

身體靈修

鄺麗娟

在西方人學史上，曾經出現一種傾向，就是靈魂的優越性，在精神與物質二元對立的情況下，強調靈魂主管統領身體，貶抑身體的價值。影響所及，教會傳統多少對身體也持不信任的態度，壓抑享樂的身體，而看重受苦和勞作的身體，基督徒的靈修生活遂有苦修禁欲的趨勢，我們看到教會內不少聖人聖女都是藉克己苦身，修德成聖。聖奧斯定也曾說過：倫理生活的最高理想是自我的克制。身體，在我們的信仰生活中到底佔一個怎樣的位置？身體能否參與我們的祈禱生活？如何活現在我們的屬靈生命中？在信仰啓示光照下，我們如何瞭解：人是天主的肖像，身體是聖神的宮殿？身體真義有待我們探秘！讓我們先來看看今天的人們如何看待自己和他人的身體。

現今社會的「身體文化」

在現今的社會中，出現了另一套的「身體文化」，一方面我們的身體可說是備受重視，但同時又嚴重地被扭曲。我們所碰到的是一個消費的身體、機械的身體、工具的身體、失業的身體、……。

在這個高唱享樂消費的社會裏，我們這個血肉的「身體」成了不少產品、商品的對象，甚至把身體悉心包裝，使之成為商品；從頭到腳的粉飾護理，爲了它的健康、養生、美容，爲了它的舒適、快樂、享受、……。不少科學和醫學上的研究也不惜代

價，願盡一切努力，去延緩人身體的衰老退化，減輕生理上的病痛煎熬。

我們不禁要問：我們渴求的到底是一個怎樣的身體？怎麼樣的身體才是真正的身體呢？是否青春常駐、長生不老、活力充沛、魅力迷人、……？然而，這一切只像曇花一現的剎那幻彩，轉瞬即逝。我們每個人的身體，最後，都逃不了時間的大限，生、老、病、死是人生必經的歷程。末了，現世的身體將歸何處？

在今天經濟掛帥的社會裏，很多次我們深深感到人的身體，只像一部機器，為生活而營營役役，每天機械性地開動著，盲目地做著重覆的動作（如按鈕、打字、……）。如此的身體，已經沒有了奇蹟、驚訝、讚歎！本來，為靈所滲透的血肉之身，漸漸失去了它的創意、靈感、舞動、……。

今天，資訊科技愈發達，我們的身體就愈沒有它的位置，因為，很多新的發明品已取代了身體的參與。傳統的手工藝創作，體力勞動的工作，已大大減幅，甚至趨於式微。不少人認為現代理想的舒適生活，就是要把身體的勞動減至最少，從家居生活、工廠生產、企業機構的運作、……比比皆是；或者，我們可以說，在今天眾多的裁員聲中，我們的身體正是首當其衝——「身體失業」！

此外，社會上另一個可悲的現象，就是：性的開放，甚至已經到了泛濫的地步。今天也許很少人會問，身體與身體間那麼親密的接觸——性行為，到底有何意義？價值何在？如此親密的身體行為，竟成了滿足肉慾的純「工具」。我們的血肉之身，今天正面臨極大的挑戰，活在很多似是而非、喧喧嚷嚷的價值觀裏。

我們極需要重新發現身體的尊嚴和價值，揭示身體的神聖性、身體的美，為身體重新定位。信仰告訴我們，身體是聖神的宮殿，聖神住在我們內，但是如果我們對身體沒有敏銳的意識，又如何能覺察天主在我們內嘔氣、歎息呢？

身體的美

身體的美，不是從外面而來的，而是從內裏散發出來的一種光輝。美是身體的光輝；「不可見的」透過「可見的」將自己呈現出來。一個發自心靈的、投向另一位的爱的凝視，是優美卓越的；因為唯有爱的凝視，知曉如何察覺身體的美、面容的美。Jean Vanier 說得好：「愛一個人，就是向他揭示他（她）的美。」

現在，我們嘗試從以下五個不同層次，漸次划到深處去欣賞身體的美¹：

1. 形式和諧美

這純粹是一種外在形式的美，能隨著不同的時代或文化的差異而有不同的尺度標準，如有人認為纖體是美，亦有認為豐滿是美，這樣的面形、鼻樑、眉額、眼睛的顏色、大小、粗幼、強弱、……等協調是美。這種美的品嚐，有如審視一件藝術品，是有其限度的。

2. 傳情達意美

¹ 參閱 Pascal Ide, *Le corps à coeur. Essai sur le corps human*. Collection ENJEUX, Versailles, Editions Saint Paul, 1996.

