

四旬期第五主日

我就是復活，就是生命；信從我的，即使死了，仍要活著。~ 若望福音 11:25

進堂詠

天主，求你為我伸冤，駁斥殘酷的人民，求你救我脫離欺詐和邪惡的人。天主，你是我的勇力。

讀經一（我要把我的神注入你們內，使你們復活。）

恭讀厄則克耳先知書 37:12-14

吾主上主這樣說：「看，我要親自打開你們的墳墓；我的百姓，我要從你們的墳墓中，把你們領出來，引你們進入以色列地域。我的百姓！當我打開你們的墳墓，把你們從墳墓領出來的時候，你們便承認我是上主。我要把我的神注入你們內，使你們復活，叫你們安居在你們的地域；那時，你們便要承認我，上主言出必行——吾主上主的斷語。」——上主的話。

答唱詠 詠130:1-2, 3-4, 5-6, 7-8

【答】：上主富於仁慈；他必定慷慨救援。（詠130:7）

領：上主，我由深淵向你呼號；我主，求你俯聽我的呼號，求你側耳俯聽我的哀禱！【答】

領：上主，你若細察我的罪辜，我主，有誰還能站立得住？可是，你寬恕為懷，令人對你起敬起愛。【答】

領：我仰賴上主，我靈期待他的聖言；我靈等候我主，切於更夫等待黎明。以色列，請仰賴上主。【答】

領：因為上主富於仁慈；他必定慷慨救援。他必要拯救以色列人，脫離一切罪根。【答】

讀經二（使耶穌從死者中復活者的聖神住在你們內。）

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書 8:8-11

弟兄姊妹們：

凡隨從肉性的人，決不能得天主的歡心。至於你們，你們已不屬於肉性，而是屬於聖神，只要天主的聖神，住在你們內。

誰若沒有基督的聖神，誰就不屬於基督。如果基督在你們內，身體固然因罪惡而死亡，但神魂卻賴正義而生活。再者，如果那使耶穌從死者中復活者的聖神，住在你們內，那麼，那使基督從死者中復活的，也必要藉那住在你們內的聖神，使你們有死的身體復活。——上主的話。

福音前歡呼

領：主說：我就是復活，就是生命；信從我的人，必永遠不死。（若 11:25, 26）

眾：基督、天主聖言，願光榮歸於你。

福音（我就是復活，就是生命。）

恭讀聖若望福音 11:3-7, 17, 20-27, 33-45

那時候，拉匝祿的兩個姊妹，便派人到耶穌那裡，說：「主啊，你所愛的人病了！」耶穌聽了，便說：「這病不至於死，只是為彰顯天主的光榮，並為叫天主子因此受光榮。」

耶穌素來疼愛瑪爾大及她的妹妹和拉匝祿。

當耶穌聽說拉匝祿病了，仍在原地逗留了兩天。此後，耶穌對門徒說：「我們再到猶太去吧！」

耶穌一到了伯達尼，得知拉匝祿在墳墓裡，已經四天了。

瑪爾大一聽說耶穌來了，便去迎接他；瑪利亞仍坐在家裡。瑪爾大對耶穌說：「主！如果你在這裡，我的兄弟決不會死！就是現在，我也知道：你無論向天主求什麼，天主必要賜給你。」

耶穌對瑪爾大說：「你的兄弟必定要復活。」

瑪爾大說：「我知道在末日復活時，他必要復活。」

耶穌對瑪爾大說：「我就是復活，就是生命；信從我的，即使死了，仍要活著；凡活著而信從我的人，必永遠不死。你信麼？」

瑪爾大回答說：「是的，主，我信你是默西亞，天主子，要來到世界上的那一位。」

耶穌心神感傷，難過起來，於是說：「你們把他安放在那裡？」

他們回答說：「主，你來，看吧！」耶穌哭了。於是猶太人說：「看，他多麼愛他啊！」其中有些人說：「他既開了瞎子的眼睛，難道不能使這人不死麼？」

耶穌心中又感傷起來，來到墳墓前。這墳墓是個洞穴，前面有一塊石頭堵著。

耶穌說：「挪開這塊石頭！」

死者的姐姐瑪爾大向耶穌說：「主！已經臭了，因為已經四天了。」

耶穌對瑪爾大說：「我不是告訴過你：如果你信，就會看到天主的光榮嗎？」他們便挪開了石頭。

耶穌舉目向上，說：「父啊！我感謝你，因為你俯聽了我。我本來知道你常常俯聽我，但是，我說這話，是為了四周站立的群眾，好叫他們相信，是你派遣了我。」說完這話，便大聲喊說：「拉匝祿！出來吧！」死者便出來了，腳和手都纏著布條，面上還蒙著汗巾。耶穌向他們說：「解開他，讓他行走吧。」

那些來到瑪利亞那裡的猶太人，一看到耶穌所行的事，就有許多人相信了他。——上主的話。

領主詠

主說：凡活著而信從我的人，必永遠不死。

拉匝祿，出來！

吳智勳神父

http://www.catholic.org.tw/theology/public/liyi/utility_eucharist Lent1 yearB.html

