日課禮儀總論目錄

第一章 論日課在教會生活中的重要-----------------------------------------1

壹 基督的祈禱-------------------------------------------------------1

貳 教會的祈禱----------------------------------------------------2

叁 時辰禮儀-------------------------------------------------------3

肆 論日課的舉行者----------------------------------------------------5

第二章 論一天的聖化，每個禮儀時辰---------------------------------------7

壹 日課的開端--------------------------------------------------------7

貳 論晨禱及晚禱------------------------------------------------------8

叁 論“誦讀日課”----------------------------------------------------9

肆 慶節前夕---------------------------------------------------------10

伍 論日間祈禱-------------------------------------------------------11

陸 論夜禱-----------------------------------------------------------11

柒 日課禮儀與彌撒聯合及各時辰彼此聯合的方式-------------------------12

第三章 論日課禮儀的各種成分---------------------------------------------13

壹 論聖詠及其與祈禱的關係------------------------------------------13

貳 對經與輔助誦念聖詠的其它部分-------------------------------------14

叁 誦念聖詠的方式-------------------------------------------------15

肆 日課中聖詠分配的情形---------------------------------------------15

伍 新舊約的聖歌--------------------------------------------------16

陸 聖經選讀--------------------------------------------------------16

柒 教父或教會作家的選讀（誦讀二）---------------------------------18

捌 論傳記誦讀------------------------------------------------------19

玖 論對答詠（答唱詠）----------------------------------------------19

拾 讚美詩及其它聖經外的詩詞----------------------------------------19

拾壹 論禱詞，天主經及結束禱詞----------------------------------------20

拾貳 神聖的靜默------------------------------------------------------21

第四章 一年之中不同的慶典-----------------------------------------------21

壹 舉行主的奧跡----------------------------------------------------21

貳 聖人慶節的舉行----------------------------------------------------22

叁 如何使用日曆、選擇日課或其部分-----------------------------------24

第五章 公念時應遵守的禮節-----------------------------------------------25

壹 應盡的各種職務----------------------------------------------------25

貳 論日課的歌唱----------------------------------------------------26

**日課禮儀總論**

**第一章 論日課在教會生活中的重要**

1 天主子民的公開和團體祈禱，堪稱為教會的首要任務之一。所以教會初期，凡領過洗的「都恒心遵守使徒的教訓，彼此相通，分餅和祈禱」（宗二42）。在《宗徒大事錄》上，多次證明教友團體同心合意的祈禱（參閱：宗一14；四24；十二5-12）。

教會初期的歷史告訴我們，教友個人也在一定的時刻舉行祈禱。不久以後，這種在一定時刻祈禱的習慣便傳遍了各地。譬如黃昏點燈時 — 白天的最後一刻，或黎明日出時 — 清晨的第一時辰。

隨著時日的演進，又有其它時辰為團體祈禱所聖化，即教父們依《宗徒大事錄》所記述而指出的祈禱時辰。因為在那裡敘述使徒們在第三時辰集會（參閱：宗二1-15）。使徒之長「約在第六時辰，上了屋頂去祈禱」（宗十9）；「伯多祿和若望一齊到聖殿作第九時辰的祈禱」（宗三1）；「午夜，保祿和息拉祈禱讚頌天主」（宗十六25）。

2 這個團體的祈禱，逐漸在一天內規定的時辰舉行，今天稱為「時辰祈禱」或「日課」。這種包括聖經選讀的祈禱主要是讚頌及懇求的祈禱，也確是教會偕同基督、向基督的祈禱。（而所有祈禱都是以基督為榜樣↓）

**壹 基督的祈禱**

**基督向聖父的祈禱**

3 出自聖父的聖言，天主榮耀的光輝，來分施於人天主的生命，他是「永恆新約的最高祭司 — 耶穌基督，他取了人性，把天鄉萬古不輟的弦歌，傳到了我們今世的旅途中」（禮儀憲章83）。因此，在基督心內以人類的言語發出敬拜、補償、轉求的禱聲；這一切是新人類的領袖，天主與人間的中保，以眾人的名義，為眾人的利益，向聖父所呈獻的的祈禱。

1. 「與聖父原是一體」的天主聖子（若十30），在入世時說：「看，我來了，為承行袮的旨意」（希十9），他曾教我們知道他如何祈禱，福音中多次提到他的祈禱：當聖父聲明他的使命時（路三21），在他選拔使徒以前（路六12），當他增餅感謝天主時（瑪十四19；十五36），當他在山上顯聖容時（路九28），當他治癒聾啞（谷七34），及復活拉匝祿時（若十一41），在要求伯多祿承認以前（路九18），當教導門徒祈禱時（路十一1），當門徒們從傳道回來時（瑪十一25），當降福兒童時（瑪十九13），及為伯多祿祈禱時（路二二32）。

他每天的勤勞，都與祈禱緊密地連結在一起，也可說從祈禱中流出。他去荒野或登山祈禱（谷一35；六46），他黎明起身時祈禱，或夜闌人靜時（瑪十四23）徹夜向天主祈禱（路六12）。

他也在會堂裡參與公開的祈禱，「安息日那天，他循例進會堂祈禱」（路四16），他在被稱為「祈禱之所「的聖殿裡祈禱；他每天也私自誦念虔誠的以色列人習慣誦念的經文。他也在每天進餐時遵守慣例感謝天主，這在增餅奇跡中述之頗詳（瑪十四：19），尤其在最後晚餐（瑪二六26），及厄瑪烏晚餐時（路二四30），與門徒一起唱了讚主詩（瑪二六30）。

