

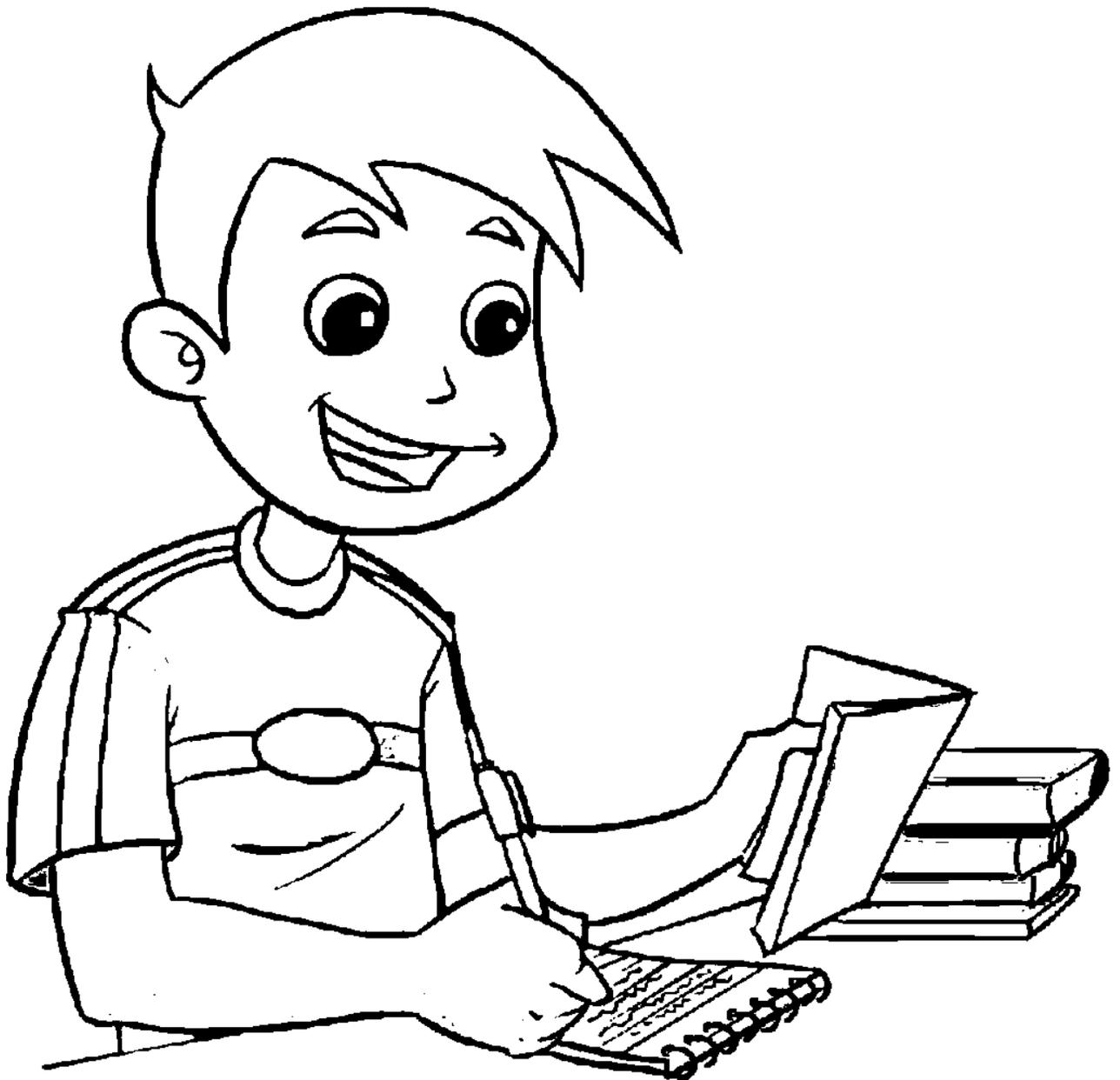
# 背诵经文



十二柱石 - 第一课 (下)

我们曾见识过上帝话语改变人生命的力量。当我们需要时，上帝的话语能鼓励和安慰我们。上帝的话语是我们站立信心根基。

在上一堂课里，我们谈到主要是如何读话语，只是简单地提到了背诵，现在就让我们进一步来谈一谈。



# 为什么要背诵？

## 1. 给你灵性上的力量和鼓励——在耶稣里更新你的思想

人脑可与计算机的数据库相比：不管是好是坏，它总会装些东西在里面。我们的内心反应受制于我们所受的教育和我们的经历。耶稣，借着他的话语，清洗了我们的灵，给了我们一些积极的东西来填满它。

