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發過轉向祂來這樣做。正如獨獨大主,更是心靈的休息。因為僅僅下,完會是不夠的;我們需要真正是不夠的;我們需要真正是不夠的;我們認這一點,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。耶穌激請我們停下來,在祂面 前绣猧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 些激發我們日常下作的理想。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。

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 那些招出你實際能力範圍的事。智慧 書也說明這個格言:「我兒,你的丁 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,我們應該扂負著重擔回家,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。只是什麼都無所謂。只是你需要有多些時間,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。我們可以不求聖母瑪利亞教導我們如何休息,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 <a href="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/</a> (2025年12月17日)