

## 管教人的情感

「基督徒的倫理學並不認為人性的情感是有害的，反而重視它的發展與引導，因為它在人生的喜樂中扮演著重大角色。」

2015年4月17日

有一些人性的感受，自古以來就被視為不妥，特別是那些會減少，或否認，人性自由的感受。羅馬及希臘的斯多葛派學者們，都強調自我情感管控。許多古代的宗教和東方的思想學

派也是如此。這些學派的教導是，若想了解人的真相(做個真正的自我，「成為你自己」)，最好的方法就是控制或壓抑自己的感受。的確，許多充滿智慧的傳統也強調，不羈的感受及欲望，可能會凌駕人的自由。看來前人已從經驗中得知，人心深處有著相互對立，時常自相衝突的力量。

這些傳統又都提及人由慾望所產生的焦躁。它希望理智能遏止人的慾望，使人藉由謹言慎行去達至和平。它相信人能夠藉此找到內心的自由的希望，這自由不是教人各走各路，而是人人該當面對的挑戰。每個人都需要學習自我主宰，以理性為依歸。此後，人們漸漸將此道稱為德性，隨之而來的是喜樂與幸福，和充滿祥和的生活。

## 心靈的皈依

基督徒的倫理學認為人的情感的亂子是起因於原罪。人心成然能攀至高

貴、英勇及聖德，但是它也有可能淪為卑鄙下流、違反人道的本能。

耶穌強而有力地呼求我們內心和慾望的皈依：「你們一向聽說過：『不可姦淫！』我卻對你們說：凡注視婦女，有意貪戀她的，他已在心裡姦淫了她。」[1]

耶穌嚴正地要求眾人，將自己的心思慾念由內而外地轉化。僅僅不犯錯、或只遵守言行舉止的外在規範是不夠的。祂要人的心作徹底的轉變：「因為從裡面，從人心裡出來的是些惡念、邪淫、盜竊、兇殺、姦淫、貪吝、毒辣、詭詐、放蕩、嫉妒、毀謗、驕傲、愚妄：這一切惡事，都是從內裡出來的，並且使人污穢。」[2]

基督的教導是對人的內心皈依的恆常呼喚。善人從自己心中的善庫發出善來，惡人從惡庫中發出惡來，因為心裡充滿什麼，口裡就說什麼。[3] 祂多麼重視內心的純潔：「你們在人前自充義人，但是，天主知道你們的

心。」[4] 違反道德的舉止源於慾念在心裡的不當滋長。因此，正確地管教人的情感是十分重要的。

基督徒的倫理學，並不認為人性的情感是有害的，反而重視它的發展與引導，因為它在人生的喜樂中扮演著重大角色。要適當地引導情感，首先要做心靈淨化的工作。因為人的心靈已經被罪惡所擾亂了，所以要先將心靈改正過來。聖施禮華曾寫道：「主，我不求你拿走我的感受，因為我可以利用它來事奉祢，但求你淬鍊它。」

[5]

管教人的情感，必需植基於人性的尊嚴，對人性予以尊重。這是梳理感受最佳的方式，以使人的情感特質更趨成熟。我們獲得幸福與聖德的程度就有賴於在這方面的成效。

## 感受與德性

每一種人的情感，均能促進某些行為而同時又限制著另些行為。因此，情

感能促進或限制生活的心理及心靈層面的健康，亦能促進或限制德性的實踐及價值觀的落實。切記：忌妒、自私、驕傲和懶惰確是某些德性的缺乏，但也是意味著正確地管教情感的缺乏。所以，實踐德性，就是培育人心的教育，反之亦然。

人時常忘記，感受是一種強而有力的人性本質，為善或惡，為促進或限制我們的行為。因此，人可能會疏於鍛練它，也許是由於錯誤地認為感受是陰暗又神祕的，是接近肉體多於理智，幾乎是難以駕馭的。有時，問題出於把感受與情感混為一談，或是因為知道管教感受需要良好的判斷力和恆心，是一件很艱鉅的事，因而卻步不前，以至忽略或甚至沒有意識到培訓人的感受的必要性。

感受塑造著充滿酸甜苦辣的人生。要圓滿一個幸福富足的人生，我們不能忽視感受的重要。「為了追求幸福，你需要的是：一顆戀愛的心，而非舒

適輕鬆的生活。」[6] 幸福要求人引導自己的心靈，而這不是一件容易事。但是，每一個人都能疏導他的感受。我們不可陷於宿命的心態，認為感受是幾乎無法改善或無法培育的。我們也不應認為每一個人都有了一個既定方向：是慷慨或妒嫉、是憂鬱或喜悅、是熱情或冷漠、是樂觀或悲觀，猶如一切都是命中注定，無法改變的。

的確，情感包含與生俱來的，難以掌握的一部份。然而，我們有著能產生深遠影響的家庭、學校、文化和信仰。更重要的是，我們可以依賴天主的恩寵，及個人的努力，去改進、加強自我的品性。