默想

上兩主日的福音提到耶穌基督是活水、是光明，今日的福音講耶穌是復活與生命，彼此都是相關連的。水是屬靈生命的開始，光是生命的指示，復活是生命的最終目的。這一切都指向基督，以基督為中心。若望刻意安排耶穌是生命最圓滿的答案，奇跡是他福音中的第七個，也是最後一個；復活的日子，是耶穌聽到拉匝祿生病的消息後的第七日，復活帶來新創造、新生命的開始。此事跡給信仰帶來很大的啟示。

(I) 痛苦是信仰歷程中少不了的因素：面對著痛苦，人自然轉向天主祈求，像瑪爾大、瑪利亞兩姊妹對耶穌說：「主啊，您心愛的人病了！」她們讓耶穌知道彼此的關係是如何密切，祈求的東西盡在不言中。故事讓我們看出，連耶穌心愛的人，也不能免除生活上的痛苦。我們的信仰主要非在現世生命中求福免禍，逢凶化吉。瑪爾大代表不少人的心態，渴求奇跡發生，但耶穌提昇她到另一境界：「我就是復活，就是生命……」，然後挑戰她：「你相信嗎？」

(II) 痛苦的經驗使人接觸到憐憫人的天主：耶穌對人的痛苦，並非無動於衷，祂傷感、流淚。祂的淚，不像那時職業性的哭喪婦女，陪著主人家哭，但求營造哀傷氣氛。耶穌的傷感是由人的痛苦而引發的，痛苦當然不好受，但痛苦深處蘊藏著天主的救援。天主不一定以奇跡使人離開痛苦，但祂總會在痛苦中拯救信祂的人，讓他感受到祂的安慰。

(III) 信仰已死的人，耶穌基督也能帶來復活：故事中的奇跡本是指耶穌為生命與死亡帶來答案。孔子沒有這份啟示，故謙稱：「未知生，焉知死。」耶穌卻以天主性的權威宣稱：「我就是復活，就是生命。」答案就在祂身上。故事若引用在信仰生命上，耶穌能使信仰已死的人復生。死了四天，屍體發臭，確定了死亡的事實；手腳被布條纏著，面被汗巾遮著，洞口被石頭堵塞著，象徵著信仰受到內在外的限制，但這一切都不能阻擋天主的能力。耶穌大聲喊叫：「拉匝祿，出來！」耶穌喊叫人的名字有極大的能力，應驗了祂說過的話：

「羊聽祂的聲音，祂按著名字呼喚自己的羊。」(若 10:3) 信仰已死的人聽到祂的呼喊，也能復生。

在四旬期中，讓我們注意耶穌呼喚我們每人的名字，叫我們「出來」！生活中我們總有不自由的地方，受很多東西支配，像拉匝祿一樣是個被布條纏住不能行動的怪物；面上的汗巾使我們看不清楚方向，不知生活為了甚麼或往何處去；生活在像墳墓一樣的環境裡，冷冰冰的沒有生氣，沒有溫暖，沒有愛心。只有基督的呼喚，才能使我們甦醒過來。另一方面，讓我們也為失去信仰的人祈禱，聆聽耶穌召喚我們幫助祂：「解開他，讓他行走吧！」祂藉我們的手，恢復別人的信仰，使他們自由。在反省信仰之餘，讓我們靜聽耶穌的呼喚：「拉匝祿，出來！」。

反省與實踐：

本主日福音所講的是耶穌復活拉匝祿的奇蹟，其中有幾個地方值得我們思索。

1. 福音中，許多人因耶穌復活拉匝祿的奇蹟而信了祂。在生活中，我們不免遭遇困難與挫折，然而，當磨難來臨時，我們是以何種心態來面對？渴求奇蹟發生嗎？還是依然對天主全心倚賴？試問：我們難道是因為奇蹟才相信，成為基督徒嗎？我們的信仰除了求生活平順，身體健康外，還有些什麼？
2. 福音中，耶穌對瑪爾大說：「我就是復活，就是生命。…你信這話嗎？」請反覆默想耶穌說這話的意義，並且問問自己：當耶穌問我這句話時，我相信祂嗎？
3. 耶穌復活拉匝祿的奇蹟增加了我們的信德，但信德沒有行動配合，又有何益處呢？福音中，當拉匝祿出來時，手腳纏著布條，臉上蒙著汗巾。耶穌遂對四周的群眾說：「解開他，讓他行走罷！」請想一想：在生活中，我是否時時聆聽耶穌的召喚，去幫助那些需要幫助的人。

