

A person is standing on a dark, silhouetted hill, looking up at a bright, glowing light source in a dark, textured sky. The light source is positioned in the upper right quadrant, creating a strong contrast with the surrounding darkness. The person's silhouette is centered in the lower half of the frame, facing away from the viewer towards the light.

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。



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步，而不是躲起来？

4. 我要把这个告诉谁？

你身边谁被惧怕瘫痪了？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。

下一课 就是行过幽谷 comission.cc/zh/study/overcoming-fear/03/



这一课的在线版

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灾害？

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。



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。



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？"](https://comission.cc/zh/study/overcoming-fear/06/) 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

"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/



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

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

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。

这个计划的最后一课 [选择你的下一个计划](https://comission.cc/zh/bible-study-plans/) comission.cc/zh/bible-study-plans/



这一课的在线版



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