

【濃縮版】

撥開雲霧見青天

以這六篇禱文來祝福人吧!

這六篇禱文能迅速消除負面情緒（撥開雲霧），使人體驗到主所賜的恩寵（見青天）。你只須懷著信德，真心反複誦唸這些禱文，便能祝福自己和別人。（在電話上也可以祝福別人！）

如果你想做一次心靈的大掃除，最好按第3-8頁所示的步驟，順序誦唸這六篇禱文。若時間有限，按實際需要，只唸其中一兩篇亦可。即使毫無煩惱，誦唸這些禱文，也非常有益。不過要注意：由於(1)罪過、(2)對天主的抱怨、(3)對別人的怨恨都會阻擋天主的恩寵，所以

- 若有罪過，在求恩之前，步驟(A) 必不可少。
- 若有抱怨天主的傾向，在求恩之前，步驟(B) 不可省略。
- 若對人有怨恨，在求恩之前，步驟(C) 不可或缺。

(1) 為不如意的事唸 「感謝主！讚美主！」

能消除心中的不滿和抱怨。（請你一直唸下去，直到心中的不滿和抱怨完全消失為止。）

(2) 為對自己不好的人唸 「主，祝福他們！」

能消除心中的憎恨和憤怒。（請你一直唸下去，直到心中的憎恨和憤怒完全消失為止。）

- (3) 「耶穌，我信賴祢！我將一切交給祢，求祢照料！」這篇禱文能消除心中的憂慮。(請你一直唸下去，直到心中的憂慮完全消失為止。)

把一切交給耶穌，求祂照料，是意大利籍天主忠僕羅多祿神父 (Fr Dolindo Ruotolo, 1882-1970) 教人祈禱的方式。

- (4) 由於我們的仇敵魔鬼 (即「黑暗勢力」或天主經中的「凶惡」) 極其畏懼天父、主耶穌和聖母瑪利亞，所以下這篇禱文能消除各種負面情緒。

【成人版】「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力，把它們趕到耶穌的十字架下。賜給我仁愛、喜樂、平安。」(請一直唸下去，直到心中的一切負面情緒完全消失為止。)

【學生版】「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力 (、壞習慣、對所有科目的厭惡和恐懼)，把它們趕到耶穌的十字架下。賜給我仁愛、喜樂、平安 (、對所有科目的興趣、改壞習慣和克服學習困難的力量)。」(一直唸下去，直到一切負面情緒和對各科的厭惡都完全消失，並喜歡各科為止。)

唸完以上的禱文後，再唸以下這兩篇效力強大的禱文(至少唸 10 次，唸得越多越好!)，心靈會更為舒暢!

(5) 「耶穌基督的至寶貴聖血，求祢拯救我們及普世。」

這篇禱文是聖母教一個名叫巴爾納伯（Barnabas）的尼日利亞人唸的。<https://youtu.be/uDJOOpeGFus?feature=shared>

(6) 【愛火聖母經】「萬福瑪利亞，您充滿聖寵，主與您同在。您在婦女中受讚頌，您的親子耶穌同受讚頌。天主聖母瑪利亞，求您現在和我們臨終時，為我們罪人祈求天主，向全人類散播，您愛火的聖寵效果。亞孟。」也可以簡化為：
「聖母瑪利亞，求您向全人類散播，您愛火的聖寵效果。」

「愛火聖母經」是聖母在 1962 年 10 月親自教一位名叫依撒伯爾·喬德滿（Elizabeth Kindelmann, 1913-1985）的匈牙利女教友唸的。這篇禱文，強而有力，能使撒殫失明，從而令罪人皈依，宜多誦唸。（*The Flame of Love the Spiritual Diary of Elizabeth Kindelmann* p.116）

