

## 常年期第十四主日

凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。~瑪 11:28

### 進堂詠

天主，我們在你的殿裡，沉思默念著你的仁慈。天主，你的名號遠達地極，你的右手充滿正義。

讀經一（看，你的君王到你這裡來；他是謙遜的。）

恭讀匝加利亞先知書 9:9-10

上主這樣說：「熙雍女子，你應盡量喜樂！耶路撒冷女子，你應該歡呼！看，你的君王來到你這裡；他是正義的、勝利的、謙遜的，騎在驢上，騎在驢駒上。他要由厄弗辣因，剷除戰車；從耶路撒冷，除掉戰馬；作戰的弓箭，也要被消除。他要向萬民宣布和平；他的權柄，由這海到那海，從大河直達地極。」——上主的話。

答唱詠 詠145:1-2, 8-9, 10-11, 13-14

【答】：我的天主，我的君王，我要世世代代頌揚你，永遠歌頌你的名。

領：我的天主，我的君王，我要世世代代頌揚你，永遠歌頌你的名。

上主，我要每日讚美你，不斷頌揚你的名。【答】

領：上主慈悲為懷，寬宏大方；他常緩於發怒，仁愛無量。上主對待萬有，溫和善良；對他的受造物，仁愛慈祥。【答】

領：上主，願你的一切受造物稱謝你；上主，願你的一切聖徒讚美你，宣傳你王國的光榮，講述你的威力大能。【答】

領：上主對自己的一切諾言，信實不欺；上主對自己的一切受造物，聖善無比。凡跌倒的，上主必要扶持；凡被壓抑的，上主必使他們站起來。【答】

讀經二（如果你們依賴聖神，去致死肉性的妄動，必能生活。）

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書 8:9, 11-13

弟兄姊妹們：

你們已不屬於肉性，而是屬於聖神，只要天主的聖神，住在你們內。誰若沒有基督的聖神，誰就不屬於基督。再者，如果那使耶穌從死者中復活者的聖神，住在你們內，那麼，那使基督從死者中復活的，也必要藉那住在你們內的聖神，使你們有死的身體復活。

弟兄們！這樣看來，我們並不欠肉性的債，以致該隨從肉性生活。如果你們隨從肉性生活，必要死亡；然而，如果你們依賴聖神，去致死肉性的妄動，必能生活。——上主的話。

### 福音前歡呼

領：父啊！天地的主宰！你將這些事，瞞住了智慧和明達的人，而啟示給小孩子。（參閱瑪11:25）

眾：亞肋路亞。

福音（我是良善心謙的。）

恭讀聖瑪竇福音 11:25-30

那時候，耶穌發言說：「父啊！天地的主宰！我稱謝你，因為你將這些事，瞞住了智慧和明達的人，而啟示給小孩子。是的，父啊！你原來喜歡這樣。我父將一切交给了我；除了父之外，沒有人認識子；除了子，和子所願意啟示的人外，也沒有人認識父。

「凡勞苦和負重擔的，你們都到我面前來；我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學習吧！因為我是良善心謙的。這樣，你們必要找得你們靈魂的安息，因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」——上主的話。

### 領主詠

請你們體驗，請你們觀看：上主是何等和藹慈祥！投奔他的，真是有福。

## 耶穌的祈禱與邀請

吳智勳神父

[http://www.catholic.org.tw/theology/public/liyi/utility\\_eucharist Lent1\\_yearB.html](http://www.catholic.org.tw/theology/public/liyi/utility_eucharist_Lent1_yearB.html)

### 默想

今日的福音分為兩部分：第一部分是耶穌的祈禱，感謝天父對人的啟示；第二部分是耶穌邀請門徒學習祂良善心謙。

祈禱最能透露天主與人之間的關係。如果我想知道別人的信仰狀況，我會先問他的祈禱生活。耶穌的祈禱透露出祂與天父獨特的關係；祂稱天主為「父」，在祂以前，沒有猶太人敢用此親密的語氣稱呼天主。

