

常年期第二十二主日

科技先進的社會必須準備好，鼓勵大家過較簡樸的生活... 減少能源的耗費。天主，祂召喚我們慷慨大方獻上自己和給予一切... 願主受讚頌！

進堂詠

上主，求你憐憫我，因為我整天呼求你。上主，你良善又仁慈；凡呼號你的，你必寬待他。

讀經一（我吩咐你們的話，你們不可增刪；天主的誠命，你們務要謹守遵行。）

恭讀申命紀 4:1-2, 6-8

梅瑟勸勉人民說：「以色列！現在，你要聽從我教訓你們的法令和規律，並盡力遵行。這樣，你們才能生活，才能進入和佔領，上主你們祖先的天主，所賜給你們的地方。

「我吩咐你們的話，你們不可增刪，但要按照我所訓示你們的：上主你們天主的誠命，完全遵行。

「你們務要謹守，並遵行我的誠命，因為這樣，在萬民眼中，才能顯出你們的智慧和見識。

「萬民一聽到這一切法令，必會說：『這實在是一個有智慧，有見識的大民族！』有那一個大民族的神，這樣接近他們，如同上主我們的天主，在我們每次呼求他時，這樣親近我們呢？又有那一個大民族，有這樣公正的法令和規律，如同我今天在你們面前，所頒布的這一切法律呢？」——上主的話。

答唱詠 詠15:2-3, 3-4, 4-5

【答】：上主，誰能在你的帳幕裡居住？（詠15:1）

領：只有那行為正直，做事公平，從自己心裡，說誠實話的人。

【答】

領：他不信口非議；他不危害兄弟，更不會對鄰里，恃勢欺凌。他睥視作惡犯罪的人，重視敬畏天主的人。【答】

領：他從不放債，貪取重利；他從不受賄，傷害無罪；這樣行事的人，永遠堅定不移。【答】

讀經二（你們務要按這聖言來實行。）

恭讀聖雅各伯書 1:17-18, 21-22, 27

我親愛的弟兄姊妹：

一切美好的贈與，一切完善的恩賜，都是從上而來，即從光明之父降下來的；在他內沒有變化，或轉動的陰影。他自願用真理之言，生了我們，為使我們成為他受造物中的初果。

你們要脫去一切不潔，及種種惡習，並要以柔順之心，接受那種在你們心裡的聖言；這聖言能拯救你們的靈魂。你們務要按這聖言來實行，不要只聽，自己欺騙自己。

在天主父前，純正無瑕的虔誠，就是看顧患難中的孤兒和寡婦，保持自己不受世俗的玷污。——上主的話。

福音前歡呼

領：父自願用真理之言，生了我們，為使我們成為他受造物中的初果。（雅1:18）

眾：亞肋路亞。

福音（你們離棄天主的誠命，而只拘守人的傳統。）

恭讀聖馬爾谷福音 7:1-8, 14-15, 21-23

那時候，法利塞人，及一些從耶路撒冷來的經師，聚集到耶穌面前。他們看見耶穌的幾個門徒，用不潔的手，就是用沒有洗過的手吃飯。

原來，法利塞人和所有猶太人，都拘守先人的傳統：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；還有其他許多按傳統，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：「你的門徒，為什麼不遵守先人的傳統，竟然用不潔的手吃飯？」

耶穌對他們說：「依撒意亞論及你們這些假善人的預言真好，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，而只拘守人的傳統。」

耶穌又叫群眾來，對他們說：「你們都要聽我，且要明白！不是從人外面進入他裡面的，能使人污穢，而是從人裡面出來的，才使人污穢。因為從裡面，從人心裡出來的，是惡念、邪淫、盜竊、兇殺、姦淫、貪吝、毒辣、詭詐、放蕩、嫉妒、毀謗、驕傲、愚妄：這一切惡事，都是從裡面出來的，並且使人污穢。」——上主的話。

領主詠

上主，你為敬畏你的人，所保留的恩澤，是何等豐盛！

守法律的精神

吳智勳神父

http://www.catholic.org.tw/theology/public/liyi/utility_eucharist_Lent1_yearB.html

