



我靈讚頌主

請下載以下手機應用程式

我靈讚頌主



時辰祈禱

聖樂委員會

2025年5月11日

名稱

- 時辰禮儀/時辰祈禱
- 教會的祈禱
- 日課/日常禮讚
- 神聖的義務(本份經)
- Liturgy of the Hours/Divine Office



耶穌教導我們要時常祈禱

- 耶穌所做的也命我們照做。祂常說：「你們因我的名」(若十四13)
- 在「天主經」裡教導我們怎樣祈禱 (瑪六9-13)
- 祈禱的重要 (路十八1)
- 祈禱該是謙誠的 (路十八9-14)
- 祈禱該是清醒的 (路廿一36)
- 祈禱要有恒心的，信賴天父仁慈的 (路十一15-13)
- 意向純正，而能取悅於天主的 (瑪六5-8)



教會指示---聖禮部法令

教會為遵守吾主要我們
常常祈禱的命令，自古
以來就有日間舉行禮儀
的習慣，以**讚頌天父**，
並**為世界得救而祈禱**。



教會指示---禮儀憲章

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。
(SC 83)



教會指示---禮儀憲章

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，藉着**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。(SC 84)



教會指示---禮儀憲章

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。(SC
100)



教會指示---時辰頌禱總論

天主子民的**公眾和團體祈禱**，
堪稱為**教會的首要任務**之一。
所以教會初期，凡領過洗的
「都恒心守持宗徒之訓，踐
履相愛之道，共食所析聖餅
而祈禱」(宗二42)。(GILH 1)



教會指示---時辰頌禱總論

- 雖在室內閉戶舉行的祈禱(瑪六6)，也該**囑咐教會的肢體**，必須藉著基督在聖神內舉行之，但是**團體祈禱有特殊的價值**，因為耶穌說：「有二人三人因我名而會集者，我亦在他們中間」(瑪十八20)。(GILH 9)



小結

- 要常常祈禱
- 讚頌天父
- 為全人類的得救而轉禱
- 聖化每一個時刻
- 司鐸們、指定人員、信友們參與
- 古老傳統
- 法定方式

梵二後禮儀改革後的日課安排

- 誦讀日課
- 晨禱
- 午前
- 午時
- 午後
- 晚禱
- 夜禱



禮儀改革前後的日課安排

- 每份日課經所指定的實際時辰，應切實予以遵守(SC 94)
- 讚美經（ Laudes ）等於晨禱，申正經（ Vesperae ）等於晚禱，根據普世教會的古老傳統，實為日課的兩個樞紐，應視為主要時辰，並應實際如此舉行 (SC 89a)

禮儀改革前後的日課安排

梵二前	梵二後
夜禱 (Matins , 子夜時分)	誦讀日課 (Officium Lectionis)
晨曦禱 (Lauds , 清晨或是三點時)	晨禱 (Laudes主要時辰)
第一時辰 (Prime , 在六點時)	日禱 (次要時辰Hora Media , 分午前、午時、午後)
第三時辰 (Terce , 在九點)	
第六時辰 (Sext , 中午)	
第九時辰 (None , 下午三點)	
晚禱 (Vespers , 點燈時分或下午六點)	晚禱、薄暮禱 (Vespers主要時辰)
睡前禱 (Compline , 睡前或是晚間九點)	夜禱(Completorium)

主要時辰



- **晨禱**和**晚禱**作為日課的兩個樞紐



主要時辰：晨禱

- 教會不單只是慶祝日出和日落，而也慶祝基督的**復活**，因為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

主要時辰

- 早禱是為**聖化早晨**時間而編製的。
- 聖巴西略對於聖化早晨的意義說得很清楚：「早課使我們**心靈的第一個活動**即**奉獻給天主**，使我們**懷念著天主**，**喜悅地**從事我們的工作，.....這一部份日課應於**黎明時誦念**，以**紀念主耶穌早晨的復活**



Lauds



主要時辰：晚禱

- 基督在**晚餐時**所立的**感恩禮**，與人訂立盟約。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，亦即當太陽被遮掩並失去了光的時刻，耶穌在**十字架上**的**死亡**，而與我們所訂立的盟約。

