

opusdei.org

触及人的整体：情感的角色（一）

在基督徒的生活中，人的理智、意志及情感均须同时增长，在互相提携中并肩前进。因此，正确地引导情感是很重要的。此为全系列两篇文章的第一篇。

2020年7月17日

毋庸置疑，耶稣基督是我们生命中的至爱：并非因为祂「比其他的爱更加伟大」，而是因为「祂给其他的爱赋

予了真正的意义」。不单如此，在我们日常生活和我们心内所盛满的兴趣、梦想、志向、工作及计划，都因祂而变得有意义。因此，在我们的灵修生活当中，我们必须保存「基督的核心性」。^[1] 祂是我们与圣父、在圣神内共融的途径。在祂内，「人是谁」^[2] 这个奥秘以及我们接受了的是什么样的召唤得到了揭示。与基督同行意味着我们增长对自我的认识，并且更深入地探讨自己内心的奥秘。让基督成为我们的生命的核心所带来的，包括我们能够「重新理解各项神操在人类学及基督徒美德层面上的价值、并能使基督的讯息完全地贯穿我们的整体：我们的理智、意志、心灵以及与别人的关系。」^[3]

我们首先要涉及的就是自己，然后就是那些我们透过友谊和使徒工作所接触的人。我们自己所接受的、和给予他人的培育，应当涉及人的理智、意志和情感——不能忽视三者中任何

的一部分，或把任何一部分当成是比较「次要」的。

在这一篇文章里，我们主要着墨于个人的情感的培育。当然，情感也需要有坚实的理智培育作为它的基础。我们在讨论给人提供全人培育的重要性时，会「重新发现」圣施礼华将「忠信」和「快乐」视为同义词，固中埋藏的伟大真理。[4]

配合基督圣心的培育

有些人倾向把「培育」视为等同「知识」，因此一个人若然接受了良好的教理、神操和职业的知识，他便可被视为一个受过良好的培育的人。但真正的培育不仅限于此。如果一个人要让培育彻底地在自己内扎根，他必须让培育成为一种「生活模式」。一位称职的专职工作者不但只是「熟悉」他的专职范畴内的知识和技能，而且他同时也攫取了另外的东西。他也养成了一些习惯，就是说，一些生活模式，好让他能妥善地运用自己的专职

知识和技能，例如：留意别人的感受、专心工作、守时、妥善处理成功与失败、坚毅等等习惯。

同样，若要成为一个良好的基督徒，我们不会只停留于按照自己在社会和教会的境况与地位而对教会各条关于圣事和祈祷的教导，有着相应程度的熟悉，以及知道一般的和与自己的专职有切身关系的道德标准。真正的目标其实更为远大：就是要使自己浸淫在基督的奥秘之中，借此领略其广阔高深（参阅弗3:18），让祂的生命进入我们的生命，使自己可以与圣保禄宗徒一同说道：「我生活已不是我生活，而是基督在我内生活。」（迦2:20）。所以，基督徒的培育就是要使我们成为“alter Christus, ipse Christus”「另一个基督，基督自己」[5]，让恩宠渐渐地把我们塑造成祂的模样。

让恩宠改造我们并不意味着我们纯是处于被动的状态。它的意思不只是我们

不应放置一些障碍，因为假若没有我们自由、自愿的合作，圣神就不能把我们改造成为基督。但这是并不足够的。若然我们要把自我及自己的生命奉献给上主，我们不能只是把自己的行动和自己的决择奉献给祂；我们也必须把自己的心绪、情感、和本性交托在祂的手中。若要这样做，我们必须有良好的理智及教理的培育，让这些培育塑造我们的理智及影响我们的决择。但是，教理的培育也必须沉淀到我们的心里面。这意味着我们必须投放时间及内在的 斗。换而言之，我们必须培养各种美德，而培育的目的正是如此。

有些人担心，太强调培养美德可能会导致「唯意志主义」，即是以人的意志为最重要的。可是这个说法并不真确。或许这个误解的根源在于一种对美德的错误观念，就是把美德视为人的意志力的一贴辅助剂，以帮助一个拥有美德的人去遵守每一条道德律，纵使某条道德律是与他的个人倾向背

道而驰的。这个误解确实是源于唯意志主义，而且非常普及。于是，美德便被视为一股力量，在实践某一条困难的道德律而需要对抗自身本有的倾向时使用。

当然，上述的谬误也有一些真理的，只是它以偏概全罢了。它视美德为一种实际上会使人弃绝自己本有的任何倾向、喜好、和情感的、冷酷无情的东西。无可避免地，这样的美德最终会使「漠不关心」变成一个理想，仿如一个人的内修生活和自我牺牲的臻境，就是在于使自己对任何可能妨碍自己的归宿的东西都要不为所动。

对培育有这种看法，会使培育不可能涵盖一个人的全面。人的理智、意志、和情感不能同时增长，在互相提携中并肩前进。三者其中之一会支配甚或埋没其余两者。相反，内修生活的正确发展在于三者的融和，以避免导致人的喜好或情感受到压抑或窒息。内修生活的目的不是使我们对一

