

【濃縮版】

撥開雲霧見青天  
以這五篇禱文  
來祝福人吧！

這五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典（見青天）。你只須懷著信心，真心反複誦唸這些禱文，便能祝福自己和別人。（注意：在電話上也可以祝福別人！）

## 究竟重重複複地誦唸這些禱文，是否違反聖經的教導？

像外邦人那樣有口無心地誦唸，當然違反 (太 6：7-8)；但若真心誦唸，便沒有問題，因為「重複的話」在聖經中屢見不鮮 (例如：詩篇 118、136、148 篇)，而主耶穌也這樣做 (太 6：36-44)。事實上，重複誦唸所起的作用，就如同反複詠唱聖詩的副歌一樣，能使禱文的字句深入人心，成為他們的真心話。耶穌說過：「上帝是個靈，所以拜祂的，必須用心靈和誠實拜祂。」(約 4：24) 真心話能敞開心扉，讓慈愛的主進入人的內心工作。

若想做一個心靈的大掃除，最好按第 5-12 頁所示的步驟，順序誦唸這六篇禱文。

若時間不多，按實際需要，只唸其中一兩篇亦可。即使沒有煩惱，誦唸這些禱文，也有莫大的益處。

不過要注意：由於(1)罪過、(2)對上帝的抱怨、(3)對別人的怨恨，都會阻擋上帝的恩典，所以

- 若有罪過，在求恩之前，步驟(A) 必不可少。
- 若有抱怨上帝的傾向，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，使你更加愛主。

(請不斷真心地唸這禱文，直到心中的不滿和抱怨都完全消失為止。)

(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，使你更愛別人。

(請不斷真心地唸這禱文，直到心中的憎恨和憤怒都完全消失為止。)

(3) 耶穌，我信賴祢！我將一切交給祢，求祢照料！

這禱文能使你更信賴主，以消除心中的憂慮。

(請不斷真心地唸這禱文,直到心中的憂慮完全消失為止。)

由於撒旦（「黑暗勢力」）極其畏懼天父和主耶穌，所以這禱文能消除心中的各種負面情緒。

(4) 【成人適用】奉主耶穌的名，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。

(請不斷真心地唸這禱文，直到心中的負面情緒完全消失，心情好到 100 分或以上為止。)

**【學生適用】** 奉主耶穌的名，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）。

(請不斷真心地唸這禱文，直到心中的負面情緒完全消失，心情好到 100 分或以上，並且喜歡所有的科目，得到了改壞習慣和克服學習困難的力量為止。)

(5) 唸完以上四篇禱文後，再唸以下這篇強而有力的禱文，心靈會更舒暢，效果極佳。

**耶穌基督最寶貴的聖血，**  
**求祢拯救我們及普世。**

(可以不斷真心地唸下去。

如果可能，每天唸 500 次。)

# 【步驟】

## (A) 【悔改】

對你的朋友說：「有五篇禱文，相信唸了之後，你會很舒服。你願意我用這些禱文來祝福你嗎？」如果對方同意，你就說：「我們首先要悔改。你願意不願意下定決心，做一個更加好的人呢？」他悔罪後，可和他一起唸以下這禱文 7 次：

「耶穌寶血覆蓋，保護我們！」

## (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，為如意的事而感謝主；但現在，我邀請你特別為一切不幸的遭遇、一切不如意的事情而真心感謝主。」你要解釋，為什麼要這樣做。

任何發生了的事，無論好事或壞事，都是上帝所容許的（參閱太 10：29）；而任何祂所容許的事，都一定對我們有益

(羅 8 : 28) , 因為「上帝就是愛」(約壹 4 : 8) 。不過 , 我們不一定明白 , 為什麼不如意的事會對我們有益。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 , 仍要懷著信心 , 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：

唸這禱文的目的 , 是消除心中對上帝的不滿和抱怨 , 使我們更愛上帝。當我們遇到不如意的事時 , 心中往往會有抱怨上帝的傾向。但如果我們真心為那些不愉快的事而感謝讚美上帝 , 那些抱怨就會神奇地消失。如果我們能為壞事而感謝上帝 , 也一定能為其他所有的事情而感謝祂。這樣 , 就能實踐保羅「凡事謝恩」(帖前 5 : 18) 的教導 , 再不會覺得愛上帝是難事了。

然後你說：「我會繼續唸下去。等到你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『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：「要為那逼迫你們的禱告。」(太 5：44)