## **立善表、高要求、多溝通**

引導情感時，善表能起很大的作用。從父母身上，孩子學會同情他人的痛苦、諒解他人、幫助有需要的人。我們在不知不覺中，從四周的人中所學

習的，和在我們的記憶中生根的，就是這些情感。

不過，僅靠立好榜樣是不夠的。開朗大方的父母，有時也會有冷淡自私的孩子。父母親立善表是很重要的，但是他們也要教導孩子怎樣去認清他人的需求，去明白慷慨是多麼的吸引人。此外，父母也應培養孩子怎樣對自己作出要求。如果孩子無法對自己做任何要求，他們很快就會讓懶散和自私的心態去傷害自己情感的成熟。所以，權威和紀律，在教養的過程中都是有決定性的。

除此，良好的溝通，在一個開放的氛圍裡，是不可或缺的。家庭環境應該培養親密感，鼓勵每一個成員能有信心地表達自己的情感，和家人分享，並接受指導。孩子們對表達自己的情感不應該是難於啟齒的，相反，我們要鼓勵他們忠實、熱情地表達自己所遇到的快樂或煩惱。

**陶成的力量**

介於感受和行為之間，還有重要的一步。譬如說，有時個人內心充滿恐懼，卻也能表現英勇。體驗憎恨，卻也能寬恕。我們的「自由」介於感受和行為的中間。感受如何去被接納，接納後又如何產生行為，在於個人自己的決定。一個決定是否成熟，一方面取決於做決定的當下有沒有以智德來考量，另一方面，也取決於以往的陶成，及在決定的當下，是否有展現出勇德。所以，個人在生命的過程中，都塑造了他自己的「感受的方式」，進一步再形成行為的模式。一個膽小的人，在遇到某些刺激時就產生懼怕。久而久之，每當遇到同樣的刺激時，他的反應就是懼怕，以至逃跑。這種習慣就成為他情感的一部份了。相反地，如果他能克服這種恐懼，往後遇到同樣的情況時，就算他仍會感到恐懼，他仍然會勇敢以對。這就是德性的表現。

歸根究底，雖然我們無法改變天生的遺傳，也無法扭轉迄今已經接受了



培育，然而，藉著陶成培育、個人努力，和天主的恩寵，我們可以確信每個人都能夠有所改變，並變得更好。

## 感受與道德教育

教育應著重道德的成長，而非僅止於知識的增長、意志的鍛鍊和感情的穩定。健全的感情教育，應培養人能夠在行善時感到快樂，在作惡時感到難過。我們得幫助年輕人去追求真是值得追求的東西。

我們內心存有使我們傾向於行善的感受，也存有威脅我們的道德生活的感受：「我願意的善我不去行，而我不願意的惡，我卻去作。」[7] 我們應該好好地教育自己的感受，使我們對能夠帶來幸福和諧的事感覺很好，對相反的事則感覺很不好。

初期的基督徒對人性的感受態度是很正面的。聖保祿對斐理伯人說：「你們該懷有基督耶穌所懷有的心情。」[8]天主教教理也強調，將我們的情感

投入聖化的奮鬥中。「人在道德上的完美，不僅在於人為意志所驅使而向善，也靠感性對善的慾望，一如聖詠所說：『我的心靈以及我的肉身，向生活的天主踴躍歡欣。』」[9]

的確，行善有時候會令人感覺它沒有吸引力。正因如此，我們的感受不是一項永不出錯，也不是一個可靠的道德指引。但這不應使我們輕視感受的力量和影響。我們反而更應致力引導它，使之益於行善，以獲得幸福。譬如說，若我在說謊時感覺不適，在誠懇時感覺舒暢，這會是很有助益的事。若我會因為他人的不信實、自私、懶惰、偏袒而感到難過或煩惱，這些感受比其他任何理由更能使我懂得怎樣防範自己的失足。

有情感作為可靠的指引，活出德性和獲得聖德就會變得更容易。無論如何，就算是一個具有良好成長背景的人，他要行善通常也需要超越自己，有時還得付出很大代價。但是，以善

為準的行為總能使人生更加豐富。相反地，選擇惡行就是欺騙自己，使自己最終走向複雜又不幸的生活。人人都被召喚，於此世及死後都過得幸福快樂。「我每天更加相信天堂的福樂，是為那些懂得如何在世上快樂生活的人。」 [10]

## 內心的自由

有時，我們將義務視為壓力，將責任比為自由的喪失，因而限制了我們情感的發展。然而，履行責任使我們變得更加完美。如果我們將責任看做一種親切的呼喚，我們定能開心地擁抱該做的事。我們會逐漸發現，教育情感，能使人盡力將欲念與應盡的本分相互協調，致力向善，並活出幸福圓滿的人生。藉此，我們會獲得更多的自由，因為幸福並不是只做想做的事，令我們拋棄承諾，被欲望牽著走。幸福是渴求去做我們該做的事。

管教情感能引導我們走向正直的道德行為。我們做好本分，並不是因為規

定、壓力，或被迫，而是因為它會帶領我們朝向完滿幸福的人生，去獲得真正的自由。

## A. Aguiló

[1] 瑪 5:27-28.

[2] 谷 7:21-23.

[3] 路6:45.

[4] 路 16:15.

[5] 聖施禮華，鍊爐，750.

[6] 聖施禮華，犁痕，795.

[7] 羅 7:19.

[8] 斐2:5.

[9] 天主教教理，1770.

[10] 聖施禮華，鍊爐，1005.

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
guan-jiao-ren-de-qing-gan/](https://opusdei.org/zht/article/guan-jiao-ren-de-qing-gan/) (2026年1月  
22日)