

# 默想：常年期第十五周星期四

一些有助于我们在常年期第十五周做祈祷的反思。

休息是为了翻新我们的理想

学习如何避免疲惫

识别疲劳的迹象

---

**休息是为了翻新我们的理想**

耶稣知道我们需要休息。祂有一次对宗徒们说：「凡劳苦和负重担的，你

们都到我跟前来，我要使你们安息。」（玛11：28）天主自己也经历过疲劳而因此必须恢复己的精力。圣施礼华喜欢默观主耶稣这方面的人性：「当我们感到疲乏——在工作、学业、使徒工作中——当我们的视线被乌云遮蔽而暗淡时，让我们将目光转向基督：美善的耶稣、疲惫的耶稣、饥渴的耶稣。主啊，祢向我们解释得多么的清楚！祢是多么令人敬爱的啊！」[1]

当门徒工作忙碌时，耶稣鼓励他们不要被行动主义冲昏了头脑——以功利来判断一切，以为一切都取决于自己所做的事，四方奔走，一早到晚都忙碌不已……因此祂邀请他们休息一下，并且透过转向祂来这样做。正如教宗方济各所说：「祂邀请门徒与祂独处一起休息一会儿。不仅是身体的休息，更是心灵的休息。因为仅仅'拔掉'自己是不够的；我们需要真正的休息。而我们该怎样做到这一点呢？要做到这

一点，我们必须回归事情的核心：停下来，保持缄默，祈祷。」[2]

保持从人的角度来看的产能的压力也可能在休息的时间中出现。即使在休息的时候，我们也可能会试图完成很多事，最终会使自己变得比以往更加疲惫。耶稣邀请我们停下来，在祂面前通过检视我们的内心来休息，好能为我们的理想提供新的动力，即是那些激发我们日常工作理想。这种缄默「在我们的最深之处开辟一个内在的空间，好使天主能够居住在其中，好使祂的圣言能够留在我们里面，我们对祂的爱能够在自己的思想和心灵中扎根，并感召我们的生活。」[3]而这样的休息在一年中的任何时候，我们都可以垂手而得。

## **学习如何避免疲惫**

人生中的某些时期可能会特别令人疲惫不堪。这些时期通常发生在人除了日常生活的常规性职责之外，又有其他特殊的职责，需要我们投入时间和

委身的时候：一个亲人生病、新生婴孩出生、一个需要完成的复杂项目、一个财务的挫折……这一切，如果持续一段时间，就需要我们寻找休息的方法，即使是小小的休息，以防止自己的疲惫成为一个更大的问题：做一些运动、阅读、听音乐、花时间做一件自己爱好的活动、享受他人的陪伴等。

休息的一个好方法就是学会不要让自己疲惫不堪。因此，有时我们需要暂时把「前线」的任务交给别人，即使自己觉得这样做是困难的。这并不意味着放弃努力不懈的态度：它单纯是意味着我们认识到自己的有限，有时也是要让自己稍微脱离工作的成果。天主要我们为爱而付出自己，不要把自己弄得精疲力竭，好使爱会因整幢建筑物的倒塌而熄灭，就像那建在沙土上的房屋一样（参阅玛7：24-27）。圣施礼华写道：「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，然后就不必再担心了。很快你会恢复正常的生活。如果你是忠信的话，你的使徒工作会更多更好。」[4]

一句古老的谚语建议我们：「今天的事今天做，不要留待到明天」。这句话虽然有一定的道理，奉劝我们要勤奋，不要耽误工作，但它也可以反过来理解：「今天做不了的事，要推到明天。」也就是说，今天不要承担起那些超出你实际能力范围的事。智慧书也说明这个格言：「我儿，你的工作不要繁多，若事情太多，难免没有过失；如果你急于进取，就什么也得不到；如你过于急进，就免不了受害。」

（德11：10）圣施礼华也说：「我总是有留给明天做的东西。经过一天忙碌的工作后，我们到了晚上应该还有剩余给明天做的工作。在晚上，我们应该肩负着重担回家，就像天主的小驴子一样。」[5]

## 识别疲劳的迹象

疲劳最常见的迹象之一，就是往往让自己性格上的弱点变得更加明显。在某程度上，我们性格上的自制力似乎被削弱了，使我们的行为可能会让人感到惊讶。例如一个通常乐观的人突然表现出某种冷漠，或者一个通常温顺的人突然表现出异常的粗鲁。

当我们的视力变得有些模糊的时候，一只友善的手可以帮助我们更好地了解自己和识别出疲劳的迹象，好使我们可以 在变得疲惫不堪之前就休息一下。圣施礼华给一个正在经历这种时刻的人建议：「对你而言，什么都无所谓？不要欺骗你自己。…… 对你而言，并不是什么都无所谓。只是你并不是不会疲惫的人，你需要有多些时间，去做自己的工作。终究，你不过是一件工具而已。」[6]

友谊的一个标志就是帮助他人，以同情的态度 — 不高高在上地，而是与他们站在一起 — 教他们对某些要求说不，而不要被后悔说不所压垮。如

果他们可能正在考虑开展一些不切实际的项目，我们可以鼓励他们搁置这些项目；对自己的工作安排要得当，也许要接受有些事情的完美度是不及自己所希望的。除了应付目前手头上的事情或可能出现的新任务之外，他们也有责任补充自己的体力。我们可以祈求圣母玛利亚教导我们如何休息，如何帮助别人休息，好让我们常常能够喜乐地事奉她的圣子。

[1]圣施礼华，《天主之友》，201

[2]教宗方济各，2021年7月18日三钟经前的讲话

[3]教宗本笃十六世，2012年3月7日公开接见时的讲话

[4]圣施礼华，《道路》，706

[5]圣施礼华，《书信14》，10

[6]圣施礼华，《道路》，723

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-  
Qi-Di-Shi-Wu-Zhou-Xing-Qi-Si/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Shi-Wu-Zhou-Xing-Qi-Si/) (2026  
年1月22日)