

以這四篇禱文 來祝福人的效果

[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。

[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。

[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。

[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。

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，所以這篇禱文能消除你心中的各種負面情緒。

目錄

(近期的見證放在前面，早期的放在後面。)

昔日愁眉不展，如今卻很平安 (第 6 頁)

「70 分不算低了，我本來只有零分。」

化敵為友的奇蹟

天主會向我們發言！

祝福別人的效果

寬恕是關鍵

祝福回教徒

在公義與仁愛之間取得平衡

祝福別人是美容的秘訣

以四篇禱文祝福人的效果

以重重複複的方式來唸經的好處 (第 23 頁)

寬恕自己

主向未信祂的人施恩！

修女的見證

這禱文帶來了豐富的恩寵
明白了主的心意，戰勝了誘惑

病人痊癒了

身心舒暢

「爸爸經常打我。」

既要治療，也須預防

不再憤怒，充滿喜樂 (第 42 頁)

「寬恕教育」

別忘記為我們服務的員工，

要與他們分享我們的信仰！

化敵為友

要信賴主

急於教同學祈禱的男生

兩件福傳的武器

何必使自己和耶穌都苦上加苦呢？

天主，求祢祝福他們！

原來寬恕不是那麼難的

祝福幼稚園學生 (第 66 頁)

厭惡英語的小胖子
給我介紹福傳對象的小學生
瞎了一隻眼的女生
學業和品德都進步了
感謝、讚美、祝福的神效
說粗話的男生
寬恕、悔改、祈禱才是上策！
小宗徒
締造和平的人

不是討厭這科，只是討厭教這科的老師 (第 86 頁)

心中有恨的回教男生
在公園裡跳繩的女孩
首次在街上做福傳工作
印度教孩子
先要接受天主的愛
感謝和讚美的力量
寬恕的果實
祝福小學生和家長

伏案哭泣的女生

貞潔是可能的嗎？(第 105 頁)

孝順的女兒

縱然殘廢，也能貢獻良多！

父親病榻前祈禱

棄暗投明

祝福痴呆老人

祈禱的效力真大！

無心向學，喜歡玩樂的學生

小學牧民助理的見證

驅散心中對天主的不滿

自卑的男生 (第 119 頁)

爸爸一知道我是女孩，就立刻跟媽媽離婚了

「感謝主！讚美主！」能驅散恐懼

我不再害怕了

昔日愁眉不展，如今卻很平安

2023年8月，我偶遇一個兩年沒見的基督教朋友。昔日她愁眉不展，內心充滿內疚；但如今看來卻很平安，前後判若兩人。

我問：「你已經擺脫了過去的陰影嗎？」她答：「是啊！」原來去年，我曾用手機給她發過四篇禱文，但我已忘記了這事。

她說：「這四篇禱文真的很好，能消除心中的負面情緒和不滿。交託禱文能減少憂慮。當我全然交託時，真的感到信心堅強。」

「70分不算低了，我本來只有零分。」

2023年5月的某一天，我第一次由秀茂坪步行下山，先乘搭山邊的升降機，然後又沿著之字形的石階拾級而下，最後來到翠屏道。

路上的行人寥寥無幾，我一面走，一面求天主，把需要我幫忙的學生領到我的面前。果然，在下山的路上，我遇到並幫助了三個討厭英語的孩子。

我和第二個孩子道別後，一轉身，便看見一個女孩迎面而來。

這個中二女生在教會學校唸書，但尚未相信天主。我花了一分鐘來證明天主的存在。她心性單純，一聽，便信了。接著我叫她下定決心做乖女，並把「天主，求祢祝福他們！」這短誦唸了10次給她聽，叫她真心為所有對她不好的人祈禱。她聽了，覺得很舒服。

最後我把「求恩禱文」唸出來：「奉主耶穌的名字 (X3)，並因聖母瑪利亞的轉求 (X3)，天父啊 (X3)，求祢綑綁我心中的一切黑暗勢力 (X3)，壞習慣，對英語的厭惡和恐懼 (X3)，把它們趕到耶穌的十字架下 (X3)。賜給我仁愛，喜樂，平安 (X3)，對英語的濃厚興趣和改壞習慣的力量。 (X3) * 」

唸了兩輪後，我問她：「如果100分代表十分快樂，毫無煩惱，現在你的心情有多少分呢？」她答：「70分。」

我說：「70分那麼低？」(很多孩子唸了兩輪後，便會有100分。)想不到她竟這樣回答：「不算低了，因為我本來只有0分。」原來她是新移民，不久之前才從內地來到香港。剛才回校補考，但由於英語不濟，連題目也看不懂！大家可以想像得到，這個善良的女孩所受的打擊是多麼大，會感到多麼沮喪，多麼彷徨！

我說：「多唸一輪吧！」唸完後，她的心情升到 100 分，還很喜愛英語。

臨別前，我給她兩項忠告。

1. 那是一場長期的鬥爭。由於魔鬼不想我們快樂，牠會在我們心內製造各種負面情緒，例如：對英語的厭惡和恐懼，所以每天都要唸「求恩禱文」，以抗衡魔鬼的黑暗勢力，直到心情 100 分並十分喜愛英語為止。

2. 天主祝福助人者，所以要常以這個祈禱方法去幫助其他有需要的朋友和同學。

化敵為友的奇蹟

(作者是舊生婉瑩)

2023 年 4 月初，我接待了一名美容顧客，該顧客遲到了一個小時，但卻對我諸多挑剔，又不尊重。我善待那名顧客，為她服務了 4 小時，但她卻不很滿意，使我覺得十分委屈。

翌日，客人給我發訊息，表示不滿意這次的服務。我覺得很生氣，一氣之下，決定全額退錢給她，並暗示自己不想再接見她。

一星期之後，該客人竟然在網絡上誣蔑我。我當時只懂哭，心想我並沒有賺她分毫，還被她抹黑。當時，我看到一位我的中學老師發來的福音訊息，我只好祈禱，希望天父爸爸可以照顧我，幫助我。我禱告：我一直以來的努力，成為家人的經濟支柱，現在被這客人抹黑，除了深深不忿，還對未來充滿隱憂和擔心。但老師叮囑我，要為該客人祈禱，並不要怨恨她。當時我實在覺得不可能做到，但是經過 1 小時的祈禱（老師反復誦唸了四篇禱文給我聽，其中一篇是為仇人求恩的禱文：天主，求祢祝福他們！）之後，我的心情變好了一點。

當天晚上，我仍然難以入眠，一想這件事就非常傷心。

第二天，我竟然收到另一位基督徒客人在網絡誇讚我的訊息，實在令我感覺到耶穌基督對我及時的愛，安慰我，令我可以安然地入睡一晚。

第三天早上，我把回應該投訴客人的信息，改成一點為自己辯護的話語，決定勇敢面對！（我一邊編輯，一邊求聖母媽媽提示我編寫這段回應）。當天，我又不斷在祈禱，求主耶穌給我更多的指引，因為我當時內心仍怨恨這位客人，所以心情並沒有平復。

不過經過一整天的祈禱（我不斷地默唸：「天主，求祢祝福她！」），到了晚上我竟然覺得不再怨恨。在網絡上，我把留言給該客人的話，改為最後的版本：「天主愛你，願主祝福你，阿們！」。

第四天早上，經過天主的提示，我再私下發訊息給這個客人，問候他的情況。

天主的安排是這麼的奇妙，兩個小時之後，這位客人竟然將網上所有惡意抹黑我的留言刪除了。私下回應中，還感謝我的專業，希望以後也能夠接受我的服務！

經過這件事，我深深的感受到耶穌基督的愛是溫柔的，及時的，最有力的及最體貼的！我實在感謝天主與聖母媽媽的看顧！

天主會向我們發言！

舊生桂芳（化名）在今年（2023年）復活節領洗。昨天我打電話給她，想了解她的近況。她表示：領洗後心情很好。我說：「假如100分代表『沒有煩惱，非常開心』，你現在有多少分呢？」她答：「70分。」

為什麼她只得 70 分呢？原來她有憂慮的習慣。我向她指出：擔憂的成因，在於對天主的信賴不足，事事只靠自己，而自己的力量又十分有限，沒法控制所面對的困境。所以，為了消除擔憂，必須信賴耶穌的慈悲與大能。

接著我把以下這禱文唸給她聽：「耶穌，我信賴祢！我將一切交給祢，求祢照料！」唸了若干次之後，她的憂慮便消失了。

我再問她：「現在的心情有多少分呢？」她答：「90 分。」

我問：「你心裏還有什麼煩惱呢？」她說：「有個同事使我感到討厭。」我把以下這禱文唸給她聽：「天主，求祢祝福他！」唸了若干次之後，她對那個同事的反感也消失了。不過她說：「現在我不討厭他，但我再遇見他時，便可能會再討厭他。」我說：「那麼，你時常唸這禱文吧，在上班的路上，便要不斷地唸，因為雖然洗禮赦免了你的罪，但你犯罪的傾向仍然存在。」

接著，桂芳和我分享她一個特殊的體驗。

領洗後，她如常上班。那天，那個使她討厭的同事在她背後說話。她不知道他是否對她說話，沒有理會他。然後她聽到他以不耐煩的語氣，對她說：「喂！」並詢問她工作上的問題。由於對方不

友善，她對他的回應比較冷漠。那時她突然聽見有一把溫柔的聲音說：「寬恕他，算了吧！」她想想，這聲音說得有理，便以友善的態度來答覆對方的問題。其後，她的心情很舒暢。

我說：「我們心中所收到的訊息，有三個可能的來源：來自自己，來自天主，或來自魔鬼。這聲音叫你做的事不是你自己本來想做的，所以不可能來自你自己。這聲音叫你做的，是一件後果美好的善事，所以也不可能來自魔鬼。剩下的可能性只有一個：這聲音是來自天主的！」

祝福別人的效果

我常對學生們說：「即使心中沒有怨恨，也要為對自己不好的人祈禱，真心誦唸這短誦，至少十次：『天主，求祢祝福他們！』」

有些學生認為祝福仇人是件吃虧的事，就對我說：「那些人對我那麼差，為什麼還要祝福他們呢？」

其實祝福仇人，絕不會吃虧，因為祝福了仇人之後我們所獲得的益處，

遠遠大於仇人所得的好處！祝福了仇人，仇人不會馬上獲享幸福，但我們卻會立刻受惠。心中的毒素和垃圾，即仇恨和憤怒，會迅速消散。取而代之的卻是無價之寶，即仁愛，喜樂與平安。

2023年3月，有個中二男生對我說：「遇到你正合適，因為我們今天曾被人毆打。」

有個中一女生唸了「天主求祢祝福他們」十次後，雙眼通紅，顯然受了感動。

另一個中一女生說：「感受很特別，覺得愛心增加了。」

有個中一男生說：「我沒法寬恕莫老師。」我說：真心唸十次吧！「天主，求祢祝福莫老師！天主，求祢祝福莫老師！天主，求祢祝福莫老師！.....」唸了之後，他喜形於色，驚訝地說：「我真的不恨莫老師了。」

寬恕是關鍵

遇到學生時，如果可能，我會為他們做以下四件事：

- (1) 不信天主的，我給他們證明天主的存在。
- (2) 勸他們決心改過。

(3) 叫他們為仇人真心唸「天父，求祢祝福他們！」至少十次，以消除心中的怨恨。

(4) 陪他們反覆誦唸這禱文：「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、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、對所有科目的興趣和改壞習慣的力量。」直到他們的心情十分舒暢為止。

2023年3月16日，我在港島東區一家的麥當勞，看見六個中二學生。其中一個女生心情欠佳，伏在桌上哭泣。

我為那六個同學做了上述四件事。然後，我問每一個人：「假如100分代表『毫無煩惱，非常開心』，你現在的心情有多少分呢？」人人都答「100分」或「105分」，只有那個女生答：「20分。」我問她：「祈禱後，心情有沒有好轉了一點兒呢？」她答「沒有。」我繼續追問：「你有沒有真心寬恕別人呢？」她說「沒有。」我明白了，原來不肯寬恕，就是問題的癥結！於是我再把「天父，求祢祝福他們！」這句禱文唸給她聽，吩咐她真心在心裏祝福那些傷害過她的人。結果唸了十次後，她就可以寬恕別人了。最後，我再把「奉主耶穌的名字……」這篇禱文唸給她聽。唸了六次之後，我再問她：「你現在有多少分呢？」她答：「100分。」我便對那五個站在旁邊，很關心她的同學說：「她沒事了。」

雖然我不知道她哭泣的原因，連她的容貌也沒看清楚，天主就藉著她在心中真誠地誦唸的兩篇禱文，驅散了她心中的仇恨和煩惱，使她喜樂盈盈。感謝主！讚美主！

第二天，我在元朗的一個公園裡，又遇見一個心中有仇恨的中二學生。我把「天父，求祢祝福他們！」這禱文唸給他聽，唸了數十次後，效果依然不大。他心中的仇恨只減少了一半。

我於是改變策略，叫他不要按感覺行事，而要運用意志的力量，決心去寬恕那些他所厭惡的人。「試想想，假如早上鬧鐘響起時，睡意仍然很濃，你可以起床嗎？可以！雖然你覺得很累，但仍然可以憑藉意志的力量，決定馬上起床，然後迅速刷牙洗臉，穿起校服，出門上學去。又想想，你的父親可能不大喜歡自己的職業，覺得那份工作很辛苦，他能不能天天繼續上班呢？能！只要他想起自己賺錢養家的責任，靠著堅強的意志，就能下定決心，繼續熬下去。同樣，你靠著意志的力量，也能寬恕別人。雖然你討厭某人，但仍能在心裏這樣說：『我決定放過他！我決定寬恕他！我決定不報仇！』」

感謝主！那個同學終於聽從了我的勸告，真的下定了決心去寬恕仇人。跟著，我把『奉主耶穌的名字……』這禱文唸給他聽。唸

了若干次之後，他的心情就達到 100 分的水平了。

我再問他：「你心中還有討厭別人的感覺嗎？」他說：「還有一點兒。」於是我再把「天父，求祢祝福他們！」這禱文唸給他聽。唸了數十次之後，他終於能夠徹底寬恕，心靈完全得到釋放。感謝主！讚美主！

祝福回教徒

2023 年 3 月 14 日，我去到荃灣一家麥當勞，嘗試向幾個坐在一起學生證明天主的存在。我雖然說服不了他們，但仍然覺得不枉此行，因為有意外收穫，使我喜出望外！

有個中四男生表示：他不信天主，因為他是回教徒。我向他解釋：回教徒和天主教徒所信的，其實是同一的真神，因為回教的真主 Allah，就是天主教的「天父」，只不過回教徒不接受耶穌是天父的兒子罷了。

我向他建議：「我教你一個求 Allah 祝福你的方法，好嗎？」他同意後，我便說：「首先，你可以決定做一個更好的人嗎？」他答：「可以。」接著，我叫他真心祝福那些對他不好

的人。我把「Allah，求祢祝福他們！」這篇文唸了十次，他聽了之後覺得很舒服。

我又向他指出：在回教的可蘭經內，可以找到有關耶穌和聖母瑪利亞的事蹟，而耶穌和聖母都是 Allah 的好朋友。然後，我便把以下這篇禱文唸給他聽：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，Allah，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力、對所有科目的厭惡和壞習慣，把它們趕到耶穌的十字架下。賜給我仁愛、喜樂、平安、對所有科目的興趣和改壞習慣的力量。」我唸了七次之後問他：「你的心情怎樣？有多少分呢？」他答：「滿分。」原來他心情舒暢，喜樂盈盈，已經到了 100 分的地步。

這是我第一次用中文教回教徒唸這些禱文，是個美好的經歷。

後記：

想不到，翌日我在筲箕灣一家麥當勞，又遇到六個信回教的外籍中學生（四男二女）。他們中，至少有兩人來自中東。我以英語說同樣的話，他們都接受。我又以英語把同樣的禱文唸給他們聽，他們聽後也覺得舒服。最後我道別時，他們都以自己的家鄉話來祝福我。

在公義與仁愛之間取得平衡

2023年3月11日參與彌撒時，坐在我前面的，恰巧是一群主日學的學生。他們中，有數人經常小聲說話。後面有些男孩把彌撒經文單張摺成飛機，或搓成紙團，扔到前面的女孩那裏。然後女孩又會把紙團拋回來。

見到這情況，若我不制止，對耶穌便很不公平，因為聖堂內有聖體櫃，是主耶穌的住所。祂身為我們的主和救主，實在不該受到這種待遇。可是，若我嚴詞譴責，又恐怕會違反愛德，因為以前我曾在另一所聖堂，目睹一名主日學導師以對待囚犯的方式去斥責一個犯規的小孩，他那種刻薄寡恩的作風，肯定會傷透小孩的心。究竟我要怎樣做，才符合天主的旨意呢？

在彌撒中我曾對女孩好言相勸，但成效不彰。她不時與同伴耳語，把紙團拋回給男孩後，還若無其事地出去領聖體！唉！她真的相信主在聖體內嗎？不過，嬉戲是雙方的事，我不能只怪女孩，而縱容男孩。彌撒之後，我問那幾個男孩子，說：「你們剛才所做的事對不對呢？」那個最小的回答：「不對。」既肯認錯，我就放過他們，只要求他們把自己所製造的垃圾帶走。

那群孩子很快就離開了聖堂。等到我出去時，只見一個小男孩站在大門口，手裏仍拿著剛才胡作妄為的證據——用彌撒經文單張摺成的兩件東西。我告訴他：在聖堂裏不祈禱，而作別的事，那是不對的。他作賊心虛，不敢否認，卻面露不悅之色。我決定給他一件禮物，接著便問他：「在學校裏，有沒有一些科目是你覺得討厭的呢？」他答：「數學。」我說：「天主能使你喜歡數學。你可以決心改過嗎？」他說：「可以。」我問：「你有沒有憎恨別人，惱恨別人呢？」他答：「沒有。」他既然願意改過，心中又沒有仇恨，他與天主之間該沒有什麼障礙了。我便把以下這篇禱文唸給他聽，叫他真心在心裡求天父：「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、平安和對所有科目的興趣。」我唸了十多次後，他不但喜歡了數學，連心情也開朗到超過 100 分的地步！感謝主！讚美主！

但願我所做的事，不但合乎正義，而且還符合愛德！

祝福別人是美容的秘訣

以前我向學生福傳時，在求天父捆綁並趕走他們心中的黑暗勢力之前，總會問他們：「如果別人對你們不好，要你們寬恕他們，

有沒有點兒困難呢？」(我會這樣問，是因為我憑經驗知道，若果他們不肯寬恕，天主就很難向他們施恩。) 如果他們答「有」，我便邀請他們在心裏和我一起真心誦唸：「天主，求祢祝福他們！」通常唸了 10 次或 20 次【註】後，絕大部分的孩子都會覺得心靈舒暢，可以寬恕那些開罪他們的人了。

