

# 觸及人的整體：情感的角色（一）

在基督徒的生活中，人的理智、意志及情感均須同時增長，在互相提携中並肩前進。因此，正確地引導情感是很重要的。此為本系列兩篇文章的第一篇。

2020年7月18日

無庸置疑，耶穌基督是我們生命中的至愛：並非因為祂「比其他的愛更加偉大」，而是因為「祂給其他的愛賦

予了真正的意義」。不單如此，在我們日常生活和我們心內所盛滿的興趣、夢想、志向、工作及計劃，都因祂而變得有意義。因此，在我們的靈修生活當中，我們必須保存「基督的核心性」。[1] 祂是我們與聖父、在聖神內共融的途徑。在祂內，「人是誰」[2] 這個奧秘以及我們接受了的是什麼樣的召喚得到了揭示。與基督同行意味著我們增長對自我的認識，並且更深入地探討自己內心的奧秘。讓基督成為我們的生命的核心所帶來的，包括我們能夠「重新理解各項神操在人類學及基督徒美德層面上的價值、並能使基督的訊息完全地貫穿我們的整體：我們的理智、意志、心靈以及與別人的關係。」[3]

我們首先要涉及的就是自己，然後就是那些我們透過友誼和使徒工作所接觸的人。我們自己所接受的、和給予他人的培育，應當涉及人的理智、意志和情感——不能忽視三者中任何

的一部分，或把任何一部分當成是比較「次要」的。

在這一篇文章裡，我們主要著墨於個人的情感的培育。當然，情感也需要有堅實的理智培育作為它的基礎。我們在討論給人提供全人培育的重要性時，會「重新發現」聖施禮華將「忠信」和「快樂」視為同義詞，固中埋藏的偉大真理。<sup>[4]</sup>

## 配合基督聖心的培育

有些人傾向把「培育」視為等同「知識」，因此一個人若然接受了良好的教理、神操和職業的知識，他便可被視為一個受過良好的培育的人。但真正的培育不僅限於此。如果一個人要讓培育徹底地在自己內紮根，他必須讓培育成為一種「生活模式」。一位稱職的專職工作者不但只是「熟悉」他的專職範疇內的知識和技能，而且他同時也攫取了另外的東西。他也養成了一些習慣，就是說，一些生活模式，好讓他能妥善地運用自己的專職

知識和技能，例如：留意別人的感受、專心工作、守時、妥善處理成功與失敗、堅毅等等習慣。

同樣，若要成為一個良好的基督徒，我們不會只停留於按照自己在社會和教會的境況與地位而對教會各條關於聖事和祈禱的教導，有著相應程度的熟悉，以及知道一般的和與自己的專職有切身關係的道德標準。真正的目標其實更為遠大：就是要使自己浸淫在基督的奧秘之中，藉此領略其廣闊高深（參閱弗3:18），讓祂的生命進入我們的生命，使自己可以與聖保祿宗徒一同說道：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活。」（迦2:20）。所以，基督徒的培育就是要使我們成為“*alter Christus, ipse Christus*”「另一個基督，基督自己」[5]，讓恩寵漸漸地把我們塑造成祂的模樣。

讓恩寵改造我們並不意味我們純是處於被動的狀態。它的意思不只是我們

不應放置一些障礙，因為假若沒有我們自由、自願的合作，聖神就不能把我們改造成為基督。但這是並不足夠的。若然我們要把自我及自己的生命奉獻給上主，我們不能只是把自己的行動和自己的決擇奉獻給祂；我們也必須把自己的心緒、情感、和本性交託在祂的手中。若要這樣做，我們必須有良好的理智及教理的培育，讓這些培育塑造我們的理智及影響我們的決擇。但是，教理的培育也必須沉澱到我們的心裡面。這意味著我們必須投放時間及內在的 鬥。換而言之，我們必須培養各種美德，而培育的目的正是如此。