聖經裡其中一個重大的啟示就是：除非經過耶穌，沒有人可以真正認識天父。天父對人的完整計劃是藉耶穌去啟示，其他的啟示只是局部的、片面的，惟有在耶穌身上，才有圓滿的啟示。可惜這個圓滿啟示，並非人人接納；耶穌慨歎有智慧和聰明的人拒絕祂，反而簡單純樸的人接受祂。

我不相信耶穌的宣講只有愚夫愚婦聽得明，反而有學問的經師及法利塞人聽不明白。聖經也提到門徒不明耶穌所講，而經師等人聽出

耶穌的話是針對他們。所以，問題不是理智上的了解與否，而是心靈上是否接納。耶穌並非譴責聰明而讚美愚蠢，祂譴責由聰明而產生的驕傲與抗拒，祂稱讚由承認自己的不足而產生的謙遜與依賴。

經師與法利塞人的驕傲，使他們無法接受一個木匠出身的耶穌。他們明白耶穌的宣講，會改變他們的價值觀，能令他們利益受損，地位不穩，故在深思熟慮後拒絕了。反而老百姓沒有理智上、心態上、物質上的障礙，得以自由地欣賞及接納耶穌的宣講，耶穌為此而感謝天父。

跟著，耶穌邀請人安息在祂內。祂特別邀請「勞苦和負重擔的人」，這並不是指體力勞動的工人，而是指當時為守好法律的大小要求，而弄到自己心力交瘁的人。安息在祂內的秘訣就是學習祂的「良善心謙」。人若能以溫良的善心去生活而又謙虛的依賴天主，祂的心靈必會得到安息。耶穌用貼切的比喻去描述這安息的狀況：柔和的軛和輕鬆的擔子。軛是放在動物身上用以耕田的器具，柔和有稱身的意思。耶穌給我們的軛總是稱身的，擔子是輕快的，原因是我們良善心謙，充滿著對基督的愛。有了愛，面前的世界都改變了；缺乏愛，連主日彌撒都會變成難以負荷的重擔，人會頻頻看錶，神父講道時，自己不停打呵欠，哪裡會有安息？

讓我們記得耶穌為我們向天父祈禱，希望我們以赤子之心去接納祂，因為只有通過祂，我們才能認識天父。從古到今，人想盡種種方法接觸神明：占卜、星相、靈媒，或加上科學包裝的新方法。耶穌的啟示簡單直接，只有通過祂，才能認識天父。在這個常使人心緒不寧的時代，讓我們接受耶穌的邀請，過良善心謙的生活，必能安息在主內。即使我們跌倒，也只會倒在基督的懷裡。

### 反省與實踐：

1. 今日的福音告訴我們：除非經過耶穌，誰也不能認識天父。的確，惟有在耶穌身上，才有圓滿的啟示，可是，在耶穌身上，我到底看到些什麼？我常是以什麼態度面對耶穌的教導？為什麼耶穌說：「父啊！天地的主宰！我感謝禰，因為禰把這些事隱瞞了智慧和聰明的人，而啟示給小孩子。」？而我們是屬於其中的那一種人？
2. 福音中，耶穌邀請人安息在祂內，特別是那些勞苦和負重擔的人，但要如何做呢？就是學習耶穌的良善心謙。我是否願意接受耶穌的邀請，成為良善心謙，全心依賴天主的人呢？如果願意，我要怎麼做？請想一想。

### 禱文：

1. 請為那些勞苦和負重擔的人祈禱。求主施予豐富的恩寵，使他們能學習耶穌基督，以溫良寬容的心過生活，能夠謙虛地承認自己

的不足，在痛苦中服從、倚賴天主，常保有在主內的平安和自由。

2. 請為所有的教友祈禱。願仁慈的天主引領我們，使我們能夠在任何事上聆聽祂的召喚；賞賜我們一顆熱忱的心，讓我們能夠敏感別人的需要，並且關懷、服務那些需要幫助的人，使他們更接近天主，獲得重生。

