

四旬期第一主日

當我們眼中只有自己，並無其他，受造界開始被濫用。全能的主，祢臨在於宇宙萬物，以及最卑微的受造物中。祢以祢的柔和溫婉籠罩天地萬物。

進堂詠

你在水上建築你的宮殿；你造了雲彩，作你的戰車；你以風為翼，向前飛馳；你發出暴風，作你的使者；你以火燄，作你的隨員。

讀經一（天主把諾厄從洪水中拯救出來，與他立約。）

恭讀創世紀 9:8-15

天主對諾厄和他的兒子說：「看，我現在與你們，及你們未來的後裔立約，並同與你們一起的所有生物：飛鳥、牲畜和地上所有野獸，即凡由方舟出來的地上所有生物立約。我與你們立約：凡有血肉的，以後決不再受洪水湮滅，再沒有洪水來毀滅大地。」

天主說：「這是我與你們，及同你們一起的所有生物，立約的永遠標記：我把虹霓放在雲間，作我與大地立約的標記。幾時我興雲遮蓋大地，雲中要出現虹霓，那時，我便想起我與你們，及各種屬血肉的生物，所立的盟約，這樣，水就不會再成為洪水，毀滅所有血肉的生物。」——上主的話。

答唱詠 詠25:4-5, 6-7, 8-9

【答】：上主以慈愛和忠誠，對待遵守他盟約和誠命的人。

領：上主，求你使我認識你的法度，並求你教訓我履行你的道路；引我進入真理之途。我終日仰望你，因你是救我的天主。【答】

領：上主，求你記起你的仁慈，因為你的慈愛，由互古以來，就常存在。求你忘記我年青時的罪愆和過犯；上主，求你按照你的仁慈和良善，紀念我。【答】

領：因為上主仁慈又正直，常領迷途者歸回正路，引導謙卑者遵守正義，教導善良者走入正途。【答】

讀經二（這水所預表的聖洗，現在拯救了你們。）

恭讀聖伯多祿前書 3:18-22

親愛的弟兄姊妹：

基督曾一次為罪而死，且是義人代替不義的人，為將我們領到天主面前；就肉身來說，他固然被處死了；但就神魂來說，他卻復活了。他藉這神魂，曾去給那些在獄中的靈魂宣講；這些靈魂從前在諾厄建造方舟的時日、天主耐心期待之時，原是不信的人。

當時賴方舟，經過水，而得救的不多，只有八個生靈。這水所預表的聖洗，現在賴耶穌基督的復活，拯救了你們，並不是滌除肉體的

污穢，而是要求對天主有一顆純潔的良心。至於耶穌基督，他升了天，坐在天主的右邊；眾天使、掌權者和異能者，都屈伏在他權下。——上主的話。

福音前歡呼

領：人生活不只靠餅，也靠天主所說的一切話。（瑪4:4）

眾：基督、天主聖言，願光榮歸於你。

福音（耶穌受撒旦的試探，並有天使服事他。）

恭讀聖馬爾谷福音 1:12-15

那時候，聖神催促耶穌到曠野去。耶穌在曠野裡，四十天之久，受撒旦的試探，與野獸在一起，並有天使服事他。

若翰被監禁後，耶穌來到加里肋亞，宣講天主的福音，說：「時期已滿，天主的國臨近了，你們悔改，信從福音吧！」——上主的話。

領主後經

上主，願我們所領的聖體聖事，潔淨我們，並把你的僕人，從各種過犯中，解救出來。也求你使所有因罪過的困擾，而感到良心不安的人，都能因天賜的良藥，而重獲喜樂與平安。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

時期已到，天主臨近了！

吳智勳神父

[http://www.catholic.org.tw/theology/public/liyi/utility_eucharist Lent1_yearB.html](http://www.catholic.org.tw/theology/public/liyi/utility_eucharist_Lent1_yearB.html)

默想

上星期三的聖灰瞻禮為四旬期揭開了序幕。「四旬」是四十的意思，舊約常用四十表示一段長時期：例如梅瑟在西乃山停留了四十日，先知厄利亞步行了四十日。新約裏耶穌在曠野也生活了四十日。是否不長不短剛剛是四十日並不重要，事實上，由聖灰瞻禮到復活節是四十六至四十七日。

