

Abbey Baptist Church, Reading
Worship Service 10:30am 8 February 2026
Simon Bird leading and Zoltan Biro preaching
www.abbeybaptistchurch.org.uk
Find us on Facebook @Abbey Baptist Church, Reading



默想與反思

引言

Zoltan 已經分享過整個崇拜的流程；詩歌本身就是禱告。今早，我們會有意識地跟隨一個親近上帝的模式，這模式記載於會幕，或《詩篇》一百篇中。我們從分散、忙亂的世界中聚集，一同踏上一段進入祂同在的旅程。

宣召(詩篇 100:1-2)

全地都要向耶和華歡呼！讓我們以喜樂敬拜耶和華。
當以歡樂的歌聲來到祂面前，讓我們以喜樂敬拜耶和華。
聚集敬拜詩歌BPW566／MP708

To God be the glory! great things He hath done
So loved He the world that He gave us His Son
Who yielded His life an atonement for sin
And opened the life gates that all may go in
Praise the Lord, praise the Lord!
Let the earth hear His voice
Praise the Lord, praise the Lord!
Let the people rejoice
O come to the Father through Jesus the Son
And give Him the glory great things He has done
O perfect redemption, the purchase of blood
To ev'ry believer the promise of God
The vilest offender who truly believes
That moment from Jesus a pardon receives
Great things He hath taught us, great things He hath done
And great our rejoicing through Jesus the Son
But purer and higher and greater will be
Our wonder our transport when Jesus we see
Fanny Jane Crosby (1820-1915) CCLI Licence No.152160

讚美

慈愛的上帝，我們敬拜你，尊崇你。我們將心思從地上的事轉向天上的事。
我們渴望親近你，而你也應許必親近我們。阿們
家庭時間：使用屬靈的鏡子



以奉獻敬拜上帝

奉獻將在唱這首詩歌時進行

進入祂同在的詩歌 BPW11/MP307 (Ps 100:4)

I will enter His gates with thanksgiving in my heart

I will enter His courts with praise

I will say This is the day the Lord has made

I will rejoice for He has made me glad

He has made me glad, He has made me glad

I will rejoice for He has made me glad

He has made me glad, He has made me glad

I will rejoice for He has made me glad

Leona van Brethorst ©1976 Maranatha Music, CCLI Licence No.152160

奉獻感恩與主日學禱告(歷代志上 29:11)

耶和華啊，尊大、能力、榮耀、威嚴、尊貴都是你的；

凡天上地下一切所有的，都是你的。我們只是將你所賜給我們的一小部分歸還給你。

孩童前往各自的主日學班級

認罪：謙卑來到神面前(詩篇 24:3-4)

誰能登耶和華的山？誰能站在他的聖所？就是手潔心清的人。

我們安靜片刻，回顧過去的一週。為那些我們忘記你、忘記你對我們何等大愛的時刻向你認罪。

我們在哪些時候沒有信靠你，沒有相信你會保護並供應我們？我們什麼時候心存驕傲？什麼時候懷抱苦毒，沒有饒恕？什麼時候使你憂傷？

感謝你應許：當我們認罪時，你就樂意赦免我們，並洗淨我們一切的罪。

我們祈求你的能力與同在，使我們在接下來的一週更像耶穌。阿們

進入祂同在、聆聽的詩歌BPW5/MP50

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

David J. Evans © 1986 Thankyou Music Ltd CCLI Licence No.152160

聆聽祂的話語

聖經經文：詩篇 1:1-3 與 雅各書 1:22-25

講道：聖潔的習慣：默想與反思 — 如何使用屬靈的鏡子

在我們關於聖潔習慣的系列中，我們已經討論過讀經的習慣、定期禱告，以及實行禁食和自制的習慣。這些習慣就像是種子的水分、養分與溫暖。事實上，種子並不是單單因為被種下就會生長。它們只有真正吸收了養分、水分和溫暖，才能茁壯成長。

過度澆水(淹死)、過度施肥(燒根)以及過度加熱(烹煮)植物，都不會讓植物成長。同樣地，植物需要吸收養分、水分和溫暖才能生長，我們也需要給自己時間，透過讀經、禱告和專注，吸收神的滋養。如果我們不這樣做，就可能損害神在我們心中所種下的種子.....我們將無法成長.....

