



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

发现式查经计划

胜过惧怕

十段经文，神在其中恰恰在人最害怕的那一点上迎见他们。

10 课查经 · CoMission

胜过惧怕

目 录

◆ 发现式查经怎样进行

- 1 站住，就看见 出埃及记 14:10-31
- 2 争战的胜败全在乎耶和华 撒母耳记上 17:32-50
- 3 就是行过幽谷 诗篇 23:1-6
- 4 我的避难所，我的山寨 诗篇 91:1-16
- 5 不要忧虑 马太福音 6:25-34
- 6 "你们为什么胆怯？ " 马可福音 4:35-41
- 7 "放心，是我" 马可福音 6:45-52
- 8 "愿你们平安" 约翰福音 20:19-29
- 9 得胜有余 罗马书 8:31-39
- 10 保守你的平安 腓立比书 4:4-9

更多查经计划请见 comission.cc

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。

站住，就看见

出埃及记 14:10-31

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？

摩西吩咐那些吓坏了的百姓做什么？神实际上把那海怎么样了？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你此刻在哪里觉得被困住——后面是什么？前面拦着的又是什么？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周，“站住”而不是惊慌，对你会是什么样子？

4. 我要把这个告诉谁？

还有谁此刻觉得走投无路？你可以怎样把神在海边所做的事讲给他？

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，当我被追我的和拦我的困在中间，求你帮我站住，看你在没有路的地方开出一条路。



保守你的平安

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？

保罗说要拿焦虑怎么办？他应许神的平安要做什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

哪一样焦虑是你在心里反复翻，却没有把它变成祷告的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周那份焦虑每次回来，你要怎样把它变成一个带着感谢的具体祷告？

4. 我要把这个告诉谁？

谁此刻正焦虑？这一周你可以怎样与他一同祷告？

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

神啊，我不再喂养我的焦虑，而是现在就借着感谢把它带给你面前。愿你那出人意外的平安，在基督耶稣里守卫我的心怀意念。



得胜有余

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？

保罗列出哪些患难？他说在这一切的事上我们是什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

保罗单子上的哪一样——或你自己的哪一个惧怕——最像能把你与神的爱隔开？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周那份惧怕开口的时候，你要怎样以一个被深深爱着的人、而不是一个孤单的人去面对它？

4. 我要把这个告诉谁？

谁需要听见：没有什么能叫他与神的爱隔绝？你什么时候去告诉他？

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

父啊，一切受造之物——危险、死亡、我最深的惧怕——都不能叫我与你在基督里的爱隔绝。求你叫我在那些吓着我的事上得胜有余。



这一课的在线版

下一课 [保守你的平安](https://comission.cc/zh/study/overcoming-fear/10/) comission.cc/zh/study/overcoming-fear/10/

争战的胜败全在乎耶和華

撒母耳记上 17:32-50

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？

大卫向扫罗说明不惧怕歌利亚的理由是什么？他说这是谁的争战？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

哪一场仗让你像谷中扫罗的全军那样，僵在惧怕里？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

记起神从前怎样帮助过你，这一周你要朝什么迈出一歩，而不是躲起来？

4. 我要把这个告诉谁？

你身边谁被惧怕瘫住了？你可以怎样提醒他：争战的胜败在乎耶和華？

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，当我周围的人都因惧怕僵住的时候，求你提醒我：这是你的争战，不是我的。你从前救过我——我信你必再救我。



这一课的在线版

下一课 [就是行过幽谷](https://comission.cc/zh/study/overcoming-fear/03/) comission.cc/zh/study/overcoming-fear/03/

就是行过幽谷

诗篇 23:1-6

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？

牧人为羊做什么？诗人在死荫的幽谷里为什么不怕遭害？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你此刻正行过怎样的幽谷？里面哪一道阴影最叫你害怕？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要怎样每天提醒自己：牧者正与你一同走过那幽谷？

4. 我要把这个告诉谁？

谁此刻在幽谷里，是你可以与他一同读这篇诗的？

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

牧者啊，就是行过死荫的幽谷，你也与我同在。当惧怕逼近，求你叫你的同在比那阴影更近。

下一课 我的避难所，我的山寨 comission.cc/zh/study/overcoming-fear/04/



这一课的在线版

"愿你们平安"

约翰福音 20:19-29

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？

那些门为什么关着？耶稣站在门徒中间说的头一句话是什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

哪一样惧怕此刻把你关在门里？你在躲什么？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

因为复活的耶稣与你同在，这一周你要打开哪一扇门？

4. 我要把这个告诉谁？

像多马一样，谁需要看见耶稣活着的凭据——你的平安可以怎样成为那凭据的一部分？

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

复活的耶稣，你穿过紧锁的门，站在你惊惶的朋友中间。求你进到我因惧怕而把自己关起来的那间屋子里，说出你的平安。

下一课 得胜有余 comission.cc/zh/study/overcoming-fear/09/



这一课的在线版

"放心，是我"

马可福音 6:45-52

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？

耶稣到他们那里去的时候，门徒在做什么？他们惊慌喊叫时，他说了什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你此刻在哪里逆风使力？是什么让你在其中很难认出耶稣？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周惧怕喊叫的时候，你要怎样领受耶稣那句"放心，是我"？

4. 我要把这个告诉谁？

谁正逆风摇橹、疲惫不堪？你可以怎样把这几句话带给他？

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

耶稣，当我逆风摇橹、连你朝我走来都认不出的时候，求你对我说："放心，是我"，并且上到我的船上。

下一课 "愿你们平安" comission.cc/zh/study/overcoming-fear/08/



我的避难所，我的山寨

诗篇 91:1-16

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？

这篇诗提到哪些危险？神应许要为那投靠他的人成为什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

哪一样惧怕——怕黑夜的、怕疾病的、怕突如其来的——一再回到你心里？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周那份惧怕再来的时候，你要怎样投靠神，而不是只独自硬撑？

4. 我要把这个告诉谁？

谁此刻活在惧怕里，需要听见这个避难所？

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

至高者啊，你是我的避难所、我的山寨。惧怕无论黑夜来、白日
来，求你把我藏在你的翅膀底下，用你的信实托住我。

下一课 不要忧虑 comission.cc/zh/study/overcoming-fear/05/



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？

耶稣举了哪些父看顾的例子？他叫我们先求什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

哪一样需要——钱、饭、将来——让你夜里睡不着？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要每天把哪一个忧虑交给父，好先求他的国？

4. 我要把这个告诉谁？

谁被忧虑压着？你可以怎样把耶稣这些话分享给他？

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

父啊，你养活飞鸟，妆饰花草，你也知道我所需用的。求你拿走我对明天的忧虑，教我今天先求你的国。

下一课 ["你们为什么胆怯？"](#) comission.cc/zh/study/overcoming-fear/06/



这一课的在线版

"你们为什么胆怯？"

马可福音 4:35-41

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？

风浪中耶稣在哪里？他平静风浪之后问了门徒什么？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

在哪一场风浪里，你觉得耶稣好像睡着了——你究竟在怕什么？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周惧怕上来的时候，你要怎样到耶稣那里去，而不是只顾和浪搏斗？

4. 我要把这个告诉谁？

你可以把那位连风和海也听他的主告诉谁？

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，风浪让我以为你不顾我，可你就在我的船上。求你向我里面的风和浪说出你的平安。

下一课 ["放心，是我"](#) comission.cc/zh/study/overcoming-fear/07/



这一课的在线版