最近我改變了做法。我會先問：「有沒有一些人是你所憎恨或惱怒的呢？」接著，我又會說：「無論你們是否憎恨或惱怒別人，我都邀請你們祝福那些對你們不好的人。在心裏和我一起真心唸『天主，求祢祝福他們！』10 次吧。」唸完之後，他們都會告訴我，有些人甚至會流露出驚訝的神情，說：「覺得非常舒服。」我便對他們說：「如果你想自己快樂，就要在心裏祝福他人。若果你經常這樣做，你的人緣一定好，永遠都沒有仇人。」

2023 年 3 月 9 日，我注意到：一個容貌本來很平凡的中四女生，在我唸「天主，求祢祝福他們！」時，喜形於色，面露笑容，樣子頓時變得十分好看。昨天，當我看見同樣的情況時，我就曉得這樣對女生們說：「如果你們想變得更加美麗，就要時常祝福別人，因為祝福別人，是最佳的美容方法。」

【註】成人通常至少要真心唸數十次。

以四篇禱文祝福人的效果

2023年3月8日黃昏，我收到舊生潔馨（化名）發來的短訊。她向我訴苦，說：「我給學生打了一拳。我不想再理會他們了。」我知道，潔馨在補習社任職，常要與不守規矩的孩子周旋，受了這樣的打擊，心中一定會充滿憤怒和怨恨，就打電話給她說：「一切發生了的事，都是天父所容許的，而天父所容許的事，必然對我們有益。讓我們一起感謝天父，為這事唸『感謝主！讚美主！』吧！」

潔馨回答說：「我沒法子真心感謝祂。」我說：「聖經說：『義人因信德而生活。』雖然你在感覺上，沒法真心感謝天父，但你憑著信德，知道天父十分愛你，你是可以憑著信德，真心地去感謝祂的。」然後，我就不斷地把『感謝主！讚美主！』這禱文唸給她聽。唸了數十次後，她的心情就平復下來。

我又建議：「現在讓我們為那些學生祈禱，真心唸『耶穌，求祢祝福他們！』吧！」潔馨答道：「他打了我一拳，我還要祝福他？」我說：「主耶穌說：『你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱。』（瑪 5：44）聖保祿又說：『迫害你們的，要祝福；只可祝福，不可詛咒。』（羅 12：14）讓我們照著去做吧！」結果，

我把這篇禱文唸了若干次之後，潔馨就可以寬恕那個打她的學生了。

其後，我說：「你心裡有沒有憂慮呢？聽我唸第三篇禱文：『耶穌，我信賴你。我將一切交給祢，求祢照料！』吧！」潔馨聽著我唸時，內心覺得越來越舒服。

最後，我把以下的禱文不斷地唸給她聽：「奉主耶穌的名字，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。」唸了幾分鐘後，我問她：「如果 100 分代表十分開心，沒有任何煩惱，你現在的心情有多少分呢？」她答：「七、八十分吧。」我說：「不及格！100 分才及格！要繼續祈求。」我再唸了一會兒後，她對我說：「現在我有 110 分了。」

接著，潔馨告訴我：那個打她的學生其實很可憐。他是一個需要特別照顧的孩子。有情緒問題，但不懂得表達自己；討厭讀書，又要在補習社裏乖乖地做功課，還會被別的孩子嘲笑，所承受的壓力很大。當壓力過大，非宣洩不可時，那個小學生就打了她的手腕一拳。感謝主！讚美主！天父藉著那些禱文，消除了潔馨心中的負面情緒後，她就能實踐耶穌的聖訓，真的去愛她的仇人，去體諒那個打她，使她痛得要命的孩子了。

潔馨還告訴我：當我唸那篇禱文時，她在心中祈禱，求天父把她手腕的痛楚和黑暗勢力一起，都趕到耶穌的十字架下。果然，疼痛真的減輕了。

昨天清晨，我又收到潔馨的訊息。她非常驚訝地告訴我：她手腕的痛楚已經完全消失了，原來天父真的俯聽了她的祈禱！

以重重複複的方式來唸經的好處

<https://youtu.be/r6uslPmjVCQ>

以上是荷蘭歌手 Martin Hurkens 所唱的一首中文歌《月亮代表我的心》。這首歌的旋律和歌詞有很多重複的地方。

你問我愛你有多深
我愛你有幾分
我的情也真
我的愛也真
月亮代表我的心

你問我愛你有多深
我愛你有幾分
我的情不移

我的愛不變
月亮代表我的心

輕輕的一個吻
已經打動我的心
深深的一段情
教我思念到如今

你問我愛你有多深
我愛你有幾分
你去想一想
你去看一看
月亮代表我的心

不過，雖然旋律和以上的歌詞都重重複複，卻不會令人覺得沉悶，反而能給人留下深刻的印象，還使人百聽不厭！為什麼呢？

我認為原因有二：

第一、把歌詞唱出來時，速度比把歌詞讀出來時慢。唱得慢時，歌詞所表達的意思才容易進入聽眾的心裡。

第二、重複出現的字句能使歌詞深入人心，直達內心深處。

我們向天主祈禱時，也可以用唱《月亮代表我的心》時所的方式把禱詞讀出來嗎？可以！

我做了一個實驗。

平日，為了驅散朋友 A 君心中的煩惱，我會以正常的速度，把以下的禱文讀給他聽。我會誦唸多次，每一次都這樣唸：「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、身上的一切黑暗勢力，把它們趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安、健康。」

2022 年 12 月某天，我故意以很慢的速度這樣誦唸：「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、身上的一切黑暗勢力，求祢捆綁我心中、身上的一切黑暗勢力，求祢捆綁我心中、身上的一切黑暗勢力，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、健康，賜給我仁愛、喜樂、平安、健康，賜給我仁愛、喜樂、平安、健康。」

結果怎樣？A 君給我的回饋是：今天祈禱的效果，比平日祈禱的效果更好！

當你很疲倦，覺得祈禱枯燥乏味時，試試以很慢的速度，用這種重重複複的方式來唸經吧！

寬恕自己

感謝天主！2022年12月13日，祂讓我發現了一個助人的方法。

下午，我在荃灣港鐵站外向三個公教中學的男生福傳，給他們證明了天主的存在後，我問他們：「如果別人對你不好，要你寬恕他們，有沒有困難呢？」有個男生回答：「寬恕別人，沒有困難；但寬恕自己，有困難。」

我對他說：「在心裏跟我真心說十次吧：天主，求祢祝福他們！他們這兩個字包括你自己在內。天主，求祢祝福他們！天主，求祢祝福他們！……」還未唸完十次，他就說：「現在舒服得多了。」

唸完十次之後，再多唸幾次，他就可以完全寬恕自己了。

我沒有時間問他為什麼他起初不能寬恕自己。即使問了，他也不一定有時間回答。

不過，這並不重要；重要的是：天主已經治癒了他！

如果你知道有些人經常會自責，不能原諒自己，試試用這方法和他們一起祈禱，叫他們祝福那些難以寬恕的仇人，包括他們自己吧。

主向未信祂的人施恩！

在 2022 年 12 月 12 日瓜達盧佩聖母瞻禮所發生的事，實在使我驚訝。天父多麼慈悲，即使呼求祂的人尚未認識祂，祂也慷慨施恩！

下午，我在禾輦，遇到四個沙田蘇浙中學的中一學生，三男一女。由於只有那個女生是基督徒，我先用一分鐘去證明天父的存在，然後才提醒他們要下定決心去改過，並寬恕別人。接著我便重複地誦唸以下的禱文：「奉主耶穌的名字，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。」

在祈禱的過程中，有兩個與他們同班的女生也走過來，聽我誦唸禱文。後來我才知道，原來她倆對天主教或基督教毫不認識，但奇怪的是，她們聽了這禱文，都感到舒服。祈禱後我才補課，給她們解釋天父和耶穌是誰。

天父啊，祢的行徑真是多麼奇妙！

這使我想起五年前的一幕。我在筲箕灣道遇見兩名慈幼中學的中三男生。我問他們討厭什麼科目。其中一人回答：「XX科。不過我們並非討厭這一科，只是討厭教這一科的老師。」

我問他們：「你們有沒有為這老師祈禱呢？」他們搖搖頭。我便說：「在心裡跟我真心說十次吧。『天主，求祢祝福他！』」

唸了十次後，其中一人高聲歡呼：「好舒服啊！」另一人沒有歡呼，但心裡也覺得輕鬆。原來天主俯聽了他們的祈禱，驅散了他們心中對老師的反感！

事後，我和他們交談，才發現他們尚未相信天主。

噢，天主，祢的作為何其奇妙！雖然呼求祢的孩子尚未相信祢，祢也給他們沛降恩寵！

修女的見證

2022 年 2 月 12 日，華中地區有位修女告訴我，她經常用這些禱文祝福教友，效果挺好。同一天，華北又有位修女說：「這幾天一直在用 (這些禱文)，很好。感謝主！」

這禱文帶來了豐富的恩寵

2021 年 12 月 8 日聖母無玷始胎節，我向友人明心 (化名) 介紹這篇求恩禱文，並用它來祝福他：「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。」

翌日 (12 月 9 日) 下午，明心告訴我：他早上和幾個志同道合的年輕朋友聚在一起祈禱，唸了以上這篇禱文約 20 次。他一開始念，就被聖神充滿。朋友們大多有好的感受，心裡特別安靜，有的人感到身體很熱，有的人覺得越來越輕鬆。

當天下午，明心去探望有病的媽媽，叫她閉上眼睛，聆聽這禱文。他媽媽後來對他說：「我心裡特別安靜，很享受，非常平安。」

此後，明心天天早上都和年輕的朋友們一起唸這禱文。各人的感受都不同：有個朋友冷熱交加，心的正中是熱的，左邊卻是冷的；有個朋友心裡特別安靜；另一個朋友覺得很舒服，很祥和，心裡很溫暖。

不但各人的感受不同，而且每天的感受和得著也不一樣，一天比一天進步。

12月14日，有個朋友覺得很輕鬆，很舒服，整個身體輕得似乎要升起來一樣，內心深處感到非常寧靜，非常平安。另一個年齡較大的朋友，一直對這禱文沒有什麼反應，不過也開始有點感動了。明心的心中則充滿了感恩之情，因為他覺得這禱文是天主在將臨期所賜的寶貴禮物，能清除他們內心的黑暗勢力，以迎接耶穌的降誕。

明心的身體一直不好，有胃病和結腸炎，20多年來，大便都不正常。最近半個多月以來，又時常頭暈，渾身沒有勁兒，跪也跪不住，站也站不住。12月15日，明心又帶著朋友們在聖體

台前唸這禱文。起初他覺得胃痛，又有點緊張，於是就放鬆自己。放鬆了之後，從頭到腳都感到特別安靜，好像自己已經不在這個世界上似的。那時，他的頭不再暈，身上的力量完全恢復，所有的疼痛都消失，胃病和結腸炎也霍然而癒，從此他愛吃飯，大便也變得正常。原來在他唸這禱文時，耶穌治好了他。(我曾用這篇禱文祝福過很多人。不同的人有不同的反應：有的感到舒暢，有的感到喜樂，有的感到平安，有的感到輕鬆，有的感到溫暖，有的覺得感動，有的流淚，有個人說：「有辦告解時神父念了赦罪經後的感受。」也有些人沒有任何特別的感覺，但在明心告訴我之前，我一直都不知道，原來這禱文還有治病的效力。)

以下的事，是明心在 12 月 21 日告訴我的。

- 有一個年輕朋友唸這禱文時，頭頂感到沉重，右胸口發熱，後來左肩、左邊的臉，腰部、大腿和頭部也感到很熱。
- 有一次，明心求聖神，若祂感動誰，就讓誰唸這禱文。隨後，有個朋友受聖神感動，開始誦唸。他唸的時候，左邊太陽穴有些疼痛，之後，整個腦袋麻木，全身發熱。他有胃病和腸炎，那時腸子和胃發出咕嚕咕嚕的聲音，後來又

覺得疼痛。相信是聖神在醫治他吧。

- 另一個朋友覺得鼻子跳動，耳朵發癢，好像有些小蟲子在裏面爬來爬去，但過了一會兒，就不癢了。然後臉發熱，像被火烤一樣。
- 還有一個朋友渾身發熱，身上冒汗，熱的程度，有時稍輕，有時稍重。
- 明心在唸這禱文時，會看見一幕又一幕的圖像：被釘在十字架上的主、耶穌聖心、從心中發出一道紅光一道白光的慈悲耶穌。她有時還會看見聖母、天使聖人，例如大聖若瑟、聖伯多祿、聖保祿、聖德蘭修女、教宗聖若望保祿二世.....
- 明心又見過一個樹林的圖像，叢林一片青綠，樹下沒有雜草。心境十分平靜，好像自己已不再活在世上，而在天主的懷裡享受著平安、寧靜和喜樂。
- 21日那天，明心唸這禱文時，覺得有一種無形的力量，要把他的身體提起來似的。

- 由於誦唸這禱文，年輕的朋友在修德方面有明顯進步，對祈禱和朝拜聖體很熱心，又樂於禁食和做克己，在工作和學習方面也很積極。有的人祈禱時很開心，想笑。笑完了心情特別輕鬆。

以下的事，是明心在 12 月 23 日告訴我的。

22 日早上，明心又和年輕朋友們唸這禱文。

- 有些人覺得自己的腦袋被往上提，感到舒暢無比。
- 有些人覺得天主與自己同在，很溫馨，平安，祥和。
- 有個人的鼻子和太陽穴感到疼痛，頭頂一陣陣地發熱，舌頭嚐到甘甜的味道，覺得非常喜悅，非常溫馨甜蜜。
- 有個人一直為患憂鬱症的母親而苦惱，心情沉重得很。他唸這禱文時，天主治好了他。他不但不再憂傷，反而非常喜樂，充滿感恩之情。
- 明心唸這禱文時，覺得很熱，全身像被火烤一樣，感到很溫馨，很甜蜜，很喜樂。他知道自己為主所愛，十分感激，覺得主以愛來包圍他，以雙手拖着他，擁抱着他。

明白了主的心意，戰勝了誘惑

2021年12月22日晚飯後，明心（化名）跪在聖體台前祈禱，突然感到頭疼，痛得撕心裂肺，沒法支撐。就在那時，主耶穌對他說：「你要給某某女孩子打電話，問她在做什麼。」於是他就聯繫那個女孩子，問：「你在做什麼？」女孩子答：「我在想事情。」他問：「你在想什麼事情？」她答：「我認識一個男朋友，他已經跟我表白了。」然後，明心就帶着她以下面這篇禱文祈禱：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求你捆綁我心中的一切黑暗勢力，把它趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安。」當明心祈禱時，他的頭痛逐漸消失。唸了約半個小時後，女孩子大哭起來。

原來，女孩子在祈禱中明白了主的心意，知道自己該走的路。她本來打算在當天晚上向男朋友表白，但祈禱後就改變了主意，決心度修道生活。她說：「我是主的人，或生或死都屬於主，不屬於任何人。我要愛祂，我要追隨祂。」

那個淳樸虔誠，十分愛主的女孩子把她的經歷告訴明心。她說，大學畢業後，遇見了一個修女。那修女說她有聖召，就把她帶進了修會；可是修會裏的導師、院長卻打壓她，常要她承擔別人所做的錯事的責任，使她承受莫大壓力。後來導師說她沒有聖召，要她離開。她度了八年修道生活後，終於無奈地回到家裏。縱然父母很呵護她，她卻覺得自己是個孤兒。就在那時，有個男教友

主動追求她。她正想答允時，主就藉著明心介入，使她明白祂對她所懷的計劃。

女孩子下定決心跟隨主後，在深夜受到魔鬼猛烈的攻擊。在那個時候，明心也為她受了很多苦，連續七八次冒冷汗，全身都溼透了。明心知道，為了使這個女孩能真正成為主的淨配，非為她做點犧牲不可。幸好，女孩子在受魔鬼猛烈攻擊時，一直在唸「奉主耶穌的名字.....」，終於戰勝了誘惑。

既然「奉主耶穌的名字.....」這篇禱文如此有力，讓我們天天都至少唸 20 次，並用它來祝福別人吧。(不過，在唸之前，必須下定決心悔改，並寬恕一切的人。如果覺得寬恕別人有困難，就要不停地唸「天主，求祢祝福他們！」直到心中的怨恨和憤怒完全消失為止。)

病人痊癒了

明心的父親安德 (化名) 有朝拜明供聖體的好習慣。雖然他有癌症，而朝拜聖體小堂又很冷，但每天仍然堅持到小堂去。後來他的病情惡化，從 2022 年 1 月 7 日起，不能進食，吃了也會嘔吐，只能喝點用開水稀釋的奶粉。兩天後，安德很悲傷，不禁哭起來。明心在心裡問聖神：「爸爸這麼難受，我應該怎麼做呢？」隨後

便請安德閉上眼睛，把以下這禱文唸給他聽：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求你捆綁爸爸身上的一切疾病，把它們趕到耶穌的十字架下。賜給他仁愛、喜樂、平安、健康、自由。」明心唸了約二十多遍後，安德很平靜，便叫明心讀出這禱文，讓他寫下來。為什麼安德要寫下來呢？相信是因為他認為這禱文對他很有幫助，想自己繼續唸吧。

翌日早上，安德喝中藥時，吞咽還很困難；但喝了一半後，突然感到自己再沒有病，就大口大口地把藥喝光了。明心和妹妹發現他喝了中藥沒有嘔吐，就給了他一個（或半個）蘋果，他就很順利地把蘋果吃下去了。到了 12 點半，安德說餓，明心把兩個鴨蛋和一個雞蛋放在水裏，煮成像粥般的飲料，約有 800 毫升。安德大口大口地喝了，一點兒也沒有吐出來。然後就馬上去朝拜聖體。吃晚飯時，安德喝了一碗多粥，還吃了菜，依然沒有嘔吐。

感謝主！讚美主！安德真的痊癒了。他說：「天主在我身上行了奇跡。」

身心舒暢

2022 年 1 月 6 日，我和一個住在遠方，很久沒見過面的朋友伯鐸（化名）通電話，把以下的禱文唸給他聽：「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。」

我唸了數十次後，伯鐸把近況告訴我：過去一兩年，他患了皮膚病，身體不太好。從 2021 年 11 月底起，健康特別差，沒法如常工作，被迫度隱居生活。因受病情影響，心境很不愉快。內心有很多壓抑，常會掙扎、抗拒、抱怨。也有緊張、焦慮、孤獨、不滿的感覺，對天主也不夠信賴.....