## 到我跟前來

薛恩博樞機 著 丁穎達教授 譯

### 默想：

今天的福音是整部聖經中最美麗、最珍貴的章節之一。耶穌允許我們窺視到祂內心的最深處。祂打開心扉，向我們展示甚麼感動了祂。

在這段之前的經文裡，耶穌字斟句酌地哀嘆祂鄉親同胞的不信，他們已經在祂身上看到過許多記號和奇蹟，然而還是不相信祂。儘管這種忘恩負義刺痛著祂，祂還是找到喜樂的理由，我們今天的福音就是敘述這層面。

這裡有著福音中鮮見的記載：耶穌開始在眾人跟前大聲祈禱。祂的禱詞充滿了喜樂與感恩，也讓我們意識到祂從那裡和從誰的身上獲得力量。祂生命的根基，就是祂稱為「父」和「天地的主宰」的那一位。

「父啊！我稱謝禰！」這句話有著其獨特的迴響，它記錄下來自天主的喜樂。相較之下，沒有比這更大的喜樂了，也沒有人比耶穌更能感受這喜樂。因為，基督徒在今天福音的基礎上宣認信仰，但從來沒有人能像耶穌那樣與天主契合成為一體。惟有祂有資格，宣稱自己真的認識天主父。我們不可能憑自己去領悟耶穌究竟是誰，因為只有父完完全全認識祂。那就是為甚麼基督徒確信，耶穌是天主子，是真天主，亦是真人。

對耶穌稱之為「智慧和明達的人」來說，這一切都無法令人置信。然而對單純、正直、無足輕重、遭人蔑視的人來說，與耶穌相遇會讓他們心情振奮。

對我來說，耶穌吸引力的秘密，藉著畢奧神父彰顯出來。教宗若望保祿二世於二〇〇二年六月十六日在羅馬將畢奧神父封為聖人。我有機會於一九六一年親自見到他。我永生難忘畢奧神父舉行神聖彌撒的模樣，那已不再是一種外在的儀式，而是他在親身感受彌撒中真實發生的一切。

為甚麼現在每年仍有七百萬的朝聖者到他的墓前謁靈呢？我相信，他與天主的絕對親近，使得他超乎常人想像地吸引著世人。人們認為他是個護祐者，能幫忙解決他們所有的疑難雜症。

那就是耶穌召叫群眾的理由：凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來吧。祂預許只有祂才能做到的。偕同祂，我的心能找到安寧，這遠勝於健身房所能提供的體魄上的健康。祂能減輕壓在我靈魂上的重擔，不過有一個先決條件：我必須準備好跟祂學，揸起祂的軛。

就好像只有親身參與，才有健身訓練可言；同樣地，惟獨我們加入耶穌的「計劃」，祂才會賜給我們祂的「提神餐飲」。我們常為了健康和成功傷透腦筋，相較之下，耶穌的「軛」實在不沈重，也不麻煩：就是愛天主、愛鄰人。

### 反省與實踐：

1. 耶穌說：「父啊！天地的主宰！我感謝禰，因為禰把這些事隱瞞了智慧和聰明的人，而啟示給小孩子。」我們是屬於其中的那一類人？
2. 耶穌說：「背起我的軛，向我學習罷！」耶穌的「軛」為我們是什麼？我們該如何實現？
3. 耶穌邀請人安息在祂內，特別是那些勞苦和負重擔的人。我們接受耶穌的邀請後，要如何去實行成為良善心謙的人？

### 禱文：

1. 請為那些勞苦和負重擔的人祈禱。祈求天主賞賜勞苦和負重擔的人們豐富的恩寵，給予他們聖神的安慰，在痛苦中更加倚賴天主；在生活中常保有在主內的平安和自由。
2. 請為所有宣講福音的人祈禱。祈求天主恩賜宣講福音的人們，在待人接物上展現主的溫良慈善以感化教內教外的人們，使天主的福音廣傳於人間。
3. 請為教友們的靈修生活祈禱。祈求天主引領教友們在靈修生活上聆聽天主的聲音，並賞賜一顆熱忱的心，關懷、服務需要幫助的人，使人們願意更接近天主，獲得重生。

