

新日課經釋義

梵二教會日課的革新



天主教主教團禮儀委員會 出版

新日課經釋義

梵二教會日課的革新



天主教主教團禮儀委員會 出版

目 錄

序

前言

第一章	日課經書的革新	1
第二章	對日課的基本認識	9
	壹、日課的本質與特點	9
	貳、日課的效用	15
第三章	初期教會祈禱的習慣	19
	一、耶穌的祈禱	21
	二、宗徒時代的祈禱	22
	三、初期（前三世紀）教會的祈禱	24
第四章	日課經的形成與發展	29
	一、信眾的時辰祈禱	29
	二、苦修者及隱修會的時辰祈禱	30
	三、兩種祈禱節拍的調和	33
	四、時辰祈禱發展的失衡	34
	五、時辰祈禱的革新	37
第五章	日課經的結構	39
	一、每天日課經的開端	39

二、晨 禱	41
三、晚 禱	45
四、誦讀日課	49
五、日間祈禱	55
六、夜 禱	59
第六章 日課經與聖詠	63
一、為何要用聖詠祈禱	63
二、如何了解聖詠	65
三、怎樣用聖詠祈禱	72
四、用聖詠祈禱的方式	77
第七章 每日常用的「聖歌」	83
一、日課與「聖歌」	84
二、每日固定用的三首福音聖歌	86
(一) 匝加利亞的「讚主曲」	86
(二) 聖母的「謝主曲」	89
(三) 西默盎的讚歌	93
編後語	95

序

以心神、以真理朝拜主

在息哈爾的雅各伯井旁，耶穌對撒瑪黎雅婦人說：「那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜祂的人。天主是神，朝拜祂的人，應當以心神以真理去朝拜祂。」（若四 23）不論你在哪裡，在何時祈禱，耶穌告訴我們祈禱是向著天主父——神祈禱；祈禱也不只是用言語，或理智推論、研究，更是以心神，將真我及我的實況擺放在父前，因為祂是真理的根源，是心神的依歸，是我們的終向。

耶穌基督是一位祈禱的人，祂教我們祈禱，也和我們——基督的信徒一起祈禱。藉由祈禱的行動，「基督藉著自己的教會，仍繼續其司祭的任務；而教會並不僅以舉行感恩祭，而且以其他方式，尤其以履行神聖日課，不斷地讚美上主，並為全人類的得救而轉禱。」（「禮儀憲章」83）日課可以說是基督之祈禱的延續，因為「新而永 之盟約的大司祭——耶穌基督，取人性之後，把天鄉萬古不輟的讚歌傳到了今世流放之地。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」（同上）。

日課是教會祈禱的寶貝；趙一舟蒙席則是天主賞給台灣教會，更好說整個華人教會的寶貝。近四十年來，中文的感恩祭典、每日誦讀（日課），及許多禮儀經本，都是趙蒙席在主教團秘書處，日復一日，埋首默默工作的果實。現在，趙蒙席願意以《新日課經釋義》告訴我們「為何」要誦念日課。

從小，生活中常有人告訴我們該「如何」作，好像「使用手冊」一般，讓我們知道如何操作。但很少人會告訴我們「為何」是這樣，直到我們開始會反問為什麼是這樣，為什麼要那樣時，答案就會慢慢浮現。我們所學的知識、技能、信仰就開始真正成為屬於「我自己」的涵養及信仰。

感謝趙一舟蒙席以他的經驗及智慧告訴我們「為何」要誦讀日課；更感謝他長期以來所作的奉獻及犧牲，他所結的果實是豐富的，更是中悅天主聖父的獻禮。除感佩趙蒙席的精神外，也勉勵所有讀者，更能以心神以真理藉由日課一起來朝拜天主聖父。

蘇耀文 主教

2009年3月19日

中華主保 聖若瑟節

前 言

教會對禮儀年度及年度中慶節的慶祝，針對不同的禮儀舉行不同的感恩祭(彌撒)。一般教友可能沒注意，除彌撒外，在整個禮儀年度中，每日都有不同的祈禱文，以祈禱來慶祝當日的慶節、紀念日或普通的禮儀日。這些祈禱經文編在一部禮書中，稱之為「日課經」或「本分經」，梵二禮儀革新前，每位神父都應以拉丁文誦念。

梵二前，日課通常是聖職人員、隱修會會士等每日的「本分」，故以前中文譯為「日課經」或「本分經」，一般教友並不了解其性質及意義。梵二前，法國要理班的不少學童，認為「日課」是神父在「無事可做時所念的一本書」。在梵二禮儀革新後的今天，日課已不是聖職人員的「專利」，有不少教友，及大多數修女每天都在誦念新編日課：《每日禮讚》或《每日頌禱》。雖然今天是以中文誦念，對經文的意義已有所了解，但可能並不深入。相信講解或詮釋新編日課的中文書籍及文章，為幫助教友，甚至聖職人員更虔誠地、更有效地誦念日課，必有所助益。因此，我們試圖把此「新編日課」革新的重點和意義，陸續地作簡要的介紹。

第一章 日課經書的革新

中譯《每日禮讚》及《每日頌禱》的出版

日課經古代的拉丁名稱是：Officium Divinum（神聖課典），由於通常是團體一起舉行，並且用唱的方式，因而需要數本應用的經書，如讀經集、聖詠集、聖歌集等。約到十二世紀時，由於許多修會傳教士分別到他國宣道，為方便個人祈禱，而把各部分經文縮簡成一冊，故稱 *Breviarium*（指簡短經書），經羅馬教會接受和採用，故稱 *Breviarium Romanum*。此日課經書，雖經過數次的改革，一直用到梵二後新訂日課經的出版時。梵二後由特別編訂小組，依照禮儀憲章第四章規定的原則，進行了大幅度的改革。革新的日課經改稱：*Liturgia Horarum*，1971-1972年由聖禮部遵教宗命令予以公佈和出版，全書共分四冊；1985年再版。隨書出版的「日課總論」說明此新訂日課的特點及改革重點，值得細心閱讀。此拉丁版本首先由主教團請求聖部

新日課經釋義

許可後，在台灣複印，以便神職弟兄們即時可用新日課經書祈禱，同時禮委會可請精通拉丁文者幫忙翻譯，分工合作，希望能早日出版，以本地語言祈禱。說實話，日課經中某些部分並不像彌撒經文那樣容易翻譯。可知以前神父們用拉丁文日課祈禱時，在通常不會慢讀、深思的情況下，對經文的意義能瞭解多少？用本地語言祈禱很久以來就是各地教會神職和信友所期盼的。因此翻譯新日課工作，實在刻不容緩。

一、施安堂神父初譯：《新日課經》

施神父英文、拉丁文、中文均佳，曾編譯多種教會書籍。新日課出版後，馬上開始翻譯，日以繼夜，不眠不休地工作，僅有極少數的幾位神職弟兄臂助（在其自序中提及他們的大名），聖經全部採用思高聖經譯文，獨自翻譯其他經文，以最快的速度，完成初稿第一冊（將臨期及聖誕期）。其工作精神及效率令人極為敬佩。1975年8月，羅光總主教為此初稿寫序，並准予出版試用。第二冊（四旬期及復活期）、第三、四冊（常年期）於1976年7月全部出版。

二、《每日禮讚》的出版

新拉丁日課出版後，主教團禮儀委員會也在積極準備編譯的工作。施鐸的出版也值得參考。在其自序中已經聲稱，其初稿是為日後禮委會之正式版本鋪路。實際上，日課「誦讀二」的部分是比較最難翻譯的，而施鐸均很快譯完，雖然有不少詞句譯錯：快中容易出錯，在所難免。在正式版本定稿完成前，禮儀委員會編譯小組曾予以仔細校對修訂。

另一比較難以翻譯的部分是「讚美詩」(Hymni)，施鐸借用趙賓實神父由拉丁文翻譯而成的古文詩「頌贊」(即 Hymni)。禮儀委員會編譯小組認為古文詩與全部日課文體不合，而計畫採用現代化的語體文讚美詩。當時邀請到主教團秘書長李震神父執筆編譯。全部新日課的「讚美詩」，絕大部分均為其譯作，受到誦念新日課經者的讚賞。陳美津修女曾為平日和主日晨禱及晚禱之讚美詩譜了曲，供詠唱日課經時歌唱用（見主教團出版：《主日詠讚》、《平日詠讚》）。

「聖詠集」中（原思高聖經譯文），在日課及彌

新日課經釋義

撒中用到的部分聖詠，也都是經由同一個特別小組，每週開會集體修訂的，主要目標：在誦念或詠唱日課時，使聖詠的詞句「順口而易懂」，不致由於遇到難懂的字眼而令人分心走意。

「誦讀一」是從新、舊約聖經中選讀，由於通常僅是供人私自誦念，並非為宣讀，因而未曾予以多加修訂，僅修改了一些人名，如伯多祿，改為伯鐸。順便也略為說明一些慣用名詞的新譯。日課經原為拉丁文 *Officium Divinum*，也稱 *Breviarium Romanum*。梵二新名稱是：*Liturgia Horarum*，照字義應譯為：時辰禮儀。新日課編譯小組認為譯名宜通俗化，表達出日課經的意義與目的，即如聖禮部 1971 年公布新日課時之法令所說：「教會自古以來就有日間舉行禮儀的習慣，以讚頌天父，並為世界的得救祈禱」。相信「每日禮讚」、「每日頌禱」，比「時辰禮儀」，為一般信眾更容易瞭解其含意。

日課中一些常用譯名也應訂定：*Invitatorium*—序經；*Officium lectionis*—誦讀日課，包括兩篇誦讀：第一篇取自聖經，第二篇取自教父、聖者、教會文獻等著作；*Ad Laudes matutinas*—晨禱；*Hora*

media—日間祈禱，包括：Tertia—午前禱，Sexta—午時禱，Nona—午後禱；Vesperas—晚禱；Completorium—夜禱(睡前)。此為每日祈禱的時刻。

由於多人的合作，其他經文的譯稿也在 1981 年全部完成。由主教團於同年三月批准，十一月由教廷聖禮部認可。

禮儀委員會首先出版的是第一冊，稱為《每日禮讚》(此部分 1977 年由主教團批准，1978 年經教廷聖禮部認可)。其內容包括全年為每日及慶節等、專用、通用的經文(即晨禱、日間祈禱、晚禱、夜禱)，誦讀日課部分除外(此部分原計畫再分兩冊出版，後來為了實用而改變，下節再詳述)。依照禮儀憲章的理念，日課經應該是全體天主子民的祈禱，不僅聖職人員有義務全部誦念，而且修會會士、修女及平信徒也要盡可能參與。為了適應現代生活的變遷，舊日課中一些時辰也有所變更，如：取消了第一時辰(Prima)，而原有守夜祈禱的性質的「誦讀日課」(原名 Ad matutinas，有三次誦讀稱 nocturna)，也可在日間任何時間誦念。新日課強調晨禱和晚禱的重要，稱之為全部日課的樞紐。此冊《每日禮讚》

的出版，除為供有義務誦念日課之聖職人員使用外，主要目的也是為了提供給修女們及教友一本祈禱手冊，讓他們也能參與整個教會的祈禱。本冊於1978年初版後，已經再版十五次，說明多人對本冊的需求。據所知，有不少堂區信友同神父或獨自利用此手冊誦念晨禱或晚禱。使用此書最多的可能是女修會團體。

三、《每日頌禱》內容的編排與出版

新日課拉丁文原版分為四冊；一、將臨期、聖誕期；二、四旬期、復活期；三及四為常年期。上述《每日禮讚》的經文原分配在此四冊中，與「誦讀日課」整合。每個禮儀日祈禱時辰順序為：第一晚禱（在主日及大節日前夕）、誦讀、晨禱、日間祈禱、晚禱、夜禱。把「禮讚」那些經文抽出來，出版單行本，為使非聖職人士，尤其修女們都能參與教會的祈禱。這也是許多地方教會的作法。

為了節省打字（用中文打字機打字，費時、費力）、校對、剪貼、排版（均為手工）等作業的時間，依照感恩祭典編排的方式，也把此四本改編為三本。如何做？首先為第一冊，聖誕期後插入九週的

常年期主日及平日專用經文。因聖誕期結束到第二冊四旬期開始，是一段常年期的禮儀。第二冊內容不動。把第三冊常年期之前九週的經文移到第一冊之聖誕期後，而後可把第三和第四冊合訂為一冊。在印刷時，首先印製三冊通用部分：常用經文（第 1 頁）、聖詠集、通用經文（至第 885 頁）。之後再印三冊其他部分：季節專用部分，頁碼加星號，編訂在通用部分前面。而聖人專用部分接續在通用部分 885 頁之後。如此將四冊改編為三冊，於 1981/1982 年出版，節省了不少時間和印刷及裝訂經費。其不便之處，就是第三冊的厚度，比其他兩冊「笨重」，而且「聖詠集」中之特別季節對經未刪除，也可能會使人分心。寄望將來用電腦進行修訂版時刻，能予以改善。

四、《袖珍每日禮讚》

這是一本可隨身攜帶的祈禱手冊(*Vademecum*) 「體型雖然嬌小」，它卻具有日課主要的內容：四週聖詠集的晨禱（一式日間禱）、晚禱及夜禱。此外，也編入了季節專用和聖者大慶節的主要經文。編訂此手冊之目的：為外出旅行者，聖職或信友很容易隨身攜帶，隨時作晨禱、晚禱。為一般信友個人或

與家人也是一個簡要而易於使用的祈禱手冊。本手冊經文取自以前出版的《每日禮讚》，均經主教團批准與聖禮部認可。1991 年出版。

五、《每日頌禱補編》

最近二十幾年來教宗為一些聖人聖女宣聖並增加一些新的慶節、紀念日，所以增加了不少新經文，應編入在感恩祭典與日課中。此補編收錄了這些經文試用。待日後重編日課和感恩祭典時再編入其中。此補編於 2006 年初版，其內容包括新增聖人及中華殉道聖人專輯。