當我唸這禱文時，他感受到天主的愛，覺得天父、主耶穌、主聖神、聖母和聖若瑟都在，都很關心他。同時，種種使他不舒服的負面情緒，彷彿從心胸左邊慢慢地散發開去，逐漸消除。

於是，我便按伯鐸的需要和願望，把剛才那篇禱文改為：「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、身上的一切黑暗勢力和疾病，把它們趕到耶穌的十字架下。賜給我仁愛、喜樂、平安、健康、忍耐和奉獻的精神。」然後又唸了數十次給他聽。

當我誦唸時，伯鐸感到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。他

閉上眼睛，看到自己在痛苦中撲到耶穌的十字架下。天父不但擁抱他，還親吻他身上所有的患處。他感到天主聖三和聖家都深深地愛着他，所有的煩惱都一掃而空了。

「爸爸經常打我。」

2021年12月19日下午，我在沙田乙明邨，看見兩個小女孩在玩耍。我問：「你們是小學生嗎？」她們答：「是啊。」原來兩人都在教會小學裡唸小四，還是同班同學。

我問：「你們討厭什麼科目呢？」圓臉的回答：「英文。」長髮的說：「英文、數學、中文。」

我說：「這個問題很容易解決。你們信天主或耶穌嗎？」

「信。」

「你們可以決心做乖女嗎？」

「可以。」

「人家對你不好，要你寬恕他們，覺得有困難嗎？」

長髮的點點頭。

我說：「我會唸一句禱文，你們聽著，真心地求。天父，求你祝福他們，天父，求你祝福他們……」聽我唸了十次後，長髮女孩心中的怨恨就消散了。

她們信主，又決心向善，也願寬恕別人，心中已沒有任何能阻擋天主施恩的垃圾了。

我繼續說下去：「我會唸一句禱文，你們聽著，真心地求。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暗勢力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、平安和對所有科目的興趣。」

唸了 5 次，她們已不太討厭英語。唸了 10 次，就喜愛所有的科目。唸了 15 次後，心裡就再沒有煩惱。

我說：「一起說五次吧：感謝主！讚美主！感謝主！讚主……」接著，我送給她們每人一張印上了「奉主耶穌的名字……」這禱文的紙，邀請她們用這禱文和班裡的每個同學一起祈禱，她們都答應了。

那時，長髮女童對我說：「爸爸時常說粗話，經常打我。」奇怪，她那麼天真爛漫，要是爸爸疼她，怎會忍心打她呢？

我問她：「你可以寬恕爸爸嗎？」

「可以。」

然後我叫她為爸爸代禱，把「天父求你祝福他！」這禱文唸給她聽，唸了 20 次。

長髮女童祈禱後，變得容光煥發，喜形於色。(要有同樣的效果，成人也許要唸 100 次。) 我便和她們道別。

此後，長髮女童所說的話，常在我腦海中浮現：「爸爸時常說粗話，經常打我。」

我不禁想起三十多年前的往事。學校裡有個叫做冰冰的女孩。她唸中一時，我是班主任。冰冰告訴我：父母說她的時辰八字不好，將來必然忤逆不孝，所以要預先懲戒她。冰冰不願經常無故挨打，就離家出走，與姑姐（父親的妹妹）相依為命。但好景不常。姑姐要出嫁，不能帶她到夫家。她只好接受社會福利署的安排，住在別處，同時也轉了校。

當年，我不懂得教冰冰寬恕，也不懂得教她祈禱。我愛莫能助，只能接納她變幻莫測的脾氣，對她格外寬容。後來我才曉得，教她祈禱和寬恕，才是至關重要的事。如果一個孩子不能以寬恕來醫治心靈的創傷，那麼，繼續潰爛的傷口，就會引起種種後遺症，帶來許多不必要的苦楚。

但願這純真善良的長髮女孩，靠著祈禱和寬恕的力量，不會重蹈冰冰的覆轍。亞孟。

既要治療，也須預防

2021年9月11日，我問一個名叫「雲霧」的教友：「如果別人對你不好，要你寬恕他們，有困難嗎？」她說有困難，因為公司的同事對她極不友善。我又把「天主，求祢祝福他們！」這短誦唸給她聽。這次唸了很久，竟唸了大半個小時。但我倆所花的精力和時間都沒有白費，因為她心中沉重的壓力消失了。翌日，她在公司，身心都感到舒暢，心靈充滿了喜樂和感恩之情。

是不是唸了「天主，求祢祝福他們！」這短誦後，問題就一勞永逸地解決了？有時，情況確實如此，一口氣唸了若干次之後，天主就把心中的怨恨連根拔起。但有時候，由於我們內心的憎恨和憤怒根深蒂固，難於徹底清除，以下白居易的詩句所描述的情況便會出現：「離離原上草，一歲一枯榮，野火燒不盡，春風吹又生。」（《賦得古原草送別》）所以，我向雲霧姊妹建議，每天上班前，最好在路上不停地默唸「天主，求祢祝福他們！」，以預防仇恨和怒氣在心內滋長，因為預防勝於治療。與其事後補救，不如事先防範。這個教友的經歷，證實了她確有時常誦唸這短誦的必要。她發現：早上以祈禱做好預防工作後，那天便會安然度過；但如果預防工作做得不足，與同事相處時，便會舊病復發，如同從前那樣生氣。

不再憤怒，充滿喜樂

麗莎 (化名) 是個年輕的母親。2021 年某天，她約了朋友芬莉 (化名) 在下午 2 時會面，把一件物品交給她。由於麗莎要在下午 3 時接女兒放學，所以她提醒芬莉必須準時。

那天 1 時 45 分，麗莎就到了約定的地方等待，但等到 2 時 10 分，芬莉還沒有出現。麗莎就發信息問芬莉，但芬莉以很不好的語氣回答，說：「沒有小巴來，我也開始有點不耐煩了。」

到了 2 時 20 分，麗莎打電話給芬莉，說：「一會兒之後，我要去接女兒放學，不如我們另約時間會面吧。」想不到芬莉竟說麗莎「玩嘢」(作弄她)，並說自己已經上車了。明明是芬莉不守時，但她卻指摘麗莎。

芬莉來到時，已經是 2 時 35 分了，但她竟然毫無歉意，一拿了麗莎給她的東西，就馬上離開。

當時麗莎很憤怒，不停地在心裡咒罵她，不斷想著該用什麼方法來報仇 (例如：在社交媒體的群組裡說她的壞話)。

當麗莎所坐的車子經過教會所在的那座大樓時，突然心裡好像有一把聲音對她說：「為她祈禱，寬恕她吧！」於是麗莎就在車子裡閉目祈禱，先求主寬恕芬莉的過犯，再求主綑綁並趕走自己心中不好的想法，重複地祈求了很多次。當麗莎再次張開眼睛時，心情突然好轉，充滿了喜樂，覺得十分舒暢。於是，她便為主所賜的恩典而感謝祂。

「寬恕教育」

有一種教育，是要大力提倡的。孩子尚幼，便要推行。這種教育，叫做「寬恕教育」。要怎樣推行「寬恕教育」呢？

2021年7月31日週六晚上，我參與了彌撒後，在聖堂門外遇見兩個大人和一個唸小三的女孩。

那女孩討厭英文，我便對她說：「你求天主吧，祂一定會幫助你。但你先要做兩件事：第一、要決心做個乖女，可以嗎？」

她點點頭。

跟著我說：「第二、要寬恕別人，可以嗎？如果別人對你不好，你會不會惱恨他呢？」

她說：「會。」

我說：「要寬恕這個人啊。」

小孩旁邊的大人可能覺得這事不能操之過急，便說：「慢慢來吧。」
不過我卻告訴那個大人：「這問題可以立刻解決。」

接著我對孩子說：「現在跟我一起真心唸十次吧：『天主求祢祝福他！』記住：要真心地唸。」

於是兩個大人、孩子和我就一起很認真地唸了十次：「天主求祢祝福他！天主求祢祝福他！天主求祢祝福他！……」

其後，我問孩子：「還惱恨那人嗎？」

她搖頭說：「不。」

我又問她：「是不是覺得舒服了？」

她點頭說：「是。」

我對孩子說：「以後如果有人對你不好，就要唸『天主求祢祝福他！』你寬恕了他之後，心裡就會覺得舒服。」

接著，我問孩子：「你有沒有壞習慣呢？」

她答：「有。」

我說：「你要下定決心改壞習慣，也要祈求天主幫你改。」

然後，我把以下這篇禱文唸給她聽，叫她真心祈求：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中對英文的厭惡、一切的黑暗勢力和壞習慣，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，和改壞習慣的力量。」唸了 15 次之後，她就不再討厭英文了。

在聖堂門口，我又看見到一個母親和兩個小女兒，長女唸幼稚園高班。長女不討厭任何科目，願意做乖女，不過當我問她「如果別人對你不好，你會不會寬恕他呢？」時，她卻說：「不會。」我便邀請她一起跟我真心唸：「天主求祢祝福他們！」唸了10次之後，她就不恨任何人了。

接著，我又把「奉主耶穌的名字……」【註1】這篇禱文唸給她聽。只唸了5次，她就說覺得舒服。

我問她的媽媽：「你聽我這樣唸時，你也覺得舒服嗎？」

她媽媽答：「我也覺得舒服。」

於是我便把一張印上了這些禱文的紙送給她媽媽，說：「你最好每天晚上，都和兩個女兒一起唸這篇禱文五次。不過，在唸之前，一定要叫她們決心做乖女，並且寬恕人。如果她們心中有怨恨，就要先唸『天主，求祢祝福他！』10次。妹妹不明白禱文的意義，(我指著印在紙上的另一篇禱文) 你可以用她聽得懂的話，把禱文的內容說出來【註2】。」

寬恕實在很重要，

(1) 因為不寬恕的態度，會阻擋天主的恩寵。假如那個唸小三的女孩不肯寬恕，天主就很難趕走她心中對英文的厭惡。假如那個唸幼稚園高班的女孩不肯寬恕，「奉主耶穌的名字……」這篇禱文所產生的效力就會大打折扣。

(2) 因為如果不寬恕，心中的仇恨和憤怒，日積月累，就會越來越多。仇恨和憤怒都是污染心靈的毒素，會奪去我們心中的仁愛、喜樂與平安，使我們很不舒服。聖保祿指出：它們都是本性私慾的作為，與聖神的引導背道而馳。他說：「本性的私慾相反聖神的引導，聖神的引導相反本性的私慾。」(迦 5：17) 他又列出了一張本性私慾的的清單，仇恨和憤怒就是其中兩項。他說：「本性私慾的作為是顯而易見的：即淫亂、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，以及與這些相類似的事。我以前勸戒過你們，如今再說一次：做這種事的人，決不能承受天主的國。」(迦 5：19-21) 請留意最後的一句話：「做這種事的人，決不能承受天主的國。」這是很嚴厲的警告。如果我們現在不肯寬恕，任由仇恨和憤怒這兩種莠子霸佔我們的心田，那麼將來就沒法子升天堂了。後果十分可怕！

所以，為了進天國，我們一定要聽從耶穌的話：「當為迫害你們的人祈禱。」(瑪 5：44) 也要按聖保祿的教訓生活：「迫害你們的，要祝福；只可祝福，不可詛咒。」(羅 12：14) 仇恨和憤怒這兩種莠子一開始在心田裡長出來，就要立即把它們消滅於萌芽狀態。【註 3】要不斷地唸：「天主，祢祝福他們！天主，求祢祝福他們！……」直到這兩種莠子凋謝為止。

孩子年紀尚幼【註 4】，做家長和做老師的就要這樣教導他們：「當別人對你們不好的時候，你們要做什麼呢？記住：要立刻這樣祈禱：『天主，求祢祝福他們！天主，求祢祝福他們！天主，求祢祝福他們！』如果你們這樣做，便能夠寬恕別人。這樣，天主會很開心，而你們自己也會很開心。」

【註 1】由於她說自己不討厭任何科目，也沒有壞習慣，所以我唸給她聽的禱文比較簡短：「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。」

【註 2】「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，把它們趕到耶穌的十字架下，使我有愛心，使我開心，平安。」

【註 3】若等到根深蒂固時才剷除，就要花很大的氣力。「天主，求祢祝福他們！」這短誦，小孩子通常唸了 10 次後便收效，但有些成人要唸了 500 次之後，心靈才覺得舒暢。

【註 4】三歲的孩子心裡也會有仇恨的莠子。2020 年夏天，我曾把「天主，求祢祝福他們！天主，求祢祝福他們！……」唸給一個舊生三歲的小女兒聽。當時我唸了約 40 次，她才完全感

到舒服。一年之後，我又見到她，問她心裡有沒有惱恨別人的情況，她答：「沒有。」原來一年前的祈禱，至今仍然有效。

別忘記為我們服務的員工， 要與他們分享我們的信仰！

2021年4月13日早上，我參與了彌撒，又和幾個教友一起做了晚餐廳集禱，便打算回家。在聖堂門口，看見了一個新面孔，是個身穿制服，年約30多歲的女子。原來，平日那個保安員放假，由她來做一天的替工。

我覺得這個福傳機會不容錯過，就和她搭訕，問她說：「今天是在這裡上班的第一天嗎？」

她答：「是。」

跟著我便單刀直入地問：「你信天主嗎？」

她答：「我是拜神的。」

我說：「你所拜的神，沒有一個能夠創造世界，但世上必定有一個創造天地的偉大真神。」

「我小時，也聽過信基督教的人這麼說。」

我說：「假如我是建築師，在建造一座大廈之前，一定要畫很多圖，定好計劃，對嗎？我不知道你有沒有做過母親，不過，一定

有個母親把你生了出來。你的母親在懷孕之前，有沒有把你的樣子設計好，畫了出來呢？一定沒有！她沒有讀過很多書，許多東西都不懂，甚麼計劃都沒有，就把你生了出來；但你出生後，眼、耳、口、鼻、心、肝、脾、肺、腎，每一樣都應有盡有，那是不是很奇妙呢？為什麼她會有那麼大的本領呢？一定是天主幫助了她，把你生了出來！」

我頓了頓，繼續說下去：「還有，你的母親不懂得製造攝影機，但你一出生，兩隻眼睛就是攝影機！為什麼科學家做不到的事，你的母親卻做得到呢？一定是天主幫助了她！所以，是不是真的有天主呢？」

她點點頭，表示同意。

我繼續說：「我們是可以向天主祈禱，求祂祝福的；不過，在祈禱之前，最好先做兩件事。第一件就是：要決定做一個好人。如果以前不夠好，就要決定做一個更好的人。第二件就是：要決心寬恕所有的人。如果別人得罪了你，你會不會在心裡討厭他呢？」

她說：「這種情況，人人都會有。」

我說：「可以求天主祝福那些對我們不好的人。一起真心地和我一起心裡唸十次吧！『天主，求祢祝福他們！天主，求祢祝福他們！天主，求祢祝福他們！……』」

唸了10次後，我問她：「覺得怎樣？舒服些嗎？」

她點點頭。

我說：「多唸 10 次吧！天主，求祢祝福他們！天主，求祢祝福他們！天主，求祢祝福他們！.....是不是更舒服了？」

她點點頭。

「要不要多唸 10 次呢？」

她說：「不用了。」

我說：「現在想教你唸一篇禱文，用耶穌的名字來求天父。你知道天父是創造世界的神，耶穌是祂的兒子，聖母瑪利亞是耶穌的母親嗎？」

她答：「我知道。」

我說：「現在我們會唸一篇禱文。你要在心裡真心求天父。如果不真心，你所說的話便是廢話了。好，先唸 5 次，你留心聽著：

『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，把它趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安.....』」

唸了 5 次後，我問她：「覺得舒服嗎？」

「舒服。」

我說：「多唸 5 次吧！奉主耶穌的名字.....」

再唸了 5 次後，我問她：「還要唸下去嗎？」

「夠了。謝謝你。」

我把一張印了「奉主耶穌的名字……」這篇禱文的紙遞給她，說：
「這篇禱文，你平時有空，可以多唸。」

「謝謝你。」

我走到壁報板前的桌子，拿了一本供人免費取閱的《更新雜誌》
給她，說：「這本天主教雜誌是可以拿去看的，你看看吧！」

她接過之後說：「謝謝你。」

在離開之前，我問她：「請問你貴姓？」

她說：「我姓陳。」

我說：「陳小姐，再見！」

就這樣，我把天主介紹了給她，並讓她體驗到祈禱的效果。感謝
主！讚美主！

化敵為友

佳蘭 (化名) 是一個送餐員，每天中午都要把午餐從不同的餐廳
送到商業區內各公司的辦事處去。某公司負責收餐的女職員對
佳蘭的態度特別苛刻，常在雞蛋裡挑骨頭，稍為不滿，便立刻
拍照，隨即向佳蘭的上司投訴。佳蘭由於要承受沉重的壓力，
對那名女職員十分反感。

有一天早上，佳蘭特地為那個女職員祈禱，重複地唸：「天主，求你祝福她！天主，求你祝福她！.....」又求天主把寬恕的力量賜給她。結果祈禱產生了美好的效果。當佳蘭把午餐送到那家公司時，就能笑咪咪地向那個女職員說：「早！」女職員看見佳蘭笑容可掬的樣子，便開始聊天，說：「你所戴這種口罩好像很舒服，不會使耳朵疼痛。」佳蘭說：「是神父送的。」對方問：「是什麼教會？在什麼地方？」佳蘭便把天主教會的情況簡單地介紹給對方，還加上一句：「如果還有這種口罩，下次可以拿一些給你。」然後那個女職員竟然向佳蘭透露自己的家事，說：「我的兒子也在你那家公司送外賣，賺的錢不算多。」最後還讚美佳蘭，說她是最好的送餐員。

那天，佳蘭很感恩，因為祈禱之後，心裡沒有仇恨，只有喜樂，不但可以享受工作的樂趣，還可以締造和平，傳揚福音。後來佳蘭真的把口罩帶給那個女職員，讓她試試。她欣然接受，還客氣地請佳蘭喝飲料。

要信賴主

芳婷 (化名) 是我的學生。她不是教徒，但信天主，在校時，間或會參加天主教同學會每週的守齋祈禱聚會。她如今在社會上工作，並已結婚生子。有一天，她給我發訊息，說自己常會感到孤

