

## 「思道行 ( Labyrinth ) 」簡介



「思道 ( Labyrinth ) 」不是迷宮，因為在其中，你不會迷失方向。「思道」的基本構造，是由一條長長的繩子，從中心向外一圈一圈地纏繞。有人認為這條長繩，正是蛇的形狀。蛇每年會冬眠，並會完整地脫掉外皮，以新的型態再度出現。因此，這個蛻變過程，正好象徵生命的結束與再生。「思道」中心的形狀，被認為是大地母胎，亦是「生產力」的重要象徵。



「思道行」跟「朝聖」(前往天主顯現的地方)大同小異，是人的自發的行為；當人感到生活過得庸俗、失掉趣味時，人的潛意識就會不斷地追問：「我是否被困住？」我是否忘記復原之路？」這些提問，引導人逐漸脫離迷惘、離開暗冥，不再徬徨。

「思道行」可使人達到「淨化」、「啟發」與「合一」的三重目標。從「思道」的入口步向中心時，人會有謙卑的感覺，需要放下那些在日常生活中左右我們的事物；這時，許多人會喜極而泣，看清自己的諸般限制，內心創傷得到癒合，心靈得到淨化和啟發，藉著歸向我們的生命之源，令身心得以合一。



「思道行」亦是一項「出谷」之旅。IHS，是希臘文「IHSOYS 耶穌」的頭三個字母。然而，由於與拉丁文字母相同，後人喜歡聯想到其他意義，例如：Iesus Hominum Salvator 耶穌，人類的救主；或者，Iesus Hostia Sancta 耶穌，神聖的祭獻。「思道」中心是耶穌聖體的模樣，象徵著「思道行」這旅途之後，人會找到福地，我們的救主、耶穌基督。

「思道行」分五個階段進行；無論在那個階段，其重要目的，是希望引領參與者進入自己生命的中心處。因此，參與者可在路程中任何一點停頓及默思。

(一) 預備階段 ( 站在「思道」近入口處或附近地方，調整呼吸，讓氣息平順地由身體出入。這時我們的心靈會有深切的感應，是對我們本然生命的感應。 )

1. 問自己為什麼要參與這旅程？目的是什麼？
2. 在開始旅程之前，心裡有何感想？
3. 我帶著什麼東西 ( 包袱 ) 陪我上路？

4. 在心中可有一句經文或思想作伴？

## (二) 朝「道」行

1. 在靜止與起步間，心裡可有不同感覺？
2. 此時我的意向和想法是改變了、還是豐富了？
3. 在漫步過程中，是否已完全釋放自己、讓自己自然地投入這歷程中？
4. 我有平和的感覺嗎？
5. 有什麼事情使自己心神不定、精疲力盡？
6. 我是否還保有那段經文或金句？主在那裡？

## (三) 道中「道」

1. 當我身處「思道」的中心 ( I.H.S. ) 時，我發現什麼？
2. 當我踏進中心的一刻，我即時有何感覺？
3. 那中心為我有什麼意義？
4. 我感到平安舒服嗎？
5. 在路上和到達中心的感覺有何不同？
6. 此時我的動機和想法是改變了、還是豐富了？
7. 我是否還保有那段經文或金句？主在那裡？
8. 站在中心和站在起點時，兩者的感覺有何不同？

## (四) 偕「道」行 ( 偕同基督上路 )

1. 從中心離開的一刻，有何感想？
2. 此時我的動機和想法是改變了、還是豐富了？
3. 是否仍然有那經文或金句陪伴？主在那裡？
4. 步出和進入的心情有何分別？那個較為容易？
5. 當離開「思道」最後一步時，我有何感受？

## (五) 反思時刻 ( 此時，適宜先個人靜思，然後小組分享 )

1. 整體的行程有何感覺？
2. 在其間有什麼事情發生？
3. 在過程中，對自己有更深的認識嗎？有否發現自己改變了？
4. 對別人和世界的看法是否改變了？
5. 現在可有什麼具體的決定或行動？

注意：「思道行」可以個人或小組形式進行。如需引領員帶領，以獲得「思道行」更大的效益，本靜修院可代為聯絡。小組需一至兩天的時間修習「思道行」