

opusdei.org

# 默想：常年期第十五週星期四

一些有助於我們在常年期第十五週做祈禱的反思。

休息是為了翻新我們的理想

學習如何避免疲憊

識別疲勞的跡象

---

休息是為了翻新我們的理想

耶穌知道我們需要休息。祂有一次對宗徒們說：「凡勞苦和負重擔的，你

們都到我跟前來，我要使你們安息。」（瑪11:28）天主自己也經歷過疲勞而因此必須恢復己的精力。聖施禮華喜歡默觀主耶穌這方面的人性：「當我們感到疲乏——在工作、學業、使徒工作中——當我們的視線被烏雲遮蔽而暗淡時，讓我們將目光轉向基督：美善的耶穌、疲憊的耶穌、飢渴的耶穌。主啊，祢向我們解釋得多麼的清楚！祢是多麼令人敬愛的啊！」[1]

當門徒工作忙碌時，耶穌鼓勵他們不要被行動主義沖昏了頭腦——以功利來判斷一切，以為一切都取決於自己所做的事，四方奔走，一早到晚都忙碌不已.....因此祂邀請他們休息一下，並且透過轉向祂來這樣做。正如教宗方濟各所說：「祂邀請門徒與祂獨處一起休息一會兒。不僅是身體的休息，更是心靈的休息。因為僅僅『拔掉』自己是不夠的；我們需要真正的休息。而我們該怎樣做到這一點呢？要做到這一點，我們必須回歸事情的

核心：停下來，保持緘默，祈禱。」

[2]

保持從人的角度來看的產能的壓力也可能在休息的時間中出現。即使在休息的時候，我們也可能會試圖完成很多事，最終會使自己變得比以往更加疲憊。耶穌邀請我們停下來，在祂面前透過檢視我們的內心來休息，好能為我們的理想提供新的動力，即是那些激發我們日常工作的理想。這種緘默「在我們的最深之處開闢一個內在的空間，好使天主能夠居住在其中，好使祂的聖言能夠留在我們裡面，我們對祂的愛能夠在自己的思想和心靈中紮根，並感召我們的生活。」[3] 而這樣的休息在一年中的任何時候，我們都可以垂手而得。

## 學習如何避免疲憊

人生中的某些時期可能會特別令人疲憊不堪。這些時期通常發生在人除了日常生活的常規性職責之外，又有其他特殊的職責，需要我們投入時間和

委身的時候：一個親人生病、新生嬰孩出生、一個需要完成的複雜項目、一個財務的挫折.....這一切，如果持續一段時間，就需要我們尋找休息的方法，即使是小小的休息，以防止自己的疲憊成為一個更大的問題：做一些運動、閱讀、聽音樂、花時間做一件自己愛好的活動、享受他人的陪伴等。

休息的一個好方法就是學會不要讓自己疲憊不堪。因此，有時我們需要暫時把「前線」的任務交給別人，即使自己覺得這樣做是困難的。這並不意味著放棄努力不懈的態度：它單純是意味著我們認識到自己的有限，有時也是要讓自己稍微脫離工作的成果。天主要我們為愛而付出自己，不要把自己弄得精疲力竭，好使愛會因整幢建築物的倒塌而熄滅，就像那建在沙土上的房屋一樣（參閱瑪7:24-27）。聖施禮華寫道：「筋疲力盡，你快要崩潰了。休息吧，停止那些外在的活動。去看看醫生，聽他

的話，然後就不必再擔心了。很快你會恢復正常的生活。如果你是忠信的話，你的使徒工作會更多更好。」[4]

一句古老的諺語建議我們：「今天的事今天做，不要留待到明天」。這句話雖然有一定的道理，奉勸我們要勤奮，不要耽誤工作，但它也可以反過來理解：「今天做不了的事，要推到明天。」也就是說，今天不要承擔起那些超出你實際能力範圍的事。智慧書也說明這個格言：「我兒，你的工作不要繁多，若事情太多，難免沒有過失；如果你急於進取，就什麼也得不到；如你過於急進，就免不了受害。」（德11:10）聖施禮華也說：「我總是有留給明天做的東西。經過一天忙碌的工作後，我們到了晚上應該還有剩餘給明天做的工作。在晚上，我們應該肩負著重擔回家，就像天主的小驢子一樣。」[5]

## 識別疲勞的跡象

疲勞最常見的跡象之一，就是往往讓自己性格上的弱點變得更加明顯。在某程度上，我們性格上的自制力似乎被削弱了，使我們的行為可能會讓人感到驚訝。例如一個通常樂觀的人突然表現出某種冷漠，或者一個通常溫順的人突然表現出異常的粗魯。

當我們的視力變得有些模糊的時候，一隻友善的手可以幫助我們更好地了解自己和識別出疲勞的跡象，好使我們可以在變得疲憊不堪之前就休息一下。聖施禮華給一個正在經歷這種時刻的人建議：「對你而言，什麼都無所謂？不要欺騙你自己。.....對你而言，並不是什麼都無所謂。只是你並不是不會疲憊的人，你需要有多些時間，去做自己的工作。終究，你不過是一件工具而已。」[6]

友誼的一個標誌就是幫助他人，以同情的態度——不高高在上地，而是與他們站在一起——教他們對某些要求說不，而不要被後悔說不所壓垮。如果

他們可能正在考慮開展一些不切實際的項目，我們可以鼓勵他們擱置這些項目；對自己的工作安排要得當，也許要接受有些事情的完美度是不及自己所希望的。除了應付目前手頭上的事情或可能出現的新任務之外，他們也有責任補充自己的體力。我們可以祈求聖母瑪利亞教導我們如何休息，如何幫助別人休息，好讓我們常常能夠喜樂地事奉她的聖子。

[1]聖施禮華，《天主之友》，201

[2]教宗方濟各，2021年7月18日三鐘經前的講話

[3]教宗本篤十六世，2012年3月7日公開接見時的講話

[4]聖施禮華，《道路》，706

[5]聖施禮華，《書信14》，10

[6]聖施禮華，《道路》，723

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-  
Di-Shi-Wu-Zhou-Xing-Qi-Si/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Shi-Wu-Zhou-Xing-Qi-Si/) (2026年1月  
16日)