默想：

今天第一與第三篇讀經都提到守法問題，這問題到今時今日仍具時代意義，故值得作為今天反省的題目。

第一篇是梅瑟死前的訓話，當時以色列人還未進入福地，梅瑟要求人民守法，表示忠於盟約。虔誠的以色列人，不會以守法為負擔，反而認為是一種光榮，因為沒有一個民族能夠那麼接近天主，並有天主親自頒布法律給他們。嚴格來說，所謂梅瑟的法律是指天主的十句法話，即十誡，但亦可引伸為梅瑟五書所載的法律，例如眾多的聖潔法律。這些法律，以色列人都樂於遵守。但以當時的文化背景，法律並非一般老百姓有機會讀及有能力讀，必須由法律專家講解，這責任就落在經師身上，而經師中不少是法利塞人。他們對法律的解釋，慢慢成為所謂「先人的傳統」。這些口傳的傳統，不知甚麼時候與真正出自天主的法律分不清，以致以色列人不加分辨的全部遵守，以免得罪天主。

洗手的法律，原是吩咐司祭在走近祭壇前必先洗手，表示人必先潔淨自己，才堪當接近天主，故洗手禮慢慢成為禮儀的一部份。但不知從那時起，洗手禮不僅用在禮儀上，也用在生活上，並演變成一種繁複的成規，不止每餐洗，甚至每道菜洗，又講究洗手用的水、器皿、方法等等。這些成規不但與原先的禮儀無關，還可能變成帶有迷信成份的禁忌，如不遵守，不幸會來臨，好像今日人不敢把殯儀館的吉儀帶回家一樣。

有了這個背景，我們不難了解為什麼耶穌譴責法利塞人和經師。耶穌一方面為他們闢禁忌，另一方面帶領他們返回法律的核心與精神。法律主要幫助人全心全意去愛天主，並愛人如己，而非外在地遵守法律的每一小節。耶穌指出一切不潔源自人的內心，祂舉例斥責法利塞人守法時其心不正：第四誡要求人孝敬父母，包括供養父母，但老百姓也要遵守奉「獻儀」的法律；窮人無法兩者兼顧時，經師便解釋天主比父母重要，故守奉獻儀的法律，比守第四誡供養父母重要，心底裏是因為獻儀歸他們所有。這是有私心的解釋法律，法律的精神不再存在。耶穌直指本心，善念惡念都從心發；若要潔淨的話，必須潔淨我們的心，而非潔淨我們的手。

讓我們反省在今日生活中如何實踐耶穌教導的守法精神。法律因應需要而產生，香港便常訂立新的法例，如立法打擊炒樓、翻版光碟、未完稅汽油及煙酒等。但法律不免有漏洞及其局限，那時守法精神便很重要了。只遵守法律外在的條文，並不表示你就是奉公守法的好市民。事實上有人請專家找出法律漏洞，好能「合法地」少交稅款，這就是違反法律精神，也正是耶穌所說的：「從人心裡出來的東西，才能使人污穢」。

教會內亦有很多法律，《天主教法典》便載有1752條之多，有時會使人覺得太繁文縟節了。基督徒要緊記法律的基本精神，是助人愛天主愛人，而不是一系列的「不要」做甚麼。神職人員或導師為教友解釋法律時，不應隨便拿法律的條文向教友作絕對的要求，而漠視法律的精神，甚至傷害愛德，耶穌今天的啟示是發人深省的。身為教友也

不要埋怨法律太多，常找藉口去不守某些法律。法律是有其目的，我們不能遵守時，該反省是否出自一份私心、懶惰、貪逸樂、不願犧牲等等。

讓我們以真福八端中的一端，配合今日的主題作結論：「心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主」。耶穌直指本心，善惡皆從心發，在潔淨的心中，人會與天主相遇。

反省與實踐：

1. 天主制定法律的目的為何？和政府制定法律的目的有何不同？身為天國子民、又為國家公民的你，要如何遵守這兩種法律？
2. 一切不潔的源頭在哪裡？它與遵守法律有什麼關聯呢？
3. 能夠住在天主帳幕裡的是什麼樣的人？但願我們都能以順服的心，將那種在我們心中的道付諸實行。

禱文：

1. 請為我們的司法機關祈禱。司法機關是維護社會安定的機制，我們尤其需要制定法律的人定下合理的條文，供人民遵守；也需要執法者拿出魄力，確實執行公權力，以防止不法者破壞社會秩序。請特別為司法人員祈禱，祈求他們為公平正義，秉公處理每一個案件；也祈求每一個人都奉公守法，共同維護居家環境的安寧和平。
2. 請為這個社會愈發乾淨祈禱。我們身處在一個暴力的環境中：身體暴力、語言暴力、噪音暴力，這一切都使我們不由自主地感到緊張、恐懼。祈求天主廣施恩寵，潔淨我們的身、心、靈，免除我們受精神暴力之苦。