自從日課經中文版出版後，我們都能用自己瞭解的語言、心口合一地祈禱。不像從前，為許多應誦念拉丁文日課的神父、修女，念經（祈禱）時，只有「音譯」而不懂「實義」！一個笑話：某修會的一位不懂拉丁文的修女領念日課時，唸完一首聖歌後，竟然把紅字禮規也念出來，如：*in fine hujus cantici non dicitur Gloria Patri*（此聖歌後不唸光榮頌），大家還是照念光榮頌！但願中文日課經的出版有助於我們更熱誠地、有意識地參與整個教會的祈禱，不再為拉丁文分心走意，有口無心地誦念。

第二章 對日課的基本認識

壹、日課的本質與特點

基本上日課是祈禱，但以前許多人皆以為是一種應盡的本分、應執行的課業，在一天之中應把所有經文「誦讀」一遍，而並不注意晨禱、日間禱、晚禱等本來應誦念的時間，因而晨禱能在晚間誦念，而晚禱可在清晨誦念。

一、基督的祈禱

日課可以說是基督之祈禱的延續。「禮儀憲章」83 號說：「新而永恒之盟約的大司祭——耶穌基督，取人性之後，把天鄉萬古不輟的讚歌傳到了今世流放之地。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。」

福音書告訴我們耶穌常常祈禱，個人的祈禱如：當聖父宣佈祂的使命時（路三 12），在選拔使徒以前（路六 21），在增餅奇蹟時（瑪一四 19，一五 36），

在山上顯容時(路九 28)，祂黎明起身時的祈禱、或夜闌人靜時(瑪一四 23)徹夜向天主祈禱(路六 12)。

耶穌也參與會堂公開的祈禱，「安息日那天，祂循例進會堂祈禱」(路四 16)。直到祂生命的末刻，祂仍不斷地祈禱(若一二 27)，在最後晚餐時(若一七 1~26)，在山園中(瑪二六 36~44)，在十字架上(路二三 34)。

耶穌的一生都與祈禱緊密地結合在一起，給我們立了常常祈禱、如何祈禱的榜樣；祂也教導門徒們祈禱，如何祈禱，以及祈禱的重要(參閱若一四 13; 瑪五 44; 六 9~13; 路一八 1, 9~14; 二一 36...)。

耶穌的使徒們繼續祂的救世工程，也繼續祂的祈禱「他們同一些婦女及耶穌的母親和祂的兄弟都同心合意地專務祈禱」(宗一 14)。使徒們經常去聖殿祈禱(宗三 1, 六 4)，並在他們的書信中也傳授給教友們祈禱，指示他們要在聖神內(羅八 15)、藉著基督(格後一 20)向天父祈禱(希一三 15)。

此後歷代的教友，無論在太平時或教難時，都

遵從基督要我人時時祈禱的命令(路一八 1)及使徒們的教導，作定時或不定時，團體或個人的祈禱。基督是一位常常祈禱者，基督信徒也應是祈禱的人。

二、教會的祈禱

教會是以基督為首的基督徒團體，更應是祈禱的教會。「基督藉著自己的教會，仍繼續其司祭的任務；而教會並不僅以舉行感恩祭，而且以其他方式，尤其以履行神聖三課，不斷地讚美上主，並為全人類的得救而轉禱」（「禮儀憲章」83），「禮儀憲章」的這幾句話說明三課在教會祈禱生活中的重要性與地位。日課是教會法定的祈禱方式。

在二十個世紀的過程中，教會認可並接受了多采多姿的祈禱方式，由無聲的默禱至大教堂的隆重禮儀，但教會很早以前就逐漸發展並規劃了其特定的祈禱方式，令聖職人員及某些修會會士遵守，這就是今天所稱的「日課經」。

由於日課是教會的祈禱，本質上也是團體性的祈禱，通常修會會士都是在團體中舉行日課祈禱；

由於傳教工作的原因，不能度團體生活的傳教士只能私下誦念「日課經」，但也是以教會的名義為普世人類祈禱，所以也可稱日課是大公的祈禱。誦念日課者是代表整個人群並為全人類讚頌天主，祈求天主。

三、與禮儀年度相配合的祈禱

「教會在一年的週期內，揭示基督的全部奧蹟，從降孕、誕生、直到升天、聖神降臨、以至期待光榮的希望及主的再來」（「禮儀憲章」102）。教會如何揭示並紀念基督的奧蹟，首先藉著感恩祭（彌撒），其次就是藉著日課禮儀。隨著禮儀年的節拍，「日課經」每天引導我們紀念基督一生的奧蹟，伴同基督走我們的人生之旅。

日課以天主聖言為中心，藉聆聽聖言激發我人的答覆，如此形成天主與其子民的交談，加強基督為人建立的天人之間盟約的關係。這也是禮儀年度中紀念並慶祝基督奧蹟的主要目的。

四、聖化時辰的祈禱

日課禮儀按教會古代傳統所具有的特點，是把日夜的全部時間藉祈禱而聖化(參閱「禮儀憲章」83～84)。日課著重定時的祈禱，尤其兩個重要的時辰：晨禱及晚禱，這是每日經課的兩個樞紐(「日課總論」37)，以此兩個樞紐為中心而形成一日中間各個時辰的循環。

所謂時辰的聖化，不僅是將某一時辰的活動奉獻給天主，而且也指在此時辰特別追念基督的某一奧蹟，如：晨禱於黎明時誦念，以紀念主耶穌在清晨復活，祂是普照世人的真光(若一 9)，義德的太陽(瑪四 2)，由高天升起的旭日(路一 78)。晚禱使人追憶耶穌最後晚餐，捨己犧牲，建立教會的神聖奧蹟。在日間祈禱三時辰中特別紀念耶穌受苦受難的奧蹟。

聖希坡里在其《宗徒傳承》一書中(41 節)勸告教友在此三時辰祈禱時說：「在第三時辰(午前九時)祈禱，因為在此時，耶穌被釘在十字架。在第六時辰(中午)要祈禱，因為耶穌在十字架上時，日光停止，極大的黑暗籠罩大地。在第九時辰(午後三時)

要祈禱，因為耶穌被刺透肋旁，有血和水流出來。」由此可以了解，梵二將此新訂日課稱為「時辰禮儀」(Liturgia Horarum)的理由。

五、讚頌與謝恩的祈禱

「在日課禮儀中……教會不斷地向天主奉獻讚頌之祭。教會向天主奉獻讚頌，是參與天鄉萬古不輟、詠唱不已的歌頌」(《日課總論》15、16)。日課是「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。……教會以履行神聖日課，不斷地讚美天主」(「禮儀憲章」83)。「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」(同上 84)。所有誦念日課的人「是以慈母教會的名義，在天主寶座前，向天主呈獻讚歌」(同上 85)。

讚美天主是基督信徒祈禱的顯著特點。聖經上也常將讚美的祈禱稱為「讚頌之祭」，亦即把我們唇舌的佳果獻給天主(希一三 15)。因此「日課經」中充滿了讚美天主的禱詞和詩句，而晨禱原名正是「讚美經」(Laudes, 「禮儀憲章」89)。

除讚美的禱詞外，日課中，尤其晚禱部分必使

第二章 對日課的基本認識

我們為所受的恩惠、所行的善事感謝天主。晨禱中誦念的「讚主曲」(Benedictus)，晚禱中誦念的「謝主曲」(Magnificat)是教會歷代以來用以讚美天主、感謝救恩的兩則聖歌。

在日課中除了讚頌、感謝天主之外，還轉達教友的心願和期望，並為全人類的需要和得救而祈求基督，並藉祂而轉求天主(《日課總論》17)。日課雖是讚美天主的禮儀，卻常由讚頌而引發為人求恩的禱詞，而且是整個教會為整個教會，並為全人類的得救而祈禱(同上 179, 187)。

綜合以上所述，可知日課包括各式祈禱，是團體性的祈禱，也能作個人的祈禱；是讚美、感恩的祈禱，也是求恩的祈禱；是有聲的祈禱，也能作默觀的祈禱。

貳、日課的效用

教會編訂、革新並規定教會成員誦念日課，自有充分的理由。如果都能誠心誠意，依照日課的精神去祈禱，確能產生無比的效用。

一、牧靈的效用

獻身於牧靈聖職的司鐸，愈能生動地意識到自己應該遵守聖保祿的勸言：「應不斷祈禱」（得前五 17），便愈能熱心誦念日課；因為惟有上主能使他們所做的工作收效與進展，主曾說過：「沒有我，你們什麼也不能做」（若一五 5）；為此，宗徒們設立執事時，也曾說：「我們要專心祈禱，並為宣道而服務」（宗六 4）。這是「禮儀憲章」的話。可見教會把日課誦禱在宣道工作中看得如何重要。這也是教會為何命令聖職人員每日誦念日課的重要理由之一。《日課總論》14 號也說：「日課既是熱心善工和獲得天主恩寵的泉源，也是私人祈禱和傳教工作的滋養」；藉著誦念日課「我們的力量也得以強化，好能向外教人宣揚基督」（同上 18）。

二、信仰的學校

教義的傳授、或信德道理的講授不應與禮儀（許多儀式的組合）分開：所講授的信德奧蹟透過禮儀而生活化。日課禮儀透過詩歌，不同類型的文詞、經文，不同形式的動作、姿態等，把所信仰的奧蹟表達出來，並予以強化。

第二章 對日課的基本認識

所謂信仰或信德是接受天主作至高的主，作父親，相信祂、信靠祂，而與祂作親切的交往，聽祂講話，與祂對答。這正是日課誦禱所作的：「因為在日課禮中，天主與人之間的交往或交談得以建立，天主向祂的民眾講話……民眾則以歌唱、以祈禱應對天主……天主聖言在日課中佔有重要的地位，因而念日課時可獲得極大的神益。……而且教會在祈禱或歌唱時，參禮者的信德能受到滋養」（《日課總論》14）。

日課祈禱是以天主聖言作基礎，無論是讀經或聖詠皆取自聖經，而許多禱詞、聖歌(讚美詩)也取材於聖經或由聖經啓發而成(「禮儀憲章」24)。天主聖言也正是我們信仰的基礎，信仰生活的中心。由此可了解教會對日課祈禱的重視。

三、祈禱的學校

日課本質上是祈禱，是教會訂定的祈禱方式。此祈禱優於其他祈禱方式，因為它教導我們祈禱最重要的因素，也教導我們祈禱之重要的方式。

祈禱最重要的因素應該是聆聽天主聖言，天主

在今天仍透過聖經給我們講話；而日課每時辰的祈禱都以誦讀聖經為重點。故此，日課祈禱可稱為「聖經祈禱」。

聆聽天主聖言後最重要的行動首先是深思默想，然後引發讚美、感謝天主的禱詞。這是聖母瑪利亞的祈禱方式。聖母首先聽到了天使傳報的喜訊：天主要她作救主的母親，她思慮了好久，最後在表姐麗莎稱讚她有福時(她相信了天主的話)，聖母禁不住從心裡湧出她的謝主詩：「我的心靈頌揚上主」。初期教會團體也通常以這種方式祈禱，今天的日課是從這種基本的模式逐漸發展而成的。

這種以天主聖言為基礎的祈禱，巴而士神父(Pius Parsch)稱為「客觀」的祈禱。這種祈禱透過聖經逐漸領我們進入基督的奧蹟、救恩史的奧蹟，使我們的生活真正達到基督化、符合天主救恩的計畫。

因此，日課能教導我們如何利用聖經祈禱，在聖經中，無論舊約或新約，都提供了多種的祈禱方式和各類的禱詞。日課經是祈禱的學校，也可以說是祈禱的寶藏，尤其「聖詠集」是古代教友最常用的祈禱手冊，而日課中用得最多的禱詞就是聖詠。

第三章 初期教會祈禱的習慣

教會是祈禱的教會：教會「不斷地讚美上主，並為全人類的得救而轉禱」（「禮儀憲章」83）。本地一般教友多有一種不太正確的想法，認為「不斷祈禱」是聖職人員及修士、修女的責任。教友只要主日去望彌撒就夠了；在家中每天誦念晨、晚禱的教友恐怕也不多！倘若大多數教友忽視祈禱生活，教會仍能稱為「祈禱的教會」嗎？

值得欣慰的一項事實是：今天在中國大陸不少地區的教會仍保持「教會是祈禱的教會」之形象。有些地方的教友團體通常每日有兩次，甚或三次的集體祈禱，不只是在主日，而且是在平日。聖堂是他們經常祈禱的場所，沒有聖堂時，他們會在一個場地較為寬敞的家庭中集會祈禱。這無疑的是遵從救主耶穌的教導、由初期教會傳下來的祈禱習慣，而這種習慣是透過以前的傳教士引進來的、非常重要的教友生活方式之一，值得努力維持。

當然針對今日的工商社會生活，此種習慣也應該有所適應與調整，但是每天「經常」祈禱的精神，仍應盡力保留。因為這是主耶穌的遺訓：「人應當時常祈禱，不可間斷」（路一八 1）。而且耶穌自己雖常風塵僕僕、忙於宣道、施恩行善，也給我們立下了時常祈禱的榜樣。

初期教會的信友忠實地遵循救主耶穌的遺訓，每日或私下或團體地，作定時或不定時的祈禱。教會自創始以來也不斷努力保持「時常祈禱」的精神。而梵二對「日課經」所進行的改革，也是教會為適應現代人的生活方式，在維持「祈禱的教會」、「教會的祈禱」上所作的努力。

本文特別介紹初期教會祈禱的習慣，目的在使我們了解祈禱的責任並不只限於聖職人員及修女，而是教會全體成員的責任，同時也為促使我們反省，如何在今日工商社會生活中盡到「時常祈禱」的本分。

一、耶穌的祈禱

耶穌不只教導我們常常祈禱，而且給我們留下實際祈禱的榜樣。福音中多次記載耶穌私下或公開地向天父祈禱，如：路二一 12；九 28—29 等。福音中也詳細記載耶穌忠實遵守其同胞的宗教習慣：「按祂的習慣，就在安息日那天進了會堂」（路四 16），說明耶穌也依照習慣去會堂祈禱。

從福音的記載，我們知道耶穌在不同的機會都不忘祈禱。祂在清晨天未亮時，就起來先祈禱（谷一 35）。祂自己到山上祈禱，直到夜晚（瑪一四 23；谷六 46；路六 12）。祂有時退到荒野裡去祈禱（路五 16）。祂在飯前祈禱（瑪一四 19；一五 36；二六 26；谷六 41；八 6）。祂在心神煩亂時祈禱（若一二 27）。祂為兒童祝福祈禱（瑪一九 13），在拉匝祿墓前祈禱（若一一 41、42），為伯鐸祈禱（路二二 31），祂為自己、為門徒、為所有信徒祈禱（若一七 1～26），祂為門徒祈求父賜下聖神（若一四 16），祂受難前在革責瑪尼莊園裡祈禱（瑪二六 36～44；谷一四 32～35；路二二 41～44），祂在被釘於十字架上時仍然祈禱（瑪二七 46；路二三 34、46）。

