



神思

環保神學

第
94
期

主題 環保神學



神思

第
94
期

SPIRIT
A Review for Theology and Spirituality
Issue No. 94 August 2012

神思

第九十四期

二零一二年八月

神思編輯委員會

嘉理陵神父，吳智勳神父，蔡惠民神父，黃國華神父，
黃錦文神父，黃鳳儀修女，鄭麗娟修女，蘇貝蒂女士，
丘建峰先生，楊孝明先生。

封面

梁鼎章先生/ 梁仙靈女士

「神思」釋義

劉彥和《文心雕龍》神思篇云：

「形在江海之上，心存魏闕之下，神思之謂也。文之思也，其神遠矣。」

原意是指寫作時超越時間和空間的靈感，

我們引申為來自聖神的靈感和神學思想。

下期主題預告

「災難」

目錄

前言	編者	v
依納爵靈修與生態危機	黃錦文	1
教會訓導中的環保	陳滿鴻	26
公教信仰與科學下的環保 及先知態度	林振綱	35
天主教綠識傳人：愛主愛 人愛大地	鄭生來	43
風、水、火、土：從新加坡 天神之后堂的建築意念 看方濟傳統的生態靈修	伍維烈	70
簡樸生活——生態靈修	區紀復	84

作者簡介

黃錦文 耶穌會神父，於香港聖神修院神哲學院教授教義神學。

陳滿鴻 方濟會神父，於香港聖神修院神哲學院教授社會倫理與禮儀及聖事神學，教區禮儀委員會當然委員。

林振綱 香港教友，澳洲昆士蘭大學理學博士，教區建築及發展委員會建築專業顧問小組成員，聖猶達堂婚姻與家庭牧民組成員。

鄭生來 教區神父，香港中國神學協會會長，天主教綠識傳人發起人。

伍維烈 方濟會修士，畢業於台灣輔仁大學神學院及耶魯大學神學院，現從事修會培育、行政、及靈修寫作及宣講等服務。

區紀復 教友，早期為工程師，後於台灣鹽寮淨土倡導簡樸生活及生態靈修。

前言

現代人已醒悟到自然生態與人的密切關係，社會、國家甚至國際都肯定要愛護環境。本期《神思》就以「環保神學」為主題，特別從信仰的角度，看看基督徒能為環保做些甚麼。

黃錦文神父的文章簡述生態危機的現況，分析導致生態危機的原因。這些原因與文化息息相關，並有其更深遠的靈性根源。作者末後帶出依納爵靈修，認為它能助人面對自己的靈性問題，這正是解決生態危機一個有效的靈性基礎。

陳滿鴻神父一文從更宏觀的態度去看環保問題。聖經已注意到人犯罪不但與天主疏離，也傷害了自身、他人、以及身外的受造世界。教會基於聖經的啓示，認定環保不是純粹科技議題，更要通過信仰去推動，使人與整個受造界修和，重建和諧關係。文章繼而從近代教會訓導文獻綜合出環保的大原則，好能號召人重建文化，過尊重生命及環境的生活方式。

林振綱先生的文章試圖解說一些基本科學概念，如「生態循環」，好能避免產生不必要的誤解。作者對環保上應有的取態提出他的建議，例如：過簡樸謙遜，少擁有物質的生活；有效運用資源；不偏激地批判，多包容別人，好能建立環保的夥伴關係。

鄭生來神父一文先分享他童年和進修院後的一些信仰體會，這些體會使他在大自然裡感受天主的美好與祂的臨現。作者繼而在 1980 年代成立了「天主教綠識傳人」(Catholic Messengers of Green Consciousness)，希望天主教成為一個「綠識」的教會，配合天主在創造內的智慧，釐定自己的立場、方向和視野，使「天地人」合一，個人達致「身心靈」整合。作者強調「愛主愛人愛

大地」，尤其是「愛大地」應成爲基督徒信仰的基要部份，香港教會的主流意識及生活方式。

伍維烈修士的文章介紹新加坡天神之后堂，整個聖堂的建築群都以建築語言，闡釋聖方濟的生態靈修。方濟靈修肯定天主的絕對超越，生態系統充滿祂的痕跡，生態平衡建基於尊重天主創造的秩序。聖方濟肯定自身與受造物平等，與受造物稱兄道弟。聖方濟的「造物讚」把四個物質基本元素風、水、火、土爲自己的四個兄弟姊妹，使自己對宇宙有手足情，使人惜物，尊重資源，減少浪費。以上的思念都可從聖堂的建築群顯示出來。

區紀復先生一文先解釋「簡樸生活」與「生態靈修」的意義。作者本人的簡樸生活是在關懷生態環境中實踐的，故能把兩者結合在一起。文章用最直接的生活例子，形容作者本人怎樣自願選取一些簡樸生活方式，表示愛惜資源，感謝上天的恩賜，從而悟出一套生態靈修。文章後又附上一系列生活細節，與生態靈修有關，供讀者參考。

CONTENTS

Foreword	viii
<i>Editorial Board</i>	
Ignatian Spirituality and the Ecological Crisis	1
<i>Fr. Simon Wong S.J.</i>	
Environmental Conservation in the Church's Teaching	26
<i>Fr. Stephen Chan. O.F.M.</i>	
Environmental Conservation and a Prophetic Stance in the Church's Teaching and in Science	35
<i>Dr. Gabriel C.K. Lam</i>	
Catholic Messengers of Green Consciousness: To Love God, the Neighbour and the Universe	43
<i>Fr. Anthony Cheng</i>	
Wind, Water, Fire, Earth: Viewing Traditional Franciscan Ecological Spirituality from the Architectural Concept of Singapore's Queen of the Angels Church.	70
<i>William Ng O.F.M.</i>	
Simplicity of Life: Ecological Spirituality	84
<i>Au Ki-fook</i>	

FOREWORD

Nowadays, we have become conscious of the interconnection of ecology with humanity and of the obligation of society, even on an international level, to love and protect the environment. For this issue of SHENSI / SPIRIT, we have chosen the topic *Environmental Theology*, looking at it from a specifically faith perspective and suggesting what believers can do for the protection of the environment.

Fr. Simon Wong S.J. begins with a resume of the current situation of the ecological crisis, leading to an analysis of its causes. These causes are intimately linked with culture and have very deep and extensive spiritual roots. The author then draws upon Ignatian spirituality to suggest that it can help one to overcome one's spiritual difficulties, thus providing an effective spiritual foundation for overcoming the ecological crisis.

Fr. Stephen Chan O.F.M. looks at the ecological crisis from a very wide perspective. The Bible already teaches that, in sinning, man not only distanced himself from God but also damaged himself, others, and the surrounding created universe. On the basis of Scripture, the Church affirms that the conservation of the environment is not a purely scientific concern but must also be promoted through faith so that humankind may be reconciled with the whole of creation through the re-establishment of a harmonious relationship. The article then has recourse to recent Church documents, setting forth the basic principle of environmental conservation by appealing to all to re-establish a culture which respects life and promotes an environmental-friendly life-style.

Dr. Gabriel C.K. Lam begins his article by setting forth some basic scientific concepts such as "ecological cycle" so as to avoid some unnecessary misunderstandings. His stance allows him to

make suggestions, such as living a simple, humble, frugal lifestyle, using resources in an effective way, refraining from distorted criticism, showing greater tolerance for others, so as to establish a relationship of partnership with the environment.

Fr. Anthony Cheng shares with us some of his faith experiences in his childhood and his time in the minor seminary, which led to his recognition of the presence and beauty of God in nature. As a consequence, in 1980 he established the Catholic Messengers of Green Consciousness in the hope that the Catholic Church might become a “green” Church and, in accordance with God’s wisdom manifested in creation, affirm its own stance, focus and vision vis-à-vis the harmony of heaven, humanity and nature and enable individuals to attain to an integrated spirituality of body and spirit. The writer emphasizes the love of God, humanity and nature, especially the love of nature, as fundamental principles of Christian faith, of the guiding consciousness of the Church in Hong Kong and its life-style.

Friar William Ng O.F.M. introduces to us Singapore’s Queen of the Angels Church. The whole edifice of the Church uses the language of architecture to expound Franciscan ecological spirituality. Franciscan spirituality affirms God’s absolute transcendence but the ecosystem is full of divine traces and ecological equilibrium is grounded in the order of God’s creation. St Francis affirmed the equality of his own being and creation, calling creatures his brothers. In his Cantic of the Creatures, he calls the four fundamental elements of creation, wind, water, fire, earth his brothers and sisters, putting himself into a relationship of brotherhood with the universe and bringing people to cherish material things, to respect our resources and to reduce waste. All these concepts are manifested by the church building.

Mr. Au's article explains what is meant by "a simple life-style" and "ecological spirituality". The author practices simplicity of life by caring for the environment and so draws the two together. The article uses the most direct examples from life to illustrate how the author himself chooses various simple life styles which manifest a respect for resources while thanking the Lord for his grace, thus leading to an understanding of types of ecological spirituality. The article concludes with an appendix for reference by the reader detailing some aspects of life that are related to ecological spirituality.

依納爵靈修與生態危機

黃錦文

前言

踏入廿一世紀，人類的頭號危機保持不變，仍然是生態危機。

自工業革命以來，人類的生產方式產生了革命性的改變，隨之而來的，便是生活方式的改變。資本主義鼓勵消費，藉消費推動生產，因而推動經濟增長，隨著經濟規模不斷擴大，人類的物質享受不斷提升。資本主義強調經濟規模的不斷擴張，將物質享受等同人類的幸福的唯一指標。然而，資本主義預設了地球的資源無限，可以支撐經濟無限的增長。問題是此一預設是否成立？從過去兩個世紀的經驗判斷，預設並非完全成立。首先，人類只有一個地球，物質資源肯定有限。然而，物質能夠循環，只要保持平衡，物質可以「源源不絕」供應人類所需。例如，太陽的能量源源不絕供應地球，植物利用太陽能，藉光合作用，將二氧化碳轉化為碳水化合物及氧氣。前者是所有動物的基本食糧。動物藉呼吸氧氣製造自身必須的能量，排放二氧化碳。藉著物質循環，地球的氧氣、氮氣、二氧化碳等重要資源能保持一定的比例¹。這樣，只要不破壞大自然的平衡能力，物質資源基本上循環不息，能夠源源不絕供應人類所需。工業革命以前，生產方式以人力為主，以簡單的機械生產為輔，生產方式限制下，人類的消費亦與生產同步，因此，地球的資源消耗得以維持在低水平。低

¹ 葉保強，熊永達，《生態危機與環保策略》，初版，（香港：三聯書局（香港）有限公司，1991），4頁。

水平消費的情況下，自然生態能夠自律調節，大體維持平衡，工業革命以前，生態平衡從未視爲人類的重要議題。

其二，地球的能量來自太陽，表面上看來，太陽源源不絕供應能量給地球，似乎用之不盡。工業革命以前，生產與消費方式都限制於低水平，能源的消耗亦處於低水平，能源危機並非人類關注的議題。工業革命徹底改變了生產方式，能源的消耗遠遠大於工業革命以前，能源危機遂成爲重要的議題。下面將討論生態危機的現況。

1. 生態危機的現況

生態學一詞的字根是古希臘文“oikos”，意即研究地球住客的科學。地球本身是一龐大的生態系統，當中包含幾個重要的次系統，最受到科學家及各國政府所重視，即森林、沼澤、城市、泥土。地球上的所有生物，包括人類在內，賴以生存繁殖的基礎是一個平衡的生態系統。後者又依賴其中每一個元素。如果構成生態平衡的任何一個元素受到負向影響，將破壞生態的平衡，危害整個生態系統。² 下面將討論生態危機的現況。

1.1 人口爆炸的危機

按聯合國的統計，直至廿世紀中葉，地球總人口數量只有二十五億。二零一一年已達六十九億。本世紀世界總人數仍將不斷增加，但推測自世紀中葉至世紀末，人口增長將明顯放緩。按二零一零年世界人口展望修正數據(2010 Revision of World Population Prospects)，以中度生育變數(medium fertility variant)推

² 葉保強，熊永達，《生態危機與環保策略》，3頁。

測，到二零五零年時，世界總人數將為九十三億。本世紀末，將達到一百零一億。³

很大程度上，地球是一個封閉的系統，除了太陽源源不絕供給地球能量外，其他資源都有限。如果生態系統能夠維持平衡，物質循環能保持平衡，地球將有源源不絕的資源供應人類所需。如果人口總數不斷增長，生態系統面臨的壓力將越來越沉重，生態系統一旦失衡，地球將無法支援人類的生存所需。現今生態系統已嚴重失衡，地球已病入膏肓。下面將討論生態環境受到污染及破壞的主要情況。

1.2 森林的破壞

歷史上，森林曾覆蓋了地球三分之二的面積，大約七十六億公頃。一九七五年，森林面積只餘二十六億公頃。⁴ 每年大概有一千六百萬公頃的森林消失。按世界資源機構(World Resources Institute)估計，現今，只有百分之二十二的原生森林（old growth）保持「完整」。⁵

另一驚人的事實，便是熱帶雨林的消失。歷史上，地球曾擁有一千六百萬平方公里的熱帶雨林。今天，只剩下大約八到九百萬平方公里。可是，每年有十萬平方公里的熱帶雨林被砍伐，另

³ United Nations, Department of Economics and Social Affairs, Population Division, Population Estimates and Projections Section 網頁，
(http://esa.un.org/wpp/Analytical-Figures/html/fig_1.htm), 2012年7月2日登入。

⁴ 葉保強，熊永達，《生態危機與環保策略》，5頁。

⁵ The regents of the University of Michigan 網頁，
(www.globalchange.umich.edu/globalchange2/current/lectures/deforest/deforest.html), 2012年7月6日登入。

有十萬平方公里退化（degrade）。拉丁美洲及亞洲已失去百分之四十的原始森林，非洲則失去超過一半的原始森林。⁶

引致森林消失的原因很多，諸如人口壓力，經濟理由，國家內外的政治與社會因素，擴展基建等。為某些窮國，急速增長的人口，不均的財富和權力分配，貪污腐化的政府等都會導致森林被砍伐。例如控制大片高價值森林的印尼大家族與政府勾結，取得專利權，藉砍伐森林謀取暴利。另一例子便是巴西。由於富裕的精英階層控制了肥沃的農地，為數眾多的貧農無地可耕。政府惟有開放阿馬遜森林讓貧農開墾，以減低政治上的危機。不少貧窮的地區，由於政府保護森林不力，窮人惟有藉砍伐森林謀生。⁷

森林具有調節氣候的功能，在其區域內，森林影響天氣及氣候。⁸ 在非洲、亞洲、拉丁美洲，由於熱帶雨林的消失，眾多動物因失去棲息地而瀕臨滅種。此外，熱帶雨林的消失亦引致水土流失，土地變成沙漠。雨林亦能夠調節其所在地區的水份和熱量，緩和當地氣候，調節大氣中二氧化碳的比例。雨林的消失導致大氣中二氧化碳的增加，做成溫室效應，導致全球平均溫度上升，⁹ 後果極為嚴重：南極、格林蘭島(Greenland)的溶冰將使海平面上升，淹沒全球沿海低地及低海拔島國。

1.3 臭氧層的破壞

臭氧（ozone:O₃）是包含三個氧原子的分子。雖然可在整個大氣層找到微量的臭氧，大概百分之九十的臭氧集中在離地球表

⁶ The regents of the University of Michigan 網頁，2012 年 7 月 6 日登入。

⁷ The regents of the University of Michigan 網頁，2012 年 7 月 6 日登入。

⁸ The regents of the University of Michigan 網頁，2012 年 7 月 6 日登入。

⁹ 谷寒松，廖湧祥合著，《基督信仰中的生態神學》，26 頁。

面十五至五十公里的同溫層（stratosphere）。同溫層以下稱為對流層（troposphere），是地球氣候進行演化的氣層。同溫層中大量臭氧集中的一層稱為臭氧層（ozone layer）。¹⁰

由於臭氧層能吸收紫外線（ultra-violet radiation），對整個地球的生態環境產生重大影響。對生物有重大影響的稱為紫外線 B（ultraviolet-B:UV-B）。如果臭氧層變得稀薄，容許大量紫外線 B 射到地球表面，將對人類、動物、植物做成重大傷害。是以臭氧層對生態環境有決定性的影響。¹¹

一九八五年，一隊英國科學家發現南極上空的臭氧層極其稀薄。及後的科研結果顯示，氟氯碳化物（CFCs）是導致南極春季臭氧層變得極為稀薄的主因。南極上空低同溫層臭氧損耗的範圍稱為「臭氧洞」。氟氯碳化物是一九三零年代初，為工業及商業需求而發展的化學物質。¹² 由於氟氯碳化物的大量使用，例如用於冰箱及空調的冷媒，坐墊用的泡綿，各種噴霧劑等，臭氧層受到嚴重的損耗。假如情況依舊發展，估計到二零八五年左右，臭氧層的厚度將少於目前的一半。由於臭氧層無法有效吸收有害的紫外線，雙倍的紫外線將射到地球表面，引起嚴重的健康及生態危機。首先，紫外線能導致人類患上皮膚癌及白內障。生態環境方面，紫外線能抑制淺海浮游生物(phytoplankton)的活動，間接影響整個海洋生態系統。此外，農產品將會減產，空氣污染將惡化，全球天氣亦將出現異常變化，引致災害。¹³

¹⁰ CIESIN Thematic Guide 網頁，(www.ciesin.org/TG/OZ/overview.html)，2012 年 7 月 9 日登入。

¹¹ CIESIN Thematic Guide 網頁，2012 年 7 月 9 日登入。

¹² CIESIN Thematic Guide 網頁，2012 年 7 月 9 日登入。

¹³ 谷寒松，廖湧祥合著，《基督信仰中的生態神學》，27 頁。

為解決此一危機，國際社會於一九八七在加拿大蒙特婁召開國際會議，目的在制定有關政策，減少生產損耗臭氧層的化學物質。會議成果即為蒙特婁議定書(Montreal Protocol on Substances that Deplete the Ozone Layer)。議定書的後續修改方案包括一九九零年的倫敦修定案(London Amendment)，一九九二年的哥本哈根修定案(Copenhagen Amendment)，一九九七的蒙特婁修定案(Montreal Amendment)，一九九九的北京修定案(Beijing Amendment)。¹⁴ 目標在加速取締損耗臭氧層的化學物質及制定取代方案。¹⁵ 全面禁用氟氯碳化物的日期，由原來的公元二千年提前至一九九六年。¹⁶

1.4 全球暖化

全球暖化大概是本世紀人類要面對最重大的環境難題之一。全球暖化即全球平均氣溫上升，因而漸漸暖化地球大氣層。全球暖化並非始於今日，而是從上個世紀開始，但從上個世紀末至現在，情況越見嚴重，已到了人類不能忽視的地步。科學研究顯示，上一世紀地球的平均溫度上升了 0.74 至 0.18 °C。一九九零至二一零零年間，全球平均溫度將上升攝氏 1.1 至 6.4 度。¹⁷ 「聯合國政府間氣候變化專門委員會第四份評估報告」(United Nations Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) Fourth Assessment Report)說明，從二十世紀中葉開始，大氣中人為溫室氣體(anthropogenic greenhouse gases)濃度的增加，極可能是全球

¹⁴ 有關蒙特婁議定書及後續會議，參 United States Environmental Protection Agency 網頁，(<http://www.epa.gov/ozone/intpol/>)，2012 年 7 月 9 日登入。

¹⁵ CIESIN Thematic Guide 網頁，2012 年 7 月 9 日登入。

¹⁶ 谷寒松，廖湧祥合著，《基督信仰中的生態神學》，27 頁。

¹⁷ George Christodoulou, Ezine Articles 網頁，(<http://ezinearticles.com/?Definition-for-Global-Warming&id=538535>)，2012 年 7 月 10 日登入。

