

大齋期操練2025 —— 關愛創造與鄰舍 靈修手冊

第一週

看上主創造萬物的心意

撰文：馮韻妍傳道

經文選讀：詩篇一四八

¹你們要讚美耶和華！從天上讚美耶和華，在高處讚美他！²他的眾使者都要讚美他！他的諸軍都要讚美他！³日頭月亮，你們要讚美他！放光的星宿，你們都要讚美他！⁴天上的天和天上的水，你們都要讚美他！⁵願這些都讚美耶和華的名！因他一吩咐便都造成。⁶他將這些立定，直到永永遠遠；他定了命，不能廢去。⁷所有在地上的，大魚和一切深洋，⁸火與冰雹，雪和霧氣，成就他命的狂風，⁹大山和小山，結果的樹木和一切香柏樹，¹⁰野獸和一切牲畜，昆蟲和飛鳥，¹¹世上的君王和萬民，首領和世上一切審判官，¹²少年人和處女，老年人和孩童，都當讚美耶和華！¹³願這些都讚美耶和華的名！因為獨有他的名被尊崇；他的榮耀在天地之上。¹⁴他將他百姓的角高舉，因此他（或作：他使）一切聖民以色列人，就是與他相近的百姓，都讚美他！你們要讚美耶和華！

信息分享：

人在甚麼時候會發出讚美呢？你有聽過天空、海洋、動物和昆蟲發出讚美嗎？

這是一首命令和祈願所有受造物讚美創造主的詩歌。詩歌按創世記第一章中的創造秩序發出讚美，去表明以色列的上主就是創造萬有的上主。詩歌可以分為兩大段落：1-6節是天上的、7-14節是地上的，而每當命令受造物讚美後，都會說明要讚美的理由（5-6節和13-14節）。讓我們看看讚美的理由：5-6節提到上主吩咐，就是用祂的話創造了世界，而這些創造是直到永遠的；並且祂為世界設立了界限，是有規律的。這代表讚美的內容是關於上主的大能。到13-14節提到上主對自己的子民的愛眷，祂將子民高舉，目的是要子民讚美祂。上主創造世界是希望世界可以分享祂的豐盛，然而人墮落以後，轉向自己，拒絕相信世界是上主所造的，自然就不會因被造而讚美創造主。

我之前工作的地方接近山邊。去年夏天的一天，當我聽到蟬聲時，突然好奇蟬為何會叫，於是上網搜尋，發現原來這是雄蟬求偶或遇危險時的聲音。雖然我們可以用生物學的角度理解蟬聲，但我卻聽到一種生命力，一種代表夏天來了的聲音，是上主為夏天作點綴的配樂。

對未信的人來說，要聽到天空海洋發出讚美可能會覺得奇怪，但我們卻知道，如果沒有上主因愛而創造的一切，這世界的一切根本就不會存在。讓我們一起因被上主所愛而被造，與其他受造物一起去發出讚美。

大齋期操練2025 —— 關愛創造與鄰舍 靈修手冊

第二週

「超越地域」的鄰舍

撰文：盧智榮傳道

經文選讀：以賽亞書六十五17-25（和修版）

¹⁷看哪，我造新天新地！從前的事不再被記念，也不被人放在心上；¹⁸當因我所造的歡喜快樂，直到永遠；看哪，因為我造耶路撒冷為人所喜，造其中的居民為人所樂。¹⁹我必因耶路撒冷歡喜，因我的百姓快樂，那裏不再聽見哭泣和哀號的聲音。²⁰那裏沒有數日夭折的嬰孩，也沒有壽數不滿的老人；因為百歲死的仍算孩童，未達百歲而亡的算是被詛咒的。²¹他們建造房屋，居住其中，栽葡萄園，吃園中的果子；²²並非造了給別人居住，也非栽種給別人享用；因為我百姓的日子必長久如樹木，我的選民必享受親手勞碌得來的。²³他們必不徒然勞碌，所生產的，也不遭災害，因為他們和他們的子孫都是蒙耶和華賜福的後裔。²⁴他們尚未求告，我就應允；正說話的時候，我就垂聽。²⁵野狼必與羔羊同食，獅子必吃草，與牛一樣，蛇必以塵土為食物；在我聖山的遍處，牠們都不傷人，也不害物；這是耶和華說的。

