

明陣靈修體驗：課後分享

魯聰言牧師

由 11 月 9 日起，教會一連三個主日早上舉辦的「裝備課程：明陣靈修體驗」已順利完成。感謝 11 位弟兄姊妹的積極參與，讓我們一同學習這種歷史悠久的靈性操練方法。

對於已參與的弟兄姊妹，期望這段經歷能繼續滋養你們的屬靈生命；對於未曾參與的肢體，我們希望藉此機會介紹一下什麼是「明陣靈修」(Labyrinth)，讓大家了解這種獨特的屬靈操練。

什麼是明陣靈修？

明陣 (Labyrinth) 是一種透過個人或團體的靜默、聆聽、禱告與省察，從而尋求上帝同在和旨意的靈性操練。它與一般的迷宮 (Maze) 不同，明陣只有一條「單一路線」，路徑雖迂迴曲折，但它沒有岔路讓人迷失方向，而是引導參與者慢步前行，目的在於藉由靜默、專注和祈禱，放下俗慮，與上帝或內心深處連結。這是一種動態默想，旨在幫助信徒在紛亂的世界中「明辨屬靈方向」，尋得安靜、反思人生並尋求指引。

明陣的歷史由來

明陣靈修方式源於基督信仰的靜修傳統，其歷史可以追溯到數千年前。在中世紀時期，許多歐洲大教堂，如法國的沙特爾大教堂 (Chartres Cathedral)，都設有大型的地面明陣。在當時，前往耶路撒冷進行朝聖之旅對許多信徒來說既困難又危險。明陣便成為了一種替代性的屬靈途徑——信徒們在明陣中步行，象徵著一次「屬靈的朝聖之旅」，在禱告與默想中體驗前往聖地的過程。時至今日，這種古老的操練方式被重新發掘，成為現代信徒在日常生活中尋求靈性成長的重要工具。