獨失望。後來我和她通電話，發覺她特別討厭一個同事、三個家人，又很不滿意自己的處境。我看得出，在厭惡和不滿背後，有一個關鍵因素，就是對主的不信賴。如果她信賴主的慈悲，並深信主的一切安排都會對她產生好處，就不會有那麼多的煩惱了。

那天，我正在閱讀一本名叫 “Consoling the Heart of Jesus” (《安慰耶穌聖心》) 的書，便把作者基彌格神父 (Fr Michael E. Gaitley) 在 97 頁所寫的一段話，以中文向她複述：「試想像一下，有個父親，他的兒子病得很重，必須做手術。父親知道，如果不做手術，兒子的病情只會惡化，甚至可能會死。父親也知道，手術會給兒子帶來痛苦。雖然父親不想兒子因手術而受苦，但為了使兒子康復，做手術是唯一的辦法。所以他當然要把兒子送到醫院去。現在，試想像一下，在前往醫院的途中，兒子不斷掙扎，不斷大吵大鬧，那時父親會有什麼感受呢？試想像一下，更糟糕的是，兒子竟然詛咒父親，不肯相信父親是好人，不肯相信父親愛他，從他的行為可以看得出來：他真的以為父親有意害他，那時父親又會有什麼感受呢？父親看見兒子非受苦不可的處境，已經很心痛，可是兒子這種不信賴的表現，簡直刺透父親的心。同樣，當我們不信賴天主時，也會刺透祂的心。」

我對芳婷說：耶穌最不喜歡我們不信賴祂。祂對聖女傅天娜說：「噢，一個靈魂的不信賴，使我多麼傷心！」(《日記》300)，所

以為了表示我們信賴祂的慈悲 (縱使我們感覺不到) , 為了表示我們相信祂所安排的一切人和事都對我們有益 (縱使我們看不出) , 我們要感謝祂 , 讚美祂 , 如同聖保祿所說的一樣 : 「事事感謝。」 (得前 5 : 18) 我邀請芳婷和我一起 , 真心為那些天主賜給她的親人和同事而誦唸「感謝主 ! 讚美主 ! 」。 「為你所給我的這個同事 , 感謝主 ! 讚美主 ! 為你所給我的這位母親 , 感謝主 ! 讚美主 !」唸了 100 次「感謝主 ! 讚美主 ! 」後 , 她心中的各種負面情緒就煙消雲散了。五天後 , 我問芳婷 : 「心情好嗎 ? 」她答 : 「很好。」

急於教同學祈禱的男生

2019 年 12 月 18 日下午 , 我在沙田圍站附近 , 遇到 6 批總共十多名基督教中學的中六學生。他們正在搬運當天黃昏燒烤時所需的食物、飲料和物品。遇到每一批學生 , 我都向他們福傳 , 而他們都欣然接受。使我印象最深刻的是 : 有一個男生感受到「奉主耶穌的名字.....」這禱文的效力後 , 便急不及待地拿起手機 , 打電話通知他的好友 , 叫他快來 , 因為他要教他唸這禱文 ! 在我的印象中 , 那所學校的學生大多不信世上有神 , 但誰會想得到 , 那個外形有點粗獷的男生竟然搖身一變 , 成了一個滿腔熱誠的福傳者 !

兩件福傳的武器

你是基督的勇兵，為了協助基督拓展天國，需要不需要武器呢？當然需要！但是如果你沒有武器，怎麼辦呢？放心，我可以免費給你兩件。以下兩段文字，即「求恩禱文」和「以 45 秒來證明天主存在的方法」，就是兩件簡單而實用的武器。不過，要記住：在使用之前，要先把這兩段文字背得滾瓜爛熟，尤其是禱文，必須背得一字不漏！

(1)【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（和對各科的厭惡），將它們趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安（和對各科的興趣）。」

(2)【以 45 秒證明天主存在的方法】

「假如我是建築師，在建造一座大廈之前，一定要定好計劃，畫很多圖，對嗎？但是媽媽在懷孕之前，有沒有把你的樣子設計好，畫在紙上呢？沒有！事實上，媽媽沒有任何計劃，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，是不是很神奇呢？當然是吧！為什麼媽媽有那麼大的本領，能夠做出那麼神奇的事呢？一定是有一位創造了世界的天父幫助她，把你生了出來！證據就是：媽媽不懂得製造攝影

機，但你一出生，兩隻眼睛就是攝影機！為什麼科學家做不到的事，媽媽竟然做得到呢？一定是天父幫助了她！」

【實例 1】

慧雯 (化名) 是我十多年前教過的學生。2020 年 10 月，她在聖方濟各堂領洗。她沒有邀請別的老師，只邀請了我，事前千叮萬囑，一定要我去觀禮。我有點奇怪，我只教過她一年宗教倫理科，對全班同學一視同仁，沒有優待過她，但為什麼她竟對我特別好呢？她領洗那天，提起了一件我忘記了的事。我聽了之後，才明白個中緣由。原來在 2017 年，我和她通過一次電話。當時她有產後抑鬱的問題，我便把「求恩禱文」唸給她聽。她還記得，我一共唸了 19 次。然後，她就如釋重負，覺得十分輕鬆。我知道她一向信天主，便乘機勸她參加慕道班。想不到，她真的聽了我的話，成了慕道者，決心要做天父的女兒……

新教友拍照時，我問慧雯的丈夫：「你信天主嗎？」他誠實地回答：「不信。」我便把第一件福傳武器的內容說出來，說完了之後，他就信了。接著我問他：「可以決心做一個好人嗎？」他說可以。我又問：「要寬恕那些你惱恨的人，有困難嗎？」他說自己不惱恨任何人。然後，我就把「求恩禱文」唸給他聽，一共唸

了 5 次，唸的時候，他閉著眼睛，很認真地祈求。我相信天主一定祝福了他。

那天，我覺得很高興，因為用了這兩件武器，不但慧雯正式成了天父的女兒，連她的丈夫也信了天主。希望天主繼續祝福他倆的家庭！

【實例 2】

2021 年 6 月 10 日上午，我到修院去拜訪以前教過我的神長。一出了港鐵站，便看見三個手持思高聖經的男孩。我問他們：「剛考完聖經科嗎？」他們答：「對啊。」

我再問：「你們信天主嗎？」他們答：「不信。」他們三人都是一所公教學校——S 校——的學生。

我說：「我信天主，我可以用 45 秒的時間來證明天主的存在。你們願意聽嗎？」三人都沒有異議。

我便我把第一件福傳武器的內容說出來。不到一分鐘，這三個本來不信天主的男生都信了天主了。

我問他們讀哪一級，他們答：「中五。」

他們在天主教學校裡至少唸了五年書，但一直都不信天主，多可惜啊！要是他們在五年前就聽到我剛才說的那番話，那多好！

我探望過神長，從修院出來時，看見三個官立中學的女生迎面而來，問她們說：「我可以問你們一個問題嗎？」

她們便停下腳步，聽我發問。

我說：「你們信天主或者耶穌嗎？」

那三名中三女生中，有兩人信基督教，她們答：「信。」但有一個女生說：「不信。」

我把第一件福傳武器的內容說出來後，那個不信的女生也信了。

接著，我在登上公共汽車之前，遇見第五個 S 校的中五男生；下車後，遇到一個基督教學校的中二男生。這兩個男孩本來都說不信天主或耶穌，但聽了第一件福傳武器的內容後，都信了。

以上就是我在 6 月 10 日向 8 個孩子福傳的經過。那天，我用了這兩件福傳武器。結果，6 個本來不信的孩子都信了主，各人心中的煩惱和對各科的厭惡也消失了。

何必使自己和耶穌都苦上加苦呢？

(1) 如果想自己快樂，就要寬恕仇人，因為「不寬恕」會導致「心靈便秘」。試想想，如果大腸裡有許多有毒的廢物，沒法排泄出去，就會「便秘」，覺得不舒服。同樣，如果心裡積聚了很多仇恨，又不肯把仇恨這種毒素排泄出去，心靈就會便

秘，感到鬱鬱不樂。排毒的方法，只有一個，就是寬恕。若不肯寬恕，就永遠都不會快樂。

有一次，我勸一個學生寬恕他的仇敵，建議他反復跟我一起念「天父，求你祝福他！」但他不肯。我便對他說：「那個人把你害得那麼慘，你已經夠苦了。為什麼還要抱著仇恨不放，使自己苦上加苦呢？」幸好，他接受了我的勸告，願意聽從耶穌的教訓（瑪 5：44「當為迫害你們的人祈禱」），和我一起念「天父，求祢祝福他！」。結果，念了若干次後，他心中的仇恨就消失了。他如釋重負，感到十分舒暢。

(2) 其實，如果你不肯寬恕，不但會令自己苦上加苦，還會使主耶穌苦上加苦。

要知道，當仇人傷害你，使你受苦時，耶穌並沒有冷眼旁觀，相反，祂覺得傷心，為你難過，分擔著你的痛苦，正如祂在拉匝祿死後，和瑪爾大、瑪利亞這兩姊妹一起流淚一樣。(若 11：33-35) 依撒意亞先知所說的話，可以證實這一點：「祂所背負的，是我們的疾苦；擔負的，是我們的疼痛。」(依 53：4) 換句話說，當你受仇人迫害時，耶穌就在你的身上受苦。所以，主耶穌對迫害基督徒的掃祿說：「掃祿，掃祿，你為什麼迫害我？」(宗 9：4)

既然仇人懷恨迫害你時，耶穌在你的身上受苦，那麼，當你不肯寬恕仇人時，難道耶穌就不會在你仇人的身上受苦嗎？要知道，耶穌所承擔的，是每一個人的疾苦和疼痛。祂不僅背負著你的疾苦，也擔負著你仇人的疼痛。

「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) 簡而言之，天主就是愛。(若一 4：8)。既然耶穌是愛，如果你抱著仇恨不放，不肯寬恕，與祂為敵，就是不肯讓天主的國來到你的心中，並自動放棄將來在天國在祂的愛內享受永生的機會。試問，祂怎會不因你「的心硬而悲傷」(谷 3：5) 呢？

由於耶穌清楚知道仇恨的害處，所以祂才禁止報復，勸我們為仇人祈禱，並叫我們以普愛世人的天父為榜樣。祂說：「你們一向聽說過：『你應愛的近人，恨你的仇人！』我卻對你們說：你們當愛你們的仇人，當，好使你們成為你們在天之父的子女，因為祂使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人。你們若只愛那愛你們的人，你們還有什麼賞報呢？稅吏不是也這樣作嗎？你們若只問候你們的弟兄，你們作了什麼特別的呢？外邦人不是也這樣作嗎？所以你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣。」(瑪 5：43-48)

當仇人使我們受苦時，由於耶穌分擔了我們的痛苦，祂的擔子已經夠重了，難道我們還要心懷怨恨，決意報仇，自絕於天國門外，使祂更加難過，苦上加苦嗎？

天主，求祢祝福他們！

2019 年 10 月 11 日下午，我在一家快餐店（麥當勞）裡做福傳工作，遇到兩個並肩而坐的中二女生。一個是甲，另一個是乙，都不是教會學校的學生。

我問她們：「學校裡有沒有一些科目，是你們討厭的呢？」

甲說沒有，乙說討厭音樂和視藝。

我說：「祈禱可以解決這個問題；不過，你們信不信天主或者耶穌呢？」甲說不信，但乙說信，因為她以前在一所天主教小學唸書。乙又表示：她不喜歡祈禱，因為每次祈禱，她都毫無感覺，一無所獲。

我花了約 45 秒的時間，向甲證明天主的存在。說完之後，甲就信了。接著，我叫她們決心做好人，改壞習慣，並寬恕所的人。然後，我教她們用以下的禱文向天父祈求：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中對所有科目的厭惡、一切黑暗勢力和壞習慣，把它們趕到耶穌的十字架下，賜

給我仁愛、喜樂、平安、對所有科目的興趣和改壞習慣的力量。」
唸了 5 次之後，甲感到心靈舒暢，因為心中的黑暗勢力已一掃而空；但乙卻毫無感覺，依然討厭音樂和視藝。

甲、乙兩人一同向天主祈禱，為什麼甲感到舒暢，但乙卻毫無感覺呢？我便問乙：「是不是你沒有真心地祈禱呢？」我這樣問，是因為我知道：有口無心的祈禱，其實與廢話無異，而天主是不聽廢話的。不過，乙卻說：她剛才很認真地祈禱。

後來，我從乙所說的話中，發現了問題的癥結。原來乙在小學時，曾被一群同學欺凌。乙對他們懷恨於心，一直沒有寬恕他們。她的祈禱之所以沒有效果，不是因為天主不祝福她，而是因為她心中的仇恨，擋住了天主的祝福！

我勸乙寬恕那些欺凌她的人。

乙卻說：「不用了，因為只要我不想起他們，就不會覺得難受。」我對乙解釋：「如果家裡有垃圾（例如橙皮和蕉皮），你必須把它們扔掉。如果不扔掉，只把它們藏在床下沒有人看得見的地方，並不能解決問題，因為那些垃圾會腐爛發臭，會招來螞蟻、蟑螂和老鼠。同樣，如果你不用寬恕這個方法來消除仇恨，只把仇恨藏在心底，也不能解決問題，因為只要一想起那些欺負過你的同學，你就會憎恨他們，覺得很不開心。」

我叫乙在心裡和我一起唸：「天主，求祢祝福他們！」

唸了十次後，她的心依然毫無感覺。

我提醒她：「要真心地唸！」

再唸了十次後，她的心開始覺得有點兒舒暢。我估計：要使她的心完全舒暢，還須多唸幾十次，便說：「再唸十次吧！」想不到，她多唸了十次後，便向我表示：心中已經完全沒有仇恨，覺得非常舒服。

最後，我再把「奉主耶穌的名字……」這禱文唸給乙聽。唸了 5 次，就有效果。她不再討厭音樂和視藝了。

由此可見，寬恕確實重要，因為若我們不寬恕，不但無法消除心中的仇恨，也得不到天主的祝福。可是，寬恕往往並非易事，那怎麼辦呢？答案很簡單：真心地反複誦唸以下這短誦吧：「天主，求祢祝福他(們)！天主，求祢祝福他(們)！天主，求祢祝福他(們)！……」

原來寬恕不是那麼難的

2020 年 5 月，有一天當我在聖體面前祈禱時，忽然想起了慧明(化名) 這個舊生。多年前，當我初執教鞭時，慧明只是個年約 12 歲的小妮子；可是時光荏苒，如今她已活到一把年紀了。上次跟她談話，是很多個月之前的事。那時我知道她心中有怨恨，很不快樂，便勸她寬恕，但她卻說自己辦不到。

經驗告訴我：如果一個人心懷怨恨而又不肯寬恕，就不可能會真正快樂。我一想起慧明，便希望她能擺脫仇恨的束縛，重新做個快快活活的人。後來我用手機給她發了一個訊息：「我是 X 老師。你好嗎？想告訴你，寬恕是使心靈釋放的良方。你看看我下面這篇文章吧。」

我叫她看的文章，叫「天主，求祢祝福他們！」(在以下這個網址下載，便可看到。<http://i-am-present.com/a-teacher.html>) 我叫她看的原因，是因為我想她好像文章中的「乙」那樣，以「天主，求祢祝福他們！」這句話來祈禱。

過了兩天，我在手機上看到她的回覆：

「X 老師，謝謝你的掛念！

最近這半年，我正為了一些不知名的問題而感到困擾，找不到出路。後來發現，正如你所說，我內心裡藏着好多很多垃圾，又不知道怎樣處理。

我要控制自己的情緒，因為在現實生活，有很多事情要等待我去處理，就找朋友談天，做運動.....希望有出路。

前兩天收到你的訊息。我嘗試用你的方法，祝福我討厭的人。

很奇怪，當我祝福 A 君時，B 君在腦海出現，接着是 C、D、E、F 很多人，很多事，一幕一幕在我腦海中出現。原來我藏着這麼多不愉快的事。

最後我選擇祝福使我最傷心的人，今天已是第三天。很奇怪，今天的心情比前兩天輕鬆，彷彿放下了一丁點兒煩惱。我會繼續祝福他，直到有一天可以完全放下為止。

我相信這是神的安排。去年，你教我這個方法，但我完全做不到，甚至忘記了。現在我為了不知名的事煩惱，找不到出路的時候，就收到你的提醒，時間剛好。

感謝神對我的祝福，也感謝 X 老師對我的掛念。」

過了幾天，我問她的情況怎樣，她答：「現在還是在祝福人的階段。」

到了 8 月，我再問她：「你近來好嗎？祝福別人的效果怎樣？」她這樣回答：「我好了很多了，早一陣子密集地祝福別人，心情一天比一天輕鬆。心情輕鬆了就有更大的能量去照顧母親。我母親是一個極負面的人，以前我很怕見她，現在見面至少我沒有和她吵架。」

「我謝謝謝謝謝謝.....你。」

「在平常的生活，尤其是在辦公室，遇到不開心的事，我都會祝福他。祝福後，我心情就會好得多。原來，寬恕不是那麼難的。」

祝福幼稚園學生

有一天，我遇見一個老人和他唸幼稚園高班的孫女。我先跟老人寒暄了一會兒，然後問他：「我可以問你的孫女一個問題嗎？」老人欣然同意。

由於小女孩不認識天主，我便向她解釋：「天主是一位看不見的神，祂創造了世界，也創造了我們。我們怎能知道世界上一定有天主呢？假如我是建築師，在建造一座很高的大廈之前，一定要畫很多圖，定好計劃，對嗎？」

小女孩點點頭，表示同意。

「但是媽媽在肚子變大之前，有沒有把你的模樣畫出來呢？」

小女孩搖搖頭。

「媽媽沒有把你畫出來，是因為她不知道你是男孩還是女孩，也不能決定你有多高，有多胖。所以，媽媽沒有計劃，就生了你。這是不是個奇蹟呢？」

小女孩點頭。

我繼續說：「媽媽是普通人，為什麼能行奇蹟呢？一定是天主暗中幫助她，把你造了出來！證據就是：媽媽不懂得製造攝影機，但你一出生，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？為什麼媽媽竟然比科學家更厲害呢？一定是天主幫助媽媽，把你造了出來！我說得對嗎？」

她點點頭，表示信服。

我問她：「你願意求天主祝福你嗎？」

她又點點頭。

我接著說：「在求天主祝福你之前，你一定要做兩件事。第一、你可以下定決心做一個好孩子嗎？」

小女孩說：「可以。」

「第二、如果別人對你不好，你可以寬恕他們嗎？」

小女孩也說「可以」。

我繼續說：「現在讓我教你向天主祈禱吧。我們叫天主做天父，因為祂是我們天上的爸爸。天父有個兒子，叫做耶穌。現在我把一篇禱文讀出來，你要留心聽，在心裡真心求天父。我會讀 5 次。」跟著我便唸：「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，把它們趕到耶穌的十字架下，使我開心，平安，有愛心……」小女孩一面聽，一面開心地向我微笑。

