

禱告實踐十途

受教於教會史上最好的禱告教師們，
探索基督徒十種經典禱告方式。

課程網址：<http://ebtcc.org/prayerclass>

1

受教於 聖本篤
Praying with St. Benedict

神聖日課 (時辰祈禱)
Divine Office (Liturgy of the Hours)

或稱 時辰禮儀、日常禮讚

2

神聖日課的祈禱時辰

傳統祈禱時辰	簡化祈禱時辰
夜禱 (Matins, 午夜)	
晨禱 (Lauds, 清晨)	晨禱
第一時辰 (Prime, 早上六點)	
第三時辰 (Terce, 早上九點)	午禱
第六時辰 (Sext, 中午)	
第九時辰 (None, 下午三點)	晚禱
晚禱 (Vespers, 黃昏)	
睡前禱 (Compline, 睡前)	睡前禱

3

神聖日課 (時辰祈禱)

課上操練

譯自英國聖公會時辰祈禱書



Prayer During the Day
(Contemporary) on Sunday
February 2019

A Service of Prayer During the Day for

4

神聖日課 (時辰祈禱)的內涵

生命節奏

黑夜與白晝輪替,喚起勞動與休息的規律性韻律

時辰祈禱將時間與永恆連接

在和神合宜的關係裡,我們從永恆的視野看自己和萬事萬物,世上需求被放到合適的位置。

時間被聖化,生命節奏進入和諧

5

神聖日課 (時辰祈禱)的內涵

禱告與生活合而為一

不再做繁忙日程的奴隸,不再漫無目標地旋轉不停。
時辰祈禱變成我們日程的架構,並開始為我們在祈禱
時辰之間所做的事賦予意義。

其實祂離我們各人不遠,我們生活、動作、存留,都在乎祂。(徒17:27b-28a)

6

神聖日課(時辰祈禱)的內涵

時辰祈禱是教會的祈禱

- 基督徒的時間觀: 基督救贖史的實現
- 教會年的軸心: 主降生、主受難、主復活、主升天、主再來(基督徒的時間的最終目的與圓滿)

教會被聖靈感動, 連接於基督的祈禱中. 這樣的祈禱是連續不斷的, 是神及大祭司之靈永不止息的工作。

當我們參與時辰祈禱, 我們的心與基督的身體一同向神無限的維度敞開, 這樣的禱告將啟迪我們整個人生。

7

神聖日課(時辰祈禱)的四個好處 好處之一: 給忙碌的生活帶來秩序

- 當時辰祈禱成為日程的固定部分, 禱告就變成生活的架構。
- 當生活失控、沒有方向時, 尤其需要嘗試時辰祈禱。“即或大水衝來, 我很快就能握住堅固磐石。”
- 即使每天一次與神相約, 也能讓我們在和神的合宜關係裡給自己重新定位。

8

神聖日課(時辰祈禱)的四個好處 好處之二: 教我們禱告

禱告新手的問題: 渺小卑微如我, 如何和天地的創造者講話? 軟弱失敗如我, 如何和聖潔的神講話?

嘗試一個月每天一次時辰祈禱, 它會教我們說什麼、怎麼說。時辰祈禱以清晰、深度、智慧, 帶著我們以各種方式禱告: 認罪、讚美感恩、為自己 and 他人求幫助。。。不知不覺中時辰祈禱的話語建立我們的技能。當我們自由禱告時, 所學已然融入其中。

9

神聖日課(時辰祈禱)的四個好處 好處之二: 教我們禱告

禱告老手的問題: 禱告常受限於自己的習慣和軟弱, 如何能超越自我?

時辰祈禱正有此功效。它促使我們與神有完整的對話, 將神經質的內疚轉為感恩, 將習慣性的情緒低落化為讚美, 將讓人厭煩的興高采烈變成誠實的訴苦。。。它甚至幫助我們的人格成長。

10

神聖日課(時辰祈禱)的四個好處 好處之三: 人生最艱難期, 禱告成為可能

感覺無力祈禱; 神似乎隱藏; 不想和神說話; 自己的禱告空洞又虛偽; 支離破碎; 靈裡枯竭。。。但此時我們最需要禱告。

進入時辰祈禱時, 起初好像只是在聽別人祈禱, 但最終會注意到其中一些片段表達了我們自己的渴望, 如經文中的求救、苦澀的哀嘆等)。藉由他人的言語和思想, 我得著自由, 只需簡簡單單在神面前。

“教會禱告的話語把他帶到神面前, 就像癱子的朋友將癱子抬到主耶穌面前一樣。”

11

神聖日課(時辰祈禱)的四個好處 好處之四: 平安感

生活有節奏地回到平安的源頭:
愛我們的神的同在中

重新得力, 重新聚焦

12

實踐 神聖日課 (時辰祈禱)

