

Abbey Baptist Church, Reading  
Worship Service 10:30am 22<sup>nd</sup> February 2026  
Zoltan Biro leading and Simon Bird preaching  
[www.abbeybaptistchurch.org.uk](http://www.abbeybaptistchurch.org.uk)  
Find us on Facebook @Abbey Baptist Church, Reading



## Silence with God: Solitude vs Loneliness

報告事項

敬拜呼召

主神，天地的創造者，我們奉祢的名聚集。

我們將自己當作活祭，獻上我們的敬拜與感恩、讚美與禱告。

永活的主啊，求祢臨到我們當中。藉著祢聖靈的大能，更新改變我們的心思意念，使我們能認出祢的同在，聽見祢的聲音，明白祢的旨意，行在祢的道路上。

我們奉主耶穌基督——我們的主和救主——的名祈求。

阿們。

### Song MP445

Lord, the light of your love is shining  
In the midst of the darkness, shining  
Jesus, Light of the world, shine upon us  
Set us free by the truth you now bring us  
Shine on me, shine on me

*Shine, Jesus, shine  
Fill this land with the Father's glory  
Blaze, Spirit, blaze  
Set our hearts on fire  
Flow, river, flow  
Flood the nations with grace and mercy  
Send forth your word  
Lord, and let there be light*

### Prayer of approach

In you alone we put our hope,  
God the Father, Creator and Sustainer,  
**who gives all good things  
seen and unseen.**

In you alone we put our hope,

Lord, I come to your awesome presence  
From the shadows into your radiance  
By the blood I may enter your brightness  
Search me, try me, consume all my darkness  
Shine on me, shine on me

As we gaze on your kingly brightness  
So our faces display your likeness  
Ever changing from glory to glory  
Mirrored here may our lives tell your story  
Shine on me, shine on me

*Graham Kendrick  
Copyright © 1987 Make Way Music,*

God the Son, Saviour and Redeemer,  
**who died for our sins  
and rose again.**

In you alone we put our hope,  
God the Spirit, Teacher and Comforter,  
**who moves us to sing "Our God reigns!"  
In you alone we put our hope.**

### Song MP 1076

Jesus be the centre  
Be my source be my light  
Jesus

Jesus be the centre  
Be my hope be my song  
Jesus

### 家庭時間

(\*將在下一首歌中進行奉獻, 之後兒童將前往主日學)

### Song MP 34

As the deer pants for the water  
So my soul long after thee  
You alone are my hearts desire  
And I long to worship thee

#### *Chorus*

*You alone are my strength, my shield  
To You alone may my spirit yield  
You alone are my hearts desire  
And I long to worship thee*

### Prayer of Thanksgiving

Eternal God,  
the refuge and help of all your children,  
we praise you for all you have given us,  
for all you have done for us,  
for all that you are to us.  
In our weakness, you are strength,  
in our darkness, you are light,  
in our sorrow, you are comfort and peace.

經文誦讀: 詩篇 62:5-8, 馬太福音 14:17-23

### Song – MP 111

Dear Lord and Father of mankind,  
forgive our foolish ways!  
Reclothe us in our rightful mind;  
in purer lives Thy service find,  
in deeper rev'rence, praise.

In simple trust like theirs who heard,  
beside the Syrian sea,  
the gracious calling of the Lord,  
let us, like them, without a word  
Rise up and follow Thee.

#### *Chorus*

*Be the fire in my heart  
Be the wind in these sails  
Be the reason that I live  
Jesus, Jesus,*

Jesus be my vision  
Be my path be my guide  
Jesus  
*Michael Frye © 1999 Vineyard Songs*

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.

#### *Chorus*

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.

#### *Chorus*

*Martin Nystorm © 1984 Universal Music*

We cannot number your blessings,  
we cannot declare your love:  
For all your blessings we bless you.  
May we live as in your presence,  
and love the things that you love,  
and serve you in our daily lives;  
through Jesus Christ our Lord.

