

# 時辰禮儀

潘家駿神父

「時辰禮儀」(*Liturgia Horarum*) 又稱為「神聖的義務」(日課, *Officium Divinum*) 或「教會的祈禱」, 這些名稱均各有所指, 但都同時指出了這祈禱的本質。「教會的祈禱」指出了這種祈禱的形式是為所有的教會成員: 神職人員、修道士和平信徒。「時辰禮儀」則是指出了, 透過一天的某些時刻來表達一天所有的時間和時刻都是神聖的, 並且藉由這些時刻, 基督向我們啓示祂自己的奧秘。至於「神聖的義務」或「日課」, 則指出了它是為教會中某些特定人士的特別責任和職務。

「時辰禮儀」提供給我們一種模式的祈禱, 來支持及鼓勵我們日常的生活。任何想要學習如何好好地去用時辰禮儀作祈禱的人, 都應該去閱讀《日課禮儀總論》, 這總論為我們提供了非常清楚的方法、牧靈、靈修和神學指導。學習時辰禮儀另一件重要的事是, 就是要去體驗與其他人(團體)一起誦唸日課的經驗: 去祈禱; 去品味; 並且逐漸地與它結合為一, 完全沈浸其中。在堂區的主日及主要慶節其實可以舉行晚禱, 因為事實上時辰禮儀在這些時辰是可以作為堂區的主要慶祝的。

## 甲、時辰祈禱的效能

教會用各種不同的方式來表達祈禱, 一種方式是透過感恩祭和其他的聖事, 另一種方式就是藉由時辰頌禱。透過天主聖神的幫助, 我們在祈禱中進入基督的逾越奧蹟, 並且按照禮儀年的進展來沈思默想這項奧蹟。以聖經為基礎的時辰禮儀是一種團體的祈禱, 它按照一些能夠幫助團體祈禱和個人默想的結構規則, 將聖經經文組織在一起。當我們以時辰禮儀慶祝禮儀年的不同節候時, 我們信仰的視野也不斷地在擴展當中, 並被引導到我們所慶祝的奧蹟當中。譬如, 在慶祝聖誕節時, 天主在基督身上所完成的舊約許諾就顯現在我們的眼前, 同時我們也看到了基督的誕生為整個教會和個人所帶來的效能。而這將幫助我們去接受, 並且更深地進入到感恩禮的讀經當中。

教會的祈禱是一處源源不絕的源頭, 在這源頭中, 我們有著取之不盡、用之不竭的欽崇、讚頌、感恩和轉禱。當我們以它來慶祝時, 我們那因著洗禮而活在天主內的生命, 便一步一步地展現和發展。雖然為整個世界的代禱是時辰禮儀不可或缺的一部分, 但這仍是一種由天主所引導, 而非以自我為中心的祈禱。它不單單只是那耶穌臨在於其中以及受聖神靈感的基督徒團體的祈禱; 事實上, 它也是基督的祈禱, 在祂的教會中, 祂為我們向天父轉禱。祂與我們一起, 並以永恆大司祭的名義為我們祈禱(參:《禮儀憲章》7, 83 和《日課禮儀總論》3); 祂以

祂與體的名義帶領我們祈禱，但同時也以天主的名義成為我們祈禱的對象。如此，我們與祂、與普世的教會、與天上的教會，以及我們彼此之間都在共融當中。

每當我們打開收音機或是電視機時，節目就已經在播送了，而我們所要作的就是校準頻率，沈浸在節目當中，成為節目的一個部分。我們可以拿這個日常的經驗來與時辰禮儀作一個類比：在時辰禮儀中，我們校準頻率，進入那由基督和普世教會不斷表達的禮儀祈禱當中，例如，每當我們開始晨禱或晚禱時，我們就是進入那永不懈怠的教會祈禱當中，並且與大自然及我們的生活節奏擊節應和：起身和休息、日出和日落等。

## 乙、歷史的發展

猶太人在會堂和聖殿的祈禱與初期基督徒的團體祈禱，二者之間應該有一個直接的聯繫，但這種說法並未受到完全普遍地接受。在新約時代，有好幾種日常祈禱的系統存在於猶太教內：例如每天早晚兩次誦唸 *Shema*（你要聽！以色列！）（申六 4-9），並伴隨著讚頌或感恩的祈禱。又如，另一個不同的系統是一日三次的讚頌祈禱：早晨、中午和晚上。

新約描述了耶穌和祂的門徒們如何地在猶太團體中作為一名團體的成員，他們參加會堂（synagogue），並且在其中參與禮儀。正如路加福音所告訴我們的，耶穌習慣到納匝肋的會堂（路四），並且積極主動地參與禮儀，甚至被要求講道。祂也在祂生命的重要時刻，向阿爸天父獻上了讚頌、崇敬、感恩和祈求（瑪十一 25-26；谷十四 32-39；路十 21-22；路十七）；同時祂也命令祂的門徒們要祈禱（瑪五 44；谷十三 33；路六 28）。在耶穌升天之後，門徒們繼續到聖殿讚頌天主（路廿四 53），而在保祿的傳教旅程中，當他一到達一座城市，他也是到會堂參加聚會祈禱（宗十三；十四；十七）。但在其他新約的經文中也描述了基督徒在開始的時候，也有意圖要形成一個與猶太團體不同的敬拜團體，譬如在「那座他們所居住的樓房」的祈禱聚會（宗一 13-14；二 1；四 23-31），又如在若望馬爾谷家的聚會祈禱（宗十二 12）。即使是在聖殿裡，基督徒也是都聚集在撒羅滿廊裡，而與其他的人分別開來。雖然恆心不斷的每日祈禱是初期基督徒的一項特色，但是仍然很難從新約中證明團體是否已經有了每日共同祈禱的習慣。我們僅能說，因著會堂的規定，最早的基督徒仍然繼續參與會堂的聚會祈禱，因此，也把這樣的習慣帶進了教會裡。

在新約的初期基督徒之後，我們可以在一些早期的基督徒作家（教父）的著作中看到關團體日常祈禱的證明。這些著作如《十二宗徒訓誨錄》（*Didache*, c. 90）、希玻律的《宗徒傳統》（c. 215）、戴爾都良的《論祈禱》（c. 160-225），以及在迦太基的西比廉（c. 200-158）和亞歷山大的克萊孟（c. 150-215）。他們都證

明了早禱和晚禱的重要性。在這些著作中的一些著作提到了點燃晚間燈火的儀節化，這燈火象徵了基督就是世界之光。更進一步說，這光也代表了那從東方升起的曙光，而這正象徵了那位我們期待再度來臨的復活主基督。如此，基督從死亡到生命的逾越奧蹟在早禱的讚頌以及晚禱的謝恩當中不斷地被喚起，被紀念。在一些團體除了早禱和晚禱之外，還有第三、第六、第九時辰以及夜間的祈禱。

第四世紀，君士坦丁大帝的和平年代，基督徒獲得了前所未有的宗教自由，而這也促使了整個地中海地區的地方教會，開始發展有組織有結構的團體祈禱。這樣的公共祈禱於是變成了主教座堂的日課祈禱，會眾聚集在地方主教的四周，一起頌讚祈禱。在主教座堂每天舉行早禱和晚禱，早禱總會誦唸聖詠第六十三首，晚禱則是會誦唸聖詠第一四一首。在這公共祈禱中，還有許多其他的要素，例如在晚禱一開始的點燈儀節 (*lucernarium*)。

從一些祈禱禮書中，我們知道從第四到第八世紀的時辰禮儀還包括了其他許多聖詠和聖經讚美詩。在早禱的結構中有光榮經、聖詠或聖經讚美詩、代禱、祝福及遣散。其中聖詠包括了聖詠五十一和聖詠一四八至一五〇，在主日及慶節則會誦唸三青年在火窯中的聖經讚美詩 (達三 57-88)。晚禱的結構則是包括了點燈儀節、晚禱讚美詩 (*Phōs Hilaron* 喔！燦爛的光輝啊！)、晚禱聖詠、獻香、代禱、祝福及遣散。在這一段時期還有一個習慣，那就是每週舉行一次的守夜禮日課，為慶祝主的復活。主教座堂日課祈禱的模式和內容幾乎是完全固定的，它的內容和模式是按照所慶祝的日子而作選擇，而且使用了許多具有強烈象徵的物件，如蠟燭、香、黑暗和光等，但通常沒有讀經。在這時辰祈禱中，首先要表達的就是讚頌、感恩、崇敬和祈求。

因著隱修制度和生活的興起，以及受到沙漠教父的影響，基督徒的靈修和禮儀生活都受到了非常深刻的影響。按照每一天的慶祝來誦唸聖詠的習慣已經無法滿足這些隱修士們，他們以連續誦唸整部聖詠來代替先前的方式。於是乎，他們按照一套特別的生活作息方式，從早到晚有許多次，每一次都花相當長的時間在團體祈禱上。後來這祈禱就發展成非常著名的「隱修院日課」。這日課最常使用的模式包括了下列幾個時辰：夜禱和一天七次的日課，也就是 *Martins* (凌晨禱)、*Lauds* (晨禱)、*Prime* (晨時經)、*Terce* (第三時辰經或午前禱，早上九點)、*Sext* (第六時辰經或午時禱，中午)、*None* (第九時辰經或午後禱，下午三點)、*Vesper* (晚禱)、*Compline* (夜禱)。所有的這些時辰禮儀都包括了許多聖詠的誦答和兩篇讀經，一篇讀經來自聖保祿的書信，另一篇則來自福音。此外，還包括福音讚美詩 (如聖母的謝主曲或匝加利亞的讚主曲) 和代禱。許多隱修院團體也採用主教座堂早禱和晚禱的慶祝形式；慶祝時，或是再加上一些其他聖詠，或就是保持原狀。在一些朝聖的中心，如耶路撒冷、羅馬和凱撒勒亞，這兩種祈禱的方式慢慢地合併起來，而信友們也受鼓勵去參與隱修院型態的日課，並在聖殿中以此種

祈禱的方式來慶祝。

在時間的洪流當中，隱修士們對禮儀的影響是彰明顯著的。因為主教通常是由他們當中揀選出來的，因此堂區的行政、組織和禮儀生活都掌握在他們的手中。當隱修士們的團體橫跨整個歐洲時，他們也把那原只在隱修院慶祝的神聖日課攜往歐洲各地，並且慢慢地取代了平民百姓（主教座堂）的日課。這種形式的日課後來又有加長的趨勢，每一時辰祈禱的內容也被超重，並且使得時辰祈禱與白天晚上的自然律動脫節了。例如從聖高隆邦的《隱修士會規》中，我們看到了在一部愛爾蘭隱修院日課裡，每天就有將近超過一百篇的聖詠要唸。誦唸整部聖詠集的傳統就此建立起來了。聖本篤會規（c. 821）針對當時時辰祈禱的長度作了一些修正<sup>1</sup>。聖本篤日課祈禱的模式一代代地傳了下來，其中經過許多次的適應和修訂，一直到了我們今天這個時代。

