

1. 1917年梵二後的「時辰頌禱禮典」已經出版，又已翻譯成中文，大致上有簡明的「每日禮讚袖珍本」，有完整三本一套的「每日頌禱」，和在一冊內包括基本時辰的「每日禮讚」（只欠「誦讀日課」）。

基本上，誰要使用這些經本都可方便獲得。雖然如此，大部分使用這「時辰頌禱」經本的，都是修道者和神職人員。除了在修院以團體方式舉行，一般都是以這些經本私念的；幸好，時辰頌禱禮規已強調當按時辰使用，但補念者也不少，只不過已沒有一口氣念畢整天不同時辰的內容了。在香港和台灣的堂區，固定地舉行「時辰頌禱」聚會的，是絕無僅有。堂區的主日聚會是彌撒五、六次（按參禮者人數），包括早上、黃昏；平日又是彌撒，且可以有二、三次；熱心教友也樂此不疲，如果不是彌撒，便感到有所欠缺。只有在退省和偶然的機會，才有非彌撒的不同形式祈禱聚會，或是「早課」、「晚課」、「聖體降福」或隨緣隨意安排的聖經分享祈禱等等。

2. 昔日在梵二禮儀改革以前，教友們習慣在拉丁彌撒中或彌撒外，個人或集體誦念民間的早晚課，和其他的熱心禱文，如玫瑰經、三鐘經、苦路經等，口誦心維，可以說確實是另類的日課（民間的時辰頌禱）；而且因為他們往往是按照時辰，早晚聚會祈禱，無論是否有神職人員參與，他們都彼此主動聚會祈禱，且按其內容，他們也確實是在以基督徒的身份，在讚美和求恩當中，為教會和世界，為己為人，履行不斷祈禱的職務。尤其大陸教會在最困難的時期，教友就是靠這些另類的時辰頌禱聚會（通功祈禱），把信仰及其靈修生活傳遞至今。可惜，梵二後禮儀革新，反而把這些實在的民間時辰頌禱聚會遺忘了，因為當把彌撒轉用中文後，他們在彌撒中不能再頌念這些禱文，彌撒時間已經相當長了，且內容豐富，用不著再念其他禱文，故教友漸漸便沒有機會再以這種方式祈禱，而且這些古老的文言禱文，已不被年青信友所了解，又因這些傳統的經文唱誦時間太長，年青信友已不習慣。於是教友的靈修越來越只靠過多的彌撒，也依靠神職人員的講道等，而忽視了昔日主動的「通功」祈禱聚會，也忘記了「通功祈禱」的豐富內容，及它在靈修生活上的貢獻和操練（請參考1989年5月17日「教友生活」有關日課的文章）。本來要發展時辰頌禱，就需要尊重和欣賞這些民間的通功祈禱，要設法豐富和調整它的內容，使之更有聖言的滋潤，（參考拜占廷教會的時辰頌禱，及禮儀憲章13號），而不是廢掉它。

3. 故此，時辰頌禱及其聚會的前瞻，應不只是如何用好梵二的「時辰頌禱禮典」這本書，而是從根底裏復興教會每個肢體的祈禱精神，尤其是動靜得宜，公私互

動的祈禱紀律。具體來說，是要從教會的傳統中，學習隱修者的靜獨默觀，生活中的祈禱，祈禱中生活，個人獨處時祈禱，也與人一起祈禱，時時處處不斷祈禱；另一方面，也要學習「主教座堂的時辰頌禱」聚會，即在生活節奏中，找出個人和團體祈禱的時間及規律，好能在教會團體互動的祈禱中學習祈禱，也保障個人基督化的祈禱，並在個人獨處時祈禱，以深化團體祈禱的體驗。

現代城市人的生活節奏，已跟過去的很不一樣，雖然早、午、晚、夜仍是大自然和人生活的秩序，但恐怕另有一些人，他們的生活和工作，已跟早、午、晚各不相干，如夜班工人，賣買貨品的售貨員，公共服務業的員工等。故此在多元化的生活節奏中，教會要協助她的肢體找到適合自己「公」「私」祈禱的規律，甚至是重整聖堂的禮儀時間和內容，以教導和陪伴她的子女祈禱，和學習祈禱。

