

# 靈魂舞蹈:疲勞與休息

## (二)

「如何在日常生活的小事中，發現休息之道是很有幫助的。」第二篇是有關在辛苦工作的生活中休息的必要性。

2018年11月30日

「身體健康時，靈魂會跳舞。」當聖施禮華第一次聽到這句義大利諺語時，他並不喜歡。他認識許多在極大的身體痛苦中的人，卻充滿了喜樂與和平。正如他曾經說過：「當一個人

擁有超性的觀點時，他的身體是健全的一即使生病了，而靈魂也在跳舞。」<sup>[1]</sup>但隨著時間的逝去，他開始欣賞那句話中蘊含的智慧。人是肉身和精神不可分割的合一個體。正如靈魂，根據它的狀態，可以提升或降低肉體的狀況，所以身體也能表達靈魂的內在，或在健康狀況不佳時，抑制它。

常言道：「預防勝於治療。」而休息是最好的預防方法之一。就像生活中其他的事情一樣，天主也指望我們把平常的事做好。我們要使履行職責與負責任的顧慮和諧一致，為保留長久持續下去所需的力量。休息不是奢侈，也不是自私。而是一種必要和義務。當我們向朋友和家人說再見時，我們經常會說「保重」。我們可以視它為提醒自己健康是天主的禮物。使我們能夠為他人服務，我們需要保護，沒有不必要的恐懼。教宗在引用息辣書中明智的父輩忠告時，提醒我們這一點。<sup>[2]</sup>「我兒，該按你所有，

善待你自己...，不應取消你佳節的喜樂！」（德14:11,14）。

## 具有常理心和幽默感

「我主啊，求祢賜我好胃口，也求賜我一些好吃的。求祢賜我一個健康的身體，和維持它所必需的常理。求祢賜我一個單純的靈魂，知道如何珍惜一切美善，而不輕易被邪惡嚇倒，也給我方法改過自新，成為新造的人。求祢賜我一個不因那名叫『我』的障礙，而無聊、發牢騷、歎息、哀怨、壓力過重的靈魂。我主啊，求祢賜我幽默感。求祢賜我能讓人開我玩笑的恩寵，能在生活中發現一點樂趣，並能與他人分享。[3]

教宗方濟各在向教廷發表的聖誕致辭中引用了這段祈求幽默的禱文，簡單明瞭地描述了天主子女的休息該強調什麼。我們需要用常理心和幽默來面對疲勞；就像雖然重視我們的休息，但不過分誇大自己的疲勞一樣必要。聖保祿勸說：「哭泣的，要像不哭泣

的；歡樂的，要像不歡樂的；購買的，要像一無所得的。」(格前 7:30)。誠然，我們需要休息，而等到我們已筋疲力盡，身體受傷時，再談休息是不負責任的態度。但是，如果我們過度期望不切實際的休息，只會造成我們的焦慮。

如何在日常生活中的小事中，發現休息之道是很有幫助的。最理想的是持續小量的休息；持續的灌溉比連綿數日的乾旱卻穿插著驟雨帶來的益處大得多。聖施禮華說，「休閒並非什麼也不做，而是做一些不必太費力的事。」[4] 通常的情況下，只要我們沒有筋疲力竭，我們就可以這樣休息。只要有一點創造力和秩序，我們就能找到休息的方法，甚至在工作中：「當我們在做一件事時，我們就從另一件停下來的事中獲得休息，這就是主業團的精神。」[5] 當我們全心全意投入一項工作時，比較容易享受它，儘管從人性的角度來說，該工作並不怎樣吸引人。這樣一來，不但得到最

好的成果，並且在工作時更容易獲得休息。

## 休息的衛生

衛生源於希臘語hygieinos，意為健康，衛生是指為保持健康而採取的一系列措施。睡眠的「衛生」對休息是必不可缺的，因為人體需要睡眠。當我們要求自己的身體不睡覺，為擠出「額外的時間」，為得到盡可能多的能量。但是濫用這種彈性會導致不容易逆轉的傷害，就像橡皮筋被拉到極限一樣。這不只是因為一夜不眠會導致第二天的失去清醒和精力。長期缺乏睡眠會損害人的健康，導致疲憊。這情況，正如其他許多事情一樣，俗語說：「今天吃麵包，明天肚子餓。」一點也沒錯。

有時，儘管我們努力想獲得足夠的睡眠，我們仍然會遇到難以入睡的困難。然後整夜變得很長，醒來後無法神清氣爽。失眠本身不是一種疾病，而是一種症狀。當一個人患有這毛病

時，需要找出原因，有時可能還要專家的幫忙。失眠的因素可能是外在的或環境造成，比如熱或冷、噪音或過亮。也可能是內在的，比如讓我們頭痛的憂慮，一個工作方案，呼吸道或生理的問題等。就像其他健康問題，也許不容易找到答案。除了試圖找到解決的方法，這也是一個把自己平靜的交託給天主難能可貴的機會。

