

【浓缩版】

拨开云雾见青天
以这六篇祷文
来祝福人吧！

这六篇祷文能迅速消除负面情绪（拨开云雾），使人体验到主所赐的恩宠（见青天）。你只须怀着信德，真心反复诵念这些祷文，便能祝福自己和别人。（注意：在电话上也可以祝福别人！）

如果你想做一次心灵的大扫除，最好按第 5-13 页所示的步骤，顺序诵念这六篇祷文。若时间有限，按实际需要，只念其中一两篇亦可。即使毫无烦恼，诵念这些祷文，也非常有益。不过要注意：由于(1)罪过、(2)对天主的抱怨、(3)对别人的怨恨都会阻挡天主的恩宠，所以

- 若有罪过，在求恩之前，别省略步骤(A)。
- 若有抱怨天主的倾向，在求恩之前，别省略步骤(B)。
- 若对人有怨恨，在求恩之前，别省略步骤(C)。

(1) 为不如意的事念 「**感谢主！赞美主！**」

能消除心中的不满和抱怨，使人更爱天主。
一直念下去，直到心中的不满和抱怨完全消失为止。

(2) 为对自己不好的人念 「**主，祝福他们！**」

能消除心中的憎恨和愤怒，使人更爱别人。
一直念下去，直到心中的不满和抱怨完全消失为止。

(3) 「**耶稣，我信赖祢！我将一切交给祢，求祢照料！**」这篇祷文能消除心中的忧虑。

一直念下去，直到心中的不满和抱怨完全消失为止。

把一切交给耶稣，求祂照料，是意大利籍天主教忠仆罗多禄神父 (Fr Dolindo Ruotolo, 1882-1970) 教人祈祷的方式。

(4) 由于我们的仇敌魔鬼 (即「黑暗势力」或天主教中的「凶恶」请参阅《天主教教理》2851) 极其畏惧天父、主耶稣和圣母玛利亚，所以下这篇祷文能消除各种负面情绪。

【成人版】「奉主耶稣的名字，并因圣母玛利亚的转求，天父啊，求祢捆绑我心中的一切黑暗势力，把它们赶到耶稣的十字架下。赐给我仁爱、喜乐、平安。」(请一直念下去，直到心中的一切负面情绪完全消失为止。)

【学生版】「奉主耶稣的名字，并因圣母玛利亚的转求，天父啊，求祢捆绑我心中的一切黑暗势力 (、坏习惯、对所有科目的厌恶和恐惧)，把它们赶到耶稣的十字架下。赐给我仁爱、喜乐、平

安 (、对所有科目的兴趣、改坏习惯和克服学习困难的力量)。」(一直念下去，直到一切负面情绪和对各科的厌恶都完全消失，并喜欢各科为止。)

念完以上的祷文后，再念以下这两篇效力强大的祷文(至少 10 次，越多越好!)，心灵会更为舒畅!

(5) 「耶稣基督的至宝贵圣血，求祢拯救我们及普世。」

这篇祷文是圣母玛利亚教一个名叫巴尔纳伯 (Barnabas) 的尼日利亚人念的。

<https://youtu.be/uDJOOpeGFus?feature=shared>

(6) 【爱火圣母经】「万福玛利亚，您充满圣宠，主与您同在。您在妇女中受赞颂，您的亲子耶稣同受赞颂。天主圣母玛利亚，求您现在和我们临终时，为我们罪人祈求天主，向全人类散播，您爱火的圣宠效果。亚孟。」

可简化为：「圣母玛利亚，求您向全人类散播，您爱火的圣宠效果。」

「**爱火圣母经**」是圣母在 1962 年 10 月亲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)

【步骤】

(A) 悔改

先念「耶稣宝血覆盖，保护我们！」7 次。

然后对你的朋友说：「有六篇祷文，相信你念了之后，会很舒服。你愿意我用这六篇祷文来祝福你吗？」如果对方愿意，你就说：「我们首先要悔改。正如在弥撒开始时，我们先要认罪忏悔；同样，在念这六篇祷文之前，我们也要下定决心，做一个更好的人。」

(B) 念「感谢主！赞美主！」

你说：「请你听我念第一篇祷文，就是『感谢主！赞美主！』。通常我们会为美好的事情，为愉快的经历而感谢天主；但现在，我邀请你特别为一切不幸的遭遇和一切不如意的事情而真心感谢天主。」你要解释，为什么要这样做。