直到生命末刻，臨近受難時（若十二27），在最後晚餐中（若十七1-26），在山園祈禱時（瑪二六36-44），在十字架上（路二三34），我們的神聖師傅 —耶穌基督表示出，是祈禱鼓勵他完成默西亞的使命與逾越的犧牲。因「他在世之日，大聲哀號，涕淚交流，向那能救他脫離死亡者，獻上祈禱和懇求，就因他的敬畏而獲得了俯允」」（希五7），基督在十字架上奉獻了贖罪之祭，「就永遠使被聖化的人成為了完人」（希十14）；他已自死者中復活，而且永遠生活為我們轉求（希七25）。

**貳 教會的祈禱**

**祈禱的命令**

1. 耶穌所做的也命我們照做。他常說：「你們因我的名」（若十四13）「祈禱吧」，「懇求吧」，「要求吧」（瑪五44；七7）；在「天主經」裡教導我們怎樣祈禱（瑪六9-13），他也告訴我們祈禱的重要（路十八1），祈禱要謙虛（路十八9-14），要清醒（路二一36），要恒心，信賴天父的仁慈（路十一5-13），意向要純正，而能取悅於天主（瑪六5-8）。

使徒們在書信裡到處傳授給我們祈禱，尤其是讚頌和感恩的祈禱；指示我們在聖神內（羅八15），籍著基督（格後一20），獻給天主的祈禱（希十三15）該恒心懇切（羅十二12），並告訴我們祈禱對聖化的功效（弟前四5）。他們也教導我們如何實行讚美天主（弗五19），感謝天主（哥三17），祈求天主（羅八26），以及為眾人求恩的祈禱（羅十五30）。

**教會繼續基督的祈禱**

6 人類既完全屬於天主，自當承認並宣揚造物主的主權，這是歷代虔誠人士，以他們的祈禱已經切實作過的。

直接向天主傾訴的祈禱，應該與我們的主基督 — 天主與人間的唯一中保相連合（弟前二5），因為惟有籍著他，我們才能到達天主台前（弗二18）。因為基督把全人類和他結為一體（禮儀憲章83），使全人類的祈禱和基督的祈禱之間發生密切的關係。惟有藉著基督、在基督內，人類的虔敬才能獲得救恩的價值而達到最後目的。

7 藉聖洗聖事而重生的教友與基督之間，猶如肢體之與全身 — 教會，有著特殊而更密切的關係。因為屬於聖子的一切財富從頭 — 基督灌輸到全身 —教會，就是聖神的賜予，真理，生命，以及其天主子身份的分享，這一切，基督居世時在祈禱中都給我們啟示了。

教會全體也分享了基督的祭司職。所以凡領過洗的人，都藉重生及聖神傅油，祝聖為精神的聖殿及神聖的祭司（教會憲章10條），能行新約的敬禮。這並非出自人的力量，卻完全出自基督的恩德和賜與。

「天主再不能賜人任何其它更大的恩典，能比使創造萬物的聖子，作為人類的首腦，且使人類成為其肢體。他是天主子，而成為人子，與父同是一個天主，而又與人同為一個人；使我們向天主祈禱時，子與父並不分離；天主子的全體祈禱時 ，身與首不致分離。是這全體的唯一救主 — 天主子，我們的主耶穌基督為我們祈禱，在我們內祈禱，也接受我們的祈禱。他為我們祈禱，因為他是我們的祭司；他在我們內祈禱，因為他是我們的首腦；他接受我們的祈禱，因為他是我們的天主。所以讓我們在他內認出我們的聲音，在我們內也認出他的聲音」（聖奧斯定，聖詠八五1釋義）。

基督徒祈禱的價值就在於此：它有分於基督對父的虔敬，也有分於他在世時以其言語表達的祈禱。而現今這種祈禱以全人類的名義並為了人類的得救，仍然在全教會內，在其各肢體內繼續不斷。

**聖神的功能**

8 祈禱之教會的合一由聖神所完成，就是在基督內，在全教會內，在每個領洗者內的同一聖神（路十21）。此「同一聖神幫助我們的軟弱」，並「以無可言喻的歎息為我們轉求」（羅八26）。他以聖子的神的身份向我們噓氣，使我們「以義子的身份，呼喊：阿爸，父啊！」（羅八15），若沒有聖神的功能，則基督徒也不能祈禱。因為是他 — 聖神 — 通過聖子引導整個教會歸向聖父。

**祈禱的團體特性**

9 基督與使徒的常常懇切祈禱的表率和命令，不應視為一條純法定的規則，（而應）實在涉及教會的基本因素。教會是一個團體，該以祈禱來表現出他的特性。所以《宗徒大事錄》中，首次記載教友的事是他們的集體祈禱，「他們和婦女們及耶穌的母親瑪利亞，以及他的兄弟們，都在同心合意地專務祈禱」（宗一14）。「眾信徒都是同心合意的」（宗四32），他們的合一，全系于遵守使徒的教訓，彼此相通，分餅和祈禱（宗二42）。