*St. Boniface (ca. 672-754)*

O Sabbath rest by Galilee!  
O calm of hills above,  
where Jesus knelt to share with Thee  
the silence of eternity,  
interpreted by love!

Drop Thy still dews of quietness,  
till all our strivings cease;  
take from our souls the strain and stress,

and let our ordered lives confess  
the beauty of Thy peace.

let sense be dumb, let flesh retire;  
speak through the earthquake, wind and fire,  
O still small voice of calm!

Breathe through the heats of our desire  
Thy coolness and Thy balm;

*John Greenleaf Whittier (1807-1892)*

講道：在與神同在中欣賞寧靜——獨處與孤獨(詩篇**62:5-8**；馬太福音**14:17-23**)

這是一個關於「聖潔習慣」的系列講道。我們之前聽過關於讀聖經、規律禱告、禁食、默想和服事。這些習慣就像水分、養分和陽光之於幼苗。幼苗需要這一切才能成長。我們不只是讀聖經；我們也不只是禱告。屬靈的習慣彼此配搭，使我們親近神，被改變，並成為成熟的基督徒。

Zoltan 給我們看過一幅幼苗成長並結果子的圖畫。我想再加上一個畫面——一棵參天的橡樹。夏天，我們吸收溫暖和陽光；一年四季，我們從根部汲取水分和養分；年復一年，樹幹增加年輪，樹身和枝幹變得更加堅固。這意味著我們漸漸成熟，能夠承受生命中的風暴，並且多結果子。當我們持續操練屬靈習慣時，這正是給我們的圖畫和應許。這不正是你所渴望的屬靈生命嗎？成為詩篇1:3所描述的那棵樹。

今天早上我們要思想的是：如何在神裡面找到獨處與安息。此刻你的生活正在發生什麼？工作、付帳單、憂慮、花在電子裝置上的時間、面試、BNO申請、政治？這些事情本身未必是錯的，但它們佔據了我們的注意力，使我們無法在神裡面找到平安。

我們都有一個需要被更新的內在生命。有位作者這樣形容：「我們總是隨身攜帶著一座心靈的聖所。」當這個內在聖所得著更新，我們就能更好地面對世界。這就是進入安息日的安息。這不僅僅是獨自離開人群，或保持安靜，而是在內心找到一個地方——無論周圍有沒有群眾。

耶穌怎麼說？「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來.....你們心裡就必得享安息。」(馬太福音11:28-30)

我將從三位聖經人物來看這種操練：耶穌(當然)、大衛和以利亞，然後給大家一些進入這內在聖所的建議。

---

## 耶穌的榜樣

我們所讀的經文是耶穌餵飽五千人(馬太福音14:17-23)。他原本想退到曠野獨處，但眾人跟隨他，他就憐憫他們，醫治他們(13-14節)，並滿足他們食物的需要。

在經歷了這一天重大的神蹟和與群眾相處之後，他先讓門徒上船離開，因為他們需要休息。隨後，耶穌自己上山去禱告，獨自一人(23節)。這是耶穌一貫的生活模式。「耶穌常常退到曠野去禱告。」(路加福音5:16)如果神的兒子都這樣做，我們豈不更需要嗎？

耶穌知道自己被天父接納和愛。他與父親親密同行，父引導他(約翰福音5:19)。我們維持屬靈生命的方式，也是認識到自己是神的兒女，被愛、被接納(以弗所書1:4-7)。問題是，我們常常想反過來做——靠表現來換取接納，這只會帶來壓力。

所以，到他這裡來，向他學習，得著安息。

---

## 大衛的經歷

大衛的許多詩篇(包括今天的經文)都描述神是他的避難所、磐石、山寨和拯救者(詩篇18:1-2;62:2,6;63:2)。大衛並不是在鄉間悠閒散步時發現這一點。他曾是逃避掃羅追殺的難民，是曠野中的戰士，是一國之君，也是犯過罪的人。