暖化的主因。根據新近的研究資料題示，人類消耗化石燃料(fossil fuel)，是排放溫室氣體的主因。由於排放不斷增加，二零一零年終大氣中二氧化碳的濃度，高於工業革命前百分之三十九，達到百萬份之三百九十(390 ppm)。¹⁸

溫室效應能夠帶來一系列負面的影響，茲列舉重要者如下：

1. 因冰川融化導致水源乾涸，不少地區將缺水。¹⁹
2. 因南極及格林蘭島的融冰引致海平面上升。再者，溫度上升亦會引致海水膨脹，使海平面升高，淹沒島國及沿海地區。例如南太平洋島國圖瓦盧(Tuvalu)，印度洋的馬爾代夫(Maldives)群島，孟加拉，及全球沿海的地市。²⁰
3. 溫度上升將摧毀動植物的棲息地，例如珊瑚礁，阿爾卑斯山的草原等，引致不少生物瀕臨滅種。
4. 森林、城市、農場將要面對更多有害動植物的滋擾，及更多經由蚊子傳播的疾病。
5. 更高的海面溫度將加強颱風(hurricanes)的威力。²¹

1.5 酸雨

¹⁸ IPCC Fourth Assessment Report, United Nations Intergovernmental Panel on Climate Change 網頁，
(www.docs.google.com/file/d/0B1gFp6l0o3akeGxneEJCejQxdzg/edit?pli=1)，21 頁，
2012 年 7 月 10 日登入。

¹⁹ Natural Resources Defense Council 網頁，(www.nrdc.org/globalwarming/f101.asp)，
2012 年 7 月 10 日登入。

²⁰ 葉保強，熊永達，《生態危機與環保策略》，7-8 頁。

²¹ Natural Resources Defense Council 網頁，2012 年 7 月 10 日登入。

從大氣落下，包含「乾燥降物」(dry deposition)²² 及「潮濕降物」(wet deposition)²³ 的混合物，其中硫酸(sulfuric acid)及硝酸(nitric acid)的含量高於正常水平，即為酸雨。酸雨的形成，包括自然及人為因素。自然因素包括火山活動及植物的腐敗。人為因素主要因燃燒化石燃料過程中，大規模排放二氧化硫(SO₂)及氮氧化物(NO_x)所做成。例如美國三分之二的二氧化硫及四分之一的氮氧化物都來自要靠燃燒化石燃料的發電廠。當上述的氣體在大氣中與水、氧氣、及其他化學物產生化學作用時，便會形成多種酸性化學物，經過大量雨水的稀釋，再形成溫和的硫酸及硝酸。酸雨能夠對湖泊、溪流、森林中的動植物生態系統做成極大的傷害。²⁴ 酸雨亦做成土壤酸化，擾亂樹葉的新陳代謝，做成樹木枯死。酸雨同時侵蝕各種建築物。再者，由於地下水受到酸化，直接影響人類健康。²⁵ 下面將討論導致生態危機的原因。

2. 導致生態危機的原因

上面的討論，清楚指出做成生態危機的直接原因，是人類生產及生活方式的革命性改變。

科技的突飛猛進，促成了工業革命。從人力為主，機械為輔的生產方式全面邁向以機械為主的生產方式。生產力的大幅提

²² 「乾燥降物」是指在氣候乾燥的地區，大氣中的酸性化學物質與塵和煙混合後落到地上，黏著地面、建築物、車輛、樹木等。雨水將表面的帶酸性煙塵粒 走，形成酸性的液態混合物。U.S. Environmental Protection Agency 網頁，(<http://www.epa.gov/acidrain/index.html>)，2012 年 7 月 10 日登入。

²³ 「潮濕降物」指雨、霧、雪等。如果酸性的化學物被風吹到氣候潮濕的地區，大氣中的溫和硝酸及硫酸將以雨、雪、霧、靄的形式降下地面。U.S. Environmental Protection Agency 網頁，2012 年 7 月 10 日登入。

²⁴ U.S. Environmental Protection Agency 網頁，2012 年 7 月 10 日登入。

²⁵ 谷寒松，廖湧祥合著，《基督信仰中的生態神學》，29 頁。

升，刺激了無窮無盡的消費慾望，以無止境的方式消耗地球的資源，破壞了物質循環的平衡，做成生態危機。

資本主義的意識形態(ideology)，將物質享受等同人生幸福，為追求無止境的「幸福」，惟有生產更多的財貨與勞務，滿足人類無止境的物質慾望。資本主義成功的指標，是經濟規模無止境的擴大。然而地球只有一個，有限的資源，絕無可能滿足人類無止境的慾望。現今人類的生活方式，是不斷透支未來的資源，滿足現時的享受。以類比的方式表達，現今人類已無法靠銀行利息滿足生活所需，惟有靠提取本金過活。問題是本金亦所剩無多，人類的需求卻不斷增加。如此下去，人類距大限日期不遠了！

全球總人口不斷增長，導致需求不斷增長，對資源的無止境需索，破壞了物質循環的平衡，對生態系統做成前所未有的壓力。此外，不平衡的政經發展，亦是做成生態危機的重要因素。一般來說，貧窮國家的人口密度與增長率都遠高於富裕國家。由於窮國無論在教育、科技、政府、財政、基建等各方面，都普遍落後於富國，做成生產力偏低，無法與富國競爭。此外，富可敵國的跨國公司控制了國內經濟，加上債務纏身，頗大比例的國家收入都用於償還債務的利息，導致經濟發展失衡、落後，人民生活極為困苦。由於科技與資金都欠奉，為了養活龐大的人口，惟有攫取自然資源，例如藉砍伐原始森林出口木材及開墾耕地，開墾各種礦藏等，向富裕國家交換自身無法生產的必須品。再者，由於政經實力處於劣勢，對外貿易受到富國的種種限制，加上受到跨國公司的控制和剝削，窮國人民幾無翻身的機會。²⁶

²⁶ 谷寒松，廖湧祥合著，《基督信仰中的生態神學》，輔大神學叢書之冊七，初版，（台北：光啓，1994），24頁。

扭曲的政經結構使窮國走上大規模攫取自然資源的不歸路，引起的環境問題遠超本國範圍，譬如大規模砍伐森林，使地球吸收二氧化碳的能力受損，已做成溫室效應，導致海平面上升。以破壞環境的方式開採礦藏，做成環境污染等，都會危及整體人類的生存。此情此景，不單未見改善，更每下愈況，整個生態環境因而受到毀滅性的破壞。

行文至此，只討論了做成生態危機的直接因素，其實背後尚有深刻的文化因素有待探討。下面將討論做成生態危機的文化根由。

3. 生態危機的文化根由

面對空前的生態危機，不禁要追問其原由。要回答此一問題，須檢視西方基督教文化某些特質。

3.1 原子式的個體主義(Atomistic Individualism)

加爾文(John Calvin:10 July 1509 - 27 May 1564)認為必須戴著「聖經的眼鏡」，才能正確閱讀人類和大自然。然而，當其閱讀聖經時，卻毫不自覺受到當時主流哲學，即唯名論(Nominalism)及唯意志論(voluntarism)的影響。誠然，此兩種思潮強而有力地幫助當時的「宗教改革者」反抗主張自然律(Natural Law)的羅馬天主教，否定其權威。²⁷ 自然律(或稱自然道德律 Natural Moral Law)

²⁷ Carol Johnston 著，周恬弘譯，〈經濟學、生態公義與上帝的教義〉，《生態公義：對大地反撲的信仰反省》，臺灣生態神學中心，初版，(臺北：臺灣地球日出版社，1996)，285 頁。

建基於永恆律(Eternal Law)²⁸。按永恆律的傳統，存於宇宙中的每一個實體，都因其在「生命巨鍊」(great chain of being)中所處的位置，與其他實體產生關係。受造界中，人類和宇宙萬物各有其正確位置。²⁹ 宇宙秩序既由造物主所制定，人類無從改變。

「宗教改革者」為反抗羅馬天主教的權威，將唯名論及唯意志論推向極端，即高舉個人，強調個體的自主權及其自由抉擇。如此，強調萬物皆有其位置的自然秩序概念漸漸瓦解。其正面果實為民主運動的發展，負面的果實則為隨意的「原子式個人主義」(Atomistic individualism)的興起。深受「原子式個人主義」思潮的影響，新教(Protestantism)所闡釋的上帝是一位自我封閉的原子式個體，與世界毫無關係。宇宙中每一實體(包括人類)皆是原子式的個體。基於原子式的個體觀念，上帝、人類、宇宙萬物都是獨立的個體，彼此間只有外在的關係(relation as external)。這種思潮形成了機械式的宇宙觀，即主張宇宙萬物(包括人類)皆由可以互換的部分所組成，為滿足人類的慾望，可按人的意願拆開及移動各部份，任意重組。當然，這種觀點與聖經中所描述對人類滿溢關懷之情的天主大相逕庭。³⁰

基於上述的思維，現代經濟學視一切實體間的關係為外在。如此，無論是資本主義或馬克斯主義學說，都以人為一切中心，人與大自然之間的關係純屬外在。人類的生活獨立於大自然，二者並無內在關係。再者，人類的幸福與物質享受成正比。為滿足人類無止境的需要，經濟規模需不斷擴張，完全不考慮地球的生產力及處理廢物的能力是否有限，無視地球為一個封閉體系的事

²⁸ 永恆律主張天主不單創造了宇宙，同時制定了大自然規律，使整個宇宙按大自然規律運行。

²⁹ Carol Johnston, 〈經濟學、生態公義與上帝的教義〉，《生態公義》，285頁。

³⁰ Carol Johnston, 〈經濟學、生態公義與上帝的教義〉，《生態公義》，286-287頁。

實。³¹ 結果當然是自然生態備受蹂躪，大量生物因喪失生存環境而滅種。由於破壞自然生態的程度遠超其所能承受的範圍，大自然正以毀滅性的行動反撲，現今全球天氣反常，溫室效應導致全球海平面上升便是明顯的例子。

3.2 聖經的錯誤詮釋

按創世紀的敘述，天主在創世的第六天造了人類。「天主於是照自己的肖像造了人，就是按天主的肖像造了人，造了一男一女。天主祝福他們說：『你們要生育繁殖，充滿大地，治理大地，管理海中的魚、天空的飛鳥、各種在地上爬行的生物』」。 (思高：創 1:27-28) 人類既受託為「管家」，便「有權管理萬物」，將此觀念向前推，很容易得出近似的結論：人類有權宰制萬物；再進一步，很容易以人的利益為中心，主宰萬物，為滿足人類無止境的渴望，可以隨意使用甚或濫用大自然的資源，完全不用考慮地球的承受能力。此一思維，在西方基督宗教教文化中，尤為明顯。

經濟發達國家中，私人汽車的廣泛使用，便是以人的利益為中心，濫用大自然資源的具體例子。不少富裕國家，大部份人民都以私人汽車代步，政府亦樂於讓人民自行解決交通問題，如此惡性循環，導致不少富裕國家的公共交通無法應付人民的基本需要，做成人人開車的文化，汽車遂成為「生活必需品」，造成不少大城市的嚴重的空氣污染，尤有甚者，汽車所排放的二氧化碳加劇了溫室效應，直接導致海平面上升。所謂「生活必需品」，

³¹ Carol Johnston, 〈經濟學、生態公義與上帝的教義〉, 《生態公義》, 287-288 頁。

其實是文化的產物而不一定是實際需要。不少富裕的國家其實完全擁有相關的技術和財政能力，發展完善的公共交通系統。譬如香港、新加坡等富裕經濟體，由於公共交通系統發展完善，能滿足大部份人民的需要，使用公共交通的人口比例極高，使用私人汽車的比例遠低於其他富裕經濟體。論者可能認為香港及新加坡屬於地狹人稠的城市，具有先天的條件發展公共交通系統，而其他國家則不然。其實並非如此，不少發達國家，例如日本、台灣、南韓、英國、法國、瑞士等國亦在發展公共交通系統方面有出色的表現。此外，不少歐美大城市，例如倫敦與紐約，人口密度非常高，公共交通系統亦極為發達，使用公共交通的人口比例相對其他歐美城市為高。可見私人汽車是否「生活必需品」，完全視乎當地政府是否以人民的需要為施政的優先考慮。只要當地政府下定決心，發展便捷的公共交通系統滿足人民的需要，久而久之，人民便會改變習慣，以公共交通代替私人汽車，減低使用私人汽車的比例。在幅員廣大，人口密度低的國家，市際之間的交通，要全面以公共交通代替私人汽車，將面對不少實際的困難。一般而言，發達國家中，居住城市的人口比例都相當高，只要在主要城市發展優良的公共交通系統，其實已能有效減低資源的濫用。

3.3 科技主義的抬頭

與此相關的是近代以降科技文明對大自然的態度。歐洲自文藝復興以來，人文主義思潮大盛，文化上以人為中心，人類對自身文化抱持十分樂觀態度。及後的啓蒙運動，理性主義抬頭，人的理性蓋過了中古時代的宗教情懷。與此同時，歐洲科技文明的發展，一日千里，人類越來越深信可憑自身聰明主宰自然。既接

受了機械式的宇宙論，西方人更傾向將宇宙視為一部碩大的機械，只要掌握其操作原理，人類可按自身喜好隨意更改機械的結構，讓其依照人類有利的方式運作。正是這種機械式的宇宙觀，加上科技至上的態度，孕育了「人定勝天」的觀念，導致隨意剝削自然的種種惡劣作為。結果便是自然生態受到無情的催殘、毀滅性的破壞！

4. 生態危機的靈性根由

上面討論了生態危難的文化根由，其實更深的根源涉及人的靈性，尤其人的自我觀，及建基於其上的價值體系。神學家卡爾·拉內(Karl Rahner: 1904-1984)對此一議題有特殊的貢獻。下面將討論其人學的基礎觀念。

4.1 卡爾·拉內的人學

拉內的人學包含一基礎觀念，即存有與認知的一致性³² (the unity of being and knowing)。拉內發揮多瑪斯的哲學觀念，認為一切存有物都朝向意識界發展，趨向於「自返」(reditio in se)的能力，即一切存有物皆藉著認知和愛才能返回自己，臨在於自己(self-presence)。存有物的存有程度與其自返的能力成正比。換句話說，事物的自返能力越強，其存有程度越高。例如，天使的存

³² 黃克鏞，〈卡·拉內論基督的意識〉，《神學年刊》07 期，(1983)，聖神修院神哲學院圖書館網頁，(http://www.hsscol.org.hk/LIBRARY/LIB_05.html)，2012 年 7 月 13 日登入。有關拉內原文討論，參 K. Rahner, *Hearers of the Word* (London, Sheed and Ward, 1969), pp. 37-44; K. Rahner, *Spirit in the World* (London, Sheed and Ward, 1968), pp. 67 - 77.

有程度高於人，因前者是直觀的，無須藉物質的中介進行認知，而後者則須以物質（感觀世界）為中介進行認知。³³

當然，拉內注意到物質與精神之間的基本分別，但認為兩者之間並無絕對不能跨越的鴻溝，反而有基本的連貫。物質雖然不具意識，卻具有意識的潛能，不斷向著意識界發展，從潛能走向實現。造物主引導整個物質世界不斷向著意識界發展，而具意識的存有物則朝向「自返」能力的方向發展。當代天主教訓導權，已能接受這種神導的進化觀。³⁴

人的出現，標誌受造界首次返回自己，進入自我的意識，臨在於自己。如此，人得稱為「萬物之靈」，因其存有的程度高於其他宇宙萬物。總括而言，存有與認知一致的理論，在指出一切精神主體都具有返回自己的能力，能夠藉認知照亮自己的主體，因而確立自己的主體性，認識到自己的身份與特性。譬如，人能夠認識到自己是人，天使則認識到自己為天使。³⁵

按拉內的理論，人越能認識自己的身份與特性，便越成全，越有能力活出人的本質。所以人的自我認識，是其一切認知、行動與抉擇的基礎。自我認識越深的人，越有能力進行正確的認知，並在此基礎上作正確的抉擇，流露為正確的行動，活出為人的本質。拉內稱此一過程為「自我超越」(self-transcendence)。自我超越可藉兩方面的活動表達出來，即「知識上的自我超越」

³³ 黃克鏞，〈卡、拉內論基督的意識〉，《神學年刊》07期，(1983)，聖神修院神哲學院圖書館網頁。

³⁴ 黃克鏞，〈卡、拉內論基督的意識〉，《神學年刊》07期，(1983)，聖神修院神哲學院圖書館網頁。有關拉內原文討論，參 K. Rahner, "Christology within an Evolutionary View of the World", *Theological Investigations*, vol. 5, pp. 161-168.

³⁵ 黃克鏞，〈卡、拉內論基督的意識〉，《神學年刊》07期，(1983)，聖神修院神哲學院圖書館網頁。

(self-transcendence in knowledge)及「自由上的自我超越」(self-transcendence in freedom)。³⁶

「知識上的自我超越」，指人藉認識真理，透悟存在的意義及人生的意義。真理的根源是天主，人藉認識真理而認識天主的奧秘和旨意，不斷在知識上超越自己，走向天主。³⁷

「自由上的自我超越」指人藉行善避惡而走向天主。天主是一切存有和美善的根源，人藉每一個行善避惡的自由抉擇和行動超越自己，走向天主。³⁸

「自我超越」預設了「自我」，然而，「自我」能夠以「真我」或「假我」的形式出現。下面將討論二者的內涵。

4.2 真我與假我

所謂假我，即人藉外在的成就或所擁有的一切所建構的「我」。外在成就或所擁有的一切能夠以任何形式出現，包括有形或無形的事物，諸如職位、學歷、社會地位、外貌、名譽、權力、金錢、人際關係等。人藉外在的擁有定義自己的價值和內涵，所建構的「我」便是「假我」。由於外在的擁有能夠失去，建基於其上的「我」亦能成為虛無。「假我」的意義就在於此。³⁹

反之，「真我」便是人原來的「我」，是天主所創造的「我」，而非藉外在成就所建構的「我」。縱然失去一切外在成

³⁶ 黃錦文，〈匿名基督徒的救贖：梵二《教會傳教工作法令》的研究〉，《拉內的基督論及神學人觀》（台北：光啓，2004），229-230 頁。

³⁷ 黃錦文，〈匿名基督徒的救贖〉，《拉內的基督論及神學人觀》，216-228 頁。

³⁸ 黃錦文，〈匿名基督徒的救贖〉，《拉內的基督論及神學人觀》，216-228 頁。

³⁹ 黃錦文，〈第一講：真我與假我〉，《基督論講座：主耶穌的自我超越》光碟，（香港：思維出版社，2011）。

就和擁有，「真我」仍然完整無缺，因為「真我」本身就真實地存在，是天主愛的禮物。既是天主所肯定的，世界不能否定。既是天主所愛的、便具有無限的價值，外在的成就和擁有，不能增加或減少「真我」的價值，因為一切有限的價值都不能增加或減少無限的價值。「真我」亦不受時空所限制，本身便具有永恆的幅度，因為天主的愛恆久不變。⁴⁰

4.3 自我超越

人只需全心委順，以信、望、愛接受天主所賜的禮物，努力活出「真我」，便是在自我超越的路上行走。人藉認識真理，日復一日加深認識宇宙人生的意義，懷著感恩的心讚美天主的無窮奧秘，便是不斷在知識上超越自己。人不斷藉自由抉擇行善避惡，愛主愛人，便是不斷在自由上超越自己。⁴¹

自我超越預設了「真我」，而「假我」只是建構成的假像，根本就不存在，既無「真我」，當然無法超越，但「假我」能藉不斷擴建，形成龐大的假像，滿足主體心理與情緒上的需要，自欺欺人。下面會繼續討論「假我」如何成為環境問題的靈性根源。