禱文：

1. 請為信仰冷淡的人祈禱。祈求天主派遣聖神，陪伴在他們左右，使他們回心轉意，重新燃起對信仰的愛火，聽從基督的呼喚，找到在主內的真正自由。
2. 請為所有的教友祈禱。願仁慈的天主引領我們，使我們能夠在任何事上聆聽祂的召喚；賞賜我們一顆熱忱的心，讓我們能夠敏感別人的需要，並且關懷、服務那些需要幫助的人，使他們更接近天主，獲得重生。
3. 請繼續為候洗者祈禱。求慈悲的天主護佑他們的心，在各種誘惑中堅定他們的意志，讓他們能夠全心投靠禰，聆聽禰的聲音，依賴禰的仁慈，為即將來臨的洗禮作好一切準備。

拉匝祿，出來罷！

薛恩博樞機 著 丁穎達教授 譯

默想：

耶路撒冷附近有個伯達尼村，那裡住著瑪利亞、瑪爾大和拉匝祿，他們姊弟三人對耶穌特別重要。耶穌會常到他們家，喜歡跟他們相處，並且很有安全感。但是我們這樣談論耶穌是否妥當？祂貴為天主子，也會像常人一般，需要友情和安全感嗎？

今天的福音恰好確定這點，從經文中能很明顯地看出，耶穌非常愛這姊弟三人。當耶穌在墳墓前傷心流淚時，旁邊的人就說：「看，祂多麼愛他啊！」這樣的小觀察讓我們不禁意識到：耶穌也有朋友！身為天主子的祂，真正地、完全地成為人。在復活之前最後的日子裡，當針對祂的敵意愈來愈強烈，當祂的聖死已為期不遠時，祂在伯達尼的朋友們愈加顯得彌足珍貴。

我們知道，雖然耶穌在復活以後已經升天，不再有形地出現在我們當中，但二千年來，無數人經驗了祂的友情。很多人在餐桌上祈禱說：「主耶穌請來，做我們的座上客……」這耳熟能詳的禱文，也充份體現了跟耶穌的友誼。

有人捎信給耶穌：「主啊，禰所愛的病了！」祂得知後為甚麼還要拖那麼久呢？朋友病得快死了，一般人不會立即趕去嗎？那姊妹二人央求耶穌快去，為甚麼祂沒有馬上理會她們呢？

我相信很多人曾有過與瑪利亞、瑪爾大類似的經驗：熱心祈禱，呼求天主援助，期盼的結果卻沒有出現。最後耶穌總算來了，但一切為時已晚，瑪爾大說：「主，若禰在這裏，我的兄弟決不會死！」我知道，有時候儘管努力祈禱，一個親人仍然死了，那家人因此對天主失去了信心。

當然，相信人死之後還有永生是一種安慰。瑪爾大就相信，因此她說：「我知道在末日復活時，他必要復活。」我們當然知道，我們每個人有一天都會死。但是常常地，那一天來得太早！

從人性的角度看來，拉匝祿這位親愛的兄弟和朋友確實死得太早。面對傷心和悲痛，耶穌語重心長地說：「我就是復活，就是生命；信從我的，即使死了，仍要活著。」祂的話對瑪爾大、瑪利亞和無數其他人來說，是在承受莫大悲痛時，最能倚靠的安慰。只有一種生命對死亡無所畏懼，耶穌親口說，祂就是那生命。誰跟隨祂、誰相信祂，誰就不會手足無措地等待塵世生命的終結，也不會越過死亡之門，墜入虛無漂渺的深淵；相反地，祂將進入充實、圓滿的永生。

耶穌把祂已經死了並埋葬了四天的朋友從墳墓中召回，因此我們可以確信，信仰耶穌就能獲得生命。我實實在在地相信，耶穌在當時真的復活了一個死人，而不是一個看上去好像已經死了的人。歷史上有不少聖人像耶穌一樣，復活過死人。同時，我從這「拉匝祿！出

來罷！」的呼叫中，聽到對我的召叫，我要從我的墳墓中、從我的腳鐐中掙脫出來。

生命中的種種恐懼，好似堵在我洞穴墳墓前的大石板。只有信仰能挪開堵著的石頭，鬆開纏著的布條，使我獲得重生。那我也能像拉匝祿一樣，被耶穌召喚，並且恢復生命。

反省與實踐：

1. 相信很多人曾有過與瑪利亞、瑪爾大類似的經驗：熱心祈禱，呼求天主援助，期盼的結果卻沒有出現。當類似的情況出現時，我們的心態如何？是否對天主失去信心？
2. 耶穌對瑪爾大說：「我就是復活，就是生命。」當耶穌對我們說這句話時，我們相信祂嗎？
3. 在生活中，我們不免遭遇困難與挫折，然而，當磨難來臨時，我們是以何種心態來面對？渴求奇蹟發生或是對天主全心倚賴？

禱文：

1. 請為冷淡的教友祈禱。有許多人領洗後，不是不進堂，就是只在聖誕節、復活節到教堂參加感恩禮。祈求天主派遣聖神，陪伴這些冷淡的教友，光照並感化他們，使他們重新燃起對基督信仰的熱火，找到屬於自己的平安。
2. 請為所有的教友祈禱。願仁慈的天主引領我們，幫助我們在任何事上能夠聆聽主的召喚；賞賜我們一顆熱忱的心，關懷、服務需要幫助的人，將天主的愛展現於人間。
3. 請繼續為要在復活夜領洗的候洗者祈禱。祈求天主護守候洗者們的心神，並依賴天主的仁慈，免遭誘惑，為即將來臨的洗禮作好一切準備。