但我想告訴你一個更大的危險。即便我們接觸聖經教導，甚至可能定期禱告，也許偶爾還會自我約束，我們自然會知道什麼是成長的樣子，但如果沒有真正吸收，我們就不會經歷成長！接著.....我們可能開始假裝.....我們會變得像人工植物.....從遠處看起來很好，但永遠不會結果！耶穌稱這些人為假冒為善的人。

默想與反思是我們吸收神教導的方式——透過聖經吸收神的話語、透過禱告感受神的同在、透過自我約束理解神的責備。

所以，這裡在這篇講道一開始，我給你一個建議。當你感到卡住時，通常並不是因為神沒有說話，而是因為祂所說的還沒有被處理、吸收並實踐。所以，當我們感到卡住時，通常我們不需要更多的讀經、更多的禱告或更多的禁食，我們需要的是更多的默想與反思。

這就是我們今天要討論的——如何：

一、什麼是默想與反思？

要回答這個問題，我想引用雅各書 1:22-25 所用的鏡子的比喻。

鏡子很強大，但它也有其侷限！它可以照出你臉上的污垢，可以顯示你亂掉的髮型，但它無法幫你解決這些問題。

想像一下，你照鏡子時發現滿臉牙膏，點頭表示同意，然後轉身離開，卻沒有改變。這聽起來很奇怪，但雅各告訴我們，我們在屬靈上經常這樣做。根據雅各書，聖經就像一面鏡子。單單聽到聖經卻不付諸行動是徒然的，只會導致自我欺騙。祝福與成長，不是來自看我們屬靈的鏡子，而是來自照見之後採取行動。

現在，默想是一種讓心安定、專注於當下的練習；而反思則是主動回顧自己的思想、經歷和行為，以獲得自我覺察與洞見的過程。默想可以減少腦中的雜念與急速奔跑的思緒，而反思則是檢視在理清思緒後留下的重要事物。

默想創造出平靜、專注的心境，為反思打下基礎，使我們的心更能接受深度、誠實且有建設性的自我反省。兩者結合，能帶來情緒平衡，並促進個人及屬靈成長。

回到最初的比喻。想像.....(兩個錯誤的使用鏡子例子：看得太短、或看向別處)。

默想與反思都是吸收神經驗所必需的。默想讓我們能凝視鏡子，而反思則幫助我們專注於鏡中所見。兩者一起，使我們能在鏡子前停留足夠久，做出適當的回應。

- 默想問：「我現在在哪裡看到神？」(比喻：Wallie 在哪裡.....)
- 反思問：「這揭示了我什麼？我必須改變什麼？」

讀經如同給種子澆水，禱告溫暖土壤，禁食/自律清理雜物，默想將種子壓入土中，而反思則促進根系生長。

二、默想與反思的結果

詩篇 1:3 說：「...他要像一棵樹栽在溪水旁，按時結果子，葉子也不枯乾。」

讓我們慢下來注意一下：這棵樹不是偶然或隨意生長的，它不是野生的，而是被有意栽種的。

1. 默想與反思帶來的結果：

- a. 深厚的根基 —— 一點乾旱無法打擾這棵樹，根深入土壤，找到水和養分.....它與源頭相連。

- b. 屬靈的韌性 —— 根基穩固，使我們不容易被風吹倒。
 - c. 情緒穩定 —— 樹穩定了周圍的土地，我們對周遭也有鎮定的影響。
2. 將默想與反思比作泡茶
 有些人把聖經當作速溶咖啡……煮開水，倒進咖啡粉，匆匆喝掉……
 默想與反思則像泡茶包。泡的時間越久，味道越濃。我們與神的相遇會漸漸影響我們的思想、態度與反應。匆忙的一浸，只會得到淡薄的結果；慢慢浸泡，則帶來持久的改變。
 3. 順服才是目標，而非資訊
 雅各書 1:25 說：「那人若詳察那完全的律法，且持守不忘，並且行出來，就在他所行的事上得福。」
 沒有順服的默想，只會變成屬靈娛樂。參加查經班和禱告會、聽播客、讀書雖然有趣，但對屬靈成長沒有實質益處。聖經不是用來讓我們印象深刻，而是要改變我們的生命。

三、實用指南：如何實踐默想與反思

1. 選擇小段經文，或短程散步，坐在河邊
 重質不重量。一個字、一個畫面或一種氣味，就能影響整天。
 - 問自己：什麼吸引了我的注意（文字、花、鳥鳴）？
 - 為什麼它吸引了我？（我心裡在想什麼？）
2. 提出反思性問題
 - 這教我關於神什麼？
 - 這揭示了我什麼？
 - 是否有命令需要順服、應許需要信靠，或習慣需要改變？
3. 靜坐感受
 - 安靜並非浪費時間，而是一個神聖的空間。
 - 讓文字、畫面或氣味挑戰、安慰或糾正你。
4. 採取一個行動步驟
 反思必須以行動結束。問自己：「今天我能順服的一個小步驟是什麼？」
 定期的小步驟 = 長期的大成長。千里之行，始於足下！
5. 寫日記或向神禱告回應
 - 將事情寫下，有助於把知識從「頭腦 → 心 → 生活」轉化。
 - 向神禱告回應，將真理從「教義 → 實踐」落實。