信息分享：

經文提到上主的國度之中，人能按自己的勞碌得到自己的分（賽六十五21-23）。人不須為他人作嫁衣裳，自己房屋自己住，自己栽種自己享，工人自然而然獲取當得的工價，這才是合情合理，也合乎上主國度的公義，是應有之義。

可惜罪世人間，不公的事天天發生。今天氣候的問題，也是一個公義與不公義角力的議題。富裕國家的碳排放帳單，往往由貧窮國家的人民去「找數」；今天你、我在北半球生活，冬天開暖氣、夏天開冷氣，當中對能源的消耗，有分加劇了溫室效應，令全球海洋水位上漲，甚至導致南半球太平洋島國被淹沒。島國上的居民是我們「超越地域」的鄰舍嗎？

當我們今天恣意虛耗資源、破壞環境，其實是對貧國人民一種無形的欺壓。若我們無視這些不在我們視線範圍內的鄰舍，只活在自己享樂的所多瑪與蛾摩拉之中，便淪為一個以剝削別人去滿足自己慾望的加害者。義與不義，你我今天在生活中如何選擇？

大齋期操練2025 —— 關愛創造與鄰舍 靈修手冊

第三週

順其自然

撰文：吳志海牧師

經文選讀：創世記—14-15

¹⁴上帝說：「天上要有光體，可以分晝夜，作記號，定節令、日子、年歲，¹⁵並要發光在天空，普照在地上。」事就這樣成了。

摩西五經的開始，是一個上主愛宇宙的偉大愛情故事。上主將宇宙中混亂虛妄的狀況，重新排序，建立節奏，然後一心一意交到所愛的人類手中，讓人們肩負起照顧、愛惜的責任，並為萬物命名，藉以建立關係。目的很明顯，上主讓我們去參與、感受、學習愛上主所愛的萬物。

當上主說「天上要有光體」，萬物便從可分辨的晚上與早晨中甦醒過來。水與土地分開，各施其職，讓植物透過泥土與水，衍生代代相傳的奧妙。於是，萬物便預備按着光的節奏成長，順着上主撥亂反正後的節奏來長成。古時的民族，便學習觀察天空日與月的變化，來定下不同民族的節令。炎黃子孫就是藉觀察這些天文變化，來配合農民的耕作，使用農曆來養活一代又一代的老百姓。

信息分享：

順應上主創造的節奏，即是順應上主將混亂虛妄的場景，重新設定成可讓萬物與人類在其中和諧生活的場景。若我們不觀天，便不知上主的心意；若我們只享受夜間的月亮，便只能作日夜顛倒的貓頭鷹。唯有順着上主的節奏，才可既享受白日的大光來生活，也享受晚上的月亮星宿來休息。我們每日每月每年順着上主的節奏生活，便能體會我們原來只是受造之一員，不致扭曲上主已設定的節令、日子、年歲，來遷就我們自訂的節奏，使萬物再次陷入混亂虛妄。

順其自然，便是順着上主所設立的大自然，來察看上主的心意、上主的作為。這是一齣上主愛宇宙的偉大愛情故事。

大齋期操練2025 —— 關愛創造與鄰舍 靈修手冊

第四週

讓受造世界關愛我們

撰文：黃國維博士

經文選讀：馬太福音六24-34

²⁴一個人不能事奉兩個主。不是惡這個愛那個，就是重這個輕那個。你們不能又事奉上帝，又事奉瑪門。²⁵所以我告訴你們：不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？²⁶你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？²⁷你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？²⁸何必為衣裳憂慮呢？你想，野地裏的百合花怎麼長起來。它也不勞苦，也不紡線。²⁹然而我告訴你們：就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的還不如這花一朵呢！³⁰你們這小信的人哪！野地裏的草今天還在，明天就丟在爐裏，上帝還給它這樣的妝飾，何況你們呢！³¹所以，不要憂慮說：「吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？」³²這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。³³你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。³⁴所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。