從面容上，我們可以察覺到的是表情；注視一個面容，首先就是接受它。我們接受的，不僅是一個外在的呈現，而是透過身體，流露在面容上的「內在之情」。此兩者的分別是：「呈現」是發生在任何的客體上，「表情」則只能表達在主體身上。在這意義下，一個木無表情的面容是不美的。一個傳情達意的「面容」，是內心世界的流露，可稱之為恩寵（grace）；它猶如一份恩賜——同時是接受和給予的禮物；為所有遇見他的人，他同時是受惠者，也是施恩者。在面容上傳情達意，意味著在互動的關係中，雙方都要蒙受祝福。

3. 臨在光輝美

若按上述的兩個標準，有些面容並不「美」。因為身體會衰老、輪廓會變形、表情會受約束、嚴峻而不易捕捉。然而，它卻蘊含另一層深度的美——「臨在」是一個事實；一個主體，在這兒，「臨在」於此時此地，在我面前，對著我說話（有聲、無聲的），他（她）已不再是「他」或「它」，而是一個「你」「我」——「我們」。臨在是一個奧秘，它同時是隱晦而又明亮，既有力又溫柔的。這種奇妙的交會，可說是一個奇蹟；通常是透過「眼神」交流，擦出火花，予人深刻的感受！事實上，面對一個面容，首先是活在一個注視之下。注視，異於眼睛；因為眼睛的對象是東西，而注視的卻是臨在、行動、事件。當我覺察到、體會到、接收到一個注視時，是與臨在的一位相遇。那面容與我說話，邀請我進入某種存在的狀態，進入與一位的關係中，因為面容呼喚話語，煥發迴響。

4. 隱藏光華美

有些時候，「臨在」也能夠蒙上一層面紗，令人難以覺察。甚或有時，某些面容會顯得可怕。因為，若按一般社會大眾的標準，有些面容是「毀了容」的、令人吐棄。就如依撒意亞先知給我們所描繪的「上主僕人」：「他沒有俊美，也沒有華麗，可使我們瞻仰，他沒有儀容，可使我們戀慕。……被人遺棄；」（依 53：2-3），的確，有些痛苦不幸的面容，被地獄式的生活蹂躪得已不像人形。但惟獨有靈氣的人，能從這些人們掩面不顧的面容上，透視其中蘊藏的光芒。這神秘的光芒，有若天上的光華一樣璀璨，它來自上天，屬於主。這光芒比臨在的光華更為奧妙，不易為人發現，除非藉著一個啓示。事實上，在所有人身上都隱藏著這天主肖像的光華，只可惜往往被我們的一些浮誇標準所掩蓋，致使天主肖像變得暗淡無光！

5. 顯容神采美

一旦隱藏的內在光芒畢露，成了可觸可感，晶瑩剔透，散發神采——變容，至高奧秘生命的榮耀，就在此顯容！這生命就是永恆之父、復活基督和神的生命。在福音中，耶穌偕同梅瑟和厄里亞在山上變了容貌，彰顯了聖三內在生命永恆的榮耀。（參出 34:30；瑪 17:2）我們可曾遇過這人間天上的顯容？也許，在一位老隱士的面容上、在一個深度祈禱的人身上、在一些無保留將自己交付給天主和弟兄的人身上，我們可以捕捉到這驚為天人的亮麗神采，輕盈地以平安、祥和、喜樂、溫柔、……的形式呈露。「可見的」反映著那「不可見的」！在一個身心靈合一的顯容中，看得見的和看不見的，中間並無阻隔。但我們仍有可能是視而不見的，最重要的是，為眼睛看不到的，我們只能以「心」

才能看見！因為「心裏潔淨的人是有福的，他們要看見天主。」
（瑪 5:8）

或許我們可以說，美，是永恆光榮的預嘗；光榮，是美的圓滿呈現。美，好像是一個許諾，末世光榮的預許。圓滿的美的顯示，豈不正是透過此時此刻美之呈現？透過身體的變容，復活主的光華就在此顯容，在每一個當下發放光芒，仿如一個永續的主顯節！