保羅也說：「逼迫害你們的，要給他們祝福；只要祝福，不可咒詛。」(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，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。」

如果唸了這篇禱文之後，對方沒有感覺，這可能是因為沒有人對他不好，沒有人需要他寬恕的緣故。在這情況下，可邀請他去祝福那些善待他的人。

**(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，把以下整段文字重複唸 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 (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：

唸這禱文的目的，是消除憂慮。我們憂慮，是因為不信賴上帝，只靠自己有限的力量去克服困難。但如果我們信賴上帝，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。彼得說：「你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為祂顧念你們。」(彼前 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，不會有效果。」然後你以舒緩的語氣，清楚而誠懇地，把以下整段文字重複唸 3 次：「奉主耶穌的名，奉主耶穌的名，奉主耶穌的名，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】

(把上面這禱文分為幾部份，每部份誦唸 3 次的做法，能協助  
對方進入真心祈禱的狀態。)

【註】唸這篇禱文時，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

如果對方為了保護私隱，不願告訴你他想天父趕走什麼，那麼，你誦唸這篇禱文時，可在「捆綁我心中的一切黑暗勢力」和「賜給我仁愛、喜樂、平安」之後停下來，保持靜默一兩秒，讓他把自己的心聲直接告訴天父。

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。)：

唸了 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，「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。)

## (F)【唸第五篇禱文】

你說：「下一步，是唸第五篇禱文：『耶穌基督最寶貴的聖血，求祢拯救我們及普世！』這篇禱文十分有力，因為耶穌

為了拯救人類，曾在十字架上流了很多血。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，把以下整段文字重複唸 10 次：「耶穌基督最寶貴的血，求祢拯救我們及普世！」如果對方覺得這禱文使他更舒服，你可以繼續唸下去，也可以鼓勵他平時多唸。

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

## (G)【助己助人】

你說：【助己】「保羅說：『要常常喜樂。』(帖前 5：16) 又說：『你們要靠主常常喜樂，我再說：你們要喜樂。』(腓 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，保羅所說的話，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。主耶穌說：『我這樣吩咐你們，是要叫你們彼此相愛。』(約 15：17) 如果你經常用這些禱文去祝福別人，主耶穌一定會十分喜悅。」

# 【問題與解答】

(1) 為了保護自己，在正式祈禱之前，  
可以唸什麼禱文？

唸了「耶穌寶血覆蓋，保護我們！」(7次)後，可以加唸  
「耶穌寶血潔淨，拯救我們！」(7次)  
「耶穌寶血醫治，釋放我們！」(7次)。

(2) 如果對方不信上帝，怎麼辦？

在祈禱之前，先花一分鐘，給他證明上帝的存在。

「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2] 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！天父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 3]。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，而是天父做的！」

[註 2] 若對方聽了你所說的話，仍然不信上帝，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父！」

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，只有創造世界的天父！」

[註 3] 如果對方信佛教，你可以在這裡加上以下這幾句話：

「天父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

由天父所創造的。無論佛祖多麼偉大，他一定不是最偉大的。如果我們信，就要信最偉大的天父。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「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藏在心中，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，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？），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。
- 如果他缺乏信心，你的信心能彌補他的不足。（參閱可 2：5）
- 「為不如意的事而感謝主」和「祝福對自己不好的人」，都是違反人性私慾的事。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。

#### (4) 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，因為上帝已把他的煩惱一掃而空了。

#### (5) 若對方年紀太老或太小，怎麼辦？

若對方是幼童，向他證明上帝的存在，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。」

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。」

## (6)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？
- 對方是否不太相信上帝呢？
- 是否尚未下定決心悔改呢？
- 是否仍在心中抱怨上帝呢？
- 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？

(如果有這種情況，要鼓勵對方以言語、淚水或哭聲把那些負面情緒釋放出來。)

最常見的原因，是沒有真心祈求。要提醒他：天父真的存在，真的在聆聽，一定要真心對祂說話。

注意：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），叫他們決心做好孩子，並把第二篇禱文「主，求祢祝福他們！」和第四篇禱文「奉主耶穌的名……」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？

撒旦喜歡攻擊我們，使我們飽受負面情緒折磨。如果我們疏於祈禱，遠離天父，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，天父不但會祝福對方，也會祝福我們！所以請大家不要吝惜自己的精力和時間。