

「明陣」介紹

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、上主有敏銳的觸覺。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。



如有任何需要，可於D1室與我們負責同工聯絡。