

Abbey International Baptist Church, Reading
Worship Service and Communion 10:30AM 1st February 2026
Jill Bird leading and Simon Bird preaching
www.abbeybaptistchurch.org.uk
Find us on Facebook @Abbey Baptist Church, Reading



禁食

「眾城門哪，你們要擡起頭來！永久的門戶，你們要被舉起！那榮耀的王將要進來！榮耀的王是誰呢？就是有力有能的耶和華，在戰場上有能的耶和華！」——詩篇 24 篇

當我們來到主的面前，讓我們記得上週所學習的禱告模式。
首先是親近：我們在天上的父，我們慈愛、愛我們的好父親。
接著是尊崇：我們敬畏祂的威嚴與大能——願你的名被尊為聖。

I love You, Lord for your mercy never failed me
All my days, I've been held in Your hands
From the moment that I wake up until I lay my head
Oh, I will sing of the goodness of God

All my life You have been faithful, All my life You have been so, so good
With every breath that I am able Oh, I will sing of the goodness of God

I love Your voice You have led me through the fire
In darkest night You are close like no other
I've known You as a Father, I've known You as a Friend
Oh, I have lived in the goodness of God,

Your goodness is running after, it's running after me
Your goodness is running after, it's running after me
With my life laid down, I'm surrendered now I give You everything
'Cause Your goodness is running after, it's running after me

Goodness of God lyrics © So Essential Tunes, Bethel Music Publishing,

「耶和華啊，尊大、能力、榮耀、強勝、威嚴都是你的；凡天上地下的都是你的；國度也是你的，並且你為至高，為萬有之首。」——歷代志上

Song MP 335

In my life, Lord, be glorified; be glorified. In my life, Lord, be glorified today.
In your church, Lord be glorified; be glorified. In your church, Lord, be glorified today
In your world Lord be glorified; be glorified. In your world Lord, be glorified today

家庭時間 好消息 / 壞消息

詩歌 **MP 225** 奉獻將在此詩歌中進行

*He's got the whole world, in His hands, He's got the whole wide world, in His hands,
He's got the whole world, in His hands, He's got the whole world in his hands*

He's got you and me brother, in his hands. He's got you and me brother in his hands.
He's got you and me brother, in his hands. He's got the whole world in his hands

He's got Iran and Gaza in his hands,
He's got Ukraine and Russia in his hands
He's got Hong Kong and China in his hands
He's got the whole world in his hands

He's got everyone everywhere, in His hands, He's got everyone everywhere in His hands,
He's got everyone everywhere in His hands, He's got the whole world in His hands.

兒童與青少年前往各自的主日學

讀經一：約珥書 二：12--17

讀經二：馬太福音 六：16--18

詩歌 MP 509

O Lord, the clouds are gathering The fire of judgment burns
How we have fallen!
O Lord, you stand appalled to see Your laws of love so scorned
And lives so broken

Have mercy, Lord, Have mercy, Lord
Forgive us, Lord Forgive us, Lord
Restore us, Lord Revive your church again
Let justice flow Let justice flow Like rivers Like rivers
And righteousness like a never failing stream

O Lord, over the nations now Where is the dove of peace?
Her wings are broken
O Lord, while precious children starve the tools of war increase
Their bread is stolen

O Lord, dark powers are poised to flood Our streets with hate and fear
We must awaken!
O Lord, let love reclaim the lives That sin would sweep away
And let your kingdom come

Yet, O Lord, your glorious cross shall tower triumphant in this land
Evil confounding
Through the fire your suffering church display the glories of her Christ
Praises resounding!

