

## 四旬期第三主日

天主是神，朝拜他的人，應當以心神以真理去朝拜他。~ 若望福音 4:24

### 進堂詠

上主說：當我在你們身上，顯為聖的時候，我要把你們從異民中領出，從各地聚集你們。我要在你們身上灑清水，潔淨你們，淨化你們脫離各種不潔；我還要賜給你們一顆新心。

讀經一（請給我們水喝！）

恭讀出谷紀 17:3-7

那時候，百姓在曠野裡非常口渴，就抱怨梅瑟說：「你為什麼從埃及領我們上來？難道要使我們、我們的子女和牲畜，都渴死嗎？」梅瑟向上主呼號說：「我要怎樣對待這百姓呢？他們幾乎就要用石頭砸死我了！」

上主回答梅瑟說：「你到百姓面前，帶上幾個以色列長老，手中拿著你擊打尼羅河的棍杖！看，我要站在你面前，在曠野的一塊磐石上；你擊打那磐石，就有水流出來，給百姓喝。」

梅瑟就在以色列的長老眼前，照樣做了。

梅瑟稱那地方為瑪撒和默黎巴，因為以色列子民在那裡爭吵過，並試探過上主說：「上主是否在我們中間？」——上主的話。

答唱詠 詠95:1-2, 6-7, 8-9

【答】：你們今天該聽從他的聲音，不要再那樣心硬。（詠95:8）

領：請大家前來，我們要向上主歌舞，齊向救助我們的磐石，高歌歡呼；一齊到他面前，感恩讚頌，向他歌唱聖詩，歡呼吟詠。【答】

領：請大家前來，一齊伏地朝拜，向造我們的上主，屈膝示愛。因為他是我們的真神，我們是他牧養的人民，是他親手所引導的羊群。

【答】

領：今天，該聽從他的聲音：不要再像在默黎巴那樣心硬，也不要像在曠野中瑪撒那天，你們的祖先，雖然見過我的工作，在那裡，他們還是試探我，考驗我。【答】

讀經二（天主的愛，藉著所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。）

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書 5:1-2, 5-8

弟兄姊妹們：

我們既因信德成義，便是藉我們的主耶穌基督，與天主和好了。藉著耶穌，我們得以因著信德，進入了現今所站立的這恩寵中，並因希望分享天主的光榮，而歡躍。

望德不叫人蒙羞，因為天主的愛，藉著所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。當我們還在軟弱的时候，基督就在指定的時期，為不虔敬的人死了。為義人死，是罕有的事；為善人，或許有敢死的；但是，基督在我們還是罪人的時候，就為我們死了，這證明天主怎樣愛了我們。——上主的話。

### 福音前歡呼

眾：基督、天主聖言，願光榮歸於你。

領：主，你確實是世界的救主；請給我活水，免得我再口渴。眾：基督、天主聖言，願光榮歸於你。

福音（耶穌是活水，是湧到永生的水泉。）

恭讀聖若望福音 4:5-15, 19-26, 39, 40-42

那時候，耶穌來到撒瑪黎雅的一座城，名叫息哈爾，靠近雅各伯給他兒子若瑟的莊田；在那裡有「雅各伯井」。耶穌走累了，就順便坐在井旁；那時，大約是第六時辰。

有一個撒瑪黎雅婦人來打水。耶穌向她說：「請給我一點水喝！」那時，耶穌的門徒都到城裡，去買食物。

那撒瑪黎雅婦人就回答說：「你既是猶太人，怎麼向我一個撒瑪黎雅婦人要水喝呢？」原來，猶太人和撒瑪黎雅人一向不相往來。

耶穌回答那婦人說：「如果你知道天主的恩賜，並知道向你說『給我水喝』的人是誰，你或許早就會求他，而他也早就賜給了你活水。」

那婦人問說：「先生，你連打水器也沒有，而井又深，你從那裡取得那活水呢？難道你比我們的祖先雅各伯還大嗎？他留給了我們這口井；他和他的子孫，以及他的牲畜，都曾喝過這井裡的水。」

耶穌回答說：「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜給他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內，成為湧到永生的水泉。」

婦人說：「先生，請給我這水吧！免得我再渴，也免得我再來這裡打水。……」

「先生，我看你是個先知。我們的祖先一向在這座山上，朝拜天主，你們卻說：應該朝拜的地方，是在耶路撒冷。」

耶穌回答說：「女人，你相信我吧！到了時候，你們將不在這座山，也不在耶路撒冷，朝拜父。你們朝拜你們所不認識的，我們朝拜我們所認識的，因為救恩出自猶太人。然而，時候要到，且現在就是，那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜他的人。天主是神，朝拜他的人，應當以心神以真理去朝拜他。」

