

小册子

基督徒生活



# 疲劳与休息

「没有太阳，我保持沉默」  
灵魂舞蹈



Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà

## 疲劳与休息

[www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)

## 目录

- 「没有太阳，我保持沉默」：疲劳与休息(二)
- 灵魂舞蹈:疲劳与休息(二)

## 「没有太阳，我保持沉默。」：疲劳与休息(一)

在日晷上发现的经典铭文中，有一种迷人的纯樸，儘管它似乎表明了一个显而易见的事实：*Sine sole sileo*。「没有太阳，我保持沉默。」[1] 这些不言自明的表达常常被忽视，然而它们可能在我们的生活中含有重要的真理。就像没有阳光的话，日晷只不过是件装饰品而已，或像没有阳光的植物，最终会枯萎死亡一样，如果我们缺少休息的「阳光」，主放在我们心中的理想也会褪色，甚至消失。

圣施礼华说，对主业团的人来说，工作是一种「慢性、有传染性、越来越恶化、无法治癒的疾病。」[2] 天主依靠基督徒不断的努力，与他们的男女同伴并肩工作，把世界吸引到祂的身边。但祂也希望我们照顾好自己，因为我们每天的努力会使我们疲惫不堪，於是我们有必要恢复体力。「我们的身体也像一匹小驴，天主拣选了牠，乘牠入耶路撒冷，牠驮著我们行世上的成圣之旅。牠要受制，才不会迷途，但也要受鼓励，这样才能走得欢愉、轻快，像头负荷的畜牲一样。」[3]

一般来说，疲劳有两种类型：一种是生理上的，另一种是心理上的。[4] 这两种是密切相关的，因为每个人都是身体、思想和精神的结合体。一种疲劳通常会影响到另一种，并会让疲劳加剧，导致一些或不少的循环式疲劳。身体疲惫的人会发现他们的理智和心性变得麻木和没有反应。一个心理上感到疲倦的人，最终会在身体上表现出来，而身体上的疼痛也会加重内心的疲惫。第二种的恶性循环尤其微妙，值得注意；因为它很容易被当事人和与他一起生活的人忽视。不必惊慌，我们需要警惕这一点，因为预防是最好的治疗之道。有时，人们生活中出现一些困难，不是由於缺乏努力或兴趣，而是由於基本上太疲劳了。

在这篇及下一篇文章中，我们将探讨：疲倦和休息是我们身为天主之子生活的一部分。「祂是*perfectus Deus, perfectus Homo* 完美的天主和完美的人，享受天堂的一切福乐，但也选择体验软弱和疲惫，眼泪和痛苦……为使我们能明白，如果我们要是超性的，也必须是十分人性的。」 [5]

## 学习不要让自己过於疲惫

生活中的某些情况可能会令人特别疲惫，尤其是当它们必须与正常的生活过程互相适应的时候。例如：家庭成员生病、新生儿的来临、一段高要求的学习或工作时间，或累积了一大堆的问题……这种情况下，特别是时间拖长了的时候，要安排休息的时间和方式，即使是相当短暂的，也可以预防磨损，避免留下一个永久的记号，甚至成为慢性的疲劳。在这种情况下，生活在他身边的人对他的支持是有决定性的影响的；但同样重要的，是要及时寻求帮助，因为其他人可能完全没有意识到某件事对那个人来说会是那麽疲累。

就像俗语说的「一针及时省九针」，及时缝上一针，可以防止一个小撕裂变大，所以，第一个、也是最好的一个休息的方法，就是学会不要太累，不要弄到筋疲力尽。在这种时候，我们可能需要後退一步，让其他人在前线战斗，儘管我们觉得很难接受这事实，但这并不意味着逃避责任，或变得妥协。这仅仅意味著承认我们自身的有限，有时也要会不眷恋自己努力的结果。天主要我们为爱而消耗，但不要耗到熄灭了我们的爱火，以致於房屋倒塌了，就像建在沙地的房子一样。(参玛7：24-27)「筋疲力尽，你快要崩溃了。休息吧！停止那些外在的活动。去看看医生，听他的话，然後就不必再担心了。很快你就会恢复正常的生活。如果你是忠信的话，你的使徒工作会做得更多更好。」 [6]