四旬期第五主日 "復活與生命"

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

四旬期是逾越節（耶穌復活瞻禮）前的四十天準備時期。聖教會很早就強調：聖洗聖事與耶穌復活之間的密切關係。

所以，初期教會就在主日給人授洗。到了第三世紀，教會已集中在復活節授洗。第四世紀初，教會獲得了和平，皈依基督的人增多，耶穌復活瞻禮的守夜慶典，就成為每年最隆重的授洗時刻。當時的四旬期，也便與所謂「慕道期（望教期）」相融合了。於是，在四旬期內，主日彌撒中的讀經，也都與聖洗聖事有了直接或間接的關係。

梵二大公會議推行禮儀復興運動。會議後重訂羅馬彌撒經書，其中四旬期的主日選經，就是為候洗者準備領洗而選擇的。因此，四

旬期五個主日的讀經一，先後敘述救恩史上的五個階段。就今年禮儀年歷的甲年來說，第一主日 敘述原祖犯罪；第二主日 亞巴郎蒙召；第三主日 梅瑟擊石取水；第四主日 達味受傳為王；第五主日 厄則克耳先知預言肉身復活。四旬期五個主日的彌撒福音，更與聖洗聖事密切相關。就禮儀年的甲年來說，第一主日 耶穌受試探；第二主日 耶穌顯聖容；第三主日 耶穌與撒瑪黎雅婦女對話；第四主日 耶穌治愈胎生瞎子；第五主日 耶穌復活拉匝祿。

今天是四旬期第五主日。下主日便是基督苦難主日（聖枝主日）了。今天彌撒禮儀的主題是肉身的復活。今天彌撒福音選自聖若望福音第 11 章第 3 到 7、17、20 到 27 節，以及 33 到 45 節。內容敘述拉匝祿的死而復活，他是瑪利亞和瑪爾大兩姊妹的兄弟。在這個我們大家都熟悉的故事，有兩個突出的情節。

一個是耶穌和瑪爾大的對話，另一個突出的情節是耶穌在拉匝祿墳墓前的心神感傷，當然，這個故事的最高峰，應當是拉匝祿的復活。

今天彌撒的福音，在敘述了拉匝祿的復活後，記述當時在場的猶太觀眾的反應說：「許多來看瑪利亞和瑪爾大的猶太人，見了耶穌所做的，都信了他。」但是，在聖若望福音的記載中，這故事還包含著一個重要的啟示：聖奧思定獨具慧眼，他在耶穌與拉匝祿的對比中，看出了一個新世界即將出現：拉匝祿被復活的几天後，耶穌將被人處死，死後第三天復活；是耶穌基督的死而復活，給人類帶來了新紀元，而拉匝祿的故事不過是這件事的一個預兆罷了。

已經死了、被埋葬了四天的拉匝祿，一聽到耶穌的大聲呼喚，就從墳墓出來了。「手足纏著布條，臉上包著殮布」。聖奧思定在拉匝祿身上認出犯罪墮落了的人類。正如拉匝祿在墳墓埋葬了四天，身上還纏著布條，人類也被四種罪過像布條似地纏著。那四種罪過就是：亞當傳給我們的原罪、我們各人自己所犯的相反自然法律的罪、相反梅瑟法律的罪，以及相反基督法律的罪。犯罪者的命運原是死亡，但是，由死者中復活的耶穌，卻賜給人類新的生命，使人類脫離那四種罪過的束縛。

今天彌撒中的讀經二選自聖保祿宗徒致羅馬人書第 8 章第 8 到 11 節。在這篇讀經中，聖保祿宗徒一面指出：人由於肉身的軟弱，不能履行法律所要求的正義，一面又強調：基督信徒要因正義而生活。他把我們基督信徒的新生活綜合為三：一、我們屬於聖神，也屬於基督；二、聖神住在我們內；三、基督也住在我們內。他又從這三點推論出兩個結論：一、我們的肉身雖然因原罪的遺毒必須死去，但是，既然基督住在我們內，在我們內已存在著永生的種籽；二、我們的肉身即使死去，終有光榮復活的一天，因為住在我們內的是「使耶穌從死中復活的天主的神」。這樣，聖保祿宗徒又一次闡明了基督信徒日後肉身復活與耶穌復活的密切關係。

讓我們深信復活的道理，並活出這新生命的精神，因為主說：
我就是復活，就是生命。信從我的人，必永遠不死。

教區教理中心及教理委員會提供

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

教理主題：聖事中的逾越奧跡

今天的福音完結了連續三個星期，按教會古老的傳統而特別為準備候洗者接受入門聖事所選用的若望福音。今天的三篇讀經都是以死亡和復活作為主題，正好讓教友和候洗者明白和準備，那即將在復活主日前夕夜間禮儀所舉行的入門聖事，就是讓我們透過聖事慶典，來參與主耶穌基督的逾越奧跡。