婦人說：「我知道默西亞（意即基督）要來；他一來了，必會告訴我們一切。」

耶穌向那婦人說：「同你談話的我就是。」

城裡有許多撒瑪黎雅人，信從了耶穌，因為那婦人作證說：「他向我說出了我所做過的一切。」這樣，那些撒瑪黎雅人，來到耶穌面前，請求耶穌在他們那裡住下；耶穌就在那裡住了兩天。還有更多的人，因為耶穌的宣講，而信從了耶穌。他們向那婦人說：「現在我們信，不是因為你的話，而是因為我們親自聽見了，並知道：他確實是世界的救主。」——上主的話。

### 領主詠

誰若喝了我賜給他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內，成為湧到永生的水泉。

## 從不信到信

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

福音描述了一個撒瑪黎雅婦人皈依基督的過程，這個歷程實有助每一位基督徒，特別是候洗者，對自己的信仰作反省。

(I) 信仰是天主的恩賜：不要以為是我們選擇天主，其實是天主選擇我們；天主常是主動，祂有能力打破所有限制。故事中，耶穌主動打破宗教、政治、風俗上的限制。猶太人與撒瑪黎雅人宗教上對抗，各自建立朝拜的中心，政治上因互相攻伐而成世仇，風俗上猶太男子不會在公眾場所與女子交談，更何況是不潔的外邦女子？耶穌主動打破界限：「請給我一點水喝！」耶穌用懇求去挑動女人樂於助人的善心。只可惜積怨太深，連耶穌也沒馬上成功，但祂沒有因而放棄。

(II) 信仰是建在耶穌基督的身上：耶穌從實用的層次跳到信仰的層次（活水）去吸引她，並指出真正有需要的，是她而不是祂，而屬靈信仰的生命是建在耶穌的身上：「若是你知道天主的恩賜，和現在向你求水喝的是誰」，是祂給人活水。女人被實際的利益（不需再打水）打動了，忘記了深仇大恨，要求來自耶穌的活水。不少人信耶穌也許是從實際物質利益開始，但耶穌總要求人回到祂的身上。

(III) 信仰要求人離開罪惡：人若接受天主的恩賜，必須清除生活上相反天主的行為，故耶穌要求女人先解決自己罪惡的生活：「你去叫你的丈夫，然後再到這裡來！」這女人大概私生活不太好，有過五個丈夫，現在又和另一男人同居；有人猜測她可能是個妓女，由於名聲不好，刻意躲開別人，至中午才來打水；也有認為撒瑪黎雅人跟隨外邦人拜邪神，甚至拜五個之多。耶穌現在要她與罪惡一刀兩斷。

信仰耶穌要求人離開罪惡及偶像，不能左右逢源，既信耶穌，又拜關帝，又信風水。

耶穌耐心地帶領這女人走向祂，她也接受耶穌領導，甚至連稱呼也慢慢改變，顯出她信仰耶穌的歷程：你→先生→先知→默西亞。她接受耶穌為默西亞後就放下水桶，表示她已得到來自耶穌的活水。

(IV) 信仰要求人為耶穌作證：接受了耶穌，人就有責任為祂作證，帶領別人到耶穌跟前。那女人不再害怕人群，她返回人群中，承認過去罪惡生活的錯誤：「你們來看！有一個人把我過去所做的一切都說了出來」。因她的緣故，許多撒瑪黎雅人來到耶穌跟前，開始另一個信仰歷程。

這篇豐富的福音，表現了人從不信到信的歷程。信仰基本上是一個恩賜，天主主動打破一切界限召叫我們。我們信仰的動機最初很複雜，甚至不純正，但耶穌基督能改變我們，使我們的信仰建在祂的身上。真正接觸到基督的人，自會承認自己的不善之處。像撒瑪黎雅婦人一樣，一個不完美的人，同樣可成為別人認識耶穌的工具。畢竟，信仰是建在耶穌身上：「我們現在信了，不是由於你的話，而是因為我們親自聽見了祂的話，知道祂確實是世界的救主。」

### 反省與實踐：

1. 請大家慢慢的默讀本日福音的經文，並反覆思量：經文中耶穌提到的「活水」到底是什麼？為什麼喝了以後，就永遠不再渴？
2. 我是否要喝這個由耶穌所給的「活水」呢？為什麼？
3. 天主的救恩是給所有人的，祂打破了一切的限制召叫我們。福音中，撒瑪黎雅婦人在接受耶穌所給的活水後，立刻悔改，並走向人群，叫其他人來認識她所遇到救主——耶穌。反觀我們，我們在領洗後有了什麼改變？我們是否如同撒瑪黎雅婦人那般，成為別人認識耶穌的工具？