切不为所动，对重要的事情漠不关心，不被伤人的言行所伤害，不因使人忧心的事情而担忧，不被具吸引力的东西所吸引。相反，内修生活会拓宽我们的心灵，使它充满高尚的爱，使我们能够从一个更宽广的背景中了解自己的情感，从而让我们能处理一些使自己陷于困难的感受，并且帮助我们那些令我们欣喜的感受当中提炼出正面及具超越性的意义。

我们在福音中看到主耶稣恳切地关心门徒的作息。「然后耶稣向他们说：『你们来，私下到荒野的地方去休息一会儿！』」（谷6:31）我们也看到祂的圣心如何被祂的友人如玛尔大和玛利亚的伤痛所触动（参阅若11:1-44）。我们不应假设，在这些时候，耶稣只是在「演戏」，仿如在祂的内心深处，祂与圣父的共融令祂对身边的一切都置之度外。圣施礼华经常谈及热爱世界。[6] 他鼓励人们将自己的心放在天主的手中，并透过祂，借着自己眼前的工作以及使徒工

作的努力而放在他人的手中。「主不要我们干枯僵化，像无生气的东西。」 [7]

一个人若然为了避免被要求做自己不愿做的事的痛苦，就对一切置之度外，那么他做事的心态就是漠不关心，而非乐于助人。乐于助人的真正意思，是一个人拥有一个崇高的心态，愿意在某一时刻放弃一件美好的和吸引他的东西，好让他能够专注在另外一件东西：一件天主正是在其中等待着我们的东西，因为我们内心深处渴望的正是为了天主而生活。这样的人，有着一颗伟大的心；这颗心里面充满着他的喜好和抱负；在必要时，他会甘愿放下这些喜好和抱负。而他这样做，并非因为他弃绝了他的喜好和抱负，也不是他试图避免让它们影响到自己的情感，而是因为他更加渴望爱慕天主和侍奉天主。这个渴望不但比其他的喜好、抱负与渴望还大，而且它是——它已经变成了

——一件涵盖了它们，给它们赋予了意义的东西。

喜乐地实践各种美德

人若要培育各种美德，就必须奋斗，以克制自己任何相反善行的喜好。这一点就是上段谈及以过于简化的「唯意志主义」的概念去理解美德的论述中的正确部分。可是，美德不是指一个人抗衡自己的喜好的能力，而是指如何培育自己的喜好。因此，它的目标并不是要求我们能够惯性地放弃自己的情感，好让自己甘受一条外在的规则所领导。相反，它要求我们妥善地培育这些情感，好使我们可以因成就了一项美善的事情而欢欣。美德的意思正是这种因美善的事情、因我们培育自己的「品味」而获得的欢乐：「专心爱好上主法律的，和昼夜默思上主诫命的，像这样的人才是有福的！」（咏1:2）因此，美德的要旨在于我们如何培育自己的情感，而不是如何有系统地予以压抑。

若然我们不培育美德，我们的感受与情绪就可能会成为行善的阻力，需要我们对抗与克服。可是，真正的目标并非只在于克服这种阻力，而是在于如何去养成自己对行善的喜爱或「口味」。当我们习成美德时，行善也许仍是困难的，但是它会带来喜乐。以早上准时起床为例，这「英勇的一刻」[8]或许永远都会是困难的。也许我们听到闹钟后不想懒床的日子永远都不会来临。但是如果我们出于爱天主而恒常地奋斗以克服自己的懒惰，我们终会有一天在这场奋斗中尝到快乐；反之，如果我们沉沦于逸乐，则只会给我们留下不悦和一种苦涩的味道。同样，对于一个诚实的人来说，在超市偷窃不单是一件违法的行为，同时也是一种丑陋、惹人憎厌、违背他的良心和个人倾向的行为。我们这种渐渐塑造自己情感的努力，使自己因美善而感到快乐，因邪恶而感到不欢，并不是美德的副作用，反而是它的要素。因此，美德使

我们能够因着一件美善的事情而欢乐。

上文所述的不只是一套理论，而是一套实践。非常重要的一点是，我们必须知道，当我们实行奋斗时，我们不但只是在努力使自己习惯于忍受烦扰的东西，而且是在学习享受美善的东西，尽管我们暂时仍需努力克服这方面的困难。

培养美德会使我们的官能和情感学习如何聚焦于真正能够满足到我们内心深处所渴求的东西，并使我们把其他东西视为辅助性的和次要的，只是方法而不是目标。归根结底，培育美德即是学习如何去喜乐，学习如何因最伟大的东西而喜乐，与最伟大的东西一同欢乐。换言之：如何为了进入天堂而作准备。

既然培育的意思是个人各种美德的成长，而美德就是人的各种感受、情感和情绪如何使之井然有序，那么我们可以总括地说，所有的培育皆是关乎

个人情感的培育。有些人会提出反驳，认为当一个人努力培育自己的美德时，他的目的应该是行动性的，不是感受性的。他甚至会说，「美德」实在就是指各种「行动性」的习惯。这个说法虽然是正确的，但是如果各种美德帮助我们「行」善，那是因为它们能够帮助我们去正确地「感受」一切。人一定会向往他认为好的东西的。归根结底，问题在于为什么在某一个具体的情况中，我们会把一些坏的东西看成是好的。这种情况的出现，是由于我们人性的各种倾向出了乱子，使我们夸大了某一件事情的好处，从而贬低了另外一件与它相抵触的好事情，纵使客观来说，后者其实比前者有更崇高的价值，因为后者对这个人整体上有更大的好处。