信息分享：

耶穌教導我們不要為吃的、喝的、和穿的憂慮，因為天父知道我們的需要，也必看顧。耶穌用了「天空的飛鳥」和「野地的百合花」作比喻，讓門徒更明白祂的意思：天父親自供應天空的飛鳥，叫牠們不用耕作也有食物吃；祂亦看顧野地裏的百合花，叫它們不用紡線也穿得美麗。人比兩者貴重得多，又何須憂慮飲食和衣着呢？若門徒為工作憂慮，或只為金錢努力，就是事奉瑪門，不事奉上帝。所以，耶穌說人需要從飛鳥和百合花身上學習。

這段經文不單教導我們工作和賺錢的態度，也提醒我們天父創造的世界與我們之間的關係。飛鳥「也不種，也不收，也不積蓄在倉裏」就得滿足，百合花「也不勞苦，也不紡線」亦很美麗。它們不單向我們示範無憂慮的生活，也提醒我們：生活上的需要能夠從天父所創造的世界中直接得到，生命的美麗也不在於自我營造。

然而，現代人愈來愈不相信受造世界能供應和看顧我們。我們不單耕種、紡線，亦不斷發展科技來滿足自己，又製造許多產品，說這些商品能提升人的生活質素，叫人美麗，讓人快樂。我們漸漸認為天父創造的世界本身不能滿足人，更不適合人居住，人必須「加工」去「改善」世界。我們覺得與大自然分隔才安全舒適，擁有高科技產品才快樂。人必須每時每刻都在高樓大廈和商場中生活，常開空調，曬熒光燈，玩手機，才算「正常」的人。就算偶然跑到郊外去「親親大自然」，都必須帶備很多人工製造的產品——防曬、驅蚊、電風扇、手機等等——包圍着自己，才感到穩妥。我們也覺得身處的地區太狹小了，不夠玩樂，每逢假期都要往外地跑，飛到東亞，飛到歐美，而且去得愈遠愈好玩。然而耶穌卻說：「你們看天空的飛鳥，沒有被商品包圍也活得足夠！你們看野地的百合花，沒有離家半步卻活得美麗！」

(繼下頁)

大齋期操練2025——關愛創造與鄰舍 靈修手冊

第四週

讓受造世界關愛我們

撰文：黃國維博士

人類不斷用科技把自己與受造世界分隔，也習慣了消耗極多資源的生活模式，而不斷破壞天父創造的世界。商品愈是把人與世界分隔，人類就愈來愈不習慣在地球居住；人類消耗資源愈多，地球亦愈來愈不適合人類居住。這樣，人類就愈要倚靠科技產品才能生存，惡性循環就開始了。現代人極之倚靠科技和產品，商品和享樂彷彿成為今天的瑪門，並成為人倚靠和事奉的對象，於是忘記了創造天地的上主才是我們真正的倚靠。這樣看來，人類事奉生產和享樂，以為它們能給人美滿生活，它們卻反過來破壞地球，奴役人類。

耶穌無意要我們完全放棄科技，返回原始人茹毛飲血的生活。他只是提醒我們，飛鳥沒有空調、沒有防曬、沒有手機，也能好好生活。百合花沒有消費、沒有旅遊，生命也美麗。我們需要向它們學習簡單的生活，直接從受造世界獲得滿足。近年環境問題成為了重要的關注，不少基督徒都覺得要實踐「關愛受造世界」（creation care）。我想，當我們懂得被受造世界去關愛（cared for by the creation），才懂得去關愛受造世界。