在第八至第九世紀其間，所有的神職人員都有義務在每一個教堂慶祝時辰祈禱，慢慢地變成了一項規定。在十一至十五世紀期間，節慶日的日課可以舉行兩次，並且還增加了許多的要素，例如在每一個時辰均加上讚美詩、延長白日禱（*Prime*）、亡者日課和聖母日課、更多的聖詠、更長的祈禱和更多為亡者的代禱。聖保祿所說的「應常祈禱」（得前五 17）逐字地被奉行不渝，並且這觀念也促使人相信，在時辰禮儀當中放入越多的要素，祈禱的人就越能夠獲得聖化。而就在這樣的情況下，日課乃成了神職人員的負擔，對平信徒來說更是不可能採用的祈禱方式。一方面因為所使用的慶祝語言－拉丁文是他們（平信徒）所不懂的語言，另一方面在結構上又很複雜，離平民百姓的距離實在很遠。過去那每一個人從心裡認識時辰禮儀，並且積極主動參與這禮儀慶祝的年代已經越來越遙遠了。因此，平信徒開始把焦點集中在熱心敬禮上，例如玫瑰經和三鐘經上。後來神職人員所用的小祈禱書，也放入了日課的一些部分；再稍後，熱心祈禱和敬禮手冊在平信徒之間也開始通行起來。這一段時期也開始出現了一種縮短的日課祈禱，最明顯的例子就是十三世紀羅馬教廷日課，教宗及其王臣所用的日課就是採用這種縮短的形式（所以今天的時辰禮儀還有另外一個名稱，就是 *breviarium*）。這時期的時辰禮儀也慢慢捨去合唱的慶祝形式，而以私人誦唸的方式來取代，而且常常把各時辰的日課一次誦唸完成，因此已經毫無所謂的時辰禮儀了，時辰禮儀的精神被窄化成功課了（什麼時候做完，什麼時候了事）。

在第十五世紀到第十六世紀期間，開始了日課的革新工作，然而卻沒有獲得特利騰大公會議的贊同，公會議反而恢復了老式的羅馬聖殿日課，這就是 1568 年的「羅馬短日課」（*Breviarium Romanum*）。公會議也藉此而規定禁止使用改變

<sup>1</sup> 《聖本篤會規》第 9-19 章論日課，提到這天主的神業（*Opus Dei*）在一天七次法律所規定的時辰，以及夜禱時誦唸。裡面也詳細地依冬天和夏天、主日、平日、聖日，以及其他的日子而規定了該誦唸的聖詠。

的或不同的形式，除非這個形式已經具有兩百年以上的歷史。除了主教座堂、某些堂區和隱修院外，日課誦唸方式完全指向私人誦唸。面對這個小改革，羅馬隱修院日課不為所動，仍然保持它既有的形式，一直到教宗比約十世的革新，才有所改變。

教宗比約十世要去除日課中濫用的部分以及平衡結構，因此，他把聖詠重新分配，或將之拆開，以及縮減數目。1911年11月，教宗頒佈了 *Divino Afflatu* 法令，這法令的頒佈正是踏上了日課革新的第一步。之後的宗比約十一和十二世也都步履後塵，繼續地走在革新的道路上。但是雖然革新的需要迫切，教會也有共識，但實際的改革卻做得很有限。在教宗若望廿三世的鼓吹下，禮儀籌委員備會，為梵二禮儀革新擬了一個草案，這當中包括了的日課的禮儀革新。他們的工作被普遍認同，並且成了《禮儀憲章》第四章「論神聖日課」的主要基礎。下面我們引用《禮儀憲章》的內容，一起來看看時辰禮儀的革新之路：

「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，對天父的祈禱（第83號）。既然日課以聖化全天為目的，則各時間的傳統工課應予修訂，使之盡可能恢復時間的真實性，同時顧及到今日所處的環境，尤其負責使徒工作者所處的環境。」（第88號）

在這裡，我們再度看到了時辰禮儀的團體幅度，同時也讓它實至名歸地回復到時辰祈禱的真精神當中。

此外，《禮儀憲章》89也提出了有關改革的實際指導原則：早禱（讚美經 *Lauds*）和晚禱（申正經 *Vespers*）被視為是最主要的兩個時辰，「根據普世教會的古老傳統，實為日課的兩個樞紐，應看做主要時間經文。」（《禮儀憲章》89）；夜禱（*Completorium*）是在一天的結束時誦唸；晨時經（*Prime*）被取消，而以誦讀日課（*Officium Lectionis*）取代了凌晨禱（*Matins*）；*Terce*（第三時辰經或午前禱）、*Sext*（第六時辰經或午時禱）、*None*（第九時辰經或午後禱）保留。梵二之後的時辰祈禱就是以這《禮儀憲章》第四章作為革新和修訂的指導原則，並且超過了梵二的期待。

修訂了的《時辰祈禱》很鼓勵信友們在主要的時辰禮儀（晨禱和晚禱）參與團體的慶祝。「日課禮如同其他的禮儀，不是私人的行動，而是屬於教會全體的。它表達教會全體，並影響教會全體……盡可能使教友參加」（《日課禮儀總論》20）；「教友在任何處所聚會，也無論為了什麼原因，或為祈禱，或為使徒事業，

或為其他理由，都應鼓勵他們實行教會的祈禱，誦唸日課禮的一部分。」（第 27 號）

基本上，禮儀委員會對修訂的態度是開放的，不過在本質上，革新後的時辰禮儀仍然保持了隱修院日課的結構。聖詠的分配方式是以四週為一個周期，並按不同的時辰誦唸；「誦讀」則是可以在任何時候誦唸，它的誦讀部分是全新的修訂。現在在每個時辰都是以讚美詩（*hymn*）開始，聖經讚美詩（*biblical canticles* 不論是新約或舊約）的數目也增加了許多。序經聖詠也由原是屬於「誦讀」的一部分，而成為早禱的一部分（如果早禱是一天的第一個時辰的話）。由此，我們多少可以看出整個時辰禮儀的結構已經精簡很多，而且也更為一致，其目的就是為了把時辰禮儀帶回到所有的信友們當中。

## 丙、神學

透過時辰禮儀的神學討論，我們將更進一步了解它的本質和意義。由於如同教宗保祿六世在他的通諭《信德的奧蹟》（*Mysterium fidei*）中所說的，所有禮儀的核心和中心就在於感恩禮奧蹟，因此我們首先要探討的就是時辰禮儀與感恩禮相互一致的神學要素。之後，我們要探討的是時辰禮儀所獨有，而別於感恩禮的神學特點。我們主要是依據《日課禮儀總論》，來作這種關係上的神學討論。

### 一、與感恩禮一致的特點

#### A. 讚頌和感恩的祈禱

基督徒面對天主，或是任何受造物在面對它的創造者時的第一要務就是讚頌天主，就如聖依納爵在論他《神操》的基礎時這樣說：「人受造去讚頌、崇敬和服務他的上主天主，並以此來拯救自己的靈魂。」

而什麼是讚頌？這實在很不容易去定義，不過我們可以說讚頌是對天主崇高偉大的無盡讚嘆和感恩，而以言詞（更好是以頌唱）來予以表達。這種表達不是一種冷漠和客觀的陳述，而是以一種充滿著熱火和人對天主的感恩之情來表達的。天主不單單只是我們認識真理的對象，祂也是善的（谷十 18），感動著我們去愛祂；祂同時也是美的滿全，因此應受到我們全然地崇敬和愛慕。禮儀當中，這口語的讚頌就如同聖事或是可見的崇敬標記。

天主是為人的天主，我們感謝天主所賜給我們的一切，不僅是為我們所擁有的一切，更是為了我們之所「是」而感謝。我們同時也為所有的存在，因此，更為了那存在的本源——天主自己而感恩。謝恩的意義不能被削弱僅僅只剩下「報恩」或是「陪補恩惠」的意義，好似我們是在對天主的恩情償付我們所欠的恩情。不，不是這樣的！謝恩是對天主無盡恩義的感謝，而這恩義是我們永遠無法償清的。這也是為什麼「謝恩」會變成了基督徒一項無可取代的特質。

在建立聖體聖事敘述中所使用的希臘字眼 *Eucharistia* (感恩、謝恩) 希臘字是從 *charis* 來的, *charis* 的意思是「恩寵」, 也就是天主白白給的禮物。天主傾注祂的恩寵在我們身上, 並不是因為我們有多麼大的功勞, 而是因為祂先愛了我們 (若壹五 5)。我們的感恩就是對這愛情的回應。感恩同時也是天主的慈善在我們身上所獲得的迴響, 所以它就如同讚頌一樣, 是一項超性的行動, 其根源就是天主, 並在天主的恩寵中有了完滿的表達。如同在《感恩祭典》通用頌謝詞(四)的標題:「讚頌天主是天主的恩賜」和內容:「禱原不需要我們的讚頌, 我們對禱知恩報愛的心願, 也出自禱的啓發, 因為我們的讚頌並不增加禱的內在榮耀, 卻藉著我們的主基督有益於我們自身的得救」, 已把這項行動的超性意義說得分明。在感恩禮慶祝當中不斷地表達這「感恩」, 而特別是在感恩經的第一個部分「頌謝詞」當中, 它同時也賦予了整個感恩經「感恩」的特質。

時辰禮儀在本質上也是讚頌的祈禱, 而我們從大部分的讚美詩和聖詠中, 也不難看出時辰禮儀的感恩特質, 例如聖詠廿二 26-32; 三十; 三十五 28; 四十四 4; 五十六 11; 六十六 15-17; 一一六。這其中也包括了表達哀衿的聖詠, 但這也是聖詠作者常用來表達謝恩的一種方式, 即在哀衿中更顯天主的能力和慈悲。

因此, 我們看到了時辰禮儀和感恩禮二者之間的合弦: 時辰禮儀既可以說是感恩禮的準備<sup>2</sup>, 也可以說是感恩禮的繼續。

## B. 在基督內的團體祈禱

我們可以在祈禱中讚頌及感謝天主, 但是讚頌天主的義務不能單單只限定在個人, 或只是私人的默禱; 它是整個教會的責任, 而且是以語言或頌唱來表達的祈禱; 更進一步說, 它是禮儀, 換句話說, 就是為了天主子民的利益, 而完成的一種神聖行動。