在學習「公」「私」祈禱的過程中，尤要注意靜獨的祈禱。不懂得享受靜獨的人，不懂得與人交融，因他不能回到自己的內心，又怎可以進入到別人的內心；如果他連自己內心的聲音也聽不到，又怎能聽到別人的心聲？不能「安」「靜」的人，他的「行動」也是膚淺的；沒有行動、心靈封閉的人，他們的「靜」卻是「死」的。

天主是神，朝拜他的，要以心神和真理，故此讓自己「虛心」「無為」，方能讓天主的愛——聖神，進入內心，喊出：「阿爸，父啊！」這樣肖似聖子，在父與子的愛——聖神的共融中，流溢出愛的行動，也使人進入聖神的愛，聖三的共融當中。

「靜默的果實是祈禱；祈禱的果實是愛德；愛德的果實是行動。」（德蘭修女）

「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」（大學）

（請參閱講義「基督及基督徒的祈禱」；「基督徒藉著基督在聖神內的祈禱」；也請參閱張運華著，《佛教儀軌》，台北土緒，1998，有關「普請」、「課誦」、「布薩」、「安居」、「坐禪」等。）

4. 至於「時辰祈禱」的內容，無論「公」「私」都可從教會的傳統學習到，複雜的形式有礙人進入內心，與天主交談。小心：本來是用「刺」來挑「刺」，但後來卻變得都是「刺」；原來是為「破」相，後來卻變成破了的「相」。

5. 所謂「大禮必簡」。無論原始的「隱修者」祈禱方式或主教座堂的時辰祈禱，都是非常簡單。一日三次天主經，跟一日一百五十首聖詠都是為了「心在」「神

在」。無論是「天主經」或是「時辰頌禱」，聖經的話常是我們的保障。「時辰頌禱」不外乎是：「你們要充滿聖神，以聖詠、禱詞及屬神的歌曲，互相對談，在你們心中歌頌讚美主；為一切事，要因我們的主基督的名，時時感謝天主，又要懷著敬畏基督的心，互相順從」（弗 5:17-21）。又如哥羅森人書（3:16-17）所說的：「要讓基督的話充分地存在你們內，以各種智慧彼此教導，規勸，以聖詠、詩詞和屬神的歌曲在你們心內，懷著感恩之情，歌頌天主。你們無論作甚麼，在言語上或在行為上，一切都該因主耶穌基督的名而作，藉著他感謝天主聖父。」這正是「天主經」的內容：「歌頌讚美→（聖言對談）→求恩祈禱」的傳統格式。

能夠歌頌讚美，已經是天主的恩賜：聖神的傾注—天主派遣自己兒子的聖神，到我們心中喊說：啊爸！父啊。在歌頌讚美中，彼此對談上主的化工，（聖言的短讀與歌頌讚美，連成一個天人對話），讓聖神進住人心，使人進入基督的心，心連心的，為天主子民和世界求得聖神的恩賜。

事實上，我們應把天主經看作是整個時辰頌禱的高峰，因為這是基督教我們祈禱的極至，也是我們藉著基督在聖神內的祈禱，同時，培育信友祈禱的紀律，也應以天主經為核心。如果能為天主經譜出在不同光景下的唱頌方式，將有很大的幫助。

（請參看講義：「從四世紀開始基督徒團體祈禱不同形式的發展」，也請參閱 1971 年梵二後的「時辰頌禱禮典」的結構，及《天主教教理》(1992)1174-1178,1196 條）。

6. 具體來說，需要復興的不只是「公」「私」互動的祈禱紀律，也需具體協調彌撒的數量和時辰祈禱聚會的關係。

昔日，梵二前，堂區往往在主日下午舉行「聖體降福」；這不失是一種「民間敬禮」方式的時辰祈禱聚會，配合誦念早晚課等，頗有助於體驗「主日彌撒」實為整個禮儀和信仰生活的高峰和泉源。教會固有的傳統和教導（參閱法典中主日的本份是彌撒，每日的本份是時辰頌禱），也是以「主的餐」作為基督逾越奧蹟紀念的核心和高峰，引伸出時辰頌禱——時間的聖化；每天的時辰頌禱也引領著個人和團體歸向「主日聖餐」奉獻的高峰。這是早期教會和今日東方教會仍奉行的固有做法：平日除了遇到慶節和某些聖人瞻禮，該以「主的餐」來慶祝，才舉行「主的餐」，否則，平日的主要崇拜，就是時辰頌禱！按西方教會習慣，尤其梵二之後，鼓勵平日彌撒，且為此而有系統的安排了一套豐富的聖經選讀；但這也不是要把平日彌撒，等同於主日彌撒來慶祝。平日彌撒是簡單的，人數也比較少。可嘗試在早晨第一次彌撒，結合晨禱的讚美歌頌（見《日課禮儀總論》93-99）；同樣黃昏彌撒也可以與黃昏禱的歌頌讚美連成一體，組成同一個時辰的頌禱（包