在室內閉戶舉行的祈禱（瑪六6）也常是需要的，應該鼓勵教會肢體舉行的。這種祈禱也是藉著基督在聖神內舉行。但是團體祈禱有特殊的價值，因為耶穌說：「哪裡有二三人因我的名而聚會，我就在他們中間」（瑪十八20）。

**叁 時辰禮儀**

**時間的奉獻**

10 基督勸人恆心祈禱，不可間斷（路十八1），教會遵守這教訓，從不輟行祈禱，而且勸勉我們「常藉耶穌，向天主奉獻讚頌之祭」（希十三15）。為實行這項教訓，教會除了舉行感恩祭之外，還用其它方式，特別用誦念時辰禮儀（日課）。與其它的禮儀行為相較，這種時辰禮儀按教會的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（禮儀憲章83-84）。

11 因為聖化整天的時間和活動是日課的目的，所以其程式已盡可能予以修正，使其具有真正的時間性，同時注意到今日生活的情形（同上，88）。

因此，「無論是為聖化整天的時間，或為獲得誦念日課的神效，為每部分日課經所指定的實際時辰，應切實予以遵守」（同上，94）。

**感恩祭與日課禮的關係**

12 日課禮將聖體奧跡（彌撒） — 整個教友生活的中心及頂峰 — 所顯示的讚頌、感謝、救恩奧跡的紀念，祈求及天福的預享，都延伸到全天不同的時辰（司鐸生活法令，5）。

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需的條件，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。

**在日課禮中基督祭司職的實行**

13 基督在聖神內，通過教會，不但在舉行感恩祭，施行聖事時，而且也以其它方式，特別在舉行日課禮時完成救贖人類、完善地光榮天主的事業（禮儀憲章，5、83）。在日課禮中，團體聚會時，宣佈聖道時，教會祈禱歌頌時，基督也親自在那裡（同上，7）。

**人類的聖化**

14 在日課禮中能完成對天主的敬禮，和人類的聖化（同上，10），因為在日課禮中，天主與人之間的交往或交談得以建立，「天主向他的民眾講話 … 民眾則以歌唱、以祈禱應對天主」（同上，33）。有救人效力的天主聖言在日課中佔有重要地位，因而念日課時定可獲得極大的神益。因為讀經是取自聖經；所唱的聖詠，也是天主的言語；其它禱詞和聖歌也都取材於聖經（同上，24）。

因此，不但在誦讀「為教訓我們而寫的」一切時（羅十五4），而且教會在祈禱或歌唱時，參禮者的信德能受到滋養，他們的心靈嚮往天主，使他們對天主表現適當的崇敬而獲得豐富的恩寵（同上，33）。

**與教會同聲讚頌天主**

15 在日課禮中，教會實行其首領的祭司任務，不斷地向天主奉獻讚頌之祭，就是獻上我們唇舌的佳果（希十三15）。這祈禱是「教會對其淨配基督的對話，也是基督和他妙身 — 教會 — 對天父的祈禱」（禮儀憲章，84）。「所以凡念日課者，既盡其教會的義務，又分享基督之淨配的至高榮譽，因為他們以慈母教會的名義，在天主座前奉獻他們的讚頌」（同上，85）。

16 在日課禮中，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（同上83）；同時，也是預嘗若望在《默示錄》所描寫的，那永無休止地在天主和羔羊座前所詠唱的雅頌。幾時「我們共同歡慶天主的尊嚴，由不同的部落和語言，不同的民族和國家，賴基督聖血而被贖的眾人，聚集在一個教會內，同聲讚頌三位一體的天主」（教會憲章，50），我們與天上教會的密切合一關係才得實現。

先知將天上的這種禮儀視為白晝對黑夜，光明對幽暗的勝利；「太陽不再是你白天的光明，月亮也不再照耀你，上主要作你永恆的光明」（依六十19），「那將是獨特的一天，只有上主知道的一天：沒有白晝，也沒有黑夜，晚間仍有光明」（匝十四7）。「因為世界末日已經來臨」（格前十11）。世界的改造已是決定的事實，並且在某種意義下，「卻已提前實現於今世」（教會憲章，48），我們藉信德明了人生的意義，並與一切受造物期待天主子女的顯揚（羅八19）。在日課禮中，我們宣揚這種信德，表達並培育這種望德，而且在某種情形下預享永遠讚美、永晝不夜的喜樂。

**祈禱與轉求**

17 教會在禮儀中除了讚頌天主以外，還轉達全體教友的心願和期望，並為全人類的得救而祈求基督，並藉他轉求天父（禮儀憲章，83）。因為這不僅是教會的禱聲，也是基督的。因為教會是因基督之名發出禱聲，就是「靠我們的主耶穌基督」。如此，教會繼續獻上基督在世時所獻上的祈禱和懇求（希五7）。因而，這些禱聲具有特殊的功效。所以，教會不僅以愛德、以榜樣、以苦行、而且也以祈禱，盡其慈母之責，領導人靈歸向基督（司鐸職務與生活法令，6）。

這職務屬於那些為奉行日課禮而特別被召的人；主教、司鐸，他們負有為自己的教友和天主的全體子民祈禱的責任（教會憲章，41）；其他的聖職人員、修會會士，也要誦念日課（修會革新法令，24）。

**牧靈活動的高峰和泉源**

18 參與日課禮儀者，以奧妙的使徒性能力使天主的子民增多（修會革新法令，7），「因為傳教工作的目的，便是使人因信德及洗禮成為天主的兒女，共聚一堂，在教會中讚頌天主，參與祭祀，共用主的聖筵」（禮儀憲章，10）。

