

當代中國教友的靈修生活

中國基督徒完整人格的培養及維護

胡國楨¹

本文以中國人熟悉的宇宙觀及人生觀來談當代教友可有的靈修，理論基礎及實踐方法都有所兼顧。

釋題

要講這麼大的題目，首先應將題目的意義弄清楚，才不至於講得文不對題。

第一該解釋的，是題目中的「靈修」一詞，這個名詞有人稱做「神修」。所謂「修」，就是修練、修養，沒什麼問題。至於「靈」或「神」，就需要稍做說明了。這個「靈」或「神」，並不單指與肉身相對立的靈魂，或與物質相對立的精神。我們要修的不只是靈魂或精神，也包含了肉身或物質。根據當代的聖經學和神哲學知識，以及在羅馬教義聖部一九七九年五月十七日發佈的一項有關「末世問題」「天堂地獄身後問題」文件²中有所了解的，「靈」（spirit）的字面意義雖指的是靈魂或精神，但卻要以人爲最重要的一個幅度來表示「整個人」的「人性自我」（human self）。所以「靈修」就是要修練或修養我

¹ 本文作者：胡國楨神父，爲輔大神學院神學碩士，現任教於輔大神學院及宗教系，講授信理神學、聖事及禮儀神學、聖經概論及宗教現象學等科目。目前爲《神學論集》執行主編。

² 本文件題名〈關於末世論的某些問題〉，中譯文刊於：《鐸聲》190期，1979年11月號，34~36頁。

們整個人的自我。換句較有中國味道的說法，就是要修練培養我們完整的人格。

謝扶雅老先生在《益世雜誌》第六期上發表了一篇文章，題目是〈基督化人格的養成〉³，呼籲教會大學重視培養學生的「基督化人格」。他所謂的基督化人格含有兩大特色：最深度的神契（mysticism）及最廣度的救恩（salvation）。「神契」即基督「我在父中，父在我中」、「我與父是為一體」的最高境界，是屬於個人與天主生命（大宇宙整體生命）契合的深度狀態；「救恩」卻是基督面對人類所擁有的心懷，不只我自己要達到與天主生命的完全契合，也願「己立而立人，己達而達人」，願協助率領所有人類走向這一完美境界，是個人面對社會人群所擁有的廣闊胸懷。

以上是一位中國基督教神學界老前輩對基督化人格的解說。那麼，天主教官方的看法如何？梵二大公會議的《教會憲章》給我們提出了答案。在整個教會的歷史上，有不少官方文件及神學作品，用了不少的圖像來描繪「教會」這個奧蹟，如神聖的宮殿、基督的奧體等等，但都不比《教會憲章》所用的「天主子民」這張圖像來的真切、直接。是的，教會確實是由天主子民所組成的團體。按《教會憲章》的說法，天主子民這個團體有兩大特色：「司祭」的職責⁴和「成聖」的聖召⁵。

這裡所謂的司祭職責，包括司祭（代表全體人類朝拜敬禮天主）、先知（將天主的啓示通傳給人們）和君王（協助率領人們皈向天主）三大任務，事實上就是謝老前輩所說的「救恩」幅度。這裡所指的成聖聖召，即「你們應當是成全的，如同你

³ 《益世雜誌》第六期，1981年3月號，4~5頁。

⁴ 見《教會憲章》第二章10~11節。

⁵ 見《教會憲章》第五章。台灣中國主教團出版的中譯文譯作「成聖的使命」，不很貼切，筆者在本文中譯為「成聖的聖召」。

們的天父一樣的成全」的召喚，也就是被召叫去完成謝老先生所說的「神契」，與天主生命密切契合。

《教會憲章》明示：所有天主子民都應該擁有這兩大特色，毫無例外。換句話說，完整的基督徒人格應擁有這兩大特色：由個人自我的角度來說，應是「聖」的，與天主生命完全契合；由社會人群的角度來說，有「司祭」的職責，有司祭、先知和君王三大任務，分擔基督的救恩使命。

