

禮儀訓練班

時辰頌禱禮儀（日課/每日頌禱）

（Liturgy of the Hours）

潘國忠

<http://www.peterpoon.idv.hk>

時辰頌禱禮儀（日課/每日頌禱）

- 爲了你那正義的判詞，我一日要讚美你七次。（詠119：164）
- 猶太人每天第三、六、九時辰祈禱。
- 十二宗徒訓誨錄勸喻信友每天三次誦唸天主經。
- 202年戴都良「論祈禱」，北非的信友已有每日按時舉行團體祈禱的習慣。
- 後來日課漸漸跟一般信友脫離關係，成了修院團體、主教座堂和個別神職人員的祈禱。
- 梵二使日課再度成爲全體天主子民的祈禱。

SC83：新的永恆盟約的大司祭、耶穌基督，取人性之後，把天鄉萬古不輟的弦歌，傳到了我們今世流放之地。基督與整個人類大家庭結為一體，使全人類和祂共唱天上讚美之歌。

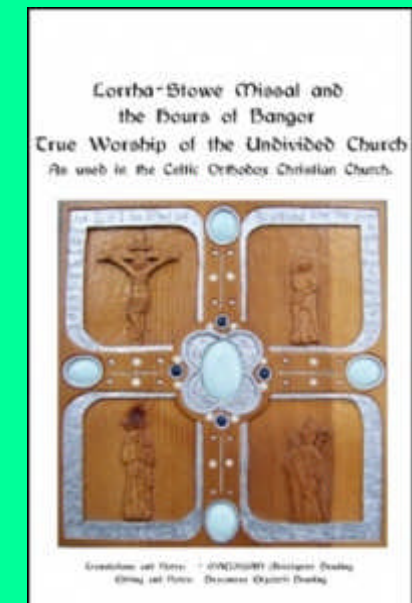
基督藉著自己的教會，仍繼續這司祭任務；而教會並不僅以舉行感恩禮，而且以其他方式，尤其以履行神聖日課，來不斷的讚美上主，並為全人類的得救而轉禱。



SC84：按照基督徒的古老傳統而編成的神聖日課。其目的在使日夜的全部過程，藉著讚美天主而聖化。司鐸們及其他由教會指定的人員，或者信友們同司鐸一起，依照法定方式祈禱，

舉行這項美妙的讚美之歌，實乃新娘對新郎傾訴的心聲，而且也是基督偕同自己的身體，對天父的禱告。

SC85：因此，所有履行此事的人，既盡教會的職務，又分享基督新娘的最高榮譽，因為他們是以慈母教會的名義，在天主寶座前，向天主呈獻讚歌。



SC100：牧靈人員應設法使主要的課典經文，尤其是晚禱經，在主日及隆重慶節，在聖堂內共同舉行。懇勸在俗信友，或是與司鐸一起，或是他們彼此集合在一起，甚或每人單獨的，也誦念日課。



時辰頌禱禮儀（日課/每日頌禱）

1. 日課以「日出而作，日入而息」的生活節奏，譜出對天主的讚頌和祈禱，使人與天主在生活中，緊緊結合，活出天主的愛。

「日課」配合「主日彌撒」，是每周生活的高峰和關鍵。

「日課」配合「主日彌撒」，與「聖誕節」，及聖周禮儀，尤其是「復活節慶典」，構成了禮儀年的基本結構和基礎。

時辰頌禱禮儀（日課/每日頌禱）

2. 今天，日課以「早課」及「晚課」作為每日兩大樞紐。

早課是「日出而作」的祈禱，又名「晨禱」。晚課是「日入而息」的祈禱，又名「黃昏禱」。

早課重視以天主的旨意，開始一天的生活。（參看「匝加利亞聖歌」）晚課重視以一天的生活，回歸天主的旨意，包括向天主交待一天的生活。（參看「聖母讚主頌」）

時辰頌禱禮儀（日課/每日頌禱）

3. 從「早課」「晚課」，也發展出「日間」的祈禱，好能在一天的生活和工作中，不忘祈禱，與主相交。這「日間祈禱」，為一般信友和神職，可在午前、午時，或午後舉行（為隱修者，則午前、午時，及午後都舉行，這是按照他們生活節奏的安排）。
4. 繼續發展出來的，有「誦讀」日課，亦即每天的聖經默想。「誦讀」日課的基本結構，是一篇頗長的讀經和一篇講道詞（或教會文憲）。
「誦讀」既是每天的聖經默想，故此，是沒有既定的時間規定，整天任何時辰都可以舉行。

時辰頌禱禮儀（日課/每日頌禱）

7. 事實上，有規律的生活祈禱：早、午、晚的祈禱，自古已有，如《十二宗徒訓誨錄》所說的：每天三次「天主經」。
8. 今日人太忙了，容易「動」而不「靜」，使人變得膚淺、迷失方向、沒有目標、生活空虛混亂、睡不著、醒不來，漸漸變得迷惘、不清醒、無力、無能去愛主愛人和被愛。

事實上，每人都應該考慮，找出自己生活的目標、規律和時間表，配合有規律的祈禱時間，以聖化每天的生活，使能認真去愛主愛人，及享受被愛。

時辰頌禱禮儀（日課/每日頌禱）

早禱 → 簡短的日間省察和祈禱 → 夜禱/晚禱

（定志的祈禱）

（深入的省察和默想每
天的聖經）

工作

工作及家庭生活

甚至，如果不能每天都有較長時間，作深度的祈禱，也當每周找一段頗長的時間，作深入的祈禱，尤其必須以主日彌撒作為核心，再配合周日中某段較長時間的深度祈禱，作為每周的靈修樞紐，以聖化每周的生活。



時辰頌禱禮儀（日課/每日頌禱）

9. 每一時間祈禱的結構如下：
 - 禮讚：以聖詠為主，配以舊約或新約的聖歌。每一個時辰祈禱都有三篇聖詠，每篇聖詠之後都有一簡單對答句。
 - 聖經選讀
 - 祈求禱文，早晚課後有祈求禱文
 - 簡短祈禱文作結束。
10. 「聖詠頌讚」使人生喜怒哀樂的各種情況，都變作祈禱，以提昇信仰生活的情操，又化爲人生的救恩史。

時辰頌禱禮儀（日課/每日頌禱）

11. 「聖言默想和祈禱」使人浸淫於聖言的愛中，洋溢於祈禱和生活的回應。如果每天在某時辰的祈禱中，例如早禱或晚禱，能默想當天的彌撒讀經，則更是相得益彰。
12. 至於祈禱的地點，最好是比較寧靜的地方，如聖堂等，使人容易集中精神，不過最靜的地方莫如人心。在地鐵中，也常常看到人翻開聖經默想，在繁忙中，不忘回到內心祈禱。



本節完
謝謝

<http://www.peterpoon.idv.hk>