「懷有耶穌基督所懷有的心情……空虛自己……貶抑自己、聽命至死」（斐2:5-10），就是要以基督的心為心，由謙而不居以成就真理和義德，更以「極限的誠實」面對自己、面對所有的人和面對天主，不欺騙「自己、人、天主」，不做假善人偽君子。於此，羅光總主教作出綜合說：

心靈純潔明淨，得見心中的基督和天主聖三；生命和基督的生相合為一，充滿天主的仁愛，誠心孝愛聖父，懷著赤子心腸。每天閱讀聖經，增加信仰的智慧；勇往直前，自強不息；主宰情感，克制肉慾；中立不倚，事事光榮天主；精神流露，滿具浩然之氣，『神而明之，存乎其人，默而成之，不言而信，存乎德行。』（《繫辭上》12章）；『樂天知命故不憂，安土敦仁故能愛，範圍天地之化而不過，曲成萬物而不遺』（《繫辭上》4章），常生活在神化的境界中。<sup>25</sup>

#### h. 天倫之樂

中國人的生活，歷代常在「家」中。家庭的生活乃團體生活，是生命互相連繫不分的，人在父母懷抱中得到愛，取得幸福；故家庭由婚姻開始作基礎，夫婦相處之樂開顯了天倫之樂：「婚姻者，將以合二姓之好，上以事宗廟，下以繼

<sup>25</sup> 同上，頁116。

後世也，故君子重之。」（《禮記·昏義》）加上詩經中所指示的：「兄弟既翕、和樂且湛；宜爾室家，樂爾妻帑，是究是圖，亶其然乎。」（《詩經·常棣》）基督清楚地教訓門徒：「從創造之初，天主造了他們一男一女。為此，人要離開他的父母，依附自己的妻子，二人成為一體，以致他們再不是兩個，而是一體了。所以，天主所結合的，人不可拆散。」（谷10:6-9；瑪19:40-6）天倫之樂和夫婦之樂建基在愛的盟約中，有愛的分享和使命，是人的責任，表達生命高尚的純潔：

敬主邀天樂、從容聖道中；勤勞應有果，君子豈終窮。妻比葡萄樹，葡萄結滿廊，麟兒紛繞膝，和氣溢門牆。惘惘寧無教，西溫與汝親。平生濡帝澤，長樂瑟琳春。積善有餘慶，兒孫世世芬。和平臨義塞，國泰民斯康。<sup>26</sup>

#### i. 以友輔仁

朋友之道貴乎能互相鼓勵，以增進善德；因此「責善、朋友之道。」《孟子·離婁下》「無友不如己者。」《論語學而》好能亦師亦友，「擇其善者而從之，其不善者而改之。」《論語·述而》做一個謙卑誠實而有信的人。猶如聖經德訓篇提到真假朋友時肯定：只有「忠實的朋友，是穩固的保障，誰尋得了他，就是尋得了寶藏；忠實的朋友，是無價之寶，……忠實的朋友，是生命的妙藥，惟有敬畏上主的人，才能尋得。」（德6:5-17）可見，朋友的忠實、誠信和仁愛很重要的，耶穌以「彼此洗腳」作為榜樣，要求朋友之間的真誠（若13:1-20）；也強調：「我不稱你們為僕人，……

<sup>26</sup> 吳經熊譯義，《聖詠》，第128篇。

你們要結果實……你們要彼此相愛。」（若15:12-17）如此，人才不會孤獨無援，可體驗朋友如兄弟同居和睦相處，其樂融融。（詠:133）

#### j. 政以正

孔子對於政治的理想非常清楚，政治是教民為善，以求民福，就是行仁政。故有說：「政者，正也。」《論語·顏淵》「不能正其身，如正人何！」《論語·子路》也是孟子所言的「修身見於世」《盡心上》；大學篇所言：「格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下」。耶穌基督在「政治」上給我們的榜樣不單是「正」的表現，更是「愛」和「真理」的肯定：耶穌對羅馬總督比拉多說：「你說的是，我是君王，我為此而生，我也為此而來到世界上，為給真理作證。」（若18:36-37）耶穌更為愛人而捨生救贖人於罪惡中：「人子來不是受服事，而是服事人，並交出自己的生命，為大眾作贖價。」（瑪20:21）政治的精神在服務的愛上，故政治就是愛人，與「仁」相合，做到「立己立人，達己達人」和參贊天地化育的好生之德。所以，從事政治的人，其政治工作乃仁愛的服務，以基督的愛，結合人們的心靈；以基督的愛，培育萬物的生命。將人的心靈和萬物的生命，呈獻於造物主——救主基督，再由基督奉獻於萬善之源——眾美之美的至尊天父。

### 3.3 「神而通」<sup>27</sup>

由「明而神」的進德修善的「明」路，羅光總主教以「樂天知命、安土敦仁、大人之聖、不知之神」導引學習靈

<sup>27</sup> 同上，頁135-166。

修的人進入「與主契合」、「與道通一」、「以德配天」、「圓融一體」的「合」路，讓人能反觀自心，在靜寂中與主感通，在心中看到天主，並與基督相合而擴展到無限，進入天父的生命中。此刻，是交談、是孝愛、是活躍的。人便可進入長久而高尚的甜蜜神慰中默觀天主，向天主祈禱，這便是「神而通」的生活。

#### a. 通於世人

精神生活層層上升，由「純而明」以至「明而神」，再達「神而通」，便能與萬化貫通和通合。莊子是最注意「通」的：逍遙可通於天地、齊物能通是非，物化則通生死、真人是通於道者、無心可通造物者、天樂通萬物、「通」使人的精神與道、與天地、與人物、與世事相應，貫通無礙，順乎自然，無知無欲，素樸真純。儒家的仁德之心能通於天地日月四時鬼神。

天主教的靈修因著基督與天父相通，在創世與贖世的行動中與人相通，並通於宇宙萬物，造成了一種新天地。在創世上，人類的生命與原祖的生命相通，由於原祖犯罪而有死亡，人類便在血肉上相通而有死亡，在精神上也相應受罪的氛圍。在贖世上，基督的降生給人一種新的精神生命，在彼此相愛上因著基督的聖化，使人分享天主的神性生命，在洗禮中獲新生命，生命與生命相通使彼此間互為一體，並相通而成為一個教會，以聖事作為精神生活相通的恩寵。天主教信仰的相通更指向「諸聖相通功」的共享生命和精神互通。因此，基督信徒是在基督生命中相貫通，透過愛的生命，在基督的愛中加強愛的流通，不分階級、貧富和種族，人人在基督內結成一體；在流通的愛上，生命就是仁，仁是愛之理。因此，



凡有愛的地方就有天主，並且基督徒深信「誰能使我們與基督的愛隔絕？是困苦嗎？是窘迫嗎？是迫害嗎？是赤貧嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？……或深遠的勢力……都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主耶穌基督之內的愛相隔絕。」

（羅8:35-39）可見，在基督內愛的融通使基督徒的精神生活與基督無限的大愛永不分離，能貫通上天下地的一切，並帶有天上教會純淨愛心的神樂。

#### b. 守口如瓶

「上主憎恨的事，共有六件，連他心裡最厭惡的事，共有七件：傲慢的眼睛，撒謊的舌頭，流無辜者血的手，策劃陰謀的心，疾趨行惡的腳，說謊的假見證和在兄弟間搬弄是非的人。」（箴6:16-19）由七件上主憎惡的事中有三件屬於口舌：撒謊、假見證、搬弄是非，可見口舌的禍害真大。這個小小的舌頭猶如小小的火，可以燒毀人生命中的功德林；而且人只有一個口，一條舌，但讚頌和詛咒竟同出一口一舌，基督徒應謹慎，本可與主與人相通的愛也因舌頭的不慎而破壞。（參閱雅3:5-9）謹守口舌才不致自我欺騙，也欺騙天主（參閱雅1:26；伯前3:10），為做一個有誠信的基督徒，就要「是就說是，非就說非；其他多餘的，便是出於邪惡。」（瑪5:37）這與中國文化儒家所言的：「巧言令色，鮮矣仁」《論語·學而》，「仁者，其言也訥」《論語·顏淵》<sup>28</sup>，「君子欲訥於言而敏於行」《論語·里仁》等是

28 所謂「訥」的意思是：本義作「言難出」解，即言語遲鈍貌；故从言，又以刀為刀之犀利處，俗稱刀口，容易傷人，故人須深藏不露，言難出有深藏不露之意。劉寶楠正義：「訥，不忍言也；謂其辭多委曲煩重，心有所不忍，而不能徑遂其情，故言之亦多過難。」參閱《正中形音義綜合大字典》（台灣：正中書局，1977），頁1672。

互相通應的，就是要人不惡言誹謗，捏造是非虛假，這些都是出於「惡」，蒙蔽人心中的善性。言語為天主賜給人的一種工具，使人能群居共處，把自己的心，通傳給別人，能心心相印，互相切磋和鼓勵；加上父母師長的勸告，能獲金玉良言，實在有充實之美。孟子曾說：「我亦欲正人心，息邪說，距詖行，放淫辭，以承三聖者，予豈好辯哉！予不得已也！」《孟子·滕文公下》

