

# 助人為快樂之本

## 用這方法來祝福你的同學或朋友吧！

奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求【註1】，  
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)【註2】，  
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)【註2】。

【註1】如果對方是基督教徒，不用唸「並因聖母瑪利亞的轉求」。

【註2】如果對方有壞習慣 (例如：沉迷手機/打機/電腦/電視)，討厭或害怕某些科目，或者覺得那些科目很難，可按他的實際需要，加唸括號內的字。

你可以用這方法同時祝福幾個人。只要對方相信天主 (上帝)，決心改過，並願意寬恕仇人，而你又把上面這篇禱文唸給他們聽 (在電話上唸也可以)，無論他們有沒有接受過洗禮，屬於哪個教會，在他們真心祈求後，仁慈的天主便會驅散他們的煩惱，消除他們對中、英、數各科的厭惡，並賜給他們改過的力量。

為什麼這篇禱文有這麼大的力量呢？因為「上主慈悲為懷，寬宏大方。」(詠 145：8) 而主耶穌又說過：「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)「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。」(瑪 18：19)

### 【步驟】

- (1) **【信主】** 為了表示尊重，先向對方說：「我可以問你一個問題嗎？」如果他說「可以」，便問：「學校裡有沒有一些科目，例如：中、英、數，是你討厭的呢？」如果他答「有」，便說：「祈禱可以解決這個問題；不過，你信不信天主或者耶穌呢？」如果他信，便過了第一關。
- (2) **【改過】** 接著你問：「你可以不可以決定做一個好人，把壞習慣改掉呢？有沒有沉迷打機/手機/電腦/電視，浪費時間的壞習慣呢？這些壞習慣會使人變

得自私，要下定決心去改，還要天天求天主幫你改。」如果他願意改過，便過了第二關。(可以提醒他：要遠離壞朋友，不可對父母師長無禮，不可欺凌同學。女生的衣服必須端莊，男生必須拒絕色情物品，因為這些物品不尊重全世界一半的人……)

- (3) **【寬恕】** 然後你說：「有沒有一些人，是你討厭或者憎恨的呢？如果有，便要寬恕。不論你們覺得寬恕別人是否困難，現在都請你們在心裡和我一起，真心為那些對你們不好的人，唸以下這篇禱文 10 次：「**天主，求祢祝福他們！**」(唸了 10 次之後，還要繼續唸下去，直到完全不再討厭或憎恨別人為止。那時，便算過了第三關。)
- (4) **【祈禱】** 過了三關之後，對方與天主之間已沒有障礙，你便說：「我會把一篇禱文唸幾次給你聽，你要在心裡真心求天主。我們叫天主做天父，祂創造了世界，是我們在天上的父親。祂有一個兒子，叫做耶穌。聖母瑪利亞是耶穌的媽媽。現在天父真的在這裡。你看不見祂，但祂卻看著你。如果你不真心，你的祈禱便是廢話，一點用處也沒有。希望唸完之後，你會開心到 100 分的地步。」然後你懷著愛心和對天父的信心，以舒緩的語氣，把以下這篇禱文慢慢地，誠懇地唸出來：「**奉主耶穌的名字 (X3)，並因聖母瑪利亞的轉求 (X3)，天父啊 (X3)，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力 (X3)、壞習慣 (X3)、對所有科目的厭惡和恐懼 (X3)，把它們趕到耶穌的十字架下 (X3)。賜給我仁愛、喜樂、平安 (X3)、對所有科目的興趣 (X3)、改壞習慣和克服學習困難的力量 (X3)。**」(注意：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。)繼續唸這禱文，直到他喜歡所有的科目，而心情也快樂到 100 分的地步為止。
- 如果對方有時間，你還可以說：「耶穌為了拯救人類，曾經在十字架上流了很多血。讓我們多唸一篇禱文吧：『**耶穌基督最寶貴的聖血，求祢拯救我們和全世界。**』」這禱文能加強剛才所唸的那篇禱文的效果。你可以先唸 7 次給對方聽，若他覺得舒暢，便繼續唸下去，直到他覺得足夠為止。
  - 最後你說：「讓我們一起說 5 次『**感謝主！讚美主！**』吧。」
- (5) **【助己助人】** 最後你說：「希望你天天都唸這些禱文，直到心情舒暢，達到 105 分的地步為止。也希望你會像我教你那樣，教你全班的同學和所有的朋友用這些禱文祈禱。」然後，用 whatsapp 把這份單張的照片發給他，或者把禱文抄在紙上，送給他。

