opusdei.org

灵魂舞蹈:疲劳与休息 (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。

2019年2月25日

「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,他的身体是健全的一即使生病了,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麽。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, 「休閒并非什麽 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。——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麽时, 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 交诵工旦的谏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 什麽: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白由. 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」——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 $\overline{\mathsf{NN}}$

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,那麽休息是虚拟的。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牛 活。这也为体育运动提供另一种选 择,如果一个人缺少时间, 牛病或老 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。这就是为什麽不要等到那** 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

[<u>5</u>] 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

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/ling-hun-wu-dao-pi-juan-yu-xiu-xi-er/ (2025年12月18日)