

从永无休止的竞赛 (rat race) 中抽出 时间来

在「爱尔兰天主教友」的专栏中，玛丽亚·伯恩描述了她在爱尔兰利思穆林会议中心参加了周末避静的经历。

2023年1月2日

在路加福音10:41-42中，耶稣对玛尔大说：「玛尔大，玛尔大，你为许多事情担心和烦恼；但只有一件事是必

要的。」最近几周，我们和玛尔大一样，对世上没完没了的坏消息、悲惨的经济预测、战争，以及动荡不安的政治感到困扰。作为一个基督徒，我们可能会因太忙碌，而忽视了生命真正的意义。其实，我们与基督的友谊该当是我们生存的核心。我们非常需要从激烈的工作竞赛，和对自己有限精力的无限要求中解脱出来，而专注于我们跟天主的关系，以及天主对我们每人的独特计划。

于是，我花了一些时间思考此事，然后下定决心报名参加在爱尔兰Meath郡的Lismullin利思穆林会议中心办的避静。利思穆林是主业团以教育为宗旨的一项事业，正如其避静手册中所述，「帮助世人在日常生活中遵循福音，并将他们的日常工作和家庭活动引向天主。」教宗本笃在致爱尔兰人的信函中曾呼吁，要有「一个崭新的愿景」和「一个深刻的更新」。惟有当我们的生活更加相似耶稣基督的人性时，这愿望才能实现。

虽然我参加避静的一半意图，是想摆脱日常生活中的单调无趣。但另一半意图是渴望加深自己与天主的友谊，我身为人妻和六个孩子母亲，必须强化自己在面对挑战时，必要的精神力量。David Chandler在他的《好好避静》小册子中指出，无论一个人参与避静的原因为何，但可能都与天主的想法不大相同。天主的理由一定「无限大的」远超过我们自己的。天主可以利用我们生活中独特的环境来拉近我们与祂的距离。避静时，我们的主要目标在于培养、成长对天主的爱，寻求与基督个人的关系，祂永远不会让我们失望，或背叛我们的信赖。

避静到底是怎么一回事呢？我参加的周末避静包括了在利思穆林美丽而宁静的圣家小堂中，几次聆听神父引导的默想，参加弥撒，并有充分的机会在平安祥和的气氛中去办忏悔圣事。神父在听告解时，不匆不忙，并给予宝贵的建议和灵修方面的指引。另有讨论现实生活和信仰关联的谈话，以

及个人沉思和反省的时间，以及念玫瑰经、拜十字苦路和圣体降福。圣施礼华在他的著作《犁痕》中写道：

「在避静的日子里，要收敛心神，存思默想，加深认识天主，认识自己，以求取得进步。这时期，对检讨自己的现状，检讨自己的生活应作怎样的革新，都是必要的。我应该做的是什么？我应该避免的是什么？」即便只是与天主同在两天的功夫而已，密集的祈祷和反思自己生活的方向，也会带给我们更新的全貌。

Chandler非常重视精心安排的避静，他写道「是一个平静、充满活力和年轻自信的源泉：重新找回我们儿时所理解的幸福。」在这些静默的日子里，我们与天主亲密地谈论自己生活中真正关键的事情，对于天主意愿揭示给我们的亮光，表示出一种新的开放态度。在避静期间，无论是在默想、谈话或祈祷时，一些小故事或话语常能以很个人的方式触动我们。有些人似乎认为某些话是针对他们而发

的，深受感动，而产生崭新、清晰的决策。在这些时刻，我们可以确定天主的恩宠，透过我们所听到的话语而在心里发酵。

在避静的周末中，不仅在圣体圣事、阅读圣经、祈祷、省察和忏悔告解、灵修指导时，颇有收获。甚至在早上起床到晚上安静休息时的盥洗时间，都让参与者感受到避静的精神能量。

我们与天主的相遇，依靠祂倾注的恩典，激励我们重新开始，带着更新的认知内涵回到我们熟悉的家庭和工作；对以前认为乏味、没啥重要的事物中，重新发现它的真价值，因此避静不只是短暂情绪的高涨或体验而已。我们的具体决策可以包括：每周参加一次以上的平日弥撒、每天花些时间祈祷、经常在和解圣事中寻求天主的宽恕，或者借着每天的玫瑰经(或其他圣母的祈祷)融入我们生活中对圣母的敬礼。这些敬礼天主的习惯，能为过去平凡的生活添加非凡的精神层

面。避静的决策应该导致我们有个明确的行动计划，直接正向的影响到我们与天主的关系，并清晰地向我们展示对天主的希望。避静也提供令人愉快的休息。但是避静的真正目的，是将我们转变为天主创造我们最原始的用意，成为善良、有圣德的成年人。

我强烈的建议每位天主教友每年都参加一次避静。

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Cong-Yong-Wu-Xiu-Zhi-De-
Jing-Sai-rat-race-Zhong-Chou-Chu-Shi-
Jian-Lai/](https://opusdei.org/zhs/article/Cong-Yong-Wu-Xiu-Zhi-De-Jing-Sai-rat-race-Zhong-Chou-Chu-Shi-Jian-Lai/) (2026年1月31日)