## 常年期第十四主日"耶穌是謙遜的救主"

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

本主日常年期第十四主日的彌撒福音，取自聖瑪竇福音第11章第25到30節。這也是耶穌聖心瞻禮彌撒的福音，但是在本主日，讀經一為我們指出一個新的角度。耶穌是謙遜的默西亞。在讀經一的提示下，我們知道，本主日彌撒的教訓是要我們進耶穌的學校，向耶穌學習謙遜。按照天主的上智安排，謙遜是人接受天主啟示的條件。不謙遜的人無法懂得天主的啟示。

本主日的彌撒福音由三句不同性質的成語串聯而成。第一句「父啊！天地的主！我稱謝你，因為你把這些事隱瞞了明智乖巧的人，

而啟示給孩童們。」是典型的猶太感恩經。它意味著，天主有意不是把他的救世計劃，讓有學問的人知道，卻把它啟示給小孩子。這不是全部聖經中經常見到的道理。第二句「除了父以外，沒有人認識子；除了子和子所願意啟示的人，也沒有人認識父。」被稱為「若望啟示中的寶石」，因為不但就它的言詞來說，與若望福音相近，而且就它的內容來講，也與耶穌在若望福音中所發表的，「他自己與父之間的關係」珍貴言論相似。這兩句成語，聖路加的福音也援引了，不過應用不同。這裏，聖瑪竇福音援引這兩句成語的目的，是在說明上文中湖邊三城的傲慢，不肯悔改。聖路加福音是在門徒出門傳教歸來後援引同樣的成語，其動機是在稱讚門徒的謙虛誠樸。

至於第三句成語，聖路加福音沒有記載，但在舊約聖經中卻有出處。在舊約的智慧書中，「勞苦和負重擔的人」是指以色列遺民，他們將在默西亞來臨的時代獲得「安息」。這裏，聖瑪竇福音援引了這句話，不但表示耶穌是先知們所預言的「謙遜的默西亞」，而且更強調效法耶穌的必要。對謙遜的人說來，耶穌的軛和擔子是柔和而輕鬆的。

耶穌是謙遜的默西亞，先知們早已預言過。本主日彌撒中的讀經一取自匝加利亞先知書第9章第9到10節。在這篇讀經中，匝加利亞先知用「騎在驢上，騎在一匹小驢上」這樣的話形容了未來的默西亞的謙遜。

進耶穌的學校，作耶穌的學生，要變得像耶穌一樣地良善心謙。這是我們今日的天主教會十分需要的教訓。今日的世界在劇烈變化。我們的教會生活不能不有所適應。要適應而不變質，談何容易。除非教會中各層次的人都效法耶穌的良善心謙，知道謙遜，肯接受別人意見，能與別人合作，否則難以勝任的。

## 教區教理中心及教理委員會提供

<http://www.dcc.catholic.org.hk>

### 教理主題：貞潔

今日的教理主題探討貞潔，是源於讀經二中，聖保祿宗徒致羅馬人書第8章中指出，我們「我們並不欠肉性的債，以致該隨從肉性生活」（12），因為我們已生活於聖神內，並屬於聖神。我們的身體已成為聖神的宮殿，所以應該時刻都保持聖潔無瑕。

按當時的希臘哲學，「肉身」與「精神」好像是相互對立的，肉身是敗壞的，精神則是美好的。但如果我們全面地去了解的話，保祿宗徒並不是要全盤否定肉身的作用，卻是要我們醒覺到我們不該隨從「肉性生活」，不能隨從那被私慾偏情影響，及來自生物性的慾念所支配，而是應依賴那住在我們內的聖神而生活。

