

# 預苦期第三主日

約翰福音第二章13-22節

猶太人的逾越節近了，耶穌就上耶路撒冷去。看見殿裏有賣牛、羊、鴿子的，並有兌換銀錢的人坐在那裏，耶穌就拿繩子做成鞭子，把牛羊都趕出殿去，倒出兌換銀錢之人的銀錢，推翻他們的桌子，又對賣鴿子的說：「把這些東西拿去！不要將我父的殿當作買賣的地方。」他的門徒就想起經上記着說：「我為你的殿心裏焦急，如同火燒。」因此猶太人問他說：「你既做這些事，還顯甚麼神蹟給我們看呢？」耶穌回答說：「你們拆毀這殿，我三日內要再建立起來。」猶太人便說：「這殿是四十六年才造成，你三日內就再建立起來嗎？」但耶穌這話是以他的身體為殿。所以到他從死裏復活以後，門徒就想起他說過這話，便信了聖經和耶穌所說的。

**本週操練：安靜祈禱**

# 明陣祈禱

李錦定牧師  
義務會牧

## 詩篇第一一六篇8-9篇

主啊，你救我的命免了死亡，救我的眼免了流淚，救我的腳免了跌倒。我要在耶和華面前行活人之路。

明陣（Labyrinth）早於四世紀已被信徒用作靈修默想的工具，至中世紀更被廣泛使用。一些著名的大教堂亦透過明陣，讓信徒經驗「朝聖之旅」和敬拜前的「悔罪靜心」。現代的明陣大多模仿法國沙特爾座堂（Chartres Cathedral）的明陣尺寸複製。始於一九八零年代，近代明陣再次復興，由美國聖公會女牧師艾翠絲（Rev. Lauren Artress）推廣，在其恩典座堂（Grace Cathedral）內外設立明陣，並在北美掀起熱潮，且蔓延至歐亞各地。現今你可以在大學、中學、小學、醫院、遊樂場、體育館、山頂、深谷、海邊及公園，甚至益智的玩具都能找到明陣。除此以外，還有大大小小的地蓆式、繩索式、燭光式及掌上式設計的明陣。不同宗派教會的禮拜堂、活動室及前後園，不少都設有以圓形設計為主、大大小小的明陣。

## 明陣的功用

以明陣靈修，是踱步式的默想，是禱告的步行。身體的行動也代表着一種追求和超越言語的表達。這是實在及微聲的祈禱之旅，是與禱告共同進行，與神對話，是走進心靈聖殿的至聖所。明陣祈禱是收斂心緒、安靜內省，讓身心靈投入對自己、對人生、對人際及與造物主之間的反思。在禱告過程中經歷心意更新而變化、察驗神的善良，待走出明陣之後，能努力實踐祂純全可喜悅的旨意（羅十二2）。

## 明陣的3L、5R 和3T

要更了解明陣，可從3L、5R 和3T 去體會。

### 3L

**Letting go**（交託 / 淨化）：從起點到中心點，是一個將自己的擔憂與掛慮的事或想法倒空的過程；

**Letting in**（接受 / 啟發）：在中心點，有啟發、洞察力、清楚的思路與專注在其中。在中心點，你可以在當中領受、禱告、默想；

**Letting out**（結合 / 再出發）：從中心點到終點的階段，是一個重新得力的過程。將你自己與剛剛在中心點所領受的作一個結合，並重新回到世界中。

### 5R

**Ready**：步入前的安靜預備；

**Release**：步入時放下、潔淨心污；

**Receive**：接受聖靈的光照；

**Restore**：與聖靈的感動和聖經的話語融合；

**Return**：重整後沿路踏出。

### 3T

**Trust God**：堅定信靠神；

**Tell God**：告訴神；

**Thanks God**：感謝神。

行明陣是沒有所謂對或錯的方式。你只要進入並順着路徑行走，而你行走的方式可以有各式各樣的態度。你可以很喜樂，也可以很嚴肅的走。你可以邊走邊默想，或是邊走邊禱告。當你要開始作明陣默想的操練時，先選擇一種態度進入。隨着時間與操練次數的增加，你可以選擇以不同的態度

進行。例如：你可以用朝聖的態度，或是悔罪的態度；你可以用嚴肅的態度，也可以用禱告或是輕鬆的態度；你可以唱歌，可以大聲禱告，也可以安靜聆聽周圍的聲音。但最重要的就是：專注在你行明陣默想或禱告的經驗上。

### 明陣操練的五個注意事項

**一、專注（Focus）：**在入口處暫停並等待，安靜並專注，預備好自己才進入。你可以給自己一個記號作為開始，例如：禱告的手勢，點頭，或是說一句話等。

**二、經驗（Experience）：**開始行走後，觀察整個過程。當你到達中心點時，花一段時間待在中心處，你可以在中心處默想或禱告。當你覺得可以的時候，再離開中心處。在走出明陣時，仍然要注意保持專注的態度。

**三、出口（Exit）：**當你到達出口時，轉向入口，給自己一個結束的記號，例如：說「阿們！」

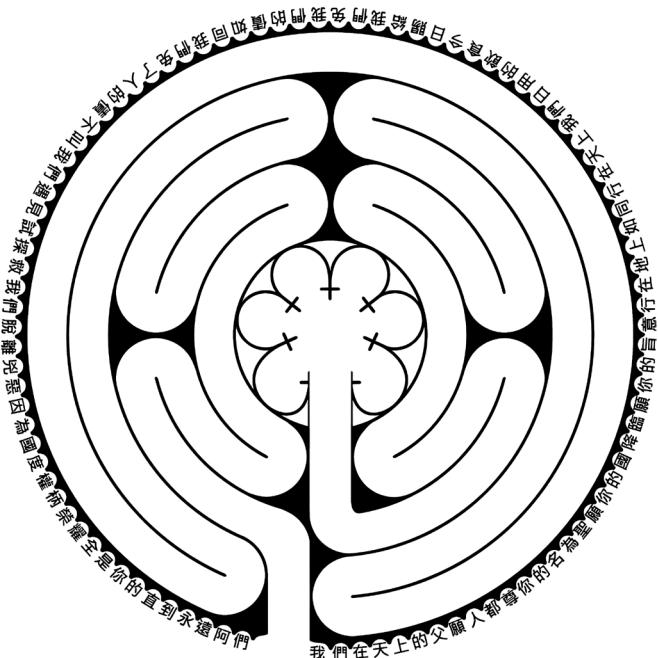
**四、思考與反省（Reflect）：**在明陣默想結束後，反省並思考一下你的經驗，你可以將你的體會寫或畫下來。

**五、常常操練（Practice often）：**嘗試定期操練，你將覺察自己生命被改變。

信徒應當時刻抱着信、望和愛，事主愛人，為天國的降臨警醒禱告，謹慎言行，為救主隨時要來施行公義的審判做好準備。明陣能幫助我們走出靈性的沙漠地帶，領我們走進省悟的禱告，去關心自己、關心身邊的家人及朋友的身、心、靈健康。

鼓勵你使用本文附上的「主禱文明陣」及「詩篇廿三篇明陣」開始你的操練。

# 主禱文明陣



## 詩篇廿三篇明陣