對大衛來說，群山是真正逃避巨大壓力的地方，他也用這樣的畫面來形容神是他的避難所。他從同伴中得力量，也從神那裡得力量。

當大衛和他的勇士在曠野作戰時，他們回到洗革拉，卻發現城被掠奪，婦女和孩子被擄走(撒母耳記上30:1-6)。他們痛哭(彼此分擔悲傷)，但隨後眾人轉而要用石頭打死大衛。經文卻說：「大衛倚靠耶和華他的神，心裡堅固。」(6節)

這就是大衛找到內在力量的方式。我們是否也願意這樣學習？

---

### 以利亞的經歷

以利亞經歷過神極大的作為——神藉他戰勝巴力的先知。但耶洗別要殺他，他因懼怕逃跑。看起來他筋疲力盡、心情低落。他需要休息和更新。

神讓他吃、睡；再吃、再睡、再吃。神首先滿足他身體的需要。之後，以利亞走到孤單的山上——只有他與神。

神問他：「以利亞啊，你在這裡做什麼？」(列王紀上19:9,13)當我們進入神的同在時，神常常挑戰我們誠實面對自己。

神使大風、地震和火出現，但神不在其中。最後，神在微小的聲音中顯現。然後神對他說話，重新差遣他。

我們常常期待壯觀的經歷，但神的聲音往往只是一個短暫、輕微的意念或感動。這是我們需要學習去聆聽的——藉著內心的專注和操練。

你願意嘗試嗎？

---

### 實際建議

讓我們開始吧！

以下是一些建議，建立在之前提到的屬靈習慣之上——禱告、安靜時刻、默想聖經。歷世歷代有豐富的默觀傳統，許多書籍記載了基督徒的發現。

這些方法幫助我們起步，但最重要的是安靜、等候。首先，要在心裡確信神愛我們。記得耶穌聽見的話：「這是我的愛子。」也要確信神願意對我們說話——「我的羊聽我的聲音。」「凡被神的靈引導的，都是神的兒女。」

你可以從讚美、敬拜、認罪、默想經文開始。專注於一句觸動你的經文，比如：「你們要休息，要知道我是神。」我發現用方言禱告在這裡很有幫助。然後決定安靜坐十分鐘。

一個有幫助的圖像是：我們坐船沿河而上，朝向十字架。各種干擾會經過——一塊漂浮的木頭，一艘船。只需注意它們，讓它們過去。如果想到重要的事，可以記在筆記本上。

有位作者形容這是「踮起腳尖，心柔軟地專心等候」。不是每一次都會如此，但你可能進入一個地方，戴德生(Hudson Taylor)稱之為「聯合與交通」。只是安坐，注視神，浸泡在祂的同在中。準備好時，可以獻上禱告，最後以感恩結束。

---

## 結論

傳統上，大齋期是節制和操練屬靈習慣的時刻——禁食、禱告、捨棄某些事物。我們是否可以在這個時期，放下一些過多的噪音和壓力，在寧靜中尋求神？

### Songs MP 50

Be still for the presence of the Lord,  
The Holy One is here  
Come bow before Him now,  
With reverence and fear  
In Him no sin is found  
We stand on holy ground  
Be still for the presence of the Lord,  
The Holy One is here

Be still for the glory of the Lord,  
Is shining all around  
He burns with holy fire,  
With splendour He is crowned  
How awesome is the sight

Our radiant King of light  
Be still for the glory of the Lord,  
Is shining all around

Be still for the power of the Lord,  
Is moving in this place  
He comes to cleanse and heal,  
To minister His grace  
No work too hard for Him  
In faith receive from Him  
Be still for the power of the Lord  
Is moving in this place  
Be still for the power of the Lord  
Is moving in this place

*David J. Evans ©1986 Thankyou Musi*

## 代禱禱文

親愛的天父，

我們感謝祢愛我們，並呼召我們彼此相愛。願我們的愛向世人顯明我們是基督的門徒，願我們的生命見證祢的恩典與真理。主啊，教導我們在聖潔的習慣上不斷成長。鑒察我們的心，指出我們的不足，引導我們真誠悔改。更新我們的屬靈生命，塑造我們有基督的心思意念，使我們順服而行，活出祢的樣式。祢是服事人的君王，求祢教導我們如何服事他人。