在第一篇讀經，厄則克耳先知向被充軍的以色列子民宣告：天主要親自從墳墓中，把他們領出來，引領他們進入以色列的地域。天主要把自己的神注入他們內，使他們復活。（參厄 37:12-14）歷代的基督徒都以先知的這番話，作為舊約對基督逾越奧跡的預告，同時亦預視了每一位基督徒——新的以色列子民，會被上主親自從墳墓中引領出來，獲得新生命。

聖保祿進一步告訴我們，那使耶穌從死者中復活者的聖神，住在我們內，祂將我們從罪惡的死亡中拯救出來，使我們在基督內復活。而主耶穌更在復活拉匝祿的事跡中，向我們清楚的啟示：「我就是復活，就是生命；信從我的，即使死了，仍要活著；凡活著而信從我的人，必永遠不死」（若 11:25-26）。

整個教會的禮儀生活都是指向基督的逾越奧跡，即祂的受難至死、埋葬、復活升天與及派遣聖神降臨。從五旬節開始，聖神的恩賜開創了「分施奧跡」的新時期：教會的時期。在這時期裡，基督藉著祂教會的禮儀，彰顯、臨現和通傳祂救恩的工程，「直到祂再來」（格前 11:26）。祂藉著教會的聖事而行動；即在教會「聖事」禮儀的慶典中，通傳（或分施）基督逾越奧跡的果實。這就是東方和西方傳統共稱的「聖事性救恩計畫」（參 CCC1076）。

基督生平的每個奧跡，皆構成基督現在藉著祂的教會，在聖事中所分施的一切的基礎，因為「在我們救主身上有形可見的一切，都已通傳到祂的奧跡中」。聖事是從基督一直活著及賦予生命的身體上「湧流出來的力量」，也是聖神在基督奧體——教會——內的行動（參 CCC1115-6）。因此當我們每次領受聖事時，我們便是參與在基督的救恩工程當中，並透過基督奧體的服務，親自感受到基督逾越奧跡所帶來的救贖。

梵二的《禮儀憲章》指出：「聖事及聖儀的禮儀，就是使信友盡心準備，靠著由基督受難、死亡、復活的逾越奧跡所湧出的恩寵，聖化各種生活遭遇，而所有聖事與聖儀的效能，也都是由這逾越奧跡而來。於是，一切物質事物的正常用途，幾無一件不能導向聖化人類、光榮天主的目的」（61）。換句話說，不單是七件聖事，而且教會的各種聖儀、祝福及日課等，無一不是幫助我們成聖的工具。

再者，因著聖神的轉化和行動，人世間的種種事件和物質，都可以在教會內成為協助人靈獲得救恩和體驗基督逾越奧跡的媒介。

而入門聖事就是進入基督逾越奧跡的第一度門檻。梵二後，教會恢復了成人的入教過程，透過收錄禮，甄選禮，慕道者一步步的步向基督的逾越奧跡，到了接受洗禮時，他們便親身參與在基督的逾越奧跡中，與祂同死，同埋葬，亦與祂一同復活；在領受堅振時，上主的聖神傾注在受洗者的心內；在領受感恩聖事時，他們亦與基督合而為一。

連續三個主日，教會為候洗者舉行的考核傅油禮，就是要幫助他們作領洗前的最後準備，以基督的聖言淨化和光照他們，並透過教會的祈禱，神父及主教的覆手或傅油，來堅強他們的心志，驅除心靈內的邪魔，以迎接他們自身的逾越。

生活反思／實踐：

1. 我們雖然活著，但會否仍過著一個行屍走肉般的生活？我有否體察到在聖事或禮儀當中所領受的救贖的果效？
2. 聖神在聖事中傾注在我們心內，使我們成為他的宮殿，但我們有否活出聖神內的那份喜樂與平安？並與人分享基督給我們帶來重生得救的經驗呢？在這一週，嘗試向一位親友介紹甚麼是復活節，在可能的情況下邀請他一同前來參與復活節的慶典。

方濟會思高讀經推廣中心

耶穌是復活、是生命

【經文分析】

若望福音一共敘述了七個神蹟，第十一章是最後、也是最大的一個神蹟：耶穌使死亡的拉匝祿復活的故事。福音作者透過講述這個故事，讓讀者們看見耶穌如何啟示自己的真實身份。我們分兩段來解釋這個生動感人的故事：首先是關於拉匝祿死亡的消息（1-16），接著是象徵意義豐富的復活拉匝祿的敘述（17-44）。

