



发现式查经计划

头四十天

为一个新信徒的头四十天预备的每日短经文——扎根于恩典与身份，在那些喂养你的操练中被塑造，并且被差出去告诉别人。

40 课查经 · CoMission

头四十天

目录

- ◆ 发现式查经怎样进行
- ◆ 怎样使用这个计划

第一乐章·已经发生在我身上的事（第 1-8 天）

- 1** 父亲跑过去迎接你 路加福音 15:11-24
- 2** 你是新造的人 哥林多后书 5:17-21
- 3** 你已经重生了 约翰福音 3:1-16
- 4** 没有什么能叫 you 与神的爱隔绝 罗马书 8:31-39
- 5** 他赦免你一切的罪孽 诗篇 103:1-13
- 6** 你可以知道自己有永生 约翰一书 5:11-15
- 7** 耶稣是主 罗马书 10:8-13
- 8** 本乎恩得救 以弗所书 2:1-10

第二乐章·与耶稣同行（第 9-16 天）

- 9** 你跟从了他的呼召 马可福音 1:14-20
- 10** 你的洗礼意味着什么 罗马书 6:1-4
- 11** 学习祷告 马太福音 6:5-13
- 12** 靠神口里所出的一切话活着 马太福音 4:1-11
- 13** 听见了，就去行 马太福音 7:24-27
- 14** 常在耶稣里面 约翰福音 15:1-11
- 15** 那位保惠师——圣灵 约翰福音 14:15-27
- 16** 作见证的能力 使徒行传 1:4-8

第三乐章·新生命与品格（第 17-24 天）

- 17** 顺着圣灵而行 加拉太书 5:16-26
- 18** 爱神，也爱邻舍 马可福音 12:28-34
- 19** 爱要行出来 路加福音 10:25-37
- 20** 你怎样蒙饶恕，就怎样饶恕 马太福音 18:21-35
- 21** 你犯了罪，就要认 约翰一书 1:5-9
- 22** 在试探中警醒祷告 马太福音 26:36-46
- 23** 不要忧虑 马太福音 6:25-34
- 24** 神所赐的平安 腓立比书 4:4-9

第四乐章·一同生活（第 25-32 天）

- 25** 你被添进的这个家 使徒行传 2:36-47
- 26** 一个身体，献给神 罗马书 12:1-13
- 27** 彼此相爱——那条手巾 约翰福音 13:1-15
- 28** 不可停止聚会 希伯来书 10:19-25
- 29** 甘心地给 马可福音 12:41-44
- 30** 为大就是服事 马可福音 10:35-45
- 31** 在席上记念耶稣 路加福音 22:14-20
- 32** 彼此代求 雅各书 5:13-16

第五乐章·被差去使人作门徒（第 33-40 天）

- 33** 盐和光 马太福音 5:13-16
- 34** "你们来看" 约翰福音 4:28-30, 39-42
- 35** "去把主所做的告诉人" 马可福音 5:18-20
- 36** 被差出去——寻找那平安之子 路加福音 10:1-11
- 37** 使人作门徒 马太福音 28:16-20
- 38** 天天背起你的十字架 路加福音 9:23-26
- 39** 在试炼中活泼的盼望 彼得前书 1:3-9
- 40** 耶和华是我的牧者 诗篇 23:1-6

发现式查经怎样进行

这一页是给带领查经的人看的。其他人只需要那段经文。

发现式查经没有老师。带领的人只负责提问；是圣经在教导。正因如此，它简单到任何人都能带领——不需要头衔、不需要培训、不需要材料、不需要钱。

吃、消化、成长

吃下神的话 — 把经文大声读出来，再读一遍，然后合上圣经，请一个人用自己的话复述。读是咬下一口，再读是咀嚼，复述是咽下去。如果小组复述不出来，就在继续之前再读一遍。

消化 — 逐一回答四个问题。就在这里，经文变成信心和顺服——根据经文实际所说的来回答，而不是根据某人原本就知道的。

成长 — 成长是神的部分，不是你的。一个人栽种，另一个人浇灌，惟有神使它生长（哥林多前书 3:6-7）。忠心地走这个循环，把成长交给祂。

四个问题

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？
2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？
3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）
4. 我要把这个告诉谁？