四旬期裏我們應做甚麼？總的來說，傳統的答案是克己補贖。你可能會問：我為什麼需要克己補贖？然後再問：我該如何克己補贖？先來看看「為甚麼？」這問題。

為什麼要克己？普通的答案是：我們若要身體健康便要節制飲食，再配以充足的睡眠和適當的運動。同樣，我們的意志亦要「給弗」鍛鍊，好使自己在思想行為上保持平衡，不致失控。對基督徒來說，罪使人與天主和別人疏離，克己補贖就是為了與主與人修好。不

過，你也許會再問：耶穌基督沒有罪過，祂又何須嚴齋四十天？讓我們回到福音上找答案。

耶穌體會到宣講福音是一份艱鉅的使命，其中牽涉要走十字架的道路，而這條路魔鬼極不願意祂走，不斷給祂試探。耶穌自覺需要從天父那裡汲取力量，所以四十日的嚴齋其實是要使自己轉向天父。今日的福音讀經說：「聖神催促耶穌到曠野裏去」，聖經的曠野是天主與人相遇的地方。由此可見，這次四十日嚴齋是聖神所推動，並非純粹是人為努力的結果。今天的讀經中有兩句是值得注意的：

(一)「和野獸在一起」：這句並非是描寫曠野的恐怖或試探的猛烈，好像耶穌要與野獸肉搏；相反地這是描寫人獸可以和平共處的美麗境界，依撒意亞先知曾描述默西亞的日子正是「羔羊與豺狼共處」的美麗時刻。

(二)「有天使服侍祂」：嚴齋克己主要的目的並不在處罰或折磨自己，而是要從中更接近天主。「有天使服侍祂」正表達了耶穌在那四十天中與天主相偕的境界。難怪四十日後耶穌立刻宣講福音，嚴齋使祂更有效地實行自己的使命。

回答了「為什麼要克己」這問題後，讓我們進一步看看「我該如何克己補贖」。我建議大家從「試探」兩字做起。試探是一種誘惑，誘惑之所以成為誘惑是因為箇中存在的那份樂趣，那份欲罷不能的衝動。只有你自己才知道甚麼是你的誘惑。假如吃東西或買東西為你是一份誘惑，那麼在四旬期內不大吃大喝，不買無必要的東西，對你來說是一份犧牲，使你的心轉向天主。為另一些人來說，眼目之欲是誘惑，常會引起本能的衝動，那麼，嘗試在四旬期內不看挑逗性電影、漫畫、小說等，為他是個很好的克己。此外，喝酒、賭博、毫無節制地追電視片集、打機等等，都可以是克己的對象。總之，若能從真正的誘惑開始，保證你今年的四旬期很難忘。廣東話有兩個字很傳神——「肉痛」。真正的克己會使人感到肉痛。你做了克己仍未能走近天主，也許只因未到「肉痛」處！

反省與實踐：

1. 在未來的四十天裡，你認為你自己為什麼需要克己補贖？你將如何在生活中實踐呢？
2. 當我們做了克己但仍未能走進天主，原因為何？省察一下，我們是否只是為守齋而守齋、有「口」無心呢？是不是我們沒有完全斷絕那些真正誘惑我們的事物？

禱文：

1. 為教會四旬期的守齋克己祈禱。願上主祝祐每位基督徒都能在這段期間真心痛悔，為了使我們的生命在思言行為上保持平衡，並使我們能與主與人修和。

2. 請為世界和平祈禱。祈求上主幫助全世界各個民族、國家及不同宗教背景的人們能體會到和平的價值與生命的可貴，使全體人類懂得彼此寬恕、互相尊重，共同促進國際間的友好與互助。

曠野變成樂園

薛恩博樞機 著 丁穎達教授 譯

默想：

他實在不能再簡略了。耶穌在曠野中度过四十天之久，聖史馬爾谷卻僅用幾行字即概括完畢。這四十天，是由聖灰瞻禮開始的四旬期的雛型。耶穌置身曠野的意向是甚麼呢？祂四十天在曠野裡是怎樣生活的呢？基督徒在四旬期裡應該師從哪一種典範呢？

馬爾谷的描寫寥寥數語，以致我們無法回答這些問題。不過，如果再仔細品味的話，我們就會發現這些文字其實言簡意賅。

我們先來研究一下時間點：耶穌剛剛在約但河裡接受了洗者若翰的洗禮。這是祂公開傳教的開始。在此之前，祂一直過著默默無聞的木匠生活。但是在三十歲左右，祂突然拋下一切，到若翰那裡，與眾多的群眾一起排隊，去告罪、受浸，作為懺悔和新起點的象徵。

