

## 【完整版】

# 以四篇禱文來祝福人吧

1. **[謝主禱文]** 為不如意的事唸 **感謝主！讚美主！**  
能消除心中的不滿和抱怨，使你更愛天主。
2. **[祝福禱文]** 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，使你更愛別人。
3. **[交託禱文]** **耶穌，我信賴祢！我將一切交給祢，**  
**求祢照料！** 能使你更信賴主，以消除心中的憂慮。
4. **[求恩禱文]** **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。**  
能消除你心中餘下的各種負面情緒，並求得所需的恩寵。

**A.【原理】(第 2 頁)**

**B.【步驟】(第 12 頁)**

**C.【問題與解答】(第 29 頁)**

# A. 【原理】

## (1) 【簡介】

以這方法來祝福別人，既是愛德善工，也是福傳工作。它能消除對方的負面情緒，所以是愛德善工。它能使對方在理智上知道天主的存在，也能使對方的心靈感受到天主的慈悲與大能，所以是福傳工作。

這方法十分簡單，而且立即見效。你毋須受過特殊訓練，只要懷著信德和對他人的愛心，反複誦唸（在電話上誦唸也可以）四篇禱文（即「謝主禱文」、「祝福禱文」、「交託禱文」、「求恩禱文」），便能祝福任何人（包括自己在內）。當然，若對方不信天主，便先要說出「建築師的比喻」和「攝影機的比喻」，以證明天主的存在。

這四篇禱文，篇篇都能消除負面情緒，其中最重要的，是「求恩禱文」。為了使「求恩禱文」充份發揮其作用，我們先要清除阻擋天主施恩的五種障礙：(1) 不相信天主存在、(2) 罪過、(3) 對天主的不滿和抱怨、(4) 對別人的憤怒和憎恨、(5) 不信賴天主。所以在誦唸「求恩禱文」之前，必須協助對

方做好以下五項準備工作：(1) 信主 (證明天主存在)、(2) 悔改 (提醒他決心改過)、(3) 感恩 (唸「謝主禱文」)、(4) 寬恕 (唸「祝福禱文」)、(5) 信賴 (唸「交託禱文」)。

## (2) [謝主禱文]

為種種不如意的事而誦唸「謝主禱文」(「感謝主！讚美主！」或「耶穌，我感謝祢！/ Thank you, Jesus!」)，是十分美好的事，因為這種做法，符合聖保祿「事事感謝」(得前 5：18)的教導，能消除心中對天主的不滿和抱怨。人生在世，不如意事十常八九，遇到不符合心願的事情時，我們往往會感到不滿，有抱怨天主的傾向。若故意順從這種傾向，我們便會違反以下這條愛主的誡命：「你應全心，全靈，全意，愛上主你的天主」(瑪 22：37)。由於主說過，這條誡命是最大的(瑪 22：35-38)，因此，抱怨天主確實是罪(戶 21：7)。這種罪不但會使祂不悅(例如：戶 11：1-10；戶 14：26-35；戶 21：4-6)，而且還會阻擋祂向我們施恩。在這情況下，如果我們接受聖神的引導，以抗拒這種抱怨天主的本性私慾，不斷為不如意的事而真心誦唸「感謝主！讚美主！」，隨著信德的增加(因為在遭逢不幸時感謝主讚美主，是信德堅強的表現!)，對天主的不滿和抱怨自然就會逐漸減少。當心中的不滿和抱怨完全消失時，愛天主就不會再是一件難事了。

此外，真心誦唸「感謝主！讚美主！」，還有另一個好處，就是加強我們對天主的感恩之情。（心理學家告訴我們：感恩能增加幸福感。）試想想，若我們能為不如意的事（壞事）而感謝讚美主，為那些如意的事（好事）而感謝讚美祂，還會覺得困難嗎？當然不會！若無論好事壞事，都能感謝讚美主，還有什麼事情是我們不能感謝讚美的呢？一定沒有！

### (3) [祝福禱文]

為所有對我們不好的人而誦唸「祝福禱文」（「主，祝福他們！」或「耶穌，祝福他們！」），也是一樁美事，因為這種做法符合瑪 5：44（「當為迫害你們的人祈禱」）、羅 12：14（「迫害你們的，要祝福；只可祝福，不可詛咒。」）及伯前 3：9（「總不要以惡報惡，以罵還罵；但要祝福。」）的教導，能消除心中的憤怒和憎恨。若別人傷害過我們，我們往往會生氣，有惱恨他們的傾向。這種傾向，違反愛德 [註 1]，與「愛人如己」這條重要的誡命背道而馳，會阻擋天主向我們施恩。在這情況下，如果我們接受聖神的引導，與這種惱恨他人的本性私慾對抗，不斷誦唸「主，祝福他們！」，心中的憤怒和憎恨便會逐漸減少。當心中的憤怒和憎恨完全消失時，守好愛人如己的誡命，就不會再是一件難事了。

顯然，真心誦唸「主，祝福他們！」能增加我們對他人的愛德，使我們日益肖似天主。試想想，若我們連那些傷害我們的人也能祝福，祝福那些善待我們的人，還會是難事嗎？當然不會！若不論敵友，都能祝福，還有什麼人是我們不能祝福的呢？一定沒有！