一次聚会的样子

回顾 — 你为什么感恩？现在有什么难处？上次我们发现的，你是怎样顺服的，又告诉了谁？简短地彼此代祷。

仰望 — 读、再读、复述——然后是四个问题。

展望 — 每个人大声说出自己的“我要……”，并说出一个要告诉的人。下一次，小组会问起这两件事。正是这一问，把一场讨论变成顺服。

唯一的规则：不要讲解

你一开始讲解，小组就停止发现。如果有人说了经文里没有的东西，不要纠正他——温和地问：“你在这段经文的哪里看到这一点？”让他自己去找。经文和小组会把它理清楚。正是这条规则，让一个只参加过两次查经的人能够带领第三次。

四到十五人。大约一小时，每周一次。别的都不需要。

怎样使用这个计划

这份清单是为那**已经相信、也已经受洗**的信徒预备的。关于十字架、重生和洗礼的那几段经文摆在这里，是要你回头看，明白**已经发生在你身上的是什么**——是为着确据，不是还没走的步骤。（你若是在陪伴一位尚未相信的慕道友，请先用**《来看》**的慕道旅程。）

怎样使用

- **一天一段经文，按 DBS 的方式。** 读一遍，再读一遍，然后**用自己的话复述**——复述不出来，就再读一遍；这就是你是否读懂了的检验。接着是那四个问题：*这~~让我~~看见神是怎样的？让我看见人、也看见我自己是怎样的？这里有要顺服的命令、要效法的榜样，还是要握住的应许？*把它变成今天一个具体的****“我要……”，并且指名说出一个你要告诉的人****。
- **然后祷告那一天的祷告**——再用你自己的话继续说下去。那些祷告刻意写得很短；一个新信徒可以诚实地祷告出来，并且把它变成自己的。
- **可以独自，也可以有人同行。** 你可以自己做，但**一对一或在小组里**、和一位走在前面一点的人一起，会丰富得多——他示范怎样复述，并且发问而不是给答案（“你在这段经文的哪里看到的？”）。*不要替他们把饭嚼碎了。*
- **记一份简单的日志：** 哪一天、哪段经文、我的“我要”、我告诉了谁。到第 40 天回头翻一翻，就看得见神把你养大了多少。
- **进度是指引，不是律法。** 某一天的经文若打开了，就在那里多待一天。漏了一天不算失败——从停下的地方接着走。目标是遇见神并且顺服，不是把格子打勾。

五个乐章

1. **已经发生在我身上的事**（第 1-8 天）——恩典、确据、新的身份。
2. **与耶稣同行**（第 9-16 天）——你的洗礼意味着什么，以及那些喂养你的操练。
3. **新生命与品格**（第 17-24 天）——圣灵的果子、爱、饶恕、试探、平安。
4. **一同生活**（第 25-32 天）——基督的身体：教会、服事、慷慨、主的席。
5. **被差去使人作门徒**（第 33-40 天）——见证、经历、平安之子、大使命、忍耐。

次序是要紧的，却不死板——恩典在操练之先，品格在使命之先——但带门徒的人可以调换某一天，去应对一个真实的需要（例如，若这人正为罪疚挣扎，就把“你犯了罪，就要认”提前）。若

40 天对第一轮来说太长， 头 16 天（第一、二乐章）本身就是一套完整、可以独立使用的“起步”内容；等这位信徒继续往前走，再加上第三到第五乐章。

父亲跑过去迎接你

路加福音 15:11-24

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

父亲一看见相离还远的儿子，就做了什么？
他朝儿子跑过去，让你看见神是怎样的？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

儿子回来时怎样看自己？父亲又怎样待他？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

4. 我要把这个告诉谁？

你认识谁觉得自己走得太远、回不了家了？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

父啊，谢谢你在我回家的时候跑来迎接我。求你帮我相信我是真被接纳的，不是在受审查。



这一课的在线版

你是新造的人

哥林多后书 5:17-21

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

藉着基督，神把我们的罪怎样处理了（21 节）？

在第 20 节里，神给了你什么身份？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

对你来说，已过去的“旧”是什么？已来到的“新”又是什么？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

作为使者，这一周你可以为谁承担那和好的职分？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

主啊，谢谢你使我成为新造的人。在我仍旧觉得自己是旧我的地方，求你帮我信你已经改变了我。

下一课 你已经重生了 comission.cc/zh/study/first-40-days/03/



这一课的在线版

你已经重生了

约翰福音 3:1-16

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

一个人必须经历什么才能见神的国？
第 16 节显明神赐下他儿子是为什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