传统的智慧建议我们不要把今天能做的事情留到明天再做，因为有时候，我们会纯粹因为懒惰而拖延做计画和决定。但反过来看这句谚语也是同样的重要。除了勤奋之外，我们还应该对自己说：「把今天无法做完的事，留到明天再做吧！」不要让今天的负担超过我们实际能做的，不要把今天需要的休息留到明天。正如《智慧书》强有力地指出：「我儿，你的工作不要繁多，若事情太多，难免没有过失；如果

你急於进取，就什麼也得不到；如你过於急进，就免不了受害。」(德 11：10)。圣施礼华建议说：「就我自己而言，我总是有留给第二天要做的事情。在一天满满的工作之後，到了晚间，我们应该还是有剩下的很多事要留到隔天做。我们像头天主的小驴子，黑夜到来，仍重重地背负著工作的劳苦。」[7]

因此，在承担职务时，区分什麼是他的实力 - 一种服务的态度，对可能提出的任何要求我们都持开放态度 - 和什麼是过度的责任感，是很重要的。通过这种责任感，我们试图承担比我们实际能力更多的东西。在这一点上，就像在任何事情上一样，设法取得平衡是明智的。这并非是个不透明，或未预期的问题；但也非是让我们整个生活被一个接一个意想不到的任务占有，在某个程度上，我们是可以避免这些情况的。

### **衡量我们自己的力量**

一些相当机警和能幹的人认为拒绝请求是件难事。有时他们宁愿承担一项任务，即使他们知道自己没有时间或精力去做，而不愿让别人失望或看起来很糟糕。有时候，他们可能会承担某些责任，因为他们自知会比别人更妥当地解决问题，不是出於假想，而是基於经验。还有一些人对别人的问题非常敏感，他们可能会过度的承担。而另一些非常关注细节人，可能会发现很难完成自己的任务，被堆积起来的工作压垮。所有的这些人都无法客观正确的评估自己的能力，最终可能会像一辆超载的马车。如果车轴因负重而弯曲，再强壮的马也无用武之地了。即使最初车轴能转动，最终还是会上弯曲，甚至断裂。

在认真看待自己工作的人当中，经常可以找到这些特徵中的一个或另一个。有时，一味的答应，只会加重人的疲劳，而会引起反作用。因为这样的人很少会拒绝别人的要求，并真正努力工作，所以其他人往往会更去求他们的帮助。有些人可能试图利用他们的善意；而其他人可能没有意识到(有时也是没有办法意识到)对方正在承受的负担。当疲劳开始出现时，这个人可能会勃然大怒，或者对所有人做出愤怒、恼火的反应，这让其他的人大吃一惊。因为每个提出要求的人，只明白自己的请求，而被要求的人则首当其衝，这种反大家对大家似乎难以理解。因此，一个真诚乐於助人的人，实际上可能会变得有些难言之

苦而和被孤立起来的後遗症。这是息辣的智慧：「有一个不虔敬的人劳苦，殷勤操作，忍痛耐劳，却更加贫乏。」(德11: 11)。在权衡工作时，我们需要区分慷慨和「毫无节制」。对于後者，一个人付出的比他或她应该付出的要多得多，因此无法继续给予。当下不应该让我们忽视未来，甚至近期的未来。

## 明察疲劳的迹象

我们需要学习觉察到疲倦的迹象，无论是我们自己还是别人。并不是每个人都因为同样的原因而疲惫，也非以同样的速度。但是这些徵状是相似的：维持个性的防禦界线降低，以及性格的局限性凸显出来了。一个疲倦的人偏向於把事情看得比平常悲观，这可能会使一个乐观的人表现出一种令人不解的冷漠。另一个有焦虑倾向的人会发现很多让他不安的原因，最终让他瘫痪。他需要别人帮助他意识到他看待事物时缺乏客观性。一个通常温文儒雅的人可能会以粗鲁的态度回应，而这种态度在另一个人身上可能只是一种惯性的性格特徵。