任何发生了的事，无论好事或者坏事，都是天主所容许的 (参阅玛 10：29)；而任何天主所容许的事，都一定对我们有益 (参阅罗 8：28)，因为「天主是爱」(若一 4：8)。不过，我们不一定明白，为什么我们认为不好的事，会对我们有益。我们往往像个小孩。小孩第一次到幼儿园上课时，总会放声大哭。正如小孩不明白上课的好处，我们往往也不明白不如意的事所带来的益处。不过，纵然不明白，仍要怀着信德，真心感谢主赞美主。

你说：「我会先把这祷文念 20 次。请你听着，在心里和我一起真心感谢主赞美主。记住，如果不真心，我们的祈祷就是废话。」接着，要以舒缓的语气，消楚而诚恳地把祷文念出来：「**感谢主！赞美主！**」念了 20 次后问 (不足 20 次时，恐怕对方尚未进入真心祈祷的状态。)：「觉得舒服点吗？」或者「觉得这祷文有帮助吗？」如果对方觉得舒服，你就可以说明念这祷文的目的：

念这祷文的目的，是消除心中对天主的不满和抱怨，使我们更爱天主。当我们遇到不如意的事时，心中往往会有抱怨天主的倾向。但如果我们真心为那些不愉快的事而感谢赞美天主，那些抱怨就会神奇地消失。如果我们能为坏事而感谢主，也一定能为其他所有的事情而感谢祂。这样，就能实践圣保禄「事事感谢」(得前 5：18) 的教导，再不会觉得爱天主是难事了。

然后你说：「我会继续念下去。等到心中的不满和抱怨完全消失，再念下去，舒服的程度也不会增加的时候，请你告诉我，我就会停下来。」

(C) 念「主，祝福他们！」

你说：「下一步，是念『主，祝福他们！』或者『天主，求祢祝福他们！』。『他们』指谁呢？指那些不爱你，伤害你或者你所讨厌的人，即你的仇人。」你要向对方解释，为什么要这样做。

主耶稣说：「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)。

「我会先把这祷文念 20 次。请你听着，在心里和我一起真心祈求。」接着，你要以舒缓的语气，消楚而诚恳地把祷文念出来：「主，祝福他们！」念了 20 次后问：「觉得舒服点吗？」或者「觉得这祷文对你有帮助吗？」如果对方觉得舒服，你便可以说明念这祷文的目的：

念这祷文的目的，是消除心中对别人的愤怒和仇恨，使我们更加爱他们。如果我们能祝福仇人，当然也能祝福其他所有的人。这样，就不难守好「爱人如己」的诫命，从而改善与别人的关系。

然后你说：「我会继续念下去。等到你心中的愤怒和仇恨完全消失，再念下去，舒服的程度也不会增加的时候，请告诉我，我就会停下来。」

如果念了这篇祷文之后，对方没有感觉，这可能是因为没有人对她不好，没有人需要她宽恕的缘故。在这情况下，可邀请他去祝福那些善待他的人。

(D) 念「耶稣，我信赖祢！」

我将一切交给祢，求祢照料！」

你说：「下一步，是念第三篇祷文。请你听着，在心里和我一起真心念吧。」然后以舒缓的语气，清楚而诚恳地，把以下这段文字重复念 3 次：**「耶稣，我信赖祢！耶稣，我信赖祢！耶稣，我信赖祢！我将一切交给祢，求祢照料！我将一切交给祢，求祢照料！我将一切交给祢，求祢照料！」**(把上面这祷文分为两部份，每部份诵念 3 次的做法，能协助对方进入真心祈祷的状态。)

念了整段文字 3 次后，问：「觉得舒服点吗？」或者「觉得这祷文对你有帮助吗？」如果他说有帮助，便可以向他说：

念这祷文的目的，是消除忧虑。我们忧虑，是因为不信赖天主，只靠自己有限的力量去克服困难。但如果我们信赖天主，把所牵挂的人和事都交给祂，祂便会照料一切，把我们所有的忧虑消除。圣伯多禄劝告我们：「將你們的一切掛慮都託給祂，因為祂必關照你們。」(伯前 5：7)

然后你说：「我会继续念下去。等到你心中的忧虑完全消失，再念下去，舒服的程度也不会增加的时候，请告诉我，我就会停下来。」

(E) 念第四、第五、第六篇祷文

你说：「下一步，是念第四篇祷文。请你听着，在心里和我一起真心念吧。记住，要真心。若不真心，我们的祈祷就是废话，是不会有效果的。」然后你以舒缓的语气，重复把以下整段文字念 3 次：