阿們。

我們的教會建堂於1979年。當我們面對堂址的需要，特別是屋簷水槽滲漏及隔熱問題時，求祢賜給我們智慧、合一與良好的管家心。供應我們所需，引導我們所作的決定，使這間教會在未來的歲月中繼續服事祢。我們為親愛的姊妹 Gwen 禱告，願祢的祝福常與她同在，在她安息之時賜她安慰與盼望。我們也把教會家中所有需要祢醫治恩典與慈愛供應的人交託在祢面前。

阿們。

天父，我們為我們的國家禱告。在信任低落、經濟壓力沉重與社會分裂的時刻，求祢賜智慧給首相和內閣，使他們作出公正的決定，以真理與憐憫帶領國家。願英國成為和平之地。我們記念失業者、貧困者，以及為生活掙扎的家庭。求祢藉著穩定的工作機會和明智的領導帶來盼望。我們特別為年輕一代禱告——引導他們的腳步，為他們預備美好的將來。

阿們。

主啊，我們為伊朗、烏克蘭、中東及蘇丹禱告。求祢止息暴力與苦難，賜智慧給各國領袖，使他們尋求公義與和平。安慰那些失去家園與至親的人，眷顧難民和一切有需要的人。

阿們。

主啊，我們為香港禱告。我們記念黎智英。求祢賜他力量、平安與堅定的信心，使他知道屬於基督的喜樂。願祢的公義與憐憫彰顯。保護記者、教會領袖以及所有憑良心發聲的人。止息更多的苦難與逼迫，為這座城市帶來真正的和平。

我們奉我們的主和救主耶穌基督的名禱告。阿們。

## Song MP990

I will offer up my life in spirit and truth  
Pouring out the oil of love, as my worship to you  
In surrender I must give my every part  
Lord, receive this sacrifice of a broken heart

*Jesus, what can I give, what can I bring  
To so faithful a Friend, to so loving a King?  
Savior, what can be said, what can be sung  
As a praise of Your name for the things You have done?  
Oh, my words could not tell, not even in part  
Of the debt of love that is owed by this thankful heart*

You deserve my every breath, for You've paid the great cost  
Giving up your life to death, even death on the cross  
You took all my shame away, there defeated my sin  
Open up the gates of heaven and have beckoned me in  
*Jesus, what can I give, what can I bring...*

Matt Redman © 1994 THANKYOU MUSIC

### 祝福

當你們從這裡離開，進入新的一週，願你們睜開眼睛尋找神，留心祂的作為；警醒察看祂同在的記號。因為祂是神，是我們的神，掌管全地。祂記念祂的約，直到千代。所以，願你們滿懷信心與喜樂前行，知道神與你們同在。阿們。

### 祝禱

願我主耶穌基督的恩惠，天父上帝的慈愛，  
聖靈的感動與團契，常與我們眾人同在，從今時直到永遠。  
阿們。

### 本週重點事項：

- 今天崇拜後將舉行一次簡短的特別堂會會議，討論教會屋頂相關事宜。

Tuesday		Deacons' Meeting
Wednesday 25 <sup>th</sup>	10:30 12:00 2:00	Renew Café Bible study iCaf English lesson and First Steps course
Thursday 26 <sup>th</sup>	10:30 10:30	Toddlers Bible Study
Friday 27 <sup>th</sup>	10.30 5:00pm	Prayer Meeting in Upper Room Table Tennis
Sunday 1 <sup>st</sup> March	10.30	Sunday Worship with Communion Learning to compromise: Submission (Ephesians 5:20-21; 1 Peter 5:1-7)

If you would like to contribute financially to Abbey International Baptist Church electronically, please scan the QR code to pay:

### QR Code for Financial Offering

