opusdei.org

## 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)

pdf | document generated automatically from <a href="https://opusdei.org/zht/dailytext/">https://opusdei.org/zht/dailytext/</a>

## Xiu-Xi-Zhi-Zai-Hui-Fu-Jing-Li/ (2025年 12月16日)