### 小人物的智慧

#### 【經文脈絡】

瑪竇福音將耶穌的言論安排成五篇大演講，我們在過去的三個主日中，聆聽了第十章「福傳言論」大部分的內容，下一段「言論集」則是第十三章中的耶穌的「比喻」。在這兩大段講詞之間，瑪竇安插了許多不同的材料，其內容主要在談論耶穌的身份和工作：祂是預許的默西亞（十一4-6）、良善心謙的救主（十一28-30）、沈默的上主受苦僕人（十二18-21）、達味之子（十二23）、超越一切先知和君王（十二41-42）。然而這一大段有關「基督論」的經文中，只有瑪十一25-30被選入甲年的主日福音。這個現象清楚地說明：單單依靠主日彌撒中的聖經選讀，是不足以認識耶穌基督的。今日的福音是一段簡短的耶穌言論，可分為兩段：前段是向天父獻上的感恩與讚美祈禱（25-26），以及說明耶穌的權能和他與天父之間的關係（27），後段則是對人的邀請，引人進入救援（28-30）。

#### 感恩與讚美的祈禱

就文學形式而言，25-26節是「讚美和感恩的祈禱」，但就內容而言，則是談論啟示和啟示的接受者。耶穌在祈禱中不僅按猶太人的習慣稱天主為「父」，並且加上「天地的主宰」（多七17），表達出天主是創造主，掌控宇宙萬物並領導歷史發展。這是猶太的傳統信仰，耶穌也是在這種信仰氣氛中成長的。

#### 啟示的對象與內容

耶穌讚美感謝天主，因為祂把啟示賞給了「小孩子」，而「瞞住了智慧和明達的人」。經文並未明白說出啟示的內容，但就瑪竇福音的整體而言，啟示應該是指「天國的奧秘」（瑪十三11）、交付給耶穌的權能（瑪十二27）、和默西亞的奧妙等，也就是耶穌的言語和行動所表達的內涵。

#### 智慧及明達的人？

令人注目的是「小孩子」和「智慧及明達的人」的對立。在猶太傳統中，「智慧及明達的人」正是指得到高深啟示的人。但是舊約中已有對這些人的批判：依二九14就指出了天主的作為相反一般人的看法：「我要向這民族再行奇事……致使他們智者的智慧必要消失，他們賢者的聰明必要隱遁。」在新約時代，就是指面對福音而自我封閉的經師和法利塞人。

#### 小孩子：耶穌的門徒

相對而言，「小孩子」就是指那些不仗恃自己的理智與智慧，而純樸相信耶穌的人（十42，十八3、6，二三12），他們對福音保持開放的態度。他們被稱為「小孩子」，主要是和當時的「智者」相對

今天的福音則提醒我們，跟隨基督雖然需要背起基督的軛，可是基督承諾祂的「軛是柔和的，祂的擔子是輕鬆的」（瑪11:30）。現今世代的人，很多人視十誡為一種負擔，限制著他們的自由，尤其視持守貞潔為一項重擔。但只要我們對性的功能有正確的理解，並以真正的愛情出發，則貞潔的要求其實為人不一定是一項重擔。

教理指出，貞潔是性在人身上成功的整合，由此人在肉體與靈性方面得到內在的合一。性表示人是屬於肉體的與生物的世界，但當男女完全地和終身地彼此交付，使性整合於人與人的關係時，性便屬於個人的和真正地合乎人性。（2337）。按教會的理解，性和愛是不能分開的，當性和愛分開，成了單純享樂的時候，人就把兩性結合的原本意義毀滅了。只尋求性的快感而缺乏愛的心靈結合，便使性行為失卻人性的本質和尊嚴，而無異於其他動物，也使性墮落為尋求快感的工具，甚至成為商品。教會堅持只有一男一女在永久的愛的婚姻承諾下，人才能有一個真正人性化的性關係空間，帶來真正的幸福。