有些人擔心，太強調培養美德可能會導致「唯意志主義」，即是以人的意志為最重要的。可是這個說法並不真確。或許這個誤解的根源在於一種對美德的錯誤觀念，就是把美德視為人的意志力的一貼輔助劑，以幫助一個擁有美德的人去遵守每一條道德律，縱使某條道德律是與他的個人傾向背

道而馳的。這個誤解確實是源於唯意志主義，而且非常普及。於是，美德便被視為一股力量，在實踐某一條困難的道德律而需要對抗自身本有的傾向時使用。

當然，上述的謬誤也有一些真理的，只是它以偏概全罷了。它視美德為一種實際上會使人棄絕自己本有的任何傾向、喜好、和情感的、冷酷無情的東西。無可避免地，這樣的美德最終會使「漠不關心」變成一個理想，彷如一個人的內修生活和自我犧牲的臻境，就是在於使自己對任何可能防礙自己的歸宿的東西都要不為所動。

對培育有這種看法，會使培育不可能涵蓋一個人的全面。人的理智、意志、和情感不能同時增長，在互相提携中並肩前進。三者其中之一會支配甚或埋沒其餘兩者。相反，內修生活的正確發展在於三者的融合，以避免導致人的喜好或情感受到壓抑或窒息。內修生活的目的不是使我們對一

切不為所動，對重要的事情漠不關心，不被傷人的言行所傷害，不因使人憂心的事情而擔憂，不被具吸引力的東西所吸引。相反，內修生活會拓寬我們的心靈，使它充滿高尚的愛，使我們能夠從一個更寬廣的背景中了解自己的情感，從而讓我們能處理一些使自己陷於困難的感受，並且幫助我們從那些令我們欣喜的感受當中提煉出正面及具超越性的意義。

我們在福音中看到主耶穌懇切地關心門徒的作息。「然後耶穌向他們說：『你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！』」（谷6:31）我們也看到祂的聖心如何被祂的友人如瑪爾大和瑪利亞的傷痛所觸動（參閱若11:1-44）。我們不應假設，在這些時候，耶穌只是在「演戲」，彷彿在祂的内心深處，祂與聖父的共融令祂對身邊的一切都置之度外。聖施禮華經常談及熱愛世界。<sup>[6]</sup>他鼓勵人們將自己的心放在天主的手中，並透過祂，藉著自己眼前的工作以及使徒工

作的努力而放在他人的手中。「主不要我們乾枯僵化，像無生氣的東西。」[7]

一個人若然為了避免被要求做自己不願做的事的痛苦，就對一切置之度外，那麼他做事的心態就是漠不關心，而非樂於助人。樂於助人的真正意思，是一個人擁有一個崇高的心態，願意在某一時刻放棄一件美好的和吸引他的東西，好讓他能夠專注在另外一件東西：一件天主正是在其中等待著我們的東西，因為我們內心深處渴望的正是為了天主而生活。這樣的人，有著一顆偉大的心；這顆心裡面充滿著他的喜好和抱負；在必要時，他會甘願放下這些喜好和抱負。而他這樣做，並非因為他棄絕了他的喜好和抱負，也不是他試圖避免讓它們影響到自己的情感，而是因為他更加渴望愛慕天主和侍奉天主。這個渴望不但比其他的喜好、抱負與渴望還大，而且它是——它已經變成了

——一件涵蓋了它們，給它們賦予了意義的東西。

## 喜樂地實踐各種美德

人若要培育各種美德，就必須奮鬥，以克制自己任何相反善行的喜好。這一點就是上段談及以過於簡化的「唯意志主義」的概念去理解美德的論述中的正確部分。可是，美德不是指一個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，它的目標並不是要求我們能夠慣性地放棄自己的情感，好讓自己甘受一條外在的規則所領導。相反，它要求我們妥善地培育這些情感，好使我們可以因成就了一項美善的事情而歡欣。美德的意思正是這種因美善的事情、因我們培育自己的「品味」而獲得的歡樂：「專心愛好上主法律的，和晝夜默思上主誠命的，像這樣的人才是有福的！」（詠1:2）因此，美德的要旨在於我們如何培育自己的情感，而不是如何有系統地予以壓抑。