感恩禮和時辰禮儀都不是信友個別的行動, 也不是浮萍偶遇的一群人的行動。它們是一個團體的祈禱, 一個具具體體、實實在在的基督徒團體的慶祝。每當一個地方教會團體慶祝在禮儀時, 普世教會就在禮儀當中臨在。所以, 當一個小團體在慶祝時辰禮儀時, 它就是參與了整個教會的祈禱。而這教會就是基督, 在禮儀中, 基督透過整個教會, 頭和肢體 (基督和所有信友), 來執行祂光榮天父, 以及拯救和聖化整個人類的司祭職務。也就是說, 當教會舉行禮儀時, 基督就真實地臨在。

因此之故, 在感恩禮慶祝時, 「基督實在親臨於因祂的名而聚會的團體內、於司祭的身上、在祂的聖言內、更是實體地和繼續不斷地親臨於聖體的麵酒形內

<sup>2</sup> 《日課禮儀總論》12:「日課禮將聖體奧蹟 (彌撒) — 整個教友生活的中心及頂峰所顯示的讚頌、感謝、救恩奧蹟的紀念, 祈求及天福的預享, 都延展到全天不同的時辰。日課是感恩祭的一個很好準備, 因為為有效舉行感恩祭所必須的條件, 如信德、望德、愛德、虔誠和犧牲的精神, 都在日課禮中適當地獲得激勵和培養。」

（《羅馬彌撒經書總論》27）。」在慶祝時辰禮儀的時候，基督也真實地臨在，特別是當頌唱聖詠或是誦讀天主聖言的時候。

為基督徒來說，要瞭解感恩禮是一個團體的慶祝並不困難，但是對於時辰禮儀的團體幅度卻不是那麼確定，因為我們常常看到神父們私自在誦讀他們自己的日課。這乃是對日課本質的一個誤解，同時也是相反時辰禮儀革新的精神。按照時辰禮儀的本質和它的根源說來說，它是一種隆重的以及團體的慶祝。但在歷史中，當神父們的生活越來越個體化的時候，日課的慶祝就越來越私人化。雖然教會容忍這樣的方式，但從來就沒有把這樣的方式當成是正常的方式。神職人員之所以私自誦唸日課，乃是假定了他們無法在團體中一起慶祝，而這樣的私人誦唸總是與團體慶祝保持一種聯繫的。

過去神職人員個人及法律上的義務觀念，也促成了私誦日課的發展，同時也造成了時辰禮儀的神職化。影響所及，日課乃成了神職人員的專利；而因著日課結構和內容的複雜性，也使得在俗世為生活打拼的平信徒，不論在時間和能力上都望而卻步，即使有平信徒誦唸日課，也只是極少數的精英而已。

梵二大公會議的教會論，最值得注意的特色之一就是如《教會憲章》所揭櫫的，教會不單單只是一個聖統的社群，它更是一個天主子民、所有受洗者的共融團體。這就是為什麼禮儀革新要極力主張，時辰祈禱既是教會的祈禱，它就應該隆重地在團體中慶祝，並且盡可能用頌唱的方式來慶祝。而這理由不單單只是最基本的理由，它同時也是涉及信理的理由。此外，平信徒的參與不應該只是被視為是熱心地陪伴神職人員誦唸日課，所有的天主子民，不論是平信徒或是神職人員，都該視這祈禱為他們的祈禱。

總之，時辰禮儀就如同感恩禮一般，是屬於整個教會的祈禱，藉著它們，所有基督徒，因著所接受的洗禮，而能在基督的司祭職務中一起慶祝。

### C. 在救恩計畫中具有一個位置

基督及其所臨在的教會在禮儀當中行動，他們是活生生的，他們的行動是在世界歷史脈絡中的行動。在天主向人所展示的救恩計畫中，我們看到了基督——天主聖言及其教會在這當中的角色。基督信仰並非是抽象的，它就是歷史，天主的啓示就是在歷史當中，並且透過歷史發生的。天主的啓示在歷史中，「曾多次並以多種方式，藉著先知對我們的祖先說過話；但在這末期內，祂藉著自己的兒子對我們說了話（希一 1-2）。」所有這些的目的都是為讓我們瞭解這個救恩歷史。祂的行動就是祂的話語，同時祂的話語也光照著祂的行動。

因此，每當那基督所臨在的教會在慶祝禮儀時，它不單只是把同樣的奧蹟日復一日地回憶起來，以及加以慶祝，或是再一次地重複相同的祈禱而已；教會更



是藉著那根植於「紀念」(*anamnesis*)<sup>3</sup>的慶祝，而在走向未來的過程中，不斷地生活在、成長於、發現以及覺察到它所處的當下。因此，在禮儀慶祝當中，基督不單單只是過去歷史中的一個形象，或只是歷史上教會的創始者以及聖事的建立者而已；而如果只是說耶穌與我們同在，祂在我們的人生旅途中伴隨、支持我們，那也是不夠的，因為祂同時也站在我們生命的終點處，召喚我們走向祂，祂是我們的希望和未來。

也因此，每次舉行感恩禮或時辰禮儀慶祝時，這些禮儀行動就是救恩歷史的一部份。

#### **D. 末世的祈禱：天國的預嚐**

教會的生活和祈禱也指向末世的幅度：「你們應該怎樣以聖潔和虔敬的態度生活，以等候並催促天主日子的來臨（伯後三 12）！」因此，感恩禮和時辰禮儀具有末世的性質，也就是當我們在慶祝這些禮儀時，我們同時也與天上的教會共融。感恩禮頌謝詞最後的「聖聖聖頌」就是引用天上色拉芬的讚美詩（依六 1-3），而在感恩經的其他部分我們也紀念諸聖，這些都是為了表達在地若天的天人共融。

在時辰禮儀的慶祝當中，有一項所謂「天使慶典」的傳統，這也是為什麼我們把那以時辰禮儀為重心的隱修生活稱為是「天使的生活」。因此，不論是誰（隱修士、司祭或平信徒），只要參與了時辰禮儀，那麼就不只是他們的現世生活獲得聖化，他們同時也期待著天上的生活，且預嚐了永恆的生命。

#### **E. 讚頌和轉禱**

不過，實際上我們仍然還在地球上！教會就是在人的掙扎和榮辱興枯中向人分享天主的救恩；當人處於痛苦、掙扎或喜樂等各種人生境遇中時，它與人一起祈禱，同時也為人祈禱，換言之，慶祝天主的光榮並不是要抽離人間，而是更要深地與人間相契合，與憂喜者共憂喜。對天主的讚頌是所有受造物的義務，而教會就是藉著完成這項讚頌的義務，為了世界的得救而工作。因此之故，整個的禮儀具有雙重的功能：一是以天主為中心的功能，也就是人對天主的讚頌；一是以人為中心的功能，也就是人對天主的祈禱。也就是說，禮儀同時達到光榮天主以及救贖人類的雙重目的，就如基督獻出自己的生命，被釘在十字架上，既光榮了天主聖父，也救贖了人類。這兩者是一體密不可分的，如果將之分開，那麼就不成為禮儀了。因此如果禮儀只是純讚頌的話，那麼就不是人的禮儀了（不顧人的需要和痛苦）；但是如果只是代禱的話，那麼我們就將只是強調在人的興味上，而

<sup>3</sup> *Anamnesis* 的意思是喚起對在舊約裡、在耶穌的生活中，以及在教會時代的救恩歷史的回憶。禮儀祈禱通常會包括這個要素。在祈禱中，藉由對天主過去恩寵的回憶，而使我們更有勇氣祈求天主賜與我們此時此地所需要的。因此，不是把我們拉回到過去，而是把過去臨現於當下。

忽略了光榮天主才是第一要務。所以，讚頌和祈禱是禮儀的雙重要功能。

在感恩禮當中，我們看到了這雙重功能的顯揚：它既是天主光榮的完滿顯現，同時也是為教會、為人的祈禱。我們從可以從懺悔詞、求主垂憐經和其他禱詞中；我們也可以在感恩經裡，看到為教會、為生死和死者的代禱；又如在天主經和求平安經當中的祈求，而特別是在梵二之後所恢復的信友禱詞等等，都讓我們經驗到了那以人為中心的禮儀功能。

同樣地，如果時辰禮儀只剩下純粹的讚頌，那麼就不是真正的禮儀。事實上，在時辰祈禱中，有許多的聖詠都是在為人類的痛苦祈求天主的垂憐，這些聖詠乃是以眾罪人或眾人或有急需的人的名義所發出的禱聲。這個以人為中心的功能特色在夜禱當中更是盡顯無遺。

新的時辰禮儀按照隱修院日課的傳統，恢復了「天主經」（最好是用唱的），而更特別的是將「轉禱」再度恢復起來。這正是表明了時辰禮儀與感恩禮一樣，它不僅是讚頌，同時也是轉禱的禮儀慶祝。

## 二、時辰祈禱獨有的特點

### A. 時間的聖化

《禮儀憲章》84 指出這時辰禮儀是：「按照基督徒的古老傳統而編成的神聖日課，其目的是在使日夜的全部過程，藉著讚美天主而聖化。」第 88 號接著又說：「既然日課以聖化全天為目的，則各時間的傳統功課，應予修訂，使盡可能恢復時間的真實性，同時顧及到今日所處的環境，尤其負責使徒工作者所處的環境。」因此之故，時辰祈禱的主要目的就是透過那依不同時間所吟誦的日課，來聖化一天的時間。這也是為什麼現在我們更喜歡以「時辰禮儀」來稱呼它，而這名稱也是教會的正式文件，如《日課禮儀總論》中所常用的。

在時間的祝聖上，感恩禮慶祝扮演了一個非常重要的角色，因為它的許多表達反映了禮儀年的週期，然而卻不是涉及一天中的任何時辰。雖然在 1917 年的教會法典中，曾經將能舉行彌撒的時間作了一個規定，但這規定並非是硬性的，仍然具有許多的彈性；後來，原來晚間不能作彌撒的規定也取消了，可以說法典中的一些規定已形同虛設。

另外還有一個不用感恩禮來作為一天時間的聖化的原因是，在古代的西方教會（三、四世紀以前），並不是每個地方都有平日彌撒；而在東方教會，也是在「禮儀日」才舉行聖禮（感恩禮）的；然而每日舉行時辰慶祝，卻是東西兩方教會的共同規定。同時，在許多世紀以來，羅馬教會立法嚴格規定每位神父每天都有誦唸所有日課的義務，但卻沒有規定神父必須每日舉行感恩禮。

