

有關時辰頌禱禮儀二三事

潘家駿 神父

今年的主教團牧函，為台灣教會提出了五項努力的目標，其中第三項就是鼓勵信友們認識及學習頌讀「時辰頌禱」（日課）。牧函中說到：「可以鼓勵信友頌讀日課，並以之來作為信友進入感恩祭慶典的絕佳準備。」然而許多信友對日課的概念仍然只停留在：日課是神父、修女專有的祈禱如此的狹隘概念上，因此透過幾個問題的提問和回答，希望幫助信友們對日課能有進一步的理解，並拾起「每日頌禱」的日課經文，使之成為每日教友生活的祈禱方式。

甚麼是「時辰頌禱」禮儀？

答：

《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。」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「時辰頌禱禮儀」（Liturgia Horarum）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。

「時辰頌禱禮儀」又稱為「神聖的日課」（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「神聖的日課」，則是指出了教會中某些特定人士所具有的特別責任和職務。

「時辰頌禱」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。學習時辰禮儀另一件重要的事，就是要去體驗與團體一起誦唸日課的經驗：一起去祈禱、去品味，並且逐漸地與團體合而為一，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，因為事實上時辰頌禱禮儀在這些時辰是可以作為堂區的主要慶祝的。

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頌禱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。當我們以時辰頌禱禮儀慶祝禮儀年的不同時節時，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祭當中。

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頌禱不可或缺的一部分，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）；祂以祂奧體的頭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頌禱禮儀作一個類比：在時辰頌禱中，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。

「時辰祈禱」的主要部分是由聖詠所構成的，為什麼教會一直認為以聖詠祈禱是最美的祈禱形式？

答：

在時辰頌禱禮儀中，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頌禱的大部分？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？靈修大師牟敦神父曾經對這些問題提出答案：

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這些詩篇之內，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。

為什麼說，時辰頌禱是信友進入感恩祭慶典的絕佳準備？

答：

感恩祭是整個禮儀生活和整個基督徒生活的「泉源和高峯」。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。而時辰頌禱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：「日課禮儀將聖體奧蹟（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的準備，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。」