從引證的這些章節(非全部)足以證明：耶穌一生每天的活動都與祈禱密切相關；可以說祈禱是耶穌贖世大業的靈魂，是祂完成逾越奧蹟的主要動力。希伯來書的作者領悟到：祈禱是組成耶穌生活的基本要素，透過祈禱和懇求完成了祂的救世工程(希五 7)；並且祂祈禱的生活仍持續在祂光榮地升天之後(希七 25)。

耶穌在要求門徒祈禱時，也同時指出實際祈禱的模式(瑪六 9~13；路一一 2~4)，以及祂自己祈禱的榜樣(瑪二六 41；路二二 40~46)。祂並指出，祈禱不只是針對現世所發生的事，也是為將來能安心面對主的審判：「你們應當時時警醒祈禱，為使你們能逃脫即將發生的這一切事，並能立於人子之前」(路二一 36)。這裡所說「時時祈禱」也就是「恆心」而「不要灰心」的意思(參閱路一八 1)。初期基督信徒團體以此為理想，聖保祿宗徒也經常以此理想勸勉教友。

二、宗徒時代的祈禱

耶穌升天後，宗徒們繼續留在耶路撒冷，「常在

第三章 初期教會祈禱的習慣

聖殿裡稱謝天主」(路二四 53)，並保持猶太人到聖殿裡去祈禱的習慣。首批由猶太教皈依基督的信徒也與宗徒們一樣忠於到聖殿或會堂去祈禱的習慣，「每天都成群結隊地前往聖殿」(宗二 46)。

他們通常每天定時，即每天三次祈禱。依照猶太人的習慣，每天三次祈禱，即早晨、中午及晚上，而早晨及晚上的祈禱最爲重要。有些教派也有夜間祈禱的習慣。

祈禱的內容除讀聖經外，每天早晚要背誦一遍他們的「信經」(Shema)，此信經內容包括十誡、申六 4~9；一一 13~21；戶一五 37~41。在背誦此「信經」之前，先爲天主的創造及啓示作感謝、讚美的祈禱。最後以感謝天主從埃及拯救他們的禱詞作爲結束。

新約記載耶穌曾多次提到此「信經」(瑪二二 37；谷十二 29~30……)，也記載耶穌在早晨(谷一 35)和晚上(瑪一四 23；谷六 46；若六 15)祈禱，並且作守夜祈禱(路六 12)。宗徒大事錄記載耶穌的門徒在第三時辰(宗二 1、15)、第六時辰(十 9)及第九

時辰(三 1；十 3、30)祈禱。此外，門徒們也效法耶穌在夜間祈禱(宗一六 25)。

依照宗徒大事錄及宗徒書信的敘述，宗徒時代的基督信徒具有的特點，就是時常、並且每天作祈禱(宗二 46；得前一 2)。祈禱的場所可以在獨處時或在家庭聚會中(宗二十 36~38；二 46)，在會堂裡(宗一三 14~15)或在聖殿中(宗三 1)，而且至少有些基督徒和猶太教徒一樣，在一天中定時作祈禱。但祈禱聚會的結構與內容方面多少與猶太人的祈禱有所不同。

無論如何，宗徒時代基督信徒的生活中，祈禱佔有極重要的位置。基督曾教導人「不斷地祈禱」，宗徒們，尤其是聖保祿也常勸勉教友們要不斷祈禱(路一八 1；弗六 18；得前五 16~18)。這是日後教會定時祈禱、也就是「日課」逐漸發展的基礎。

三、初期（前三世紀）教會的祈禱

各地初期的教會都努力實踐耶穌要人「不斷祈禱」的命令。方式雖各有不同，但目的一致：時常

第三章 初期教會祈禱的習慣

祈禱。宗徒以後的世代中，依照一些古老文獻的記載，教會充滿強烈的神修熱忱，強調祈禱的重要，對祈禱給予各種的建議或守則，同時也讓我們了解當代教友的祈禱生活，並促使我們近代的基督信徒作自我反省。

第一世紀的重要文獻首先有《宗徒教導》(Didache)書中編入瑪竇的「天主經」及「讚詞」(Doxologia)：「因為權能及榮耀歸於祢，直到萬代。」隨後附加禮規：「每天要三次這樣祈禱。」有人以為這是猶太基督徒取代猶太人每日三次背誦「信經」(Shema)的作法。時至今日，教會通常在禮儀中仍然每天念三次天主經：晨禱、晚禱及彌撒中。另一文獻是羅馬的克來孟致《格林多人書》，此書指出當代的祈禱每天「有定時」，但未指明具體的時刻。

第三世紀則有較多的文獻提供有關祈禱的資料，至今仍保存的有：1. 亞歷山卓·克來孟的《第七條氈》(Stromata VII)；2. 非洲戴杜良的《論祈禱》及《論守齋》；3. 羅馬希波里的《宗徒傳承》；4. 亞歷山卓·奧利振的《論祈禱》；5. 迦太基主教聖希彼廉的《論天主經》。

這些作者都強調，主耶穌及聖保祿要時常祈禱的命令，但如何去實踐？他們都同意應依照時間進行的節拍規定某些應作祈禱的時辰。在此原則下，各個地區形成不同的祈禱規律(時間表)。例如，埃及地區的祈禱時間是早晨、中午、晚上、夜間以及在吃飯前。北非及羅馬教會則為：1. 起身時，2. 早晨聚會、講要理(羅馬教會)，3. 第三、六、九時辰，4. 就寢前，5. 夜間，半夜及雞鳴時(羅馬教會)。

除時辰的規定外，有些作者更賦與每時辰一種象徵的意義，如：晨禱與晚禱在太陽升起、沉落時舉行，象徵耶穌的逾越奧蹟，出死入生。太陽象徵耶穌，聖經上預言祂是正義的太陽，稱祂是東方昇起的旭日，世界之光。因此有些地區的教會也規定祈禱時要面向東方(如亞歷山卓·克來孟所述)。同時，此兩時辰的祈禱也提醒我要期待著耶穌——照世真光——的第二次來臨，一如耶穌所說：「因為如同閃電從東方發出，直照到西方，人子的來臨也要這樣」(瑪二四 27)。

日間的三個祈禱時辰使人想起馬爾谷福音中耶穌的受難史：在第三時辰耶穌被釘在十字架上；第

第三章 初期教會祈禱的習慣

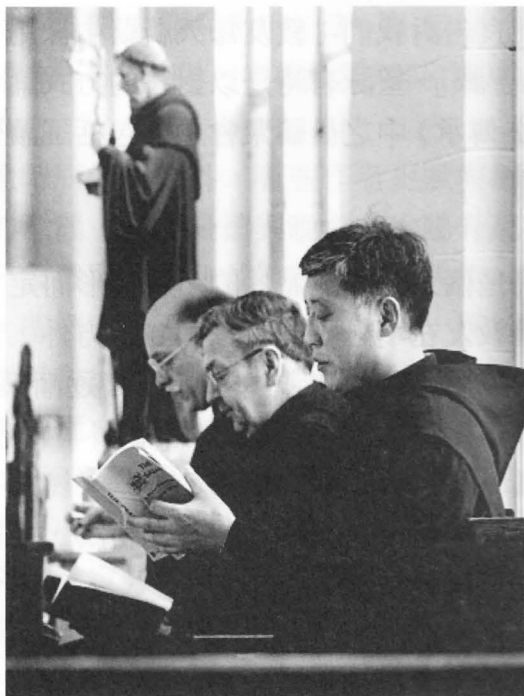
六時辰遍地黑暗；第九時辰耶穌斷氣。此外第三時辰也是聖神降臨的時刻。夜間祈禱則使人想到末世的來臨，一如童女期待新郎的到來，同時也是仿效天上的天使，他們日以繼夜地讚頌天主，從不睡眠。

關於祈禱的結構與方式，各文獻沒有詳盡的敘述。戴杜良告訴我們：教友每天祈禱中採用「讚美詩」及「聖詠」。聖詠有時是以對答的方式誦念或詠唱，《宗徒傳承》中之晨禱聚會主要包括誦讀聖經及講授要理。

祈禱是個人的或團體性的，視情形而定，看是否有其他教友在場。祈禱時除面向東方外，也規定有時舉手、有時跪、有時站，顯示祈禱逐漸模式化、標準化。但此時，除了感恩禮(彌撒)外，似乎仍沒有「禮儀祈禱」與「私人祈禱」之分。總之，最重要的是：基督信徒在祈禱，時常在祈禱，而真正表現出是一祈禱的教會。

古代教會的祈禱生活能夠給我們什麼啓示呢？針對我們今天的工商社會，作為基督信徒，如何才能去實踐主耶穌要我們時常祈禱的命令呢？中國大

陸某些地區農村的教友似乎仍保存著一些古代每天定時祈禱的習慣，這種習慣面對近代社會潮流的衝擊，又能持續多久呢？這些都值得牧靈工作者深思並急謀因應之道。



第四章 日課經的形成與發展

最初兩三個世紀，教會是處在教難頻仍的世代，到了第四世紀，由於羅馬皇帝君士坦丁皈依基督，教會獲得了自由，各地興建敬禮天主的場所——教堂，教友發起到各聖地朝聖，苦修運動也蓬勃發展，這種種因素都有利於禮儀生活的進步。教友的祈禱成爲公開團體性的祈禱，祈禱結構與方式依照兩種模式逐漸發展：其一，爲教友團體在主教或司鐸主持下的祈禱；其二，爲苦修士及隱修士在會院中的祈禱。

一、信眾的時辰祈禱

從第四世紀中葉起，有不少文獻證明或描述當代已有每日兩次祈禱聚會的習慣，即晨禱及晚禱，有些地區如北非及米蘭等地更有守夜祈禱。晨禱的內容通常包括晨禱聖詠(詠五〇，達三，詠一四八～一五〇)，短讀經、代禱、結束禱詞等。晚禱則誦念晚禱聖詠(詠一四〇，一七，三五，一一一等)。晨

禱、晚禱的聖詠每日相同，教友均能背誦。有些教會，除背誦經文外，幾乎每天都有講道。

通常大節日，一如復活前夕，有守夜祈禱；包括讀經、禱詞、聖歌等，最後以彌撒作結束。有些教會甚至每個主日都舉行守夜祈禱。最普遍的守夜祈禱是在殉道者週年紀念日於殉道者墓旁所舉行的祈禱。此守夜祈禱通常是在晚禱之後。有些教會在晚禱前舉行一種燭光禮：點燃一支大蠟燭或燈，例如西班牙地區在晚禱前首先行「獻光禮」：高舉點燃的一支蠟燭，同時高呼：「因我們的主耶穌基督之名，光明及平安（與我們同在）」，會眾則答覆：「感謝天主。」

通常這些祈禱聚會由主教或神父主禮，所以這種民眾的祈禱逐漸發展成堂區(本堂)團體的祈禱，聖職人員及信友共同的祈禱。以後更進一步演變成今天日課中晨禱(Laudes)及晚禱(Vesperas)的形式。

二、苦修者及隱修會的時辰祈禱

在最初數個世紀，教會內產生一種現象：有不

第四章 日課經的形成與發展

少人獻身苦修及祈禱生活，這些人中有的仍居城內，也有不少志同道合者形成團體。他們雖然仍參加地方信友團體的每日祈禱聚會(晨禱及晚禱)，但也逐漸形成他們自己的祈禱習慣。

另有些苦修者從世俗的世界隱退，到曠野裡度隱修生活，專務祈禱。在第四世紀時，此種運動穩定地發展；苦修者，由於共同的理想，而形成隱修團體，建立隱修院，擬定會規，共同遵守。他們的理想是尋求如何更密切地遵守天主要人常常祈禱的命令。由於他們捨棄世俗、家庭、財產，因而可以完全獻身於追求聖德及祈禱的生活。這為一般信友是不可能的。這些早期的隱修團體祈禱的共同特點之一是：在一定的期間內誦念全部「聖詠集」。清晨的祈禱自雞鳴時開始，直到天亮晨禱的傳統時刻，內容包括一定的聖詠、讚美詩及各類禱詞。此外，他們也有夜間(半夜)的祈禱，在大節日，更有整夜的祈禱。

另一特點是，他們把第三世紀教友依照靈修導師所遵守的時間，作為修會團體祈禱的時刻，除了晨禱、晚禱之外，他們也在日間第三(Tertia)、第六

新日課經釋義

(Sexta)、及第九(Nona)時辰(即午前九時、中午及午後三時)祈禱。祈禱中，他們歌唱或聆聽多篇聖詠或讀經。此外，又有兩個新時辰引進隱修士的習慣中：

1. 在晚上就寢前，主要祈禱內容是誦念聖詠第九十篇。在入睡前，將自己交託在天主的護祐下。這是今天日課中的夜禱(Completorium)；
2. 第一時辰(Prima)，是在第四世紀末由白冷地方的隱修士所引進的，是在天亮前祈禱與第三時辰祈禱之間的祈禱(早晨六時)。目的是為避免修士們貪睡。此時辰的祈禱實際上與黎明禱(Matutinum)是一項重複。

由於隱修運動在教會各地發展，教會禮儀性的祈禱具有雙重的節拍：其一、整個基督徒團體每日聚會舉行晨禱、晚禱、及大節日的守夜祈禱，有時也在主日守夜祈禱。其二、隱修團體除傳統的晨禱及晚禱外，每日有守夜祈禱，並在日間第三、六、九時辰舉行禮儀性祈禱，此外在起床時及就寢時加念短禱——第一時辰禱及夜禱。

三、兩種祈禱節拍的調和

在第四及第五世紀時，上述兩種節拍（信眾與苦修者）開始互相調和。雖然兩種祈禱之結構不盡相同，而有很多成份可以互補。因此有很多隱修會規定採用堂區晨禱、晚禱的模式，而堂區祈禱也採用始自隱修士的某些祈禱習慣。由於這種調和，以後在教會內發展成兩種公開祈禱的儀式。