這樣，教友以生活表達並給人介紹「基督的奧跡，和真教會的純正性質，原來教會的特徵，兼有形無形的成分，熱心行事，而又專務默禱，兼有入世而又出世的精神」（同上，2）。

日課禮的誦讀及禱詞交互構成基督徒生活的泉源，以聖經及諸聖的訓言培育這種生活，且以祈禱加以強化。因為沒有主，我們將一無所能（若十五5），當我們祈求他時，惟有他能使我們的工作收效並發展（禮儀憲章，86）。這樣，我們每天藉聖神被建築成為天主的聖殿（弗二21-22），一直達到基督圓滿年齡的程度（弗四13）；同時我們的力量也得以強化，好能向外教人宣揚基督（禮儀憲章，2）。

**心口合一**

19 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，凡參與日課禮者都須視之為每人本身的祈禱，應端莊、虔誠、熱心、心口合一地舉行（禮儀憲章，90）。大家應合作致力於善用至高的恩寵，慎勿加以虛耗。我們應追隨基督，常藉祈禱深入他的奧跡（司鐸生活法令，14），以救主基督祈禱的同樣心情，來祈求讚美天主。

**肆 論日課的舉行者**

**甲、團體誦念日課**

20 日課禮如同其他的禮儀，不是私人的行動，而是屬於教會全體的。它表達教會全體，並影響教會全體（禮儀憲章，26）。教會禮儀由主教、司鐸及輔禮者等一同舉行時（禮儀憲章，41），更能顯示出教會的特性，當予以鼓勵，因為在此地方教會舉行禮儀時，「至一、至聖、至公，傳自宗徒的基督教會的確臨在而活動」（主教牧職法令，11）。日課禮沒有主教而僅由誦經團或由其他司鐸舉行時，常須遵守時辰，並盡可能使教友參加。修會團體舉行日課禮時亦然。

21 在其他教友團體中，最重要的是堂區，它猶如教區的細胞，是由一位代表主教的牧人領導的一個地區，「在某種情形下，代表著分佈在全世界的有形教會」。這些團體應盡可能在聖堂內公開舉行某些主要時辰的日課禮儀（禮儀憲章，42）。

22 所以教友聚集在一起，心口合一參與日課禮儀時，就顯示出教會在舉行基督的奧跡（同上，26）。

23 領了聖秩或有特殊傳道使命者，他們的職務是領導和主持團體祈禱 ，「致力於使自己管轄的教友同心祈禱」（主教牧職法令，15）。因此，該鼓勵教友，授以必要的教義，使他們在主日或慶節，參與日課禮儀的主要部份（禮儀憲章，100）。並該訓練教友，從參加日課禮學會真誠的祈禱（司鐸職務法令，5），並以適當的方法，指導教友按基督徒的意義瞭解聖詠，使他們日益珍視而善用教會的祈禱。

24 詠經司鐸、苦修士、修女、以及其他修會團體，由於會規，無論按公用禮節、或按私定禮節，完成全部或部份日課禮儀者，都是特別代表祈禱的教會：因為他們更圓滿地給人樹立教會不停同聲讚美天主的榜樣，並且特別以祈禱實踐建設及擴展整個基督奧體的任務，而謀個別教會的利益（主教牧職法令，33）。度默觀生活的修會尤應明瞭這個道理。

25 輔禮者和沒有公禱責任的聖職人員，如果度團體生活或聚會時，應至少設法誦念日課禮的某些部份，尤其是晨禱及晚課（禮儀憲章，99）。

26 沒有公念日課責任的男女會士，以及力求達於至善的任何團體的團員，懇切地奉勸他們，或與同會會士或與教友一起，舉行日課禮，或其中一部分。

27 教友在任何處所聚會，也無論為了什麼原因，或為祈禱，或為使徒事業或為其它理由，都應鼓勵他們實行教會的祈禱，誦念日課禮的一部分，因為他們應該首先在行為上，學習以心神以真理朝拜天主聖父（若四23）；他們也該記住，藉公共敬禮和祈禱，能接近眾人而有助於全世界的得救（教友傳教法令，16）。

最後，該知道家庭猶如教會的聖所，不但應公行祈禱，而且在適當時間誦念日課禮的某些部份也是有益的。這樣，能與教會更緊密地結合（同上，11）。

**乙、舉行日課禮的命令**

28 誦念日課的職務特別委託給聖職人員，即使沒有教友參與，也須單獨誦念，當然應作必要的適應；因為教會委派他們舉行日課禮，是使整個團體至少藉著他們能恆心不懈地盡其責任，並使基督的祈禱在教會繼續不斷（司鐸職務法令，41）。

主教以卓越而可見的方式代表基督，也是所屬羊群的大祭司，信友們的基督化生活在某種意義下，也是由他而來，並由他維持（禮儀憲章，41）。在教會的肢體中祈禱時，主教應居首席。他在日課禮中，常以教會的名義，委託給他的教會而舉行祈禱（教會憲章，26）。