- 以弗所书5:26b——……借着他的话语和水来洁净教会。
- 罗马书12:2a——更新你们的心思意念。
- 诗篇37:31——他心里有上帝的律法；他的脚不至于滑倒

看看上面这句经文。如果他心中没有上帝的律法，他的脚就会滑倒，他就会脱离正轨。



用上帝那积极、鼓励人、激励人和培养信心的话语来充满你的心，要去思想、背诵和对自己引用他的话语。

## 2. 上帝会通过你学过的话语来对你说话

上主使我们想起背诵过的经文，来这样和我们说话。

约翰福音14:26—但是那慰助者，就是父亲因我的名要差来的圣灵，会把一切的事指示你们，并且使你们记起我对你们所说的一切话。

上帝比谁都更熟悉自己的书，当你需要时，他会通过圣灵让你回想起相关的经文。如果你曾忠心地研读、学习和背诵的话，在你做出正确的链接时，他就会让经文出现在你的电脑(你的头脑)上。他是我所知的最好的电脑程序设计师，而他给你的电脑，也是世上最好的！

背诵之所以重要，其中一个原因就是经常存在无法阅读的可能。或许你半夜醒来，一开灯就会打扰别人。或许你身处困难的情形中，手头没有圣经。或许你病得太严重了，无法阅读。在这些情况（也可能是你最需要经文的时候）下，你唯一拥有的经文，就是以前你努力背诵下来的。

我们若熟记上主在他话语中的应许，那么，我们在祷告时，就更易于提醒上主去实现他的应许。

彼得后书1:4—他又将既宝贵又伟大的应许赏给我们……得以与上帝的性情有分。

### 3. 帮助你与别人分享上帝的话语

正如彼得所忠告的，知道一些明确的段落和经文，有助于我们与别人分享我们的信仰：

彼得前书3:15b—常常作好准备，去回答那些问你们为什么怀有盼望的人。

上主的话语也告诉我们，当有人问你时，你应随时准备好去回答，你应当熟悉话语：

提摩太后书2:15—你应当竭力讨上帝的喜悦，做一个无愧的工人，按着正确的意义阐释真理。

有时候你需要熟知圣经，能够引用和在圣经中找到所需的经文，以便指给你与之交谈的人看。



## 4. 你的信心生活的武器

希伯来书4:12—上帝的话活泼有效，比双刃的剑还要锋利，连灵和魂，关节和骨髓，都能刺透。它能判断人心中的欲望和意念。

稍后我们还会进一步谈到，跟随耶稣的人会发现，他的生活也并非总是很容易。耶稣本人也遭受敌对——他在灵里受到魔鬼的攻击（马太福音4:1-10），在肉体上受敌人的攻击。上帝把他的话语给了我们作为灵性武器，去对付缠绕着我们的战斗。我们必须努力背诵和运用它。



## 课程第二部分：如何背诵

*以下这些要点可以应用在你所背诵或学习的任何方面，而不只限于经文背诵。*

### 记忆可以像肌肉一样去锻炼

使用得愈多，它就变得愈强壮；不使用，就会变得虚弱。

### 愈专心，愈容易背诵

找一个安静、不会分心的地方，会有很大的帮助。

一个焦点没有对准的照相机，所照的相片也会模糊不清；一个游荡、易分散的心，对它所看的东西也会不清楚，也难以去记住。你若全神贯注，经文便会很清晰地印在你的脑海中。

### 找出最适合你的时间

早上大睡初醒，通常是最佳时刻。若有可能，你所需的只是5至10分钟不受打扰的时间。也可试试晚上。最重要的是，找出最适合你的时间。有些人喜欢在今晚把明天要背诵的先读一遍，这样，当他们醒来时，他们对要背诵的就已经很熟悉了。

## 视觉、听觉和动作

大部份人对他们所看过的记得最清楚；但有些人对他们所听过的记得最清楚；还有些人则是对他们实际做过行动的记得最清楚。你可以通过使用这三种身体机能来增强记忆。例如，借着阅读，你就在使用视觉。若把要背诵的大声说出来，你不但听见了，还在用嘴把它说出来。然后，把要背诵的经文写下来，通常效果会最好。

