# 門徒訓練課程 - 作主門徒：跟主腳蹤

## （I）組長帶領版（Leader's Version）

## 單元一：與主建立更密切的關係

## 本課主題：《第六課 - 禁食、獨處的操練》

**課程基本資料**

**課程目標**：幫助組員明白禁食的真正意義，透過主耶穌對禁食的教導，明白甚麼是不蒙悅納的禁食，並明白獨處的真正意義。

**課程時間**：70-90 分鐘（時間分配建議：破冰 5-10 分鐘；核心真理教導 40-50 分鐘；討論、分享與禱告 25-30 分鐘；本週實踐行動）

**課前預備：**

（1）先研讀「組長版」掌握帶領節奏、課程目標、討論方向，包括：熟讀本課內容，經文，引導問題，帶領技巧和實例，促進討論，而不是單向講授；

（2）預備紙筆給組員記錄討論重點，若有投影設備，可預備相關經文 PPT；

（3）為組員禱告，也求聖靈賜你屬靈的智慧和悟性，特別在預備和帶領時，能一同明白神的旨意，並保守小組在真理中合一成長。同時，思想自己對「禁食、獨處」的認知。

**課程流程與帶領指引**

🙏**禱告開始**

**回顧**：簡短回顧「第五課 - 讀經的生活」，關心實踐情況，營造「行動導向」的學習氣氛，例子：上週我們學習了讀經的生活；請問大家這一週有甚麼經歷或發現？若有，請簡單分享。

**Part I：破冰活動（5-10 分鐘）**

😊**組長提問：**

（1）你有沒有試過為了某個目標而「暫時放下」一些習慣，例如：美食、手機、娛樂等？過程如何？你有甚麼感覺？

（2）你喜歡獨處嗎？獨處時你通常做甚麼？你覺得安靜對你和現代人容易嗎？為甚麼？

**帶領提示：**營造輕鬆氣氛，鼓勵組員簡短分享，或邀請 1-2 位組員分享，不要急於糾正答案，先聆聽他們對「禁食、獨處」的認知，為後面的教導做預備。

**組長轉接：**感謝各位的分享。接下來，我們打開聖經，看看聖經如何教導我們有關禁食的意義和蒙神悅納的禁食。

**組長姓名：**_____ **日前：**_____ 年____ 月____ 日

## Part Ⅱ：核心真理教導 - 主題重點和內容（40-50 分鐘）

**本課重點經文：**「主耶和華以色列的聖者曾如此說：『你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩…。」（賽 30：15）

### （一）禁食的意義和蒙神悅納的禁食（13 分鐘 + 2 分鐘-互動）

操練靈命成長，除了每日靈修，祈禱，讀經外，還要禁食、獨處、默想、聆聽神的話語等，與神建立更親密的關係，以致能夠明白神在我們身上的旨意，並得着從神而來的能力，去作那些我們無法靠自己完成的事情。

讓我們先學習禁食、獨處（安靜等候神）。

**背景**：「禁食」（或稱齋戒）是一個早已存在於多種宗教和文化的古老實踐；因此，禁食的形式受到當時其他民族、宗教所影響。摩西律法規定百姓一年一次（贖罪日）禁食，表示為罪痛悔（利 23：27）；後來猶太人增添了其他紀念國難的禁食日。主耶穌時代法利賽人一週禁食兩次；施洗約翰的門徒亦以禁食表明他們悔改的心志。

要知道禁食的真正目的：是騰出時間（節省飲食的時間）來到神面前，安靜與神親近，認罪悔改、求神赦免，以致心靈潔淨，靈命更新；而不是律法式的折磨身體。因此，禁食前需要知道的健康守則：

- 禁食不等於禁水：一般聖經中的禁食通常是不吃固體食物，但仍可喝水或流質飲料。
- 假若患有糖尿病、胃潰瘍、進食障礙、孕婦、未成年人或長者，不宜進行完全禁食。
- 可每次只「禁食一餐」，或是「數位禁食」（禁手機、社群媒體、電視等）。

#### （1）禁食的意義

（i）**讓心思從身體轉向靈性 -** 透過禁食省下吃飯時間，以致有更多時間祈禱、讀經、默想等，親近神、渴慕神，在神面前謙卑自己，專注在與神的關係，讓心思意念從「身體」轉向「靈性」。