持續的張力會引起疲勞。「壓力」通常用來形容「不良的」張力，當人們發現自己被太多的工作或過度的挑戰搞得「焦頭爛額」。但是，在堅持不懈、持續不斷的工作中也存在著一種「良好的」張力或壓力，這種張力或壓力本身並不會傷害到健康。有害處的是缺乏放鬆或被誤導的動機。舊約訓道篇(訓4:6)說，「捧一把安逸，勝過兩把勞苦和追風。」如果我們不花時間停下來休息；如果我們想一次就解決問題；如果我們被待做的事情壓得喘不過氣來，我們就會感到莫名的疲倦。那麼我們的工作可能就是白費

氣力的追風。當我們視工作本身為目的，卻忽略了我們虧欠別人什麼時，工作也會變得枯燥和令人疲憊。

一天中積聚起來的肌肉緊張，有時是操之過急的結果。即時的電子通訊和交通工具的速度往往會侵入生活的各個領域。這可能導致你總是急於把事情做完。因此，我們需要學會如何結合堅韌與寧靜。為了準時與他人會面，要預留足夠的時間；一心傾聽別人講話，而不在心裡盤算下一步要做什麼；被延誤時要保持耐性...這些都是我們能在日常生活中注入更多寧靜的一些方法。如果連呼吸方式都會影響到身體的寧靜和免於緊張的自由，那麼靈魂適度的「呼吸」也可保存我們的平靜和能量去解決問題；平安地接受日常的顧慮和擔憂；以及接受我們自己和他人的不完美。這些習慣能逐漸幫助我們以一種簡單而健康的方式休息，成為他人的「綠洲」——一個可以依靠的肩膀、一個可以信賴的人。

體育鍛鍊可以幫助身心放鬆。我們都受益於每天散步的習慣，利用上下班，去學校接送孩子，做件差事...如果年齡允許的話，運動也很有幫助。讓我們以一種愉悅的方式放鬆和消耗能量。也可以是個與他人一起放鬆的機會，並挑戰我們的身體，達到適宜的目標。這些以及我們可以在日常生活中採用一些其他簡易的方法，有助於我們在工作「中」休息的正確「衛生」，從而使我們更加喜悅和有成效。

## 改換氛圍

在各種形式中休息即是一種氛圍的變化。就像不通風的房間裡，空氣就會變得悶熱，日常生活也會讓我們疲憊不堪，即使沒有很大的摩擦。缺乏「新鮮空氣」，讓我們很容易陷入無聊或機械化。

要變化氛圍不一定意味著要外出幾天，因為我們的責任往往不允許自己這樣做。打球運動、散步、郊遊或爬

山、去不同的地方參觀...這些都是讓我們「頭腦清醒」，恢復正常清新生活的管道。

有時，我們會與一起生活或工作的人發生一些小衝突。有時這些問題可以輕易地解決，例如在另一個環境中，我們花幾個小時在一起。在其他時候，我們可能會面臨一些挑戰，發現很難在問題裡找到明確的重點，這就需要我們遠離它，重新聚焦，透過休息來澄清它。小說，書籍和電影，以及詩歌和藝術也可以讓我們離開一下日常的問題，讓我們精神煥發。它們改變了我們的視野，幫助我們重新對世界的看法聚焦，再度發現小事的美麗。

真正的休息來自於讓自己遠離日常生活的現實，從而獲得更新。然而這並不意味著要一馬當先地從現實世界中逃遁。看到有些人在週末，完全斷線，讓他們處於可悲的狀態。我們可以肯定，如果我們回到比休息之前更

糟糕的狀態，那麼休息是虛擬的。有時這種行為源於對日常生活的失望，並試圖逃離自己。因此，真誠地檢視我們的生活，發現娛樂是種逃避，而不是真正的休息，甚至是有害的。因此，節制是我們休息品質的優良試金石。享受美好的時光和慶祝的氣氛，無疑是休息的一部分。但重要的是，不要把慶祝和狂歡混為一談，儘管這已成為司空見慣的現象。這個勸言是真的：「要給肉體少於它所需要的。」<sup>[6]</sup> 玩得開心而不過度放縱會帶來更大的樂趣。

節制把我們從不斷尋求消遣的焦慮中解脫出來，當消遣不存在時，就會帶來失望。因此，有時不聽音樂對我們也是有好處的，即使我們擁有隨時聽音樂的玩意；暫時脫離網路，再與周邊的人「重新聯線」，讓我們更加瞭解他們的需求。最後，我們要問自己，我們是否以不斷的饑渴娛樂而創造了人為的「需求」，這可能會剝奪

