

背经分享期刊

星光背经圣工两周年纪念特刊

2022 年 9 月

编者的话

文/王良

“你以恩典为年岁的冠冕，你的路径都滴下脂油。”（诗 65:11）

背经圣工在人心惶惶的疫情当中，走过充满恩典的两年，众多弟兄姐妹藉着背经，人生路上滴满了脂油。在背经圣工两周年之际，我们收集整理了这份背经分享期刊，汇集了弟兄姐妹的背经分享和心路历程。这里有怀抱婴孩的母亲，也有全职的工作者；有年轻的一代，也有年迈的长者；有的在病痛中靠主前行，有的在忙碌的生活和服事中靠主得力；有的刚刚信主，也有信主多年的。无论在世界的哪一个角落，弟兄姐妹同有一位主，同有一个圣灵，同有一个呼召，同有一个心志，就是要用各样的智慧，将基督的道理丰富地存在心里（西 3:16），背诵默想神的话，直到见主面！因着渴慕主话语的心，弟兄姐妹相聚在这里。彼此鼓励，互相扶持。一天背诵一节经文，只要坚持三个月，就可以从头到尾背诵整卷《雅各书》，心中充满感恩和赞美。许多弟兄姐妹因此爱上背诵神的话，甚至同时背诵几卷书。通过背诵神的话语，许多弟兄姐妹养成了新的习惯，抓住一天当中一切可利用的时间背诵复习经文。通过背诵经文，生活更加充实，改善了人际关系，更深的认识神，经历神的同在。

感谢参与期刊编辑的同工，张鹏，古月，史天虹，花姐，Esther Xu，黎创德，Fay，史鸿雁，感谢琥珀姐妹排版设计，感谢弟兄姐妹分享自己的背经见证。愿这份背经分享期刊可以鼓励更多的弟兄姐妹一起来背诵经文，不仅在华人群体，并在世界各地，不同族群，不同语言中间，兴起渴慕神话语的儿女，将神的话语丰富地藏在心里。“我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程。”（来 12:1）愿主的话成为我们脚前的灯，路上的光。（诗 119:105）昼夜思想神的话，成为有福的人！（诗 1:2）

星光背经圣工介绍

星光背经圣工成立于 2020 年 9 月，神感动星光教会的古月姐妹发起这个背经活动。星光教会是 Ellerslie Road Baptist Church(爱之路浸信会，简称 ERBC)教会中的中文事工，我们被称为教会中的教会。星光背经圣工由古月姐妹和一位她带领读经的慕道友姊妹两个人建组开始，神不停带领人来，发展到现在（2022 年 9 月）超过一千人，目前有差不多 140 个背经小组，每组人数 10-20 人不等，组员年龄段从 5 岁到 80 岁，90%是姐妹。我们的安排是以背诵圣经某卷书为目标，一卷书结束后，所有持续参加的组员都可以按章背诵，甚至整卷书一字不漏背诵下来。看到神儿女们的生命因着昼夜思想神的话，被神的话改变、建造，让人无比激动！愿更多神的儿女们爱慕祂的话语，并立定心志，背经直到见主面的日子！阿们！

Starlight Scripture Memory Ministry (www.S2M2.net)

(SSMM or S²M², May the Lord multiply the ministry exponentially)

S²M² was established in September 2020, it was a vision given to sister Shekina from the Holy Spirit. Shekina is the member of Starlight church. Starlight church is the Chinese ministry of Ellerslie Road Baptist Church (ERBC), which is also called the church within the church. S²M² was started by Shekina and one gospel seeker whom she was mentoring. The Lord keeps adding new members to the group, now we have over 1000 members. There are about 140 Bible memory small groups with members ranging in age from 5 to 80 years old, with 90% of them being sisters. Our goal is to memorize a specific book of the Bible. When a book is finished, everyone in the group can recite it word for word. It is so exciting to witness God's children's lives transformed and built up by God's words as they meditate on them day and night! May more children of God love His words and continue to memorize the scriptures until the day they meet the Lord! Amen!

目录

编者的话	1
星光背经圣工介绍	1
1. 恩典背经路	4
2. 以天国的事为念	5
3. 拣选的恩典	6
4. 被翻转的生命	6
5. 成长之路	7
6. 生命的力量	8
7. 立志行事	8
8. 体验天国神的爱	9
9. 回家的路	9
10. 秋雨之福	11
11. 如鹰展翅	12
12. 靠主刚强得力	13
13. 神话语的炼净	14
14. 圣灵的帮助	14
15. 宝贵话语	14
16. 靠主恩典	15
17. 辽阔高深的爱	16
18. 神成就我所求所想	17
19. 神的恩典够用	18
20. 新造的人	19
21. 胜过购物的试探	19
22. 让背诵的主话管理我	20
23. 一面镜子	21
24. 爱邻舍	23
25. 天父的旨意	25
26. 你的路在大水中	26
27. 领受真道	27
28. 悔改的心	28
29. 主的恩典够用	30
30. 铭记主言，操练敬虔	31
31. 与主同行	33
32. 读你千遍	36
33. 主的话就是灵	37

34. 身心灵得兴盛.....	37
35. 神为我们成就大事.....	38
36. 背经操练：通向属灵自由之路.....	39
37. 力量的源头.....	40
38. 精兵装备，主恩满溢.....	42
39. 恩典之路.....	43
40. 圣灵的感动.....	45
41. 我必如精金.....	46
42. 圣灵的更新.....	50
43. 靠主得胜.....	51
44. 主是我亮光.....	52
45. 往下扎根，向上结果.....	53
46. 神的奇妙作为.....	54
47. 谢谢你的恩与爱.....	57
48. 生命的粮.....	58
49. 道存心中，同奔天路.....	59
50. 智慧的开端.....	60
51. 神的话是我力量.....	60
52. 忠心的仆人.....	61
53. 丰富的恩典.....	62
54. 神的话.....	64
55. 脚前的灯，路上的光.....	64
56. 我的磐石，我的救赎主.....	65
背经分享节选.....	66
背经访谈录.....	74
背经语录集锦.....	79

1. 恩典背经路

文/张娟娟

“求我们主耶稣基督的神，荣耀的父，将那赐人智慧和启示的灵，赏给你们，使你们真知道他。”（弗 1:17）

一般来说培养一个习惯需要 21 天，我自 2022 年 1 月加入背经群，至今半载也算养成一个优良的习惯，为此感恩。去年十二月底无意间发现事工带领人邀请有志者扫码入群，回想不久前教会举办的背经比赛，坚持到最后一轮的佼佼者毅力可佳，令人羡慕不已；而儿童主日学提倡背经，成人部就自求多福，所以我就希望借这背经群弥补缺憾，也当作 2022 新年新气象和疫情期间意外的收获吧。

一旦下定决心，接下来就是找出有效的背经法。我是偏重视觉的人，看过的书籍依稀记得文字在页面的位置，另外我有收集小册的习惯，如今抄写圣经正好派上用场。每一本就可当成一部圣经书卷，携带方便随处取出背诵，不浪费光阴。接着便用各种颜色笔，标注主词，动词，受词，又突显何处是副词和形容词，分别加上圆圈、方块等符号提醒自己，也就是想方设法，将神的话由大化小，切块“吃下肚”，有时胡囫吞枣，有时生吞活剥，有机会再反刍咀嚼一番。挣扎的是转接词，这上下句的关系是如何连接也得花些功夫。背经进度是一天一节层层叠加，再一章一章反覆复习，周末是恩典公休日，作为查缺补漏的机会。负责人期望大家坚持直到见主面。笔者刚开始不习惯，觉得是天方夜谭，雄心壮志终将冷却的，但是感谢主越背越喜爱。

当然少不了开始的预备工作，大致了解书卷的内容和主旨，分完大段落，再细分到每小节来背诵。背到迷糊时，还得找出全书的背景，当时的保罗希望对受信人传达什么信息，在怎样的情况下作者有感而发，对现代读者又有何应用。听大卫鲍森新约综览的视频对我就有帮助。不过大部分时间只是盲目的忙碌，跟上进度就放一边，实在到有口无心背不下去了，才查找资料或英文版本，比方说《以弗所书》1:21 提到神的名远超过一切，我就得找出英文版是指哪些，我的知识有限，不明就理的背诵时只求神加添信心，也“将那赐人智慧和启示的灵”赏给我，使我真知道祂，一阶段一阶段的往前迈进。如同与朋友相约共进午餐，侍者必须备齐工具和用餐环境，帮助客人享用佳肴。

背经群成功的一点就是建立伙伴打卡的机制，达到陪伴鼓励检讨守望的功能，每月调整伙伴让大家有熟识的机会，使枯燥的背诵添加生气，当然主的话如同蜂房下滴的蜜一般甘甜，拥有分享的对象更是锦上添花。这也是我坚持至今的原因之一，徘徊在商场的的时间减少了，即使外出请假仍惦记背经的进度。

人是软弱的器皿，需要队友的鼓励、组长的提醒与代祷和大牧者的引导，在群体中成长同奔天路。刚开始看着大家交作业就压力山大，紧张得唯恐拖队，便求神调整我的心态，既非竞争又非比较，队友加的指正也是出于负责任，在爱中说诚实话，渐渐换成正面的想法，看到全是神的爱吸引姐妹们快跑跟随祂，自知仍有许多成长空间，就像承认自己是个病患需要解药那般。以前对教会的认识一知半解，保罗在以弗所书前三章阐述详尽，原来我们都是养子养女，摇身一变平白赚得天上的产业，非同小可的评估了自己一番，原来耶稣付上宝贵的代价赎回属祂的儿女，我们不可轻看自己，上帝的话语成为粮食让我们每天精神饱满生活有力。上帝的话语时而出现耳际，在脑海飘荡挥之不去，当下便默想祂的话语，相信祂编织在生活中让我明白祂的心意。体会祂话语奇妙丰富的同时，不得不发出赞美和敬畏的心，当作汲取养分让信心增加生命成长。

现代人的焦虑令人偶尔在夜间辗转难眠，或遇上灰心丧志想停工怠工的片刻，笔者便将近日的经文拿出诵读，感谢神让我再思初衷。记得背到《雅各书》“你们要彼此认罪互相代求，使你们可以得医治”，接下来才是“义人祈祷所发的力量是大有功效的”。以前只强调后半句，疑惑天下除了耶稣哪有义人，却忽略前面还带有条件句，原来许多时候本性中骄傲的产生，跟家人或同工的关系就紧张，若不在上帝面前认罪悔改祈求赦免，再多的祷告也毫无功效。此外，发现自己的信仰多半是盲从，缺乏验证真理，对真理只停留在教会里的道听途说，算不上“真知道祂”，根基不深容易被世上的学说所动摇，实在危险。求神在背经路上赐下恩典增添胃口，让我不间断的渴慕祂的话语，为主站立。

2. 以天国的事为念

文/崇娥

“所以你们若真与基督一同复活，就当求在上面的事。那里有基督坐在神的右边。你们要思念上面的事，不要思念地上的事。”（西 3:1-2）

背诵经文是我这几个年的一个梦想，自从听说有人能背过整卷书以来，就梦想自己若也能背过整卷书就好了！因为很多的经文不经常看就忘了，所以还是愿意背一些经文，但如果背过以后不经常重复还是就忘了。一直以来教会也没有组织这样的活动，但感谢主的恩典，今天终于实现了这个愿望！当有一天我看到这个背经事工的时候，我毫不犹豫的加入了进来！虽然每天都是那么的忙碌，但是当背诵神话语的时候，心里是那么的开心与满足！每一章开始的时候很轻松，因为背的少，但随着经文的不断增加，越来越艰难，因为背的多，默写的也多，但是，真的感谢主！背到快到终点的时候又感觉越来越轻松了，因为随着不断重复的次数增加，经文会越来越熟，加上快到终点了，很有盼望，所以到最后就感觉又轻松了！每一天我都对自己背经要求很严格，经文多的时候，都要背五六遍，甚至十多遍，直到自己觉得满意了为止，当然也有个别疏忽的时候！每次背完一章经文就很有成就感，但我们知道这一切都是圣灵的工作，若不是圣灵引导和帮助，我什么也做不了，更是无法成功！所以一切的荣耀归给主我们的神！

每一天的背经都在操练我们对神话语的渴慕，操练我们对神的敬虔和忍耐，虽然会用很多的时间和精力，但我们本身就是天国的子民，就需要以天国的事为念，看重神的话语，选择走神的道路，才是合神心意的！背经能促使我们多多渴慕天上的，少思念地上的，能使我们将神的话藏在心里，用神的话引领我们的生活，免得我们犯罪得罪神！能够加深我们对神话语的认识，进到神话语的光照当中，更加明白体贴主的心意，使我们能照神的心意去行，过讨神喜悦的人生！

同时背经也给我的生命和生活带来了很大的影响：我们背诵神的话，能知道神的命令，可以用圣经的标准去指引我们的生活，知道哪些是该做的，哪些是不该做的！虽然有时也会被罪恶过犯所胜，但每一天神的话都光照提醒我，哪些地方做错了，该悔改了！譬如《雅各书》中提到的舌头的犯罪，“若有人在话语上没有过失，他就是完全人”（雅 3:2 下）这就是说要做一完全人就要控制我们的舌头，但这又是何等的难啊！所以我背经文的时候，常求主保守我远离舌头上的犯罪！

主不叫我们论断人，判断人，但我经常犯这样的罪，所以主的话常常光照提醒我要悔改，尽量减少这样的犯罪！《以弗所书》第二章光照提醒我，我现在应该是分别为圣的人，是与基督一同复活，一同坐在天上的人了，我不再属于这个世界了，但很多时候我还是随从今世的风俗，以及肉体和心中所喜好的去行，直接违背了神的命令。所以我要时时警醒，常常祈求，免得我

们入了撒旦的迷惑，中了魔鬼的诡计，成为撒旦掳掠的对象！好多时候当家人和自己要犯罪的时候，神的话就很自然的在里面做提醒光照的工作，但很多时候还是容易被罪恶过犯所胜，让主的心忧伤焦急！但感谢主不离不弃的爱，一直爱着我，从没离开过我，真是主恩典无限！除此之外，我们背过神的话，能知道神的应许，祷告的时候抓住神的应许去祷告，才有力量和把握！也能知道神的心意，照神的心意祷告，才能合乎神心意，蒙神的垂听和应允！只有背过神的话，才能用神的言语与神更好的交通！很多人说不会祷告，就是因为我们知道神的话语太少了！所以我认为背经很有必要，不管是为了现在还是更远的将来，都是对我们的生命造就有益的！

我每天都把背经文看成一项很重要的任务来完成，有时间的时候，总是把它放在首位，背完再去干别的，白天没有时间的时候，晚上再晚也要坚持背完！感谢主半年来一直带领我坚持下来，每一天都看顾保守我，每一天赐我够用的恩典和力量，使我有好的记性，记住祂的话，也赐我悟性明白祂的话，又赐我信心跟随祂走祂的道路！感谢主使我每一天都认真对待背经，不敢懈怠，总把它当成主的命令来完成！神的话就是生命，我们渴慕神的话就是渴慕生命的成长，没有神的话，我们的生命就不会成长，我们也没有行道的力量，我们就会时常陷在软弱当中，成为撒旦攻击的对象；神的话是我们脚前的灯和路上的光，有了神的话，我们才能有正确的方向，才不会失迷真道；神的话救我们脱离世界的败坏和罪恶的影响，使我们过得胜的生活，因为神的话句句带着能力；给我们带来平安喜乐和永恒的盼望，不至于像世人那样看重肉体的今世短暂的享受而忽略永恒，以致活在痛苦绝望中，要知道我们的神是喜乐的神；神的话使我们活得充实而平安，能够享受神同在的安息！我们每一天每一时刻都有主恩典的伴随，主的恩典够我们用的！求主继续赐我们渴慕真道的心，赐我们感恩知足的心，让我们每一天都在主爱中前进！愿一切的感恩赞美荣耀颂赞都归给天上的阿爸父神！直到永远！阿们！

3. 拣选的恩典

文/燕子

“你们得救是本乎恩，也因着信；这并不是出于自己，乃是神所赐的。”（弗 2:8）

最初背诵《以弗所书》时，感觉好难啊！不太明白为何这么反复谈神的拣选恩典，语言上似乎也搞不明白这个逻辑，只有死记硬背。但总想，只要坚持，主总会给我机会明白！直到这周学习属灵前辈古德恩的《系统神学》关于拣选的内容时，才终于明白，保罗之所以这样反复强调，乃是想告诉我们，拣选乃是神全然的主权，跟人有没有做什么一点关系都没有。不然若因人做什么而得救赎，那这救赎就有人的功德，人就会因为自我的努力而夸口，陷入骄傲中！

正如经上记着说，“你们得救是本乎恩，也因着信；这并不是出于自己，乃是神所赐的；也不是出于行为，免得有人自夸。我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。”（弗 2:8-10）同时经上又说，如此看来，“神要怜悯谁，就怜悯谁，要叫谁刚硬，就叫谁刚硬。”（罗 9:18）这让我似乎更能体会到神的主权和拣选的恩典，只在乎神，不在乎人做了什么。让我更体会到自己所得的一切都在乎神，让我更加感恩、谦卑在神的面前！也谦卑在人和环境面前！同时也感悟到，即使我不明白的时候，只要顺服，就会蒙福！

4. 被翻转的生命

文/周菊云

“穿上了新人。这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形像。”（西 3:10）

我是在刚刚决志信主后几天开始背经的。有一天，我去见一个相邻的姊妹，她说她的父亲背完了圣经中的一个整本书卷，哇！我当时很感动，像我这样读都读不通顺的还要背？还是整卷？不可思议！几天后，弟弟向我介绍了古月姊妹，于是我抱着试一试的态度开始了背经旅程。

我开始从《雅各书》背起，第一章第一节我反反复复读和写超过二十遍以上，没有一次是完整无错的。突然想起组长说，要认真祷告。于是我祷告说，主啊，求你的灵使我眼开口开，心开灵开，能背诵您的话语，奉主的名求，阿们！我再背诵一遍，完全正确！开始默写，完全正确！感谢主！我这才知道，神的话语是要用心灵和诚实才得着，不是靠你有多努力。于是每次背诵默写前，祈求圣灵的帮助，作业完成就不是很困难了。

感谢主！每一天的背经默写要花很多的时间，也常有来自没信主的丈夫和孩子的试探，这时就会在脑海中有声音出来说要顺服丈夫，不要惹儿女的气，心里就平安，于是找到适合自己的时间。待家事做完后，晚上就可以开始和神亲近了。不管多晚，总是尽力交上今天的作业，一天的任务一天当，直到现在，我走完了《雅各书》，《以弗所书》，《罗马书》的旅程。

特别感恩古月姐妹和背经组的组长们和背经伙伴每天的代祷和相互鼓励，随着不断地加增经文背诵，从而越来越认识我们的神是公义慈爱的神，藉着主耶稣基督十字架的救恩，我们因信主耶稣，被神当作义人了！生命彻底被翻转。记忆力增强了，心里平安多了，从前的爆脾气不见了，能和家人好好说话了。常常将神的话用在生活中，约束自己的言行。求主继续带领我们前行的路，直到见他面的那一天，感谢主！阿们！

5. 成长之路

文/万里红

“你的话是我脚前的灯，是我路上的光。”（诗 119:105）

2022年2月开始背经，到今天为止已经180天，背完了《诗篇》1-18篇，感谢神一路的陪伴跟随，虽有好几次因为工作忙碌和家庭琐事的羁绊，一度想放弃，却在神的保守中坚持了下来。其实背经已经不是第一次了，记得三年前，在原来所在的株洲教会，我曾经发起过一次背经，拉了一个20多人的群，当时的想法很简单，就是一个人坚持不下来，找一帮人一起坚持，却因为各种原因，最后连自己都没有坚持下来。这个事情过后，我始终在寻找继续背经的机会，在一次祷告中，晓燕姊妹介绍我进入了背经小组。

刚开始的时候，每天还能坚持按进度背诵，因为《诗篇》前两篇以前都背过，就觉得得心应手。接下来，随着工作上的事情增多，经常加班，很难做到按时完成每天的任务。中间出现了断层，等想再去捡回来时，发现需要付出更多的时间和精力，虽然三天背一次甚至更长的时间，但我始终没有放弃。有很多次刚背出来，还没有来得及录音，就到上班的时间了。看到同伴因为各种原因离开，自己也怀疑过还能坚持多久，但看到丈夫的那份执着和他在背经路上的成长见证，我不禁感动，也给了我很大的鼓舞，我想再难的环境都要坚持下去，因为经历了神对我背经路上的带领，现在我很清楚，所有的环境都是试探，灵命的成长离不开神的话语，自己在祷告上的缺乏，就是因为对神的话语装备得太少，不去努力追求如何得见神？

为什么我会先后两次走进背经的行列里来？是因为确实背经给我的生命带来了很大的影响。

1) 经文用在祷告中。祷告时神的话语多了，操练祷告不再那么空白，用经文祷告更能触摸到神，更容易被圣灵充满，记得这段时间有好几次用经文祷告都被圣灵充满，祷告的内容在当天即应验，也使我在与神的交通中更有得着。

2) 背经提升记忆力。已经到了更年期，记忆力每况愈下，经常虎头蛇尾容易忘事，自从坚持背经后，头脑清醒了许多，记忆力和条理性也越来越强。

3) 背经提升意志力。我最大的弱点就是做事很难坚持，经常是遇到困难就放弃，经历第一次背经，以及后来来到现在的背经组，我知道自己是要坚持到底的，既然选择了背经，就求神在这里熬炼我，对付我，带我胜过自己。

4) 坚持背经是我走在这条成圣路上对神的一个回应。

在接下来的日子，我会坚持把清晨 5:00-6:00am 的美好时光留给背经事工，求神托起我的信心和力量。感谢我们背经小组的组长和每一位弟兄姊妹，感谢一对一陪伴我的姊妹静爽，还有为背经事工祷告的所有弟兄姊妹和为大家付出的古月姐妹。

6. 生命的力量

文/汤爱文

“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。”（诗 1:2）

自从进群第一天开始，我就喜欢上背经，并立志一定要遵守群规，每天坚持。以前也背过，没有立群规，也没有健全的方法，虽有几位兄弟姐妹一起背诵，但没坚持多久，就以种种理由放弃了。进到此群后，看到这么多热心的同路人，有如此负责殷勤的组长带领，而且有这么好的方法，彼此监督，彼此勉励，不断叠加，背诵默写双管齐下，感谢神赐智慧！

以前读过申命记：“我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女。无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。也要系在手上为记号，戴在额上为经文”（申 6:6-7）。知道应该去行，但不知道怎样行，想记也记不住，都以年纪大了记忆减退为理由。但是自从进群 40 天的时间，惊奇的发现，原来不是记忆力不好，而是以前没有用心，花精力去背。现在终于明白了坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论，经文要昼夜思想，带在手上，刻在额上的美好。

我现在几乎每时每刻都沐浴在经文里，无论走路或开车，做家务，躺下还没睡着时，醒来时，都在背诵默想，真是太好了。没有时间无聊，没有时间想世事的烦杂。惊奇的发现记忆力不是一般的好了，以致我儿子都称奇，不可思议，并开玩笑说：老妈年少读书有如此认真，也许上了名牌大学。老公打趣说，不担心我老年痴呆！感恩主赐好的记忆力，感谢神的仆人建此平台，立此群规。谢谢各位肢体陪伴勉励！写此心得，一起共勉！家人们！背经路上我们一起走，一起加油！谁也不掉队，不退后！主的话就是生命，就是圣灵的宝剑，在环境临到时，就是得胜的武器！记住主的话，随时有子弹，随时打胜仗！

7. 立志行事

文/秦莉

“ 因为你们立志行事，都是神在你们心里运行，为要成就他的美意。”（腓 2:13）

开始时听说这个背经活动，当时第一反应就是背诵圣经很重要，毫不犹豫地就报名了。我的动机很简单，就是想多记住一些神的话。第一个参加的是《雅各书》的背经小组，觉得很轻松，前两章的时候还能按时交作业，一开始组里有人会因为三天不交作业掉队了，组里的人也是重新分配，再重新分配。最初我还在心里论断别人，觉得就一节经文，多么简单，不明白为什么不能按时交作业。心里的骄傲彰显无遗，等到《雅各书》后面两章的时候明显吃力很多，跟的很费劲，有些时候自己也是三天的作业凑到一起才提交。《雅各书》最后三天没有交作业就草草结束了。紧接着又参加了《腓立比书》的背经小组。碰巧遇到写毕业论文、考试等种种事情，《腓立比书》的背经过程可谓是一波三折，从第一章开始就没有按时交作业，好几次甚至到了危险的边缘，超过三天没交作业，中间不得不请假，才能继续补上落下的经文。经过这个过程，我清楚地认识到自己的骄傲，也感谢神让我在这件事情上谦卑下来，能体谅不按时交作业的弟兄姐妹。我目前没有规律的背经时间，但是自己的感受是早晨背经特别棒，无论是精神还是灵命都会感觉很得力量，我争取接下来的背诵经文尽量固定在早晨，加油！感谢神，把背诵经文的意念放在我心里，虽然自己磕磕绊绊的，但是从来没想过放弃，一直在努力。这个过程并不辛苦，反而时常惊喜地发现，一章经文很快就背完了，这都是神的恩典。

“ 因为你们立志行事，都是神在你们心里运行，为要成就他的美意。”（腓 2:13）对这句经文有了切实的体会，其实每天都会有 1-2 个瞬间，心里会觉得赶紧把经文背了，但是由于自己的惰性、懈怠或者想着忙完手头的事再做吧。在一次又一次的背经过程中，也让我对自己有了清晰的认识，只要自己有不背诵的念头，当天绝对就完不成任务了，不是忘记就是没有时间背诵了，要不然就是室友睡着了，不方便背诵了。总之，心里的念头是神和圣灵运行的，只要把提醒的念头压下去以后，就连续 2-3 天没法按时交作业了，我要学习顺服圣灵的提醒。平心而论，如果每天按照组长发的作业完成任务，一天 1-2 节经文，其实并不难也毫无压力，不光中文能背过，还能有时间背完英文的版本。“不怕慢，就怕站”只要暂停个两天，作业就显得有点多，背中文可以，很难再有精力把英文的也背完了。通过短短的几个月背经，神清楚地让我看到自己的骄傲、局限性、以及懒惰。感谢神的光照，感谢有这么一个机会，既能监督自己背经，又能有一群志同道合的姐妹，希望我们能坚持一直手拉手地走下去，直到见主面！

8. 体验天国神的爱

文/婧瑶

“ 唯用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督。全身都靠他联络得合式，百节各按各职，照着各体的功用彼此相助，便叫身体渐渐增长，在爱中建立自己。”（弗 4:15-16）

我刚背完《雅各书》的第一章！硕士研究生的一门课专门讲习惯的建立，所有的理论都学了，也训练了，最后还是不能实践。但《雅各书》第一章翻转了历史，惊叹一天一节的小步骤，反复积累的强化，配对的彼此对查和全群合一的鼓励！周末还给缓冲补作业的柔性节奏，太有神的爱了！背经群成了一个小小天国预演。背诵整章让我明白了，作者的逻辑性。更多的敬畏从里面生出来！背经使我与神的连接没断绝，保守了自己的心。对下一章充满盼望！从来没看哪个学生交作业这样争先恐后，也终于明白“抢沙发”的光荣！

9. 回家的路

文/乔卡

“ 这样，你们不再作外人和客旅，是与圣徒同国，是神家里的人了。”（弗 2:19）

我是受一位姐妹的引荐，来到背经小组的。心里特别渴慕神的话语，但又担心背不下来，就这样，在忐忑当中开始了我的背经之旅。从 2021 年 4 月 26 日开始背诵《雅各书》，之后是《以弗所书》，现在背完了《腓立比书》，正在总复习当中，同时我还参加了《诗篇》的背诵。接下来，让我谈谈背经的几点感受和体会。

一 背经方法

我在手机上下载了《微读圣经》。听了几位弟兄姐妹的分享，方法几乎差不多。我也是利用一切可以利用的琐碎时间。首先是随时随地多次播放，先做到耳熟，之后是跟着大声朗读。最后就是一边默想一边练习背诵。背诵录音时，很难一次成功，我就录一遍听一遍，找出错误的地方，就再录一遍。这样反反复复，就加深了记忆。事实上，你会发现有时竟然能一字不差的背了下来。记忆力仿佛也回到了学生时代。特别开心！也特别有成就感。另外，提前预习和定期复习也是特别重要。周日我们是没作业的，但我还要听、读、背，进行预习和复习。温故而知新，复习特别重要。现在的背经计划加了总复习一栏，我觉得比较合理有效。现在背经是每天都要做的事，已成为一种习惯和生活常态。

二 背经带给自己的亮光，感动和启示

“ 这样，你们不再作外人和客旅，是与圣徒同国，是神家里的人了。”（弗 2:19）当背到这里的时候，我的眼泪又止不住地流了下来了。我清楚地记得，我受洗的那一天，我的眼泪就不停地往下流，我就感觉自己像失散多年的孩子，终于找到了家一样。一切的委屈痛苦，一切的漂泊困顿，一切的迷茫不安，在那一刻都化做了回家的感觉！原来神说，我不再是客旅，是他家里的人了！我像是找到了明证一般，心里充满无限的感恩！哈利路亚！感谢赞美主！