從一開始起，耶穌就將自己置身於群眾當中，那正是祂降生成人的目的。之後，祂曾經這樣來解釋自己的使命：「不是健康的人需要醫生，而是有病的人；我不是來召義人。而是召罪人。」（谷二17）在約但河，耶穌就是和一群罪人以及身心靈有病的人在一起，祂視治癒這些人為自己的天職。不痛不癢的話語在此起不了甚麼作用，耶穌截彎取直地直搗罪惡的根源。那就是為甚麼祂要到曠野裡去，因為天主聖神在那裡驅動祂。

曠野是難以忍受的地方。猶太人民無法抹去在曠野中煎熬四十年的記憶。外在的生活支撐全都被剝奪了，沒有娛樂、沒有歡笑；只剩下靜默與孤寂。獨自在曠野中忍受四十天，的確是一個嚴酷的考驗。

耶穌當時還「受撒彈的試探」。除了為生存而受的外在折磨，還有試探帶來的內心苦惱。這到底包括那些誘惑呢？在現代社會裡，我們常會直接聯想到性慾的誘惑，僅此而已。這種誘惑當然存在，而且不容易抵抗。然而其它的誘惑可能更加難以抗拒：空虛和絕望、吹噓和包攬、以及最可怕的誘惑——背離天主。

耶穌如何經歷這些試探的呢？我們無從知曉。但是祂的確抗拒了種種試探，祂這樣做不僅單純為自己，而且也為我們所有人的益處。耶穌從一開始就抵抗魔鬼的試探。在那四十天裡，祂為我們而奮戰，代表我們而抗爭。祂幫助我們，不是僅僅用光鮮亮麗的辭藻，而是身先士卒地承擔起我們的掙扎。祂能治癒我們、幫助我們，因為只有祂知道「我們是怎樣被做成的」，我們多麼軟弱、多麼容易被試探者撒彈俘獲。耶穌替我們而戰，並且所向無敵。

三. 人應以服從作回應

「十誡」是天主與以色列民結盟的條款（教理 2058），使曾受勞役的以民開拓一條生命的道路（教理 2057），他們答應會「聽從和奉行」（教理 2060）。「根據聖經，人的道德行為要在盟約內並藉著盟約，才取得其全部的意義」（教理 2061）；相信不少候洗者在領洗前都會猶疑自己日後能否有決心遵守天主的法律。其實我們不必疑慮，因為天主的恩寵大於我們的罪過，耶穌早已為我們「向天主要求一純潔的良心」（伯前 3:21）；而這顆心能讓我們對天主的愛更為敏銳，更願意以聖善的生活來回應天主。

聖洗聖事希臘文含有「浸入水中」的意思。候洗者「浸入」水中，象徵埋葬在基督的死亡中，並藉著與祂一起復活，成為「新的受造物」（教理1214），故在釋義禮中，他們會授予白衣和燭光，表示穿上基督，活於光明；所以度聖潔的新生活正是每位基督徒的重要使命。今天的讀經選篇提醒我們要忠於天主與我們所訂的盟約，這愛的盟約是在領洗時訂立，並在每次領受聖體聖血時重宣。

伯多祿說：「天主耐心地等待」方舟建造的時日（伯前3:20），故四旬期也是天主耐心等待我們悔改的日子；讓我們偕同候洗的弟兄姊妹們一起在這恩寵的時期，積極聆聽耶穌的教誨，懷著悔改的心，改過自新，以聖善和正直的生活，制勝魔鬼的誘惑、邪惡的勢力，活於主基督復活的光榮中。

生活反思／實踐：

1. 試以今天的讀經一作默想，天主忠信堅守盟約，我們又如何作出回應？你有信從福音？「聽從」聖言的指示嗎？
2. 反省在生活中，甚麼事令你與天主疏離？在四旬期內，你願意在生活上作出改變？如克己、悔改、補贖、守齋、祈禱？

方濟會思高讀經推廣中心

耶穌受試探

【經文分析】

不論是禮儀年的甲、乙或丙年，在四旬期第一主日的感恩禮中，信仰團體都一起聆聽福音中耶穌受試探的故事。但是由於馬爾谷福音有關耶穌受試探的敘述過於簡短——只有兩節經文（谷一12-13），因此還加上一段耶穌開始公開生活的報導（谷一14-15）。