人心和口舌相連相通，口舌動，心也動，謹守口舌能使人心安。心正，言語也正；人狂，口舌也誑。惟聖賢能守口如瓶，所發之言能正人心，慰人靈、暖人情：「要叫基督的平安，在你們心中作主；你們蒙召存於一個身體內，也是為此，所以你們該有感恩之心。要讓基督的話充分地存在你們內，以各種智慧彼此教導規勸，以聖詠、詩詞和屬神的歌曲在你們心內，懷著感恩之情，歌頌天主。你們無論作什麼，在言語上或在行為上，一切都該因耶穌的名而作，藉著他感謝天主聖父。」（哥3:15-17）這都是在「愛德」的聯繫中，使人人的心通於一，在良知善心內發乎感恩之情。

#### c. 通於萬物

中國的易經以天地有好生之德，訴說了生命的存在是相通的，以「元亨利貞」四德展示了亨通的道理，確立天道地道人道三才的相通，展示了天時地利人和的互相影響和活動脈絡的相連。「萬物皆備於我」《孟子·盡心上》，說明了人自覺與宇宙萬物同化，在好生之德中呈現生命的和諧。猶如莊子之言，人在大地間能適來適去，安時處順，互不相傷的通於一道。亦如佛教之「萬法圓融」的一入一切，一切入一，事理無礙，事事無礙。只要我們細心欣賞，宇宙間所呈



現的現象都常是一體相通的：「上下天光，一碧萬頃……心曠神怡，其喜洋洋者矣。」《范仲淹·岳陽樓記》「落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色。」《王勃·滕王閣序》天主教信仰清楚說明了宇宙萬物皆由天主所造：「在起初已有聖言（道），聖言（道）與天主同在，聖言（道）就是天主。聖言（道）在起初就與天主同在。萬物是藉著他而造成的；凡受造的，沒有一樣不是由他而造成的。在他內有生命，這生命是人的光。」（若1:1-4）真實無妄的天主使萬物都成為真實無妄的存在，都通於生命的美善。我們可從聖經中的聖詠看到萬物在主內通於一，一齊「讚美造物的大主」（詠:104），和「宇宙讚主辭」（詠:148）等表達了心靈和萬物相契合，人地事物都息息相關相連，展現生命的「一、真、善」的形上特徵。故基督徒深深知道：「順序看萬物，萬物來自天主，歸於天主，人則居於中間，萬物受天主所造，供人生命使用，人使用萬物以歸於天主，原罪隔絕了天地，萬物和天主不相通，人類成了障礙，不再引萬物歸屬自己，阻擋和天主相通。人心以基督的生命，通於萬物，以基督的愛，愛惜萬物，在超越的境界裡，實現儒家的「參贊天地道之育」（《中庸》）。

#### d. 天人合一

中國傳統常以「天人合一」作為精神生命的根源和目標。「儒家主張人與天地合德，以仁心參贊天地的化育。道家主張人的氣合於天地的元氣，再合於道，駕馭萬物，與天地而長終。佛教主張空虛自己，在自心顯現真如，進入涅槃，常樂我淨。天主教靈修肯定人的心靈生命能夠通於人，通於物，必定要天人合一，好能通於天主。人受洗歸依主，便接受基督的神性生命，與基督結成一體，亦與天主聖三

相結合。基督徒在人世間以信德渡天人合一的生活，以愛德貫通萬物而成為一體」。因此，基督徒在精神生活上透過聖事、祈禱、痛苦、默觀實現天人的合一。

#### e. 通於聖事

基督為加強我們與他的結合，在教會內建立了聖事，藉以賦予人聖寵。聖寵是我們與基督合一的生命養料和力量，特別在感恩聖祭（彌撒）中，由餅酒的祭獻被祝聖為基督的體血，進到我們的生命中，養育我們的身心靈，使我們與基督合而為一，領悟基督愛我們的愛心，使我們也在愛中日新又新的獲得淨化和聖化。

#### f. 通於祈禱

祈禱是人與天主的交心相談。知心好友的交談可促進心靈的相通，也展現生命之間的密切關係；夫妻之間亦因著相愛相戀而不斷談心談愛。基督徒與基督在聖事內合為一體，也當常常交談訴心。既然天主是我們生命的主，一體相連的生命，亦須通於祈禱的訴心。清晨起床與主訴心，奉獻自己，願主與我們同在；一天的生活，求賜我們能承行天父的旨意，保護我安寧處順，堅強我們的生命，免陷於誘惑和凶惡。晚間感謝主的慈愛照顧，將一天的疲憊默然交付奉獻，充滿希望，在安睡中期待新的一天，做一個新人。日日的祈禱，日日的奉獻，找到自我心靈的安寧，找到自己生命的力量，直到安息主懷：「這場好仗，我已打完；這場賽跑，我已跑到終點；這信仰，我已保持了。從今以後，正義的冠冕已為我預備下了，就是主，正義的審判者，到那一日必要賞給我的；不但賞給我，而且也賞給一切愛慕他顯現的人。」

（弟後4:6-8）



## g. 通於痛苦

心靈相通的人一定能同甘共苦面對生命的挑戰。我們基督徒結合於基督，亦當要有甘苦與共的精神；「我只知道耶穌基督，這被釘在十字架上的耶穌基督。」（格前2:2）基督徒每日的感恩聖祭（彌撒）就是繼續基督的十字聖祭，一齊奉獻的聖潔祭品和無玷犧牲。我們在奉獻中，感驗十字架基督的心情，融合同化，我們也願成為永恆的祭品，好能將我們生活中的痛苦奉獻。生命就是一個十字架，處處都是十字架，我們樂於接受，以參與基督的救世工程。在十字架的痛苦中，我們與基督合一，情同知己，愛惜這份情，使之有增無減。

## h. 默觀

羅光總主教清楚地說明：「人性的存在，處在人世裡，活在塵界中，凡自事來，看到天父的意旨，適意的事，用愉快的感恩心情接著；不適意的事，用同基督受苦的心情接著。輕鬆地這樣看事，不勉強，不繞圈，事事看到天父意旨，這是心靈的默觀。」讓我們也默觀一下羅光總主教書齋中的一對對聯：

處理人事不以人事以天世事處理  
接觸塵世界不以塵世界以神世界接觸

默想生活的境界，乃誠實地實現和基督結成一體的生活。因在領洗時，我們心靈的本質被提升與天主的本性相應，具有超性的活動能力，心靈安祥，純樸，同基督工作，事事處處看到聖父的愛，時時刻刻尋求聖父的光榮，常常默念：「全能的天主聖父，一切崇敬和榮耀，藉著基督，偕同基督，在基督內，並聯合聖神，都歸於你，永世無疆。」

3.4 「生命的超越」<sup>29</sup>

羅光總主教在生命的智慧中提出：正心立志、守敬主一、淨心寡欲、誠心對主、自強不息等修養方法，以維護人與人相處的和諧共融，更能使人在修身正心上穩健地發揚自我的生命。

這種創新的力量，是互相調協，互相奉獻，融合而成的，不是互相否定和互相排斥的。使人更意識到自己與生命以外的萬物可以相連相通，即從自我生命的開放，以貫通我與人的生命，也貫通到萬物的生命，這種生命相通的體驗落實在信仰中，便成為生命的超越，就是與基督的生命相通，與教會相通，以肯定自己是一位奉獻於基督的人。在精神生活上必須有基督無私的愛，才能達到通於人而無我地享有純淨愛心的神樂；透過信仰的落實於生命和文化中，全心歸向天主，以活潑的信仰生活支配我整體生命，引導我的心靈常用祈禱的默觀，體驗基督的空虛自己；我也希望自己的精神生命神化而融會在天主的生命中，意識到自我的空虛，了悟黑暗中的光明，得到心靈的淨化；了悟心中的明德，和創生力在自我生命內的創新；更無思無念無憂無慮地直觀真善美的主，把握在基督內的「愛的圓融」的合一。<sup>30</sup>

天主教的靈修達到最高的境界時，必須進入精神生命的超越，這超越在現世也能超越信仰，而取得「直見」天主的生活，靈魂直接明見天主，不是眼見，不是理智見，而是神見，玄而又玄，神秘更神秘，精神生命達到極高峰。不能

29 羅光，《《形上生命哲學》（台北：學生書局，2001），頁341-380。

30 周景勳，《生命與信仰互融的智慧——談羅光教授的生命智慧》，《生命哲學再續編》（台灣：學生書局），頁209, 213-214。



言，不能說，不能表達。神見天主乃絕對真善美的實體，是仁愛明智慈祥的天主。神見所得超乎人的想望，滿足人的一切追求，是極樂的境界。對此，羅光總主教提出了「空虛的自己」和「愛的圓融」作為靈修的修煉。

#### a. 空虛的自己

為使生命能空虛，人要先清楚的看透自己，才能有意識地進入空虛中，好能空虛自我意識。因此，人必須「觀過」，好能立德止罪；再進入空虛自我的一切意見，讓基督在人的生命中作主。

##### i. 觀過

羅光總主教引用孔子之言：「觀過，斯知仁矣。」《論語·里仁》作為最基層的反省。這是預備的工夫，穩定自我的信仰生活和倫理生活，進而在精神生命中直見天主的本體，誠心信賴天主慈祥和美善，精一地歸向天主，達到「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活。」（迦2:19）然而，在進入基督內的同時，人的心靈生命體驗到自己的軟弱，我不能說自己沒有罪過，也不能說自己已達到道德的成全之境，即已「臻於至善」。誠如若望宗徒所說：「如果我們說我們沒有罪過，就是欺騙自己，真理不在我們內。但若我們明認我們的罪過，天主既是忠信正義的，必赦免我們的罪過，並洗淨我們各種不義。」（若壹1:8-10）