大齋期操練2025 —— 關愛創造與鄰舍 靈修手冊

第五週

捨私爲公

撰文：鄭美紅傳道

經文選讀：利未記十九9-10

⁹在你們的地收割莊稼，不可割盡田角，也不可拾取所遺落的。¹⁰不可摘盡葡萄園的果子，也不可拾取葡萄園所掉的果子；要留給窮人和寄居的。我是耶和華——你們的上帝。

信息分享：

在農業社會，田地是非常重要的財產；除了能夠為地主供應糧食，亦能夠為地主累積財富。然而，對於沒有田產的人來說，他們只能以雙手靠勞力來獲取食物，生活朝不保夕。昔日的以色列羣體曾在埃及作奴隸和僕役，同樣作過寄居者，應當會理解沒有田產的外邦人和窮人的感受。

利未記十九9-10（同時參考申廿四19-22）要求上主的子民不可割盡田角、不可拾取所遺落的、曾採摘過的果樹也不可再摘，讓貧窮人也能分享土地的收成；雖然土地的擁有者是地主，但所有土地的真正主人是創造天地的父上帝。一個敬畏上帝的地主，知道自己的職分只是受委托管理田地，故此願意將田產的使用權利分享出去。

香港自七十年代發蹟，由工業港轉型成為亞洲區的金融中心；昔日的低下階層亦受惠於普及教育、教會救濟事工等得以脫貧。許多成長於這時代的人今天都成了掌管經濟命脈的重要人士，由昔日的低位者變成今日在社會上擁有資產優勢。然而，有多少人真心願意將資產收益的使用權與其他人分享？

上主在以色列人進入迦南地之前，就已經命摩西將一切有關愛鄰舍的誡命教導給以色列人，為的是要讓這蒙揀選的民族彰顯屬上主的聖潔。利未記讓我們看見，與其他人分享資源，並不是出於施捨，而是資產擁有者應當盡的社會責任，特別是基督徒羣體，與別人分享是出於敬畏上主的原則——上主是富人的主，也是窮人的主。當敬畏上主的人行出聖經的教導，世界就能夠看出祂真的不偏待人；因為上主既祝福資源擁有者，同樣透過這些人去祝福社會上缺乏的一羣。通過拾穗，窮人可以在土地上自力更生，維持尊嚴；而資源擁有者這樣的分享方式，亦呈現出尊重貧窮人的態度，這比單純的施捨更貼近上主的心意。

大齋期操練2025 —— 關愛創造與鄰舍 靈修手冊

第六週

出於泥土的眾生

撰文：關浩然牧師

經文選讀：創世記一26至二9

^一²⁶上帝說：「我們要照着我們的形像、按着我們的樣式造人，使他們管理海裏的魚、空中的鳥、地上的牲畜，和全地，並地上所爬的一切昆蟲。」²⁷上帝就照着自己的形像造人，乃是照着他的形像造男造女。²⁸上帝就賜福給他們，又對他們說：「要生養眾多，遍滿地面，治理這地，也要管理海裏的魚、空中的鳥，和地上各樣行動的活物。」²⁹上帝說：「看哪，我將遍地上一切結種子的菜蔬和一切樹上所結有核的果子全賜給你們作食物。³⁰至於地上的走獸和空中的飛鳥，並各樣爬在地上有生命的物，我將青草賜給牠們作食物。」事就這樣成了。³¹上帝看着一切所造的都甚好。有晚上，有早晨，是第六日。

^二¹天地萬物都造齊了。²到第七日，上帝造物的工已經完畢，就在第七日歇了他一切的工，安息了。³上帝賜福給第七日，定為聖日；因為在這日，上帝歇了他一切創造的工，就安息了。

⁴創造天地的來歷，在耶和華上帝造天地的日子，乃是這樣。⁵野地還沒有草木，田間的菜蔬還沒有長起來；因為耶和華上帝還沒有降雨在地上，也沒有人耕地。⁶但有霧氣從地上騰，滋潤遍地。⁷耶和華上帝用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裏，他就成了有靈的活人，名叫亞當。⁸耶和華上帝在東方的伊甸立了一個園子，把所造的人安置在那裏。⁹耶和華上帝使各樣的樹從地裏長出來，可以悅人的眼目，其上的果子好作食物。園子當中又有生命樹和分別善惡的樹。