司鐸和主教以及整個司鐸團聯合一起，也特別代表基督大祭司（司鐸職務法令，13），分任同樣的職務，為所屬教友並為全世界祈求天主（禮儀憲章，90）。

他們盡著善牧的職務，善牧為羊群祈禱，使他們獲得生命，並使他們都合而為一（若17：20）。在教會提供給他們的日課禮上，他們不但能找到熱心的泉源，與個人祈禱的滋養（禮儀憲章，90），而且更能以豐富的默觀培育他們牧靈和傳教的精神，在天主教會的工作上能勝任愉快（教會憲章，41）。

29 因此，主教、神父以及其他聖職人員，都接受了教會的命令，應該每天盡其可能，按照時辰的順序誦念日課。

首先應重視日課禮的兩個主要時辰，即晨禱與晚禱，這兩部份猶如日課的兩個樞紐；除非有重要原因，不得任意缺念這些部分。

誦讀日課部分即是聖道禮儀，也應忠誠地予以實行；這樣，每天自己接受聖道，便會成為更完全的基督徒，也能更深刻地體會基督的不可測量的富源（司鐸職務法令，13）。

為了更完善地聖化一天的時間，應全心誦念日間祈禱及夜禱（Completorium）。如此在臨睡之前，完成整個的「天主的工作」，並將自己託付於天主。

30 終身執事宜於每日至少詠念主教團所指定的日課的某幾部分（鐸聲61期4頁，27）。

* 1. 主教座堂會議及教長集團，按公法或會規應誦念的日課部分，須在歌席舉行。

會議的每一會員，除了聖職人員應詠念的日課以外，在會議中所念的其它時辰經，則當個別地誦念（參閱宗座公報，59卷，1967年，703頁）。

* 1. 有責任誦念日課的修會，每位會員都應按照會規詠念日課。但對於領了聖秩者須遵守本文二九條的規定。

1. 對於其他的修會及其每位會員，應勸告他們，按照所處的環境，誦念日課的某些部分，因為這是教會的祈禱，能使散居各地的人都一心一意地合而為一（宗四32）。

對各位教友亦應予以同樣的勸告（禮儀憲章，100）。

**丙、日課的結構**

1. 日課禮儀是依照自己的規律而組成的。它以特殊的方式綜合教會其它 的禮儀中所具有的因素，而形成以下的格式：先念讚美詩、聖詠，繼以長短不等的聖經選讀，最後是禱詞。

日課禮儀無論是公共舉行，或個人誦念，其主要結構是人與天主的交談。但公共的舉行，更明顯地表達日課禮儀的教會性。它鼓勵人的主動參與，使每人各按自己本位，以歡呼，以對答，以輪流誦念，以及其它類似的行為而參與，也能顧及不同性質的表達方式（禮儀憲章，26、，28-30）。

因此，有教友主動參與的日課禮儀，自然優於單獨及私人的舉行（同上，27）。更希望依照日課每一部分的性質，並按參加者每人的職務，盡可能在歌席或公共地詠唱。

這樣才符合保祿使徒的教訓：「讓基督的話豐富地存在你們心內，以各樣的智慧彼此教導，互相規勸；以聖詠、詩詞和屬神的歌曲，懷著感恩之情，在你們心中讚頌天主」（哥三16；參閱：弗五19-20）。

**第二章 論一天的聖化，每個禮儀時辰**

**壹 日課的開端**

34 全部日課禮以「序經」（Invitatorium）為引子，此經以短句「上主，請開啟我的口 …」和聖詠九四及其對經而組成。此序經每天邀請基督徒歌頌讚美天主，傾聽他的聲音，期待天主賜以安息（希三7）。

但視情形，可用聖詠九九或六六或二三代替聖詠九四。

序經聖詠，按其本處的指示，最好以對答的方式誦念，就是念聖詠前先領念及答念對經各一次，再於每節聖詠後重念一次對經。

35 序經是每天全部祈禱的開始，即置於晨禱或誦讀日課之前，視兩部分何者先開始而定。但若聖詠與對經置於晨禱以前，則可以省略。

36 在序經裡的「對經」，按禮儀日的不同而變換，在其本處加以指示。

**貳 論晨禱及晚禱**

37 「讚美經或稱晨禱，晚經或稱晚禱，按照整個教會一向的傳統，實為每日經課的兩個樞紐，應視為重要時辰經文而舉行」（禮儀憲章，89）。

38 晨禱，一如它的許多成分所顯示的，是為聖化早晨時間而編排的。聖西略對於晨禱聖化早晨的意義說得很好：「晨禱使我們把心靈的第一個活動奉獻給天主，在從事其它工作前，我們必須先喜悅地想到天主，如經上所載：我一懷念天主，便喜樂異常（詠七六4），身體開始工作以前，必先作經上所說的；主，我清晨向袮祈禱，你一早便俯聽我的呼聲，我滿懷希望靜候袮的應允」（詠五4-5）。

這一部分日課應于黎明時誦念，以紀念主耶穌早晨的復活，他是普照世人的真光（若一9）、義德的太陽（瑪四2）、由高天升起的旭日（路一78）。因此聖啟廉說：「清晨應行祈禱，以晨禱慶祝主的復活」（聖啟廉：論天主經，35）。

