



发现式查经计划

登山宝训

马太福音第五至七章，分十二次读完。它本身就是导向顺服的——每一段末了都有一件这一周要去做的事。

12 课查经 · CoMission

—— 发现式查经

登山宝训

目录

◆ 发现式查经怎样进行

- 1 有福了…… 马太福音 5:1-12
 - 2 盐和光 马太福音 5:13-20
 - 3 怒气与和好 马太福音 5:21-26
 - 4 纯洁与信实 马太福音 5:27-37
 - 5 爱你的仇敌 马太福音 5:38-48
 - 6 施舍、祷告、禁食 马太福音 6:1-18
 - 7 财宝，和眼睛 马太福音 6:19-24
 - 8 不要忧虑 马太福音 6:25-34
 - 9 论断，和祈求 马太福音 7:1-12
 - 10 窄门 马太福音 7:13-20
 - 11 "我从来不认识你们" 马太福音 7:21-23
 - 12 两个盖房子的人 马太福音 7:24-29
-

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。

有福了……

马太福音 5:1-12

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？

耶稣称谁为有福的？他向各人应许了什么？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

哪一条“有福”是你最难相信真是福分的？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

挑一条“有福”，这一周就着一个具体的人活出来——向一个亏负过你的人施怜悯，或在一场争执里促成和睦。

4. 我要把这个告诉谁？

你身边谁正在哀恸、或已经疲惫不堪，需要听见神的福分也临到他？

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，你称这世界所忽略的人为有福的——虚心的、哀恸的、温柔的。求你倒空我的手，好叫我领受你所应许的国。



盐和光

马太福音 5:13-20

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？

耶稣用哪两个比方形容他的门徒？每一个各是为着什么？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

在你的日常生活中，你的信仰此刻在哪里藏得最深？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周公开地做一件善事——指名去服事一位邻舍或同事——好叫有人看见，把荣耀归给你的父。

4. 我要把这个告诉谁？

这一周谁看着你？你的生活对他说出了关于神的什么？

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，你把我摆在这个地方作盐、作光。求你保守我不失了味、也不藏在斗底下，好叫我的善行把人指向你。



怒气与和好

马太福音 5:21-26

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？

耶稣论到怒气和辱骂说了什么？在坛前献礼物以先，必须先做什么？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

你听见"你的弟兄向你怀怨"时，谁的名字浮上心头？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周就去找那个人——打电话、去看他、或写信给他——迈出和好的第一步。

4. 我要把这个告诉谁？

你可以把你去促成和睦时所发生的事讲给谁听？

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，你审判的是我心里的怒气，不只是我手上的暴力。求你查出我所存的轻蔑，差我去促成和睦。

下一课 纯洁与信实 comission.cc/zh/study/sermon-on-the-mount/04/



这一课的在线版

纯洁与信实

马太福音 5:27-37

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？

论到对付情欲，耶稣用了哪些极端的比方？他论到起誓又说了什么？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

情欲或轻率的言语，最容易在你生活的哪里站住脚？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周砍下一只“右手”——删掉一个应用、封掉一个网站、或结束一段把你引入罪中的对话——并且守住一个你一直拖着的承诺。

4. 我要把这个告诉谁？

你可以请谁每周就这一方面来问一问你？

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，你要的纯洁是从眼目和心里开始的，你要的“是”就是“是”。
求你洁净我的里面，也使我守住自己的话。



爱你的仇敌

马太福音 5:38-48

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，对那打你的、告你的、强逼你的人，要怎样做？对仇敌又要怎样做？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

此刻你生命中的“仇敌”是谁——那个你最难去爱的人？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

把那个人的名字写下来，这一周每天指名为他祷告，求神给你一个具体的方式去善待他。

4. 我要把这个告诉谁？

谁看见过你的怨恨，需要看见你改变了的反应？

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，你叫日头照恶人也照好人，降雨给义人也给不义的人；你的儿子还为那些钉他的人祷告。求你教我去爱那个我最不愿意祝福的人。



这一课的在线版

施舍、祷告、禁食

马太福音 6:1-18

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？

论到施舍、祷告和禁食，耶稣一再重复的警戒是什么？他应许了什么赏赐？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

