

助人为快乐之本

用这方法来祝福你的同学或朋友吧！

奉主耶稣的名字，并因圣母玛利亚的转求【注1】，
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)【注2】，
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)【注2】。

【注1】如果对方是基督教徒，不用念「并因圣母玛利亚的转求」。

【注2】如果对方有坏习惯(例如：沉迷手机/打机/电视)，讨厌或害怕某些科目，或者觉得那些科目很难，可按他的实际需要，加念括号内的字。

你可以用这方法同时祝福几个人。只要对方相信天主(上帝)，决心改过，并愿意宽恕仇人，而你又把上面这篇祷文念给他们听(在电话上念也可以)，无论他们有没有接受过洗礼，属于哪个教会，在他们真心祈求后，仁慈的天主便会驱散他们的烦恼，消除他们对中、英、数各科的厌恶，并赐给他们改过的力量。

为什么这篇祷文有这么大的力量呢？因为「上主慈悲为怀，宽宏大方。」(咏 145：8) 而主耶稣又说过：「不论你们在祈祷时恳求什么，只要信，就必获得。」(玛 21：22)「你们因我的名无论向父求什么，祂必赐给你们。」(若 15：16)「我实在告诉你们：若你们中二人，在地上同心合意，无论为什么事祈祷，我在天之父，必要给他们成就。」(玛 18：19)

【步骤】

(1) **【信主】** 为了表示尊重，先向对方说：「我可以问你一个问题吗？」如果说「可以」，便问：「学校里有没有一些科目，例如：中、英、数，是你讨厌的呢？」如果他答「有」，便说：「祈祷可以解决这个问题；不过，你信不信天主或者耶稣呢？」如果他信，便过了第一关。

(2) **【改过】** 接着你问：「你可以不可以决定做一个好人，把坏习惯改掉呢？有没有沉迷打机/手机/电脑/电视，浪费时间的坏习惯呢？这些坏习惯会使

人变得自私，要下定决心去改，还要天天求天主帮你改。」如果他愿意改过，便过了第二关。(可以提醒他：要远离坏朋友，不可对父母师长无礼，不可欺凌同学。女生的衣服必须端庄，男生必须拒绝色情物品，因为这些物品不尊重全世界一半的人……)

(3) **【宽恕】**然后你说：「有没有一些人，是你讨厌或者憎恨的呢？如果有，便要宽恕。不论你们觉得宽恕别人是否困难，现在都请你们在心里和我一起，真心为那些对你们不好的人，念以下这篇祷文 10 次：「**天主，求祢祝福他们！**」(念了 10 次之后，还要继续念下去，直到完全不再讨厌或憎恨别人为止。那时，便算过了第三关。)

(4) **【祈祷】**过了三关之后，对方与天主之间已没有障碍，你便说：「我会把一篇祷文念几次给你听，你要在心里真心求天主。我们叫天主做天父，祂创造了世界，是我们在天上的父亲。祂有一个儿子，叫做耶稣。圣母玛利亚是耶稣的妈妈。现在天父真的在这里。你看不见祂，但祂却看着你。如果你不真心，你的祈祷便是废话，一点用处也没有。希望念完之后，你们会开心到 100 分的地步。」然后你怀着爱心和对天父的信心，以舒缓的语气，把以下这段祷文慢慢地，诚恳地念出来：「奉主耶稣的名字 (X3)，并因圣母玛利亚的转求 (X3)，天父啊 (X3)，求祢捆绑我心中的一切黑暗势力 (X3)、坏习惯 (X3)、对所有科目的厌恶和恐惧 (X3)，把它们赶到耶稣的十字架下 (X3)。赐给我仁爱、喜乐、平安 (X3)，对所有科目的兴趣 (X3)、改坏习惯和克服学习困难的力量 (X3)。」(注意：把祷文分为若干部份，每部份诵念 3 次的做法，能协助对方进入真心祈祷的状态。)继续念这篇祷文，直到他喜欢所有的科目，而心情也快乐到 100 分的地步为止。

- 如果对方有时间，你还可以说：「耶稣为了拯救人类，曾经在十字架上流了很多血。让我们多念一篇祷文吧：『**耶稣基督最宝贵的圣血，求祢拯救我们和全世界。**』」这篇祷文能加强刚才所念的那篇祷文的效果。你可以先念 7 次给对方听，若他觉得舒畅，便继续念下去，直到他觉得足够为止。
- 最后你说：「让我们一起说 5 次『**感谢主！赞美主！**』吧。」

(5) **【助己助人】**最后你说：「希望你天天都诵念这篇祷文，直到心情舒畅，达到 105 分的地步为止。也希望你会像我教你那样，教你全班的同学和所有的朋友用这篇祷文求天父。」然后，把这份单张的照片用手机发给他，或者把祷文抄在纸上，送给他。