一、拉匝祿死亡的消息（1-16）

奇蹟故事前半段是拉匝祿死亡的消息，包含三個小段落：故事的引言（1-6），門徒們的反對意見（7-10），及拉匝祿到底是「死了」還是「睡著了」的猜測（11-16）。

引言（1-6）

經文首先介紹故事的基本角色，以及發生的地點。伯達尼位於橄欖山東邊山麓，距離耶路撒冷大約三公里。人們告訴耶穌拉

匝祿生病的消息，大概因為病況嚴重，致使他的姊妹們不能親自前來；另一方面，這個消息也間接的表達請求耶穌醫治。

耶穌說：「這病不至於死，只是為彰顯天主的光榮，並為叫天主子因此受到光榮。」這段話清楚地顯示耶穌將要行的奇蹟本身並非目的，耶穌行奇蹟的目的是使天主得到光榮，同時啟示自己是天主子。天主子被高舉在十字架上的時候，就是受光榮的時刻，也就是彰顯天主光榮的時刻。事實上耶穌復活拉匝祿的結果，正是導致公議會決議殺害祂（47-48）。

耶穌並沒有立刻前往醫治拉匝祿，而在原地停留了兩天；在場的人當然無法了解耶穌的態度，經文稍後也提到猶太人因此指責耶穌（37）。祂在第三天才動身前往伯達尼，因為「第三天」是天主救援的日子（參閱：若二1-4），這些因素都強調相同事實：耶穌行動的時辰是由天父決定的。此外，這裡也暗示猶太一般的思想，在墳墓中停留了三天就是徹底的、真實的死亡了。

經文強調耶穌對拉匝祿、瑪爾大、瑪利亞一家人的愛，使得耶穌逗留在當地的態度更顯得突兀，讓人難以瞭解。但是這個情況卻構成耶穌後來啟示自己是復活與生命的基本背景（25），顯示了天主願意賞賜人真正生命的大愛。

門徒們勸阻耶穌（7-10）

門徒們反對耶穌前往伯達尼：「辣彼，近來猶太人圖謀砸死你，你又要往那裏去嗎？」耶穌的回答再次顯示出若望福音常用的「光」與「黑暗」的對立象徵。猶太人的一天由日出開始直到日落時結束，不論這個白日的時間是多長都被分成十二個時辰。耶穌的話具有雙重的意義：用在自己身上，表示耶穌必須好好使用天主給祂的時間；用於門徒身上，就是教導他們應該服從耶穌，跟隨祂一起上路，如果他們不聽從耶穌，便會失去已經得到的光明。

「睡著」或「死亡」？（11-16）

耶穌具有超越一切的認識能力，因此知道拉匝祿已經死亡，不過祂以一般常用的委婉表達方式說：「拉匝祿睡著了。」然而，祂也非常新奇地說「要去叫醒他」！這原是暗示祂擁有復活死人權柄的言語，卻被門徒們天真地誤解為拉匝祿的病情已經好轉。耶穌為了消除他們的誤解，遂清楚地宣告：「拉匝祿死了。」

多默邀請其他同伴一起勇敢地跟隨耶穌。他的話使讀者們聯想起西滿伯鐸在晚餐對耶穌說的話：「主！我要為你捨掉我的性命！」（若十三37）然而，在關鍵時刻他們兩人卻都做出了另外的抉擇。

【綜合反省之一】

耶穌基督帶來天主性的生命，這個真生命使死亡成為一個相對性的事實，門徒們（基督徒）應該相信，對於天主而言，死亡只是睡著而已。可惜的是，幾乎人人都害怕肉體的死亡，然而卻

很少人害怕真正永遠的死亡。門徒們勸阻耶穌不要前往猶太地方，也清楚地表達這種困境：他們企圖阻擋耶穌接受死亡，以為如此他們也可以避免死亡；卻不知道，耶穌正是為了死亡而來，而且就在自己死亡的那一夜，徹底地戰勝了死亡。「誰若為了耶穌的原故，喪失自己的性命，必要獲得性命。」（瑪十六 25）

二、復活拉匝祿的記號（7-44）

這是根據一個古老的奇蹟故事發展出來的生動敘述，我們將它分成四個段落加以解釋：瑪爾大和耶穌（17-27）、瑪利亞和耶穌（28-32）、前往墳墓的路上（33-38）、復活拉匝祿（39-44）。

瑪爾大與耶穌（17-27）

「拉匝祿在墳墓裏已經四天」，說明他已經決定性地死亡。由於伯達尼距離耶路撒冷很近，因此很多人按著習俗前來安慰亡者的家人，這是猶太社會常見的愛德行動。人們傳來耶穌來到的消息，瑪爾大立刻起身到村莊之外迎接耶穌。她問候耶穌的話充分表達信賴耶穌的能力，相信耶穌可以醫治拉匝祿的病，即使現在已經死亡，天主仍然會俯聽耶穌的祈求。瑪爾大的話肯定耶穌的能力完全來自天主，耶穌告訴瑪爾大：她的兄弟必定要復活。瑪爾大的回應，反映當時一般猶太人的末世思想：在世界末日時，所有亡者都要復活。這樣的理解需要被修正和繼續發展。