信息分享：

人類按上主的形像受造，代表創造主管治祂所造的天地萬物，但這並不是指世界都是為人類而受造，彷彿人類有超然的地位，傲視一切。世界乃是為上主而受造，所以上主定為聖日的那一日，是因天地萬物都「造齊」了，上主「造物」的工已經完畢，而不是因人類受造完成。人類只是整個受造計劃中的其中一個部份。在人類受造完畢後，上主也特別就食物作出安排，吩咐人吃結種子的菜蔬和樹上的果子。其他地上和天空上的生命，上主則給予牠們青草作食物。在另一個關於受造的記載中，人同樣被吩咐吃樹上的果子。在這個原定的計劃裏，人類與其他動物一樣吃素維生，不能弑殺動物作為美食。在以動物作為豐盛筵席的古代近東世界，這是限制人類對其他動物的「管治」。在創二章中，人類和野地各樣走獸和空中各樣飛鳥同樣都是耶和華上主用土所造的，而人和土在希伯來文的發音是相近的，這都是聖經把人類與受造世界的「共生」表述出來。人類是為上主創造的倡盛太平而被授予管治的責任，但我們卻也只是受造萬物的一部分，與泥土和各樣生物有同樣的根源，與其他受造物相依賴。

近二百年來，隨着現代科技文明及經濟發展所造成的過份開採和消耗，自然生態遭受到數千年來未曾有過的失衡。人類不只為了生存，而是為了慾望，消耗甚至弑殺其他物種，如今已使許多物種消失或頻臨滅絕。然而生態若崩壞，人類也絕不能獨善其身。人類需以一種新靈性來看這世界，改變這經濟世界的日常生活。教會能夠從信仰中孕育並塑造這種新靈性嗎？

大齋期操練2025 —— 關愛創造與鄰舍 靈修手冊

第七週

好「廢」之路

撰文：邱榮光博士

經文選讀：利未記十九 9-10、路得記二2-3

利未記十九章

⁹在你們的地收割莊稼，不可割盡田角，也不可拾取所遺落的。¹⁰不可摘盡葡萄園的果子，也不可拾取葡萄園所掉的果子；要留給窮人和寄居的。我是耶和華——你們的上帝。

路得記二章

²摩押女子路得對拿俄米說：「容我往田間去，我蒙誰的恩，就在誰的身後拾取麥穗。」拿俄米說：「女兒啊，你只管去。」³路得就去了，來到田間，在收割的人身後拾取麥穗。她恰巧到了以利米勒本族的人波阿斯那塊田裏。

信息分享：

農夫可以在他的土地上流着汗，撒種和耕種，但是令萬物生長的要靠上主，才可生產糧食資源；上主也尊重土地管理人，讓他去收成手所作的，也顧念到沒有土地的貧窮人和旅客，可以分享到留下來的糧食資源。

在現今城市化的社會中，我們對耕田和收割的理解很遙遠，小朋友會以為食米和糧食是在超級市場的倉庫裏變出來的。

現今社會資源的分配可以用另外一個角度來看，每天街市剩餘的菜蔬，超市賣不去但又未過期的食品、麵包，已經有一些機構回收，供應有需要的人，不讓這些珍貴的資源成為廢物。大家也可以把金錢資源，在自己需用的以外，騰出部分，以捐款、助養等形式，協助有需要的人。

對教會來說，平日閒置着的地方，可否成為共享空間，租借給地區團體和機構，協助緩解空間不足，讓更多人藉主所賜下的資源獲得益處，教會可以榮神益人。

再進一步，廢紙、塑膠、鋁罐金屬、玻璃及電器等，也可以回收重用、回收再造。這既可令前線回收人員及下游的回收工廠工人有工作，可自給自足，養活一家外，更把原本的廢物成為有用的材料，減少開採天然資源，愛護和妥善管理受造世界。

每個人做好自己的本分，該回收的回收，該減用的減用，該重用的重用。