人認識自己的罪過和軟弱，這就是「觀過」，必須改過，恢復生命的聖善；並在「自強不息」下，提升自己的信仰生活和倫理生活。基督明瞭人的軟弱，以懺悔的修和聖事引導人回復生命的本善，立德止罪，好能提升人的生命進入

他的真善美中，與他融會相通。為此，人必須要「空虛自我的意識」，成就「空虛的自己」。

##### ii. 空虛自我意識

人的天性在於認知自我、肯定自己、事事都是自己，這在生活上是的，顯示自己有信心。但在靈修生命中，我的精神生命要神化而融會於天主的生命內。若在信仰活動中，常由自己作主，就不是由基督作主，那麼如何與主有融通呢？因此，人必須經驗這一階段，就是空虛自我的意識。

猶如基督耶穌在世時的生命，完全是以承行天父的旨意為自己的意向：「不要照我所願意的，而要照你所願意的。」

（谷14:36）「我的食物就是承行派遣我來者的旨意，完成他的工程。」（若4:34）人要自我放棄和克制，在思念行為上以天主的聖意作為自己的意向，生命的目標是愛天主。孔子所說的「五十而知天命」（《論語·為政》），就是順從天意而修行。只要人能在祈禱中、在默靜中、在反省中，心安心靜地仰慕天主，在內心便可以體驗或感應天主那無聲之語，引導我們走光明的道路。

主動的空虛自我意識是自我勉勵的成果，依然有我自己作主控制自己，好能捨棄自己順從天主的旨意。被動空虛自我意識是人不思善不思惡的，由天主在我身上作主，自己完全的忘懷自己；雖在茫然無主的境況中，但保持心定之安而不亂和不動心，猶如聖十字若望的「黑夜」之境。這是靈魂走向與天主結合的歷程，人在「黑夜」中感到可怕無助，心靈枯燥；卻能安靜無念，堅忍鎮定，堅信天主不會拋棄誠心追求他的人。在黑暗中全心信賴，等候熄滅了的光明重新在人心靈深處再次由曙光初現，放射出的黎明之光；在等待



中，只有靜靜祈禱，不加思慮，一顆不變的愛心直向天主；就如基督在墳墓中三天，死亡的黑暗籠罩了一切，生命徹底的死了，空虛了，似是化為烏有，卻在第三天的黎明的剎那間復活起來，顯示新生命的光明，真正享受生命完全的自由。

#### b. 愛的圓融

「愛的圓融」境界是人的靈魂與天主的愛結合，如道家的超越使人以氣知而有天智，觀一切物平等。佛教的超越使人進入事法相融，萬法圓融，一入一切，一切入一。天主教的超越是使靈魂有「愛的圓融觀」，觀一切都是天主的愛，在天主的愛中觀一切。由是，羅光總主教將「愛的圓融」分為：「成物圓融」和「與主圓融」。

「成物圓融」引用聖文德的《天路歷程》的三步曲說明：

i. 描寫靈魂由天主工程的跡象，即由自然界物體上升到天主的歷程為「宇宙圓融」。說出了「愛的圓融觀」在觀自然界萬物，透過欣賞和愛惜，體驗物的美好乃造物主天主的美好；使人將自己的情感注入萬物中，感悟其美乃天主愛的流露。藉春花秋月、高山流水，歌詠天主愛的奇妙。人在精神生命旋律中，以圓融的愛連繫宇宙萬物，神化宇宙萬物，一切旋流著天主神性的愛。在圓融的愛裡，萬物都是美。

ii. 由天主的肖像，即人的靈魂上升到天主的歷程為「人類圓融」。強調自然物作為天主的受造物，藉著人類的生命而被提升。強調自然物作為天主的愛造物，藉著人類的生命而被提升。自然物為不靈之物，只因人是天主的肖像，人有靈魂，因著洗禮和愛結合在基督妙體內，成為天主的子女，

人便與自然界的生命連繫，人的精神也與他人的精神生命為同一生命而相通，即「四海之內皆兄弟也」。人在洗禮後，精神生命與基督的天主性生命結合為一個妙體；也因著愛，與沒有領洗的人成為超性的兄弟。此刻，「愛的圓融觀」使人深深體驗天主高深的愛，也體驗基督深摯的愛，對於人類兄弟乃具有超性的愛。在圓融的愛裡，人具有「一、真、善、美」的特徵。

iii. 從物體的本體「存有」上升到天主的歷程為「存在圓融——生命圓融」。道佛的超越都是在存有本體上的圓融，故道家的至人要捨棄形骸才與「道」相合，即自己本體與「道」通合；佛教的人在覺悟中悟入自我本體真如，空虛一切而成佛。天主教精神生命的超越強調，人的精神生命的本體靈魂和基督神性生命本體相合，在神見或默觀的超越中，靈魂面對天主的本體，欣賞絕對的真善美；因為「天主是愛」，靈魂融合在天主高深的愛中，超越生命是本體的結合，然天主和人的本體各自存在。天主的生命是人靈魂的根源，人死後，靈魂在天鄉享見天主「永恆的真善美」和「愛」。人在現世可以體驗永恆的生命，故不怕痛苦，不懼死亡，只要立德止罪，人便為天主的愛作證。「愛的圓融」灌注精神生命以超性的天主愛，面對絕對真善美本體，不可宣言；心靈充滿了愛生命根由之愛也不可覆述。

「與主圓融」是引用聖十字若望的《黑夜》來表達的靈魂方向：

靈魂經「黑夜」已經淨化了，已經空虛了，天主（絕對的實體）直接顯示給靈魂——一種最親密的結合；靈魂的「存有（相對的）」，遇到了自己「存有」的根，雀躍而愉快地奔



向絕對的存有（永恆），「瞪目相向（榮福直觀）」地享見天主的絕對美善，也融會其中，在天主內快樂融融，心靈完全的滿足；若在死後，則為「福觀」（*visio beatifica*）。

在現世的人要享見天主，必須在神見或默觀中才可以。能進入神見，只是一閃的片刻的體驗，人的精神生命便融會在超越的境界中。回到日常的生活，神見的內涵和默觀的快樂，已只有概括的回憶，但神見或默觀時的愛，則存留不失，時常長進。在神見和默觀中的天人合一的愛，是人對純淨無染者的愛，是天主恩賜給特選者的愛；在其內，人體悟到愛是生命的授受，造物主把自己的本體授予靈魂，造物者本體乃生命的根由，又是一切美善的泉源；靈魂將自己整體奉獻於天主，以自己的生命投入造物主的生命內，兩者都是生命的授予，所以是「愛的圓融」。

#### 4. 「我們的天父」談天主教靈修

羅光總主教在八十歲的那一年，作了他對自我生命的深摯的反省，將自我的生命赤裸裸展現在天父的面前，毫無保留的剝落自己，也對天父發出誠切的孝愛之情，流露了出於心的感恩，並書之於文稱《向天父八十自責自慶》。文中緩緩地揭示自我的懺悔、自我的思想、自我的理想、自我的靈修、自我的愛慈、自我的希望、自我的憂患等等，謙卑地全心仰賴天父的安排，接受天父的無私大愛和寬恕。例如文中所說的：

天父，我怕我浪費了一生，沒有儘主教的責任.....。

天父，你看透人心，你知道我寫這些講論中國哲學的書.....。



天父，你一定厭惡我的自大自高的心。

天父，你知道我的脾氣很急很燥，得罪了許多人.....。

天父，我對於中國教會非常關心.....。

天父，生命乃是你的最大恩物.....。

天父，我衷心感激你召選了我.....。

天父，你卻安排我在羅馬，平安求學.....。

天父，我感激你賜給了我喜愛學術研究的心.....。

天父，我要特別感激和慶幸的事，多年來沒有一天缺了舉行彌撒聖祭。

天父，你使我一天的生活有規矩，也簡單。

我最快心的事，是在三次搬家，每次在牧廬裡常佈置小聖堂，堂內祭壇上供有聖體。基督聖體白天黑夜常在聖櫃裡，聖櫃常還點著長明燈。小聖堂是我心靈的安息所，舉行彌撒聖祭，在聖堂內，唸日課經；在聖堂內，向基督請教；在聖堂內，向基督求助；在聖堂內，向基督訴苦；在聖堂內，和基督與天父談心。進了小聖堂，可以忘記一天的辛勞，也可以忘記人們對我的心態.....在小堂內我同你的聖徒保祿所說：「和基督同釘在十字架上，我活著，已經不是我活著，是基督在我內心活著。」.....在小聖堂內，心安且靜。<sup>31</sup>

羅光總主教自我生命向天父的告白，出於愛主之心，所展現的是靈修生命的落實，也因聖神而生活，在小聖堂中，在生活裡享受到「生命和平安」，意味著羅總主教向天父、

31 羅光，《我們的天父》（台北：輔仁大學出版社，1990），頁249-263。

基督和聖神的開放，懂得在生活中活現天主所賜的豐富生命，也明瞭天主所賜予的恩寵臨於自己的生命中，而且不斷回應天主已賜給的恩寵，融入基督的奧體，通過基督，在信望愛的生活、祈禱生活和服務生活中與天父接近。因而透過天主所創造的一切萬物，即四時運行和萬物滋生的現象，認識天主是「生生的天父」。

