

星期二的弥撒福音： 饭前洗洗你的手

常年期第五周星期二的弥撒福音及释义。

福音（谷7：1-13）

那时候，法利塞人和一些从耶路撒冷来的经师，聚集到耶稣跟前。他们曾看见祂的几个门徒用不洁的手，就是用没有洗过的手吃饭——原来，法利塞人和所有的犹太人，都拘守先人的传授：若不仔细洗手，就不吃饭；从街市上回来，若不先沐浴，也不吃饭；还有其他许多按传授应拘守的事：如洗杯、洗壶、洗铜器等——法利塞人和经师们就问耶稣说：「祢的门徒为什

么不遵守先人的传授，而用不洁的手吃饭？」耶稣对他们说：「依撒意亚论你们这些假善人预言的真好，正如所记载的：『这民族用嘴唇尊敬我，他们的心却远离我。他们恭敬我，也是虚假的，因为他们所讲授的教义，是人的规律。』你们离弃天主的诫命，而只拘守人的传授。”又向他们说：「真好啊！你们为拘守你们的传授，竟废除了天主的诫命。梅瑟原说过：'你该孝敬你的父亲及你的母亲；』又说：『咒骂了父亲或母亲的，应处以死刑。』你们却说：人若对父亲或母亲说：我所能供养你的，已成了'科尔班'，即'献仪'，那么就准许那人不必再为父母做什么了：这样你们便为了你们所传授的遗教，废弃了天主的话；并且你们还行了许多其他诸如此类的事。」

释义

我们或许都记得，小时候，母亲或祖母总是叮咛我们吃饭前要洗手。我们常常都会不情愿地照做，并不在意保持卫生或疾病预防的重要性。我们喜欢玩耍，因而会弄脏双手。我们喜欢吃饭，所以任何妨碍吃饭的事情我们都想避免。

但我们还是听话的。无论是为了避免挨罚或挨骂，或只是为了尽快吃饭。也是因为我们内心觉察到，在母亲或祖母的说话里蕴含着一种智慧，是我们必须尊重的。长大后，即使没有人提点我们，我们仍旧会继续饭前洗手。我们知道洗手是重要的。它关乎我们的健康。

在今天弥撒的福音中，那些批评耶稣的人恪守着祖先的传统，可是他们这样做，只是出于害怕受罚。他们从不理解，天主的诫命并不是随意而定的，而是为了人灵的健康而制定的一套准则。

因此，他们不遵守孝敬父母这条诫命。圣施礼华称第四诫为「最甜蜜的诫命」。他们不理解，在这条诫命的背后蕴含着一种精神，是十诫中的每一条都蕴含着的：天主愿意我们拥有一颗洁净的心，尤其是好使我们能默观祂（参阅玛5：8）。

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/gospel/Xing-Qi-Er-De-Mi-Sa-Fu-
Yin-Fan-Qian-Xi-Xi-Ni-De-Shou/](https://opusdei.org/zhs/gospel/Xing-Qi-Er-De-Mi-Sa-Fu-Yin-Fan-Qian-Xi-Xi-Ni-De-Shou/) (2026
年3月20日)