

# 星期二的彌撒福音： 飯前洗洗你的手

常年期第五週星期二的彌撒福音及釋義。

## 福音（谷7:1-13）

那時候，法利塞人和一些從耶路撒冷來的經師，聚集到耶穌跟前。他們曾看見祂的幾個門徒用不潔的手，就是用沒有洗過的手吃飯——原來，法利塞人和所有的猶太人，都拘守先人的傳授：若不仔細洗手，就不吃飯；從街市上回來，若不先沐浴，也不吃飯；還有其他許多按傳授應拘守的事：如洗杯、洗壺、洗銅器等——法利塞人和

經師們就問耶穌說：「祢的門徒為什麼不遵守先人的傳授，而用不潔的手吃飯？」耶穌對他們說：「依撒意亞論你們這些假善人預言的真好，正如所記載的：『這民族用嘴唇尊敬我，他們的心卻遠離我。他們恭敬我，也是虛假的，因為他們所講授的教義，是人的規律。』你們離棄天主的誠命，而只拘守人的傳授。」又向他們說：「真好啊！你們為拘守你們的傳授，竟廢除了天主的誠命。梅瑟原說過：『你該孝敬你的父親及你的母親；』又說：『咒罵了父親或母親的，應處以死刑。』你們卻說：人若對父親或母親說：我所能供養你的，已成了『科爾班』，即『獻儀』，那麼就准許那人不必再為父母做什麼了：這樣你們便為了你們所傳授的遺教，廢棄了天主的話；並且你們還行了許多其他諸如此類的事。」

---

## 釋義

我們或許都記得，小時候，母親或祖母總是叮嚀我們吃飯前要洗手。我們常常都會不情願地照做，並不在意保持衛生或疾病預防的重要性。我們喜歡玩耍，因而會弄髒雙手。我們喜歡吃飯，所以任何妨礙吃飯的事情我們都想避免。

但我們還是聽話的。無論是為了避免挨罰或挨罵，或只是為了盡快吃上飯。也是因為我們內心覺察到，在母親或祖母的說話裡蘊含著一種智慧，是我們必須尊重的。長大後，即使沒有人提點我們，我們仍舊會繼續飯前洗手。我們知道洗手是重要的。它關乎我們的健康。

在今天彌撒的福音中，那些批評耶穌的人恪守著祖先的傳統，可是他們這樣做，只是出於害怕受罰。他們從不理解，天主的誡命並不是隨意而定的，而是為了人靈的健康而制定的一套準則。

因此，他們不遵守孝敬父母這條誠命。聖施禮華稱第四誠為「最甜蜜的誠命」。他們不理解，在這條誠命的背後蘊含著一種精神，是十誠中的每一條都蘊含著的精神：天主願意我們擁有一顆潔淨的心，尤其是好使我們能默觀祂（參閱瑪5:8）。

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/gospel/  
Xing-Qi-Er-De-Mi-Sa-Fu-Yin-Fan-Qian-  
Xi-Xi-Ni-De-Shou/](https://opusdei.org/zht/gospel/Xing-Qi-Er-De-Mi-Sa-Fu-Yin-Fan-Qian-Xi-Xi-Ni-De-Shou/) (2026年2月9日)