

戰鬥、親近、使命 (4)：「不要叫聖神 憂鬱」：不冷不熱

冷淡（不冷不熱）是心靈的疾病，致使天主的事總會在我們眼中生厭，我們甚至可能說服自己：真正的生命是在其他的地方。

2025年10月17日

聖經中記載天主的第一個也是最著名的顯現之一，是當上主的天使在曷勒

布山上以荊棘中的熊熊火焰向梅瑟顯現。「梅瑟遠遠看見那荊棘為火所焚燒，而荊棘卻沒有燒毀。梅瑟心裏說：『我要到那邊看看這個奇異的現象，為什麼荊棘燒不毀？』」（出3:2-3）天主是愛，是永不減弱的愛的新火焰，不會隨著時間的流逝，而只留下還在冒煙的木柴。祂的愛永恆燃燒著，給那些被祂擁抱過的人帶來溫暖和光明。因此，天主對梅瑟說：

「我是自有者。」（出3:14）祂是愛，是忠實而永遠活著的愛。透過按著祂的形象造了我們（參創1:27），祂已經註定我們要得到這樣的愛：我們的心再也無法缺少祂的愛而生活。我們需要的是燃燒的愛，會隨著時間更新和成長。

也許我們都有過這樣的經驗：興沖沖地欲重返我們曾經住過的房子，一個我們曾經愛過、付出過和接受過愛的地方。但萬萬沒想到一回到那裡，竟發現它已空曠荒廢，甚至成了廢墟。剎時一陣懷舊的痛楚就隱隱的刺透我

們的心。當我們的愛變得冷淡甚至消失時，也會發生類似的情況。畢竟它曾經承諾過永恆的喜樂—那曾是我們的一切，而如今卻化灰燼，這是多麼令人傷悲啊！一位名作家很恰當地表達了這一點：「這是很可怕的，當你說『我愛你』，對方卻大聲的回應『什麼？』時」[1]便全然知曉「冷淡」究竟是怎麼一回事。就是一份曾經讓心靈歡樂、讓生活光鮮亮麗的珍貴愛情，卻幾乎被耗損到即將熄滅的地步。那肯定令人失望至極、無言以對了！

慢動作的死亡

所謂情感的要冷卻，當然是針對曾經被點燃過、曾經愛戀過的人而言。這就是為什麼冷淡對剛剛才奉獻心靈的委身者說來並不危險，因為他們的愛情才萌芽而已，有些天真。然而，冷淡對任何已經燃燒過了一段時間、用情頗深者來說，是真正危險的。這並非是突然的死亡，而是一種幾乎察覺

不到進展的疾病：慢動作的死亡，就像登山者所謂的「白色死亡」，是酷寒和疲憊的致命混合，身體逐漸失去了反應的能力，最終屈服於甜美但卻致死的睡眠。

有關「冷淡」的觀念，在教會的靈修歷史中很早期就出現了。早在第三、四世紀，奧利振和龐提古的依華格略提到「懶散」*acedia* (*akedia*) — 靈魂中一種厭惡和懶散的狀態，它不會在旭日東昇時出現，而是當太陽已經走了相當長的一段距離時，即在日正當中陽光高照時出現。他們受到聖詠91篇的啟發，因此使用了「正午的魔鬼/癟疾」說法。^[2] 「懶散」*acedia*字面的意思是疏忽、冷漠。雖然隨著時間的推移，一些作者把它與「冷淡」*tepiditas*區分開來，然而，其實這兩個字指向於同一個心態而言：「愛德的冷卻，因疏忽和懶惰而變得渾濁。」^[3] 一種因疏忽而破壞了奉獻的心願，因為「愛德不能閒置」；^[4] 它決不可能休假。

關於冷淡蔓延的危險性，真福歐華路曾經使用過特別鏗鏘有力的字句：

「不冷不熱者必然會覺察到自己認知美善的能力逐漸變得模糊，同時開始在尋找討好自我的東西。在這樣的狀態下，自私和驕傲的渣滓及腐敗在靈魂中囤積。隨著它們的沉積，逐漸給人的行為帶來肉慾的味道。如果不及時阻止這種邪惡，連最卑劣的慾望，都會被那些不冷不熱的腐爛所玷污，而且變得越來越強烈。於是尋求補償的欲望興起了：連面對最輕微的要求或犧牲時，都會出現憤怒；沒有真正的理由就會抱怨；談話變得空洞或自我中心（……）。在克己和節制方面屢屢失敗。可謂感官被喚醒了，並伴隨著劇烈的驚嚇。同時愛德變得冷淡，以致能真正堅定地暢談天主的使徒熱情也消失了。」^[5]

這就是冷淡的過程。逐漸地，悲傷進入靈魂並使一切變得昏暗：曾經充滿心靈的人事物現在卻顯得毫無意義，而思考方式也變得非常世俗。冷淡扭

曲了靈性的光明面，使之厭惡天主的事；甚至開始說服自己，「真正的」生活是在別的地方。基於自己的經驗，聖奧思定寫道：「我覺得這並不奇怪，對於病者的味覺來說，令他厭惡的麵包，反而令健康者感覺美味；對於有眼疾者來說，痛苦的光線，反而令健康者愉悅。」[6]