若然我們不培育美德，我們的感受與情緒就可能會成為行善的阻力，需要我們對抗與克服。可是，真正的目標並非只在於克服這種阻力，而是在於如何去養成自己對行善的喜愛或「口味」。當我們習成美德時，行善也許仍是困難的，但是它會帶來喜樂。以早上準時起床為例，這「英勇的一刻」<sup>[8]</sup>或許永遠都會是困難的。也許我們聽到鬧鐘後不想懶床的日子永遠都不會來臨。但是如果我們出於愛天主而恆常地奮鬥以克服自己的懶惰，我們終會有一天在這場奮鬥中嚐到快樂；反之，如果我們沉淪於逸樂，則只會給我們留下不悅和一種苦澀的味道。同樣，對於一個誠實的人來說，在超市偷竊不單是一件違法的行為，同時也是一種醜陋、惹人憎厭、違背他的良心和個人傾向的行為。我們這種漸漸塑造自己情感的努力，使自己因美善而感到快樂，因邪惡而感到不歡，並不是美德的副作用，反而是它的要素。因此，美德使我們能夠因著一件美善的事情而歡樂。

上文所述的不只是一套理論，而是一套實踐。非常重要的是，我們必須知道，當我們實行奮鬥時，我們不但只是在努力使自己習慣於忍受煩擾的東西，而且是在學習享受美善的東西，儘管我們暫時仍需努力克服這方面的困難。

培養美德會使我們的官能和情感學習如何聚焦於真正能夠滿足到我們內心深處所渴求的東西，並使我們把其他東西視為輔助性的和次要的，只是方法而不是目標。歸根結底，培育美德即是學習如何去喜樂，學習如何因最偉大的東西而喜樂，與最偉大的東西一同歡樂。換言之：如何為了進入天堂而作準備。

既然培育的意思是個人各種美德的成長，而美德就是人的各種感受、情感和情緒如何使之井然有序，那麼我們可以總括地說，所有的培育皆是關乎個人情感的培育。有些人會提出反駁，認為當一個人努力培育自己的美

德時，他的目的應該是行動性的，不是感受性的。他甚至會說，「美德」實在就是指各種「行動性」的習慣。這個說法雖然是正確的，但是如果各種美德幫助我們「行」善，那是因為它們能夠幫助我們去正確地「感受」一切。人一定會嚮往他認為是好的東西的。歸根結底，問題在於為什麼在某一個具體的情況中，我們會把一些壞的東西看成是好的。這種情況的出現，是由於我們人性的各種傾向出了亂子，使我們誇大了某一件事情的好處，從而貶低了另外一件與它相抵觸的好事情，縱使客觀來說，後者其實比前者有更崇高的價值，因為後者對這個人整體上有更大的好處。

譬如一個使我們為了應否說謊而躊躇的情況：人的自然傾向就是視一個事實的真相為善的，但人同時也有另一種自然的傾向，就是欲贏取別人敬重自己。若在某一個具體的情況中，我們以為說真話會讓自己陷入困境的話，我們就會把說謊看成是合適的做

法。這兩種傾向是互相對立的。誰勝誰負呢？那就視乎我們認為兩者之間哪一種善是對自己更為重要的。而在這項評估中，我們的情感就會扮演着一個關鍵的角色。如果我們的情感是井然有序的，它會使我們的理智清晰地看到，事實的真相是非常可貴的，而為了獲得別人的敬重而捨棄真相是捨本逐末的。誠懇就是對事實真相的熱愛高於對其他好的東西的鍾愛。反之，如果對面子的渴求相比事實真相更為吸引我們，那麼我們的理智便很容易地被欺瞞，以至把說謊判斷為是一個合適的做法，縱然理智知道這樣做是不好的。雖然我們十分清楚說謊是不對的，但是我們仍然會認為在這一個具體的情況中，說謊是恰當的做法。