血肉的救恩

看完了今日社會的身體文化和重新發現身體的神聖性、美的向度後，我們不能不問基督宗教對身體的態度又如何？相信許多人都會以為教會的靈修和倫理立場是：卑視身體——羞恥與罪感，貶抑身體和「性」的價值。的確，在教會傳統中曾出現過如此教導。然而，又不盡然，在教會的生活傳統中也有其另一面的表達，身體扮演著一個非常重要的角色。

教會的身體傳統

在基督徒宗教藝術的表達中，尤其是聖像（icone）及羅馬藝術，都是非常精緻而華麗地頌讚身體的高貴、面容的光彩，甚至連身體所穿著的衣服都表現得非常亮麗。在基督徒的祈禱和禮儀生活中，身體的參與更是不可或缺的一環，如東方禮和隱院禮儀傳統中，都非常豐富地涵泳身體的幅度：如詠唱、誦禱，尤其專注呼吸祈禱，透過身體的五官感覺（視、聽、嗅、味、觸），以及各種身體行動姿態——如起立、膜拜、下跪、俯伏、鞠躬、捶胸、舉手、合手、親吻、擁抱、吃喝、……，全人全情投入天主

的奧蹟中。禮儀中的各種象徵標記，如光、香、水、油、……等，在喚起我們感覺、知覺的同時，也真實地發揮其聖事性的救恩效能。禮儀將我們的身、心、靈聯結在一起，使整個人成爲「慶祝」！或者，我們還可以舉一個例子，就是在傳統的隱修院中，手藝操作更是默觀生活的一部份；隱院的祈禱、生活和工作是密不可分、連成一體的。再者，如對病人的照顧，在基督徒團體中一直是備受歌頌的愛德行爲。爲此，難以想像身體只是不值一文的臭皮囊而已。人受造成爲天主的肖像，是身心靈合一的存在，身體是天主給人的一份禮物，人藉此能自我實現及自我超越，身體更能成爲人神相遇的地方，我們與主的關係，有著身體幅度的特質。

聖言成了血肉

基督宗教是一個「降生的宗教」——聖言成血肉、聖事性的教會、聖體內共融、諸聖相通、聖神宮殿。我們和其他宗教或哲學學派（如柏拉圖或印度教……）的看法不同，身體的創造和靈魂的創造是不可分割的，信仰告訴我們：不單止靈魂，而是身體和靈魂一同要承受永生的許諾。基督徒的希望，不單止是期待靈魂的得救，更是「我信肉身的復活」。父、子、神的救恩工程，是從血肉展開，「身體」的出現是創造工程的高峰和終點。救恩透過血肉，在耶穌基督這個人的身體內實現完成：誕生、成長、生活、宣講、治病、被釘死、被埋葬、復活升天的身體……。聖神無限量地賜給了祂——在祂內真實地住有整個圓滿的天主性（哥 2:9）在這末世時期，天主的救恩透過聖事，在祂所建立的有形可見的教會內繼續傳佈。基督徒該懷何等信仰之情去品嚐這連

串救恩事件中「身體」的奧秘，我們試從耶穌基督身上去細味身體的救恩意義！

聖言成血肉，降生在一個身體內，寄居在我們中間。「從來沒有人見過天主，只有那在父懷裏的獨生者身為天主的，他（透過血肉）給我們詳述了。」（參若 1:18）是的，「基督一進入世界便說：『犧牲與素祭，已非你所要，卻給我預備了一個身體；全燔祭和贖罪祭，已非你所喜，於是我說：看，我已來到！……天主！我來為承行你的旨意。』……我們就是因這旨意，藉耶穌基督的身體，一次而為永遠的祭獻，得到了聖化。」（希 10:5-10）「因著祂十字架的血立定了和平。……從前，因邪惡行為在心意上與天主為敵的，與天主隔絕的；現今，天主卻以祂血肉的身體，藉著死亡使我們與天主和好。」（哥 1:20-22）