猶如羅光總主教的體驗：「忘記日間所有的事，靜靜地走進小聖堂，跪在長明燈微照的聖體櫃前，對著櫃裡的耶穌基督。……在無聲無色的寂靜裡，我體會聖櫃佈散著深入我心靈的愛，射出震動我身體的生命力。……小小的聖堂裡，收縮了整個宇宙；稀薄的光明，照耀了天地。一百六十億光年大的宇宙，四十億年演化的地球，只是一片光芒，光芒中瀰漫著上主天父的愛。」<sup>32</sup>「生生的天父」原來是我們信仰中的「唯一的天父」，天主是愛，人的心與天主的心結合，便能體會天主慈父的愛，心中也充滿天主的精神之愛，世物便進不了人心；這樣，人才真正享受「安貧樂道故不憂」的生活，安樂於真實的天主。人由天主的愛看宇宙人物，宇宙萬物也表現天主的愛，表現天主的美善；宇宙便只有天主造物主的愛了，造物主乃是唯一的天父。<sup>33</sup>面對天父，天主教的靈修核心就是「唯一的祭祀」（彌撒聖祭或稱感恩聖祭）。舊約時代的祭祀是以牛羊的犧牲作奉獻，代表人的贖罪和崇拜；耶穌來了，要人以心神以真理朝拜父；在祭祀上則以十字架上基督的犧牲為永恆的祭祀。耶穌親自說了：「除非經過我，誰也不能到父那裡去。」（若14:6）於是透過耶穌基督，開始了向天主的新敬禮；耶穌是天主聖子，與天父同性同體，降生

32 羅光，《我們的天父》（台北：輔仁大學出版社，1990），頁17-18。

33 同上，頁39-40。

成人，結合了人性，成為一位天主而人的新人；新人稱天父為父，因為他是天父的唯一聖子。他遵行天父的旨意，以自己的生命作祭獻和犧牲，在十字架上成就了永恆的祭祀，也在最後晚餐中留下了這祭祀的祭禮，耶穌基督以自己的生命作為向天父的敬禮，宗徒被委任和派遣將新的祭禮留下來直至今日，使我們在新的祭禮中，經過天人關係的真理和實情而得到聖化。

「基督一進入世界便說：『犧牲與素祭，已非你所要，卻給我預備了一個身體；全燔祭和贖罪祭，已非你所喜。於是我說：看，我已來到！關於我，書卷上已有記載：天主！我來為承行你的旨意。』……我們就是因這旨意，藉耶穌的身體，一次而為永遠的祭獻，得到了聖化。」（希10:5-10）

因此，耶穌在最後晚餐時，將愛的祭祀和祭禮吩咐宗徒們：「這是我的身體，為你們而捨棄的，你們應行此禮，為紀念我。……這杯是用我為你們流出的血而立的新約。」

十字架愛的祭獻，使信徒與基督結合為一，獲得聖化和光照，分享永恆的生命。羅光總主教的靈修體驗：靜靜地對著十字架，心裡沒有思索……我閉上眼睛，看著一片白光，白光中立著十字架，架上懸著被釘的基督。白光就是整個宇宙，宇宙中所有的就是懸在十字架上的基督。信奉基督而結成的新人類，都結集在基督被釘的身體內，和基督一同在聖事式的彌撒祭祀裡，奉獻自己，感謝造主，歌頌天父。<sup>34</sup>

我們從「唯一的祭祀」中認識耶穌基督和天父的關係。在天主教的信仰中，信徒必須認識天父；究竟從何認識天父

34 同上，頁41-59。

呢？《福音》中清楚啟示了：我們是經過耶穌基督認識天父，即從「耶穌的孝道」認識天父。耶穌在山中聖訓中提到「天父」，要求我們如同天父一樣是成全的，也明白我們成為在天之父的子女，天父必定愛我們，因為天父本體就是愛，是愛的根源，為叫我們面對生活不要憂慮，天父一定養活我們。不要做信德薄弱的人，但要努尋求天主的國和它的義德。（瑪5-7）耶穌又透過「浪子回頭」的比喻揭示了天父的慈悲和寬恕，願意擁抱那懺悔的小兒子，寬恕他、接納他。再者，我們是透過耶穌基督認識天父，我們也必須認識耶穌基督，在耶穌基督身上認識天父。耶穌說：「誰看見了我，就是看見了父。」（若14:9）又從山園祈禱中肯定了我們與天父，也與基督在愛中合而為一。（若17）耶穌自己純然承行天父的旨意，完全將天父救世贖世的工作在人世間實踐出來。究竟耶穌基督是誰？他是生命、是聖子、是救主、是人子、是光明、是仁愛、是老師、是長兄、是善牧、是羔羊、是君王。<sup>35</sup>耶穌基督以不同的角色身份出現在人世間，是從天父所領受的使命，是引人認識天父，回歸根天父，孝愛天父。耶穌基督三年的傳道生活，宣講了天父的愛，使人不怕天父；既要引人歸向天父，自己必須補贖人類的罪，補贖的工作就是「捨生」；耶穌基督要以自己人性的身體，充當祭祀的犧牲，在十字架上，自己將自己祭獻於天父，默默地忍受一切痛苦，將痛苦提升而為希望與平安。最後，在十字架上大聲喊說：「父啊！我把我的靈魂交托在你手中。」（路23:46）羅光總主教默思耶穌基督在十字架上的祭獻時，感悟到在黑暗中的一片光明，充滿著信心，愛心和希望的說了：

35 羅光，《耶穌基督是誰》（台北：輔仁大學出版社，1993）。

耶穌基督的孝道是純全的孝道，將儒家的孝道貫徹到底，遵行天父意旨，絲毫不錯。宣揚天父的慈愛，引人回歸聖父。再造新的人類，結合人類和自己成一體，讚頌天父創造宇宙的美善；使人成為天父的子女，永遠感恩愛慕。<sup>36</sup>

在《我們的天父》一書中，羅光總主教除了要揭示基督徒與天父和耶穌基督的合一靈修，和透過不同層面認識「生生的天父」、「唯一的天父」、「唯一的祭祀」和「耶穌的孝道」外，更要介紹教會內歷代聖人的靈修生命，他們如何孝愛天父，修德成聖，感悟天父恩德，和與天父合一的靈修：

孝愛天父，有多種方式，有不同的途徑，在天主教會內，歷代的聖人都全心孝愛天父，各有孝愛生活的重點。我景仰他們的成就，把他們靈修的重點列出，貫成一系，作靈修生活的道路，也寫成書，送給朋友們參考。大家不要想，少壯時不專心修德，老年時還有什麼希望？少壯時每天手頭案頭的事很多，常分心，在馬上要決定，要實現的事務上，靈修的工作被疏忽了。老年時，外面的事都減少了，不必操心要作計劃、要作決定、要去推動，把心收回來，專注靈修的工作，有何不可？天父不負有心人，只要人願意走近他，用心尋找，他會樂意幫助老年人，扶助老人走，我奉勸年近古稀的朋友們，提振精神，雖不能邁步，更不能跑，但還可以步步向前。尤其可以希望基督以他的十字架作我們的拐杖，健步向前行。<sup>37</sup>

36 羅光，《我們的天父》（台北：輔仁大學出版社，1990），頁61-84。

37 同上，序頁2-3。



由是，羅光總主教將教會中修會生活（特別是隱修生活）的靈修和不同聖人的靈修生活簡單介紹，說出他們對「天父的靈修」的體驗和感悟。

#### 4.1 獻身與天父

隱修的生活猶以若翰的曠野穴居的生活；四世紀（356年）的聖安當院長和隱修者們在曠野中長齋苦修的生活，其目標是在生活中全心全靈全意全力，愛天主在萬有之上，專心祈禱。除了敬愛天主外，心中沒有雜念，以福音為基礎，跟隨基督，放棄人間的名利、情慾、財富、地位，全心獻身於天父，誓許一生接受天主的旨意，活在天命中。<sup>38</sup>

#### 4.2 赤子心情

描述聖方濟的愛清貧、愛貞潔、愛大自然、愛和平，生活謙遜，以赤子心情，在神貧中得到生命的超越，感悟靈修的真正快樂；常保持內心的寧靜和平，如「太陽歌」中的美麗之愛。<sup>39</sup>

#### 4.3 暢懷祈禱

描述聖女大德蘭與天主的密切關係，猶似大德蘭的《愛的吶喊》所表達的「我的恩主啊！我想了又想……又仔細地思想……」。如果沒有你，生活的苦難，究竟有什麼意義和價值？……將一切默存心中，在寂靜中，在主的愛內，我的靈魂

38 同上，頁85-105。

39 同上，頁107-127。

找到真正的憩息。」在《進德之路》中要求向天父的祈禱，收斂自己的心，專心向主。在祈禱中進入心心相印的愛內。如新婚之愛，默觀和欣賞天主的無限愛情。<sup>40</sup>

#### 4.4 嬰仿小路

描述聖女小德蘭的靈修歷程，是以嬰孩般的純潔對耶穌的全然依賴，願意將自己變成嬰孩耶穌手中所喜愛的玩具，並以誠樸的童心與天主交談作為祈禱，將自己日常的小事、工作、生活全獻給主，赤心無雜，願心投向，在每一件小事中流露對天主的孝愛之情，體驗「主之臨在」，時刻提醒自己常在主內。<sup>41</sup>

#### 4.5 拔除自我

描述聖十字若望的靈修，以同基督一起擔受十字架的痛苦，作為生活的規律；人在靈修的歷程中，猶如一個人在隧道中行走，進入隧道後，眼前一片漆黑，似是「黑夜」，痛苦地一步一步向前，心中有著與主契合的希望；此刻要克服心中懼怕，軟弱、失敗、無望的挑戰，自我要空虛下來，讓天主的愛在心中光照，仰賴天主的恩寵，完全將自己交給天主的引導，一步一步走出隧道，進入悅心樂意的光照，融合在主的生命中。人在祈禱中要實踐心心相印，在無言欣賞裡的祈禱，於是人要拔除自己的感官、理智、感情等，好能提昇自己的生命，或由天主所提昇，以自由的心「直觀」天主的本體——天主的愛，與天主合而為一，與基督結合一體，