39 晚禱在傍晚垂暮時誦念，使我們為一天中所受的恩惠及所行的善事而感謝天主。「以我們如馨香上升的祈禱，以我們雙手高舉所行的晚祭」（詠一四〇2）回憶基督的救恩。這晚祭可能指的是主基督所行的晚祭，就是指救主在與使徒進行晚餐時，交付自己，所建立的教會神聖的奧跡；或指於最後晚餐的次日，救主舉起雙手，為全世界的得救，向聖父奉獻的晚祭（加先：論修會，卷三，三章）。最後我們對那不會消失的光明，滿懷著希望，「祈禱，懇求真光再照耀我們，也懇求基督的來臨，帶給我們永光的恩寵」（聖啟廉：論天主經，35）。最後，在此時辰，我們與東方教會同聲呼求「耶穌基督，永生天父光榮的聖光；日落以前，我們看著晚霞，歌頌天主，父、子及聖神 …」

40 因此，晨禱與晚禱在教會的祈禱中，非常重要。該鼓勵人公共或團體舉行，尤其是共度團體生活者。而且該奉勸不能參與公念日課的教友，每人私自誦念。

41 晨禱及晚禱，以開端詞開始：「天主，求你快來拯救我，上主求你速來扶助我」，接念：「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。阿肋路亞」（最後一句，四旬期不念）。晨禱以「序經」開始時，則免念以上開端經。

42 隨後即念適宜的讚美詩（Hymnus）。此詩指出每一時辰，每一慶節的本色，尤其在與教友共同舉行時，此詩能使祈禱有一更容易、更愉快的開始。

43 讚美詩之後接念聖詠，依照本文121～125條的規定。晨禱的聖詠遵照教會的傳統是，一首晨禱聖詠，繼以一首取自舊約的聖歌，另一首讚美聖詠。

晚禱的聖詠是兩首適合時辰及民眾舉行的聖詠，或一首較長聖詠的兩段，繼以一首取自書信或默示錄的聖歌。

44 聖詠以後，繼以簡短讀經。

45 短讀經，是根據禮儀日，時期或慶節的性質而選定的；這些短讀經該讀、該聽，因為是宣報天主的言語。這宣讀強調聖經中的一些句子，幫助瞭解長篇讀經所易於忽略的要點。

短讀經，依照每日聖詠的輪轉而更易。

46 較長的聖經選讀，尤其在與教友共同誦念時，可從誦讀日課或彌撒中的聖經選讀自由選擇，特別是那因故而未曾讀過的經文。此外依照本文248～249、251條的規定，也不妨另行選擇較為適當的讀經。

47 與教友共念時，可視情形加添簡短宣講，解釋選讀的意義。

48 在誦讀或宣講以後，可視情形靜默片刻。

49 為對答天主的聖言，提供了答唱詠或短對答詠，但視情形可以省略。其它同類及同性質的歌唱，可以取代答唱詠，但需經過主教團的批准。

50 然後，隆重地誦念福音聖歌及其對經：即在晨禱中，念匝加利亞歌（讚主曲）Benedictus，在晚禱中則念聖母歌（謝主曲）Magnificat。這二則聖歌，羅馬教會歷代以來，很普遍地用以讚美並感謝救恩，其對經則循時期或慶節而變更。

51 聖歌後，在晨禱中繼以禱詞，為奉獻整天的時間及工作於天主。在晚禱中，則繼以為眾人求恩禱詞（參閱本文179～193）。

52 禱詞或求恩後，眾人接念天主經「我們的天父」。

53 念完天主經，即念結束禱詞，平日的見於聖詠集，其它的主日或節日，則見於專用經文部分。

54 最後如有司鐸或執事主持，則舉行「禮成式」念：「願主與你們同在 …」，然後如彌撒完畢時予以祝福，繼說：「祝大家平安！」，答「感謝天主」；否則，以「願天主降福我們 …」結束日課禮的舉行。

**叁 論「誦讀日課」**

55 「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。雖然在每日彌撒中已有豐富的聖經選讀，但在「誦讀日課」中所蘊藏的啟示及傳授的寶庫，大有利於神修的進步。司鐸們應尋求這些財富，以便能將自己所接受的天主聖言分施給天主子民，作為他們的食糧。

56 祈禱當伴隨聖經閱讀，以形成天主與人之間的交談，因為「當我們祈禱時，是我們向他說話；當我們念天主聖言時，是我們聽天主講話」（聖安博：論公職，卷一，二十，88；啟示憲章，25）。所以「誦讀日課」也有聖詠、讚美詩、禱詞以及其它經文，完全具有祈禱的特性。

57 「誦讀日課」，按照禮儀憲章的規定，「雖然在歌席中仍保留夜課讚美經的性質，但應使之適合於日間任何時的誦念，又應減少聖詠而增加選讀」（禮儀憲章，89）。

58 依法有特殊責任，以及自願保持夜課讚美經的性質者，或念之於夜間，或念之於清早晨禱之前，常年期用的讚美詩可選之於為此目的所準備的詩集。為主日、節日及慶日，則當注意本文70～73論慶節前夕的條文。

59 除以上所述，日間任何時刻都可誦念誦讀日課，前一天的夜間，即晚禱之後亦可誦念。

60 若「誦讀日課」，念之於晨禱以前，則當依照本文34～36條所說的，先念「序經」，否則，既由短句「天主，求你快來拯救我 …」開始，接念「願光榮歸於父 …」，四旬期外，加念「阿肋路亞」。