「奉主耶稣的名字，奉主耶稣的名字，奉主耶稣的名字，并因圣母玛利亚的转求，并因圣母玛利亚的转求，并因圣母玛利亚的转求，天父啊，天父啊，天父啊，求祢捆绑我心中的一切黑暗势力，求祢捆绑我心中的一切黑暗势力，求祢捆绑

我心中的一切黑暗势力，把它们赶到耶稣的十字架下，把它们赶到耶稣的十字架下，把它们赶到耶稣的十字架下，赐给我仁爱、喜乐、平安，赐给我仁爱、喜乐、平安，赐给我仁爱、喜乐、平安。」【注】

(把这祷文分为若干部份，每部份诵念 3 次的做法，能协助对方进入真心祈祷的状态。)

【注】念这篇祷文时，为了使祷文切合对方的需要，可以在「捆绑我心中的一切黑暗势力」后，加上对方特别想求天父捆绑并赶走的事物，并在「赐给我仁爱、喜乐、平安」后，加上与那种事物相反的恩典。例如：

求天父捆绑并赶走的事物	与那种事物相反的恩典
【例 1】身上的疾病	健康
【例 2】忧虑、恐惧	对祢的信赖
【例 3】压力、焦虑、紧张	心灵的释放和自由
【例 4】自卑	自信
【例 5】懒惰	勤奋

如果对方为了保护私隐，不愿告诉你他想天父赶走什么，那么，你诵念这篇祷文时，可在「捆绑我心中的一切黑暗

势力」和「赐给我仁爱、喜乐、平安」之后停下来，保持静默一两秒，让他把自己的心声直接告诉天父。

念了整段文字 3 次后，问：「觉得舒服点吗？」或者「觉得这祷文有帮助吗？」若他说有帮助，你就说：「假如 100 分是满分，代表『非常开心，完全没有烦恼』，你现在的心情有多少分呢？」他可能答：「60/70/80/90 分。」你就说：「不及格！100 分才及格。我会继续念下去。当你的心情达到 100 分时，请告诉我。」

当他说「100 分」时，你可以说：「不如让我继续念下去，看看分数会不会增加。」凭经验可知，心情的分数是可以继续增加的。有些人的分数会增加到 105 分、120 分，甚至 200 分。(同样，念「感谢主赞美主」「主，祝福他们！」「耶稣，我信赖祢.....」时，往往也会越念越舒服。即使对方说「够了」，你也可以继续念下去。)

如果时间充裕，你可以把第五篇祷文念 10 次给对方听，让他体验一下这祷文的效果：

耶稣基督的至宝贵圣血，求祢拯救我们及普世。

如果对方觉得更舒服，又不反对的话，你可以尝试继续念下去。最后，你告诉他：「这祷文是圣母教一个非洲尼日利亚的男孩念的。如果你觉得好，平时一有空就念吧。圣母建议我们每天念 500 次。」

如果仍有时间，你可以念第六篇祷文，让对方体验一下这祷文的效果。你可以用「**爱火圣母经**」(参阅第 2 页) 和他一起念一瑞玫瑰经，或者把以下这祷文念 10 次给他听：

圣母玛利亚,求您向全人类散播,您爱火的圣宠效果。

如果对方觉得更舒服，又不反对的话，你可以尝试继续念下去。最后，你告诉他：「这祷文是圣母教匈牙利一个女教友念的。如果你觉得好，平时一有空就念吧。念得越多越好。」最后你说：「你的心情那么好，让我们一起说 5 次『**感谢主！赞美主！**』吧。并让我们一起念 7 次『**耶稣宝血释放我们！**』吧。」

(F) 助己助人

你说：【助己】「圣保禄说：『应常欢乐。』(得前 5：16) 又说：『应当常常喜乐。』(斐 4：4) 如果你每天都念这些祷

文，使自己至少开心到 100 分的地步，圣保禄所说的话，便能在你身上实现。」【助人】「希望你也会用这些祷文陪你的亲友祈祷。耶稣说：『这是我的命令：你们该彼此相爱，如同我爱了你们一样。』(若 15：17) 如果你经常用这些祷文去祝福别人，耶稣一定会十分喜悦。」

