依 58:1-9

上主天主這樣說：你大聲呼喊，不要停止，提高你的喉嚨，有如號筒，向我的百姓宣佈他們的過犯，向雅各伯家指明他們的罪孽。

他們固然天天尋找我，喜歡認識我的道路，好似一個行義而沒有背棄天主法令的民族，向我要求正義的措施，祈望天主與之接近：「為什麼我們守齋而你看不見，我們刻苦而你不理會呢？」看哪！你們在守齋日仍然苦心經營，勒索你們所有的工人。看哪！你們一面守齋，一面爭吵，打架，以惡拳打人；你們不必再如今天一樣守齋了，免得你們的嘈雜在高處可以聽到。難道這就是我所中意的齋戒嗎？難道這就是人們克己的日子嗎？難道低頭如同蘆葦，以苦衣和灰塵鋪床，你就稱為齋戒，稱為上主悅納的日子嗎？我所中意的齋戒，豈不是要人解除不義的鎖鏈，廢除軛上的繩索，使受壓迫者獲得自由，折斷所有的軛嗎？豈不是要人將食糧分給飢餓的人，將無地容身的貧窮人領到自己的屋裏，見到赤身露體的人給他衣穿，不要避開你的骨肉嗎？若這樣，你的光明將要射出，有如黎明，你的傷口將會迅速地復原；你的救援要走在你前面，上主的光榮要作你的後盾。那時，你如呼喊，上主必要俯允；你若哀求，他必答說：「我在這裏！」——上主的話。

反省

天主藉先知指出以色列人的罪惡，是為了讓他們悔改。表面上他們「好似一個行義而沒有背棄天主法令的民族」，但一切行為的動機，不過是想換取某種現實的「利益」而已。一旦他們的守齋得不到預期的結果，就埋怨天主「為何看不見、為何不理會」。「好似」兩字可圈可點，似乎很熱心，實際上卻沒有屬靈的生命，只以外表的虔誠包裝自己。

守齋本應令他們清心寡欲，但他們卻「在守齋日苦心經營，勒索所有的工人」，「勒索」原文跟法郎的「督工」是同一個字，這是諷刺他們對待近人如同督工勞役百姓做苦工，毫無憐憫之心。他們在日常生活與待人處事上欺壓窮人，對弱勢及有需要的人見死不救。這種沒有真心悔改的齋戒，以及毫無正義憐憫的心，天主絕不悅納。由於以色列人的惡行，天主對他們的守齋作出了宣告：「你們不必再如今天一樣守齋了，免得你們的嘈雜在高處可以聽到。」因為他們完全沒有把天主放在眼裡，虔誠的目的只是為了操縱天主。他們虔誠的外表就像垂著頭的「蘆葦」，內裡卻沒有「痛悔謙卑」和「刻苦己心」，只是流於形式的表演和自欺。這種「守齋」只是以人的利益為中心，並非以天主的心意為中心，所以不可「稱為守齋、上主悅納的日子」。

什麼樣的齋戒才是天主所悅納？就是「解除不義的鎖鏈，廢除軛上的繩索，使受壓迫者獲得自由，折斷所有的軛」。真正的齋戒需要配合實際的行動，捨棄那些不蒙天主

悅納的惡習和生活方式，捨棄自己的意志和欲望，卻把食糧分給飢餓的人，將無地容身的人接到家中，將衣服送給衣不蔽體的人。一個沒有治死舊我，捨棄自己，純粹捨棄食物的齋戒，並不能使天主喜悅。

實踐

以色列人的守齋是偽善的，因為他們並非為了感謝與服從而守齋，而是如同外邦人一樣，只想操縱天主來謀求利益。他們不重視他人的需要，也不將自己交在天主手中，卻把守齋、克己當成操縱天主的手段。如果我們把自己的慾望凌駕在所有事情上，也會為了滿足自己的需要，而出現欺壓別人的行為。守齋的目的，是使人心轉向天主，並藉此領受天主的心意。天主願意看到我們克制自己的慾望，來幫助別人，祂所喜悅的守齋，使守齋的人以天主為樂，願意放棄自己的利益，使他人得到益處。

是日金句

「天主，我的祭獻就是這痛悔的精神，天主，你不輕看痛悔和謙卑的赤心。」（詠 51:19）

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=OFq-v3U6k7w>