5. 「集體假我」的建構

「假我」能夠以個體的形式出現，亦可以集體的方式出現。個體式的「假我」可藉外在的成就和擁有不斷擴大，整個社群、或民族、甚至整個人類，亦能夠藉外在的擁有不斷擴建「假

⁴⁰ 黃錦文，〈真我與假我〉，《主耶穌的自我超越》光碟。

⁴¹ 黃錦文，〈真我與假我〉，《主耶穌的自我超越》光碟。

我」。個體既藉增加個人擁有而擴大自我，集體亦以相同的方式操作。如果個人可藉更高的政經地位，或擁有更豐富的物質生活而擴大「個體假我」，一個社群亦可藉更高的社經成就擴大「集體假我」。個人的經濟能力越高，能享用的物質越多，其經驗到的自我價值越高，所建構的「假我」越宏偉，整個社群亦如是。富裕的社群通常較諸貧困的社群感到更高的自我價值。為提升自我的價值，個體產生「向更高社經階層上移」的動力，成為資本主義能夠發展的原因之一。由於大部份人都渴望提升其社經地位，企圖擁有遠超基本需要的物質享受，結果就是濫用大自然資源，大規模破壞生態環境。這樣的情況無論在發達經濟體或發展中經濟體皆如是。以富裕的歐美社會為例，絕大多數家庭都擁有乾衣機，為了「方便」，無論是晴是雨，都使用乾衣機，因為曬晾衣物被視為「低下階層的行爲」。其實，只要放下「低下階層行爲」的標籤，多花一點兒功夫，天氣條件許可時曬晾衣物，便能節省大量的電力消耗。另一例子便是私人交通工具的濫用。在先進國家，不少人駕駛私人汽車穿州過省，千里奔馳，為的是圖個「方便」。其實，不少先進國公共交通十分發達，基本上可滿足人民的需要，只要稍為放下對「方便」的要求，便能有效節省能源。濫用能源的結果，便是極大量二氧化碳排放於大氣中，造成溫室效應，直接引致全球暖化，海平面上升。

同一情況在發展中國家亦如是。以中國大陸為例，幾十年前，大部份人民都以自行車代步，而公交系統一直是人民的主要交通工具。近年因經濟環境不斷改善，有能力購買汽車的人越來越多，私人汽車不單是代步工具，而是個人的身份象徵，高社經地位的標籤，能間接提升人的自我價值。結果是幾乎人人都渴望擁有私人汽車。雖然現時擁有私人汽車的人數，只佔全民極低的

比例，但趨勢正快速增加，現今中國已是全球主要的汽車消費市場之一。只要作一簡單計算，便可看到問題如何嚴重：如果全中國百分之五的人口，即六千萬人擁有私人汽車，將會導致難以想像的資源濫耗。類似的情況，亦在其他發展中國家出現。長遠而言，將導致何等的環境災難！

上述的例子，顯示出「假我」，能夠以集體的方式出現。當「假我」以集體的方式不斷膨漲，自然資源受到不合理的透支，生態平衡備受破壞，地球漸漸失去可持續發展的能力。

濫用資源方面，發達經濟體比發展中經濟體要負上更多的倫理責任，例如，絕大多數發達經濟體的人均能源消耗量都遠高於發展中的經濟體。無論在發達國家或發展中國家，不少人為提升個人價值而追求「高品質生活」，不合理、不合比例地濫用大自然資源，是導致今日環境問題的主因。可是，發達國家人均資源消耗遠高於發展中國家，所以應付更多的責任，協助窮國人民得到基本的生活需要。可惜不少發達國家一方面堅持其「高品質生活」，同時要求發展中國家限制其資源消耗，是明顯地使用雙重標準，骨子裏其實是「集體假我」在作祟，只管「提升」自我價值，對他人的基本需要則視而不見。⁴²

⁴² 2001年至2012年主要發達國家及主要發展中國家能源消耗量比較圖表（人均能量消耗以一桶石油之等同值計算）

國家（每年人均能量消耗）

美國 57.2 桶

英國 26.6 桶

德國 30.2 桶

法國 31 桶

日本 30.2 桶

俄羅斯 36.8 桶

義大利 23.2 桶

巴西 9.3 桶

中國 10.2 桶

印度 2.9 桶

印尼 3.6 桶

巴基斯坦 2.5 桶

2001 to 2100 World Population Balance, Minneapolis, MN, U.S.A.網站，

www.worldpopulationbalance.org/population_energy，2012年7月2日登入。

6. 依納爵靈修

耶穌會會祖聖依納爵·羅耀拉（St. Ignatius of Loyola: 1491-1556）在其自傳中坦承其青年時醉心於世俗的虛榮，希望藉軍功揚名於世，進而得到上位者的青睞。為成名立萬，投效軍隊，與圍攻邦布羅納小城的法軍作戰，為炮火所傷。由於作戰英勇，得到法軍的尊重，送其回羅耀拉老家。養病期間，本想閱讀騎士小說消磨時間，藉而產生虛榮想像以滿足世俗的渴望，可惜家中只有耶穌行實與聖人傳記。但天主藉此二書的內容啓發聖人，助其歸依，遂決心悔過。傷癒後先往蒙賽辣辦總告解，再往茫萊撒潛心祈禱，以接近一年的時間默想及做補贖，並將期間的靈修經驗作記錄，彙編成小冊子，成為日後靈修指導經典《神操》，旨在助人辨別天主的聖意，悔改歸依，深化信仰生活。⁴³

上文論到生態危機的靈性根由，現在試從依納爵靈修的角度尋找解套的方法。本文將以神操第一週⁴⁴的「原則與基礎」為指導，討論依納爵靈修如何為生態危機提供靈性的指導。下面為「原則與基礎」的譯文：

6.1 原則與基礎

「人受造的目的，是為讚美，崇敬、事奉我們的主天主，因此而拯救自己的靈魂。世界上的一切都是為人而造的，為幫助他追求他所以受造的目的。

結論是對於取用世物，常該看自己受造的目的，它們能幫助多少，便取用多少；能夠妨礙多少，便放棄多少。

⁴³ 聖依納爵，侯景文譯，《神操通俗譯本》，再版，（台北：光啓，1996），7-8 頁。

⁴⁴ 整個「神操」退省包括三十天的默觀祈禱，共分為四週。

因此，我們對一切受造物，在不被禁止而能自由選擇的事上，必須保持平心和不偏不倚的態度：就是在我們這方面，並不重視健康甚於疾病，不重視財富甚於貧窮，不重視尊榮甚於屈辱，也不重視長壽甚於短命，其他一切，莫不如是。總而言之；我們所願意所選擇的，只是那更能引我們達到受造的目的的事物。」⁴⁵

「原則與基礎」以開宗明義的方式，闡明人受造的目的是為崇敬、光榮、事奉天主，並為救自己的靈魂。需留意依納爵所處的時代的神學觀，即人生至高目標為救靈。當代天主教神學強調整個人的得救，包括靈魂及肉體，而救恩亦含現世及永恆的幅度。其實，兩種說法並非矛盾，只是當代天主教神學較諸十六世紀的神學展現了更恢宏的視野而已。

接著，聖依納爵說明宇宙萬物皆為人所受造，目標為助人達成受造的目的。表面看來，似乎表達了一種「人類中心主義」，即人是宇宙的中心，其他一切都為滿足其需要而受造。有關此一議題，須注意兩方面的觀點。其一，聖人表達了十六世紀流行的神學觀，即人為萬物之靈，宇宙萬物皆為人所受造。其二，宇宙萬物乃為助人完成受造的目標，即讚美、事奉天主，及救自己的靈魂，而非為滿足人類的無限欲望，更非為滿足人類自我中心的需要而受造。換句話說，依納爵並非提倡「人類中心主義」。此一觀點，在第二段文字有更清晰的解說：取用世物的原則，是為助人達成受造目的，因此，能幫助的便取用，做成妨礙的便應捨棄。此處明確表達了取捨的原則，亦間接否定了「人類中心主義」，即萬物乃為滿足人類無窮欲望的說法。離開人類受造目的

⁴⁵ 聖依納爵，侯景文譯，《神操通俗譯本》，23-24 頁。

而濫用宇宙萬物，肯定不是依納爵的原意。從另一角度看，純為滿足人類欲望而取用世物，本質上已違反人類受造目的，可見依納爵的「原則與基礎」，基本上反對「人類中心主義」。

第三段文字強調人在自由選擇的前提下⁴⁶，必須對宇宙萬物保持「平心」（indifferent），即不偏不倚的態度。人不應「先驗地」（a priori）偏向某些事物，例如健康、長壽、尊榮、富貴等。當然，極少數人會「先驗地」偏向疾病、短壽、屈辱、貧窮。依納爵必然洞悉人性此一偏向，才會強調「不重視健康甚於疾病，不重視財富甚於貧窮，不重視尊榮甚於屈辱，也不重視長壽甚於短命」。反之，假設有人「先驗地」偏向疾病、短壽、屈辱、貧窮，依納爵也必然反對。雖然依納爵本人選擇了過貧窮、貞潔、服從的福音勸諭生活，但並非「先驗地」偏向貧窮、貞潔、服從，疾病、短壽、屈辱、而是為達成人受造的目的而作此終身抉擇。反過來說，假設福音勸諭的生活方式違反了人受造的目的，依納爵也會毫不猶豫加以捨棄。依納爵在第三段文字舉例說明選取世物的原則，就是凡能助人達成受造目標的事物便應選取，凡妨礙人達成受造目標的事物便應放棄。

「原則與基礎」以毫不含混的方式解說取用宇宙萬物的原則，此一原則對解決今天的生態危機是否合適的原則？再者，有否提供具體可行的解決方法？下面將詳細探討解答兩個問題的方案。

6.2 「原則與基礎」是否解決生態危機的合適原則？

⁴⁶ 所謂「自由選擇」，即所選對象合乎倫理的要求，違反倫理要求的對象，人無權作自由選擇，如果選擇了，便屬罪過。

正如上面所討論的，今日生態危機根源於文化因素，而文化因素的根源在人的靈性，即人類藉建構「集體假我」提升自我價值。當人不認識「真我」，無法肯定自己的價值時，惟有藉種種外在的擁有，諸如成就、權力、金錢、地位、名聲、享受等建構「假我」，並不斷擴大此「假我」以提升自我的價值，從而增加滿足感。人類藉增加外在的擁有而擴展「集體假我」，視一切額外的物質享受為「基本需要」，因而無止境地濫用地球的資源。無論富裕或貧窮的國家，都不合理、不合比例地享用地球資源。就此來說，富裕國家所享用的人均資源遠比貧窮國家為高，因而應對生態危機負上更多責任。可惜為數不少的富裕國家拒絕承認此一事實，反以採取雙重標準，要求貧窮國家限制資源的消耗，而自已卻堅決維持高消耗的生活方式。窮國人民面對的是生存的問題，為大多數赤貧的人來說，填飽肚皮是唯一的要務，保護環境是能力以外的事情。富國人民應深切反省自身的生活方式，看看所追求的究竟是基本需要或額外享受，運用同理心理解窮國人民的困境，而非一味指責別人。其實，只會指責他人而不懂自我反省，亦是建構「假我」的一種形態。因為在指責別人時，將焦點放在他人身上，藉自我欺騙的方式逃避自己的問題，以操作心理槓杆的方式，將自己置於槓杆較高的一邊，建構一個完美的假我。

依納爵神操的「原則與基礎」正是治療上述靈性頑疾的良方。如果人類享用宇宙萬物，都為助其達成人生目標，即崇敬、事奉天主，並為救自己的靈魂，而非為擴大「集體假我」，使用世物時都抱不偏不倚的態度，凡能助其達成人生目標的便取用，妨礙的便捨棄，如此，所有不合比例、不必要的浪費都可避免。由於人類基本需要以外的享受都為擴大「集體假我」，與追求人

生目標無關，就此來說，「原則與基礎」能夠凸顯人類如何不合理地享用世物，從而指導人享用世物時怎樣作正確選擇，幫助人類以簡樸的方式，只為滿足基本需要而生活。結果，無論富國或窮國的人民，都能戒除不必要的浪費，使地球的資源能更合理地再分配，為全人類所享用。「原則與基礎」的確是解決今日生態危機的基礎原則。下面將討論如何應用此一原則，尋找解決生態危機的具體方法。

6.2 「原則與基礎」與解決生態危機的具體方法

按照上面的討論，生態危機有其文化根源，而文化因素的根源在靈性，所以，必須針對生態危機的靈性根源，對症下藥，才能藥到病除。任何具體的解決方法必須配合人類的充分合作，才能見效。須知生態危機是因擾整體人類的頭號問題，至今似乎未有任何具體有效的解決方案。其實並非沒有具體解決方案，重點是全人類是否願意充分配合，身體力行，答案當然是否定的。徒有許多方案，卻無法解決生態危機，甚至任由其惡化，原因只有一個，就是人類不願意改變既有生活方式，拒絕放棄當下的物資享受，反而變本加厲，藉擁有更多的物資享受擴大「假我」，以虛假的方式提升自我的價值。就此而言，依納爵靈修並非提供另一具體方案以解決生態危機，而是指出所有方案未能奏效的原因，就是人未能解決自身的靈性問題。

要使所有解決生態危機的方案見效，必須探究相關的靈性根由，依納爵靈修的「原則與基礎」正是治療人類靈性頑疾的藥物。人類只須按「原則與基礎」的精神，深切反省自身的究竟，找到真我，從而確立自己的價值，則無須向外尋求更多的擁有，以建構假我。使用宇宙萬物時，選擇能幫助自己達成受造目標的

事物，與受造目標無關，甚至妨礙達成受造目標的事物，一律捨棄，只為滿足基本需要，過簡樸的生活，如此，自然能減少不必要的消費，減少製造污染自然生態的物質。總括來說，「原則與基礎」是使所有解決生態危機的方案能發揮效用的靈性指導，而非提供另一方案。換句話說，是使所有具體方案見效的靈性基礎。

全文總結

生態危機是人類目前所有危機中的首要危機，人類的生存正面臨巨大挑戰。造成生態危機的原因甚多，但都與文化息息相關，而文化問題下面有其更深的靈性根源。依納爵靈修並非為解決生態危機提供另一具體方案，而是能使所有方案見效的靈性基礎。其實，人類所有的危機都有其靈性的根源，依納爵靈修正是幫助人類面對自身靈性問題的指導。

教會訓導中的環保

陳滿鴻

一直至《八十周年》通諭之前，教會社會訓導文件都沒有明言環保議題。環保一詞其實隱含了保護的對象是弱勢者、受害者。這詞的出現，使我們意識到人類環境遭受蹂躪的程度，已引起廣泛關注，並且不論在教會內或教會外，都成爲一個議題。

的確，一個議題有了獨立的名稱，它的範圍、問題、分析及對策才得在公民社會被討論，最後化爲政策及行動，好能舒緩或糾正情況。

在環保未成爲一個專門及獨立的議題前，人類歷來都有破壞或維護大自然環境的行爲，只不過在後工業時代，由於部分地區的污染已達到駭人的程度，而迫使人去發掘問題所在。

未在環保觀念之前，至少在教會，已有「人與受造世界」關係的討論，這討論比環保更宏觀。聖保祿已注意到由於人犯了罪，人不但與天主疏離，也傷害自身、他人、以及身外的受造世界。

「凡受造之物都熱切地等待天主子女的顯揚，因爲受造之物被屈伏在敗壞的狀態之下，並不是出於自願，而是出於使它屈伏的那位的決意；但受造之物仍懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。因爲我們知道，直到如今，一切受造之物都一同歎息，同受產痛；不但是萬物，就是連我們這已蒙受聖神初果的，也在自己心中嘆息，等待著義子期望的實現，即我們肉身的救贖。」（羅 8:19-23）

故此，環保的可能性是人與整個受造界修和，重建和諧關係。環保議題不可能純粹是人類的科技議題，它必然由信仰去推

動，也藉信仰進一步認識人類破壞性行爲的真相，以及從信仰汲取啓發去保護環境。是故，教會的社會訓導是必須的。

在這方面，反面的個案觸目驚心，就是近代無神政權下台時，被揭露的種種嚴重傷害大自然的行爲。比方九十年代初，當東歐前共產黨國家相斷脫離蘇聯操控後，廣泛領土被廢料毒化，以及生產方式浪費、置空氣及水源於不顧等問題相繼公諸於世。此證無神政權不但對人粗暴，對大自然同樣粗暴。當然，其他國家同樣問題也嚴重。

聖經資料

人與大自然的關係一開始就在聖經中有暗示。首先，天主福澤大地，祂所創造的一切都是「好」（創 1:4,10,12,18,21,25）的，而人則非常好（創 1:31）。由於人乃按天主的肖像受造，故人唯有同樣恩惠萬物眾生，才相似天主。事實上，天主願意人與祂一起，共同延續著萬物的造化，祂吩咐人「耕種，看守樂園」（創 2:19），「治理大地、管理海中的魚、天空的飛鳥、牲畜、各種野獸、在地上爬行的各種爬蟲。」（創 1:26）

耕種和看守是人類履行掌管萬物的方式。「耕種」反映出人與土地的緊密關係，cultivation 一詞來自 cult，有照顧及與土地不可分的意思。人由土地獲得生活及文化所需，但這也是他流汗照管的成果。土地是天主、受造界加上人爲一起合作的象徵，人以感恩之心享用出產。

同樣，「看守」字義上也反映出一種關係，正如牧人看守羊群，他愛和保護羊群，人對整個受造物亦如牧人，盡愛及保護之職。

知善惡樹不但提醒人天主的誠命，亦表示人掌管大地不是隨意的，而是在天主設定的規範之內。人對大地的行爲，不由人自己去辨別對錯，而是依靠天主的吩咐。人的罪就是自以爲能知善惡，不必聽天主（創 3:5）。結果，人的眼睛確實開了，但不如同天主一樣知善惡，而是看到身體的羞恥，反而逃避天主（創 3:10）。此爲與天主、他人、自己和大地的疏離。天主說：「地要給你生出荊棘和蒺藜，你要吃田間的蔬菜；你必須汗流滿面，才有飯吃，直到你歸於土中，因爲你是由土來的；你既是灰土，你還要歸於灰土。」（創 3:18-19）

人的墮落就是環保整個問題悲劇性一面的開始。人與大地不再和諧，但大地仍是天主的賞賜，而天主在人犯罪之後並沒有收回祂給予人管理大地的使命，而大地始終是人的歸宿：「你是由土來的；你既是灰土，你還要歸於灰土。」（創 3:19）

正如人需藉基督的救恩，以皈依的生活重建與天主與人的和諧關係；同樣，人與萬物恢復和諧，亦是藉著基督的救恩和皈依的生活，「因爲天主樂意叫整個的圓滿居在他內，並藉著他使萬有，無論是地上的，是天上的，都與自己重歸於好，因著他十字架的血立定了和平。」（哥 1:19-20）

故此，人與天主、他人及萬物的關係是分不開的。就環保而言，它是人皈依生活的一部分。皈依要求生命的轉向以及行爲的改變，包括以新的心態、新的觀念和新的行動對待土地及萬物。大地使我們受到痛苦（比方：自然災害），並要求我們流汗，但這不是我們以暴力控制它的藉口。大地有時反對人，是罪惡存在人間的表示，提醒人皈依的需要。任何以「予取予攜」的態度，以及榨盡大自然資料的行爲，沒有珍惜及愛護之心，到頭來受苦的還是人自己。

舊約也提供一些保護土地的具體方式。比方：人應耕種六年，「但到第七年，地應完全休息」（肋 25:3-4；出 23:10-11），又等五十年，稱喜年，亦需休耕（參閱肋 25:8-9）。