### 禱文：

1. 請為準備在復活夜領洗、今天接受懇禱禮的候洗者祈禱。求天主護守他們的心神，幫助他們渡過各種考驗與挑戰，以基督的聖血保護他們，讓他們不受一切邪惡力量的干擾，以基督肋旁流出的水澆灌他們，讓他們在尋求天主的朝聖旅途中，總有活水可以飲用、獲得支撐與力量。
2. 請為正在聽道理的慕道者以及陪伴他們的團體祈禱。求天主幫助慕道者，開啟他們的眼睛，看見生活中，天主點亮的明燈，開啟他們的耳朵，聽見天主親自的呼叫，開啟他們的唇口，讓他們說出讚美天主的語言與歌聲。在光榮天主的時候，獲得聖化。也乞求天主幫助陪伴慕道者的團體，可以以言以行、為天主做見證，讓尋求天主的人，在我們身上見到天主。

3. 請為全人類祈禱。願全能的天主大發慈悲，啟發我們，讓我們也能效法耶穌基督，主動打破一切界限，衝破所有阻礙，將私利轉為大愛，化戾氣為祥和，為促進世界的公義與和平而共同合作。

## 請給我點水喝

薛恩博樞機 著 丁穎達教授 譯

### 默想：

四旬期內，後三個主日的福音都特別長，但我們還是應該把它們全部讀完。它們是三個關於得救的故事：耶穌和撒瑪黎雅婦人；耶穌和胎生瞎子；耶穌和祂已死的朋友拉匝祿。一個女人在生命的死胡同盡頭找到出路。一個瞎子得以復明。耶穌復活一個死人。這三個得救的故事在四旬期裡敘述，因為它們證明今天福音經文末尾人們所說的話：耶穌「確實是世界的救主」。他們是怎樣得出這結論的呢？

日當正午，耶穌經過長途跋涉，走累了，就在「雅各伯泉」旁坐下。沒有人會在這個時辰到井邊打水，只有清晨或者傍晚天氣涼爽的時候，婦女們才會頭上頂著水罐到井邊來。然而正午時分，「大約是第六時辰」，有人卻在難耐的酷熱中隻身來到井旁。她確定自己不會碰上村裡的其他女人們，因為她很羞愧，也怕聽到有關自己的閒話。她曾結過五次婚，與她現在同居的是第六個男人。耶穌會在後來向她點破，但先要讓她驚訝一下，語氣裡不帶絲毫蔑視或叱責，只是一個請求：「請給我點水喝！」

這在當時是件異乎尋常的事：猶太人主動跟撒瑪黎雅人搭訕，而且還是個素昧平生的女人！那打開了她的心：這人沒有責備她。這個口渴而跟她討水喝的流浪漢到底是甚麼人呢？於是開始了一段對話。祂向她說起一種祂能給的水，她誤以為自己得到後從此就不再需要那麼累地來井邊打水。然而祂講的卻是一種不同的水，一種要在內心深處尋覓的泉水，那水能真正滿足她，使她不用再從一個男人的懷抱投入另一個，還無法得到愛、認同和安全感。耶穌預許的泉水，將使人永遠再不渴。祂激起她的好奇心。曾在人際關係上遭遇過種種失望的她，由此產生了新的希望。

那婦人與耶穌的相會一定很不同凡響。耶穌完全看透她，但卻不是為了去佔有她、批評她、或判斷她。這使她能成長，看清自己長時間來的誤入歧途，意識到有人能滿足她內心的渴求，不再讓她繼續失望。她終於找到了能止渴的泉源：相信耶穌。那種在內心與天主的溝通，耶穌稱之為「以心神、以真理去朝拜祂」。

從「雅各伯泉」旁的那天中午起，無以計數的人得到了類似的經驗：與耶穌相遇後，那泉水——信仰——自心底源源不斷地湧出。

就如同「雅各伯泉」旁的婦人一般，所有有過類似經驗的人們都會把自己的信仰經歷告訴別人，使別人也產生好奇心，也能找到那泉，也能信從耶穌「確實是世界的救主」。

「請給我點水喝！」這不就是天主要問我們所有的人，要我們信從祂嗎？惟有祂能滿足我們的渴望！

### 反省與實踐：

1. 相信許多人都有與耶穌相遇的經驗，我們是否將自己的信仰經歷告訴別人，使別人也產生好奇心，也能找到那泉，也能信從耶穌「確實是世界的救主」？
2. 福音中，耶穌提到的「活水」是什麼？為什麼喝了以後，就永遠不再渴？
3. 現代人追求物慾的享受，當我們認識耶穌，接受福音後，是否願意放棄以前奢華的生活？並效法福音中的撒瑪黎雅婦人走向人群，叫其他人來認識救主耶穌？