主要時辰

- 晚課經傍晚**垂暮時**念之，使我們為一天中所受的恩惠及所行的善事，**感謝天主**。「以我們如馨香上升的祈禱，以我們雙手高舉所行的晚祭」(詠：140:2)



Vespers

日課的結構

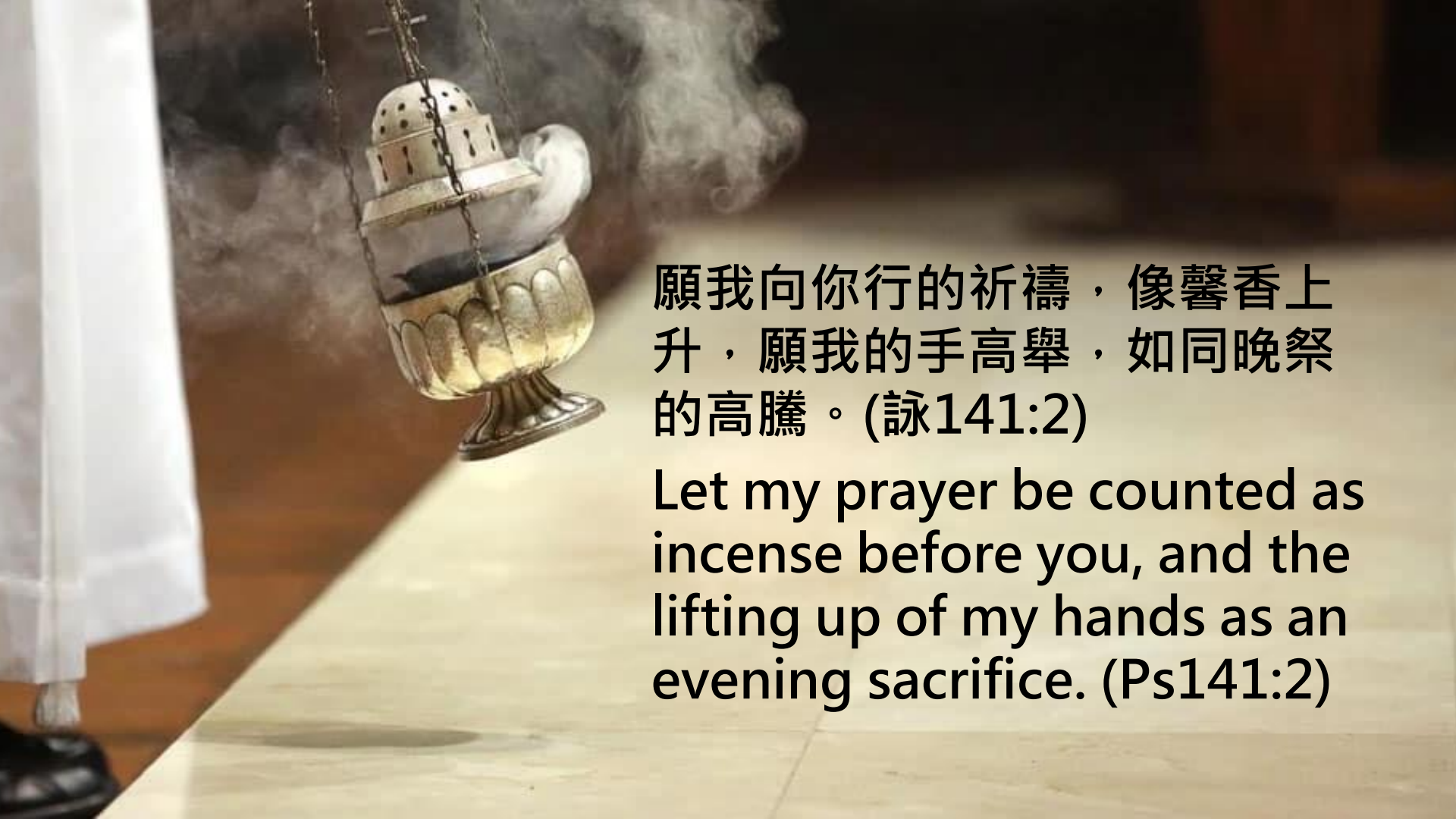
晨禱	晚禱
讚美	謝恩
主耶穌光榮復活	超越死亡、 期待耶穌復活

時辰祈禱的結構

Invitatory

- 晨禱和晚禱亦可以：天主，求你快來救我，上主啊，求你速來扶助我們。光榮歸於父，及子，及聖神，亞利路亞緊隨其後。

(GILH 41)