在新約福音書裏，我們可處處看到「身體」這個主題。耶穌所施行的奇蹟大部分都碰到「身體」的幅度——治病、增餅、復活死人、顯聖容……等。還有一個美麗的圖像：宴席——從加納婚宴直至最後晚餐，在福音中有其突顯的末世救恩意義。多麼奇妙，最後審判的標準是：「我餓了，你們給了我吃的；我渴了，你們給了我喝的；我作客，你們收留了我；我赤身露體，你們給了我穿的；我患病，你們看顧了我；我在監裏，你們來探望了我。」（瑪 25:31-46）在這些行動中，有那一點是共通的呢？就是「身體」——飢餓、口渴、流浪、赤身、患病、坐監的身體，最小弟兄的身體就是基督的身體。

請瞻仰這愛到底、被擘開的身體：「你們拿去吃吧！這是我的身體。……這是我的血，新約的血，為大眾傾流，……你們都由其中喝吧！」（瑪 26:26-29）「誰吃我的肉，並喝我的血，必

得永生。」（若 6:54）這是愛的奧蹟！也是信德的奧蹟！他的門徒中有許多聽了，感到這話生硬，聽不下去，就退去了！（參若 6:60、66）

在耶穌苦難史的敘述中，觸目的是一個被交付、被譏諷、被凌辱、被鞭打、被剝去衣服、戴上棘冠、背負十字架、最後被釘死在十字架上、被長鎗刺透、流出血和水的身體、……末了，為我們而捨棄、呼出最後一口氣的身體！（若 19:30）基督藉血肉救贖普世，一個向所有人開放的身體，一個為所有人而交付的身體，矗立於天地之間，築起了修和的天梯，連繫天上人間！

在復活的描述中，婦女們和宗徒們的見証是：墳墓空了，身體不見了！肯定這兒復活了，不單止是耶穌的靈魂，而是一個有血有肉的、帶著苦難傷痕的身軀！耶穌整個人復活了，祂的身體變成了屬神的身體：「復活起來的，是屬神的身體」；最後的亞當成了「使人生活的神」（格前 15:45）。按路加福音記載，復活的基督第一次顯現給門徒時，就是給他們展示自己身上的傷口，邀請他們觸摸他的手和腳：「你們看看我的手，我的腳，分明是我自己。你們摸摸我，應該知道：鬼神是沒有肉軀和骨頭的，如同你們看我，卻是有的。」（路 24:39）復活基督的身體屬於另一個維度，披戴著圓滿的光芒，復活的身體與之前的身體固然是不同的：門徒們起初辨認不出來，但顯現在他們眼前的，確確實實是一個有血有肉的身體：「他們由於歡喜，還是不敢信，只是驚訝，耶穌向他們說：你們這裏有什麼吃的沒有？他們便給了他一片烤魚，他就接過來，當他們面前吃了。」（路 24:41-43）這確是身體的奧秘！

救恩在血肉內彰顯

根據聖經，人，是整個的人受造成為天主的肖像，身與心同為天主的靈氣所滲透。在希臘思想影響下，新約部份雖也含有二分（參瑪 10:28）和三分（參得前 5:23；希 4:12）的人觀，但按希伯來人的觀念，人是身心整合的受造，身體既非人的全部，亦非人的一部分，而是代表整個人。身體是人的自我降生、自我流露；basar 血肉標誌著人的外在可觀可感的幅度，指示出人有限、脆弱的一面：「凡有血肉都似草，都像田野間的花」（詠 103:15）。人的身體不單屬於動物性的生命，更是「屬神」的，有其倫理現實的一面：一顆「血肉的心」勝於鐵石的心。「從你們的血肉內取去鐵石的心，給你們換上一顆血肉的心。」（則 36:26）。人的血肉與天主的關係相依相屬：「上主的光榮要顯示出來，凡有血肉的都要看見。」（依 40:5）天主的救恩要觸碰的是血肉的人，所以，祂也以血肉的方式來顯示通傳，人的血肉成了蒙恩的載體，是天主光榮顯示的對象，分享了天主的光榮。

聖保祿在書信中切切表明，我們的身體是「基督的肢體」、是「聖神的宮殿」：「人的身體，不是為淫亂，而是為主，主也是為身體。天主既使主復活了，他也要以自己的能力使我們復活。你們不知道，你們的身體是基督的肢體嗎？……那犯邪淫的，卻是冒犯自己的身體。難道你們不知道，你們的身體是聖神的宮殿？這聖神是由天主而得，住在你們內，而你們已不是屬於自己的了嗎？你們是以高價買來的，所以務要用你們的身體光榮天主。」（格前 6:13-20）保祿宗徒勸告我們：光榮天主，不單只是透過我們的思想，而是藉著我們的身體。