曠野

耶穌受洗時，聖神降臨到祂身上，接著聖神就引領祂進入曠野，這說明整個救援事件都在天主的主導下進行。「曠野」是一個充滿危險的恐怖地方，不僅是野獸咆哮之地，更是魔鬼聚集之處，對生命極具威脅。不過，對猶太子民而言，曠野也是他們和天主相遇之處（歐二16），經驗天主救援的地方，曠野使他們回憶與天主來往的經驗。

四十天

耶穌在曠野中停留了四十天之久。「四十」在聖經中是一個具有豐富象徵意義的數字，令人想起許多聖經傳統：梅瑟在西乃山上領受盟約（十句話）前，先在天主面前守齋四十晝夜（出三四28）；厄里亞先知在曠野中行走了四十天四十夜，來到曠野天主的山，期間有天使給他送來食物（列上十九1-8）；而以色列子民在曠野流徙四十年之久，才來到天主給他們的「應許之地」（申八2）。教會為幫助基督徒準備迎接復活節，特別制訂四旬期，就是自這個信仰傳統衍生而出。

魔鬼的試探

關於耶穌在曠野中的日子，馬爾谷報導得非常簡要，完全沒有提到守齋。耶穌受撒彈的試探，並非只是在「曠野時光」結束時，而是整整四十天之久。事實上，耶穌不只是在公開生活之前面對魔鬼的試探，在祂整個生活中，「撒彈」一直是祂的反對者（八33，三23-26）。

野獸與天使

耶穌在曠野中受魔鬼試探時，有野獸和天使作伴。魔鬼試探了耶穌四十天，天使並非在這四十天結束時才出現，而是在整個期間陪伴服事耶穌，提供耶穌生活中所必需的飲食。野獸本來就是屬於曠野的，但在這段經文中，牠們和天使一樣都被描述為耶穌的「同伴」。

作者採用這種描寫方式，不止說明耶穌通過魔鬼的試探，同時也指出隨著耶穌的出現，末世時期已經來到。耶穌預先戰勝了撒彈，祂還要決定性的將牠擊潰（參閱：得後二3-12；默十九19-20，二十2、10）。在末世時，野獸們都將和平共處（參閱：依十一6-8，六五25），天使也將接受「人子」的派遣、為人子服務（谷十三27）。

新亞當

這段精簡的報導，使人想起亞當的故事：亞當原本在樂園中和各種動物野獸一起生活，卻因為被蛇引誘而失落樂園的幸福。在後期的猶太傳統中，蛇變成了魔鬼的象徵、甚至和魔鬼等同；並且也流傳有天使提供「第一個人」食物與飲料的故事。如此看來，耶穌和亞當的故事有相當的類似性，「末世」和「創造之初」的情形，具有相當的對應性。耶穌是新亞當，祂使「樂園」的時光重新成為可能的。

若翰：耶穌的前驅

馬爾谷報導耶穌經歷了在曠野中的試探之後，便公開出現於加里肋亞。福音特別指出，這個時候正是若翰被捕之後。這個時間上的前後關係，並非僅是客觀歷史上的巧合，而是反映出一個救恩歷史的結構。耶穌必須在祂的「前驅」若翰離去之後，才正式躍上「舞台」；而若翰所遭遇的悲慘命運，也在耶穌公開生活之初便遙遙預示祂生命的結局了。

耶穌帶來天國

耶穌的出現就有如依撒意亞先知書中喜訊傳報者：「那傳布喜訊（福音），宣布和平，傳報佳音，宣布救恩，給熙雍說『你的天主為王了！』的腳步，在山上是多麼美麗啊！」（依五二7）然而，耶穌不只是天國福音的「傳報者」，祂自己和這個天國，有著內在的關連。

這個天國的來臨並非偶然的事件，而是因為天主預定的期限（參閱：達七22；則七12；伯前一11）業已屆滿。耶穌的出現，就代表祂所宣告的「天主的國臨近了」！但是所謂「臨近」，並不是說再過很短的時間就要來到，也不是指復活的主再來之時；「天國臨近」的意義是：隨著耶穌的出現，天國事實上已經來到。然而，天國並不是如人們所期待的，在天使歡呼、號角齊鳴的景象中出現；天國的來臨是隱晦的，肉眼不能察覺，必須在信仰中才能看見。