[註 1] 聖若望說：「惱恨自己弟兄的，就是在黑暗中，且在黑暗中行走。」(若一 2：11) 又說：「假使有人說：我愛天主，但他卻惱恨自己的弟兄，便是撒謊的；因為那不愛自己所看見的弟兄的，就不能愛自己所看不見的天主。」(若一 4：20) 聖詠的作者說：「你應控制憤恨，消除怒火，不要動怒，免得再犯罪過。」(詠 37：8) 聖保祿說：「不可讓太陽在你們含怒時西落。」(弗 4：26)

#### (4) [交託禱文]

憂慮是常有的負面情緒，使人痛苦不堪，因此，主耶穌說了一段頗長的話，叫我們不要憂慮 (瑪 6：25-34；路 12：22-31)。誦唸「交託禱文」(「耶穌，我信賴祢！我將一切交給祢，求祢照料！」) 是很美好的事，因為這種做法，符合伯前 5：7 的教導 (「將你們的一切掛慮都託給祂，因為祂必關照你們。」)，能驅散心中的憂慮。我們之所以會憂慮，是因

為我們遇到困難時，有不信賴天主，不依靠天主，而只靠自己的傾向。這種傾向與耶穌在若 15：5 的教導（「我是葡萄樹，你們是枝條；那住在我內，我也住在他內的，他就結很多的果實，因為離了我，你們什麼也不能作。」）完全相反。在這情況下，如果我們與這種傾向對抗，不斷真心誦唸「耶穌，我信賴祢！我將一切交給祢，求祢照料！」，心中的憂慮便會逐漸減少，終於會完全消失。

以下是這篇禱文的來歷：

意大利籍的天主忠僕羅多祿神父 (Fr Dolindo Ruotolo, 1882-1970) 德高望重，連聖比奧 (畢奧) 神父 (St. Padre Pio, 1887-1968) 也認為他是聖人 [註 2]。羅多祿神父曾教人以「噢，耶穌，我將這事交給祢。祢照料它吧。」(O Jesus, I surrender this to You. You take care of it.) 這兩句禱文來消除心中的憂慮。他說：這禱文是耶穌教他的。在有憂慮/困難/問題時唸這禱文，祂就會特別地，甚至會以奇蹟般的方式，照料這些事情。

我把羅多祿神父的禱文，加上「耶穌，我信賴祢。」這句話 (救主慈悲畫像上的題字) [註 3]，略為修改，它就變成了這祝福方法的第三篇禱文：「耶穌，我信賴祢！我將一切交給祢，求祢照料！」

[註 2] 聖比奧神父曾對一群來自拿坡里的朝聖者說：「在拿坡里，你們有羅多祿神父，為什麼到這裡來呢？到他那裡去吧，他是位聖人。」

[註 3] 耶穌對聖女傅天娜 (St. Faustina Kowalska, 1905-1938) 說：「我給人一個容器，他們要不斷來到慈悲的泉源用那容器來盛載恩寵，那容器就是這幅畫像和它的題字：『耶穌，我信賴祢。』」(《日記》327)

## (5) [ 求恩禱文 ]

唸了「謝主禱文」、「祝福禱文」和「交託禱文」之後，心中阻擋天主施恩的主要障礙物已被清除，最適合向祂求恩的時候已經來到。如果我們在那時誦唸第四篇禱文，即以下的「求恩禱文」，**求主捆綁並趕走心中的一切黑暗勢力，(即求祂消除仍在心中的各種負面情緒，例如：恐懼、失望、沮喪、憂鬱、內疚、自卑等)，並賜予我們各種恩寵，祂一定會樂於應允。**

這篇禱文十分有力，原因如下：

- (1) 這禱文是**奉主耶穌的名字向天父祈求**的。主耶穌說：「你們因我的名無論向父求什麼，祂必賜給你們。」(若 15：16) 祂又說：「我是道路、真理、生命，除非經過我，誰

也不能到父那裡去。」(若 14：6) 聖保祿也說：「凡由祂(耶穌) 而接近天主的人，祂全能拯救，因為祂常活著，為他們轉求。」(希 7：25)

- (2) 每次唸這禱文時，我們都**呼求主耶穌的聖名**兩次。祂的聖名「使我們賴以得救」(宗 4：12)，能治癒病人 (宗 3：1-10)，也能制伏魔鬼 (路 10：17)。聖保祿宗徒說：「天主極其舉揚祂 (耶穌)，賜給了祂一個名字，超越其他所有的名字，致使上天、地上和地下的一切，一聽到耶穌的名字，無不屈膝叩拜。」(斐 2：9-10)
- (3) 每次唸這禱文時，我們都**求聖母瑪利亞為我們轉禱**。聖母的轉求是有力的。在加納婚宴中，酒不夠了，聖母便向耶穌祈禱：「他們沒有酒了。」(若 2：3) 其後，祂就行了第一個神蹟，把水變成了酒。聖母對聖女碧瑾 (St. Bridget) 說：「這個世界上，不論多麼冷淡愛天主的人，只要他有心回頭呼求我的名，魔鬼就會立刻離開。」
- (4) 每次唸這禱文時，我們都求天父**捆綁並趕走我們心中的一切黑暗勢力**。「**捆綁並趕走我們心中的黑暗勢力**」的意思，與天主經第七個祈求「**但救我們免於凶惡**」的意思非常接近，因為「**黑暗勢力**」(若 1：6；哥 1：13；弗 6：12；