简单来说，你在背诵时愈投入，你就背得愈好。

## 背诵是一种劳动！

背诵确实需要决心和自我约束。让把话语藏在心中这件事，变成你一生的习惯吧！一旦成为习惯，就容易多了。

背诵确是件辛苦事！你必须付出努力——就像刷地板、洗窗户，或洗碗一样，是艰辛的工作！你就是必须不断重复、重复、重复、再重复！通常，一句一句地去背，大概是最好的方法了。重复、重复、再重复是背诵的不二法则！

## 每星期都要设定一个背诵目标或计划

你不用每天决定当天要学哪一句。

## 课程第三部分：背诵经文的建议

到目前为止，我们与你所分享的有关背诵的所有技巧，可运用于你要背诵或学习的任何东西上。现在，我们来谈一谈只与背诵经文有关的一些问题。

### \* 是否背诵，不应以感觉为依据

老是说自己记性不好，真能造成记性不好。但要“知道你一定办得到！”并要求上帝实现下面这句经文：

腓立比书4:13—我靠着那加给我力量的主，便凡事都能作了。

我们不去背诵的另一个原因，很可能就是因为我们的不想去背诵，然而不管我们感觉如何，我们都应去背。

热衷于背诵，确实很好。但作为动力来说，热情还不够，因感觉可能不会持久，也不可靠。做事情的热情常常会朝来夕去——而缺乏热情的时候居多！我们所需的动机应基于事实，而不是感觉。



我们决定背诵的事实依据有那些呢？

- 上帝的话语告诉我们要把话语藏在心中。
- 上帝的话语帮助我们与上主的灵性关系。
- 上帝的话语会帮助我们去帮助别人。

所有这些事实是我们应该反复提醒自己的一贯动机！

诗篇1:1-2—这样的人才算真正有福……他只爱慕上主的律法〔话语〕，日夜默诵不倦。



## 选择要背诵的章节

在背诵方面，有两个关键：

1. 明白为什么你要背某个特定的章节；换句话说，背诵它的目的是什么？它有什么实际用途？
2. 要确保自己明白所背诵经文中所有字的意思。

通常在你所背诵的经文，都与一个故事或段落有关，如果你知道这个故事，知道该经文的背景的话，就会更了解该经文，也更容易记住。

如果一句经文回答了你的问题，在你受试炼的时候，安慰过你，帮助过你，这是你要背诵的最好经文，因对你来说，它有特别的意义和益处，因此也会在你心中停留最久。



## 背诵时，应背得多准确？

你若能准确无误地记下来，那最好。要不然，学会一些东西总比没有学到任何东西要好。只要你知道经文的大意，就不必担心能否准确地把经文说出来。

别太拘泥于细节。如果你的态度是，一定要能够准确无误的把每一个词都正确的记住，否则便不算学会的话，那么，你便会化很多无谓的时间。如你并不要求那么准确的话，你可能会进步得快一点，学到的经文也会多一点。

## 要学习章节出处吗？

能记住出处，这很好。然而，如果它让你感到沮丧，阻碍你学习经文的话，那么，最好是不要去管它。



另一个可能是至少记得它出自哪一本书。这样，当你需要时，再去找那章节就会容易得多了。

## 复习

如果你打算背诵很多章节的话，你就需要一个系统的复习计划。如没有一个定期复习的计划和办法，你就会忘记。

■你可以把背诵的经文写在一个小而结实的笔记本上。不管你去哪里，如你都能把它带在身边的话，当你在等人或在旅行时，你就随时可以拿出来复习。

■你可以在笔记本上把你背诵了的经文出处和开头几个字写下来，用于复习。

例如：

约翰福音1:12凡接受他的

约翰福音3:3人若不重生

约翰福音3:16上帝爱世人

约翰福音3:36信子的人



### 运用你背诵了的经文

你可以通过祷告或做见证（告诉别人有关你的信仰），与别人分享你的信心，来运用自己背过的经文。



上主，我们因你的话语及你话语的力量而感谢你。请帮助我们忠信地去背诵你的话语，以便我们可以为自己和他人的好处来引用它们。帮助我们在我们每天的生活中都去沉思你的话语。帮助我们无论是行，是卧，是做事，都想着你的话语，使我们永不至忘记你，而是靠近你。阿们。



[www.freekidstories.org](http://www.freekidstories.org)