

Abbey International Baptist Church, Reading

10.30 am 25<sup>th</sup> January 2026

Revd Zoltan Biro leading and Jill Bird preaching

[www.abbeybaptistchurch.org.uk](http://www.abbeybaptistchurch.org.uk)

Find us on Facebook @Abbey Baptist Church, Reading



與上帝交談：恆常的禱告

### 宣召

耶穌說：「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。」

主啊，當我們如今尋求時，願我們能尋見祢。  
當我們叩門時，求祢為我們開門。  
讓我們認識祢，好使我們讚美祢；  
愛祢，好使我們事奉祢。

### Song

As the deer pants for the water,  
So my soul longs after You.  
You alone are my heart's desire  
And I long to worship You.

*Ref: You alone are my strength, my shield,  
To You alone may my spirit yield.  
You alone are my heart's desire  
And I long to worship You.*

I want You more than gold or silver,  
Only You can satisfy.  
You alone are the real joy-giver  
And the apple of my eye.  
*Ref.*

You're my Friend and You are my brother,  
Even though You are a King.  
I love You more than any other,  
So much more than anything.  
*Ref.*

*Martin Nystorm © 1984 Universal Music, Capital CMG  
Publishing*

### Song

You were the Word at the beginning  
One with God the Lord Most High  
Your hidden glory in creation  
Now revealed in You our Christ

What a beautiful name it is x2  
The name of Jesus Christ my King  
What a beautiful name it is  
Nothing compares to this  
What a beautiful name it is  
The name of Jesus

You didn't want heaven without us  
So Jesus, You brought heaven down

My sin was great, Your love was greater  
What could separate us now

What a wonderful name it is x2  
The name of Jesus Christ my King  
What a wonderful name it is  
Nothing compares to this  
What a wonderful name it is  
The name of Jesus

Death could not hold You  
The veil tore before You  
You silenced the boast, of sin and grave  
The heavens are roaring the praise of Your glory

What a powerful name it is x2  
The name of Jesus Christ my King  
What a powerful name it is  
Nothing can stand against

What a powerful name it is  
The name of Jesus

*Ben Fielding / Brooke Ligertwood © 2016, Hillsong  
Music Publishing Australia*

### 家庭時間

(接下來的詩歌中將進行奉獻; 奉獻結束後, 青少年和兒童將前往各自的小組。)

### Song

Prayer is like a telephone for us to talk to Jesus  
Prayer is like a telephone for us to talk to God  
Prayer is like a telephone for us to talk to Jesus  
Pick it up and use it every day  
We can shout out loud We can whisper softly  
We can make no noise at all But He'll always hear our call  
*Paul Crouch and David Mudie © 1991 Daybreak Music*

經文宣讀: 馬太福音 6:5-13; 腓立比書 4:6-7

### Song:

*Ref: Bless the Lord O my soul, O my soul;  
Worship His holy name.  
Sing like never before, O my soul;  
I'll worship Your holy name.*

The sun comes up, it's a new day dawning,  
It's time to sing Your song again.  
Whatever may pass, and whatever lies before me,  
Let me be singing when the evening comes.

*Ref:*

You're rich in love and You're slow to anger.  
Your name is great and Your heart is kind.  
For all Your goodness, I will keep on singing;  
Ten thousand reasons for my heart to find.

*Ref:*

And on that day, when my strength is failing,  
The end draws near and my time has come;  
Still, my soul will sing Your praise unending  
Ten thousand years, and then forevermore!

*Ref:*

*Matt Redman and Jonas Myrin © 2011 Thankyou Music*

### 講道: Jill Bird

那麼,「禱告」這個詞——它立刻讓你想到什麼呢?請告訴你身旁的人。

你在上個星期為什麼事情禱告過?神有回應嗎?

但你對禱告的感受是什麼呢?內疚——我禱告得不夠多。挫敗——我試過很多次,卻無法持續。神沒有回應我的禱告,他一定不愛我。憤怒——看看我的人生,為什麼神容許這一切發生?我其實不相信祂聽見我。或者還有其他感受嗎?

也許,我們真的需要重新思考耶穌所說的「禱告」是什麼意思。

為什麼門徒會請求耶穌教他們禱告呢?他們是猶太人,從小就接受禱告的教導——每天有固定的禱告時間,也有許多固定的禱文要背誦。照理說,他們應該最懂得如何禱告!但他們在耶穌身上看見了截然不同的東西——祂常常獨自退到一旁,與天父在一起;祂不只是和眾人在會堂中禱告。當祂餓飽五千人、身心疲憊時,祂獨自去禱告,回來後卻得著更新與力量,甚至在水面上行走,去到船上的門徒那裡。祂常常清晨,甚至整夜獨自禱告,特別是在作重大決定之前,例如揀選十二位使徒。還有彼得、雅各和約翰那次奇妙的經歷——耶穌帶他們上山禱告,他們看見耶穌變像,在榮耀中與父神交談。他們想知道:耶穌到底是怎樣禱告的!