（ii）**操練捨棄和培養節制 -** 在神面前學習、操練、控制身體最基本的食慾，以致能克制其他的慾望，例如：憤怒、貪婪、情慾等；因此禁食是一種捨棄的操練和培養節制的美德，將有權享受身體的滿足暫時放棄，以致靈性、心理和道德提升。

（iii）**認識真正的需要 -** 幫助我們減少對物質世界的依賴，重新反省在我們生命中，神和神的話才是我們真正的需要。「耶穌回答說，經上記着說，『人活着不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話。』」（路 4：4 ）同時，禁食亦可以幫助我們打破不健康的飲食習慣，重新思考食物與身體的關係。

（iv）**表達內心悲痛 -** 在遭遇災難或親友離世時，禁食是在神面前表達內心悲痛、憂傷、謙卑，承認人的有限和迫切需要依賴神的特別恩典。

（v）**激發愛心樂施 -** 親身經歷飢餓，能更深刻體會貧窮和飢餓者的痛苦，從而激發愛心和樂於施予。

**（2）蒙神悅納的禁食**

「他們說：『我們禁食，祢為何不看見呢？我們刻苦己心，祢為何不理會呢？』」（賽 58：3 上）

（i）**不蒙神悅納的禁食**（外表與行為）- 外表裝出憂傷（刻苦己心，垂頭像葦子，裝模作樣），內心卻仍求利益、爭競打人。同時，禁食很容易被認為是敬虔的特徵，因此故意叫人知道得人的稱讚，變成驕傲。「看哪，你們禁食的日子，仍求利益、勒逼人為你們作苦工。你們禁食，卻互相爭競、以兇惡的拳頭打人…不得使你們的聲音聽聞於上。」（賽 58：3 下-4）

（ii）**蒙神悅納的禁食**（真實的行為）- 鬆開兇惡的繩、解下軛上的索、使被欺壓的得自由（行公義、好憐憫）、折斷一切的軛（賽 58：6）。主吩咐禁食不要讓人知道，只叫暗中的父看見就足夠。

**互動點（約 2 分鐘）**

**組長提問：**

（1）現今社會對飲食特別講究，你有沒有信心操練「禁食」？

（2）我們瞭解禁食的意義有多少，是否決定我們取用屬靈的能力有多少？

**帶領提示：**邀請 1-2 位組員分享。

**組長結語與轉接：**感謝各位真誠的分享和獨特的見解。讓我們繼續從聖經學習主耶穌對「禁食」的教導。

**（二）主耶穌對「禁食」的教導（12 分鐘 + 2 分鐘-互動）**

在主耶穌的時代，當時猶太人認為敬虔有三種表達方式：禁食、祈禱、施捨。但他們只有敬虔的外表，卻沒有敬虔的實質。主耶穌因此教導門徒，不要單注重外在的行為，更要留意內心真正敬虔的動機是為討神喜悅。

**（1）假冒為善的人的禁食**（太 6：16）

主耶穌說，「你們禁食的時候，不可像（效法）那假冒為善的人（形容當時的猶太宗教領袖 - 法利賽人）」：

（i）**臉上帶着愁容 -** 臉上帶着愁容（刻意表現出非常憂傷難過），因為他們把臉弄得難看（拉長臉，把腳步拖慢，很辛苦的樣子）；

（ii）**故意 -** 叫人看出他們在禁食；

（iii）**已經得了賞賜 -** 主耶穌說，我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜（因為他們「禁食」的目的不是要討神的喜悅，而是為要得人的稱讚，因此他們已經得了人的稱讚作為賞賜）。

**（2）主耶穌教導禁食時應有的態度**（太 6：17-18）

**背景：**猶太人通常在禁食時，把灰灑在頭上，在歡樂的場合才搽油洗臉。

（i）**與平常一樣 -** 你禁食時，要梳頭洗臉（外表要與平常一樣）。

（ii）**神在暗中察看 -** 不叫人看出你禁食來（意思不要故意叫別人看出你在禁食），只叫你暗中的父看見，你父在暗中察看，必然報答你。

「禁食」若只是為着別人的稱讚，在天父眼中就毫無價值。相反，若專一向着神，尋求在隱密處與神親近，神就會把祂豐盛的恩典傾倒在我們身上。因此，主耶穌責備「故意」叫人看見；卻讚賞「故意」不叫人看出。

**假冒為善與真誠禁食的對比：**

（i）**錯誤的心態**（v.16）- 故意表現在禁食中，目的：獲得「人的稱讚」作為賞賜。

（ii）**正確的態度**（v.17-18）- 保持整潔如常，「梳頭洗臉」代表維持日常生活的樣貌，不刻意凸顯宗教行為；「暗中察看」強調神看重內心動機，勝過外在表現。專注於「暗中的父」，祂必察看和賞賜。

