

opusdei.org

從永無休止的競賽 (rat race) 中抽出時間來

在「愛爾蘭天主教友」的專欄中，瑪麗亞·伯恩描述了她在愛爾蘭利思穆林會議中心參加了周末避靜的經歷。

2023年1月2日

在路加福音10:41-42中，耶穌對瑪爾大說：「瑪爾大，瑪爾大，你為許多事情擔心和煩惱；但只有一件事是必

要的。」最近幾週，我們和瑪爾大一樣，對世上沒完沒了的壞消息、悲慘的經濟預測、戰爭，以及動盪不安的政治感到困擾。作為一個基督徒，我們可能會因太忙碌，而忽視了生命真正的意義。其實，我們與基督的友誼該當是我們生存的核心。我們非常需要從激烈的工作競賽，和對自己有限精力的無限要求中解脫出來，而專注於我們跟天主的關係，以及天主對我們每人的獨特計劃。

於是，我花了一些時間思考此事，然後下定決心報名參加在愛爾蘭Meath郡的Lismullin利思穆林會議中心辦的避靜。利思穆林是主業團以教育為宗旨的一項事業，正如其避靜手冊中所述，「幫助世人在日常生活中遵循福音，並將他們的日常工作和家庭活動引向天主。」教宗本篤在致愛爾蘭人的信函中曾呼籲，要有「一個嶄新的願景」和「一個深刻的更新」。惟有當我們的生活更加相似耶穌基督的人性時，這願望才能實現。

雖然我參加避靜的一半意圖，是想擺脫日常生活中的單調無趣。但另一半意圖是渴望加深自己與天主的友誼，我身為人妻和六個孩子母親，必須強化自己在面對挑戰時，必要的精神力量。David Chandler在他的《好好避靜》小冊子中指出，無論一個人參與避靜的原因為何，但可能都與天主的想法不大相同。天主的理由一定「無限大的」遠超過我們自己的。天主可以利用我們生活中獨特的環境來拉近我們與祂的距離。避靜時，我們的主要目標在於培養、成長對天主的愛，尋求與基督個人的關係，祂永遠不會讓我們失望，或背叛我們的信賴。

避靜到底是怎麼一回事呢？我參加的周末避靜包括了在利思穆林美麗而寧靜的聖家小堂中，幾次聆聽神父引導的默想，參加彌撒，並有充分的機會在平安祥和的氣氛中去辦懺悔聖事。神父在聽告解時，不匆不忙，並給予寶貴的建議和靈修方面的指引。另有討論現實生活和信仰關聯的談話，以

及個人沉思和反省的時間，以及念玫瑰經、拜十字苦路和聖體降福。聖施禮華在他的著作《犁痕》中寫道：

「在避靜的日子裡，要收斂心神，存思默想，加深認識天主，認識自己，以求取得進步。這時期，對檢討自己的現狀，檢討自己的生活應作怎樣的革新，都是必要的。我應該做的是什麼？我應該避免的是什麼？」即便只是與天主同在兩天的功夫而已，密集的祈禱和反思自己生活的方向，也會帶給我們更新的全貌。

Chandler非常重視精心安排的避靜，他寫道「是一個平靜、充滿活力和年輕自信的源泉：重新找回我們兒時所理解的幸福。」在這些靜默的日子裡，我們與天主親密地談論自己生活中真正關鍵的事情，對於天主意願揭示給我們的亮光，表示出一種新的開放態度。在避靜期間，無論是在默想、談話或祈禱時，一些小故事或話語常能以很個人的方式觸動我們。有些人似乎認為某些話是針對他們而發

的，深受感動，而產生嶄新、清晰的決策。在這些時刻，我們可以確定天主的恩寵，透過我們所聽到的話語而在心裡發酵。

在避靜的周末中，不僅在聖體聖事、閱讀聖經、祈禱、省察和懺悔告解、靈修指導時，頗有收穫。甚至在早上起床到晚上安靜休息時的盥洗時間，都讓參與者感受到避靜的精神能量。

我們與天主的相遇，依靠祂傾注的恩典，激勵我們重新開始，帶著更新的認知內涵回到我們熟悉的家庭和工作；對以前認為乏味、沒啥重要的事物中，重新發現它的真價值，因此避靜不只是短暫情緒的高漲或體驗而已。我們的具體決策可以包括：每週參加一次以上的平日彌撒、每天花些時間祈禱、經常在和解聖事中尋求天主的寬恕，或者藉著每天的玫瑰經(或其他聖母的祈禱)融入我們生活中對聖母的敬禮。這些敬禮天主的習慣，能為過去平凡的生活添加非凡的精神層

面。避靜的決策應該導致我們有個明確的行動計劃，直接正向的影響到我們與天主的關係，並清晰地向我們展示對天主的希望。避靜也提供令人愉快的休息。但是避靜的真正目的，是將我們轉變為天主創造我們最原始的用意，成為善良、有聖德的成年人。

我強烈的建議每位天主教友每年都參加一次避靜。

.....

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
Cong-Yong-Wu-Xiu-Zhi-De-Jing-Sai-
rat-race-Zhong-Chou-Chu-Shi-Jian-Lai/](https://opusdei.org/zht/article/Cong-Yong-Wu-Xiu-Zhi-De-Jing-Sai-rat-race-Zhong-Chou-Chu-Shi-Jian-Lai/)
(2026年3月19日)