今天人類學者覺察到，過著原始生活的部落少數族群，他們在環境中多是取其所需，並且重視森林資源的再生，與大自然保持平衡的關係。而在教會歷史中，不乏泛愛萬物、生活簡樸、克己精神以及減少享用等教導，主動地過貧窮的生活是受表揚的聖德之一。除了天主教會之外，不少大宗教及文化，包括過著原始生活的人，都力求保護大地的完好，只不過各以不同的方式表達。今日，環保觀念的主要內容，有了跨宗教及跨文化的認識，以下介紹天主教近代社會文獻的教導。

《八十周年》通諭（教宗保祿六世，1971年）

在這份通諭中，首次在分段標題出現了「環境」（environment）一詞：「……人們突然意識到惡意剝削大自然，就會有冒破壞它之險，到頭來自己成爲受害者。（那時），不但物質環境將受永久性的威脅，比方：污染、廢物、新的疾病、以及有鉅大破壞性的能力，……使未來的環境難以忍受……」（21號）。《八十周年》通諭亦指出環境只是各種改變的一部分：「科技的發展不斷改變人的周遭環境，改變人的知識、工作、消費以及關係模式……。」

無論無神唯物論，抑或不受任何約束的自由主義，都以人的利益以及人的權力作爲最終的標準（26號）。此一言道出，環境受到破壞是癥狀，根本的問題是人心，人只追求利益與權力：因與果的關係立見。故環保最根源的途徑是回到「人心歸向天主」

的靈修話題，亦即：與天主和好是人與萬物恢復和諧關係的先決條件。

世界主教會議文件（*Convenientes ex Universe*，1971 年）

這文件以全球的視野論正義，提到經濟上全球的彼此相依。空氣、水源以及脆弱的生物環境（biosphere）是地球上所有生命都需要的，但不會取之不盡，該當把它們視為全人類共同擁有的遺產般去保全和保護。

短短幾句話，道出危機之迫切，以及全人類合作保護環境的重要性，而「生物環境」觀念是首次在訓導文件中出現的。

《人類救主》通諭（教宗若望保祿二世，1971 年）

在第 15 段指出人對大自然的態度：「天主願意人去與大自然相處，所持的態度是有理性和尊貴的照管者，而非像剝削者和毀滅者。」

《人類救主》通諭亦講到「環境的破壞除了與急速工業化有關之外，武裝衝突也是原因，尤其是核武化，形同自我毀滅。」
（8 段）

從上下文看，人是在發展的行動中塑造自己，究竟人在科技及經濟發展中，成爲一個怎樣的人？這是一個「人性」走向美善或醜惡的問題。人如何對大自然，多少提供了一些線索。

《社會事務關懷》通諭（教宗若望保祿二世，1987年）

發展不能離開倫理幅度，倫理準則也包括對大自然的一切。具體而言，是「……第一，人在使用萬物時，不論是有生命之物或無靈之物，都不該只出於隨意或經濟需要，以致破壞了它們。反之，人需考慮到每一事物的本性，以及其在整個有序世界中的位置，以及各物如何彼此依存……第二，……有些自然資源是有限的，不會再生，（不該）以絕對主權般的態度使用，好像用之不竭……第三，發展要考慮生活品質……包括自然環境（的清新），否則對人的健康有不良影響。……真正的發展與使用大自然元素、資源再生以及妄用世物時對人的不良影響等都有關，而這些都是發展的倫理考慮。」（參閱 34 段）

《百年》通諭（教宗若望保祿二世，1991年）

《百年》通諭第 37 段把環境問題與消費主義（consumerism）相題並論。消費主義背後是「人學」的錯誤，人以爲自己有能力藉工作去改造世界，但忘了萬物原是天主的恩賜，而萬物各有天主所制定的本性，人隨意主宰萬物，如同不受限制，好像天主爲它們制定的意義不存在……人取代了天主的位置，因而萬物與他作對，因他已成暴君……。

教宗謂，這是文化的偏差，以及偏差的處事方式。

第 38 段說到社會環境（human ecology, social ecology），大意謂：破壞大自然以及危害其他生物的生存，對自然環境構成影響不在話下，因爲每一種生物都以其獨特的方式爲整個受造世界的平衡作出貢獻，而人的環境與大自然環境是息息相關的，大自

然環境的質素關乎人性發展。由於被破壞的大自然環境反映著不正常的人際環境（這樣的環境含有結構性的罪），故人必需致力創造優良的自然及人際環境。

《在真理中實踐愛德》通諭（教宗本篤十六世，2009 年）

環境在第四章提及，放在民族發展及權利義務的上下文，撮要如下：大自然出於天主愛與真理的計劃。作為恩賜，它「教導」我們，天主如何愛我們，邀請我們從中去發現天主為萬物制定的秩序，並從大自然的運行中領略人行為的準則。由於大自然內置了它的法則，故我們需按其終向和意義來使用，這是人尊重天主法律並運用理性的成果。

人如何使用萬物也構成人類文化的一部分，就是人對自然環境的理解和塑造過程。若果人負責任地運用，則文化便有一個方向，符合倫理的規範。

教宗又譴責了囤積非再生能源的國家和企業，這些資源多數取自窮國，而又剝削了窮國的發展，因此，普世的團結關懷是重要的。

科技的正當用途，可幫助人們降低自然資源的需求，同時有助開發新的資源，但教宗也注意到全球公義地分配的必需性。

這一切努力，都是人盡大地治理者的責任和義務，為能建設一個合適地供養人類及後代的世界，並以合乎倫理及有效的途徑鞏固人與環境的關係，這關係反映造物主的愛。

人對自然環境的態度，以及對自己的態度是息息相關的。對環境友善，要求人反省並改變素來的生活方式——尤其是離開消費主義和享樂主義。新的生活方式必須建基於對真善美的追求，並且為與他人共融和共同成長而決定消費（即今日所謂消費者的抉擇），並且以這新的精神決定投資的方向。最終來說，環境生態指向建設「人性生態」。「人性生態」受到尊重，大自然環境亦會受尊重。因此，建設大自然環境不僅是技術上的課題，也是對人性生態的觀念。這觀念包括對一切生命（尤其是人類生命）的尊重；而偏偏在今日時代，各種跡象都顯示人對自己生命的踐踏（如墮胎、安樂死、犧牲人類胚胎的研究等等）。若人連人類的生命都不尊重，又怎會尊重大自然的一切？環境不是一個獨立的受關注問題，它必然與人的全面發展有關（參閱 48-52 段）。

從以往的訓導文件，我們知道所謂人的全面發展，指人透過工作，達致物質生活、身體、精神及屬靈生命的完美。用比較流行的用語，指人格及人性的全面且正面的發展。因此，為環保來說，最終是人所走的路的問題，唯有真理及愛，使人走上真正發展的路，惠及萬物。

結論

論篇幅，單一份文件或講話而言，以《在真理中實踐愛德》最詳盡；但以對人類環境的關心和講話，則以若望保祿二世的形象最為突出。

教宗本篤十六世的《在真理中實踐愛德》在內容上，其實沒有超越歷位前任。他解釋得最完整，是因為他的通諭屬於訓導文件的「發展」系列，秉承著《民族發展》通諭和《社會事務關

懷》。本篤十六世盡引前人資料，但表述框架明顯是出於他作為非常理性的大神學家的功夫。他的框架最適宜論說環境這議題：以「真理」思辨給予環保一個扎實的神學基礎，並以「愛德」作為行動的總綱。教宗心目中的行動是全人類合作的，行動不但包括一般的科技及計劃，還包括經濟、倫理規範、法律及政治的配合，而行動明顯非純粹對外，對內（即對人自身）的行動更為重要，就是生活方式的改變和建立尊重生命的文化。面對環境這重大的責任，人不是無能為力的，即使個人都可以做點事，比方：消費者抉擇。

直至目前為止，教會仍未有一份專論環境問題的通論，只在各通論中順帶提及，即使在《在真理中實踐愛德》所佔篇幅也不多，但已足夠給予環境議題一個全面性的視界。我個人認為這視界遠遠超過一般專書。筆者接觸過不少相關的書籍、文章及錄像，比方：全球暖化、污染、輻射、食物安全、飲用水、大自然物種、土壤保存、沙漠化、化學物料滲透等等。這些資訊對現象剖釋確實透徹。教會為瞭解現實，也需細閱這些資訊，但教會訓導的貢獻明顯在一個更高的層次；從各文件的內容來看，教會並不需要為環境議題構思新的原則，因為一切原則早已在社會訓導的幾項大原則內——天主給人的使命；人與物質世界的關係（共享原則，以及共享中的團結友愛精神及公義）；真正發展的要求和倫理要求等。最後，環境是人類自身的問題：號召人重建文化以及過尊重生命與無靈世界的生活方式。

為教會來說，環境保護必需放在整個社會訓導的上下文才有意義，這才顯出這議題的深度與廣度。

公教信仰與科學下的環保及先知態度

林振綱

1. 引言

近日環保趨成潮流，無論工程項目或商業營運，都要面對更多的環保法例，政客及壓力團體也常以此作口號增取支持度。能源及其它資源的耗用，和其所附帶對環境的污染問題，公教信徒是不能置身事外，教宗也頒佈了破壞環境為新七宗罪之一。

宇宙萬物，都是上主的化工，保護環境，當然是基督徒的本份。然而，要怎樣才算環保呢？我們常聽到，為環保的緣故，我們要用循環再造紙而不用普通紙，棄用膠袋及石油產品，不開冷氣省電及參與綠色團體運動等等，就是環保嗎？

環保的原則是清晰的，但於生活細節應有的環保態度，絕不能人云亦云，必須有信仰及科學基礎。本文試圖解說一些基本科學概念、更正一點誤解，並在環保應有的取態提出建議。除在環保方面，這些建議為公教信徒在正義和平方面如何作先知，也應有參考作用。

2. 有關環保的基本概念

2.1 生態循環

按聖經記載，在創世之初，天主說：「有光！就有了光。」（創 1:3）。這光或許代表了科學家創世論中的宇宙大爆炸，並成為其後一切生命生活能量之源。動植物從陽光吸收能量，得以生

長。藉陽光的光合作用，也衍生出各類的能源，如石化燃油煤炭等，人類隨之採用以改善其生活的質素，如交通運輸、生火煮食等等。不過，此舉亦同時引發各種環境污染問題，對人類的長遠福祉帶來不良的影響。

很多人以為，若沒有人為的干預，或換句話說，人類不為改善生活質素而耗用地球資源的話，生態系統便會完全地循環不息。於是，大的生物便會以細小生物作為食糧，而細小生物依次地以微生物作為食物，從而獲取成長所需的生活能量。所有生物，無論大小，死後便會成為微生物的食糧或農作物的肥料，而微生物和農作物亦會再成為其它生物成長的能量來源。故此一般認為，生態系統會以「生態循環」的概念，無止境地、可持續地自然循環不息。按「生態循環」的概念，大地是不會產生所謂廢物，因為任何廢物或屍體，也會完全化為其他生物生長必需的能量來源。以這樣的理解，無論在各種人為的生化工商業的過程中，有人便要求一個能達致零廢的設計。

可是，「生態循環」概念下能達致零廢的假設，是一廂情願，且無證實的科學根據。科學上可以肯定的，是熱力學上一個稱為「熵」（entropy）的概念。簡而言之，「熵」就是不能倒逆還原的原則。譬如水會從高處流向低處，若要把水從低處運回原來的高處，必需動用額外的能量。同樣，熱力會自然從高溫傳到低溫處，電流也會從高電壓點流向低壓點。縱使我們每天會做重覆的早晚活動，但是我們確實一天比一天年長。所以，生態系統永不會是循環性的，而是螺旋性的。這似是天主自創世之初，已植入了宇宙內的科學原則，亦為人類不斷觀察所得證實。我們看到所有生物的設計是有進食則有排洩，即無論生理成長、各樣物理或化學過程消化能源的效益都不能百分之百的。若相信天主是

公平、絕少會干預萬物的自由發展的話，人類追求零廢的期望將是無法得到實現。但為此夢想而努力，確會使我們活得更精彩。

2.2 物質守恆

天主在第六天造了人，並賜給人管理一切生物的權柄（創1:26）。這標誌著人類干預「生態循環」的開始。為能做到超乎其它生物可想像到的工作，人類不停地耗用地球的資源，從而排放廢物到「自然」環境。「自然」在這是指沒有人類干預的境況。

人為過程中的廢物排放，所造成的環境影響是可以透過處理而減至最低。故此，經常會有壓力團體指控工商業營運者，為了節省成本的自私理由，對其所排放的污染物，沒有作充分處理，設法減至零污染的水平。

消滅污染的方法，主要以化學劑注入污染的排放，以物理化學作用清除排放中的污染物，基本上是一個物質轉移的過程。

天主創造其中的自然科學定律——「物質守恆」物理定律，就是「物質不可被創造或被毀滅」¹。於是譬如發電廠排出的廢氣，通過了石灰溶液洗滌，可盡把排氣中的二氧化硫吸收，轉變成污水排走，即把空氣污染的問題，部分轉移成水質污染，製造出環境學上所謂的二次污染。若不處理原來的空氣污染問題，會做成不能接受的空氣質素影響，因此只要多增的二次水質污染還是可以接受的，便須於水體質素方面作少許犧牲。所以若要把釋出的污染物降至零污染的水平，不單是資金困難的問題，也是

¹ 這定律適用於一切處於靜止狀態或在遠低於光速之下移動的物質

技術上不可行的，且因需要更多的化學劑和能量，以及其所引致的二次污染問題，亦不會是更環保的。

要指出，上述提及的所謂可接受之污染水平，只能純粹從人類的角度看，並不等如同樣適用於其它生物系統。如超聲波為人類不是噪音，為某些生物則是。

無可否認，確有不少工商業的營運者，對其產生的污染問題，並不太負責任。但不管我們有多負責，由於生命的螺旋性，人為的過程是無可避免會產生各類污染環境的廢物。亦根據物質守恆定律，無論我們如何處理這些廢物，都會產生污染，只是形式不同罷了。

當我們享受使用某些資源帶來的好處時，就要承擔其相關之污染後果。耶穌說：「你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣」（瑪 5:48）。一方面，我們欣賞天主創造的奇偉，另一方面，其實天主並沒有創造任何完美的東西，好讓我們人類去學習如何完美成全。（Gabriel C.K. Lam “The Nature’s Laws on Environmental Protection and Their Implications on Sustainability.” Green Productivity, Hong Kong Productivity Council, No. 2, 1992.）

2.3 資源耗用

因此，資源的耗用無可避免定會污染環境的。若假設地球的資源固定，而耗用每個單位的資源對環境所造成的影響能夠被量化，便可利用數學上的拉格朗日乘數（Lagrangian Multipliers），帶出最適宜的耗用方法，就是每年耗用相同污染量的資源，直至地球的終結。可是，那日子和那時刻都不是我們所能知道（瑪 24:36），故此，我們只可選擇每天盡量少耗用資源。話雖如此，

這不表示我們應當完全停止耗用資源。因此，現漸廣為人知「關燈一小時」的運動，對我來說，並沒有發放正確的訊息。我們應當思考如何減少每盞燈的資源耗用量，包括運用有效的管理及更佳科技，而非在於關燈停用。

除了注意資源耗用量外，我們亦要考慮所耗用物料的素質，因為不同種類的物料，會對環境造成不同的影響。現有相當多人相信，使用塑膠及發泡膠容器，會比使用紙類或玻璃容器對環境的破壞更大。單從棄置固體廢物的角度來看，這是真確的；不過，若從一個較全面的角度來看，這點在科學上並未得到確立，因那並沒考慮到在製造紙類或玻璃容器時，所涉及的更多能量耗損、二氧化碳的排放及其製造過程可能帶來的污染等等。在此，我要強調，任何本著善意的人造物，都不應該被標籤為「毒害環境的」。物料的好壞是無絕對的，我們需不斷學習、汲取掌握各種物料好與壞的經驗。作為有限的人類，起初以為是莠子的，或許將來會發現其實是麥子（瑪 13:29）。所以，在選擇物料時，我們必須避免抱有絕對的心態。

3. 建議取態

天主確賜予人管理一切生物的權柄，因此，我們必須作一個負責任的管家。人類各種耗用地球資源的行為，如遠行、搬運重物、建築房屋、大規模種植等需要，會無可避免地對環境造成永不可逆轉的影響。使用機器以相等於「九隻蛋」的物料耗用來製造「一隻蛋」的產品，為有些壓力團體而言是荒謬的，但若養龐大的人口，使用機器便是一種「必須不良的選擇」。不然的話，每個人便要有足夠的土地和技能，去種植自己所需的食物，社會亦要從專業分工回到至「周身刀」的情況，難再談得上藝

術、消閒、關愛的培養。爲此，筆者提供以下一些建議給公教徒：

(a) 簡樸謙遜，多生活，少擁有

任何物質的擁有和耗用，無可避免會對環境造成一些傷害。故此，基於公教徒的非物質價值觀，不奢華，不揮霍，度簡樸謙遜的生活是保護環境最爲基礎的。對擁有的渴求可能出於安全感的缺乏或貪婪的驅使，是人性化的本質之一，藉信德可望得改善。基督說：「我來，卻是爲叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命」（若 10:10）。我們必須擺脫對物質擁有的渴求，才能完全享受生活。說到底，生活所需的其實很少，但生命則要豐富。

(b) 盡量有效運用資源，及不斷祈求天主寬恕自己的不足

儘管資源的耗用會無可避免地對環境有負面的影響，但因著良好意願及愛的緣故，公教徒不應猶豫去運用資源。我們所應做的，就是在選擇和運用物料時，花多點心思及謹慎，運用良好的家居管理措施免造成浪費，及選用較先進的科技增加其運用效益。例如，發光二極管（LED）能以傳統鎢絲燈之十分之一的耗電量達相同照明。我們又或可建造較矮小但可容納人數相同的聖堂，以減少建築物料及日後運作的耗電量。我們或亦可重新檢視教會的傳統，研究感恩祭中所用乳香的可能替代品，以減低室內空氣污染影響信友及乳香燃燒。不過以人類的有限智慧，隨著知識的演進，及更爲宏觀的考慮，今天認爲是最合適的，他日或會變成不再適合。我們人類是會不斷的犯錯，須要不斷祈求天主的赦免。

(c) 不要判斷，包容及善用主賜的才能宣揚環保

正因如此，對於應否每年繼續享受聖誕燈飾，並無絕對答案。無可否認，聖誕燈飾耗電很多，因此對環境造成各種影響。

不過，它們亦為無數家庭帶來喜悅和歡樂，更不斷提醒人們有關基督降生的歡樂。事實上，除了如一加一等於二這類簡單的問題外，並沒有對錯，只有不同意見。所謂善惡的抉擇，多不過是長遠及目前效益的平衡與考量，就如抱病，決定要服食幾多有副作用的藥一樣，因人因時而有不同意見。身為教友，我們必須避免判斷別人，因為基督曾經教導我們：「你們不要判斷人，免得你們受判斷」（瑪 7:1）。對那些不太負責任的污染製造者，我們要以建設性的態度議價，勸勉他們採用較佳的科技，對其排放更負責任。要避免使用苛刻責備的言詞，因為極端抗爭是難以化解分歧。基督經常提醒我們，要機警如同蛇，純樸如同鴿子（瑪 10:16）。

結語

身為教友，被召叫成為先知，並管理天主的創造，深感榮幸。基於公教信仰及科學自然定律，我們當必摒棄物慾，不奢華，不揮霍，謙遜簡樸地生活，但亦勿吝嗇運用天主創造的物質，去傳揚祂的愛，也不該偏激輕易地標籤某一種物料，某機構為不環保。要環保，我們必須夥伴各階層，互相支持勉勵，一方面力求科技進步，使人享受萬物之餘，能盡量減少對環境造成的不良影響，並物盡其用。任何物質的耗用，要達至零污染是不科學的，什麼是適當可接受的污染，因人因時而異，所以我們推廣關愛環境的訊息時，切忌主觀激進，並避免使用苛刻責備的字眼，免得引起對抗，無助建立環保夥伴關係。