中國有一句格言：「學如逆水行舟，不進則退。」這裡的「學」，並不單單是指對科學知識的學習，更指「學作人」，猶如《論語》或《大學》書中所說的「學」，也就是指我們現在所講論的「修練完整人格」或「靈修」的途徑。這種人格修練，不是說有一天修得了就可永遠保有不致丟失了，而是需要不斷盡力維護才能保持的，否則費力修來的也會很快失去。所以，靈修不只是一要「培養」完整的人格，還需要不斷地「維護」已經修得的成果，好使完整的人格日漸形成，而不致衰竭。所以，今天我所講的題目可以改成「當代在俗中國基督徒完整人格的培養及維護」。

我把「教友」稱作「在俗基督徒」，也是根據梵二《教會憲章》的觀點。《教會憲章》指出：一切天主子民均有「司祭」的職責，也有「成聖」的聖召，但其盡職方式和成聖作為的表現各有不同。

在司祭職上，《教會憲章》分為兩種：**普通司祭職**和**公務司祭職**。就拿普通國民和國家公務員都有為國效力的責任來打個比方。公務員得到國家特別的委託及授權，在執行公務時為國效力的責任和一般國民平時所有的為國效力的責任，在本質上顯然就有很大的區別，雖然二者為國效力責任的根本來源是一致的，都是因為他們是這個國家的國民，應該為這個國家效忠服務。同樣的，基督親自揀選的宗徒，及宗徒在世界上的繼

承者—主教及其助手司鐸和執事們—是教會的公務員，在司祭職責上他們得到基督及教會的特別委託及授權，負有重責大任，獻出畢生精力和時間，來盡好這公務的司祭職責；其他的基督徒就像非公務員的一般國民，雖未得有特別的委託及授權，但也應隨時隨地在自己的生活和工作中，按自己的能力和以自己能有的方式，盡好國民為國效力的責任一樣—也應隨時隨地在自己生活和工作中盡其本有的司祭職責，《教會憲章》稱這種非教會公務員的一般基督徒所有的司祭職責為「普通司祭職」。換句話說，一般的基督徒雖然不是「公務司祭」，但在他的生活及工作環境中，仍然隨時隨地知道自己有司祭、先知和君王三大任務，應分擔基督的救援使命，把所接觸到的兄弟姊妹帶到天主那裡去。

在成聖聖召的實踐上，《教會憲章》也在根本上分出兩種不同的方式：修會會士及其他一般基督徒。修會會士因其自願遵行福音特殊的勸諭而度三愿的生活方式，將自己整個地獻身從事增進自己及教會的聖德，使之與天主聖三密切結合；而其他非度聖愿生活的一般基督徒，雖然度的是一般人的普通生活，但也應在自己的生活及工作環境中答覆其「普遍的成聖聖召」，亦即在自己所度的生活方式中完成與天主生命的契合。

由上面的分析，我們把在司祭職上應盡「普通司祭職責」，在成聖聖召上，以一般方式答覆其「普遍成聖聖召」的天主子民稱為「教友」—在俗基督徒。換個通俗的說法：在俗基督徒不是主教、神父和執事，這些人接受了基督及教會特別委託及授權的「公務司祭職」；也不是在會的修士和修女，這些人度著福音勸諭的聖愿生活；而是那些在社會上從事各種職業工作、度家庭生活、散佈在廣大人群中的基督徒。

最後，還該簡單地說明一下「中國靈修」及「現代靈修」的意義。所謂「中國靈修」，乃是以中國人的心態或中國文化

傳統觀點為背景，所從事的「完成人性自我」或「培養及維護完整人格」的修身工夫與途徑。所謂「現代靈修」，乃是在這個工業化、商業化及都市化極度發展的忙碌社會中，如何適當地度我們靈修生活的方法。

中國修身工夫的特色

要談中國的修身工夫，必先看看中國文化傳統中對「人性」和「完整人格」的基本看法如何，而後才能說明文化傳統上，認為如何修練才能達到這「人性」的完成，培養出這「完整人格」。