耶穌以若望福音中著名的、表達神性自我啟示的「我是…」言論回應瑪爾大：「我是復活，我是生命；信從我的，即使死了，仍要活著；凡活著而信從我的人，必永遠不死。」耶穌說明，復活的信仰必須和祂的生命緊緊相連，相信耶穌的人永遠活著，肉體的死亡並不會使人失去這個真實的生命。誰和耶穌相遇，就能立刻獲得這樣的復活恩寵，然而接受這個恩寵唯一的條件就是信仰。因此，耶穌最後問瑪爾大：「你信嗎？」

基督信仰重新塑造死亡和生命的觀念：耶穌是復活、是生命，相信耶穌的人便能得到和基督一樣的生命，所以相信耶穌的人永遠不死。人類自古以來對於長生不死的渴望，只能夠透過相信耶穌基督而得到滿全。用若望福音光明與黑暗對立的思想來說，就是跨越死亡的陰暗領域而進入光明的生活中。瑪爾大的回應表達了耶穌所要求的這個信仰：「是的，主，我信你是默西亞，天主子，要來到世界上的那一位。」這是若望福音所願意啟示的最圓滿的信仰宣誓，值得注意的是，這個宣誓出自一個婦女的口！

瑪利亞和耶穌（28-32）

耶穌和瑪爾大的信仰對話基本上已經說明了一切根本問題，真正的奇蹟行動反而被安置在這段對話之下。瑪爾大將她的姊妹引到耶穌前，象徵要將她帶到信仰的路上。瑪爾大單獨地邀請瑪利亞，暗示要區別瑪利亞和安慰她的猶太人，因為猶太人威脅要把相信耶穌的人趕出猶太會堂（參閱：若九 22）。瑪利亞和耶穌

相遇時，說出瑪爾大最初見到耶穌時所說的話（21、32），瑪利亞的哀怨顯示她對耶穌的信仰還未圓滿。有少數的猶太人也跟隨著瑪利亞來到耶穌的面前，他們將成為整個奇蹟的見證人。

前往墳墓的道路上（33-38）

耶穌心神感傷、內在情緒起伏並且流淚，大概表達聖神在祂內推動。耶穌的詢問：「你們把他安放在哪裡？」基本上是指責死亡的勢力，祂的來到正是為征服這個死亡的勢力。猶太人認為，耶穌在拉匝祿墳墓旁流淚僅僅表達祂對亡者的愛，這個理解是錯誤的；其實耶穌是由於人們的不信而激動感傷。猶太人後來所說的話表達了不信的態度：「這個開了瞎子眼睛的，豈不能使這人不死嗎？」

復活拉匝祿（39-44）

耶穌要求人們挪開遮掩墓穴的石頭，瑪爾大卻反對這個命令。她關於屍體已經腐爛的話和她之前的信仰宣誓似乎有些不吻合，但這裡的重點是為了強調這個奇蹟的重大性。這個復活亡者的奇蹟，生動地呈現天主解脫死亡的束縛使人獲得自由的力量，然而奇蹟僅僅是一個「記號」，因為耶穌所表達的生命遠遠超過拉匝祿所返回的生命。對於奇蹟的信仰應該被放置在對於啟示者的信仰之下。

耶穌「感恩性」的祈禱是為了圍繞著墳墓旁的人所說的，由於耶穌一直做使天父喜悅的事，因此祂的祈求常常得到父的俯聽，所以耶穌的祈禱也就是初期基督徒團體祈禱的模範。耶穌對墳墓所做的呼喊：「拉匝祿！出來罷！」事實上是預告了人子對所有亡者的呼喊。由墳墓中出來的拉匝祿，身上還蒙著汗巾、纏著殮布，這原是為了遮掩腐爛的屍體以及令人不快的氣味；然而，更使人聯想起耶穌死亡時，也用過同樣的殮布與汗巾（參閱：若二十 7），復活後的耶穌卻不再受這些東西束縛。這個對比清楚地顯示，耶穌復活的生命和拉匝祿復活返回的生命，在本質上是完全不同的。

拉匝祿被復活的事件不僅導致一些人相信耶穌（45），卻同時也促使更多猶太人更加的不信，甚至因此決議將耶穌和拉匝祿殺死（參閱：十一 49、十二 9-10）。最大的奇蹟卻引出最殘酷的後果，引領人更深的反省耶穌的話：「我是復活、我是生命！」

【綜合反省之二】

克服對於死亡的恐懼是基督徒的功課，是人類的功課。拉匝祿的故事教導我們瞭解死亡、墳墓以及腐朽的真實意義，這個復活的故事只是一個基督徒復活喜訊的象徵，因為拉匝祿復活的生命是返回一個還要死亡的軟弱生命。

耶穌和瑪爾大的對話則清楚地表達基督徒的信仰：對於相信耶穌的人，死亡什麼也不是。人如何克服死亡的恐懼？如何在「死亡的自然規律」以及「不懼怕死亡的信仰」之間取得平衡呢？答案並不是等待來世獲得一個取代的生命。整個關鍵在於對

天主的信仰，天主在耶穌基督身上啟示自己是人類的唯一希望，在這個希望上，人可以克服死亡的恐懼，耶穌召叫我們接受這樣的盼望：我們有這樣的一位救主，在祂的眼中，死亡不再是世界所呈現的死亡。

22 Mar 2026 Fifth Sunday of Lent - Year A

Entrance Antiphon

Give me justice, O God, and plead my cause against a nation that is faithless. From the deceitful and cunning rescue me, for you, O God, are my strength.