【问题与解答】

(1) 为了保护自己免于魔鬼的攻击，在和对方一起祈祷之前，最好要念什么祷文？

除了诵念「耶稣宝血覆盖，保护我们！」7次之外，还可以诵念「耶稣宝血洁净，拯救我们！」和「耶稣宝血医治，释放我们！」各7次。

然后再念：

【向天国的卓越皇后诵】天国的卓越皇后，众天使的伟大母皇，您从天主手中领受了踏碎魔鬼头颅的权力，也接受了打败牠的使命；为此我们谦恭地恳求您，派遣您的天军援救我们，使他们在您的命令指挥下，追击地狱的恶魔，处处打击牠们，驱逐牠们无耻的陷害或侵袭，再把牠们打入地狱里去！圣弥额尔总领天使，所有的统帅天使和天使们，请保护，帮助我们！亲爱的母亲，我们永远爱您，依靠您！天主的母亲，请派遣您的圣天使们保护我们，使恶魔远离我们。亚孟。

【圣弥额尔总领天使祷文】圣弥额尔总领天使，在战争的日子里保卫我们，免我们陷入魔鬼邪恶的阴谋，和奸诈的陷阱中。我们谦卑地祈求，但愿上主谴责牠。上天万军的统帅，求祢因上主的威能，把徘徊人间，引诱人灵，使其丧亡的撒弹及其他邪灵，抛下地狱里去。亚孟。

【护守天神经】天主天神，领守我者，惟上仁慈，托我于尔，今日(今夜) 赐我，照护引治。亚孟。(照护引治 = 光照、保护、引导、治理)。

(2) 如果对方不信天主或耶稣，怎么办？

在祈祷之前，先花一分钟，给他证明天主的存在。

「假如我是建筑师，在建造一座大厦之前，是不是要定好计划，画很多图呢？(是！) 但妈妈在怀孕之前，有没有把你的样子设计好，画在纸上呢？(没有！) 妈妈没有计划，就把你生了出来，然后，眼、耳、口、鼻、心、肝、脾、肺、肾，你样样都有。这是不是很神奇呢？(是！) 为什么妈妈有那么大的本领，能够做出那么神奇的事呢？你没想过吧。是因为有天主！天主创造了这个那么大的世界之后，再帮妈妈把你生出来，其实是『小儿科』(很容易的事) [注]。再想想，妈妈不懂得制造摄影机，但你一出生，你的眼睛就是摄影机！为什么科学家做不到的事，妈妈竟然做得到呢？你问妈妈吧，她一定不懂得回答，因为她真的不知道。原来把你生出来的这件功课，不是妈妈做的，而是天主做的！」

(1)若对方听了你所说的话，仍然不信天主，反驳说：「婴儿的诞生，并不神奇，因为精子和卵子结合后，就会自动变成婴儿。」你便说：「精子和卵子都没有脑；但没有脑，不会思考的精子 and 卵子，竟然会自动变成一个有脑的婴儿！这件奇怪的事，就像一部本来没有画面的电视机，没有人按过按钮，但它却突然开了，发出声音，开始播放节目！为什么它会无缘无故地开了？是因为在你后面有一个人，拿着遥控器来控制！同样，不会思考的精子 and 卵子能够变成一个有头脑

的人，也是因为有人在摇控。谁在摇控呢？一定是创造世界的天主！」

(2) 若对方反驳：「出生后能有眼、耳、口、鼻……是因为人有基因。」你便说：「人大约有两万个基因，不过，连专门研究基因的科学家，也只是一知半解，没有完全弄清楚每个基因的作用。既然连科学家对基因也一知半解，他们能把基因制造出来吗？当然不能！如果连科学家也不能制造基因，其他的人（例如父母）能吗？当然也不能！不过，人的基因，一代一代的传到我们身上，已经有千千万万年的历史了。究竟最早的基因，是谁制造出来的呢？既然连现代的人也不能制造基因，古代的人（例如：我们石器时代的祖先）就更加没有办法了！人是万物之灵，尚且没法制造基因。假如人是由低等生物进化而成的，那些比人更蠢的生物能制造基因吗？更不可能了！既然在世界上，没有任何人或者生物能制造基因，所以能制造基因的，只有创造世界的天主！」

[注] 如果对方信佛教，你可以在这里加上以下这几句话：「天主不但帮助了你的妈妈生了你，而且还帮助了佛祖的妈妈，把佛祖生了出来。由于佛祖在两千多年前出生时，世界早已存在，所以我们知道，世界不是由佛祖所造，而是由天

主所创造的。无论佛祖多么伟大，他一定不是最伟大的神。如果我们信，就要信最伟大的天主。对吗？」

(3) 如果对方不肯宽恕，怎么办？

陪着他念「主，祝福他们！」或者「天主，求祢祝福他们！」是最简易的办法。你可以对他说：「宽恕不是一种感觉，而是一个决定（正如真正的爱不是一种感觉，而是一个决定一样）。虽然你生气，觉得他讨厌，但仍然可以说：『我决定原谅他！决定放过他！决定不报仇！』你决心宽恕他吧！」

