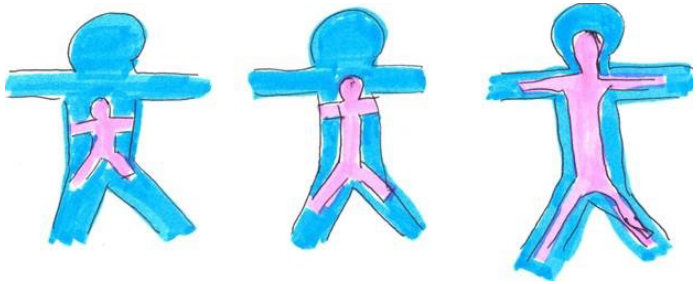
# 40天变得更像耶稣



## 滔沙华人基督教会

## 二月十四日 — 三月二十三日, 2024

**(四旬斋 – 周日休息)**

## 主题经文: 以弗所书 4:15

# 惟用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督。

马丁牧师 stidmart@outlook.com

这是我们的40天手册，我祷告它会成为你们的祝福。我们不计算星期日--星期日是主日，所以要像对待普通星期日一样对待它们。以祷告的方式阅读每一节/每一段经文，并将其作为向神祷告的内容。在 pdf 版本中，每天的歌曲/赞美诗都有一个链接，点击后可进入 YouTube。你也可以自编旋律或唱一些完全不同的歌曲。你也可以只默想歌词。本手册旨在帮助你在 40 天内寻求主，而不是限制你的寻求。 40 天的主要任务是花时间祷告寻求神。也许这本手册会对你有所帮助，但你的目标是每天与主亲密接触。我们还将每天为我们滔沙华人教会大家庭中的一些具体需要祷告。请加入我们的行列，为每天的需要祷告！

在“40 天变得更像耶稣”期间，我承诺在圣灵的帮助下：

1.

2.

3.

4.

5.

这些可以是你要禁戒的东西（例如--我承诺每周四禁食，或每周一禁食午餐和晚餐，或我将在 40 天内的每周一和周五不看娱乐节目/不上网，并将这段时间用于祷告或研读圣经），也可以是你承诺要做的事情（我承诺在 40 天内每天阅读本手册，或我承诺每天早上 ____ 起床，以便花 30 分钟祷告）。 如果你愿意，也可以加入一些个人纪律方面的内容，如运动和饮食。如果你错过了一天，或者没有坚持你承诺要做的事情，第二天再开始就可以了！ 我们希望享受这段时间，专注于成长为更像耶稣的人，而不是在这段时间里自责。然而，重要的是，要请求圣灵的帮助来信守你的承诺，因为撒旦不会因为我们寻求亲近上帝而感到高兴（雅各书 4：7-10）。 寻求耶和华的伟大应许：以赛亚书 66:2 耶和华说，这一切都是我手所造的，所以就都有了。但我所看顾的就是虚心痛悔因我话而战兢的人。

愿生命之主在这重新寻求祂的 40 天里，赐给你丰盛的祝福。

**第零天** – 40天开始前的准备日。你可能会问，为什么是40天？ 在《圣经》中，这是一段常见的特殊时间：诺亚方舟--下了40个昼夜的雨；摩西在山上与耶和华独处的禁食时间；窥探应许之地；以利亚在何烈山上与耶和华独处；耶和华通过约拿给尼尼微 40 天的悔改时间；耶稣在旷野禁食并面对魔鬼的试探；耶稣复活后与门徒在一起的时间，直到升天。四旬斋 40 天已成为数百年来教会历史的一部分。

在这40天里,我们要留出（额外的）时间和注意力来寻求我们的主，以便重新聆听祂的声音，将我们的祷告需要摆在祂面前，并看着祂做工。每天只需献上 20 或 30 分钟，就可能给你的生活带来巨大的收获！ 在手册中挑选经文记在心里也会有帮助。

在这 40 天里，我将在白天或晚上的固定时间寻求主：___:____

向主承诺留出这段时间。

把这页纸放在你面前，经常翻阅，这样你就能继续就你写下的事情寻求主。这些可能是你生命中的具体需要（神的供应、引导/指引），也可能是别人生命中的需要，还可能是你希望神在你生命中做出的改变，等等。 这些可能是非常简单的请求，但要尽量写得具体，这样你就能看到神是如何回应的。

我在"40天"期间的主要祷告请求是:

1.
2.
3.
4.
5.

到目前为止，上帝对我的请求做出的回应：(在 40 天期间和之后写下来)：

## 第一天 周三 二月十四日 读以弗所书4: 1-16

**惟用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督。**

有许多经文告诉我们,我们要走向成熟，而耶稣就是成熟的楷模、榜样和图画。我们要从现在或过去成长起来，变成基督的样式。关于我们应该成为什么样的人，我们应该想到许多不同的方面。耶稣在《马太福音》11:29 中说：你们当负我的轭，学我的样式，因为我心里柔和谦卑，这样，你们心里就必得享安息。

除了变得更像耶稣--向他学习，还有什么更好的命令呢？ 当我们想到祂的一切--多么奇妙、慈爱、真实等等，除了像祂，我们还应该渴望什么呢？ 我们生命中的其他人一定会为我们更像祂而高兴！想象一下，当我们变得越来越像耶稣时，他们会经历到怎样的祝福！ 我能听到他们说 "你变得更仁慈、更有爱心、更真实、更圣洁、更乐于奉献....." 如果我们属于基督，那么我们就应该渴望像祂一样，因为祂是我们的主、救主、朋友、榜样和楷模。 如果我们不渴望像祂一样，那我们是怎么了？也许我们看错了榜样。也许我们的价值观不是上帝永恒的价值观。或者，我们的关注点错了。在这40天里，我们要把注意力放在正确的地方，放在基督自己身上。当我们思考祂的品格、行为、态度以及祂对我们说的话时，我希望我们都能向祂成长。 在我们开始的时候，请列出你想到的需要成长的几个方面（需要变得更像祂的方面），并把它们写在这里：

现在，在祷告中求主在这些需要成长的领域中做工。

引言："我们听不到神的声音，并不意味着神没有对我们说话"。达拉斯-威拉德

为TCCC祷告： Richard、Lily、路加、雅各、路得和亚伯正在中国探亲。 为他们寻求成为基督之光（马太福音 5:13-16）祷告。特别为Lily的父亲、弟弟和弟妹祷告。求主赐他们胆量和智慧。求主保护他们的旅行。

圣诗：我深愿更像耶稣– Fanny Crosby

1. 我深願更像耶穌，求主耶穌，來同住；平安仁愛滿我心，馴良如鴿，效法主。我在塵世行天路，一心仰望我救主；我願謙卑更柔和，求主耶穌來同住。

2. 天父聆聽 烏鴉啼，天父雙眼常關注；天上麻雀祂眷顧，祂必垂聽我求呼。祂教我敬虔度日，我的過犯得去除；我願清心更聖潔，求主耶穌來同住。

3. 我祈求更像耶穌，日益彰顯榮美主；我願親近我恩主，寧靜溪旁安歇住。靠祂恩典得重生， 主愛使我心順服；我願信心更長進，求主耶穌來同住。