另一个想和弟兄姐妹分享的就是上次为我女儿投票的见证。投票就是大力宣传拉票的一个过程。虽然亲戚朋友都帮转发了，但票数和其他的孩子差得很多。为了不让心里有落差，我就为此祷告，求主让孩子知道大家都爱她，神也爱她。祷告的时候，里面就有一个声音：生活中的弟兄姐妹是弟兄姐妹，难道主里面的就不是吗？也许是圣灵开启，带给我一些亮光和启示，所以祷告完毕，我马上发信给古月姐妹。古月姐妹说，求神帮助他的孩子！这样，我就把请求发到了组长群里。感谢弟兄姐妹彼此相爱的心，第二天，票数就位居第一了，且遥遥领先。我瞬间流下了感动的泪水。这时神的话语就倾泻浇灌下来。“ 但你耶和华是我四围的盾牌，是我的荣耀，又是叫我抬起头来的。”（诗 3:3）“ 能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深；并知道这爱是过于人所能测度的，便叫神一切所充满的，充满了你们。神能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。”（弗 3:18-20）“ 人算什么，你竟顾念他，世人算什么，你竟眷顾他？”（诗 8:4）“ 你的话是我脚前的灯，是我路上的光。”（诗 119:105）事后我在想，我能随口说出神的话语，应该得益于我每天的背诵操练。哈利路亚！感谢赞美主！

三 小组长在实际操练中成长

刚开始背诵《雅各书》时，引荐我的那个姐妹让我做小组长。我马上就拒绝了。因为我担心，有顾虑。当背完《雅各书》之后，我们的建春组长说她工作忙，家庭琐事缠身，让我来做小组长时，我竟欣然答应了。刚开始，姐妹会私信我，今天的作业别忘发了哈！作业上的日期忘改了吧？当初的我好不熟练啊！感谢主！现在我可以自己做背经计划了。小组里的姐妹，有的是在下班的车上录音交作业的，所以特别提醒伙伴，很抱歉录音里嘈杂。当我听到姐妹沉稳有力的背诵时特别感动，并不觉得嘈杂，而是受到很大的激励和鼓舞。更是一种鞭策！我知道自己亏欠神，没有好好服务照顾好组里的姐妹，尽管如此，是她们的支持宽容和彼此相爱的心让我

成长且走到了今天。

自从背经，电视几乎和我无缘了。如今我会走进内室，关上门，与神亲近，每天生活的特别充实且踏实。真是心欢乐，灵满足啊！“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。”（诗 1:2）“凡投靠他的，都是有福的。”（诗 2:12 下）我们都是神所拣选的子民，所喜悦的儿女！就让我们在背经之路上互相扶持鼓励，彼此相爱，直到见主面！

10. 秋雨之福

文/红梅

“靠你有力量、心中想往锡安大道的，这人便为有福。他们经过流泪谷，叫这谷变为泉源之地，并有秋雨之福盖满了全谷。”（诗 84:5-6）

感谢赞美我的救主耶稣基督！2021年10月份进入背经圣工当中，至今有9个月了。当时我没有任何的想法，开始的时候手机录音也不会，默写一两句都是错了又错。我的小伙伴要求很严格，连标点符号都要正确。我每天上下班都是搭公交车，提前用小纸条抄下经文，坐车就拿出来反复读背，下班回到家都是跪下来完成功课的，先是祈祷，求助，再读，背，默写，拍照上传，反复的练习，常常跪下来就是两个小时才完成，现在想想真是太慢了，好像蜗牛一样慢！经过一个多月的时间，特别是背诵到《雅各书》第二章，我明显的感受到神所加添的力量，就如我们小组的名字一样，芥菜种子，我的信心像芥菜种子这么小，可是神却赐给我超越的记性！当我背到《雅各书》第四第五章的时候，我的内心开始翻腾，圣灵的责备，因为我每天要重复背诵经文，神的话语带着爱，带着无尽的安慰，带着劝勉，又带着声声的叹息。因为我这几年和家里的双胞胎女儿关系都相处的不好，后来更是非常的糟糕。因此我每天都要有平静安稳才能完成功课，所以就干脆什么都不理她们了，她们两个也早已将自己的心门和房门上锁。

我背经的过程是顺畅的，每天领受天父话语的甘甜，心灵得着喂养，灵魂得着饱足！就这样每天上下班，背经文。在我过年的时候，公司放年假一个礼拜，我以前都是晚上才有时间跪下流泪祈祷，因放假可以白天随时跪下献上我馨香的祭，我的心与神紧紧相连，就求问神：“神啊，你为何对我这么好，神啊，你为何对我这么好？”在年初三早上我跪下祈祷中，圣灵在我右耳边清楚的说：“复制”两个字！我明白这两个字的意思，但是我知道，我做不到！一直到我开始背《以弗所书》，我开始担任小组长的服侍，关心每一位组员交功课的情况，关心大家属灵生命和生活，为她们每天代祷，一个星期后就熟记大家的名字。不断的关心，一个一个私聊问候！才知道每位姊妹都有不同的重担，当我为她们这样每天流泪祷告中，特别是丽芳，丽霞两姐妹，她们内心柔软，需要关心！再到艳艳姊妹！我这样不住的代祷，不知不觉属天的福气大大降临在我身上！想到神为我们所做的，祂是神，可是祂降世为人，寻找我们这迷失的羊。受尽人的凌辱，甘心走上十字架，却不以人的过犯来对待，因为祂清楚人的罪性。只要你悔改，认罪，信靠祂的救恩，你就是新造的人，旧事已过都变成新的了！神的恩典使我悟出为父为母的心肠，走出以前的恐惧，害怕，不知所措，我冲出撒旦的围墙！神的荣耀就大大彰显！

在组长群的“医治”祷告会中，更是属灵的战场，在战场上大家靠着神口里的话语争战！看到姊妹们都是因疾病的困扰，而我是身体健康，心灵受损，受创伤的人，以至于伤害到家人和身边人，自己走不出来，也不知道！圣经上说：爱能遮掩一切的罪，恨能挑起纷争，恨还能生根发芽！可是这个“爱”该怎样去爱呢？人是懂爱的，人世间的爱都是表面的，带着面具，带着利益，带着目的，或者是她长的可爱，漂亮。难怪神说：你爱神才懂得爱人，你有爱神的心才有爱人的心！你若把神放在第一位，其它的事情都好解决了！就这样我每天反复嚼灵粮。

《雅各书》就是人内心的镜子，通过反复的嚼。再用《以弗所书》作对照，我常常都会跪下流泪祈祷！不住的认罪，悔改，神啊！我不能，你能！求你为我争战吧！我家双胞胎小的女儿今年3月份就不去读书了，初中还没毕业，读书跟不上，常常留级。双胞胎大的下个学期读高三了，我还有最大的女儿读了硕士学位。小的整天都不在家，到处跑，经常都有意躲避着我！若不是我信靠主，我实在撑不下去！也许是天父垂听我迫切与孩子们和好的心志，早已在我和孩子们心中做工。我参加三次医治祷告会，对我也有很大的帮助，我每天都有2-3次大声宣告事项！5月27号晚上我终于敲门和两个女儿说句话，给她们做饭吃。感谢神赐给我属天的智慧和力量使我亲近神，神就更亲近我！并开我通达的道路，教导我不翻旧账，要恒久忍耐，而且还要爱她们不可爱的地方。

我每天藉着祷告与“神倾心吐意！忍受试探的人是有福的，因为经过试炼以后必得生命的冠冕。”（雅1:12）因我对神的信心和渴慕祂话语的追求，以至于我现在失业没有工作都不再惧怕和担忧。我每天寻求祂的面！耶和華说：“因为困苦人的冤屈和贫穷人的叹息，我现在要起来，把他安置在他所切慕的稳妥之地。”（诗篇12:5）我知道这是神对我说的话，我相信神的应许，更相信神公义的右手必扶持我！背经文使我把以前流失的时间重新找回，背经文使我能够做到“信心与行为并行”！要爱惜光阴，神所赐给我出人意外的好记性，每天享受着祂话语的甘甜，滋润着我的百骨，属灵的生命继续成长，属灵的争战要靠着主才能得胜！要将颂赞荣耀归于我主我神！哈利路亚！阿们！

11. 如鹰展翅

文/胡艳琴

“但那等候耶和華的，必从新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”（赛40:31）

感谢恩主！不知不觉与我们背经群的弟兄姊妹们相识相处了80个日夜，感谢圣灵的引领！感谢组长晓璇姐的带领，愿上帝加倍赐福于晓璇姐！也特别感谢晓璇姐给我这个提升灵命更加亲近神的机会。给我们如此奇妙实用的方法与技巧，感谢神的大爱！谢谢晓璇姐对我们的爱！群里的弟兄姊妹们都特别优秀，信心满满，充满喜乐！大家彼此相爱，互相鼓励，共同进步。每天灵修默想，熟读经文，直至完全背诵主的话语，并且是轻松愉快，毫无负担，感谢神！“神能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。”（弗3:20）是的，神在我们身上所显的能力是何等浩大！我们如今因神所赐的智慧与启示，能流利的熟背经文。神的话语洁净我的身心灵！靠着圣灵所赐的每一个感动，我们每天用心灵诚实敬拜主！以感恩的心歌颂赞美主！感谢丽清姊妹几十个日夜的陪伴！即使很晚她也辛苦地检查我的作业，陪伴我，鼓励我！每一个激励都将成为我接下来加倍努力的动力！这正是主在我们心里运行的大力！我们必将靠着主继续努力奔走背经旅程！直到见主面！

当我第一次接到晓璇姐的电话，告诉我这个好消息时，我特别的感恩和惊喜！主如此爱我！将这么棒的学习机会赐给我！我当时就毫不犹豫的答应了，又受宠若惊的能有机会与群里这么多属灵的长辈们在一起，我一定会学到很多很多，感谢主！

感谢主！我从第一天背诵经文开始就特别轻松愉快，读的也很认真，对自己要求很高，哪怕背错了一个字或是背得不够通顺流利都要重新背一遍，这都是神的恩赐！我会身临其境的感受到经文里的意思与当时的背景环境。我背诵经文是理解性背诵，并且结合上下文，就很容易背出来。有时感觉背诵甚至比读更加准确流利有情感！

在背经的这 80 天里，对我有太大的帮助！我通过背经改变了自己：过去读经都很少，只是做一些服侍，每天的灵修只是感恩祷告，分享听道，及听一些主内的学习课程。现在已经形成了一个习惯，主动的去诵读默想，以至熟练的背诵经文。我通过背经改变了家人：开始的时候，家人都觉得我晚上背经打扰到了他们，哪怕我是一人独自在一处读经背经，家人都有意见。感谢主！通过每天的行为，家人已经完全改变了对我的看法，听见我背经这么熟练，有时不由的发出赞叹，荣耀归给神！我通过背经，主医治了我身体的疾病，诵读经文时特别治愈，肺部的废气都会吐出来，心里会特别舒畅，之前有时自己会不自觉的胸闷，虽然每天喜乐，但遇到一些事时看似已经得胜，其实是淤堵在心，导致身体不适。感谢主！在背经的过程，神给我完全的医治！现在的我身体舒适，更加喜乐。

背诵经文使我靠着圣灵能够慢慢领会神的话语，神的真理，领会神的怜悯与大爱！领会基督的爱是何等长阔高深！领会阿爸天父在基督里赐给我们天上各样属灵的福气！我更加爱主！主是我最知心的朋友，也是我最亲爱的伴侣！我每天的灵修生活更加充实，有目标，有计划，有智慧并得着启示来完成每天的目标。背诵经文的这段日子给我又一次的重生，感谢弟兄姊妹们的代祷！主完全的医治了我身体的疾病！一路有主的同在，感谢主！

关于我是如何坚持背诵经文的。开始多数都是在晚上，之后慢慢感受到提早完成作业一天会更加轻松愉快！但无论再晚都有一种力量在支撑我，要坚持每天完成。现在我会更加有效的分配时间来背经：1、以早上为主 2、一有时间第一件应该完成的事 3、从原来的一字不差一字不漏，必须背诵流利，每次录音至少要 7-8 次反复背才能满意，到现在可以最多重复三次，通常就是录音两次就能完成，有了很大的提高，感谢神！

通过背诵经文，我感受到隐藏在创造万物之神里的奥秘是如何安排的，我真实的感受到神藉着他的灵，叫我们心里的力量刚强起来。神能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。阿们！感谢赞美神！愿神赐福大家！

12. 靠主刚强得力

文/黄娟

“所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。”（来 4:16）

感谢主的带领，不知不觉我们一起背经 82 天了，我深知这条道路是一条成圣的道路，是生命得成长的道路。我非常感恩晓璇姐把我带到这个群里，能与亲爱的弟兄姊妹们彼此鼓励，一起成长。也特别感谢唐传道每日给我们分享的美好信息，使我们灵命得成长。感谢我的搭档爱莲，谢谢你每日辛苦为我检查作业，鼓励我。正因为有你们的陪伴，激励着我努力向前，从弟兄姊妹们身上，让我看到神的爱是何等长阔高深，他知道我们的软弱，当我们求告祂的时候，神就按着祂丰盛的荣耀，藉着祂的灵，叫我们心里的力量刚强起来，因神能照着运行在我们心里的大力充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。

当我背诵《以弗所书》第三章的时候，特别是背到后面几节的时候，总是会背了后面忘了前面，这时候我会把每节的经文头一个字写下来，当我背不出来的时候就看一下，就能使我想起整句来，如此反复几次，就能顺利地背完整了，所以我们要有信心，我们因信耶稣，就在他里面放胆无惧，笃信不疑地来到神面前。我们虽软弱，主是刚强的，祂必做我们随时的帮助，带领我们每一位弟兄姊妹走这条灵程道路。阿们！

13. 神话语的炼净

文/Conor

“神的言语句句都是炼净的；投靠他的，他便作他们的盾牌。”（箴 30:5）

《雅各书》第一章背经分享

《雅各书》第一章前部分告诉我们，在遇到苦难的时候，也当存感恩喜乐的心对待，因为我们目光放在主耶稣基督身上的时候，就会发现即使在苦难中神也充满了恩典，神正是借着这些苦难来塑造我们，使我们的生命更加成长。我对这节经文感受比较深刻：“我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒。”（雅 1:19）我个人平时也常犯这种错误，总会在没听清或没听完别人的话就去做评判，但后果往往是对别人的误解，弄出很多的尴尬来。我们口里所出的话都是由心里发出来的，而我们的话语又都是带有能力的。圣经中还教导我们，凡说的每一句话都要造就别人。神在最后审判的时候也要按照我们口里所说的话来审判我们，所以当我们遇到事情时候，不能急于去判断是非对错，发表自己的看法，而是要将事情再三的思想，或者立即求问神的旨意如何，再去下结论和发表自己的意见。有句话说：冲动是魔鬼。正符合这句话的含义。若想不在口舌上犯罪，就要多亲近神，多读神的话语，神的话语都是炼净的。用神的话来充实我们的心，那样我们的心所发出的自然也是属神的。愿神保守我们更像他，阿们！

14. 圣灵的帮助

文/谢琳

“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！”（诗 1:2）

《雅各书》第一章背经分享

做梦都没有想到，自以为记忆力不好的我，可以把一整章快速地背下来。开始对神的话精益求精。感受到圣灵的帮助，如果在背诵前祷告，就会背得又快又好。明白了什么叫日夜思念神的话语。对神的话思考得多了，自然进入脑中，行为也开始慢慢改变，快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。

15. 宝贵话语

文/曾祥兰

“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。”（诗 1:2）

《以弗所书》第 1-3 章背经分享

哈利路亚！感谢主的爱！使我们相聚在一个群里，背诵神的话语！谢谢我们的组长黄晓璇姐妹，以及我的伙伴朱俊姊妹！每天不辞辛劳地跟进弟兄姊妹背经进度，发任务栏，为我检查作业，帮助我，鼓励我，成为我背经的动力！在此向神献上感恩！谢谢组长、传道、朱姊妹！向你们说声：谢谢！神的仆人辛苦了！愿我的神照他荣耀的丰富在基督耶稣里使你们一切所需用的都充足。感谢赞美主！我能和众弟兄姊妹一同明白基督的爱是何等长阔高深，这是神赐给我们的恩典！神能照着运行在我们心里的大力充充足足的成就一切，超过我们的所求所想！阿们！

感谢神赐给我这个背经平台，记住神的话语是每一位基督徒必要的功课，得着神的话，就借着生命，乃至得了医治全体的良药。通过背诵经文，给我的祷告带来了很大的帮助，祷告时有神的话语在我心里，我们因信耶稣就在他里面放胆无惧，笃信不疑地来到神面前，求他按着他丰盛的荣耀，藉着他的灵叫我们心里的力量刚强起来。阿们！

感谢主！带领我背完了《以弗所书》1至3章，我虽然背得不流利，但我还是向神献上感恩，在这条背经的路上托举我，没有放弃我，因此，我在父面前屈膝向祂献上感恩！背圣经已经成为了我的生活习惯，成为了我每天必做的功课，早晨起来祷告完后，就把今天要背的经文以及前一天背了的经文一起抄一遍，再反复地读，上班骑车时默背，在办公室没事的时候也默背，因为大声背会影响其他同事工作。虽然背了后面又忘了前面，但只要我们每天坚持复习，靠圣灵引导，圣灵光照，让我们在这背经的旅途中继续加油！勇往直前！阿们！

16. 靠主恩典

文/黄晓璇

“当用各样的智慧，把基督的道理丰丰富富地存在心里，用诗章、颂词、灵歌，彼此教导，互相劝戒，心被恩感，歌颂神。”（西 3:16）

《以弗所书》第 1-3 章背经分享

感谢神的恩典！在不知不绝中神带领我背诵《以弗所书》1-3章了！这80天来，感谢组长每天的引导，鼓励和扶持！让我靠神的恩典顺利走过了背经之路！回头想想，我真的感恩！不知什么时候开始，也不知怎么回事我居然加入了背圣经的队伍行列中！记得当我看到这个群是背经群，当时对我来说，实在是没有时间来参加背圣经，我想算了，还是退出来吧！但正想退出背经群时，突然被圣灵提醒：你信靠神的时间不短了，可是你里面有多少神的话语呢？所以，我祷告神既然让我进入了背经行列，就求主帮助我，赐我信心和力量靠主，立定心志领受这背经的恩典！虽然中途也有想放弃的念头！可以每次神都藉着我的伙伴来鼓励我，让我继续努力克服困难！靠主得胜！

我为什么要背圣经？我想，一个基督徒生命要成长最重要的是在心里面要有神的话语，并要顺服圣灵的带领。只有生命里有神的话语，才能顺服圣灵的带领，被圣灵来充满！“当用各样的智慧，把基督的道理丰丰富富地存在心里，用诗章、颂词、灵歌，彼此教导，互相劝戒，心被恩感，歌颂神。”（西 3:16）所以，背经是基督徒必不可少的！哈利路亚赞美主！

虽然我已经知道背经的重要，也愿意持守参加背经之旅！可是，在其中还是困难重重！常常是背过就忘！以至于又影响信心！但我还是不放弃，祷告神！知道神是我力量的源泉！是我智慧的源头！求神指引我如何来背好经文！记住神的话！

分享一下我的背经方法。我每天5点半起床，灵修祷告，把当天要背的经文完成后，可是，要如何来复习记住神的话语呢！我把当天的经文写在卡片，带在胸前，就开始去上班了！从家到上班的地方大约有30分钟左右。在路上，我不断重复背，可能有50遍都不止。在身上每天带一个挂牌，把经文写好放在里面，正反两面都可以写上经文，随时随地背诵。我发现，这样的方法很容易记住！还有，每次默写经文时，我都会分为小段。抄写时不超过三节，默想上下文的意思！我发现，这样的效果很好。活记，不是死记硬背了！每天的背经已经成为我的习惯了，同时，每次我在祷告时，不知不觉，很自然就会把所背的经文祷告应用出来，有时连我自己都感觉到，自己越来越喜欢祷告了！感谢赞美主的恩典！

从《以弗所书》1-3章中，每章都有感动的经文和亮光！在（弗 1:3）让我明白：因着祂爱我们，所以愿意用诸般的智慧使我们得到白白恩典；因着祂爱我们，祂愿意把各样的属灵福分都给我们。使我在神面前更加谦卑自己，越明白自己没有什么特别的好处可夸，是神的恩临到我，使用我，就越感觉到自己的微小，神恩典的伟大。是神藉着使徒“把基督那测不透的丰富，传给外邦人”。是神无限的大爱，充满我们。正如保罗说，“叫神一切所充满的，充满了你们。”求主帮助我们，白白的得来，也要白白的舍出去。领受了神的救恩，加油努力，靠主的恩典继续和弟兄姐妹一起走背经旅途，直到主耶稣再来的日子！更愿意将白白得来的救恩传出去，我愿意负起作福音使者的使命，将神的爱，神的救恩传出去，奉主耶稣的名祷告！阿们！

17. 辽阔高深的爱

文/Echo

“能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等辽阔高深。”（弗 3:18）

2021年底一位姐妹告知背经事宜，那时正值生命的低谷，在网络小说的诱惑里挣扎起伏。此时，姐妹介绍的背经给予自己另一个亲近神话语的机会，同时自己也很需要有一些外在设置，帮助自己去坚持规律地亲近神，以胜过罪的试探。

最初背经时，抱着试试的态度，因为自己记性自小就差，近年连以前同事、学生名字都记不住。当完整的《雅各书》第一章背完后，那份喜悦是难以描述的。自己竟然能一字不差地背完整章，而且神的话也借反复存记就自然印在心里，遇到事情时就提醒我。那时回国不久，不知道如何与刚成年的儿子相处，面对众多家务及适应多年未在一起的公公和先生，实在觉得缺少智慧和忍耐。《雅各书》1章5节关于缺少智慧应当求那厚赐于众人也不斥责人的神，关于在试炼中要大喜乐的教导与命令和应许都给我提醒、安慰与力量，我也使用这些经文来向神祷告。

此后便很想把背经这美好的礼物与认识的弟兄姐妹分享，因而担任起另一个《雅各书》的背经组长，加入组长群。组长群里有许多经验分享和更多学习机会，看到背经同工对诗篇的推荐，我不由心动而加入组长诗篇组。也陪伴另几位姐妹加入《帖撒罗尼迦前书》的背诵。这时也是上海疫情严重的3月，约两个月足不出户，我就搬起小椅子到院子里，在早晨的阳光中，背诵《诗篇》和《帖前》，特别被神的话语打动。《诗篇》中大卫的祷告带领我进入他的心境，感叹他对上帝的谦卑和专注，也体会神的属性、神的公义，神对罪的恨恶、神的主权和伟大。《帖前》则被保罗、西拉、提摩太对信徒的如父如母之爱感动，也反观自己的服侍与他们比是何等缺乏与亏欠，深感需要上帝的爱来更新自己的生命。

半年多来背经挤占我闲暇时间，虽有时间的挑战，但因着坚持，神就帮助我去治死自己肉体的情欲，放弃想从虚幻小说中寻求慰藉的私欲和谎言。当然，背多了、久了，存在遗忘和失去起初热诚的问题，不过感恩神借着组长群里众多美好的见证，使我看到神在各地兴起那么多爱主的人。在我一直因新进入全职而想退出一卷背经时，古月姐妹分享有位弟兄竟同时背9卷。所在组的王弟兄背经的热诚与对神话语的默想和花时间整理背经默想的先贤经验，及诗篇组长张弟兄每日紧扣神话语的祷告都令我感动。感恩天路上有这么多敬虔的同路客，感恩神借着古月姐妹开始的两人背经到今日的千人大军，这些激励我继续前行。

有感于神借背经对自己的帮助，也感于背经圣工美好的设置与规划和机动灵活的方式，我很希望把背经整合进陪伴所关怀肢体的生命成长中。最近，自己在教会福音组和门训肢体中开了一个《约翰福音》组，非常有挑战。因为目前有四卷书要背，任两个组长，《诗篇》和《约翰福

音》都很长，意味 1-2 年的委身。而组员有的是福音朋友，有的刚信主。自己也不由担心，是否能走到底？有多少人走到底？感恩在这个开始 4 天的 20 人背经组里，看到起初的火热，惟求神自己来动工，祂的话语自带能力来吸引人的心！

18. 神成就我所求所想

文/Gloria

如经上所记：“神为爱他的人所预备的，是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的。”（林前 2:9）

弟兄姐妹们，平安！我是温哥华圣道堂的 Gloria，非常感恩和大家一起背圣经，并很高兴与您分享自己巧遇背经群以及背圣经的得着。“因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。”（路 11:10）神的话真是句句不落空。

随着自己年龄的增长，越来越发现，当牧者或其他弟兄姐妹说出一句经文，总有一种似曾相识的感觉，可让我说哪章哪节、具体的经文却只能只言片语，说不完整。每每至此，心里就有一种怯怯的感觉。在今年年初的一天，忽然有一个感动，要不我试着背圣经？然而，从哪里背、怎么背，自己能有时间、能坚持吗？思来想去，感动就渐渐地消沉了。一晃半年过去了！到了暑假，觉得时间宽松些了，要不开始背经。但能否坚持，记得住吗？一连串的问题又把感动给压了下去。然而，这一次虽然没下定决心，心里却有个期盼，“要是有个伙伴，一起背多好啊！”

九月中旬，偶然看到一位教会弟兄在微信朋友圈说：“经过 109 天的努力，《雅各书》背诵完成了！”我一惊，不禁赞叹，接着他写到“若你有感动，欢迎加入我们的背经群。”哇，真有这样的背经群组？我好兴奋，这不正是我要的吗？但想到该弟兄是少有的户外探险达人、世界上无数座再高再险的山头都让他拿下了，他的信心、毅力、坚持岂是我能高攀的？就又消沉退却了！9 月 26 号主日敬拜，结束祷告过后，自己刚睁开眼，正见包弟兄和太太迎面走来。因疫情久未见面，寒暄过后，禁不住把话题引到背经，包弟兄一听赶紧肯定地说：“没问题，上帝要让你背，你就能背！10 月 1 号正好要开始新一组，来吧！你肯定行！”我听了，挺受鼓舞，却只答应他，给我两天祷告的时间！

回到家的整整一下午，“背经”这个词总在我的脑子里打转转。最后祷告说，神啊，感动有了，同伴有了，我想要的上帝都给我预备了！至于能否坚持，交给上帝吧，“在人不能，在神凡事都能。”（太 19:26）那我就试试，求主帮助！于是给包弟兄发信，他很快回复我，并且说：“就在收到你信息的同时，我收到背经群弟兄发给我的新的背经群的二维码，并补充说：“就是给你预备的。”就这样我很快参加了“如鹰展翅背经群”。

截止到今天，背经 24 天了。开始的头两天很兴奋，提前一天就把作业准备好。但之后随着背诵的经节越来越多，特别是上班、家务及其它事工的开展，觉得时间越来越紧张，甚至有一天刚好就在当晚的半夜 12 点才把作业交上去。然而，背经文给我带来的益处、收获却是多而又多。

1) 不但记住了经文，而且更加理解经文。从前我们曾试着背诵过金句，起名叫“金苹果”。但像现在这样整卷整篇地背诵经文，不再是背诵经句，而是透过上文下理，联系在一起，更加明白经文的脉络和背景。

2) 因为每天只增加 1-2 句, 就留出了更多查考经文的机会, 我结合中英文不同的版本, 就更加全面地理解经文的意义, 有越来越多的亮光出现。

3) 背经方法设计合理。反复背诵能够加深记忆, 特别是结合默写, 让所谓的书法灵修成为可能。写的时候, 不是在乎字写得好坏, 而是琢磨这个字在经文中的含义。当然, 也让我重拾多年不写的中文字, 乐在其中。

4) 同伴检查: 何止是检查同伴的作业, 更是一次再学习和受激励。听着、看着、见证着姐妹的努力, 让我们彼此真是相惜、相伴、相偕。

5) 所背经文成为生活中随时帮助。《雅各书》第一章提到试炼、试探, 听道、行道等等, 正是我们信仰生活的所在。每天浸泡在神的话里, 不是简单地背经文, 而是要践行经文的提醒, 更是从中得到力量。10 月 4 号, 我得了带状疱疹, 刚好那几天反复背诵“试炼”和“信心”的经文, 虽然带状疱疹称不上什么“试炼”, 但每天的经文却提醒我要“大喜乐”, 就不至于被那撕皮扎心的疼痛给威吓倒。

真是背经的好处多多, 我想只有亲身体会了, 才能尝到这份挑战带来的意想不到的甘甜, 真是非常享受, 非常感恩! 再次感谢引荐我加入背经的弟兄, 他像天使般的如期而至, 并且每天为我祷告守望! 感谢发起这个事工的古月姐妹, 你的感动成了众多渴慕神话语的弟兄姐妹的祝福! 谢谢我们背经群的 Judy 和 Mary 组长, 两位如父如母般的带领和天天的祷告托住; 谢谢我亲爱的背经同伴 Josephine, 每天听你清晰正确的背经、看你洒脱的字体成了我每天的期待; 谢谢群里的每一位姐妹, 你们每天的坚持和彼此美言鼓励, 满满的正能量。求神的灵继续带领我们, 让我们快跑跟随不放弃, 加油!

