



「你們來，同我暗暗地到曠野地方去歇一歇。」(可六 31)

根據 AI 的解釋，「退修」指的是基督徒到一個安靜、平和的環境，專注於靈性成長和與上帝的關係，通常是為了從日常生活的忙碌中抽離，進行反思、祈禱和親近上帝。在天主教中，退修會也稱為「避靜」。

「退修」的定義：「到一個遠離日常生活的寧靜處，藉著安靜、獨處、讀經、禱告及默想，來到上主的跟前，經歷祂的臨在，聆聽祂的說話，讓生命得到反省重建，又因明白神的旨意，使生命更有方向。」(摘自《靈深一席談》第九期)

「退修」，若沒有與主一起，就只不過是找個地方休息而已。(摘自《靈修與個人退修 - 劉文亮》)

已有好幾個年頭的暑假，筆者都會參與一個由某神學院舉辦的三日兩夜退修營，期盼讓自己從既忙碌又急速的日常生活中慢下來、靜下來，在寧謐獨處中，向上主打開自己的心思意念，透過默想聖經，聆聽上主的說話，單單的與上主一起，經歷祂的臨在，躲在上主的臂彎中，被祂醫治，被祂轉化。

入營當日的上午，一大清早就出門，本以為上班時間的交通必然人潮洶湧，但沿途交通卻暢通無阻，更驚訝的是只有不多於 20 人乘坐天星小輪往返尖沙咀與中環，昔日上班時間人頭湧湧，熙來攘往的情景已不復返，不禁有點兒唏噓。船隻抵達長洲碼頭，迎來的是萬里無雲的晴空，沿山路往上行，日頭雖然熾熱，卻無阻往山上直奔的渴求，來到山上安頓了，預備心情，靜候進入上主同在的安息。

幾天的營會，不同的環節(靈閱、默觀、詩歌默想、工作坊、崇拜)環環相扣，引導我們一步一步經歷上主的臨在，與主對談，被主擁抱。營會主題是【我們與山頂寶訓的距離】，「面對主耶穌聽從祂話語的邀請，是選擇擁抱祂的道？還是轉身離開？」……