伯前 2：9) 和「凶惡」(《天主教教理》2851) 所指的，都是能在我們心中興波作浪，引起各種負面情緒的魔鬼。捆绑並趕走心中的魔鬼，是符合天父旨意的事，天父必定樂於俯聽。聖若望宗徒說過：「如果我們按祂的旨意求什麼，祂必俯聽我們。」(若一 5：14)

- (5) 每次唸這禱文時，我們都求天父賜給我們仁愛、喜樂、平安。「仁愛、喜樂、平安」這三個恩典，是迦 5：22-23 中九個「聖神的效果」(仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制) 中的頭三個，與「本性私慾的作為」(淫亂、不潔、放蕩、崇拜偶像、施行邪法、仇恨、競爭、嫉妒、憤怒、爭吵、不睦、分黨、妒恨、兇殺、醉酒、宴樂等) 完全相反。祈求這些符合天主旨意的恩典，天父必然樂於應允。

## (6) [誦唸禱文的方式]

祝福別人時，你要慢慢地，以舒緩的語氣，把禱文的字句重重複複地唸給對方聽，以協助對方進入真心祈禱的狀態。真心祈禱是重要的事，因為那是主耶穌和聖母瑪利亞的要求。耶穌說：「天主是神，朝拜祂的人，應當以心神以真理去朝

拜祂。」(若 4：24) 聖母在默主歌耶顯現時，也叫我們用「心」去祈禱 (pray with the heart)。

耶穌和聖母的要求是一致的，那就是：祈禱必須真心，不能只用口或只用腦去祈禱，因為天主所喜愛的，是「出自內心的誠實」(詠 51：8)。可惜，我們祈禱時，往往有口無心，不知道所唸的是什麼 (所唸的其實是廢話)；或者腦子雖然明白經文的意義，但唸出來的，卻不是發自內心的「肺腑之言」(這樣唸的經文沒有什麼價值)。不過，如果你慢慢地，以舒緩的語氣，重複地誦唸，對方便會很容易進入真心祈禱的狀態。換言之，你所唸的經文會進入對方的內心，變成他的真心話。真心話很有價值，因為它能敞開心扉 (打開心門)，讓慈悲的主進入他的心中，趕走一切負面情緒，並向他施恩。主耶穌對聖女傅天娜說：「凡向我敞開心扉的靈魂，我的慈悲便在他們心中工作。」(《日記》1577)

嚴格來說，用這方法去祝福別人時，你只是一個協助對方求恩的助手，而不是一名代禱者，正如輔祭只是一個協助神父舉行彌撒聖祭的助手，而不是主祭一樣。換言之，你的工作，是「陪對方祈禱」，而不是「為對方祈禱」，因為祈禱的主力不是你，而是對方！另一方面，消除煩惱，賜人恩寵的也不是你，而是慈悲而全能的天主！

基於上述的事實，我們可以得到以下三個結論：

- (1) 我們不可因缺乏信心或自覺有罪 (路 5 : 8, 10) 而不敢祝福別人，因為使這方法產生效力的，不是我們所說的話或所唸的禱文，而是天主的慈悲與大能，及對方開放的態度和真心的祈禱。
- (2) 當這方法產生美好的效果時，我們不可沾沾自喜，以為自己做了很了不起的事，因為向對方施恩的，並非我們，而是天主。我們不可歸功於自己，而只該歸光榮於天主。必須謹記主的聖訓：「我是葡萄樹，你們是枝條.....離了我，你們什麼也不能作。」(若 15 : 5) 也要牢記聖伯多祿的教導：「天主拒絕驕傲人，卻賞賜恩寵於謙遜人。」(伯前 5 : 5) 你只能對主說：「我是無用的僕人，我不過做了我應做的事。」(參閱路 17 : 10)
- (3) 用這方法來祝福別人時，對方毋須把他的情況詳細地告訴我們，而我們對他的私事，也毋須過問，因為這方法不是心理輔導。我們所靠的，是天主的慈悲與大能，而不是自己的智慧、學識、經驗和技巧。

# B. 【步驟】

## (1) 【準備】

你做好事，魔鬼一定生氣，所以用這方法祝福別人之前，先要祈求主耶穌的寶血保護。如果對方信天主，可以和他一起唸以下的禱文，不然，你便自己唸。(在下文寫出來的次數，只是我個人的習慣。)

「耶穌寶血覆蓋，保護我們！」(7次)

「耶穌寶血潔淨，拯救我們！」(7次)

「耶穌寶血醫治，釋放我們！」(7次)

也可以加唸以下的禱文：

**【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，使其喪亡的撒殫及其他邪靈，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) 【信主】

你說：

「我找你/打電話給你，是想祝福你。你願意現在接受祝福嗎？」

如果對方說「願意」，你便說：

「只要你做六件事，就會得到祝福。第一件事是信天主。你信不信天主或耶穌呢？」

如果他答「信」，便完成了第一件事。

如果對方說「不信」，便說：

「我信天主，你願意聽我說一分鐘嗎？」

如果他同意，便可說兩個比喻，即「建築師的比喻」和「攝影機的比喻」，向他提出一連串的問題：

「假如我是建築師，在建造一座大廈之前，是不是一定要定好計劃，把圖樣畫出來呢？（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。）很明顯，媽媽沒有計劃，就把你生了出來。然後，你什麼都有，眼、耳、口、鼻、心、肝、脾、肺、腎，樣樣都不缺少，這是不是很神奇呢？（是。） [註 4] 為什麼媽媽有那麼大的本領，能做出那麼神奇的事呢？（停一停，等對方作答。）一定是有一位創造了世界的天父來幫助她，把你生了出來！天主創造了這個那麼大的世界之後，再幫媽媽生你出來，實在是「小兒科」（很容易的事） [註 5]。再想想，媽媽懂得製造攝影機嗎？（不懂。）但為什麼你一出生，你兩隻眼睛就是攝影機呢？為什麼科學家做不到的事，媽媽竟然做得到呢？（停一停，等對方作答。）你問媽媽吧，她一定不懂得回答，因為她真的不知道。原來這件把你生出來的功課，是「請槍」（由別人代勞）的。不是媽媽做的，而是天主做的！」