### 禱文：

1. 請為所有講道者祈禱。祈求天主賞賜講道者們宣講的神恩，使他們在為人講道時，使聽者易於了解，並樂於全心接受。
2. 請為準備在復活夜領洗、今天接受懺禱禮的候洗者祈禱。求天主護守他們的心神，幫助他們渡過各種考驗與挑戰，並獲得支持的力量。

## 四旬期第三主日 "使人得到永恆生命的活水"

<http://www.radiovaticana.va/cinesebig5/liturdav/Bpasqua.html>

甲年的四旬期選經都是為教友和候洗者一起，反省洗禮的意義的，故此今年四旬期三、四、五主日的選經，尤其福音，都是為舉行候洗者考核禮（懺禱禮），準備他們在逾越節受洗而設。如果有候洗者參與禮儀，每年都可選用甲年四旬期的讀經。

水可以止渴，是生命所必須的。在今天四旬期第三主日的彌撒中，慈母教會便藉著水的象徵，向候洗者（望教者）闡明天主聖神在聖洗聖事中所起的作用，並強調天主對待世人的無窮恩愛。

舊約聖經中的出谷紀在第 15 和 17 章，兩次談到了水。兩次所提起的事情，都發生在「瑪撒」。「瑪撒」一詞，有「誘惑」的意思。今天彌撒中的讀經一取自出谷紀第 17 章第 3 到 7 節。內容講述：以色列百姓，在梅瑟的領導下，逃出了埃及，在曠野漂泊，走得精疲力盡，找不到水喝，便開始埋怨梅瑟和天主。在不得得意時，怨天尤人，原是人的常情，不足為奇。但是，以色列人看見過天主為拯救他們而顯的奇跡，仍然如此，則不免意味著對天主缺少信賴，大

不恭敬。雖然天主當時照顧了他們，命令梅瑟擊石取水，讓他們喝，後來卻嚴重地懲罰了他們，連梅瑟也未能倖幸。

有關梅瑟在「瑪撒」擊石取水的故事，在教父們的著作，有兩種解釋：一種是把水比作聖體聖事；另一種把它看作聖洗聖事的預像。

今天的彌撒禮儀，採取第二種說法。這也是今天彌撒福音中所說的水的意思。今天的彌撒福音選自聖若望福音第4章，內容記述耶穌在雅各伯井旁邊與一位撒瑪黎雅婦女的對話。這對話是由要水喝而引起的。什麼水呢？那位婦女認為是眼前的雅各伯井的水。人喝了這水，仍會再渴。耶穌要給人的，卻是使人喝了，不會再渴，并且使人得到永恆生命的水。

耶穌所說的水，無疑地是指天主聖神（參閱若7:38-39）。今天彌撒中的讀經二選自聖保祿宗徒致羅馬人書第5章。在這篇讀經中，聖保祿宗徒闡述聖洗聖事的功效。領聖洗的人，因信德而成義，藉著基督跟天主和好了，有分享天主光榮的盼望。聖保祿宗徒用水比擬天主聖神，說：「這希望不會使我們失望，因為天主通過他賜給我們的聖神，已把他的愛傾注在我們心中了。」

四旬期主日彌撒的讀經和福音，原來是為準備候洗者領受聖洗聖事的。但是，已經受過聖洗的老教友，也可從中取得教訓。那就是：一、藉以紀念領洗的宏恩，而感謝天主的無窮仁慈；二、可以重申我們的信仰，增進我們對天主的依賴和信任。

今天彌撒中的答唱詠就是上述的聖詠第95篇。其中的話很好，表示我們此時此刻應有的心情：

你們今天要聽從他的聲音，不要再那樣心硬。

## 教區教理中心及教理委員會提供

<http://www.dcc.catholic.org.hk>

### 教理主題：信仰是禮物

信仰是天主的恩賜，凡謙虛祈求的人便可得到。但尋覓的人必須用行動來配合，作出回應。我們如接受天主所賞賜的豐盛人生，就要離棄不義的生活，信從福音，分享基督的生命，以愛德彼此擔待。

慕道者報名參加慕道班，看似是自己主動敲門，尋覓人生意義。漸漸聖神會讓他們明白，信仰不單只是追求一種知識；更需要對創造萬物的主宰全然的信賴和交託、對真理的服從。這是一份天主作主動而善意的贈予，讓「聖神感動人心，使它歸向天主，開啓心目，賜給『眾人同意與信服真理的喜悅』」。 (教理153)

教會在四旬期的第三、四、五週為候洗者舉行考核傅油禮，意義深遠。如本週的三遍讀經，主題環繞著水及聖神，透過具體的描

述，邀請信友和候洗者一起反省皈依的過程及洗禮的意義。勸勉信眾以悔改、更新的心情，妥當準備復活節的來臨。

在第一篇讀經中，梅瑟依照上主的吩咐，拿著棍杖，擊石出水，解救以色列子民在曠野飢渴之苦。選民的埋怨與梅瑟堅信而有力的行動成強烈的對比。「信的確是真正的人性行為，只有靠聖神的恩寵和祂內在的助佑，我們才能相信。」 (教理154)