從心裡出來的

薛恩博樞機 著 丁穎達教授 譯

默想：

「飯前要洗手！」我小時候常常聽到這樣的命令。要是我當時聽過並且記得今天這段福音的話，一定會厚著臉皮跟父母頂嘴說：

「但是耶穌的門徒們也沒有在吃飯前洗手呀！」門徒們為甚麼不洗手呢？是漫不經心？是懶散？還是故意違抗應拘守的習俗呢？其實正出於這些原因，並且明知父母會糾正我們的惡習，我們在小時候、在學齡年代，故意犯不洗手的毛病。

耶穌是位異議人士嗎？難道祂唆使門徒們違背當時應遵守的行為規範？乍一眼看上去好像真的如此。只不過要求一個人從髒兮兮、塵土飛揚的街市回來後，先把手洗乾淨，這有甚麼好大驚小怪的呢？

畢竟沐浴後才吃飯，很有道理；將烹煮和吃飯用的陶器洗乾淨，也完全符合衛生習慣。

但是他們的爭執遠遠超乎優良健康標準。所有這些清洗，不乏其宗教層面的涵意。因為猶太法律中舊的條規指出：髒兮兮的手，象徵著人的不潔。

先人教導百姓：凡違背潔淨律法的人，不配祈禱或崇拜。

那才是耶穌抗議的事情。祂並沒有反對洗手、清洗陶製餐具。祂強調的是：在天主面前，不是雙手骯髒的人不潔，而是心裡充滿仇恨的人不潔。

「你們都要聽我，且要明白！」耶穌深感事態的重要性，所以大聲疾呼，要每一個人都明白：除非發自內心，否則的話，外在的行為都是虛假、偽善的；只有心地善良的人才能取悅於天主，不是外表虔敬的人。

如果內心是空虛的，光遵守外在的種種禮俗又有甚麼用呢？耶穌把這種行為稱作「偽善」，並且前所未有地加以猛力抨擊。因為在天主面前算數的，不是外觀，而是內涵；不是一個人虛偽的模樣，而是他真實的本性。凡是純真的，耶穌一概熱愛、讚揚。

我們要從這篇福音瞭解甚麼呢？「一切惡事，都是從內裡出來的」，從我們的心裡出來的。先有惡的意念，接著是惡的行為。耶穌列舉了十三項惡事，每項都是從邪惡的心裡出來的。然而心裡的污穢，遠比手上和鍋子上的骯髒嚴重，我們因此必須潔淨自己的心。

這裡有兩個基本的推理：沒錯，一切惡事確實都從心裡出來。但是，惡在此之前是否已經先被允許在心裡駐紮了呢？如果我們聽信惡意的誹謗和謠傳，會有多少惡念鑽進我們的心裡？如果我們沈迷於不健康的錄影帶、網路、電視，會有多少邪惡的影像植根在我們腦海裡？它們不知不覺地侵蝕著我們的心靈，那正是我們心靈在現代社會裡所面臨的最新危險。

雖然一切惡事都是從心裡出來的，但是我們不應該忘記，一切善事也都是從心裡出來的——愛的意念和行動，善良和同情，以及耶穌慷慨贈與我們的憐憫。因為祂的聖心容不下絲毫虛假或捏造，所以發自祂聖心的憐憫勝於一切。總之，從心裡出來的是惡事、還是善事，遠比洗手與否來得重要。

反省與實踐：

1. 「境由心生」，我們起心動念，常是善良的嗎？
2. 我常被惡念掌控，因而無法真切愛人嗎？
3. 在追求外在形象的美善之時，我更願意深耕內在的心田，讓善念、善行，不斷源源流出嗎？

禱文：

1. 請為全球所有災民祈禱。世界各地正遭受各種水患、熱浪、野火、地震、流感、政治、經濟的災難。祈求仁慈的上主恩賜每一位受難的朋友，都能不放棄希望，在廢墟中重新建立。也祈願每個人，都能從內心生出美善，互相合作、關懷、幫助。

常年期第二十二主日 "恩寵與法律"

