opusdei.org

什麼是避靜？

避靜是很重要的憩息時段，從繁忙的日子裡抽出幾天時間祈禱、與天主獨處。就像汽車每年一次的檢驗或我們的體檢：處於天主的臨在中，省察身為基督徒的生活，看看我們目前的狀況，以及該如何改進自己與天主和他人的關係。

2025年3月31日

在繁忙的生活中，我們常常忽略最重要的事：靈修生活，以及我們與天主的關係。讓我們停下來祈禱吧！

主業團中心安排的避靜通常選在週末，在一個遠離城市喧囂的會議中心舉行。強力的建議在這些日子裡「斷食」網路、社群媒體和即時通訊，以便獲得與天主親密談話時所需的平靜和安寧。

避靜時，所有的活動幾乎都是圍繞著聖體聖事而安排，在會議中心的小聖堂裡進行。包括：每日彌撒、拜十字苦路、朝拜聖體、省察良知，以及由神父引導的默想（不外乎神父出聲做祈禱，提及一些與基督徒生活相關的主題。）

「基督徒的生活不是引導我們認同某種觀念，而是認同一個人：耶穌基督。為了讓信仰照亮我們的腳步，除了問自己『對我來說，耶穌基督是誰？』同時我們也要思考：『對耶穌

基督來說，我是誰？』」（范康仁蒙席《在福音的光輝中》）。

避靜的時間表裡也安排了一些講座、唸玫瑰經、閱讀靈修書籍，以提供每個人充份的時間沉思反省，也可與避靜指導人員或神父對談。

避靜還有些什麼呢？僅此而已.....。神父盡力準備好默想，因而能以一種吸引人的方式呈現耶穌基督的生平。有些人可能會強調做筆記、或是閱讀靈修書籍、或是定下決策的重要性.....但這一切還是取決於在避靜中，每人的個人風格習慣。

避靜真正的關鍵在於靜默 — 加爾各答的聖德蕾莎曾說，「靜默給予我們看待萬事萬物的全新視角」— 而且不要忘記，我們的目標不是活在永無止境的避靜中。相反地，利用這一年一度的暫停，讓聖神的光芒照射我們生活的各個角落：我們的專業工作、家庭和日常職責。

「在所有的活動中，我們常常忽略了最重要的事情：靈修生活，以及我們與天主的關係。讓我們停下來祈禱吧！」（教宗方濟各，2018年3月9日推文）

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/Shi-Mo-Shi-Bi-Jing/ (2025年12月11日)