在讀經二中，聖保祿宗徒闡釋：我們都是「因信成義」，意思是我們「因通過相信耶穌基督所帶來的恩寵而成義。」我們在未認識主時，備受各種貪慾和逸樂所奴役；是無罪的羔羊——基督，甘願順從天父的旨意，傾流寶血，為我們作贖價。耶穌基督是真人，祂以天主子（真天主）的身份進入人類歷史中，參與救恩行動，修補了我們因原罪與天主破損了的關係，賦予機會與天主和好，令我們「本著希望成為永生的繼承人」 (參閱鐸3:7)，可以和祂一起親切地稱天主為「阿爸、父呀！」並領受聖神的護慰，由內而外煥然一新，獲享永恆的生命、分享天主的光榮。 (參GS22)

聖保祿宗徒強調這並不是我們本著義德所立的功勞，而是出於天父的憐憫，藉著聖神所施行的重生和更新的洗禮，救了我們。這證明天主是怎樣的愛我們。 (參閱鐸3:5)

許多徘徊在入門門檻的弟兄姊妹們，心中存著有這個疑問：「信主，在心中，不是已經足夠嗎？何須領洗入教？」

聖洗聖事的意義，在今天的福音中有詳細的表述。耶穌主動在井旁向無知的撒瑪黎雅婦人取水喝，逐步引導婦人認識活水，顯示自己就是一默西亞——人類的救主，令她明白只有這水在她內「成為湧到永生的水泉」 (若4:14)，並帶出了皈依的真義。水泉就是活水，只有活水使人得到永生。「凡信從我的，從他的心中要流出活水的江河。」意即信仰基督的人將要領受的聖神 (若7:38, 39)。基督是獲得永生的唯一途徑，藉聖神的光照，人認識耶穌，從而認識天父對世人的慈愛。

基督主動打破宗教、文化、風俗的界限召叫撒瑪黎雅婦人，彰顯信德的功效，她對主耶穌的稱呼由「先生」、「先知」到驚覺眼前人就是默西亞。基督耶穌今天仍然超越時空，渴求迷途羔羊的皈依。梵二大公會議肯定天主拯救普世萬民的意願，天主給所有人（包括那些仍在自己宗教裡找尋真神的人），得到救恩所需要的恩寵，為叫世界藉著祂而獲救。 (參閱LG16)

主親自肯定，人為獲得救恩，聖洗是必要的。祂也命令門徒向萬民宣講福音並為他們授洗。為那些已經聆聽到福音而可能要求聖洗聖事的人來說，為獲得救恩，洗禮是必要的。除了聖洗以外，教會不知道還有甚麼方法可確保人們能進入永恆的福樂；因此，教會小心翼翼地，唯恐忽略主所託付的使命，讓所有能夠受洗的人都「由水和聖神重生」。天主把救恩與聖洗聖事緊密相連，但祂自己卻不受祂的聖事所束縛。 (教理1257)

因此，我們每位接受洗禮的信徒，應懷著感恩的心情，以子女孺慕孝愛之情、捨棄舊我，不斷淨化、更新，以心神、真理朝拜天父；同時也要加入收割的福傳工程，一如丟下水桶的撒瑪黎雅婦人，為主作證，成為未信的人認識主耶穌的工具。撒瑪黎雅婦人的皈依過程，值得我們深思。

### 生活反思／實踐：

1. 撒瑪黎雅婦人與基督相遇後，急不及待告訴別人耶穌所說的一切，我們作為新教友／資深教友，有沒有這份熱忱、急切地將基督的喜訊傳給他人？
2. 請反思你曾在甚麼情景下與基督相遇，你相信祂此刻仍渴求你的回應、並給予你活水嗎？

## 方濟會思高讀經推廣中心

### 耶穌是活水

#### 【四旬期禮儀選讀聖經的原則】

若望福音第四、第九和第十一章中敘述三個非常精彩的故事，以「活水」、「光明」、「復活與生命」等象徵概念談論成為耶穌「門徒」的意義。古老教會大約由第四紀開始，便特別在四旬期選用的這三篇經文幫助慕道者做接受洗禮前的最後準備。目前教會現行的禮儀中，這三個故事都在甲年四旬期第三、四、五主日中連續誦讀（並且鼓勵大家在乙年、丙年也如此誦讀），不僅是幫助候洗者準備接受洗禮，也鼓勵所有基督徒更新領洗誓願，重振基督徒的精神。