括主的餐)。其實，平日也不需要早晚都是彌撒，可以輪流有些日子是早上晨禱，晚上彌撒；有些日子是早上彌撒，晚上黃昏禱，好能培養時辰頌禱的體驗。這當然是要看牧民情況，是否早晚都有教友進堂祈禱；一般來說，許多熱心教友都只一天來堂一次而已。

羅馬 Egidio 信友團體，已有超過二十年的歷史；他們每晚八時都固定在一座聖堂按照「時辰頌禱禮典」的格式，舉行晚（黃昏）禱。他們的歌頌讚美非常虔誠，音樂唱詠非常優美，讀經後輪流由信友分享該段聖經的生活，在代禱時，關心所有的人，又隆重地詠唱天主經。他們這樣的祈禱，只不過是 30-40 分鐘，但每晚吸引了三百多青年人前來參與，完畢後，有些人離去，有些人留下來分享帶來的食物，互相交談。他們也收集捐獻，每天派送 1000 多份熱餐給附近有需要的人。他們的祈禱和見證影響很多人皈依。這團體的主日第一晚禱（星期六）也包含了主日的慶祝（主的餐）。（在歌頌讚美中，虔誠悔罪，和歡呼「光榮頌」，非常協調和諧。）事實上，時辰頌禱中歌頌讚美的元素，也可協助改善主日慶典（主的餐）的崇拜素質。

從以上實例可見，復興「時辰頌禱聚會」是可能的。泰澤團體也是這樣開始。總之，時辰頌禱始自聚會，成之在個人生活上時時處處祈禱。

除了在團體中復興時辰頌禱聚會外，也當鼓勵信友在日常生活中，找出自己「時辰頌禱」的時間和方式。事實上，很容易就可以把每天彌撒中的讀經，分配在不同時辰中應用，作為天人對話——時辰頌禱的一部分呢！

當然，「誦讀日課」也可以是培養教友每天讀聖經、聖書、默想祈禱的好方法，參考和活用《時辰頌禱禮典》所提供的內容，固然好，但若流於重複因循，便失去意義，故找出適合自己的方式（這包括神職人員和修道者）。例如：選讀一些教會文件、靈修作品，甚或神學家的名著，都是很好的默想操練。

日間頌禱是在工作中不忘祈禱的操練。事實上，在日間工作一段時間後，能回到內心，再意識到天主的臨在，人在神在，繼續為承行主旨和眾人的得救，而歌頌及祈求。這是理所當然的操練。

其實，時辰頌禱的操練，不可貪多，要長短配合，繁簡適度，最重要是要按每人生活規律，若每天有一段較長時間的「時辰頌禱」，其餘時辰或者可以較為簡短。事實上，不求長短繁簡，一日三次天主經，若慢慢品嚐，進入內心，也能達到「人在」「神在」的默觀交融。無論如何，時辰頌禱就是在生活中擇時祈禱，為能生活在祈禱—神人的共融當中，故此付出時間是必須的。

7. 「公共」或「私下」舉行時辰頌禱的程序及技術上，可以參考「時辰祈禱禮典」、《日課禮儀總論》的內容，尤其 34-99 條。至於頌唱聖詠的意義和方式，請參考同一文件 100-133 條。至於其他部分：新舊約的聖歌，聖經選讀（簡短讀經），教父或教會作家的選讀……讚美詩和其他聖詩，代禱詞，天主經、結束禱詞等的意義和舉行方式，請看同一文件 130-200 條；尤其注意「時辰頌禱」必要的催化劑——神聖的靜默（同一文件 201-203 條），靜默是「人在」「神在」的功夫，絕不能忽略。熟悉時辰頌禱每個部分的做法，是必要的，如同烹調食物，要知道如何把每項「元素」配合得宜（同一文件 253-284 條）。但最重要是要親身品嚐，食而知味，才懂得慢慢學習烹調。同時參考各教會傳統方式：東方拜占廷教會，米蘭教會，泰澤團體……等，都有助於靈活運用和處理時辰頌禱的各項要素。