聖經記載，基督曾拿著石頭，詢問當時的人，誰沒有罪就去向罪人投石，那麼，難道我們教友就是第一個拿起石頭投向「罪人」嗎（若 8:7）？再者天主的國並不屬於這個世界，所以，我們

不能以鬥爭去建設它的（若 18:36）。其實，只有當我們意識到自己也是罪人時，我們才能成爲真正的先知。這樣，就算我們只得一個塔冷通，亦能勇敢地去嘗試賺取多一個（瑪 25:14-30），因爲我們知道，就算做錯了，只要能坦然承認，天主必定會寬恕我們的，讓我們繼續再嘗試下去。

天主教綠識傳人 愛主愛人愛大地

鄭生來

謝謝「神思」邀請我，與大家分享有關「天主教綠識傳人」（Catholic Messengers of Green Consciousness）。我首先希望與大家分享的是我童年的一些信仰體會。

童年的信仰體會

我父親是在我七歲前過世，而我是七歲後才開始對天主有明確的意識。是我參加了輔祭會，每天早上輔彌撒，開始與天主有深厚的關係和意識，願意跟隨耶穌基督，向祂學習，學習祂的謙卑和愛心，對祂所講的服務精神，有特別的感觸，尤其要關心貧窮者這方面。當我在初中時，有一次很明確體會天主處處都在，不是第一次意識天主處處都在，而是當時體會很深邃清晰而明確。當時我只是望著一塊很普通的草地，但感受天主的臨在，再望望天，更感受天主處處都在，亦加深體會天主的「好」存在著這片草地裡。我很喜歡大自然的美與寧靜，能夠在大自然裡更深入體會天主和祂美好的臨現和活力。

當老師和修生期間：重視個人、個人成長和人際關係

當我當老師時以及後來進入修院期間，我所強調的是人以至人的個人成長、個人信仰的成長，亦會特別留意心理學在這方面的提示。人的個人成長，亦會包括人際關係的學習和成長。團體

和家庭方面，亦重視個人以及在人際關係中，學習「關係」的真義及自我的成長、在團體內合作，與團體一起共同愛主愛人，實踐福音和傳福音。

約略記得是在 1968 年，我曾到比利時參加了一個「社會學與宗教」（Sociology and Religion）的三週暑期課程，箇中經驗了一個重要的突破，給我帶來一個更廣更深的幅度。課程亦可稱為「宗教社會學」（Religious Sociology 或 Sociology of Religion）。

社會分析和社會制度（Social Analysis and Social Structures）

宗教社會學希望探討和分析宗教在社會裡所扮演的角式，在社會以及社會問題方面，可否起到有效的作用，或正在扮演著怎樣的角式，起到怎樣的作用。

到了社會的層次，需要認識社會結構的不同社會制度、這些制度彼此間的關係及運作方式，而在其中會產生什麼後果和效果。這層次已超出個人成長、人際關係和社會福利的範疇，無論個人成長、人際關係和社會福利做得怎樣好，都不能徹底理解、分析和處理這層次的問題。我們可以以施捨的服務，關心貧窮者；我們可以關心社會內的貧窮問題的現象，但不能以這方式深入理解社會貧窮的「原因」（cause）或「起因」，因此，亦往往造成未能有效地解決社會貧窮問題。

社會分析，是看當時的社會的經濟、社會、政治、意識形態和宗教制度的實況和彼此間的互動關係而作分析，更能點出有關問題的所在，方便找到更有效的解決方法。

在資本主義社會方面，經濟制度扮演最關鍵的角色。資本家擁有和提供資本和生產工具，僱用工人協助生產，目的為賺取利潤，再累積資本。這經濟系統會形成社會階級的級別，資產階級的人會成為社會的上層階級，公司管理層會成為社會中層的中產階級，而工人會成為低下層的階級。資本主義的政治制度的權力分配，很多時是不平均的，資本家和上層階級的影響力較大。資本主義的意識形態，會傾向於合理化現有的經濟和社會體制，合理化利潤為主要目的，而消費主義為增加利潤的重要和必須的方法。宗教可從以上的分析，作出他們認為是最適當的回應。如果宗教主要的角色，是放在給信徒心理上的補償作用，這些宗教可協助穩定社會，而這社會內的主要得益者會歡迎宗教這方面的貢獻。但以上的社會分析，可給我們看到社會貧窮和不正義的根源，而可協助宗教考慮作出更合適的回應，俾能面對和解決貧窮和不正義的問題。如果經濟制度形成工人只如商品一樣，不理會他們的尊嚴，宗教可提出，這些制度和制度的運作，要「以人為本」，要尊重工人的尊嚴，不能以工人為商品或機器，更可以要求這社會制度要變得更公道更正義，利潤要更公道地分配。如果宗教只停留在給貧窮者作出施捨和社會福利工作，就不能徹底面對和解決貧窮以及不正義的問題。

社會分析就能協助教會，作出更適當更有效的回應。解放神學在這方面作出很大的貢獻。

解放神學

我參加了這宗教社會學三週的研討，給我帶來很重要的突破，就是讓我認識到超出個人成長和人際關係的範疇，而能作出社會制度性的分析，更能找到貧窮和其他社會問題的根源，更好

地作出適當的回應。但事實上，當時的講者所用的語言是法文，所以我沒有全面掌握全部的內容。幸好我在 1970 年代，有機會參加和籌辦同類型的社會分析的會議。

拉丁美洲當時亦正在興起解放神學，強調社會正義。我在這方面的探討，獲益良多。解放神學亦是以社會分析，深入認識他們社會和社會問題的情況和根源，再作信仰反思，找尋作最適當的回應。他們當地的貧窮和不正義問題嚴重，而他們與草根階層共同作反思，找出回應的最好方法。他們強調基督徒基層團體的建立和共負責任，共同以聖經和信仰作反思共同行動再反思。他們當然強調人的尊嚴，以人為本，社會正義，教會要站在貧窮者的一方，與他們認同，優先選擇關心他們 (option for the poor)。他們以以色列民在舊約出谷紀從奴役中得到解放，作為核心反思的參考。他們希望低下層的人，可以從各種奴役中得到釋放。這當然是包括從罪惡和各種異化和割離 (alienation) 得到解放。

解放神學到社會上層為統治者，低下層為受統治者。但他們也強調覺醒、意識的提升，受束縛者也要從自己的思想習慣釋放出來。在爭取正義的過程中，有作反思的參加者的意識自然地也會被提升。Paulo Freire 尤其在培育方面，特別強調這個意識的培育和提升 (conscientization)。有一點我們要特別注意的，是他提出上層的統治者，也需要得到釋放，他們甚至可能亦是社會制度的受害者 (victim)，而他們還未意識到他們自己的處境和做法有嚴重的問題。所以社會正義行動，不只是要攻擊統治者，不只是要推翻他們，更不是要消滅任何人，而是希望不正義的人最終也可達到覺醒而有所改變。最終的目標，是要建立一個正義和平的社會和世界，而人人，上上下下，都有份共同參與，共同延續建設一個更正義更和平的社會。

爭取正義的工人領袖，當他們當上老板的時候，他們因賺錢的困難，反過來也可能會對他們的工人不公，成為新的剝削者。反對獨裁者的人，也可變成獨裁者。所以在整個過程中，不斷的反思和多方面多層次的覺醒，是重要的。在社會行動中，亦要不斷在學習和覺醒，清晰短期目標、中期目標和最終目標，而最終的目標，是大家上上下下共同的覺醒，共同建設更美好的環境，可能達不到，但有這最終目標，可防止我們不知不覺地變成新的剝削者和新的獨裁者。以上尋求的最終目標，是更配合基督徒的精神。

在以上的不斷覺醒的過程中，解放神學發現，在關心和協助貧窮者爭取正義的過程中，他們會受貧窮者的感化，使他們更體會和明白福音的真締和意義；他們從他們所關心的貧窮者，與他們一起行動、反思和覺醒的過程中，發現他們由這些貧窮者接受了福音的訊息而有所改進，更深入皈依福音(*evangelized by the poor*)。這是解放神學其中一個很凸出的發現和心得。

以上是我在 1970 年代所得到的心得；而我仍很欣賞解放神學。

回收物件

我在 1970 年代亦開始作零碎的回收活動，但還未很系統化認識生態危機及其嚴重性。

相信是在 1973 年，我在堂區推行回收舊衣服，希望可以運去亞洲的窮困國家。不知怎的有位外籍船長從那裡得知這個期望；他給我電話，說他的船將到越南，而會以空船而去，所以可幫助我們免費運輸大量的舊衣服！

我們於是在堂區大力推行回收舊衣服，有不少是很新的。怎料，船長又有電話來，說對不起，不能幫我們運送衣服，因為接到生意要運貨。我嘗試說服他同時運送我們的衣服。他說不能。我重複問了他好幾次為什麼不能，而他最後給我知道，原來他要運軍械，而不許同時間運任何其他東西！最後，只好在香港分發這些衣服。

「天主教綠識傳人」的成立

到了 1980 年代，我開始更全面探討生態環境問題。在 1980 年代末，我準備成立一個天主教綠色組織，問一些青年應用什麼名字。有一位提出用「綠色傳人」。大家都覺得好。我再想想，怎樣可以在名字有綠色意識和實踐的含意。最後我們決定改「色」字為「識」字，就是意識的「識」。在解放神學來說，意識的形成，是經由生活行爲、習慣和所採取的行動所形成。我們就是這樣定名為「天主教綠識傳人」，英文為 Catholic Messengers of Green Consciousness。

我們設計了一個書籤，表達我們的祝福與願望，就是：

「祝願香港天主教會，關愛珍惜天主的創造，活出綠色生命力」。

我們是希望香港天主教會發展成爲一個綠識的教會，愛護珍惜天主的創造的教會，全力配合天主在創造內的智慧。

我們亦挑選了新約聖經中羅馬人書 1:20 來指出，我們深信天主潛伏著在祂的創造之內，而我們從欣賞和珍惜大地，可以體會天主：

「自從天主創世以來，
祂那看不見的美善，
即祂永遠的大能和祂為神的本性，
都可憑祂所造的萬物，辨認洞察出來，
以致人無可推諉。」（羅 1:20）

這是與一些聖人所體會的一樣，就是大地像一本書，啓示天主給我們；從閱讀大自然這本書，我們可達到認識天主，更能與天主接觸，互動交往和共同創造。

立場・方向・視野

我們亦以書籤介紹了天主教綠識傳人的立場、方向和視野。

我們第一個信念是很基本的，人心靈深處是「好」的，是天主放進去的好，是我們一生要學習，讓這「好」浮現出來，得以發揮。：

「我們深信，人人心靈深處本性是善良的，
宇宙大地，滿盈着好的能量。」

創世紀第一章最強調的，不是人管理大地，而是天主欣賞祂的創造，每次回望祂的創造，都覺得「好」。這章節重複使用這個「好」字的次數有七次之多，表示這章節最強調的就是這個。所以天主教綠識傳人同樣會重視和加以強調，天主對祂的創造的欣賞和珍惜：

「神欣賞自己的創造，愛惜一切受造物！」（見創世紀 1:1-31）

如果天主欣賞和珍惜祂的創造，我們怎能不效法祂，與祂一起欣賞、珍惜和愛護祂的創造？我們亦重視和讚賞大地的滋養和奧秘，感恩於天主和大地母親，願意在天主內與宇宙一起演進，發揮能量：

「天主教《綠識傳人》，願意同樣欣賞和愛護大自然，
珍惜大地母親的滋養，敬重宇宙的奧秘，
以感恩及贊賞的心情，珍惜生命，
配合宇宙的演進，發揮人內在的潛質。」

我們重視人的整全性，全面重視人的身體、情緒和靈性方面，不主張對身體有所忽視，更不會把身體與心靈，或物質與精神，分割開來：

「我們強調，人的整全性，
在於《身心靈》的整合，
重視健康生活、健康飲食、運動、
情緒平衡和冥想靜心。」

我們視健康飲食，為信仰的重要部分，更看到人與大地和人與人之間的分割，會影響人產生內在的割離、矛盾和空虛：

「我們看到，現代人基本的矛盾和空虛，
在於內在的割離，
以及與人和大地的分割，
與自己的本質和大地母親，疏離陌生，
失去平衡，自我的價值也變得模糊。」

人與自己、他人和大地疏離，會使他們失去平衡和自我的價值，所以我們希望作出貢獻，在各方面重建關係，在宏觀方面，邁向「天地人」合一，在個人方面達至「身心靈」整合：

「我們希望着實，與『自己』、與『他人』、
與『天』、與『地』重建關係，
宏觀的『天地人』合一，
從削弱大地承擔耗損的能力，
轉向保護大自然的不斷循環生生不息的可持續性能力。」

來達到這宏觀的天地人合一，我們需要改變我們的生活方式和生產方式的習慣，不再「削弱大地承擔耗損的能力」，而強調可持續性的發展 (sustainability)，大地自有的不斷循環生生不息的能力。

我們承繼祖先的產業而感恩，更要留給後代美好的環境。事實上，大地的滋養和治療，是為世代的人，所以我們可說，我們現在所享用的世物，是從後代子孫借用的，要好好保管和提升，不要留給後代一個惡劣而不能好好生存的環境：

「我們願意留給下一代美好的環境，
也讓他們《身心靈》有伸展的空間，
與生態環境，有多樣性的接觸、溝通和認識，
建立更深的關係，共同成長。」

由出生開始，人需要與環境有多方面的接觸和互動，才能整全地和健康地成長。這包括腦部的發展成長。所以我們強調下一

代，尤其兒童，有伸展的空間，要「讓他們《身心靈》有伸展的空間」。

對於香港教會的將來，我們希望綠色環保的意識和實踐，會盡快成為教會的主流方向、思想和措施：

「我們願意香港天主教會在五年內，
把綠色環保的意識和實踐，
成為教會內的主流方向、思想和措施，
與其他綠色環保、宗教團體人士
共同學習和成長，
高度關愛和重視生態環境，
成為《綠識的傳人》」。

愛主愛人愛大地：「愛大地」是「信仰的基要部分」

到了這 21 世紀的生態危機，我們不能不強調「愛大地」。教宗若望保祿二世，在他的 1990 年的和平文告中，更強調：「今天，生態危機的情況已到了必須成為每一個人的責任。」（生態危機：一個共同的責任 #15）

教宗繼續提示我們，當我們的視野和胸襟變得更廣闊的時候，我們會更容易明白和接收到生態危機正給我們的重要訊息：

「當生態危機被放置在尋求社會和平這較廣闊的層面當中，我們會較易明白與留心地球和大氣層正告訴我們的訊息的重要性：就是宇宙間有一個秩序必須尊重，而人，被賦予自由選擇的

能力，亦有重大的責任，為未來世代的福祉而保存這個秩序。我希望重申生態危機是一個道德課題。」

教宗在以上提出兩點。一、我們必須尊重宇宙間的秩序。想信教宗其中要提的，是要尊重和配合大自然不斷循環生生不息的可持續性的秩序和規律。二、教宗肯定指出，「生態危機是一個道德課題」。如果我們破壞環境，或疏忽關心環境，這是我們在修和聖事中要告的一項罪，無論是過或失。

教宗繼續指出，關心環境，是每個人的義務和責任：

「即使沒有特定宗教信仰的男人和女人，只憑他們對公益的責任的敏覺，也明白到他們對一個健康環境的恢復，所需貢獻的義務；更何況那些信仰天主是造物主的男女，因而堅信世界是有一個明確界定的一致性和秩序，更感到受召去提出這個問題；特別是基督徒明白，他們在創造之內的責任，以及面向大自然和造物主的義務，正是他們信仰的基要部份（essential part of faith）。因此，他們覺到在基督宗教之間與各宗教之間一個龐大的合作範疇，正向他們展開。」（生態危機：一個共同的責任 #15）

換句話說，教宗提醒我們，愛大地是基督徒「信仰的基要部份」（essential part of faith）。所以在這生態危機的時代中，我們應加以在各方面愛護大地，而達至愛主愛人愛大地這三方面，務求全面達到「天地人」動態式的深層合一。

「愛主愛人愛大地」成為香港教會的主流意識和生活方式

到現在為止，香港教會大體上都是以「愛主愛人」為牧民計劃和檢討的主要準則和參考點，「愛大地」還是留在邊緣。天主

教緣識傳人去年的 2011 年，開始了一個「愛主愛人愛大地」的承諾計劃，邀請教會成員積極參與。

承諾的內容如下：

「我願意與在場的同行者從今天起，學習積極活出『愛主愛人愛大地』的基督徒生活方式。」

到現在為止，已有 1,149 人作了這個承諾。這是一個五年的計劃。我們希望到 2016 年，會有上以萬計的教會成員作了這個承諾，協助使「愛主愛人愛大地」成為香港教會的主流意識和生活方式。

我們極力呼籲讀者積極參與、支持和鼓勵。如果人類生活方式不改變，2016 年大有可能成為生態危的災難性臨界點（tipping point）。

歷史和團體的觀念：「不再只局限於人」為主

在 1970 年代的一般神學，包括解放神學，他們所談的歷史，是人類歷史，所談的團體，都是局限於人類團體為主。

生態神學很快就轉到亞西西聖方濟的這種宇宙性親情，以一切受造物為兄弟姐妹，大地為母親。在他的太陽歌，物質如太陽、月亮、風、水和火都是哥哥姐姐：

我的天主，願你因一切受造，
尤其因尊貴的太陽哥哥而受讚美，
他給我們來白晝和光明，
他是美麗的，光輝燦爛的，
至上的主宰，他正象徵你！

我的天主，
願你因月亮和星辰姐姐而受讚美，
因為你創造了她們在天上，
又光亮、又可愛、又美麗。

我的天主，願你因風哥哥，
因空氣、雲霧、晴天和一切氣候而受讚美，
因為你藉著他們維持你諸受造的生命。

我的天主，願你因水姐姐而受讚美，
因為她是極有用的、謙下的、寶貴和純潔的。

我的天主，願你因火哥哥而受讚美，
因為你藉著他光照黑夜，
他是美麗的、愉快的、剛強和猛烈的。

整個大地正滋養著我們，也有治療我們的能力，聖方濟稱大地為母親：

我的天主，願你因我們的大地母親而受讚美，
因為她養活和治理我們，
產生各種的果實，和彩色美麗的花草。

從他以上的太陽歌，聖方濟有天主欣賞祂的創造的心境，他的胸襟和情懷使他成爲生態主保，是最適合不過，而教宗若望保祿二世在 1979 年，宣佈他「爲推動環保人士的天上主保」。教宗更指出：

聖方濟「給予基督徒一個真誠而深深尊重受造物完整性的榜樣。作爲貧窮者的朋友和受到上主創造的生物所愛戴，聖方濟邀請所有的受造物如動物、植物、自然力量，甚至太陽哥哥和月亮姐姐，給予上主讚美和榮耀。這個亞西西窮人，給予我們震撼的見證，當我們能與上主和好，我們更能奉獻自己去建設與所有受造物的和平，這是與全人類之間的和平，有不可分割的關係。」

「我希望聖方濟的感召，幫助我們能與全能的天主所創造的一切美好事物，永遠保持活現的『手足情誼』；同時也讓他提醒我們，在那存在於人類大家庭中更高和更偉大的手足情誼的光照下，我們有重大的職責要去尊重和細心看顧這些受造物。」（生態危機：一個共同的責任 #16）

十三世紀的聖方濟，早就把團體觀念擴闊到包含其他受造物，不只局限於人類。所以堂區和學校可擴闊視野，接受有關的樹木、動物、蝴蝶等，爲堂區或學校團體的成員，學習聖方濟能與天主一起欣賞祂的創造，看到大地各方面的內在「好」，以及其多樣性的溝通互愛，以及互動配合的奧妙。

