

战斗、亲近、使命

(4) : 「不要叫圣神 忧郁」 : 不冷不热

冷淡（不冷不热）是心灵的疾病，致使天主的事总会在我们眼中生厌，我们甚至可能说服自己：真正的生命是在其他的地方。

2025年10月17日

圣经中记载天主的第一个也是最著名的显现之一，是当上主的天使在曷勒

布山上以荆棘中的熊熊火焰向梅瑟显现。「梅瑟远远看见那荆棘为火所焚烧，而荆棘却没有烧毁。梅瑟心里说：'我要到那边看看这个奇异的现象，为什么荆棘烧不毁？』」（出3：2-3）天主是爱，是永不减弱的爱的新火焰，不会随着时间的流逝，而只留下还在冒烟的木柴。祂的爱永恒燃烧着，给那些被祂拥抱过的人带来温暖和光明。因此，天主对梅瑟说：「我是自有者。」（出3：14）祂是爱，是忠实而永远活着的爱。透过按着祂的形象造了我们（参创1：27），祂已经注定我们要得到这样的爱：我们的心再也无法缺少祂的爱而生活。我们需要的是燃烧的爱，会随着时间更新和成长。

也许我们都有过这样的经验：兴冲冲地欲重返我们曾经住过的房子，一个我们曾经爱过、付出过和接受过爱的地方。但万万没想到一回到那里，竟发现它已空旷荒废，甚至成了废墟。刹时一阵怀旧的痛楚就隐隐的刺透我

们的心。当我们的爱变得冷淡甚至消失时，也会发生类似的情况。毕竟它曾经承诺过永恒的喜乐——那曾是我们的一切，而如今却化灰燼，这是多么令人伤悲啊！一位名作家很恰当地表达了这一点：「这是很可怕的，当你说『我爱你』，对方却大声的回应『什么？』时」[1]便全然知晓「冷淡」究竟是怎么一回事。就是一份曾经让心灵欢乐、让生活光鲜亮丽的珍贵爱情，却几乎被耗损到即将熄灭的地步。那肯定令人失望至极、无言以对了！

慢动作的死亡

所谓情感的要冷却，当然是针对曾经被点燃过、曾经爱恋过的人而言。这就是为什么冷淡对刚刚才奉献心灵的委身者说来并不危险，因为他们的爱情才萌芽而已，有些天真。然而，冷淡对任何已经燃烧过了一段时间、用情颇深者来说，是真正危险的。这并非突然的死亡，而是一种几乎察觉

不到进展的疾病：慢动作的死亡，就像登山者所谓的「白色死亡」，是酷寒和疲惫的致命混合，身体逐渐失去了反应的能力，最终屈服于甜美但却致死的睡眠。

有关冷淡的观念，在教会的灵修历史中很早期就出现了。早在第三、四世纪，奥利振和庞提古的依华格略提到「懒散」acedia (akedia) — 灵魂中一种厌恶和懒散的状态，它不会在旭日东升时出现，而是当太阳已经走了相当长的一段距离时，即在日正当中阳光高照时出现。他们受到圣咏91篇的启发，因此使用了「正午的魔鬼/痼疾」说法。[2] 「懒散」acedia字面的意思是疏忽、冷漠。虽然随着时间的推移，一些作者把它与「冷淡」tepiditas区分开来，然而，其实这两个字指向于同一个心态而言：「爱德的冷却，因疏忽和懒惰而变得浑浊。」[3] 一种因疏忽而破坏了奉献的心愿，因为「爱德不能闲置」；[4] 它决不可能休假。

关于冷淡蔓延的危险性，真福欧华路曾经使用过特别铿锵有力的字句：

「不冷不热者必然会觉察到自己认知美善的能力逐渐变得模糊，同时开始在寻找讨好自我的东西。在这样的状态下，自私和骄傲的渣滓及腐败在灵魂中囤积。随着它们的沉积，逐渐给人的行为带来的味道。如果不及时阻止这种邪恶，连最卑劣的欲望，都会被那些不冷不热的腐烂所玷污，而且变得越来越强烈。于是寻求补偿的欲望兴起了：连面对最轻微的要求或牺牲时，都会出现愤怒；没有真正的理由就会抱怨；谈话变得空洞或自我中心（……）。在克己和节制方面屡屡失败。可谓感官被唤醒了，并伴随着剧烈的惊吓。同时爱德变得冷淡，以致能真正坚定地畅谈天主的使徒热情也消失了。」 [5]

这就是冷淡的过程。逐渐地，悲伤进入灵魂并使一切变得昏暗：曾经充满心灵的人事物现在却显得毫无意义，而思考方式也变得非常世俗。冷淡扭

曲了灵性的光明面，使之厌恶天主的事；甚至开始说服自己，「真正的」生活是在别的地方。基于自己的经验，圣奥思定写道：「我觉得这并不奇怪，对于病者的味觉来说，令他厌恶的面包，反而令健康者感觉美味；对于有眼疾者来说，痛苦的光线，反而令健康者愉悦。」 [6]