不論先秦時代較純粹的儒、道、墨各家，或者後來受了儒、釋、道綜合影響的宋明理學家及當代講中國哲學思想的大師們，例如方東美、唐君毅、牟宗三等人，大都有著類似的宇宙觀和人性觀。他們都以為大宇宙是一個充滿靈性、有不斷創造生機能力的大有機體，是聖善的根源，是生命的賦予者。這宇宙的中心受了一個「動力」⁶在推動，支持其生生不息。這動力的來源，你稱為「天」也好，稱為「理」也好，稱為「道」、「太極」……也無不可；反正就是那宇宙生命的終極根源，宇宙萬物因之而存在，因之而生活。這「動力」本身就是中庸開宗明義章所謂「天命之謂性」的「天命」，是創生宇宙萬物各自「本性」的原動力，統攝了宇宙間一切的靈性、聖善和活動的生機。這「天命」、或「終極根源」與宇宙萬物間的關係如何？按牟宗三先生的說法是「既超越又內在」⁷，意思就是：一方面它是宇宙萬物的創造者，是宇宙萬物皈依的對象；另一方面它也

⁶ 宋明理學家稱之為「幾」或「真幾」，牟宗三先生亦如此延用。

⁷ 見牟宗三，《中國哲學的特質》（台灣學生書局，1980 六版）20 頁。

是內在於宇宙萬物，與宇宙萬有某種意義或某種形式的合一，但絕對不與宇宙萬物相等或就是宇宙萬物本身。因為它的超越，宇宙萬物才需要不斷地向它皈依，因著它的內在，宇宙萬物才有向它皈依的可能性。

人是宇宙萬物中最特殊的一個。孟子說：「人之所以異於禽獸者幾希」⁸。什麼意思？人不只像瓦石、草木、禽獸一樣的，只從「天命」處獲得毫無創造能力的本性，即「生之謂性」⁹的物質生理方面的本性，這種本性沒有自由意志的創造能力，只能順順當當地隨著流行的天命在宇宙間生生不息。而人的本性除了這一層面的功能之外，更由「天命」處承繼了「創造真幾」本身的創造能力，即在道德實踐上，能積極地實現天地之性，發揮宇宙間本有的靈性和聖善，亦即能積極地掌握並創造、發展自己的生命，以求取皈依宇宙終極源頭，與之完全契合。

人這皈依契合天命的途徑，孟子自己稱之為「養浩然之氣」，宋明儒者則稱之為「變化氣質」的修身工夫。人的這種向天命的皈依，與其它瓦石、草木、禽獸的皈依之所以不同，乃在於人能懷著敬畏之情，因著尊崇天命、愛慕天命而主動、自由地皈依，是主動地「養浩然之氣」，主動地修「變化氣質」的功夫。孔子說過一句話，把這點清楚地點出：「君子有三畏：畏天命、畏大人，畏聖人之言」¹⁰。這裡的「畏」乃敬畏的畏，非畏懼的畏，敬畏與虔敬和虔誠都是宗教意識，表示對超越者（天命）懷有主動的皈依之情。

由此可知，中國傳統文化認為「人性」之目標在完成天命的契合，人生即走向天命完成的旅途；一個人除非達到與天命

⁸ 〈離婁〉。

⁹ 〈告子〉。

¹⁰ 《論語》〈季氏〉。

的契合，不可以說他有了「完整的人格」。因此，「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教」¹¹的道德形上學因而成形。而中國人傳統主張的修身工夫也有了理論的基礎。不過，「人性自我」的完成、「完整人格」的培養並不僅僅局限於個人的完成，而更及於全人類、全宇宙的統一合諧。雖然「自天子以至於庶人，壹是皆以修身爲本」¹²，但身修之後仍要努力使「家齊、國治、天下平」，乃至「參天地化育」之目標達成。這才真正地完完全全擁有了「完整的人格」。