團體觀念不只局限於人，而包括一切受造物，大地爲一家。生態神學的歷史觀，也不只局限於人類。人類歷史是以萬年計，但宇宙歷史是以億年計，估計宇宙是 137 億年前開始的。所以生態神學是全面地探討有關天主，更全面、更長遠、更深層探討有關「天地人」。在靈性方面，更探討宇宙和人類將來更進一步的

提升和演進，人類與宇宙的共同提升，而人類在靈性上和意識上（consciousness）更進一步的進化和提升。我們留待結尾再談。

我們先談健康素食與信仰和生態環境的關係。

「健康素食」與信仰和生態環境的關係

天主教綠識傳人去年 2011 年協助成立「香港天主教素食會」推行素食。我們不是以聖經章節肯定素食，而是從最近三十年的科學研究結果，發現健康素食是最健康最能夠愛護環境的飲食方法。然而，我們嘗試探討聖經怎樣談有關素食，實在令我們得到意想不到的發現。

以往多次研讀創世紀第一章，但往往沒有留意第 29 節！

『天主又說：「看，全地面上結種子的各種蔬菜，在果內含有種子的各種果樹，我都給你們作食物。」』（創 1:29）

原來這章節說成天主安排了我們食素！不但如此，天主也安排動物吃青草！

『「至於地上的各種野獸，天空中的各種飛鳥，在地上爬行有生魂的各種動物，我把一切青草給牠們作食物。」事就這樣成了。』（創 1:30）

是否真的這樣？我們不能否認這兩節提出了素食為主，但我們要看看這兩節的背後意義和指向。以整體聖經而言，我們不能絕對化這兩節。然而，這兩節與依撒意亞先知的理想國有關連，就是大地的和睦與和諧，和平共存，老虎與山羊共宿等：

「豺狼將與羔羊共處，虎豹將與小山羊同宿；

牛犢和幼獅一同飼養，一個幼童即可帶領牠們。

母牛和母熊將一起牧放，牠們的幼雛將一同伏臥；

獅子將與牛一樣吃草。

吃奶的嬰兒將遊戲於蝮蛇的洞口，

斷奶的幼童將伸手探入毒蛇的窩穴。」（依 11:6-8）

像創世紀 1:30 一樣，獅子都是吃草。是依撒意亞一個表達方式，來形容所期待有關默西亞要帶來的理想國：

「在我的整個聖山上，再沒有誰作惡，也沒有誰害人，

因為大地充滿了對上主的認識，有如海洋滿溢海水。」

（依 11:9）

以上聖經所帶出的啓發，會否提示我們，可以以某方面的素食導引及邁向天主的理想國？

略過創 1:30，是值得我們以創 1:29 作反思和探討。雖然我們不能絕對化創 1:29，我們亦不能否定這章節的存在，而應持續在這方面經常作點反思。

首先要反思的，是與以上的依撒意亞的理想國有關，我們怎樣對待動物，有否殘忍對待？大地之間的互動關係有否彼此尊重的要素包括在內？有否在互動中，共同建設一個更美好的環境，有否共同得到提升？我們現在的經濟運作方式和生活方式，是否需要進行一些轉化和改變？

另一方面，我們共同進行悔改時、在大災難的期間或在死亡的慨嘆中，是否值得考慮進行禁食或齋戒？對身體和心靈都有好處，更能提升生命和珍惜生命，減少或節制飲食和生活方式的放縱。教會值得多花時間在這方面的考慮和摸索，給眾教友一些忠告與提示。

然而，我們基本上不會用這些章節來作徹底推行和強調素食。我們會先以這三十年有關健康飲食的科學研究成果作出發點；這會是更適合和更有說服力。

現在一般都承認，過量的動物性蛋白質，會增加體內的膽固醇、誘發癌症、誘發骨質流失、誘發心臟病和腎臟疾病。所以如果我們要吃肉類，最好是少量。植物性蛋白質與動物性蛋白質的功能恰恰相反，會對身體有多方面的好處，會降低膽固醇、預防癌症和心臟病，以及強化骨質。

一位美國名醫 Dr Joel Fuhrman，以食物治療，醫好很多人。他其中特別介紹和提倡這三十年所發現的植物化學物質（phytochemicals），而只存在植物裡。這些植物化學物質進入身體後，會從開始一直保護著體內的細胞，遇到正常細胞，會保護這些細胞，讓這些細胞保持健康。如果有細胞開始轉壞，這些植物化學物質會盡力防止這細胞繼續轉壞。如果有些壞了的細胞變成癌前細胞，這些植物化學物質會保護這些癌前細胞，防止變成癌細胞。如果有些變成癌細胞，怎辦？這些植物化學物質會協助抑制這些癌細胞擴散。這些植物化學物質，是像天主對我們一樣，從頭到尾看守著我們。但我們在進食時，要經常吃有這些植物化學物質的植物，才可以足夠保護我們的細胞。所以要多吃素。

在 SARS 期間，有位政府醫生每天在廣播中，呼籲大家多吃蔬果。她沒有一次提過吃肉。

飯前感恩？

我們在飲食方面，亦要作信仰的反思。我們最少要做飯前祈禱，感謝天主，為這些食物的滋養和治療感恩。但我們少留意我們感恩的真實性，或甚少考慮我們怎樣作感恩，是空洞的或充實的？如果我所吃的，是對身體不好，增加體內的膽固醇、誘發癌症、誘發骨質流失、誘發心臟和腎臟疾病，我們能真的感恩嗎？但我們一般都沒有考慮，只作出感恩，甚至很投入作感恩，但我們真的能為不健康的食物而感恩嗎？我們可能會避談，逃避作考慮。但天主會怎樣看這種感恩？我們可以很開心、虔誠，共同唱得很美麗：

「感謝主，感謝主，

感謝主在早上，感謝主在中午，

感謝主，感謝主，

感謝主在黃昏時！」

但如果大部分的食物是不健康的，是否感謝天主給我們不健康的食物？或是我們作了不真實的祈禱？相信基本上不是偽裝的祈禱，但這豈不是有矛盾嗎？肯定有矛盾，但可能沒有再深思？如果慕道班導師教了慕道者這樣不經反思而作飯前的祈禱和感恩，這是負責任嗎？慕道者學了作空洞的祈禱和感恩，或是不對稱而充滿矛盾的感恩祈禱？

如果我們知道我們正在吃的是對我們的身體有好處，再加上以心靈和五官進食和祈禱，這是最好不過。先望望正要吃的那片食物，再嗅一下等等，放進口慢慢咀嚼，吃出食物的美味，嚥下去時加說句多謝。這是最好不過的飯前經！這多謝亦可以是多方

面的：感謝天主、食物本身、農夫、烹調者、買食物回來的父母、傭人等等。

這感恩的體會，可與感恩祭相連起來。但如果我們吃的是不健康的漢堡包，我們是感謝不健康的食物嗎？或是感謝銷售這些食物的食店？而這些食店是否道德經銷，不理會顧客的健康？垃圾食物已導致很多疾病、這些病症愈來愈年輕化、更甚的是已進入全球過於肥胖和癡肥的大量增加的危機。估計全球肥胖的人數，已超過十億人，而他們其中有三億人是癡肥的！而數字正不斷上升！每年有最少二百八十萬成年人，因肥胖或癡肥而死亡。

難道我們的感恩可以與這些現象配合？

我們肯定無法好好地帶這感恩進入彌撒聖祭。基督的聖體聖血，是要滋養及治療參加者、教會和人類的身心靈。怎能與對不健康的食物的感恩祈禱相配合？是完全風馬牛不相及的事。基督聖體聖血的滋養、治療和救恩，應是可刺激和加深我們對大地食物的滋養與治療的感恩和體會。但基督的體血怎能與不健康的食物相配呢？對健康食物的進食和感恩，是可協助我們更具體、更深入、更確切體會基督體血的滋養、治療和救恩。

但不健康的食物和對其感恩，不是對立和矛盾嗎？

John Robbins 指出，有研究發現，吃全素、吃半素半肉類的和吃肉類為主的人之間的比較，最有爆炸力和耐力的人都是屬於素食的一組人，其次是吃半素半肉的一組人，再其次是吃肉類為主的。

多方面的研究，肯定了應以素食為主。對人體來說，蔬果是最健康的食物。

香港教會需要在神學上、信仰上和靈修上作檢討和反思。這亦可帶來某方面的突破。

健康飲食與健康的環境：「不健康飲食習慣，嚴重地破壞環境」

不健康地吃過量的肉類，亦嚴重地破壞環境。

聯合國在 2006 年的一份報告 *Livestock Long Shadow – environmental issues and options*（畜牧業的巨大陰影：環境問題與選擇）指出，家畜每年所排出的溫室氣體是全球所排放的 18%，比全球全部的交通工具（包括飛機）總排放量的 16% 還多。

世界銀行資深研究員 Robert Goodland 與 Jeff Anhang 在 2009 年的研究報告 *Livestock and Climate Change*（畜牧業與氣候變遷）指出，聯合國上述的報告有些漏洞，也再加上一些必須考慮的要素，包括數以億計的家畜的呼吸所排出的溫室氣體，而在各方面作計算，得出的溫室氣體排放總數量是 51%！

中國社會科學院在 2011 年也有邀請 Goodland 到北享分享他的研究，他發表的文章為 *Environmental Risk and Opportunity for China and the World*（中國和世界環境的危與機 / 風險與機會）。Goodland 提倡全球減吃肉類 25%。他指出，這是唯一最快最有效方法推遲氣候變化的臨界點所會帶來的大災禍。但他認為，全球要減吃 25% 的肉類，是很難的事，除非讓大家可吃到有點肉味的素加工品！

推行吃素，或推行要吃肉類的人每天限自己只吃二兩肉，是刻不容緩的事，對自己的健康好，以及有效而最快開始解決生態危機和氣候變化問題已是迫在眉睫。

吃素健康，對環境友善，亦是最容易面對和解決世界的飢餓問題。

素食與世界飢餓

除即時改善全球食物分配不均之外，改吃素是面對世界飢餓問題的最有效方法。養一個吃肉的人，實際上可以養活 20 個吃素的人！

危及人類健康和生命最嚴重的，就是全球的飢餓，每年死於飢餓的人，比任何其他疾病為多，多的多！全球處於飢餓的人有最少 9 億 2 千 5 百萬人，即全球每七個人有一個處於飢餓。不是因為全球的食物不足，而是因為食物分配不均。

每年因飢餓而死亡的人數有 800 萬人（每天 2 萬 4 千人），其中有 580 萬（每天 1 萬 6 千）是兒童。

全球食物分配更平均，可即時解決飢餓問題。吃得健康，少肉多菜，尤其在食物不足的地區，會有更多剩餘食物，讓更多人可分享到。所以吃得健康，也可在貧窮和飢餓方面，同時提供很大的貢獻。

因此，成立香港天主教素食會，是很重要和有意義的事情，與個人和民族健康、環境的健康和全球飢餓與貧窮有著具體的關係和貢獻。教會可否鼓勵和推行這種精神和生活方式？

創造香港天主教素食文化

我們有個構思，想嘗試開設一間細小的天主教素食館，全用有機的完整食物（whole foods），不用加工品，而以天主教的信仰和精神進行，創造香港天主教素食文化！您們估計會否可行？

天主教母乳育嬰會：「給兒女最好的食物」因而愛主愛人愛大地

天主教綠識傳人在去年 2011 年，亦協助「香港天主教母乳育嬰會」的成立。

究竟「母乳育嬰」與信仰和神學有何關係？在一般信徒來說，絕大部份從未想過媽媽餵哺人奶與信仰有任何關係，認為這只是普通人做的普通事。但再深思時，發現這不只是普通事情，也是普通事情的偉大事，與嬰兒一生的身心靈成長有著關鍵和基本的關係。基督降生成人的方式，以及祂以祂的體血救贖我們，更可帶出「母乳育嬰」的神聖任務和貢獻。

我們會以香港天主教母乳育嬰會三個主保，深度探討信仰、神學和牧民的意義，更以嬰兒和環境的需要點出問題和需要。

天主教母乳育嬰會的第一個主保，是「懷胎的聖母」。天主聖子願意與一般人一樣，在母親腹部內所形成的胎兒而進入人生，讓聖母以她的體血養活著祂。天主聖子，按天父的旨意和聖神的德能，這樣做，已聖化了一切的母親，以她們自己的身體和血氣，養活她們的胎兒。

香港天主教母乳育嬰會第二個主保，是聖母「母乳育嬰之母」。聖母不僅是以她的體血養活胎兒耶穌，而在誕下嬰兒耶穌後，更繼續以她的身體滋養著耶穌，即以身體的乳汁滋養耶穌。為救贖我們，耶穌最後亦是交出自己的體血死在十字架上，更以

祂的聖體聖事滋養和治療我們的身心靈。我們可以把耶穌以祂的體血救贖我們，聖母以她的體血養活和滋養耶穌，放在一起作信仰的反思，意會天主從始至終都要強調生命得到肯定、滋養和治療、使生命得以成長和變得更豐盛。基督自己說，祂來是為賜生命，更豐盛的生命（若 10:10）。把聖母的懷胎和餵哺母乳與耶穌愛的犧牲和救恩連在一起，天主這個救贖過程，理所當然亦同時肯定和聖化了一切母親在懷胎和母乳育嬰的愛和奉獻。

從另一個角度看，我們可以從人的生活裡，拿什麼具體和普遍的例子，給我們較容易和直接意會基督體血的愛、犧牲、滋養和治療？相信再沒有比母親懷胎和餵哺母乳更深更廣濶！

母乳是嬰兒最完美的食物

現在已絕對肯定，母乳是嬰兒最適合和最健康的完美食物，在最初的六個月不需要進食任何其他食物或流質。六個月後需要加添點固體食物給嬰兒，但繼續餵哺母乳直至兩歲或更長。最初幾口的初乳更視為最珍貴，不能錯失。為嬰兒，無任何食物可與母乳比得上，是嬰兒最完美的食物，是由母親以她的身體和生命所提供的。

母親的身體懂得自行調節，配合嬰兒身體的每天每週的成長和變化，是天主創造和人體進化的奧妙，更顯露天主的無限智慧。但過程中，亦需要嬰兒互動的配合和努力。嬰兒努力的吸啜，給母親的身體適當的訊息，來啟動母乳的製造，而母親的身體會回應，製造和提供所需的奶。嬰兒努力的吸啜，亦會強化他的顎骨和肌肉，從奶瓶吸啜是做不到的，因為需要用的力度較少。

母乳餵哺過程中，母親必需抱著嬰兒餵奶。這樣，嬰兒可以與母親有密切的接觸，同時體會母親的溫暖與愛，增加安全感和信心。嬰兒 0-3 歲與人和環境的互動體會，會建立起他基本的性格，所以母乳育嬰的這兩年的互動和母愛的體會是非常重要的。

我們希望可以在香港教會內，建立起一個天主教母乳育嬰文化；在每個堂區有母乳育嬰的支緩組；如果嬰兒有所需要，堂區團體會接受母親在禮儀中餵哺母乳，每間天主教醫院成爲「愛嬰醫院」（baby-friendly hospital）全力支持和方便母乳的餵哺。

天主教永續樂田園

我們與一位很凸出的農夫和幾位教友，今年 2012 年成立了「天主教永續樂田園」（Catholic Sustainable Garden of Joy）。在香港的都市化社會裡，樂田園可給我們機會更全面地體會大自然和其不斷循環生生不息的可持續性（sustainability）。

我們希望可以給香港教友機會與泥土有直接的接觸，更希望是較肥沃可耕作的泥土。

人屬土、回歸於土、找回真我、與土和天主結合成大我

創世紀 2:7 形容天主以灰土和祂的一口生氣，形成人：「上主天主用地上的灰土形成了人，在他鼻孔內吹了一口生氣，人就成了一個有靈的生物。」

在 *The Yahwist's Landscape* 一書，Theodore Hiebert 指出，這章節所提的「土」是肥沃可用來耕作的土壤（arable soil）。

所以我們可以說「人是屬土」，而要留意是屬「肥沃可耕作的土」，不是屬貧瘠充滿毒素的土。所以當我們直接與樂田園的肥沃可耕作的土接觸時，我們是回到我們所屬的土，而有很大機會協助我們，找回自己的真我。

如果我們同時可以在土地體會天主的靈氣和臨現，我們更能以身心靈體會地和天主，我們的根源，因而更能找回整全的真我；或更深層地體會自己與天主和大地結合成更深層更整全的大我。

勞動靈修：祈禱與勞動（ora et labora）

到樂田園可與泥土有直接的接觸，是包括翻土、播種、收割，接觸爬蟲、鳥、蝴蝶、花草樹木、新鮮空氣、太陽、體會生物多樣性，意會生物的數量不可估計，只一握在手掌內的泥土已有 60 億細菌很有系統互動地運行，共同協調，讓植物可以生長！樂田園鼓勵參與者在勞動中，學習田園的主保聖本篤的勞動靈修，亦祈禱亦勞動，在勞動中祈禱，在勞動中體會與大地和天主一起建設，一起共同演進，共同彼此提升。

石油的用盡與龐大企業農場的癱瘓

龐大的企業農場已設計成完全依賴石油，沒有石油不成，因為各方面都需要使用巨大的機器，為翻土、播種、收割、施肥、施放殺蟲劑等。製造化肥、殺蟲劑等等亦是依賴石油。但在 1970 年代，已出現所謂「石油頂峰」的危機，就是石油出產到達頂峰後，會一直下降，直至不足。石油的不足，會導致那些龐大企業農場癱瘓，食物缺乏等等的後果不堪設想。石油的危機訊號已出

現，但絕對依賴石油的農業運作方式，還未開始轉型，到時會太遲。

細規模的食物林

農業將來的出路，不能再以現有的龐大企業農場的方式經營，但要更多以不依賴石油的細規模家庭式或社區式經營。最近出現了一類名為「食物林」(food forest garden) 的模式，以七層不同高矮的果樹、灌木類、攀爬類、根類和地面的植物等，全部為食物，密度高，野草少，所需的勞動量少，不需要重型機器，收成亦豐富。

天主教樂田園今年會種一百棵果樹，開始建立一個這樣的食物林，需要最少四年才能成為成熟的食物林。這食物林可給大家清楚知道和明白，我們不一定要依賴石油，而農業的轉型是有出路的。我們同時會鼓勵到來參與的人，我們整個生活方式亦需要轉型，改變成為更健康，對生態環境更為友善的生活方式。

宇宙基督的十四苦路：

進化論和宇宙論，給我們知道宇宙是在 137 億年前開始，而正在不斷進化中。死而復活升天的宇宙的基督，是這宇宙的原始與終結。這宇宙正在基督內演進，邁向天國的成全。我們計劃在樂田園設計一個宇宙基督的十四苦路，從 137 億年前的大爆炸開始，到天國的期望和成全，希望可以從整個演進，在最凸出的突破和提升，如地球的形成、生命的出現、植物、動物的出現、人類的出現等等，探索天主的奧秘的顯露、創造質素上的提升、基督帶來的救恩、聖神的催使、人類與大地的進化和提升等。

我們正在成立一個小組，以一年時間探討內容和可行性。

「生態年代」與「心靈意識層」(noosphere)

在現有嚴重的生態危機中，我們已開始進入一個「生態年代」，一個必需考慮整個生態系的運作和演進，而人在內裡要扮演一個積極的角色，共同得以提升。德日進也提過一個「心靈意識層」(noosphere)。有不同的人已開始提出 21 世紀是人類在心靈和意識上 (consciousness) 正開始達到一個突破和提升。為基督徒來說，這是達至更接近天主更能相似天主的突破和提升。是值得留意和學習這方面的發展和提升。我們更不能停滯在自私的自我之內，也不能不理會大地，不能不理會人，而更要學習愛主愛人愛大地，更邁向天地人合一的大我。