【步驟】

(A) 悔改

先唸「耶穌寶血覆蓋，保護我們！」7次。
然後對你的朋友說：「有六篇禱文，相信你唸了之後，會很舒服。你願意我用這六篇禱文來祝福你嗎？」如果對方願意，你就說：「我們首先要悔改。正如在彌撒開始時，我們先要認罪懺悔；同樣，在唸這六篇禱文之前，我們也要下定決心，做一個更好的人。」

(B) 唸「感謝主！讚美主！」

你說：「請你聽我唸第一篇禱文，就是『感謝主！讚美主！』。通常我們會為美好的事情，為愉快的經歷而感謝天主；但現在，我邀請你特別為一切不幸的遭遇和一切不如意的事情而真心感謝天主。」你要解釋，為什麼要這樣做。

任何發生了的事，無論好事或者壞事，都是天主所容許的（參閱瑪 10：29）；而任何天主所容許的事，都一定對我們有益（參閱羅 8：28），因為「天主是愛」（若一 4：8）。不過，我們不一定明白，為什麼我們認為不好的事，會對我們有益。我們往往像個小孩。小孩第一次到幼稚園（幼兒園）上課時，總會放聲大哭。正如小孩不明白上課的好處，我們往往也不明白不如意的事所帶來的益處。不過縱然不明白，仍要懷著信德，真心感謝主讚美主。

你說：「我會先把這禱文唸 20 次。請你聽著，在心裡和我一起真心感謝主讚美主。記住，如果不真心，我們的祈禱就是廢話。」接著，要以舒緩的語氣，消楚而誠懇地把禱文唸出來：「感謝主！讚美主！」。唸了 20 次後問（不足 20 次時，恐怕對方尚未進入真心祈禱的狀態。）：「覺得舒服點嗎？」或者「覺得這禱文有幫助嗎？」如果對方覺得舒服，你就可以說明唸這禱文的目的是：

唸這禱文的目的是，是消除心中對天主的不滿和抱怨，使我們更愛天主。當我們遇到不如意的事時，心中往往會有抱怨天主的傾向。但如果我們真心為那些不愉快的事而感謝讚美天主，那些抱怨就會神奇地消失。如果我們能為壞事而感謝主，也一定能為其他所有的事情而感謝祂。這樣，就能實踐聖保祿「**事事感謝**」（得前 5：18）的教導，再不會覺得愛天主是難事了。

然後你說：「我會繼續唸下去。等到心中的不滿和抱怨完全消失，再唸下去，舒服的程度也不會增加的時候，請你告訴我，我就會停下來。」

(C) 唸「主，祝福他們！」

你說：「下一步，是唸『主，祝福他們！』或者『天主，求祢祝福他們！』。『他們』指誰呢？指那些不愛你，傷害你或者你所討厭的人，即你的仇人。」你要向對方解釋，為什麼要這樣做。

主耶穌說：「當為迫害你們的人祈禱。」（瑪 5：44）聖保祿宗徒又說：「迫害你們的，要祝福；只可祝福，不可詛咒。」（羅 12：14）。

「我會先把這禱文唸 20 次。請你聽著，在心裡和我一起真心祈求。」接著，你要以舒緩的語氣，消楚而誠懇地把禱文唸出來：「主，祝福他們！」。唸了 20 次後問：「覺得舒服點嗎？」或者「覺得這禱文對你有幫助嗎？」如果對方覺得舒服，你便可以說明唸這禱文的目的：

唸這禱文的目的，是消除心中對別人的憤怒和仇恨，使我們更加愛他們。如果我們能祝福仇人，當然也能祝福其他所有的人。這樣，就不難守好「愛人如己」的誡命，從而改善與別人的關係。

然後你說：「我會繼續唸下去。等到你心中的憤怒和仇恨完全消失，再唸下去，舒服的程度也不會增加的時候，請告訴我，我就會停下來。」

(D) 唸「耶穌，我信賴祢！

我將一切交給祢，求祢照料！」

你說：「下一步，是唸第三篇禱文。請你聽著，在心裡和我一起真心唸吧。」然後以舒緩的語氣，清楚而誠懇地，把以下這段文字重複唸 3 次：「耶穌，我信賴祢！耶穌，我信賴祢！耶穌，我信賴祢！我將一切交給祢，求祢照料！我將一切交給祢，求祢照料！我將一切交給祢，求祢照料！」（把上面這禱文分為兩部份，每部份誦唸 3 次的做法，能協助對方進入真心祈禱的狀態。）