悔改與信從

天主所決定的期限一滿，天國就已來到，從現在開始實現，直到臻於圓滿。面對這個業已來到，並且逐漸趨於圓滿實現的天國，一切人都必須做出抉擇：「你們悔改，信從福音吧！」

「悔改」的意思不僅思想方式改變，而且是實際生活方向的扭轉，轉向真正的生命道路的目標：天主！「悔改」的真實表現就是「信從」，藉著「信」與「從」，人明確地表示接受福音。人不只是因此而信賴耶穌，並且為耶穌爭取更多相信祂的人。

【綜合反省】

馬爾谷福音的中心思想就是「成為門徒、信從耶穌」。整部書從頭到尾都在敘述，人們在接受與拒絕福音之間不斷的掙扎，說明「悔改」與「信從」耶穌，是一個不斷深刻化的過程。因此，我們也可以了解，為什麼馬爾谷在耶穌受洗後，立刻報導祂受試探的故事。這個聯結關係提醒我們：受洗成為基督徒的人應該知道，他們將遭受魔鬼的試探，並可能因此而被帶離通往天國之路。教會安排四旬期的目的，也是幫助基督徒憶起受洗的恩寵，經由一年比一年更深刻的悔改，回歸正道、真實信從。

21 February 2021 First Sunday of Lent - Year B

Entrance Antiphon

When he calls on me, I will answer him; I will deliver him and give him glory, I will grant him length of days.

First Reading Gn 9:8-15

A reading from the book of Genesis

I will recall the covenant between myself and you...the waters shall never again become a flood to destroy all flesh.

God spoke to Noah and his sons, 'See, I establish my Covenant with you, and with your descendants after you; also with every living creature to be found with you, birds, cattle and every wild beast with you: everything that came out of the ark, everything that lives on the earth. I establish my Covenant with you: nothing of flesh shall be swept away again by the waters of the flood. There shall be no flood to destroy the earth again.'

God said, 'Here is the sign of the Covenant I make between myself and you and every living creature with you for all generations: I set my bow in the clouds and it shall be a sign of the Covenant between me and the earth. When I gather the clouds over the earth and the bow appears in the clouds, I will recall the Covenant between myself and you and every living creature of every kind. And so the waters shall never again become a flood to destroy all things of flesh.' The word of the Lord.

Responsorial Psalm Ps 24:4-9

(R.) Your ways, O Lord, are love and truth to those who keep your covenant.

1. Lord, make me know your ways. Lord, teach me your paths. Make me walk in your truth, and teach me: for you are God my saviour. *(R.)*
2. Remember your mercy, Lord, and the love you have shown from of old. In your love remember me, because of your goodness, O Lord. *(R.)*
3. The Lord is good and upright. He shows the path to those who stray, he guides the humble in the right path; he teaches his way to the poor. *(R.)*

Second Reading 1 Pt 3:18-22

A reading from the first letter of St Peter

The water of the flood is a type of the baptism which saves you now.

Christ himself, innocent though he was, died once for sins, died for the guilty, to lead us to God. In the body he was put to death, in the spirit he was raised to

life, and, in the spirit, he went to preach to the spirits in prison. Now it was long ago, when Noah was still building that ark which saved only a small group of eight people 'by water', and when God was still waiting patiently, that these spirits refused to believe. That water is a type of the baptism which saves you now, and which is not the washing off of physical dirt but a pledge made to God from a good conscience, through the resurrection of Jesus Christ, who has entered heaven and is at God's right hand, now that he has made the angels and Dominations and Powers his subjects. The word of the Lord.

Gospel Acclamation Mt 4:4

Praise to you, Lord Jesus Christ, king of endless glory! No one lives on bread alone, but on every word that comes from the mouth of God.

Praise to you, Lord Jesus Christ, king of endless glory!

Gospel Mk 1:12-15

A reading from the holy Gospel according to Mark

He was tempted by Satan, and the angels looked after him.

The Spirit drove Jesus out into the wilderness and he remained there for forty days, and was tempted by Satan. He was with the wild beasts, and the angels looked after him.

After John had been arrested, Jesus went into Galilee. There he proclaimed the Good News from God. 'The time has come' he said 'and the kingdom of God is close at hand. Repent, and believe the Good News.' The Gospel of the Lord.

Prayer after Communion

Renewed now with heavenly bread, by which faith is nourished, hope increased, and charity strengthened, we pray, O Lord, that we may learn to hunger for Christ, the true and living Bread, and strive to live by every word which proceeds from your mouth. Through Christ our Lord. Amen.