



# 時辰禮讚

# 梵二禮儀革新

- 名稱：時辰禮讚（日課經）
- 教會的祈禱（非神職人員的專利品）
- 尊重時間 / 簡化形式 / 本地話誦唸



# 結構



- 每天七次祈禱：
  - 晨禱
  - 午前禱（約上午9時）
  - 午時禱（約中午）
  - 午後禱（約下午3時）
  - 黃昏（晚）禱
  - 夜禱
  - 誦讀日課（任何時間）

# 晨 禱

- 大自然的復甦
  - 陽光傳報新的一天已到
- 基督的復活
  - 基督如旭日、照世真光
- 人心的醒寤
  - 重新振作，擺脫黑暗勢力

# 黃昏禱

- 白晝結束、夜晚來臨
  - 一天結束，事事感恩
- 世物短暫、基督祭獻
  - 祈禱馨香的晚祭
- 暗夜點燈、真光普照
  - 上主是我們的光明、救援
- 懺悔己罪、期主再臨
  - 求主恕罪，期待末世



# 日間禱

- 日間忙碌中，短暫喘息
- 第三時辰（午前）
  - 呼求聖神鼓勵堅強我們，為一天工作奮鬥
- 第六時辰（午時）
  - 苦難十架勝利。消滅邪惡火焰、人間紛爭
- 第九時辰（午後）
  - 基督聖死。人生短暫、脆弱，求主助佑善終

# 夜禱

- 求主保佑一夜安眠，不受邪魔陷害
  - 待曙光再來時，迎接美好的明天
- 睡眠象徵死亡，求賜善終
  - 把自己的靈魂交付在天主的手中
- 對主無比的信靠
  - 祂要用翅膀蔭庇你

# 《時辰禮讚》晨/晚禱 結構

- 1. 開端詞
- 2. 讚美詩（禮儀時節）（晨禱 / 晚禱）
- 3. 聖詠 / 聖歌
- 4. 簡短讀經 / 對答句
- 5. 福音聖歌（重點）
- 6. 禱詞（天主經）
- 7. 結束詞



# 1. 開端詞

- 天主，求你快來拯救我。
- 上主，求你速來扶助我。
- 願光榮歸於父、及子，及聖神，
- 起初如何，今日亦然，直到永遠。  
。亞孟。



## 2. 晨 / 晚禱 讚美詩

- 讓參與者首先注意此時辰或當日慶節的特色
- 使人更容易、更愉快地進入祈禱氛圍裡；
- 應歌唱的詩歌。

## 2. 讚美詩（例）

- 晨雞報曉，旭日東方出，  
給夜行人一線光亮，宛如守夜的更夫。
- 日光流逝，又近黃昏，我們舉心向上，  
歌唱頌禱，求你大發慈悲，接引罪人回頭。
- 形體需要睡眠，心靈不忘事主，  
曙光再臨時，歌頌慈恩，迎接美好的一天。

### 3. 聖詠 / (舊、新約) 聖歌

#### 晨禱：

- 1. 晨時聖詠
- 2. 舊約聖歌
- 3. 讚美聖詠

#### 晚禱：

- 1. 感恩聖詠 (默想救贖)
- 2. 新約聖歌



# 3. 晨禱聖詠

## 晨時聖詠（例：聖詠118[十九]）

- .....天亮以前，我就起來呼救，
- 切望你的訓誨。
- 我徹夜醒寤不眠，默思你的訓言。

## 讚美聖詠（例：聖詠116）

- 萬國啊！請讚美上主，
- 萬民啊！請歌頌上主。
- 因為上主對我們慈悲無量，
- 祂的真誠永世常存。



### 3. 晚禱聖詠

#### 感恩聖詠（例：聖詠120）

- .....祂決不讓你的腳滑倒，
- 你的護守者，不眠不休。
- 請看，以色列的護衛，不睡眠，也不瞌睡

#### 祈求、信靠（例：聖詠40）

- 惱恨我的人都在交頭接耳，猜想我患了什麼絕症：「他已身患惡疾，必然一病不起！」
- 上主，求你憐憫我，治愈我，讓他們得到報應。
- 我知道你真正喜愛我：因為我的仇敵不能再戰勝我。



