

# 「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。」<sup>[1]</sup> 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麼疲累。

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，但这并不意味著逃避责任，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

一些相当机警和能干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；激励和奖励是什麼；正在进行的人员组成。忽视这些环境因素，或不花時間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，对于喜欢冒险的人来说，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，那麼，怎麼辦？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-bao-  
chi-chen-mo-pi-lao-yu-xiu/](https://opusdei.org/zhs/article/mei-you-tai-yang-wo-bao-chi-chen-mo-pi-lao-yu-xiu/) (2026年1月  
13日)