一個人怎麼會達到這種狀態呢？一個充滿活力的情愛怎麼會變得如此冷淡呢？我們可以說，這始於對憧憬的幻滅，也許是由於某些失望和困難，導致人失去早期步調的坦率和熱情。心境的轉折可能相對地沒有被注意到，但它卻穿透了靈魂。這個人開始削減他給天主的時間，因為生活規範感覺像是累贅的義務；他停止夢想也停止為福傳使命奮鬥，也許是由於環境的不友善，或是因為看到極少的成果而沮喪。「我們都從經驗得知，有時候一項任務不會帶給我們期待的滿意，成果很少，改變很慢，我們都禁不住日益倦怠。然而，出自倦怠而暫時放

低手臂，跟從此放手不管並非一樣。這放手的緣由來自長期慣性的不滿和靈魂枯乾的懈怠。」[7] 這種不滿逐漸使心降溫，「藉著捨棄，藉著冷漠，藉著在檢視自己日常行為時的漠不關心。今天我們遺漏這個，明天不重視那個、無緣無故地忽略一個克己、開始苟同缺少真誠的言行……，一點一滴的我們越來越習慣於令天主不開心的事物，卻未能透過審視自己，將它們扭轉過來，因而人就會走上不冷不熱的道路。在漫不經心的良心省察的縫隙中，寒意會滲入，最終凍結靈魂。」[8]

天主敲我們心靈的門

在默示錄的開篇，有一些可能因其嚴厲的程度而令人驚駭的話：「我知道你的作為：你也不冷，也不熱；巴不得你或冷或熱！但是，你既然是溫的，也不冷，也不熱，我必要從我口中把你吐出去。」（默3:15-16）接下來的句子，也許就不是那麼耳熟能

詳，但有助於我們理解天主何以必須用這些驚人的話語來表達：「因為你說：我是富有的，我發了財，什麼也不缺少；殊不知你是不幸的，可憐的，貧窮的，瞎眼的，赤身裸體的。」（默3:17）這咄咄逼人之氣勢，可能給人對冷淡者太過苛刻的印象，實際上卻讓我們窺見了天主的心。上主嚴厲的口氣是為了幫助他們理解自己的處境，類似於福音中的另一比喻，那個富人在豐收後，對自己說：「我的靈魂哪！你存有大量的財物，足夠多年之用，你休息罷！吃喝宴樂罷！」（路12:19）他的錯誤是為自己積蓄財寶，「而不在天主前致富的」（路12:21）他沒有意識到自己只專注於自己，必然會走向毀滅之路。

在默示錄的嚴厲話語之後，則是充滿父愛關懷的其他句子，充分顯示天主不僅沒有對我們絕望，反而盡可能的來改變我們的心：「我給你出個主意：你要向我買用火煉好的黃金，為

使你富有，也買件白衣穿上，為不顯露你裸體的羞恥，又買點眼藥，抹在你的眼上，為使你能看見。凡我所疼愛的人，我要譴責他，管教他；所以你應當奮發熱心，痛悔改過！看，我立在門口敲門，誰若聽見我的聲音而給我開門，我要進到他那裏，同他坐席，他也要同我一起坐席。」（默3:18-20）

天主迫切的要把我們從這悲憐的狀態中提升出來；祂敲我們靈魂的門，因為祂要我們回到與祂的親密關係中.....但祂需要我們盡自己的本分之外，且能重新燃起我們心中對祂的愛火。

預防和治療冷淡

「請你們為我們捕捉狐狸，捕捉毀壞葡萄園的小狐狸，我們的葡萄園正在開花啊！」（雅2:15）當我們喪失對天主的敏感度、信任淪為疏忽時，冷淡就在靈魂中扎根。我們可能無法向我主獻上完美無瑕的圓滿，然而我們可以對祂有更多些體貼和專注。當我

們意識到自己對祂不好或缺乏愛心時，痛悔是這種體貼的一部分。我們必須注意小事細節，並為我們對愛的抗拒而感到悔恨。比如因為忙碌而省略或延遲祈禱、因優先考慮自己的事而晚餐遲到、因懶惰而推遲服務、或對某人擺出一副苦臉。.....即便對這些看似微小的事，發痛悔之情，也能點燃靈魂，使我們重新開始。「重新開始？是的，重新開始。就我而言（我想你們也是如此），每天不斷的重新開始，每小時，每次我發痛悔時，我都再次重新開始。」[9]

之前，我們提到過培養省察態度的必要性，這關乎對天主和對自己的坦誠。[10] 這產生了對那些陪伴我們走向天主的人的坦誠；一種充滿順從的坦誠，讓自己被挑戰，從而保持我們愛的活躍。「真誠和冷淡是互相排斥的仇敵。因此，真誠的人找到力量去戰鬥，並避免極其危險的冷淡途徑。」[11]

