

助人為快樂之本

用這方法來幫助你的同學或朋友吧！

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（對所有科目的厭惡、）【註2】
一切的黑暗勢力（和壞習慣）【註3】，
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）【註2】
（和改壞習慣的力量）【註3】。

【註1】如果對方是基督教徒，不用唸這一行。

【註2】如果對方討厭某些科目，要唸括號內的字。

【註3】如果對方有壞習慣（例如：沉迷手機/打機/電腦/電視），要唸括號內的字。

只要對方相信天父，決心改過，並願意寬恕仇人，而你又把上面這篇禱文唸給他聽（在電話上唸也可以），無論他有沒有接受過洗禮，無論他屬於哪個教會，在他真心祈求後，仁慈的天父便會俯聽他的祈禱，驅散他的煩惱，消除他對中、英、數各科的厭惡，並賜給他改過的力量。

為什麼這篇禱文有這麼大的力量呢？因為天父「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，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）

【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？無論有什麼壞習慣，都要改，不但自己要下定決心去改，還要天天求天父幫你改。」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：「如果別人對你不好，要你寬恕他們，有沒有困難呢？」如果他沒有困難，便過了第三關。
- (4) **【祈禱】** 過了三關後，對方與天父之間已沒有障礙，你便說：「我會把一篇禱文讀五次，你要在心裡真心求天父。現在天父就在這裡。你看不見祂，但祂看著你。如果你不真心，便是對天父說廢話。天父是不聽廢話的。」然後，你要對天父充滿信心，並對他充滿愛心，把禱文清楚地讀出來：「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變習慣的力量。」唸了五次後，問他：「還討厭那些科目嗎？」如果他說仍然有點討厭，你就說：「多唸三次吧。」唸了三次後，問他：「還討厭那些科目嗎？」如果他說不討厭，你就說：「你不討厭了，但你喜歡它們嗎？」如果他說，還沒有到喜歡的地步，你就說：「再唸三次吧。」唸了三次後，問他：「現在喜歡那些科目嗎？」如果他說喜歡，你就說：「讓我們一起感謝天父，說五次『感謝主！讚美主！』吧。」
- (5) **【助人】** 你問：「你想不想用這個方法去幫助朋友和同班/鄰班/低班的同學，每天至少幫助幾個人呢？」如果他想，你可以把這單張用手機拍下來，用 whatsApp 發給他，或者把第 1 頁的禱文抄在紙上送給他。

【問題與解答】

(1) 如果對方不討厭任何科目，可以做什麼？

邀請了他信主，改過，寬恕後，把這禱文唸給他聽，來消除他的煩惱(黑暗勢力)。不過，不用唸「對所有科目的厭惡」和「對所有科目的興趣」。可以先唸五次，然後問他：「你覺得舒服嗎？」如果他說「舒服」，就問：「你想不想我繼續唸下去呢？」如果他說「想」，便說：「我繼續唸下去。你覺得足夠時，請告訴我。」當他說「够了」時，便停下來。

注意：這方法也能消除大人的煩惱。如果你發覺父母不開心，可以先求天父和耶穌賜給你愛心、勇氣和智慧，然後試試用這方法去幫助他們。

(2) 如果對方不知道天父是誰，怎麼辦？

可以這樣簡單地解釋：「天父創造了世界，是天上很愛我們的爸爸。祂有一個兒子，叫做耶穌。聖母瑪利亞是耶穌的媽媽。」

(3) 如果對方不信天父存在，怎麼辦？

可以對他說：「我信天父。你願意聽我說 45 秒嗎？」如果他願意，便說：「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？可是媽媽在懷孕之前，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！【註 1】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！【註 2】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！」

【註 1】如果對方說：「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：「精子沒有腦，卵子也沒有腦。為什麼沒有腦，不會思考的精子、卵子，竟然會自動變成有腦的嬰兒呢？究竟這一切是誰設計，誰安排的呢？一定是創造世界的天父！」如果對方說：「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，試問他們能設計或製造基因嗎？當然不能！既然連科學家也不能製造基因，那麼誰能製造呢？父母或祖父母能製造嗎？我們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，那些比人愚蠢得多的低等生物能製造嗎？一定不能！能夠設計，製造基因的，只有創造世界的天父！」

【註 2】如果他信佛，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。由於在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，而是天父造的。」

(4) 如果對方覺得寬恕很難，怎麼辦？

對他說：「在心裡和我一起真心唸十次吧：『天父，求祢祝福他(們)！』」然後問：「還討厭他(們)嗎？」如果他仍然討厭，便叫他繼續唸下去，直到心中的憤怒和憎恨完全消失為止（參閱羅 12：14）。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！」「憤怒和憎恨都是有毒的廢物，積聚在心中，令人不舒服。只有寬恕能清除它們！你如果不寬恕，永遠都不會快樂。不如決定寬恕他吧！」

(5) 如果我熟悉的同學都不理睬我，怎麼辦？

找別的同学吧。可以找鄰班的，低年級的，不認識你的同學。有個小四女生曾用這方法，每天在學校裡幫助四個人。又有個中四女生說：她幫助過的同學「數之不盡」。既然她們做得到，你怎會做不到呢？

(6) 可以同時和幾個人一起唸這禱文嗎？

可以！天父能藉這禱文，同時滿足各人不同的需要。

(7) 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，先要懇求主耶穌的寶血保護你，至少唸五次：「耶穌寶血覆蓋我。」(也可以加唸「耶穌寶血保護我/潔淨我/醫治我/拯救我。」各五次。)和別人一起祈禱之後，至少要唸五次：「耶穌寶血釋放我。」你可以獨自唸，也可以和對方一起唸。

(8) 如果對方年紀太小，不明白禱文的意義，怎麼辦？

可以把禱文改成對方能明白的字句，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。」

(9) 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，他在想東西，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，便叫他繼續祈求。(別的原因包括：不信天父、不寬恕、不肯改壞習慣。)

(10) 平時可以唸這禱文嗎？

最好每天唸五次。如果再有煩惱，或再討厭某科，或再沉迷手機/打機.....要不停地唸，直到完全沒有煩惱，不再討厭，不再沉迷時為止。若唸了這禱文後沒有明顯的效果，可以請一個信主的人誠心地唸給你聽。

(奧思定寫於 2017 年 5 月，2020 年 1 月第 10 次修訂。)