



舞出真我

關永康 (約書亞圖)

「如果將呼吸分成十級，我們嘗試用第七級呼吸……」

不要以為我們正在練習深奧的氣功，那是靈修舞蹈導師劉正文先生教導我們在舞蹈之後，調息呼吸，進入寧靜的境界，也是在這個多小時的舞蹈課中我最享受的環節；雖然，我的呼吸遠遠超越了七級。

從小學開始，足球是我惟一的運動；雖然經過了無數次手腳接駁以至視網膜脫落的手術，我依然樂此不疲。但隨着年事漸高，我漸漸有點力不從心，需要尋找其他運動以作代替。曾經嘗試過學耍太極，但只上了兩、三堂課，除了發覺自己「過目即忘」之外，兼且有嚴重手腳不協調的症狀，惟有逃之夭夭、偷偷下山去矣！

太太是跳舞電影的愛好者，由尊特拉華特的《油脂》開始、以至周防正行的《談談情跳跳舞》、到近期的《舞出真我》，全部都沒有錯過，兼且有蠢蠢欲動、躍躍欲試之勢。在太太不斷的遊說下，我終於參加了香港堂的靈修舞蹈課程。我是一個沒有音樂細胞、沒有節拍感的人，再加上新近發掘出「過目即忘」和手腳不協調的「能耐」，我對自己能否跳舞抱有絕對懷疑的態度。如果不是因為要對太太絕對服從，我一定不會在星期一晚上，出現在香港堂副堂靈修舞蹈課的現場。

從第一堂首三十分鐘的體驗，我發覺我的顧慮不無道理：左右不分、前後錯亂、手腳僵硬、四周碰撞，兼且汗如雨下，要不斷麻煩周邊的同學，抹掉我滴在地上的汗水，以防滑倒；我寧願踢十場足球，也輕鬆過這半個小時的舞蹈課。

「如果將呼吸分成十級，我們嘗試用第七級呼吸……」



筆者夫婦（前排右一和左二）與舞蹈導師劉正文先生（後排左一）和舞蹈班同學於年初七在香港堂表演後合照

開始靜默的時間。導師帶領我們從剛才的舞步，進入靈靈的默考；讀讀《聖經》的話語，作生命的禱察。我是一個難於安靜的人，思想經常都如一匹脫韁的野馬般難以控制。如今，在柔和的音樂下，導師一步一步把我帶入寧靜的境界，嘗試把一切雜念掏空，進入安靜、舒適的聖所……。

出乎意料之外。差不多一年，我除了因踢足球受傷之外，一直參加着靈修舞蹈課程。雖然我仍然跟不上舞步和手腳不協調，但在優美的音樂帶領下，我漸漸地享受跳舞的時刻，尤其是當播放一些熟悉歌曲的時候。我開始釋放自己，不再拘泥於舞步，盡情投入歌詞裏的敬拜，一舉手、一投足，都是配合歌詞，向上帝獻呈。即使我跳的舞姿缺乏了外在美，但我認為只要用心、投入去跳，上帝總會悅納我跳出的內在美的。去年年底開始的教會舞蹈系列課程，教導一些適合用作敬拜的舞蹈，雖然舞步比較簡單，但正適合我這些缺乏舞蹈細胞的人，可以不用記住太艱難的舞步，就能夠更加投入敬拜。

其實，我覺得舞蹈是一種很有效用的敬拜媒介。透過音樂和舞蹈，可以把我們抽離煩囂的世界，集中我們所有的心思意念，為我們校正向神的方向，讓我們可以真真正正的投入敬拜，真真正正的親近神。我們用自己的心靈、身體、歌聲和祈禱在聖壇前作為活祭，將整個人呈獻在上帝的面前。

雖然最近我因為身體狀況而缺席了舞蹈課程，但我仍一直遵照劉正文導師的教導：現在，我正用七點五級的呼吸去完成這篇文章……。