

## 休息旨在恢復精力

我向來把休息，當作日常工作以外可資利用的時間，而不是無所事事的閒暇。（《犁痕》，514）

08月3日

休息旨在恢復精力：養精蓄銳，醞釀思想，制訂計劃。換句話說，休息意味著調換一種活動，使你回到日常工作崗位時，充滿嶄新的動力。（《犁痕》，514）

你應好好利用時間。不要忘記那棵被我主詛咒的無花果樹。它已經做了些事：長了葉子。好像你一樣.....不必告訴我你的藉口。聖史說，那棵樹沒結無花果的理由——當我們的主去尋找無花果時，還不是結果子的時候——是沒什麼用的。之後，那棵樹就永不再結果實了。（《道路》，354）

你們不要像一般人待己以寬，反之，律己要嚴。我們有時會過於憂慮自己的健康，擔心休息不夠。當然休息是必須的，因為我們需要恢復精力去應付每天的工作，但就像我多年前寫下的：「休息不是什麼也不做，而是放我們的注意力在不需那麼多精力的活動上。」（《天主之友》，62）

Xiu-Xi-Zhi-Zai-Hui-Fu-Jing-Li/ (2026年3  
月31日)