

什么是避静？

避静是很重要的憩息时段，从繁忙的日子里抽出几天时间祈祷、与天主独处。就像汽车每年一次的检验或我们的体检：处于天主的临在中，省察身为基督徒的生活，看看我们目前的状况，以及该如何改进自己与天主和他人的关系。

2025年3月31日

「避静的这几天，我们要做些什麼？」圣施礼华曾自问，然后答说：

「我们会花许多时间跟天主在一起，像伯多禄一样的寻找祂，为了与祂亲密的谈话。请注意，我用'谈话'两个字：两个人之间面对面的交谈，无须隐藏或遮掩。我们需要那种个人私下的祈祷，培养那份亲密的关系，那种与天主、我们的主直接的接触。」

(1963年2月25日的默想笔记)

在繁忙的生活中，我们常常忽略最重要的事：灵修生活，以及我们与天主的关系。让我们停下来祈祷吧！

主业团中心安排的避静通常选在周末，在一个远离城市喧嚣的会议中心举行。强力的建议在这些日子里「断食」网络、社群媒体和即时通讯，以便获得与天主亲密谈话时所需的平静和安宁。

避静时，所有的活动几乎都是围绕着圣体圣事而安排，在会议中心的小圣堂里进行。包括：每日弥撒、拜十字苦路、朝拜圣体、省察良知，以及由神父引导的默想（不外乎神父出声做

祈祷，提及一些与基督徒生活相关的主题。）

「基督徒的生活不是引导我们认同某种观念，而是认同一个人：耶稣基督。为了让信仰照亮我们的脚步，除了问自己'对我来说，耶稣基督是谁？'同时我们也要思考：'对耶稣基督来说，我是谁？」」（范康仁蒙席《在福音的光辉中》）。

避静的时间表里也安排了一些讲座、唸玫瑰经、阅读灵修书籍，以提供每个人充份的时间沉思反省，也可与避静指导人员或神父对谈。

避静还有些什么呢？仅此而已.....。神父尽力准备好默想，因而能以一种吸引人的方式呈现耶稣基督的生平。有些人可能会强调做笔记、或是阅读灵修书籍、或是定下决策的重要性.....但这一切还是取决于在避静中，每个人的个人风格习惯。

避静真正的关键在于静默 — 加尔各答的圣德蕾莎曾说，「静默给予我们看待万事万物的全新视角」— 而且不要忘记，我们的目标不是活在永无止境的避静中。相反地，利用这一年一度的暂停，让圣神的光芒照射我们生活的各个角落：我们的专业工作、家庭和日常职责。

「在所有的活动中，我们常常忽略了最重要的事情：灵修生活，以及我们与天主的关系。让我们停下来祈祷吧！」（教宗方济各，2018年3月9日推文）

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Shi-Yao-Shi-Bi-Jing/](https://opusdei.org/zhs/article/Shi-Yao-Shi-Bi-Jing/) (2026年
1月27日)