因此，時間的聖化可以說是時辰禮儀所獨有的特色，而負有誦唸時辰祈禱義務的人，也在禮儀革新的影響下，大多能按照正確的時辰誦唸日課。這種對時間真實性的恢復，也讓時辰祈禱聖化時間的特色彰顯出來。事實上，這也是時辰祈禱禮儀革新的目的之一。不論是減少時辰及聖詠的數目，或是削減讀經的長度等都是為了讓人能夠容易地在正確的時辰誦唸日課，以及不需要花費太巨大的心力及時間就能完成這項禮儀，因為這也同時顧及到了今日所處的環境，尤其是負責使徒工作者所處的環境。

在《禮儀憲章》98 裡還提到了所謂的「小日課」：「企求成全的任何修會或團體的成員，按會典履行日課的若干部分，都是在實行教會的公定祈禱。同樣，如果按會典誦唸小日課，只要是仿照日課編成，並依法獲得批准，也算是實行教會的公定祈禱。」換句話說，即使無法誦唸所有的時辰祈禱，但仍舊不減其真正的禮儀功能，仍然是與教會並聯合所有的教會成員一起祈禱。

## B. 屬於全體基督徒的讚頌

當然，感恩禮和時辰禮儀，都是屬於整個基督徒團體的。但是所不同的是，如果沒有司祭主禮的話，那麼感恩禮就無法舉行；如果沒有司祭的話，基督徒就無法奉獻感恩的祭獻。但是為時辰禮儀來說，有聖職人員——主教、司鐸或執事主禮固然很好，但他們的角色並非是絕對必要的。因此，不論是一個修士或修女的團體，或是一個平信徒團體，甚或是平信徒獨自一個人，當他們慶祝時辰祈禱禮儀時，他們就是真真正正地以教會的祈禱，與基督一起在祈禱；同時，他們的慶祝就是圓滿的禮儀慶祝。因為時辰祈禱是屬於來自聖洗的普通司祭職，所有已受洗的人，都蒙召向天主不止息地祈禱。（路十八 1；得前五 17）

事實上，以上的看法已經與上個世紀對時辰禮儀的看法截然不同。在上個世紀，教會認為，時辰禮儀除非是由那些經教會指定承擔這項義務的人，亦即由聖職人員、修道士來誦唸，否則就無法禮儀性地完成慶祝。甚至教宗比約十二世於 1947 年所頒佈的《天主中保》（*Mediator Dei*）通諭也指出，為了能在公定的祈禱中代表教會，你必須是為了此一目的受到委派。

《禮儀憲章》遠遠超越了《天主中保》，而做出了如此的牧靈反省：「牧靈人員應設法使主要的日課經文，尤其是晚禱經，在主日及隆重慶節，在聖堂內共同舉行。懇勸平信徒，或是與司鐸一起，或是他們彼此集合在一起，甚或每人單獨地，也誦唸日課。」（第 100 號）

《禮儀憲章》更進一步地針對教會中的不同成員與時辰祈禱之間的關係作了以下的說明：「這職務屬於那些為奉行日課禮而特別被召的人：主教、司鐸，他們負有為自己的教友和天主的全體子民祈禱的責任；其他的聖職人員、修會會

士，也要誦唸日課。」(第 17 號) 這些「領了聖秩或有特殊傳道使命者，他們的職務是領導和主持團體祈禱，致力於使自己管轄的教友同聲祈禱。」(第 22 號) 至於其他的成員，如「詠經司鐸、苦修士、修女，以及其他修會團體，由於會規，無論按公用禮節或按私定禮節，完成全部或部份日課禮儀者，都是特別代表祈禱的教會，因為他們更圓滿地給人樹立教會不停同聲讚美天主的榜樣，並且特別以祈禱實踐、建設及擴展整個基督奧體的任務，而謀個別教會的利益。度默觀生活的修會尤應明瞭這個道理。」(第 24 號) 關於平信徒，他們「在任何處所聚會，也無論爲了什麼原因，或爲祈禱，或爲使徒事業或爲其他理由，都應鼓勵他們實行教會的祈禱，誦唸日課禮的一部份。」(第 27 號) 最後，《日課禮儀總論》還特別強調：「無論從其原始或從其性質來說，不僅是聖職人員，或隱修會士的經驗，而且也是全體教友的責任。」(第 270 號)

誦唸時辰禮儀的平信徒，不是因爲他們在教會裡特別突出，或是過類似修會的世俗生活，而是因爲他們在洗禮中，已被祝聖去向天主獻上讚頌的祈禱。同時就牧者的角度來說，他們不應該視時辰祈禱禮儀爲他們的專利，他們不僅是爲自己的教友慶祝，也同他們一起慶祝。禮儀慶祝並不使他們與他的教友分離，反而使他與他們更深地彼此認同。

## 丁、禮儀

### 一、不同的禮儀時辰

#### A. 晨禱和晚禱

因爲早禱和晚禱涵蓋了整個一天，所以誠如《日課禮儀總論》37 中所說的：「讚美經 (*Laudes*，意即讚美) 或稱晨禱，晚經 (*Vespers*，意即晚上) 或稱晚禱，按照整個教會一向的傳統，實爲每日課經的兩個樞紐，應視爲重要時辰經文而舉行。」這兩個時辰的日課經應該以比較隆重的方式，而且如果可能的話，盡量用頌唱的方式舉行。如果無法誦唸所有時辰的日課，那麼這兩個時辰的日課應該優先列入誦唸的日課中；這兩個時辰的日課也是優先邀請信友們參與誦唸的日課。

在慶祝晨禱和晚禱時，教會不單單只是慶祝日出和日落，而也慶祝基督的復活，因爲破曉的曙光象徵了耶穌就是那普照世人的真光，義德的太陽、由高天升起的旭日，就如同晨禱讚主曲 (*Benedictus* 匝加利亞讚美詩) 中所詠唱的：「這是出於我們天主的慈懷，令旭日從高天向我們照耀。」因此之故，晨禱的時辰是一個勝利的時辰，這時辰不僅帶領我們活在當下，同時也引領我們的心胸懷抱世界。在晨禱讚主曲中，經由匝加利亞對若翰洗者使命的期待，我們已經聽到了教會使命的弦外之音。

與晚禱時辰相對應的日落垂暮時分則是象徵了基督與我們所立的盟約，這乃

是藉由基督在晚餐時所立的感恩禮而立的盟約，這盟約同時也是藉著當那耶穌敵人和黑暗權勢到來的時辰（路廿二 53），亦即當太陽被遮掩並失去了光的時刻（路廿三 44），耶穌在十字架上的死亡，而與我們所訂立的盟約。而這正是「晚祭」（詠一四一 2）和感恩之祭<sup>4</sup>的時刻。在這時辰，「我們對那不會消失的光明，滿懷著希望祈禱，懇求真光再照耀我們，也懇求基督的來臨，帶給我們永光的恩寵。」（《日課禮儀總論》39）在這時辰，我們也與東方教會同聲呼求：「耶穌基督，永生天父光榮的聖光；日落以前，我們看著晚霞，歌頌天主，父、子及聖神……。」（同上）

雖然晨禱和晚禱各具特質，但它們的結構卻是相同的。就如同其他的時辰祈禱一樣，它們也都是以一首讚美詩作為開始。這首讚美詩的內容通常比聖詠更為通俗，也比較容易瞭解。這些讚美詩通常都兼具了文學和宗教的價值，但同時又兼顧了平易近人的特質。

在晨禱和晚禱裡的聖詠吟唱安排，也一如其他的時辰祈禱（夜禱除外），分成三個單元。而事實上，在聖詠吟唱的三個單元當中，只有兩個單元是選自《聖詠集》，另一個單元是「聖歌」（*canticum* 頌歌），而這也是時辰禮儀的一項新特徵。在晨禱中，這聖歌是選自舊約；在晚禱中，這聖歌則是選自新約。而因著新舊約的次序，所以在晨禱中，這些舊約的聖歌是放在兩篇聖詠之間；而在晚禱中，這些新約聖歌是放在兩篇聖詠之後。

選擇晨禱聖詠的方式是按照傳統所依循的原則來作選擇的，第一篇聖詠吟唱通常會選擇與早晨、渴慕或讚頌等主題相關的聖詠，第三篇聖詠吟唱則是選擇讚頌的聖詠，而特別是《聖詠集》的最後幾篇（詠一四五～一五〇）。這些讚頌聖詠讓晨禱成為名符其實的「讚美經」（*Laudes*）。晚禱聖詠的選擇通常是緊扣謝恩的主題作選擇的。

在聖詠吟唱之後是「簡短讀經」。但光是聆聽天主聖言，實在是不夠的，因此在讀經之後可以有一簡短的證道和一段短時間的靜默，為能瞭解天主聖言，並且與之同化。之後是「短對答詠」，它的結構一唱一和猶如空谷迴音，其目的是幫助參禮者更主動地參與禮儀，並且提供另一個吸收天主聖言的方式。

在「短對答詠」之後，是傳統的聖歌，晨禱誦唸「讚主曲」（*Benedictus* 匝加利亞讚美詩），晚禱誦唸「謝主曲」（*Magnificat* 聖母讚美詩）。一如感恩禮的福音，當誦唸這兩首聖歌時的姿態，也是站立並且劃十字聖號。這兩首聖詩在晨禱和晚禱所處的位置正是反映了它們獨有的特性，它們相似的地方是兩者的內容

<sup>4</sup> 這裡的感恩之祭不是指涉嚴格意義的聖事性感恩禮，而是取其感恩之意，為今天所接受的一切恩典而感恩。

都引用了許多舊約的典故，而相異之處是：「讚主曲」指向未來，亦即指向救恩的曙光；「謝主曲」雖然也是先知性的頌歌，不過與「讚主曲」比較起來，它一方面比較缺少使命性的宣告，但另一方面則是把主題放在謝恩上，也就是為天主許諾的完成而謝恩。

在這兩首聖歌的前後都有對經予以啓始和結束，這對經是按照時期和節慶的慶祝與而有所變化，這些不同的對經使得這兩首傳統的聖歌變得愈益豐富多彩，並且也顯示出聖歌本身的特色。

傳統的聖歌之後，晨禱是以「禱詞」來奉獻整天的時間及工作於天主；而在晚禱中，則是以禱詞來為眾人求恩。禱詞是以「天主經」作為結束，它是這兩個時辰祈禱的高峰，因此應該由所有的參禮者隆重地頌唱，而這也是晨禱和晚禱不同於其他時辰祈禱的特色之一。事實上，一天誦唸三次天主經的教會生活習慣在第三世紀戴爾都良的著作中就已經記載了。因此，除了這兩次（晨禱和晚禱）的天主經之外，若再加上感恩禮的天主經，那麼滿全了初期教會的生活習慣。

