灵魂舞蹈:疲倦与休息(二)

「如何在日常生活的小事中，发现休息之道是很有帮助的。」第二篇是有关在辛苦工作的生活中休息的必要性。

「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的事中获得休息，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」对休息是必不可缺的，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。那麼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麼；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，那麼灵魂适度的「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。

体育锻鍊可以帮助身心放松。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「重新联线」，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。这就是为什麼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，你们就满全了基督的法律。」(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鬥。」[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，我们怎麼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
关於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