學習禱告是一生的旅程——我們永遠不會「畢業」。法利賽人在驕傲中大聲說:「看看我,我多會禱告!」而那謙卑的人卻安靜地說:「我帶著許多仍需要改變的地方來到你面前,求你教我禱告。」今天,

讓我們像門徒一樣，成為那個謙卑的人，對主說：「主啊，教我禱告。」我今天只會談「個人的禱告」——我們獨自與神相處的時刻。下週 Simon 會分享與他人一起禱告，並包括禁食這個屬靈操練。對我來說，與神的禱告時間，是學習活在祂的同在中，並且享受祂。當我們成為基督徒時，我們被邀請進入一段前所未有、深刻而充滿愛的永恆關係。這其中有些內容，可能與 Rev. Zoltan 鼓勵我們每日讀經的分享重疊，因為讀經與禱告是密不可分的。

那麼，耶穌在教導這種禱告時，說了什麼呢？

讓我們回到經文：「你們禱告的時候.....」

1. 獨自進入你的房間。我需要一個「空間」，成為我與神相遇的聖潔之地。多年來，我記得自己的「聖地」——通常是客廳裡的一張椅子。孩子還小的時候，他們知道媽媽坐在那裡時，是不能打擾的。現在，我坐在能眺望東 Reading 的地方，常常在清晨看見美麗的日出，也感受到耶穌在我靈裡為新的一天升起。

2. 養成規律的習慣 - 我們每天吃飯、刷牙、睡覺，才能保持身體健康；那麼，為了靈命健康，我們豈不更需要每天獨自與神相處嗎？耶穌渴望與父同在，再次領受祂的愛：「這是我的愛子。」祂與父分享一天的事：「我只做我看見父所做的。」你還記得將臨期的四個主題嗎？——盼望、平安、喜樂與愛。我想，耶穌也需要再次讓自己的心靈被這些充滿，好使祂的生命能夠滿溢。在世上，祂和我們一樣是真正的人；這關乎相遇與再次被神充滿，好讓我們能把生命流露給世界。這是否聽起來離你的經驗很遠？那你可以怎樣開始呢？選一個時間——你狀態最好的時候是早上、晚上，還是中午？不要對自己太苛刻——就連門徒在該禱告的時候也睡著了。不要一開始就太長，免得灰心；隨著你越來越享受與神的時光，自然可以延長。對我而言，讀經、敬拜與禱告是一個整體的經歷，我在三者之間來回流動。

3. 我該做什麼？看看耶穌的禱告是如何開始的：「我們在天上的父」。如果可以，試著大聲說出來——「你真的是我的父，一位良善的父。你那麼愛我，我在你眼中是何等寶貴。你完全認識我，卻仍然愛我。」我常常想像天父坐在房間裡與我同在，問祂會對我說什麼——從親近開始。

接著，轉向神的偉大。「願人都尊你的名為聖」——尊崇、敬拜、分別為聖，超越我們的理解。想像自己被帶到天上，看見神的偉大、能力與永恆。以弗所書說，我們「與祂一同坐在天上」。詩篇在這裡非常有幫助，例如詩篇27篇：「有一件事，我曾求耶和華.....」有時，我腦中會浮現一首敬拜詩歌，我就打開手機一起唱。

「願你的國降臨，願你的旨意行在地上，如同行在天上。」這似乎是很大的禱告，與「主啊，請成就我的意思」完全相反。這部分我們之後的系列會再談。

「我們日用的飲食，今日賜給我們。」此刻我並不在蘇丹（或許我們可以為那裡的人禱告），而且家中其實已有足夠的食物。那我今天真正的需要是什麼呢？更多的愛？更多的耐心？耶穌說：「我就是生命的糧。」所以，這是否是把一天交託給主、尋求幫助、方向、力量與愛的時刻？別忘了，晚上也把這一天帶回神面前，為祂的幫助獻上感謝。

4. 但我很容易分心，怎麼辦？

- 如果是當天需要做的事，準備一本筆記本，寫下來，簡短禱告後交託給神。
- 但很多時候，進入我們腦海的是一些令人困擾的情緒——對即將要做的事情感到害怕；對昨天傷害過你的人感到憤怒，一直反覆想著他們說過的話；或是對自己做得不好的事情感到內疚與懊悔。我們很容易因為這些念頭妨礙專注而感到挫折，想要把它們壓下去、埋藏起來；但我想說，這些其實往往正是神最希望你帶到祂面前、與祂談一談，並向祂尋求醫治與幫助的事情。要真實。告訴神你對工作感到厭倦，對內政部(Home Office)感到憤怒，對自己感到失望——你甚至可以向神吶喊。