由於這三篇故事篇幅都非常大，我們只能按著段落將最重要的部分加以詮釋。《主日感恩祭典》中，在這個主日的福音經文只選讀若四 5-26、39-42，筆者建議在感恩禮中也加入若四 27-38，使經文更加完整，在此也提供若四 5-42 全部經文的詮釋。整個敘述可分成兩個大段落：前段是耶穌和一位撒瑪黎雅婦女在雅各伯泉旁的談話（5-26），後半部則是撒瑪黎雅人接受耶穌（27-42）。

#### 一、耶穌和撒瑪黎雅婦女的談話（5-26）

前半段的經文又可分成四個單元：引言（5-6）、活水（7-15）、這位婦女的「身份」（16-19）、真正的朝拜者（20-26）。值得注意的是，最後兩段對話都以一個信仰宣示的形式作為結束：先知（19）、默西亞（25）。

#### 引言（5-6）

耶穌和門徒們由猶太前往加里肋亞，他們選擇了最短的一條路徑，因此必須穿越撒瑪黎雅，他們途經息哈爾，來到了雅各伯泉（井），由這個水泉人們可以遙望革黎斤山、以及矗立在山上的撒瑪黎雅人的聖殿。時值第六時辰，也就是正午，耶穌和門徒們來到水泉旁，由於行路疲累，耶穌便在水泉旁坐下休息。在耶穌的時代，水泉是重要的社交場所，人們喜歡在此相聚談天說地。

#### 活水（7-15）

數個世紀以來，猶太人和撒瑪黎雅人之間就彼此分離，因為撒瑪黎雅人和外邦人通婚而成為一個混合的民族，猶太人認為他們不再是純粹的猶太人，拒絕他們參與在耶路撒冷聖殿所行崇拜天主的敬禮。因此，撒瑪黎雅人遂於乃赫米雅時代在革黎斤山上建立了一座聖殿，這個聖殿卻在耶穌前第二世紀末被猶太人摧毀，因此撒瑪黎雅人和猶太人之間的仇恨更為嚴重。由此可以瞭解，為何這位撒瑪黎雅婦女對耶穌表現的如此不友善。

然而耶穌和撒瑪黎雅婦人談話的目的是要把自己啟示給她，基督的自我啟示是若望福音的核心問題。耶穌請求這位婦女給祂一點水喝，雖然這個婦女的答覆極不友善，耶穌卻利用她的話而導引出這段對話真正的意義：這位口渴的人將要賞賜活水給人。降生成人的耶穌接受世間的一切限制，因此祂根據每個時刻的具體情況啟示天主的恩賜和祂自己。自古以來，泉水就是「救援」的象徵，對那些生活在缺乏水源的曠野中的人們而言，尤其具有這樣的意義；耶穌這裡所說的「活水」比雅各伯泉水更有意義，代表永遠的生命。

根據耶二 13 天主自己才是「活水的泉源」，而「飢渴」則是生命困頓的一種象徵性表達。耶穌同時是禮物也是禮物的施予者，整段對話的結束時，這個圖像性的宣告語言更為升高：原來期望接受泉水的人卻成了水泉的本身，表達耶穌所願賞賜的圓滿救援。這位撒瑪黎雅婦人卻受限於自己所有的概念，只能夠按著她自己的理解情況加以判斷；雖然她也求耶穌把這個「活水」賞賜給她，但卻沒有真正瞭解耶穌話語的真義。

#### 婦人的真實「身份」（16-19）

耶穌說出婦人心中隱密的難堪情事，顯示祂知道一切，認識人心的隱密。這位婦人的生命故事含有特殊的意義，我們可以分兩個層面加以瞭解：首先，耶穌許諾一個可以滿足一切生命飢渴的活水，暗示這個婦女的生命象徵一種無法得到滿足的生命飢渴；放蕩不羈的生活只是生命得不到滿足、常常自我欺騙的證明。其次，這位婦人妓女般的生活也有另一層象徵意義，舊約中常常以「通姦」來形容以色列子民對於外邦邪神的侍奉（參閱：列下十七 24-33）。

