求恩彌撒
(適用於常年期平日)
萬象更新

進堂詠

萬民，你們要鼓掌歡騰，也要向天主歡呼慶祝。(詠 47:2)

集禱經

天主，你是一切美善的根源；求你啟發我們尋求正確的事理，並賴你的助佑，付諸實行。因你的聖子、我們的主耶穌基督，他和你及聖神，是唯一天主，永生永王。亞孟。

讀經

讀經一(你們應穿上按照天主肖像所造的新人。)

恭讀聖保祿宗徒致厄弗所人書 4:17, 20-24

弟兄姊妹們：

我在主內苦勸你們，不要像外邦人一樣，順從自己的虛妄思念而生活。

你們從基督所學的，並不是這樣。如果你們真的聽過耶穌，又按照在他內的真理，受過教導，就該改變你們從前的生活，脫去你們的舊人，即因順從享樂的慾念，而敗壞的舊人；應更新你們的心思念慮，穿上新人，即按照天主的肖像所造，具有真實的正義和聖善的新人。

——上主的話。

答唱詠 詠 104:1, 14,24; 51:10

【答】：我的靈魂，請讚頌上主。(詠 104:1)

領：你使青草和植物生長，餵養牲畜，為給人服務。【答】

領：上主，你的化工，何其繁浩，全是你以智慧所創辦；你創造的萬物，充滿大地。【答】

領：求你賜我聽見快慰和喜樂，使你粉碎的骨骸，重新歡躍。【答】

福音前歡呼

領：亞肋路亞。

眾：亞肋路亞。

領：上主，求你叫我們歸向你，求你重整我們的時代，如同往昔一樣。

眾：亞肋路亞。

福音(由肉生的屬於肉，由神生的屬於神。)

恭讀聖若望福音 3:1-8

有一個法利塞黨人，名叫尼苛德摩，是個猶太人的首領。有一夜，他來到耶穌前，向他說：「辣彼，我們知道：你是由天主而來的師父，因為天主如果不同他在一起，誰也不能行你所行的這些神蹟。」

耶穌回答說：「我實實在在告訴你：人除非由上而生，不能見到天主的國。」

尼苛德摩說：「人已年老，怎樣能重生呢？難道他還能再入母胎，而重生嗎？」

耶穌回答說：「我實實在在告訴你：人除非由水和聖神而生，不能進天主的國：由肉生的屬於肉，由神生的屬於神。」

「你不要驚奇，因我給你說了：你們應該由上而生。風隨意向那裡吹，你聽到風的響聲，卻不知道風從那裡來，往那裡去：凡由聖神而生的，就是這樣。」——上主的話。

獻禮經

天主，我們誠心向你奉上禮品，求你悅納。願我們藉此祭獻，獲得你的救恩。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

頌謝詞（適用於常年期）

（新春更新）

主、聖父、全能永生的天主，我們藉著主基督，時時處處感謝你，實在是理所當然的，並有助我們獲得救恩。

在新春佳節，大眾歡騰的日子，我們更當欽崇你、感謝你！你創造了宇宙，且令寒來暑往，而有秋收冬藏。在此大地回春之際，你使萬象更新，也提示我們藉著基督，日新又新，在天國道上邁進。

為此，我們隨同天使、總領天使，以及天上所有聖人，歌頌你的光榮，不停地歡呼：

領主詠

上主，求你給我再造一顆純潔的心，使我心重獲堅固的精神。（詠 51:12）

領主後經

上主，你以聖言及天上神糧，養育我們，更新我們的生命；但願我們因你聖子豐厚的恩寵，奮勇前進，堪當做他的門徒。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。