[註 4] 若他反駁說：「這事並不神奇，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！」

如果對方說：「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 5] 如果他信佛教，你便說：

「天主不但幫助了你的媽媽，把你生了出來，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，由此可知，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。如果我們信，就要信最偉大的天主。對嗎？」

### (3) 【悔改】

接著你說：「第二件要做的事，是悔改。既然天主幫助了你的媽媽把你生了出來，祂一定也能幫助你，祝福你，對嗎？不過，天主是好的，如果你願意天主祝福你，就要和天主同心合意，做個好人。你願意不願意下定決心，做一個更加好的人呢？」

如果對方是教友，你可以說：「第二件要做的事，是悔改。正如在彌撒開始時，我們先要認罪懺悔；同樣，在接受天主的祝福之前，我們也要下定決心，做一個更好的人。」

（記住：切勿查問對方做過什麼錯事。這樣問的惟一目的，是提醒他悔改。）對方如果願意，便做完了第二件事。



## (4)【唸「謝主禱文」】

你說：

「第三件要做的事，是唸一篇禱文。請你聽著，在心裡和我一起真心唸。你在心裡唸的時候，一定要真心。你在三種情況下，可能會不真心：(1) 如果你聽我唸時，像聽音樂那樣，只讓聲音進入耳朵，而不讓它進入心內，就不算真心。(2) 如果你聽我唸時，不斷在想：『究竟這禱文和祝福有什麼關係呢？』那麼，你是在思考，而不是在真心祈禱。思考不會產生祈禱的效果。(3) 你如果稍後要處理一些事情，放心不下，也很難真心祈禱。記住，天主不聽廢話。如果你不真心，便是對天父說廢話。」

現在我要唸的禱文是『感謝主！讚美主！』（或『耶穌，我感謝祢！』）。通常我們會為各種美好的事情而感謝天主；但這一次，我們特別要為自己一切不幸的遭遇、一切不如意的事情而感謝天主。」

你要向對方解釋，為什麼要這樣做。

任何我們所遇到的事，都是天主所容許的 [註 6]，而凡天主所容許的事，都一定會對我們有好處 (羅 8：28)，因為「天主是愛」(若一 4：8) [註 7]。

不過，我們不一定明白自己所遇到的災禍，對我們有什麼好處。我們往往像個小孩。當母親第一次帶小孩子到幼稚園上課時，小孩子總會放聲大哭，因為他不明白上課的好處。正如小孩不明白上課有什麼好處，我們往往也不明白天主所容許的災禍有什麼好處。不過，縱然不明白，我們仍然可以懷著信德，真心感謝天主的好意。

然後你說：

「請你聽著，在心裡和我一起真心唸 20 次『感謝主！讚美主！』吧。」

如果對方覺得很難為不如意的事而感謝，就叫他先為美好的事唸「感謝主！讚美主！」，稍後才為不如意的事而唸「感謝主！讚美主！」吧。

接著，你要懷著愛心和對主的信心，以舒緩的語氣，把禱文清楚而誠懇地唸出來。唸了 20 次後問（如果唸了不足 20 次便問，恐怕對方尚未進入真心祈禱的狀態。）：

「你覺得舒服點嗎？」或者「你覺得這禱文對你有幫助嗎？」

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。等到你覺得很夠，完全不抱怨天主時，即到了多唸了幾次，舒服的程度也不再增加的地步時，請告訴我，我就會停下來。」

[註 6] 耶穌說：「兩隻麻雀不是賣一個銅錢嗎？但若沒有你們天父的許可，牠們中連一隻也不會掉在地上。」(瑪 10：29) 既然沒有天父的許可，任何事都不會發生，連一隻麻雀也不會從天上掉下來；所以，任何發生了的事，一定是天主所容許的。

[註 7] 「上主慈悲為懷，寬宏大方，祂常緩於發怒，仁愛無量。上主對待萬有，溫和善良，對祂的受造物，仁愛慈祥。」(詠 145：8-9)。

## (5)【唸「祝福禱文」】

你說：

「下一件要做的事，是唸另一篇禱文『主，祝福他們！』(或『耶穌，祝福他們！』)『他們』指誰呢？指那些討厭你，傷害你或者是你所討厭的人，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)

聖保祿也說：「迫害你們的，要祝福；只可祝福，不可詛咒。」(羅 12：14)。

「請你聽著，在心裡和我一起真心唸 20 次『主，祝福他們！』吧。」

然後你懷著愛心和對主的信心，以舒緩的語氣，把禱文清楚而誠懇地唸出來。

如果對方覺得很難祝福那些傷害過他的人，就叫他先祝福那些對他好的人，稍後才祝福那些傷害過他的人吧。

唸了 20 次後（如果唸了不足 20 次便問，恐怕對方尚未進入真心祈禱的狀態。）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是：