## 【問題與解答】

- (1) 如果對方不信天主存在，怎麼辦？

可以對他說：「我信天主。你願意聽我說一分鐘嗎？」如果他願意，便說：「**【建築師的比喻】**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？(對！)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！)【註 1】為什麼媽媽有那麼大的本領，能做出那麼神奇的事呢？是因為天主幫助了她，把你生了出來！天主創造了這個那麼大的世界之後，再幫媽媽把你生出來，實在是『小兒科』(很容易的事)！【註 2】**【攝影機的比喻】**再想想，媽媽懂得製造攝影機嗎？」(不懂！)，但你一出生，你的眼睛竟然比攝影機更厲害。為什麼科學家做不到的事，媽媽做得到呢？你問媽媽吧，她一定不懂得回答，因為她真的不知道。原來這件把你生出來的功課，不是媽媽做的，而是天主做的！」

【註 1】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。為什麼它們不懂得思考，但竟然會自動變成有腦的嬰兒呢？如果一部電視機自動開了，並開始播放節目，一定是因為有人在遙控。同樣，精子和卵子結合後，就自動變成嬰兒，一定也是因為有創造世界的天父在遙控。」若他反駁說：「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，也沒有完全弄清楚每個基因的作用，對基因只是一知半解，試問他們能從無中生有，把基因製造出來嗎？當然不能！不過，基因一代傳一代，傳到我們身上，至少已有千千萬萬年那麼久。試問最早的基因，是誰製造的呢？既然連現代的科學家也不能製造基因，我們的父母、祖父母或者石器時代的祖先能製造嗎？假如人類是由低等生物進化而成的，那些比人蠢得多的生物能製造基因嗎？更加不可能！既然沒有任何生物能製造基因，最早的基因，只可能是創造世界的天主所造的！」

【註 2】若他信佛教，你可以說：「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，世界已經存在，所以我們知道，世界不是佛祖造的，而是全能的天主造的！」

## (2) 如果對方生別人的氣或憎恨別人，不肯寬恕，怎麼辦？

陪著他唸「**天主，求祢祝福他們！**」是最簡易的辦法。可以提醒他：「寬恕不是一種感覺，而是一個決定。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！』決心寬恕他吧！」「憤怒和憎恨好像糞便一樣，都是有毒的廢物，積聚在心中，會使你的心便秘，覺得很不舒服。只有寬恕能清除它們！如果不寬恕，你永遠都不會快樂。何苦呢？」

## (3) 如果我熟悉的同學都不理睬我，怎麼辦？

找別同學(鄰班的，低年級的，你不認識的同學)吧。有個小四女生常用這方法來助人，每天都幫助四個同學。她做得到的事，你一定也做得到的。

#### (4) 和對方一起祈禱之前，要有什麼準備？

你做好事，魔鬼一定生氣，所以和別人一起祈禱之前，必須求主保護，至少唸 5 次：「耶穌寶血覆蓋，保護我們。」(也可以加唸「耶穌寶血潔淨我們/醫治我們/拯救我們。」各 5 次。) 和別人一起祈禱之後，至少要唸 5 次：「耶穌寶血釋放我們。」你可以獨自唸，也可以和對方一起唸。

#### (5) 如果對方年紀太小，不明白禱文的意義，怎麼辦？

用最簡單的字句吧，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。求祢趕走我心裡所有令我不開心的東西、壞習慣和對英文的厭惡，將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。」

#### (6) 有些人在祈禱後毫無感覺，為什麼呢？

最常見的原因，是祈禱時在想東西，或者心不在焉，沒有真心祈求。要對他說：「天父在你面前看著你，不要想東西，要很真心地求！如果真心，只求一次，也會有點效果。多求一次吧。」若多求一次後有點感覺，便繼續把禱文唸給他聽。(別的原因包括：不信天父、不願改過、不肯寬恕。)

#### (7) 平時也要唸這禱文嗎？

平時一有煩惱，一受誘惑，一開始討厭讀書，便要立刻下定決心改過，並且寬恕仇人，然後不斷地真心唸這禱文，直到天父幫助你為止。即使沒有煩惱，為了保持心境愉快，也要天天誦唸，直到心情舒暢到 100 分的地步為止。如果唸了之後沒有明顯的效果，可以請一個信主的人誠心地唸給你聽。

#### (8) 還有其他有用的禱文嗎？

(1) 遇到不如意的事，覺得不滿時，便要不斷真心誦唸「感謝主！讚美主！」，因為任何遭遇，都是天父所容許的，而祂所容許的事，都一定對我們有益！(雖然我們可能看不出那些事有什麼益處，就像小孩不明白上幼稚園有什麼好處一樣。) 只要不斷真心誦唸，心中的抱怨和不满就會漸漸消失。

(2) 如果心中有憂慮，要不停地真心誦唸「耶穌，我信賴祢！(X3) 我把一切交給祢，求祢照料！(X3)」一直唸下去，直到完全不再擔憂為止。

想進一步認識天主嗎？

看看右面這篇文章吧！ →→→→→→→→→→