願我向你行的祈禱，像馨香上升，願我的手高舉，如同晚祭的高騰。(詠141:2)

Let my prayer be counted as incense before you, and the lifting up of my hands as an evening sacrifice. (Ps141:2)



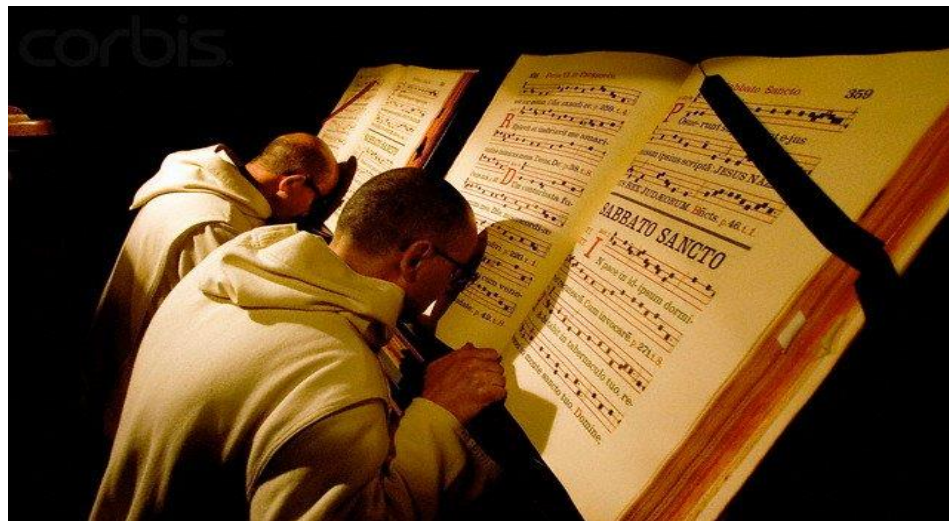
Let my prayer be set
before you like incense;

the lifting up of my
hands be like the evening
oblation.

Ps 141

日課的結構

- 讚美詩
- 聖詠吟唱
- 簡短讀經
- 短對答詠
- 傳統的聖歌
- 禱詞及天主經
- 結束禱詞
- 結束詞



日課的結構

- 讚美詩
 - 聖詠吟唱
 - 簡短讀經
 - 短對答詠
 - 傳統的聖歌
 - 禱詞及天主經
 - 結束禱詞
 - 結束詞
- 內容通常比聖詠更為通俗
 - 比較容易瞭解
 - 大部份都源自中世紀
 - **準備心神**參與讚頌

日課的結構

- 讚美詩
 - 聖詠吟唱
 - 簡短讀經
 - 短對答詠
 - 傳統的聖歌
 - 禱詞及天主經
 - 結束禱詞
 - 結束詞
- 兩篇**聖詠**及一篇**聖歌**
 - 以**聖詠作為主幹**
 - 誦唸聖詠：
 - 自己對天主的經驗；
 - 與降生成人的聖言的共融；
 - 在基督的奧秘 內對天主的默想。