風·水·火·土：從新加坡天神之后堂的 建築意念看方濟傳統的生態靈修

伍維烈

會祖

教宗若望保祿二世於 1979 年，以宗座牧函 *Inter sanctos* 宣佈亞西西聖方濟為「促進生態保護者的天上主保」¹。十年後，他於世界和平日文告中，他重申：

聖方濟提供基督徒對受造界的完整性之真實和深切敬重的範例。身為貧窮者之友，獲天主的受造物所愛，聖方濟邀請受造界的一切——動物、植物、自然界力量，甚至太陽弟兄哥哥和月亮姊妹——頌揚和讚美上主。亞西西的小窮人（Poverello）給我們震撼的見證，當我們與天主和好時，我們更能獻身於建立與所有受造界之間的和平；而這與受造界的和平與所有人民之間的和平是不能分離的。

我希望聖方濟的靈感將幫助我們，與全能天主所創造的一切良善及美麗事物保持「手足情」的活潑意識，願他提醒我們，存在於人類大家庭內更大和更高的手足情光照下，我們有敬重和細心看顧它們的嚴重職責。²

從教宗寫的短短數行字中，他強調了方濟之作爲生態學者主保，乃是建基於從他言行中所展示：方濟如何敬重受造界、他曾

¹ 《聖座公報》（1979），1509 頁。

² 若望保祿二世，〈世界和平日文告〉（1990），16 段（筆者修譯）。

邀請受造界的讚美、他致力於人與受造界及天主和平、以及在他思想中所流露的手足情（fraternity）。

堂區

新加坡天神之后堂區建於 1970 年，一直是在小兄弟會【方濟會】管理之下。隨著城市人口變遷及堂區發展，堂區於 2001 年籌組重建，最後於 2004 年獻主節獻堂。³此聖堂落成後，獲獎不少，包括新加坡設計局及城市重建委員會的 2004 年設計年獎，以及在 2004 年威尼斯雙年展中展出。得獎之原因，當然是設計師團隊的努力，能夠以賞心悅目的建築語言，回應案主及使用者的各項需要。

其中一位負責重建的小弟兄——John Wong 神父——他於入會前有多多年從事建築設計的經驗，故他在天神之后堂區的重建過程中特別用心，務求把會祖聖方濟的生態靈修理念，呈現於教堂建築群的设计之中。⁴堂區簡介的小冊子，作了以下的宣稱：

教堂建築群顯明地是方濟型（Franciscan）。建築物及空間的配合、不論是內外部或細節及大局設計，都呼應了天地人三者的既動人又永恆的關係。聖方濟活在這關係之中，對這關係有深切的醒覺。方濟的言行，表達他體悟一切受造物普遍的神聖性及完整性，以及他在這包容性手足關係中的地位。⁵

³ 見堂區導覽小冊子： *On Franciscan Ground: A Visitors' Guide*. Church of St Mary of the Angels (Singapore). N.d.

⁴ 本文部份內容取材自與 John Wong 神父的面談。

⁵ 小冊子，2 頁（筆者翻譯）。

例如，堂區焦點是聖堂內中央的祭台及領洗池，簡潔地吸引了坐在圍繞四周的會眾（圖 1）；在之上懸掛於半空的是踰越耶穌，看上去同時像聖死又像復活，使人想起方濟的聖達勉苦像，也是超現實的同時開眼，也沒有痛苦表情，但同時流血成河，故名爲踰越耶穌。祭台及領洗池，一白一黑，大小相若，和諧地作爲焦點，有如太極兩儀一樣。這焦點之上的耶穌，使人聯想到是宇宙基督（Cosmic Christ），拯救萬有，使大地得到救贖，因爲「一切受造之物都一同歎息，同受產痛（羅 8:22）」，而福音是爲「一切受造物（谷 16:15）」。



圖 1

其實，不但這個聖堂焦點，而是整個堂區的建築群，都以建築語言，都在闡釋方濟生態靈修。本文就嘗試與這空間美學對話。

痕跡

在教堂建築群正門入口處，有一個動感的方濟及佳蘭態像：方濟舉起雙手，右手比左手更高，觸摸著飛行中的鳥兒，頭部向右上微微抬起，而佳蘭則向前俯身，要採摘奇蹟地在雪地中出現的玫瑰花。不諳這個故事來源，可能還以為是方濟捕鳥。其實若干故事都是以方濟與鳥為主題。較可靠的薛拉諾的方濟傳記⁶，記載了一個感人的小故事。

一日，方濟到了接近貝瓦那的一個地方，在該處聚集了很多各式飛鳥，如鴿子、烏鴉及若干所謂穴鳥者。幾時天主的僕人見到了牠們，由於他對低級的受造物抱有極度的熱忱與溫良，便將同伴留于路旁，而喜歡地走向鳥群。及至他相當接近鳥群時，一見牠們正在企盼他的來臨，便一如常規向牠們致候。令方濟頗感驚異者，是牠們並不如平常一樣群起而飛走。於是，方濟洋溢著喜樂，謙虛請求牠們恭聽天主聖言。在他講了許多話後，又加上下列幾句：「我的飛鳥弟兄，你們應當讚美你們的造物主，並時時熱愛他，因為是他給予你們羽毛做衣服，恩賜你們翅子為飛翔，以及你們所需要的一切。天主使你們在受造物中高貴異常，使你們居住在清潔的空氣中。你們雖不耕種也不收割，他仍保護並照顧你們，全不用你們操心。」

⁶ 在方濟研究中，薛拉諾著的方濟第一傳記，歷史最悠久，較少增添。

群鳥聽了這些話，就如同方濟本人及與他在一起的弟兄們所說的，開始一依其生性，以奇妙的方式表示高興。牠們伸長頸子，展開翅膀，並張口望著他。方濟則在牠們中間走來走去，他的衣服觸及牠們的頭部和身體。最後，他以十字聖號降福牠們，讓牠們各自飛回自己的地方去，方濟與同伴們一路上喜不自勝，並感謝天主，因為一切受造物都虔誠頌揚並恭敬天主。⁷

大門的這個態像代表了所有眾多類似的故事，都是方濟與大自然的行動。方濟靈修肯定天主的絕對超越，而滿是祂痕跡的生態系統，就反映了創造萬有的天主。大地母親滿有生命力，孕育生命，承載生命，但不是女神，方濟的生態靈修亦不是大自然崇拜，而是崇拜在自然中流露愛情痕跡的那一位。

方濟對所謂的「低級的受造物」稱兄道弟、甚至講道，以及祝福，是方濟不但能夠在萬物中，看到天主的化工，而且更進一步的去作互動：方濟對飛鳥加弟兄姊妹之稱謂，肯定自身與受造物的平等；他的短短講道詞中，讚美天主對鳥類的照顧之餘，亦強調整個生態系統是天主的化工，而生態平衡是要建基尊重天主創造的秩序以及在各階級的萬物。所以態像所表達的飛行中的鳥兒，不是逃難的飛鳥，而是肯定了其在天主計劃中位置之後，帶著祝福而飛行的。

生死

在教堂的空地，設置了一個世界和平花園，亦巧妙地成了地下骨灰龕的上蓋（圖 2）。這個和平花園的盡頭是天神之后小

⁷ 薛拉諾，〈方濟第一傳記〉58 節，《方濟與佳蘭第二集》台北：至潔（2001），82 頁。

堂，使聖母同時面向著生者死者。地下骨灰龕及地面的和平花園，是一個整體。地下骨灰龕有若干的天窗，是以不同款式及語言寫成「和平」字句的彩繪玻璃，透過這些玻璃，上蓋花園的陽光及樹影，可以照射到骨灰龕內。地下骨灰龕分成若干小房間，每一個房間都有一個小水池，透過彩繪玻璃反映著天窗外陽光，也有流水聲音，以致地下的骨灰龕不但不會陰森荒涼，反而充滿生氣。

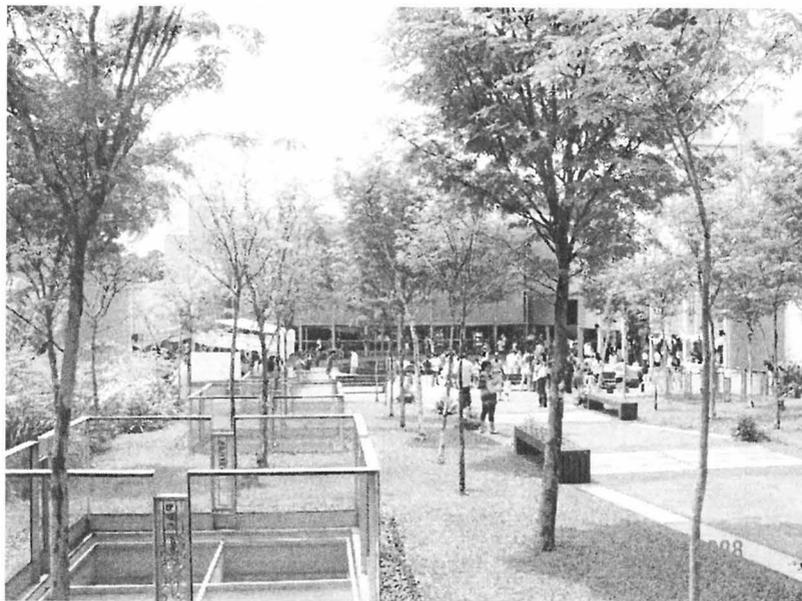


圖 2

如此，堂區的骨灰龕及和平花園的融匯在一起，代表方濟傳統是跨生死、超陰陽的靈修。這樣的生死觀，活現於方濟所著的〈造物讚〉（或稱〈太陽歌〉）的一段：

我主，願你藉著我們的肉體死亡姊妹而受讚頌，

她是任何活著的人都無法逃脫的。

死於大罪的人是有禍的。

承行你至聖旨意而死的人是有福的，因為第二次死亡將不會損害他們。⁸

環保生活，不只是物質使用或資源回收，而是關乎整體的各物互惠及生死循環。把死亡視為姊妹的胸襟，表示方濟不但肯定天主創造萬有，而且相信任何肉體或物質生命的生死存亡，都是在管治萬有的天主之掌握中。就是這份信念，使骨灰龕以上的花園所紀念的世界和平，得以實現。

廣場

世界和平花園及教堂中間，是一個鋪石的廣場，名叫 The Piazza（與英語的 Place、西班牙語的 Plaza，源出一轍）。用意大利語言的稱謂，除了故意要加上方濟的家鄉風味，還可以令人想起方濟運動在十三四世紀，小弟兄們走遍大街小巷，到城鎮的市集中央去宣講福音。難怪新加坡天神之后堂，也設置一個戶外的講道台，也在廣場的當中，設置一個水池，雖然屬現代設計，但水池是南歐風格的廣場不可或缺的。

方濟生平中有好幾件重要大事，都是在廣場發生，其中有兩件與生態環保拉上關係。方濟在皈依天主，放棄世俗時，在主教府的前地，把衣服脫光，與父親決裂。他向父親說道：「直至今天，曾稱你為父，此後，我可以毫無保留地說：『我們的天父』」

⁸ 聖方濟，〈造物讚〉12-13 節，《聖方濟故事：語錄書契》香港：方濟會（2006），174 頁。

了，他就是我全部財富，我全心依靠祂。」⁹方濟在廣場上所發表的這句皈依說話，套在生態環保的意義上，更具尊重生態平衡的意味。

當人承認天主為天父，就是願意天主旨意承行於地（天主經內「奉行在人間」原文是 *terra*，大地。）而大地上所以呈現的天主旨意，也許包含了彼此互惠關係中的手足情。當人把天主看作人心的全部財富時，天主所創造萬有的富饒豐盛，就不會容易被創富過程中的貪婪所剝削，從而導致生態失衡。況且，方濟光著身子，揭示了人蒙受創造時的那份單純自然模樣。要達致萬物的和諧，方濟在廣場的這一幕，不可說沒有其象徵意義。

修和

另外一件較令人津津樂道的故事，是方濟的馴狼記，同樣也是在廣場上發生的。故事論及方濟如何使古比歐城的人民，與一隻凶猛的豺狼修和。故事的結尾如下：

狼弟兄便如同一隻溫順的羔羊服從了聖方濟。[...]. 很快地這個新奇的事就為全城的人們悉知，城裡所有的人，無論是男的或是女的，大人或是小孩，年老的或是年輕的，也都群集到廣場來，爲了要看看這只野狼和聖方濟。[...] 聖方濟就繼續說道：「我可愛的弟兄們，你們要聽著，如今站在你們面前的狼弟兄，已經向我許下，並且也許諾要忠實地和你們講和修好，不再傷害任何人及家畜，而你們要給它許下供給它每日所需要的食物，在這個和平條約的保證期間，他會嚴格予以遵守不渝的。」當時全

⁹ 聖文德，〈方濟大傳〉2章4節，《方濟與佳蘭第二集》台北：至潔（2001），444頁。

體人們都異口同聲地許下要持續地飼養野狼弟兄。聖方濟就當著所有人面前，向野狼說道：「狼弟兄，你已答應他們遵守和睦修好的約定，你就不能再傷害人，不能再傷害畜類及任何事物。是不是？」野狼立時就跪下，搖著身體，點著頭，垂著耳，擺著尾巴，以它能作到的動作，表示願意遵守所作過的和睦修好的約定。¹⁰

如果凶猛的野狼代表野生大自然，在廣場上方濟使居民與狼的修和，就代表了為人與大自然和睦共存、和平相處等所作的努力。不過，有些人認為野性的狼變得「溫順的羔羊」，以及「持續地飼養野狼」違反了大自然本來的規律。不過，可以這樣理解：古比歐城之會出現大野狼，不是沒有理由，雖然故事中沒有交待。用今日生態環保的角度去看，野狼出沒在森林，捕食小動物；在城鎮中出現，必定事有蹊蹺。可能城裡的人，在森林裡濫捕小動物，使野狼缺乏獵物，才滋擾人類。所以，野狼的正常生態被搞亂，人要承擔後果，包括了飼養野狼。總括來說，修和行動的確是方濟環保神學的特色。

手足

The Piazza 上的圓形水池中央，設置了一個圓形的小平台，主要是為聖周六晚祝聖新火用。當火臨現在水中央，配合偌大的空間（空氣）以及石鋪地，就呈現了方濟創作的〈造物讚〉中的四個弟兄姊妹：風（流動的空氣）弟兄、水姊妹、火弟兄及地

¹⁰ 〈聖方濟的小花〉21 章，《方濟與佳蘭第四集》台北：至潔（2001），61-64 頁。

（土）姊妹。¹¹方濟的〈造物讚〉亦曾經在主教府的廣場上由小弟們頌唱：

及至人們會聚於主教府的迴廊裏時，兩位弟兄便站起身來，其中之一發言說：「方濟雖然病重在身，仍編寫了頌主歌，目的是要一切受造物都讚美天主，並使所有人對其近人有所裨益；他請求你們虔誠地傾聽。」語畢便開始咏唱。市長立時站了起來，合著手，就如同在聆聽福音一樣，極其收斂心神，並注意聽著；不久，他的眼淚奪眶而出，因為他對方濟極其信賴和鍾愛。¹²

方濟的〈造物讚〉是一篇優美的禱文，並非邀請萬物讚美天主，而直接向天主，期望天主，透過作為弟兄姊妹的水、風、土、火等受讚美。為什麼熱愛自然的方濟，沒有提及任何牛馬雞羊、也沒有花草樹木等「弟兄姊妹」？原來這四位風水火土之作為弟兄姊妹，其實是按古代西方哲學中，組成宇宙間萬有物質的四個基本元素：空氣、水、火及土。這四樣為何是手足？因為創世的天主是父，所以一切基本元素同是受造物，同是弟兄姊妹。所以當這四樣成了弟兄姊妹，亦表示宇宙萬物皆弟兄姊妹。配合夜間禮儀所宣讀〈創世紀〉天主六天創造的敘述，更凸顯了基督的踰越救贖，拯救了一切受造物，是新的創造。

稱呼宇宙穹蒼眾生——不管是否惹人喜愛或討厭的——為弟兄姊妹，需要確認天主為萬有之根源，故是「父」，從而便可培養內心的手足情。這份手足情的呈現，必然是合乎生態原則：因為手足情由情開始，使人惜物，多一份感恩及尊重；若然使用資

¹¹ 聖方濟，〈造物讚〉6-9 節，《聖方濟故事：語錄書契》香港：方濟會（2006），171-173 頁。

¹² 〈柏路佳傳記〉44 段，《方濟與佳蘭第三集》台北：至潔（2001），117 頁。

源是在所難免，則必然是合理使用，減少浪費。這就是方濟靈修——扎根於創世信仰的手足情——而引發的環保態度及行動。

十架

到廣場的人，都可以看到有不少的十字架形狀，巨型的例如結合在聖體小堂及鐘樓外牆的立體十字架（圖 3），到極小型以及不容易發覺的十字形門柄。方濟在遺囑說，他這樣朝拜的：「我們在這裡，並向著普世的聖堂，朝拜你主耶穌，也讚頌你，因為你以十字聖架，救贖了普世。」¹³任何的十字形狀都提醒了方濟，凡是有十字架的地方，都是主耶穌救恩的可見記號。他不說「在聖堂內」，而是「向著聖堂」（ad ecclesiam），因為有十字架。

論及十字架及生態的關係，則要回憶方濟在聖達勉堂的禱文，「至高、光榮的天主，求你照亮我內心的黑暗，並賜給我真確的信德，堅固的望德，完善的愛德，知覺和真知灼見。主，致使我能承行你聖善而真確的命令。」¹⁴如果說生態平衡萬物和諧是天主的創世旨意，那麼如何達致這個目的，按照這篇方濟傳統的辨別禱文，就是要「知覺和真知灼見」，那的確是生態生活的關鍵：因為在日益複雜的環境，要如何活得符合生態原則，並不簡單，必須經過合適的分辨，來作生活中的選擇。

¹³ 聖方濟，〈遺囑〉（筆者修譯），《聖方濟故事：語錄書契》香港：方濟會（2006），340 頁。

¹⁴ 聖方濟，〈苦像前禱文〉，《聖方濟故事：語錄書契》香港：方濟會（2006），157 頁。



圖 3

報憂

不少人到訪這建築群時，都會受到這個的簡約氣氛所吸引，顏色方面，是不同色調的褐色、米色、及黑色配搭，按小冊子簡介，可見的物料都說是「不昂貴、不豪華但悅目賞心」。簡約的風格所表達的簡樸精神，顯示方濟的貧窮價值。當然，沒有人不會認為貧窮在方濟傳統中是何等重要，但八百年來方濟運動就正因為貧窮起了不少事端，曾造成多少分裂。

在新加坡天神之后堂的簡介小冊子裡，有一個不太恰當的比喻：小冊子把這座 21 世紀的建築，類比為亞西西方濟大殿。也許編者要比較兩者是如何肅穆但典雅（*austere but graceful*），但亞西西的大殿的確曾經是方濟會小弟兄們，在歷史上起爭端的焦點：方濟會士入住這宏偉的大殿合乎方濟的貧窮理想嗎？

除此之外，聖體小堂外牆用了許多縞瑪瑙石，使室內在日間有自然光，晚上整座小堂變得精瑩通透，漂亮非常（圖 4）。聖體小堂，是基督臨在的地方，用寶貴的建材，配合其神聖性，本來是理所當然，可是方濟會的簡樸精神，卻因此變得模糊。的確，神聖、寶貴、肅穆、典雅如何同時是簡樸？

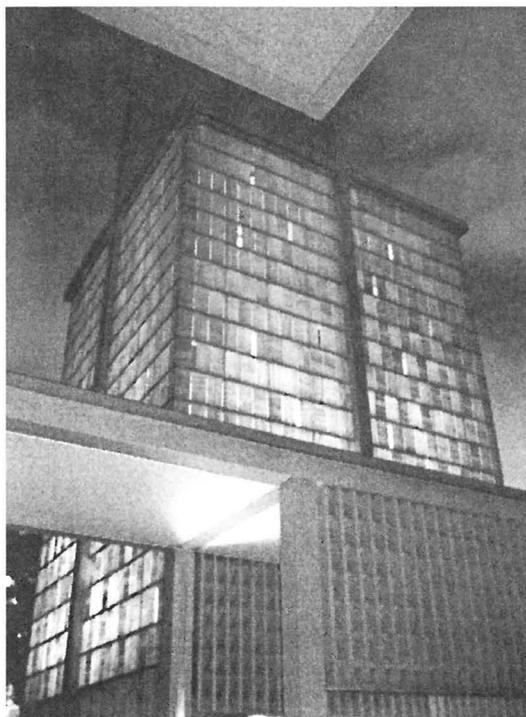


圖 4

具體的貧窮，也要合乎生態原則的實踐。在教堂內，透過偌大的玻璃幕牆，室外的自然景觀，與室內的禮儀，融匯一起，視覺上十分怡情，但因此要使用更多空氣調節，就顯得不環保了。此外，教堂內有不少的俄羅斯白橡木物料，按建築師的理念，那是為強調物件的重要；白橡木座位是看來很醒目及自然，配合整個聖堂的生態主題，也提供參加禮儀者舒適的座位，有利於投入禮儀。可是，按 Rainforest Relief 機構的資料，白橡木是在「應避免採用」之列，因為那是來自瀕危北方森林（Endangered Boreal Forests）。¹⁵故此，看上去自然感覺的室內設計，並不一定就合乎生態環保原則。實在，方濟的貧窮理想，要在具體生活中呈現不是容易。

結論

聖事是有形的標記，能夠賦予無形的恩寵，建築師致力於把設計的無形理念，以有形的建築語言在空間中表達。如果細心解讀這堂區建築群的设计，便會不難發覺其空間語言，原來正在闡釋方濟的生態靈修：慶祝天主在創造界中的痕跡、擁抱生死、明認創世者為父、苦心努力天地人之間的修和、稱兄道弟的手足情、以及以十架作中心。

圖片 Photos: Eustaquio Santimano, Cris Mosinoh

蒙允准許使用。Used with permission.