19. 神的恩典够用

文/杨燕

他对我说: “我的恩典够你用的, 因为我的能力是在人的软弱上显得完全。” 所以, 我更喜欢夸自己的软弱, 好叫基督的能力覆庇我。(林后 12:9)

首先感恩神的慈爱大能, 将我们这些天南海北不同地区的姊妹们聚集在这个平台小组群。感谢尤丽丽组长为我们提供了很好的服事, 感谢艳兰姊妹等其他姊妹也参与到这个服侍当中, 使我们众姐妹坚持背诵诗篇快到 100 天了。

感谢主的带领, 让我这个 60 多岁的老人, 在记忆力严重衰退的情况下, 能坚持完整的背诵默写《诗篇》1-10 章, 并在背经的过程中, 再一次理解到神的大能、公义和慈爱。坚持背经这件事对我来说算是奇迹, 因为我年轻的时候都没有这样大块的, 把一篇文章或者诗歌完整的背诵默写过, 但在圣灵的引导鼓励下, 我做到了。在刚开始背诵诗篇的时候, 感觉非常的吃力, 一天要花很多时间, 两个多小时甚至三、四个小时都有, 但我靠着祷告和圣灵的激励引领, 在姊妹们的相互鼓励代祷中, 我坚持到今天, 坚持背诵诗篇对我来说非常的受益, 既把《诗篇》里的话语记下来并加深理解, 又能作为鼓励我前进的动力, 而且也锻炼了我的记忆力, 有一举多得的好处。

神的恩典慈爱真是够我们所享所用。感谢神! 在这里也感谢陈琳姊妹把我带到这样一个好的背经平台上。愿神的爱, 圣灵的激励引导带领我们众姐妹坚持把整卷诗篇背诵完。以马内利! 感谢主!

20. 新造的人

文/黎创德

“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”（林后 5:17）

感谢主把我引领到这个背经平台，也感谢平台里服侍大家的同工、和参与事工的弟兄姊妹们辛苦的付出把这个平台管理的这么好，感谢赞美主。我在背经路上经历神已经快五个月了，记得刚进来的时候我对背经没有多少信心的，还是我家姊妹鼓励我，让我试试看，反正我没有多少事，大把的时间背经，就这样我就抱着试试看的心里踏上了背经路，结果一试我就喜欢上背经了，背的第一卷经文是《歌罗西书》，前部分背的有点吃力，当第二章快背完的时候就感觉越来越容易了，到了第三章就突然容易起来了，感觉有一股无形的力量在帮助我，我不知道是什么原因，背着背着我就想到一个可能是“圣灵”，哦！对了是神的灵！感谢神用圣灵充满我，感觉就活在基督里了。

就这样，我爱上了背经，每天，我大部分的时间都用在背经上，在工作中也默默地背，下班的路上也背，晚上散步也背，天哪，我的神哪，我背经背上瘾了，特别是背熟了经文可以整卷地背了录下来，再播放给自己听，时不时跟上不快不慢地同步念上一段，那感觉真的太美好了，而且也太有成就感了。就是这样，用功背，用心背，将主的话语来回反复地背，就能记住，就能把主的话语刻在心版上，因为主的话语就是力量，就是灵粮，每天嚼着灵粮力量就得以加添，圣灵就会常住在体内，是的，弟兄姊妹们，大家一起来嚼灵粮吧，主一定会让我们得饱足。

还有一点就是，要敬畏主，在这方面我对自己要求很高的，背经的时候要注意自己的形象，要穿着整齐，站要直，坐要正，因为造我的主是照着祂的形象造的我，如果我做的不够好那就是丑化我们的主，那样的话就愧对我们的主了。我认识我们的主耶稣半年多了，回头想想自己以前不是这样的，很随便的，自从认识了主踏上了背经路就变成这样了，是我们的主重新塑造了我，感谢主，我喜欢现在的我。主啊！您对我太好了，我爱您我的主。

21. 胜过购物的试探

文/丁美霞

“忍受试探的人是有福的，因为他经过试验以后，必得生命的冠冕，这是主应许给那些爱他之人的。”（雅 1:12）

《雅各书》背经心得

两个月前，我跟老大分享：你知道妈妈以前没事就喜欢去逛商店 The Limited(注：有限的)买打折的衣服。物美价廉的，看着心里都美滋滋的。搬到费城后，另一个商店 Ann Taylor(注：安泰勒)成了我最喜欢的店，加上现在网购也方便，这样，天长日久，发现箱子里压了不少衣服，有的没穿过，有的穿过 1-2 次，还有 10 年前连商标都没剪掉的衣服还挂在那儿。有一天，看着这些衣服，我心里突然觉得很内疚，既然并不需要，为什么要买了这么多？这钱省下来给神学生和有需要的人不是更好吗？我还告诉儿子，最近路过那个 Ann Taylor(注：安泰勒)商店，我都没进去，免得被试探！儿子听了很认同。

上个星期，我在家上网看文章写东西的时候，突然蹦出一个 Ann Taylor(注：安泰勒)商店的广告窗口，一条漂亮的打折的裙子！我的第一个念头是，关掉它！马上又一个念头，就看一眼

有什么要紧？于是我就看了。哇！我很喜欢的风格，又是我的尺寸，原价 100 多，现在打折 38，加上付款的时候还有折扣，这样一来，就\$15 了。哪有这样天上掉下来的馅儿饼？我立马点击加到了购物车。不过，当地的店没有直接取货的服务，只能邮寄，邮费就\$8.99 了，就寄一条裙子有点亏吧？（购满 \$150 才免费寄）。快速浏览网站，又找到一条漂亮的裙子，这样购物车里就有了两条。这时我心里隐隐不安，“我在干嘛？”写文章的人怎么写到 Ann Taylor（注：安泰勒）商店了。赶紧关掉网页，继续干活，心想，“再说吧！没准还会继续打折呢。”

可想那天，我在工作上被卡的时候，就会回到我的在 Ann Taylor（注：安泰勒）商店的网上购物车去瞅两眼里面的漂亮裙子。而且网页上还继续向我推荐符合我的尺寸的悦人眼目的漂亮衣服。尽管我心里有个声音，“你在干嘛？”我还是一边继续往购物车里添加新货，并且说服自己，“好久没买衣服了，暑假够辛苦的，买几件衣服有什么大惊小怪的？”这样不知不觉，我的购物车已经超出\$150，可以免费邮寄啦！

还没有付款的时候，我突然想到，天父看着我在网上闲逛的整个过程，会怎么想？我明明心里有所不安，去故意压制，不去理会。我突然觉得，我所面对的其实不是几件衣服，而是一个真真实实的试探。就是当我面对我很喜欢但并不真的需要的东西时，我没有能力去说“不”。我也想起自己两个月前给老大做的见证，发现那个见证在此刻变得如此的苍白无力，它还让我更加坐立不安。跑到壁橱里，我跪下祷告：“主，求你帮助我！因为我无法胜过这个试探！”我安静下来，又问自己，是需要还是想要？答案很清楚。再看看箱子里的和挂着的衣服，我该怎么做的答案就更清楚。感谢主，跑出壁橱，我移除了网上购物车里所有挑出的衣服，并干脆地关掉这个网页。我的心一下子平安了，没有遗憾，我又可以专心地去看文章去工作了。后来，我还很高兴地跟丈夫和儿子分享了 this 买衣服的新版见证。

其实买几件衣服没什么大不了，也不必小题大做，基督徒也不需要过着像苦行僧一般的生活。但是，这个买衣服的过程让我认识到私欲的可怕，也更明白所背的《雅各书》上所说的，“但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引诱惑的。”（雅 1:14）。当我贪心贪爱眼目的情欲（好看又便宜的衣服），我就选择了去点击打折衣服的广告，又把挑出的衣服保存在购物车以便回头再看，这显然就是把自己摆在试探面前；一旦进入试探，就很难自拔，险些中了魔鬼的诡计。其实，私欲带来的诱惑并没有给我快乐，而是搅得我心神不宁，心里没有平安喜乐，还白白耗费了神所给的宝贵时间。

我们每个人的私欲可能都不一样，所面临的试探也不一样。试探无处不在，如此真实。我们以为可以站立得稳的地方，却随时可能让我们跌倒。当我两个月前满有信心给儿子分享体会的时候，怎么也想不到，没隔多久我就会重蹈覆辙了。

然而，感谢主！靠着神所赐住在我们里面的灵，我们就可以逃离试探，得胜有余了，尽管这个逃离的过程还是令人纠结令人挣扎的。求主每天与我们同在，不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶！最后想用一段背过的经文与大家共勉，“忍受试探的人是有福的，因为他经过试验以后，必得生命的冠冕，这是主应许给那些爱他之人的。”（雅 1:12）。

22. 让背诵的主话管理我

文/Sandra

“圣经都是神所默示的，于教训，督责，使人归正，教导人学义，都是有益的。叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。”（提后 3:16-17）

我是 2021 年的复活节开始背圣经的，玉玲姐妹邀请我参加的。当时背的是《以弗所书》。她们已经开始了一个礼拜，我抱着试试看的态度，如果跟得上，就坚持。感谢主的恩典，我当晚就把前面的功课补上了。我相信这是神给我的印证，因为我不太会背书，记忆力也不好。以前自己也背过，但总不能坚持。

尝到甜头后，我更加的努力。因为知道自己的弱点，记忆力不好。所以我花更多的时间，反复背诵。每一句经文，不仅背下，还要流利，背一段连着都不能打眼。通常我会提前预习，如果有时间的话，就在头晚背熟第二天的功课，第二天早上再背诵到没有差错，录三遍。

所以其实我每天大概要花一两个小时专门用来背诵圣经。我因为空巢，所以有这么多的时间。许多年轻兄弟姐妹可能没有那么多整时间。但是习惯是可以慢慢养成，如果用心，就会发现其实我们还是有空闲的时候。比如开车，洗澡，做家务，甚至运动的时候，都可以用来背经。为了不中断，我就算是出门在外，生病住院也不例外，每天坚持做完今天的作业。因为我知道我自己，只要一有借口，就很容易放弃。这样一年多下来，背诵了《以弗所书》，《雅各书》，《约翰一书》，《腓立比书》，现在正在背诵《罗马书》。

第一次背诵完一章，第一次背诵完一整卷书的那种喜悦，相信每个背经兄弟姐妹了解。重要的是，这些话不知不觉刻在心里，常常在脑海里回荡。也在不知不觉中管理着我。比如，心里不平，要生气的时候，《雅各书》的那句“快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒”，“哪里有嫉妒纷争，那里就有扰乱和各式各样的坏事”；《以弗所书》那句“既然蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称”等等。神的话一次又一次地救了我。让我更清楚地知道，我们是属神的，因为祂的道在我们心里。《约翰一书》说，“圣灵就是真理”，主耶稣说“我的话就是真理”。基督徒常常渴慕被圣灵充满，如果没有主的话，就不可能有圣灵充满。

主耶稣应许说“你们若常在我里面，我的话也常在你们里面；你们所愿意的，祈求，就给你们”，这话是真的。越是熟悉主的话，越清楚自己所愿意的是什么，就更知道如何照着祂的旨意求。

主的话了解的越多，就感叹圣经是神所默示的，从头到尾都是一个作者。为的是“督责，教训，使人归正，教导人行善”。我背诵的这几本书虽然作者不同，表达的意思却是一样的，都是劝诫我们，一举一动要有新生的样式。从过去罪中释放出来的我们，现在如何作顺命的奴仆，结出义的果子献给神。所以我不再太纠结担心前面背诵过的经文会忘掉，时间长了却是会生疏。但我更在意的是，踏踏实实地让每天的经文对我说话。相信又真又活的神，会借着祂的话，在我受试探的时候拯救我，软弱的时候扶持我，没有智慧的时候引导我。愿祂的话成为我脚前的灯路上的光。愿保罗为腓立比教会的祷告成为为每个背经伙伴的祷告“要你们的爱心在知识和各样见识上多而又多，使你们能分辨是非，作诚实无过的人，直到基督的日子。并靠着耶稣基督结满了仁义的果子，将荣耀称赞归于神。”

23. 一面镜子

文/张英红

“只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。因为听道而不行道的，就像人对着镜子看自己本来的面目，看见，走后，随即忘了他的相貌如何。唯有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福。”（雅 1: 22-25）

感谢神，我真的是很紧张，也很感动，也很激动，说不出来的这种心情。看到了很多各个组的组员的见证，就是我们神的儿女们的见证，真的像圣经所说的一样，像云彩一样围绕着我们，激励着我们每一个群的每一位背经的伙伴们。

20年来，我的睡眠一直很不好，要依靠安眠药。所以我买菜都得写条儿，到市场就忘了些什么，经常就是去了几趟，还没买全，还得回去。所以我根本就没有想过背圣经，就是在那种状态的时候，没有想过要背圣经。但是，现在信了十年了，心里有这个愿望，就是说没有找到好的团契；心里有这个愿望，但是有这个心，没那个力。

但是感谢神，通过齐艺民姐妹，在我最软弱的时候，就是去年。读经读不进去，祷告也祷不进去，然后看她每天那么火热，我就跟她交通，我说你怎么这么火热？她说那你愿不愿意参加背经小组，我说我怕我跟不下来，她鼓励我说你试一试吧，能跟，因为三天不交作业就会被移出群。我怕我这种状态跟不下来，但是这都是我自己的人意，我没想到这就是神的心意和神的美意，让我看到了神的大能。

我很多重大疾病神都医治了，现在就在这里给神做见证：我身上内那个肾小球肾炎就是医院医治不了，就是在来到我们神面前，进入到教会神都医治了。最严重就是睡眠问题，虽然那么多年不睡觉，最严重时8个月几乎不睡觉，昏昏沉沉，看不清路，那时还在只身一人在国外，遇到很多难处，但是信主进了教会就得医治了。以前严重的是找不着家，经常这样，我不撒谎，因为在非洲，房子那种别墅都是租的那种，外观差不多都一样的，我经常走丢找不到我们租的房子，所以警察也半夜经常把我送家去。其实，真的不知道该怎样的来说，言语太苍白无力了。为神做这个见证就是我从前有那么严重的神经官能症被神医治，现在能够参加这个背经，而且背的就是对我的生命当中最震撼的《雅各书》。

《雅各书》真是在我生命当中对我很大的帮助，因为我是一个经常犯罪的，就是罪魁中的罪魁，得罪神的人。但是这个《雅各书》真的针对我的生活，他就像一面镜子一样，让我照了之后，不要让我忘了自己的面貌如何，而是惟有详细察看那自由、使人全备的律法，并且实在行出来必然得福。《雅各书》也说慢慢的动怒，快快的行。这就是说我犯罪，就是脾气特别的急躁，灵里有一个辖制，就是不发脾气，脾气发不出来，就非常的躁狂，狂躁，就是说在医学上我是躁狂症。其实在基督里，我就是灵里有一个辖制的人，所以因着背圣经，因着神的话语进到我的生命里。所以，我其实应该给神做见证，总是觉得自己的嘴很笨，不知道说啥，所以今天有这样的机会，我就来分享给神做见证，来荣耀神的。

我真的愿意悔改，但我自己看不到自己的改变，因为我心里还是有煎熬，但是我丈夫他也夸我，就说明真的是被神的话语改变，生命有改变。所以我背《雅各书》，尤其是第一章特别的起劲儿，二章、三章也行，嗯，但是背《以弗所书》的时候就有点儿感觉就是这个就又变成那种冷淡的那种状态，背《以弗所书》，就是不往里走，不知道为啥，就是人都有低谷，有高山嘛，高山低谷，所以这条道路就是说坑坑洼洼，崎岖难行。

所以背《以弗所书》的时候，我有心想默默地退群了，但是又觉得舍不得，家人又觉得我退了群，我不背圣经，我干什么去呢？但是就是感觉背不下去，这个拦阻特别的大，就不耐烦了，说心里话就是不耐烦了。但是我不能自己想干啥就干啥，因为我是神的孩子。所以，我自己想归想，这是肉体的软弱，但是圣灵带领我没有退，所以现在又开始继续背，现在背《以弗所书》第二章也要背完了。我忘记我是什么时候参加了这个背经群，好像应该是今年的过年的时候，我就想打消我自己退群的念头，我还要跟家人一起，手拉手肩并肩，好好的来吃喝神的话语，来背诵神的话语，以后我还有心愿参加背《诗篇》、《罗马书》的背经，所以我愿意一个一个地跟着，所以把这个背完之后再报名其余的。所以那个时候的打算退出的那个想法，就不是从

神来的，所以我也愿意向神认罪。是的，在这条路上，有灰心，有高潮，有情绪高昂，但是神是我们的力量，神是我们坚固的盾牌。

看见了弟兄姐妹的分享见证，我更不能说离开就离开了，所以感谢神家人们，耶稣爱你们，我也爱你们，虽然你们在各个群我也看不见，但是我们灵里是相同的，我们是一主一信一洗，一神，一个父亲的孩子将来在天堂上见得着。我们也彼此的鼓励。加油，我的亲爱的每一位弟兄姐妹们，上帝赐福你们，也赐福我们每一个群里面的班长，小组组长为我们代祷的流泪，为我们祷告的汗水泪水，都求神纪念，把他们祷告收在神的金香炉里面，在天上要得奖赏，阿们！

24. 爱邻舍

文/钟秀丽

经上记着说：“要爱人如己。”（雅 2:8）

我参加背经有 10 个多月了，背完了《雅各书》，今天刚好背完《约翰一书》。《雅各书》的背诵，我都是在摸索和调整适合自己的背经方法和节奏。背过雅各书后，我的背经态度发生了转变。背经不是我繁忙生活的日程中需要完成的一项任务。背经的过程乃是经历神话语变现的过程！经过调整后觉得很适合自己的节奏的安排：早上我会把一周内背诵的 6 节经文通读一遍，先有个印象，并且给自己一天的生活铺设个基调。同时期待神的话语带给我惊喜。然后，在一天中的碎片时间里专心思想和背记当日的那节经文，最后，在孩子们自己玩儿的时间或孩子们睡觉后，我再进行录音。我需要每天完成作业，即便是有特殊事件让我很晚都无法安静录音交作业的时候，我也不能攒作业，那样我会有心理负担。所以，我尽量做到每天完成作业。相比于长久且熟练地记住所有背过的经文，我更看重某些经文的内容体现和活化在我每天的生活中。平常我们是一章一章纵向背经，背完一部书后，我喜欢横向地在每一章经文里挑出一些印象最深刻的经文进行重组。

我的背经是全家的大事儿，先生和孩子都知道我每天要背记神的话语并录音，他们也知道在我录音的时候要配合我，不能来找我事儿什么的。背经作为家庭事件对我们家有很多益处。我先生虽然听不懂中文，但是看我一口气背诵一大段圣经，他表示非常敬佩和尊重，同时也不断提醒他神对于我来说非常重要，神也特别恩待我，因此他不能小看我。另外，每天的经文也常给我们提供交流的话题，我们能安静聊天的时候很容易以当日经文为话题，并且帮助我们面对很多的实际问题：在我们家庭内部回答我们面对的关于种族、同性婚姻、性别转换、人口拐卖、堕胎、战争、邻里关系等各种疑问，帮助我们预备自己回答孩子们已经问到的或将来会问到的相关问题。今天在后面的例子里分享下神的话语是怎样改变我们与邻舍的关系的。

孩子会抱怨凡事都顺服爸爸妈妈很难，但是看见爸爸妈妈都愿意听耶稣的话，都拿神的话当回事儿，这使我家老大觉得我们不是肆意妄为！他问了一阵子的“那你们听谁的话？”就自己消化了心中的不服气。虽然他们还不能完全理解顺服的意思，但是我们希望他们成长的过程里除了记住父母每天的祷告生活，也能深深记住我们每天也都把神对我们说的话当回事儿，更希望他们也把神的话语当回事儿！目前五岁的儿子遇到自己生病或知道朋友生病的时候，就会说：“妈妈，咱们跟主耶稣祷告吧！”

每天带着两个精力充沛的小男孩，他们的年龄差导致不同的日程安排，有可以一起做的事儿，也有必须分别处理的事儿，再加上日常的洗衣做饭和自身要完成的小目标，同时兼顾与家人和邻舍的联络等，感觉无法再多加上一件事儿，还好，神的话语可以渗透在这些具体事件当中，

给我能力和智慧，使得本来琐碎烦乱的日程有时候像一幅拼图，有时候像我们所有相关人员一起跟着神话语的节奏跳了一支舞。

预备自己的心田，接受神话语的浇灌。也就是预备自己的心有个期待，想知道圣灵怎样把当日经文教导或渗透在我当日的的生活里。当我心里有期待的时候，我会对圣灵的带领更加敏感。时间长了，我感觉背经可以培养出来自己和神交往的方式，他可以以最适合我的方式对我的心说话。有的时候，早上读经文的时候还什么感动都没有，但是在一天当中他居然可以用那节我觉得跟自己不太相关的经文来给我最深的触动。当然，也不是每天都有那样的经历，但是，有的时候，神也会用一节经文来牧养和滋润我很长时间，下面介绍三个例子。

1) 疫情这两三年：我经历了怀孕、生小孩、公公两次新冠差点儿走了，我妈妈脑淤血住重症室并且瘫痪在床至今，不跟公婆住在一个州，所以我们也帮不到什么忙，妈妈在国内我们也回不去，平常带两个孩子在家也做不了更多别的事儿，所以真的觉得自己像头困兽。心里惦记着那么多人却什么也为他们做不了，但是那天的经文就是“他为我们的罪做了挽回祭，不是单为我们的罪，也是为普天下人的罪”。圣灵就借着这节经文释放我得自由，让我知道，主他不只爱我，他的血是为世人而流，他也爱所有我惦记着的人。那一天，我就说主啊，我太爱你了，不是单因为你爱我和我的家人，而是因为你爱世人，爱世界上各个黑暗角落中受苦难的人！

2) 《雅各书》第二章里说，“若有一人带着金戒指，穿着华美衣服，进你们的会堂去；又有一个穷人穿着肮脏衣服也进去，你们就重看那穿华美衣服的人，说：“请坐在这好位上”；又对那穷人说：你站在那里，或坐在我脚蹬下边。”（雅 2：2-3）当我背诵的时候，我真的觉得自己不是这么势利的人，觉得这段经文跟自己关系不大，可是，过了一阵子，在跟我的左邻右舍相处的时候，我就被提醒：在疫情之下，因为跟家人和教会的朋友都很难见面相聚，平常最容易见到的就是两边的邻居，左边邻居信耶稣但是不参加教会，而右边邻居是信天主教的，我们虽然距离很近，但是因为不去同一间教会或者信仰生活不同，就没有像对待弟兄姊妹那样更深层地相处。这给我看见自己的浅薄，我虽然没有表现出经文中说的那种势利，但是，我还是用自己的标准给邻舍分类，且选择只是做到点头之礼而不是深入相交的关系。

整个社区中，有小孩的家庭其实蛮少的，但是我左边的邻居有两个外孙，跟我家孩子年龄相仿，右边的邻居有三个小孩，最小的也年龄相仿，所以，我们真的有很多可以一起做的事情。不说整个过程了吧，总之，在我受到启发之后，就主动地多接触了邻居，然后就变成左边的邻居带着他的其中一个还没上学的外孙每天来我家跟我家老大一起玩儿，我受到自己成长环境的影响，就是有人来我家门前打招呼，我必会邀请进屋坐会儿，进屋之后到了饭点儿，必须不能让人家空着肚子离开，左边的邻居外婆也真是实诚人，喜欢我做的面条、炒饭，总之，我做什么她都喜欢吃，我们一起甚至形成了一个固定的日程，让孩子们一起吃个午餐的同时，甚至制定了教学流程。然后，不久之前，邻居外婆的女儿给我打电话，说他们家圣诞节的时候计划一起去迪士尼世界，因为他家小孩真的喜欢我家的两个孩子，特别想我们跟他们一起去，所以，他们想邀请我们全家一起去迪士尼世界，但是我们必须接受这个邀请是一份圣诞礼物，全部费用都由他们负责。怕我们不接受，就说是因为我们像接待家人一样接待外婆和她儿子在我家吃喝玩学，本来不爱吃饭的儿子因为跟我家俩孩子一起吃饭就变得不挑食了。说他们也想像对待家人一样的邀请我们进入到他们的家庭计划当中。经过祷告，存着感恩的心，我们就接受了来自邻居的邀请，这与我们来说，更是深知是神的恩典和惊喜。

3) “你们从主所受的恩膏常存在你们心里，并不用人教训你们，自有主的恩膏在凡事上教训你们。这恩膏是真的，不是假的；你们要按这恩膏的教训住在主里面。”（约一 2:27）这句经文，自从背这一章以来，到现在依然是每天牧养我的经文。就分享下今天白天刚发生的事儿吧。右边邻居给了我们很多他家小孩的衣服，我们非常感恩，也在想有什么机会可以帮助他们一家，前几天他们一家出门去看望家人，我们就想等他们回来的时候一定会很累了，我们可以

做顿饭给他们送过去，这样让有三个孩子的两夫妻可以休息一下，联系了之后，他们就说周五晚到家，周六睡个懒觉，可以周六中午过来我家吃，让孩子们也可以一起聚聚。先生和我按照我们的节奏准备我们设计好的饭菜，孩子也很激动，就等着约好的 1:15 分的时候，他们能走一分钟的路来我家，结果，在 12:30 的时候，收到他们的短信，夫妻俩刚刚测出来新冠阳性，不能过来，只好请我们把饭菜送到他家门口了。

在听到消息的那一刻，我心里无比感恩：因为就在前一天，我的心里有想过他们的出行要见到很多人，还要去很多地方玩儿，会不会传染新冠啊，当时就祷告求圣灵来帮助做决定吧，求圣灵在这件事上替我们把关，三年来每天都在问要不要去啊，能不能参加啊，这里安全吗？那里安全吗？既然主说“自有主的恩膏在凡事上教训我们”，那求主负责吧，我们就知道怎么做饭，也知道做什么饭，就做我们能做的吧，结果就是他们来我家之前半小时测出了新冠，我们没能相聚一桌，但是我们也规避了被传染新冠的危险。你说，主是不是说到做到，祂亲自地出手保护我们。邻居也不用因为传染新冠给我们而自责，我们也达到了给邻居送一顿爱心餐的目的。

25. 天父的旨意

文/史天虹

“凡称呼我‘主啊，主啊’的人不能都进天国；惟独遵行我天父旨意的人才能进去。”（太 7:21）

几个星期前有几个问题一直困扰着我。关于《马太福音》7:21，我在思考，到底什么是天父旨意？还有《以弗所书》5:1“所以，你们该效法神，好像蒙慈爱的儿女一样。”神是全能全知且永在的神，我怎么效法神呢？这两个问题困扰了我几个星期。背完《马太福音》第七章的那一天我很高兴，因为在 John Piper (约翰·派珀) 牧师的网站上找到了关于天父旨意的我能理解的解释。而且很奇妙的是 Piper 牧师解释的两种天父的旨意（命定，一定会发生的；和命令，只在遵行天父旨意的人身上才会发生的），这与马太福音第 7 章有关遵行天父旨意的聪明人不遵行天父旨意的愚笨人的教训也连上了；和基督生平课学的神的属性连接起来，也和以弗所书第四章关于心意更新，脱下旧人，穿上新人的教导也联系上了。

傍晚小女儿下班回家，我兴奋地跟她分享困惑得解的喜悦。她听了之后问我，如果一个人忧虑忧郁，就是不遵行天父的旨意，就要被丢进火里去吗？应该不是吗？前年有位主内的姐妹得了严重的忧郁症，自杀死了。那她有没有得救呢？我又有了个小小的困惑。夜晚，李水莲牧师打电话来，因为之前我向她请教了（太 7:21）这个问题。她分享她在神学院学到的四个信心原则。

- 1) 得救的信心。不用人付代价的，因信称义。因着神的恩典，主耶稣十字架上的牺牲，白白赐给我们的。（弗 1:8；2:5；2:8）
- 2) 生活的信心。天天读经祷告，开始与神沟通的信心生活。靠着圣灵，学习明白神的心意，因而心意更新，成为新造的人。这是要付代价的。学习明白神心意的代价。
- 3) 事奉的信心。对于得救了的人，神给我们一个工作，叫我们行善，（弗 2:10）；行各种的善。；并且坚持到底。这也是要付代价的。
- 4) 赏赐的信心。（诗 27:13）

我们不知道别人有没有真的得救，这是主耶稣负责的事，我们只要心里相信，口里承认，并且天天跟随主，在生活中活出我们的信心、盼望和爱。李牧师的回答帮助我明白怎么回答我女儿的问题和关于得救的问题。这么一来，《以弗所书》第三章关于福音的奥秘也与神的属性、神的旨意也串连起来了。感谢神提供那么多的帮助，使我可以稍稍多明白一点神的话语。接下来的那几天重复复习时，心里对主的话语充满感激。天国的奥秘借着使徒马太向我们展开，福音的奥秘借着使徒保罗如今叫我们信主的外邦人得以明白，这是何等浩大的恩典！

26. 你的路在大水中

文 / Phobe Zhang

“ 你已将生命的道路指示我，必叫我因见你的面，得着满足的快乐。”（徒 2:28）

疫情数年间，给世界带来巨变，宅家避疫的日子真的不算短。

若问我养成了什么好习惯吗？我会说：“背诵圣经。”