調和的過程通常是在有苦(隱)修者居住的城市，他們的團體經常參加當地主教座堂或堂區的時辰祈禱，比如耶路撒冷的教會，在同一聖堂中舉行教會公定的祈禱及苦修者的祈禱。第五世紀中葉，羅馬一些朝聖地聖堂附近建立了隱修會院，苦行者到該地聖堂中與信友一起詠唱時辰祈禱，尤其是由主教主禮的祈禱，熱心信友也自願參與苦修者的修會式的祈禱，此種祈禱也由司鐸輪流主持。

在日課整個發展的過程中值得注意的一點是：一般信友在日課中的角色。在第四世紀末，耶路撒冷教會中，信友與聖職人員參與每日的晨禱及晚禱，是慣常應行的神業。在第五、第六世紀的西方

教會中，這種習慣似乎也極為普遍。

此古代堂區信友團體的祈禱與苦修者隱修院式的祈禱模式，二者相互調和，組成教會傳統的遺產，值得後代信友參考。

四、時辰祈禱發展的失衡

自從第五世紀以來，直到中世紀，時辰祈禱的發展一直受到隱修會的影響。幾個世紀長的期間苦修者每日與堂區聖職及信友共同詠唱晨禱與晚禱，並參加大節日的守夜祈禱，這是祈禱教會的典型。這些時辰的祈禱是教會公開的、禮儀性祈禱的一部分。是教會全體參加的禮儀。但是爲了滿足基督要人常常祈禱的誡命，苦修者、隱修士常試圖增加每日祈禱的時辰。在不同的世代，有不少隱修院全體實行「恆久讚頌」(Laus perennis)；或盡人力之所及延長每時辰的祈禱，或分組輪流在祈禱所不斷詠唱聖詠。

依照十一世紀的一本《最古老的禮典》(Rituale Antiquissimum)，西班牙隱修士除了傳統的晨禱、

第四章 日課經的形成與發展

晚禱以及法定的第三、六、九時辰、夜禱和夜間禱(Completorium et Nocturnum)外，又增了以下的時辰：第一及第二，第四及第五，第七及第八(二時辰合而為一)，第十、十一、十二(三者連在一起)，夜禱前，夜禱後，就寢前，就寢後，半夜時，特別守夜。如此形成二十四時辰(白天十二、黑夜十二)的祈禱。東方教會中也有相同的趨勢。

除祈禱時辰的增加外，在十一、十二世紀中，日課繼續發展，隱修士的祈禱生活又引進了新的日課：亡者日課、聖母日課、諸聖禱文以及很多其他補充禱祠和禮規成份，使日課變得越來越繁複。由於這種發展，堂區民眾的祈禱逐漸隱修院化。由於日課祈禱時間的冗長以及歌唱方式的隆重、華麗，日課成為更適合於隱修士的祈禱，而一般教友便逐漸減少參與時辰祈禱的興趣。因為他們缺少適當的訓練，也沒有足夠的時間。

在日課禮儀發展的過程中，也產生了一種退化現象，就是時辰的「失真」：不按照真正的時間祈禱。隱修會團體的祈禱雖然經常維持按時祈禱的時辰表，但有時因了某種原因而擾亂了祈禱本來的時

新日課經釋義

辰。比如四旬期中，由於守大齋規定要到夜間，即晚禱後，因而就提前在午飯前念晚禱，因為禮規規定：「晚禱要在吃飯前念」。爲了同樣理由，這些守齋的日子由於彌撒只能在較晚(第九時辰後)的時辰舉行，因此就提前在早晨誦念第六、第九時辰(午時、午後)祈禱。更有時，應在黎明時念的晨禱，卻提前在晚間誦念。

自從教會(十一世紀)編訂《簡短日課》(Breviarium)後，原來團體公開的祈禱，逐漸成爲聖職人員個人私下的祈禱。而一般教友也很少再參與堂區公開及公共的祈禱。聖職人員私下祈禱時更逐漸忽略正確的祈禱時辰。前兩世紀時實行一項本身令人讚賞的原則：「應首先侍奉天主」。依照此原則，一些虔誠的司鐸在中午後就提前念完夜間祈禱(Nocturnum)及次日的晨禱，有人更請求給與特權，可在中午前念晚禱及夜禱。據說法國著名的黎舍略樞機，由於首相職務繁忙，每兩天省出兩個小時的時間，即晚上十一時到清晨一時，以便一次完成兩天的日課。這種情形也曾發生在梵二以前的聖職人員中，在我們今天的世代，不是仍有聖職人員在晚間誦念晨禱的讚美詩說：「黎明初現，白晝開始」嗎？

五、時辰祈禱的革新

時辰祈禱原為整個堂區信友團體(包括主教、神父)公開的禮儀祈禱，但此祈禱在中世紀整個發展過程中，逐漸促使信友放棄積極的參與。教會在這期間雖有一些革新的嘗試，強調時辰祈禱之團體性質，並肯定這是教會法定的公眾祈禱，但是並未曾產生顯著的效果，未能使信友更樂於參與此教會的祈禱。其另一原因也是由於日課都是用拉丁文誦念，一般信友並不會念，也不懂經文的意義。

爲了改正以往的弊端，並爲了適應現代的需要，梵二大公會議決定對日課進行大幅度的革新(「禮儀憲章」83~101)。首先指示時刻的修訂：「既然日課以聖化全天爲目的，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，同時也要顧及今日所處的環境，尤其是負責使徒工作者所處的環境」(「禮儀憲章」88)，並規定誦念每部分課典「極應按照最接近該課典的實際時刻去進行」(「禮儀憲章」94)。

教宗保祿六世公佈新訂日課時，所頒佈的宗座

新日課經釋義

憲令「讚頌之歌」(一九七〇年十一月一日)中強調：日課是全體天主子民的祈禱，不但為聖職人員，而且也是為會士及教友。因此將該日課經文提供給所有信友。《日課總論》20~27 也強調團體舉行時辰祈禱的重要，在堂區由主教或司鐸主禮，與教友一起誦念日課經文，更能顯示教會的特性；同時鼓勵教友在聚會時，或在家中誦念此教會祈禱經文。如此表現出整個教會是祈禱的教會。這是梵二日課革新的主要目標。

為了使人易於並虔誠誦念日課經文，對祈禱時辰、結構作了必要的調整與簡化，對禱詞及各種經文作了多方面的修訂或增刪，以便日課成為教會每位成員的祈禱手冊。

主教團編譯了為神父用的《每日頌禱》(三冊)，也為修女及教友編譯了《每日禮讚》及《袖珍每日禮讚》。主要目的在使教友也在可能範圍內參與整個教會的祈禱，與普世教會全體成員，用同一禱詞讚頌天主。

第五章 日課經的結構

梵二後新修訂的日課經稱為「時辰禮儀」，亦即每天依照不同的時間所舉行的禮儀。因此按時間區分，日課經分為晨禱(Laudes matutinae,意指晨間讚頌)、晚禱、日間禱(又分為午前或稱第三時辰祈禱、午時或稱第六時辰祈禱、午後或稱第九時辰祈禱)、夜禱(就寢前所作的祈禱)以及「誦讀日課」等部分。除最後這一部分外，每部分均宜依照時間舉行。在全部日課經中，「晨禱」及「晚禱」是最重要的兩部分，稱為日課經的兩個樞紐(「禮儀憲章」89)，因為這兩部分涵蓋整個的一天：我們以讚美天主開始新的一天，以感謝天主完成一天的工作。

一、每天日課經的開端

通常每天在誦念第一部分日課(晨禱或誦讀日課)以前，先念「序經」。序經包括三部分：

1. 短對答句

領：上主，求祢開啓我的口。

答：我的口要讚美祢。

2. 序經對經

此對經依照不同禮儀日、季節、慶節而變換。可在每段序經聖詠後重複誦念。對經通常指出本日課經的特色或所慶祝的慶節主題。

3. 序經聖詠

依照羅馬禮儀的傳統，誦念聖詠九四，這首聖詠分為兩部分：第一部分(1~7 節)邀請我們讚頌天主，因為祂是我們的創造者，也是照顧我們的牧者。第二部分(8~11 節)勸告我們今天要聽從上主的聲音，遵行祂的道路，以期待日後能進入天主的安息之中。

這篇聖詠是一首令人感動、給人印象深刻的詩篇。它之所以在每天日課的開始被採用，主要是因為這聖詠的第一節：「請大家前來，向上主歡呼。」這是一句很自然的開端詞。就序經整體而言，其功能相似彌撒的「進堂詠」(Introitus)，簡明地宣報禮儀日或慶節的主題，它揭開全部日課的「序幕」，它又好似一交響樂的「序曲」。

聖詠九四也可用聖詠九九、六六、二三代替。

這三首聖詠的性質與九四首相似，主要在邀請人們讚美、感謝、侍奉造物主上主——我們的天主。

二、晨 禱

晨禱之拉丁原名應為「晨間頌禱」(讚美經)，指出我們早晨起身後的第一要務是讚頌天主，以頌禱開始新的一天，並把整天的生活獻給天主。晨禱時間是一個令人欣喜的時辰，使人感到清新，猶如朝露。它可能是全部日課中最美的祈禱。

(一) 晨禱的象徵意義

1. 大自然的復甦

夜靜更深時，人類與所有萬物都在沉睡；陽光初現，傳報新的一天業已來到，萬有應快速從睡夢中奮起，讚美上主，這是晨禱對所有受造物的邀請。晨禱的一首讚美詩這樣描述：

黎明使星光隱退，
海洋披上一層淡紅的外衣，
濕潤的微風吹起，
給大地灑上滴滴露水，
朝日東昇，

夜影逐漸消失，
象徵基督的曉星，
喚醒大地、不再沉睡。(第二週星期五讚美詩)

2. 基督的復活

大自然的復甦也象徵基督從死者的復生，此復活的事件是晨禱的歷史背景，隨著象徵基督如旭日昇起(路一 28)，我們在晨禱中追憶並慶祝耶穌的復活，讚頌祂是照世的真光(若一 9)，正義的太陽(拉四 2)。晨禱中許多禱詞、對經、讚美詩等都充滿這樣的思想或詩句。

3. 人心的醒寤

隨著大地的復甦、太陽的升起，人類也重新振作起來，擺脫黑暗的勢力。晨禱讚美詩有這樣的詩句：「黑夜消逝，萬物重見光明，人類又充滿活力，開始一天的勞動。」「但願正義的太陽，照在我們身上，照亮我們的心胸，黑暗不再狂妄。」如此，在晨禱中我們懷著愉快、自由的心情讚頌天主。

(二) 晨禱的結構

除了開端詞(或序經)及結束詞外，晨禱的主要部分及結構如下：

1. 讚美詩

這是應該歌唱的詩歌，它「指出每一時辰、每一慶節的本色；尤其在與教友共同舉行時，此詩能使大家更容易、更愉快的進入祈禱中」(《日課總論》42)。因此它的主要目的在使祈禱者首先注意此時辰或當日慶節的特色，激發他們的熱忱，進入祈禱的氣氛。

2. 聖詠及聖歌

晨禱的主要特點是對天主的讚頌，故原拉丁文稱之為「讚美經」(Laudes)。傳統上應誦念多篇讚美性質的聖詠，禮儀革新前有五篇(其中有一篇聖歌)。新修訂的晨禱只有三篇：第一篇通常是晨時聖詠，以突顯出晨禱的特點，如聖詠五、四二、五〇、六二、六四、六六、八九、九九、一四二等。第二篇是取自舊約的聖歌(Canticum)，類似聖詠的讚美詩。第三篇是讚美聖詠，如聖詠一一六、一三四、一四五～一五〇等，這些聖詠均以「請讚美」開始。

3. 簡短讀經

吟誦聖詠後，宜讀短篇聖經，主禮者可在讀經後講道，闡明其要義並在生活中如何實踐。如不作講道，可默思片刻，然後念短對答詠，作為對天主聖言的回應，也有助於對天主聖言的「吸收與消化」。

4. 讚主曲

這是匝加利亞詠唱的讚美詩(路一 68~79)，在默西亞即將到來的時刻，感謝天主的恩德、頌揚祂的慈悲。每天早晨當太陽在東方昇起的時刻，教會重念這首讚美詩，頌揚天主的救恩，準備並期待祂眷顧的時刻。這也是晨禱中最隆重的時刻，因此在詠唱時可向祭台獻香。詠唱此詩前後加念一可變換之對經，強調此詩中某一特別的思想，或將此詩與禮儀日或慶節連結在一起，為當日舉行的奧蹟讚美天主。

5. 禱詞

此禱詞包括一部分「禱文」(祈禱短句對答)、天主經及結束禱詞(有時與當日彌撒中之集禱經相同)。此禱詞主要目的是將這一天及所進行的工作奉

獻給天主。天主經是晨禱(和晚禱)的最高峰，宜於隆重歌唱。由於在彌撒中也誦念天主經，因而教會保持著自古以來所形成的習慣：一天三次誦念天主經。應注意誦念天主經時不念「阿們」，因為它是禱文及結束禱詞中的一部分，三者合為一整體。

三、晚 禱

晚禱的結構及組成要素與晨禱相同，源自古代教會於大慶節及主日守夜祈禱的習慣。今天誦念晚禱的時間通常是在每天工作結束後，亦即「下班」後，大約下午五時左右。主要目的是為這剛過去的一天讚美、感謝天主。

(一) 晚禱的象徵意義

1. 白晝的結束、夜晚的來臨

在一天工作後，晚禱幫助我們回顧過去這一天內天主賜予的種種恩惠，從心中發出頌謝天主的禱聲。因此晚禱中所用的聖詠大部分都是感恩的聖詠。在晚禱中也求天主寬恕一天內所犯的過錯，並祈求天主保佑一夜安歇。

2. 世物的短暫、基督的苦難

白晝的消逝提醒我們一切生命的短暫，以及基督受難受死的黑暗時刻(瑪二七 45；路二二 53)，祂爲了拯救人類，自作犧牲，獻給天父。晚禱中採用的聖詠一四〇：「願我的祈禱上升到衞台前，有如馨香；願我的雙手高舉，有如晚間的祭獻」(第五節)，正是指耶穌在十字架上的祭獻。