¹⁵ <http://www.rainforestrelief.org/documents/Guidelines.pdf>

簡樸生活——生態靈修

區紀復

「簡樸生活」為我不只是一種知識觀念，或理想，更是我確確實實的生活經驗，甚至是我的生命經驗，就是簡單樸素的生活。

「生態靈修」即是我慢慢走出來的一條靈性修煉的道路，是在大自然中，在關懷人類生存狀態環境的過程中體驗到的靈修方法。

這「簡樸生活」又怎麼會與「生態靈修」互相結合在一起呢？因為我的簡樸生活是在大自然中，在關懷生態環境中實踐的，所以是一種大自然生態環境中簡樸，有別於在鄉村或都市中的簡樸。這樣，兩種經驗就能結合在一起了。

「生態靈修」我沒有用「環保神學」來代替或形容。環保是環境保護，現在已成為流行語詞，有時就容易掉入只是一個口號，表面化，甚至工作化。神學又好像太深奧了，聽來嚴肅、高深，只有那些學者、專家、教授或神聖者才有資格談論和碰觸似的，需要很多引經據典，而走進宗教的理論尖塔裏，與一般大眾遠離。也有人稱「宇宙靈修」，這又好像太高太遠，一般人更摸不到。

其實一個學工程的人，一個關心社會的人，一個過自然生活的人，只要有心有興趣，翻翻聖經，不必「研究」，就能找到一些與自然環境生態有關的章句，由其中可以領悟到宇宙萬物中有一位創造的主宰神存在，祂所啓示的道理又遍佈大自然中。在海邊、山上、石頭、森林、樹木、花草、蟲魚鳥獸…祂都存有在其

中，祂與人的來往互動泰然自若，心安坦蕩，只要人有心有眼有靈就能看見，感悟得到。交流體驗，而能影響到人的思想、態度、行為等，這就是靈修的結果。

「靈修」很容易也會被人誤認為太過神聖而不敢接近，所以我很快解釋，這是每個人都需要的，在自然生態中的靈性修煉方法，也就是很多人都容易懂得的「自然修行」。

「簡樸生活」有人認為是以前貧窮落後農村的生活方式，但是我過的簡樸生活是經過反思省察而心甘情願選擇的，每天每一生活細節項目都經過分辨取捨而決定的方式。這些反思、省察、分辨、取捨當然是受到我的一套信念、信仰、信心的影響，這信念、信仰、信心又受到大環境的影響而形成。因為是心甘情願的選擇，就不是辛苦、無奈、落後、無能的結果。我反省的根據是從現代大自然生態環境的問題引起的，因為現代工商業的所謂「先進」而造成生態環境的嚴重破壞污染，而影響，甚至危害到人類及萬物的生活與生存。又因為在我的職場中，塑膠工業就是製造這些污染破壞的禍首，而心生罪惡感。反思之後就決然遠離罪惡，離職而回歸自然，在大自然中於是再見到宇宙神聖的美麗與明淨。所以我才相反所謂「進步」的潮流，而走向逆流「簡樸」的方向。

這種「簡樸生活」外表看來的確與以前農村貧窮落後的生活有點相似，沒有多大分別，但是經過自願的選擇就有不同的意義與內涵。比如，不用自來水而到溪裏或山泉挑水來用，像就以前鄉村生活的樣子，這是我經過反思之後的決定。我認為現代經過巨大工程才接管引到家門前來的方便潔淨水，是非常難得的，要珍惜。可是人一天所用的水中只有十分之一是用來吃喝的珍貴，其餘大部份即用於洗滌、洗澡、沖廁所，實在是非常的浪費，嚴

重一些說，這是在造業，罪過，所以我決定不忍心用清潔的自來水沖髒臭的屎尿，而寧願走一段路去擔挑回來，當然因為我們還有這樣的能力和環境條件。只要是自願的，這就是一種很好的「修行」方式，在擔挑的過程中用心平衡走路就成了一種「功夫」，因樂而為之，更是一種「樂修」了。每天，甚至如此長期實行，而且聯想到上天的恩賜，心懷感激，就是「靈修」了。

珍惜用水還有進一步的修行與靈修，就是在鹽寮淨土倡導的「水修行」。將一個塑膠瓶上下各穿一個小孔，裝了水，立直來起。水就會由下孔細細地流出，慢慢洗手時就可體會到：讚嘆水珠閃亮流出，放鬆心情，耐心洗手，靜心淨思，珍惜用水，感恩天賜，欣賞樂趣，與水共融，對水尊敬，靠水謙卑，保護水源，見渴贈水，關懷缺水，體驗停水，推廣水修行。這的確是一種很完美的簡樸節儉的生態靈修。還有，我不用電爐，煤氣爐，而每天燒灶煮食，這也像幾十年前鄉村的生活方式。電能與天然氣都是非再生能源，人類使用就要節約。當然，我一個人不能節省多少，因為大家都如此浪費。另外燒柴會製造二氧化碳，在都市當然不可。但在大自然中，尤其是偏遠海邊的環境，有很多花草樹木，它們都需要二氧化碳，而放出新鮮的氧氣給我們，就達到自然生態的平衡。在海邊與樹叢間，有漂流木有枯枝落葉，柴火是用不完的。以上是考慮到自然生態的問題。

關於修行或靈修，燒灶煮食就有意思了。生火燒柴是很需要技巧的，如何節省火能不浪費，要有很好的準備功夫，乾草、碎紙、樹葉、細枝、粗枝順序疊放，鍋鏊放上，一點火就能燃燒起來，一點都不浪費，較粗的柴枝燒着了，火勢就能穩定，要延長火勢就靠薪傳，要火勢暢旺就將柴枝集中，搨風可以助火猛烈，但要小心，柴枝分散火勢變弱，飯菜煮好了需要釜底抽薪才會息

火。這生火煮飯不單要有技巧，控制火勢要有功夫，用心觀火，細心反省與人生道理連想就是修行了。如果用灶前有序清潔，用後乾淨整齊，就還考慮到週圍的環境了。這就是「灶前修行」。

水與火都是上天自然的造物，有時會不相容，有時隔開會互助。如果都以正向，協調方式相待就可提升靈修的層次。水是止渴溫柔的，火能發熱發光，都是上天的所賜，都有犧牲奉獻的精神，因此我們都要感恩珍惜，好好善用，好好相待。

「簡樸生活」現在還有很多修行，修道的人在實踐，有人稱之為「神貧」或「清貧」生活，都是自願宣誓實行的。「神貧」是願意追求神聖而貧窮，神聖不隨世俗，貧窮地刻苦，「清貧」有點清淨甘心的貧乏，自願地把物慾放下。這些都會得到心靈富足的果實，但一般人比較不容易進入這境界，而且這神貧、清貧不一定與自然生態靈修有連結。可是只要由心靈反省，靈性覺悟之後而主動使生活從簡，因簡而得樂，因樂而成聖，它是自在平易的，隨心所欲，心甘情願，不必受苦的。

「簡樸生活」是任何人都可以實行的，沒有多少艱難，也沒有一定的標準方式，在大自然、在鄉村、在城市可以自由自在地過。因周圍生活環境會有些不同的樣貌，也會因身份、地位、工作環境的差異而有不同的層次。其相同的原則就是自己要經反省、思辨而作出取捨、抉擇，在日常生活中要什麼？不要什麼？要如何過活？尤其是對物質的追求、擁有、需要，願意簡單一點、樸素一點、降低一點、放棄一點、減少一點就好，沒有多大深奧的理論，也沒有多難的取捨。但是這反思與取捨要確實靠自己，而不是只聽別人的意見、說話，更不要受媒體商業廣告各種的誘惑。其實這與貧富也無直接關係，純粹是自願選擇的一種生活方式，「有錢時要節儉用心，無錢時要創意用腦」，就可實

行。最後當然是：追求、需要、擁有愈少就會獲得愈多自由、快樂、平安。

「生態問題」的產生是因為近代人類的生活工業化後，製造出大量的工業產品，大量工業產品需要促銷就借助誘人的商業方法，商業促銷是以慾望引誘的廣告來推行，這誘惑常是超過人類基本生活的需求，因此就造成大量的浪費。這些工業產品大量、便宜、方便，就易使人貪心，貪多貪快，用完即棄，隨手亂丟，或貪新棄舊，不珍惜，而成爲現代比例越來越多的都市人的不良生活習慣，也成爲鄉村人學習模仿的榜樣，美其名曰現代、進步、新潮、其實是奢侈、浪費、有害人的身心，更害自然生態，這就是消費主義的不良後果。

現代的工業產品，包括食物，大多是化學合成或經化學過程處理的。加上農業也工業化，也大量使用有毒化學農葯、肥料等，對大自然生態環境，甚至對人類身體都有害處，因污染、破壞而造成生態環境的問題，甚至越來越嚴重而成爲危機，全球生態危機。所謂：空氣污染、水土污染、森林消失、臭氧層破洞、沙漠化、沙塵暴、動植物滅絕、溫室效應、全球暖化、氣候突變、海洋上升、低地消滅、淨水缺乏、糧食不足，加上人口暴增，問題一層層的出現，嚴重性一波波的加強，而成爲全世界及人類共同的危機和災難。大自然在抗議，大地在反撲！

要減少或消除這些現象及災難，和減輕危機，首先就要降低工業、農業的產量，減少使用化學葯品及方法，減少爲了供應大量肉食工業而飼養的動物。現代的畜牧需要消耗非常大量的農產食物和化學葯物，使人的糧食不足，食物不健康，還製造大量的廢氣污染。人口的控制也是有其必要的。如果世界要往這些方面努力，就是「簡樸生活」的方向了。以個人來看，就要節制飲食

慾望，甚至盡量素食，減少消費，購物，擁有，富者助貧，欣賞大自然，在大自然中娛樂，知福感恩，惜福蒙恩，祈求免災……這慢慢就接近進入生態靈修了。

「生態靈修」首先要反省人與自然生態的關係；人是宇宙萬物，所有受造物中最後一個出現的，這根據聖經和科學研究是一致的。人不是自然生態的主人，而應是共生共存和諧的伙伴。人要靠大自然才能生活生存，大自然沒有人類的影響，反而不會受污染破壞，人在自然生態中生存，就要對大自然尊重、愛護。人可能有較多一點智慧，但只能用於管理上，而不應該用在破壞上。所以「江山爲主人爲容，人要謙遜，尊重自然」。

各民族、各文化、各宗教都有很多與自然生態共存的智慧、觀念和修行方式，可隨喜隨興隨緣去學習。

在鹽寮淨土，在自願用心的「簡樸生活」中就有很多細節項目是與「生態靈修」有關的，下面列出供大家參考與分享。

- 人生退省：停頓、放下、清境、避煩、靜默、反思、分辨、抉擇、定志、計畫、行動、堅持、祈禱。重點特別放在天地人合一的生態上。
- 日出而作，日入而息，汲泉而飲，採野而食，名利於我何有哉！
- 無烟則清，無酒則醒，無賭則勝，無毒則寧，無肉則強，無欲則剛，人何所求！
- 擁有愈少愈自由，放棄愈多愈富有，慾望愈低愈解脫，信心愈高愈堅強。

- 惜與修：惜食惜衣既要惜物惜緣更惜福，修身修行還要修心修性且修靈。
- 吃喝拉撒睡都是鍛鍊，行住坐臥勞皆可靈修。
- 素食：利己利他利環境。
- 斷食：可以淨心修靈，產生無限力量。
- 彎腰撿菜：惜物惜福，謙卑，為人除業。
- 灶前修行：順序起火，扇風助燃，同心火旺，薪傳延續，柴散火弱，抽薪安息。用心觀火可反省，細心用灶是修行。
- 環保第一課：愛護生態環境，由吃飯餐桌開始。
- 雨水酸兮沖廁，泉水清兮濯纓。
- 水修行：讚嘆、放鬆、耐心、靜心、珍惜、感恩、欣賞、共融、尊敬、謙卑、保護、分享、關懷、體驗、推廣。
- 物盡其用：惜物惜福；發揮創意，化腐朽為神奇。人丟我撿，人棄我用，地上無廢物，世上無廢人。
- 膠袋修行：物盡其用，還要用心處理修行。
- 道在垃圾：它不是垃圾，是資源，物適其用，道在其中。
- 日日是好日，天天皆晴天；常常開心笑，時時樂歡顏；事事正面想，人人積極行；世世有幸福，代代享太平。
- 能放下，就自由。
- 從善所欲，來去自如。
- 愈少愈自由，樂修在鹽寮。

這簡樸生活就是身心靈平衡的一種整合方法。單純在大自然中的「生態靈修」也有不少的方式，而且還可以用詩詞對聯來表達這些意境，這樣在生態中的靈修就更為美而樂了。

- 黎明即醒，坐禪定神，靜坐修行，天人合一。
- 迎日操：旭日東昇，迎日體操，誠心謙遜，讚美興高，感恩放下，以愛相報。
- 立石修行：岩上立石，信心定志，平衡耐力，重點堅持。
大石尖可立，堅毅自不疑，人生只短暫，天地永不移。
- 淨灘溯溪：赤足淨灘，撿石漂木；涉水登山，溯溪探谷。
- 人為污染，盡量清除；自然現象，讓它自由自在。
- 和好操：由心出發，自己內外和好，與近人和好，與自然和好，與上天和好。
- 靜觀萬物心自得，仰望天際靈性通。
- 淨土淨身淨心淨靈，淨思淨念淨情淨慾。
- 在大自然中體驗造物的偉大，在萬物中體驗宇宙的和諧，在共同生活中體驗人與人之間的互愛互助共融，達到天地人合一的境界。
- 心淨本性現，水清月影明；彎腰傲氣降，素樸慾望停。
- 身是塵間樹，心似百花臺，正念惟一轉，花樣美塵埃。
- 石中見世界，花草現天堂，滴水惜無限，大海悟永恆。
- 大海波浪壯，無需交響曲；靜聽無籟音，敲擊自多餘。
- 登高迎日出，臥石送夕陽，徒步行山徑，沐浴海中央。

- 春天日出，充滿希望；夏天沐浴，洗滌身心；秋高氣爽，適宜登山；冬天賞雪，遠眺群峯。
- 木石非人各有性，人非木石應多情。
- 明月正當頭，人生難遇求，寒夜海風襲，仰面可參透。
- 天主像雨，濕潤每個人的心靈，天主像雨，演奏出美妙的樂章。
- 大海無垠，天主無限，只好相信，溶入天主的愛中，才能體會天主的偉大。
- 天地人合一，萬物歸主，宇宙大愛。

這生態靈修綜合起來包括：自然頓悟，自然樂修，正向靈修，默觀祈禱，生態默想等，就是天地人合一的道路。最後簡樸生活與生態靈修連在一起更是一條樂修的途徑。

請參閱拙作：

1. 生態行動三原則與生態靈修，《神學論集》86期 1990 冬。
2. 生態靈修——基督徒的生態觀，靈修及責任。《神學論集》104 1995 夏。
3. 永續發展的生活態度——簡樸、節約、惜福，《教友生活周刊》1997. 6.8.
4. 簡樸泉源——從經中找簡樸依據。《見證月刊》2005.8.
5. 生態靈修與信仰整合。《神學論集》144 期 2005. 夏。
6. 《愈少愈自由》心靈工坊出版 2008。
7. 《大海悟永恒》鹽寮淨土出版 2010。

思維出版社 新書推介及訂購表格

書名	價錢(港幣)	初版
與依納爵祈禱 Bethy Oudot 著 / 基督生活團 (香港) 譯	50.00	2007年7月 31日
眾裏尋祂 Brian Grogan S.J. 著 / 和平工具--基督生活團 (香港) 譯	50.00	2008年7月
個人聖召 Herbert Alphonso, S.J. 著 / 基督生活團 (香港) 譯	30.00	2009年7月 31日
分享基督的生命 Laurence L. Gooley, S.J. 著 / 基督生活團 (香港) 譯	50.00	2010年7月 31日
Praying with Saint Paul Seán Ó Cearbhalláin S.J. 著	150.00	2010年7月

訂戶姓名： _____

地址： _____

聯絡電話： _____

電郵： _____

書籍訂購方法：

填妥訂購表格後，請寄回、傳真或電郵至「思維出版社」。本社收到訂購表格後會聯絡訂戶安排繳費及送貨。讀者亦可直接往「公教進行社」、「塔冷通書社」購買。

地址：香港薄扶林道93號D座

電話／傳真：28582223

電郵：francixaviersj@gmail.com

編輯： 神思編輯委員會
發行人： 嘉理陵
發行者： 思維出版社
香港薄扶林道 93 號 D 座
Xavier Publishing Association Co., Ltd.
Block D, 93 Pokfulam Road, Hong Kong
電話/傳真：(852) 2858 2223
電郵：francisxaviersj@gmail.com

零售訂價： 港幣 30 元
港澳：全年四期：120 元

海外訂價： 亞洲： 全年美金 25 元(平郵)(日本除外)
全年美金 32 元(空郵)
其他地區： 全年美金 28 元(平郵)
全年美金 36 元(空郵)

如用港幣支票為海外親友訂閱，訂費如下：

亞洲： 全年港幣 160 元(平郵)(日本除外)
全年港幣 200 元(空郵)
其他地區： 全年港幣 170 元(平郵)
全年港幣 240 元(空郵)

印刷者： 天藝印刷廠有限公司
九龍福榮街 348 號昌發工廠大廈地下 D 座