61 然後接念讚美詩，為常年平日如本文58條所說，可依實際時刻選用適當的讚美詩。

62 此後，接念三首聖詠（或較長聖詠的三段）。聖週的三日慶典，復活節及耶誕節後八天內，以及節日、慶日都有本日的聖詠和專用的「對經」。

在主日及平日，則其聖詠與對經取之於該日通用的聖詠集。在聖人紀念日也取之於聖詠集，除非另有本日的聖詠和對經（參閱本文218～224條）。

63 在聖詠和誦讀之間，通常加誦短經句，藉此短經句使人由聖詠吟唱，轉而傾聽誦讀。

64 採用兩篇誦讀，第一篇取自聖經，另一篇取自教父，或教會作家的著作，或取自聖人的行傳。

65 每篇誦讀後，接念「對答詠」（參閱本文169～172條）。

66 聖經選讀，依照本文140～155條規定，通常取自季節專用部份。節日和慶日的聖經選讀，則取自該慶節專用的部份。

67 另一篇誦讀及其對答詠，則可隨意取自「日課經書」，或「任選的誦讀專集」，這將於以下161條詳加指示。但通常當取自季節專用部分。

在聖人的節日或慶日，則當誦讀本聖人的行傳，如無本人行傳，則由聖人通用部分選用適當的誦讀。聖人的紀念日，若未被其它較高慶節所取代時，則念該聖人行傳，以代替當日的第二篇誦讀（參閱本文166～235條）。

68 四旬期以外的主日，復活節及耶誕節後八天內，以及節日和慶日，誦畢第二篇誦讀和對答詠，接念：「天主，我們讚美你（Te Deum）」，平日和紀念日則免念。最後一部分，從「主，請救援你的子民 …」以至末尾，可任意省略。

69 「誦讀日課」以本日的結束禱詞作為結束。至少公念時應加念歡呼詞：「請讚美上主」，答：「感謝天主」。

**肆 慶節前夕**

70 依照有關禮儀書中的描述，普世教會都慶祝復活節前夕。聖奧斯定說：「這一偉大的前夕，雖是一個公用名詞，卻似被『復活前夕』獨佔了；我們醒寤祈禱，紀念主復活的那一夜，主為我們開始以血肉之身度一種不死不眠的生活，因此我們醒寤歌頌他的復活，以冀永遠與他生活為王」（聖奧斯定，演講五；拉丁教父集二，五五○）。

71 一如在復活前夕，各地教會逐漸開始以前夕慶祝不同節日的風氣；在這些節日中，以耶穌聖誕及聖神降臨為最顯著。各處的教會，應依照自己的習慣來保持和發展這種風氣。如有其它特別慶節或朝聖適於舉行前夕禮儀，則當遵守為舉行聖道禮所規定的原則。

72 教父以及神修作家經常勸勉教友，尤其度默觀生活的男女會士，請他們徹底祈禱，以期待主的來臨：「半夜有人喊說；新郎來了，請你們出來迎接」（瑪二五6）；「所以你們要警醒，因為你們不知家主何時回來：也許在黃昏，也許在半夜，也許在雞叫，也許在清晨。免得他忽然來到，發現你們正在睡覺」（谷十三35-36）。因此，將「誦讀日課」保持夜課性質者，殊堪嘉獎。

73 此外，在羅馬禮中，特別顧及從事傳教工作者，「誦讀日課」為他們常是簡短的。如有人願依照傳統舉行主日、節日、及慶日的前夕，而延長日課，可依下面方式進行：「誦讀日課」照日課經書依次誦念直到選讀。念完二篇選讀，在「天主，我們讚美你」以前，加念在日課經書附錄中所指示的聖歌（Canticum）；然後宣讀福音，如果願意，可加講道，講道畢，接念「天主，我們讚美你」，最後接念當日結束禱詞。

節日和慶日的福音，可取自彌撒的聖經選讀，主日則可取自在日課經書附錄中所指示的有關逾越奧跡的聖經選讀。

**伍 論日間祈禱**

74 依照古老的傳統，教友在私人熱心敬禮中，日間於各時辰，在工作之間也舉行祈禱，以仿效使徒的教會；這一傳統，歷代以不同的方式，與禮儀慶典密切聯繫。

75 禮儀的習慣，無論在東方或在西方，都保持了第三時辰經（午前祈禱）、第六時辰經（午時祈禱）和第九時辰經（午後祈禱）。主要是因為在這時辰中紀念主受難的事蹟及初期的福音宣揚。

1. 梵二大公會議規定，在誦經團中第三、第六、第九時辰經仍然予以保留（禮儀憲章，89）。

念這三個時辰經的習慣，通常度默觀生活的男女會士，應當予以保持，除非另有特殊規定。教會也勸告每人，特別凡舉行退省或參與牧靈集會者，要全部誦念。

77 在誦經團以外，如不抵觸特別的規定，可從三個時辰中任選適合時間的一個，以保留日間工作時祈禱的傳統。

78 時辰排成第三、第六、第九。這為僅念一個時辰經者，及願意或應該全念三個時辰經者，都可利用。

1. 第三、第六、第九時辰經，以開端詞「天主求你快來拯救我 …」開始，繼以「願光榮歸於父 … 阿肋路亞」（末句，四旬期免念）。接念適合時辰的讚美詩，以後念聖詠，繼以短讀經（Lectio Brevis，及短句Versus ）。時辰經以「結束禱詞」結束，至少在公念時加以歡呼詞「請讚美上主！」答：「感謝天主。」