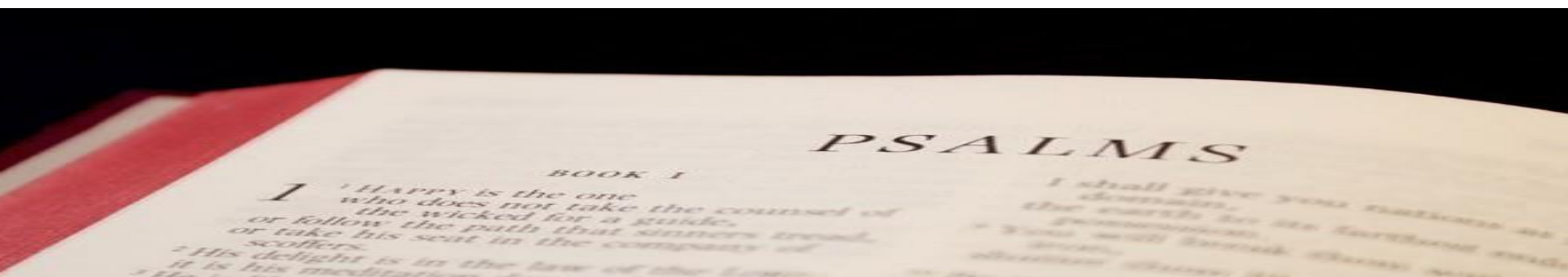


耶穌曾多次以聖詠來祈禱

- 我的天主，我的天主，
你為什麼捨棄了我？
(詠22:2)

耶穌曾多次以聖詠來祈禱

- 耶穌曾多次以聖詠來祈禱
- 閱讀聖詠，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
- 聖詠是教會抒發最深刻內心生活的詩集



聖詠與禱詞的關係 (GILH 100-09)

- 時辰祈禱採納大量聖詠，因為聖詠是：
 - 讀物 vs 作為祈禱而書寫的文字 vs 讚美詩
- 詠唱 vs 誦唸 vs 默唸
 - 即使個人默不作聲，也可以誦唸一首聖詠詩篇，
 - 但不應忽視其音樂性

日課的結構

- 讚美詩
- 聖詠吟唱
- 簡短讀經
- 短對答詠
- 傳統的聖歌
- 禱詞及天主經
- 結束禱詞
- 結束詞

- 三篇：兩篇聖詠 + 一篇**聖歌**
- 晨禱：聖歌是選自舊約
- 晚禱：聖歌則是選自新約
- 對經⇒聖詠(聖歌)⇒光榮
經⇒對經

時辰祈禱的結構

聖詠吟唱

對經一：上主，我一向祢呼救，祢
就醫好了我，我要永遠稱謝祢。

聖詠 29 死裡逃生，感謝主恩
「基督在光榮復活後感謝聖父。」
(加西安)

上主，我稱揚祢，因為祢救拔了
我，*
沒有讓我的仇敵向我誇耀。

上主，我的天主，我一向祢呼救，*
祢就醫好了我。

上主，祢從陰府裡將我救出，*
使我復生，不致墮入幽谷。

- 聖詠
- 對經
- 簡述

時辰祈禱的結構

義人，你們要在主內歡欣鼓舞，*
心地正直的人，你們都要歡呼。

願光榮歸於父、及子、及聖神。*
起初如何，今日亦然，直到永遠。
阿們

聖詠禱詞

天主，祢為了我們的緣故，沒有顧
惜祢的聖子，我們在祢台前沒有隱
藏我們的罪愆，却像那回頭的浪
子，回到祢的懷抱。求祢寬恕我
們，我們願偕同基督一起歌頌讚美
祢的仁慈。 阿們。

對經二：上主不責怪的人，真是有
福。

- 聖三光榮經
- 禱詞
- 第二篇聖詠對經

時辰祈禱的結構

- 新約聖歌

聖歌 默 11,17-18; 12,10-12 論天主的審判

今昔永存的上主，全能的天主！我們感謝祢，*
因為祢掌握大權統治乾坤。

異民憤憤不平，*
祢的震怒隨即來到。

那時祢也審判死者，†
對祢的僕人、先知、聖徒，*
以及敬畏祢名的，無論尊卑，一律酬庸。

現在我們的天主已完成救恩，†
彰顯威能，建立神國，*
祂的受傳者基督已擁有權威。

日夜在天主面前的控訴者，*

日課的結構

- 讚美詩
 - 聖詠吟唱
 - 簡短讀經
 - 短對答詠
 - 傳統的聖歌
 - 禱詞及天主經
 - 結束禱詞
 - 結束詞
- 宣讀聖言
 - 有一簡短的證道和一段短時間的靜默，為能瞭解天主聖言