「我信肉身的復活」是基督徒信仰的宣示，是天主的救恩在人身上呈現的高峰，創造和救恩工程的展開與完成，都是聖神的工程。保祿宗徒告訴我們：「那使基督從死者中復活的，也必要

藉那住在你們內的聖神，使你們有死的身體復活。」（羅 8:11）基督徒就是懷著這復活的希望，期待肉身復活許諾的實現，相信天主的救恩要在有血有肉的身體上彰顯。

爲保祿而言，身體正是現世生命與未來生命二者關連之處：「播種的是可朽壞的，復活起來的是不可朽壞的，播種的是可羞的，復活起來的是光榮的；播種的是軟弱的，復活起來的是強健的；播種的是屬生靈的，復活起來的是屬神的身體，既有屬生靈的身體，也就有屬神的身體。」（格前 15:42-43）基督徒相信肉身的復活，偕同復活基督的身體，尤有甚者，參與、分享並溶入祂的復活生命中：相信肉身的復活，即是相信一個新天新地的誕生——物質不會消失，而是獲得釋放和修好。這世界是如此的美，布滿星辰的天空，捲起萬千浪濤的海洋，漫山遍嶺的春花秋葉……，這一切豈不已是許諾和預嘗？Henri Bosco 曾如此讚歎：期望在永恆裏我們會重尋某個夏日清晨的美麗！

身體是記憶，相信身體的復活，等於相信末日的光榮不會磨滅歷史的一切，即使痛苦創傷也會以另一種形式留痕。請看，復活的主仍向門徒們顯示自己的傷痕……基督徒的美，不是一個無缺的完美，也不會是無浪的完成。然而將來要顯示的光榮，的確是一件新事：「現在我們是天主的子女，但我們將來如何，還沒有顯明；可是我們知道：一顯明了，我們必要相似他，……」（若一 3:2）。

身體—聖神宮殿—活在「感應」節奏中

如果身體是「聖神的宮殿」，那麼，我們如何能在身體內經驗天主真實的臨在？當我祈禱時，我的身體在那裏？如何經驗：

我的身體是神的居所？如何透過身體與主相遇？與主交往？與主結合？我的身體如何進入祈禱，與神（人的神及天主的神）共舞？「我的心靈以及肉身，向生活的天主踴躍歡欣。」（詠 84：3）身體如何能化成話語、讚頌、祈禱？如果人是身心靈合一的存在，我們便需要尋回一個深度而整合的靈修——靈與肉合一的祈禱生活。如果身體曾經被視為靈修生活的絆腳石，那麼，今天身體如何能夠成為我們與主相遇的機緣石？就在這兒，最血肉的和最精神的相遇！

靈肉共舞

我們要尋回一個靈肉整合的靈修生活，就必須超越死板的、二元對立的靈肉觀念：身體與靈魂，不是兩個獨立對峙的東西。保祿書信中，提到的「靈與肉」（參迦 5：17）並不是對立或分割的，而是兩種具體的存在狀況，充斥著矛盾與挑戰，每天都可能發生在我們的生活中，我們都曾經驗過身體有時也會淪落在暴力和罪惡的恐怖中；正因如此，血肉的承恩者，會更深感受到屬神的光榮召叫和對未來身體的美麗憧憬。在混沌和分裂中，天主聖神的工作，就是釋放、淨化、整合：「我的德能要在軟弱中彰顯。」（格後 12:9）

人只是一個主體——血肉的主體——精神化的血肉，血肉化的精神。「身」超越單純的生理或肉體，在我們的身體內住有一種「智慧」——感——一種敏感度，它先於所有人性精神活動的干預，同時能接收也能發放，能「感」也能「應」、會渴望、有感受、有思念、有回憶、……。 「靈」也超過心理、精神、理性之所指，靈是氣息、呼吸、生命力、整個存在的原動力、一切生命活動的動源，而身體正是它的場所、形式和呈現。身體是主

體，而非客體，它絕不是一件外衣或一件工具而已，「靈」也不是一個在空中飄忽的魂；靈，作為「氣息」，它必須透過「身體」而嘯氣；「靈」也不能成為「禮物」，除非他透過身體去表達、透過雙手去給予。「靈」化成「肉」，在世界中，「不可見的」成為「可見的」！人作為一個身心靈整合的存在，我們的身體正是靈與肉、身與心的整體而具體的呈現。靈化成肉，在世界中成了可見的。如此，我們可以說：「超性」本身是血肉的！身體也是屬神的！