講道：「聖潔的習慣：培養神所栽種的生命」——禁食

談論禁食，乍聽之下似乎是「壞消息」。然而，禁食其實是真正的「好消息」。線索就藏在我們的讀經中：耶穌親口告訴我們，當我們禁食時，天上的父必賞賜我們(馬太福音 6:18)。這怎麼可能呢？這是一個關於「聖潔習慣」的系列。我們正在思想一些屬靈操練：規律讀經、禱告、禁食，以及省察自己的行為。我們做這些事，是為了維繫與神的關係，並且讓這關係不斷成長；其真正目標，是讓我們能夠遇見神、享受祂的同在。人生中，還有什麼目標能比這更美好呢？因此，既然禁食是幫助我們親近神的一部分，它就一定是好消息。

我們可以從聖經中亞拿看見這一點。亞拿被聖靈引導，來到聖殿，看見還是嬰孩的耶穌被獻上。經文說，她並不離開聖殿，禁食祈求，晝夜事奉神(路加福音 2:36-38)。她充滿聖靈、作為女先知的生命，是由敬拜、禁食和禱告所構成，而她因此得著賞賜——親眼看見耶穌。禁食是她靈性生活的一部分，對她來說是真正的好消息。

我曾詢問過一些人，發現其實沒有多少人嘗試過禁食。照聖經的教導，禁食本該是我們基督徒生命中自然的一部分(聽起來似乎又成了壞消息!)。你還記得耶穌怎麼說嗎?祂說的是:「當你們禁食的時候」,而不是「如果你們禁食的時候」。聖經並沒有說這是強制性的——基督徒的生命並沒有勉強;但神期待我們因著愛而順服祂(約翰一書 5:3)。

所以,今天我肩負著一個不小的任務:不只是教導什麼是禁食,也不只是講一篇有意思的講道,而是要勸勉、鼓勵我們所有人去實際嘗試禁食。你準備好接受挑戰了嗎?

一、為正確的動機而禁食

在讀經中,耶穌責備那些為了讓人看見自己多麼敬虔而禁食的人,稱他們為假冒為善的人(16節)。舊約先知撒迦利亞也曾問百姓:「你們禁食,真的是為我而禁食嗎?」(撒迦利亞書 7:5)。禁食的核心,是為了尋求神——不是為了在他人面前表現,也不是以為這能使我們在神面前稱義;我們並不是藉由禁食來賺取神的恩典。

二、確保生命的其他層面也合乎神的心意

禁食在舊約中經常被提及。以賽亞先知指出,百姓禁食,聲稱是在尋求神(以賽亞書 58:3),但神卻不喜悅,因為他們的生活中仍充滿不公義。然而,當他們悔改、行公義時,神就應許必垂聽並回應他們(9-10節)。禁食若與不公義的生活並行,是沒有意義的。

三、增加我們對神的依靠

耶穌在開始祂公開事奉之前,在曠野中禁食。當祂抵擋撒但的試探時,宣告說:「人活著不是單靠食物,乃是靠神口裡所出的一切話。」(馬太福音 4:4)。神帶領以色列人進入曠野的其中一個目的,也是為了使他們謙卑、受試驗,用嗎哪餵養他們,好讓他們學會倚靠神的話語(申命記 8:3)。

四、培養自制與節制

使徒保羅並不認為基督徒的人生是為了舒適安逸。他形容自己像運動員一樣嚴格訓練,又把我們比作士兵(哥林多前書 9:24-27;提摩太後書 2:3-4)。禁食是我們屬靈訓練的一部分。

在西方生活型態中,飲食以及許多物質的事物佔據了極其重要的地位。許多人熱愛外出用餐。我認為,暫時不吃食物,是在告訴我們自己和身體:我們真正的滋養來源是神。禁食能幫助我們掙脫世界與肉體對我們的轄制。耶穌說:「我的食物就是遵行差我來者的旨意」(約翰福音 4:34),而祂也應許把隱藏的嗎哪賜給得勝的人(啟示錄 2:17)。藉著禁食,我們的生命焦點會從地上的事轉向天上的事。

五、表達謙卑與為罪哀傷

禁食常是謙卑與憂傷悔改的記號(詩篇 35:13;約珥書 2:12)。當我們來到聖潔的神面前,唯一合宜的態度就是謙卑,為自己的罪,也為身邊世界的罪而哀傷。禁食表達了我們與神關係的迫切與真實:當我們禁食時,是在向神表明,我們是認真地來到祂面前。

六、使禱告更為迫切有力

初代教會的一個關鍵時刻,是差派巴拿巴與保羅展開他們的第一次宣教旅程。使徒行傳記載,安提阿教會是在敬拜、禁食和禱告中,領受聖靈的帶領而做出這個決定(使徒行傳 13:2-3)。