当有些人在经历一段疲劳的时期，他们的视野会有一点模糊，需要身边有个朋友，他可以给他们一些建议，并试图帮助他们更深地瞭解自己。然後他们自己就能学会觉察到自己疲倦的迹象，能在弄到精疲力竭之前休息，或要求改变步调。「对你而言，什麼都无所谓？不要欺骗你自己……对你而言，并不是什麼都无所谓。只是你并不是不会疲惫的人，你需要有多一些时间，去做自己的工作。终究，你不过是一件工具而已。」[8]

一种体贴的表达友谊的方式，是在帮助别人时能站在他们的立场，用真正的同理心教导他们婉拒某些请求，而不感到懊悔。或者把他们可能想实行的计划放在一边，如果该计划在当下是不实际的话。或者看待事情能稍有远见，也许接受有时无法把事情做到他们希望的那麼完美。我们需要帮助他们认识到：除了他们手头上的事情，或者可能想到新的创意之外，他们的义务 - 是要休息。

近几十年来，似乎发生越来越多「精疲力竭」或工作压力超大的案件，尤其是在服务行业：医生、护士、教师、神父……这些人对自己的工作充满热情，因为没有什麼比全身心地为他人服务更吸引人的了；但他们发现自己被来自外部和内部不断的要求所压倒。这就像一

根从多个连接中接收到过多信号的电缆所发生的事情，最终会被烧毁。

「精疲力竭」的叁个可能迹象是空虚、疲惫和不堪重负。为了防止这些情况的发生并提供及时的说明，需要注意人的存在方式。一个人的性格特徵会导致「精疲力竭」，这是一种誇大的责任感、完美主义、不安全感或对自己要求过高。总之，有不切实际的期望。

## **工作氛围**

我们还需要注意工作场所的工作氛围：任务是如何分配的；如何休息；激励和奖励是什麽；正在进行的人员组成。忽视这些环境因素，或不花时间进行适当的培训或不给予积极的支援而给年轻员工过多的责任，是一个危险因素。

过度的工作不仅会导致「精疲力竭」，还可能是由於缺乏工作，或者在工作中找不到意义，觉得自己一无是处，或者没有意识到自己的工作是有真正价值的。有意义的工作是使每个人内心都能成长的东西；仅仅从外部提醒一个人这一点是不够的，比如偶尔拍拍别人的肩膀。

虽然不用说，人是很不同的，今天因为快节奏的生活，有时使得我们无法花时间去评估我们从每个人身上可以期待的。例如：有些人很有能力解决工作中经常出现的不可预见的问题。我们甚至可以说，他们喜欢这样做。就像运动一样，对於喜欢冒险的人来说，意想不到的挑战会让他们从日常生活的常规里摆脱出来，甚至还能让他们得到休息。其他人需要更多的稳定性。别人觉得可休息的，他们觉得很累。因此，重要的是，公司的管理者要小心地避免某人(可能相当有能力)被赋予一项过於繁重的任务。大多数人都有一定的灵活性，可以通过经验和建议来克服他们的局限性。但是对於其他的人来说，最好还是找别人来做这件事。所有的工作都有不愉快的一面，有时除了适应这种情况之外，别无选择。但是当一个人在正确的地方，他就会得到更多的休息。

有时，超负荷地工作可能不是由於承担过多工作或处理不当而产生自我疲劳，而是由於公司内部的组织缺陷。例如：有些人的工作可能比合理的多，因为太多的人可以给他们事情做。儘管在这种情况下，与



老闆交谈以调整自己的工作量是很重要的，但经理们也有责任意识到这种情况。照顾好员工是很有必要的，这样他们才不会崩溃，不仅要关心工作效率，还要关心每个员工及其家庭的幸福。然而，有时这种情况是很难补救的，因为我们把人与工作看成是同一回事，或者因为人承担著领导一个项目的重担，这个项目可能会变得近乎专制，让人很难恢复力量。

## 一种快乐的疲劳

有时候，疲劳可能是因为不接受我们对计画或对人的期望未得到满足而产生的挫折感。「问题经常不是出在活动过量，而是未能好好地将之活出，缺少充分的动机，缺少灵修，没法将灵修融入活动，使活动带来享受。结果，工作令人不必要地疲累，甚至有时令人病倒。这疲累绝非令人满足、快乐，只会导致一种紧张、沉重、不满，最终变成让人无法忍受的筋疲力尽。」[9] 有些人把自己累垮了「有些人陷入其中，因为他们勉强自己背负一些无法实现的计画，不甘於做他们能力所及的。另一些人在工作过程中缺乏耐心以等候成熟的时机，只盼福自天来、不劳而获。另有些人，为几个项目而不懂捨弃，或受虚荣心作祟去自编成功的美梦。」[10]