唸這禱文的目的是，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。等到你覺得很夠，心中完全沒有憤怒和仇恨，即到了多唸了幾次，舒服的程度也不再增加的地步時，請告訴我，我就會停下來。」

「主，祝福他們！」這禱文的力量很大，只要真心誦唸，便能驅散一切怨恨。不過，怨恨消失的速度因人而異，有些人只須唸 10 次，有些人卻要唸 500 次或以上。如果唸了很久，對方都沒有反應，可以問他：

「是不是越唸越舒服呢？」

這樣，你便可以知道，是否該繼續唸下去。有時，對方不想浪費你的精力和時間，會說：「你不用唸了，我自己會唸下去。」那時，你千萬不可輕易答允他的請求，而要堅持陪著他唸下去，直到他心中舒服的程度不再增加（即心中的怨恨

完全消失) 時為止。原因有二：(1) 兩個人一起祈禱的力量，比一個人獨自祈禱的力量大 (瑪 18：19-20)。(2) 如果他自己一個人唸，有半途而廢，功虧一簣的可能。這樣，他心中尚未清除的怨恨就會阻擋天主的恩寵 (瑪 6：15)，使第四篇禱文，即「求恩禱文」難以發揮作用。

## (6)【唸「交託禱文」】

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。」

然後你懷著愛心和對耶穌的信心，以舒緩的語氣，清楚而誠懇地，重複把以下這段文字唸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（如果唸了不足3次便問，恐怕對方尚未進入真心祈禱的狀態。）：

「覺得舒服點嗎？」或者「覺得這禱文對你有幫助嗎？」

如果他說有幫助，便可以向他說明，唸這禱文的目的是：

唸這禱文的目的是，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，祂便會替我們處理，消除我們的憂慮。聖伯多祿說「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。當你覺得足夠，心中完全沒有憂慮，即到了多唸了幾次，舒服的程度也不再增加的地步時，請告訴我，我就會停下來。」

## (7)【唸「求恩禱文」】

你說：

「最後要唸的，是一篇比較長的禱文。唸這篇禱文時，我們求天主趕走我們的負面情緒，並求祂賜給我們恩寵。在你心裡或者身上，有沒有一些負面情緒或其他不好的東西，是想天父趕走的呢？例如：憂慮、恐懼、壓力、焦慮、緊張、疾病、驕傲、懶惰、壞習慣.....如果有的話，可以說出來，讓我加在這篇禱文裡。」

你能加些字句，使求恩禱文切合對方的需要。例如：

- 如果對方是學生，討厭英語和數學，又有某些惡習（例如：沉迷手機/打機/電視），可把禱文改為：

「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、壞習慣和對所有科目的厭惡，把它們趕到耶穌的十字架下。賜給我仁愛、喜樂、平安、改壞習慣的力量和對所有科目的興趣。」

不過，如果對方不願把壞習慣改掉，天主是不會幫他改的。先要提醒他：

「你要下定決心改，也要懇求天父幫你改。」

- 如果對方心中有憂慮和恐懼，可把禱文改為：

「奉主耶穌的名字.....天父啊，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力、憂慮、恐懼.....賜給我仁愛、喜樂、平安和對祢的信賴。」

- 如果對方常會緊張，可把禱文改為：

「求祢捆綁我心中的.....壓力、焦慮和緊張.....賜給我.....心靈的釋放和自由。」

- 如果對方有病，可把禱文改為：

「求祢捆綁我心中、身上的一切黑暗勢力和疾病.....賜給我仁愛、喜樂、平安、健康。」



有個朋友有皮膚病，我這樣唸了之後，他臉部的肌肉不再緊張，變得非常輕鬆。本來很乾，連睜開也有困難的雙目（特別是左眼）也舒服得多。

- 有個朋友在喪母後，一直睡得不好。後來她把禱文改為：

「.....賜給我仁愛、喜樂、平安和香甜的睡眠。」

就睡得很好。

- 2021年12月21日，我向一個被人欺侮的教友這樣唸：  
「求祢捆綁我心中的.....恐懼、擔憂、憤怒、壓力、無助、迷茫.....賜給我.....力量、勇氣、智慧、忍耐、心靈的釋放和自由、對祢的信賴。」

有些詞語，例如：「勇氣」、「忍耐」、「智慧」、「力量」，是我一面唸，一面逐漸加上去的。由於勇氣、忍耐、智慧、力量實在是她很需要的恩賜，她聽到這些詞語時，感到天主為她加油，不斷增強她的力量。

- 2022年1月13日，我為一個大學生這樣唸：

「求祢捆綁我心中提不起勁，難以專注的狀態、驕傲、擔憂.....賜給我.....活力、謙卑和對祢的信賴。」

我問他想天主拿掉什麼煩惱，他說自己「提不起勁，難以專注」。由於我想不起可以用什麼詞語來表達這八個

字，便直接引用他的話。隔了一天後，他告訴我：「我感到效率提升很多。」

然後你懷著愛心和對天父的信心，以舒緩的語氣，清楚而誠懇，把以下這段文字重複唸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。」

把禱文分為若干部份，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（如果唸了不足3次便問，恐怕對方尚未進入真心祈禱的狀態。）：

