opusdei.org

休閒及空餘时间（二）

「藉由圣化了安息日，藉由「创造」了节日，天主意愿所有人，不论男女，都在祂以慈爱的目光注视世界时与祂联合在一起。」以下是一系列关於家庭和教养子女的文章中的一份。

2018年7月12日

「天主祝福了第七天，定为圣日，因为这一天，天主停止了祂所行的一切创造工作」[1]。因为人要有生活的统一，所以工作和休閒是不应该一分为二的。因此进行「娱乐的使徒工作」[2] 是有急切需要的，好使人能够抵抗一种倾向，就是视休閒时间为纯属一种「逃避」[3]，甚至使人赔上内在统一的受到破坏。

天主的休息

休閒的意义在於节日的庆祝。人去庆祝一些某一羣组（如家庭、国家等）的特别事件，可以克服日常的刻板。犹太人与基督徒庆祝瞻礼日，有一种意味著天主也欢乐地休息的宗教意义。天主在创世的工程完成後，就「祝福了和圣化了第七天」。我们几乎可以说，天主是在讚歎自己的创世工作，尤其是讚歎祂所创造了的、受召去在生活中和祂联合在一起的人类。所以，藉由圣化了安息日，藉由「创造」了节日，天主意愿所有人，

不论男女，都在祂以慈爱的目光注视世界时与祂联合在一起。在某一方面来説，「天主休息的日子，给时间赋予意义」[4]。这 所指的是包括工作的时间和休息的时间，因为「天主看了祂造的一切，认为样样都很好」[5]。

对於基督徒来説，星期日，「基督的日子」[6]，是「在你们任何住处，应为上主守的安息日」[7]。我们在每一个星期日记念和以教会的礼仪庆祝基督的复活 。我们庆祝新天地的创造、人类的救赎、世界的获得解放、和它的终归。虽然基督所带来了的新意思指出「犹太安息日的习俗不再，已被主日所带来的圆满所超越，基督徒仍有责任记住，那隆重地铭刻在十诫中的守主日为圣日的根本原因仍然有效，但是必须从主日的神学及灵修观点来重新诠释」[8]。身为「安息日之主」[9] 的基督，给我们解释了遵守安息日的真义。祂恢复了「守安息日

的解救特徵，小心地维护天主的权利和人的权利」[10]。

由此可见，星期日显示出世界的新年意义，在基督内的新天地。从某一方面来看，所有的时间都成为了庆祝的时候，因为它都是来自天主、同时又是为了天主而来的。工作和休閒实在是紧密相连的，而且两者都是召唤人去默观和祈祷。天主赐给我们时间，好使我们能够参与祂的「欢乐」，把我们自己与祂的工作和休息联合在一起，钦羡祂的美善，也钦羡祂的化工的美好 [11]。

父母们的教育使命就包括了去帮助子女视瞻礼日为一个恩物。在计划星期日或其他假日的活动时，他们应该努力不让这期间对天主的虔敬活动被视为一种另类的或麻烦的、留待一切已安排好之後才会考虑的事。如果子女看到父母怎样在一开始时就安排弥撒和圣事，他们就会更容易地明白为什麽「没有天主在其中的休閒时间终究

是空虚的」[12]。教宗本笃十六世在这方面的忠告是很有价值的：「亲爱的朋友们！有时候，我们起先会想，要在星期日安排时间去参与弥撒是很不方便的。但是，如果你在这方面花费心机，你就会明白到，这样做会给你的空馀时间带来一个正确的聚焦点。不要因为某些原因而对参与主日弥撒却步，而且要帮助他人察觉这一点」[13]。

所以，在计划每一个週末的活动时，首要的是安排参与弥撒圣祭。在计划旅行、郊遊等活动，尤其是长达多天时，必须确保能够在星期日和其他当守瞻礼日参与弥撒。作为牧者的，「也因此有相对的责任让每个人都有机会履行这项规定。教会法律的条款也是朝著这个方向去做，例如在授予司铎的职务方面，经由教区主教授权後，司铎在主日或大节日可主持一台以上的弥撒，还有就是设立晚间弥撒以及规定参与星期六傍晚以後，从第

一晚祷开始算起所举行的弥撒，即可满全参与弥撒的本份」[14]。

实践德行的时间

早前的一篇已经説明了空馀时间所提供的培育子女性挌的教育机遇。遊戏、旅行和体育活动不但是青少年的生活的一部分，而且父母们可以从中更加了解他们，给他们贯输学习和服务他人的意欲。这些意欲会体现於林林种种的、可以协助他们养成各种好习惯，即各种德行的活动中。所以，空馀时间已经不再成了「消閒的时间」，而是成了有质量的、有创意的时间：是孩子们可以行使和了解自由的宝贵时间。

要教育孩子们怎样好好地使用休閒时间，包括给他们提议能够吸引他们的、尊重他们的个性的活动。和家人一起分享的欢乐时光，可以打下良好的基础，避免日後可能会出现的不良的消閒活动。孩提时和父母一起渡过的欢乐时光，会使他们感受到施与受