上面提到孟子的「養浩然之氣」及宋明儒者的「變化氣質」修養工夫，我們就利用二者來說明中國修身工夫的特色。大體來說，中國的修身工夫相當強調人的努力，純粹靠自我的力量，加上已修養成功的人的協助，不斷向上契合天命，同時也協助他人認識天命走向天命，如此完成「完整的人格」。

孟子在其〈知言養氣章〉¹³中提出養浩然之氣的三大要素：「持志」、「知言」、「養氣」。先說「持志」。「志」字由字面分析是「士之心」，而「心」是與「天命」密切連貫在一起的。前面說過，「天命」既超越又內在，所以也是內在於人心之中，「盡心、知性、以知天」，要培養「完整的人格」，第一步該作的，就是好好把握住這個「心」及心中的「天命」。孟子說人心中有「惻隱、羞惡、辭讓、是非」即「仁、義、禮、智」四端，這是「天命」存在於人心之「動力」，需要設法保有它，不使它自心中流失。一個人若失去這心之四端，就做不成人了，只好成爲無異於禽獸的東西了。孟子對於這種人也沒有說他們沒有希望了，他們若要修身、要養浩然之氣，第一步

¹¹ 《中庸》。

¹² 《大學》。

¹³ 〈公孫丑〉。

是要「求放心」，把失去了的心收回來。這就是「持志」：時時都存著浩然之氣，完成「人性自我」的意念，這是孟子以為養浩然之氣的第一個要素。

其次談「知言」。「言」是「言論」「理論」或「道理」。人們講的道理有時會是偏狹的（諛辭），有時會是誇張荒謬的（淫辭），有時會是邪僻的（邪辭），有時會是似是而非的（遁辭）。若吾心受了這些不當言論的影響，勢必保不住那心之四端，心中的「天命」就被這些言論所蒙蔽，養氣之事就免談了。所以要養浩然之氣，必先對正當道理，合乎天地義理的言論清楚了解，如此則「諛辭知其所蔽，淫辭知其所陷，邪辭知其所離，遁辭知其窮」，不愁把握不住心中的「天命」了。此乃「知言」。

最後，一個人既已「持志」，而又能「知言」，他就應該養其浩然之氣了。何謂浩然之氣？孟子答說：「難言也。其為氣也，至大、至剛，以直養而無害，則塞於天地之間……是『集義』所生者，非義襲而取之也。」

孟子這段話的意思是浩然之氣很難用言語說得恰到好處，事實上，聽者若無親身之體悟驗證亦不會領會。但是，人若通過心之自覺（持志、知言）和生活的證驗（以正直的生活來證驗即是「以直養」），可知此當下流行之氣浩然至大至剛，然後知有天地正氣之果充塞無間，而後可知吾浩然之氣即宇宙天命流行天地間之正氣的具體實現，如是則達到天人合一，與天命契合了。

如何以正直的生活來證驗呢？孟子的答案是「集義」。這裡的「義」是指內在於人心的天命，是心所固有的四端，並不需要由外來積集或聚集，所以「義集」並非去收集許多外在的義來聚集於心內，而是「隨時表現內心之義」或是「不斷地表現內心之義」的意思。孟子的意思是：人若已持志、知言，則

要不斷地遵行此志、此言而生活，不斷地向外表現這內心之義所生之浩然正氣，如此就達成了與天命之契合，完成了「完整人格」，這就是「養氣」。

附帶解說一下「非義襲而取之也」的意思：這裡的「之」是代名詞，指「浩然正氣」；有人以為這浩然正氣即充塞於天地之間，所以我要「養氣」就應做一些合乎義的事，過正直的生活，以吸取（襲而取之）這浩然之氣來充實自己，以達與天契合；孟子說不是這樣的，而是將我本有的義向外散發去契合天與之合一。孟子也以爲這「養氣」之事要合乎自然，要慢慢來，不可揠苗助長，否則「非徒無益，而又害之」。孟子的養氣並非到了自我上契天命完成了，一個人若能不斷散發內在的義，向外自然而然的就表現出仁者的風範，這是孟子一再向各國君主強調行「仁政」的條件，如此才可達到「平天下」或「參天地之化育」的最高理想。用孟子自己的話：「凡有四端於我者，知皆擴而充之矣。……苟能充之，足以保四海」¹⁴。如此「完整的人格」才是真正的培養成功了。

