「沒有太陽，我保持沉默。」：疲勞與休息(一)

這是兩篇文章中的第一篇，強調身為天主的兒女，必須在辛苦工作的生活中休息。

在日晷上發現的經典銘文中，有一種迷人的純樸，儘管它似乎表明了一個顯而易見的事實：*Sine sole sileo*。「沒有太陽，我保持沉默。」[1] 這些不言自明的表達常常被忽視，然而它們可能在我們的生活中含有重要的真理。就像沒有陽光的話，日晷只不過是件裝飾品而已，或像沒有陽光的植物，最終會枯萎死亡一樣，如果我們缺少休息的「陽光」，主放在我們心中的理想也會褪色，甚至消失。

聖施禮華說，對主業團的人來說，工作是一種「慢性、有傳染性、越來越惡化、無法治癒的疾病。」[2] 天主依靠基督徒不斷的努力，與他們的男女同伴並肩工作，把世界吸引到祂的身邊。但祂也希望我們照顧好自己，因為我們每天的努力會使我們疲憊不堪，於是我們有必要恢復體力。「我們的身體也像一匹小驢，天主揀選了牠，乘牠入耶路撒冷，牠馱著我們行世上的成聖之旅。牠要受制，才不會迷途，但也要受鼓勵，這樣才能走得歡愉、輕快，像頭負荷的畜牲一樣。」[3]

一般來說，疲勞有兩種類型：一種是生理上的，另一種是心理上的。[4] 這兩種是密切相關的，因為每個人都是身體、思想和精神的結合體。一種疲勞通常會影響到另一種，並會讓疲勞加劇，導致一些或不少的循環式疲勞。身體疲憊的人會發現他們的理智和心性變得麻木和沒有反應。一個心理上感到疲倦的人，最終會在身體上表現出來，而身體上的疼痛也會加重內心的疲憊。第二種的惡性循環尤其微妙，值得注意；因為它很容易被當事人和與他一起生活的人忽視。不必驚慌，我們需要警惕這一點，因為預防是最好的治療之道。有時，人們生活中出現一些困難，不是由於缺乏努力或興趣，而是由於基本上太疲勞了。

在這篇及下一篇文章中，我們將探討：疲倦和休息是我們身為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，享受天堂的一切福樂，但也選擇體驗軟弱和疲憊，眼淚和痛苦……為使我們能明白，如果我們要是超性的，也必須是十分人性的。」[5]

學習不要讓自己過於疲憊

生活中的某些情況可能會令人特別疲憊，尤其是當它們必須與正常的生活過程互相適應的時候。例如：家庭成員生病、新生兒的來臨、一段高要求的學習或工作時間，或累積了一大堆的問題……這種情況下，特別是時間拖長了的時候，要安排休息的時間和方式，即使是相當短暫的，也可以預防磨損，避免留下一個永久的記號，甚至成為慢性的疲勞。在這種情況下，生活在他身邊的人對他的支持是有決定性的影響的；但

同樣重要的，是要及時尋求幫助，因為其他人可能完全沒有意識到某件事對那個人來說會是那麼疲累。

就像俗語說的「一針及時省九針」，及時縫上一針，可以防止一個小撕裂變大，所以，第一個、也是最好的一個休息的方法，就是學會不要太累，不要弄到筋疲力盡。在這種時候，我們可能需要後退一步，讓其他人在前線戰鬥，儘管我們覺得很難接受這事實，但這並不意味著逃避責任，或變得妥協。這僅僅意味著承認我們自身的有限，有時也要會不眷戀自己努力的結果。天主要我們為愛而消耗，但不要耗到熄滅了我們的愛火，以致於房屋倒塌了，就像建在沙地的房子一樣。(參瑪 7：24-27)「筋疲力盡，你快要崩潰了。休息吧！停止那些外在的活動。去看看醫生，聽他的話，然後就不必再擔心了。很快你就會恢復正常的生活。如果你是忠信的話，你的使徒工作會做得更多更好。」[6]

傳統的智慧建議我們不要把今天能做的事情留到明天再做，因為有時候，我們會純粹因為懶惰而拖延做計畫和決定。但反過來看這句諺語也是同樣的重要。除了勤奮之外，我們還應該對自己說：「把今天無法做完的事，留到明天再做吧！」不要讓今天的負擔超過我們實際能做的，不要把今天需要的休息留到明天。正如《智慧書》強有力地指出：「我兒，你的工作不要繁多，若事情太多，難免沒有過失；如果你急於進取，就什麼也得不到；如你過於急進，就免不了受害。」(德 11：10)。聖施禮華建議說：「就我自己而言，我總是有留給第二天要做的事情。在一天滿滿的工作之後，到了晚間，我們應該還是有剩下的很多事要留到隔天做。我們像頭天主的小驢子，黑夜到來，仍重重地背負著工作的勞苦。」[7]