井然有序的情感生活能幫助我們行善，因為它使我們在行善之前就看到固中的美善。由此可見，情感的培育是非常重要的。我們將會在下一篇文章中探討培育情感的方法，本文只會

討論幾個在探討如何培育情感之前值得留意的議題。

## 意志與情感

正如上文所述，井然有序的情感能協助我們行善避惡。其實反之亦然：行善避惡也有助於我們把情感變得井然有序。

我們從經驗中知道，我們不能直接地控制自己的情感（認清此事實能使我們避免陷於氣餒和沮喪）。如果我們陷於沮喪中，我們不能單憑堅決的意志來使自己感覺快樂而解決這個沮喪的問題。同樣，我們不能在有需要的時候就堅決地使自己變得更加有膽色、或是不會怯懦、不會害怕、或是不會害羞，或是對一些自己判定為不良的東西堅決地努力去喜歡它。有時候，我們想要與某人和睦相處，但卻留意到他在一些小事上的行為令人反感，而我們又不能忘掉它，這時候就會知道雖然我們盡量自然地去與他交往，但是仍然不能解決內心的困難。

簡而言之，憑著自己的意志來強迫自己的情感去配合自己的意願是並不足夠的。可是，我們的意志雖然不能直接控制情感，但這並不是說意志不能影響情感。

在倫理學中，意志對情感的掌控能力被稱為是「政治性」的，因為它好像一個掌權者對他的人民的控制；他不能直接地控制他的人民，因為他們是自由的人。但是他能夠透過一些措施（例如減稅），希望這些措施會促使人民運用自己的自由意志去做一些事，從而達成他的某些目標（例如增加消費或投資）。同樣，我們也能進行某些行為，希望能夠藉此得到某些情感。比方說，有一件使徒事業需要我們找尋贊助。我們可以停一下，想一想它成事後會帶來的善果，從而使自己鼓起勇氣，向別人籌募實行該使徒工作所需的捐款。當自己在職業上遇到挫折時，我們可以透過思考神性父子之情而希望能夠減輕情感上的創傷。同樣，我們知道喝了一定份量的

酒會使自己進入短暫的興奮狀態；我們也明白，讓自己刻意地沉淪於自己遭受過惡意對待的回憶會激起忿怒。這些例子都證明意志可以對情感間接地造成短暫的影響。

可是，更為重要的是我們的意志如何長遠地影響自己的情感，因為這種影響正是給情感提供的培育。我們在思考這一點時，會更加能夠清晰地領略到人的整體性，也領略到若要達到培育的目的，必須觸及人的理智、意志及情感。我們將在下一篇文章論述這過程。

---

[1] 范康仁，2017年2月14日的牧函，8

[2] 參閱梵二大公會議，1965年12月7日《論教會在現代世界》牧職憲章，22

[3] 范康仁，2017年2月14日的牧函，8

[4] 西班牙文：“*fidelidad*”與“*felicidad*”。參閱聖施禮華《犁痕》第84段：「對信德的堅定不移，對貞潔的守身如玉，對天主指示之道的遵循，就是衡量你現世幸福的尺度。」及參閱例如以下文件：1935年5月/1950年9月14日的《指示》，60；1941年12月8日的《指示》，61；及聖施禮華，《天主之友》，189

[5] 聖施禮華，《基督剛經過》，96

[6] 值得一提的例子是一篇講道的主題—《熱愛世界》，載於《與施禮華蒙席對話》，113-123

[7] 聖施禮華，《天主之友》，183

[8] 聖施禮華，《道路》，206

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
chu-ji-ren-de-zheng-ti-qing-gan-de-  
jiao-se-yi/](https://opusdei.org/zht/article/chu-ji-ren-de-zheng-ti-qing-gan-de-jiao-se-yi/) (2026年1月16日)