講到宋名儒者的「變化氣質」修養工夫，我在〈中國基督徒的『靜坐』〉¹⁵一文中，有詳細的介紹。在此，我僅提出做此修養工夫所必需有的兩大態度：「覺」及「健」。

「覺」並非感官知覺或感覺，而是悱惻之感，即孔子所謂「居處不安」¹⁶的「不安」之感；亦即孟子所謂「惻隱之心」、「羞惡之心」等；亦即基督所謂的「懺悔之心」。面對自己氣質中不善不正、不合天命之因素，先在懺悔中，正視那知是非的內心之明—即那超越的內心之天命，在這裡定住，變成自

¹⁴ 〈公孫丑〉。

¹⁵ 見：《神學論集》37期，1977年秋，333~375頁。

¹⁶ 《論語》〈陽貨〉。

覺的，然後步步彰顯之、步步照射出罪惡的具體意義，如此一步一步地予以消化、改變，令生命逐漸清澈，透顯出天命在自我內心中發出的光芒。

「健」是「天行健，君子以自強不息」¹⁷的健；天命運轉健行不息，做修養工夫者也應效法其永無止盡地邁向「成聖」的終極目標。這目標的理想境界絕非任何人有生之年能完全達到的，所以君子就要終生不斷地自強不息，才能完成與天命合流的境界。

由上述對孟子「善養浩然之氣」與宋明儒者「變化氣質」修養工夫的描述，大概可以說大學之道：「明明德、親民、止於至善」是中國修身工夫的實踐方法，而較強調人的努力。所以，中國人做人一向很重視守好修養的德目，成世光主教在《天人之際》¹⁸一書中，列出了他以為最重要的幾個修養德目：誠、敬、仁義、忠恕、謙虛。事實上這些就是天命存在於我們內心的明德，在生活中正確的表現散發出來，做久了自然就會使自己壞的氣質變好，充滿浩然正氣。

基督徒靈修特色

我之所以從中國修身開將始講，因為中國修身較以生活中的實踐為主，若以此為藍本發展出在俗基督徒的靈修方式，較切合實際，更能配合忙碌繁雜的家庭生活和職業工作上的需要。不過既然是要建立基督徒的靈修工夫，必先要在中國傳統人性觀上，補充進入基督宗教人性觀的特有部分，才能繼續討論。

大致說來，前面所述的「天命」既超越又內在於人心也是

¹⁷ 《易》〈乾·象〉。

¹⁸ 台南聞道，1979年四版。

基督宗教的基本看法¹⁹。不過在中國人文歷史的發展上，其中超越的因素愈來愈被忽視，因而人格的培養竟變成純粹由人自己努力，發揮內在於自己心內天命的修養過程了，把那超越的創造真幾在人修身過程中可能發揮的功能給忽視掉了；而基督徒靈修的特色正是把握住這超越者在人身上可能的影響力，能把中國修養工夫中缺少的一環補足。

和中國人的天人觀一樣，基督宗教的人性觀也認為天主造人時，已給了人天主自己的生命。但因人的有限和其罪性，人不能單獨靠自己的努力完成自己生命與天主生命的契合，所以天主子親自駕臨人間，架起天人之間的橋樑，給了人類必定可得救恩—與天主完全契合—的保證。成了人的天主子，是真天主也是真人，就是「與天主完全契合的人」的具體典範，也是領人走向天主的唯一中保，他給人天佑、給人天助，幫忙人完成與天契合的成聖使命。