3. 暗夜點燈、真光普照

夜晚來臨也是點燈的時刻，好像進行夜間的活動，古代教會已開始舉行為光明而感謝天主的「燭光禮」(Lucernarium)。照亮眾人的燈光也提醒我們，基督是照世的光(若八 12)，也是天上耶路撒冷的明燈(默二一 23)。在黑夜中常有基督作我們的光明，我們就無所畏懼，「上主是我的光明、我的救援，我還畏懼何人？」(詠二六 1，晚禱聖詠)。

4. 懺悔己罪過、期待主再臨

晚禱時刻除向天主感恩外，也爲所犯的罪行向天主求恕，爲獲享救恩善作準備。因此晚禱也提示我們末世的遠景，激發我們對永生的希望。爲得到永生，應時時準備好，因爲我們不知道「那日子和

那時刻」(瑪二四 36)，新郎要在夜間來到，我們應手持油燈耐心等待(瑪二五 1~13)。這也是晚禱中所顯示的一項主題。

(二) 晚禱的結構

晚禱與晨禱具有相同的結構，只是每部分的內容有些差異，略述於下：

1. 讚美詩

晚禱讚美詩的功能與晨禱讚美詩相同：它是晚禱時辰的開始，指出此時辰祈禱的主題，通常涉及夜晚的情景或舉行的慶節。如：主日晚禱讚美詩中有以下的詩句：「日光流逝，又近黃昏，我們舉心向上，歌唱頌禱……」。又如聖誕節晚禱讚美詩中有「時光流轉，今天真主親下凡，離開聖父寶座，憐憫眾生靈，宇宙得見救星」等詩句。

2. 聖詠及聖歌

讚美詩後接念兩篇適合此時辰及適於民眾共同誦念的聖詠，此後加念一篇取自宗徒書信或默示錄的聖歌。晚禱聖詠通常是較平易的感恩聖詠，強調教會祈禱感恩的特色，同時幫助在祈禱中默想救贖

的奧蹟。晨禱中的聖歌(取自舊約)插於兩篇聖詠之間，而晚禱中的聖歌(取自新約)則置於兩篇聖詠之後，是為保持在禮儀中誦念各部分聖經時，所遵守的傳統順序：先舊約、後新約；先書信、後福音。

3. 短讀經

是取自聖經各部分(福音除外)的短篇，是根據禮儀日、季節或慶節的特色而選定的。這短讀經突顯並使人注意聖經中重要的句子或思想，因為這些章節在長篇誦讀中很容易被人忽略。如果舉行晚禱時認為所選定的讀經太短或不適合聽眾，則可從聖經中或彌撒的聖經選讀中，選讀較長的、更為合適的讀經。讀經後可默想片刻，也可講道。

4. 對答詠

這是對天主聖言的回應，一如上面對晨禱短讀經之對答詠所述說的。此對答詠也可用一首合適的歌曲代替。

5. 謝主曲及其對經

這是聖母瑪利亞被選為救主之母後的謝主詩(路一 46~55)。這首詩歌流露出聖母心中對天主的感激之情，她感謝天主對她這卑微的使女所施予的

恩寵，也為整個人類的得救而讚揚天主。傳統上，這是每日晚禱中必唱的歌曲。今天在禮儀中，不再是聖母歌唱，而是教會和我們的心靈在歌唱這謝主曲：感謝天主在聖母及耶穌身上賜給我們救恩。此謝主曲是晚禱的高峰，在詠唱時，可向祭台獻香。詠唱前後加念對經，此對經依禮儀日、慶節變換，增加感謝天主的動機。

6. 禱 詞

一如晨禱，此部分也包括求恩祈禱文、天主經及結束禱詞。最後以祝福作結束。晚禱中的禱詞主要是求恩禱詞，除日課經中所提供的意向外，仍可加念其他意向，最後常是為亡者祈禱。

四、誦讀日課

此部分日課原拉丁文名稱爲 *Matutinum*--「夜課經」，此名詞原指早晨或黎明時的祈禱；但在羅馬日課禮書中誤用作夜間日課的標題。此夜間日課通常分爲兩部分或三部分，每部分稱爲一個 *Nocturnum*，意指夜間祈禱。故此部分日課就理論上講，是屬於夜間的祈禱。但梵二前，通常都被提前在下午或前一天誦念。

守夜祈禱在基督信徒靈修生活及禮儀中，一向都佔有重要的地位。它表達並激發信友對救主期待之情。救主曾經降來，祂仍透過禮儀時常降來，尤其在世界末日時，祂仍要光榮地降來。因此隱修會通常保持夜間起來祈禱的習慣。

梵二大公會議進行的禮儀革新，仍欲保存此部分日課之夜間祈禱的性質，但為適應現代的情形，決定使此部分日課適合於日間任何時間誦念(《禮儀憲章》89 c)。由於此部分日課的主要組成部分與特點是誦念較長的聖經及教父著作選篇，故改名為《誦讀日課》(Officium Lectionis)。

(一) 主要意義

此部分日課雖然以「誦讀」為主要成份，並不是純以教導為目的。基本上，它仍是讚美性質的祈禱。在發出讚美的禱聲之前，先應聆聽與默想天主聖言。因此《日課總論》55 說：「誦讀日課的目的是將聖經及神修作家的精華，提供給天主的子民，尤其給那些特別獻身於主的人，作為默想的豐富資料，同時誦讀日課中所蘊藏的啓示及傳承的寶庫，大有利於神修的進步。」

在日課中誦讀聖經是為形成天主與我們人之間的交談，因為「當我們祈禱時，是我們向天主說話；當我們讀天主聖言時，是我們聽天主講話」。所以誦讀日課中也有聖詠、讚美詩、禱詞等經文，完全具有祈禱的特性(《總論》56)。

(二) 誦讀日課的結構

如果以此部分日課作一天祈禱的開始，則先念「序經」，否則，以通常用的開端詞開始：

頌：「天主，求祢快來拯救我。」

答：「上主，求祢速來扶助我。」並加念「光榮頌」。

此光榮頌指出日課祈禱的主要目的是歌頌、讚美天主聖三。

1. 讚美詩

此讚美詩是本部分日課正式的開始，它指出當日慶節或禮儀季節所慶祝的主要奧蹟。比如將臨期誦讀日課讚美詩有以下的詩句：

皇皇聖父，
遣發至高的聖言，
永恒的光明，
照耀人間。

萬民久待的甘露，
終於出現，
自天而降，
醫治病弱的塵寰。

常年期讚美詩分爲兩種：其一爲清晨及夜間用，以表達此部分日課原爲夜間祈禱的性質。今天教會仍鼓勵守夜祈禱的習慣，至少在某些大節日或主日(《總論》70~73)。其二爲日間用。這是爲那些在其他時間誦念本部分日課時所準備的。因爲梵二後不再要求在固定的時辰誦念此誦讀日課。這是爲適應現代人的需要而做的改變，頗受一般人歡迎。

2. 聖詠

讚美詩以後誦念三首聖詠或一首聖詠的三段。依照古代的傳統，通常所誦念的聖詠是依照「聖詠集」中每篇的順序排下去。但那幾篇稱爲「歷史性」的聖詠(詠七七，一〇四、一〇五)則保留在主要禮儀季節採用，即將臨期、聖誕期、四旬期及復活期。這些歷史性聖詠幫助人憶起並默想天主與選民交往的歷史，使我們知道天主是介入人類歷史、關懷祂選民的天主，而且在今天祂仍然是一樣的天主，關

愛祂的新選民——教會。節日及慶日通常有專用的聖詠及對經，或取自通用部分。

每篇聖詠前後所誦念的短句，稱為對經。此對經或取自所要念的聖詠，則是為強調該聖詠中一個特殊的思想，或取自聖詠其他部分，則是為提供與該時辰、或慶節有關的思想，作為默想的主題。

3. 誦讀

聖詠與誦讀之間插入簡短對答句，其功能在使聖詠祈禱與聆聽聖言連結在一起，由詠唱轉而傾聽（《總論》63），它好似二者之間的橋樑。

對答句之後有兩篇誦讀，一篇取自聖經。誦讀日課中的聖經選讀與彌撒中的讀經互相配合、互相補充，以呈顯出救恩史的全貌。但在日課中不誦讀福音，因為每年在彌撒中誦讀全部福音。

第二篇誦讀取自教父、或教會作家的著作，或取自聖人行傳（多為聖人慶節日課）。此第二誦讀有時是第一誦讀的詮釋，有時是適於當日慶節或季節的默想。

4. 對答詠

以後誦念專有的「對答詠」，其功能是對聽到的聖經所作的一種回應或反省，幫助人對此篇聖經有新的了解，或將其整合於救恩史之中，或將其轉變為祈禱與默想。依照誦讀的內容，對答詠所表達的有時是規勸或祈禱，有時是喜樂或哀傷。這種種變化也有助於激發祈禱的情趣(《總論》169)。

「誦讀二」之後也有應誦念的「對答詠」，其功能與前者相似，但與「誦讀二」不一定常有嚴格的關聯，主要目的是幫助人默想與祈禱。日課中的「對答詠」有些是取自舊日課，有些是新編，多數是很優美的詩歌，適於詠唱：分獨唱部分及齊唱部分。

5. 讚主詩(Te Deum)

四旬期以外的主日、以及節日、慶日，在念結束禱詞以前，應誦念「讚主詩」，歡欣地頌謝天主，表達該禮儀日喜慶的氣氛。它與彌撒中的「光榮頌」相配合：在彌撒中誦念「光榮頌」時，誦讀日課中也應念「讚主詩」。

6. 結束禱詞

此結束禱詞是當日彌撒中的「集禱經」，說明每天日課與彌撒的一體性。

新訂「誦讀日課」比以前的「夜課經」(Matutinum)簡短得多，而且可在任何時間誦念。可能有熱心修士、修女甚至教友仍希望在大慶節日，行守夜祈禱時，仍保持「誦讀日課」的夜間特性。為這些人，新訂「時辰禮儀」(日課)也提供了補充資料，編印在(拉丁文原版)附錄中。這些資料包括聖歌(Canticum)及福音選讀，可在「誦讀日課」誦讀後加念該部分，以延伸守夜祈禱的時間。此部分資料已經翻譯並編印在《聖體敬禮》中(主教團出版)。

五、日間祈禱

此時辰祈禱應於晨禱與晚禱之間誦念，故稱日間祈禱(Hora media)，此日間祈禱分為三個時辰：第三時辰(午前9時)，第六時辰(中午時)及第九時辰(午後3時)。此三時辰從前稱為「小時辰」。在此三時辰作祈禱也是古老的傳統，始自宗徒時代。

新日課經釋義

梵二日課改革，教會仍決定為度默觀生活的男女會士，將此三時辰予以保留。同時勸告其他有責任誦念日課的人士，特別在退省或在牧靈聚會時，也全部誦念。為從事積極傳教工作、堂區工作的神父、修女等，則可在三者之中選擇一合適的時辰誦念。

(一) 主要意義

1. 歷史性

日間三個時辰的祈禱使我們想起主耶穌及初期教會的一些重要事件。同時，這些時辰也是猶太人習慣到聖殿祈禱的時辰(參閱宗三 1)。福音與宗徒大事錄記載了與此三時辰有關的事件：

- 第三時辰：耶穌被釘十字架之時刻(谷一五 25)；聖神降臨的時刻(宗二 15)。
- 第六時辰：耶穌懸在十字架時，遍地黑暗(瑪二七 45)；耶穌升天(谷一六 14)；伯鐸祈禱時見到異象(宗十 9~10)。
- 第九時辰：耶穌死在十字架上(瑪二七 45~46；谷一五 34)；科爾乃略祈禱時見到異象，天使要他去見伯鐸(宗十 3)。

2. 靈修性

在日間忙碌的工作中，教會要我們作短暫的喘息，使我們由俗務中轉心向上想到天主。此三時辰好似我們人生曠野旅途中的綠洲。在想到這些時辰所提示的歷史事蹟時，教會要我們在第三時辰(午前祈禱)時，呼求天主聖神，充滿我心，來鼓勵我們，堅強我們，能為這一天的工作奮鬥不懈；也使我們想到我們是天主的居所聖殿，應時常讚頌天主。

在第六時辰(午時祈禱)時，人類一天的奮鬥達到高峰，耶穌高懸在十字架上，與死亡及邪惡的勢力，作生死的決鬥。此時辰的祈禱，讓我們想到耶穌所受的苦刑，也想到祂十字架的勝利，而祈求祂幫助我們消滅邪惡的火焰，剷除人間的紛爭，享受真正的和平。

在第九時辰(午後祈禱)時，耶穌死在十字架上，使我們想到祂以十字架消滅了我們的永死，也以十字架助我們重獲永生。此時辰也是將近黃昏的時刻，使我們也想到人生的短暫、脆弱，而祈求天主助佑我們得到善終，永享天福。

(二) 日間祈禱的結構

三個時辰祈禱的結構完全一致：除開端詞外包括：

1. 讚美詩

每時辰有專用的讚美詩，是針對時辰的歷史背景或該時辰的特點而編訂的，因此應按祈禱時刻採用適合該時辰的讚美詩。不同的禮儀季節也有專用的讚美詩。

2. 聖詠

一如其他時辰，讚美詩以後誦念三首聖詠，或一首聖詠的三段。為三個時辰，「聖詠集」只提供了一式通用聖詠，為每天只舉行一個時辰者，採用此通用聖詠即可。為每天舉行三個時辰者，則用「聖詠集」最後部分：補充聖詠。

3. 簡短讀經及短對答句

這是取自聖經的短篇，很多章節認為是聖經中的金句。這些短篇，依照時日、慶節而有所變換，表達慶祝的奧蹟。對答句是祈禱者對天主聖言的回應。短讀經後，最好默思片刻。

4. 結束禱詞

主日、慶日、節日以及將臨期、聖誕期、四旬期、復活期都有專用的結束禱詞，通常是彌撒中集禱經，表達與慶節、季節或時辰有關的意義。常年期日間祈禱三時辰的結束禱詞均編排在「聖詠集」本有的部分。

六、夜禱

夜禱的拉丁原文 *Completorium* 意指完成，結束時辰禮儀，也暗示一天的終結。因此它並非晚禱、一天工作結束時的祈禱，而是就寢前的祈禱。如果就寢時在半夜後，仍應誦念此夜禱，是一天最後的一次祈禱(《總論》84)。