**實踐的原則：**

（i）**檢視信仰動機 -** 在靈修、禁食、奉獻、服事時，要自省，例如：「我是否在尋求別人的肯定？」「我是為主作見證？還是炫耀自己？」「面對稱讚時，我有沒有學習將榮耀歸給神，還是自我膨脹？」

（ii）**操練隱密中的敬虔 -** 刻意安排「只有神知道」的屬靈操練，例如：禁食，獨處，真誠的敬拜神、親近神。真實的屬靈生命是與神連結關係，不需外在行為證明，例如：在禁食禱告時，不需要刻意強調「我禁食了二天」，只需說「我在禱告中」。

（iii）**平衡信仰與生活 -** 保持正常生活，讓信仰自然流露於言行，例如：禁食期間仍以喜樂的心服侍他人，職場午餐禁食時，可說「我想安靜休息」而不是凸顯禁食。

**互動點（約 2 分鐘）**

**組長提問：**

（1）你有沒有嘗試過禁食？若有，會在甚麼時候，例如：整天，或只是早餐、午餐等？

（2）你如何能在日常生活中，放下尋求人肯定的重擔，單單享受暗中天父的親密同在？

**帶領提示：**邀請 1-2 位組員分享。

**組長結語與轉接：**感謝各位真誠的分享。讓我們繼續從聖經學習獨處的操練。

## （三）獨處的操練（15 分鐘）

（1）**獨處的目的 -** 就是要安靜自己，等候神。「主耶和華以色列的聖者曾如此說：『你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩…。」（賽 30：15）

（2）**獨處不是地方而是心靈 -** 內在心靈安靜會有外在的表現，會有單獨的時間，是為了能夠更親近神，更聽到神的聲音，更明白神的旨意。因此，如果我們真正懂得獨處，就不會懼怕單獨，因為曉得我們並不孤獨。

（3）**主耶穌的榜樣和教導 -** 尋求獨處是主耶穌一個重要的優先次序。祂早起是為了有時間獨處，同時祂在百忙中，預備時間單獨與父神一起，珍惜這最重要與神有最甜蜜的時刻和親密的關係。主耶穌也教導門徒要培養與神獨處的操練，以裝備他們面對生活的挑戰。獨處對靈命成長十分重要，但如果沒有將它放在優先的位置，它是不可能自動發生的！

潘霍華在他所著《團契生活》[1]一書寫着說：「一個不能獨處的人要提防團體…一個不在團體中的人要提防獨處… 一個只要團契而無獨處的人，會陷入言詞和感覺的空虛中；一個尋求獨處而無團契的人，會在虛榮、自戀、失望的深淵中滅亡。」因此，如果我們要與人相處得有意義，必須尋求獨處的安靜；如果我們想要安全地獨處，必須尋求團契；必須二者並重，培植追求。

（4）**獨處的步驟，**進入獨處的一些步驟：[2]

（i）**每天 -** 利用每天「小小的獨處」時刻，例子：清晨當家人還未起床時；享受早餐時；在上班路上交通擠塞時；晚飯後外出散步時；晚上睡覺前等，找片刻安靜獨處的機會。我們常會讓這些片刻珍貴的時刻白白溜走，多麼可惜！