身體是聖事

真福若望保祿二世在他的身體神學中肯定：身體是啓示人的標記，身體表達整個人——人格、氣質、才情、……，使那看不見的，成為可見的！身體作為標記，猶如一件「原始」聖事；因為它有效地在「看得見」的世界裏，通傳那「看不見」的永恆天主隱藏的奧秘。身體是天主給人的第一個啓示——愛的自我通傳，「不可見的」成為「可見的」！我們的身體猶如一件「聖事」——因為身體是聖神的宮殿，聖神住在我們內，最精神的和最血肉的相遇，最精神的透過最血肉的自我通傳。身體不但是聖神在我們內活動的外在有形的標記，身體也是人自身的標記，透過身體，人自我流露。如此，身體不但表達神的奧秘，也表達人的奧秘，人的身體同時向人的神和天主的神開放，人的神和天主的神就在人的血肉之身內相通共融。就讓我們來看看身體如何成為人自我臨在、自我降生的標記。

身體是人自我臨在的標記，是人活在時空中的標記。活著：意味是此時此刻的我身體性的臨在——在世界中的存在、面對世界的存在、屬於世界的存在。透過身體，我臨在、居住在世界

中，進入感性和物質的世界中。身體也是自我降生、自我表達的標記，整個身體，宛如面容——是一個主體的自我呈露！透過身體——一個眼神、一個微笑、一個手姿或投足……，身體能夠化成話語、音樂、舞蹈、甚至祈禱……，每一個我，都是一個獨一無二的主體，我帶著並偕同我的身體思想，如同我帶著並偕同我的靈魂渴望、感受……。（Herni Bosco）

人的身體是歷史的標記，身體不完全等同於物質，因為它帶著主體的歷史、情思、回憶與憧憬，常活在渴望、追尋、感受、溫柔、痛苦和喜樂、……的脈絡中；人的身體烙印了歲月的留痕，見證了歷史的風雲。

身體也是關係的標記；身體存在於關係中，是在關係中的存在。人的身體，有如三稜鏡，透過它，我們在世界中與他人的關係得以綻放異彩！藉著身體，人間所有的關係，得以實現；憑藉一種比思想更古老的溝通，編織所有經驗的網絡，身體是所有關係相遇交流的中心。身體的經驗，反映我們有「感—應」的能力，即能被感動、也能感動人。在身體內，透過身體，我覺察到自己和他人都是血肉的存在，整個身體成了開放的窗口、溝通的管道，讓我們走出自己，走向他人，進入與他人的關係中，與世界的生命相遇、相觸、相感。

身體同時也是行動的標記；親切的臨在、深情的凝視、溫柔的輕撫、煥發的面容、……，每一個人性行動，都傳繹著一種存在的方式，一種侍主、待人、接物的態度。我們住在我們的行動裏，它們不只是我們的工具或代表，而是我們自己，或更好說，在行動內我們降生、存在、生活和行動。

是的，一個能行動、有感受、能感能應的身體，到底是精神還是物質呢？還是二者兼之？當我對著一個主體說話時，我並不是對著一個軀殼說話，更不是對著一個抽象的、飄渺的、非物質的主體說話。事實上，我是面對一個面容說話，這個有血有肉的面容繫著他的心、他的手、他的感情和思念、他的整個生命。他在這裏，就在咫尺，在我伸手可及之處，他的聲音撥弄了我的心弦；然而，同時我也深深感受到，他為我又是如此不可捉摸，遠超過我所能見、能聽、能觸的。他永遠是他——另一位，他為我永遠是一個奧秘！他同時是和不是他的身體。在這意義下，我們更是：「我有一個身體」多於「我是我的身體」，因為我不完全等同我的身體，與之有區別！人是一個身心靈合一的整體，而身體正是整合和統一的地方。一方面，「我是身體」——我就是我的身體——誰看見了我的身體，就是看見了我！但另一面，我又比我的身體大——「我有身體」！

我們的身體是聖事，是自我通傳的標記，身與心相交感應，血肉之身反映人內在看不見的奧秘，同時也通傳那隱藏的永恆之神的奧秘！現在我們嘗試來揭示一下這奧秘，經驗血肉的身體是如何能成為神的居所？身體的動作、行動即身體語言嗎？身體如何能化成生生不息的祈禱？

