

前言

如果理性與慾望各自代表著人性光明和黑暗的一面，那麼黑白之間那一大片灰色地帶便是人的情緒。攀登一座山、與好友對酒當歌、錯過了一段愛情、等待著日出降臨、做了無可挽救的錯事……無論我們有著怎樣的經歷，缺少了喜怒哀樂伴隨其中，一切皆淡然無味。然而身陷其中的，又恨那火一般的哀痛、憤恨、憂懼、歉疚深入骨髓，久久揮之不去。我們對情緒所知甚少，但每當談到自己的情緒時，我們卻都自認專家，抱怨別人不了解自己的感受。我們既會埋怨別人感情泛濫，又痛恨別人冷酷無情，彷彿世上有一把尺量度每一種情緒的最佳份量。在理性與慾望之間的情緒，可怕地迷人，迷人地可怕。

到底情緒是怎樣的一回事？有時情緒毫無來由的說到便到，就算理智上知道情緒會帶來多大的壞處，它還是驅之不散，彷彿它是我們身體的一種預設反應，像被刀割到會痛、被羽毛搔腳底會癢一樣不由自主，不受理性所控制。有時情緒卻是深思熟慮的結果，依著我們對世界、對人生、對種種價值觀的反省，可以發現情緒背後一系列的信念與判斷。它就像一個認知的過程般，有著豐富的內涵，不為人類以外任何動物所擁有；有時情緒像一套全人類通用的程式，在我們尚未出生以前，已完整地寫在我們的基因之中，每個

人都擁有同一套情緒，不會因性別、種族或國籍而有所不同；有時情緒卻如後天加工而成的產品，不同的社會、文化和教育會塑造出不能互相比擬的情緒，我的快樂不同於你的快樂，你的哀愁不同於我的哀愁，在人與人之間，情緒形成一道屏障，而非溝通的橋樑。我們要問的是，情緒到底是一種身體反應，還是一個認知過程？它是生而有之而人所共有，還是由社會建構而成、為不同文化獨佔的產品？

本書旨在回答以上問題，尋找情緒之為情緒的本質。現存的情緒研究大多如瞎子摸象，每每把握著情緒的一個面向，而忽視其整體的複雜性。此書以哲學研究為骨幹，論證情緒既具有身體性的一面，亦具有理性的一面，兩者在先天基因與後天環境的影響下，不斷建立一層又一層的交互關係，從而形成情緒各種看似矛盾的特質。筆者將以歐美的情緒哲學、心理學、神經科學、社會學和人類學的最新研究作為證據，支持上述的總論旨，再輔以東方與西方的一些經典文學、音樂、繪畫、電影作為旁證，這些文藝研究雖然不能如科學研究般提供客觀的證據，但它們往往以獨到而深刻的角度反映出人的情緒的多面性，對我們了解情緒有莫大幫助。

本書共包含九章，讀者可視其一個完整的論證。第一章是引子，以愛為例子，說明了解情緒的本質對於我們了解情緒各種看似矛盾的特質的重要性。第二、三章以憤怒和悲傷為例，說明情緒的理性成分，以情緒包含的各種認知活動，解釋情緒的豐富內涵和深度，並提出一些無法被這些認知活動解釋的行為傾向。第四、五章以妒忌和恐懼為例，說明情緒的身體性，以情緒在演化中保留下來的生理反應，解釋情緒何以經常不受控地驅使我們作出種種意想不到的行為，以及這些反應在什麼情況會被理性所改變。到了第六、七、八章，我們以噁心、Fago、Amae、羞恥和罪疚為例，透過回應「情緒是生而有之還是後天習得」這問題，去看看情緒中的身體性和

理性的關係。第六章以基本情緒論為基礎，說明支持情緒為天生的種種證據；第七章則以社會建構論為基礎，說明社會文化如何塑造出一時一地的獨特情緒；第八章統合前兩章，說明情緒的先天基因與後天文化因素如何互相影響，使得情緒的先天與後天程度在發展中不斷改變。第九章以快樂為例子，說明兼具身體性與理性的情緒的特質，最後以幸福為例，探討一種以情緒為情緒的後設情緒，看看不同情緒如何共同構成人生終極的目標。是為本書的綜論。