若问我作了什么有意义的事吗？我会说：“参加了背经事工。”

若问我有什么难忘的经历吗？我会说：“背经组里遇见了一波波爱慕主话语的小伙伴。”

以上对话或许不能反映我生活的全部，但在这一航道中，却有别样的收获和分外的感恩。将近两年的背经之旅，对深爱我的主耶稣发出赞叹：祢的道路在大水中，但祢掌舵的手却从未放松！

疫情爆发中起步背经第一年

“ 看哪，我要做一件新事，如今要发现，你们岂知道吗？我必在旷野开道路，在沙漠开江河。”（赛 43:19）

2020 年全球疫情爆发后，居家避疫成为普遍措施，虽然实体聚会的门一个个关闭了，但感谢神！祂却以奇妙的方式作新事，打开了更多新的大门，为主内的弟兄姐妹，开启了在线属灵生活的“新日常”，其中就包括微信群背诵圣经。

2020 年秋天，在参加教会组织的活动中，我偶然听到古月姐妹和同工从 8 月份开始了 2 人背经的操练，数月之内有不少姐妹受感也加入了这个队伍，每 4 人起就可以成立新组。说起背诵圣经，其中丰厚的属灵好处实在多，但又令人望而却步。赖若瀚牧师曾说：“不要认为背诵圣经是一项恩赐，只限于某些记忆力好的人，其实，背诵圣经是一个抉择，是一种努力。”于是，在众多美好背经见证的激励下，我放下了自己记忆力差、时间紧、身体弱、精力体力不济等等的问题，通过姐妹介绍，最终欣然加入了背经群，始于《雅各书》。

感谢恩主！在这个平台上，我有幸参加了背经事工，遇到了不少主内的新老朋友，因着疫情人们被迫有社交距离，但作新事的神超越环境，使众人因爱慕神的话语而相聚在一起。群里有目标、有组织、有纪律、有榜样，我逐渐体验到集体背经的功能强大。对于背经这件让人又爱又犯怵的事情，一个人的背诵往往难以坚持和强化，所以与人结伴背经、集体互学互助成为人人都可上手操练、行之有效的好方法，也是彼此服侍的好机会。在有爱有督责的氛围中，我突破了自己不能实现的背经难题，浅尝到将神的话“心中存记，口中咬定”的甘甜。

风起云涌中穿越背经第二年

“ 祂从高天伸手抓住我，把我从大水中拉上来。祂救我脱离我的劲敌和那些恨我的人，因为他们比我强盛。我遭遇灾难的日子，他们来攻击我；但耶和华是我的倚靠。”（诗 18:16-18）

这些年来我因身体软弱常常病倒，记得背经头一年，蒙神保守，使我略有些力量，就放胆参加了多项学习和服侍，虽有几次体力不支，但基本还是安然渡过了。直到 2021 年的秋天，生命中再次风起云涌掀起巨浪，大约在小组持续背经一年后，原本身体羸弱的我，因过多劳作透支又一次病倒了。那时，不仅同时背诵的几卷书停下来，家务、侍奉、学业也不得不暂停，即使什么都没有做，仍然疲累虚弱到极点。

一天天卧在病榻，治疗无果，病情不减。窗外严冬深锁、大雪压境，如同我萧瑟枯竭无力自拔的处境。“我想念神，就烦躁不安；我沉吟悲伤，心便发昏。祢叫我不能闭眼，我烦乱不安，甚至不能说话。”我不知前路何方，我将驶向哪里？然而我的救赎主活着，大水泛滥中，祂掌舵的手没有放松！患难之日祂的话语发光照射，使我追念神的作为，扪心自问深深省察悔改，我的罪恶过犯向主程明没有隐藏。

何等罪人竟蒙神极大的怜悯眷顾，家人一直悉心照顾我，姐妹们无论在近处远处都为我祷告，轮班守望，来探望帮助我。惊涛骇浪般的征战中，神借着这些勇士激发我在绝境中孤注一掷的信心和与疾病、患难、仇敌抗衡的勇力，而这些勇士就是背经小群和学习班中结识的伙伴们！在神所定的日子，祂从高天伸手抓住我，把我从大水中拉上来！背着我穿越了 2021 年至暗的幽谷，使我重新站起恢复如常，众人也都经历了神那不能测度的爱、祂的权能和信实！

提灯备油中展望背经第三年

“祢的道在海中；祢的路在大水中，祢的脚踪无人知道。”（诗篇 77:19）

严冬之后迎来春天，风暴之后又见彩虹。感谢神！2022 年伊始，恢复之后的我再次回到小群继续参加背经，欣喜感恩中深知来之不易，且行且珍惜。背经之路漫漫，不完美的坚持强如彻底的放弃。这次我不再贪多、不再设限，多次“试错”之后，逐渐找到合适自己的背经方法和节奏，也给予群内小伙伴长期的开放和支持、打卡的相对宽泛和自由。

时光推移，神掌舵的手一路向前，背经事工历经两周年，不断兴旺扩展、倍增壮大，带下极多的祝福和如云的见证！其中凝结着古月姐妹和众多同工伙伴们不懈的祈祷、辛劳的付出和群策群力的智慧。愿恩主多多纪念每一位忠心良善的仆人！组员中常有人来人往，有坚守的、也有离去的，深表理解，虽然大家都是及其忙碌，也有各样的劳苦重担，也在奔赴各自的禾场，但都留下了驻足亲近神的身影，留下了存记主话语刻苦努力的足迹。祝福每一位！

坚持背经就要迎来第三个年头，愿恩主赐我不忘初心，与小伙伴们继续携手同行！其路漫漫，未来可期！我不放弃这支队伍，这支队伍就不会放弃我，因有主的爱和使命在其中，神开启的背经事工，也会亲自成就祂的美意：造就圣徒、荣神益人！

后记

神的道路千变万化，祂的路在大水中，祂不曾应许我们始终风和日丽、一帆风顺，但却不断告诉我们祂是随着我们的灵磐石，是我们灵魂的锚，祂掌舵的手从未离岗放松！每一天，借着读经、祷告、背诵、省察、调整...神用祂的话作我们脚前的灯、路上的光，激励我们提灯备油跟随祂，祂要引领我们凭信驶向所预备的航道，点亮彼此的生命，行在祂荣耀的旨意中，历经风雨兼程，彼岸将会更加精彩！

27. 领受真道

文/晓倩

“并且你们在大难之中蒙了圣灵所赐的喜乐，领受真道，就效法我们，也效法了主。”（帖前 1:6）

记得 2020 年 9 月，带我查经的好姐妹古月问我：“咱们一起背经吧？”“好啊！”我欣然答应，因为我内心喜爱圣经，深知自己圣经知识缺乏，正好可以通过背经帮助自己学习提高。然而，在欣然答应的时候，心里也有问号[疑问]我们能坚持多久呢？感觉心里有一个声音在鼓励我：一切尽力坚持就好！非常感恩古月姐妹的邀约！在古月姐妹的辛勤拓展中，越来越多喜爱主话语，渴慕主话语的弟兄姐妹相聚在背经群，我们的背经队伍也日益壮大！

在新组开发建立的过程中，有快乐，也有难过。每当新组找到一位热心服侍的组长，心中就无比喜悦，心情也如快乐的小鸟一样乐滋滋的。每当联系完小组里每一个成员还找不到组长时，心情就黯然神伤。我们理解大家的忙碌，于是我们藉着主话语，藉着祷告求圣灵为我们做工，祂帮助我们感动弟兄姐妹们，来参加我们组长的服侍！感谢主！我们现在 128 个背经小组都有了充满责任心、认真负责的组长，他们每天关怀背经小组的弟兄姐妹，按时分配灵粮，热情分享背经心得和经验，求主纪念每一位组长和同工辛劳！

在这近两年的背经路上，我个人受益多多：（1）背经不同于读经，经过多遍的背诵，主话已经深深印入我们的心版中。（2）主话成为每日灵粮喂养我，呵护我，在我软弱的时候给我信心和力量。（3）主话帮助我做好情绪管理。每当想发脾气的时候，心中想起经文“人的怒气并不成就神的义”，（雅 1:20）“不可含怒到日落”，（弗 4:26）等，大大改善亲子关系，和睦家庭氛围。（4）主话也常常提醒自己不要骄傲，时时持有一颗谦卑的心。因为经上说“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”（雅 4:6）（5）主话也让我常常自省：我是否爱人如己？我是否按外貌待人了？待人接物是否有偏见？我今天是否说了造就人的好话？等等。（6）非常喜欢背经小组两两配搭，互相检查的方式。大家互相提醒，爱心鼓励，彼此扶持，我们共同都在主话语中得到滋养，得到提高！（7）真正感受到日积月累的益处。每天一到两节经文，大家都可以轻松背诵整卷经文，每当整章经文完成时，内心都充满着小惊喜和成就感，感谢赞美主！

最后将下面的经文送给每一位弟兄姐妹，愿我们都能得着“从上头而来的智慧，先是清洁，后是和平，温良柔顺，满有怜悯，多结善果，没有偏见，没有假冒，并且使人和平的，是用和平所栽种的义果！”（雅 3:17-18）

28. 悔改的心

文/马嫣

“你们要结出果子来，与悔改的心相称。”（太 3:8）

2022 年 1 月底我加入了背经小组，2 月 1 日开始背经。这半年来，背了《雅各书》，现在背到了《以弗所书》第三章。回想这半年来的背经历程，我有说不出的喜悦和感恩，感受到了与主亲近的美好和被主话语苏醒的喜悦。也感谢这个事工的发起者和组织者，也感谢邀请我加入背经的耿煊姊妹。我虽然以前也曾想过应该背诵圣经，但其实从没有真正开始过。另外，那时的想法就是背诵圣经，也许有助于减缓因年龄增长而出现的记忆力衰退，预防老年痴呆，而不是想着要亲近神。求神赦免我那时的无知和愚昧。

我以前是个非常强势的人，在家里，在工作上，我认定的事情都要让别人按照我的想法去做。而且会下意识地居高临下，给别人讲道理。从来没觉得有什么不妥，反而觉得：我厉害，我强

势，但我有理啊，我是以理服人的。《雅各书》就像一面镜子，让我看见自己的污秽，败坏。这几节经文每次背，每次都在提醒我，敲打我，自己是个蒙恩的罪人，是个能听道，却行不出来道的人。“私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。”（雅 1:15），让我发自内心的认识自己是个罪人。

“舌头就是火，在我们百体中，舌头是个罪恶的世界，能污秽全身，也能把生命的轮子点起来，并且是从地狱里点着的”（雅 3:6），“惟独舌头没有人能制伏，是不止息的恶物，满了害死人的毒气。”（雅 3:8），让我知道我的舌头多么可怕，我的“理”是如何荒谬，引发死亡。

但同时，神也借《雅各书》的这几句经文给我指明了一条道路：“19 但你们各人要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒，20 因为人的怒气并不成就神的义。21 所以，你们要脱去一切的污秽和盈余的邪恶，存温柔的心领受那所栽种的道，就是能救你们灵魂的道”。（雅 1:19-21）“你们中间谁是有智慧、有见识的呢？他就当在智慧的温柔上显出他的善行来。”（雅 3:13）

经文中所提到的“慢慢”，“温柔”，“智慧的温柔”，句句直戳我心：这不正是我缺乏，而且是我还未信主的老公常常诟病我的吗？我以前总是认为他心硬，抵挡神，而且千方百计阻挠我信，常常跟他起冲突，教育他。这几节经文让我明白我是多么辱没神！作了多么不好的见证！我们主耶稣对待那些不信的人，犯罪的人是何等温柔！他谦卑地降生马槽，被羞辱，被鞭打，为救我们死在十字架上。我是谁？！无德无能，竟然动不动就爱教训人！我能信主，难道不是神的恩典和怜悯吗？每当背到这些话，思想这些话时，感恩的泪就会流。

《雅各书》“你们这些淫乱的人哪，岂不知与世俗为友就是与神为敌吗？所以凡想要与世俗为友的，就是与神为敌了。”（雅 4:4）这句话也很扎我的心：因为有不信的家人，我们想花时间和精力去的地方不同。但神的话语提醒我，我不能成为“淫乱的人”，我要活出神的圣洁和美善。所以，我现在每天的祷告就是，求神怜悯赦免我这个蒙恩的罪人，怜悯我不信主的家人，求神帮助我勒住自己的舌头，求圣灵亲自动工，感动我不信的家人，使我们的家能脱离卑贱，成为神合用的器皿。求神按他的美意，他的时间成就！求神帮助我做一个贤德，智慧，温柔的妇人，荣耀他的名。

背诵《以弗所书》第一章时，有几句经文我总是错，而且已经会的也乱套啦。那时很烦，怨天，怨地，怨别人！在小组姊妹美霞的分享和鼓励下，我意识到问题是我自己下的功夫不够。后来就在默写的经文上用不同颜色的笔划重点词，思想揣摩保罗要表达的意思！

感谢神，他真是又真又活的神，正如《马太福音》“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。”（太 7:7）我不仅把那几节经文背熟了，而且突然明白原来“神的预定与拣选”，马丁路德提到的五个“唯独”，三位一体的教义，在这一章都清清楚楚地都讲明白了！

圣父预备救恩，圣子成全救恩，圣灵施行救恩，唯独圣经，唯独恩典，唯独信心，唯独基督，唯独神的荣耀。还有全章通篇提到的“在基督里”，“在爱子里”，“恩典”，“荣耀”，“荣耀”，“荣耀”，让我更加明白我们的一切好处都是“在基督里”的，我们活着的就是要荣耀他，称谢他，赞美他的！这些道理我以前听道时都听到过，也接受，也相信；但不知道神学家们是怎么总结出来的。当神让我看到这些教义就在他自己的话语里时，我心中的那个敞亮，喜悦，感恩，和满足真是无以言表！

关于怎么安排时间背诵圣经，我都是利用上下班从办公室到停车场的路上，中午散步时背诵的，越背诵越上瘾，一点也不觉得是负担，是占用我时间，反而盼着背。因为想尽量减少在家背诵，录音，默写，以避免“刺激”老公。我现在每天都盼着去办公室上班（虽然疫情期间我可以选

择多在家工作），休病假的次数也大大减少（以前稍有一点点不适，我就会休病假），实在是神的话太有力量，太吸引我了。我个人没有研究过背诵的秘诀，没有什么特殊的方法，就是一遍又一遍地背，手机不离手，发现不太确定的地方赶紧查看，至背到脱口而出，不用想的程度。因为只背了不到两卷书，我现在每天走路的时间都能把已经背完的书卷从头到尾复习两遍。

因为我粗心，加上年纪大啦，我的记忆力确实很差，虽然背的很熟，但小错误依然层出不穷。尤其是录语音交作业时，不知道是什么原因，准确度总是最差的，私下背诵时没有犯过的错误，都会在录音时出现。我曾为这纠结过，烦恼过，觉得交上的作业挺丢人的。感谢神，后来神让我明白：那就是我的真相！我就是个不靠谱，会天天出错，会天天惹神不喜悦的人！神也让我明白，我背经的目的是为了与他亲近，明白他的道，不是让人看的。若为了人前的称赞，花费太多时间让我烦恼，我就本末倒置了。

当然后来，我发现当背的很熟后，复习时，可以一边听音频圣经，一边检查自己是不是有错误或遗漏的地方，这个方法挺事半功倍的，效果很好。但因为我不想带耳机时间太长，所以用的不多。另外，油管上有唐崇荣牧师讲的雅各书和以弗所书，我也找机会和其他碎片时间听，非常非常受益。总而言之，盼望我们每个人都愿意背神的话直到见主面的那一天；盼望我们被神的话语复兴，兴起，发光！

29. 主的恩典够用

文/韩冰

他对我说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。（林后 12: 9）

感恩灵性好又敬虔的姐妹推荐，感谢主的恩典。2021年10月7日，Jane 姐妹推荐我背经，到今天刚好10个月，已背完《雅各书》和《以弗所书》两卷书信。其实之前也断断续续地尝试过背经，感谢主赐福他的使女（背经事工的创建者）把这事工和科学的背诵方法带给我们。Jane 姐妹推荐我背经时，其实自己工作很忙，出于对她的信任和对这种每日只新增一节经文的背诵方法的认同，我毫不迟疑地决定参加小组背经。

背经使生活更充实

回顾背经的经历，给我的生活带来了许多益处。背经带给我的最大改变，是生活更加充实，每天更亲近主，每天心里都有牵挂，有按时顺利完成当日任务的喜悦，也有因为懒惰拖沓完成不了任务时的愧疚。因为有生活在不同时区的肢体一同背诵，感受到时空交错的神奇与美妙，同时也因此更加珍惜时间，时常会用各种零散短暂的时间来背诵、思想神的话。我最好的方式和状态是晚上背，临睡前默背，第二天早起录音打卡，这样能避免临时记忆。

真是付出就会有回报，认真背诵的记忆深刻；付出时间少、应付打卡的总也记不牢。我也明显地感觉背诵时间长了，每次背诵花费的时间在减少，感谢神。通过背经真是和神的话更熟悉、更亲近，当别人提到背诵过的经文时，就像是在谈论一位老友，熟悉又亲切。亏欠的还是不能每天都特别认真专注地完成背诵任务，我迟迟不能进行心得的分享，主要是因为自己背得不好，一边继续努力争取多付出时间背，同时也接受背过会遗忘的事实，争取多复习，多下功夫，克服自己的软弱和懒惰。

切实地感受被爱

曾有一段时间软弱没打卡，组长帮我祷告，持续关心我的情况，体恤我的软弱。古月姐妹事工特别繁忙，也亲自向我发出一些事工的邀请。她们温柔、谦卑、爱主、爱我的心求主纪念！

做小组长的操练

感谢神使用我做小组长，这是出于圣灵的感动，古月姐妹的邀请和我的组长晓敏姐妹榜样的力量。最初我们组没有小组长时，我心里就有声音问自己：“要不要做小组长，真的准备好要做小组长了吗？”当我迟疑的时候，感谢神，晓敏姐妹负担起这样的责任，成为我们寄居者背经组的小组长。我就这样在小组里坚持背经，不断背诵思想神的话，同时了解到能否新开一个背经小组主要看有没有合适的人做组长，更深切地体会到“要收的庄稼多，作工的人少。”（路 10:2）同时也不断地感受到圣灵的呼召，于是我后来也成为了小组长。成为小组长后我又有了更多的成长。

顺服的操练

每日要为组员祷告，开始我是不愿意的，可是前任组长一再说这是组里姐妹们特别要求的，我愿意选择顺服，延续她们以往的做法。于是我通过发祷告词，分享灵修资料来关心组员，也藉着祷告和她们交通，这也是我亲近神、学习提高的过程。借着祷告、默想当日要背诵或是感动的那句经文，加深理解，这样的坚持使我受益良多。

结合自己的经验和背经计划，对背经任务进行调整：将每一章经文默写分成 2-3 部分，一般只会进行一遍经文默写，每次从不同经节开始；背诵也是，背到经文后半部分时，有时会从中间的经文开始背诵。期望减轻组员的任务量，同时按进度完成背经任务。

加入所带领的小组，成为背经一员：重新分配背经伙伴时，组员人数是单数，我经过祷告决定和其中一位成为背经伙伴，复习我背诵过的《雅各书》，帮助加深了我对经文的记忆和理解。

一些正在思考有待解决的问题

小组里一般组员只和背经伙伴相对熟悉，怎样能增加小组成员之间的互动，使小组真正具有团契的功能？每章经文前半部分比后半部分更熟悉，怎样有效提高后半部分经文的背诵？

总之，参加背经，更多的是感恩，也有一些遗憾，我的第一个背经伙伴翠云姐妹背了大概不到一章就离开了小组，自此就联系不上了，亏欠的是没能为她祷告和进行关心。组里后来也有别的姐妹离开，心里觉得不是滋味，一边为她们惋惜，也更感觉背经是恩典，求神帮助更多的人立定心志，坚持到底。也求神兴起更多的人来做小组长，兴旺福音，荣耀主名！

30. 铭记主言，操练敬虔

文/史鸿雁

“惟独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。”（提前 4:8a）

我于 2022 年 5 月加入背经群，现参与《约翰福音》，《以弗所书》和《雅各书》三卷书的背诵，在短短三个月的时间里，享受与主话语相交的甜蜜。下面是我的一点心得。

为什么要背经

在与未信主的朋友谈信仰，作见证，或与弟兄姐妹分享神的话语时，总感觉力不从心，经文的意思我知道，却不能把经文准确地说出来，因为人的话远没有神自己的话有能力，就想如果我能把经文都背下来，该多好啊，因为“出于神的话，没有一句不带能力的”（路 1:37）。于

是两年前，我开始背圣经，大段大段地背，神的话语带给我许多美好和感动，但由于是独自一人，渐渐的就坚持不下去了。现在，与一群弟兄姊妹一起走背经这条路，互相鼓励，互相支持，越走越轻松，越走越喜悦。感谢主！也感谢做带领的同工辛勤的付出！

每天如何背经

每天早晨背诵已学过的经文章节，然后录音，自己检查错误，改正。再学习新的经节。晚上睡觉前，背诵默想经文，神就赐甜美的睡眠。如果你有失眠的问题，可以试试这个办法。

如何坚持背经

我每早晨要灵修，现在把背经作为灵修的内容，既然每天要灵修，背经也就自然成了每天必修的功课。一般我会走在进度前面，以便加强记忆，交作业时，背诵可以更流畅。而且，早晨灵修完，就把作业录好，等到可以上传时，早早地交作业，使自己背经之路越走越轻松。另外，背经伙伴也起到很好的监察作用，一是知道有人在等我上交作业，二是可以查出自己不自知的错误。比如，《雅各书》3:9写道：“又用舌头咒诅那照着神形象被造的人”，自己一直背成“诅咒”，也没觉得错，还是姐妹告诉我才纠正过来的。

背经的感受

默写是增强记忆，检查背诵结果的好方法。有时我背的顺，写出来就含糊了。再有就是，刚开始背新的经文时，一定要务求准确，因为失之毫厘，谬之千里。当你背了整卷书后，再回头复习，你会发现少字多字改字，甚至整句空过，都不用紧张，只要稍加复习，就会恢复。但一开始背时，有少字改字加字的情况，一定要及时纠正过来，否则，时间长了，你背的经文就会错误百出，成了建在沙滩上的房子。

通过背诵经文，对经文有哪些特别的感受和理解

通过背诵经文，使我看到了保罗和雅各的性格不同，他们好像活着，站在我面前，“奉神旨意，作基督耶稣使徒的保罗”（弗 1:1）；和“作神和主耶稣基督仆人的雅各”（雅 1:1），一个带着权柄，一个温柔谦卑。使我贴近他们，贴近历史。

“其实明天如何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现少时就不见了”（雅 4:14），当时，我正在阳台上，看着天上移动的云，立刻领悟到我们短暂的生命就如云雾，一下子就被风刮走了，所以我们当珍惜时间，天天努力使自己的灵命增长，更当勤做主工，因为明天怎样我们不知道，只当预备好，随时见主面。

“你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。”（雅 5:16）。原来有病或有需要时，就请灵命成熟的姊妹为我代祷，想着她们比我更有义，神必垂听她们的祷告。但这句经文打开了我的眼，使我认识到只要按主的命令去做“彼此认罪，互相代求”，自己祷告的力量一样是大有功效的。感谢主光照了我！

背诵经文对我的生命和生活带来哪些影响和改变

神的话语更多的是对我温柔的责备，当他对我说：“你要行道不要单单听道，自己欺哄自己”，我就去联系未信主和刚信主的人，看她们有什么需要，关心她们的生活。还有神对我说：“你勒不住舌头，你的虔诚就是虚的。”我就常常提醒自己，注意自己的舌头和带有血气的话，否则即得罪神也得罪人，“因为人的怒气并不成就神的义。”（雅 1:20）感谢主借着反复背诵和思想他的话语，借着与其他弟兄姊妹们同工，彼此劝勉鼓励，不断鞭策我追求灵命更新，努力活在他的旨意当中。

感恩

“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处”（罗 8:28。）我住在一个海边小城，各种

神学培训资源少，但是疫情以来，网络课程兴旺，我才有了机会上课，并且参与进这个背经群里，感谢主！也感谢背经事工的所有同工们的默默付出。神定会记念他们，也会坚立他所做的工！

31. 与主同行

文/王良

“人若喝我所赐的水，就永远不渴。我所赐的水要在他里头成为泉源，直涌到永生。”（约 4:14）

背诵经文一直是我信主后心中的感动，但每次的行动都半途而废。上次背经文还是在多年以前参加学生团契时，还记得那天在校园里开着车，大声背诵《诗篇》第 37 篇。因为已经和几位弟兄姐妹约好，过几天一起背这篇诗篇。当时背的很熟练，但之后就没有再继续背，渐渐就忘了。背诵经文最大的挑战就是遗忘，常常复习就成了关键。因此，有一个互助的小组非常重要。后来有一次，在团契里有一对夫妇可以背诵很多圣经金句，他们每周背诵三节经文，已经坚持了很多年。当时让我羡慕不已，自己也尝试了一段时间，因为没有同伴，还是没有坚持下去。我渴望亲近主，却常常感觉神离我很远，没有亲自向我说话。当背了圣经才明白，不是神没有说话，而是我没有将神的话藏在心里。神说的话，我没有听见。神透过圣经已经显明他的心意，当我将主的话藏在心里，神就开始在多样的环境中向我说话。

从跑步谈起

一个初春的早晨，我走在熟悉的林荫小道上，一缕和煦的阳光从树林中透射过来，看着路边的野花带着清晨的露珠，呼吸一下清新的空气，听着小鸟叽喳、溪水潺潺，时而一只黑色的小松鼠跑出来，很快又爬到树上，消失在树林中，又有几只白尾鹿站在路边观望，很快穿行而过，万物都在诉说着神奇妙的创造，迎接春天的到来。

我一边走路，一边默想刚刚背诵过的经文，《以赛亚书》53 章，神的话抓住了我的心。“耶和華却定意将他压伤，使他受痛苦；耶和華以他为赎罪祭；”（赛 53:10 上）“他必看见自己劳苦的功绩，便心满意足。”（赛 53:11 上）主耶稣成了赎罪祭，这是神的旨意。主耶稣成就了神所喜悦的事，便心满意足，虽然被人藐视，被人厌弃，多受痛苦，常经忧患，受欺压，受鞭打，被夺去，被剪除，都是因为我们这些百姓的罪过，然而“因他受的刑罚我们得平安，因他受的鞭伤我们得医治。”（赛 53:5 下）“有许多人因为认识我的义仆得称为义，”（赛 53:11 下）因信称义就此阐明了。不由感叹“神的意念高过我们的意念，神的道路高过我们的道路！”（赛 55:9）

我常常在这条林荫小道上跑步，每一次跑步都成为与神相会的时光，心中充满灵里的饱足。神的话在我心中涌流，“从腹中流出活水的江河来。”（约 7:38）喝了主所赐的活水，我不再渴。从前自己出去跑步时，最大的挑战不是体力，而是感觉无聊，需要听音乐吸引我的心思，使我坚持跑下去。现在通过复习背过的经文，跑步成为我最享受的时光，心中非常喜乐和满足，常常流连忘返。“我要一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰他的荣美，在他的殿里求问。”（诗 27:4 下）

记得两年前第一次在这条林荫小路上跑步，刚跑了两英里，已经气喘吁吁，膝盖疼痛，接下来一周后才渐渐恢复，从此断定自己不适合跑步。过了一段时间，在朋友们的带领和鼓励下，又试着开始跑步。这一次和大家一起跑，才发现跑步也是一门学问，需要学习的。热身，慢跑，控制步伐和呼吸。渐渐地，我也总结出一些规律。起步要慢，跑步的配速要以能够正常说话，

呼吸平稳为准。原来气喘吁吁是因为开始跑得太快，膝盖疼痛是因为缺乏热身和体能训练。现在经常自己出去跑步，每次跑三英里都不觉得累了。

有了跑步的经历，当我开始背经文时，发现有相似之处。就是不能太快，一天只背一节，反复复习这一节，直到背熟为止，精准地背熟每一个字，保证完全正确，打好根基。然后再背新的一节，控制速度很关键。然后，就是每天复习背过的经文，将短期记忆转化为长期记忆。就像跑步一样，贵在坚持！” 操练身体，益处还少；惟独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。”（提前 4:8）为什么操练敬虔会对凡事都有益处，对身体也有益处吗？是的，当我背诵经文时，感受到了不仅对灵性的益处，也有对身体的益处。在跑步时经历到主的同在，不仅灵里得到饱足，身体也得到锻炼。感谢神！