<http://www.radiovaticana.va/cinesebig5/liturdya/Bpasqua.html>

本主日是常年期第二十二主日。在接連五個主日的彌撒中誦讀聖若望福音第六章之後，在本主日的彌撒中我們繼續誦讀聖瑪爾谷福音。本主日誦讀的，是第7章第1到23節。福音記載的內容是講耶穌與法利塞人的一場辯論；而引起這場辯論的原因，則是耶穌的門徒在進食之前沒有洗手，違反了猶太人的傳統規則。本主日彌撒中的讀經一取自申命紀第四章第1到2以及6到8節。在這篇讀經中，梅瑟勸勉以色列子民要遵守他給他們制定的法令和規律。在本主日要誦讀的聖道禮儀中，我們可以探索到教會對各民族傳統道德應持的態度。

本主日的彌撒福音，記載耶穌與法利塞人的一場辯論。聖瑪竇福音也記載了這場辯論，並且也記載了耶穌轉身向群眾說的話。但是，沒有像聖瑪爾谷福音那樣明白提起後來耶穌和他的門徒們的談話。這個情節是聖瑪爾谷福音記載的特點。可惜本主日的彌撒福音竟把它略去了。

耶穌又叫過群眾來，對他們說：「你們都要聽我說，且要明白！不是從人外面進入他內的，不能污穢人，而是從人里面出來的，才污穢人。因為從里面，從人心里出來的是些惡念、邪淫、盜竊、凶殺、奸淫、貪吝、毒辣、詭詐、放蕩、嫉妒、毀謗、驕傲、愚妄等：這一切的惡事，都是從里面出來的，並且能使人污穢。」

那被略去的情節是，門徒們向耶穌請教比喻的意義，以及耶穌表示驚訝，說："怎麼，連你們也不明白嗎？"填補了那被略去的情節之後，我們便可在聖瑪爾谷福音的記載中，認出耶穌的三類聽眾。最初是法利塞人，其次是群眾，最後則是他的門徒們。這聽眾的調換，意味著耶穌的講話，已經不再針對與他辯論的法利塞人，而以宗徒時代的基督信友團體為其直接對象了。正

好處。「自由使人成為道德的主體。當人以自願的方式做事，可以說人是其行為之父」（教理 1749）。「當自由是以天主、至高的美善為依歸時，會使人的行為達致完美。」（教理 1744）「法律是行為的一套準則……由理性公布和制定的法律，是分沾生活的天主、造物主和眾人救主的眷顧。」「我們的成義來自天主的恩寵。恩寵是天主的恩惠，無條件地賜予的助佑，為使我們回應祂的召喚：成為天主的子女、義子、有分於天主的性體和永生。」（教理 1996）。

一位非信徒與一位天主教徒對同一個倫理行為，可以有同樣的取決。這麼說來，是什麼令基督徒的行動有別於其他人？或使這行動有著特別的個性呢？原來為教徒來說，我們相信人是在基督內為天主所創造、救贖和保存的。當我們選擇善渡基督徒倫理生活時，我們不只是簡單地選擇對錯或作某些決定，而是在尋找一個取悅天主的聖善生活。因此，我們亦會聆聽和跟從教會的教導，學習明辨對錯是非。

此外，倫理生活的另一個準則就是要培養人有一個正直的良心，得到基督的聖言和祂教會教導的光照，良好的宗教知識的薰陶，靈修生活的實踐和指引，以及其他信徒的榜樣和見證。良心的培育不是一蹴即至的事情，而是一項畢生的工作，要努力使自己的思念、言語、行為符合基督的精神（參閱教理 1694）。

生活反思／實踐：

1. 這個世代，越來越多人所做的事相反「自然律」。你可想到有什麼真實的例子嗎？挑戰「自然律」可會帶來什麼後果？
2. 當你對一些倫理議題不太清楚時，你會採取什麼態度？有否嘗試了解教會對這問題的教導及究其原因？

方濟會思高讀經推廣中心

潔淨與不潔淨

【經文脈絡】

這個主日的彌撒福音選讀再次回到馬爾谷福音的循環，經文選自谷七1-23，但是並非整段經節而是以「摘要」的形式出現（七1-8；14-15；21-23），我們根據詮釋的原則，將在這裡介紹這整段福音的經文大意。

這段經文的主題是耶穌關於「潔淨」與「不潔淨」的教導，由於耶穌的門徒們以不潔淨的手吃飯，因而遭到批評與攻擊，耶穌利用這個機會教導什麼是真正的潔淨。經文中耶穌面對許多不