晚禱與夜禱的主要區別：前者強調對一天生活的回顧，而向天主謝恩；後者則特別注意將要面臨的黑夜，懇求天主保佑。

(一) 主要意義

1. 懇求主在即將來臨的夜晚保佑一夜安眠，不受邪惡的危害。待曙光再臨時，迎接美好的明天。

新日課經釋義

2. 睡眠也象徵死亡，故夜禱中也祈求善終，把自己的靈魂交託在天主手中。
3. 表達對天主無比的信靠，我們像小鳥偎依在天主的護翼下：「祂要用翅膀蔭庇你」（主日夜禱對經）。

（二）夜禱結構

1. 省察

開端詞以後，可靜默片刻，個人作省察，也可用彌撒開始時的懺悔詞：先向天主認罪修好，也與人和好，這樣才能真正獲得一夜安眠。

2. 讚美詩

中文日課中只提供了兩式，一式為復活期外，另一式為復活期內。主教團可批准其他詩詞。此讚美詩指出夜禱的主題，幫助人進入祈禱的氣氛。

3. 聖詠

主日夜禱，在第一晚禱後用聖詠四及一三三，第二晚禱後用聖詠九〇，這三首聖詠都與夜間有關，是教會自古以來所用的夜禱經文。其他日子所

用的聖詠多為依恃天主的聖詠。除主日(星期六夜間)及星期三外，每天夜禱只有一篇聖詠。

4. 簡短讀經及短對答詠

讀經雖然每日變換，而短對答詠則常是一樣：「上主，我把靈魂交在祢手裡……」，只是在復活期中加念「阿肋路亞」。這是羅馬教會傳統的夜禱禱詞。

5. 西默盎的聖歌(路二 29~32)及對經

祈求天主賞賜一夜安眠，並獲得善終；在一天工作之後，希望仍常能跟天主在一起；無論是清醒守夜時、或是在無憂安眠中，天主常與我們同在。此首聖歌可以說是夜禱的高峰。

6. 結束禱詞及最後祝福

每天有專用的禱詞，都與夜間安眠有關。禱詞後祈求天主降福一夜平安。

7. 向聖母致候(聖母對經)

夜禱結束後，教會也引進了熙篤苦修會士早期的習慣，向聖母致候。此致候詞採用了一首十一世

新日課經釋義

紀的名曲「萬福母皇」(Salve Regina)；十三世紀後的日課中，又引進了可供變換的聖母曲：「天上母后」(Regina Coeli)、「救主之母」(Alma Redemptoris Mater)及「萬福，天上母后」(Ave Regina Coelorum)。新訂日課中，除以上四首聖母曲外，也指示可唱「聖母經」歌，或其他由主教團批准的歌曲。這些歌曲稱為「對經」，因為起初原是伴同聖詠歌唱的。這幾端對經中，僅有「天上母后」保留為復活期用。其他對經任何時期均可選用。

七、結 論

分析了日課各部分的結構，從表面看來似乎有些複雜。但基本上這結構所表達的是祈禱的本質：與天主的對話。讀經(天主講話)置於中間部分，顯示其重要。讀經之前的各部分是祈禱者心靈的準備，而讀經之後的各部分則是我們對天主聖言的回應。

第六章 日課經與聖詠

誦念《每日禮讚》或《每日頌禱》的人都會注意到，「聖詠集」是此日課禮書中的中心部分，也是日課經最重要的組成部分。「聖詠集」一詞指由一百五十篇聖詠所彙集成的書，是舊約聖經的一部分，也指日課經中為每時辰祈禱所安排在一起的聖詠，把一百五十篇聖詠(刪除那些詛咒的聖詠如：詠五七、八二、一〇八等)依照其性質分配在四週內各時辰中。如此，在四週內可把全部聖詠誦念一次。舊日課經中是把全部聖詠分配在一週內的每個時辰，因而每時辰都要誦念多篇聖詠：夜課經要誦念九篇，晨禱及晚禱分別誦念五篇。

一、為何要用聖詠祈禱？

(一) 傳統的習慣

舊約時代會堂禮儀已慣常把聖詠視作正式的祈禱。耶穌自己也經常用聖詠祈禱，並曾強調聖詠中也有關於祂的預言：「諸凡梅瑟法律、先知及聖詠

指著我所記載的話，都必須應驗」(路二四 44)。教會從開始到現在，常採用聖詠，視之為祈禱生活的主要成份。事實上，「聖詠集」是古代教友的祈禱手冊。教會將聖詠看作最好、最珍貴的禱詞。因此，教會的禮儀，尤其日課禮儀及感恩祭中都採用了多篇的聖詠。

(二) 神學的價值

聖詠中所包含的神學值得注意和欣賞。聖詠以詩歌的方式給人描繪出天主的圖像，以及人的本性。事實上，聖詠的主題乃是天主與人交往的關係。聖詠讓人認識、敬愛、依恃那位創造、主宰、照顧人類的天主。聖詠也強調天地間只有一個主，祂是萬世永存的，而人類生命短暫，有如田野裡的花草。聖詠讚揚天主的全知、全能、無所不在，而促使人對天主表示絕對的信心、依靠。聖詠特別描述天主慈父般的仁愛，而激發人類對天主的孺慕之情。預言性的聖詠也為人刻劃出默西亞——基督的偉大以及其教會的圖像，讓人認識基督和祂的教會。因此聖詠不只是舊約時代的祈禱，也是新約時代教會的祈禱。

（三）天主啟示的禱詞

聖詠是聖經的一部分，我們相信聖詠是在聖神的默感及指引下寫成的，是天主賜給我們的禱詞。因此聖詠遠遠勝過其他純粹出自人口的禱詞，應予以特別的尊敬。這也是教會在禮儀中堅持採用聖詠的理由。傳統的彌撒禮儀中專有歌唱部分，都是取自聖詠。日課經的歌唱部分，除讚美詩外，也是全部以聖詠為主。

二、如何了解聖詠

（一）一些實際的困難

雖然教會在禮儀中廣泛地採用聖詠作為歌詞或禱詞，不可否認的，許多人在誦念聖詠時，仍遇到不少困難，因而阻止人用聖詠祈禱。

首先，聖詠是屬於舊約時代的禱詞，出自一個對我們陌生的民族，他們的思想與生活方式，皆與我們近代人大有不同。我們如何能用這些聖詠作我們的禱詞呢？

聖詠中也有詛咒人的聖詠及詩句，完全與新約

的精神相反，比如詠八二、一〇八等。又怎能用這些充滿懷恨、報復之情的詩句去祈禱呢？

再者聖詠中有許多地名、人名、圖像，為現代的人都很陌生，比如詠一〇七有這樣的詩節：「我的頭盔就是厄法辣因，猶大成為我手中的權棍。摩阿布是我的沐浴池，我向厄東投我的鞋隻」我們又如何用這些話去祈禱呢？

在誦念聖詠時，一定仍會發現其他方面的一些困難，因為聖詠究竟是古代、而且是外國文學作品，再經過很多世紀的流傳，以及不同語言的翻譯，因而不易捉到聖詠作者的思想及祈禱方式。

（二）幫助人了解聖詠的鑰匙

為解答以上的難題，為引導人進入聖詠的堂奧，聖經學者作了不少的研究、編寫了不少著作，值得參考。此處只扼要地介紹一些學者所提供的幾把鑰匙，以便打開聖詠這本好似「密封的書卷」（默五），窺視其堂奧。

第一把鑰匙：舊約背景

聖詠是舊約各書的綱要：聖詠以詩歌的方式綜合舊約其他各書中的道理、歷史、組織等。不了解舊約，不可能了解聖詠。但是應從神學方面去了解舊約：將舊約視作是天主與人交往的宗教性的記錄。它不是純粹一個民族的歷史記錄。它所記載的是一個隱藏而將自己顯示給人類的天主。祂使人能與祂接近、與祂交往，甚至與人訂立盟約，表示天主與人的親密關係。這種關係經常為人的罪惡所破壞，人類因而遭受莫大的災難、極端的痛苦而不能自拔，因此需要天主施恩救贖。天主不忍人類永久喪亡，就預許默西亞的來臨，普施救恩。這是舊約記錄的核心和主要思想，聖詠以詩歌的表達方式予以重述和發揮。

第二把鑰匙：聖詠的型態

聖詠是一些詩歌；「聖詠集」是詩歌集，包括多種不同類型的詩歌。依照不同的觀點，可將聖詠區分為不同的類型，或組別。有些聖詠可清楚地區分為「讚美」、「感恩」及「哀禱」類型的聖詠。這些聖詠都是以某種情況或特殊宗教經驗為基礎，而引發聖詠的編寫，針對此情況或經驗而選定主題及文

體的結構。天主在人類的歷史中以各種方式顯示自己並干預人類的歷史。天主是萬物的創造者、是人類的主宰，是照顧、拯救人類的上主。這是天主的啓示，也是人類的經驗，因而激發對天主讚美、感謝之情，寫出讚美或感謝的詩詞。但是人類有時也有身處困境、遭遇災禍的體驗，因而向天主哀訴求援，編成哀禱的詩歌。

此外有些聖詠稱爲「朝聖」、「上主爲王」、「王國」等類型的聖詠。耶路撒冷是選民政治與宗教的中心，每年大的節日，民眾都到耶京聖殿朝聖，爲朝聖旅程中每個階段編寫了應詠唱的詩歌，稱之爲「朝聖聖詠」。約櫃象徵天主在選民中的臨在與統治，約櫃被隆重地供奉在聖殿中是選民歷史中的大事，象徵天主登上寶座，掌握王權，統治萬邦。爲慶祝並紀念此事件，逐漸編成一組的「上主爲王」的聖詠。在選民中，國王是一位宗教性的人物，他是天上君王天主的代表。在他爲王生活中重要的機會，比如登基時、結婚時、打勝仗時，都爲他編寫了詩歌，稱爲「王國聖詠」，這些聖詠通常提供有關默西亞君王的預言。

第三把鑰匙：基督

舊約與新約的啓示均以基督爲中心，基督的奧蹟在歷史的過程中，逐步地清楚的顯示出來。聖詠雖是舊約時代的作品，但是很多聖詠預報基督、指向基督、預言祂的降來，在祂身上完成，一如耶穌自己曾說：「諸凡聖詠上指著我所記載的話，必須應驗」（路二四 44）。聖詠不僅講論基督，而且基督也以聖詠講話。不僅聖史將聖詠貼合在基督身上（瑪一三 14；若二 17，一九 24），耶穌自己也經常引證聖詠的話應驗在祂身上（瑪二一 16、42，二二 44，二三 39；若一〇 34），甚至在祂受難時仍引用聖詠（路二三 46；若一三 18，一九 28……），證明祂的一生應驗了舊約中的預言。因此沒有基督，我們不可能了解聖詠的完整意義，也不會領悟聖詠在教會祈禱中的重要性。《禮儀憲章》7，說：「幾時教會在祈禱、詠唱聖詠時，基督也臨在其間。」

第四把鑰匙：教會

教會在其禮儀中，爲不同的時期、地方，所廣泛採用的某些聖詠，給予聖詠新的意義、基督化的意義，使我們在禮儀慶典的光照下，對聖詠有嶄新而深度的了解。比如在復活期彌撒中常用詠四六，

讚頌耶穌復活、升天的奧蹟，而使之成爲基督徒的祈禱。又如詠四七、七五所稱揚的耶路撒冷或熙雍，象徵基督的教會。自古以來，聖詠的歌唱成爲教會向天主、向基督的禱聲。「(教會)依照法定方式祈禱，舉行這美妙的讚美之歌，實乃新娘對新郎傾訴的心聲」(《禮儀憲章》84)。教會透過禮儀的舉行，將聖詠基督化，並予以新的意義。

(三) 注意了解聖詠的標題

上面提出的「鑰匙」並非一系列的程式，在誦念聖詠時去一一應用；而只是一系列的原則，使我們知道如何去了解所誦念的聖詠的多層意義，而有助於用聖詠去祈禱。

此外，「聖詠集」中每篇聖詠開端都有一個標題，用簡單的字句指出聖詠的主題、中心思想，比如，詠三五：罪人的邪惡、天主的慈善；詠五六：苦難中的晨禱等。有些「聖詠集」中也爲每篇聖詠指出其類別，比如，詠五：個人哀禱；詠八：讚美詩等。這些都爲使人了解聖詠的內容有很大的幫助。在誦念聖詠時，也導引人的思想集中於聖詠所要表達的要點。

在主要標題外，日課「聖詠集」每篇聖詠仍有一個副標題，就是取自新約或教父著作中的一個短句，比如，聖詠六之標題為「受迫害者哭求上主憐憫」，而又附加一短句(副標題)：「現在我心煩意亂，父啊！救我脫離這時刻吧！」(若一二 27)。又如聖詠二三之主題為：「上主臨於聖殿」，而又附加聖依肋內的一句話：「基督肉身升天，天門為祂大開。」這些短句的目的，在使舊約選民的祈禱，轉為新約選民的祈禱，邀請現代的人利用古代的禱詞「以基督徒的方式祈禱」(《日課禮儀總論》111)，給舊約的禱詞注入新的意義。因此上述詠六原為達味在痛苦中向天主的哀禱，藉若望福音十二章的短句，而轉為耶穌受難時，或基督信徒遭受迫害時的禱詞。上述詠二三原是為迎接約櫃榮進熙雍、臨於聖殿的詩歌，藉聖依肋內的那句話，而使之成為慶祝耶穌升天的聖詠。

(四) 對經

習慣上，在誦念每篇聖詠前，先唱或念「對經」。這通常是一個詩節、或取自聖經的一個句子，為所要念的聖詠提供一個框架或重複句。古代教會中，為舉行日課禮儀，不用樂器，「對經」用來指示

應如何詠唱應念的聖詠，亦即領唱者先唱「對經」作示範。然後其他人照樣詠唱。近代日課中，「對經」多用來強調聖詠中的某個特別思想。但「對經」不一定常取自聖詠本身。在特別慶節可能取自其他聖經部分或其他著作。《日課禮儀總論》113 稱：「『對經』幫助了解聖詠的文體類別；把聖詠轉為自己的祈禱；把隱而不顯的意義指陳出來；在不同的情況中，給聖詠添上不同的色彩；而且只要擯棄幻想的見解，對預像性或節期性的解釋亦大有幫助。」因此日課經的「對經」也具有多種功能，對聖詠的了解有很大的助益。