唸了整段文字 3 次後，問：「覺得舒服點嗎？」或者「覺得這禱文對你有幫助嗎？」如果他說有幫助，便可以向他說：

唸這禱文的目的是，消除憂慮。我們憂慮，是因為不信賴天主，只靠自己有限的力量去克服困難。但如果我們信賴天主，把所牽掛的人和事都交給祂，祂便會照料一切，把我們所有的憂慮消除。聖伯多祿勸告我們：「**將你們的一切掛慮都託給祂，因為祂必關照你們。**」(伯前 5：7)

然後你說：「我會繼續唸下去。等到你心中的憂慮完全消失，再唸下去，舒服的程度也不會增加的時候，請告訴我，我就會停下來。」

(E) 唸第四、第五、第六篇禱文

你說：「下一步，是唸第四篇禱文。請你聽著，在心裡和我一起真心唸吧。記住，要真心。若不真心，我們的祈禱就是廢話，是不會有效果的。」然後你以舒緩的語氣，重複把以下整段文字唸 3 次：

「奉主耶穌的名字，奉主耶穌的名字，奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，並因聖母瑪利亞的轉求，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，天父啊，天父啊，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力，把它們趕到耶穌的十字架下，把它們趕到耶穌的十字架下，把它們趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安，賜給我仁愛、喜樂、平安，賜給我仁愛、喜樂、平安。」【註】(把這禱文分為若干部份，每部份誦唸 3 次的做法，能協助對方進入真心祈禱的狀態。)

唸了整段文字 3 次後，問：「覺得舒服點嗎？」或者「覺得這禱文有幫助嗎？」若他說有幫助，你就說：「假如 100 分是滿分，代表『非常開心，完全沒有煩惱』，你現在的心情有多少分呢？」他可能答：「60/70/80/90 分。」你就說：「不及格！100 分才及格。我會繼續唸下去。當你的心情達到 100 分時，請告訴我。」

當他說「100 分」時，你可以說：「不如讓我繼續唸下去，看看分數會不會增加。」憑經驗可知，心情的分數是可以繼續增加的。有些人的分數會增加到 105 分、120 分，甚至 200 分。(同樣，唸「感

謝主讚美主」「主，祝福他們！」「耶穌，我信賴祢……」時，往往也會越唸越舒服。即使對方說「夠了」，你也可以繼續唸下去。)

【註】唸第四篇禱文時，為了使禱文切合對方的需要，可以在「捆綁我心中的一切黑暗勢力」後，加上對方特別想求天父捆綁並趕走的事物，並在「賜給我仁愛、喜樂、平安」後，加上與那種事物相反的恩典。例如：

求天父捆綁並趕走的事物	與那種事物相反的恩典
【例 1】身上的疾病	健康
【例 2】憂慮、恐懼	對祢的信賴
【例 3】壓力、焦慮、緊張	心靈的釋放和自由
【例 4】自卑	自信
【例 5】懶惰	勤奮

你也可以在唸完「捆綁我心中的一切黑暗勢力」和「賜給我仁愛、喜樂、平安」之後，保持靜默一兩秒，讓對方在心中向天父說話。

如果時間充裕，你可以把第五篇禱文唸 10 次給對方聽，讓他體驗一下這禱文的效果：

耶穌基督的至寶貴聖血，求祢拯救我們及普世。

如果對方覺得更舒服，又不反對的話，你可以嘗試繼續唸下去……你告訴他：「這禱文是聖母教一個非洲尼日利亞的男孩唸的。如果你覺得好，平時一有空就唸吧。聖母建議我們每天唸 500 次。」