身體是祈禱

人的身體，不單被召活在聖神內，尤有甚者，聖神更住在身體內，但我們如何能夠敏感到聖神的臨在、推動和吸引呢？如果我們細心覺察，我們會驚訝發現，身體內有一種節奏；因為，基本上，身體的各種活動，不管心跳、呼吸、微笑、走路、舉手、投足、……都蘊含一種節奏，就是走出自己，又回歸自己。身體

是節奏——常活在聖神的推動「感—應」的節奏中。人的身體在聖神的臨在中，常被召活在這感—應的節奏中，所以能不斷開放自己，走出自己，走向他人；不斷集中與擴散，不斷接受和給予；隨從聖神生活，不斷與之有「感」有「應」，整個身體能夠化成不息的祈禱……。

呼吸，是最基本的生命活動；活著，我們就不能一刻不活在這生命的節奏中。藉著這一呼一吸的節奏，不單流露我們對生命的渴望，更表達出我們整個存在對天主聖神臨在的開放和接納。在每一個當下，一個接一個的呼吸，一個接一個的當下，天主的神仍在創造我們、塑造我們，祂在這兒，在我們內，不斷自我通傳，自我給予祂的生命與愛情。「靈修」一詞源自 *spirare*，意即呼吸、氣息（聖神）！我們不禁驚訝，無論是東西方傳統的神秘和靈修大師們都非常注重呼吸的操練²，如耶穌禱文、歸心祈禱等都是守意於心，身心一如地緩緩隨著呼吸的節奏進行。是的，「你所呼吸的，正是天主的氣息，但你卻不知道。」³聖十字若望在他的《神曲》⁴中，透過詩意而又神秘的語言，巧妙地道出了天主聖神在我們內的行動，就仿如呼吸運動，我們會經驗到雙重的吸入——聖神吸入我們，我們也吸入聖神；天主的神與人的神相互彼此吸入……這神妙的雙重吸入，微妙地轉化並提升人靈，使之趨於完美；使人在天主內，能夠產生與天主相同的愛的「渴望」（嘔氣）——這愛的嘔氣，正是父在子內，及子在父內，所

² 如 St Syméon le Nouveau Théologien, Grégoire Palamas (1296-1395)；參閱 Kwong Lai Kuen, *Qi chinois et anthropologie chrétienne*, Paris, L'Harmattan, 2000, p. 309.

³ Théophile d'Antioche, *Trois livres à Autolyuc*, I, 7. SC 20, 7.

⁴ *Cantique spirituel B*, strophe 39. 參閱 Kwong Lai Kuen, *Qi chinois et anthropologie chrétienne*, Paris, L'Harmattan, 2000, pp. 312-313.

由生之「生發」(spiration)——亦即天主聖神本身！天主第三位
的奧秘，難以明言的妙理！此刻，也同時成了人的奧秘！

啊！呼吸，看不見的詩篇！

從不止息地進入我的存在，

在我和我所由來的世界間，不停地有節奏地互流
著，……

唯一而同一的海濤，我是連綿不絕展開的浪濤。⁵

也許，我們可借類比語言透過氣的經驗來體味一番：就在這一呼一吸的生命節奏中，天主聖神作為天主的嘯氣，祂吸入我們，我們也吸入祂，天主的氣與人的氣相互彼此吸入，天主的氣息在我們內，我們的氣息也在天主內；神在人內，人在神內——人在氣中，氣在人中；因著人的一氣與天主之氣互流互通，藉著同一嘯氣，同一「生發」——聖神自己（即愛的本身）——天主在自己內渴望人，人在天主內渴望天主！即在同一的嘯氣（聖神）內，人與天主彼此渴望，聖神作為天主的「嘯氣」，正是天主的「渴望」本身，因為祂是不可言喻的天主的歎息，不斷代我們轉求——祂同時是天主的渴望及人的渴望，在天主內祂是天主對人的渴望，在人內祂成了人對天主的渴望；祂同時是天主對人的渴望及人對主的渴望⁶。

是的，若我們划到「渴望」節奏的深處，我們會發現，在每一個人性的渴望裏，我所渴望的，不單止是「對另一位渴望」，而是「另一位渴望」。這是愛的使然！因為當我愛一個人的時候，必然牽起我對他的渴望。但愛並不止於此，愛是渴望

⁵R.M. Rilke, *Sonnet à Orphée* II, 1. 參閱 Kwong Lai Kuen, *Qi chinois et anthropologie chrétienne*, Paris, L'Harmattan, 2000, p. 308.