尼哥底母难以明白的是什么？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

4. 我要把这个告诉谁？

你可以告诉谁：神爱世人，也包括他？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

神啊，谢谢你藉你的灵赐给我新生。求你使你在我里面开始的这新生命长大。



没有什么能叫你与神的爱隔绝

罗马书 8:31-39

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

神已经赐下了什么？这证明了什么（32 节）？

保罗说有什么能叫你与神的爱隔绝？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

保罗所列的那些里，哪一样此刻正压着你？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要把哪一个忧虑交给神，相信没有什么能叫你与他隔绝？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

父啊，当我觉得离你很远的时候，求你提醒我：没有什么能叫我与你在耶稣里的爱隔绝。



这一课的在线版

他赦免你一切的罪孽

诗篇 103:1-13

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这篇诗叫你的心不可忘记哪些恩惠？
神把你的罪过挪开有多远（12 节）？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

这篇诗把神的怜恤比作谁（13 节）？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

有什么是神早已赦免、你却一直背着？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

主啊，谢谢你赦免了我一切的罪。求你帮我不再背你已经拿走的东西。



这一课的在线版

你可以知道自己有永生

约翰一书 5:11-15

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这生命在哪里？谁有这生命（11-12 节）？

约翰要你知道什么（13 节）？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

有神儿子的和没有神儿子的，分别在哪里？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

神听我们——这一周你要向他求什么（14-15 节）？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

神啊，谢谢你，我可以知道我在你儿子有生命。每逢我开始疑惑的时候，求你安定我的心。



这一课的在线版

耶稣是主

罗马书 10:8-13

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

这段经文说什么叫一个人得救（9-10 节）？

它应许谁必得救（13 节）？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

"这道离你不远，正在你口里、在你心里"是什么意思？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

4. 我要把这个告诉谁？

你认识谁从来没有求告过主的名？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

耶稣，你是主。谢谢你在我求告你的时候救了我；求你帮我活得像你是我全人的主。



这一课的在线版

本乎恩得救

以弗所书 2:1-10

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

神“因着他爱我们的大爱”做了什么（4-5 节）？

我们得救是因为什么，又不是因为什么（8-9 节）？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

神使你成为什么？又是为着什么（10 节）？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你可以行在哪一件善事上？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

父啊，谢谢你，我得救是本乎恩，不是靠我的努力。求你释放我，不再去挣那已经白白给我的。



这一课的在线版

你跟从了他的呼召

马可福音 1:14-20

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

耶稣所传的头一句是什么（15 节）？

耶稣应许要叫那些渔夫成为什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

他们回应得多快？他们撇下了什么？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周耶稣呼召你撇下什么、或跟从什么？

4. 我要把这个告诉谁？

你可以邀请谁和你一同跟从耶稣？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

耶稣，你呼召了我，我就跟从了。求你赐我信心继续跟从你，也帮助别人寻见你。



这一课的在线版

你的洗礼意味着什么

罗马书 6:1-4

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

在洗礼中，我们与基督一同经历了什么（3-4 节）？
我们所要行在其中的“一举一动有新生的样式”是什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

为什么我们如今不能再活在罪中？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要在哪里行在新生命里，而不是行在旧的里面？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

主啊，谢谢你，在洗礼中我与你同死、也与你同复活。求你帮我行在那已经属于我的新生命里。



这一课的在线版

学习祷告

马太福音 6:5-13

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

耶稣说要怎样祷告、不要怎样祷告（5-7 节）？
这篇祷告显明父是怎样的？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

这祷告里的哪一句，是你今天最需要祷告的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要在什么时候、在哪里，照耶稣所教的祷告？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

父啊，求你教我祷告。我是新手——求你帮我简单诚实地与你说话。



这一课的在线版

靠神口里所出的一切话活着

马太福音 4:1-11

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

耶稣怎样回应每一次试探？

"人活着不是单靠食物"论到神的话说了什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

那三个试探里，哪一个最接近你所面对的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

下次受试探的时候，你要倚靠哪一处经文？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

神啊，求你用你的话喂养我。我受试探的时候，求你帮我像耶稣那样倚靠你所说的话。

下一课 听见了，就去行 comission.cc/zh/study/first-40-days/13/



这一课的在线版

听见了，就去行

马太福音 7:24-27

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

聪明人和无知人所盖的房子，唯一的分别是什么？

耶稣说那磐石是什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你在哪里听见了耶稣的话，却还没有去行？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要把耶稣的哪一句话付诸实行？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