5. 那麼，耶穌還給了我們哪些關於禱告的教導呢？

要認真思想「饒恕」。在我們所讀的經文中，耶穌說了一句非常強烈的話——如果我們不饒恕人，我們的天父也不饒恕我們。這聽起來是不是很嚴肅？這意味著與天父之間的隔離與距離，而這正是我們想要改變、想要避免的狀態。你心中仍然對誰懷著怒氣？你需要向誰道歉呢？這並不容易，但要常常在神面前處理這些事情，好讓自己的生命保持「清潔的一頁」。如果你發現自己做不到，要求神幫助你——聖經提醒我們，長年累積的憤怒與不饒恕，可能在生命中生出「苦毒的根」，緊緊抓住我們。

6. 求神保護我們免於惡者 - 這也是一個值得單獨講道的主題——要警醒，抵擋謊言。結束前，回顧你與神的時光。記下神對你說的話、特別的經文，以及你所祈求的。相信祂已垂聽——祂是良善的父，知道什麼對你最好。

美國著名的民權領袖馬丁·路德·金 (Martin Luther King Jr.) 在被刺殺前不久，在一次著名演講中說：「我已經與神同登山頂——我已看見應許之地。」摩西曾與神同上山，看見應許之地；彼得、雅各和約翰也曾與耶穌同上山，看見祂的榮耀。那麼我們在 Abbey 呢？我們也可以「與祂一同坐在天上」，在山頂上與神交談——這就是禱告。

在耶穌教導我們如何禱告的最後，我們回到敬拜——這是結束與神相處時光的美好方式。因為國度、權柄、榮耀，全是祂的，直到永永遠遠。阿們。

### Song

Just as I am, without one plea,  
but that thy blood was shed for me,  
and that thou bidd'st me come to thee,  
O Lamb of God, I come, I come.  
Just as I am, and waiting not  
to rid my soul of one dark blot,  
to thee, whose blood can cleanse each spot,  
O Lamb of God, I come, I come.

Just as I am, though tossed about  
with many a conflict, many a doubt,  
fightings and fears within, without,  
O Lamb of God, I come, I come.  
Just as I am, thou wilt receive,  
wilt welcome, pardon, cleanse, relieve;  
because thy promise I believe,  
O Lamb of God, I come, I come.

*Charlotte Elliott ( 1789 – 1871) © Public domain*

代禱：

慈愛的天父，

我們感謝祢今天帶領我們聚集在 Abbey Baptist Church 敬拜祢。感謝祢賜給我們能自由來到祢面前的恩典，也感謝祢不斷的恩慈與大愛。

父啊，我們記念世界各地許多人無法自由敬拜。我們把這破碎的世界交託在祢手中，特別是那些因戰爭而受苦的人。我們為加沙的人民禱告——願他們不被遺忘。求祢成為他們的避難所、安慰與盼望。

主啊，求祢憐憫，垂聽我們的禱告。

我們為烏克蘭的人民禱告。戰爭仍在持續，許多人活在悲痛、失落與疲憊之中。父啊，求祢止息暴力，賜下和平，醫治受傷的人，重建被毀壞的一切。

主啊，求祢憐憫，垂聽我們的禱告。

我們為伊朗的人民禱告，他們渴望一個沒有恐懼與不公的生活。主啊，求祢施憐憫，垂聽他們的呼求，讓公義與憐憫得以彰顯。

主啊，求祢憐憫，垂聽我們的禱告。

父啊，我們將居住在英國的香港人交託給祢。求祢幫助我們在這裡建立穩妥的家，也引導英國政府以公平與正直行事，信守承諾。

主啊，求祢憐憫，垂聽我們的禱告。

我們為我們中間患病和軟弱的人禱告。

今天特別為我們的姊妹 **Gwen** 禱告，在她生日之際，感謝祢賜給她忠心的服事與領導。求祢減輕她的痛楚，以祢的平安與慈愛環繞她。

主啊，求祢憐憫，垂聽我們的禱告。

主啊，我們將所支持的宣教事工交託給祢—**ReInspired**、**CCA**、**CIRDIC**、**The Mustard Tree**、**Bowers** 家庭，以及在香港 **Crossroads** 服事的 **Ray Lam** 和他的家人。求祢賜福並扶持他們的事奉。

主啊，求祢憐憫，垂聽我們的禱告。

親愛的主，感謝祢每天引導與保守我們。祢是我們的光、我們的道路、我們的生命。我們將這一切禱告交託給祢，奉主耶穌基督的名祈求。阿們。

### Song:

Be thou my vision, O Lord of my heart;  
Naught be all else to me save that thou art.  
Thou my best thought by day and by night;  
Waking or sleeping, thy presence my light.

Be thou my wisdom, and thou my true Word;  
I ever with thee and thou with me, Lord.  
Thou my great Father, I thy dear child;  
Thou in me dwelling, with thee reconciled.

Be thou my breastplate, my sword for the fight;  
Be thou my dignity, thou my delight.  
Thou my soul's shelter, thou my high tow'r;  
Raise thou me Heav'nward,  
O Pow'r of my pow'r.

Riches I heed not, nor vain, empty praise;  
Thou mine inheritance, now and always.  
Thou and thou only, first in my heart,  
High King of Heaven, my treasure thou art.