因此，在承擔職務時，區分什麼是他的實力－一種服務的態度，對可能提出的任何要求我們都持開放態度－和什麼是過度的責任感，是很重要的。通過這種責任感，我們試圖承擔比我們實際能力更多的東西。在這一點上，就像在任何事情上一樣，設法取得平衡是明智的。這並非是個不透明，或未預期的問題；但也非是讓我們整個生活被一個接一個意想不到的任務佔有，在某個程度上，我們是可以避免這些情況的。

衡量我們自己的力量

一些相當機警和能幹的人認為拒絕請求是件難事。有時他們寧願承擔一項任務，即使他們知道自己沒有時間或精力去做，而不願讓別人失望或看起來很糟糕。有時候，他們可能會承擔某些責任，因為他們自知會比別人更妥當地解決問題，不是出於假想，而是基於經驗。還有一些人對別人的問題非常敏感，他們可能會過度的承擔。而另一些非常關注細節人，可能會發現很難完成自己的任務，被堆積起來的工作壓垮。所有的這些人都無法客觀正確的評估自己的能力，最終可能會像一輛超載的馬車。如果車軸因負重而彎曲，再強壯的馬也無用武之地了。即使最初車軸能轉動，最終還是會彎

曲，甚至斷裂。

在認真看待自己工作的人當中，經常可以找到這些特徵中的一個或另一個。有時，一味的答應，只會加重人的疲勞，而會引起反作用。因為這樣的人很少會拒絕別人的要求，並真正努力工作，所以其他人往往會更去求他們的幫助。有些人可能試圖利用他們的善意；而其他人可能沒有意識到(有時也是沒有辦法意識到)對方正在承受的負擔。當疲勞開始出現時，這個人可能會勃然大怒，或者對所有人做出憤怒、惱火的反應，這讓其他的人大吃一驚。因為每個提出要求的人，只明白自己的請求，而被要求的人則首當其衝，這種反應對大家似乎難以理解。因此，一個真誠樂於助人的人，實際上可能會變得有些難言之苦而和被孤立起來的後遺症。這是息辣的智慧：「有一個不虔敬的人勞苦，殷勤操作，忍痛耐勞，卻更加貧乏。」(德 11：11)。在權衡工作時，我們需要區分慷慨和「毫無節制」。對於後者，一個人付出的比他或她應該付出的要多得多，因此無法繼續給予。當下不應該讓我們忽視未來，甚至近期的未來。

明察疲勞的跡象

我們需要學習覺察到疲倦的跡象，無論是我們自己還是別人。並不是每個人都因為同樣的原因而疲憊，也非以同樣的速度。但是這些徵狀是相似的：維持個性的防禦界線降低，以及性格的局限性凸顯出來了。一個疲倦的人偏向於把事情看得比平常悲觀，這可能會使一個樂觀的人表現出一種令人不解的冷漠。另一個有焦慮傾向的人會發現很多讓他不安的原因，最終讓他癱瘓。他需要別人幫助他意識到他看待事物時缺乏客觀性。一個通常溫文儒雅的人可能會以粗魯的態度回應，而這種態度在另一個人身上可能只是一種慣性的性格特徵。

當有些人在經歷一段疲勞的時期，他們的視野會有一點模糊，需要身邊有個朋友，他可以給他們一些建議，並試圖幫助他們更深地瞭解自己。然後他們自己就能學會覺察到自己疲倦的跡象，能在弄到精疲力竭之前休息，或要求改變步調。「對你而言，什麼都無所謂？不要欺騙你自己……對你而言，並不是什麼都無所謂。只是你並不是不會疲憊的人，你需要有多一些時間，去做自己的工作。終究，你不過是一件工具而已。」[8]

一種體貼的表達友誼的方式，是在幫助別人時能站在他們的立場，用真正的同理心教導他們婉拒某些請求，而不感到懊悔。或者把他們可能想實行的計劃放在一邊，如果該計劃在當下是不實際的話。或者看待事情能稍有遠見，也許接受有時無法把事情做到他們希望的那麼完美。我們需要幫助他們認識到：除了他們手頭上的事情，或者可能想到新的創意之外，他們的義務－是要休息。

近幾十年來，似乎發生越來越多「精疲力竭」或工作壓力超大的案件，尤其是在服務

行業：醫生、護士、教師、神父……這些人對自己的工作充滿熱情，因為沒有什麼比全身心地為他人服務更吸引人的了；但他們發現自己被來自外部和內部不斷的要求所壓倒。這就像一根從多個連接中接收到過多信號的電纜所發生的事情，最終會被燒毀。

「精疲力竭」的三個可能跡象是空虛、疲憊和不堪重負。為了防止這些情況的發生並提供及時的說明，需要注意人的存在方式。一個人的性格特徵會導致「精疲力竭」，這是一種誇大的責任感、完美主義、不安全感或對自己要求過高。總之，有不切實際的期望。

工作氛圍

我們還需要注意工作場所的工作氛圍：任務是如何分配的；如何休息；激勵和獎勵是什麼；正在進行的人員組成。忽視這些環境因素，或不花時間進行適當的培訓或不給予積極的支援而給年輕員工過多的責任，是一個危險因素。

