发现式查经计划

平安

八段经文，写给一颗忧虑的心思和一颗疲乏的心。

8 课查经 · CoMission

发现式查经

平安

目录

◆ **发现式查经怎样进行**

1 **刚强起来** 彼得前书 5:6-11
2 **尊崇神** 诗篇 34:1-15
3 **凡事祷告** 腓立比书 4:4-9
4 **神是我们的避难所** 诗篇 46:1-11
5 **耶和华是我的牧者** 诗篇 23:1-6
6 **将来的荣耀** 罗马书 8:18-30
7 **没有什么能叫我们与他隔绝** 罗马书 8:31-39
8 **不要忧虑** 马太福音 6:24-34

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。

发现式查经

CoMission

刚强起来

彼得前书 5:6-11

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?

彼得叫我们把忧虑怎么办？我们为什么可以这样做?

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识?

此刻哪一个忧虑，重得让你交不出去?

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要每天早晨指名把哪一个忧虑卸给神?

4. 我要把这个告诉谁?

你身边谁背着沉重的担子，需要知道神顾念他?

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

> *赐诸般恩典的神啊，我把一切的忧虑卸给你，因为你顾念我。求你叫我服在你大能的手下，使我刚强、坚固、稳妥。*

这一课的在线版

下一课 尊崇神 comission.cc/zh/study/peace/02/

发现式查经

CoMission

尊崇神

诗篇 34:1-15

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?

大卫说他在惧怕中寻求耶和华的时候发生了什么?

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识?

哪一样惧怕拦着你，使你尝不到主恩的滋味?

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样惧怕带到主面前，用赞美换下抱怨?

4. 我要把这个告诉谁?

你可以邀请谁与你一同"尝尝主恩的滋味"?

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，我寻求你，你就应允我，救我脱离了一切的恐惧。求你叫我尝尝主恩的滋味，便知道他是美善；愿赞美你的话常在我口中。*

下一课 凡事祷告 comission.cc/zh/study/peace/03/

这一课的在线版

发现式查经

CoMission

凡事祷告

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，不要忧虑，那该做什么？神应许了什么作为回应？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

哪一个处境是你一直在为它忧虑、却没有为它祷告？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周那份焦虑每次冒出来，你要怎样把它变成一个带着感谢的祷告？

4. 我要把这个告诉谁？

你身边谁活得忧心忡忡，可以听一听那保守你心的平安？

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，我不再一味焦虑，而是借着感谢，把一切都在祷告中带到你面前。愿你那出人意外的平安，在基督耶稣里保守我的心怀意念。*

下一课 神是我们的避难所 comission.cc/zh/study/peace/04/

这一课的在线版

发现式查经

CoMission

神是我们的避难所

诗篇 46:1-11

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？

在这篇诗里，即使地都改变，关于神有什么仍旧是真的？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

你生活里的什么，此刻正在震动？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要用哪一个震动的忧虑，换来每天在神面前安静的一刻？

4. 我要把这个告诉谁？

谁需要听见：神是患难中的避难所？你要怎样告诉他？

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

> *神啊，你是我的避难所，是我的力量，是我在患难中随时的帮助。*
> *求你教我安静下来，知道你是神，哪怕周围一切都在震动。*

下一课 耶和华是我的牧者 comission.cc/zh/study/peace/05/

这一课的在线版

发现式查经

CoMission

耶和华是我的牧者

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?

在这篇诗的每一句里，牧人为羊做了什么?

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识?

此刻对你来说，哪一样更难相信——他会供应，还是他在幽谷里与你同在?

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留给牧者，好叫你有一晚能真正安歇?

4. 我要把这个告诉谁?

谁在幽谷里觉得孤单，是你这一周可以陪着走的?

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

> *主啊，你是我的牧者，我必不至缺乏。求你使我躺卧在青草地上，使我疲乏的灵魂苏醒。*

下一课 将来的荣耀 comission.cc/zh/study/peace/06/

这一课的在线版

发现式查经

CoMission

将来的荣耀

罗马书 8:18-30

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?

我们不晓得当怎样祷告的时候，圣灵为我们做什么?

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识?

你此刻在哪里叹息，等候神使万物更新?

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耗尽你的忧虑交给圣灵，让他在你无话可说时替你祷告?

4. 我要把这个告诉谁?

谁正在受苦，可以因将来荣耀的盼望得着扶持?

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，当我累到连祷告都做不到，谢谢你的灵为我祷告。求你把我的眼目定在将来的荣耀上，也叫万事互相效力，叫我得益处。*

下一课 没有什么能叫我们与他隔绝 comission.cc/zh/study/peace/07/

这一课的在线版

发现式查经

CoMission

没有什么能叫我们与他隔绝

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？

保罗列出哪些不能叫我们与神的爱隔绝的东西？

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识？

曾经有什么让你觉得自己与神的爱断开了？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要用哪一句"万一……"，换成每晚重复那个应许：没有什么能叫你与神的爱隔绝？

4. 我要把这个告诉谁？

谁觉得离神的爱很远，需要听见没有什么能叫他与之隔绝？

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，你若帮助我，谁能敌挡我？谢谢你，一切受造之物都不能叫我与你在基督耶稣里的爱隔绝。*

下一课 不要忧虑 comission.cc/zh/study/peace/08/

这一课的在线版

发现式查经

CoMission

不要忧虑

马太福音 6:24-34

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?

关于不要为吃的、喝的、穿的忧虑，耶稣给了哪些理由?

2. 它让我对人 — 也对我自己 — 有什么认识?

明天的哪些难处，是你一直借到今天来担的?

3. 这个星期我要顺服什么? （一个具体的行动，定好哪一天）

这一周你要每天放下哪一个"明天"的忧虑，好先求神的国?

4. 我要把这个告诉谁?

你身边谁被日常所需压着? 这段经文里的什么，是你可以分享给他的?

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

> *父啊，你养活飞鸟，妆饰百合花，你也知道我所需用的。求你帮我先求你的国，把明天的忧虑留给你。*

这个计划的最后一课 选择你的下一个计划 comission.cc/zh/bible-study-plans/

这一课的在线版

CoMission
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