80 讚美詩與結束禱詞，為每一時辰經提供不同的款式，以適合真實的時間，更有效地達到時間的聖化；所以只念一個時辰經者該選擇適合該時辰的經文。短讀經及結束禱詞，隨時日及節期而變換。

81 聖詠吟唱分為二式，一為通用聖詠，一為補充聖詠，僅念一個時辰經者，取用通用聖詠。念一個以上時辰經者，在一個時辰經中取用通用聖詠，在其它的則取用補充聖詠。

82 通用聖詠，包括取自聖詠集的三首聖詠（或較長聖詠的三段）。此聖詠有其固有的對經，除非另有指示。在節日，聖週三日慶典，及復活八日內，誦念固有的對經和選自補充聖詠中的三首聖詠，除非該念特別聖詠。如果節日遇到主日，則當採用第一主日聖詠。

83 補充聖詠包括以三首為一組的聖詠，通常取自稱為「進階詠」（Graduales）的聖詠

**陸 論夜禱**

84 夜禱是一天中最後的一次祈禱，行之於就寢前，如午夜後就寢，則行之於午夜以後。

85 夜禱如其它的時辰經，以開端詞「天主，求你快開拯救我 …」，「願光榮歸於父 …」 阿肋路亞」（末句，四旬期免念）開始。

86 以後可各自反省。在公念時或默思，或遵照彌撒經書公念懺悔詞。

87 接念適宜的讚美詩。

1. 為主日第一晚禱以後的夜禱（即星期六的夜禱），其聖詠是第四首及一三三首；第二晚禱後（即主日當天的夜禱），其聖詠則是第九十首。

其他日子則選擇能激發信賴天主的聖詠；在平日常可用主日的聖詠，這主要是為了那些願背誦夜禱者的方便。

89 聖詠後接念短讀經，繼以對答詠（啟應經）「上主我把靈魂交在袮手裡 …」然後接念福音聖歌及其對答經：「上主，現在可照袮的話 …」，這是整個時辰經的頂點。

90 繼念結束禱詞，如聖詠集所示。

91 禱詞後，無論公念或獨念，繼以祝福詞：「願全能的上主 …」。

92 最後誦念聖母對經之一，復活期常念「萬福，天上母后 …」。在日課經書所有的聖母對經以外，主教團可批准其它的聖歌（禮儀憲章。38）。

**柒 日課禮儀與彌撒聯合及各時辰彼此聯合的方式**

93 在特殊的情形下，如有必要，在公開或團體的禮儀中，日課與彌撒可依照下列的規則，密切地聯合舉行，只要彌撒與日課是同一的敬禮課程。但須注意，尤其是在主日，不要妨害牧靈的利益。

94 晨禱直接在彌撒前公開誦念時，特別在平日，可由開端詞和晨禱的讚美詩開始；如在節日，則可由進堂詠和列隊行進，以及主祭的致候詞開始。如在這二式開端禮中取其一，則省略另一式。

然後照常例誦念晨禱的聖詠，直到短讀經前為止。聖詠後，不念懺悔詞，如願意，也可省略「上主，求你垂憐」。如禮規要求，則加念「天主在天受光榮」。主祭接念彌撒的集禱經，然後照常例繼續聖道禮儀。

在同樣的時候，以同樣的方式，誦念彌撒中的信友禱詞，但在平日的早彌撒中，可以晨禱的禱詞代替信友禱詞。

領聖體後唱完領主詠，則接念匝加利亞聖歌「請讚美上主」及其對經。然後念「領聖體後經」，以常禮結束。

95 日間祈禱，就是第三、第六、第九時辰經，須與實際時間相符合，如果直接在彌撒前公念，若是平日，則可由開端詞，及適合時辰的讚美詩開始；若是節日，則可由進堂詠，和列隊行進，以及主祭的致候詞開始。如在這二式開端禮中取其一，則省略另一式。

然後照常例誦念此時辰的聖詠，直到短讀經前為止。聖詠後，不念懺悔詞，如願意，也可省略「上主，求你垂憐」，如禮規要求，則加念「天主在天受光榮」，主祭接念彌撒的集禱經。

96 晚禱如直接在彌撒前誦念，其與彌撒聯合的方式與晨禱相同。第一晚禱，就是節日或主日，或逢主日舉行的主之慶日的前夕晚禱，不能聯合舉行，除非先舉行了前一日或星期六的彌撒。

97 日間祈禱，即第三、第六、第九時辰經，或晚禱，如在彌撒後誦念，則彌撒照常舉行，直至念完「領聖體後經」。

念畢領聖體後經，立即開始該時辰的聖詠。在日間祈禱中，念畢聖詠，免念短讀經，接念禱詞，然後即行彌撒的禮成式。為晚禱，念畢聖詠，免念短讀經，隨即誦念聖歌「我的靈魂頌揚上主」及其對經，免念禱詞及「天主經」，即念結束禱詞並祝福信眾。

98 除聖誕夜以外，彌撒通常不與誦讀日課聯合，因為彌撒自有與日課不同的讀經。但於必要時，則於日課第二篇誦讀及其對答詠以後；立即開始「天主在天受光榮」（如若當念），否則，即念彌撒集禱經，免念致候詞及懺悔詞等。

99 誦讀日課如直接在其它一時辰經以前誦念，則誦讀日課的開始可念該時辰的讚美詩；誦讀日課結束時，免念結束禱詞，立刻接念下一時辰經，免念其開端詞和「願光榮歸於父」。