40 同上，頁129-151。

41 同上，頁153-175。



讓基督在我內生活，我便以基督的心為心。<sup>42</sup>

#### 4.6 光榮天父

描述聖依納爵的「愈顯主榮」的靈修，就是要我們事事留意，處處有心，存想天父的美善，也不忘天父的尊高，在小事上以愛天主的心光榮天父。因此人在靈修上要持己嚴律，在立身處世上要開朗而不偏不急，雍庸中道；事事依靠天主，善盡己力。在光榮天主的靈修歷程中，以《神操》作為操練，猶似軍人的操練方式和精神，精密細緻而切實地執行生活的修養；反省每日的生命，匯集心靈，專注一心於光榮天主，故不可陷於罪，瞻想天主神國的臨現；瞻想世上君王的召叫，人人為他效命，瞻想耶穌君王的召喚。人在神操中要收心養性，擺脫一切思慮慾念，進入自己的內心信靠天主和光榮天主。<sup>43</sup>

#### 4.7 懺悔心情

描述聖奧斯定的懺悔靈修。我們可從《懺悔錄》中看到聖奧斯定的心路歷程。人在懺悔中所盼望的是「平安」，能重新回到天主的懷抱：「我心得不到你，便惴惴不得安寧」；就是要將心靈安頓在主的懷中；於是人要不斷尋覓真理（基督），追求終極幸福（天父），就必須去惡止罪歸依天主，履行真理，才能進入光明中，將心靈安息於天主的愛懷裡。<sup>44</sup>因此，

42 同上，頁177-199。

43 同上，頁201-220。

44 周景勳，〈聖奧斯定「懺悔錄」的生命哲學〉，《神學年刊》14期（1993），頁70-71。

聖奧斯定在信仰中不斷呼籲天主，這是他心靈深處的呼籲，使自己在涕泣之谷中好好的痛哭，藉此升到天主台前，好能離開物質世界進入精神世界，一心追求真理，由真理到美善，由美善到愛，在和平中進到與天主的合一。<sup>45</sup>

羅光總主教透過教會中不同聖人的靈修描述和介紹，使我們看到那在基督內，歸向天父，而與天主合一的靈修，揭示了教會靈修的「多」，而其核心歸向，永遠都是「一」。就是「我們的天父」，猶如朱熹所言的「理一分殊」：「千江有水千江月，萬里無雲萬里晴。」

我們可以用教會在「感恩聖祭（彌撒）」中感恩經的頌謝詞作為綜合：「全能的天主聖父，一切崇敬和榮耀，藉著基督、偕同基督、在基督內，並聯合聖神（在聖神的團結中），都歸於你，永世無疆（直到永遠），亞孟。」

#### 5. 「病榻隨筆」談靈修

羅光總主教在「我的天父」中清楚的揭示了天主教的靈修是「基督內，歸向天父，與天主合一」的靈修。因此，在羅光總主教的生命中，他說了：「體驗天父的愛，體驗基督的愛，還體驗聖母瑪利亞的母愛，我的心不枯乾，也不封閉。一切的人都是天父的子女，一切教友都是基督手足，我便不能不愛人。獻身的人，心靈是活的，感情雖然超越世物，然而本性的人情沒有毀滅。我對於人的友情，人的同情，人的反感，人的惡意，仍舊心有所感。生性急躁，遇事容易激動，古人所謂修身以改變氣質，真乃一生大事，希望

45 羅光，《我們的天父》（台北：輔仁大學出版社，1990），頁221-247。

達到孔子所說：『七十而從心所欲不踰矩』。<sup>46</sup>羅光總主教在體驗天父的愛中，感悟教友的生命也在愛中，自己不能不愛他們，也愛所有的人；這不封閉而開放的心揭示「心大能容」的道理。因此，羅光總主教在反思天主教靈修演變和內容時，呈現了天主教靈修那一份「有容乃大」的內涵；在反思中，羅光總主教將天主教的靈修面紗揭開，給我們一個簡潔的靈修精神：

我們教會的靈修學，在中古時，常以人生為苦，世界為罪惡；人要克除情慾，避免罪惡。當代靈修學承認萬物為天主所造，皆是美善；世界事物是有自己的積極價值，現生應有快樂的享受。只是要以萬物的美善，萬事的價值，現生的快樂，都要歸之於上主。這種快樂靈修較比中古克苦靈修，更需要堅強的意志和不斷的和天主的結合。……我們天主教靈修的終極點，在於靜觀，靜觀剝削一切的念慮，不僅是惡念，非關重要的念慮，連善的思念都要剝削乾淨。心中完全的空虛，好比一張純白的紙，沒有字跡沾污，即是純潔的精神。純潔的精神對著天主，乃能反照天主的肖像，直接體驗天主的存在，天主的美善，天主的愛。……我們教會靈修學的最妙境地，也不在於久坐默想和唸經，而是在於自己的心不牽掛世物，一心遵行天主的聖意，常與天主相結合，使能在一件事上直接體驗天主在跟前。這種境界即是天堂永生的開始，也就是現世的永生。<sup>47</sup>



我們天主教教友的靈修生活乃隨著人的生命成長歷程，心靈的投入與否而有不同的程度進展：人的生命開始本來就是純潔簡單而真樸的，能全心的信靠；漸漸的由於生命經驗和知識的豐富，人的生命便顯得複雜了，對心靈需要的要求可以是很高的，也可以是很低甚或放棄；及至生命長極了，生命體驗由於身體的衰老而忘懷一切，思想也遲鈍了；但心靈體驗可以是很有超越性的，能大而化之的看透一切，無所執著而放下一切，回復本然的真樸和空無；亦有可能食古不化，執著不放，自我的要求不但不能超越，更要求他人滿足自己的執著，做成生命的悲哀！羅光總主教在年近九十時，因身體的衰老常常臥病床上休息，但在心靈卻是充實而充沛的，在反思上有著很大的「願心」，願意為主為人奉獻自己所能所長；此刻的反思和心境流露出一份簡樸的真純誠實的愛，再不是哲學的論述，也不是教育理論的推動，亦不是神學的玄奧，心底流出涓涓活水的智慧、融化了一生的愛主，信靠主和新天新地的希望之情；加上一生奉獻研究中國哲學與文化，心中智慧也流著中國五千年歷史和文化的血，與中國哲學與文化結了不解之緣。所以，在羅光總主教的靈修思想中，可說是：天主教靈修與中國哲學的文化修養是互相感通融合不分。在簡單中有大智、在真樸中有大慧；於是「病榻隨筆」談靈修便是羅光總主教最後的一本靈修書：

寫了一大堆的哲學書，我實在很累了；遂開始寫幾本靈修書。我不是靈修學的專家，自己的靈修也很低層，所以寫的書，乃是本平民化的靈修生活書。<sup>48</sup>

46 羅光，〈獻身五十年〉，《牧廬文集》，七，附錄二（台北：輔仁大學出版社，1991），頁118。

47 羅光，《牧廬文集》，三（台北：輔仁大學出版社，1991），頁326-328。

48 羅光，《病榻隨筆談靈修》（台灣：聞道出版社，2000），卷頭書頁1。

好一本「平民化的靈修生活書」，可以揭示靈修的真純智慧，樸實不華的真貌，神人融通的體驗。《病榻隨筆談靈修》出版時，羅光總主教更親自題字：「此書奉獻於聖母」，隨後又謙卑地寫了：「年老長病執筆為文，談論靈修粗淺失序，何敢教人謹以自奮。」

好一個「自奮」，便確定了靈修生活的目的，在於培養自己懷著超性的愛，就是懷著基督的愛，如同基督般看重超性的愛心，在十字架上，在復活當天，對著向自己有超性愛心的人，顯露了自己回答的愛心。藉此愛心，愛天主，愛旁人，使整體生活，同基督光榮天父，參與救贖工程。<sup>49</sup>

### 5.1 尋找天主

平民化的靈修由「尋找天主」作為開始，喚醒人在俗世生活中，關注自己的生活意義和目的，收心看自己的心，在心內找天主，因為天主本與我們同在，在我們的心中，故必須正心誠意地除私意，以修身打下根基，一步一步地使自己的心常正向天主；其實，心常尋找天主，天主也尋找我們，天主神妙的愛必能使我們超越生命的痛苦與羞辱，心裡充滿喜樂。然而尋找天主，必須「經過基督」，在聖事中，我們與基督成為一體，常常分享基督的聖體聖血，使我們融合在天主內。我們要緊記：「人生似幻光，終當歸虛無。」《阮籍十九首》也要了解，人世間如戲臺：「戲真戲假，真真假假，人間風雲原是幻；臺前臺後，前前後後，世事煙波一場空。」

49 同上，卷頭書頁2。

因此，人要有決心跟隨基督背十字架；十字架是痛苦，十字架又是幸福，因十字架的愛改變痛苦為幸福。由是，我們要認識自己和人世間有太多的誘惑，使人陷於罪：「獲罪於天，無所禱也」，人要觀過知仁，立德止罪，不做罪惡的奴隸，要做真理的自由人；並透過「祈禱」日日跟天主請安訴心，以展現我們心中有「愛」，願意彼此相親相愛，即人的心思念慮都在愛的浸淫中成長——