一个人怎么会达到这种状态呢？一个充满活力的情爱怎么会变得如此冷淡呢？我们可以说，这始于对憧憬的幻灭，也许是由于某些失望和困难，导致人失去早期步调的坦率和热情。心境的转折可能相对地没有被注意到，但它却穿透了灵魂。这个人开始削减他给天主的时间，因为生活规范感觉像是累赘的义务；他停止梦想也停止为福传使命奋斗，也许是由于环境的不友善，或是因为看到极少的成果而沮丧。「我们都从经验得知，有时候一项任务不会带给我们期待的满意，成果很少，改变很慢，我们都禁不住日益倦怠。然而，出自倦怠而暂时放

低手臂，跟从此放手不管并非一样。这放手的缘由来自长期惯性的不满和灵魂枯干的懈怠。」 [7] 这种不满逐渐使心降温，「借着舍弃，藉着冷漠，借着在检视自己日常行为时的漠不关心。今天我们遗漏这个，明天不重视那个、无缘无故地忽略一个克己、开始苟同缺少真诚的言行……，一点一滴的我们越来越习惯于令天主不开心的事物，却未能透过审视自己，将它们扭转过来，因而人就会走上不冷不热的道路。在漫不经心的良心省察的缝隙中，寒意会渗入，最终冻结灵魂。」 [8]

天主敲我们心灵的门

在默示录的开篇，有一些可能因其严厉的程度而令人惊悚的话：「我知道你的作为：你也不冷，也不热；巴不得你或冷或热！但是，你既然是温的，也不冷，也不热，我必要从我口中把你吐出去。」（默3：15-16）接下来的句子，也许就不是那么耳熟

能详，但有助于我们理解天主何以必须用这些惊人的话语来表达：「因为你说：我是富有的，我发了财，什麼也不缺少；殊不知你是不幸的，可怜的，贫穷的，瞎眼的，赤身裸体的。」（默3：17）这咄咄逼人之气势，可能给人对冷淡者太过苛刻的印象，实际上却让我们窥见了天主的心。上主严厉的口气是为了帮助他们理解自己的处境，类似于福音中的另一比喻，那个富人在丰收后，对自己说：「我的灵魂哪！你存有大量的财物，足够多年之用，你休息罢！吃喝宴乐罢！」（路12：19）他的错误是为自己积蓄财宝，「而不在天主前致富的」（路12：21）他没有意识到自己只专注于自己，必然会走向毁灭之路。

在默示录的严厉话语之后，则是充满父爱关怀的其他句子，充分显示天主不仅没有对我们绝望，反而尽可能的来改变我们的心：「我给你出个主意：你要向我买用火炼好的黄金，为

使你富有，也买件白衣穿上，为不显露你裸体的羞耻，又买点眼药，抹在你的眼上，为使你能看见。凡我所疼爱的人，我要谴责他，管教他；所以你应当奋发热心，痛悔改过！看，我立在门口敲门，谁若听见我的声音而给我开门，我要进到他那里，同他坐席，他也要同我一起坐席。」（默3：18-20）

天主迫切的要把我们从这悲怜的状态中提升出来；祂敲我们灵魂的门，因为祂要我们回到与祂的亲密关系中……但祂需要我们尽自己的本分之外，且能重新燃起我们心中对祂的爱火。

预防和治理冷淡

「请你们为我们捕捉狐狸，捕捉毁坏葡萄园的小狐狸，我们的葡萄园正在开花啊！」（雅2：15）当我们丧失对天主的敏感度、信任沦为疏忽时，冷淡就在灵魂中扎根。我们可能无法向我主献上完美无瑕的圆满，然而我们可以对祂有更多些体贴和专注。当

我们意识到自己对祂不好或缺乏爱心时，痛悔是这种体贴的一部分。我们必须注意小事细节，并为我们对爱的抗拒而感到悔恨。比如因为忙碌而省略或延迟祈祷、因优先考虑自己的事而晚餐迟到、因懒惰而推迟服务、或对某人摆出一副苦脸。……即便对这些看似微小的事，发痛悔之情，也能点燃灵魂，使我们重新开始。「重新开始？是的，重新开始。就我而言（我想你们也是如此），每天不断的重新开始，每小时，每次我发痛悔时，我都再次重新开始。」 [9]

之前，我们提到过培养省察态度的必要性，这关乎对天主和对自己的坦诚。 [10] 这产生了对那些陪伴我们走向天主的人的坦诚；一种充满顺从的坦诚，让自己被挑战，从而保持我们爱的活跃。「真诚和冷淡是互相排斥的仇敌。因此，真诚的人找到力量去战斗，并避免极其危险的冷淡途径。」 [11]

当我们与人分享对天主的爱时，这份爱也将保持青春活力，并不断获得更新。圣施礼华曾经说过，「当煤炭无法点燃时，正是冷却的标志，几乎完全变成了灰燼。」[12] 确实，当我们的内心不再渴望着他人亲近天主，甚至连他们门愿与我们同行而燃烧也无动于衷，这正是我们已陷入沉睡的征兆。但有一种治疗方法能唤醒我们：「忘记你自己。但愿你的雄心壮志，只为你的兄弟们、只为人灵、只为教会。一言蔽之，只为天主而存在。」[13]