我是如何开始背诵经文的

2020 年 7 月，我参加了教会在线举办的退修会，邀请到苏桂村牧师分享信息。苏牧师在最后的劝勉中提到，读经要长阔高深，鼓励大家背诵经文，并介绍他所写的《左图右书》中附录二记载的关于如何背诵圣经的建议。从那时起，我开始有感动背经文，在网上找到经文 100 句，就开始一天一节背经文，用了三个月时间背完了 100 句。10 月我开始在一个门训小组组织大家一起背经文。我们每周聚会 10 分钟，一起背诵经文 100 句。11 月又开始将教会的几位弟兄姐妹组成一个背诵经文小组，一起背诵经文 100 句。我们每月聚会一小时，5 个月时间有八位弟兄姐妹背完经文 100 句，大家都很受激励。2021 年 3 月教会举办福音云聚会，龚明鹏牧师分享他背经文的经历，每天背诵一节经文，并给弟兄姐妹每天发送一节经文，鼓励家人包括孩子一起背诵。龚牧师非常鼓励大家背经文，给我很大激励。2021 年 3 月，门训小组完成了经文 100 句，开始背诵经文 500 句。7 月，开始同时背诵《诗篇》中节选的 30 篇。另外，教会小组也用一个月时间完成背诵《哥林多前书》13 章。

2021 年 5 月，我读了 Janet Pope 所写的书《His Word in My Heart》，很受激励，决定开始背诵圣经书卷。因为刚刚结束为期一年半的《基督生平》课程的学习，计划第二年学习《以弗所书》。所以考虑在上课之前背完《以弗所书》。2021 年 6 月，用三周时间背完了《以弗所书》第一章到第三章。最后共用两个月背完了《以弗所书》，这是我背得最快的一卷书。记得 7 月份每周六跑步时，边跑边背，跑步 1 小时，同时将《以弗所书》从头到尾背诵一遍。7 月，教会背经小组开始背诵《腓立比书》。共有 10 位弟兄姐妹用 6 个月的时间一起背完了《腓立比书》。感谢主！

2021 年 12 月，我参加了基督使者协会在线上举办的差传大会，大会设有聊天室，可以根据不同话题分享。自从开始背诵经文以来，我在网上找了很多关于背诵经文的资料，查找关于背诵书卷的信息。于是我设置了一个聊天室，讨论经文背诵的话题，询问是否有人背诵圣经书卷。刚好杨姐妹在线上，向我介绍了星光背经。于是，我就立刻加入了。2022 年 1 月，开始加入两个小组，同时背诵《雅各书》和《诗篇》。

背诵经文对我的影响

自从加入背经小组，我的睡眠改善了很多。晚上藉着默想经文进入睡眠，半夜醒来，也可以背诵经文，很快就又入睡了。” 我必安然躺下睡觉，因为独有你耶和華使我安然居住”（诗 4:8）。当清晨祷告的时候，面对的不再是自己纷乱的思绪，而是神的话。在祷告中，有神的话语丰富的供应，祷告更加具体，祷告时常想起诗篇的话。” 耶和華啊，早晨你必听我的声音，早晨我必向你陈明我的心意，并要警醒”（诗 5:3）。在主日敬拜中，听到主日信息中提到背过的经文，有特别的亲切感，对神的话语更加敏感，也能更深入理解神的话语，有更多真理的亮光。

背诵经文也让我的生活充满神的话语，象水变成酒一样，平淡变为喜乐。一些曾经是感觉无聊

的时间，现在都变成了与神相遇的美好时光。无论是走路时，等候时，排队时，开车时，做家务时，都成了默想神话语的亲密时光。面对神的话，就是面对神自己；默想主的话，就是与主同行；将主的话藏在心里，就是住在耶和华的殿中。当环境兴起时，主的话临到我，鼓励我，安慰我。神的话成为我随时的帮助，更新我的心思意念，常常思念上面的事，少了很多忧虑和烦恼。从前每周经常有一两天灵里低落，特别是周一周二没有聚会的时候，现在改善了很多。因为每天都在背诵默想神的话，灵里饱足，不再饥渴，很少再有灵里低落的时候。主耶稣说：“人若喝我所赐的水，就永远不渴。我所赐的水要在他里头成为泉源，直涌到永生。”（约 4:14）

我是每天如何背诵经文的

我周一到周五每天早晨背诵经文，这段时间精力集中，头脑清晰，专注于背诵新的经文。先将经文抄写一遍，每行最多七个字，用红色笔划出关联词，主题词，连接词，重复词，等等。然后一行一行地背诵。平均 10-15 分钟背诵一节。然后在当天的任何空闲时间复习当天的经文和以前背过的经文。出去走路或者跑步，是复习经文的最佳时间。一天当中将零碎的背诵经文的时间加起来有 1-2 小时。晚上默写和录音，完成第二天的作业，这样提前完成作业，不会感到有压力。我通常会比进度提前一些，这样当交作业的时候，所背的经文不是当天的新经文，而是几天前开始背的，这样作业录音会比较快，不用录制很多遍。周六和周日会用比较多的时间背诵和复习经文。

背诵经文与复习

背诵完几卷书以后，发现建立良好的复习系统很重要。一卷书最好可以从头到尾连续背诵 100 天。当一卷书背下来后，从头到尾背一遍只需十几分钟。这样，每天用十几分钟将这卷书复习一遍是可行的。我期望以后可以一天复习一卷书。《诗篇》的背诵也一样，根据每篇诗篇的题目，从第一篇开始连续背诵，循环往复地复习。

背诵经文与默想

当背完《雅各书》后，开始复习背诵整卷《雅各书》，同时开始写逐节默想心得，加深对经文的理解，通过这种方式来默想。同时，在整卷复习背诵时，也可以默想经文。另外，总结《雅各书》的经句，背诵经句，并通过思考上下文来默想。这样，对以前熟悉的经句会有更深入的理解。

背诵经文与谨守遵行

背诵经文最难的部分是活出神的道。求神帮助我顺服圣灵的带领，活出属神的生命。这里有人的责任和神的作为的分别。将神的道放在心里是我们的责任，叫我们结出圣灵的果子是神的作为。如果从我们身上看到神的爱，那是神的作为和圣灵的工作，是因藏在我们心里的神的话结出了生命的果子。一切都是出于神的怜悯和神的爱。神的道藏在心里，需要时间去结出果子，我需要等候神的时间和神的工作。

背诵经文与背经圣工的服事

从参加背经小组一开始，我就参与了背经组长的服事。作为组长，增加了一些责任感，也帮助我在背经上更加有动力。同时，有祷告同工的代祷和组长团队的扶持，很受激励。看到不断有新人加入，有新的背经小组成立，有新的组长兴起，都让我很受感动。也看到有些弟兄姐妹同时背诵几卷书，加入多个小组，也有快速背经小组，都让人兴奋不已。看到弟兄姐妹如此渴慕神的话语，非常感动。主日背经圣工祷告会上的分享也很激励人。也看到很多的需要，很多的代祷内容，看到弟兄姐妹在各样难处中，仍然把背诵经文放在生命中的首位，立定心志将神的话语深藏在心里。背到见主面，成为我们共同的心愿！”那在我们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。”（腓 1:6）愿神成就他的旨意，愿一切颂赞、感恩和赞美都归于我们的神和我们的主耶稣基督，阿们！

32. 读你千遍

文/包健

“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”（林后 12:9）

弟兄姊妹们平安，很高兴在这里能为主做见证，我给这个背经见证取名为“读你千遍”。大约在 15 年前，中国大陆有个网络平台叫做 QQ，当你注册的时候，需要给自己起一个网名，那时候我给自己取的网名叫做“读你千遍”。在以后的若干年中，由于科技的进步，不同时期我们使用不同的网络平台，但无论在什么平台，我注册的网名都是“读你千遍”。就是后来开始使用微信，我用的也是“读你千遍”，但我心里并不清楚为什么。

时间来到了 2018 年，年初的时候决志信主，复活节受洗成为主耶稣的门徒。受洗之后没隔几天我就被查出扁桃腺癌，并且已经到了三期。治疗期间经历了很多肉体上的痛苦，但《诗篇》23 篇里说，“我虽然经过死荫的幽谷也不怕遭害，因为你与我同在，你的杖你的竿都安慰我”，在我人生最低谷的时候，即便是死荫的幽谷，靠着主的话语，靠着耶和華神的同在，我战胜了病魔。

如何开始背诵经文

2020 年，当新冠肺炎疫情肆虐全球的时候，我工作的公司也因着疫情停业了，那段时间每一天都在家里，随着网络上的布道会、查经班的开始，我也在网上继续学习主的话语。在 2021 年的 4 月份的时候，感谢神的安排，我参加了一个为牧师布道会的禁食祷告小组。在祷告小组里认识了张鹏弟兄，当他向我提出邀请我参加背经的时候，我断然拒绝了，因为我是一个记忆力十分差的人，尤其是经过化疗之后，记忆力衰退的比较厉害，所以我对自已非常没有信心，不要说记住神的话语，很多时候我能记住别人的名字就很好了。但张鹏弟兄并没有放弃邀请，反而提出让我先祷告，他也为我祷告，看看神有没有这方面的带领，我觉得这是可以的，因为我对向神祷告是非常有信心的，我说：“我相信祷告，如果神给我感动，那么我会来参加背经”。大约过了 10 天，有一天我在跑步的时候，突然间心里有特别的感动，我流着泪，知道是圣灵感动我了，是神要我把祂的话语记在心里。

回家之后我就给张鹏弟兄发了消息，说我可以参加背经小组。从 2021 年的 5 月份开始到现在，我背诵了《雅各书》、《腓立比书》和《歌罗西书》，并且加入了《诗篇》的背经组，自己也在背《箴言》，最多的时候我是三卷书同时背诵。在受邀参加《诗篇》背诵前，《诗篇》的 150 篇中，我只对第 23 篇特别的有感动，上帝真的很奇妙，如果当张鹏弟兄邀请我参加《诗篇》背诵时不是从第 23 篇让我开始，那我根本不会来背诵这么长的一卷圣经。我相信神的带领，相信祷告的力量。“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”（腓 4:13）

如何背经

神给我的一个看见，就是我背诵圣经时，很多都是利用在工作和生活中那些碎片化的时间，比如走路去公车站，开车途中，甚至在洗澡的时候，都可以利用起来背经，这样可以努力争取彻底记住神的话语。

我工作的性质是属于娱乐业，需要在楼面上走来走去。我把每天需要背诵的经句抄在一张小纸片上，空余的时候拿出来看看，这样通过反复不断的背诵，8 个小时工作之后，需要背诵的经文基本上都记住了，感谢神奇妙的作为，帮助我记住祂的话语。

上帝其实是非常幽默的，祂给我们的是超出我们所求所想的，甚至是我们还未曾想到的，祂就已经为我们预备了。想想 15 年前我取“读你千遍”的网名，现在我终于明白了，神是让我读祂的话语千遍。在这个世界上，我们能读什么千遍呢？唯独圣经可以读上千遍，甚至读上万遍都不厌倦，正如那首诗歌“你是我的诗篇，读你千遍也不厌倦”。感谢神一路的引导和帮助，哈利路亚！我们把荣耀赞美都送给我们的神，特别谢谢张鹏弟兄没有消灭圣灵的感动对我发出的邀请，以及为我的代祷。愿弟兄姊妹们因着圣灵的感动，大胆的邀请周边的弟兄姊妹来参加圣经的背诵。也谢谢所有为这项事工辛勤付出的弟兄姊妹们，愿神纪念你们的劳苦。

33. 主的话就是灵

文/李喆

“你必点着我的灯。耶和華我的神必照明我的黑暗。”（诗 18:28）

2022 年 8 月 6 日早上，我在安静亲近等候主的时候，闭着眼睛，就看到最近背诵的诗篇第 18 篇。“他使我的脚快如母鹿的蹄，又使我在高处安稳。他教导我的手能以争战，甚至我的膀臂能开铜弓。你把你的救恩给我作盾牌，你的右手扶持我，你的温和使我为大。你使我脚下的地步宽阔，我的脚未曾滑跌。我要追赶我的仇敌，并要追上他们；不将他们灭绝，我总不回归。我要打伤他们，使他们不能起来，他们必倒在我的脚下。”（诗 18:33-38）

神让我看到从黑暗中突起一块地，这地越来越高，在上面有个勇士穿着神给的盔甲，在快跑追击敌人，她前方的道路越来越宽广，她的脚也跑得非常的平稳。我再从高处往下看，看到有火车火马在与黑暗势力征战，黑暗越来越小，神的光像太阳一样照射的越来越强烈，于是我就把我看到的画了下来。

我当时得了新冠，流鼻涕很厉害，嗓子痒。我画完这幅画，心中争战的力量就大了起来，就为自己积极抹油祷告和宣告。到了当天晚上我发现我的鼻涕不流了，嗓子也不痒了。神医治了我。有时我们用灵里的眼睛可以看到神要我们所看到的。我在背《诗篇》的过程中发现神大大地开了我的眼。主可以通过很多不同的方式对我们说话。感谢赞美主！

34. 身心灵得兴盛

文/Caroline

“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门就给你们开门。”（马太 7:7）

多年前，我开始仔细通读新约书信，感到内容非常扎心，文字朗朗上口，当时就萌生了要背经的想法。神的话实在是甘甜，我非常渴慕，热切的希望将真理刻在心版上，使之成为自己生命的指南，就如《诗篇》119:11 所说：“我将你的话藏在心里，免得我得罪你”。但是我不止一次的单枪匹马背经之旅，都由于各种借口无疾而终，直到 2021 年 9 月，我由主内姐妹介绍加入了“起初背经组”。

进组后看到这么多志同道合的兄弟姐妹，甚是欢喜，有种找到家的感觉。组长姐妹很贴心地将一位热心有爱的资深背经姐妹安排给我作伙伴。这位姐妹每天都是第一个交作业，从她认真郑重的态度上，温柔坚定的语气中，我学习到把背经放在一天最宝贵的清晨时分，集中精力把神的话语大声背诵出来，既是完成作业，也是给自己的一天充电。背经灵修两不误，何乐而不为？

由于以前的背经半途而废，当再次开始背诵时，我有些怀疑自己这次能否“梦想成真”，但是伙伴姐妹每天对作业的火热和积极，使我备受鼓舞，我满怀信心和勇气，一步步地走上背经的正途。随着时间的流逝，随着群里的“水流”，我成功地完成了多卷新约圣经的流利背诵，我曾经的期待终于实现了！欣喜之余，我不禁感谢主，祂眷顾我这个寻求的。因祂应许“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门就给你们开门”（马太 7:7），同时也认识到伙伴之间互相扶持的重要，以及团队搭配必然事半功倍的道理。

人说习惯的养成需要 21 天的坚持，不错，经过近一年的操练，背经已经成为我的习惯，如果哪一天没有背经，反而是若有所失。每天早起第一件事就是翻开正在背诵的经卷，首先抄写下当天要背诵的经节，这样可以加强印象，同时也便于在其余时间中随时浏览，趋于熟练。然后快速复习前面背过的章节，最后加上新背的一节，一般几次连续背诵下来就可以通顺，也就可以录音交作业了。完成作业需要的时间取决于已经背诵章节的长度，越接近一章的结尾，越需要较长的时间，如果早晨的时间不足够，那么我会在一天中尽快尽早地完成作业，我通常会利用开车，散步，做饭的时间，见缝插针地温习背诵的经节，直到有把握可以录音交作业。总而言之，必须在第一时间完成任务，否则就是不能心安。经过如此练习努力，持之以恒，我发现自己的记忆力大幅提高，对大段章节的背诵也越来越容易了，这不能不说是我的另一个收获和惊喜。

坚持背经不但使我领略神话语的甘甜，加强了记忆力，更是使我对真理理解加深，智慧开启，灵命提升。有许多经句以前读过数遍，都没有觉得特别，但是在背经过程中，因为一遍遍重复，会突然冒出亮光，好像是针对自己说的一样，有时我也会不由自主的将经文与自己的生活相对照，检验出个人生命中需要的弃恶扬善，更加清楚地对付老旧我。又或者一句经文，以前不明白的，在背经过程中，却突然豁然开朗，联系上下文，以及新旧约，常常有“原来如此”的感叹。

总之，近一年的背经使我受益良多，身心灵都得兴盛。首先是摆正了生活次序，知道神永远是我生命中的最高优先，第二，常有神的话语萦绕在心，平安喜乐的福杯也满溢到身边的亲朋好友，使我的人际关系大大改善；第三，提高了时间管理能力，知道利用点滴时间背诵神的话语，杜绝了许多不必要的应酬和懒散，也操练了时刻与神连接。藉着背经我更深的认识到，神的同在是我们健康快乐平安祥和的源泉！

35. 神为我们成就大事

文/古月

“神能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。”（弗 3:20）

背经圣工两岁了！想起过去两年在背经圣工中经历的风风雨雨，有喜乐有眼泪，有高山有低谷，无论在何处，我们的神总是与我们同在！祂的杖祂的竿总是不离开，一路安慰引导我们。背经圣工开始于我和一个慕道姊妹，我们两年前经常一起读经，因着我一直苦于不能坚持背经，突然有一天，想到我的读经伙伴晓倩，感谢圣灵在我心里作工，当我问她是否愿意和我一起背经时，她竟然一口答应了，我们从两个人开组，陆陆续续邀请其他教会和我们教会共 20 多位姊妹加入，背经圣工就这样诞生了！

我就像新手妈妈，面对一个刚刚出生的婴孩，不知道如何照料，大家提了很多建议，有适合自

己孩子的，也有不适合的，我们就这样在摸爬滚打中，哭哭笑笑地把孩子带到两岁了。因为我多年不能坚持背经的主要原因是没有人陪伴、督促和提醒，所以我们开始建立第一个小组时就设置了两两互相监督的伙伴机制。我们在实践中不断修改、尝试多种不同提交作业和复习的方法，众人智慧的结晶汇集成了现在这套循序渐进的背经方法。

背经小组刚刚成立时，只是背诵金句，有一天我把希望背诵整卷书的想法告诉大家时，一些姊妹们犹豫的回答说：那就试试吧。我选了一本我特别喜欢的书卷《雅各书》开始，我们经过三个多月，终于背完整本《雅各书》，我们都不敢相信自己竟然可以背诵整卷书，我们被得胜的喜悦充满，如同妇人生了孩子忘记生产的痛苦一样，我们就这样继续背下一本书：《以弗所书》。

最初我只想自己背经，记住神的话，没有什么远大宏伟的目标。然而，如《以赛亚书》55:9所说：“天怎样高过地，照样，神的道路高过我们的道路，神的意念高过我们的意念”。我们从最初的一个小组20人，慢慢分组，如今背经圣工已经有130多个小组，超过1000人了。美好的背经见证如同云彩一样：借着背经得医治的不计其数，如：长期失眠，忧郁症，被手机、电视、网络捆绑的，夫妻、亲子关系不和的等等。神借着一个一个背经受益的伙伴们邀请更多的人参加进来。很多背经组员受益后，回到自己教会或者服侍的群体开展自己的背经组，愿神激励所有受益的背经伙伴们都能开展自己的背经圣工。

我们背经组越来越多，需要的组长也越来越多，然而找组长不是一件容易的事，我们开发先锋们经常被拒绝，我们先观察组员情况，需要祷告神感动组员，求神的带领和组员谈话，求神预备的组长都能认真负责带领小组。现在背经小组如滚雪球一样快速发展，希望神感动更多背经伙伴们加入组长服侍当中。我们的组长同工们付出很多，尤其是我们的开发先锋们，他们付出多，神给的恩典也多，其中之一就是我们的背经组长同工们，每天有人为他们提名代祷，为组长们各样特别的需要祷告。我们组长群也为特别需要的组员代祷，2022年年初，我们同工们同感一灵，发现太多组员们需要代祷，因此背经祷告会也诞生了。

在同往天路的这条背经小路上，感恩的事情实在是数不清，途中遇到不计其数的好伙伴，有继续同行的，也有离开的。我收获的不仅仅是背经本身带来的喜乐，也遇见了很多神预备的同心搭配的好伙伴，如大卫所赞美歌颂的：“看哪，弟兄和睦同居，是何等地善，何等地美！”

过去两年，我完成了《雅各书》、《以弗所书》、《罗马书》1-12章、《诗篇》1-22篇的背诵，目前这些背过的都能随时背诵，《雅各书》和《以弗所书》可以随时整卷书背诵，这对于从小就怕背书的我，是一个神迹！是唯有靠主方能做成的事！

在这两年背经生活中，我经历软弱挑战，每一次都是靠背经，默想神的话，用神的话借着祷告，借着身边的伙伴们，一起守望从软弱中走出来。如诗篇37:31：神的律法在他心里，他的脚总不滑跌。愿所有背经伙伴在背经中经历神的大能，在真理中得自由，愿主耶稣所教导的成就在每个组员身上：“你们若常在我里面，我的话也常在你们里面；凡你们所愿意的，祈求就给你们成就”（约15:7）。为神在我们所有背经伙伴身上所行的神迹奇事感谢赞美主，一切荣耀归给阿爸天父！愿与所有背经伙伴们在背经路上继续同行，直到见主的面！

36. 背经操练：通向属灵自由之路

文/张鹏

“ 耶稣对信他的犹太人说，你们若常常遵守我的道，就真是我的门徒。你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”（约 8：31-32）

我是从 2021 年 1 月开始参加背经事工。在过往 1 年 7 个月的背经操练和侍奉中，深尝主恩的滋味。从每天的背经中不但经历灵命的更新和主话语的甘甜，也不断领受从经文操练而带来属灵的自由和释放。回想过往我常常被网络上的新闻和媒体所吸引，浪费了很多时间，也会让人落入试探。感谢主，背经操练以来，主话语在我心中昼夜思想所带来的满足喜乐和能力，让我越来越能自由地亲近主，并渐渐替代了以往辖制我的网络媒体等属世的娱乐。

我从背经操练得自由的经历，刚好是下面这两节经文所讲的真理。“ 耶稣对信他的犹太人说，你们若常常遵守我的道，就真是我的门徒。你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”（约 8: 31-32）这是一段基督徒们常常提到的经文，因为这段经文给我们一个极其宝贵的应许：我们因跟随基督作主门徒，必能晓得真理而得以自由，脱离各样黑暗权势的捆绑和奴役。这个应许的一个重要前提就是主所说“ 你们若常常遵守我的道” 。以前我一直以为这个前提指的就是我们要努力去遵守主话语中的每一个命令，但也会时常有些疑惑，觉得这样的理解和旧约犹太人的律法主义有些相似。最近一次我带团契查经，便有机会仔细对照原文和解经资料，得到了一些新的亮光，特别是与我们的背经操练有密切关联。“ 常常遵守我的道” 这几个字，按照原文直译为“ 常常停留在我的话中” ，非常接近原文的英文钦定本(King James Version)也同样翻译为“ 持续在我的话中” (continue in my word)。

原来这段经文原文指的是，主要我们要常常持续地停留在他的话语里，就会进入所应许的“ 必晓得真理而得自由” 的祝福中。感谢主，我和背经伙伴们每天的背经操练，恰恰正走在一条蒙福的路上。我们每天藉反复背诵复习和默想经文，让我们可以随时进入到印在心中的主话中，不需再像以前要等条件允许才能拿出圣经去读去想，并且慢慢进入如《诗篇》1 篇所描述“ 唯喜爱耶和华的律法昼夜思想” 的地步，这正是主耶稣所吩咐的“ 常常持续地停留在我的话中” 。在这样的操练中，让伙伴们自然得着主话语中越来越多真理的亮光，并除去从前仇敌放在我们心中各样的谎言和欺骗，让我们靠着基督的真理得自由和释放。

愿我的伙伴们在前面背经的道路上，操练越来越深越久地停留在主话中，就必得着越来越多天上的真理和亮光，带我们得享基督里所应许的自由释放。愿荣耀颂赞归于那位带我们出黑暗入奇妙光明的救主。阿们！

37. 力量的源头

文/西米

“ 我儿，要留心听我的言词，侧耳听我的话语，都不可离你的眼目，要存记在你心中。因为得着它的，就得了生命，又得了医全体的良药。”（箴 4：20-22）。

我目前在背诵《箴言》和《约翰福音》，下面简单围绕三个方面分享背经心得：一、我们为什么要背经；二、如何领受、存记神的话；三、神的话语如何改变我的生命。

一 我们为什么要背经

“ 圣经是神所默示的”（提后 3:6），是神的话。神的话是我们的生命，“ 叫人活着的乃是灵，肉体是无益的。我对你们所说的话就是灵，就是生命”（约 6:63）；“ 人活着不是单靠食物，乃是靠耶和华口里所出的一切话”（申 8:3，太 4:4）；“ 我儿，要留心听我的言词，侧耳听

我的话，都不可离你的眼目，要存记在你心中。因为得着它的，就得了生命，又得了医全体的良药”（箴 4:20-22）。

神的话是我们力量的源头，是我们得胜的兵器，“出于神的话，没有一句不带能力的”（路 1:37）；神的儿女需要穿戴神所赐的全副军装（就是神的道）以抵挡魔鬼的诡计，过得胜的生活（弗 6:10-17）。在《马太福音》4章 1-11节，耶稣亲自示范他如何靠着经上的话胜过魔鬼的试探。

神的话既然如此重要，我们背经的时候，就当怀着感恩的心，感谢天父赐下话语，感谢天父用他的智慧、聪明来引导我们明白真理，叫我们信从耶稣基督，得着神所赐的永远的生命。

二 如何领受、存记神的话

《箴言》2章告诉我们，“我儿，你若领受我的言语，存记我的命令，侧耳听智慧，专心求聪明，呼求明哲，扬声求聪明，寻找它，如寻找银子，搜求它，如搜求隐藏的珍宝，你就明白敬畏耶和华，得以认识神”（箴 2:1-5）。神要我们“领受”和“存记”他的话。

如何领受和存记神的话？这几节经文告诉我们，首先，我们对待神话语的态度非常重要。我们背经的时候，首先要分辨这是神的话，是从天上来的智慧，神是一切智慧、生命、秩序的源头，我们要有敬畏的心。我们的耳朵要侧耳听神的话，我们的心要从这纷扰的世界回转到神的里面，专心寻求神，我们的口要“呼求”“扬声求”，我们要乐此不疲地寻求神的智慧，“搜求它如搜求隐藏的珍宝”。

我们领受神的话，需要寻求智慧的指引，就是圣灵的光照。主曾告诉门徒说，“我还有好些事要告诉你们，但你们现在担当不了，只等真理的圣灵来了，他要引导你们明白一切的真理”（约 16:12-13），我们需要圣灵的光照，才能明白神赐下的圣经的真理，寻得神话语里隐藏的奥秘。这奥秘在旧约圣经是隐藏的，在新约圣经因耶稣基督被显明了。“使他们真知神的奥秘，就是基督；所积蓄的一切智慧知识，都在他里面藏着”（西 2:2-3）。然而，这显明的奥秘也只向谦卑寻求和专心倚靠他的人显明，“那时，耶稣说：‘父啊，天地的主，我感谢你！因为你将这些事向聪明通达人就藏起来，向婴孩就显出来。父啊，是的，因为你的美意本是如此。一切所有的，都是我父交付我的；除了父，没有人知道子；除了子和子所愿意指示的，没有人知道父’”（太 11:25-27）。

我们来到神的面前，怀着一颗婴孩般清洁的心来寻求倚靠是多么重要。因为“这些事向聪明通达人就藏起来，向婴孩就显出来”。神早已将超乎我们所求所想的好东西——就是真理的圣灵赐给了寻求他的人，“你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女；何况天父，岂不更将圣灵给求他的人吗？”（路 11:13），这圣灵是内住在每一个神儿女的里面的。

我们读经或者背经，要认识到自己的有限，要以谦卑回转的心来向神祷告呼求，求真理的圣灵来开通我们的耳朵、开启我们的心窍，引导我们明白神的真道。这样，我们背经就不只是机械重复地背记字句，乃是明白了字句后面的精义。“他叫我们能承当这新约的执事，不是凭着字句，乃是凭着精意；因为那字句是叫人死，精意是叫人活”（林后 3:6）。这样我们能借着背记的经文，听见神向我们的内心亲自说话。我们生命中的每一天，也因着背记、思想和操练神的话，经历神在我们生命中的奇妙带领和大能的作为，立定心志跟从主。

三 神的话语如何改变我的生命

我受洗归主已有 7 年的时间，但我真正回转到神的里面，只有不到一年的时间。在那之前，我只是一个周日的基督徒，我的人生和不信主的时候并没有两样，在各种混乱、冲突和软弱之中。我生命的转折点，是在 2021 年 10 月 10 日，我不会忘记那一天，这是一个恩典的记号，就是

从那一天开始，我开始每日早起灵修、读经、祷告，一直坚持。后来，因着神的爱，我又被带入一个读经小组，和几位弟兄姐妹一起每天晚上读一个小时的圣经，用一段时间把整本圣经完整地读下来，读完再重新开始。再后来，神又带领我参加了背经小组，让我带着我5岁的女儿一起背记他的话语。回想这一年的种种，是神亲自找寻我，帮助我慢慢调整我生命的优先次序，带领我过一个以神和他的话语为中心的生活。

当我愿意来亲近神，神就让他的话语充满我生命的每个角落，不断用他的话语来更新我带领我，让我亲身经历他的信实，真正体会“人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切的话”

（马 4:4）。当我把神和他的话放在生命的首位，我生命的优先次序被调整了，我的生命也被神彻底翻转，脱去了旧人，穿上了新人，逐渐明白神在我生命当中的呼召，我开始用生命来见证主，也开始甘心乐意地侍奉主。过去的这一年，我娘家遭遇了很多的变故，外在的环境如同惊涛骇浪，但我的心里却满有从神而来的平安和喜乐，我也靠着主刚强壮胆，把福音带给了我的家人，虽然他们还没有信，但我知道神已经在我的生命中、在我的家中掌权，他也会继续藉着我这卑微的瓦器来显明他莫大的能力，成就我心所盼望的，就是我和我全家都来侍奉耶和華。感谢神，他是我的避难所，等候他的必不至羞愧。

38. 精兵装备，主恩满溢

文/路以

（编者注：路以弟兄到现在为止，正在同时背诵 13 卷书）

“所以，要拿起神所赐的全副军装，好在磨难的日子抵挡仇敌，并且成就了一切，还能站立得住。”（弗 6:13）

一 神奇妙的安排

我是在一次很偶然的机会进入到这个“大家庭”。在没有进群的前几天，心里一直有一个这样的感动：我想要背诵《诗篇》！于是我就向神祷告说：“神啊！有没有可以背诵《诗篇》的群呢？如果有的话就让我加入吧。”神是听祷告的神。在不久之后，奇妙的事情就发生了。在一次翻看微信朋友圈时，刚好就有一位弟兄把“《诗篇》背诵群”的二维码发上来了。当我看到的时候心里非常感恩，因为我的神听了我的祷告。祂是守约施慈爱的神！就这样我认识了古月姊妹，并且通过她我还加入了另外的几个背经小组。

二 个人的背经历程

我是从 2020 年开始背诵圣经的，那时只是背诵少量的“圣经金句”和圣经中的“大章”。这样的情景持续了好长一段时间，后来才慢慢接触整卷经文的背诵，如保罗书信等等。背经是一件顶困难的事情，想要坚持，需要极大的毅力。但是神顾念我。在我背经的过程中也曾想过要放弃，特别是在属灵光景不好、非常软弱的时候。甚至有次停止了好几天没有背。但是神一直恩待我，让我能够重新坚持。感谢神！

让我在背经路上能坚持到现在的除了神特别的怜悯之外，还有一位名叫陈希曾的弟兄，他说的一个见证深深地影响了我，他有一篇信息名叫“简易读经法”和“默想《玛拉基书》”，在信息里面重复着一个这样的见证。见证的内容是这样：“原来陈弟兄他一直有一个“梦”就是能够找到 27 位年轻的弟兄姊妹，每人背一卷新约的圣经从《马太福音》背到《启示录》，把新约的二十七卷书通过这种方式给保存下来，就算有一天教会受到了逼迫，圣经都被烧了。当这 27 个人聚在一起时，神的话还能保留下来，可以供应自己和别人的需要。”

当我听到这个见证时非常的受感动，想到我的恩主过不久就要回来，想到祂回来之前教会要经历的种种逼迫，再看到自己在神话语上的贫穷。如果真的到了那一天，我该怎么办？该如何站住？如何为主作见证？我该如何面对我的主？其他弟兄姊妹们在环境中没有主的话，该如何站住...