中世紀時，有些簡短而獨立的歌曲，也稱之為「對經」，現在仍保存在日課中的有：夜禱結束時的「聖母對經」。

三、怎樣用聖詠祈禱

了解了聖詠仍不夠，還要學習用聖詠祈禱：把舊約時代的祈禱轉變為今天教會的祈禱，使之成為我們個人的祈禱。祈禱也是一種藝術，應該費一番功夫去學習並常常練習。

(一) 學習用聖詠祈禱的步驟

個人用聖詠祈禱時，欲獲得實效，必須注意兩點：第一，要避免「速讀」，這是日課禮儀改革以前，所有聖職人員誦念日課時的通病。由於日課經的冗長，又因強調日課之為「本分經」、為一種「課業」，促使聖職人員以最快的速度「誦念」，而忽略了日課經祈禱的本質。第二，在以聖詠祈禱時，不要把注意力集中在一篇聖詠的細節、每一字每一句上。要注意其主題及整體的方向。

根據一些學者的建議，在學習用聖詠祈禱時，可採用以下的步驟：

1. 找出聖詠原作者祈禱的背景與動機：亦即找出聖詠的原始意義，並試圖了解舊約人民用該篇聖詠祈禱的心態。
2. 探求耶穌怎樣用該篇聖詠祈禱，而試圖進入耶穌祈禱的心境。我們相信，聖詠是耶穌常用的禱詞；耶穌曾很清楚地引證聖詠的詩句，為數有二十多次。與耶穌一起用聖詠祈禱，可幫助我們除去舊約的缺點，予以注入福音的精神。

3. **轉化為現代基督信徒的祈禱。**藉舊約的禱詞，學習針對個人或團體現實需要的祈禱。有些聖詠很容易轉變為個人的祈禱，比如那些讚美天主的聖詠；但有不少聖詠需要花費功夫，才能切合具體的需要。總之，為學習作深度的祈禱，基本的準備是熟讀聖經，因為聖詠是舊約聖經的總綱，也包括新約聖經的預言。

(二) 一些具體的建議

1. 默想與反省

在了解一篇聖詠之背景、類型等特點後，先作默想、反省是否可貼合在自己身上，是否在自己心靈上激起一種迴響。然後進入祈禱，與天主交談。

2. 持有教會及使徒的心境

有些聖詠可能不會激發我們的迴響，不易貼合在我們個人的處境上。此時，應以使徒的心、以慈母教會的心去祈禱，為所有遭遇痛苦、迫害的人祈禱，為每個有急需的人祈禱，這是每個基督信徒的責任，也是教會日課祈禱的主要目的之一。

3. 嘗試現代化與基督化

如果有些聖詠不易為現代人吸收，納入個人的祈禱生活中時(如敘述歷史上戰爭的聖詠五九，充軍的聖詠一三六等)，最好略過歷史的背景，使聖詠能切合現在教會的情形，如被迫害、受磨難的教會的情形；也可把一些不合時宜的思想基督化，用新約時代的詞彙予以表達。為此，在某些「聖詠集」中每篇聖詠後編有一端禱詞，其目的就是要使舊約聖詠基督化，以基督信徒的思想方式去祈禱。在聖詠標題下所引用的短句，也有這個目的。比如，聖詠五九首標題下引證了基督的話：「在世上你們要受磨難，你們放心吧；我已戰勝了世界」(若一六 33)。聖詠後有一端禱詞：「主耶穌基督，祢走在我們前面，是願作祢子民的模範。祢使大地震動，山崩地裂；祢戰勝了死亡，擊敗了撒旦。求祢大力援助祢的教會，把祢所愛的子民從罪惡中解救出來，好使我們永遠傳述祢的偉大。」如此，敘述古代戰爭與凱旋的聖詠，成為新約及現代教會的禱詞（此禱詞稱為聖詠禱詞，編入在主教團出版的《讚歌》中、每篇聖詠之後，作為結束禱詞）。

4. 尋找聖詠描述的重點或中心思想

一篇聖詠中不是每個詩節或每句話都適於轉變為我們的禱詞。比如聖詠一三六首，原是為以色列人民充軍時編寫的一篇哀歌，目的在激發人民對耶路撒冷愛慕與懷念之情，這也是此篇聖詠的重點。我們可把耶路撒冷貼合在教會身上或基督身上，而把充軍的以民貼合在為罪惡、災患所困擾的靈魂上。如此，我們能以現代人的心態用這篇聖詠去祈禱，求天主從這時代的災難中拯救我們。

5. 懷著孺子學習的精神

學童習寫字時，是藉著模寫老師或書法家所書寫的字形或字帖，這也正是我們學習祈禱的方式。聖神是我們的老師。聖詠是聖神所啓示的祈禱。日課經把聖神啓示的各類型的祈禱擺在我們面前，讓我們去模仿學習。倘若我們誠心誠意地、渴望地去學習，那啓示聖詠的聖神也必啓發我們祈禱之情，給聖詠的禱詞注入新生命，成為我們個人或現代教會的祈禱。

教會的教父及聖人把「聖詠集」比作金礦，

要得到金子須努力去挖掘。挖掘的方法除了上述的建議外，就是常常懷著渴慕的心去研讀、去默想聖詠。只有努力去做，才能發現聖詠的美、聖詠祈禱的多采多姿。

四、用聖詠祈禱的方式

(一) 個人祈禱時

除隱修會及一些修會外，相信大多數負責傳教工作的聖職人員及修女都習慣個人誦念日課。但是「日課禮儀不是單獨個人的祈禱，而是以教會的名義遵行公共祈禱的程序的祈禱」，「在日課禮儀中誦念聖詠，不僅以個人名義，而且是以基督整個奧體，以基督的名義誦念」(《日課總論》20、108)。因此教會鼓勵以團體的方式舉行日課禮儀(同上 20～27)。個人誦念時，也應常意識到，是以基督、以教會的名義祈禱。

誦念聖詠時，視實際情形的不同，而可能採用不同的誦念方式。尤其在個人誦念時，可有不同的變化。原則上「應採用那能幫助誦念者，更易體會聖詠之精神與文體情趣的方式。因為誦念聖詠，不

在於數量，而應顧及其多采多姿，及每一聖詠的固有特性」(同上 121)。比如有些適於默想之智慧性質的聖詠，用朗誦的方式，可能比詠唱更好。像讚美詩之類的聖詠，如不詠唱，則失去聖詠本有的情趣。

個人祈禱時的通病，就是誦念聖詠過分快速。為汲取聖詠祈禱的精神及效益，應給予充裕的時間，並盡可能找到一個安靜的場所，使自己在祈禱前，先安定下來，意識到天主的臨在。因為日課祈禱，不是在作「功課」，而是與天主交談。

日課中每首聖詠前，除「對經」及主要標題外，仍有取自新約或教父著作中的一個短句，指出該聖詠與基督或新約的某種關係。比如，聖詠二三之主要標題後引用了聖依肋乃的一句話：「基督肉身升天，天門為祂大開」，說明該聖詠可應用到光榮升天的基督身上。在私人祈禱時，也可以念此類短句取代日課禮書所提供的「對經」。將該短句的思想置於心中，慢慢誦讀聖詠的每個詩節，遇到感動的詩節時，也可暫停默想片刻以體味聖詠的甘美，然後再讀下去。整篇聖詠念完後，稍作回想，可重念「對經」或另一短句，或念一端適當的集禱經式的禱詞，

此禱詞可自己編選。《讚歌》(主教團禮儀委員會編譯，一九八二年出版)一書中為每首聖詠提供了一式禱詞，稱之為「聖詠禱詞」，此禱詞幫助祈禱者以基督徒的方式解釋聖詠，並延續聖詠祈禱(參閱《總論》112 條)。

(二) 團體祈禱時

在誦念或詠唱每篇聖詠前通常先念或唱「對經」，如果只誦念而不詠唱聖詠時，也可用取自聖經或教父著作的短句「副標題」取代「對經」。

聖詠盡可能採用詠唱的方式，可依照聖詠的性質分別採用傳統的八個調式(參閱《讚歌》11 頁)。也可用其他由主管當局批准的調式(如：主教團禮儀委員會聖樂組出版的《主日詠讚》及《平日詠讚》1979 年初版)。

誦念或詠唱聖詠時可採取以下方式之一：

1. 從開始連續一貫地念或唱下去。結束時加念「光榮頌」，之後仍可加念「對經」。
2. 團體分兩組逐節輪流誦念或詠唱。這是修會團體通常慣用的方式。

3. 以答唱詠的方式誦念：即每段詩節後重複「對經」，如「序經」中誦念聖詠九四首的方式。為有些聖詠以這種方式誦念可能更為合適，比如以「阿肋路亞」為「對經」的聖詠。這也是傳統習用的方式。

每首聖詠結束後加念「光榮頌」，此經文使舊約的聖詠成為讚美性質的祈禱，以及基督化和富有聖三含義的祈禱。「光榮頌」以後，可念、也可省略「對經」。

（三）平信徒個人祈禱時

平信徒雖無義務誦念教會日課經文，但教會極力推薦教友參與此教會的祈禱，至少誦念日課的一部分，比如晨禱與晚禱(參閱《總論》27、32)。因為日課經是整個教會的祈禱，教友的參與能使散居各地的教會，都一心一意地合而為一(宗四 32)。

教友單獨用日課祈禱時，有很大的適應空間。日課晨、晚禱所提供的三篇聖詠，如果時間不足，可省略一篇或兩篇。不必快速而未加深思地全部念完。如果某一篇聖詠或某些詩句特別激發你的感

受，儘可多用一些時間去默想。如此，才能由聖詠中獲得更多的神益。我國一般教友習慣了機械式地誦念早、晚課，以為誦念——更好說「背誦」——完了一端又一端的禱詞，就算大功告成，盡了本分，而心滿意足了。試問這種方式真能使信友的心靈得到所需要的滋養嗎？

自古以來，「聖詠集」是教會最主要的「祈禱手冊」，古代的教友並沒有其他手冊。近代教會中普遍的趨勢，就是儘量利用聖詠作為歌詞、祈禱的資源。近代的教友也理應以「聖詠集」作為主要的祈禱手冊。因此，主教團禮儀委員會特別把新日課中所用的聖詠及聖歌(*Canticula* 或稱 *Cantica*)彙集成一冊，稱之為《讚歌》，於一九八二年出版，供教友祈禱用。

「聖詠集」的確是教會「祈禱的寶庫」，藏有各式各類的禱詞，只等待熱心人士利用學者、導師所提供的鑰匙，把寶庫打開，去發掘、取用所需要的祈禱資料。



第七章 每日常用的「聖歌」

這裡所說的「聖歌」是指在「聖詠集」之外，散見於聖經其他部分的詩歌，拉丁文稱之為“canticulum”。第五世紀時的一種希臘文聖經手抄本，已經把一些聖歌附加於「聖詠集」一百五十篇聖詠之後，即出一五 1~12：「梅瑟之歌」；申三 2 1~12：「梅瑟之歌二」；撒上一 1~10：「亞納之歌」；依二 6 9~20：「我的心靈夜間想望你」；約二 3~10：「約納之歌」；哈三 2~19：「哈巴谷之哀禱」；依三八 10~20：「希則克雅之歌」；偽經記載的默納舍之禱詞；達三 26~57：「阿匝黎之祈禱」；達三 57~88：「三青年之歌」；路一 46~55：「聖母瑪利亞之歌」；路二 29~32：「西默盎之歌」；路一 68~79：「匝加利亞之歌」等。這說明在聖經其他書中有不少類似聖詠的詩歌。事實上，除以上所列舉的一些聖歌外，在舊約及新約的一些書中仍有其他類似聖詠的詩歌。古代教會(在第四至第六世紀時)為守夜禮、日間祈禱，甚至彌撒中已經普遍地採用一些聖歌。

一、日課與「聖歌」

(一) 舊約聖歌

古代教會在日課中廣泛地採用聖歌，尤其在晨禱中佔有特殊的位置。比如在拜占庭禮的晨禱中，原來每日都詠唱九首聖歌。其他東方禮晨禱，也依禮儀日的性質每日採用某一首舊約聖歌，而「三青年之歌」是每日必須詠唱的。

古代羅馬教會原則上，一週內每日採用一首舊約聖歌，包括梅瑟的兩首歌，亞納、哈巴谷、依一二 1~6、希則克雅、阿匝黎、三青年等之歌。依照安博禮之傳統，常把達三 57~88 保留為主日晨禱之用。

一九一一年教宗碧岳第十修訂的日課，為每日引進了第二式晨禱「聖詠吟唱」，專為作補贖之季節或禮儀日之用。因此每週共採用了十四首舊約聖歌。由於新訂日課將全部「聖詠集」分配在四週內誦念，故理應採用二十八首聖歌；但是，因為第三及第四週主日所採用的聖歌與第一及第二週主日的相同，故此，實際上共採用了二十六首舊約聖歌。

主日晨禱，依照多處教會的習慣，仍然對達三 57~88 維持其特殊位置。節日、慶日的晨禱也詠唱此首聖歌，加強讚美天主的氣氛。新訂日課附錄所提供的「守夜禮」(Cantica et Evangelia pro Vigiliis)更廣泛地採用舊約聖歌。

(二) 新約聖歌

福音中有三首聖歌，即「匝加利亞之歌」(讚主曲)、「童貞聖母之歌」(謝主曲)及「西默盎之歌」(夜禱用)。在東方禮及西班牙日課中，此福音聖歌通常與舊約聖歌不分，可同時並用或互換。但羅馬禮則將此三首聖歌與舊約聖歌清楚地區分出來，並將之用於特別的位置——日課的高峰，表示尊重。由於這三首聖歌取自福音書，因而享有宣讀福音時的尊榮：詠唱時要站立，並在開始時，劃十字聖號。

新約其他書中也有一些聖歌，但除默一五 3~4 外，古代禮儀傳統中，從未拿來作聖歌之用。梵二新訂日課(一九七一年)進行了一項令人欣喜的革新：在晚禱中引進了九首新約聖歌，其中三首取自保祿書信中(弗一 3~10；斐二 6~11；哥一 12~20)對基督的讚美詩；一首取自伯鐸前書(二 21~24)，