這位婦女發現耶穌視透她生命中最隱密的醜行，而宣稱耶穌是一位「先知」。這正是耶穌時代許多人對祂的看法。

### 真實的朝拜者 (20-26)

接著，二人之間的談話回到了猶太和撒瑪黎雅人之間的關係。婦人口中的「耶路撒冷」和「這座山」（革黎斤山）代表著猶太人和撒瑪黎雅人之間的對立情況，耶穌卻把這個對立提升到一個新的、合一的情況，耶穌帶來一個新的朝拜天主的方式：「以心神、以真理朝拜父！」心神指聖神，也就是天主的神，而真理則是表達天主在基督內自我啟示的基本概念。人單單靠自己不能產生對天主真實的朝拜，血肉的人必須經由聖神重生之後，才能夠分享這樣真實的朝拜。這個宣告其實就是基督徒對於洗禮的了解：人們透過聖洗聖事領受天主聖神、並且成為天主的子女。「天主是神」、「在聖神內朝拜天主」這兩個相符合的說法清楚地表達，人必須靠著恩寵被接納進入一個新的生命的層次，才能夠屬於真正尋求天主的朝拜者的團體。聖神根除了傳統中一切宗教上的對立，祂是建立唯一真實宗教的基礎。這位婦人無法明白耶穌談話，卻仍然期待傳統預告的默西亞，認為祂即將來臨，並會為她解釋一切。耶穌卻答覆說：「同你談話的我就是。」這個「我是」是若望福音中耶穌最隆重的自我啟示的話語，表達出祂就是真實的默西亞。

### 【綜合反省之一】

耶穌和撒瑪黎雅婦女在水泉旁的談話圍繞著「生命的飢渴」的主題，唯獨在耶穌內啟示自己的天主能夠解除人類生命的飢渴。要獲得永遠的生命必須認識這個恩賜，只有真正尋求的人才能得到天主恩賜。「我們不了解，我們所有的天主聖言中蘊含了什麼樣的寶藏。」但願馬丁路德的這句名言能夠激勵我們渴求天主聖言的寶藏。

人類生命的真正滿全「以心神以真理朝拜天主」，這是使所有不同種族來源的人能夠彼此和平相處，形成一個「家庭」的唯一可能性。天主尋找真正朝拜祂的人，而且是經過耶穌基督尋找這樣的人。

### 二、撒瑪黎雅人接受耶穌 (27-42)

這段經文的第二部分敘述「撒瑪黎雅人接受耶穌」的情形，其中又可分成三個小段落：門徒們歸來 (27-30)、耶穌教導門徒 (31-38)、撒瑪黎雅人的到來 (39-42)。

#### 門徒歸來 (27-30)

通常猶太經師不和婦女們交談，也不教導婦女們；耶穌面對婦女們卻和面對男人的態度一樣。由附近村莊購買食物回來的門徒們，看見耶穌和撒瑪黎雅婦女談話而不知所措。由於這個女人猜測耶穌可能是默西亞，因此吸引了住在息哈爾的撒瑪黎雅人們來到水泉旁。

#### 耶穌教導門徒 (31-38)

門徒們驚訝耶穌的態度而不知該如何反應，只能招呼耶穌用餐，這個行動卻引出耶穌另外一個象徵性的語言，並顯示門徒們也不瞭解降生成人的天主子。耶穌宣稱祂賴以生活的食物是天父的旨意，說明祂完全和天父一起工作行動，一直延續到耶穌公開生活結束之時。耶穌稱自己是「被派遣者」，這是若望福音中耶穌多次用來稱呼自己的方式。

耶穌提到還有四個月便能收割的莊稼就是福傳的象徵，然而莊稼的果實現在就要產生，因為撒瑪黎雅人的到來就是這個意義。「永生的果實」含有一個和一般莊稼不同的法則：種子和收穫是結合在一起的。門徒們應該明白，任何一個福傳或牧靈的服務都是建築在其他人的努力之上，唯有彼此合作才能夠產生真正的成效。種子和收穫永遠是結合在一起的，因此福傳工作者必須時時努力永不間斷。

### 撒瑪黎雅人的到來 (39-42)

經文首先再次強調這位婦女的媒介角色，許多撒瑪黎雅人經由她的話而信從耶穌。耶穌在這個地方停留了「兩天」，一方面可能表達祂長時間的教導他們（參閱：若一 39），另一方面，也可能暗示了初期教會定下的福傳規則。初期教會寫成的「十二宗徒訓誨錄」曾指出，往來各地傳播福音的人不可在一個地方停留超過兩天。撒瑪黎雅人的信仰最終是建基於「耶穌的話」，他們宣稱耶穌是「世界的救主」，意思是超越世上所有宗教的唯一真天主。

### 【綜合反省之二】

這段經文的主題是耶穌親近一切的人，把自己啟示給所有的人。門徒們因為祂和撒瑪黎雅婦女談話而感到驚訝，聖奧斯定說：「耶穌尋找迷失的人，而人們卻因此感到驚訝。」

耶穌的食物是天父的旨意，而天父的旨意是願意所有的人都得救，就如我們渴望得到食物一樣，耶穌也渴望救援我們。誰如果參與這樣的播種與收穫行動，就能有這樣的領悟。

## 8 Mar 2026 Third Sunday of Lent - Year A

### Entrance Antiphon

My eyes are always on the Lord, for he rescues my feet from the snare. Turn to me and have mercy on me, for I am alone and poor.