本書的各章同時可視為獨立的論證，讀者如果只對某一個情緒有興趣，可以挑選相關章節閱讀。以下是本書各章節的分論：在第一章，我們從愛慕談起，向哲學之父柏拉圖 (Plato) 和心理學家埃里希·弗洛姆 (Erich Fromm) 學習何謂理想的愛、思考「愛什麼」和「如何愛」哪個問題比較重要，以及為何理想的愛在現實中極難出現。從愛的矛盾中，我們看到理解愛的本質對於回答這些問題的重要性。第二章，羅馬斯多葛學派代表塞內卡 (Seneca) 向我們解釋何以憤怒永遠是不理性的情緒。存在主義大師尚－保羅·沙特 (Jean-Paul Sartre) 不同意，他認為情緒具有一種實用理性：一種魔幻地改變世界的能力。最後，人類學家布麗格斯 (Jean Briggs) 將帶領我們視察一個沒有憤怒的民族——愛斯基摩因紐特族 (Eskimo Inuits)，看看他們是否因為沒有憤怒而變得和平。第三章，美國當代哲學家瑪莎·努斯鮑姆 (Martha Nussbaum) 以認知情緒理論 (cognitive theory of emotion) 分析悲傷中的理性成分，我們以庫伯勒－羅絲模型 (Kübler-Ross model) 的悲傷五階段論 (否認、憤怒、談判、抑鬱、接受) 以及認知心理學關於悲傷對我們思考模式的影響的研究，印證努斯鮑姆的理論。在第四章，我們來探討嫉妒這一種複合情緒，看看它是怎樣由不同的判斷複合而成。從哲學家 Leila Tov-Ruach 指出的妒忌的自毀傾向，以及演化心理學指出的男女妒忌的行為之別，我們卻發現單憑情緒中的理性成分，無法理解妒忌的複雜性。

第五章從著名的拉撒路－扎喬尼克辯論 (Lazarus-Zajonc debate) 談起，探索恐懼的出現是否必需經由思考引發。我們將以生活中與實驗中種種不經思考而生的恐懼作為證據，說明恐懼原始而天生的一面。之後，讓我們細閱150年前查里斯·達爾文 (Charles Darwin) 的著作《人類與動物的感情表達》，看看他怎樣解釋不經思考而起的恐懼反應的演化過程。第六章，因發現人類微表情 (micro-expression) 著稱的心理學家保羅·艾克曼 (Paul Ekman)，以他在巴布亞新畿內亞與土著相處經年搜集得來的證據，提出了基本情緒論 (basic emotion theory)。我們將看到，噁心作為一種基本情緒，以種種不潔之物作為對象，依照著傳染和相似的演化法則，普遍存在於所有人身上。然而，道德噁心的存在，卻使人意識到艾克曼的理論限制。第七章，從社會建構論 (social construction theory) 出發，我們將探討是否存在一些不能為別的文化所理解的情緒，例子包括南太平洋依伐露族 (Ifaluk) 的 Fago 和日本的 Amae，民族心理學家凱薩琳·呂茨 (Catherine Lutz) 和土居健郎 (Takeo Doi) 為我們解釋這兩種情緒的文化源起和特殊社會功能。第八章，我們將探索羞愧這種以自我為對象的道德情緒是怎樣形成的。露絲·潘乃德 (Ruth Benedict) 在《菊與刀》中提出了恥文化與罪文化這一組概念，解釋人類如何從羞愧發展出差恥和罪疚兩種截然不同的情緒，然而，模因理論 (meme theory) 卻指出，隨著文明的互相影響，我們終將回到恥罪交纏的狀態。在第九章，我們將審視快樂的本質。快樂水車論 (hedonic treadmill) 認為由慾望滿足而生的快樂難以長久維持，那麼，透過發揮我們的理性能力而起的快樂，又是否更可靠的快樂來源？最後，我們要問，快樂的累積是否能帶給人幸福？幸福作為一種後設情緒，與其他情緒有著怎樣的關係？

本書各章雖然以個別的情緒為主題，但每一章的問題皆可貫穿其他章節。例如，在第三章，我們探討悲傷在時間中的發展，讀者

可以追問，其他情緒諸如羞恥和愛也有類似的發展嗎？若有，它們是不是受著同樣的因素影響？在第五章，我們探討恐懼難以被駕馭的原因，讀者可以進一步追問，妒忌或憤怒之所以難以被控制，是否基於同樣的原因？在第六章，我們以面部表情證明噁心是一種基本情緒，讀者可以問，還有別的基本情緒嗎？若有，普遍的面部表情又是否足以為其證據？基於篇幅所限，筆者無法一一回答這些問題。筆者建議讀者可以視每一章探討的情緒為該章的主題論證的一個例子，看看套入其他情緒會衍生何種新的理解。

本書名曰「情動於中」，出自《詩大序》：「情動於中而形於言，言之不足故嗟嘆之，嗟嘆之不足故詠歌之，詠歌之不足，不知手之舞之足之蹈之也。」《詩大序》又有云：「發乎情，止乎禮儀。」道出了情緒不能自己的身體性與自主的理性的互動關係，正好與本書主旨相符。特別鳴謝王偉雄教授賜題。