✦ 祷告

主啊，求你帮我不只听你的话，更去行。求你把我的生命建造在磐石上。



这一课的在线版

常在耶稣里面

约翰福音 15:1-11

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

谁是葡萄树？谁是栽培的人？谁是枝子？

离了耶稣，你能做什么（5节）？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

对你来说，常在耶稣里面是什么样子？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

你要用哪一种方式每天靠近耶稣？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

耶稣，求你帮我今天紧紧靠近你。离了你我就不能做什么；求你保守我常在你里面。



那位保惠师——圣灵

约翰福音 14:15-27

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

耶稣应许差谁来？那位保惠师要做什么（26 节）？

耶稣留下什么给跟随他的人（27 节）？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

耶稣怎样把爱他和遵守他的话连在一起？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要出于爱，遵守耶稣的哪一条命令？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

父啊，谢谢你把你的灵赐给我。求你教导我，并在我忘记的时候提醒我耶稣的话。



这一课的在线版

作见证的能力

使徒行传 1:4-8

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

他们被吩咐等候什么？那要带来什么（8 节）？

耶稣说这见证要传到多远？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你的“耶路撒冷”在哪里——你首先被差去的地方？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

4. 我要把这个告诉谁？

这一周，你日常生活中的谁可能成为你头一个见证的对象？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

圣灵啊，求你用你的能力充满我，叫我在信主最初的这几周就能作见证。



顺着圣灵而行

加拉太书 5:16-26

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

保罗把情欲的事与什么相对照？

圣灵的果子是怎样被描述的（22-23 节）？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

圣灵的哪一样果子，是你最渴望长出来的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要在哪里顺着圣灵而行，而不是顺着情欲？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

神的灵啊，求你在我里面长出你的果子。求你帮我今天与你同行，
不照我旧日的样式。



这一课的在线版

爱神，也爱邻舍

马可福音 12:28-34

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

耶稣称哪两条诫命为最大的？

其余的一切都系于什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

此刻对你来说，哪一样更难——爱神，还是爱邻舍？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要具体地爱哪一位邻舍？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

主啊，求你帮我尽我所是地爱你，也爱人如己。

下一课 [爱要行出来](https://comission.cc/zh/study/first-40-days/19/) comission.cc/zh/study/first-40-days/19/



这一课的在线版

爱要行出来

路加福音 10:25-37

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

那撒玛利亚人做了什么，是另外两个人没有做的？

耶稣说作邻舍是什么意思？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

近来你从谁旁边绕过去了？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你可以怜悯谁？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

父啊，求你开我的眼看见我面前的这个人，也赐我怜悯，像那撒玛利亚人一样去帮助。

下一课 你怎样蒙饶恕，就怎样饶恕 comission.cc/zh/study/first-40-days/20/



这一课的在线版

你怎样蒙饶恕，就怎样饶恕

马太福音 18:21-35

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

那仆人被免了多少？他自己不肯免的又是多少？
这显明神已经饶恕了你多少？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

在这个故事里，你看见自己在哪里？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你需要饶恕谁，正如你自己蒙了饶恕？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

主啊，你饶恕了我这么多；求你赐我恩典，去饶恕那些伤过我的人。



这一课的在线版

你犯了罪，就要认

约翰一书 1:5-9

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

行在光中带来什么（7节）？

我们认罪的时候，神应许了什么（9节）？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

你想把什么留在暗处？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要把哪一样罪带到光中？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

父啊，我犯罪的时候，求你帮我到光中来承认，相信你必赦免我、洗净我。



这一课的在线版

在试探中警醒祷告

马太福音 26:36-46

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

耶稣向父求什么？他怎样结束他的祷告？

他吩咐门徒做什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你在哪里睡着了，本该警醒祷告？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要为什么警醒祷告？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

祷告

耶稣，求你教我在受试探时警醒祷告。我是软弱的，你却在近处。

下一课 不要忧虑 comission.cc/zh/study/first-40-days/23/



这一课的在线版

不要忧虑

马太福音 6:25-34

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

受造之物中的什么，显明父的看顾？

耶稣叫我们先求什么（33 节）？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你正忧虑什么，是这段经文所对着说的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要把哪一个忧虑换成先求神的国？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