在舊約中,禁食常出現在國家或群體面臨危機的時刻。歷代志下 7:14 是一節激勵許多人為國家代求的經文,是神在所羅門獻殿之後所賜下的應許,特別是在遭遇饑荒或瘟疫等極度困境時;其中的「謙卑」就包含禁食。

另一個著名的例子是約沙法王。在敵軍大舉來犯時,他求問耶和華,並宣告全國禁食(歷代志下 20:2-3)。結果百姓不必親自上戰場,只要歌唱讚美,神便親自擊敗仇敵(20:22)。

七、帶來屬靈的能力

耶穌似乎必須以禁食和禱告作為事奉的起點。這使祂得著能力,並在面對魔鬼的試探時得勝。路加福音記載,耶穌一開始充滿聖靈進入曠野,出來時卻是帶著聖靈的能力。所以,讓我們也這樣去行吧。

聖經所說的禁食，主要是暫時不進食；我鼓勵大家嘗試這樣做。不過，部分禁食也是可以的，例如只吃蔬菜，或暫停某些事物，如巧克力、茶、咖啡，甚至暫時不用手機，這些都能達到屬靈操練的目的。現今很多人為了健康而禁食，這本身是好的；但對我們基督徒而言，禁食不該只是為了健康，而是作為尋求神、騰出時間禱告的途徑，而不是目的本身。

如果你從未禁食過，可以先從少吃一餐開始，再慢慢延長。若有醫療狀況，如糖尿病或懷孕，應在禁食前先尋求專業建議；不過，多數人不吃一兩餐並不會造成傷害。

其實，我們的身體被設計得極其奇妙，能夠應付饑荒。多餘的碳水化合物會被儲存為脂肪，以備不時之需。西方世界的問題不是食物太少，而是太多，以致人不停進食而發胖；但禁食時，身體便會轉而使用儲存的脂肪。從科學的角度來看，這種轉換令人著迷。

禁食的頭一兩天，飢餓感可能會相當明顯，但很快就會過去。喝水能幫助緩解不適；同時也要記得補充水分，因為平時我們會從食物中攝取水分。剛開始禁食時，身體燃燒毒素，可能會出現頭痛，特別是戒斷咖啡因時，但這些情況也會過去。

在準備禁食時，或許可以提前幾天減少咖啡因攝取，避免在禁食前吃得過飽，最後一餐可選擇水果；結束禁食時，也應從清淡的食物開始，例如果汁、水果或湯。許多基督徒有每週一次、24小時禁食的傳統，這是一個非常有益的屬靈習慣，能幫助我們逐漸適應禁食。

那麼，你現在是否覺得禁食是好消息了呢？你是否看見，這是一個多麼有益的基督徒習慣？它幫助我們親近神、享受祂的同在，對付我們裡面的世界與肉體，使我們學習自律，專注於天上的事，加強禱告，並帶來屬靈的能力。你願意嘗試禁食嗎？神必定賞賜你。

回應與預備聖餐時間

詩歌 MP 606

Soften my heart, Lord. Soften my heart From all indifference Set me apart
To feel your compassion To weep with your tears
Come soften my heart, O Lord Soften my heart

詩歌 MP 709

All I once held dear, built my life upon
All this world reveres, and wars to own
All I once thought gain I have counted loss
Spent and worthless now, compared to this
Knowing you, Jesus Knowing you, there is no greater thing
You're my all, you're the best You're my joy, my righteousness and I love you, Lord
Now my heart's desire is to know you more
To be found in you and known as yours
To possess by faith what I could not earn
All-surpassing gift of righteousness
Oh, to know the power of your risen life
And to know You in Your sufferings
To become like you in your death, my Lord
So with you to live and never die

主啊，我們來到你吩咐我們常常領受的筵席前。我們前來感謝你，因為你為我們捨命，使我們在今生得著豐盛的生命，並且有永生的盼望。我們也將自己的生命再次交託給你，宣告我們愛你，並在前面一切的道路上全然信靠你。