我们有限的希望与现实之间的衝突，可能是一种迹象，也是我们可在更大的希望中休息的机会。[11] *O Crux, ave spes unica!* 「噢，十字架，我们唯一的希望！」，就像在 *Vexilla Regis* 所唱的[12]。真正的休息乃是捨弃自己，把自己放在天主的手中，拥抱耶稣的话：「父啊！我把我的灵魂交托在你手中！」(路23：46)。关于「捨弃」，圣施礼华教导说，「就是渴望美好的事物，用最好的方法去实现它们，然後，如果没有像我们预期的那样出现，就交付在天主的手中，说：我会继续努力，直到它们实现。」[13]

「但是，如果我的十字架包含了厌倦或哀伤，那麽，怎麽办？在那情况下，我会对你说，上主，与祢在一起我乐於忧伤。」[14] 因此，即使我们变得疲惫，因为我们不知道如何休息，还是因为我们自己的有限，我们就需要重新认识，品味我主曾经对疲惫所作出的富有深度幸福承诺的话语，今天可能我们这些人，明天换别人，因为「凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。你当负我的轭，向

我学习。因为我心里柔和谦卑、你们心里必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。」(玛11：28-30)。

*Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà*

---

[1] 圣施礼华将这句话刻在罗马冈多夫堡会议中心 - 玫瑰园的花园日晷上。

[2] 圣施礼华，书信，1948年10月15日，14 (引於Andres Vazquez de Prada《主业团创办人》第3部，294页，注118。(纽约，Scepter出版社2005年)。

[3] 圣施礼华《天主之友》137。

[4] 参 F. Sarrais, *Aprendiendo a vivir: el descanso*, Pamplona, Eunsa, 2011。

[5] 圣施礼华《鍊炉》290。

[6] 圣施礼华《道路》706。

[7] 圣施礼华，书信，1948年10月15日，10。

[8] 圣施礼华《道路》723。

[9] 教宗方济各《福音的喜乐》(2013年10月24日)，82。

[10] 同上。

[11] 教宗本笃十六世，通谕《在希望中得救》(2007年11月30日)，30-31。

[12] 圣周日课祈祷中的讚诵诗。

[13] 圣施礼华，家庭聚会笔记，1974年4月15日。

[14] 圣施礼华《鍊炉》252。

## 返回目录

## 灵魂舞蹈:疲劳与休息(二)

「身体健康时，灵魂会跳舞。」当圣施礼华第一次听到这句义大利谚语时，他并不喜欢。他认识许多在极大的身体痛苦中的人，却充满了喜乐与和平。正如他曾经说过：「当一个人拥有超性的观点时，他的身体是健全的—即使生病了，而灵魂也在跳舞。」[1]但随著时间的逝去，他开始欣赏那句话中蕴含的智慧。人是肉身和精神不可分割的合一个体。正如灵魂，根据它的状态，可以提升或降低肉体的状况，所以身体也能表达灵魂的内在，或在健康状况不佳时，抑制它。

常言道：「预防胜於治疗。」而休息是最好的预防方法之一。就像生活中其他的事情一样，天主也指望我们把平常的事做好。我们要使履行职责与负责任的顾虑和谐一致，为保留长久持续下去所需的力量。休息不是奢侈，也不是自私。而是一种必要和义务。当我们向朋友和家人说再见时，我们经常会说「保重」。我们可以视它为提醒自己健康是天主的礼物。使我们能够为他人服务，我们需要保护，没有不必要的恐惧。教宗在引用息辣书中明智的父辈忠告时，提醒我们这一点。[2]「我儿，该按你所有，善待你自己...，不应取消你佳节的喜乐！」(德14:11,14)。