一念善，善出於天主，在愛中感通融合。

一心愛，精一於善意，全心全靈愛主愛人。

一意成，隨主聖旨，成己成人，居敬主一。

一體仁，通攝諸德於心，在「親親、仁民、愛物」中感悟「人吾同胞，物吾與也」的在主內契合。<sup>50</sup>

### 5.2 意識天主在心中

人在祈禱中要意識到時刻與天主交談，持久地在靜中與天主交談，因為祈禱中的默禱是延長天主在心內的意識。默禱的方式可有多種，其中以「靜坐」為日常生活中與天主交談的最好方法，能使人心安定下來。人若能在每天繁忙的生活中，預一些時間靜心下去，收斂自己，靜下來與天主密契交往，心中慢慢地默誦短經，一句一句的短經流入心靈深處，天主會惠然來臨，引導我們全心歸向他。這靜坐的祈禱需要人有恆心的鍛鍊，才能強化自己的意識和意志，信靠天主和懂得實踐愛。

50 同上，頁1-41。



既意識到天主在心中，就要感謝天主。懂得「感謝」的人，便懂得接納天主的愛，並將愛擴充到生活中，具體地安排。為此天主的愛長存心中，我們要恆心做到：

每天有短時間的祈禱，參與感恩聖祭、誦經和靜坐；

身邊有《福音》（或《聖經》），作為生活的規範，困惑中的指導；

每天誦讀一段福音（或聖經）。

人能持久實踐，成效必定很好，可使人心安定，生活不亂，漸漸與主契合，並感驗到「天主與我們同在」。使自己的生活：事事為愛天主而作；事事表示對天主的愛心；事事感謝天主的照顧。如此，在生活中，人便能「隨遇而安」，就是安心接受基督的安排，安時處順，以基督心為心，時時盼望，不怨天不尤人；常常喜樂，知足常樂。時時遵守聖誡，常常為愛主而行善修德。我們所走的人生大道，有難也有易，自己的心要常保安和；但這路是基督真理的道路，也是生命的道路。走基督的路，能與基督結合為一，能捨棄自己——塵世的俗我、情慾束縛的我、滿腹疑慮的我、名利色昏的我。此刻，在我腦中想起：

試上高山窺皓月

偶開天眼看紅塵

可憐身是眼中人<sup>51</sup>

走基督的路，可找到超性的我、心靈自由的我、高尚道德的我、活在真實中的我。我的前途在十字架的愛中有一線的光明，此乃完成自我的希望。有了希望，就能前進；有了

51 王國維，《浣溪沙》

希望，就能不畏困難。背十字架跟隨耶穌走，一步一步使自我成全，一級一級使我的人格上升；直達天主的新天新地，與天主密契於圓融一體。<sup>52</sup>

### 5.3 十字架的奧妙

a. 新約的標幟：基督的十字架，每日懸在我們心中，標示恩愛。

b. 一切的圓滿：基督的十字架有圓滿的天主性，有整體的人性，還有圓滿的恩寵。

c. 天主和人相處：基督在十字架上的祭獻，有愛的救贖和寬赦，使人與主相通。

d. 三合一：基督的十字架不是孤單的豎立在山上，其內有三種愛的表達：耶穌聖心、耶穌十字架、耶穌聖體櫃，三者合而為一。此一便是耶穌基督的愛。

e. 聖洗聖事：十字架上的基督，一字一字有七言，實現了愛的救贖；肋旁流出的血和水，一滴一滴的洗淨人心中的罪。

f. 我們的需要：主耶穌說過：「離了我，你們什麼也不能做。」（若14:5）我們講靈修，要我們事事為愛天主而作。為提醒我們常常意識到天主在我們心中，要常常唸熱心短誦。為加強我們對天主的愛心，要每天往聖堂參加彌撒，恭領聖體，敬拜聖體。這些善功，我們每天可以做，也每天應當做。十字架代表了愛，寬赦、聖洗、聖體，十字架便是我

52 同上，頁78-137。





們生活的力量，是我們的安慰。<sup>53</sup>

#### 5.4 彌撒的奧蹟

彌撒（感恩聖祭）是教會的禮儀中心，敬拜天主的最高敬禮，是耶穌自己舉行的聖祭。所以談論靈修必須談彌撒，彌撒自身是一種奧蹟。

a. 教會團體的敬禮：彌撒是全教會的團體敬禮，維繫所有在基督內合一的信徒，大家一心一德參與團體祈禱；由基督領導，一起參與天上和地下的普世教會的感恩，齊心向天父祈禱。

b. 教會訓導責任：教會有向萬民傳播救贖福音的責任，教導教友遵主聖訓和規誡。在彌撒中的證道，是主禮者以教會的名義，向教友解釋聖經福音的涵義，引申倫理規範和生活道德，藉此提升教友的修養。

c. 奉獻：彌撒本身有奉獻的意義，奉獻就是獻出自己所有的。基督獻出了自己的生命，我們獻出自己的物資以幫助教會的經費，展現幫助人人的愛心。

d. 頌謝詞求恩經：主禮者以司祭身份代表教會獻祭，致謝求恩的禱告，展現「諸聖相通功」的祈禱。也意味著基督自己在祭壇上向聖父誦唸獻祭，聖父臨在祭壇上親自接納，這時上天下地接合為一，天使們歡躍讚頌。

e. 祝聖聖體聖血：這是基督耶穌的祭祀，代表教會和整個人類向聖父獻祭的最崇高的敬禮，就是基督以自己的聖體

聖血作為祭品，為人贖罪以獲救恩的新生。初期教會，由宗徒傳下來的教會保持了耶穌的委派和囑咐，挨戶擘餅，懷著歡樂和誠實的心一起進食，光榮天主。

f. 領聖體：在彌撒中，主禮和教友同領聖體，就是與耶穌共融，互相修好寬赦，互相祝福平安，在心中感謝主恩賜，靜靜地接受主的派遣，愉悅地工作和福傳，心中常想有天主與我們同在的力量和希望。

g. 參與彌撒的心情：我們要以端莊清潔的身心參與彌撒的聚會，為靈修的精神，內心的心情該符合彌撒的奧蹟，大家一心一德，因著聖神，教友在基督內彼此合成一體。

由此可見，我們每人的靈修生活，當以彌撒為中心。彌撒所教訓我們的：第一是愛；第二是犧牲，基督因愛天父愛人，奉獻自己的性命作祭祀的犧牲，將自己的體血給予信友作生命的食糧。我們參與彌撒的信友，便向基督學習愛天父愛人；又同基督，且靠著基督，實際犧牲自己的精力和金錢以實行基督的愛，以分享基督的神性生命。<sup>54</sup>

#### 5.5 生命的美妙

人的生命自出世到死亡都是一個美麗的生命歷程，也是天主美妙的恩賜；這生命由創生力而來，也在生命中潛藏了「能」，「能」的發揚在人的努力中而為「成」，「能」到「成」便有「行」的實現，再因創生力的延續，「行」又為「能」，再由「能」而「成」的「行」，不斷的提升和超越，最後必然到終極點的無限的真善美的天主，天主就是創



<sup>53</sup> 同上，頁200-216。

<sup>54</sup> 同上，頁217-237。

造萬有的主。人在這個歷程中，可以看到生命種種變化到超越的美妙處。

a. 母親觀賞嬰兒：母親在痛苦的產痛中，將新生的嬰兒帶到人世間；嬰兒一天一天的成長，給父母帶來了喜樂，這便是「愛」，人在「愛」中長大，學習，都由靈魂發動。可見生命是天主非常神妙的恩惠，實在非常高貴，人要愛惜生命，愛惜人人。

b. 智慧仁愛：在人的成長過程中，思想感情都是人的生活和活動，這些活動揭示了人是天主的肖像。天主是智慧，天主是愛，便是智慧和仁愛的根源，天主使人分享了智慧和愛。追求靈修生活的人，要誠心誠意地發揮智慧和仁愛，使自己成為「地鹽世光」。

c. 受洗後的新生命：人信仰主領受聖洗便有主賜的「重生」——「新生命」，與基督的復活連在一起，開始精神的新生命，視天國為家鄉。沒有受洗前，人以三不朽：「主德、立功、立言」為永久的理想。基督信徒稱天主為天父，便活在團體中，團體（教會）的意識便成為人生之道。人或生死都要討主的歡心、頌揚天主；或生或死都是為了天主。生命中，不管是順是逆，是貧是富，工作是高貴或卑賤，都不會影響我們與基督一起生活。有基督的信仰，有基督的愛，生命實在美妙。

d. 隱修的生活：教會中的隱修院代表著一種生活方式，在天主的聖召下渡著祈禱的生活。他們愛慕天主，今生克己苦身，不貪不妄，心虛清白，遠離罪惡，平安度日。於是，錢財權位，不進入想望中；愛情名望，不能戀在心內；事業和壽夭，全憑天主作主，畢生奉獻在神貧簡樸的真實生活中。

e. 老年生活：老年人要心境光明，無所恩怨笑臉迎人。老年人看以往歲月，好似一片被白雲白霧蓋著的宇宙，好比從飛機上，窺看有雲霧的大地，都是一片白色，分不清山河大地。老年人在基督的愛內，看著以往都是天主的愛，老年人的靈修就只管求愛於天主，和天主同在，其他都可以不管。老年人要學習基督，想自己同基督受苦，也可以求天主改良社會的混亂，如基督受苦贖人罪，改造了人類的歷史，老年人也可改造人心，這種生活也很美妙，還很有價值。

f. 平日生活：人生苦短，不如意事十之八九，只要能於日常生活中有：若無閒事掛心頭的精神，便能體悟：日日都是好日子。人能在基督內提起精神，心神平靜，平日的生活也會是美妙的了。人能在生活中超世事，而融於天地之生命，便能超然與天地同終。人能生活基督的生活，無執物我，同基督飛翔於天上，世間的順逆遭遇，都不能傷害人心，且能轉禍為福。