過度的工作不僅會導致「精疲力竭」，還可能是由於缺乏工作，或者在工作中找不到意義，覺得自己一無是處，或者沒有意識到自己的工作是真正有價值的。有意義的工作是使每個人內心都能成長的東西；僅僅從外部提醒一個人這一點是不夠的，比如偶爾拍拍別人的肩膀。

雖然不用說，人是很不同的，今天因為快節奏的生活，有時使得我們無法花時間去評估我們從每個人身上可以期待的。例如：有些人很有能力解決工作中經常出現的不可預見的問題。我們甚至可以說，他們喜歡這樣做。就像運動一樣，對於喜歡冒險的人來說，意想不到的挑戰會讓他們從日常生活的常規裡擺脫出來，甚至還能讓他們得到休息。其他人需要更多的穩定性。別人覺得可休息的，他們覺得很累。因此，重要的是，公司的管理者要小心地避免某人(可能相當有能力)被賦予一項過於繁重的任務。大多數人都有一定的靈活性，可以通過經驗和建議來克服他們的局限性。但是對於其他的人來說，最好還是找別人來做這件事。所有的工作都有不愉快的一面，有時除了適應這種情況之外，別無選擇。但是當一個人在正確的地方，他就會得到更多的休息。

有時，超負荷地工作可能不是由於承擔過多工作或處理不當而產生自我疲勞，而是由於公司內部的組織缺陷。例如：有些人的工作可能比合理的多，因為太多的人可以給他們事情做。儘管在這種情況下，與老闆交談以調整自己的工作量是很重要的，但經理們也有責任意識到這種情況。照顧好員工是很有必要的，這樣他們才不會崩潰，不僅要關心工作效率，還要關心每個員工及其家庭的幸福。然而，有時這種情況是很難補救的，因為我們把人與工作看成是同一回事，或者因為人承擔著領導一個項目的重擔，這個項目可能會變得近乎專制，讓人很難恢復力量。

一種快樂的疲勞

有時候，疲勞可能是因為不接受我們對計畫或對人的期望未得到滿足而產生的挫折感。「問題經常不是出在活動過量，而是未能好好地將之活出，缺少充分的動機，缺少靈修，沒法將靈修融入活動，使活動帶來享受。結果，工作令人不必要地疲累，甚至有時令人病倒。這疲累絕非令人滿足、快樂，只會導致一種緊張、沉重、不滿，最終變成讓人無法忍受的筋疲力盡。」[9] 有些人把自己累垮了「有些人陷入其中，因為他們勉強自己背負一些無法實現的計畫，不甘於做他們能力所及的。另一些人在工作過程中缺乏耐心以等候成熟的時機，只盼福自天來、不勞而獲。另有些人，為幾個項目而不懂捨棄，或受虛榮心作祟去自編成功的美夢。」[10]

我們有限的希望與現實之間的衝突，可能是一種跡象，也是我們可在更大的希望中休息的機會。[11] *O Crux, ave spes unica!* 「噢，十字苦架，我們唯一的希望！」，就像在 *Vexilla Regis* 所唱的 [12]。真正的休息乃是捨棄自己，把自己放 在天主的手中，擁抱耶穌的話：「父啊！我把我的靈魂交托在你手中！」(路 23：46)。關於「捨棄」，聖施禮華教導說，「就是渴望美好的事物，用最好的方法去實現它們，然後，如果沒有像我們預期的那樣出現，就交付在天主的手中，說：我會繼續努力，直到它們實現。」[13]

「但是，如果我的十字架包含了厭倦或哀傷，那麼，怎麼辦？在那情況下，我會對你說，上主，與祢在一起我樂於憂傷。」[14] 因此，即使我們變得疲憊，因為我們不知道如何休息，還是因為我們自己的有限，我們就需要重新認識，品味我主曾經對疲憊所作出的富有深度幸福承諾的話語，今天可能我們這些人，明天換別人，因為「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。你當負我的軛，向我學習。因為我心裡柔和謙卑、你們心裡必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」(瑪 11：28-30)。

Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà

---

[1] 聖施禮華將這句話刻在羅馬岡多夫堡會議中心－玫瑰園的花園日晷上。
[2] 聖施禮華，書信，1948 年 10 月 15 日，14 (引於 Andres Vazquez de Prada《主業團創辦人》第 3 部，294 頁，注 118。（紐約，Scepter 出版社 2005 年）。
[3] 聖施禮華《天主之友》137。
[4] 參 F. Sarrais, *Aprendiendo a vivir： el descanso*, Pamplona, Eunsa, 2011。
[5] 聖施禮華《鍊爐》290。
[6] 聖施禮華《道路》706。
[7] 聖施禮華，書信，1948 年 10 月 15 日，10。
[8] 聖施禮華《道路》723。
[9] 教宗方濟各《福音的喜樂》 (2013 年 10 月 24 日) ，82。
[10] 同上。

[11] 教宗本篤十六世，通諭《在希望中得救》(2007 年 11 月 30 日)，30-31。
[12] 聖周日課祈禱中的讚誦詩。
[13] 聖施禮華，家庭聚會筆記，1974 年 4 月 15 日。
[14] 聖施禮華《鍊爐》252。