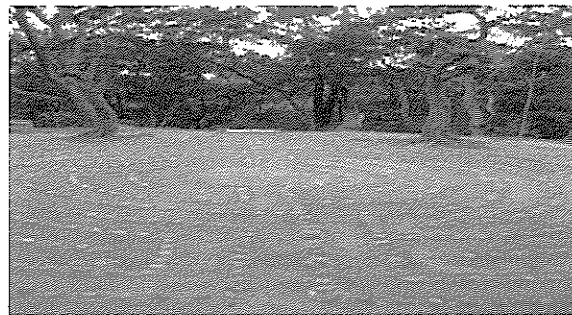


道風山基督教叢林與迷宮（明陣）

道風山基督教叢林一直致力培育及發展基督教本土化靈修，並經常舉辦各類型靈修課程及活動。於2005年11月4日正式落成的迷宮（明陣）也許是東南亞地區基督新教團體中首個嘗試；為到訪道風山之退修人仕，提供一處有助於安靜、禱告、默想、反思的安歇處。

迷宮（明陣）位置指示：抵達叢林停車場後，沿著小石路前往蓮花池平台

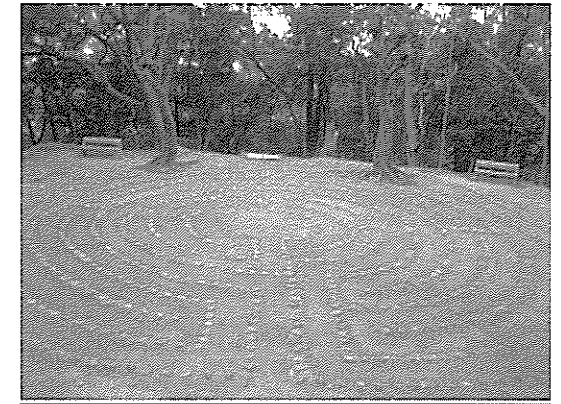


誠蒙主內周子堅弟兄義務擔任「道風山基督教叢林迷宮（明陣）」設計及指導，謹此鳴謝。



道風山基督教叢林

迷宮（明陣）Labyrinth

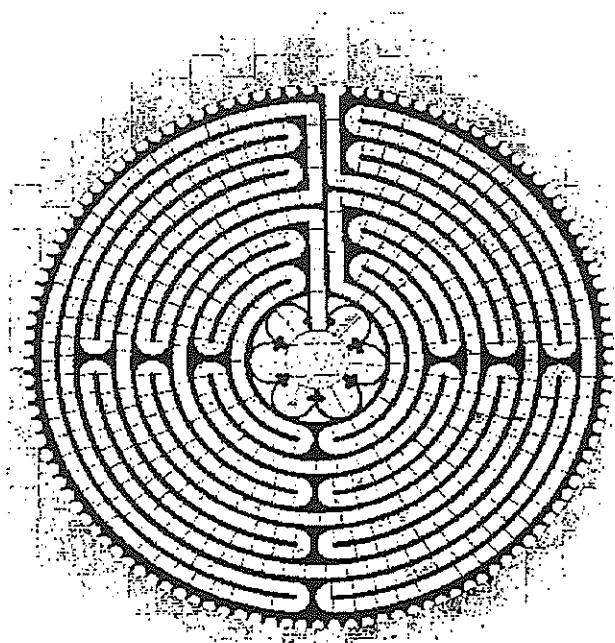


何謂「迷宮（明陣）Labyrinth」？

一般的迷宮（Maze）著意設置不同的絕巷仄徑，務求令行走者產生困惑，透過不斷摸索和抉擇，尋找出路。（Labyrinth）雖普遍被翻譯為「迷宮」，但它的特質卻是一個「明陣」：它由大小圓圈迂迴鋪設而成，卻只有一條通道，行走者按著迂迴的路徑通往中心點，再由中心點循原路折返。期間雖看不透身處的位置，但藉著這條可信賴的既定路線，拾步而行，體會迂迴曲折的路徑仿如人生的逆轉變遷，又如人生旅途的開展和延伸。透過放緩的步伐，進入安靜狀態，聆聽當下身心，從而安頓心靈與神連結，作出反思和禱告，將啟迪帶返生活之中，經歷生命更新。

迷宮（明陣）的由來

按一些洞壁窟穴的考古發現，人類自遠古時期開始，就已經使用迂迴的路徑表徵生命歷程，並以此作為尋覓真我、真神的線索。早於四世紀，此類迷宮（明陣）已被基督宗教採納作靈修默想工具；及至中世紀時代，更被信徒廣泛使用。一些著名的大教堂亦透過建造迷宮（明陣），讓信徒經驗「朝聖之旅」。其中尤以建於十三世紀並且留存至今，位於法國沙特爾座堂（Chartres Cathedral）地面的迷宮（明陣）最為人所熟悉。近代迷宮（明陣）的復興，始於八十年代，由美國三藩市一名聖公會女牧師（Rev. Lauren Artress）重新發掘與推廣，先在北美地區掀起熱潮，繼而逐漸蔓延至歐亞各地。



迷宮（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，祢想我知道甚麼？…」
「祢對我有甚麼啟示？…」
- 代禱
「神啊，我這次步行是想跟祢談談這個人、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，我要跟祢談談，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

- 行到迷宮（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……