生命的美妙在於人心中有天主——主與我們同在。讓基督的愛，流入我們的心內；似活水常流，不分段落；愛心長流，不分彼此。

## 5.6 聖神妙工<sup>55</sup>

我們的超性生命在於我們生活在基督內。能滋養著我們繼續活於基督，在基督內工作活動，則是天主聖神，使我們有超性的力量，能變化氣質，陶冶性靈。

<sup>55</sup> 同上，頁268-291。

a. 超性空氣：聖神猶似生命的氣息，使人賴以生存；我們祈禱，行善，避惡，時刻都需要聖神的助佑，在聖神的神力下生活，如魚得水般，基督徒生活在聖神的活水裡。

b. 嗣業的保證：聖神保證我們因著十字架蒙受完全的救贖，在聖洗和堅振聖事中，聖神給我們心靈留下印記，賜我們神力：「這聖神是我們得嗣業的保證」（弗1:13-14），也「使我們成為義子」（羅8:8），使我們在心中喊叫：「阿爸，父啊！」（迦4:6）

c. 隨同聖神引導：人若隨從聖神的引導行事，就不會滿足本性的私慾：即淫亂、不潔、放蕩、嫉妒、不睦、凶殺等敗壞的事；反之會結出聖神的善果：仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善等造福人群的事。（迦5:16-25）如此，我們生活能自覺符合天主的旨意，亦能光榮天主。

d. 嗣聖神的宮殿：我們信主的人，心中便是天主的宮殿，聖神住在其中。（格前3：16）我們的身心靈便相連一體，在天主的聖化下，身體的聖潔，身體的端莊，身體的文雅；加上心靈的充實之美，在精神上隨處散發光明，使人尊敬。

e. 聖神同禱：讓聖神在我們心內引導我們向天主祈禱，我們可以用聖神默感而成的「聖經聖詠」和「祈禱文」祈禱，以聖神的神恩祈禱，這種祈禱是天真自然和熾熱愛心的祈禱。

f. 聖神的安慰：信仰基督的人，在苦難中信賴天主，能獲聖神的安慰，顯得神慰神樂，因為基督的聖神在我們心中，使我們意識到也了解到心靈因聖寵與基督合而為一，便能體驗天主愛的安慰和鼓勵。

g. 天主聖智：聖神是天主威能的氣息，是全能者真誠的流露，是天主德能的明鏡，好能跟隨聖神的精明、率直、愛人、堅決、穩固而生活。每天定時向聖神祈禱，求聖神降臨，充滿我心，光照我靈，化險為夷，心中安定。

h. 聖神神恩：基督信仰在入門聖事的堅振聖事中，領受聖神七恩：智慧、聰敏、超見、剛毅、明達、孝愛、敬畏。使我們在超性生命上保持與天主融匯合一，在信望愛三德生活上得到擴展，能施惠於人。

聖神妙工在於聖化人心，堅強人靈，使人在信仰路途上，不論逆順，難易，險夷都能保持原則，遇難不退，知悉天主旨意，明辨善惡是非，且能擇善固執，愈顯主榮。

## 5.7 每天的祈禱<sup>56</sup>

羅光總主教用了「六心」作為一天生活的展現，讓自己常活在天主的愛中，時時與天主相會相通，加強生命的反思，了悟天主玄妙的祝福和引導，常常向主誦唸：「盡甘耶穌聖心，賜我在你心中；盡甘聖母聖心，抱我在你懷中。」

藉著一天的生活奉獻，給教友們立榜樣，使教友明白具體生活中所活出的愛和對上主的依靠都是生活靈修。

### a. 開心

天亮：一天新的開始，感謝天父賜我新生命，用赤子心高呼一聲「天父」，再轉向基督，全心依靠引導。再向「聖



<sup>56</sup> 同上，見附錄二，頁543-578。

母」喚一聲，懇求抱於懷中，安置好自己的位置，開始一天的路程。

禮讚：天父，你召叫了我，使我的生命和基督的生命結成一體，我的生命便要歌讚你的聖名，願我一天學習基督奉行天父的旨意。

所需：一天中所需的一切，天父會替我安排；我相信一切都是天父美好的賞賜，我誠心平靜地依賴你。我要在主內預備好自己的心靈，完成天主給我工作，並事事專心謀求天主的光榮。

#### b. 定心

聖經：人要靠天主的聖言而生活。聖言是聖子，是智慧，是真理。透過閱讀福音的聖言，我全心全靈全意全力的愛天主和愛人如己。天父，你的聖言是光明，光照我的生命；聖言是真福，我願活在神貧，心潔的真福裡。天父，一天工作使我心靈紛亂，求以你的聖言，安定我心。

默禱：在一天的繁忙中，我要靜下來，聽你對我講話，我也向你訴心。在默默對坐的時刻，我穩定我的心，你愛的一字一話都刻在我心靈上，這是你的聖神在我心中工作，聖神使我和基督結成一體。

彌撒：天父，你賜我舉行彌撒的特恩，引人類歸向你。在祭禮中，我的心靈意識到已經同基督相通，將我的體血滲在基督的體血中，一起奉獻天父。今天一天，我必要奉行你的旨意；今天一天，我必須作你安排的事；今天一天，我一定要平心忍受困苦；今天一天，就是一台彌撒。在一天開始，我自祭壇領受了忍苦，愛主愛人的愛，我可安心在一天

的路程上開步走了。

#### c. 正心

增力：天父，中午了！大家要用午餐，增加體力，要開心用膳。心靈的力量更要增加，作出反省，使自己的心不會放棄在工作上，我作事的目的，不是為光榮天主嗎？我要端正我心，要走在正路上。此刻，我要唸三鐘經祈禱。午餐後，清理一下我心中的思慮，我可以重新出發了。

休息：天父，在羅馬我習慣了中午休息。這使我想起神父們要有健康的身體，而且要多加注意，多加照顧有病和老年的神父。天父，我休息了，重新上路，路是你的，我心在路上走，心要正；跟基督學習一心歸向你。

邁進：天父，在你的路上，不進則退，中午增加了力量，端正了心意，開步向前邁進。青年人要努力向前邁進，神父要向前邁進，主教也要向前邁進。邁進社會的人心，邁進中華的文化。天父，求你指導我們作牧靈工作，要使基督福音精神邁進人心。

#### d. 齊心

日課經：天父，每一段時間都是你的恩賜；我們在每一段時間裡，應該稱謝讚美你。我們教會安排一天七段時間的日課經，幫助我們隨著聖神的啟示，透過聖詠詩篇，向你述說心中情。天父，現代文明把世界弄成了沙漠荒野，我們代表人類在現代的荒野中歌唱，誦唸聖詠，使你你的聖名時時受頌揚。

玫瑰經：天父，感謝你賜給了我一位慈母，聖母會為



我們代禱說情，打開溝通之路，引領我們歸向基督。在露德和花地瑪的顯現中，指示我們悔改和祈禱，與我們一起誦唸玫瑰經，紀念你的救世偉業。在玫瑰經裡，我們的心情相融化，我們的信仰相連貫，我們體會自己不是孤單的人，而是天父的大家庭。

苦路經：天父，在預定的日子裡，聖子耶穌背起我們的罪，在十字架上犧牲，慷慨地走人世間的苦路。透過苦路，我們得救；我們也要與基督一起走苦路。基督徒相聚走十四處苦路，默想基督所受的苦，求天父振作我們的精神，增強愛慕基督的愛心及慷慨就義的心願。

#### e. 憂心

阻力：天父，人世間有很多阻力。耶穌在三年的傳道中也遇到很多很大的阻力。阻力是試探，鍛鍊我們的耐心，建立我們的意志，靜思以等待聖神的指點。求你賜恩寵，敞開我心，愉快地背十字架；當遇到阻力，不能憂心忡忡，要投奔你的懷抱。

失敗：天父，人自出世便有失敗的經驗，基督在十字架上的死亡也是徹底的失敗，卻在敗了的背後，預備了復活，徹底改換了整個局面。人在罪惡中永遠都是失敗的，只有懺悔認罪改過，自我更新，才能戰勝失敗。

病痛：病痛是人生的阻力，也是人生活的失敗；在阻力和失敗中的感受，在病痛中都可以感受到：無力的感受。只要我們明瞭痛苦的意義，我們便能超越痛苦；痛苦是生活的十字架，十字架可以補贖罪過。病痛也能洗淨我人的心靈，了解生命的意義和自己軟弱，能安心接受。

#### f. 赤心

天倫樂：天父，人間的快樂是家庭中人團聚的天倫樂；求你光照迷失的現代人，照耀為生活失去天倫樂的現代人。我有天父大家庭的天倫樂；晚上，一家人齊聚十字架和聖母像前，祈禱誦經唸經，敞開自己的心，讓天父以聖神的安慰傾注人心，消除心中煩悶。在小聖堂中，使我浸溶在你的愛中，放下一切，心中一片清白。天父，求你恩賜我能常常體念這種心境，也求你恩賜聖職人員多能在你的家庭中團聚。