听到这个见证之后，我就向主有一个祷告：我说主啊！我愿意背诵你的话语，但是求你给我有更多的恩典让我能够记得住，并且能够坚持！

亲爱的弟兄姊妹！主是听祷告的，当我们愿意把自己摆上的时候，主一定会给我们够用的恩典并且是超过我们所求所想的。但是仇敌魔鬼会非常不愿意我们起来追求，祂会藉着各种思想搅扰我们，如：让我们感觉自己记性不好、时间不够、坚持不了等等，也会在我们开始追求的时候藉着各种环境来消耗我们的背经时间。并且让我们认为我们的时间还有很多，不让我们当时就去背经来亲近神，错失了一个又一个可以亲近神的机会。同时祂也会藉着我们堕落过后的“肉体”使我们自己不愿意起来追求，为自己来找可以不追求借口。祂所做的种种是因为祂知道一个神的儿女如果装备了神的话，就能够明白神的旨意，更会识破祂的诡计！在这样的情况下祂一定要拦阻我们。所以弟兄姊妹们，这样看来我们的日常背经不单是属灵操练，同时也是属灵的争战。我们这样的追求是与神同工，可见神的儿女们追求背诵圣经是多么的重要啊！

在主还没有回来之前，但愿我们都能用各样的智慧，把基督的道理丰富富地存在心里，在基督耶稣的恩典上刚强起来，好像基督耶稣的精兵，拿起神所赐的全副军装，好在磨难的日子抵挡仇敌，并且成就了一切，还能站立得住。”愿平安、仁爱、信心从父神和主耶稣基督归与弟兄们！并愿所有诚心爱我们主耶稣基督的人都蒙恩惠！”（弗 6: 23-24）

39. 恩典之路

文/Christine

“都比金子可羡慕，且比极多的精金可羡慕；比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。”（诗 19: 10）

亲爱的兄弟姐妹们平安！我叫 Christine，生活在纽约。感谢神让我有机会在这里分享我的见证。感谢主，祈求神怜悯我，带领我，圣灵降临在我们中间，亲自同我们说话，引导我们，光照我们，膏抹我们，将一切的荣耀颂赞都归于爱我们的主耶稣基督！

感谢主的恩典，我是个特别蒙福的人。我的父母在我很小的时候就信主了，每个主日，妈妈都会带我去教会。她常常鼓励我，要有火热的心来追求神的真道！感谢主，现在想想，有了神的爱和保守看顾，我真的是幸福的不像话！我有 2 对双胞胎，4 个孩子，大的 3 岁，小的 1 岁。

2022 年 1 月 1 日，开启了我的《雅各书》背诵，到目前为止我背诵的还有《诗篇》、《加拉太书》和《以弗所书》。感谢主，加入背经小组特别的感恩，真的特别的受益。“神为爱他的人所预备的是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的”（林前 2: 9），有主真好！

教会的一个姊妹曾和我分享过，她加入背经小组后的灵命更新改变，也一直鼓励我加入，但我担心自己太忙碌，还有明显的感觉到产后的记忆力真的会衰退，也担忧会耽误小组内的肢体，所以就一直没信心和勇气加入。现在想想，求主赦免我这个罪人，一直按我自己肉体血气的软弱来行事。但爱我的神，从未停止爱我！有天半夜，在给孩子喂奶时，刷手机看到另一位教会姊妹发布的朋友圈，是背诵小组的二维码和背经事工介绍。感谢主，当时灵里很感动，想着，要不“试试看”，但心里另一个声音又在动摇我，因为在我的学生时期，我最害怕的就是“背

诵”二字出现在教科书上，再转头看看旁边婴儿床上的两个奶娃。我陷入了忐忑之中。但是感谢赞美主！因着神的爱，我知道我们不能消灭圣灵的感动！所以，当晚就把这份感动和自己的担忧及忐忑摆在神的面前，将重担托付给神，祷告主，求主来带领来预备。

过了几天，有一天早上灵修的时候，我看到一节经文：“圣经都是神所默示的于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属神的人得以完全，预备行各样的善事”（提后 3:16-17）。我又看到“但你所学习的，所确信的，要存在心里；因为你知道是跟谁学的”（提后 3:14）。感谢主！我当时特别感动，内心控制不住的喜乐，当下就泪流满面。使徒保罗说圣经是神所“默示的”，我是清楚明白的。神赐给我们圣经的目的是“叫属神的人得以完全，预备行各样的善事”（提后 3:17），所以，神是喜悦我们亲近祂，让我们过敬虔的生活，叫我们得以完全，可以遵行神的命令。这节经文感动我去思想：与其说是我们读经、默想神赐给我们的宝贵话语，但其实真正的意义是：神藉着圣经上的话语，刺入我们的内心，展现我们自己的本相。如果我能将这命令和神所默示的话语时刻谨记在心，那不是随身携带着神的祝福吗？

感谢主！灵修结束后，我特别的平安，带着神祝福的幸福喜乐，信心满满的扫了姊妹的朋友圈二维码，感谢主的恩典，加入了背经小组，首先我的心就被小组的名字深深的触动到了，我当时感叹，神所预备的真是奇妙啊！小组的名字叫“回转变成小孩子”，当我们接受福音，受洗跟从了主，就要变成小孩子的样式，因为只有像小孩子那样的单纯、谦卑、诚实、善良、真实才是我们基督徒一生要具备的“基本功”，还必须要放下自己，单单的向神敞开心扉去学习祂预备给我们的“功课”。

感谢主！在背经小组真是太美好了。靠着神的带领，和姊妹们的彼此相爱，经过一天天的提交作业，打卡，从一开始的不自信自己能否坚持背诵下来，到如今的一大段一大段的一气呵成，甚至现在一整卷的《雅各书》都能准确无误的全部背诵下来。生命更加的渴慕亲近神，渴望神的话语时刻浇灌我。当时我的组长是洁雯姊妹，我欣喜若狂的和她说，好过瘾啊！神的话语真是甘甜无比！感受到自己属灵生命不断的被更新、建造、成长，也使我更深层的理解和明白了《诗篇》说的“都比金子可羡慕，且比极多的精金可羡慕；比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜”（诗 19:10），哈利路亚！感谢赞美主！

“各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的，在他并没有改变，也没有转动的影儿”（雅 1:17）。我真的高呼神的奇妙恩典够用之余，还恩上加恩的给我祝福。有照顾过孩子的弟兄姐妹们会知道，3岁孩子是精力无极限的，1岁的小宝宝又是需要精心的呵护看顾，虽然每天一睁眼就开始忙碌，但我相信圣灵在我里面亲自动工帮助我，带领我。给我智慧和力量。我会趁着任何的空档时间，来默想当天要背诵的章节内容，等孩子睡着后我就完成作业，打卡。就这样，神的话深深的刻在了我的心里，像烙印一样的，甚至有时我都不会感觉像在背书，而是感觉到神在我身边同我说话，触碰我的心，教导我，感动我。特别感恩，特别美好！后来，洁雯姊妹就邀请我，一起来服侍主，做主工！

感谢主！我非常喜乐和感恩能参与服侍，因为我知道我们信了主，就成为基督身体上的一个肢体，作为一个肢体，最要紧的就是要与身体上的其他肢体彼此相顾。从《哥林多前书》12章我明白了，今天我能事奉主，乃是需要我们恳求神才能得到的一项恩赐、荣幸和操练。神教导我们：“你们作仆人的，要凡事听从你们肉身的主人，不要只在眼前侍奉，像是讨人喜欢的，总要存心诚实敬畏主。无论做什么，都要从心里做，像是给主做的，不是给人做的，因你们知道从主那里必得着基业为赏赐；你们所侍奉的乃是主基督”（西 3:22），感谢神的保守看顾。因为孩子多，年纪也小，有许多时候我感觉自己的身体和精力已经到极限了，可每一次又都靠着神的恩典迈入新的祝福。

亲爱的弟兄姐妹们，赞美主！因为祂的道路高过我们的道路，祂的意念高过我们的意念，祂的智慧高过我们的智慧。我背经后的得着，不仅仅是让我更清楚的知道，要坚定的倚靠我们慈爱的天父，使我们的灵魂甦醒，更要渴慕神赐予我们的宝贵话语。还有，神坚定了我的信心，祂的训词带领我，训导我，并且赐给我们日子如何，力量也如何的恩典，要照着神的旨意而行。这半年多来真的充满了神的恩典的。当然，也是我和神的关系最亲密的时期。我看到了自己一方面的软弱、有心无力，但却更多的感受到了神奇妙的平安喜乐和力量一直托住我，神的同在、从神来的平安喜乐是这样的浩大和真实。

感谢主！神的恩惠和慈爱，也透过弟兄姐妹们随时的代祷、扶持和帮助，不住地浇灌在我的心里和我的生活中。感谢主，借此，我还要特别的谢谢让我感动落泪的古月姐妹。每每和她谈，“亲爱的，请为我祷告”。她几乎都是回复我“马上祷告”；在每次新开发的小组服侍，古月姐妹的鼓励，帮助和“用为父为母的心带领小组”的提醒，都让我特别的感恩敬拜神。神让我们的心回转归向祂，我们的神也喜悦我们，祝福我们，让我们与主内弟兄姊妹归为一体，一同寻求真道，一同在基督里长进，一同遵行主的道，使基督的平安喜乐在我们心中作主。每次看到或听到背经小组的弟兄姊妹们的得胜，我时常欣喜的发出“哈利路亚赞美我们的主！”因为，在我们的“人”是绝对无法做到的。爱我们的神，祂所赐给我们宝贵的话语真真的是让愚昧的人得聪明通达；软弱的人得刚强壮胆；哀伤的人得喜乐充满；无助的人产生力量；迷茫的人能清楚方向；祂的话句句都是炼净的，带有权柄和能力的！荣耀颂赞归给我们的主！

亲爱的弟兄姐妹们，感恩我们能一起享受这福杯满溢的恩典，我们要努力加油奔跑天路，我们也要用喜乐的心来服侍神！现在我们“要收的庄稼多，做工的人少。所以，你们当求庄稼的主打发工人出去收他的庄稼”（路 10:2），愿神亲自兴建动工使祂的孩子们甘心乐意的来服侍我们的阿爸父。最后，我想向我们的天父献上感恩的祷告！

神哪，祢的话语是真的，祢的话语就是将祢自己向我们显明，明白祢的心意是爱我们、拯救我们，是将神原本创造我们的时候，把这样的恩典重新告诉我们，我们心里有一个渴慕，只有祢能满足，就是祢在我们生命中常教导我们，也帮助我们遵行，改变我们对祢话语的看法，教我们用尊敬的心去遵从，这样就能够经历祢的爱，祢的同在。谢谢祢的恩典，奉耶稣基督的名祷告，阿们！

40. 圣灵的感动

文/Rebecca

“神是信实的，你们原是被他所召，好与他儿子——我们的主耶稣基督一同得份。”（林前 1:9）

“不要消灭圣灵的感动”（帖前 5:19），当我背到这句经文时心里的第一感觉就是无法形容的感恩和赞美，接下来的就是欣喜！感恩的是圣灵在背诵经文中的带领，参加背诵经文已经一年多了，这过程中蒙了神巨大的恩典。

回想我初次听说有背诵经文组群时，心里是抗拒的。我以生来记忆力差，不是做这事的年龄，以及时间、经历都不允许为理由拒绝了，但我可以拒绝这件事，却无法拒绝圣灵在内心的责备，我再次找到属灵的伙伴以此为由与她商量，当得到她的认同时，我以为可以心安理得了，没有想到神却借着属灵的好友们再三提及这件事，感谢神我当时意识到了这是来自圣灵的呼召，于是毫不犹豫的加入了背经群。

在背经过程中我经历了很多更新和光照，灵命得以成长。首先是感受到背经群里历任组长的尽心服侍，从她们对我的自我以及粗心这两个毛病的忍耐中，我感受到了神的大爱和忍耐。从背经伙伴认真细致耐心的检查中，我一次次得到了温暖的鼓励。最奇妙的是每当我觉得背经麻烦，不堪忍受时，一定有经文对我的心说话，让我心里的黑暗被光照亮。借着一次次的被光照，我的心也越来越柔软了。而背经伙伴也从不熟识渐渐进入彼此相爱、互相建立、共同成长的甜蜜关系之中。随着经文的积累和反复咀嚼，经文中彼此之间的关系与自己生活的联系也越来越紧密，越来越真实并渗透进生活，甚至圣经中的约、应许、洁净、预备和供应，随时都发生在我们身上。上周牧师在讲道中说：“神呼召你做的事，祂必预备你完成这事的能力。”因为不是神离不开我们的能力，而是祂要救我们，要带领我们经历祂才是一切的真实，祂要与我们建立那亲密永恒的关系，这些正是我在背诵经文过程中所经历到的。

这些经历让我看到了神的不离不弃，心里十分感恩。我们后来又开始背诵圣经书卷。整章背诵初期，我心里又被不自信和怀疑的情绪控制，几乎要退缩了，但圣灵一直督促我不要放弃。可我每一次完成作业检查时，都会遭受错误百出的沉重打击，有顽固的老错、有莫名其妙的新错，甚至是从来不出错的地方竟然也会错得离谱，更甚的是背诵过程变得越来越长，一章有时就要反反复复 2-3 个小时都拿不下来，总走神儿常常脑子一片空白，死活想不起下一句来，加上旅行在外时生活不规律，时间无法掌控，家人的不理解都曾使我多次挣扎在放弃的边缘。

但每当我最想放弃时，总有事情发生让我想起背过的经文，这经文也总能给我非常不同的看见，因此我可以在喜乐中得力量并与他人分享。就这样我竟一次次靠着神心里坚定，越来越喜欢背经。有时背不下来偷看了，无法向神交代，只好在群里承认自己偷看了，心里觉得非常丢人，但渐渐发现神并不是要看我是怎样高质量的完成作业，祂乃是要我在背诵经文中放下自己并在祂的话语中体会祂的心意，与祂建立亲密相依的关系。渐渐地我知道了，直到我离开这世界的那一天为止，圣经的经文将是我在世每一天与天父交谈的话语。神与亚伯拉罕的约并不是在他清醒时立的，而是在他沉沉的睡了时神自己立下的约，我们不也正在神的话语中经历这美好的约吗？圣灵就是我在世的诺亚方舟，祂会带领我、洁净我，时刻提醒我，感谢神曾经借着小刺猬等姐妹四次呼召我开启了背诵经文的路程，感谢群里姊妹们的带领帮助和督促，特别感谢我的第一个背经伙伴伟伟，“愿赐平安的神亲自使你们全然成圣！又愿你们的灵与魂与身子得蒙保守，在我们主耶稣基督降临的时候，完全无可指摘！那召你们的本是信实的，他必成就这事。”（帖前 5: 23-24）

41. 我必如精金

文/Jane

“然而他知道我所行的路，他试炼我之后，我必如精金。”（伯 23: 10）

我是 2021 年 9 月开始加入背经的，到现在，已经背完了《雅各书》、《以弗所书》，现在正在背《腓立比书》，2022 年 5 月同时参加了《诗篇》的背诵。

开始时，一位姊妹邀请我参加背经，我是有点迟疑的，因为特别忙，虽然很想背经，但是非常担心自己没有时间，坚持不下来。后来姊妹说试试看，我就进来试试，结果不知不觉中已经坚持了 320 天，现在回顾一下，感觉这些日子过得很充实，而且每天背经、发作业快成为一种习惯了，是特别期待要去做的一件事。

一、关于背经和作业

（1）背经事工的一些好的方法

关键词：伙伴搭档、循环复习、轻松背经

这个背经事工的执行力很强，也非常有效果，并且也经常根据大家的经验在不断的完善。

1. 伙伴搭档，有效督促

一个小组不超过 20 人，两个伙伴搭档，互相检查作业。这样对自己是一个督促，尤其在自己放松、软弱、疲倦的时候。此外，有些时候，只有在检查伙伴的作业时，才能发现自己的错误。看其他伙伴的作业和心得，都是自己观摩学习的过程。也常常会被伙伴们越来越爱主的火热所感动和激励。

2. 循环复习，事半功倍

每次都是从第一节开始背诵，这个方法特别好，也符合人的记忆规律，感觉就是在轻轻松松之中，背完了整章经文。整卷复习也更有助于加强记忆，对整卷经文有一个整全的概念和理解。

（2）我的背经经验

关键词：碎片时间、提前背、反复复习、优先完成作业

1. 碎片时间背经，时间更充实

我一般是用碎片时间背经，上下班的路上、散步的时候、洗衣服的时候，背新的经文和反复复习，就是除了录作业和默写的时间，其他时间不是专门额外花的时间。

2. 提前背，更容易坚持

我通常在不是很忙的时候，一天背几节经文，差不多比正常进度提前一周到两周，但按正常进度发表作业。这样在每天交作业的时候，相当于是复习，心里是很轻松的，没有压力，即使在非常忙的时候，也能够坚持下来。

3. 多次反复背，记忆更牢，事半功倍

最开始背的时候，一般新背的经文，第二天复习的时候，大部分是想不起来的。所以，我就在第一次背的时候，一连反复背几遍，而且每新背一节，就从第一节开始整个背一遍。这样第二天复习的时候，大部分是记得的。

4. 常常复习

除了任务栏的复习安排之外，在自己平时的时间，经常复习已经背过的书卷，这样反复背诵，不仅记忆更牢，而且，每次的背诵，都是自己再次经历这些经文的宝贵时刻。

5. 第一时间完成作业

我通常是晚上录第二天的作业，一般晚饭后，第一时间把作业录完、默写完，再做其他的事情，免得很多事情一个接一个，总也做不完，就很容易把作业的时间挤没了。第二天一早发出去作业，一天就很轻松。

6. 几个背诵的方法

我比较常用的背诵方法，主要是这两个：

（1）分析主、谓、宾语等

先找到一节经文的主谓宾，把这个主干记住，然后看修饰的定语、状语等等。

(2) 画面想象

有一些经文，是很有画面感的，所以在背的时候，就联想经文所描述的画面，也比较容易记忆。

二、背经的收获

关键词：踏实、感动、提醒

1. 记住主的话，心里踏实。

我有时候就想，就算手头没有圣经，电子版的也没有，心里也踏实，因为我有背下来的圣经，想到这一点，就特别盼望能背下来更多的经文。有时候，在背经的时候，就会想到以西结吃下书卷的那个场面，记忆的过程可能要花费功夫和努力，但是记下来了，内心甘甜如蜜。

2. 感动。

(1) 反复背诵的时候，内心十分的感动，感觉就像主在耳边对我说话，也正好是自己的需要。比如：《雅各书》第4章，你们的生命是什么呢？我每次复习这段，都特别感动，都在提醒我，要感恩，谦卑。有一段时间，内心颇有些焦虑，觉得神是不是不搭理我了，背到（诗篇 9:10）的时候，特别被安慰了，神不离弃寻求祂的人，神不会离弃我的，因为我真心寻求祂。

(2) 感受到神心意满足

有一次，我边走路边背圣经，忽然，心里就有一个感动，我们这样喜爱神的话，我们每次背诵神的话的时候，天父在高天之上看着我们，特别喜悦和满足，那一刻，我自己也特别的震撼和感动。

(3) 听到背过的经文，内心感动。

听道的时候，牧者在提到一些经文，正好是背过的，就有一种说不出的感动，好像这些经文就是我的生命的一部分。

(4) 配乐复习背诵诗篇并祷告，特别感动。祷告也会自然带出，每次录诗篇复习作业的时候，都特别期待。

3. 随时需要。

(1) 祷告的时候，会常常想起自己背过的经文，就在祷告中默想，并直接用经文祷告。

(2) 平时工作、生活中遇到的一些事情，就一下子会想起自己背过的某些经文，正好是对自己的一些提醒、安慰、和鼓励。

(3) 有的时候，自己心情很不好，一开始背圣经，之前的不好情绪立马烟消云散了。神的话语是带着生命的力量。

4. 词汇量增加。

在操练给一段经文起小标题的时候，就会想到一些诗篇里的词汇，觉得非常简洁和到位。

5. 灵修，与主更亲。

一位老师曾说过，背圣经，也是一种非常好的灵修方式。没背圣经的时候，没有体会，现在在背圣经，这个体会就比较真实了。

(1) 反复背的时候，都仿佛在与神对话，神用经文跟我说话，我也用经文跟神说话。

(2) 有些时候，脑海里就会想起背诵的经文，就开始默想。

老师还提醒我，背圣经要警惕骄傲，不能因为自己背了多少经文而骄傲。没有任何一种方法独立地塑造我们的灵命，总是和其他的方面一起搭配长进的。这个是对我非常好的一个提醒。

6. 过程很重要，不要因为容易忘而气馁。

背经时候的过程很重要，那个时候，是我们记忆、默想主话语的时候，也是我们用经文与主的交流，主用经文洁净我们的心，给我们信心、盼望、依靠和安慰。所以，不必因为容易忘记而气馁，因为我们已经在这个过程中，经历了与神的亲近。

7. 先按部就班，再因地制宜。

这是我的一位老师教导的话，我觉得对于很多的学习、工作都是这样，背经也是这样。目前这个背经的方法特别的好，也是弟兄姊妹们在他们背经过程中一点点积累的经验。所以，我们最开始加入的时候，就按着规矩来，当我们已经熟悉了之后，就可以根据我们自己的情况，有一些小的调整，比如关于背经节奏和复习安排的调整。

三、一些困难

其实在这 300 多天的背经过程中，有两次，我是有想放弃的念头，感谢主，都坚持下来了。这两次基本上是在我特别忙，也没有提前背好的经文了，当天交作业的时候，要现背。尤其是忙到根本就没有写作业的时间了。有一次，心里就有了一个想法冒出来，背圣经，有什么用？感谢神，在不太容易坚持的时候，就遇到一些情形，让我感受到背经的好处，让自己又恢复了信心，咬牙坚持了下来。现在回想起来，感恩当时没有放弃。

还有几次由于录作业的时候比较晚，脑力不足，总背错，那种心情也是有点崩溃，就是有点着急要完成任务一样。后来我想，有错误，那正好让我可以有机会再用心地背每一节经文，这样心态调整了，背经的过程就是用心亲近主而不是任务了。

四、做小组长的收获

很多事情，我们做的过程，就是学习和成长的过程，看起来是付出，其实是得着。做小组长的几个体会：

1. 回应心得，心被恩感

做组长要回应每个组员的背经心得，我第一次回应的时候，真的是硬着头皮，绞尽脑汁在回应，不知道写点什么。后来，我写回应的时候，每次都是我自己先被感动了，大家的体会先感动了我，很多时候，在弟兄姊妹们非常真诚的分享中，看到一颗颗爱主的心，也看到神在我们这些孩子生命中润物细无声地滋养，非常地感恩。在我回应的时候，又被我的回应感动了，感谢神在我们心中做的工。

2. 提名代祷，与神和人更亲

小组长要为每位组员提名代祷，我最开始并没有很认真地去为每个伙伴提名祷告。直到有一次，有一个组长姊妹，有一天特别私信我，说她在为我提名祷告的时候，内心有一个感动，就告诉了我。这特别触动我，因为我没想到，我们现在有 100 多个组长，我又不认识这位姊妹，从来也没跟她互动过，她竟然实实在在地提名为我祷告，特别感动，也很受触动，以至于我也开始不是泛泛地为我们小组伙伴祷告，而是为每位伙伴提名祷告。这个过程，也是我更贴近神的心意的时候，内心里与每位伙伴也更亲了。

3. 真心关怀，被神带领

古月姊妹经常提醒我们，要有为父为母的心肠。有的时候，有组员有事情，请假，或者有几天没有发作业，就要去关怀一下，看起来好像是我们在花时间，其实，当我们去关怀、鼓励的时候，是神在带领我们，神把祂的爱放在我们心里，是神要去关怀和鼓励他们，我们在这个过程中经历神的爱，见证神的爱，也得享弟兄姊妹们被激励的喜悦，这是神给我们的恩典，非常感恩。

4. 一份责任，约束自己

有一份责任，自己就不会懈怠，作业也更加认真。有一段时间，我们小组另一个伙伴交替发任务栏和代祷，那段时间，我就有点松懈，有几次甚至会拖延发作业。

5. 参加组长代祷，一份宝贵的属灵经历

今年6月份，古月姊妹邀请我们加入为各个小组长提名代祷的团队。7月份，我值班代祷的那天，其实是非常忙，但是内心总有一个催逼，如果我没有及时代祷，那这个代祷的工就空缺了。那是我第一次为100多名弟兄姊妹，一个一个提名代祷，我非常非常感动。那个时刻，感觉自己离神那么近。虽然这些弟兄姊妹，我绝大部分不认识，没打过交道，但是，内心感觉跟他们是有生命的连接的。尤其，我这样一个一个祷告的时候，忽然感受到，在神的面前，就是有更多的、数不过来的祂的孩子们的各种各样的需要，神都充满关爱，一点也不厌烦，非常关注地关切我们每一位，不管我们在哪个角落里，都在神的眼目中，特别感动。

五、对未来的一些期望

由于这段时间一直是比较忙的，所以，基本上在背经的时候，也只是做到把经文背下来，并没有花太多的时间去查考和默想经文的意思。希望在我以后背诵的时候，可以有时间，能够先了解一下这卷书的主旨、大纲等内容。每天背诵的经文，都能够有时间去查考、默想。

我回想了一下，参加背经以来，有几个关键的时候，比如最开始参加背经，开始同时背《诗篇》，做小组长等，都先是迟疑，甚至觉得“不太可能吧”的情况下，在别人的鼓励下，一试，就没有停下。感谢神！是神在一路带领我，扶持我，没有撇下我。盼望背经逐渐成为我生命的一部分，就这样一直背下去。

所以，特别鼓励凡想要背经、愿意做小组长的弟兄姊妹们，不要迟疑，迈开脚步，只要我们有一颗愿意渴求的心，神就会在其中带领我们，神也会预备弟兄姊妹在其中陪伴、支撑我们！让我们一同伸出摩西的杖，见证神的作为吧。感谢神！愿神赐福带领更多的弟兄姊妹加入，也愿神帮助我们每位伙伴，越背越平安，越背越喜乐，越背越刚强，越背越爱主，越背越谦卑，越活越有基督的样式！

