

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，我會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，不只是一要攻擊統治者，不只是一要推翻他們，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收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，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。

我們設計了一個禱簽，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

我們亦以書簽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為生態主保，是最適合不過，而教宗若望保祿二世在 1979 年，宣佈他「為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界完整性的榜樣。作為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，為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，大地為一家。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，聖母以祂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。嬰兒努力的吸吮，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。嬰兒努力的吸吮，亦會強化他的顎骨和肌肉，從奶瓶吸吮是做不到的，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。