如果仍有時間，你可以唸第六篇禱文，讓對方體驗一下這禱文的效果。你可以用「愛火聖母經」(參閱第 2 頁) 和他一起唸一瑞玫瑰經，或者把以下這禱文唸 10 次給他聽：

聖母瑪利亞,求您向全人類散播,您愛火的聖寵效果。

如果對方覺得更舒服，又不反對的話，你可以嘗試繼續唸下去……

你告訴他：「這禱文是聖母教匈牙利一個女教友唸的。如果你覺得好，平時一有空就唸吧。唸得越多越好。」

最後你說：「你的心情那麼好，讓我們一起說 5 次『感謝主！讚美主！』吧。並讓我們一起唸 7 次『耶穌寶血釋放我們！』吧。」

(F) 助己助人

你說：**【助己】**「聖保祿說：『應常歡樂。』（得前 5：16）又說：『應當常常喜樂。』（斐 4：4）如果你天天都唸這些禱文，使自己至少開心到 100 分的地步，聖保祿所說的話，便能在你身上實現。」

【助人】「希望你也會用這些禱文陪你的親友祈禱。耶穌說：『這是我的命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。』（若 15：17）如果你經常用這些禱文去祝福別人，耶穌一定會十分喜悅。」

【問題與解答】

(1) 為了保護自己免於魔鬼的攻擊，在和對方一起祈禱之前，最好要唸什麼禱文？

除了誦唸「耶穌寶血覆蓋，保護我們！」7 次之外，還可以誦唸「耶穌寶血潔淨，拯救我們！」和「耶穌寶血醫治，釋放我們！」各 7 次。

然後再唸：

【向天國的卓越皇后誦】天國的卓越皇后，眾天使的偉大母皇，您從天主手中領受了踏碎魔鬼頭顱的權力，也接受了打敗牠的使命；為此我們謙恭地懇求您，派遣您的天軍援救我們，使他們在您的命令指揮下，追擊地獄的惡魔，處處打擊牠們，驅逐牠們無恥的陷害或侵襲，再把牠們打入地獄裡去！聖彌額爾總領天使，所有的統帥天使和天使們，請保護，幫助我們！親愛的母親，我們永遠愛您，依靠您！天主的母親，請派遣您的聖天使們保護我們，使惡魔遠離我們。亞孟。

【聖彌額爾總領天使禱文】聖彌額爾總領天使，在戰爭的日子裡保衛我們，免我們陷入魔鬼邪惡的陰謀，和奸詐的陷阱中。我們謙卑地祈求，但願上主譴責牠。上天萬軍的統帥，求祢因上主的威能，把徘徊人間，引誘人靈，使其喪亡的撒彈及其他邪靈，拋下地獄裏去。亞孟。

【護守天神經】天主天神，領守我者，惟上仁慈，托我於爾，今日(今夜)賜我，照護引治。亞孟。(照護引治 = 光照、保護、引導、治理)。

(2) 如果對方不信天主或耶穌，怎麼辦？

在祈禱之前，先花一分鐘，給他證明天主的存在。

「假如我是建築師，在建造一座大廈之前，是不是要定好計劃，畫很多圖呢？(是！) 但媽媽在懷孕之前，有沒有把你的樣子設計好，畫在紙上呢？(沒有！) 媽媽沒有計劃，就把你生了出來，然後，眼、耳、口、鼻、心、肝、脾、肺、腎，你樣樣都有。這是不是很神奇呢？(是！) 為什麼媽媽有那麼大的本領，能夠做出那麼神奇的事呢？你沒想過吧。是因為有天主！天主創造了這個那麼大的世界之後，再幫媽媽把你生出來，其實是『小兒科』(很容易的事)[註]。再想想，媽媽不懂得製造攝影機，但你一出生，你的眼睛就是攝影機！為什麼科學家做不到的事，媽媽竟然做得到呢？你問媽媽吧，她一定不懂得回答，因為她真的不知道。原來把你生出來的這件功課，不是媽媽做的，而是天主做的！」