祈禱結束後，我問她：「你覺得舒服嗎？」

她點點頭。

我又問：「你想我多唸幾次嗎？」

她搖搖頭。

我便說：「現在讓我們感謝天主，一起說 5 次『感謝主！讚美主！』吧。」

我只花了幾分鐘，女孩便信了天主，又得到祂的祝福。那是多美好的事啊！

經驗告訴我：不一定需要向幼兒證明天主的存在。有時，只要你說世上真的有天主，他便會相信。可以這樣介紹祂：「世界上是有天主的。祂是一位看不見的神。祂創造了世界，創造了你，也很愛你，當你是祂的兒子/女兒。你想不想祂祝福你，趕走你心中一切不開心的東西呢？」

厭惡英語的小胖子

2019 年 5 月 7 日，我在沙田區工作。當我從博康邨沿著一條大路前往水泉澳時，看見對面有個沒精打采的小胖子，背著沉重的書包，很吃力地走那段上坡路，便走過去和他攀談。原來他是個小六學生，來了香港不久，覺得學習英語很難，對英語感到厭惡，因此十分頹喪。我先給他證明了天主的存在，然後把「奉主耶穌的名字……」這禱文唸給他聽。可是，唸來唸去，都沒法消除他心中對英語的厭惡。我心裡想：如果當天不能抓住這個時機，把他心中對英語的厭惡剷除，恐怕日後再沒有機會，因為人海茫茫，與他重逢，實在談何容易！於是，我在整段路上，都不斷在他身邊誦唸這禱文，而他待我也不薄，為我打傘擋雨。不過，到了轉

乘升降機的地方，情況仍沒有好轉，他依然厭惡英語！意想不到的的是：在最後一刻，他竟突然對我說：「完全不討厭英語了！」原來天主在這個可憐的小胖子身上行了一個奇蹟！我鬆了一口氣，叫他和和我一起唸：「感謝主！讚美主！感謝主！讚美主！感謝主！讚美主！……」

給我介紹福傳對象的小學生

2018年12月13日，我在九龍順天邨的鞦韆旁，向一個小三女生福傳。這女孩的表情不豐富，在祈禱後，臉上並沒有綻放出可愛的笑容，不過，我從她的行為知道，祈禱的確對她產生了效力，因為我走到別處為其他孩子祈禱時，她總是亦步亦趨。後來，她還用手勢向我示意，叫我跟著她走，來到一個小男孩面前。原來這個心地善良的女孩想我也為他祈禱！當天，我本來不打算向幼兒福傳，但盛情難卻，只好試試這樣做。我先向那小男孩介紹天父、耶穌和聖母，然後以小孩聽得懂的話，把以下這篇禱文唸給他聽：「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，把它們趕到耶穌的十字架下，使我有愛心，使我開心，平安。」唸了幾次，那個小孩便覺得很舒暢了。那天我以祈禱幫助了45個孩子（12女、33男）。除了10個中學生、31個小學生之，還有4名唸幼稚園的兒童！

瞎了一隻眼的女生

究竟何時何地與這名中三女生相遇，我已無從稽考。一眼看上去，她和一般少女毫無分別，獨特之處在於她的右眼。常人的眼睛黑白分明，但她的右眼卻沒有眼球，黑與白混在一起，有如大理石的花紋。我發現，要她信天主不難，但要她寬恕別人，就很不容易。為什麼寬恕那麼難呢？是不是有些缺德的同學嘲笑過她的眼睛呢？可能是吧！失明本身已是慘事，如果因遭人譏諷以致心懷怨恨，那就慘上加慘了！我便叫她和我一起唸：「天主，求祢祝福他們！」以消除心中的怨恨。幸好，她很溫順，願意不斷和我一同誦唸，終於擺脫了仇恨的束縛！聽了「奉主耶穌的名字……」這禱文後，心情就更舒暢。那時，我特別喜樂，因為在我的協助下，有個小姊妹認識了天父，得到了祂的祝福。我知道她是誰，她是主所疼的妹妹，天父的掌上明珠，聖母的愛女！我也知道主耶穌會感到欣慰，因為祂曾說：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」(瑪 25：40)

學業和品德都進步了

2017年6月29日下午，我來到一個離我家不遠的籃球場時，有幾個高大的男孩向我打招呼。(按：他們是一所基督教學校的初中生，在一個多月前，即同年5月11日，我曾在那裡向他們福傳。)其中二人對我說：自從上次祈禱後，他們就不再討厭任何學科了。這次考試，各科都考得很好。第三個更說：「上次祈禱後，我就信了主。我以前常說污言穢語，但現在不說了……那篇你給我的禱文很有效力，我把它貼在牆上，經常誦唸，結果考試考得很好。」福傳的後果如此美滿，實在使我欣喜莫名！

感謝、讚美、祝福的神效

(刊登於2018年7月出版的《更新》雜誌)

我很想向大家介紹兩句很有效的禱文。第一句是「感謝主！讚美主！」第二句是「天主，求祢祝福他！」。願人人都懂得以感謝、讚美、祝福的力量，來驅散自己和別人心中的煩惱。以下所說的，就是一個實例。

2017年8月，我在一個青年中心內，偶然看見一個女孩子孤零零地坐著，拿著手機通話，神情有點鬱鬱不樂。她收線後，我主動跟她聊了幾句，知道她曾在教會學校唸完了初中，也知道她雖不是教友，卻相信天主，便邀請她和我一起祈禱。想不到在祈禱後，她叫我不要走。原來她有很多煩惱，想找人訴苦。

她很不幸。父母多年前離了婚，從此之後，她再沒有嚐過父愛的滋味。她和母親的關係不大好，經常發生口角。最近，男友一腳踏兩船，還在別人前說她的壞話，使她十分難受。不過，她並沒有把男友傷害她的事告訴母親。由於外婆和母親的好友都病了，她不願加重母親的精神負擔，便把痛苦藏在心中。晚上睡不著，便走到青年中心消遣，直到深夜才回家。母親很生氣，警告她說：若下次那麼晚回來，便不給她開門。當天凌晨，她再度夜歸，發覺家門真的上了鎖，只好在青年中心裡度過一宵……

我嘗試用聖經的話來開導她，並教她祈禱。我首先說：「爸爸遺棄了你。他這樣做，是不對的。不過，他遺棄你這件錯事，卻是天主所容許的，因為耶穌說過：『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，連一隻麻雀也不會從天上掉下來；所以，如果沒有天父的許可，你的爸爸也不會遺棄你。」

「為什麼天主容許爸爸遺棄你呢？聖經說：『天主是愛。』(若一 4：8) 所以，如果天主允許爸爸遺棄你，一定是因為這事對你有益。雖然你現在不明白這事對你有什麼好處，就如同一

個小孩不明白給媽媽丟在幼稚園裡有什麼好處一樣。很多小孩子第一天上幼稚園都嚎啕大哭，因為他們以為母親遺棄他們，不明白母親送他們上幼稚園，其實對他們有利。

「要信『天主是愛』，要信祂所容許的一切都對你有益。現在就為爸爸遺棄你這件事而感謝天主吧。跟我一起真心唸十次吧：『感謝主！讚美主！』」

女孩子馬上和我一起唸。唸了十次後，我問她：「覺得舒服嗎？」她答：「舒服。」我於是說：「你以後有空，就要這樣為你和爸爸之間的關係祈禱。」

跟著，我又教她以『感謝主！讚美主！』這句禱文，為她和媽媽之間的關係祈禱。她唸了十次後，也同樣地感到舒服。

然後，我說：「要為你的男朋友祈禱了。」

她馬上怒氣沖沖地回答：「不行！他是個壞蛋，利用我！一腳踏兩船！又在別人前說我的壞話！」

我叫她想想天主對她的愛。我說：「耶穌對你好！祂是天主子，本來只有祂才能叫天父做爸爸；你只是人，並沒有資格叫天父做爸爸，正如一隻貓沒有資格叫你做媽媽一樣。不過，耶穌卻想提高你的地位，祂教你唸天主經，對你說：『你跟我一起叫我

的爸爸做我們的天父，讓我的爸爸也做你的爸爸吧！」就這樣，耶穌把祂慈愛的爸爸賜給了你。

「既然天父是你的爸爸，你就是祂的女兒了。天父是誰？是宇宙的君主！既然你的爸爸是君王，你當然就是公主了！想一想，你是公主，地位多高啊！如果別人對不起你，你有難過的理由嗎？沒有！因為你是公主！如果你發覺自己有很多缺點，你有自卑的理由嗎？沒有！因為你是公主！

「不過，要知道：在世界上，不是只有你才是公主。其他的人都是天父所愛的公主、王子，連你的男朋友也是王子。現在，你可以不可以為了使天父開心，對你的男朋友好一點呢？聽耶穌的話吧！耶穌說：『你們當愛你們的仇人。』(瑪 5：44) 或者你會認為：愛仇人是一件不可能的事。不過，耶穌跟著又用另一句話來解釋剛才這句話。祂說：『當為迫害你們的人祈禱。』(瑪 5：44) 原來只要你為迫害你的人祈禱，就等於愛了仇人了。現在，你就和我一起真心為男朋友唸十次吧：『天主，求祢祝福他！』」

女孩子馬上和我一起唸，唸了十次後，覺得舒服得多了。我再叫她和我一起多唸十次。唸完之後，她喜形於色地對我說：「現在心中什麼煩惱都沒有了。」

【後記】

- (1) 我們往往以為：先要對自己的遭遇感到滿意，然後才能感謝主，讚美主；先要對別人有好感，然後才能祝福他。不過，這種想法並非事實。真相是：只要我們衷心感謝主，讚美主，心裡不滿的情緒便會煙消雲散；只要我們真心祝福別人，心裡的憤怒和憎恨便會一掃而空。

- (2) 「感謝主！讚美主！」和「天主，求祢祝福他！」這兩句禱文固然有力，但這女孩的態度也很重要。她雖然是個問題少女；卻有一顆像兒童那樣單純的心。她一明白了福音的真理，就爽快地接納，而且馬上付諸實踐。她不但為自己與父母的惡劣關係而感謝主讚美主，求主祝福傷害她的男友，還接納了我的勸告，決定向母親道歉，並且願意佩戴我送給她的聖牌。天主「不輕看痛悔和謙卑的赤心」(詠 51：19)，便悅納了她的禱聲，把恩寵注入她的心中，把她的一切煩惱都驅散了。

- (3) 「感謝主！讚美主！」和「天主，求祢祝福他！」這兩句禱文，是否一定要唸十次呢？當然不是！其實唸多少次都不成問題。只要對方覺得完全舒服，就可以不再唸下去了。

說粗話的男生

2017年5月1日黃昏，我在一所天主教中學的校園裡，偶然聽到兩個中三男生談話，其中一個以開玩笑的口吻向另一個說了一句髒話。我身為訪客，不便責備那個說粗話的學生，就問他一個問題：「你最不喜歡什麼科目呢？」

他答說：「物理。」

我對他說：「這個問題很容易解決，你只要做三件事。第一件事，是決定改過自新，例如：以後不再說粗言穢語。」

他尷尬地點點頭。

我說：「第二件事，是決定做一個好人。可以嗎？」

他答：「可以。」

我說：「第三件事，是向天主祈禱。你信不信天主呢？」

他答：「不信。」

「世界上是有天主的。假如果我是建築師，在建造一座大廈之前，一定要定一個計劃，例如：我要建四十層，每層建八個單位，一共安裝三部升降機……如果我沒有計劃，那座大廈就建不成。不過，當你在你媽媽的肚子裡出現時，你的媽媽並不知道你已經存在，更不知道你是男還是女。當時你比一粒灰塵還要小，但你的媽媽竟然能夠在十個月之內，把你變成一個比任何機械人更厲害的嬰兒。你的媽媽在懷孕之前，對你有沒有任何計劃，不知道你

全身一共有多少根骨頭，有多少塊肌肉，有多少條血管，又從來沒有學過怎樣製造嬰兒，但是竟然把你生了出來。試想想，你沒有學過德文，能說德文嗎？你沒有學過菲律賓話，能明白那些菲律賓人所說的家鄉話嗎？如果你不先學習，連造一張椅子那麼簡單的東西也不會；但為什麼你的媽媽沒有學過製造嬰兒，但是竟然能把你製造出來呢？很明顯，你不是媽媽造的。一定是天主在你媽媽的肚子裡開工，把你造了出來！」

我問他：「你信有天主嗎？」

他點點頭。

我說：「既然天主有能力把你造出來，祂有沒有能力把你心中對物理的厭惡趕走呢？」

他也點點頭。

「現在你願意不願意求天主趕走你對物理的厭惡呢？」他再點點頭。

我說：「好，現在讓我們一起求天主吧。不過，我只是做錄音機，把禱文讀出來，真正祈禱的，是你。所以你要誠心求天主。現在我唸五次，請你留心聽吧：『奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢綑綁我心中對物理的厭惡，把它趕到耶穌的十字架下，賜給我對物理的興趣。』……」

唸了5次後，我問他：「現在是不是沒有那麼討厭物理了？」

他點點頭。

「還有點討厭物理，對嗎？」

他點點頭。

「我會繼續唸下去。當你覺得夠了，就通知我。」

我唸了 20 次後，他表示不再討厭物理了。

我說：「現在讓我們感謝天主，和我一起唸 10 次吧：『感謝主，讚美主。』……」

我只花了少許時間，便教導這個說粗話的男生解決了一個難題，並使他開始親近天主。同時，由於助人為快樂之本，我自己也感到快慰。各位朋友，我深信，我所做的事，你一定也做得到。只要你對天主有信心，並真心想幫助你所遇見的人，便會做到，因為耶穌曾這樣許諾過：「不論你們在祈禱時懇求什麼，只要信，就必獲得。」(瑪 21：22)「你們因我的名無論向父求什麼，祂必賜給你們。」(若 15：16)耶穌又說過：「我實在告訴你們：若你們中二人，在地上同心合意，無論為什麼事祈禱，我在天之父，必要給他們成就，因為那裡有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間。」(瑪 18：19-20)

這麼容易做的好事，如果你不做，就實在太可惜了。

寬恕、悔改、祈禱才是上策！

(2017 年 10 月 28 日)

【1】 看見孩子悶悶不樂，你會怎樣做呢？

- A. 叫他別難過。
- B. 和他一起玩。
- C. 請他吃糖果。
- D. 帶他逛公司。

【另類做法】

某個星期日，我遇見一個我認識的小女孩（她信天主，在一所天主教小學裡唸三年級，名叫善欣。），隨口問她一句：「你開心不開心呢？」

她答：「有點兒不開心。」

「為什麼呢？」

「爺爺經常罵我。」

我問：「你可以寬恕爺爺嗎？」

她點點頭。

「爺爺罵你，是不是因為你不太乖呢？」

她點點頭。

「你以後可以不可以乖一點兒呢？」

她也點點頭。

我憑經驗知道，我們向天主求恩之前，最好先做兩件事。第一件事是寬恕別人，第二件事是悔改，因為心中的怨恨和憤怒，能阻擋天主的恩寵。小女孩既肯寬恕，又願悔改，那便是向天主求恩

的合適時機。我對她說：「現在讓我們向天父祈禱吧。你聽著我唸 5 次，在心裡求天父：『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，把它趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安。』……」

小女孩求了 5 次，心中的煩惱就消失了。她唸了 5 次「感謝主！讚美主！」後，就開心地向我揮手道別

【2】看見孩子吵架，你會怎樣做呢？

- A. 視而不見。
- B. 嚴加斥責，曉以大義。
- C. 高聲喝止。
- D. 仔細盤問，揪出元兇。

【另類做法】

某天黃昏，我從快餐店裡出來，看見三個男孩在路上爭吵。其中有一個男孩搶了另一個的塑料水瓶，扔在地上。(後來我才知道，他們是一所由街坊福利會主辦的小學的五年級學生。) 我先對那個扔水瓶的說：「過來！」然後問他們三人：「你們為什麼要爭吵？究竟發生了什麼事？」

其中一人怒氣沖沖地控訴：「放學之後，他一直跟蹤著我們！」扔水瓶的男孩憤憤不平地申辯：「是他先打我！」

我把手搭在他們肩膀上說：「如果大腸裡塞滿了廢物，你們就會便秘，覺得不舒服；同樣，如果心裡塞滿了仇恨和憤怒，你們的

心也會便秘，覺得不舒服。所以，如果你們想自己舒服，就要寬恕對方。如果不肯寬恕，覺得最辛苦的，便是你們自己。你們彼此寬恕吧。你們也要想一想，自己有沒有不對的地方。如果發覺自己所做的事不對，就要決心改過。」

於是那三個孩子就安靜下來，不再互相指摘。

紛爭平息後，我問他們：「你們不喜歡什麼科目呢？」

三人先後回答：「英文！」

由於他們都不認識天主，所以我在邀請他們祈禱之前，先花了四十秒，向他們證明天主的存在。我說：「假如我是建築師，在建造一座大廈之前，一定要定一個計劃，但媽媽在你出生之前，對你並沒有計劃，因為她不能決定你是男還是女，也不能決定你的高矮胖瘦。奇怪，為什麼她沒有計劃，就能把你生出來呢？還有，你的媽媽不懂得製造攝影機，但她把你生出來，你的兩隻眼睛就是一部攝影機！為什麼你的媽媽有那麼大的本領，能夠完成這個不可能的任務呢？一定有一位看不見的天主幫助你媽媽，把你造了出來！」

我說完了，便問他們：「你們認為世界上有沒有天主呢？」。

他們都答：「有。」

由於禱文內有「天父」、「耶穌」和「聖母瑪利亞」這三個名字，我便簡單地加以解釋：「我們叫天主做天父，因為天主愛你們，當你們是祂的兒子。天主有一個兒子，叫做耶穌。耶穌的母親叫做聖母瑪利亞。」

然後，我邀請他們祈禱：「讓我們一起向天父祈禱，求祂趕走你們心中對英文的厭惡吧。我會把一篇禱文讀出來，你們要留心聽，在心裡真心求天父。『奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中對英文的厭惡，把它趕到耶穌的十字架下，賜給我對英文的興趣。』……」

唸了 10 次後，我問：「現在還討厭英文嗎？」

他們都說：「不討厭了。」

我說：「誰幫助了你們？是天父。所以你們要感謝祂。和我一起唸 5 次吧：『感謝主！讚美主！』……」

我接著說：「我想求天主祝福你們。我會把一篇禱文讀 5 次，你們聽著，在心裡求祂：『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，把它趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安。』」