當我們與人分享對天主的愛時，這份愛也將保持青春活力，並不斷獲得更新。聖施禮華曾經說過，「當煤炭無法點燃時，正是冷卻的標誌，幾乎完全變成了灰燼。」[12] 確實，當我們的心不再渴望著他人親近天主，甚至連他們願意與我們同行而燃燒也無動於衷，這正是我們已陷入沉睡的徵兆。但有一種治療方法能喚醒我們：「忘記你自己。但願你的雄心壯志，只為你的兄弟們、只為人靈、只為教會。一言蔽之，只為天主而存在。」[13]

寬宏大度是對抗冷淡的另一種偉大的解藥。這意味著將我們生活中最優質的和最珍貴的奉獻給上主。聖若望告訴我們，當耶穌在伯達尼時，「瑪利亞拿了一斤極珍貴的純『拿爾多』香液，敷抹了耶穌的腳，並用自己的頭髮擦乾，屋裏便充滿了香液的氣味。」（若12:3）最好的香液，就是我們最大的財寶，和最好的時間，應該是專為上主的。反之，當我們發現

自己帶著苛刻的心打算盤，好像猶達斯一樣，批評她花在耶穌身上的一切都是浪費，這便是一個壞兆頭：「為什麼不把這香液去賣三百塊『德納』，施捨給窮人呢？」（若12:5）後來，猶達斯以奴隸的價格出賣了主人……（參瑪26:15）。犧牲、勝利和克己—無論大小—都將從我們內心開始點燃，幫助我們避免冷淡的危險。提醒我們的心靈，儘管如此脆弱，仍能懷抱偉大的愛：「主啊，求祢使我如白雪，／為世人的歡欣；／如泥土任祢手塑，／如烈火燃燎祢的愛情。」[14]

所有這些治癒的方法可以總結為聖保祿一句感人的話：「不要叫天主的聖神憂鬱。」（弗4:30）聖神在我們內塑造耶穌的工程是永不休止的，祂要我們對祂的啟示做出迅速而溫順地回應。在祂的庇護下，我們的生活將獲得那種使命感，與冷淡的算計或平庸毫無關連。相反地，它將使我們勇於答覆聖召、不避艱險：「那些選擇

以耶穌為終生典範的人，不再自行選擇立足之處；他們會順從召叫者的指引，前往被派遣之地。他們甚至不會自主地選擇時機。所居之屋不屬己有，因教會與世界皆是他們使命的廣闊天地。他們的財富在於讓我主居於其生命中心，除此之外不求別物……。因在主內尋得喜樂，他們因不滿於平庸生活，而燃燒著見證與觸及他人的渴望。他們熱愛冒險與啟程，不拘泥於既定的軌跡，而是敞開心胸、忠實追隨聖神指引的道路。與其勉強度日，他們更欣然傳揚福音。」[15]

在我們母親的生活中沒有任何冷淡的污點。如果使荊棘燃燒的烈火象徵天主的臨在，那麼荊棘本身也代表聖母瑪利亞本人，因聖神一天主愛火的臨在而發光，但沒有被燒毀：「妳猶如顯示給梅瑟的荊棘一樣燃燒，但沒有被燒毀。在火中熔化，妳從同一火中汲取力量，永遠保持熾熱。」[16] 我們求她幫助我們對天主的愛永遠燃燒

著；「願對聖母的熱愛，能把你那份隱藏在冷淡的灰燼中的德行餘燼，吹燃為熊熊的火焰。」[17]

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

[2]參見E. Boland · “Tiédeur” · Dictionnaire de Spiritualité · vol. 15 · c. 918. Cf. Ps 91 (90) : 6 : 「你不必害怕黑夜的驚駭，或白天飛來的箭矢；或在黑暗中流行的瘟疫，或在中午肆虐的毀滅。」

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

[4]聖奧思定 · In Psalmum 31
enarratio 5

[5]真福歐華路 · 1980年1月9日《牧函》31 · (《家書》II · 275 ; AGP · library · P17)

[6]聖奧思定《懺悔錄》VII・16章22號

[7]教宗方濟各《福音的喜樂》277

[8]真福歐華路・1976年12月8日《牧函》8(《家書》II・116; AGP・library・P17)

[9]聖施禮華《與主對話》29

[10]參見聖施禮華《書信1》34

[11]聖施禮華・1941年12月8日《指示》122

[12]聖施禮華・摘自Crónica・1973・pgs. 640-641(AGP・library・P01)

[13]聖施禮華《犁痕》630

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

[15]教宗方濟各，2016年7月30日講道

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

[17]聖施禮華《道路》492

José Brage

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
Zhan-Dou-Qin-Jin-Shi-Ming-4-Bu-Yao-
Jiao-Sheng-Shen-You-Yu-Bu-Leng-Bu-
Re/](https://opusdei.org/zht/article/Zhan-Dou-Qin-Jin-Shi-Ming-4-Bu-Yao-Jiao-Sheng-Shen-You-Yu-Bu-Leng-Bu-Re/) (2026年2月3日)