結論

- 讀經 —— 創造正確的環境
- 禱告 —— 與神連結，使我們扎根於祂
- 禁食 —— 清除干擾與毒素
- 默想與反思 —— 培養神所栽種的生命

沒有這個習慣，種子永遠不會生長。

本週挑戰：

不要匆匆經過鏡子

- 放慢腳步
- 誠實地觀看自己
- 順服地回應

目標不是背更多經文、禱告好幾小時或禁食好幾天，而是成為更像基督的人。

回應神話語的詩歌 BPW280 / MP48

「要靜默，知道我是神」

「要靜默，知道我是神」

「要靜默，知道我是神」

代禱：Adenor Leme 和 Doris Wong

永在的父啊，

我們信靠上帝，全能的父，創造天地的主。我們信耶穌基督，祂的獨生子，我們的主，我們也信聖靈。

今天，在您的聖殿中，我們默想您永不改變的慈愛(詩篇 48:9)，並滿懷感恩地感謝您賜給我們的恩典。感謝您讓我們教會迎接更多新成員。我們為他們的屬靈道路禱告；願您的聖靈每天充滿我們，引導我們歸向您，並且彼此相連。感謝您讓所有參與「B4N」活動的人得到幫助。願您賜予所有領袖和義工智慧、勇氣和力量。求您保守所有難民在您的羽翼之下。阿們。

主啊，求您撫慰那些等待簽證和居留許可的人，以及那些因簽證政策變化而憂慮的人。願他們學會將憂慮卸給您，因為您顧念我們(彼得前書 5:7)。阿們。

親愛的上帝，在這越來越缺乏寬容的時期，我們為世界各地的移民代禱，特別為那些生活在恐懼中的美國移民代禱。願他們在祢的愛中得到安慰，因為愛裡沒有懼怕(約翰一書 4:18)，我們知道祢為所有受壓迫的人伸冤(詩篇 103:6)。阿們。

天父，我們感謝您重新開放拉法邊境口岸進行醫療救援，這標誌著加薩和平又向前邁進了一步。我們祈求您幫助所有需要幫助的人。親愛的主，我們謙卑地祈求您賜予伊朗和平，那超越一切理解的和平，並在基督耶穌裡保守人們的心懷意念(腓立比書 4:7)。願您介入本月即將滿四週年的烏克蘭衝突。安慰那些失去親人的家庭。阿們。

主啊，祢是奇妙的策士，全能的上帝，永在的父，和平之君。
國度、權柄、榮耀，全是祢的，從今時直到永遠。阿們。

《出行讚美詩》BPW535/MP428

Lord for the years Your love has kept and guided
Urged and inspired us, cheered us on our way
Sought us and saved us, pardoned and provided
Lord of the years, we bring our thanks today

Lord for that word, the word of life which fires us
Speaks to our hearts and sets our souls ablaze
Teaches and trains, rebukes us and inspires us
Lord of the word, receive Your people's praise

Lord for our land, in this our generation
Spirits oppressed by pleasure, wealth and care
For young and old, for commonwealth and nation
Lord of our land, be pleased to hear our prayer

Lord for ourselves, in living power remake us
Self on the cross and Christ upon the throne
Past put behind us, for the future take us
Lord of our lives, to live for Christ alone

© Words:1976 Dudley-Smith, Timothy; Music:1976 Michael Baughen - The Jubilate Group

結束禱告(摘自 **Lectio 365**)

天父，幫助我們這一週中活得充實，凡事都忠於祢。
耶穌，幫助我將自己奉獻給他人，對我遇見的每一個人都心存善意。
聖靈，幫助我愛迷失的人，凡我所做所說都能傳揚基督。阿門。

恩典禱告

願我們的主耶穌基督的恩典、上帝的愛、
以及聖靈的交通常與我們眾人同在，直到永遠。阿門。

重點活動

Today		After service	Tradecraft Church lunch (Chinese food)
Tuesday	10	8:00pm	Church prayer meeting on Zoom
Wednesday	11	10:30 12:00 2:00	Renew Café Bible study ICaf English lesson and First Steps course
Thursday	12	10:30 10:30	Toddlers Bible Study
Friday	13	5:00pm	Table Tennis
Sunday	15	10:30	Worship and Communion
	17		Chinese New Year (for information!)
Sunday	22	After service	Special church meeting