8. 為發展中文「時辰頌禱」聚會，其中最缺的是適合不同時辰的聖詩和聖詠曲調。

聖詠曲調不必一定要用「素歌」方式詠唱，因為偶然會不對中文字韻，若譜成中式曲調或歌曲（如江文也的），可能是其中一個方法，又可參考泰澤的不同方式來唱聖詠。

至於聖詩方面，則極需要能配詞配樂的「祈禱人」了，好使在不同季節，不同時辰，可有不同的聖詩，內容當是把「時辰」、「生活」和「救恩體現」互為表裏，這可參考東方教會的聖詩。

「時辰頌禱」與教會崇拜的發展，是離不開聖樂的發展，也離不開教會文學的創作，如聖詩等。總之，這是一項建設基督新文化的千秋大業，需要有祈禱體驗的文化人的努力。

9. 「時辰頌禱」聚會的儀式，如奉香、跪拜、伸開雙手、遊行等，對崇拜的主體經驗，都很有幫助，且為國人更能夠藉這些儀式，來表達「歌頌讚美」和「求恩」的內蘊（參考《禮拜儀式和聖禮》，香港道風山，1966 年）。

10. 「聖像」在東方教會的傳統中，是「基督降生成人，把天主的真相顯示人間」的反映：「基督的面上閃耀著天主的光榮」（格前 4:6）；他們藉保護聖像而申明基督降生的真義，也為此而傾流熱血，終在第七屆大公會議（尼西亞第二屆大公會議 787 年）得到確認。

東方教會的「聖像」常邀請人默觀所表達的救恩奧蹟，是「聖域之窗戶」。故此，如果在舉行「時辰頌禱聚會」時，把「聖像」，尤其是表示有關慶節的，放在團體前，可幫助大家集中精神，在時辰頌讚中，默觀其中的奧蹟，如泰澤、Egidio

等團體，都有這傳統。

事實上，全人崇拜，是包括人的各種感觀的！不過這一切都是為了體驗神人的交融，故不可本末倒置，只求感受；要記得是以「刺」挑「刺」而已。

11. 最後，時辰頌禱的操練，莫過於是在第一所「人性和靈性的學校」——家庭中（《天主教教理》(1992)1655-1657 條）。父母子女在每晚就寢前，或早餐、晚餐前，有一簡單的家庭祈禱，將是最好的培育，和體現「時辰頌禱」聖化家庭和個人生活的最佳版本。

有一個媽媽告訴我，她有兩個孩子，大孩子常常欺負弟弟。有一天，媽媽買來一些「玩具」分給他們兩兄弟，後來弟弟見到哥哥很喜歡自己的一份，就主動地拿給哥哥說：「哥哥，你這樣喜歡，這個就送給你吧！」哥哥卻表現得很應當得到似的。在晚上，當爸媽和這兩個孩子作慣常的睡前祈禱時，媽就感謝天主賜給她兩個這麼可愛的孩子，又這麼相愛和安慰。

當哥哥聽到的時候，就哭起來，然後也求天主寬恕，他沒有好好愛護弟弟，弟弟走過去拿了一張紙巾給哥哥抹眼淚，爸爸就拉了他們和媽的手一起，安慰哥哥，讓他知道大家都很欣賞他的誠實，並鼓勵他說：大家都愛他，然後一起念天主經。那位媽媽告訴我，自此之後，哥哥變了，很懂得關心弟弟的需要。

以上故事是真實的，故此，應當向聖神開放，讓聖神——父子的愛，自由地在每個環境中，用不同方式進入個人和團體的心，引領我們進入與父和子，在聖神內的共融。

總之，不要限制聖神。當鼓勵團體和個人，不斷主動祈禱；在教會中，以教會的祈禱來學習祈禱，並保障基督徒的祈禱，但同時，也按個人和團體的生活規律，發展適合個人和各團體的「時辰頌禱」。