報告：每晚，在面對天父時，我向你報告。透過「三省吾身」；天父，我是常犯驕傲自大，自私自炫的過失！我盡力在改，求你寬恕，派遣聖神光照我的理智看清事實，賜我神貧真福。

安睡：天父，小孩在媽媽照顧下，有平安感受，沒有事情可以擾他。我們睡覺，有聖母看護，心裡有平安的感受，和天父，和人，和自己，都覺得平安。我心中常唸誦：「盡甘耶穌聖心，賜我在你心中；盡甘聖母聖心，抱我在你懷中」。

羅光總主教的一天靈修，就是將自己一點一滴地奉獻給天父，在向天父祈禱中，與天父心心相印相合，這祈禱是生活的基礎，承認宇宙的造物主，是我生活的主宰。在祈禱中，實現生活的意義，趨向生命的目標，揭示生命的精神價值。一天的祈禱肯定自己是天主和基督的人，同天主和基督交談，同天主和基督的心感通相應，互相顯露愛情。在精神密契的祈禱中，心靈常和天父與基督結合為一，整個的生活成為整體的祈禱。





羅光總主教的《病榻隨筆》談靈修，是自心與天主契合的體驗，簡單而有愛情的祈禱，作為「平民化的靈修」生活指導，實在為基督徒揭示了天父的大愛，幫助我們在信仰生活中體驗與天主同在和契合的祝福，事實上，還有很多靈修的指導未能一一描述，有待大家的體驗。

我的靈魂，請向上主讚頌，  
我的五內，請向主名讚頌。  
我的靈魂，請向上主讚頌，  
請你不要忘記他的恩寵。（詠103:1-2）

.....

請你們體驗，請你們觀看：  
上主是何等的和藹慈善！  
投奔他的必獲真福永歡。（詠34:9）

## 6. 結論：吾人永沐靈光裡、眼見光明心怡然

生命的靈修在於使自我的生命能沐浴在天主的愛內，活在天主的靈光裡，使自己與天主相遇，主的光照亮我的光，主的愛滋潤我的身心靈，使我心感怡悅與悠然自得。

在反省羅光總主教的靈修生命的演變歷程，使我體驗到一個微妙復歸於真樸的內涵。羅光總主教的靈修由年輕時的「生活體驗」，確立自己對主的追隨和回應中，從生活的環境及自我離鄉的心境作出綜合，全心歸向天主，尋找著愛的合一。再後，自己尋得信仰生命的方向目標，不斷反思默觀，看到教會與文化息息相關不可分離的思路，便努力於建構教會士林哲學與中國文化中的哲學智慧的融通，以及神學本位化的落實，一心有意建構中華神學。這些理念推動羅光總主教不屈不撓的精神，建構了「生命哲學」與中國靈修，

體驗生命的超越面。

及後，羅光總主教看到超越的一面是歸向天父，但必須透過基督愛的救贖，提出了教會靈修的基本源流：「我們的天父」靈修，更提出教會中的聖人作為靈修的榜樣，幫助人多反思和默觀天主，全心渴慕回歸父家，與天主融通合一。最後，羅光總主教謙卑地體驗到生命的平凡，全心回到愛的妙境中，恢復自我平庸的善的本性，提出了返老還童的平民化靈修。

整體靈修的過程是由簡單的生活體驗到有思考性的中國靈修，再回到天父懷抱的靈修，最後又返回簡樸的平民化生活靈修，使人人體驗愛人的天主，確立了靈修的第一步：就是人在信仰中，有一顆不斷尋找與天主相遇融通的心，在尋找的過程中，經過痛苦的磨練，由於人明瞭痛苦的意義和價值，便能超越痛苦，依然全心信賴天主的恩寵，努力衝破自己，一心一意地邁向天主，透過修德止罪，在教會團體內的祈禱，按照聖神的指引而生活，與人聯繫在一起，能體驗心靈的平安。

於是，在羅光總主教的靈修演變中，我也體驗到人在自我的修練中的妙趣，也是靈修的體驗，確立自我所追尋的平安與喜樂：

在人的生命中  
人不斷地成長發展  
意味著人的變更  
變是一種自我的更新  
但在人「變更」的背後  
人似乎失去了本然的「真善美聖」的本性



即人受到了物慾的污染  
 本性的「真善美聖」被蒙蔽了  
 因此，變更也意味著人的復性——恢復人的自然  
 本性  
 於是人要在自我的修練中  
 不斷地剝落自己  
 將塗在生命中的厚厚的脂粉抹掉  
 將包在生命中的厚厚的硬殼剝掉  
 好能恢復自我的本來面目  
 使自己不再是虛假不實的  
 .....人要明白  
 一切罪惡都是必須從生命中剝掉  
 使生命的善性化作——  
 正義心 仁愛心 溫良心  
 慈悲心 憐憫心 平常心  
 好能活出生命的快樂真福——  
 無執貧富、同舟共濟的神貧心  
 公義在心、化弱為強的正義心  
 溫良不偽、善解人意的溫良心  
 心靈純潔、立德止罪的潔淨心  
 無私慕義、尊重人權的慕義心  
 悲天憫人、慈悲喜捨的憐憫心  
 哀慟懷仁、真誠有愛的哀慟心  
 締造和平、民主自由的和平心

靈修生活在生命與心靈的融通下，追尋超越於自我的終極關懷，但在現實的人世間生活中，也必須能實現真實的自己，不要在紅塵滾滾中，被物慾和我執我貪所束縛；被物我慾望所束縛的自我是不能活在真理自由中的虛偽的我，永遠都是物慾和我貪我執的奴隸。因此，在活現於人世間的自我

要看透自己，就是要有自覺心，才能有意識提升自我生活，達於超越物我之境，猶如王國維在《浣溪沙》中所言：「試上高山窺皓月；偶開天眼看紅塵；可憐身是眼中人。」

看透自己的自覺意識是靈修生活的基礎，使人能放下一切，在寂靜中與天地人有著感通的體驗；藉此，人要了悟自己，勿成為紅塵滾滾中的可憐人；更明瞭人生如戲，轉瞬即逝；最重要的是願意修持磨練自己，展示真我，使自己常活在真實中，即「立真處」：「生從何處來？化從何處去？化化與生生，便是真元處！<sup>57</sup>」

原來「立真處」就是立在「真元處」，才能呈現存在的真實價值。<sup>58</sup>更能透過自我的真實流露，活現仁愛和美善，且能大而化之而為「聖」。於是，我願意保持內心的寧靜：「在學習中增進智慧的明靈，在奉獻中確立愛心的服務，在禱告中穩固生命的信仰，在修持中建構心靈的安和，在默觀中順應自然的無私。」<sup>59</sup>



57 陳白沙弟子謝裕詩。

58 周景勳，〈基督宗教（天主教）與儒家人文價值的新機〉，《神學年刊》28期（2006），頁15。「因為『價值』是存在東西或事情的本身所呈現出來的，人要透過理性反思，對東西或事情作出真實而正確的掌握；人也要有自覺的意識反思，從理論上說：就是人在認知的價值上追求真理、在道德的價值上追求善、在藝術的價值上追求美、在宗教的價值上追求聖。」

59 周景勳，《周父見周公》（香港：天主教香港教區視聽中心，2010），頁101。

| Abstract |

This article is entitled: “‘With our human existence for ever bathing in spiritual light, with the eye seeing the light, the heart rejoices’. A Presentation of the ‘Spirituality of life’ of Archbishop Luo Kuang”. The intent of the philosophical reflection of Luo Kuang (1911-2004) is far reaching. In particular, it tries to achieve, in a higher synthesis, the unification of both Western and Eastern thought. Luo Kuang is thus recognized as the founder of the so-called “Fu Jen School of Thought”. This School aims at developing a view of life that draws upon the best of Christian philosophy (scholastic philosophy) and Chinese philosophy. In philosophical circles, less attention is paid to another of Luo Kuang’s creative contributions, namely, his transcending of philosophy into theology. Presenting in this article Luo Kuang’s “spirituality of life”, the attempt is made to situate Luo Kuang’s “philosophy of life” within the framework of a philosophical-theological “Chinese spirituality”. We are thus enabled to see Luo Kuang in a new light, not only as the sharp intellectual he was, but also as the spiritual man whose faith gave him a deep understanding of his Lord. Archbishop Luo Kuang, not shying away from the daunting task of unifying Eastern and Western cultural thought, has developed a “Chinese spirituality” in the form of a “love spirituality”. This essay begins with life experience, opening up the dimension of life’s cultivation, proceeding step by step to the transcendent life reflection of “pure and so clear, clear and so spiritual, spiritual and so communicating”, thus arriving at that “perfect love communion” that is the peak experience of a life of faith. Here both Western Christian and Chinese spirituality become one, enabling the human being to relate to God, the Heavenly Father, with a filial heart. As a consequence, in this valley of tears, the valley of “being born, aging, ailing, and dying”, transcendent strength is found, the source of which is the “wondrous work of the Holy Spirit”, issuing from the “wonder of the Cross”. Herein we receive the revelation of “our human existence being for ever bathed in spiritual light, the eye seeing the light, and the heart rejoicing”. We are helped, through sincere communication of the inner self, to “stand firm on the true foundation”, to live out benevolence and goodness, to “enlarge and transform” our existence, finally reaching the realm of “holiness”. This final experience is one “of peace and harmony, established by persevering virtue, and of contemplative response to natural selflessness”, a state of union with the Creator of heaven and earth.