之後是「結束禱詞」。晨禱及晚禱都有其專用的結束禱詞，為常年平日則誦唸聖詠集所提供的，而為主日及將臨期、聖誕期、四旬期及復活期的平日，以及節日、慶日之第三、第六、第九時辰日課經的結束禱詞，都取自那些時期的或慶節的專用部分。

最後是「結束詞」。結束日課的方式有兩種，端視是否由神父或執事來主禮。（參：「常用經文」頁7）

## B. 誦讀日課

在時辰禮儀革新當中，這個時辰的祈禱是在所有時辰日課中，唯一沒有保留原有名稱的時辰。它相等於從前的凌晨禱（*Matins*），在理論上，這是一個夜半時辰的日課，同時也保留了夜間讚美經的性質，不過，除了自願保持夜課讚美經的性質，而唸之於夜間或唸之於清早晨禱之前者之外（如隱修院），日間任何時刻，或是前一天的晚間，亦即晚禱之後亦可誦唸（因此提供了兩式讚美詩，一式是為夜間或清晨用，一式是為日間用）。因此嚴格地說來，這個日課經已經不是一個「時辰」祈禱，它的特色不在於時辰，而在於內容。在這日課經中，「誦讀」佔有一個鮮明及絕對的角色。這些誦讀在這讚頌日課中的角色雖然具有教導的意味，其「所蘊藏及啓示的寶庫，大有力於神修的進步」（《日課禮儀總論》55），然而更重要的是要懷著祈禱的視野和心情去聆聽的。這誦讀的祈禱目的在隨之而來的「對答詠」中顯露無遺。

現在的日課採用兩篇誦讀，一篇取自聖經，另一篇取自教父，或教會作家的

著作，或取自聖人的行傳。從聖詠到誦讀之間是由「領答句」來作為連接的，這部分雖短，但不要忽略了它的作用，其作用是把讚頌的祈禱和聖言的聆聽聯繫在一起。

在四旬期以外的主日、復活節和聖誕節八日慶期，以及節日和慶日，誦畢第二篇誦讀和對答詠，接著唸「讚主詩」(*Te Deum*)。從前這部份是每日必誦，但現在則只保留在上述的日子裡誦唸，情況與感恩禮中的光榮頌相同。這樣的限定使用正顯示出「讚主詩」的節慶特質。

誦讀日課是以本日的結束禱詞（晨禱）作為結束。在公唸時還應加唸「歡呼詞」：「請讚美上主！感謝天主！」

### C. 慶節前夕

教會從一開始就在復活節前夕守夜祈禱，後來，一如這「一切慶節前夕之母」，各地教會逐漸開始以前夕慶祝來慶祝不同的節日，在這些節日中，以耶穌聖誕和聖神降臨為最顯著。《日課禮儀總論》鼓勵「各處的教會，應依照自己的習慣來保持和發展這種風氣。」(第 71 號) 因此，地方教會可以按照自己的需要在特別的慶節或朝聖前夕以「誦讀日課」來慶祝。

今日「誦讀日課」的設計可以說在內容上、長度上，以及時間上，都顧及了牧靈傳教工作者的需要，因此如果有人願意依照傳統舉行主日、節日及慶日的前夕慶祝，而延長日課者，可依下列方式進行：「誦讀日課」依照日課經書一直誦唸直到選讀。唸完兩篇選誦讀之後，加唸日課經書附錄中所指示的聖歌（頌歌 *canticum*），然後宣讀一篇福音，如果願意，可以加上講道，之後接唸「讚主詩」，最後是結束禱詞。

### D. 日間祈禱

從最早開始，基督徒的每一天不單單只是被一日之始或結束的祈禱，而是被一天中不同階段的祈禱所聖化。這種祈禱在隱修院的影響之下，甚至成為教會法定的祈禱。在傳統上稱呼這些日間時辰祈禱為 *Terce*（第三時辰經或午前禱）、*Sext*（第六時辰經或午時禱）和 *None*（第九時辰經或午後禱）。可以確定的是，這些時辰祈禱有些是耶路撒冷聖殿的祈禱時辰，如伯多祿和若望在第九時辰上聖殿去祈禱（宗三 1）。

這三個時辰在福音和宗徒大事錄中也是別具意義，馬爾谷告訴我們耶穌是在第三時辰被釘在十字架上（谷十五 25）；若望則是描述比拉多在第六時辰把耶穌交付給司祭長去釘死（若十九 14）；三部對觀福音都說了：「從第六時辰起，直到第九時辰，遍地都黑暗了（瑪廿七 45；谷十五 33；路廿三 44）。」瑪竇和馬

爾谷都把吾主的死亡時間放在第九時辰發生。另外，聖神是在第三時辰降臨的(宗二 1-15)；第六時辰的時候，伯多祿上屋頂祈禱(宗十 9-10)；在第九時辰，柯爾乃略在異象中看見天主的一位天使(宗十 3)。可以說，在這些時辰中，我們紀念主受難的事蹟以及初期的福音宣揚。

除誦經團、度默觀生活的會士或參與退省者之外，其餘可以由這三個時辰中選擇更符應於誦讀時辰的一端經文來誦唸。日間祈禱的結構很簡單，包括了按照不同時節的讚美詩、三個單元的聖詠、短讀經、對答詠和結束禱詞。日間祈禱的目的是顯而易見的，那就是讓我們在我們的工作過程當中，可以在天主的臨在裡找到片刻喘息的空間，並且幫助我們聖化我們的工作。

### E. 夜禱

夜禱的拉丁文名稱是 *completorium*，其意義是完成及結束時辰禮儀，並作為一天結束的記號。因此，夜禱是臨睡前的祈禱，是一天中的最後一項行動。甚至按照我們現代人的生活習慣來說，若午夜後就寢，它也可以在午夜過後誦唸。

在開端詞之後，可先作良心省察，(若是公唸)接著可以默思或是公唸彌撒經書中的懺悔詞。然後依以下結構誦唸：讚美詩、聖詠、短讀經、短對答詠、福音聖歌及其對經(西默盎的讚美詩，這是整個時辰的高峰)、結束禱詞、祝福詞及聖母對經。

為了顧慮在一天的結束時，人們皆已疲倦，所以其中的聖詠份量已經降到最少，僅保留一篇稍長或兩篇簡短的聖詠。另外，在平日也可以使用主日的聖詠，其目的是為那些願意背誦夜禱者的方便。

還有一項值得注意的事是，當《日課禮儀總論》提到「日課禮儀與彌撒聯合」的方式時，指出了彌撒與各時辰禮儀祈禱聯合的條件與方法(參《總論》93-99)，但卻獨缺與夜禱的聯繫關係，這正顯示出夜禱的非正式及非公共的特性。

## 二、時辰祈禱的各種成分

### A. 讚美詩

在《時辰祈禱》中，收集了大量的讚美詩，而這些讚美詩大部份都源自中世紀。在《總論》中就特別提到讚美詩在早期就已經在日課當中充分地被使用了，因為它們那具抒情詩的特質，而使得它們很合適拿來讚美天主，並且在日課的慶祝當中注入一種平易近人的大眾化要素。讚美詩與其他部份不同，它們常常呈現出畫龍點睛的妙用，一開始就為我們點出各時辰及慶節的特點，而其優美的文詞更是能吸引及感動人心熱誠地進入日課誦禱當中。



讚美詩在傳統上都是以「聖三頌」(Doxologia)來作為結束，此「聖三頌」通常與讚美詩本身是向聖三中的某一位祈禱。為能有所變化，常年期的日課中為每一時辰提供了兩套讚美詩，可隔週使用。

## B. 聖詠

構成禮儀的一個基本成分是聖經。在《禮儀憲章》24中如此陳述著：「在舉行禮儀時，聖經是極其重要的。因為所宣讀並以講道所解釋的經書，以及所唱的聖詠，都是從聖經而來的；禱詞，集禱文，和禮儀詩歌，也是由聖經靈感而來的；還有動作和象徵，也都是由聖經內取意而來。」因此之故，在禮儀慶祝當中，不論是彌撒、聖事、聖禮，或是時辰禮儀，一定都包括了天主聖言的宣報。

在時辰禮儀中，是以聖詠做為主幹。為能達到「日課既是教會的公定祈禱，是熱心的泉源及個人祈禱的營養，因此在主內懇勸各位司鐸，及其他參與日課的所有人士，應心口合一去履行」的目的，「應該對禮儀及聖經，尤其對聖詠，具有更豐富的知識（《禮儀憲章》90）。」而為何教會一直認為聖詠是她最完美的祈禱書？為何聖詠能成為《時辰祈禱》的大部分？教會喜愛聖詠是否因為這是古老而可敬的詩歌？還是因為保守而不願意改變的心理？或者是因為天主的命令，所以她才使用這些詩篇？還是因為這些詩篇啓示天主聖言，所以教會才不斷地詠唱？

不錯，教會是蠻喜歡傳統的東西，但不是因為它舊，而是因為它萬古常新。在聖詠裡，我們沐浴在它原始的真誠和完美之中，暢飲它純淨無瑕的泉源。藉著聖詠，我們重溫古代詩人們的青春活力，直率地向以色列的天主抒發崇拜的情懷。這份崇拜之情乃因著那新發現的不可言傳的音調而加強：因為聖詠就是那些知道天主是誰的人們的詩歌。如果我們要好好祈禱，我們就必須尋找我們所祈禱的對象—我們的主，而且如果在祈禱中誦唸聖詠，我們就會有更好的機會去分享那在字裡行間所已經蘊藏了許多世紀的一切奧秘，因為天主一心一意就是要在聖詠的奧秘內，將自己顯示給我們。

教會喜愛聖詠，不只是因為聖詠是已經啓示的天主之言，也不只是天主親自指示祂要從我們的口中，藉著聖詠的詠唱，而所要聽到的那些言語。事實上，教會之所以如此喜愛聖詠，乃是因為聖詠與教會自己的生命之源實在太接近了，它不單是一些受天主啓示的先知們所寫的詩歌，同時也是教會抒發最深刻內心生活的詩集。聖詠的思想與文字，不只是源自於天主深不可測的愛情，同時也發自教會的心靈，因此聖詠是教會抒發她的情感、渴望、願望、悲傷和喜樂最好的管道。