### 具有常理心和幽默感

「我主啊，求祢赐我好胃口，也求赐我一些好吃的。求祢赐我一个健康的身体，和维持它所必需的常理。求祢赐我一个单纯的灵魂，知道如何珍惜一切美善，而不轻易被邪恶吓倒，也给我方法改过自新，成为新造的人。求祢赐我一个不因那名叫『我』的障碍，而无聊、发牢骚、歎息、哀怨、压力过重的灵魂。我主啊，求祢赐我幽默感。求祢赐我能让人开我玩笑的恩宠，能在生活中发现一点乐趣，并能与他人分享。[3]

教宗方济各在向教廷发表的圣诞致辞中引用了这段祈求幽默的祷文，简单明瞭地描述了天主子女的休息该强调什麼。我们需要用常理心和幽默来面对疲劳；就像虽然重视我们的休息，但不过分誇大自己的疲劳一样必要。圣保禄劝说：「哭泣的，要像不哭泣的；欢乐的，要像不欢乐的；购买的，要像一无所得的。」(格前7:30)。诚然，我们需要休息，而等到我们已筋疲力尽，身体受伤时，再谈休息是不负责任的态度。但是，如果我们过度期望不切实际的休息，只会造成我们的焦虑。

如何在日常生活中的小事中，发现休息之道是很有帮助的。最理想的是持续小量的休息；持续的灌溉比连绵数日的乾旱却穿插著骤雨带来的益处大得多。圣施礼华说，「休閒并非什麼也不做，而是做一些不必太费力的事。」[4] 通常的情况下，只要我们没有筋疲力竭，我们就可以这样休息。只要有一点创造力和秩序，我们就能找到休息的方法，甚至在工作中：「当我们在做一件事时，我们就从另一件停下来事中获得休息，这就是主业团的精神。」[5] 当我们全心全意投入一项工作时，比较容易享受它，儘管从人性的角度来说，该工作并不怎样吸引人。这样一来，不但得到最好的成果，并且在工作时更容易获得休息。

## 休息的卫生

卫生源於希腊语*hygieinos*，意为健康，卫生是指为保持健康而采取的一系列措施。睡眠的「卫生」对休息是不可或缺的，因为人体需要睡眠。当我们要求自己的身体不睡觉，为挤出「额外的时间」，为得到尽可能多的能量。但是滥用这种弹性会导致不容易逆转的伤害，就像橡皮筋被拉到极限一样。这不只是因为一夜不眠会导致第二天的失去清醒和精力。长期缺乏睡眠会损害人的健康，导致疲惫。这情况，正如其他许多事情一样，俗语说：「今天吃麵包，明天肚子饿。」一点也没错。

有时，儘管我们努力想获得足够的睡眠，我们仍然会遇到难以入睡的困难。然後整夜变得很长，醒来後无法神清气爽。失眠本身不是一种疾病，而是一种症状。当一个人患有这毛病时，需要找出原因，有时可能还要专家的帮忙。失眠的因素可能是外在的或环境造成，比如热

或冷、噪音或过亮。也可能是内在的，比如让我们头痛的忧虑，一个工作方案，呼吸道或生理的问题等。就像其他健康问题，也许不容易找到答案。除了试图找到解决的方法，这也是一个把自己平静的交託给天主难能可贵的机会。

持续的张力会引起疲劳。「压力」通常用来形容「不良的」张力，当人们发现自己被太多的工作或过度的挑战搞得「焦头烂额」。但是，在坚持不懈、持续不断的工作中也存在著一种「良好的」张力或压力，这种张力或压力本身并不会伤害到健康。有害处的是缺乏放松或被误导的动机。旧约训道篇 (训4:6)说，「捧一把安逸，胜过两把劳苦和追风。」如果我们不花时间停下来休息；如果我们想一次就解决问题；如果我们被待做的事情压得喘不过气来，我们就会感到莫名的疲倦。那麽我们的工作可能就是白费气力的追风。当我们视工作本身为目的，却忽略了我们亏欠别人什麼时，工作也会变得枯燥和令人疲惫。