譬如一个使我们为了应否说谎而踌躇的情况：人的自然倾向就是视一个事实的真相为善的，但人同时也有另一种自然的倾向，就是欲赢取别人敬重自己。若在某一个具体的情况中，我

们以为说真话会让自己陷入困境的话，我们就会把说谎看成是合适的做法。这两种倾向是互相对立的。谁胜谁负呢？那就视乎我们认为两者之间哪一种善是对自己更为重要的。而在这项评估中，我们的情感就会扮演着一个关键的角色。如果我们的情感是井然有序的，它会使我们的理智清晰地看到，事实的真相是非常可贵的，而为了获得别人的敬重而舍弃真相是舍本逐末的。诚恳就是对事实真相的热爱高于对其他好的东西的钟爱。反之，如果对面子的渴求相比事实真相更为吸引我们，那么我们的理智便很容易地被欺瞒，以至把说谎判断为是一个合适的做法，纵然理智知道这样做是不好的。虽然我们十分清楚说谎是不对的，但是我们仍然会认为在这一个具体的情况中，说谎是恰当的做法。

井然有序的情感生活能帮助我们行善，因为它使我们在行善之前就看到固中的美善。由此可见，情感的培育

是非常重要的。我们将会在下篇文章中探讨培育情感的方法，本文只会讨论几个在探讨如何培育情感之前值得留意的议题。

意志与情感

正如上文所述，井然有序的情感能协助我们行善避恶。其实反之亦然：行善避恶也有助于我们把情感变得井然有序。

我们从经验中知道，我们不能直接地控制自己的情感（认清此事实能使我们避免陷于气馁和沮丧）。如果我们陷于沮丧中，我们不能单凭坚决的意志来使自己感觉快乐而解决这个问题。同样，我们不能在有需要的时候就坚决地使自己变得更加有胆色、或是不会怯懦、不会害怕、或是不会害羞，或是对一些自己判定为不良的东西坚决地努力去喜欢它。有时候，我们想要与某人和睦相处，但却留意到他在一些小事上的行为令人反感，而我们又不能忘掉它，这时候就

会知道虽然我们尽量自然地去与他交往，但是仍然不能解决内心的困难。

简而言之，凭着自己的意志来强迫自己的情感去配合自己的意愿是并不足够的。可是，我们的意志虽然不能直接控制情感，但这并不是说意志不能影响情感。

在伦理学中，意志对情感的掌控能力被称为是「政治性」的，因为它好像一个掌权者对他的人民的控制；他不能直接地控制他的人民，因为他们是自由的人。但是他能够透过一些措施（例如减税），希望这些措施会促使人民运用自己的自由意志去做一些事，从而达成他的某些目标（例如增加消费或投资）。同样，我们也能进行某些行为，希望能够借此得到某些情感。比方说，有一件使徒事业需要我们找寻赞助。我们可以停一下，想一想它成事后会带来的善果，从而使自己鼓起勇气，向别人筹募实行该使徒工作所需的捐款。当自己在职业上

遇到挫折时，我们可以透过思考神性父子之情而希望能够减轻情感上的创伤。同样，我们知道喝了一定份量的酒会使自己进入短暂的兴奋状态；我们也明白，让自己刻意地沉沦于自己遭受过恶意对待的回忆会激起忿怒。这些例子都证明意志可以对情感间接地造成短暂的影响。

可是，更为重要的是我们的意志如何长远地影响自己的情感，因为这种影响正是给情感提供的培育。我们在思考这一点时，会更加能够清晰地领略到人的整体性，也领略到若要达到培育的目的，必须触及人的理智、意志及情感。我们将在下一篇文章论述这过程。

[1] 范康仁，2017年2月14日的牧函，8

[2] 参阅梵二大公会议，1965年12月7日《论教会在现代世界》牧职宪章，22

[3] 范康仁，2017年2月14日的牧函，8

[4] 西班牙文：“fidelidad”与“felicidad”。参阅圣施礼华《犁痕》第84段：「对信德的坚定不移，对贞洁的守身如玉，对天主指示之道的遵循，就是衡量你现世幸福的尺度。」及参阅例如以下文件：1935年5月/1950年9月14日的《指示》，60；1941年12月8日的《指示》，61；及圣施礼华，《天主之友》，189

[5] 圣施礼华，《基督刚经过》，96

[6] 值得一提的例子是一篇讲道的主题——《热爱世界》，载于《与施礼华蒙席对话》，113-123

[7] 圣施礼华，《天主之友》，183

[8] 圣施礼华, 《道路》, 206

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/hong-ji-ren-de-zheng-ti-
qing-gan-de-jiao-se-yi/](https://opusdei.org/zhs/article/hong-ji-ren-de-zheng-ti-qing-gan-de-jiao-se-yi/) (2026年3月18
日)