所以教會喜愛聖詠的理由不只是因為這是天主從遙遠的天堂為她送來的禮

物，同時也是因為天主在詩篇之內，就像是在聖事之內，祂把自己送給了教會。教會喜歡一次又一次地頌唱這些古代詩人們所寫的詩歌，因為在這些詩歌裡，她所詠唱的是她對天主的認識，以及與天主的共融。天主曾在基督內把自己給予我們，而聖詠正是充滿了降生成人，來到我們當中的聖言。事實上，聖詠集包含了新、舊約和整個的基督奧秘，所以教會每天頌唱聖詠，就是頌唱她在基督之內與天主共融的婚禮之歌。

說得更淺白一點，教會喜愛聖詠乃是因為在這些詩歌之內，她在詠唱自己對天主的經驗；也詠唱她與降生成人的聖言的共融；同時也詠唱她在基督的奧秘內對天主的默想。所以教會把聖詠介紹給她的司鐸，也給她的隱修士、修女，甚至她的教友，為使她們能夠擁有基督的心靈，以便發展一種內在的生活，而這也是祂們的母親－教會真正的生活。頌唱聖詠、默想聖詠、喜愛聖詠，並在我們靈修生活的各方面盡量運用聖詠，這樣我們便能使自己更深入、更積極地參與禮儀。教會的禮儀是讓我們進入最深刻、最真實的內在生活的鑰匙。如果我們能夠真正地學會認識和喜愛聖詠，我們就可以感受到教會自己對於神聖事物的經驗，也可以獲得對天主應有的認識。這就是為什麼，教會始終相信聖詠是讚美天主最好的方法。

## 1. 讚美天主

「讚美天主」是什麼意思？什麼是崇拜、光榮天主？

在現代的世界，讚美變成廉價的東西，一切都可以得到讚美，讚美已經流於浮濫。一切事物經過廣告化、空洞而浮面的讚美後，結果什麼東西都沒有得到真正的讚美。讚美變成了空洞的言語，沒有人真正要讚美些什麼。還有沒有留下一些「最高的」給天主？所有「最高的」都浪費在別的事物上了，再也不剩下一個字來表達我們對這位唯一神聖的主的崇拜了。換句話說，我們的心早就被這世界的五光十色吸引住，而離開天主了。無怪乎，我們的祈禱常常是如此地乏味、死氣沉沉。

因此，很可能我們對聖詠缺乏興趣的真正理由是我們對天主缺乏興趣所致。而如果我們不是真正有興趣讚美祂，那麼這表示我們從來就不曾注意到祂是誰。因為當一個人意識到天是誰，意識到祂是全能的、是至聖的，曾經「為我們行了大事」，唯一可能的反應就是在驚訝中，面對天主祂那對人所不可言喻以及偉大的善意，而從人的存在深處迸發出狂喜的呼聲。《聖詠集》就是這種呼聲的總匯：驚訝的、狂喜的、焦慮的或喜悅的呼聲。這些詩歌都是自發的情感所成就的，沒有一個計畫可以依循的，因為沒有任何一個藍圖可以指導狂喜的發生。

然而即使如此，聖詠同時也是壯美而嚴肅的。詩歌所蘊含的情感節制有度，

加上教會在使用聖詠時的高度慎重，我們可以看到聖詠的巨大撞擊力道乃是埋藏在一個很深的神修層面當中，我們必須處在這個層面中祈禱，才能感受到這份撞擊力道。

說聖詠深刻，並不是意指聖詠是神秘的。所以我們並不需要賦有什麼特殊的品質才能欣賞這些詩歌。只要我們是一個健康、淳樸之人，有信仰以及在相當的程度上不受到時下的品味和偏見所束縛，並具備足夠的心靈自由，我們就能欣賞這些離我們時空甚遠的聖詠了。

聖奧思定說，當我們讚美天主時，應該順序而行。讚美天主應該是明智而具有靈性的。一方面我們不能被感情主義所矇蔽，但另一方面，我們也不能過分客觀，以致我們對天主的祈禱全無私人性質。為了使我們的祈禱不偏不倚，「最好的辦法，就是從天主的聖經裡去尋找讚美的方式。」

聖奧思定又說，天主曾經在聖詠裡教導我們如何讚美祂，不是因為祂要從這些讚美中獲取些什麼，而是因為這樣可以使我們獲益。以聖詠的詩句讚美天主，可以使我們更了解祂，而更了解祂可以使我們更愛祂。更愛祂則可以使我們能在祂內找到幸福。「因此，因為祂知道，這對我們有益，所以在讚美天主中，祂使我們覺得祂更可愛。」「天主要人愛祂不是因為祂要從中獲利，而是因為這樣，愛祂的人就可以獲得永遠的賞報。這賞報就是天主自己，就是他們所愛的那一位。」

因此，聖奧思定的結論是：我們永生的讚美應該從今生、從這個時候就開始了。我們現世所有的思想、一切的默想都應以讚美天主作為中心，「因為我們將來的生命、永恆的狂歡都將是讚美天主。任何人如果沒有在這一生好好練習讚美天主，他將不配接受這種來世的生命。」所以奧思定這樣祈求「不要讓我的任何一天，在我還未讚美祂之前消失。」無論我們在悲傷或喜樂時，都應該同樣熱烈地讚美祂，因為「如果我們不停地讚美祂，即使是在一個悲傷的日子，我們的表現似乎很差，但在我們的天主內，一切將會為我們而變好。」

為何如此？因為聖詠不只按照教會的思想而塑造我們的思想，也不只把我們的思想 and 熱愛引向天主，同時也把我們「安置在天主內」，使我們在基督之內，並與祂共融。但是只有當我們的心能夠去追溯那啟發聖詠思想的根源時，聖詠才能對我們產生上述的作用。而這聖詠作者的情感，亦即天主在祂的教會內所表現的思想和情感，就會把我們領到天主隱蔽的處所。我們的寶藏之所在，也是我們的心之所在。聖詠的作用就是向我們顯示，天主就是我們所愛的寶藏，因為是祂先愛了我們，並且把我們的心和靈魂藏在祂永恆之光的深處。因此之故，聖詠會帶領我們走上默觀之路。

在《天主中保》( *Mediator Dei* ) 中，教宗比約十二世說明聖詠和日課祈禱如何地促使所有教友更密切地天主共融，他說這是「理想的基督徒生活」。教會的祈禱生活乃是降生成人的聖言在世上的祈禱生活的延續，而天主聖言更是「承受了人性，把一首永遠在天堂頌唱的聖詩介紹到這個被流放的俗世當中。祂與全人類團結起來，並和他們一同唱這首讚美天主的聖詩。」所以當我們頌唱聖詠時，「基督透過那在我們內的祂的聖神，向天父祈求。」然而這具神聖性和普遍性的基督在其教會內的祈禱，其主觀的效果則有賴於我們如何忠實地把聖詠的情感變成我們自己的情感。「在祈禱中，我們的聲音重複著那由聖神啓示而寫下來的詩句……我們靈魂之內的情感應該陪同我們的聲音，以使聖詠的感情成爲我們自己的，並讓自己在這情感之內上升至天堂的境界。」

## 2. 在信德的基礎中瞭解聖詠

我們首先要相信的是，聖詠是聖神默感的，它們是天主的聖言，它們一如聖經中的其他聖言，正在召喚我，正在對我說話。而且不僅如此，聖詠更是放在我的口裡，讓我用之以向天主說話，讓我用天主自己的話來向祂祈禱。當我們每次誦唸日課裡的聖詠時，我們就是在經驗如此美妙的奧蹟。

## 3. 屬於舊約的聖詠

在《天主的啓示教義憲章》15 中，提到舊約對基督徒的重要性時，這樣說：「因爲這些經書表達對於天主生動的感受，並含有關於天主的高超道理，及關於人生有益的智慧，而且含有祈禱的奇妙寶藏；在這些書中亦暗含我們得救的奧蹟；爲此，基督信徒當虔誠地加以接受。」

因此，在尋求一篇聖詠的屬靈或完整意義之前，我們必須先瞭解它的字面含意，也就是在這篇聖詠中，有什麼要素可以使我們對天主產生更大的信賴或激起我們對天主更大的愛。要對這字面含意有所瞭解，我們就應該學習去區分聖詠的種類。通常有兩種區分種區分的方式，第一種是按照文學類型來區分：1) 感恩和讚頌的聖詠(如第四週星期二晚禱聖詠一三七)；2) 悲嘆和祈求的聖詠(如第一週星期一早禱聖詠五)；3) 信賴的聖詠(如星期四夜禱聖詠十五)。第二種方式聖詠的主題來區分：1) 默西亞聖詠；2) 救恩歷史聖詠；3) 王家聖詠<sup>5</sup>；4) 智慧聖詠<sup>6</sup>。

這些分類並不是要我們作聖詠的學術研究，而是讓聖詠成爲我們自己心裡真正且深刻的私人財富。喜樂和悲傷、期望和恐懼、焦慮、絕望、勝利、平安、渴望依靠等情緒在我們的生活中都有一定的地位，而這些也都是聖詠的素材。因

<sup>5</sup> 源自以色列國王的生活經驗。人類的王乃代表了天主，祂們以天主的名義統治百姓，所以具備了宗教上的預像意義，即基督君王的預像，如在基督君王節所詠唱的聖詠一一〇即是屬此類聖詠(第四週主日晚禱)。

<sup>6</sup> 在天主的臨在中，默想及反省生命的意義，如第一週主日誦讀聖詠廿。

此，問題不在於我們是不是要從聖詠中學得一套全新的經驗，而是在聖詠中辨認我們自己的經驗，並實踐它們，且使它們走向完美和朝向天主，更藉著愛的信仰行為使它們開花結果。最後，把我們自己的喜樂結合在基督的喜樂當中：把我們自己的憂傷結合在耶穌的憂傷之中，好讓我們自己能被祂勝利的浪潮，推湧直向天堂。

例如：聖詠一一九（第一週星期六早禱）這是從最長的一篇聖詠所節錄出來的一首連禱文，也是一首讚美和信賴的詩歌，讚美在天主的旨意內找到了平安。這首詩篇在初讀時似乎很沉悶，法律的氣息也很深厚，因為它從頭至尾都在讚美猶太的法典，但是在熟讀默想之後，便會發現這是聖詠之中最富有默想氣息的一首聖詠。聖盎博指出，這首聖詠和其他的智慧書一樣，總是把道德和奧秘的意義互相交織起來，同時也表達了教會歡迎基督的來臨：「天亮以前，我就起來呼救，切望你的訓誨。」誦唸這首聖詠時，我們也一點一滴地學會體認，在天主對我們的旨意中，基督的奧秘如何在我們的生活中實現，而我們也急起反應，以行動和聖神合作，祂正在盡一切可能，使教會的子女與奧秘的基督更緊密地結合。