(1)若對方聽了你所說的話，仍然不信天主，反駁說：「嬰兒的誕生，並不神奇，因為精子和卵子結合後，就會自動變成嬰兒。」你便說：「精子和卵子都沒有腦；但沒有腦，不會思考的精子和卵子，竟然會自動變成一個有腦的嬰兒！這件奇怪的事，就像一部本來沒有畫面的電視機，沒有人按過按鈕，但它卻突然開了，發出聲音，開始播放節目！為什麼它會無緣無故地開了？是因為在你後面有一個人，拿著遙控器來控制！同樣，不會思考的精子和卵子能夠變成一個有頭腦的人，也是因為有人在搖控。誰在搖控呢？一定是創造世界的天主！」

(2)若對方反駁：「出生後能有眼、耳、口、鼻……是因為人有基因。」你便說：「人大約有兩萬個基因，不過，連專門研究基因的科學家，也只是一知半解，沒有完全弄清楚每個基因的作用。既然連科學家對基因

也一知半解，他們能把基因製造出來嗎？當然不能！如果連科學家也不能製造基因，其他的人（例如父母）能嗎？當然也不能！不過，人的基因，一代一代的傳到我們身上，已經有千千萬萬年的歷史了。究竟最早的基因，是誰製造出來的呢？既然連現代的人也不能製造基因，古代的人（例如：我們石器時代的祖先）就更加沒有辦法了！人是萬物之靈，尚且沒法製造基因。假如人是由低等生物進化而成的，那些比人更蠢的生物能製造基因嗎？更不可能了！既然在世界上，沒有任何人或者生物能製造基因，所以能製造基因的，只有創造世界的天主！」

[註] 如果對方信佛教，你可以在這裡加上以下這幾句話：「天主不但幫助了你的媽媽生了你，而且還幫助了佛祖的媽媽，把佛祖生了出來。由於佛祖在兩千多年前出生時，世界早已存在，所以我們知道，世界不是由佛祖所造，而是由天主所創造的。無論佛祖多麼偉大，他一定不是最偉大的神。如果我們信，就要信最偉大的天主。對嗎？」

(3) 如果對方不肯寬恕，怎麼辦？

陪著他唸「主，祝福他們！」或者「天主，求祢祝福他們！」是最簡易的辦法。你可以對他說：「寬恕不是一種感覺，而是一個決定（正如真正的愛不是一種感覺，而是一個決定一樣）。雖然你生氣，覺得他討厭，但仍然可以說：『我決定原諒他！決定放過他！決定不報仇！』你決心寬恕他吧！」

你也可以說：「如果大腸裡有很多廢物，又沒法排洩出去，這情況叫做便秘，會使你渾身不舒服。同樣，如果你心裡充滿了仇恨和憤怒，又不肯把那些有毒的廢物排洩出去，這情況叫做「心靈便秘」，也會使你很不舒暢，很不快樂。如果你想令自己快樂，就必須把仇恨和憤怒排洩出去。排洩的惟一方法，就是寬恕；祝福仇人，就是幫你寬恕的好方法！別人傷害了你，你已經很慘了。為什麼你還要把仇恨和憤怒留在心中，使自己慘上加慘呢？為什麼那麼笨呢？下定決心去寬恕吧！再和我一起真心唸10次『主，求祢祝福他們！』吧！」