唸完之後，我問他們：「你們覺得舒服嗎？」

剛才扔水瓶的孩子嚷道：「很舒服。」其他兩個也說舒服。

「既然舒服，就要感謝天主了。一起再唸 5 次吧：『感謝主！讚美主！』……」

最後，我問他們，願意不願意用我所用的方法，去幫助別的同學或朋友，這三個在 10 分鐘前仍在吵架的孩子，居然人人都點頭。於是我就把印好了的小冊子《助人為快樂之本，用這方法來幫助你的同學或朋友吧！》送給他們，每人一份。

這三個孩子後來有沒有真的用我的方法去幫助別人呢？我無從稽考。不過，肯定的是，他們已經和好如初，不再討厭英語，內心又喜樂又平安，並且對天父有了最初步的認識和體驗了。

寬恕、悔改和祈禱，的確是上策！試試用這方法吧。

小宗徒

2016年9月14日，我在一所研習中心內，遇見一個在公教學校唸書的小四女生，名叫嘉怡。雖然她受恩於我，但我卻認為她是我的恩人。我為什麼這樣說呢？是因為她把推廣這個福傳方法的有效途徑指示了給我！那天，我問她不喜歡什麼科目，她答：「數學。」我便教她唸「奉主耶穌的名字.....」這禱文，以趕走她心中對該科的厭惡。唸完之後，便把一張印上了這禱文的紙條送給她，叫她以後經常誦唸。想不到她竟對我說：「可以多給我幾張嗎？」我說：「當然可以，不過你要幾張那麼多，有什麼用途呢？」她回答：「我想教我的同學唸。」

耶穌對宗徒們說：「我給你們一條新命令：你們該彼此相愛；如同我愛了你們，你們也該照樣彼此相愛。如果你們之間彼此相親相愛，世人因此就可認出你們是我的門徒。」(若 13：34-35) 嘉怡不是教友，不一定聽過以上這段福音，不過，她想做的，就是

耶穌要求宗徒們做的事。她因「奉主耶穌的名字.....」這禱文感受到天父和耶穌的愛後，便嘗試把這愛分施給她的同學。我便鼓勵她教她的同學唸。結果，她在 2016-2017 這個學年內，至少幫助了幾十個同學。

從此，我每次以祈禱幫助了一個孩子後，都邀請那個孩子效嘉怡，以祈禱去幫助自己的同學或朋友。

嘉怡有一個同校的師妹，叫做善欣，每逢主日下午都到一個青年中心玩耍。她跟嘉怡一樣，也不是教友，但她福傳的熱忱比嘉怡更大，福傳的能力比嘉怡更強。她唸小三時 (2017-2018 這個學年)，我勸她以祈禱來幫助同學。後來她告訴我，她每天都以「奉主耶穌的名字.....」這禱文為 4 個同學祈禱。升上小四後，她又告訴我：她在班裡成立了一個祈禱小組 (9 月時小組只有 4 個成員，10 月時增至 5 個，11 月時增至 6 個。)，在第一個小息時，組員們在教室內一起為同學祈禱，每天幫助 4 個人。

嘉怡和善欣心地善良，都是事奉天主的小天使。我曾邀請過不少成人 (包括校監、校長.....) 以「奉主耶穌的名字.....」這禱文去幫助孩子，但他們大多都沒有接受我的邀請，反而這兩個小孩卻以行動來回應。我想起了主耶穌的話：「父啊！天地的主宰！我稱謝祢，因為祢將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啟示給小

孩子。」(瑪 11：25) 是不是因為兒童的心靈格外單純，所以天父樂於把自己的心意啟示給他們呢？

偶爾，我會在街上與一些我幫助過的孩子重逢。我會問他們：「你有沒有用這方法去幫助你的同學呢？」有些人說沒有，有些說有。我會再問：「幫助了多少個同學呢？」有的答：「一個」，有的答：「兩個」、「五個」、「十個」或者「二十多個」。有一次，在調景嶺站附近，有個中二女生對我說：「自己班裡所有的同學，我都為他們祈禱過了。」我問：「那麼鄰班的同學呢？」她指著旁邊的好友說：「為鄰班祈禱的，是她。」原來這兩個既非教友，也不在教會學校唸書的孩子，都成了福傳大使！最使我欣慰的，是一個唸中三的女輔祭對我的答覆：「數之不盡。」

締造和平的人

善欣唸小三時告訴我：她和全班同學都憎恨英語老師，因為那個女老師很兇，又在班主任面前投訴他們。我便和她一起唸「天主，求祢祝福她！」。唸了 20 次之後，她心中的怨恨便消失了。我叫她教同學用這短誦為那個老師祈禱。

兩、三個月之後，我遇見她時問她說：「現在你們的英語老師怎麼樣？」

她說：「現在我們全班同學都很喜歡她了。」

原來這個小女孩真的依照我的吩咐，教了同班同學唸「天主，求祢祝福他！」成了一個締造和平的人。

不是討厭這科，只是討厭教這科的老師

2017年9月16日，我問一個在天主教學校唸中三的輔祭：「你討厭什麼科目呢？」

想不到他竟會這樣回答：「我討厭聖經科。」

我心想：「奇怪！討厭聖經科的人怎會自願當輔祭呢？」

接著他向我解釋：「其實我不是討厭聖經科，只是討厭那個教聖經科的老師。我們全班都討厭他。」

我問：「你有沒有為他祈禱呢？」

正如所料，他搖搖頭。

那時，天主聖神突然給我一個靈感，我便隨口對他說：「和我一起唸10次吧：『天主，求祢祝福他！天主，求祢祝福他！……』」

唸了10次後，我問：「還討厭他嗎？」

「沒有那麼討厭。」

「多唸10次吧！」

一共唸了20次之後，我再問：「還討厭他嗎？」

「不討厭了。」

從那時起，我便知道：原來真心誦唸「天主，求祢祝福他！」這短誦，能消除心中對別人的反感，是使人樂於寬恕的好方法。

同年 9 月 21 日，我在街上遇見兩個另一所天主教學校的中三男生，問他們：「你們討厭什麼科目呢？」

其中一個男孩回答：「我們討厭某某科。」接著又說：「不過我們其實不是討厭這科，只是討厭教這科的老師。」

我便把 5 天前說過的話複述一遍：「和我一起唸 10 次吧：『天主，求祢祝福他！』」

唸了 10 次後，想不到另一個男孩竟然大聲嚷道：「很舒服啊！」後來我才知道：當時他倆尚未相信天主。不過，雖然他們未信，「天主，求祢祝福他！」這短誦也能在他們心中結出寬恕的果實。這事實在十分奇妙。

心中有恨的回教男生

2018 年 9 月某個黃昏，我在街上遇到三個高大的男孩，相信是巴基斯坦人吧。他們很討厭中文科，卻被迫在中學裡和本地的孩子一起用中文學習，又常受老師責罵，因此活得非常痛苦。其中一個說自己想死，又對同學說：「你們第二天見不到我了。」我完全拿他們沒辦法，因為他們信回教，不願奉耶穌的名字求天父。後來，其中一個孩子向我透露：那個想死的男孩心中有恨，不肯寬恕別人。我便嘗試勸那個孩子和我一起唸：Heavenly Father, bless them! (天父，求祢祝福他們!)，但

他不肯，我只好叫他和和我一起唸：Allah, bless them! (真主，求祢祝福他們!)，因為我知道，回教的「真主」就是我們的「天父」。他起初也不肯，幸好，後來也願意試試。奇怪，他唸了大約十次後，竟然對我說：「舒服得多了。」接著就跟同學談話，不再理睬我了。希望這句祝福的禱文，真的能打消他自殺的念頭吧。

在公園裡跳繩的女孩

2016年5月29日星期日，太太和我在西營盤中山紀念公園裡，遇到一家人：一個母親和三個女兒。當時長女在母親和妹妹面前跳繩，我們站在旁邊欣賞，讚她跳得好。她一停下來休息，我就趁機問她：「你唸幾年級呢？」

她答：「四年級。」

「你在哪一所學校唸書呢？」

「中西區聖安多尼小學。」

我心裡想：「真好！這是一所天主教小學。」

我再問：「你在學校裡最不喜歡什麼科目呢？」

她說：「我最不喜歡數學。」

我對她說：「如果你想自己不討厭數學，要做三件事。第一件事，是寬恕所有的人。如果有人對你不好，你現在要決定寬恕他。寬恕了沒有呢？」

她點點頭。

我說：「第二件事，是做一個更乖的孩子。如果你有時不乖，或者不聽話，現在就要決定改過，做一個更好的人。決定了沒有呢？」

女孩也點點頭。

我說：「第三件事，是向天主祈禱。你信不信天主呢？」

女孩搖搖頭。

「世界上是有天主的。」我指著九龍最高的那座大廈說：「看看那座大廈吧。如果我是建築師，在建造那座大廈之前，一定要定一個計劃，例如：我要建 80 層，每層建 20 個單位，一共安裝 10 部升降機……如果我沒有計劃，那座大廈就建不成。不過，你媽媽在懷孕之前，對你有沒有計劃呢？你媽媽知道不知道你全身一共有多少根骨頭？多少塊肌肉？多少條血管呢？」

女孩搖搖頭。

我繼續說：「你媽媽什麼都不知道，但竟然把你生了出來。還有，在建築師建好了對面那座 80 層的大廈後，那座大廈不會變成 90 層，更不會跳繩；但是在媽媽把你生了出來後，你不但長得一年比一年高，而且還會跳繩呢！這證明了什麼？這證明你不是媽媽造的。如果媽媽沒有造你，誰能夠把你造出來呢？一定是天主在你媽媽的肚子裡開工，把你造了出來！」

女孩望著我，覺得我的說法有道理。

我說：「既然天主能夠把你造出來，祂一定也有能力把你心中對數學的厭惡趕走。現在，你願意不願意求天主趕走你對數學的厭惡呢？」

女孩點點頭。

我說：「好，現在讓我們一起求天主吧。不過，我只是做錄音機，把禱文讀出來，真正祈禱的，是你。所以你要誠心求天主。現在我唸 5 次，請你留心聽吧：『奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢綑綁我心中對數學的厭惡，把它趕到耶穌的十字架下，賜給我對數學的興趣。』……」

太好了，剛才不信天主的小女孩，現在竟然自動合起手掌祈禱了。

唸了 5 次後，我問她：「現在是不是沒有那麼討厭數學了？」

她點點頭。

「還有點討厭數學，是嗎？」

她點點頭。

「讓我們多唸 5 次吧。」

多唸了 5 次後，我問她：「現在還討厭數學嗎？」

她說：「不討厭了。」

我說：「現在我們要感謝天主，和我一起唸 10 次吧：『感謝主，讚美主，感謝聖母媽媽。』……」

最後，我拿出一張印上了「奉主耶穌的名字……」這篇禱文的紙，給那個女孩，對她說：「這張紙，你要好好保存。你以後如果討厭任何科目，就要唸這篇禱文，求天父幫助你。」

她的母親聽見我這麼說，就吩咐她把那篇禱文好好地放在筆袋裡。

我只花了少許時間，便教導這個孩子解決了一個難題，並使她開始親近天主。同時，我自己也感到快慰，因為助人為快樂之本嘛。各位在中學或小學裡工作的朋友，我深信，我所做的事，你也做得到。只要你對天主有信心，並真心想幫助你所遇見的孩子，便會做到，因為耶穌曾這樣許諾過：「你們因我的名無論向父求什麼，祂必賜給你們。」(若 15：16) 耶穌又說過：「我實在告訴你們：若你們中二人，在地上同心合意，無論為什麼事祈禱，我在天之父，必要給他們成就，因為那裡有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間。」(瑪 18：19-20)

這麼容易做的好事，如果你不做，就實在太可惜了。

首次在街上做福傳工作

2016年1月9日星期六，是我福傳之路的一個重要里程碑。那天早上，我拜完聖體，便步行回家。有一個基督教中學的中三

女生在路邊賣旗籌款，我捐了少許金錢，便離她而去。有個意念突然在腦海中浮現：「去，為剛才給你賣旗的女孩子祈禱吧。」我對這個意念很反感，心裡想：「數十年來，我從來都沒有在街上與陌生女孩搭訕，現在卻這樣做，成何體統？萬一她當我是壞人，叫我怎辦？」我知道，凡出現在腦海中的念頭，只可能有三個來源：自己、天主或者魔鬼。由於我抗拒這個意念，所以它一定不是我自己想出來的。既然來源不是自己，那麼只剩下兩個可能性，若不是來自天主，便是出於魔鬼了。若果這意念出於魔鬼，當然不該跟從；但如果它來自天主，而我卻不肯照著去做，那便是我的過失了。於是，我停下來，去思索這問題。我問自己：「為人祈禱，是不是一件壞事呢？」當然不是！我又問自己：「如果她當我是壞人，會有什麼後果？」我看得出，在光天化日下，在這條人來人往的大街上和她談話，根本不會有任何嚴重後果，最糟糕的情況只不過是：她對我不瞅不睬罷了。我再問自己：「她不理睬我，我會有損失嗎？」一點也沒有！既然如此，我便對自己說：「試試照著這意念做吧，這樣，我便會知道，這意念是不是來自天主的了。」於是我鼓起勇氣，轉身走到這個女生面前，對她說：「我剛才向你買了旗，現在想送給你一件禮物。」

她馬上就毫無戒心地回應：「是什麼禮物？」

我問：「你不喜歡什麼科目？」

她答：「生物。」

我又問：「你信不信耶穌呢？」

她答：「信。」

於是，我便把以下的禱文唸給她聽：「奉主耶穌的名字，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中對生物的厭惡。」唸了 15 次後，她心中對生物的厭惡便完全消失了。

原來這個女孩是一名傳報喜訊的天使。天主藉她使我知道：我在學校的範圍內為學生做的事，也能在大街小巷進行！當天在那條大街上，除了那名女生外，有一批與她同班的同學也在賣旗，我都一一接觸了他們。結果，在短短的一段路上，我就以祈禱幫助了總共七個孩子（五男二女），消除了他們心中的煩惱和對學科的厭惡。

從此之後，我活動的範圍，便漸漸由校園之內，擴展到校園以外。賣旗的學生、玩耍的孩子、放學後逛街或回家的兒童和青少年，都成為我福傳的對象。結果，香港各處孩子雲集的公園、球場、快餐店、公共屋邨、學生放學後必定經過的道路、商場和鐵路站附近，都變成了我的福傳基地。

印度教孩子

有一個小四學生名叫艾菲，是個可愛的印度女童。她臉圓圓，體型胖嘟嘟，膚色像巧克力。有一天，我用英語問她：「你最討厭什麼科目呢？」她用英語回答：「中文和普通話。」艾菲討厭這兩科，是意料中事。她在香港一所普通的學校唸書，不得不學習中文，但她的父母對中文一竅不通，沒法從旁協助，所以中文對她來說，是挺難的事，至於普通話，跟香港人所說的口語（廣州話）有明顯區別，就難上加難了。我問她信不信天主，她答信。我便把以下的禱文用英語唸給她聽：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中對中文和普通話的厭惡。」想不到只唸了三、四次，她便嚷著要做功課，走到別處去。我明白，祈禱這回事，是不能勉強的，便由她離去。過了一會兒，我走到她面前看看，發覺她在寫字，做的是中文功課。幾天後，我問她：「你厭惡中文嗎？」你猜她怎樣說？她說：「I love Chinese. (我愛中文。)」原來祈禱的力量竟那麼大，只唸了三、四遍，她便愛上了中文了。後來我才知道：她和唸小六的哥哥都是印度教徒。不過，這有什麼關係呢？雖然這兩兄妹是外教人，但天主卻很愛他們。我一把「奉主耶穌的名字.....」這篇禱文唸給他們聽，天主便向他們施恩。

先要接受天主的愛

友人的女兒婉芳 (化名) 是個初中生，品行出了問題，常與家人爭吵，吵架的聲音連鄰居也聽得一清二楚。太太和我都關心她，得到了友人的同意後，便邀請她到我家裡坐坐。

婉芳和我交談時，承認自己從小就不開心。由於婉芳自幼在教會學校受教育，相信造物主的存在，我便邀請她和我一起用下面這禱文來祈禱，以消除內心的煩惱：「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。」可是唸了五次，她心裡不愉快的感覺，一丁點兒都沒有減少。

我心裡想：「大部份孩子唸了這禱文後，都感受到它的效力，但為什麼她卻一點兒也感受不到呢？是不是她心裡有些障礙物阻擋著天主的恩寵呢？」於是便問她：「你有沒有在心裡惱恨別人呢？」但她說：「沒有。」

我再問：「你是不是不喜歡自己呢？」她答：「是。」
啊，原來她有自卑感，而在這種自卑感背後，可能隱藏著對天主的不滿。換句話說，她可能覺得天主不愛她。如果覺得天主不愛她，她會信賴天主嗎？如果不信賴天主，她的祈禱會有效果嗎？

我問：「你所不喜歡的，是自己哪一方面呢？」

大概自揭瘡疤是件難堪的事吧，所以她就默不作聲。

「是不是認為自己不夠高，不夠苗條，不夠美麗，不夠能幹？是不是覺得別人在某些方面比你強，例如：成績比你高，跑得比你快……呢？」她答：「是這類的事。」

於是我向婉芳解釋：天主把禮物（優點）分給眾人，但各人所得的都不相同。有些人得的較多，有些人得的較少。是不是天主偏愛那些優點多的，而忽視那些優點少的人呢？絕對不是！事實上，無論我們有多少優點或弱點，天主都愛我們。

接著我向婉芳指出，有兩大證據，證明天主十分愛她。

【你靈魂的生命是耶穌用祂的生命換回來的】

我對她說：「在何文田，離九龍華仁書院不遠，有一條幽靜的山徑。聽說，多年前的一個晚上，有對情侶在那條小徑上談心，遇到一頭色狼。那個男青年為了保護女友，便奮不顧身，和色狼打鬥。不過色狼手中有刀，而男青年卻手無寸鐵。結果男青年不敵，倒在血泊中死了，色狼發覺自己闖了大禍，逃去無蹤，

