opusdei.org

# 「没有太阳,我保持 沉默。」:疲劳与休 息(一)

这是两篇文章中的第一篇,强 调身为天主的儿女,必须在辛 苦工作的生活中休息。

# 2019年2月20日

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 棋,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

牛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 线战鬥,儘管我们觉得很难接受这事 实,但这并不意味著挑澼责任,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。1 [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,就什麽也得不到;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,我总是有留义。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。我们愈致无主的小驴子,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,区分什麽是他的实力 - 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 - 和什麽是过度的责任感,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 精力夫做,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,并直正 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, 这种反应对大家似乎 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」。 对於後者,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,什麽都无所谓?不要欺骗你自己……对你而言,并不是什麽都无所谓。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麽完美。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,因为没有什麽比全身心地为

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説明,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真正有价值的。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 为快节奉的生活,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,可以诵讨经

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 扫讨多工作或处理不当而产生白我疲 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 以调整白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. 或者因为人承扣著领导一个项目的重 扣,这个项目可能会变得近平专制, 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 福白天来、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,十字苦架, 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 於「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。

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/ zhs/article/mei-you-tai-yang-wo-baochi-chen-mo-pi-lao-yu-xiu/ (2025年12 月11日)