當我們完全地、全心全意地契合天主的旨意，並在這個紅塵世間建立天主之城時，我們就會發現，我們充滿平安的心，這信賴會讓我們滿溢對天主的讚美。這是貧窮者的單純喜樂，祂曾紆尊降貴地召喚了他們，讓他們承受作天主子女的富裕。其他有關信賴天主旨意而得想平安的聖詠還有聖詠十六（第二週星期二晚禱）、聖詠六十二（第二週星期三晚禱）、聖詠一二四（第三週星期二晚禱）等。

總之，不管屬於和種類的聖詠，當我們誦唸這些詩句，或在默想詩句的內容時，我們總會在生命的陰暗處親晤祂－我們的救主。

#### **4. 聖詠集的收集不是偶發的**

聖詠集的收集既不是偶發的，也不是聖經裡孤立的小島，它是聖經所有主題和概念的綜合處，並且是以詩的形式來表達，其主要目的就是要表達出愛與感恩。在聖經中的法律書、歷史書、先知書、智慧書、福音或書信均能在聖詠集中聽到迴響的聲音。

#### **5. 新舊約形成一個啓示**

在歷史洪流中，新約和舊約在那慢慢展開的基督奧蹟中，被聯繫起來。這就是為什麼即使聖詠屬於舊約，但是它們宣告及預言默西亞的來臨，它們都指向耶穌基督所帶來的圓滿。這也是為什麼耶穌自己說：「諸凡梅瑟法律、先知並聖詠上指著我所記載的話，都必須應驗（路廿四 44）。」

## 6. 不僅是聖詠說到基督，而是基督自己在聖詠中啓示祂自己

不單單只是福音作者把聖詠應用在基督身上，基督自己更是常常把聖詠應用到祂自己身上；而且不只是使用在他生活的過程中，甚至也使用在祂的生命末刻，也就是受難的時刻。因此，在《禮儀憲章》7 中有關基督臨在的禮儀神學中，我們可以再加上：「當教會詠唱聖詠，以聖詠祈禱時，基督就在其中。」而這聖詠真的是：「新約永恆盟約的大司祭、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。」（《禮儀憲章》83）當教會在詠唱時辰禮儀時，就是「基督偕同自己的身體，對天父的祈禱。」（同上，84）

福音常常強調耶穌如何透過聖經的光照，來看祂自己的生命。例如，當祂在十字架上的時候，祂呼喊著：「父啊！父啊！禱為什麼捨棄了我？」要了解耶穌生命中這重要的一刻，我們就必須回到聖詠中，在聖詠的光照下，我們才能真正了解耶穌的生命。聖詠廿二的一開始，就這樣說：「我的天主，我的天主，禱為什麼捨棄了我？」在這聖詠的光照下，我們才能深刻了解耶穌在十字架上的痛苦和孤獨。然而也是在這聖詠的光照下，我們也看到了十字架所流溢出的生命和盼望。在聖詠近結尾處，作者如此滿懷盼望地宣報著：

「我要向我的弟兄，宣揚你的聖名，在盛大的集會中，向你讚美歌頌：整個大地將覺醒而歸順上主，天下萬民將在祂前屈膝叩首；我的後裔將要事奉上主，向未來的世代傳遞我主，向下代人傳揚祂的正義說：『這全是上主所作所為！』」（詠廿二 23, 28, 31-32）

所以，聖詠的內容不僅包括了那由基督親自實現和完成的古代承諾，同時也在各方面顯示基督的光榮—祂那作為君王與司祭的至高而永恆的力量，最重要的，聖詠向我們顯示基督戰勝了死亡。

## 7. 在詠唱聖詠時，我們同於教會—基督的奧體當中

當我們在時辰禮儀慶祝中詠唱聖詠時，我們就是與整個天主子民和他們的整個生命共融。不僅如此，也與整個人類團體，不單與聖人，而也與罪人、非信友，以及一切正處在掙扎和痛苦當中的人同一；而特別是那些我們在日課祈禱中所為之代禱的窮人、受壓迫的人，以及悲慘的人等。

## 8. 欣賞聖詠

在現在的時辰禮儀當中，有三種有助於欣賞及明瞭聖詠的設計：標題、詠後禱詞、對經。

### 1) 標題

在每首聖詠之前，都有一個標題，指出該聖詠的內容和意義來，甚至有的還指出這聖詠為教友生活的重要性。在標題之下，通常也都會加上一段取自新約或教父作品的短句，來為我們指出此聖詠的基督論層面，並邀請誦唸者以基督徒的方式舉行祈禱。在常年期不用詠唱的方式誦唸日課時，這短句可以代替聖詠前後的對經。雖然這標題和短句僅供個人使用，但為瞭解聖詠卻是一重要的指標。

### 2) 詠後禱詞

在日課禮儀經本的補篇裡，為每首聖詠提供了一篇詠後禱詞，為幫助誦唸日課者以基督論的層面來瞭解聖詠。這個部分源自非常古老的傳統，也就是當修士們每誦唸完一首聖詠時，他們就會俯伏在地，默禱片刻。之後，由主禮者以一閱集禱經來總結這個片刻的默禱，這集禱經乃是根據此聖詠的主題摘要而成的祈禱。雖然這個部分並沒有翻譯成中文，但是如果誦唸團體認為這樣的作法對團體有助益的話，團體的成員其實是可以多發一些心思編寫一些既能彰顯基督幅度，同時又能應和團體需要的禱文的。

### 3) 對經

在每一首聖詠的前後都伴隨著「對經」。就如《日課禮儀總論》所說的，這些大部分取自聖詠本身的對經是為幫助誦唸聖詠者「瞭解聖詠的文體；把聖詠作為自己的祈禱；把隱而不顯的意義的意義指陳出來；在不同的情況中給聖詠添上不同的色彩.....。並能使聖詠的誦唸更具吸引力，更多變化。」不過有些對經，特別是「讚主曲」和「謝主曲」的對經常常是與聖詠無關的。

## 9. 聖詠的安排

與舊的時辰禮儀比較起來，新的禮儀時辰在聖詠的安排方面，已經做了很大的變動。晨時經（*Prime*）完全被取消了；誦讀也從九首聖詠減為三首聖詠；晨禱也以兩首聖詠代替五首聖詠；日間禱三個時辰各有三首聖詠；夜禱也由三首聖詠減為一或兩首聖詠（詳見《日課禮儀總論》126-135）。

### C. 聖經誦讀和對答詠

梵二特別強調天主聖言的重要性，不論是在啓示、傳教、禮儀以及司鐸和信友的靈修生活當中。因此之故，時辰禮儀也賦予聖經誦讀一個非常重要的位置，而這也是「誦讀日課」最基本的特性。（有關「誦讀日課」中聖經選讀的系統詳見《日課禮儀總論》143-155）。

為了幫助誦讀者或聆聽者由誦讀轉入祈禱，在聖經選讀（誦讀一）之後都有固定的對答詠。這對答詠的經文是採自新舊約經文，或是剛唸過的聖經誦讀裡的關鍵句子，並加以整編而成的。其目的是「使人對適才聆聽的聖經有一新的瞭解，

或將該篇誦讀插入救恩史中，或領人由舊約到新約，或將該誦讀轉變為祈禱與默想，或以本身禱詞之美提供一些變化，激發祈禱的情趣。」（《日課禮儀總論》169）

#### D. 教會誦讀和對答詠

「日課誦讀」的第二篇誦讀是教父或教會作家的作品，這個部分充分地顯示出教會傳統的豐富性，並且為當今的人來說，這些著作所啟發的思想仍然具有深刻的價值。其目的是：1) 使人默想教會傳統中所接受的天主聖言；2) 能使人深切地默想聖經，並對聖經發生濃厚而活潑的興趣，因為教會著作是默想天主聖言的最好見證；3) 使信友明瞭禮儀時期和慶節的意義；4) 啟發信友去接近不可限量的精神富源，就是教會所承受的珍貴遺產；5) 樹立精神生活的基礎，給予靈修生活豐富的食糧；6) 讓天主聖言的宣講者每天都有聖經宣講的最佳模範。

此外，有一點值得注意的是，地方教會的主教團能夠選擇符合傳統和本地思想方式的作品附在誦讀集裡，作為補充誦讀。不過，這些誦讀應取自教會的作家。

#### E. 簡短讀經

新的時辰禮儀提供了大量及變化多端的簡短讀經，這些短讀經取自除了福音之外的聖經中。因為短讀經依據每日聖詠的輪轉而更易，因此避免了落入公式化的窠臼當中。這些短讀經「是根據禮儀日、時期或慶節的性質而選定的；這些短讀經該讀、該聽，因為是宣報天主的語言。這宣讀強調聖經中的一些句子，幫助瞭解長篇讀經所易於忽略的要點。」（《日課禮儀總論》45）

#### F. 禱詞

有關這在時辰禮儀中的求恩祈禱，《日課禮儀總論》179 這樣說：「日課是讚美天主的禮儀，無論猶太或基督徒的傳統，絕不將讚頌與求恩禱詞分開，卻常由讚頌而引起求恩。」

在時辰禮儀中的禱詞與感恩禮中的信友禱詞二者之間有著基本的相異點。後者是純粹的代禱，它包含了團體所提出的意向；而前者（特別是在晨禱中的禱詞）則有著「宣信」的要素，也就是宣認天主的光榮，以及宣告我們的信德，而我們就是把一切說出的盼望建基在這信德上。

由於祈禱的傳統是要我們在早晨把全天託付給天主，因此之故，晨禱的禱詞具有一種特殊的目的，它是以一種呼求式（*invocation*）的祈禱，將一天奉獻給天主。晚禱則是強調謝恩，除此之外，晚禱的禱詞總是以為亡者的祈禱作為最後的一個祈禱意向。



## G. 頌唱

時辰禮儀不單單只是一種祈禱的操練而已，它更是一種禮儀的慶祝。它吸引整個的人，包括他的身體、他的呼吸，以及他的整個舉止行動。而就禮儀的本質來說，時辰禮儀也該當是團體的敬拜，也因此頌唱不只是一種外在的裝飾而已，它更是一種本質上的需要。尤其特別的事，時辰禮儀所強調的主題是讚頌和感謝，其最重要的組成結構是聖詠、聖歌（*canticum*）和讚美詩，而這些組成要素都深具情感和抒情的本質，因此以頌唱的方式來表達更能充分顯示出它們的精神來。