就是主耶穌被賣的那一夜，拿起餅來，祝謝了，就擘開，說：這是我的身體，為你們捨的，你們應當如此行，為的是記念我。飯後，也照樣拿起杯來，說：這杯是用我的血所立的新約，你們每逢喝的時候，要如此行，為的是記念我。你們每逢吃這餅，喝這杯，是表明主的死，直等到他來。

感謝你以你兒子——我們的主、我們的救主耶穌基督的身體和寶血餵養我們。阿們。

代禱 **Benna** 和 **Ernest**

天父上帝，我們懷著謙卑、信靠的心來到你面前，深知你是萬國的主，是萬民的牧者。我們感謝你，在你的國度裡沒有陌生人，只有蒙你所愛的弟兄姊妹。

我們為這個世界禱告，特別是那些充滿苦難與動盪的地方。我們把伊朗交託在你手中，也為一切因暴力、抗爭、恐懼與失喪而受影響的人祈求。我們記念伊朗的弟兄姊妹，以及他們的家人和朋友。求你安慰哀傷的人，堅固心中憂慮的人，以平安與保護環繞眾人。願公義、真理與憐憫得以彰顯，願你的慈愛即使在最黑暗之處也能被人看見。

主啊，我們也為所有離開家鄉、如今居住在英國的弟兄姊妹禱告。求你在他們的旅程中與他們同在，當他們遠離所愛的人生活與服事時，賜給他們力量、平安與喜樂。

主啊，在這寒冷的冬季，我們把所有處於脆弱處境的人交託給你——特別是長者、無家可歸者，以及那些為取暖而掙扎的人。願你的恩典與憐憫提供溫暖的居所與照顧，也感動我們的心，化為實際的憐憫與行動。願在這個季節裡沒有任何人被遺忘，並願你的愛藉著他人的善行被顯明。

主啊，我們將英國交託在你手中。願這地的人民在福音中重新得著盼望，在耶穌基督裡得著力量。願英國繼續成為一個信心、盼望與愛得以被珍視並世代傳承的地方。

慈悲的主，我們把 **Gwen** 交託給你，求你以你醫治的同在環繞她，願你的恩典在每一個時刻都真實可感。

主啊，我們也為雷丁修道院浸信會禱告。幫助我們在信心、愛心與合一中一同成長，教導我們以敞開的心歡迎新朋友。願我們的教會成為一個能遇見你同在、清楚聽見福音、並在基督裡找到盼望、歸屬與新生命的地方。

我們奉主耶穌基督的名禱告。阿們。

詩歌 MP 859

I want to serve the purpose of God In my generation
I want to serve the purpose of God while I am alive
I want to give my life for something that will last forever
Oh I delight I delight to do Your will

What is on Your heart, Tell me what to do
Let me know Your will and I will follow You

I want to build with silver and gold In my generation
I want to build with silver and gold while I am alive
I want to give my life for something that will last forever
Oh I delight I delight to do Your will

I want to see the kingdom of God In my generation
I want to see the kingdom of God while I am alive
I want to give my life For something that will last forever
Oh I delight I delight to do Your will

I want to see the Lord come again in my generation
I want to see the Lord come again while I am alive
I want to give my life for something that will last forever
Oh I delight I delight to do Your will

祝福

願賜一切盼望的神，因著我們信靠祂，使我們充滿各樣的喜樂與平安；
願我們滿溢神的愛，使我們的生命榮耀聖父、聖子與聖靈。
阿們。

彼此祝福

願我們主耶穌基督的恩惠，天父的慈愛，
聖靈的感動，常與我們眾人同在，從今時直到永遠。阿們。

重點活動

今天聚會結束後：新朋友午餐，以及 **Connect** 小組活動

Wednesday	4th	10.30	Renew Café	12.00	Bible study and First Steps course
		2pm	ICaf		English lesson
Thursday	5th	10.30	Toddlers	10.30	Bible study
Friday	6th	10.00	Abbey team at Katesgrove school		Year 3
		10.30	Prayer meeting	5pm	Table tennis
		6.30 – 9.30	Worship 24/7 at Southcote Family church		
Sunday	8th	10.30	Worship service followed by Church lunch		
		2pm	B1 exam practice		