「覺得舒服點嗎？」或者「覺得這禱文對你有幫助嗎？」

如果他說沒有特別的感覺，便對他說：

「我會多唸3次。你把它當作一篇普通的禱文，真心地唸吧。」

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，「感謝主讚美主」「主，祝福他們！」「耶穌，我信賴祢……」，往往也會有越唸越舒服的效果。即使對方說「夠了」，你也可以試試唸下去。）

最後你說：

「讓我們一起說 7 次『感謝主！讚美主！』，然後再唸 7 次『耶穌寶血釋放我們！』吧。」

## (8)【助己助人】

你問對方：「你覺得這方法好嗎？如果覺得好，又有時間，每天用這方法至少祝福一個人吧。若沒有機會祝福別人，每天也要為自己唸這些禱文，唸到心情達到 105 分的地步為止。」然後用 whatsapp 把這個檔案發給他。

# C. 【問題與解答】

## (1) 把禱文唸給對方聽有什麼好處？

- 對方聽你唸時，會感到有個兄弟/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舒服嗎？），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。
- 對方未體驗過這方法的好處，主動唸這些禱文的動機可能不強。若不唸給他聽，他很可能不唸。
- 你打電話給他時，他身邊的家人如果不是教友，聽見他不斷重重複複地唸著相同的字句，可能會覺得他有點古怪。

不過，若對方說：「我喜歡自己唸。」你便要尊重他的選擇，別唸給他聽了。

## (2) 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，你可以讓他說。但如果他要把過去的大小事情及其前因後果，一一向你傾訴，你就必須阻止他說下去，以免浪費時間，因為他說完了之後，恐怕你已經沒有時間和他一起祈禱了！記住，你不是心理醫生，沒法解決他的問題。只有天主才能治好他。你的任務只是陪他祈禱，讓天主來剷除他的煩惱而已。可以對他說：  
「暫時不要說，祈禱後才告訴我吧！」他在祈禱後，很可能不會再向你傾訴，因為那時天主已把他的煩惱一掃而空了。

## (3) 若對方年紀太大或太小，祝福他時，要注意什麼？

如果對方年紀太小，你向他證明天主存在時，他不會明白。可以直接告訴他：(1) 這個世界是天父創造的。我們看不見天父，但天父看見我們。祂是一位在天上，很愛我們的爸爸。(2) 天父的兒子叫做耶穌。祂曾經來到世界上，成為一個和我

們一樣的人。我們在聖誕節為祂慶祝生日。(3) 聖母瑪利亞是耶穌的媽媽。

如果對方年紀太大或太小，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，我用耶穌的名字求祢，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，使我有愛心，使我開心，平安，幫我改壞習慣，使我喜歡英文。」

#### (4) 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：

\*\*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？

\*\*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。)

要注意：不知何故，這些禱文似乎對某些人（以喜歡思考的男性居多）的效用不大。大約每 20 個人中就可能會有一個。

## (5) 有些人沒有決心悔改，使祈禱無效，怎麼辦呢？

先要引導對方發下等痛悔（不完美的痛悔）（《天主教教理》1453），使他因害怕天主的懲罰而決心改過。可以這樣對他說：

「假如這裡有一支燃燒著的蠟燭，你把指頭放在上面，能忍受一秒鐘嗎？（不能。）既然指頭被火燒一秒鐘，你也不能忍受，若果死後下了地獄，全身永遠都要被火燒，那時你怎能忍受呢？」

引導對方發下等痛悔，是很有益的。(1) 他在發下等痛悔的過程中，會清楚地意識到，順從私慾的結局就是地獄的永罰。對地獄的恐懼，能阻止他繼續犯罪，使他免地獄永火。(2) 在辦告解時，即使他沒有發上等痛悔，只發了下等痛悔，也可以得到罪之赦。

對方發了下等痛悔後，還要引導他發上等痛悔（完美的痛悔）（《天主教教理》1452），使他因愛天主而痛改前非。引導他發上等痛悔的最佳辦法，是默想耶穌的苦難。耶穌所受的苦，



很多是不難明白的（例如：被鞭打、戴茨冠、背十字架、被釘十字架的苦，被人辱罵、嘲笑、出賣、否認、拋棄的苦等），不必詳細說明。但以下兩種痛苦，即 (1) 在十字架上所感到的窒息之苦和 (2) 被天父捨棄之苦，最好略加解釋。

- (1) 原來耶穌在十字架上，身體受地心吸引力影響，自然就會下墜，把雙臂拉直。這種姿勢，使耶穌無法正常地呼吸。如不呼吸，便會窒息。若要呼吸，就要伸直兩腿，把身體抬高。不過，祂的雙腳不是站在地上，而是被釘在十字架上的。當祂用力伸直兩腿，以抬高身體時，被鐵釘穿過的雙腳便會痛得要命。因此，耶穌的身體要不斷輪流忍受兩種難熬的痛苦（窒息和雙腳的劇痛），直到斷氣為止。
  
- (2) 耶穌在十字架上對天父說：「我的天主，我的天主，祢為什麼捨棄了我？」（瑪 27：46；詠 22：2）這話所表達的，是耶穌的真實感受。奇怪，天父永遠都愛耶穌，絕對不會捨棄祂，為什麼耶穌竟會覺得天父捨棄了祂呢？原因是：耶穌在受難時，承擔著眾人過去、現在、將來的一切罪過（依 53：12）。祂覺得世間的罪，全是祂犯的。換句話說，祂在天父面前覺得自己罪大惡極，既是兇手、大盜、暴君、奸臣、逆子，也是色魔、淫婦，騙子、醉漢和撒謊者……因此祂覺得天父厭惡祂，捨棄祂。