【问题与解答】

(1) 如果对方不信天主存在，怎么办？

可以对他说：「我信天主。你愿意听我说一分钟吗？」如果他愿意，便说：「【**建筑师的比喻**】假如我是建筑师，在建造一座大厦之前，一定要定好计划，画很多图。对吗？（对！）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，眼耳鼻、心肝脾肺肾，你样样都有。这是不是很神奇呢？（是！）【注 1】为什么妈妈有那么大的本领，能做出那么神奇的事呢？是因为天主帮助了她，把你生了出来！天主创造了这个那么大的世界之后，再帮妈妈把你生出来，实在是很容易的事！【注 2】【**摄影机的比喻**】再想想，妈妈懂得制造摄影机吗？」（不懂！），但你一出生，你的眼睛竟然比摄影机更厉害。为什么科学家做不到的事，妈妈做得到呢？你问妈妈吧，她一定不懂得回答，因为她真的不知道。原来这件把你生出来的功课，不是妈妈做的，而是天主做的！」

【注 1】若他反驳说：「这事并不神奇，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。为什么它们不懂得思考，但竟然会自动变成有脑的婴儿呢？如果一部电视机自动开了，并开始播放节目，一定是因为有人在遥控。同样，精子和卵子结合后，就自动变成婴儿，一定也是因为有人创造世界的天父在遥控。」若他反驳说：「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，也没有完全弄清楚每个基因的作用，对基因只是一知半解，试问他们能从无中生有，把基因制造出来吗？当然不能！不过，基因一代传一代，传到我们身上，至少已有千千万万年那么久。试问最早的基因，是谁制造的呢？既然连现代的科学家也不能制造基因，我们的父母、祖父母或者石器时代的祖先能制造吗？假如人类是由低等生物进化而成的，那些比人蠢得多的生物能制造基因吗？更加不可能！既然没有任何生物能制造基因，最早的基因，只可能是创造世界的天父所造的！」

【注 2】若他信佛教，你可以说：「天父不但帮助了你的妈妈把你生了出来，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，世界已经存在，所以我们知道，世界不是佛祖造的，而是全能的天父造的！」

(2) 如果对方生别人的气或憎恨别人，不肯宽恕，怎么办？

陪着他念「天父，求祢祝福他们！」是最简易的办法。可以提醒他：「宽恕不是一种感觉，而是一个决定。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！』决心宽恕他吧！」「愤怒和憎恨好像粪便一样，都是有毒的废物，积聚在心中，会使你的心便秘，觉得很不服。只有宽恕能清除它们！如果不宽恕，你永远都不会快乐。何苦呢？」

(3) 如果我熟悉的同学都不理睬我，怎么办？

找别同学（邻班的，低年级的，不认识你的同学）吧。有个小四女生常用这方法来助人，每天都帮助四个同学。她做得到的事，你一定也做得到。

(4) 和对方一起祈祷之前，要有什么准备？

你做好事，魔鬼一定生气，所以和别人一起祈祷之前，必须求主保护，至少念 5 次：「耶稣宝血覆盖，保护我们。」（也可以加念「耶稣宝血洁净我们/医治我们/拯救我们。」各 5 次。）和别人一起祈祷之后，至少要念 5 次：「耶稣宝血释放我们。」你可以独自念，也可以和对方一起念。

(5) 如果对方年纪太小，不明白祷文的意义，怎么办？

用最简单的字句吧，例如：「天父啊，我用耶稣的名字求祢，也请耶稣的妈妈圣母玛利亚为我祈祷。求祢赶走我心里所有令我不开心的东西、坏习惯和对英文的厌恶，将它们赶到耶稣的十字架下，使我有爱心，使我开心，平安，帮我改坏习惯，使我喜欢英文。」

(6) 有些人在祈祷后毫无感觉，为什么呢？

最常见的原因，是祈祷时在想东西，或者心不在焉，没有真心祈求。要对他讲：「天父在你面前看着你，不要想东西，要很真心地求！如果真心，只求一次，也会有点效果。多求一次吧。」若多求一次后有点感觉，便继续把祷文念给他听。（别的原因包括：不信天父、不愿改过、不肯宽恕。）

(7) 平时也要念这祷文吗？

平时一有烦恼，一受诱惑，一开始讨厌读书，便要立刻下定决心改过，并且宽恕仇人，然后不断地真心念这祷文，直到天父帮助你为止。即使没有烦恼，为了保持心境愉快，也要天天诵念，直到心情舒畅到 100 分的地步为止。如果念了之后没有明显的效果，可以请一个信主的人诚心地念给你听。

(8) 还有其他有用的祷文吗？

(1) 遇到不如意的事，觉得不满时，便要不断真心诵念「感谢主！赞美主！」，因为任何遭遇，都是天父所容许的，而祂所容许的事，都一定对我们有益！（虽然我们可能看不出那些事有什么益处，就像小孩不明白上幼儿园有什么好处一样。）只要不断真心诵念，心中的抱怨和不满就会渐渐消失。

(2) 如果心中有忧虑，要不停地真心诵念「耶稣，我信赖祢！（X3）我把一切交给祢，求祢照料！（X3）」一直念下去，直到完全不再担忧为止。

想进一步认识天主吗？

看看右面这篇文章吧！

→→→→→→→→→→