日課的結構

- 讚美詩
 - 聖詠吟唱
 - 簡短讀經
 - 短對答詠
 - 傳統的聖歌
 - 禱詞及天主經
 - 結束禱詞
 - 結束詞
- 一唱一和
 - 幫助參禮者更主動地參與禮儀
 - 提供另一個吸收天主聖言的方式

日課的結構

- 讚美詩
- 聖詠吟唱
- 簡短讀經
- 短對答詠
- 傳統的聖歌



- 晨禱誦唸「讚主曲」
(Benedictus 匝加利亞讚美詩)
- 「讚主曲」指向未來，包含使命性的宣告，指向救恩的曙光

日課的結構

- 讚美詩
- 聖詠吟唱
- 簡短讀經
- 短對答詠
- 傳統的聖歌

- 晚禱誦唸「謝主曲」
(Magnificat 聖母讚美詩)
- 「謝主曲」的主題：謝恩，
也就是為天主許諾的完成
而謝恩



日課的結構

- 讚美詩
 - 聖詠吟唱
 - 簡短讀經
 - 短對答詠
 - 傳統的聖歌
 - 禱詞及天主經
 - 結束禱詞
 - 結束詞
- 一如感恩禮的福音，誦唸這兩首**聖歌**時，要**站立**並且劃**十字聖號**

日課的結構

- 讚美詩
 - 聖詠吟唱
 - 簡短讀經
 - 短對答詠
 - 傳統的聖歌
 - 禱詞及天主經
 - 結束禱詞
 - 結束詞
- 晨禱：奉獻整天的時間及工作給天主
 - 晚禱：眾人求恩
 - 加入個人意向
 - 以「天主經」作為結束
 - 可以隆重地頌唱

日課的結構

- 讚美詩
 - 聖詠吟唱
 - 簡短讀經
 - 短對答詠
 - 傳統的聖歌
 - 禱詞及天主經
 - 結束禱詞
 - 結束詞
- 晨禱及晚禱都有其專用的結束禱詞

日課的結構

- 讚美詩
- 聖詠吟唱
- 簡短讀經
- 短對答詠
- 傳統的聖歌
- 禱詞及天主經
- 結束禱詞
- 結束詞

- 視乎有沒有神職人員在場
- 有神職人員在場：願主與你們同在.....
- 沒有神職人員在場：願全能的天主降福我們，保護我們，免於災禍，引領我們到達永生，亞孟。

注意事項：靜默

神聖的靜默是慶典的一部分，應在指定的時刻加以遵守。.....《羅馬彌撒經書總論 45》

- 時辰禮儀除了包括了話語、歌唱之外，同時也包括了靜默，好讓每一位參禮者都能夠默想一下他所聽或所唱的內容

慶祝時辰祈禱的任務 (GILH 33)

- 這個禮儀的基本結構是**天主與人之間的對話**
 - 無論是共同慶祝還是私下慶祝
 - **共同慶祝**更清楚地顯示了禮儀的**教會性質**
- 需要積極參與
- 集體慶祝更理想
- 歌詠團和團體共同詠唱更合適

慶祝時辰祈禱的任務 (GILH 33)：教友的特質

- 藉著重生的洗禮、堅振聖事聖神的傅油，而成為精神的聖殿及神聖的司祭
- 與整個教會的所有成員聯繫一起



慶祝時辰祈禱的任務 (GILH 33)：教友的特質

- 在俗世生活中，以工作、祈禱、甚或辛勞和痛苦，履行聖化世界與傳揚福音的使命
- 成為精神的祭品



示範

上主對我主起誓說：
「你坐在我的右邊，※

等我使你的仇敵，做你的
腳凳。」



總結

- 聯同整個教會，不斷的讚美上主，為全人類的得救而轉禱
- 藉着讚美天主而聖化每一個時段
- 教會邀請平信徒一同參與，尤其是晨禱及晚禱這兩個時段



天主保佑