祷告

父啊，求你帮我把我所忧虑的交托给你，也帮我今天先求你的国。

下一课 神所赐的平安 comission.cc/zh/study/first-40-days/24/



这一课的在线版

神所赐的平安

腓立比书 4:4-9

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

我们不该忧虑，那该做什么（6 节）？

神应许什么要保守我们的心（7 节）？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

今天你可以“借着感谢”把什么带到神面前？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要为什么祷告，而不是独自扛着？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

主啊，我把我所忧虑的交给你。求你用那唯有你能赐的平安充满我。



这一课的在线版

你被添进的这个家

使徒行传 2:36-47

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

彼得吩咐众人做什么（38 节）？

门徒们恒心遵守的是哪四样（42 节）？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

那四样里，哪一样对你最难持守？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要和别人一同拾起第 42 节里的哪一项操练？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

神啊，谢谢你把我添进你的家。求你帮我与你的百姓分享生命，不独自行走。

下一课 一个身体，献给神 comission.cc/zh/study/first-40-days/26/



这一课的在线版

一个身体，献给神

罗马书 12:1-13

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

保罗呼吁我们把什么献给神（1 节）？

什么样的图画显明信徒是彼此相属的（4-5 节）？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

在这身体里，神可能给了你什么恩赐或职分？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要怎样爱或服事另一位弟兄姊妹？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

父啊，我把整个的自己献给你。求你指教我怎样用爱心服事你的百姓。



彼此相爱——那条手巾

约翰福音 13:1-15

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

身为主的耶稣，为他的门徒做了什么？

他照自己的榜样吩咐他们做什么（15 节）？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

耶稣要你去洗谁脚？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要像耶稣服事人那样，谦卑地服事谁？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

耶稣，你洗了门徒的脚；求你赐我一颗谦卑的心，像你服事我那样去服事别人。



这一课的在线版

不可停止聚会

希伯来书 10:19-25

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

因着耶稣，我们如今可以自由地做什么（19-22 节）？

我们被吩咐不可停止什么？为什么（25 节）？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

是什么把你从与神的百姓相聚中拉开？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要怎样与其他信徒相聚、彼此劝勉？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

主啊，求你不叫我独自漂离；求你把我吸引到你的百姓中，好彼此劝勉。



甘心地给

马可福音 12:41-44

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

那寡妇所投的比财主少，为什么却比他们投得更多？
她的奉献显明她对神怎样的信靠？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你的奉献显明你的信靠在哪里？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你可以甘心地给出什么，像她那样信靠神？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

父啊，求你帮我甘心地给，也像那寡妇一样把我所有的交托给你。

下一课 为大就是服事 comission.cc/zh/study/first-40-days/30/



这一课的在线版

为大就是服事

马可福音 10:35-45

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

耶稣怎样为雅各和约翰重新定义“为大”？

人子来是要做什么（45 节）？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

你在哪里想要作首先的？耶稣怎样重新框定它？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要不等人开口就去服事谁？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

耶稣，你来是要服事人；求你使我成为仆人，好在你眼中为大。

下一课 在席上记念耶稣 comission.cc/zh/study/first-40-days/31/



这一课的在线版

在席上记念耶稣

路加福音 22:14-20

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

耶稣说那饼和那杯是什么？

他为什么吩咐他们常常如此行？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

"为你们舍的"这句话，对你意味着什么？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要怎样记念耶稣的舍身？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

主啊，谢谢你为我舍了身体、流了宝血。求你叫我永不把你的舍身看作理所当然。



这一课的在线版

彼此代求

雅各书 5:13-16

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

受苦的时候该做什么？喜乐的时候又该做什么（13 节）？

我们彼此认罪、互相代求的时候会发生什么（16 节）？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

你一直独自背着什么，是需要有人为你祷告的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

4. 我要把这个告诉谁？

这一周你要请谁与你一同祷告？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

父啊，求你教我把我的需要和别人的需要带到你面前，也与你的百姓一同祷告。



这一课的在线版

盐和光

马太福音 5:13-16

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

盐和光是为着什么？

耶稣为什么说叫你的光照在人前（16 节）？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你的光可能被藏在哪个斗底下？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

4. 我要把这个告诉谁？

你身边谁需要看见那些指向父的好行为？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

主啊，求你叫我的新生命发光，好使我身边的人看见你，把荣耀归给父。



这一课的在线版

"你们来看"