只有那個女孩子安然無恙地留在現場。從此之後，每年那一天，在那男青年遇害的地點，地上總放著一束鮮花。」

我問婉芳：「假如你是那個女孩，男友為你死了，你有什麼感想呢？」

我停了片刻，然後繼續說下去：「耶穌就是那個男友！祂為你死在十字架上。你的生命是祂用自己的生命換回來的。你能說自己沒有價值嗎？」

【你是天父的女兒】

我對她說：「耶穌教我們唸天主經，第一句話就是『我們的天父.....』。『我們』這個詞語，指的是誰呢？是『耶穌和你』！耶穌是天主的兒子，本來只有祂才能叫天主做爸爸；你只是人，沒有資格叫天主做爸爸，正如一隻貓沒有資格叫你做媽媽一樣。不過，耶穌想提高你的地位，教你唸天主經，對你說：『和我一起叫我的爸爸做我們的天父，讓我的爸爸也做你的爸爸吧！』就這樣，耶穌把祂慈愛的爸爸賜給了你。所以，你是天父的女兒。」

我繼續說下去：「天父是天上的君王，而你是祂的女兒，那麼，你是誰呢？是公主！既然你是公主，你還有沒有不喜歡自己，看不起自己的理由呢？」

婉芳以前相信世上有造物主，但從未認真地相信過，那位造物主是愛她的。我給她解釋了之後，她至少在理智上，已接受了天主愛她的事實，實在可喜！

接著，我邀請她再以下面這禱文來祈禱：「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。」唸了 25 次之後，她心中一切的負面情緒都消失了。原來慈愛的天父俯聽了她的禱聲，把她心中的自卑感和煩惱都一掃而空了。

那時，她不但在理智上相信天主愛她，而且還在感覺上體驗到天主對她的愛。由於天主的愛是美善與幸福之源，從那天起，至少在一兩年之內，鄰居們再也沒有聽見她跟家人吵架的聲音了。

感謝和讚美的力量

有一次，有個朋友邀請太太和我到她家裏為她的母親祈禱。我們一到，這個老太太就口若懸河地向我們訴苦：「我從小就沒有爸爸……」

我說：「你年紀那麼小就沒有父親，可是你仍能健康地成長，實在應該感謝天主。讓我們一起唸十次『感謝主！讚美主！』吧。」

「我婚後生了幾個兒女，然後丈夫就死了……。」

我說：「你的本領真大，獨力養大了幾個兒女，使他們人人成材，實在應該感謝天主。讓我們一起唸十次『感謝主！讚美主！』吧。」

「我和這個女兒同住，但她不聽我的話，喜歡頂嘴，使我生氣……。」

我說：「天主愛你，所以才讓女兒來訓練你，好使你能變成一個更有修養，更有愛心的人，將來在天堂上可以得到更豐厚的賞報。讓我們一起唸十次『感謝主！讚美主！』吧。」

「現在我老了，身體沒有以前那麼壯健……。」

我說：「但你的身體仍然相當好，沒有大病，實在應該感謝天主。讓我們一起唸十次『感謝主！讚美主！』吧。」

「我沒有大病，但有小病，覺得有點辛苦……。」

我說：「耶穌看得起你，所以才讓你分擔祂在十字架上所受的少許痛苦，使你能幫祂去救贖世界。讓我們一起唸十次『感謝主！讚美主！』吧。」

老太太每一次訴苦，我都提出一個感謝天主的理由。那天她大概唸了 100 次「感謝主！讚美主！」。最後我問她：「你的女兒叫我們來為你祈禱，現在請你告訴我們，你願意我們為什麼意向祈禱呢？」

老太太回答：「不用了，現在我心裏什麼煩惱都沒有了。」

寬恕的果實

「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」過去三年，我常以這篇禱文為學生驅除煩惱。不過，不是每次都成功。許多人唸了若干次後，心情就很舒暢，但有些人唸了多次後，效果仍不顯著，秀娟就是其中之一。

兩年前，秀娟是個來自內地的中三新生，心裡有許多煩惱，我建議她祈禱，她便抱著半信半疑的態度試試。

我和她一起唸了「奉主耶穌的名字……」10次後，她說煩惱已經減少了三成。可是，再多唸10次後，煩惱並沒有繼續減少。我猜測，她心裡可能有些障礙物，便問她：「有沒有一些人是你不肯寬恕的呢？」但她答說沒有。

我不知道該怎辦，便求聖母幫忙。我說：「你現在放鬆，什麼也不用想，聽我為你祈禱吧。」於是我求聖母以母愛來充滿她的心靈，又求大聖若瑟以父愛來愛她。過了一會兒，她突然對我說：「我想起來了，我不寬恕我的父母。」

我沒有向她詢問具體的情況，只勸她寬恕。我先叫她不要判斷（參閱瑪 7：1）父母：「可能你的父母做了一些你不喜歡的事，但你不應該一口咬定他們有惡意。他們也許有苦衷，迫不得已才這樣做。你很可能誤會了他們。」接著又說：「就算他們真的錯了，你也要寬恕。寬恕不是一種感覺，而是一個決定。即使心裡仍然覺得不舒服，只要你決定不計較，就算是寬恕了。你願意寬恕嗎？」經過一番掙扎，她終於下定決心去寬恕。

清除了不寬恕的障礙後，我立刻叫她再唸「奉主耶穌的名字……」。想不到只唸了 10 次，她便說：心中的煩惱已經完全消失了。

其後，我為她講解了「天主是愛」的道理，還帶她到聖堂去朝拜耶穌聖體。從此，她常喜形於色，每隔一段時間就會自動告訴我：「現在我們一家很融洽。」或者說：「上星期我們一家人一同去燒烤，玩得很開心。」

這學年，她還當了學生會會長，既喜樂又自信。我想，這一切該是寬恕所結的果實吧。如果她當時不肯寬恕，今天會有這樣的表現嗎？

祝福小學生和家長

2011年3月，我隨著一群教友到一所公教小學，和學生一起朝拜聖體。放學後，我得到了該校宗教科老師的許可，在近校門處向學生運用我那獨特的福傳方法。一問他們：「誰有興趣做心理測驗呢？」立時就有一群學生興高采烈地跑過來。老師便叫他們排好隊伍，逐個來見我。那天我一共接觸了13名學生，其中8個沒有任何煩惱，我便與他們一起唸「感謝主！讚美主！」。有個學生心裡有點不安，但他聽從我的話，一寬恕了別人，煩惱便消失了。四個同學有煩惱，我便和他們一起唸：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」唸了若干次之後，煩惱便不翼而飛了。

一個小二女生給我的印象特別深刻。我為她做了心理測驗後問她說：「你是不是很不開心呢？」她馬上哭喪著臉說：「是啊。」原來她用記憶電話號碼的方法來記英文生字，在學習上遇到很大的困難，這使她不但喪失學習興趣，憎惡英文，而且還失望自卑，彷徨無算。我對身旁的老師說：你得通知她的英文老師，協助她解決這個難題。然後，我和這個小女孩一起唸：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求您捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」唸了10次左右，天主便卸下了她心靈的重擔。接著我叫她跟我唸：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中對英文的討厭。」唸了30次，她對英文的反感消失了！其後我還和她一起求天父消除她

對數學的厭惡。祈禱時，小女孩合著手掌，閉上眼睛，態度虔誠，非常純真可愛。祈禱之後，她不但笑容可掬，還叫在旁邊等候的家長（該是她的祖母或外祖母吧）來試試這個心理測驗。

最後，全校的學生都幾乎回家去了。那時有個少婦，在唸小三的女兒力邀下，也來到我面前做心理測驗。我一看測驗的結果，便問她：「你有沒有惱恨別人呢？」她點點頭，說跟孩子的爸爸鬧意見。我便叫她寬恕丈夫。起初她有點猶豫，我就解釋，寬恕不是一種感覺，而是一個決定。別管心中的反感，下定決心去寬恕就行了。幸虧她是個基督教徒，樂意接受耶穌有關寬恕的教訓，終於決定原諒丈夫。在我和她一起祈求天父趕走她心中的黑暗勢力後，她對女兒說：「剛才媽媽的心怪不舒服，現在很輕鬆了。」

伏案哭泣的女生

(刊登於 2012 年 3 月 18 日的《公教報》)

我在午飯時間走進中二課室，看見有個女生伏案哭泣。她是我認識的，她唸中一時，我曾為她祈禱，求主消除她的煩惱，也曾邀請過她到聖堂去朝拜聖體，不過那時她卻以各式各樣的理由來推搪。我走到她的身旁，問她：「你准我為你祈禱嗎？」她點點頭，於是我便找一張椅子坐下來。我不打算安慰她，也沒有問她為什

麼哭，只勸她要真心寬恕得罪她的人，好讓天主來安慰她。跟著我開始小聲地對著她唸，叫她聽著：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」唸了約 40 次後，我問她心情是否好轉了，她點點頭。我再問她煩惱減少多少，她伸出一隻手指，原來她的煩惱只是減少了一成。我猜到祈禱收效不大的原因了，便問她有沒有寬恕得罪她的人，果然，她說沒有。我向她指出三點：(一)、心裡有怨恨，就是心靈便秘，所以她必須寬恕，否則不會快樂。(二)、寬恕不是感覺，而是決定。如果她覺得那些嘲弄她的同學討厭，那是正常的事。不過雖然她覺得他們討厭，但仍然可以下定決心去原諒他們。(三)、寬恕他們，並不表示一定要放棄向班主任投訴的權利。只要動機不是報仇，是可以投訴的。她終於決定寬恕嘲弄她的人了，心裡也覺得舒暢點。接著我再唸：「奉主耶穌的名字.....」唸了約 10 次，她就表示已經沒有煩惱，還問我哪裡有聖堂。我說學校附近就有，放學後可以帶她去。放學時看見她，她已春風滿面。在路上，我向她講述耶穌在最後晚餐建立聖體聖事的情形，並解釋為什麼要到聖堂去，因為耶穌就在聖堂內的聖體櫃裡。在聖堂裡祈禱了半小時後，她在歸家的途中對我說：她今天曾向班主任投訴，班主任就斥責那些同學；但他們對她的態度不但沒有改善，反而變得更差了。我就說：「投訴是沒有用的。最重要的事，就是當他們嘲笑你時，你要寬恕、祝福他們。這樣，你就一定會勝利，因為他們就沒法子使你不開心。」

貞潔是可能的嗎？

(刊登於 2011 年 8 月 7 日的《公教報》)

可能有人質疑：教會的倫理觀念會不會過時呢？如果男孩子沒有力量抗拒手淫的誘惑，知道了「手淫是罪」，又有什麼用呢？

從前我也曾經這樣想過；可是，現在我肯定，主耶穌不但給我們真理，也給我們恩寵，因為祂「滿溢恩寵和真理」(若 1：14)。

不久之前，有個初中男生告訴我，他手淫了三年。從沒有人對他說手淫是罪，但每次手淫之後，總覺得很內疚。我立刻把真理告訴他，說：「手淫確實不是好事。」手淫怎可能是好事呢？若你為別人做這種事，那就是非禮。既然非禮別人是惡事，非禮自己又怎會不是惡事呢？況且手淫時，必有性幻想。那時你不會把女性當做人，而只會把她當做物件。這種只懂得利用人，而不把人當做人的心態，其實是萬惡之源。

不過，「手淫是罪」只是一半的真理，跟著，我把另一半說出來：「不過，天主是慈愛的，只要你願意改過、認錯，祂就會寬恕你，賜你平安。」

然後，為使他得到恩寵，我勸他祈禱，但他不大相信天主。我說：「我知道你不大相信天主，但你可以在心裡這樣說嗎？『天主，如果祢真的存在，請祢幫助我吧！』」他說：「可以。」於是我就邀請他和我一起誠心唸：『天父，如果祢真的在這裡，請祢幫助我吧！奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。』唸了 20 次之後，他心中的內疚便消失了。

我知道，雖然他的內疚已消除，但如果他一天不戒絕手淫，就會再受內疚的折磨。於是我叫他每天早晚都唸三篇聖母經，把自己的身、心、靈都交給聖母照顧，因為天上的母親臨在的意識，必會協助他抗拒誘惑。我還帶他到聖堂去，朝拜了聖體兩次，每次至少祈禱半個小時。他對我表示：每次祈禱，每次到聖堂來，都感到自己的力量增強了。

就這樣，他逐漸擺脫手淫的束縛，現在活得較為健康了。貞潔，原來是可能的！

孝順的女兒

放學後，我走進中四教室，看見有個我不認識的女生獨自在編織圍巾，便問她的名字，她說：「梁晶晶。」我說：「梁晶晶，一

個人的心裡，或多或少總有一些煩惱，你准許我為你祈禱，求天主拿掉你心裡的煩惱嗎？」她答說：「我沒有空。」我說：「你可以繼續編織圍巾，聽我祈禱就可以了。」她說：「好吧。」於是我坐下來問她：「有沒有人是你惱恨的呢？」她說：「沒有。」我說：「那就好了，因為心中若有怨恨，會阻擋天主的祝福。」我又問：「你信天主嗎？」她答：「不信。」我說：「你不信天主是合理的，因為你從沒見過祂；不過你沒見過的東西，不一定不存在。可能真有天主，但你不知道。你可以在心裡對祂這樣說嗎？『天主，我不相信祢，但如果祢真的存在，可以幫助我嗎？』」她說：「可以。」

我叫她用心聆聽我的禱詞：「天父，如果祢真的存在，請祢幫助我。奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」唸了 5 次後，我問她：「現在覺得舒服點嗎？」她說：「好了一點兒。」我說：「天主已在幫助你了。」在我唸了 30 次後，她說自己已完全沒有煩惱了。我問她：「你現在相信有天主嗎？」她說：「相信。」於是我建議：「讓我們一起唸 10 次『感謝主，讚美主』吧。」

其後，我還跟她聊了一會兒。原來她的母親今年死了，父親和她都很傷心。她為了安慰父親，打算送一條圍巾給他。她想給父親

一個驚喜，所以要留在教室裡趕工，以免他發現。她說：「這是我第一次編織圍巾。」

我趁機教她孝愛聖母，把一篇《奉獻自己於聖母誦》給她，叫她早晚誦唸。我說：「這篇禱文很簡單，只由三篇聖母經組成：先把靈魂獻給聖母，唸一篇聖母經；接著把肉身獻給聖母，唸一篇聖母經；最後把心獻給聖母，唸一篇聖母經。把自己獻給聖母，就是認聖母做媽媽，決心聽她的話，即聽耶穌的話的意思，讓她好像照顧小耶穌那樣照顧你。」

那天，我很欣慰，因為我使一個孝順雙親的女兒得到了天主的祝福。

縱然殘廢，也能貢獻良多！

我很高興，因為接到舊生潤河的電話，有機會支持他。以前，大多是我找他，但這一次，他卻主動找我，相信他一定非常心煩意亂。潤河這個青年著實怪可憐，因為他小時在內地發高燒，庸醫給他打錯了針，從此便殘廢了。他既要一拐一拐地走路，又沒法字正腔圓地說話。後來他來到香港唸書，但畢業後長期失業，沒有收入，也沒有女友，病情又逐漸惡化，不可救藥，終於決定返回內地生活。

潤河告訴我，近來心情很差。我便馬上誦唸以下的禱文，叫他用心傾聽：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」我足足唸了 90 次，他的煩惱才完全消失。

其後，我鼓勵他，指出：只要他甘心把自己的痛苦奉獻給天主，他不幸的遭遇就會轉為祝福，生活也會變得饒有意義，因為他能以痛苦來協助耶穌救世！

我給潤河說了一件有關默主歌耶的事。據說，雅各伯 (Jacov) 這個很喜歡踢足球的小男孩，是六個在那裡看見聖母的神視者之一。有一次，他來到球場，忽然想起在路上忘記了祈禱。由於他很愛聖母，便馬上匆匆地唸了一篇聖母經。後來聖母在當天黃昏顯現時，把他帶到中國，叫他進入一所房子裡。雅各伯看見有一個死人躺在床上。聖母告訴雅各伯：那個男人本來是個該下地獄的壞人，但由於雅各伯唸了一篇聖母經 (儘管那篇聖母經念得有點匆忙)，結果，那人得到特別的恩寵，在死前痛悔了自己的罪，現在已經得救了。

我向潤河分享我的感想：唸聖母經能產生這種效果，其實是有道理的，因為唸聖母經時，我們說：「天主聖母瑪利亞，求你現在

和我們臨終時，為我們罪人祈求天主。亞孟。」其中的「我們」，其實把世上每一個人包括在內。聖母聽了，便按照我們所求，向臨終者分施天主的恩寵。如果他能像雅各伯那樣，每隔一段時間就真心地唸一篇聖母經，每天就能做大量好事，協助耶穌去搶救罪人，對世界的貢獻，比任何人都大！

後記：2014年10月2日，潤河在香港病逝，由於天主巧妙的安排，在離世前及時領了聖洗聖事。

父親病榻前祈禱

(刊登於2012年2月19日的《公教報》)

我一直都為父親擔心，因為他一直都不肯辦告解，但偶爾參與主日彌撒時必領聖體。我想盡辦法來規勸他，但他毫無反應，依然故我。

後來他病重垂危。有一天，我和太太在醫院的深切治療部裡，有機會跟他獨處了一個小時。期間太太不停地默唸慈悲串經，而我則不斷地誦唸：「奉主耶穌的聖名，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊 求祢捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」由於父親聾得厲害，我先給他戴上聽筒，才對著擴音機緩慢地唸，好使他聽得一

清二楚。後來神父來到，便為他赦罪。(他毋須告明，因為已經不能說話了。)

想不到他的病況迅速好轉，第二天就調回普通病房。三天之後，醫生竟然要他出院。但出院後三天，他忽然毫無痛苦地在療養院裡逝世，遺容極其安祥，沒有人會懷疑他不能得救。

父親的善終，肯定與別人為他代禱有關，相信也與慈悲串經和這篇「奉主耶穌的聖名……」的禱文有關。

父親逝世後，有一次，我遇到挫折，情緒很低落，唸了很多次：「奉主耶穌的聖名……」都沒有效(平時是見效的!)。最後臨睡前，我叫太太在我耳邊小聲地唸「奉主耶穌的聖名……」。奇怪，聽了太太唸了四十遍之後，煩惱就煙消雲散了。想不到，聽人唸這這禱文，效力也那麼大!