### 3. 怎樣更好地誦唸《聖詠》？

- 聖詠標題
- 新約/教父/聖人 註釋
  - 對經
- 聖詠禱文
  - 靜默



# 例：聖詠 130：赤子般的信賴上主



- **副題**：「我是良善心謙的，你們要向我學習。」（瑪、十一：29）
- **對經**：你們若不變得像似孩童，決不能進入天國。

# 聖詠 130：赤子般的信賴上主

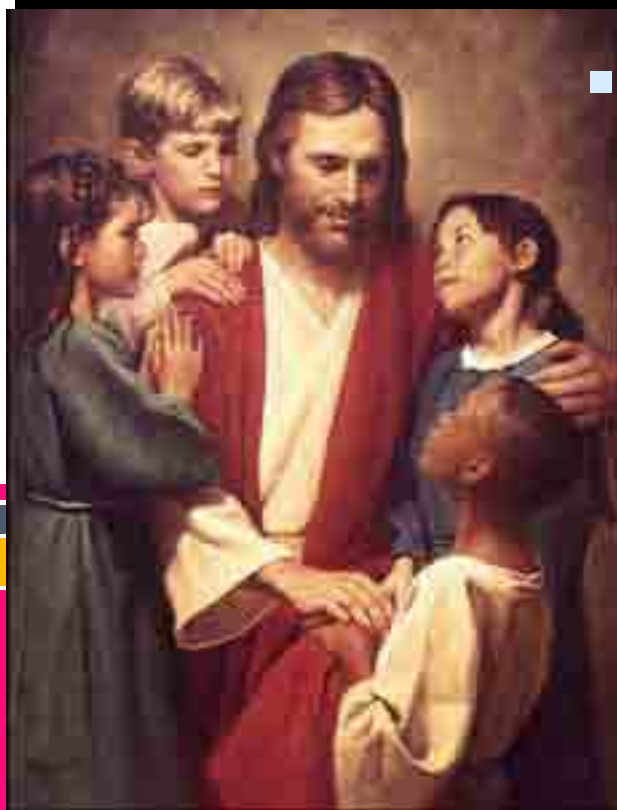
- 1. 我心如小鳥，毛羽未全豐，  
不作高飛想，依依幽谷中。
- 2. 我心如赤子，不知驕與橫；  
慈母懷中睡，恬靜復安寧。
- 3. 上主眾百姓，飲水輒思源；  
世世承流澤，莫忘雨露恩。



# 聖詠 130：赤子般的信賴上主

- 聖詠禱詞：

- 良善心謙的主耶穌，你曾應許：要把你的天國賜給謙卑和像孩童的人。求你助佑我們，總不要讓驕傲控制我們的心，好使我們能接受你那輕柔的軛，並能從你的父那裡得到憐愛和榮耀。你是天主，永生永王。亞孟。



## 4. 簡短讀經 / 短對答句

- 以簡短的言辭，確切而明晰地表達聖經的一些精句或勸言。
- 按禮儀日、時期或慶節的性質而選定。
- 例：你要記著，己所不欲，勿施於人；讓飢餓和貧窮的人，與你共食，給裸體的人衣服，向智者請教。  
(多、四：16-17)

## 5. 福音聖歌

- **晨禱【匝加利亞讚主曲－路、一：68-79】**
  - 感謝天主的恩德，頌揚祂的慈悲；
  - 當旭日東升時，頌揚天主的救恩、期待眷顧時刻
- **晚禱【聖母謝主曲－路、一：46-55】**
  - 聖母心中對天主的感激之情
  - 為整個人類的得救而讚揚天主



# 6. 禱 詞

## ■ 晨禱：

- 把一天完全託付給天主，故有「呼求式」祈禱
- 將一天及所進行的工作，奉獻給天主
- 比較一般及籠統的意向

## ■ 例：

- 1. 求你幫助我們，今天與人和平相處，表現出愛德的精神，使我們與我們共處的人，都感到坦然愉快。
- 2. 正義的太陽，你藉聖洗聖事，照亮了我們，我們願意把這一天奉獻給你。

## 6. 禱詞

### ■ 晚禱：

- 求恩禱文，較明確的意向（夫婦、青年、等）
- 最後必為亡者祈禱
- 晨 / 晚 禱都以**天主經**結束（每天三次誦唸的傳統）

### ■ 例：

- 1. 願我們的青年子弟，在你面前保持純潔無罪，使他們慷慨順從你的召喚。
- 2. 求你給今天逝世的人，敞開你仁慈的大門，迎接他們進入天國。

## 7. 結束禱詞

- **平日**：與時辰相關（富圖像的語言）
  - .....你曾以天恩之**光照亮**我們的心靈，不要再使我們甘處**黑暗**。（晨禱）
  - 天主，夜幕低垂，唯有你能驅逐**黑暗**，使大地**重光**。求你使我們今晚不受惡魔困擾.....（夜禱）
- **禮儀季節、聖人瞻禮**：專用（彌撒：集禱經）



bis.



謝謝觀賞

# 初期教會（第四世紀後）

- 兩種傳統：
- 主教座堂（堂區）
- 隱修院