约翰福音 4:28-30,39-42

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

那妇人一信，立刻做了什么？

城里的人最后为什么信了（42 节）？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你自己版本的那句"你们来看"是什么？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

4. 我要把这个告诉谁？

这一周你可以对谁说"你们来看"？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

耶稣，求你像那井旁的妇人一样，赐我勇气，这一周对某一个人说"你们来看"。

下一课 "去把主所做的告诉人" comission.cc/zh/study/first-40-days/35/



这一课的在线版

"去把主所做的告诉人"

马可福音 5:18-20

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

耶稣吩咐那得医治的人做什么，而不是跟着他去？
他要讲什么？要在哪里讲？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

主为你做了什么，是你可以讲出来的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

4. 我要把这个告诉谁？

谁是你回家去告诉的"你自己的亲人"？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

父啊，求你帮我回家去，把你为我做的大事告诉我自己的亲人。

下一课 被差出去——寻找那平安之子 comission.cc/zh/study/first-40-days/36/



这一课的在线版

被差出去——寻找那平安之子

路加福音 10:1-11

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

耶稣差那七十二个人去做什么？

在这段经文里，“平安之子”是什么样的人？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

你生活里谁可能是这样敞开、乐意接待的人？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要带着平安去到谁的生活里？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

主啊，求你领我到那些心门敞开的人那里，也赐我放胆去的勇气。

下一课 使人作门徒 comission.cc/zh/study/first-40-days/37/



这一课的在线版

使人作门徒

马太福音 28:16-20

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

耶稣有怎样的权柄？他差我们去做什么？

我们去的时候，他应许了什么（20 节）？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

"使人作门徒"里的哪一部分，是你现在就觉得做得到的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你可以开始帮助谁跟随耶稣？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

耶稣，谢谢你常与我同在。求你帮我，就是现在也能帮助别人跟随你。



这一课的在线版

天天背起你的十字架

路加福音 9:23-26

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

跟从的人必须做哪三件事（23 节）？

关于救自己的生命与丧掉生命，耶稣说了什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

对你来说，天天背起十字架是什么样子？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要为跟从耶稣舍弃什么？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

主啊，求你帮我今天背起我的十字架来跟从你；你值得我付上一切。



这一课的在线版

在试炼中活泼的盼望

彼得前书 1:3-9

1 吃

慢慢读这段经文，再读一遍，然后用自己的话复述。如果复述不出来，就再读一遍。

☐ 读 ☐ 再读 ☐ 复述

2 消化

根据经文实际所说的来回答——留在经文里。

1. 这段经文让我对神有什么认识？

神叫我们重生，是进入什么（3 节）？

试炼为什么临到？它们证明什么（6-7 节）？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你正面对什么试炼，是这活泼的盼望所对着说的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要怎样在难处中持守盼望与喜乐？

4. 我要把这个告诉谁？

3 成长

成长是神的部分，不是你的。忠心地走这个循环，信靠祂使它成长（哥林多前书 3:6-7）。

★ 祷告

父啊，试炼来的时候，求你坚固我的信心，用我在耶稣里活泼的盼望充满我。



耶和華是我的牧者

詩篇 23:1-6

1 吃

慢慢讀這段經文，再讀一遍，然後用自己的話復述。如果復述不出來，就再讀一遍。

☐ 讀 ☐ 再讀 ☐ 復述

2 消化

根據經文實際所說的來回答——留在經文里。

1. 這段經文讓我對神有什麼認識？

牧人為羊做什麼？

什麼必隨著你一生一世（6 節）？

2. 它讓我對人——也對我自己——有什麼認識？

牧者此刻正領你行過哪一個幽谷？

3. 這個星期我要順服什麼？（一個具體的行動，定好哪一天）

這一週你要怎樣跟從牧者的引領？

4. 我要把這個告訴誰？

你可以幫誰尋見那位一路領你的牧者？

3 成長

成長是神的部分，不是你的。忠心地走這個循環，信靠祂使它成長（哥林多前書 3:6-7）。

★ 禱告

我的牧者啊，謝謝你這四十天領着我。求你如今也領我，一生一世——也幫我領別人到你這裡來。



這一課的在線版



继续造就门徒。

这只是其中之一。更多查经计划和门徒训练资源，请见

comission.cc