FIRST READING Ez 37:12-14

A reading from the prophet Ezekiel

I shall put my spirit in you, and you will live.

The Lord says this: I am now going to open your graves; I mean to raise you from your graves, my people, and lead you back to the soil of Israel. And you will know that I am the Lord, when I open your graves and raise you from your graves, my people. And I shall put my spirit in you, and you will live, and I shall resettle you on your own soil; and you will know that I, the Lord, have said and done this – it is the Lord who speaks. This is the word of the Lord.

RESPONSORIAL PSALM Ps 129. R. v.7

R. With the Lord there is mercy and fullness of redemption

1. Out of the depths I cry to you, O Lord, Lord, hear my voice! O let your ears be attentive to the voice of my pleading. *R.*
2. If you, O Lord, should mark our guilt, Lord, who would survive? But with you is found forgiveness: for this we revere you. *R.*
3. My soul is waiting for the Lord, I count on his word. My soul is longing for the Lord more than watchman for daybreak. (Let the watchman count on daybreak and Israel on the Lord.) *R.*
4. Because with the Lord there is mercy and fullness of redemption, Israel indeed he will redeem from all its iniquity. *R.*

SECOND READING ROM 8:8-11

A reading from the letter of St Paul to the Romans

If the Spirit of him who raised Jesus from the dead is living in you, then he will give life to your own mortal bodies.

People who are interested only in unspiritual things can never be pleasing to God. Your interests, however, are not in the unspiritual, but in the spiritual, since the Spirit of God has made his home in you. In fact, unless you possessed the Spirit of Christ you would not belong to him. Though your body may be dead it is because of sin, but if Christ is in you

then your spirit is life itself because you have been justified; and if the Spirit of him who raised Jesus from the dead is living in you, then he who raised Jesus from the dead will give life to your own mortal bodies through his Spirit living in you. This is the word of the Lord.

GOSPEL ACCLAMATION SEE JN 11:25. 26

Glory and praise to you, Lord Jesus Christ! I am the resurrection and the life, says the Lord; whoever believes in me will not die for ever. Glory and praise to you, Lord Jesus Christ!

GOSPEL JN 11:3-7, 17, 20-27, 33-45

A reading from the holy Gospel according to John

I am the resurrection and the life.

The sisters Martha and Mary sent this message to Jesus, 'Lord, the man you love is ill.' On receiving the message, Jesus said, 'This sickness will end not in death but in God's glory, and through it the Son of God will be glorified.'

Jesus loved Martha and her sister and Lazarus, yet when he heard that Lazarus was ill he stayed where he was for two more days before saying to the disciples, 'Let us go to Judaea.'

On arriving, Jesus found that Lazarus had been in the tomb for four days already. When Martha heard that Jesus had come she went to meet him. Mary remained sitting in the house. Martha said to Jesus, 'If you had been here, my brother would not have died, but I know that even now, whatever you ask of God, he will grant you.' 'Your brother' said Jesus to her 'will rise again.' Martha said, 'I know he will rise again at the resurrection on the last day.' Jesus said: 'I am the resurrection and the life. If anyone believes in me, even though he dies he will live, and whoever lives and believes in me will never die. Do you believe this?'

'Yes, Lord,' she said 'I believe that you are the Christ, the Son of God, the one who was to come into this world.'

Jesus said in great distress, with a sigh that came straight from the heart, 'Where have you put him?' They said, 'See how much he loved him!' But there were some who remarked, 'He opened the eyes of the blind man, could he not have prevented this man's death?' Still sighing, Jesus reached the tomb: it was a cave with a stone to close the opening. Jesus said, 'Take the stone away.' Martha said to him, 'Lord, by now he will smell; this is the fourth day.' Jesus replied, 'Have I not told you that if you believe you will see the glory of God?' So they took away the stone. Then Jesus lifted up his eyes and said: 'Father, I thank you for hearing my

prayer. I knew indeed that you always hear me, but I speak for the sake of all these who stand round me, so that they may believe it was you who sent me.'

When he had said this, he cried in a loud voice, 'Lazarus, here! Come out!' The dead man came out, his feet and hands bound with bands of stuff and a cloth round his face. Jesus said to them, 'Unbind him, let him go free.'

Many of the Jews who had come to visit Mary and had seen what he did believed in him. This is the Gospel of the Lord.

Communion Antiphon

Everyone who lives and believes in me will not die for ever, says the Lord.