这三样里，哪一样你最容易做给人看——哪一样你已经完全不做了？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周在暗中给出一样东西——给一个有需要的具体的人一笔钱或实际的帮助——除了父以外，不告诉任何人。

4. 我要把这个告诉谁？

不必泄露那个秘密，这一周你可以邀请谁和你一同祷告主祷文？

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

在暗中察看的父啊，求你把我从对掌声的依赖里断奶。愿我的施舍、我的祷告、我的禁食，只为你的眼目而作。



这一课的在线版

财宝，和眼睛

马太福音 6:19-24

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？

积在地上的财宝会怎样？耶稣论到眼睛和两个主说了什么？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

若有人读你的银行流水和你的日程表，他会说你的财宝在哪里？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周把一样财宝挪到天上：把一样具体的东西送出去——一笔钱，一件物品——就是你一直积攒着的那一样。

4. 我要把这个告诉谁？

你可以把你为什么把它送出去讲给谁听？

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，你说我的心在哪里，就跟着我的财宝在哪里。求你掰开我抓着钱财的手，把我的眼睛定在你身上，因为我不能事奉两个主。

下一课 不要忧虑 comission.cc/zh/study/sermon-on-the-mount/08/



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？

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？

你排练得最多的是哪一样忧虑——食物、金钱，还是明天？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

把那个忧虑写下来，这一周每天早晨在祷告中交给父，并把其中一个原本用来忧虑的小时，花在服事人、寻求他的国上。

4. 我要把这个告诉谁？

还有谁背着焦虑，是你可以把耶稣论飞鸟和百合花的话传给他的？

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，你养活天上的飞鸟，妆饰野地的百合花，你也知道我所需用的。求你拿走我一遍遍排练的忧虑，教我今天先求你的国。



论断，和祈求

马太福音 7:1-12

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？

耶稣论到那刺和那梁木说了什么？他向那些祈求、寻找、叩门的人应许了什么？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

你一直在论断谁，却不理会自己眼中的梁木？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

这一周向那个人承认你自己的过错，并为他做一件你希望有人为你做的事。

4. 我要把这个告诉谁？

此刻你正向父求什么？你可以邀请谁与你一同求？

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，求你先去掉我眼中的梁木，再让我去伸手拿别人眼中的刺。
也谢谢你把好东西给那些求你的人——求你教我一直求下去。



窄门

马太福音 7:13-20

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？

那两条路各通向哪里？耶稣说一棵树是凭什么认出来的？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

你在哪里随着人群漂着走，而不是走那条窄路？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

说出一个“宽路”的习惯，这一周就离开它——并且在同一天告诉一位弟兄或姊妹，好叫这个决定站得住。

4. 我要把这个告诉谁？

你生命中谁正走在宽路上？这一周你可以怎样把他指向那窄门？

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，那条宽路又挤又好走，尽头却是灭亡。求你赐我勇气走那条窄路，也赐我眼光凭果子认出树来。

下一课 "我从来不认识你们" comission.cc/zh/study/sermon-on-the-mount/11/



这一课的在线版

"我从来不认识你们"

马太福音 7:21-23

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？

这些人自称做过什么？耶稣对他们说了什么？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

在哪里，你谈论耶稣的话跑在了你顺服他的前面？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

从这篇讲论里挑一件你听过却从未做过的事——和好、暗中施舍、为仇敌祷告——在这一周结束以前去做。

4. 我要把这个告诉谁？

你可以诚实地把你做了什么、为什么做，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，我不愿意说着对的话，却对你仍是个陌生人。求你认识我——也叫我的生命遵行你父的旨意。



两个盖房子的人

马太福音 7:24-29

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？

那两个盖房子的人唯一的分别是什么？两座房子各遭遇了什么？

2. 它让我对人——也对我自己——有什么认识？

哪一场风暴试验过你的根基？它显出了什么？

3. 这个星期我要顺服什么？（一个具体的行动，定好哪一天）

从这篇讲论里挑一条命令，这一周把它建进你的日子里——写下来，去做，并记下你做了以后发生了什么。

4. 我要把这个告诉谁？

你可以邀请谁和你一同读这篇登山宝训，并且一同去实行？

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，那两个人都听见了你的话；只有一个深深地挖，并且去行。
求你使我成为一个行道的人，好叫风暴来的时候我的房子站立得住。



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