（ii）**每星期 -** 嘗試找一天，特定時間和地點，用半小時或一小時獨處。

（iii）**每月或三月一次 -** 嘗試每個月或每三個月一次，安排兩小時來操練獨處。

（iv）**每年 -** 嘗試一年最少一次退修，退修的目的，主要是為了獨處。

**組長提問**：你是否願意每天操練片刻的獨處，讓你的生命被神充滿，以致當你回到人群（家庭/職場）中時，能帶出更成熟、更有智慧的言行？

## Part III：討論、分享與禱告（25-30 分鐘）

## （一）小組討論與分享（15 分鐘）

**小組討論**：（可選 2-3 題在小組中討論，或按情況自行決定）

---

[1] 傅士德，《屬靈操練禮讚》，周天和譯（香港：香港基督徒學生福音團契，1985），頁 92-93。

[2] 同上，傅士德，頁 100-101。

**帶領技巧**：先讓組員沉思，再邀請自願分享，切勿勉強！同時，留意發言均衡。

（1）你過去有沒有嘗試過禁食或獨處？若有，你當時的感受是怎麼樣的？

（2）在嘗試獨處或安靜時，你內心最大的干擾是甚麼？（例如：習慣手機不離手、害怕安靜、思緒紛亂等）你有甚麼克服的方法？

（3）除了食物，你覺得現代人生命中還有甚麼事物需要「禁」（例如：滑手機、網購、娛樂等），以幫助我們更親近神？

（4）當你「禁食或獨處」後，如何避免回到原來的生活中，而是將領受的祝福落實在今週的生活中？

**見證分享**

邀請 1-2 位組員分享過去「禁食或獨處」的經歷與結果。

組長預備簡短見證：一個「禁食或獨處」的實例，或「個人靈修親近神」的經歷。

## （二）禱告與回應行動（10 分鐘）

🙏**小組禱告：**請組員提出代禱事項，讓其他組員將那些事項寫在禱告簿內，一同經歷神的恩典。2-3 人一組，為彼此具體的交託事項禱告。組長巡迴參與、鼓勵。

🙏**組長帶領結束禱告**（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌，深深感謝祢，每天保守、看顧，賜我們日用的飲食，亦賜我們恩典可以享受美味的食物。求主幫助我們願意學習禁食，懂得放下食物的吸引和抽出時間獨處，享受與祢有親密的時刻。求主教導我們不是為賺取別人的稱讚，只是單單為回應祢的愛和教導。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

**行動挑戰：**鼓勵組員本週每天靈修，操練「禱告交託」。

**本課金句背誦：**「主耶和華以色列的聖者曾如此說：『你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩…。」（賽 30：15）

**預告下一課主題**：「第七課 - 默想、書寫靈程札記」

簡略預告下一課的內容，並盼望組員在上課前，預先閱讀下一課的內容。

提醒組員下週分享聚會的時間和地點，並盼望組員在聚會前，先行完成本週全部習作。

🙂**本週學習摘要：**（**組長提示：**請組員安靜思考 5 分鐘，然後填寫以下的具體行動）

（1）我對本課主題「禁食、獨處的操練」有甚麼更多的認識和領會：

_____。

（2）在今天的學習中，最感動我的一句話是：_____。

（3）一個具體行動：我決定安排那一天實踐「禁食和獨處」：_____。

**本週實踐行動**

**本週操練：**個人省思與回應

**實踐行動：**《禁食和獨處的操練》（請勾選 1-2 項本週具體實踐和記錄）

[ ] 清晨家人還未起床，自己仍在床上的片刻獨處；

[ ] 享受早餐時的片刻獨處；

[ ] 在上班/上學路上，交通擠塞時的片刻獨處；

**[ ]** 晚飯後，外出散步時，在大自然中享受獨處；睡覺前，片刻安靜的獨處。

**[ ] 本**星期嘗試找一天，用半小時或一小時獨處。

**緊記：**將手機調靜音，或放在不能看見或接觸的地方，盡情享受與神獨處的時光。

**本週禱告重點**（以下只作參考範例）：

「親愛的主耶穌，深深感謝祢，每天保守、看顧，賜我日用的飲食，亦賜我恩典可以享受美味的食物。求主幫助我願意學習禁食，懂得放下食物的吸引和抽出時間獨處，享受與祢有親密的時刻。求主教導我不是為賺取別人的稱讚，只是單單為回應祢的愛和教導。奉主耶穌基督的聖名祈求，阿們。」

**組長注意事項：**

（1）帶領時，營造開放、安全的分享氣氛，不比較，不批評。

（2）帶領時若有需要，可分享個人的見證或掙扎。你的生命見證，就是最有力的教材。

（3）若遇到不知道怎麼回答時，誠實說：「這是一個很好的問題，讓我找到正確的答案，下次才回覆你」，就是最好的回答，因為小組是一起成長的地方，大家都是學習者。

（4）組長可根據實際情況和時間，在「思考與討論」題目中，選擇最合適的來帶領分享。

（5）留意沉默組員，會後可個別關心。

（6）週間為組員代禱，以訊息關心進展，若在生活或實踐上有困難，給予鼓勵、支持和禱告。

**組長課後評估**（評估範圍例如：課程、組員、環境、帶領技巧等）：

今天課程中，組員最投入或反應較冷淡的是哪一部分？為甚麼？_____。

是否有組員需要會後個別關心？_____。

我在帶領上有哪些地方可以改進？_____。

其他：_____。