42. 圣灵的更新

文/费嘉

“他便救了我们，并不是因我们自己所行的义，乃是照他的怜悯，藉着重生的洗和圣灵的更新。”（多 3:5）

以前我背过好几卷新约书信，但都是自己一个人背的。这次是唯一一次跟着大家一起背，刚开始怕自己坚持不下来，也怕背经打卡成为一个负担，变成每天必须得完成任务。真正开始背经时，恰逢我属灵状态的低谷，不想读经，不想祷告，不想服侍，不想亲近神。但答应的事情必须得做啊！因此每天清晨自己发起的一个灵修和这个背经计划就成为这段时间里唯一还能拽着

我继续跑的事。我也因此认识到，以前能坚持读经、祷告，能背诵那么多经文不是我厉害，而是主的恩典。我不仅对那些“自由散漫”的弟兄姊妹有了怜悯，而且也体会到团契对我的重要性。

跟着背经计划走了一段时间，我实在是为这个背经计划感恩。每天只有一节新的经文，大部分的时间是用来复习已经背诵过的，所以记得特别牢。期间有一个月是我负责发布每天的背经计划，这30天是我背经最规律的一段时间，几乎是每天按时背诵完，把计划和自己的背诵一起发到群里。事后想想这还是主的怜悯，让我这个摆烂的人还有灵修、背经、服侍三个法宝来托底。要不然我真的放羊都不知道放到哪里去了。

这100天里，在大群里认识了雪英姐姐，每天检查她的作业都是一种享受，可以让我这颗浮躁的心安静下来。她很认真，也很谦卑，每次背诵都配上背景音乐，语气语速都是缓慢而坚定的，结束一定会有“阿们”，真实的让我体会着好像主在对我说话一样。而且我指出她背诵中的错误，哪怕是口误，她都会谦卑接受，马上就改。当我后来得知她的年龄，看到一位在主里面比我年长又成熟的姊妹却认认真真做事的样子，我实在感觉羞愧。

在小群里，我和同一个教会，同一个小组的弟兄姊妹也组成了一个三人小组，每天一起背经，打卡，互相督促，互相检查，彼此之间没有挑剔，没有争竞嫉妒，反而常常互相鼓励。甚至有一天当他们对我说：“你待我们也是如同母亲乳养自己的孩子”时，我为着一直没有怀上孩子而忧闷的心突然得了很大的安慰。

感谢主！就这样一路托着我，帮助我背完了帖撒罗尼迦前书。也藉着这个背经的过程，让我透过团契，透过弟兄姊妹的爱在灵里面被安慰被坚固。甚愿这个事工可以被主保守和使用，祝福到更多的弟兄姊妹！

43. 靠主得胜

文/王金瑞

“你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐，在你右手中有永远的福乐。”（诗16:11）

2021年4月1日，愚人节，一个特殊的日子。我约了几个国语团契的弟兄姐妹来家里聚餐，饭后，张鹏弟兄不失时机地向我们介绍了他正在参加的背经小组，并邀请我们参加。我立刻请他背了一段，听完他熟练的背诵，我心里很羡慕，但觉得自己没有这能力。事后，弟兄又及时地跟进、鼓励我们参加。不好意思拒绝，我们中的几个人进入了一个背经小组观摩。那个小组的气氛很好，于是我决定试试背经。4月3日，古月姐妹就为我们建了“迦南美地组”，我喜欢这名字，那是流奶与蜜之地，希望我可以在那里得产业。4月9日，背诵《雅各书》之旅开始了。

背经伊始，我是紧张的、兴奋的，进而也乐在其中。紧张是因为担心背不好会丢面子；兴奋是因为一开始就喜欢上了这个小组，因为有同工天天为我们祷告，鼓励、关怀我们，其乐融融，很温暖；乐在其中是因为每天都很享受被人服侍的感觉。我努力地反复背诵当天的任务，做到背诵、默写完美无误。

然而坚持了几天之后我却颇感紧张与疲劳。这时，神感动古月姐妹提议我作组长，我想说不行却说不出口，因为几个月前我把自己交给了神，愿意顺服。我对神说：我六十多了，全职工作，

还作外孙女的“兼职司机”，每天接送她去跳舞。但最终我还是对主说：“主啊，我作。”
作组长实在是蒙福的！神藉着古月姐妹随时帮助我，从做好任务栏到如何关心组员，细致入微，结果并没耽误我背经。年轻的时候最不喜欢有背诵的考题，太吃力。在这里我竟然完成了整卷《雅各书》的背诵，感谢赞美主！

完成了《雅各书》本想见好就收，退出来，但心里没有平安，于是接着背诵《以弗所书》。我心里说背完这卷书要退出来调整一下。没想到《以弗所书》很难背，只能勉强完成作业，且有一种被拖着走的感觉。于是到圣诞节该为主作见证的时候，我却在背经的事工上退缩了，逃避了。

此后，我的心常常受到责备。古月姐妹发背经二维码时，常附上一句话“背到见主面更好了”。这让我思想，我为什么要背经？“我是耶和華，你的神，曾把你从埃及地領上來；你要大大張口，我就給你充滿。”（詩 8: 10），“耶和華萬軍之神啊，我得着你的言語，就当食物吃了，你的言語是我心中的欢喜快乐，因我是称为你名下的人。”（耶 15: 16）。我跟神说：“是的，主啊，我背经实在是得到了喜乐。主啊，求你除去一切的拦阻！虽然是弟兄鼓励、介绍我来背经，不也是我愿意的吗？既然愿意，那就是我对神的承诺，我要继续！求主坚固我！感谢同工、组长们每天的侍奉，为我们守望、祈祷！神啊，你行了奇妙的事！不到两年，背经组从两人到逾千；这不是人力可为！”

当我开始第三卷书的时候，我心里说，我要一直背下去，直到见主面。要把神的话刻在我的心板上！“你们要将我这话存在心内，留在意中，系在手上为记号，戴在额上为经文。”（申 11: 18），我的心被神坚定了。现在，我已经完成了《雅各书》、《以弗所书》和《腓立比书》，正在背诵《歌罗西书》和《诗篇》。在我不行，但主帮助我，我就靠主得胜！

回顾这一年多的背经之旅，真的是有许多的收获。首先参加背经从尝试、摇摆、到坚定，藉着伙伴彼此的代祷，组长、同工的祈求代祷，我的心被坚固。学会了顺服。自从背经以来，我经历了作组长、参与开发小组、参加祷告服侍、晨祷中带领小组祷告、主日背经群的祷告敬拜带领，几乎每一次要用我时，我心里的回答都是：我不行。感谢神在我心里动工，感谢古月姐妹一次又一次的鼓励、不放弃，使我学会了顺服。学会了依靠神：我不行，但是，我的神行！我靠着神就一定行！我是个腴腆的人，作组长要为组员代祷、要关怀、甚至要加伙伴们的微信一对一的交流，这都不是我的强项。然而，爱能胜过一切。感谢主，他要我在我的软弱上得荣耀。神查验我的心思意念，当我想要操练祷告时，神感动古月姐妹邀我进入代祷同工的团队，在实战中锻炼。我虽然早已把自己交给了神，但每次神要用我时，我都是退缩、躲藏，直到不能再退。我向神祷告，求神挪去那拦阻，我要顺服！感谢神，他是听祷告的神。

现在，每当我得知主内家人遇到困难时，常常立刻为之祷告。有时同城的一个师母会约我去探访患者，一起读经，为患者祷告，我背过的经文时常会像流水一样涌出，赞美神！感谢这一年多的背经操练。感谢神带领古月姐妹建立并完善群规。哈利路亚！“你必将生命的道路指示我。在你面前有满足的喜乐，在你右手中有永远的福乐。”（诗 16: 11），感谢神，我要在神的引领下，一直行进在我的背经之旅上，直到见主面的日子。阿们！

44. 主是我亮光

文/杜茂丽

“耶和華萬軍之神啊，我得着你的言語，就当食物吃了，你的言語是我心中的欢喜快乐，因我是称为你名下的人。”（耶 15: 16）

经过两年的疫情与政情，我的身心灵曾经落在极度的幽暗深谷。外界的风暴淹没了我的大脑，属灵的家园也失去了，我如同一叶小舟漂在海面。

去年四月的一天，洪萍姐妹邀请我参加背经活动。这是我过去从未想过的，坦诚地说我都没有好好读过一遍圣经，怎么能背下来呢？可是当时忧伤的心需要振作起来，于是我进了背经群。从那以后我的大脑就被主的话语渐渐占有，在开车的时候，在值班的时候，我的脑子基本上是一心二用，不断回想当天要记的经文。经过一天天的努力，我的心思意念渐渐被主的话语充满，忧伤的灵渐渐消退，主借着他的话语带我走出了幽暗深谷，与主相交同在的喜乐与满足充满了每一天的生活，一有机会我也乐意分享背经活动给其他弟兄姐妹。

背经两个多月后，学校放假了，我邀请女儿和我一起背经，女儿看到妈妈每天用心记住神的话语，毫不犹豫就同意了。我和女儿背诵诗篇互相检查，也借此让女儿学习中文。通过背经，每天和女儿有沟通交流的时刻，感觉母女关系也亲近了很多。

有一天伟华组长和我商量作组长一事，她的颈椎出现了严重病症。我犹豫过，但是经过祷告还是接受了邀请。从此开始学习如何照顾服事组员。三周前，看到《箴言》亲子背经群招募组员，我和女儿又一次动心加入了亲子背经群。我们在家的《诗篇》背经和群体背经相比，不太容易坚持。加入之后受益多多，每天女儿早饭后的第一件事就是背经上传。她为同伴检查作业也非常认真。过去很长时间分享福音给家人，都很排斥，自己也常常开不了口。如今分享《箴言》短语给家人，让家人开始喜爱从神而来的《箴言》训诲。

感谢神一路引领，我们雨露甘霖小组背诵了《雅各书》，《以弗所书》，《加拉太书》，现在背诵的是《约翰一书》。回顾这一年多的背经生活，感慨多多，是神的恩典让我们众弟兄姐妹们走到一起，彼此鼓励和代祷，属灵的生命也在主的话语喂养中一天天成长。曾经是每天坚持读经都做不到的我，如今踏上了背经之旅，成为一个新造的人。感谢神奇妙的恩典，感谢背经事工！

45. 往下扎根，向上结果

文/Apple

“我要在你的命令中自乐，这命令素来是我所爱的。”（诗篇 119: 47）

背经之旅

这是我第三次开始背经了。第一次是自己背诵《申命记》，我觉得这卷书特别好，有神对出埃及的新一代讲的很多重要的信息。曾听过牧师说，我们就像这新一代在旷野长大的人。就想知道神透过这卷书要告诉我们什么信息，所以我就与神要了让我会背这卷书为我的生日礼物。但是背到一章十几节就停下来了，对此心里一直都有一种说不上来的情感，是抱歉，遗憾，不甘心。可能都有。第二次背经是教会班级里大家一起背诵《罗马书》，好像也是一章没背完，忘记因为什么特殊原因班级暂停了这个背诵。所以我也就停了。

这是第三次，2021年5月的第一个主日开始第一天的背经。这次背诵的是《雅各书》。可能有过前两次失败的背经经验，所以潜意识里已经对背经不报什么希望了。在这种情况下，我总想着什么时候停止背经，要是天天这样背经，能坚持吗？但是当我背到“惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福。”（雅 1: 25），这里说，惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且

时常如此。“并且时常如此”。我也要成为“时常如此”的这种人。所以才立定心志，要一辈子都背经。想想我最敬爱的神的老仆人麦长老，他晚年因脑萎缩记忆力不好，认识家人都困难，但可以记住神的话，这不是我所羡慕的生命吗？感谢主，哪怕背了就忘，忘了再背，也要一直背下去。让背经成为我生活的常态。

背诵《雅各书》的感悟

以前不明白“试探”是啥意思，但背到“人被试探，不可说：“我是被神试探”，因为神不能被恶试探，他也不试探人。但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引，诱惑的。”（雅 1:13-14），就明白试探的意思了。另外，我总是在找各种方法想着怎么荣耀神，但是背到“各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的；在他并没有改变，也没有转动的影儿。”（雅 1:17），这让我茅塞顿开，对呀！各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的，我还在神以外寻找什么呢？

背诵《以弗所书》对自己身份的认知

以前的我：“你们死在过犯罪恶之中，他叫你们活过来。那时，你们在其中行事为人，随从今世的风俗，顺服空中掌权者的首领，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。我们从前也都在他们中间，放纵肉体的私欲，随着肉体 and 心中所喜好的去行，本为可怒之子，和别人一样。”（弗 2:1-3），“那时，你们与基督无关，在以色列国民以外，在所应许的诸约上是局外人，并且活在世上没有指望，没有神。”（弗 2:12）。

现在的我：“你们从前远离神的人，如今却在基督耶稣里，靠着他的血，已经得亲近了。”（弗 2:13）“这样，你们不再作外人和客旅，是与圣徒同国，是神家里的人了。”（弗 2:19）

这几节经文让我知道了我以前是什么样子，现在是什么身份。我觉得背诵圣经对我最大的帮助就是神的话语亲自解答了我心中对信仰的疑惑，让我的信心更加有根有基，牢固了许多。就像我和一位姐妹说的，以前就像一颗刚被栽种的小树苗，周围的土是新的，根也没有扎牢，小树苗很容易被风吹歪，也很容易被拔出来。现在背经了，感觉周围的土紧了，根也扎实了。背经是我们往下扎根，向上结果。我觉得背经让我更加平静安稳，心思意念平和许多，没有以前那么纷乱嘈杂了。体会到主说的话“人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。”（太 4:4下）。

46. 神的奇妙作为

文/郑路

“耶和華是我的力量，是我的詩歌，他也成了我拯救。”（詩 118:14）

因着疫情，以及 Zoom 火箭般地腾空而出，我们校友基督徒群开始了每月一次 Zoom 上的灵程交流，一些从前只是知道名字的校友就带着各自的音容笑貌出现在屏幕上。在那里有一位叫风婷的姐妹随即邀请了我们其他三个校友姐妹每周一次在网上聚会，我们的聚会没有什么特定的主题，就是聊我们各自在主耶稣里的成长，神带领的经历，或者当下面临的挑战与挣扎，最后总是以相互的代祷来结束。有时，同样的挣扎会持续很久，但却能看见天父慈爱的手在牵引在工作，也看见事情日渐明朗或者人心日渐明朗，看见真相浮出水面或者人心浮出水面。如此，四个素昧平生的校友居然因着疫情在主里相识并持续交往下来，也结下了极深的情谊。

去年春天，再一次聚会中，宇静很兴奋地提到一个网上的背经事工，她说自己从来没有背过圣经，就需要这样一个外在框架的约束力和推动力。春梅也踊跃响应，说自己也是需要结伴同行，方能不半途而废。

从前我自己是会背一些特别喜欢的圣经经文和诗篇的，后来逐渐悟出来很多时候圣灵会借着这些经文来给我特别的教导，提醒或者鼓励，从上面而来的那些洞见就在各样的生活场景中一点点积累起来，而神的话语无限丰富，我们穷及一生也不能完全体会。信主后两三年，在普林斯顿国际学生机构的妇女查经中，一些年龄与我母亲相仿甚至更长的老姐妹们带着我一起读诗篇，那是我第一次接触到诗篇，欣喜万分地发现诗篇的作者们在人生各样的境遇下来到神面前毫不掩饰的真诚祷告，我们的心向神原本可以这样赤露敞开，本来不知道如何祷告，而诗篇就成了教我们祷告的最好的学校。在那两年的晚上，和同学拼车去 Rutgers 上课的时候，我常常随身带着圣经，在等她们的时候就会找一间空教室来读诗篇，诗篇是我喜欢开声朗读出来的，那实在是简单美好且蒙福的时光，借着读诗篇我得以与神亲近。多年后在牧师的一次讲道中听到他分享一位叫唐慕华（Marva Dawn）的作家，说她在每日游泳的时候会默想诗篇，她把诗篇 150 篇全都背了下来。受到启发，我也开始将自己特别喜欢的诗篇整篇背诵下来，诗篇一篇，二十三篇，十九篇，八十四篇，九十篇，一百零三篇，一百五十篇等等。

一次在情绪很低落的时候，我就在卧室里大声地背诗篇一百五十篇，背一遍中文的，再背一遍英文的，再背中文的，一遍又一遍，而心情就被带着一点一点地往上，往上，最终被带出那个深坑。曾经背过的诗篇 150 篇带领着我去赞美，在大声赞美中，我们是在对自己的心说话，也是在对着看不见的上帝说话，还在对空中的黑暗权势宣告，那个过程让我深深地体会到赞美是大有能力的，能带着我们将视线从周围的环境和自我转移到神和祂的话语上面。

当宇静建议我们四姐妹一起背经时，我并没有特别感兴趣，大概因为我自己一直在做这件事并且还会坚持下去，外力的约束反而是我想要避免的，而且“事工”这个词也让我有些的反感。没有立刻答应，我说先想一想。当看见她们三个姐妹都兴致高昂地投入其中，我想那也试试吧，如果不适合自己，再退出来也行。只是她们三个被分到同一个背圣经的小组，而我被分到另一个群，群里是一批素不相识的姐妹。我这才发现这个背经事工是我们家附近的星光教会的两个姐妹开始的，确切地说，当时是一个姐妹和一个慕道朋友，那位姐妹之前未曾背过圣经里的任何一卷书，两人约好了一起背新约圣经里的雅各书，没想到两人结伴真的背完了这卷书，那位慕道朋友的生命也在这个过程中被上帝的话语改变，就信了主。我们参加的时候，这个背经事工应该有小半年了，虽然就在身边，我却从未听说过，反而是辗转了一大圈从德州的宇静那里得知的。

我们刚开始背的是《雅各书》，要求是每天背两节新的圣经，并不断复习旧的，周末停一两天。我则喜欢以段落来背，因这是前后关联一气呵成的一个整体。开始的时候，我会将这段圣经的中文抄一遍，英文抄一遍，中英文对照着来理解，然后将这张纸夹在厨房洗碗池的上方，在厨房里扫地做菜和洗碗的时候，就很方便背诵和默想。有时我把卡片放在车上或者包里，开车买菜等人的时候想起来就可以看一看背一背，想一想。之所以中英文一起背，一是为了更好地理解，二是借着背诵英文来提高或至少是保持自己的英文水平，在教会里带孩童的时候也能用上，还有就是向孩子们言传身教，孩子们的记忆比大人好，妈妈可以做到的，你们也可以，记忆也像肌肉，是需要锻炼才能健壮的。就像我的父亲，喜欢记忆一些与地理有关的常识和数据，85岁的他记忆力让人惊叹。起初我把父母也拉进群，想让他们与我们一起背圣经，只是他们不愿在一群素不相识的人当中来约束自己，转个身就退了群。

虽然在群里与别的姐妹们甚少互动，但因着有一个起码的要求和节奏，这个共同的约束让我平生第一次背完了圣经里的一卷书。借着默想上帝的话语，我更深地明白了“凡听见我这话就去行的，好比一个聪明人，把房子盖在磐石上。雨淋，水冲，风吹，撞着那房子，房子总不倒塌，

因为根基立在磐石上。”(太 7:24-25)。背完雅各书，我有感动邀请了新州的冰，她正需要在读圣经上有一些规范和操练，就加入了新的背雅各书的群，也有很大的收获。我们的小组则开始背以弗所书，我还是坚持着同时背中英文，但这一次感觉难度大了很多，这时群里一些姐妹因为各样的事不能按时交作业，相对来说我的自由时间是很多的，一直在那里等并不是回事，最后带领我们的 Sherry 姐妹和我一路坚持到了最后一章，英文的还差一章多。我跟儿子说，读大学的时候还没有信主，听说可以通过大段地背诵来提高英文，那时觉得这样的事对我来说遥不可及，没想到都快要五十岁了还能用英文背下圣经里的整卷书，这实在是上帝的工作，超过我所求所想。

在背《以弗所书》的时候，我曾试着鼓励女儿和儿子背诗篇，只是没有陪伴和监督，他们没背几首就停下了，我也有些自顾不暇，也就没有督促他们了。没想到我们小组的姐妹们一致想要在 2022 年新年伊始时背诗篇，看见这是一个契机，于是我邀请孩子们一起来跟着我们的节奏背，又邀请了我的嫂嫂薇薇，这样我们几个可以一路彼此鼓励着前行。我们的小组长 Sherry 给大家推荐的计划是从最短的诗篇开始，2 节，3 节，4 节……如此往下，很短的一周可以背两篇，后来就是每周一篇，背了几首以后，比如五节的诗篇都背完了，就拿出一周来复习，然后再进入六节长的诗篇。这次我在爱城教会的两个姐妹霞和静，还有北京教会里的红也加入了我们，小组里用中英文来背诗篇的又多了几个姐妹，Sherry 姐妹鼓励大家没时间背的时候就读和抄写也很好，真是感恩。

我们交作业是音频和默写一起交，对在外地读大学的女儿我的要求是背下来默写，儿子是背给爸爸听并默写，薇薇自己在群里交默写的作业。有时背诗篇有了特别的看见和亮光，我会在开车送儿子上学或打球的路上分享给他，也会在打电话给女儿时说给她听，我知道这些亮光是从神而来的，祂喜悦我们一起来分享。我们家庭四个人一起背诵诗篇，转眼都七个多月了，大家每次的默写我会做成一张小卡片收集起来，我求 神帮助我们能一起坚持下去，如果祂允许，有一天我们背完了 150 篇的诗篇，实在是要有一个很大的家庭庆祝。和我们一起背诗篇的还有 Alex, Jayden 和他们的妈妈 Jessie，以及 Jenny, Joanna，他们也跟着背了十几首诗篇，六月底的时候，我们一起出去吃了冰激淋，算是一个小小的庆祝。不知他们能一起走多远，但愿在人生的一些关键时刻，他们会想起一些曾经背过的诗篇，就渴望自己去读去默想和祷告了。

英国废奴运动的领袖威廉·威伯福斯（1759~1833），他是英国国会下议院议员，在长达 20 年艰难的废奴运动中，他有时在从议会走路途经 High Park 回家的路上，会边走边背诵诗篇 119 篇，那一程路正好让他可以背完这一首诗篇，神的话语带给他亮光，力量和支持。在一篇灵修文章中这样写到，“步道标记是用来帮助远足者找到穿越山岭的道路，而这山路会有高低起伏，平坦，坎坷不平。诗篇是帮助你我一样的天路客旅，去走过那常有困惑且总是艰难的人生。诗篇借着喜乐，痛苦，平安，忧闷，哭泣和赞美，将这些当行的道路向我们显示出来。总是将我们指向那一位全能的神。”诚愿 神帮助我们每个人都成为祷告的人，在祷告中寻求神旨意，明白 神旨意并遵行祂旨意。今年五月，在一个刚刚好的时间，我开始恢复了跑步，锻炼身体上我尽量一周跑三次走两次。跑步的时候我会开声背诵这一周或上一周的诗篇，前半程背中文，后半程背英文，边背边默想和祷告。七月我们开车从爱城到多伦多，单程需要五个白天，基本上每天开 700 公里，那么长的公路之旅，正好可以复习以弗所书。先生开车的时候，我坐在他旁边就会拿出一部分时间来复习，中文的英文的，一段一段一章一章地复习背诵，神也借着这个反复咀嚼思想的过程，让我开始真正地了解一下以弗所书了，仿佛祂借着这个旅程开了一扇门，让我探头看见门内那么丰富，也益发想要好好地来研习这一卷书了。

古月姐妹问我是否可以写一篇背经事工两周年的文章，因为有好些事，我的第一反应就是没时间写，就拒绝了。可是半夜醒来，觉得自己跟着大家一起背经一年半，自己和家里人都深深受益。这个事工从两个和我们一样普普通通的姐妹开始，到现在有上千人参加，只能说是神自己奇妙的工作。这个背经事工的标识是“背到见主面当然更好啦”，开始我觉得这是一个口号，

但渐渐地我的看法被改变了，天地都要废去，神的话语却永远长存，借着背诵和默想祂的话语，我们可以真正去践行并体会到这样的蒙福生命，“唯喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。他要像一棵树，栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。凡他所做的尽都顺利。”（诗 1:2-3）

47. 谢谢你的恩与爱

文/明天(明光)

“神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快。”（来 4:12 上）

2022 年春节后，偶然在某微信群里看到背经群二维码，在招募一起背诵雅各书。我对雅各书向来比较喜欢，因为这是我当年第一次参加小组聚会时就接触的经文，当时就非常喜爱它。那时还不懂这是神的话语，只是特别兴奋那些话语特别好，教导我做人，对我有帮助。如今信主十余年，与神越来越相爱，因此立刻被这个背经群吸引，赶快报了名。

一路非常顺利，几个月完成了背诵整卷雅各书。接着是以弗所书招募，我也立刻报了名。好像与之相隔不久，还有个诗篇的背诵群招募，我也很快报上了。这时候内心里产生了一种强烈的感动，我要一直把圣经背下去，一直背到见主面！

完整地逐句逐章背圣经，我以前私下试过背诵《罗马书》，单枪匹马没有坚持下来。这次因为是一群人一起背，每天有打卡，有监督（检查），有代祷，还有不断地复习，因此比一个人背容易坚持。最重要的是，在这样的背经过程中，我对经文的领受，大大出乎我当初的所想所愿。

《雅各书》背经心得

“惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了不忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福。”（雅 1:25）这里是针对那听道而不行道之人所讲的另一类人。在教会的主日崇拜中听过这部分经文的讲道，也在平常的教会生活里，常常会有彼此的劝勉鼓励，要行道，不可只听不做。但这次在背诵时，这句话中的“详细察看”、“并且时常如此”、“实在行出来”，特别地抓住了我，背诵中总是很有感动。远远不像在教会里平时大家互相之间的提醒，似乎就是说说，大家都了解，如此而已。这个“并且时常如此”尤其令我深受教诲，这里让我看到敬虔爱主的人，是如何地爱慕神的话语，是多么殷勤地“详细察看”。这样的人，我的榜样啊！

《雅各书》第四章，“其实明天如何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现少时就不见了。你们只当说：主若愿意，我们就可以活着，也可以做这事，或做那事。”（雅 4:14-15），那段日子里，这些话语成天回旋在我心中。我已经年近半百，对时间的感触尤为深刻，如一片云雾般短暂即逝的生命，真是再恰当不过的比喻了。而“主若愿意，我们就可以活着。”令我生出极大的感恩，我可以活着，并且可以做这做那，全是神的恩典啊。“只当说，主若愿意...”这里的“只当说”，却让人很信服地愿意谦卑，因为的确我们的生命算不得什么啊，能活着已经是神的恩典了，况且能做什么也都是因神所赐一切的条件，因此还有什么可夸口的呢？我觉得谦卑的道理讲千千万，抵不上这里的经文对我的教训深刻。

在背《雅各书》时，还有一个特别喜悦的发现，那就是，经文语言的精准简练和一环扣一环表达的推进，让我这个喜爱文学的人，第一次切身体会到了圣经文学的伟大精妙。这样的经文随处可见，就不举例了。

《以弗所书》背经心得

背诵《以弗所书》第一章后，被经文教导的感动更是惊人！那是圣灵老师的爱护和开启，特别感恩。我曾经选修过一门神学课，专门讲《以弗所书》。但背诵这卷书时，所领受到的神对我们基督徒的恩赐，简直可以用震撼来形容。原来我们这些被神在万古以先所预定拯救的人，所拥有的恩典、特权、能力，竟然那么厉害！神向我们所显的能力，是运行在基督身上的大能，就是那能叫基督死而复活，且坐在天父右边的大能。果然是“何等浩大”！神的恩典远远超过平时我们所见证的各种奇妙和恩惠啊。这些认识，远超过我从神学课，从主日听道，从其它阅读或资源中所领受到的，而且深入心灵。

“那时，你们与基督无关，在以色列国民以外，在所应许的诸约上是局外人，并且活在世上没有指望，没有神。”（弗 2:12）这句话从反面给我积极的影响，印象也极为深刻，曾经读过整卷以弗所书不下四十遍的我，在这次的背诵中，好像第一次见到这句话似的。这句话里的感动，让我再次深切感受到神对我们的拣选与拯救，何等让人感恩，我们是多么荣幸！局外人，没有指望，没有神，如今，也承受了所应许的诸约了。诸约，神向我们应许的，约定要成就给我们的恩惠恩典呀，我们也在其中有份了！一句句背诵以弗所书，神的恩与爱遍满纸张，不，不是纸张，而是生命，每一个蒙神拣选的神儿女的生命！感恩神的带领！感谢圣灵奇妙的工作！为背经事工特别向神感恩！

48. 生命的粮

文/洁雯

“天地要废弃去，我的话却不能废去。”（太 24:35）

背经之前的我

“你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐。”（雅 1:2）

2021年是我被神管教的非常厉害的一年。如果神没有突然兴起困难的环境来对付我肉体里面诸多的罪，我应该还在做一个安于吃猪食的浪子。那时，我身体和精神都在崩溃的边缘，我使用所有办法想自己解决困难，结果都失败了。是神关闭了所有的门，让我只能走向祂。那时我很久不聚会了，只怀着一个幼稚的“得救信心”，但我实在走投无路，我只能去找神。我努力说服自己，厚着脸皮去教会，特别感谢弟兄姊妹对我的热情与包容。