這是一首敘述耶穌苦難的詩歌，用於四旬期主日；四首取自默示錄(默四～五，一一～一二，一五，一九)，是天上禮儀的迴響。最後，為「主顯節」及「主顯容節」取用弟前三 16。以上前七首聖歌分別插入一週內每一天晚禱中的第二首聖詠之後。

這種順序的排列是依照傳統的慣例：在詠唱聖詠或讀經時，必先舊約、然後使徒(書信)、最後為福音。這些新約聖歌幫助我們藉著對基督奧蹟的默觀，而更能表達晚禱的主題：感恩。

二、每日固定用的三首福音聖歌

(一) 匝加利亞的「讚主曲」(路一 68～79)

這是每日晨禱中必須誦念或詠唱的一首新約聖歌，中文日課中稱之為「讚主曲」，又稱為匝加利亞的讚美詩。若翰誕生後，在第八天行割禮時，「他的父親匝加利亞充滿了聖神」，以這首讚美詩，講出了有關默西亞的預言。此首聖歌不只是表達對天主感恩之情的詩歌，也是對若翰及默西亞之使命一種先知性的宣示。此聖歌以讚美天主的詩句開始，這是猶太人祈禱的習慣方式。今就其內容稍作分析，使

之也成爲教會及我們個人的祈禱。

1. 匝加利亞的祈禱

這首聖歌可分爲兩部分。第一部分(路一 68~75)讚頌天主的救恩：因爲天主派遣了默西亞來拯救選民脫離敵手。匝加利亞首先讚頌天主，因爲「祂眷顧了祂的子民」，「眷顧」意指天主介入祂子民的生活中，祂關心他們的命運。昔日祂眷顧了在埃及作奴隸的以色列，解救了他們。今天祂在默西亞身上，亦即在耶穌身上，眷顧我們「使我們擺脫仇人的掌握」。這裡所說的「仇人」或「敵人」，在匝加利亞時代的猶太人可能指佔領他們土地的羅馬人，但路加福音一定另有所指，亦即指罪惡與魔鬼，這是普世人類共同的仇敵。耶穌——天主所遣發的「大能的救主」之使命，就是爲救人脫離罪惡與魔鬼的掌握，使人度聖善及正義的生活，事奉唯一的真天主。

第二部分(路二 76~79)敘述若翰的職務，他將成爲一位先知，宣報救主降臨、罪惡得寬恕的好消息。若翰在耶穌救贖工程中的角色，是作耶穌的前驅，「使祂的百姓認識救恩，並獲得罪赦」。若翰日後確實「在約旦河一帶宣講悔改的洗禮，以得罪之

赦」(路三 3)；他也傳報救主將臨的喜訊，加強人民對默西亞的期望。耶穌果然來到了，祂好像旭日，衝破世間的黑暗，給人類帶來光明，導引世人走上平安之路。「平安」意指耶穌所帶給我們的豐富救恩。匝加利亞指出，天主為我人所做的一切，不是由於我們的功績，而是「出於我們天主的慈懷」、天主的大德大愛。這也是匝加利亞讚頌天主的最大理由。

2. 教會與個人的祈禱

這首聖歌通常被認為是一首「日出之歌」，天主由於祂的慈愛，「令旭日從高天向我們照耀」，救主——正義的太陽放射出光芒，照耀我們這些生在黑暗中、死影下的人群。因此不難明瞭教會為何選擇這首聖歌作為晨禱的一部分。今天，一如匝加利亞時代，我們有同一動機讚美天主：天主的救恩。

在教會的眼中，每天都是天主廣施救恩的日子。因為祂「今天」仍然「眷顧」我們、拯救我們、祂的新子民。祂透過我們生活中的某些遭遇、某些人物，尤其透過禮儀，常來敲我們的心門；要藉感恩祭賜給我們救主耶穌，幫助我們脫離敵手，生活

聖潔，行爲正直，虔誠事主。

「至於你、我兒」，這可視作教會對我們每個人的稱呼。我們不都是教會的兒女嗎？此外教會也要我們作爲「至高者的先知」，「主的前驅」，去宣講天主聖言、傳報天國福音，好使眾百姓認識救恩，得到罪赦。

「旭日由高天向我們照耀」，基督就是這個旭日，祂每天升起「眷顧」我們。祂爲我們放射出光明、溫暖、活力、喜樂。祂帶領我們脫離人間的黑暗，找到真平安，分享天主豐盛的恩典。這一切都是出於天主的慈愛。難道我們不應該每日讚美、感謝天主嗎？

（二）聖母的「謝主曲」（路一 46～55）

這是每日晚禱中必須誦念或詠唱的聖歌，中文日課稱之爲「謝主曲」。聖經記載，聖母在訪親時，聽到表姊麗莎對她說「妳在婦女中應受讚頌」的話後，心中不禁湧出這首讚美天主的詩歌。聖母因蒙天主召選爲救主之母的特恩，而深感自己的卑微，以及天主不可言喻的厚愛，感激之情油然而生，編

織成這首受世人喜愛的「謝主曲」。在此對其內容作簡要釋義。

1. 聖母的祈禱可分為三個段落

第一段(46～50)：聖母歡欣讚美天主

聖母在祈禱開始，首先讚美天主，「我的靈魂頌揚上主」，並承認天主是她的救主。但是天主賜予她如此崇高的尊榮作為救主的母親，她自認為不堪承受，因為她只是一位卑微的使女。雖然如此，全能而神聖的天主，由於祂的無限慈愛，垂顧了謙卑的瑪利亞，在她身上作了「奇事」，「奇事」一詞在舊約中意指天主在拯救以色列逃離埃及時所行的種種奇蹟。默西亞藉瑪利亞而誕生的事蹟，開始了天主救恩史中最大的「奇事」，也顯示了天主對人的仁慈厚愛。這是聖母歌頌天主的主要動機。

第二段(51～53)：天主貶抑驕傲、提拔謙卑者

聖母在讚美天主之餘，也簡述了天主救人的計畫及方式：救主耶穌的來臨所要完成的工作，出乎一般人對祂的期待。祂將把「心高氣傲」的人驅散，一如先知所預言：「祂要屈服暴虐者的傲慢」（依一三 11）。祂將貶抑權貴及富有者，而照顧貧困及飢

餓者。如此，祂將推翻俗世的價值觀，而建立以天國福音(參瑪五 3~12)為主的價值體系。天主簡選了聖母為救主之母，正是默西亞救世工程的開始。

第三段(54~55)：天主實踐了祂的諾言

聖母在結束此聖歌時，道出默西亞的誕生是天主昔日對聖祖所作許諾的實踐(參閱創一七 6~7)。以色列在歷史過程中，雖屢屢犯罪遠離天主，天主卻始終對其關愛備至，稱其為特選的僕人：「你是我的僕人，我簡選了你，我決不放棄你」(依四一 9)。天主派遣聖子降來，正是這諾言的實踐。因此，聖母為自己，也為她的民族感謝天主。

2. 教會的祈禱

教會從第四世紀時，就採用此聖歌作為日課的一部分，是聖本篤首先用之於晚禱中。但在禮儀中，不再是聖母，而是教會及我們的心靈詠唱這首「謝主曲」。此曲的詠唱是晚禱的高峰，以隆重禮誦念晚禱時，此曲的詠唱，伴以向祭台的奉香禮。這是一首歡欣感謝天主的詩歌。

在第一段中，教會或我們個人借用聖母的詩

句，為天主賜予的種種恩典，感謝天主。聖母在此謝主曲中所有的思想與情感可以很容易地貼合在我們每個人身上。細心地想想，會發覺到天主在我們一生中為我們作了多少「奇事」，尤其賜我們藉洗禮獲得作天主子女的尊榮，藉聖體聖事而能擁有聖寵之源、救主基督，就如同聖母心中懷孕了天主聖言一樣。我的靈魂怎能不頌揚上主的慈愛、感念祂的大恩大德？

第二段的歌詞首先教導我們不要心高氣傲，而要以聖母為榜樣，尤其要效法她謙虛的美德。由於她的謙遜，天主提拔她作為救主之母。同時為弱小卑微、忍飢受苦的群眾也是有力的慰藉，因為天國是屬於他們的。

第三段，天主對祂的僕人以色列實踐了祂的許諾。今天祂的僕人正是我們，我們不僅是祂的僕人，更是祂的子女。祂每天在實踐祂的諾言：作我們的天主、我們的父親，常與我們同在。我們怎能對祂不表示感激說：「我的靈魂頌揚上主，我的心靈歡躍於我的救主、天主！」

(三) 西默盎的讚歌 (路二 29~32)

這是每天夜禱中所誦念的一首「聖歌」，是西默盎在聖殿見到聖嬰耶穌後，懷抱耶穌時所詠唱的預言詩。此詩原本亦包括 34~35 兩節。日課只取用了 29~32 節。

西默盎被天主指定守候默西亞的到來，並由聖神啓示，未見默西亞之前，不會死去。在聖母奉獻耶穌於聖殿時，西默盎認出祂就是萬民期待的默西亞，而要求天主讓他平安辭世。此聖歌的對經教導我們如何將之變為我們的禱詞：醒寤期待上主的來臨是每位基督信徒的職責。睡眠象徵死亡，提醒我們上主來召喚我們、拯救我們的時刻；因此在入寢前，我們懷著感恩之情，希望進入到上主的平安中。

西默盎稱耶穌為「啓示異邦的光明」。耶穌以後也自稱是「世界之光」(若八 12)，祂來到世界上，使凡信祂的人，不留在黑暗中(若一二 46)。在夜幕低垂、黑暗籠罩大地的時刻，我們祈求救主驅逐人間迷信、無知與種種罪惡的黑暗，使迷失生活方向的人類，追隨真光基督，走上得救的道路。

本書參考書目

1. 「禮儀憲章」，第四章，主教團秘書處 1975 年再版。
2. 《讚頌上主》，達辣諾著，胡安德譯，慈幼出版社 1991 年出版。
3. 聖詠釋義，韓承良著，思高聖經學會，1988 年再版。
4. The Breviary Explained (Eng. Version of Breviererklärung by Pius Parsch), Herder, 1954.
5. The New Psalter, by C.J. Callan, O.P., J. Wagner, New York, 1948.
6. The School of Prayer, by John Brook, The Liturgical Press, College Ville, U.S.A, 1992.
7. The Liturgy of the Hours (Eng. version of Liturgie des Heures by A.M. Roguet O.P.), Chapman, London 1971.
8. The Liturgy of the Hours, by D.F. Scotto, T.O.R., St. Bede's Publications. Petersham, U.S.A. 1975, Castello Publishing Company.
9. Companion to The New Breviary, edited by Austin Flannery, O.P. .

編 後 語

日課經的確是一部寶書，因為內涵教會「數百年的古老寶藏」(禮儀憲章 90)，但很少人知道寶在哪裡。教會很早就規定，使它作為每位聖職應擁有的終身相隨的「寶貝伴侶」，每日應藉由這伙伴與天主交談(因日課經原本就是祈禱的工具)；但是以前在感覺上，由於是用拉丁文交談、好像是跟天主「各說各話」。筆者五十多年以來，除因病重住院時期，每天都盡力「念」完全天應念的每部分經文。在梵二禮儀革新前，僅知道誦念經文，而不求瞭解其深意；僅知道「如何」誦念，而不瞭解「為何」誦念。在修院以往教育的課程中，沒有「日課禮儀」這門課。記得，在晉鐸前不久，我們一班十幾位同學就分別獲贈一部(分為四冊)精裝(皮面、金邊)的寶書——日課經，拉丁文稱之為 *Breviarium Romanum*。那時才有一位神父教授跟我們一起演練「如何」誦念這部寶書，經過數次的演練，還是有人不太熟悉。由於經文的冗長，拉丁文不佳的新神父每天要花幾近兩個小時才能念完全天的日課經，因此一有時間，不管何時何地，就須趕緊念部分日

課（不一定依照時間念），否則必須「開夜車」，做完當天的功課！

拜梵二禮儀革新之賜，我們可用自己熟悉的語言來誦念新日課經文，不再需要教授指導「如何」誦念，但是「為何」如此誦念，似乎仍須費一番功夫深究；對所念的經文雖有所瞭解，卻不夠深入，不能體驗其寶貴之處。禮儀憲章（83/90）稱日課經是基督「把天鄉萬古不輟的弦歌傳到了我們今世流放之地。」是「教會熱心善工的泉源及個人祈禱的營養。」日課經是教會「數百年的古老寶藏。」如何去發現，如何去利用，去享用均需要一番努力。否則，我們誦念日課就好像小學生在老師面前背書一般，不一定瞭解所背誦的內容，更無須跟老師對話。

為了使自己更深入地瞭解、並熱誠地用新日課經書祈禱，在編譯新日課經的過程中，參考了一些學者的著作，曾經寫了幾篇稿子，刊登在「見證月刊」，與大家分享一些心得。承蒙月刊同仁費神把舊檔案找出，筆者重加修訂，並補加了第一章，讓大家瞭解中譯版本出版的過程。此外補寫了這篇「編

後語」。希望此書的出版，有助於誦念日課的聖職弟兄及其他人士能有較深入的瞭解和熱誠地祈禱。

此外，上文中曾提到日課經中常用的聖詠的難題，但未曾詳細地予以研討與釋義。這將是本書下集的主題內容：四週聖詠集的釋義。祈求天主恩賜筆者足夠的剩餘歲月，能完成此下集。期盼大家都能歡唱救主基督傳給我們的「天鄉萬古不輟的弦歌……使全人類和祂共唱天上讚美之歌」（禮儀憲章 83）。

新日課經釋義

版權所有-請勿翻印

出版者：台灣地區主教團禮儀委員會

地 址：104 台北市林森北路 85 巷 3 號

電 話：(02) 2537-1776

傳 真：(02) 2523-1062

劃 撥：19710794

戶 名：財團法人天主教會台灣地區主教團

承印者：至潔有限公司 Tel：(02) 2302-6442

登記證：行政院新聞局

局版台業字第 0863 號

工本費：100 元

主曆二〇〇九年七月初版

98/7/1000



「願上主日日受讚美，祂是拯救我們的天主。」
(詠六七20)