

2月29日 聖灰禮儀後星期六

依撒意亞先知書 58:9-14

上主這樣說：「你若由你中間消除欺壓、指手畫腳的行為和虛偽的言談；你若把你的食糧施捨給飢餓的人，滿足貧窮者的心靈；那麼，你的光明要在黑暗中升起，你的幽暗將如中午。」

上主必要時常引領你，在乾枯之地，使你心滿意足，並使你的骨頭堅強有力；你將成為一座灌溉的樂園，一個總不涸竭的水泉。你的後裔將重建往日的廢址，你要豎起那久遠的基礎，人要稱你為「缺口的修補者」，「廢墟的興建者」，為叫人居住。

假使你在安息日限止你的腳步，在我的聖日停止你的營業，稱安息日為喜樂，為上主可敬的聖日；假使你尊崇聖日，而不去旅行，不苦心經營或談論生意，那時你將喜樂於上主。我要使你駕臨地之高處，使你享受你祖先雅各伯的產業：這是上主親口說的。——上主的話。

反省

守齋本來的目的是清心寡欲，表達悔改的決心，但以色列人妄想用守齋來討好天主，以為可以交換利益，或突顯自己的虔誠，結果反暴露他們的偽善。

依撒意亞先知告訴以色列人，悅納天主的守齋，從消極上，就是停止作惡，不爭吵、不打架、不勒索人，從積極上，就是對人心存慈悲，幫助有需要的人，將食糧施捨給飢餓的人。先知要以色列人知道，唯有改變自己的生活，天主才會垂顧他們。真正的守齋不單是禁食，還要將天主的話在生活中具體實踐。

如果我們在生活中活出信仰，實踐愛主愛人的誡命，「你的光明要在黑暗中升起，你的幽暗將如中午」、「你將成為一座灌溉的樂園，一個總不涸竭的水泉」，這都是守齋所結出的果實，是一個有天主降福的生命，而不是靠人為努力的成果。

最後，先知呼籲以色列人尊崇安息日，如同呼籲人真誠守齋一樣，是要人改變自己的思想和生命，透過真誠悔改，按照天主的旨意生活，人才能獲得真正的喜樂。

天主訂立安息日的原意，除了宗教意義外，也在於天主與以色列祖先所訂立的盟約。人若不安息，無論是身體或心靈，都會因整天勞碌而受傷害。天主為人、為萬物著想，透過安息日，不論是人、家畜、土地，甚至萬物，都能休養生息。安息日，讓人與天主維持美好的關係，也讓人與人、人與萬物，都能蒙受祝福。

行動

天主眷顧那些將天主的正義與慈悲落實在生活中的人，四旬期是一個讓我們更新與天主、與別人彼此美好關係的時機，也讓我們善用主日（耶穌復活了，所以我們守主日，而非安息日），使身體和靈性上都在主內重新獲得力量，並且讓家庭成員彼此增進感情。