同身分的對手或群眾：首先是法利塞人和經師，他們觀察耶穌以及祂的門徒們的生活而對他們提出攻擊（1-5），面對這個批評，耶穌提出兩段答辯（6-8、9-13）；從第14節開始耶穌教導的對象變為群眾（14-15），但是主題仍然未變；從第17節開始耶穌教導的對象又轉變為門徒，且不是在公開場合，而是在「家中」私下給予的教導（17-23）。

對手的攻擊

經文一開始，耶穌的對手「法利塞人和一些從耶路撒冷來的經師」首先登場，「聚集到耶穌跟前」。（1）這些人熟知梅瑟法律、以及在猶太傳統對梅瑟法律所做的詮釋，他們攻擊耶穌是「自由派」人物，並具體的指出，耶穌的門徒用「不潔的手吃飯」。這段經文大概反映了初期的基督徒團體的生活實況，他們不再嚴格的按著梅瑟法律遵守一切用餐的規矩。福音經文接著為那些非猶太人的讀者解釋，所謂「不潔的手，就是門徒們用沒有洗過的手吃飯」（2），接下來又更進一步說明，當時法利塞人和猶太人的生活傳統（3-4）。這些解釋當然只是一個詳細歷史背景的縮影，只為突顯耶穌和門徒們相反祖傳的法律。

耶穌的反駁（一）

法利塞人和經師利用猶太祖先的傳統攻擊耶穌，耶穌以其人之道還治其人之身，引用先知的話揭露他們的偽善。祂引用依二九13的話回應對手，指出他們強調傳統是出自於虛偽，就如「以色列子民用虛偽的口舌讚美天主，他們的心卻離天主很遠」（6）。耶穌這段話教導我們如何恰當地分辨神類：天主的法律超過人的詮釋，人不可把自己的期待或詮釋作為絕對的標準來箝制他人。如果傳統不能激發人對神的感恩與朝拜，那麼傳統就不再表達神的旨意，而變成了人的法律而已。

耶穌的反駁（二）

第9-13節是耶穌針對法利塞人的指控所做的第二段答覆，這段經文具體以「第四誡」做為例子，講述法利塞人如何把天主的誡命簡化為人的傳授。耶穌強調真正重要的是天主的話，天主的話就是祂的法律。整部福音顯示，只有耶穌對這些法律提出最正確的詮釋，其中最根本的表達就是，祂把舊約所留傳下來的一切法律，綜合為「兩條最大的法律」（參閱：谷十二28-34）。

公開教導群眾

接著耶穌轉向「群眾」發言——經文預設這些群眾一直在場，見證了耶穌和法利塞人間的衝突。耶穌對他們說：「你們都要聽我，且要明白！」（14）同時耶穌用比喻教導群眾（15），祂以二元對立的方式來區分「潔淨」與「不潔淨」的內涵，與之對應的就是「進到人裡面去的」以及「從人裡面出來的」。

耶穌對於「潔淨」與「不潔淨」的看法，顛覆了猶太人傳統法律的見解。猶太傳統一直認為外在的不潔能夠傳染給他人，耶穌卻指出，真正造成不潔淨的原因是人自己的思想、言語和行

為。前面第2-5節和第9-13節的經文就是具體的例子，而在這段經文之後17-23節的經文，也是繼續更深入的解釋15節的比喻。

私下對門徒的教導

耶穌在教導群眾之後，接著私下在「家裡」教導祂的門徒（17-23），刻意地和公開的教導有所區隔。耶穌用比喻公開教導群眾，只私下對門徒解釋比喻。這個教導指出決定一切的關鍵並非「肚腹」，而是人的「心」。這裡大概反映了初期基督徒團體的生活實踐，他們認為猶太傳統關於「潔淨」與「不潔淨」的嚴格區別，在耶穌的教導下已不再重要。耶穌並非只對人所訂出的繁瑣規矩提出批判，而更是積極的肯定天主所造的萬物都是好的：「一切食物都是潔淨的」（19）。

接著耶穌更具體的說明，為什麼由人心所產生的是不潔淨的，因為「惡念、邪淫、盜竊、兇殺、姦淫、貪吝、毒辣、詭詐、放蕩、嫉妒、毀謗、驕傲、愚妄」等罪行，都是由人心所發出來的。由這些話我們看出來這段經文已具有「倫理性」的重點，耶穌關於潔淨以及不潔淨的教導，已超越猶太傳統中的「禮儀性」規矩，強調如何將「潔淨」以及「神聖」的概念，具體的放入基督徒的生活中提醒每一個基督徒，在跟隨耶穌的道路上也必須遵守天主法律。