貞潔需要學習自制，這是對人性自由的一項操練。「人性尊嚴要求人以有意識的自由抉擇行事，意即出於個人的心悅誠服而行事，而非出於內在的盲目衝動。人將自己由私慾的奴役中解放出來，並以自由選擇為善的方式，追求其宗旨，同時又辛勤而又有效地運用合宜的方法，這樣的人才算達到其尊嚴」（GS17）。同時，自制是一項長期努力的工作。不可認為一次獲得即永遠獲得。它假定生命中每一階段都得重新努力。所以我們需時刻保持警覺，免得陷於誘惑。

所有受洗的人都被召守貞潔。基督徒「穿上了基督」（迦3:27），祂是各種貞潔的模範。基督的所有信徒，都被召叫，按照他們個別的生活方式，度貞潔的生活。每人按照不同的生活方式，而有不同的修煉貞潔的方式：有些人守童貞或過獨身奉獻的生活，已婚者須守夫妻間的貞潔，其餘的人須以節制實行貞潔。教父聖安博教導我們，貞潔之德有三種形式：就是夫婦、寡居者及童貞者三種。我們不應讚美其一，而排斥其它。這就是教會的紀律豐富之處。（參教理2348-49）

教會向我們指出，貞潔是一種道德方面的美德。度貞潔生活，意味著專心一意地去愛。真實地去愛的人，自由、堅強而美好，他能夠為愛情獻身。而貞潔也是天主的禮物、恩寵、屬靈工作的結果，是聖神賜給領洗而重生的人，讓我們去效法基督的純潔，祂是貞潔的模範，也是堅強去愛的原型。

#### 生活反思／實踐：

1. 你是否可指出有甚麼行為是相反貞潔的？為甚麼？
2. 在這星期的生活中，選擇一項特別的克己或善工，以操練肉身的自制能力。

立。耶穌對天父感性的呼求：「父啊！你原來喜歡這樣！」強調出天主的救援計劃，只賞給了小孩子，而瞞住了智慧和明達的人，這是天主的旨意，也是耶穌跟其門徒們所有的經驗。因此，具體而言，「小孩子」一方面是指福音中耶穌的門徒們；另一方面也是瑪竇團體成員的自我認知。

### 耶穌的權能以及和天父的關係

天父對小孩子的啟示，經由耶穌的自我作證而得到更進一步的解釋：天父把「一切」都交給了耶穌，這裡所謂的「一切」便是指「救援的權能」（二八18）。耶穌是實踐天主救援旨意的唯一中保，當耶穌在世上生活時，他的言語和行動充滿權能（九29，九6），在復活後，耶穌把這權能賦予宗徒們並派遣他們繼續祂的使命（二八18-20）。「子」成為了基督的「頭銜」，說明父和子的關係是唯一而且不可分的。「認識子」的意思就是認識祂在天主救援計劃中的地位和使命；「認識父」則是洞悉天父奧妙的救援計劃。這一切原是沒有人能夠認識的奧秘！因此，我們可以瞭解啟示的作用：原本只有子知道的奧秘，如今也由父經過子而賞賜給「小孩子」了。

### 救援的邀請

在向天主讚美感恩之後，耶穌轉向當時的聽眾發言：「你們這些勞苦和負重擔的人，都到我這裡來吧！我要使你們安息。你們背起我的軛，向我學習吧！因為我是良善心謙的：這樣，你們必要找得你們靈魂的安息，因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」耶穌一方面「許諾安息」，另一方面卻又「要求人背起他的軛」，看起來似乎矛盾，但事實是，福音作者再一次把耶穌和經師們對立比較，以表達他們的不同。重軛是一個借用自挑伕的圖像性語言，他們在肩頭上常有厚重的木棍。猶太教常常用「挑起天國的軛」這個說法，來表達喜悅地接受法律。「法律」原本是天主所恩賜的生命指引（參閱：谷十二28-34）；但是，在歷史中卻被經師們漸漸詮釋成繁瑣的律法（具體而言共613條），成為無法擔負的「重軛」。耶穌對人們的邀請當然和經師不同；經師只給人加上沈重而難以負荷的擔子（二三4），而耶穌的軛並非繁瑣的法律，而是單純的「愛天主與愛人」。祂是「良善心謙的」，祂的軛就是愛，不但不壓迫人，反而使人自由與幸福，「使靈魂得到安息」，亦即使整個人達於救恩的境界（參閱：依二八12；耶六16）。

