

## 「明陣」簡介

踱步默想是指在慢步行走時，思緒沉靜、心靈甦醒，得以對自己、人生、上帝有敏銳的觸覺。很可惜，生活在都市中的人已經不懂這種最簡單的靜心之道了。在現實生活逼人或者性格習慣已成的情況下，我們的頭腦總是不自覺的「命令」自己的腿走得更快、更遠。這種邊走邊趕的生活模式，自然又心急又緊張。

按基督教的傳統，我們是與神一起「步行」的。創世記三章八節記載說：「天起了涼風，耶和華神在園中行走……。」早期的教父們相信，始祖亞當還未「墮落」之前，時常與神在一起行走。「在神的顧念之下行走人生路」這個觀念亦常常是舊約詩篇的主題。詩人說：「我要在耶和華面前，行活人之路。」（詩一一六9）所以，當我們帶著靈性的觸覺走路，每一步都成了「神聖」的行動。在修道院生活的修道者學習在行住坐臥中修持，於是走路不單是要「到達目的」，也是心靈默想的時間。當修道者離開修院，在旅途中亦不忘進行默想，收斂心神、安靜自覺。

近年來，宗教界有一種再度普及起來的踱步默想，是走「明陣」(Labyrinth)。明陣有別於迷宮（Maze），它並非設滿叉路、死巷或高牆，令人身陷其中、無法突圍，迷失於撲朔迷離的困局中。明陣看似迂迴曲折，但實則有一條清楚的路，入口同時也是出口。「闖陣」的人只須沿著羊腸小徑緩步而行，自然就會走到中心點，又可以由中心點順著原路折返，走到出口。

明陣的存在已經有五、六千年之久，而自公元後七、八世紀起開始在基督宗教的歷史中出現。當時歐洲有不少教堂都設有明陣，是教堂建築的一部份，大多刻於大門前的地板上，有些則在大門入口處的牆壁上刻有「指頭明陣」(Finger Labyrinth)，讓信徒以手代足走一圈，安靜心靈以參加聚會。明陣在十一、二世紀時非常盛行。法國沙特爾聖母教堂(Chartres Cathedral)的地面上，仍然保留一個大型的明陣。當時走明陣與朝聖之旅是互有關係的。當信徒遠赴著名大教堂朝聖，在抵達教堂後，都會以走一轉明陣來總結朝聖旅程。後來歐洲啟蒙運動及理性主義抬頭，朝聖傳統被摒棄，行走明陣的靈修法亦宣告沒落。直至二十世紀七十年代，美國三藩市的一名聖公會法正牧師洛恩·艾翠絲(Rev. Lauren Artress) 藉著所寫的書 Walking a Sacred Path: Rediscovering the Labyrinth 把走明陣的靈修方法重新發掘出來。

在寸金尺土的都市中，要找一個安靜空間踱步默想實屬不易。明陣的設計有兩個好處，它不用很多空間，只要有一個像籃球場大小的空間便可以畫成明陣，供人踱步默想，(如下圖)。香港的道風山基督教叢林及台北八里的聖心靈修中心都已經設有「明陣」。或許其他亞洲地區的靜修中心都有同樣的設施。



明陣的另一個好處是它的迂迴曲折。這正好是人生歷程的寫照 — 轉了一彎又一彎，好像走近終點時但又發現自己遠離中心。此外，因為明陣的入口也是出口，正好可以比擬靈性生活的修持之道 — 從入口逐步邁向與神共融的中心之後，需要沿著原路出來，與神一起返回現實生活中。這樣的旅程亦代表了靈性成長是一個不斷「還原」而又再上路的循環歷程。

使用明陣的時候，帶著探索和慎思明辨的心，安靜地以舒適的步履行走，調適呼吸，平順氣息。在過程中又需要間歇地停下腳步，觀照當下內心的境況，或求聖靈的引導，領悟基督的感召。我們可以藉著慢步明陣來安靜心靈，思考人生及向主祈禱等。有時候，我們向神尋求生活抉擇的指引而走明陣，或按心裡的關注邊走邊向主祈禱，又或在走明陣時，配合以上介紹過的方式來祈禱、默想。

走明陣的目的不是要在指定時間之內走完它，因此最好是預留寬鬆的時間，不能急忙完事。停頓是可以，甚至是需要的。走到不同的位置時，如內圈、外圈、中心點，或隨心裡的感動而停下來，留意當下浮現的思想、印象或感受，或向上主吐露心聲。走到中心點時，請停留多一點時間，持定所經驗的一切，並向上主獻上感恩。走完明陣之後，用一些時間回顧、反省剛才的經驗，這會加深經驗及增加領悟經驗所帶來的生活意義。

摘自：譚沛泉著，〈基督徒日常生活的靈性修持〉（香港：道風山基督教叢林，2008），頁 109-112。

相對一般查經研經，「明陣」是一種講求身、心、靈全人投入，行動式的靈修默想，當下體驗和自我發現。

- 參與明陣的人在過程中分為三個階段默想生命：
  - 交託／淨化 (Letting go)
  - 接受／啟迪 (Letting in)
  - 結合／再出發 (Letting out)

## 「明陣」使用建議

迷宮（明陣）作為一種靈修默想和省思的工具，個人的體驗並無錯對之分；倒在乎行走者能否以真誠、開放的態度，帶著奧秘的「我」踏上眼前的路徑....

### 預備

- ♥ 帶著探求摸索、慎思明辨的心情開始
- ♥ 在入口處先稍作停留，安靜一會，好讓身心靈有所預備
- ♥ 以舒適的步履行走（或赤腳行走），慢慢調適呼吸，讓氣息平順

### 禱告方向

#### 開放

- 「神啊，你想我知道甚麼？...」
- 「你對我有甚麼啟示？...」

#### 代禱

- 「神啊，我這次步行是想跟？談談這個人、這件事、這個需要...」

#### 心裡懷著某項重要的關注

- 「神啊，我究竟要怎樣做？...」
- 「神啊，我要跟你談談，好讓我對此事有新的洞悉...」

#### 重複頌唸

- 某（句）禱文（如：主禱文、耶穌禱文...）
- 神的稱號（如：耶穌、耶和華...）
- 信仰字句（如：愛、平安...）

### 停頓

- 到達迷宮（明陣）不同位置時（如：內圈、外圈、中心點），留心當下浮現的思想、印象或感受：「神啊，幫助我注意自己的內外到底發生甚麼事...」
- 到達中心點時，停下來，專注、持定內在心靈所經驗的一切

## 反省

- 🐾 您剛才帶著什麼（心情、期待、思慮...）進入迷宮（明陣）？您在迷宮（明陣）的中心留下了什麼？您帶走了什麼？
- 🐾 您是怎樣走到它的中心？您生命的中心又是什麼？在迷宮（明陣）的中心您經歷了什麼？
- 🐾 您在迷宮（明陣）的中心所尋求或呼求的恩典是什麼？
- 🐾 是誰或是什麼因素改變了您的道路？
- 🐾 在迷宮（明陣）的路徑上，其他的步行者對您有什麼影響或幫助？
- 🐾 您如何詮釋與您共行迷宮（明陣）的同路人？
- 🐾 您的個人省思.....

引述：道風山基督教叢林網頁 [http://www.tfscc.org/SP/all\\_mg03.htm](http://www.tfscc.org/SP/all_mg03.htm)