一天中积聚起来的肌肉紧张，有时是操之过急的结果。即时的电子通讯和交通工具的速度往往会侵入生活的各个领域。这可能导致你总是急於把事情做完。因此，我们需要学会如何结合坚韧与宁静。为了準时与他人会面，要预留足够的时间；一心倾听别人讲话，而不在心里盘算下一步要做什么；被延误时要保持耐性...这些都是我们能在日常生活中注入更多宁静的一些方法。如果连呼吸方式都会影响到身体的宁静和免於紧张的自由，那麽灵魂适度的「呼吸」也可保存我们的平静和能量去解决问题；平安地接受日常的顾虑和担忧；以及接受我们自己和他人的不完美。这些习惯能逐渐帮助我们以一种简单而健康的方式休息，成为他人的「绿洲」——一个可以依靠的肩膀、一个可以信赖的人。

体育锻炼可以帮助身心放松。我们都受益於每天散步的习惯，利用上下班，去学校接送孩子，做件差事...如果年龄允许的话，运动也很有帮助。让我们以一种愉悦的方式放松和消耗能量。也可以是个与他人一起放松的机会，并挑战我们的身体，达到适宜的目标。这些以及我们可以在日常生活中采用一些其他简易的方法，有助於我们在工作「中」休息的正确「卫生」，从而使我们更加喜悦和有成效。

## 改换氛围

在各种形式中休息即是一种氛围的变化。就像不通风的房间里，空气就会变得闷热，日常生活也会让我们疲惫不堪，即使没有很大的摩擦。缺乏「新鲜空气」，让我们很容易陷入无聊或机械化。

要变化氛围不一定意味著要外出几天，因为我们的责任往往不允许自己这样做。打球运动、散步、郊遊或爬山、去不同的地方参观...这些都是让我们「头脑清醒」，恢复正常清新生活的管道。

有时，我们会与一起生活或工作的人发生一些小衝突。有时这些问题可以轻易地解决，例如在另一个环境中，我们花几个小时在一起。在其他时候，我们可能会面临一些挑战，发现很难在问题里找到明确的重点，这就需要我们远离它，重新聚焦，透过休息来澄清它。小说，书籍和电影，以及诗歌和艺术也可以让我们离开一下日常的问题，让我们精神焕发。它们改变了我们的视野，帮助我们重新对世界的看法聚焦，再度发现小事的美丽。

真正的休息来自於让自己远离日常生活的现实，从而获得更新。然而这并不意味著要一马当先地从现实世界中逃遁。看到有些人在週末，完全断线，让他们处於可悲的状态。我们可以肯定，如果我们回到比休息之前更糟糕的状态，那麼休息是虚拟的。有时这种行为源於对日常生活的失望，并试图逃离自己。因此，真诚地检视我们的生活，发现娱乐是种逃避，而不是真正的休息，甚至是有害的。因此，节制是我们休息品质的优良试金石。享受美好的时光和庆祝的气氛，无疑是休息的一部分。但重要的是，不要把庆祝和狂欢混为一谈，儘管这已成为司空见惯的现象。这个劝言是真的：「要给肉体少於它所需要的。」[6] 玩得开心而不过度放纵会带来更大的乐趣。

节制把我们从不断寻求消遣的焦虑中解脱出来，当消遣不存在时，就会带来失望。因此，有时不听音乐对我们也是有好处的，即使我们拥有随时听音乐的玩意；暂时脱离网路，再与周边的人「重新连线」，让我们更加瞭解他们的需求。最後，我们要问自己，我们是否以不断的饑渴娱乐而创造了人为的「需求」，这可能会剥夺了我们期盼单纯和喜乐的休息的自由。

## 对他人开放的休息

培养文化兴趣和爱好能够丰富家庭生活。这也为体育运动提供另一种选择，如果一个人缺少时间、生病或老化，运动可能会成为一个问题。我们并非永远的年轻。如果我们的休息集中在剧烈的运动上，随著年龄的增长，我们可能会发现这一点越来越缺乏吸引力。这就是为什么不要等到那个时刻的到来，才开始发展其他休息方式的原因。即便一些休息方式可能不需要别人在身边，天主的孩子也应该把休息看作是自己与别人在一起、为别人生活的一部分，而不仅仅是私人的事情。从这个角度来看，书籍和电影可以丰富我们的谈话，给我们话题。绘画、园艺或DIY(自己动手)的活动给家庭带来温暖；每个人的音乐天赋(儘管可能不是很好)、烹饪、举办庆典的创意，都让每个人的生活更加愉快。