這種遭天父捨棄的感覺，極其難受，類似小孩喪母或青年失戀的痛苦。不過，小孩可能只和母親相處了幾年，青年可能只和戀人相處了幾個月，但耶穌卻和天父相處了「永遠」那麼長的時間。（「祂在萬世之前，由聖父所生。」「萬世之前」就是「永遠之前」。）耶穌和天父之間的關係、母子之間的關係、戀人之間的關係，哪一種最深厚呢？當然是耶穌和天父之間的關係！所以耶穌遭天父捨棄的痛苦，一定遠遠大於小孩喪母或青年失戀的痛苦！

最接近耶穌這種苦況的，是惡人在地獄裡永遠失去天主的痛苦。（要知道，在地獄裡最難熬的，是失去天主的精神痛苦。這種精神痛苦，比全身被火燒的苦楚大得多！）不過，耶穌為了阻止你下地獄，竟為你受了這種最難受的苦！

最後，你說：

「耶穌為你贖罪，受了那麼多苦，你還想繼續犯罪，使祂更難受嗎？」

引導對方發上等痛悔，是很重要的事，原因有二：(1) 上等痛悔最能安慰耶穌聖心。(2) 對那些不能辦告解的人（包括基督

教徒、尚未領洗的人、找不到神父辦告解的教友) 來說，發上等痛悔，是獲得罪赦的唯一方法。

## (6) 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。如果對方不肯祝福仇人，可以告訴他：

### A. 「不寬恕」等於「心靈便秘」，會使你永不快樂。

「如果大腸裡有許多廢物，又沒法排泄出去，你就便秘，覺得很不舒服。同樣，如果心裡有仇恨，又不把仇恨排泄出去，你的心就便秘，覺得很不舒服。只有寬恕能消除心中的仇恨。如果不寬恕，你永遠都不會快樂。」

### B. 寬恕不是感覺，而是一個決定，是你可以做得到的！

「假如你是學生，早上沒有吃早餐，到中午時一定會覺得餓。那種餓的感覺是不能趕走的。如果你對自己說：『不准餓！』說一百次也沒有用。不過，雖然你覺得餓，但你仍然可以決定在下課之前，不偷吃任何東西。同樣，別人得罪了你，你會覺得憤怒，覺得厭惡。那時，你不可能喜歡他，不可能覺得很溫馨。不過，雖然你有憤怒和厭惡的感覺，你仍然可以

下定決心去寬恕，對自己說：『我決定放過他！決定不向他報復！決定不再計較！』」

## (7) 祝福成人和祝福學生的方法有分別嗎？

基本上沒有分別。不過，學生年紀較輕，通常把「主，祝福他們！」唸 10 次或 20 次，把「求恩禱文」唸幾次或十多次，便已足夠。整個祝福過程可以在幾分鐘內完成，因此，我們隨時隨地都可以祝福他們，還可以同時祝福很多人。成人則不然，往往要把禱文唸幾十次或以上，他們的煩惱方能消除。整個祝福過程可能需時 15、30、分鐘，甚至超過一個小時。因此最好找一個可以坐下來的地方，或先和對方預約時間，屆時才致電給他。

## (8) 這方法有什麼好處？

- A. 這方法簡易，而且立刻見效。
- B. 能祝福男、女、老、幼、教友、基督教徒和外教人。  
(若對方信基督教，在唸「並因聖母瑪利亞的轉求」之前，要得到他的同意。如果他不同意，就要略去。)
- C. 能同時祝福一群人(例如兒童、青少年、外籍傭人)。

- D. 能在電話上使用，使本地和外地的親友受惠。
- E. 能與其他福傳/輔導/祈禱方法配合，加強其效果。
- F. 能助人認識天主，並體驗祂的慈愛，是福傳的武器。

● 2021 年 8 月 28 日，某個基督教會賣旗籌款，有個男孩子在街上賣旗。我問他：「你信耶穌嗎？」他答：「尚未相信。」我便把「建築師的比喻」和「攝影機的比喻」說給他聽。他一聽，就信了。接著，我叫他決定做一個更好的人，並寬恕一切的人，然後把「求恩禱文」唸給他聽，他聽後十分舒服。後來我才知道，他在浸會大學唸書，快要升讀四年級了。

● 2021 年 9 月 12 日，有個教友帶了一個朋友到聖堂裡參與彌撒，坐在我身旁。彌撒後，是聖體醫治祈禱的時候，眾教友都出去排隊，為領受聖體降福；可是那教友帶來的朋友卻不出去。我問她：「你是教友嗎？」她答：「不是。」我再問：「你信天主嗎？」她說：「不信。」我便把「建築師的比喻」和「攝影機的比喻」說給她聽。她聽了之後，馬上就信了。接著，我把「求恩禱文」遞給她，叫她真心誦唸，直到舒服得無以復加時為止。她唸完後，我問她：「覺得舒服嗎？」她答：「舒服。」最後，她也出去領受聖體降福，感到很平安。