【綜合反省】

由於耶穌的來臨，使天主親近祂的子民成為具體可見的事實，耶穌大能的言行，表達了「天主與我們同在」。這個事實也導致「潔淨」的法律得到新的定義，潔淨與不潔淨的區分，不再是外在的遵守祖傳關於飲食的各種規矩與否，而是一個人是否真實的歸向基督、歸向天主；重要的不再是外在的禮規，而更是內心的皈依，以及相稱的信仰生活實踐。

SUNDAY 29 August 21: Twenty-second Sunday in Ordinary Time - Year B

Entrance Antiphon

Have mercy on me, O Lord, for I cry to you all the day long. O Lord, you are good and forgiving, full of mercy to all who call to you.

First Reading Dt 4:1-2, 6-8

A reading from the book of Deuteronomy

You may add nothing to the word which I speak to you "keep the commands of the Lord".

Moses said to the people: Now, Israel, take notice of the laws and customs that I teach you today, and observe them, that you may have life and may enter and take possession of the land that the Lord the God of your fathers is giving you. You must add nothing to what I command you, and take nothing from it, but keep the commandments of the Lord your God just as I lay them down for you. Keep them, observe them, and they will demonstrate to the peoples your wisdom and understanding. When they come to know of all these laws they will exclaim, No other people is as wise and prudent as this great nation. And indeed, what great nation is there that has its gods so near as the Lord our God is to us whenever we call to him? And what great nation is there that has laws and customs to match this whole Law that I put before you today. This is the word of the Lord.

Responsorial Psalm Ps 14:2-5

(R.) The just will live in the presence of the Lord.

1. Lord, who shall dwell on your holy mountain? He who walks without fault; he who acts with justice and speaks the truth from his heart. (R.)
2. He who does no wrong to his brother, who casts no slur on his neighbour, who holds the godless in disdain, but honours those who fear the Lord. (R.)
3. He who keeps his pledge, come what may; who takes no interest on a loan and accepts no bribes against the innocent. Such a man will stand firm for ever. (R.)

Second Reading Jas 1:17-18, 21-22, 27

A reading from the letter of St James

Be doers of the word.

It is all that is good, everything that is perfect, which is given us from above; it comes down from the Father of all light; with him there is no such thing as alteration, no shadow of a change. By his own choice he made us his children by the message of the truth so that we should be a sort of first-fruits of all that he had created.

Accept and submit to the word which has been planted in you and can save your souls. But you must do what the word tells you, and not just listen to it and deceive yourselves.

Pure, unspoiled religion, in the eyes of God our Father is this: coming to the help of orphans and widows when they need it, and keeping oneself uncontaminated by the world. This is the word of the Lord.

Gospel Acclamation Jas 1:18

The Father gave us birth by his message of truth, that we might be as the first fruits of his creation.

Alleluia!

Gospel Mk 7:1-8, 14-15, 21-23

A reading from the holy Gospel according to Mark

You forget the commandments of God and hold on to human tradition.

The Pharisees and some of the scribes who had come from Jerusalem gathered round Jesus, and they noticed that some of his disciples were eating with unclean hands, that is, without washing them. For the Pharisees, and the Jews in general, follow the tradition of the elders and never eat without washing their arms as far as the elbow; and on returning from the market place they never eat without first sprinkling themselves. There are also many other observances which have been handed down to them concerning the washing of cups and pots and bronze dishes. So these Pharisees and scribes asked him, "Why do your disciples not respect the tradition of the elders but eat their food with unclean hands?" He answered, "It was of you hypocrites that Isaiah so rightly prophesied in this passage of scripture:

This people honours me only with lip-service,
while their hearts are far from me.

The worship they offer me is worthless,
the doctrines they teach are only human regulations.

You put aside the commandment of God to cling to human traditions.."

He called the people to him again and said, "Listen to me, all of you, and understand. Nothing that goes into a man from outside can make him unclean; it is the things that come out of a man that make him unclean. For it is from within, from men's hearts, that evil intentions emerge: fornication, theft, murder, adultery, avarice, malice, deceit, indecency, envy, slander, pride, folly. All these

evil things come from within and make a man unclean.” This is the Gospel of the Lord.

Communion Antiphon

How great is the goodness, Lord, that you keep for those who fear you.