### FIRST READING Ex 17:3-7

#### A reading from the book of Exodus

*Give us water to drink.*

Tormented by thirst, the people complained against Moses. 'Why did you bring us out of Egypt?' they said. 'Was it so that I should die of thirst, my children too, and my cattle?' Moses appealed to the Lord. 'How am I to deal with this people?' he said. 'A little more and they will stone me!'

The Lord said to Moses, 'Take with you some of the elders of Israel and move on to the forefront of the people; take in your hand the staff with which you struck the river, and go. I shall be standing before you there on the rock, at Horeb. You must strike the rock, and water will flow from it for the people to drink.' This is what Moses did, in the sight of the elders of Israel.

The place was named Massah and Meribah because of the grumbling of the sons of Israel and because they put the Lord to the test by saying, 'Is the Lord with us, or not?' This is the word of the Lord.

### RESPONSORIAL PSALM Ps 94:1-2, 6-9, R. v.8

**R.** If today you hear his voice, harden not your hearts.

1. Come, ring out our joy to the Lord; hail the rock who saves us. Let us come before him, giving thanks, with songs let us hail the Lord. *R.*
2. Come in; let us bow and bend low; let us kneel before the God who made us for he is our God and we the people who belong to his pasture, the flock that is led by his hand. *R.*
3. O that today you would listen to his voice! 'Harden not your hearts as at Meribah, as on that day at Massah in the desert when your fathers put me to the test; when they tried me, though they saw my work.' *R.*

### SECOND READING ROM 5:1-2, 5-8

#### A reading from the letter of St Paul to the Romans

*The love of God has been poured into our hearts by the Holy Spirit which has been given to us.*

Through our Lord Jesus Christ by faith we are judged righteous and at peace with God, since it is by faith and through Jesus that we have entered this state of grace in which we can boast about looking forward to God's glory.

This hope is not deceptive, because the love of God has been poured into our hearts by the Holy Spirit which has been given us. We were still helpless when at his appointed moment Christ died for sinful men. It is not easy to die even for a good man – though of course for someone really worthy, a man might be prepared to die – but what proves that God loves us is that Christ died for us while we were still sinners. This is the word of the Lord.

### GOSPEL ACCLAMATION SEE JN 4:42, 15

Lord, you are truly the Saviour of the world; give me living water, that I may never thirst again.

Glory to you, Word of God, Lord Jesus Christ!

### GOSPEL JN 4:5-15, 19-26, 39-42

#### A reading from the holy Gospel according to John

*The water that I shall give will turn into a spring of eternal life.*

Jesus came to the Samaritan town called Sychar, near the land that Jacob gave to his son Joseph. Jacob's well is there and Jesus, tired by the journey, sat straight down by the well. It was about the sixth hour.

When a Samaritan woman came to draw water, Jesus said to her, 'Give me a drink.' His disciples had gone into the town to buy food.

The Samaritan woman said to him, 'What? You are a Jew and you ask me, a Samaritan, for a drink?' – Jews, in fact, do not associate with Samaritans.

Jesus replied: 'If you only knew what God is offering and who it is that is saying to you: Give me a drink, you would have been the one to ask, and he would have given you living water.'

'You have no bucket, sir,' she answered 'and the well is deep: how could you get this living water? Are you a greater man than our father Jacob who gave us this well and drank from it himself with his sons and his cattle?'

Jesus replied: 'Whoever drinks this water will get thirsty again: but anyone who drinks the water that I shall give will never be thirsty again: the water that I shall give will turn into a spring inside him, welling up to eternal life.'

‘Sir,’ said the woman, ‘give me some of that water, so that I may never get thirsty and never have to come here again to draw water. I see you are a prophet, sir. Our fathers worshipped on this mountain, while you say that Jerusalem is the place where one ought to worship.’

Jesus said: ‘Believe me, woman, the hour is coming when you will worship the Father neither on this mountain nor in Jerusalem. You worship what you do not know; we worship what we do know; for salvation comes from the Jews. But the hour will come – in fact it is here already – when true worshippers will worship the Father in spirit and truth: that is the kind of worshipper the Father wants. God is spirit, and those who worship must worship in spirit and truth.’

The woman said to him, ‘I know that Messiah – that is, Christ – is coming; and when he comes he will tell us everything.’

‘I who am speaking to you,’ said Jesus ‘I am he.’

Many Samaritans of that town had believed in him on the strength of the woman’s testimony, so, when the Samaritans came up to him, they begged him to stay with them. He stayed for two days, and when he spoke to them many more came to believe; and they said to the woman, ‘Now we no longer believe because of what you told us; we have heard him ourselves and we know that he really is the saviour of the world.’ This is the Gospel of the Lord.

### **Communion Antiphon**

For anyone who drinks it, says the Lord, the water I shall give will become in him a spring welling up to eternal life.