(4) 把禱文唸給對方聽有什麼好處？

- 對方聽你唸時，覺得有弟兄/姊妹支持著他，效果會特別好。
- 對方可能精神困倦，心情欠佳，提不起勁去祈禱。他聽你唸時，所花的精力較少，會較舒服（試想想，別人為你按摩舒服，不是比你為自己按摩更容易，更舒服嗎？），會較易進入真心祈禱的狀態。若你不唸給聽，他很可能不唸，或者唸了幾次，就會半途而廢。
- 如果他缺乏信德，你的信心能彌補他的不足。（參閱谷 2：5）
- 「為不如意的事而感謝主」和「祝福對自己不好的人」，都是違反本性私慾的事。你唸給他聽，會助他一臂之力。
- 把禱文唸給對方聽，讓他了解這方法的步驟，體會到個中的好處，是介紹這方法的最佳辦法。
- 人未體驗過這方法的好處時，大多不會主動唸這些禱文。感受到這些禱文的美好效果後，才會為自己和別人唸。
- 你打電話給他時，他身邊那些不信天主的家人，聽見他不斷唸著相同的字句，可能會覺得他古怪。

不過，如果對方說：「我喜歡自己唸。」你就要尊重他的選擇，別再唸給他聽了。

(5) 如果對方向你詳述他的經歷，怎麼辦？

如果對方能簡明扼要地把自己的處境告訴你，可以讓他說。但若他要把過去的大小事情及其前因後果，一一向你傾訴，就要阻止他，以免浪費光陰，因為他說完了之後，恐怕已經沒有時間祈禱了！可以對他說：「暫時不要說，祈禱後才告訴我吧！」他在祈禱後，很可能不會繼續傾訴，因為天主已經把他的煩惱一掃而空了。

(6) 若對方年紀太老或太小，怎麼辦？

若對方是幼童，向他證明天主的存在，他不會明白。不如直接告訴他：「(1) 天父創造了這世界。祂是天上愛我們的爸爸。我們看不見祂，但祂看見我們。(2) 天父的兒子叫耶穌。祂來過世界，成為一個和我們一樣的人。在聖誕節我們慶祝耶穌的生日。耶穌的媽媽叫聖母瑪利亞。」

如果對方的腦退化了，或者年紀太小，很多詞語的意義都不明白，可以把禱文改成他聽得懂的話，例如：「天父啊，我用耶穌的名求祢，也請耶穌的媽媽聖母瑪利亞為我祈禱。求祢趕走我心裡一切使我不開心的東西、壞習慣和對英文的厭惡，把它們趕到耶穌的十字架下，令我開心，平安，有愛心，幫我改壞習慣，令我喜歡英文。」

(7) 有些人在祈禱後毫無感覺，怎麼辦？

要找出原因，並對症下藥。要想想：

- 是否慢熱，尚未進入真心祈禱的狀態呢？
 - 是否祈禱時分心走意，沒有真心祈求呢？
(要提醒他：天父真的存在，真的在聆聽，一定要真心對祂說話。)
 - 對方是否不太相信天主呢？ ■ 是否尚未下定決心悔改呢？
 - 是否仍在心中抱怨天主呢？ ■ 是否不肯寬恕別人呢？
 - 是否心中強忍著/壓抑著一些負面情緒呢？
(如果是，要鼓勵對方以言語、淚水或哭聲把那些負面情緒釋放出來。)
- 不知何故，這些禱文對某些人 (以喜歡思考的男性居多)，似乎沒有效用。

(8) 祝福成人，跟祝福孩子或學生的方法有分別嗎？

祝福孩子，需時較短 (幾分鐘左右)，叫他們悔改，並把第二篇禱文「天主，求祢祝福他們！」和第四篇禱文「奉主耶穌的名字……」唸給他們聽，便已足夠；但祝福成人，則需時較長 (平均大半個小時)。所以隨時隨地都可以祝福孩子；但祝福成人，則宜預約，屆時才打電話給他。

(9) 為什麼天天都要唸這些禱文？

魔鬼喜歡攻擊我們，使我們飽受負面情緒折磨。如果我們疏於祈禱，遠離天主，我們的心情很快便會從 100 分的高位，倒退到 80 分、60 分、40 分或以下的地步。為此，我們天天都要唸這些禱文，不可懶惰。也要記住：當我們用這些禱文去祝福別人時，天主不但會祝福對方，也會祝福我們！所以請大家不要吝惜自己的精力和時間。