的喜乐，和对他人的慷慨。这些都是他们毕生难忘的，也能帮助他们抵抗日後可能会遇上的、企图使他们离开天主的虚假诱惑。

父母们应该小心避免使假期和休閒时间被视为一种逃避和寻求娱乐的时间。这不是説要使子女视它为「只做有用的事」的时间，即是说，只是学习某一些学科、某一些外国语言，或是学游泳、钢琴等（即基本上和在学校上课的分别不大的学习）。相反，问题是教他们怎样去分配这些时间。所以，休閒时间就成了培养生活的统一的时间。其重点是：培养子女坚强的性格，使他们懂得怎样管理好自已的自由，和不二地活出信仰。

在这方面，一个大敌就是「打发时间」，因为「一个基督徒如果在世时以打发时间为务，那他就有自绝天堂之路的危机」[15]。这就是一个会「因为自私的缘故，凡事答应了不做，或借故逃避，或对人事漠不关

心」[16] 的人。他无序地只顾自我而妄顾天主和他人。教导子女好好地使用空馀时间，需要父母的承担。父母经常地，有时候甚至不知不觉地，是子女最有影响力的楷模。父母身为教育者，绝不能让子女看到自己在閒暇时纳闷，或遊手好閒。他们的休息应该是对於和天主一起休息开放的，对於为他人服务也是保持开放。孩子们必须明白，休閒就是使人可以「做一些不必太费力的事」[17]，就是学习新的事物、交朋友、和强化家庭生活。

给年轻人的娱乐

许多父母，在某一程度是非常合理地，关注到消费型的社会提供各样肤浅和有害的娱乐活动。这个问题的根源在各地都一样。年轻人都想快乐，但却不是经常都知道怎样才可以得到快乐。他们经常也不知道什麽是快乐，因为从来没有人清楚地给他们解释，又或是他们从来都没有经验过快

乐。对他们中大部份来説，快乐就是有著一份优厚薪水的工作，身体健康，和生活在一个有爱心、给他们提供支援的家庭。虽然他们有时候会反叛，但是一般都会知道要努力读书，因为他们明白学业成绩对他们的将来会有很大的影响。

这一切都不会和他们意欲自己能自由地决定如何使用空馀时间有所衝突。有时候，他们会跟随著娱乐业所泡製的、防碍或阻止人发展如节制等德行的潮流。毕竟，年轻人在这方面的迷失方向其实与成年人无异。成年人也会把真正是良好的生活所带来的快乐，和转眼即逝的虚假欢乐互相混淆。

虽然这些偏差都是真的，但是我们不要忘记，「当我们开始自己做判断时，我们所有人都曾经有过抗拒父母和长上的倾向」[18]。这是人成长的必经之路之一。当我们问年轻人怎样享受一段快乐的时光时，要知道跟他

们在一起的是「谁人」，比知道他们做的是「什麽」更形重要。年轻人喜欢跟年龄相若的人在一起，喜欢在外面，即是説，远离自己的家和成年人。其实，他们最喜欢的就是和朋友外出和听音乐，纵使出去买一些没有需要的东西（买衣服、流动电话、电脑配件、电子遊戏等等）也会被视为一种娱乐。这些活动只不过是和友人在一起的借口。

所以重要的是给他们提议一些真正能够带给他们欢乐和个人成长的娱乐。父母们可以联同其他也是身为父母的人，一起组织一些能够使子女们在空馀时可以在人性、灵性两方面都得到成长的活动。就是説，父母们必须提倡那些能够加强子女们对友情的认知、对他人的关爱的消遣和兴趣。

「年轻人经常都有能力热中於伟大的事工、崇高的理想、和真实的东西」[19]。父母们可以也应该依賴这一点。他们必须花时间在子女身上，和

他们谈话，从他们年幼时就开始给他们一个愉快、节制和牺牲的表样。如此，教育子女就「并不是把一套处理问题的公式强加在他们头上，而是向他们指明处理问题时，应当持有的本性和超性的动机。总而言之，父母应尊重子女的自由。因为若没有个人自由，便没有真正的教育；若没有自由，便无从谈到负责」[20]。

J.M. Martin and M. Diez

---

[1] 创 2:3

[2] 圣施礼华，「道路」，975节

[3] 参阅教宗圣若望保禄二世，1985年5月19日写给第十九届世界社会传播日的訊息，4节

[4] 教宗圣若望保禄二世，「主的日子」书函，1998年5月31日，60节

[5] 创 1:31

[6] 参阅教宗圣若望保禄二世，「主的日子」书函，1998年5月31日，第18节及後续

[7] 肋 23:3

[8] 教宗圣若望保禄二世，「主的日子」书函，1998年5月31日，62节

[9] 谷2:28

[10] 教宗圣若望保禄二世，「主的日子」书函，1998年5月31日，63节

[11] 参阅若5:17

[12] 教宗本笃十六世，2005年8月21日在德国Marienfeld Esplanade的讲道

[13] 教宗本笃十六世，2005年8月21日在德国Marienfeld Esplanade的讲道

[14] 教宗圣若望保禄二世，「主的日子」书函，1998年5月31日，49节

[15] 圣施礼华，「天主之友」，46节

[16] 圣施礼华，「天主之友」，46节

[17] 圣施礼华，「道路」，357节

[18] 「与施礼华蒙席会谈」，100节

[19] 「与施礼华蒙席会谈」，101节

[20] 圣施礼华，「基督刚经过」，27节

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/xiu-xian-ji-kong-yu-shi-jian-er/ (2025年12月15日)