真正的休息应该对家人和朋友开放。到了週末，躲进一个空壳里是没有意义的。个人主义式的休息最终不但不会带来真正的解脱，反而会产生一种企图逃避的奇怪焦虑。这可能是一个作为父亲、母亲、兄弟、丈夫、女儿的自我认同的内在紧张的症状...想要休息是一回事，为休息而焦虑是另一回事。对他人开放的休息是宁静而灵活的：显示了我们的身份，帮助我们成为自己。

在圣保禄的劝勉中，「你们应彼此协助背负重担，这样，你们就成全了基督的法律。」(迦6:2)，我们可以看到一个去关心其他人邀请。当我们帮助别人休息时，我们休息得最好。考虑到周围人的喜好和利益是日常家庭生活的一部分：父亲与孩子，妻子与丈夫，祖父母与孙子...试图谅解别人：当我们真正爱别人、知道自己被爱、自己被聆听、别人理解我们、把我们的担忧当成自己的人包围著，生活变得更容易。「如果你怀著热情做事，我们的每个中心都会是我想要给我的孩子们的家。你们的兄弟在忙碌的工作了一天之後，会有一种回家的神圣渴望。他们会发现自己已休息了与得到平静的渴望，并为我主重新燃起为爱与和平的奋斗。」[7]

休息最深的源头和最终的地平线是在我主内。圣施礼华写在对圣神十日敬礼祷文的边缘，「我的天主，我在祢内安息。」「主，天主，」圣奥思定祈求，「既然祢已将万物赐给我们，求祢赐给我们平安，憩



息的平安，安息日的平安，没有黄昏的平安。」 [8] 有时我们发现自己陶醉於从高地看到乡村的美丽，海滩上平静的波浪，壁炉劈里啪啦的火花，眼前快乐孩子的玩耍，我们怎麽会找不到祈祷中及与天主亲密中的安宁呢？祂总是俯听我们，让我们所做的一切充满意义。「上主天主是太阳，是护盾。」 (咏84:12)。祂照亮了我们的疲惫和休息。如果我们的灵魂在失去祂时，变得沉默，当我们再次发现祂时，我们的灵魂就会唱歌跳舞。「在你神圣的父子情义中休息。天主是父亲——你的父亲！充满温暖和无限的爱。当你独自一人时，时常称祂为父亲，并告诉祂你爱祂，非常爱祂，而且，你因为是祂的儿子而感到骄傲和强壮。」 [9]

*Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà*

---

[1] 圣施礼华，1969年4月29日家庭聚会的笔记 (引自《道路》：批判 - 历史版，325页)

[2] 教宗方济各，宗徒劝谕《福音的喜乐》(2013年11月24日)，4

[3] 2014年12月22日，教宗方济各在罗马教廷的圣诞致辞中引用了梵蒂冈网站的英文版祷文。虽然通常被认为是圣托马斯莫尔的作品，实际上是汤玛斯韦布(1898-1917)的作品，韦布在索姆河战役中阵亡。这是他在19岁去世前不久写的一首诗：

主啊，求祢赐我好胃口，  
也求赐我一些好吃的。  
求祢赐我一个健康的身体，  
和维持它所需的常理。  
求祢赐我一个健全的头脑，  
只珍惜美善与纯真的，  
看到邪恶，而不震惊，

而给我方法使我改邪归正。  
求祢赐我一个不无聊的头脑，  
不呜咽、不哀鸣、不歎息；  
别让我太担心  
关于那个叫做我的小题大做的事。  
求祢赐我幽默感，我主，  
求祢赐我能让人开我玩笑的恩宠，  
在生活中发现一点乐趣，  
并能把它传给别人。

[4] 《道路》 357

[5] 圣施礼华，1974年7月7日，家庭聚会的笔记

[6] 参《道路》 196

[7] 圣施礼华，1956年3月29日家庭聚会笔记(cited in A. Sastre, *Tiempo de Caminar*, Rialp, Madrid 1989,182-183)

[8] 圣奥思定《忏悔录》13章35

[9] 圣施礼华《鍊炉》 331

[返回目录](#)

© Fundacion Studium

[www.opusdei.org](http://www.opusdei.org)