相信天主想藉此告訴我：原來我在父親病榻前唸的禱文是很有用的。太太只為我唸了四十次就能把我心中的黑暗勢力趕走；那麼，我為父親唸一個小時，效力豈不大得多?「黑暗世界的霸主」(弗6:12)，即魔鬼，既然走了，天主的恩寵便自會進來，感動父親的心，使他悔改。只要他發了上等痛悔(不因愛天主，而只因怕

下地獄而決意悔改)，神父一念赦罪經，他的罪便會得赦。相信這就是他最後一週心靈平安，病勢轉好，遺容安詳的原因了。

現在我更明白耶穌的話：「若你們中二人，在地上同心合意，無論為什麼事祈禱，我在天之父，必要給他們成就，因為那裡有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間。」(瑪 18：19-20)

棄暗投明

(刊登於 2012 年 2 月 19 日的《公教報》)

偶爾與一個闊別多年的舊生相遇，問她的近況，她說：「結了婚，又離了婚了。」

我馬上問她：「你以前的丈夫一定做過對不起你的事了，你寬恕了他沒有？」她說：「我很難寬恕他。」我說：「心中有恨，是心靈便秘。心靈便秘，就不舒暢。要心境舒暢，就須寬恕。寬恕不是一種感覺，而是一個決定。只要不理會心中的反感，決心做一個大方的人，立志放過他，那就是寬恕了。」她說：「教會的牧師也曾叫我寬恕，可是我辦不到。」我說：「那麼求耶穌幫助你去寬恕吧，因為祂說過：『你們求，必要給你們。』(瑪 7：7)」

過了幾天，我打電話問她：「你寬恕了他嗎？」她表示：她其實很想寬恕他，但做不到，因為他常激怒她，比如，孩子生病，她要上班，叫他來帶孩子求診，他卻不肯。本來他答應過每週都來探望孩子，可是兩年來，只來過五次。我說：「你之所以生氣，是因為你對他仍有要求。試試放棄對他的要求吧，那你便不會再生氣了。」

後來我在想：她之所以難於寬恕，不單由於她對丈夫有要求，還可能由於她判斷了丈夫，於是再打電話對她說：丈夫無疑做了錯事，但是不要判斷他的動機，因為我們只看見外表，唯有上主洞悉人心。（參閱撒下 16：7）說不定他有些難言之隱。他不一定懷著惡意，也不一定像我們所想像的那麼壞。耶穌說：「你們不要判斷人，免得你們受判斷。」（瑪 7：1）我向她建議：「你最好聽耶穌的話，不要判斷丈夫是否有罪。這樣，就較易寬恕他了。」她表示同意。

那時我估計，大概時機已經成熟了，便叫她聽我唸以下這篇禱文：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」唸了 34 次後，她說心中已經沒有煩惱了。

第二天，我打電話問她：「你還恨他嗎？」她答：「不恨了。」我很欣慰，便再向她提出兩項建議：第一、把「奉主耶穌的名字……」唸給孩子聽，以消除家庭不和的壞影響；第二、要天天和孩子一起為丈夫祈禱。天主是一定會繼續工作的！

祝福痴呆老人

我有一個住在老人院裡的親戚，是個基督教徒，由於患病，智力倒退，已到了三、四歲的地步。有一次，我去探望他，問他舒服不舒服，他答不舒服。我問他：哪裏不舒服呢？是手嗎？腳嗎？肩膊嗎？肚子嗎？頭嗎？……他都答：不是。最後我問：是心嗎？他答是。我知道，他感到不舒服的地方，不是心臟，而是他的心靈。我想，由於他所住的老人院，不是教會辦的，毫無宗教氣氛，而常來探望他的家人也不是信徒，他可能很久沒有祈禱，以致心靈乾枯，覺得不舒服。於是我便邀請他和我一起祈禱。由於他像個幼童，我使用小孩子說話的方式把以下的禱文重重複複地以他的母語——廣州話——唸出來，叫他聆聽：「天父啊，我用主耶穌嘅名祈求，求祢趕走我心入面所有令我唔開心嘅嘢。(天父啊，我用主耶穌的名字祈求，求祢趕走我心裡面所有使我不開心的東西。)」我越唸，他就越舒暢。我唸了 60 多次後，他心裏的一切煩惱便一掃而空。

在他去世前，我還探望過他兩次。每次我都問他：你的心舒服不舒服？他都答：舒服。我覺得很欣慰，因為祈禱驅散了他的煩惱，使他能在人生最後那段日子裏，活得開開心心。

祈禱的效力真大！

(刊登於 2012 年 1 月 22 日的《公教報》)

在教友團體的聖誕聯歡會上，碰見朋友念小四的女兒。這個小女孩長得伶俐可愛，可惜她的學習情況，卻是家長沉重的十字架。我問她最厭惡什麼科目，她說最討厭寫中文字。我問她是否憎恨做功課，她說情況已經改善了，不過仍是不喜歡。

我向她建議：「不如讓我們祈禱，求天父拿走你對寫中文字的厭惡，好嗎？」她點了點頭。跟著我說：「你有沒有惱恨別人呢？」(我之所以要這樣問，是因為我憑經驗知道：如果一個人有怨恨，天主的恩寵就不容易進入他的心裡。)她想了一想說：「我不喜歡坐在我後面的同學。」我說：「雖然那個人曾經做出一些使你討厭的事，但是你現在可以不可以決定原諒他呢？」她說：「可以。」她決定寬恕之後，我問她有沒有覺得心情好了一點，她回答說：「舒服了一點兒。」

我說：「你現在一面吃東西，一面用心聽我為你祈禱吧。」於是我就開始唸：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢綑綁並趕走我心中對寫中文字的厭惡。」唸了 15 次之後，她表示：心中對寫中文字的厭惡已經消失了。我說：「讓我們念十次『感謝主，讚美主』吧。」感謝了天主之後，我把剛才那篇禱文略為改動，把「對寫中文字的厭惡」改為「對做功課的厭惡」。這回只唸了 5 次，她便說，那種憎恨做功課的感覺已經沒有了。

過了不久，我走到一個相熟的長者身旁，對他說：「我們在家裡的桌子是會有灰塵積聚的，所以久不久使要打掃一下。同樣，我們的心，也會積聚一些不開心的情緒，我可以不可以為你祈禱，求天主趕走這些不開心的感覺呢？」得到他的同意後，我便在他身旁低聲地唸：「奉主耶穌的名字.....天父啊，求祢綑綁並趕走我心中的黑暗勢力。」唸了 15 次之後，他說心中的煩惱全都沒有了。

我很高興，因為我越來越體會到祈禱的效力。只要我們不依靠自己，而對天主的慈愛和大能有信心，就能藉著這句那麼簡單的禱文，在短短的幾分鐘之內，把天主的祝福傳給他人了！

無心向學，喜歡玩樂的學生

有一天放學，我在課室裡遇見美雲。她是一個有家庭問題的中三學生，幸好還肯聽我勸告，也曾跟我到聖堂去祈禱。我問她：「你對考試成績滿意嗎？」她答說：「只有中文科及格。」我說：「那你一定感到失望了，我為你祈禱好嗎？」她說：「我急於要走。」我說：「三分鐘便夠了。」我確定她心裡有沒有惱恨別人後，便站在課室門口，一面注視著她的臉，一面唸：「奉主耶穌的名字……」漸漸，她的眼睛恢復了神采，喜形於色。唸了 15 次之後，她說已經沒有煩惱了。於是我叫她和我一起感謝天主，還提醒她：「即使你的成績不好，但天主仍然愛你。即使人人都說你胖，但天主仍然愛你。」她隨即含笑離去。

小學牧民助理的見證

(2010 年 10 月 16 日)

有個女生因害怕即將來臨的考試而哭起來，原來她很怕數學。於是我用了你教我的禱文，與別的同学和她一起祈禱。她的心情真的好起來了！感謝主！

驅散心中對天主的不滿

真心唸「感謝主！讚美主！」，不但能消除煩惱，而且還能驅散心中對天主的不滿。2010年初，我遇到一個不快樂的中年女教友，便叫她和我一起唸以下這篇禱文，以驅除心中的負面情緒：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」但唸了數十次，效果都不顯著。後來我和她交談，發現了問題的癥結，原來她由於有些至親好友遭逢不幸，認為天主虧待了他們，便在心裡抱怨。我向她解釋：「發生在你親友身上的事，是天主所容許的。不過，由於『天主是愛』（若一 4：8），所以你該相信，任何祂所容許的事，都能產生好的效果，都對你的親友有益（參閱羅 8：28）。雖然你現在看不出那些壞事對你的親友有什麼好處，但也要憑著信德感謝祂。聖保祿叫我們『事事感謝』（得前 5：18），意思就是：一切事情，無論好事或者壞事，都要感謝。不如你現在就和我一起，為那些發生在你親友身上的事真心感謝天主，唸十次『感謝主！讚美主！』吧！」那個教友和我一起唸了十次之後，神奇的事就發生了，她心裡對天主不滿的感覺竟完全消失。然後我再叫她和我一起唸「奉主耶穌的名字……」只唸了十多次，她心中的一切煩惱都不翼而飛了。

自卑的男生

2008年11月6日，有三、四個中二男生在雨天操場裡一起吃午飯，我走到他們面前說：「你們願意做心理測驗嗎？」志雄表示有興趣，我便拿出印上藍、綠、紅、黃、紫、棕、黑、灰八種顏色的紙給他看，對他說：「你把這裡的八種顏色，按照你喜愛的程度排序，由最喜歡的排到最不喜歡的。」

他排列好之後，我說：「根據你的顏色排序，我知道你很不開心。你是不是有自卑的感覺，不够活力，有點失望，心境很灰暗，沒有心情讀書？對嗎？」他點頭表示同意。

我說：「你想開心點嗎？」他說：「想。」我接著說：「我有一種方法能減輕你的煩惱，這種方法是祈禱。你願意試試嗎？」

他說：「我不信天主。」我說：「你不信天主，不是因為你證明了沒有天主，而是你不知道有沒有天主。你可以這樣對天主說：『天主，我不知道你存在不存在，但如果你存在的話，請你幫忙我吧。』如果你肯這樣做，天主是會聽你的祈禱的。你願意試試嗎？」他點了點頭。

於是我把一張字條交給他。字條上有這樣的一句禱文：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」我簡略地解釋了這篇經文的意義後，便說：「現在懷著信心，跟我一起唸 10 次吧。」唸完 10 次後，我問他：「現在心情好一點兒嗎？」他說：「還是跟剛才一樣。」

一般來說，學生唸完 10 次之後，心裡的煩惱大多會減輕一點兒。但他的心情卻沒有好轉，心裡大概有些障礙物了。於是我問他：「你信天主嗎？」他說：「不信。」我對他說：「怪不得了，如果你不信，祈禱是沒有效果的。再試試，充滿信心地唸吧。」他很聽話，真的認真地和我一起再唸。唸了 30 次後，他對我說：心裡的煩惱差不多都已經沒有了。就這樣，我使他體驗到天主的大能，在他心裡播下了一顆信德的種子，

接著，我叫他和我一起唸十次「感謝主，讚美主」來向天主謝恩。並吩咐他說：「以後要時常祈禱。有煩惱時，就唸『奉主耶穌的名字……』；沒有煩惱時，就唸『感謝主，讚美主』。知道嗎？」就這樣，我教了他一個簡單易行的祈禱方法。

之後，我和他交談，找出了他自卑的懲結。原來他之所以自卑，是因為他的學業成績欠佳。但為什麼成績欠佳呢？是因為英文差。為什麼英文差呢？是因為他厭惡英文。我想，除非他不再討厭英

文，否則自卑這個死結是解不開的。於是我對他說：「現在把剛才念的那句經文改為：『奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中對英文的厭惡。』和我一起念吧。」這方法果然奏效。念完 20 次之後，他對我說，心中對英文的反感已減少了八成了。

2009 年 4 月 29 日，志雄主動叫我再為他做心理測驗。我發覺他不再自卑了，不過有別的煩惱。我馬上叫他和我们一起念「奉主耶穌的名字.....」。唸了 30 次之後，他說他的煩惱已經完全消失了。我囑咐他說：「你以後一有少許煩惱，就要念『奉主耶穌的名字.....』，不要等到煩惱堆積如山時才唸。知道嗎？」就這樣，我為一年半前所播下的信德種子灌溉施肥。

之後，我詢問他學習英語的情況。他表示：升上中三後，在學習上仍有困難，由於英語老師是外國人，他有時聽不懂，所以常要向其他同學求救。不過，心中對英語的厭惡，真的已經消失了。原來一年半前的祈禱仍然有效。

**爸爸一知道我是女孩
就立刻跟媽媽離婚了**

美芳是個膚色黝黑的小妮子，前年才從中國內地遷到香港居住。我第一次留意到她這個人，是 2009 年 5 月 25 日的午飯時間。當時我在中一教室裡，正為一個男生做心理測驗。美芳走到我的身邊很認真地對我說：「我要做心理測驗。」我說：「你要等等。我給這兩個同學做完之後，才跟你做。」

為她做心理測驗時，我發覺她心裡有些煩惱，便馬上邀請她祈禱。像許多女孩子一樣，她不肯定有沒有天主，但也不抗拒。唸了「奉主耶穌的名字……」20 次之後，她說心中的煩惱已經消失了八成。於是我便邀請她和我一起感謝天主。

接著我隨口問她：「你的爸爸疼你嗎？」想不到她的答案，使我大吃一驚：「我一出生，爸爸知道我是女孩，就立刻跟媽媽離婚了。」天哪，世上竟有這種父親！難道女兒不是自己的骨肉嗎？

我對她說：「你在世上的爸爸不愛你，但你天上的爸爸愛你。」她反問：「誰是我天上的爸爸？」我說：「是天父。」她說：「如果天父是我的爸爸，為什麼祂不理我？」我提醒她：「剛才你向祂祈禱，祂不是馬上就消除了你的煩惱麼？」她想了想，恍然大悟地說：「是啊。」就在那一刻，她發現了自己的真正身份，知道自己原來是天父的愛女，頓時容光煥發，流露出喜悅的神采，突然美麗起來。

我送給她一張小耶穌的聖相，圖中的小耶穌正向著一個跪在祂前的孩子顯示自己的聖心。我問她：「你知道這個孩子是誰呢？」她說：「不知道。」我說：「是你啊。」她顯得很高興。我繼續說：「耶穌是你的什麼人呢？」她說：「不知道。」我說：「是你的哥哥啊。你有哥哥嗎？」她說：「沒有。」我說：「你想有個哥哥嗎？」她說：「想。」我說：「耶穌就是你的哥哥了。你知道為什麼耶穌是你的哥哥嗎？」她說：「不知道。」我說：「耶穌教我們念天主經：『我們的天父.....』『我們』是指耶穌和你。『我們的天父』是耶穌和你的天父。既然耶穌和你有同一的天父，所以祂就是你的哥哥了。」

過了兩個星期之後，我先為她和另一個同學講了十五分鐘基本教理，然後帶她們到學校附近的聖堂去探望聖體中的耶穌哥哥，她很高興。

2010年3月16日，我在中二教室裡碰見她。她舉起雙手，很認真地在眾人面前對我說：「現在我知道了，天父是我的爸爸，耶穌是我的哥哥，聖母是我的媽媽。」原來去年播下的信德種子，今年已長成幼苗了。

「感謝主！讚美主！」能驅散恐懼

我接受了聖神的洗禮後，很想在每天早禱的時候和學生一起唱聖歌，以加強學校的宗教氣氛，但遇到一個難題：學生手裡沒有歌詞，怎可能叫他們唱聖歌呢？後來我想到了一個解決辦法：用粉筆把歌詞寫在一塊綠色大帆布上面，然後請工友掛在講台後面的牆上。由於我寫的字體夠大，於是站在操場裡的全體學生都看得見歌詞，可以和我一起唱聖歌了。我選的第一首聖歌的歌詞是：「讚美主！讚美主！讚美主在早上！讚美主在中午！讚美主！讚美主！讚美主在黃昏時！感謝主！感謝主！感謝主在早上！感謝主在中午！感謝主！感謝主！感謝主在黃昏時！」二十多年後，當年的一個學生告訴我：她很喜歡這首歌。有一次，醫生要為她施一個要局部麻醉的手術，在手術進行期間，她完全清醒。她本來非常恐懼，但由於她不斷唱著這首歌曲，後來就毫不害怕了。原來「感謝主！讚美主！」能消除恐懼。

我不再害怕了

約在 1991 年，祈禱會的森美兄弟教大家唸一句禱文：「奉主耶穌的名字，我捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」他勸大家有煩惱時，要不停地誦唸這篇禱文，直到煩惱消失為止。

當時，我在學校裡負責教中四、中五兩級的地理科。學生完成中五的課程後，便要參加中學會考。我教的學生，多年來一向以英文答卷；但學校所收的學生，水準卻每況愈下，英語能力越來越弱。我心想：如果我堅持要他們用英語答卷，成績較差的學生自知力有不逮，便會無心向學。為了避免這情況，我得到教務主任的同意後，便向同學宣佈：「你們可以自由地選擇在公開考試時用英文或中文答卷。」結果，選擇以中文答卷的學生不少。問題出現了，我教書時不用課本，只用自己編寫的英文講義，用英文答卷的當然用英文講義，但用中文答卷的同學也能用英文講義嗎？不能！非用中文講義不可。我沒有中文講義，便要把英文講義改為中英雙語講義，但那是一件吃力的工作。1992年12月上學期考試時，那些我在暑假時所準備好的雙語講義已全派給學生了，下學期所需的講義卻完全未有著落，加上當時健康欠佳，精力不足，我怎可能在那短短的聖誕節假期內把下學期要用的講義編好呢？有一天晚上，我半夜醒來，一想起講義的問題，就驚惶不安。我想起森美兄弟所教的禱文，就不停地在被窩裡默唸：「奉主耶穌的名字，我捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」唸了大半個小時左右，心裡的恐懼就完全消散了。

解除了惶恐的壓力後，我終於把英文講義裡85%的資料譯成了中文，勉強可以向學生交代。不過，地理科畢業試的成績卻很糟糕，及格率不足四成。我感到失望，心想：這兩年來的辛勞大概

要付諸東流了。豈料會考放榜時，地理科的成績竟使我喜出望外。全體的及格率略高於 75%。用英文答卷的學生（平均素質較佳的）佔小部份，及格率是 64.7%；用中文答卷的學生（平均素質較差的）佔大部份，及格率卻高達 79.2%。這證明了我容許學生用中文答卷的做法確實對他們有利（要知道，在考試局所發的會考證書上，只印上學生在地理科所取得的成績，並沒有註明答卷所用的語文。）此外，我所教的兩班學生在地理科一共取得了 9 個「良好」（即 B 級或 C 級的成績），但他們在其他各科（包括中、英、數、經濟、中史、歷史……）所取得的「良好」，加起來只有 11 個。天主既然如此厚待我，我只能感謝祂所賜的一切恩佑。

這是我第一次以祈禱趕走心中黑暗勢力的體驗。後來，我逐漸把森美兄弟所教的禱文加以修改，使之變成如今我所用的格式：「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。」