### 【綜合反省】

耶穌在其同時代的「智慧和明達」之人中，幾乎找不到信仰。對富者而言，他太窮；對有識之士而言，他太簡單；對熱忱者而言，他過於自由。但是，天主卻在耶穌的言語和行動中，啟示祂的智慧、神聖與愛。這個啟示只有「小孩子」才能瞭解，過去如此，今日亦然。

## 5 July 2026 14<sup>th</sup> Sunday in Ordinary Time - Year A

### Entrance Antiphon *CF.* Ps 47: 10-11

Your merciful love, O God, we have received in the midst of your temple. Your praise, O God, like your name, reaches the ends of the earth; your right hand is filled with saving justice.

### First Reading *Zec* 9:9-10

#### A reading from the prophet Zechariah

*See how humbly your king comes to you!*

The Lord says this: 'Rejoice heart and soul, daughter of Zion! Shout with gladness, daughter of Jerusalem! See now, your king comes to you; he is victorious, he is triumphant, humble and riding on a donkey, on a colt, the foal of a donkey. He will banish chariots from Ephraim and horses from Jerusalem; the bow of war will be banished. He will proclaim peace for the nations. His empire shall stretch from sea to sea, from the River to the ends of the earth.' This is the word of the Lord.

### Responsorial Psalm *Ps* 144:1-2. 8-11. 13-14. *R.* v.1

**R.** I will praise your name for ever, my king and my God.

1. I will give you glory, O God my King, I will bless your name for ever. I will bless you day after day and praise your name for ever. *R.*
2. The Lord is kind and full of compassion, slow to anger, abounding in love. How good is the Lord to all, compassionate to all his creatures. *R.*
3. All your creatures shall thank you, O Lord, and your friends shall repeat their blessing. They shall speak of the glory of your reign and declare your might, O God. *R.*
4. The Lord is faithful in all his words and loving in all his deeds. The Lord supports all who fall and raises all who are bowed down. *R.*

### Second Reading *Rom* 8:9.11-13

#### A reading from the letter of St Paul to the Romans

*If by the Spirit you put an end to the misdeeds of the body, you will live.*

Your interests are not in the unspiritual, but in the spiritual, since the Spirit of God has made his home in you. In fact, unless you possessed the Spirit of Christ you would not belong to him, and if the Spirit of him who raised Jesus from the

dead is living in you, then he who raised Jesus from the dead will give life to your own mortal bodies through his Spirit living in you.

So then, my brothers, there is no necessity for us to obey our unspiritual selves or to live unspiritual lives. If you do live in that way, you are doomed to die; but if by the Spirit you put an end to the misdeeds of the body you will live. This is the word of the Lord.

### Gospel Acclamation *See Mt* 11:25

Blessed are you, Father, Lord of heaven and earth; you have revealed to little ones the mysteries of the kingdom.

Alleluia!

### Gospel *Mt* 11:25-30

#### A reading from the holy Gospel according to Matthew

*I am gentle and humble of heart.*

Jesus exclaimed, 'I bless you, Father, Lord of heaven and of earth, for hiding these things from the learned and the clever and revealing them to mere children. Yes, Father, for that is what it pleased you to do. Everything has been entrusted to me by my Father; and no one knows the Son except the Father, just as no one knows the Father except the Son and those to whom the Son chooses to reveal him.

'Come to me, all you who labour and are overburdened, and I will give you rest. Shoulder my yoke and learn from me, for I am gentle and humble in heart, and you will find rest for your souls. Yes, my yoke is easy and my burden light.' This is the Gospel of the Lord.

### Communion Antiphon

Taste and see that the Lord is good; blessed the man who seeks refuge in him.