所以，基督徒靈修與中國修身工夫比起來，多了兩大特色：修身時以基督為中心；除自我努力之外仍求天主的寵佑降臨於我，助我、勵我。

如果一個中國基督徒要以孟子「養浩然之氣」的方法來修身，可能嗎？當然可能，但要記住該以基督為中心。他同樣應該做到「持志」、「知言」、「養氣」三件事。

「持志」乃是心中把握住對耶穌基督之父的信仰。父創造了我的生命，賦予了我他的生命之神（創造真幾天命）；尤其在我受洗成為基督徒之時，他更透過基督向我保證他的生命之神永遠與我在一起，絕不離我而去，棄我不顧。

在「持志」這一信仰氛圍中，還應該「知言」。「言」乃

¹⁹ 參閱：張春申，〈位際範疇的補充：中國神學的基本商榷〉《神學論集》32期，1977夏，313~331頁。

耶穌基督這位天主聖言。他是完人的具體典範，也是領人走向天主的唯一中保。所以「知言」乃是確確實實閱讀聖經、體悟福音以認識基督這個人，明瞭他的道理遵行他生命的道路。如此就不會為其他的「諛辭、淫辭、邪辭、遁辭」所混亂迷惑了。

「養氣」是在「持志」、「知言」的情況下該有的行為。此「氣」乃耶穌基督的聖神，他不但是生命之神，更是先知之神，我應在生活中遵行在我心中生命之神的指引，不受「私欲」干擾，而散發天主生命之光芒，如此我生命即和天主生命相契合了。同時我也就能真正表現出真正基督徒（仁者）的風範，己立而立人，己達而達人，盡好我司祭、先知和君王的任務了。

對於中國基督徒願以宋明儒者「變化氣質」修養工夫來做靈修，在我的〈中國基督徒的『靜坐』〉一文中已有詳細發揮不再多講。但只願說，為基督徒來說：「覺」乃在「基督之言」的光照下發掘自己的罪性，並激發自己懺悔之心；「健」乃努力使自己浸潤於「基督之言」的心懷之中，至死不渝。

當然他也需要守好中國人一向認為很重要的修養德目，因為這些德目所給人的良好美德，也是基督在世時再三諄諄叮嚀的。但是在讀福音做「知言」工夫時還需要多體悟基督啓示的「苦難的意義」和「超脫的心情」，這兩點在以人自我努力為主的修身工夫中，似乎不易為人深切領悟其中的價值。

以上所講的，我們可稱之為「善養基督徒的浩然正氣」及「變化自己成為有基督徒優良氣質」，但仍然還沒脫中國修身工夫以人努力為主的範圍，忽略了超越者天主在尋求「完整人格」事情上可給的幫助。在這點上，基督徒們會向這位超越的創世者做「位際性的祈禱」。

我們前面在介紹中國人的人性觀時，曾說人與其它瓦石、草木、禽獸之所以不同，是由於人能懷著敬畏之情主動自由地向天命或超越者皈依。但是，很可惜，中國人在修養工夫的實

踐上，很少把這敬畏、愛慕之情清楚而有意識地表現出來。基督徒的靈修在這方面卻做得很好。老一點的教友每天會做早晚課念經祈禱，年輕一點的教友則用用自己的話來做晨昏的奉獻，不管時間的長短，這都是清楚而有意識地將自己放在創造者天主面前，求他赦罪降福，協助自己勇敢直前，不氣餒地繼續邁向與他契合的道路。

另外還有一點，基督徒肯定天主子耶穌基督的降生、受苦、死亡、復活是天主給人救援恩寵的保證。基督在世時所建立的教會及其聖事是這保證的具體標記。透過教會所施行的聖事，天主給予參與者得救所必需的寵佑，尤其是感恩祭宴及懺悔禮兩件聖事更是直接與靈修有關。

在感恩祭中，因恭領天主子基督的聖體—天主生命真實的象徵，而切實體驗天人合一之間和諧一體的契合境界。在懺悔禮裡，藉教會赦罪行動，切實領悟自己所正視的罪性已被超越者所寬恕，他真正地接受了我生命與他自己生命的契合。

這種天人契合的體驗和領悟，在靈修—培養及維護完整基督徒人格—過程上是不可或缺的。否則未免真是黑暗中摸索前進了。