你也可以说：「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，求祢祝福他们！』吧！」

(4) 把祷文念给对方听有什么好处？

- 对方听你念时，觉得有弟兄/姊妹支持着他，效果会特别好。
- 对方可能精神困倦，心情欠佳，提不起劲去祈祷。他听你念时，所花的精力较少，会较舒服（试想想，别人为你按摩舒服，不是比你为自己按摩更容易，更舒服吗？），会较易进入真心祈祷的状态。若你不念给听，他很可能不念，或者念了几次，就会半途而废。
- 如果他缺乏信德，你的信心能弥补他的不足。（参阅谷 2：5）
- 「为不如意的事而感谢主」和「祝福对自己不好的人」，都是违反本性私欲的事。你念给他听，会助他一臂之力。
- 把祷文念给对方听，让他了解这方法的步骤，体会到个中的好处，是介绍这方法的最佳办法。
- 人未体验过这方法的好处时，大多不会主动念这些祷文。感受到这些祷文的美好效果后，才会为自己和别人念。
- 你打电话给他时，他身边那些不信天主的家人，听见他不断念着相同的字句，可能会觉得他古怪。

不过，如果对方说：「我喜欢自己念。」你就要尊重他的选择，别再念给他听了。

(5) 如果对方向你详述他的经历，怎么办？

如果对方能简明扼要地把自己的处境告诉你，可以让他说。但若他要把过去的大小事情及其前因后果，一一向你倾诉，就要阻止他，以免浪费光阴，因为他说完了之后，恐怕已经没时间祈祷了！可以对他说：「暂时不要说，祈祷后才告诉我吧！」他在祈祷后，很可能不会继续倾诉，因为天主已经把他的烦恼一扫而空了。

(6) 若对方年纪太老或太小，怎么办？

若对方是幼童，向他证明天主的存在，他不会明白。不如直接告诉他：「(1) 天父创造了这世界。祂是天上爱我们的爸爸。我们看不见祂，但祂看见我们。(2) 天父的儿子叫耶稣。祂来过世界，成为一个和我们一样的人。在圣诞节我们庆祝耶稣的生日。耶稣的妈妈叫圣母玛利亚。」

如果对方的脑退化了，或者年纪太小，很多词语的意义都不明白，可以把祷文改成他听得懂的话，例如：「天父啊，我用耶稣的名求祢，也请耶稣的妈妈圣母玛利亚为我祈祷。求祢赶走我心里一切使我不开心的东西、坏习惯和对英文的厌

恶，把它们赶到耶稣的十字架下，令我开心，平安，有爱心，帮我改坏习惯，令我喜欢英文。」

(7) 有些人在祈祷后毫无感觉，怎么办？

要找出原因，并对症下药。要想想：

- 是否慢热，尚未进入真心祈祷的状态呢？
- 是否祈祷时分心走意，没有真心祈求呢？

(如果是的话，要提醒他：天父真的存在，真的在聆听，一定要真心对祂说话。)

- 对方是否不太相信天主呢？
- 是否尚未下定决心悔改呢？
- 是否仍在心中抱怨天主呢？
- 是否不肯宽恕别人呢？
- 是否心中强忍着/压抑着一些负面情绪呢？

(如果是的话，要鼓励他以言语、泪水或哭声把那些负面情绪释放出来。)

不知何故，这些祷文似乎对某些人 (以喜欢思考的男性居多) 没有什么帮助。

(8) 祝福成人，跟祝福孩子或学生的方法有分别吗？

祝福孩子，需时较短（几分钟左右），叫他们悔改，并把第二篇祷文「天主，求祢祝福他们！」和第四篇祷文「奉主耶稣的名字……」念给他们听，便已足够；但祝福成人，则需时较长（平均大半个小时）。所以随时随地都可以祝福孩子；但祝福成人，则宜预约，届时才打电话给他。

(9) 为什么天天都要念这些祷文？

魔鬼喜欢攻击我们，使我们饱受负面情绪折磨。如果我们疏于祈祷，远离天主，我们的心情很快便会从 100 分的高位，倒退到 80 分、60 分、40 分或以下的地步。为此，我们天天都要念这些祷文，不可懒惰。也要记住：当我们用这些祷文去祝福别人时，天主不但会祝福对方，也会祝福我们！所以请大家不要吝惜自己的精力和时间。

小丁 2024 年 2 月 (第 2 版)