了我們期盼單純和喜樂的休息的自由。

## 對他人開放的休息

培養文化興趣和愛好能夠豐富家庭生活。這也為體育運動提供另一種選擇，如果一個人缺少時間、生病或老化，運動可能會成為一個問題。我們並非永遠的年輕。如果我們的休息集中在劇烈的運動上，隨著年齡的增長，我們可能會發現這一點越來越缺乏吸引力。這就是為什麼不要等到那個時刻的到來，才開始發展其他休息方式的原因。即便一些休息方式可能不需要別人在身邊，天主的孩子也應該把休息看作是自己與別人在一起、為別人生活的一部分，而不僅僅是私人的事情。從這個角度來看，書籍和電影可以豐富我們的談話，給我們話題。繪畫、園藝或DIY(自己動手)的活動給家庭帶來溫暖；每個人的音樂天賦(儘管可能不是很好)、烹飪、舉辦

慶典的創意，都讓每個人的生活更加愉快。

真正的休息應該對家人和朋友開放。到了週末，躲進一個空殼裡是沒有意義的。個人主義式的休息最終不但不會帶來真正的解脫，反而會產生一種企圖逃避的奇怪焦慮。這可能是一個作為父親、母親、兄弟、丈夫、女兒的自我認同的內在緊張的症狀.....想要休息是一回事，為休息而焦慮是另一回事。對他人開放的休息是寧靜而靈活的：顯示了我們的身份，幫助我們成為自己。

在聖保祿的勸勉中，「你們應彼此協助背負重擔，這樣，你們就滿全了基督的法律。」(迦6:2)，我們可以看到一個去關心其他人邀請。當我們幫助別人休息時，我們休息得最好。考慮到周圍人的喜好和利益是日常生活的一部分：父親與孩子，妻子與丈夫，祖父母與孫子...試圖諒解別人：當我們真正愛別人、知道自己被愛、

自己被聆聽、別人理解我們、把我們的擔憂當成自己的人包圍著，生活變得更容易。「如果你懷著熱情做事，我們的每個中心都會是我要給我的孩子們的家。你們的兄弟在忙碌的工作了一天之後，會有一種回家的神聖渴望。他們會發現自己已休息了與得到平靜的渴望，並為我主重新燃起為愛與和平的奮鬥。」[7]

休息最深的源頭和最終的地平線是在我主內。聖施禮華寫在對聖神十日敬禮禱文的邊緣，「我的天主，我在祢內安息。」「主，天主，」聖奧思定祈求，「既然祢已將萬物賜給我們，求祢賜給我們平安，憩息的平安，安息日的平安，沒有黃昏的平安。」[8]有時我們發現自己陶醉於從高地看到鄉村的美麗，海灘上平靜的波浪，壁爐旁裡啪啦的火花，眼前快樂孩子的玩耍，我們怎麼會找不到祈禱中及與天主親密中的安寧呢？祂總是俯聽我們，讓我們所做的一切充滿意義。  
「上主天主是太陽，是護盾。」(詠

84:12)。祂照亮了我們的疲憊和休息。如果我們的靈魂在失去祂時，變得沉默，當我們再次發現祂時，我們的靈魂就會唱歌跳舞。「在你神聖的父子情義中休息。天主是父親——你的父親！充滿溫暖和無限的愛。當你獨自一人時，時常稱祂為父親，並告訴祂你愛祂，非常愛祂，而且，你因為是祂的兒子而感到驕傲和強壯。」[9]

Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà

---

[1] 聖施禮華，1969年4月29日家庭聚會的筆記 (引自《道路》：批判 - 歷史版，325頁)

[2] 教宗方濟各，宗徒勸諭《福音的喜樂》(2013年11月24日) · 4

[3] 2014年12月22日，教宗方濟各在羅馬教廷的聖誕致辭中引用了梵蒂岡網站的英文版禱文。雖然通常被認為

是聖托馬斯莫爾的作品，實際上是湯瑪斯韋布(1898-1917)的作品，韋布在索姆河戰役中陣亡。這是他在19歲去世前不久寫的一首詩：

主啊，求祢賜我好胃口，

也求賜我一些好吃的。

求祢賜我一個健康的身體，

和維持它所需的常理。

求祢賜我一個健全的頭腦，

只珍惜美善與純真的，

看到邪惡，而不震驚，

而給我方法使我改邪歸正。

求祢賜我一個不無聊的頭腦，

不嗚咽、不哀鳴、不歎息；

別讓我太擔心

關於那個叫做我的小題大做的事。

求祢賜我幽默感，我主，

求祢賜我能讓人開我玩笑的恩寵，

在生活中發現一點樂趣，

並能把它傳給別人。

[4] 《道路》357

[5] 聖施禮華，1974年7月7日，家庭聚會的筆記

[6] 參《道路》196

[7] 聖施禮華，1956年3月29日家庭聚會筆記(cited in A. Sastre, Tiempo de Caminar, Rialp, Madrid 1989,182-183)

[8] 聖奧思定《懺悔錄》13章35

[9] 聖施禮華《鍊爐》331

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
ling-hun-wu-dao-pi-juan-yu-xiu-xi-er/](https://opusdei.org/zht/article/ling-hun-wu-dao-pi-juan-yu-xiu-xi-er/)  
(2026年2月18日)