不同部分的儀節必須以不同的方式來頌唱，譬如聖詠的頌唱就必須以詩節的結構作為基礎。此外，並不是所有的聖詠都必須要詠唱，事實上，有些非抒情性的聖詠，如較具默想性和智慧性的聖詠可以由單獨的一個人誦唸之。誦讀及讀經部分的目的在於教導，因此不需要以頌唱的方式來誦讀之。至於禱詞和集禱經的部分，可頌唱，亦可誦唸，但以清晰、容易被瞭解為原則。

另外，以詠唱的方式慶祝時辰禮儀也要：1) 配合主要時辰（晨禱和晚禱）和慶節；2) 按團體的詠唱能力做出適應。

## H. 態度和姿態

正如同我們在前面所說的，時辰禮儀是整個人人在團體中的慶祝，因此在不同部分的儀節中，我們可以以不同的身體姿態來予以配合。通常在時辰禮儀的一開始，以及在讚主曲和謝主曲時劃十字聖號；以立姿誦唸或頌唱讚主曲和謝主曲、讚美詩和短對答詠；以坐姿聆聽讀經。其餘的可以按照地方教會的習俗採取適宜的姿態。

## I. 靜默

《禮儀憲章》30 建議在禮儀中，於「適當的時間，也要保持虔誠的靜默」，其目的不單單只是為了促進參與者的主動參與，同時也是促使信友們能夠更深度地參與，這建議在《羅馬彌撒經書總論》（45, 54, 127, 164）及《羅馬彌撒經書》（3, 6, 140）的禮規中再度受到肯定，而時辰禮儀除了包括了話語、歌唱之外，同時也包括了靜默。在每一聖詠及長短讀經之後，都可以有一段適度的默想時刻，好讓每一位參禮者都能夠默想一下他所聽或所唱的，並使之成為參禮者生命的一部份。這靜默能使個人內在的自由和在團體中積極的參與二者並存，同時也能使外在的讚美深化成為內在的崇敬。總之，在時辰禮儀中，禮儀生活和默觀生活獲得了很好的聯繫。不過，要注意的是，也應該避免過度地加多和加長靜默時間，因為時辰禮儀畢竟是禮儀慶祝，而非默想時刻。

為個人誦唸日課來說，也該當注意這靜默的時刻。同時也要記得即使是個人

誦唸，日課仍是禮儀慶祝，而非個人祈禱，因此應該沈著不疾地誦唸，並且對所誦唸的聖詠詩節加以品味，對所誦讀的長短讀經加以咀嚼。

### 戊、參與時辰祈禱的鍛鍊

我們可以根據那些經常以聖詠祈禱的人對聖詠的態度，而把他們分成三類：

第一類在理論上承認聖詠是一種完美的祈禱形式，所以除了在團體的祈禱中有口無心地誦唸之外，不能把聖詠用在自己的祈禱中，而且從來都沒有如此做過。即使唸時辰祈禱，對聖詠既不能欣賞，也不能了解。

第二類對聖詠的價值具有很大的信心，而且這信心是他們生活的推動力，但是仍未進入到聖詠的境界。這是大部份隱修士以及每天習慣以時辰祈禱作為日課的神父、修女們的情形。他們誦唸日課時，都慎重其事，並深信自己是在作一件很重要的工作，相信自己是在妥善盡自己的本分。然而他們的熱誠大部份都只停留在物質及外在的層面上。他們並不了解聖詠的意義，也不真心想要去了解它。他們認為教會知道聖詠的意義就夠了，他們的任務是按照一定的規矩誦唸日課。

第三類的人數應該不會太多。這些人從經驗中體會到聖詠是一種完美的祈禱，是基督在基督徒內的祈禱，祂使基督徒透過祈禱，在自己內與天父共融。他們已經帶著信仰，進入聖詠之內。從某種意義來說，他們已經在生活中，活出聖詠的意義了。他們曾看過也曾嚐試過，知道主的確是甘美的。或者我們可以說，他們得到了特別的恩寵，分享了祂苦難的杯爵。

不管我們處在何種處境，學習欣賞聖詠的最好方法之一就是：養成緩慢而且專心背誦聖詠的習慣。慢慢地一面誦唸，一面默想日課經真是一種奢侈的享受，對於忙碌的司鐸和傳教的修女來說，尤其是難得的機會，但如果我們勉勵自己每天抽出一小段時間來自我培養和鍛鍊，那麼我們將品嚐時辰祈禱的甘美滋味。

### 己、靈修：結實纍纍的參與

這禮儀慶祝也將帶領基督徒走向成全的道路。而「參與」是整個禮儀革新的關鍵字眼，這個字表達了禮儀是整個教會、整個基督奧體的行動。禮儀的活動主體是受過洗的神聖子民，不單單只是神職人員而已，在禮儀中，沒有任何一個人是觀眾，所有的人都該積極地參與。

#### 一、積極參與的品質

禮儀的參與應該是整個人的參與，單單只是用耳去聽、用眼去看、或用嘴去唸，那是不夠地，我們必須藉著我們的話語、頌唱和身體的律動，而將我們的整

個身體和靈魂都放在時辰祈禱中。

## 二、團體性的參與

參與禮儀的不是純粹的精神體，而是具有血肉的人，因此這參與自然是在團體中的參與。這也意味著我們的慶祝團體並不是偶聚的群眾，而是一個有組織的團體。團體的參與同時也意味著在慶祝中不是由我們自己做一切的事情，而是由每一個人各司其職，每一個人在慶祝中都有其貢獻，並且如交響樂團一般，共同協奏出一首美妙的樂曲。我們不單單只是藉著行動、誦唸及頌唱來參與，我們同時也是藉著靜默、等待和聆聽在參與。

## 三、心口合一

事實上，這是很不容易做到的境界，原因有很多，特別是早上那麼早起來，還帶著惺忪的睡眠，實在很難達到心口合一的境界。特別是，如果我們只是將時辰禮儀當成不得不做的功課，而急就章地草草了事，那麼我們就很容易失去「參與」的意義，因此要在禮儀中心口合一，更是難上加難。然而如果我們能加深我們對「參與」這一奧蹟的瞭解，那麼我們多少就比較能夠克服此一困境。事實上，這一「參與」的奧蹟不單單只是涉及到人的情感和意志的問題而已，它更是涉及到本體和教會的秩序。「參與」不是一種野餐，每一個人各自攜帶自己所準備的三明治，因為如果參與就是這樣的話，那麼要是我沒有能力頌唱，我是否在禮儀中就只是張張嘴、出出聲地參與就罷了？事實上，這種勉為其難的虔誠表現實在是稱不上禮儀的。禮儀不只是個別貢獻的總和，它更是天主子民一體的行動。所以每個人盡其所能地，特別是要專心地參與禮儀。也是透過這專心的、心口合一參與，時辰禮儀對參禮的信友們才能產生了滋養和陶成的作用。

## 結論：在我們生活當中的時辰禮儀

時辰禮儀的革新要成功，就必須與基督徒整個的靈修生活整合在一起。它應該能夠滋養我們的祈禱，並且更新我們對天主的覺知，使我們慣於轉向天主，仰望天主，而將我們所有的盼望和信賴，以及我們的整個生活放在祂的身上。例如聖經讀經、教父作品及聖人傳記等都應該能幫助我們增加及加深我們的信德和宗教覺知；適度使用的靜默也會避免使這祈禱流於單純的口禱，同時也會加深我們個人的祈禱和敬拜。

在《禮儀憲章》86 和《日課禮儀總論》18 中，都指出了它所具有的牧靈生活和使徒工作的泉源性質；也就是說，我們不只是為我們自己祈禱（結實纍纍和聖化），我們也為人，而特別是為那些託付給我們的人祈禱；同時我們也為地方教會，為普世教會，以及整個人類團體。我們「為」人祈禱，這「為」具有兩層含意：一是為他們的意向，一是為他們的福利。

事實上，每當我們向天主祈禱時，這行動就已經具有了宗徒性的價值，因為我們就是代表教會及整個人類向祂獻上我們的讚頌。而這宗徒性的祈禱不單單只是以神為中心的讚頌，透過祈求的聖詠、禱詞，我們也為整個世界轉禱。

時辰禮儀在我們一天不同的時刻中，光照我們日常生活的所有時刻，讓我們整個的生活具有意義。特別在晨禱中，我們在一天開始就我們透過時辰禮儀來聖化我們一天的努力；在日間時辰裡，則是透過時辰禮儀來聖化我們的工作（所以我們的日常工作，即使是日常家務或是工廠裡的工作，都與時辰禮儀有一個聯繫）；在夜禱中，我們懷著信賴的心結束一天。

另外，在一開始，我們提到了時辰禮儀與感恩禮（彌撒）二者之間的關係。感恩禮是整個禮儀生活和整個基督徒生活的「泉源和高峰」。但是當我們說它是「頂峰」時，這就意味著有一通往此一頂峰的道路；而當我們說「泉源」時，同時也意味著有一能將生命流溢出來的通路。而時辰禮儀正是這道路或通路，這也是為什麼《日課禮儀總論》12 這樣說：「日課禮將聖體奧蹟（彌撒）－ 整個教友生活的中心及頂峰所顯示的讚頌、感謝、救恩奧蹟的紀念、祈求及天福的預享，都延展到全天不同的時辰。日課是感恩禮的一個很好的準備，因為為有效舉行感恩禮所必須的條件，如信德、望德、愛德、虔誠和犧牲的精神，都在日課禮中適當地獲得激勵和培養。」

### 參考書目

- Campbell, S., *From Breviary to Liturgy of the Hours : The Structural Reform of the Roman Office, 1964- 1971*, Collegeville, Minnesota: The Liturgical Press, 1995.
- Clarke, P., "The Liturgy of the Hours," in S. Dean, ed., *Celebration: The Liturgy Handbook*, London: Geoffrey Chapman, 1993.
- Crichton, J. D., *Christian Celebration: Understanding the Prayer of the Church*, London: Geoffrey Chapman, 1993.
- Miller, C. E., *Together in Prayer: Learning to Love the Liturgy of the Hours*, New York: Alba House, 1994.
- Martimort, A. G., ed., *L'Eglise en Prière, IV : la liturgie et le temps*, Tournai: Desclée, 1984.
- Roguet, A. M., *Commentary on the Liturgy of the Hours*, London: Geoffrey Chapman, 1971.
- Taft, R., *The Liturgy of the Hours in East and West: The origins of the Divine Office and Its Meaning for Today*, Collegeville, Minnesota: The Liturgical Press, 1993.
- 主教團禮儀委員會 編譯，《每日頌禱（一）（二）（三）》，台北：天主教教務協進會出版社，1988。