

## 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

先知要求百姓放下手上的工作，專注聆聽天主的話。他們「好似一個行義而沒有背棄天主法令的民族」，看似渴慕天主並喜悅祂的道路；其實，他們只在信仰的形式上大發熱心，卻缺乏真實的內涵，即「金玉其外，敗絮其中」。

他們質問天主，為何他們努力履行這些宗教義務，天主仍對他們不滿意，沒有祝福他們。守齋本應令百姓清心寡欲，他們卻「在守齋日苦心經營，勒索所有的工人」，對待近人如同埃及的督工勞役百姓，毫無憐憫之心；欺壓窮人，對弱勢及有需要的人見死不救。由於以色列人的惡行，天主向他們宣告：「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。」他們虔敬的目的，是想藉著虛敬的行為來操控天主，他們虔誠的外表好像垂著頭的「蘆葦」，內心卻沒有「痛悔謙卑」和「刻苦己心」，純粹流於形式的表演和自欺，所以天主厭棄他們的「守齋」。

怎樣的齋戒才為天主所悅納？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行動，捨棄惡習及其生活方式，捨棄自己的意志和欲望，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，天主絕不悅納。

## 實踐

以色列人的齋戒是偽善的，因為他們並非為了感謝與服從而守齋，而是想操縱天主來謀求自己的利益。如果我們把自己的慾望凌駕所有事物之上，也會為了滿足自己的需要，而做出欺壓別人的行為。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，是使守齋的人以天主為樂，願意放棄自己的利益，使他人獲得益處。

## 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=ZnToJtwFjvM>