基本方法

1. 定下禱告時間
2. 安靜心預備禱告
3. 按照時辰祈禱書誦讀，讓它指導祈禱的順序和內容。

13

實踐 神聖日課 (時辰祈禱) 入門建議

1. 習慣的養成：禱告是最關鍵的習慣。讓禱告來構建日程安排。
2. 選擇合適的時辰祈禱書，最好使用同一版本一整年。但關鍵不是找到完美的時辰祈禱書，而是**學習禱告，現在就開始！**
3. 從操練一個祈禱時辰開始（如睡前禱），不必顧全每個細節，慢慢自會熟悉。從少至多，從簡到繁。
4. 至少給自己幾個星期嘗試，並嘗試不同時辰。每個時辰都有其獨特之處，持續到能進入那個時辰祈禱的“流”。

14

實踐 神聖日課 (時辰祈禱)

兩極的反應

無法接受 —— 如魚得水

15

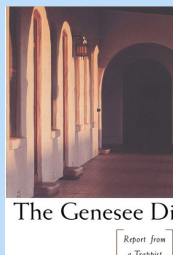
實踐 神聖日課 (時辰祈禱) 可能的問題

1. 對天主教和修道院的傳統反感，無法進入。嘗試從其它傳統吸取智慧；許多新教徒發現神藉這種禱告方式賜生命。
2. 不喜歡禮儀的形式。
提醒我們是參與在整個基督教會的禱告之中：多如雲彩的見證人，不分國界，跨越宗派。
3. 覺得重複別人的話，枯燥無味。
千百萬信徒從中受益，樂此不疲。

16

神聖日課 (時辰祈禱)

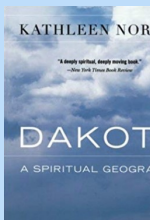
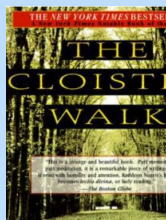
1500年不間斷 為許多信徒所渴望



The Genesee Di
Report from
a Trappist

Henri Nouwen
盧雲神父

Kathleen Norris



17

實踐 神聖日課 (時辰祈禱) 其它潛在益處

- ❖ 神聖日課將我們推向禱告。讀時辰祈禱書不同於讀其它禱告書籍，它本身就是禱告。
- ❖ 對於容易分心的人，神聖日課承載我們的思想，如河道承載河水，不讓它任意遊走。
- ❖ 理性的人會被神聖日課的美麗衝擊，熱情的人會被神聖日課的敬畏打動。
- ❖ 神聖日課的禱告有助於醫治內在創傷。
- ❖ 時辰祈禱訓練我們禱告的基本功

18

課後作業

在簡化後的禱告時辰中，選擇適合自己的一個時辰，嘗試在這個時辰中，用英國聖公會的時辰祈禱書：

<https://www.churchofengland.org/prayer-and-worship/join-us-daily-prayer>

一週後可根據需要增加禱告時辰。

香港聖公會的中文版公禱書，連接如下：

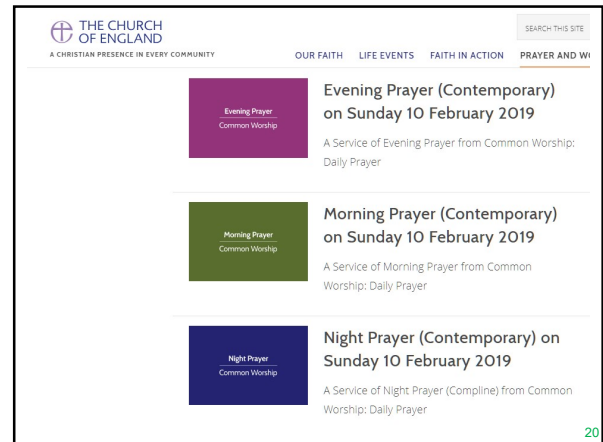
<http://www.hkskh.org/content.aspx?id=74&lang=2>

早、午、晚禱禮文

日常禱讚  早禱禮文  午禱禮文  晚禱禮文 

但使用起來比較複雜。最好能將英國聖公會的時辰祈禱書翻譯成中文。

19



THE CHURCH OF ENGLAND
A CHRISTIAN PRESENCE IN EVERY COMMUNITY

OUR FAITH LIFE EVENTS FAITH IN ACTION PRAYER AND WORSHIP

SEARCH THIS SITE

Evening Prayer (Contemporary) on Sunday 10 February 2019
A Service of Evening Prayer from Common Worship: Daily Prayer

Morning Prayer (Contemporary) on Sunday 10 February 2019
A Service of Morning Prayer from Common Worship: Daily Prayer

Night Prayer (Contemporary) on Sunday 10 February 2019
A Service of Night Prayer (Compline) from Common Worship: Daily Prayer

20