

## 休息不是什么也不做

你和我说过：「似乎所有的罪都在等待无所事事的一刹那。其实无所事事本身就该算是罪了！」一位为基督工作的人，不会有空闲的时刻。因为，休闲并非什么也不做，而是做一些不必太费力的事。（《道路》，357）

08月2日

你应该是一堆烧红了的炭，所到之处，接触所及，都能引起熊熊的烈

火。如果一旦周围环境，不能引火燃烧，你就该提高他们灵修的热度。不这样做，便是白白浪费了你自己的光阴，白白浪费了你周围人的光阴。

（《犁痕》，194）

我想继续与上主谈的是我许久以前已注意到的，现在才用得上的，圣女大德兰所说的：「那过去的一切，如不能悦乐天主，便是毫无价值，等于空无一物。」注五 现在你明白，为何一旦灵魂离开了它的目标，忘了天主创造它是为成圣，便失去了它所有的平安和宁静吗？努力保持这超性的观点，就算在休息娱乐时——就和工作一样重要。

你可以爬到事业的巅峰，可以因你在世上随心选择的作为，获得喝采，但如你放弃了这超凡、可激励所有人类活动的观点，你便离弃了正道。

（《天主之友》，10）

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/dailytext/Xiu-Xi-Bu-Shi-Shi-Yao-Ye-  
Bu-Zuo/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/Xiu-Xi-Bu-Shi-Shi-Yao-Ye-Bu-Zuo/) (2025年8月3日)