⁶St Syméon le Nouveau Théologien, «*Veni Sancte Spiritus*», SC 156, 1969, p. 151-153.

的渴望⁷！在愛的「感—應」節奏中，激起一浪接一浪的迴響，我和他，同時是「感」也是「應」，彼此相互感應。他會吸引我，激起我渴望他的渴望，渴望成爲他所渴望的對象（主角）；同樣，我也會吸引他，激起他渴望我的渴望，渴望成爲我所渴望的對象。所以，這一位已不只是我所渴望的客體，而是渴望的主體了。

我們在聖神內及聖神在我們內，讓我們會經驗到「天主的渴望」——即天主渴望我們、天主對我們的渴望、以及天主渴望我們的渴望。同時，天主聖神作爲天主的渴望，祂會不斷吸引我們「渴望天主」，會不停地淨化、調校我們的渴望，使天主成爲我們唯一的渴望，使天主的渴望成爲我們的渴望（上主聖意乃我心志），尤有甚者，更會催迫我們渴望天主的渴望（即渴望成爲天主所渴望的對象）！那不可言喻的天主的歎息——聖神——正是這美妙節奏——感應不息——的渴望之泉，不斷遍流迴盪，激起萬千相遇的愛流！

是的，在這一呼一吸的節奏中，人的氣息與天主的氣息相互吸入，一氣相通！天主的渴望與人的渴望相互交融，渾然一體！如此，呼吸，已不單止是祈禱的一種方式，或是祈禱的一種表達，呼吸本身變成了祈禱——延綿不絕的祈禱！這樣的祈禱，已不單止是「我們在聖神內祈禱」，而更是「聖神在我們內祈禱」；這樣的祈禱，已不再與特定的時空相連；呼吸是祈禱，不息的一呼一吸，就化成了生生不息的祈禱！呼吸的節奏，就成了祈禱的節奏，整個存在猶如一首節奏和諧的樂曲，如此當下的生

⁷ Jean-Claude Sagne, «Du besoin à la demande, ou la convesion du désir dans la prière», *La Maison-Dieu* 109, 1972, pp. 87-97. «L'Esprit Saint ou le désir de Dieu», *Concilium* 99, pp. 85-95.

命節奏就好像成了末世生命的預警。如果我們持續操練呼吸祈禱，祈禱呼吸，慢慢地，我們已不再用「祈禱」，因為我們整個人已是祈禱，整個存在已是活在祈禱的節奏中。受造的人是天主的肖像，身體是聖神的宮殿——人在神內，神在人內，不單止呼吸活動能化成連串的祈禱樂章，我們可以說：身體的全部所有活動，都能化成生命的祈禱，不論是吃飯、走路、工作或休息，……伴隨著呼吸的節奏，活在聖神不息的感應節奏中，都與主相通相契相合，生生不息！

最後，想跟大家分享一首祈禱詩篇⁸，讓我們一起細味「聖神在我們內祈禱」的絕妙：

上主，

當你的聖神降來，住在一個人內裏時，

他的祈禱就不能停下，

因為，是聖神在他內不息地祈禱……。

他，或睡或醒，

祈禱，在他心內不斷持續著……。

他，或吃或喝，

或工作或休息，

祈禱的馨香，油然而生，沿他的心靈上升……。

在他內的祈禱，已不再與特定的、有限的時間相連，

祈禱已無法遏止。

即使在睡眠中，

⁸ St Isacc le Syrien, 七世紀 Nive 的一位主教、隱修士、神秘家。參閱 Kwong Lai Kuen, *Qi chinois et anthropologie chrétienne*, Paris, L'Harmattan, 2000, pp. 310-311.

仍隱隱地延續……。

因為在他內的沉默，已是祈禱，暢流無阻。

我的天主啊，他的心思為你啟迪。

他心靈內，最微小的一個顫動，

仿如靜寂的無聲之音，

為你，看不見的你，歌唱著……。

HOLY SPIRIT SEMINARY LIBRARY