宽宏大度是对抗冷淡的另一种伟大的解药。这意味着将我们生活中最优质的和最珍贵的奉献给上主。圣若望告诉我们，当耶稣在伯达尼时，「玛利亚拿了一斤极珍贵的纯『拿尔多』香液，敷抹了耶稣的脚，并用自己的头发擦干，屋里便充满了香液的气味。」（若12：3）最好的香液，就是我们最大的财宝，和最好的时间，应该是专为上主的。反之，当我们发

现自己带着苛刻的心打算盘，好像犹达斯一样，批评她花在耶稣身上的一切都是浪费，这便是一个坏兆头：

「为什么不把这香液去卖三百块『德纳』，施舍给穷人呢？」（若12：5）后来，犹达斯以奴隶的价格出卖了主人……（参玛26：15）。牺牲、胜利和克己——无论大小——都将从我们内心开始点燃，帮助我们避免冷淡的危险。提醒我们的心灵，尽管如此脆弱，仍能怀抱伟大的爱：「主啊，求祢使我如白雪，/为世人的欢欣；/如泥土任祢手塑，/如烈火燃燎祢的爱情。」[14]

所有这些治愈的方法可以总结为圣保禄一句感人的话：「不要叫天主的圣神忧郁。」（弗4：30）圣神在我们内塑造耶稣的工程是永不休止的，祂要求我们对祂的启示做出迅速而温顺地回应。在祂的庇护下，我们的生活将获得那种使命感，与冷淡的算计或平庸毫无关连。相反地，它将使我们勇于答复圣召、不避艰险：「那些选

择以耶稣为终生典范的人，不再自行选择立足之处；他们会顺从召叫者的指引，前往被派遣之地。他们甚至不会自主地选择时机。所居之屋不属己有，因教会与世界皆是他们使命的广阔天地。他们的财富在于让我主居于其生命中心，除此之外不求别物……。因在主内寻得喜乐，他们因不满于平庸生活，而燃烧着见证与触及他人的渴望。他们热爱冒险与启程，不拘泥于既定的轨迹，而是敞开心胸、忠实追随圣神指引的道路。与其勉强度日，他们更欣然传扬福音。」 [15]

在我们母亲的生活中没有任何冷淡的污点。如果使荆棘燃烧的烈火象征天主的临在，那么荆棘本身也代表圣母玛利亚本人，因圣神—天主爱火的临在而发光，但没有被烧毁：「你犹如显示给梅瑟的荆棘一样燃烧，但没有被烧毁。在火中融化，你从同一火中汲取力量，永远保持炽热。」 [16] 我们求她帮助我们对天主的爱永远燃烧

着;「愿对圣母的热爱,能把你那份隐藏在冷淡的灰燼中的德行余燼,吹燃为熊熊的火焰。」[17]

[1]J. D. Salinger, *Raise High the Roof Beam, Carpenters & Seymour: An Introduction*, Edhasa, Barcelona, 1986, p. 80

[2]参见E. Boland, "Tiédeur", *Dictionnaire de Spiritualité*, vol. 15, c. 918. Cf. Ps 91 (90) : 6: 「你不必害怕黑夜的惊骇,或白天飞来的箭矢;或在黑暗中流行的瘟疫,或在中午肆虐的毁灭。」

[3]范康仁《在福音的光中》
Scepter, New York, 2021, pg. 68

[4]圣奥思定, In Psalmum 31
enarratio 5

[5]真福欧华路, 1980年1月9日《牧函》31, (《家书》II, 275;AGP, library, P17)

[6] 圣奥思定《忏悔录》VII, 16章22号

[7] 教宗方济各《福音的喜乐》277

[8] 真福欧华路, 1976年12月8日《牧函》8 (《家书》II, 116; AGP, library, P17)

[9] 圣施礼华《与主对话》29

[10] 参见圣施礼华《书信1》34

[11] 圣施礼华, 1941年12月8日《指示》122

[12] 圣施礼华, 摘自Crónica, 1973, pgs. 640-641 (AGP, library, P01)

[13] 圣施礼华《犁痕》630

[14] E. de Champourcin, Presencia a oscuras, Rialp, Madrid, 1952, pg. 21 (our translation)

[15]教宗方济各，2016年7月30日讲道

[16]参见St. Amadeus of Lausanne, Homilies in Praise of Blessed Mary (Sources Chrétiennes, 72) , III, 313-317

[17]圣施礼华《道路》492

José Brage

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Zhan-Dou-Qin-Jin-Shi-
Ming-4-Bu-Yao-Jiao-Sheng-Shen-You-
Yu-Bu-Leng-Bu-Re/](https://opusdei.org/zhs/article/Zhan-Dou-Qin-Jin-Shi-Ming-4-Bu-Yao-Jiao-Sheng-Shen-You-Yu-Bu-Leng-Bu-Re/) (2026年3月17日)