● 2021 年 10 月 11 日，我用同樣的方法祝福了一個本來沒有宗教信仰的銀行客戶經理。結果她信了天主，祈禱後

也覺得心靈舒暢。

G. 誦唸「謝主禱文」，能改善我們與主之間的關係。

H. 誦唸「祝福禱文」，能消除怨恨，改善人際關係。

● 2021 年 8 月 30 日，我問一個朋友，寬恕別人有沒有困難，她說有，因為她和弟妹應得的家產不幸被親人霸佔了。我便把「祝福禱文」唸給她聽。唸了一百多次後，她心中的怨恨便消散了。然後，她急不及待地告訴我：聽我唸這禱文時，她收到兩個來自天上的訊息。第一個是：「父啊，寬赦他們吧！因為他們不知道他們做的是什麼。」(路 23：34) 第二個是：「這是天主的計劃。」

I. 誦唸「求恩禱文」，能消除煩惱。

● 2021 年 9 月 1 日，有個舊生告訴我：她養了十年的愛犬死了，覺得很悲傷。我祝福了她後，她哀痛的情緒就消失了。當天晚上，有個朋友致電給她，想安慰她，但她反而以我教她唸的「求恩禱文」消除了對方的工作壓力。同一個晚上，她又在電話上以這方法祝福另一個朋友，使對方的心情平靜下來。三天後，她告訴我：有時她想起愛犬，也會感到有點兒難過，但一唸「求恩禱文」，心情又會好起來。

● 2021 年 9 月中，我祝福一個教友，唸了「祝福禱文」和「求恩禱文」很多次。最後，她說：「心中好像放下了

一塊大石。」

● 2021 年 10 月 3 日，我祝福了一個菲律賓教友，重複地唸以下的禱文：“Lord, bless them.” 和 “In the name of our Lord Jesus and through the intercession of Mama Mary, Oh Heavenly Father, please bind all the forces of darkness in my heart and drive them away to the foot of the cross of Jesus. Give me love, joy and peace.” 事後，她熱淚盈眶。顯然，是天主聖神感動了她！

J. 誦唸「求恩禱文」，能消除惡習和對學科的厭惡。

2016 年 10 月中，我在電話上祝福了一個素未謀面的男孩（我曾是他母親的班主任。）。他唸小二，討厭英文。我唸了「求恩禱文」12 次，他對英語的厭惡便消除了。他的母親後來告訴我：兒子祈禱後「很高興，說已經放鬆了很多，睡覺去了。」5 年後，他進了一所著名的英文中學（喇沙書院）。

K. 誦唸「求恩禱文」，能助人戰勝誘惑。

L. 誦唸「求恩禱文」，使人得到豐富的恩寵。

● 我有個朋友，從 2021 年 12 月 9 日起，天天早上都在聖體台前與一群志同道合的青年一起唸「求恩禱文」（約 20 次）。結果人人都有不同的美好感受，在修德、工作、

學業各方面都有明顯的進步。朋友的胃病和結腸炎也不藥而癒。

#### M. 這個方法，能使人成為傳揚福音的宗徒。

● 我曾在街頭以這方法祝福過兩名初中女生，然後叫她們用同樣的方法為同學祈禱。2018年10月22日，我與她們偶然重逢，其中一人認得我，對我說：「自己班裡的三十多個同學，我都為他們祈禱過了。」我問：「那麼鄰班呢？」她指著身旁的好友說：「為鄰班祈禱的，是她！」原來這兩個不在教會學校唸書，也未奉教的孩子，竟成了福傳大使！

● 2021年9月19日，我用這方法祝福了兩兄妹（哥哥唸中二，妹妹唸小四，都是輔祭。），並吩咐他們用這方法去幫助同學。10月3日，哥哥告訴我，他幫助了3人，妹妹說她幫助了20人，我便鼓勵他倆去幫助全班所有的同學。12月5日，兄妹二人對我說，全班同學都已祝福過了，我便邀請他們去幫助鄰班的同學。2022年1月9日，他們說，已祝福過很多別班的同學了。我問：「一共幫助了多少人？」他們回答：「多得記不清了。」

#### (9) 天天都要唸這些禱文嗎？



這些禱文，不但有治療的功效，而且還有預防的作用 [註 8]，所以天天都要誦唸，直到心情舒服，達到 105 分的地步為止。如果父母在臨睡前和子女一起向天主悔罪，感恩，決心寬恕一切人，並誦唸這些禱文，那是極好的習慣。心中一有負面情緒，最好立刻默唸這些禱文，直到煩惱完全消失為止。如果唸了這禱文後沒有明顯的效果，可試試請別人把它唸給你聽。(聽別人誦唸，往往比自己誦唸的效果更好。)

[註 8] 有個朋友與同事的關係欠佳，我把「祝福禱文」唸了大半個小時給她聽後，她覺得十分舒暢。我建議她每天在上班前不斷唸這禱文，以預防仇恨和怒氣在心內滋長。後來她發現：早上做好預防工作後，那天便會安然度過；但如果預防工作做得不足，便會舊病復發，像從前那樣生氣。

## **(10) 把這份文件傳開去，是推廣這方法的好辦法嗎？**

不是最好的辦法！因為給了別人，別人不一定看；看了也不一定照著去做。最佳辦法是「人傳人」，即照著本文所示的步驟，陪著對方祈禱，因為他感受了這方法的好處後，才會使用它。那時才把這份文件給他吧。

小丁  
(agostinolei@gmail.com)  
寫於 2021 年 10 月  
2023 年 9 月第 7 次修訂