一次聚会后，建春牧者说想和大家分享一个感动，于是她上台，完整准确地背诵了雅各书第一章，让我大为震撼。我现在想，一定是神吸引我，让我特别想去抓住神的话语，我实在需要亲近神，我想求问祂的旨意，求祂帮助我，我要在祂的话语里寻找答案。“心怀二意的人，在他一切所行的路上都没有定见。”（雅 1:8），这句话像利箭射入我心。这么多年，我在世界和教会之间摇摆，三心二意，常常陷入世界，乐不思蜀。我现在真的无比感谢神允许环境攻击我，祂亲手撕开这个世界伪善的面具，让我看到血淋淋的现实，让我看到这个世界没有真正的平安稳妥，没有绝对的公平正义，一切的“现实安稳、岁月静好”不过是来麻痹我们，等待将我们倾覆的安逸陷阱；所谓的“规章制度、公序良俗”不过是魔鬼对神拙劣的模仿，随时倾倒、随意变幻……这世界的一切都像房子盖在沙子上，倚靠不住。以前远离神的我是何等愚蠢、何其可悲！我终于清醒，意识到自己的处境真是可怕。感谢神用祂话语的亮光照进我的心，我绝不要再心怀二意，我要专心、注目、唯独仰望神，只有祂才是我的唯一。

数不尽的恩典

“饥渴慕义的人有福了！因为他们必得饱足。”（太 5:6）

经建春牧者带领，我来到了背经平台，才发现居然有这么多人正在火热地背经！从此以后，我开始如饥似渴地背经。神的话语成为我每天渴慕的粮食，每天在上班路上开始读话语、背诵话语，到单位第一件事，就是拿出一张纸，默写当天的经文，然后抽空在安静的环境里背诵。我背完了《雅各书》和《以弗所书》，现在正在背诵的是《彼得前书》。很多诸如忍耐试炼、轻看物质、不以貌取人、论贫穷与富足、管住舌头、神拣选的恩典、基督与教会、做光明的子女、顺服肉身的主人等等，都一一在我身上经历了。神的作工方式非常奇妙，让我背诵的话语和我所处的训练非常匹配，现背现用，还有什么帮助是比这个更直接有效的呢？神的话语非常有能力，话语和圣灵一起工作，常常在我遇上问题的时候提醒我该怎么做。也有当时不知怎么应用的《罗马书》，当我背到第3章时，觉得不能这么死记硬背下去了，就开始在上下班的路上默想背过的每一句，于是经历了因信称义的释放，这真的是我这么多年读了那么多次《罗马书》都没体验到的，神的话语真是藏着无穷无尽的奥秘。而且我惊讶的发现，记下话语更能帮助我顺服，以前觉得顺服很难，现在发现能顺服也是要有神的帮助。因为话语背下来，就会不断提醒我要遵守，很多话语我的肉体不愿意遵守，但有圣灵的提醒和帮助，并有神不断的管教，让我最终从心里明白和顺服。

上行之人，愿结伴同行

“我一生一世必有恩惠慈爱随着我；我且要住在耶和华的殿中，直到永远。”（诗 23:6）

从去年7月到现在，没想到自己已经坚持背经一年多了，真的感谢神的保守，赐我恩典在这件事上没有想过放弃，因为真的非常受益。神的话语是我们今生可寻找到的最大的宝藏，每天背诵1节，每天搬一块宝藏到自己心里，非常开心。竭力追求神，才是聪明之举，真心盼望更多的弟兄姊妹来背经，虽然我们软弱，但只要我们做出一小步的改变，神就会帮助带领我们走到佳美之地。

49. 道存心中，同奔天路

文/Viki

“因为你们立志行事，都是神在你们心里运行，为要成就他的美意。”（腓 2:13）

神喜悦我们爱慕他的话，因为一直有心愿想背诵圣经，深感末世饥荒之前要储存灵粮。因为没有实际的计划与行动，所以我的背经愿望没能成真。感谢神给我机会参加这个团队。大家有共同的目标，有协同效应。又有彼此祷告的扶持与激励，让我持续到现在。很开心，也很有成就感。“当用各样的智慧，把基督的道理丰富富地存在心裏，用诗章，颂词，灵歌，彼此教导，互相劝诫，心被恩感，歌颂神。”（西 3:16）

背经方法

1. 不要急，慢慢来。不要紧张。要滚瓜烂熟，是一个过程。我用圣经机整卷书重复听，熟悉内容。后来我明白，原来我读经可以更细心。
2. 从一个段落中，我用背经软件先一节一节背，然后用关键字或其中的中心思想，留意上下文，比较并连贯起来。
3. 时间的安排。分别时间来背圣经，在精神好的时候背，也可用生活中片零碎的时间来背。有纪律，不拖延。越拖压力越大。
4. 贵在坚持。殷勤不可懒惰。相信神赐给我们的是“超强大脑”，我们有超强的记忆力。不信仇敌的谎言。

“从施洗约翰的时候到如今，天国是努力进入的，努力的人就得着了。”（太 11:12），原文直译是“天国是用强暴夺取的，强暴的人就抓住了。”不顾一切，要付出代价。咱们继续努力吧！

50. 智慧的开端

文/玉玲

“耶和華說：我的意念非同你们的意念；我的道路非同你们的道路。天怎样高过地，照样，我的道路高过你们的道路；我的意念高过你们的意念。”（赛 55:8-9）

新冠疫情震动了全球，给每一个人的生命带来了前所未有的改变。也因此，神藉着网络把祂各地的儿女连接起来。回想去年教会里几位弟兄姐妹沟通时，谈到疫情和我们所处的末世的挑战，那些曾因信仰入狱的先辈们，是如何因存记在心里的神的话语而靠主站立的见证，使我们不约而同地感动要背诵圣经。神回应了我们的感动，2021年3月在一个群里看到了古月姐妹的背诵圣经书卷的事工，毫不犹豫地就开始了我的背经之旅，到现在已经400多天，背诵了《以弗所书》、《雅各书》、《约翰一书》、《腓利比书》，正在背诵《罗马书》和《诗篇》。

背诵圣经帮助我更多地体会神话语的丰富含义，神的话语使愚人有智慧，能明亮人的眼目，诗篇提到说：“求你使我明白你的训词，我就思想你的奇事。”（诗 119:27）以前读经或是查经不能领会的，在反复背诵默想中，神智慧和启示的灵帮助我认识祂，认识祂的爱，认识自己的身份，以及神对我们这些蒙恩得救的儿女的命令和心意。

神的话语是我的谋士，在很多时候，神常常在我背诵的那天刚好用那几天的经文在我所遇到的环境中作提醒，督责、光照我自己的软弱。知道离开主真的不能做什么。摩西说：“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。”（诗 90:12）透过背经帮助我知道生活的优先次序，学习有效地把零碎时间利用起来，走路运动时，开车时，我发现其实我们脑子里常常是空白或是为许多事挂虑，而我把脑子里填入神话语时，就经历大卫所说：“我将耶和華常摆在我面前，因祂在我右边，我便不至摇动。因此我的心欢喜、我的灵快乐，我的肉身也要安然居住！”（诗 16:8-9）

51. 神的话是我力量

文/郑莉

“耶和華是我的力量，是我的盾牌；我心里倚靠他就得帮助。所以我心中欢乐，我必用诗歌颂赞他。”（诗 28:7）

虽然知道神的话语句句都带着能力，但自己从没想过要背诵整个章节。我是一个难以持之以恒的人，还有拖延症，打卡的方式对我比较有用。感谢主！在和 Belinda 姊妹的相互检查、陪伴下，虽然常常第二天才补上作业，但也背完了《雅各书》第一章。

背诵神的话语，真是带给人很大的力量。这跟匆匆读过不一样。给我较大感动的经句包括：“你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人，也不斥责人的神，主就必赐给他。只要凭着信心求，一点不疑惑”（雅 1:5-6）。我在科研基金的痛苦写作过程中，真是觉得缺少智慧，

同时也缺少信心，这句话是神给我的鼓励。还有“因为听道而不行道的，就像人对着镜子看自己本来的面目，看见，走后，随即忘了自己的相貌如何。”（雅 1:23-24）这就是神在警醒我。“惟有详细查看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福。”（雅 1:25）这又是神美好的应许！

在这一章里，神给了我信心、鼓励、警醒和应许。一字一句，把希望印在心里。背诵的过程，就是详细查看神律法的过程，也是自我反省和得到鼓励、建造的过程。Belinda 姊妹常常是小组里第一个完成作业的人，是很好的背经伙伴，让我不好意思拖延。我其实希望晨起即完成背诵，但没有一天做到。求神赐给我力量，让我在第二章的背诵中，每天有一个固定的时间来背诵，来亲近主，得到更美好的祝福。

第二章的背诵，中间觉得还是漫长。但到今天背完了这章，却小有成就感。记得罗坚老师在时间管理课里说：人常常高估自己短期的效率，但又低估长期的效率，就是低估了坚持的力量！背经体现的，就是坚持的力量：慢而稳。谢谢 Belinda 姊妹的陪伴，很高兴听到她找到工作的好消息！谢谢背经小组长的鼓励和祷告，尤其是背到每一章的中间，真是祷告托住我们继续背下去。第二章我同时背诵中英文，时间也没有翻倍，反倒因为 NIV 的英文版本好理解，有助于中文的背诵。我也存了一点私心，希望对英文论文的写作有所帮助，一石二鸟。恳求神赐福。使徒雅各在第二章里反复地提醒我们，不要偏心待人，要爱人如己；信心因着行为才得以完全。希望藉着这反复的背诵，能把神的道印在心里，然后行出来。

刚刚看到我在第一章的感想中写道，求神赐智慧给我的科研基金写作。感谢主，现在是过了第一步，周五前需要下一步的提交。我要继续背诵：“你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人，也不斥责人的神，主就必赐给他。只要凭着信心求，一点不疑惑”。是的，凭着信心求，一点不疑惑，求神带领我的学术和写作之路。第三章背完了！相比第一、二章，第三章的背诵要轻松一些，可能跟第三章比较短有关吧。依然很感谢背经伙伴 Belinda 姊妹，她常常第一个上传作业，督促我不要落后。女儿知道我在背经，在我录音的时候就懂事，悄声问：“妈妈，我影响你不？”希望后面，能带着她一起来背经。

这一周还是中英文一起背的，对时间有一些要求，但知道神藉着英文背诵给我以祝福。期间还加入了《诗篇》的背诵，时间更紧张了一些。希望早上的时间、一天的时间，都能用的更好，求神带领和赐福。本章背诵，神给我的提醒之一：要管理好自己的舌头，尽量在话语上没有过失；之二：不要怀着苦毒的嫉妒和纷争。“惟独从上头来的智慧，先是清洁，后是和平，温良柔顺，满有怜悯，多结善果，没有偏见，没有假冒。并且使人和平的，是用和平所栽种的义果。”（雅 3:17-18）我们可以有雄心壮志，但不可以是纷争；不要嫉妒，要成为使人和睦的人。我目前的工作环境，也很需要与人和睦的相处。求神赐从上头来的智慧，让我能说和平的话。第四章，我的背经伙伴换成了玲妹妹啦！期待与姐妹一起，同行美好的背经路！

52. 忠心的仆人

文/刘秋红

“主人说：‘好，你这又良善又忠心的仆人，你在不多的事上有忠心，我要把许多事派你管理，可以进来享受你主人的快乐。’”（太 25:21）

做神工，神必纪念

哪怕没有祷告，只是内心深处微小的声音，神也在意，并成就。我非常感恩，在自己生命前行的路上，深知别无依靠，唯有全心倚靠那创始成终的神。我开始祷告，读经。然后，我发现经文有医治的作用，充满智慧，可是我能记住的很少。时常想记住，却如风吹般，转瞬就忘记了。可是神在意每一个寻求他的灵魂的心声，哪怕是没有祷告，只要有寻求神的心，有需要神帮助的意念，神就能成就。所以，就在我祷告、读经过程中，看似不经意间，神透过雪梅姐妹，带我进入“重建帐幕”这个背经小组。在这里，我惊喜的发现：原来难以记住的经文，就在这日复一日简单的开始并持续中，可以背诵下来了。从来没有这样深入的了解《雅各书》。在背经过程中，感受到几乎每一句经文都带着传递给自己的亮光和启示。不知道小组的名字是从何而来，却和我自己的心境如此贴近。“重建帐幕”、“重建帐幕”...我自己在内心诵读时，都会热泪盈眶。是的，我们随时随地，无论得时不得时，都要靠主重建帐幕，安息到主的怀里，求主纪念所有参与服侍的同工们。

我参加了一次周日晚上 8-9 点的祷告会，倍感收获满满。神使我有服侍的热心，也预备智慧的方法。深切感受到：仅仅是背诵经文，同工们却是一点都不敢怠慢。凡事祷告，凡事谢恩，同工们建立周日祷告祭坛，小组组长的跟进服侍等。我看到做神工，更是要尽心、尽性、尽力、尽意。我萌生想参与服侍并学习。可是我信心很小，不足，我害怕花费时间，因我要做的事情太多，该做的没有完成的事情也很多，有心参与，却止住脚步。我只能在祷告中告诉我的神：我想参与背经事工，但是我担心自己不足。我只能和神说，等候神。神垂听了。因为这合神心意，所以神就开始预备并成就了。竟然在 3 月 6 日 11:50 让 Amy 姐妹委婉地微信我：是否愿意做组长。我是带着激动的心说：阿们！

我有一个十岁的女儿，孙德惠，是我向神求来的。我非常爱她，借用对 Amy 姐妹说的话：我能够做的最有智慧，正确无误的，最重要的事情就是把看顾我的神介绍给我的孩子，带她到大自然观看神的创造中，读并背诵神的话语，认识了解明白并亲眼看见神，在惠宝人生所行的路上，一路有主陪伴！所以进入这个背经小组，我首要的事情就是邀请我的惠宝一起参加，并且我自己的感动是我和惠宝不能互相配搭，需要组长另外安排。能够和惠宝一起沉浸在神的话语中，神差遣世界各地诸般的仆人和使女为我们代祷和祝福，能够享受在神这样的赏赐中，我心倍感安慰，深深感恩。

《雅各书》第一章背诵心得

《雅各书》第一章全篇就是主对我说话。在最后几天的背诵中，突然神启示我，可以照着《雅各书》第一章来为自己祷告，抓住神在这一章中对我的应许。我从第一节开始到最后一节，大声地为自己宣告、祷告，并简洁地记录在我的灵修日记上。也有打卡不能及时完成之日，感恩的是，放下自我，放弃对自己的控告，享受在主里的安息，背诵默写过程中，记不起来的经文部分，可以同时圣经上校对，这样记的速度更快，自己也放松很多。

我感受到：抓住自己一天当中最好的时光背经。例如晨起后的一刻钟吃灵粮。若是不能做到，也不要自责，带着圣经，在一天中挤出背诵的时间。和自己的搭档伙伴互相督促，和神祷告，求神赐予自己发自内心的关心来和搭档交通，并为她祷告。周日晚上 8-9 点的祷告祭坛非常重要，尽量参加，为本组和组员、自己祷告。求神赐予每一位组员背诵并参与背经事工的能力，因为最终受益的是自己，因为这是神所喜悦的。放下自己，背经不是背给小组、搭档、他人的，是为了自己能够每日吃吗哪，有从上而来的祝福、赏赐、力量、智慧，照着神赐予的感动，安息享受其中。

53. 丰富的恩典

文/小羊

“ 要将他极丰富的恩典，就是他在基督耶稣里向我们所施的恩慈，显明给后来的世代看。”
(弗 2:7)

开始背经之旅之前，当我第一次听见 Henry（亨利）大哥提到每天背一节经文的活动时，很羡慕，也很想参加，但是确信自己是肯定坚持不了的，从小到大学校要求背的内容，基本上都没有完成。后来 Henry（亨利）大哥邀请了，那就试试吧，能背一节算一节。就这样开始了背经的旅程。

从刚开始背经直到完成《以弗所书》第一章，每天都感到压力，特别是刚开始那几天，总是背错；那时不知道哪里来的动力，每天只要有时间就背。这样一天一天坚持下来，从可以连续背许多节经文，直到整章《以弗所书》第一章都背下来了，实在是太开心了！每天都想炫耀自己背的那几节经文！自己从心里知道，这实在是不可思议，非常感谢神！从背完《以弗所书》第一章之后，背经逐渐成为了我生活的一部分。在遛娃、哄娃睡觉的时候一遍又一遍的背。慢慢的，慢慢的，整本《以弗所书》都快要背下来了。实在是太不可思议了！在我的印象中，从出生到现在的 38 年，完整背下来的课文只有《岳阳楼记》。我非常非常的开心，觉得过去背经的每一天都太值了。因为知道自己老了之后，所有的工作上的成绩，学习上的成绩，社交上的成绩，甚至银行里的存款，都会变得微不足道，或者说是毫无用处，但是花在神话语上的时间，却是一辈子的福气，那时一定是会看为极宝贵的。

背的时间久了，也就慢慢的开始了解自己的记忆力了，好像压力也就没有那么大了。对我个人而言，一天之内花很多很多时间背一段经文的方法，不一定特别有效；反之，如果用 10 天左右的时间，每天花 5-10 分钟把未来要背的经文先一句一句的过一遍，不需要背下来，就是简单过一遍，后面再背时就相对很轻松，而且也记得挺牢的。自此，开始都是提前背接下来的经文，等到真正开始背的时候，就特别的轻松。靠着神的恩典，慢慢的，《约翰一书》也快背完了！依然是在遛娃、哄娃睡觉、自己跑步的时候一遍又一遍的背。

开始背诵《腓立比书》了，娃也慢慢大了，哄睡和溜娃时背经已经不是很合适了，娃需要我的陪伴。对背经的热情好像也开始慢慢减少了一点，跑步的时候也不那么愿意背经了，总想用这个时间想想其他自己喜欢思考的事。总之就是，背诵质量不如之前的两本书。跌跌撞撞的、结结巴巴的总算是背完了《腓立比书》。

终于完成《腓立比书》，开始背《罗马书》了！一直都想有机会可以多咀嚼《罗马书》。对我而言，背经和简单读一遍经文，对于经文中的文字和逻辑的理解的程度是完全不一样的！很多背经时发现的词语和意义，似乎以前读经时都没有读到，也没有理解。在这个问题上，背经对我理解圣经非常有帮助！现在要开始回公司上班了，我会使用坐公车的时间、上厕所的时间、遛狗的时间背经。

对我而言，很难从工作中出来，许多时候下班了，脑子里还一直在想、一直在转，特别是工作繁忙的时候，导致身体下班了，脑子还没下班，非常累。这时，我会努力强迫自己背经，用神的话来洗刷脑子里的东西，在很多时候，我都得到了很大的释放和帮助！还有，就是感到焦虑、沮丧或愤怒的时候，有时连祷告都没有力量了，强迫自己背经对我有很大的帮助！最后想用以下两点来做总结且提醒自己。（1）我不是因背经称义，在救恩问题上，背下整本圣经也没用，我们是因信称义。目标是相信耶稣，而不是任何其他的。（2）我能够坚持背经，都是神的恩典，实在是没有什么可以骄傲的。反之，我要在自己因背经而骄傲的心而时刻警醒，时刻提醒自己实在是每时每刻都需要神的恩典和帮助，否则自己就立刻会被魔鬼的谎言和自己的罪性吞噬。

54. 神的话

文/Jenny

“就如神从创立世界以前，在基督里拣选了我们，使我们在他面前成为圣洁无有瑕疵。”
(弗 1:4)

神六天创造了天地和其中万物。“起初神创造天地。地是空虚混沌，渊面黑暗；神的灵运行在水面上。”（创 1:1-2）。创造的最高峰是神将生气吹到亚当的鼻孔里，叫他成了有灵的活人。神永恒美好的旨意就是要我们在他里面，他在我们里面，天地在爱中连结为一，都藉着他的道，就是藉他造我们的，道成肉身为我们显现的，又复活赐我们生命大能的耶稣基督。这道“就是我们所听见，所看见，亲眼看过，亲手摸过的。”（约一 1:1）

成了肉身的道作了我们的挽回祭，也是我们在神面前不断的中保。神的道使我们知罪，并洁净我们。叫我们藉着他的诫命认识他，并因行他的话而活在他里面。我们把他的话藏在心中昼夜思想，靠他的话按时候结果子，有得胜的生命成为祝福的光，像他一样，成为他爱的彰显，荣耀的见证，吸引他所爱的世人来认识他，进入他里面，有得胜的生命和满足的喜乐。

神的话也警戒我们肉体的情欲，眼目的情欲，和今生的骄傲。眼睛就是我们灵魂之窗。眼睛看世上东西，心中的情欲就被吸引激发，骄傲的心就被挑旺。神的话帮我们警惕里面的情欲，外面的吸引。神的话也教我们分辨谬误的教导，就是不认耶稣为基督，是道成肉身的主。神的话光照我们，使我们灵魂苏醒，也藉着圣灵恩膏，成为我们脚前的灯，路上的光，引导我们行义路，像他儿子一样。感谢天父的爱，把他的爱子赐给我们，使我们成为神的儿女，叫我们在他里面，不致缺乏，有永生的盼望。在光明中，有他的爱同行。在他的殿中，有丰盛的生命，使我们得以饱足。

神的话就是真理，让我们认识真理，引我们走进真理，在真理中得胜，并有永恒的生命，和永远的福乐。耶稣基督就是道路，真理，和生命。我们在他里面，他在我们里面。

55. 脚前的灯，路上的光

文/罗兴吾

“饥渴慕义的人有福了，因为他们必得饱足。”（太 5:6）

去年快到农历新年的时候，微信群里的姐妹们互诉思念之情，盼着疫情快快结束，一起去参加某个福音大会，这样大家可以见面。没想到这么聊着聊着，竟有弟兄姐妹们牵头组织了一个欢乐的网上过新年聚会，又有弟兄姐妹分享了他/她们参加了背经群，还有在背经群里当组长的。背经一直是我想做又觉得做不到的事情，以前见过有姐妹背诗篇第 23 篇，我都十分羡慕，但觉得自己背不来。结果有弟兄姐妹在群里发了他们整章背雅各书的音频，这让我有些心动，决定加入某个背经群试试。

这一试就过去大半年了，已经背完了《雅各书》，现在正在背《以弗所书》第二章，中间还同时参加过诗篇组的背诵，发现在不同的书卷之间总是有些窜章节，脑子不够使，不能与年轻的伙伴们一样了，就退出来下决心好好坚持一本书一本书地背诵，这样就觉得这任务正合适。背诵期间由于各种忙和旅游，不能坚持每次交作业，但还是可以做到不会连续三次不交作业，遵

守背经小组的规则，尽量不拖后腿。有时自己感觉心情好，力量足够的时候，还时不时地走在前面，是最早提交作业的几个伙伴之一。

我加入的是智慧心背经小组，刚开始的时候大家热情很高，每天按规定交作业打卡，提示自己的背经伙伴检查作业。组里成员有姐妹有弟兄，有年轻的年长的，有还在奶孩子的，也有退休了的。有时伙伴发的音频背景声音里有小朋友的闹声，有交通车的杂音。像我这年过半百的人记忆力确实不比年轻时，刚开始背的时候每天添加一节经文还好，随着背的经文越来越多，要整章背下来就变得有些吃力。但我仍然坚持了下来，慢慢地总结一些自己的经验，也就慢慢地不那么吃力，而是每天非常开心地按着小组的步伐，背诵经文，打卡交作业，组里伙伴们互相鼓励和分享。我也时常藉着每天的经文背诵，默想经文，得以亲近神，有从神而来的喜乐平安和力量，也时常与周围的人分享背诵的经文。

这大半年的背经经历，让我感受到了很多，真是神的话语是我们脚前的灯，路上的光，越来越渴慕记住更多神的话语，存在心中。背经也不是一味地死记硬背，背多了就发现还是有些规律可循。节与节之间，段落与段落之间，章与章之间，还是有逻辑的，需要我们去理解和领会。感觉圣经翻译成中文时，有些翻译过来的词语的重复出现，有助于我的记忆。有时确实是需要硬背的，反反复复地诵读，直到舌头上的肌肉长了记忆，神的话语就咕噜咕噜从舌头上吐出来，真是很好的感觉。

作为神的儿女，我们都渴望很好地听神的话，照着神的旨意去行。记住神的话是第一步，每天亲近神，得神的喜悦和祝福。感谢神兴起背经事工的同工们，组织开发背经小组，让更多的人来参与背经并影响周围的人，蒙受更大的恩典，恩上加恩，力上加力。

56. 我的磐石，我的救赎主

文/Jennifer

“谁能知道自己的错失呢？愿祢赦免我隐而未现的过错。求祢拦阻仆人不犯任意妄为的罪，不容这罪辖制我，我便完全，免犯大罪。耶和華，我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语、心里的意念在祢面前蒙悦纳。”（诗 19: 12-14）

我参加背经的时间很短，是从2022年7月1号开始参加《约翰一书》背经小组的，到现在也就一个半月。我背经的动力，是因为觉得自己常常犯罪，也缺乏爱，所以我特别想要来对付自己的罪。今年年初《罗马书》八章13节这段经文提醒我，“你们若顺从肉体活着，必要死；若靠着圣灵治死身体的恶行，必要活着。”圣经是神所默示的，所以神的话最能来对付我里面的罪。我缺乏爱就要来背《约翰一书》，老约翰在《约翰一书》里讲爱是最多的，尤其强调在主里的彼此相爱。我也很希望背《罗马书》，真正了解罪的起源、辖制以及得胜的秘诀，但因为我现在也同时在背《约翰福音》和《诗篇》，所以来不及同时背《罗马书》。诗篇里各样的祷告特别能表达我们内心的感受，也特别可以用来与神交流，向神感恩赞美。

背《约翰福音》是因为《约翰一书》和《约翰福音》都是使徒约翰写的，应该配合着一起来背。约翰福音我背了还不到两章，但我觉得对主的认识，主所赐的永生，主的爱和三位一体的真神，比以前理解的更深了。以前虽然听了好多道，但是我觉得听道和自己在背圣经当中的领受是不一样的。背圣经的过程当中，觉得真的是有圣灵在教导，是自己的领受，可以牢牢记住，常常想起，好像是在和神对话，或者说是神在对我说话。虽然我背经不到一个半月，但我能感受到以前没有感受到的神话语的丰盛和深度。非常感恩有这样的机会，尤其是和这么多有同样渴慕

的弟兄姐妹一起互相鼓励，互相督促，品尝神话语的甜美，更是在生活中活出神的话，实在是好得无比，感谢主！

背经分享节选

编者按：本文从五十多位弟兄姐妹的背经分享中整理而成。本文节选了一些有代表性的分享，愿这些云彩般的见证成为弟兄姐妹的激励，愿更多的弟兄姐妹加入背经之旅。

神为我们成就大事

背经圣工两岁了！想起过去两年在背经圣工中经历的风风雨雨，有喜乐有眼泪，有高山有低谷，无论在何处，我们的神总是与我们同在！祂的杖祂的竿总是不离开，一路安慰引导我们。背经圣工开始于我和一个慕道姊妹，我们两年前经常一起读经，因着我一直苦于不能坚持背经，突然有一天，想到我的读经伙伴晓倩，感谢圣灵在我前面作工，当我问她是否愿意和我一起背经时，她竟然一口答应了，我们从两个人开组，陆陆续续邀请其他教会和我们教会共 20 多位姊妹加入，背经圣工就这样诞生了！最初我只想自己背经，记住神的话，没有什么远大宏伟的目标。然而，如以赛亚 55:9 所说：天怎样高过地，照样，神的道路高过我们的道路，神的意念高过我们的意念。我们从最初的一个小组 20 人，慢慢分组，如今背经圣工已经 130 多个小组，超过 1000 人了。美好的背经见证如同云彩一样：借着背经得医治的不计其数，有：长期失眠，忧郁症，被手机、电视、网络捆绑的，夫妻、亲子关系不和的等等。神借着我们一个一个背经受益的伙伴们邀请人来。很多背经组员受益后，回到自己教会或者服侍的群体开展自己的背经组，愿神激励所有受益的背经伙伴们都能开展自己的背经事工。在同往天路的这条背经小路上，感恩的事情实在是数不清，途中遇到不计其数的好伙伴，有继续同行的，也有离开的。我收获的不仅仅是背经本身带来的喜乐，也遇见了很多神预备的同心搭配的好伙伴，如大卫所赞美歌颂的：看哪，弟兄和睦同居，是何等地善，何等地美！

背经新组的开发和建立

在新组开发建立的过程中，有快乐，也有难过。每当新组找到一位热心服侍的组长，心中就无比喜悦，心情也如快乐的小鸟一样乐滋滋的。每当联系完小组里每一个成员还找不到组长时，心情就黯然神伤。我们理解大家的忙碌，于是我们藉着主话语，藉着祷告求圣灵为我们做工，祂帮助我们感动弟兄姐妹们，来参加我们组长的服侍！感谢主！我们现在每个背经小组都有了充满责任心、认真负责的组长，他们每天关怀背经小组的弟兄姐妹，按时分配灵粮，热情分享背经心得和经验，求主纪念每一位组长和同工辛劳！

背诵经文与组长的服事

从参加背经小组一开始，我就参与了背经组长的服事。作为组长，增加了一些责任感，也帮助我在背经上更加有动力。同时，有祷告同工的代祷和组长团队的扶持，很受激励。看到不断有新人加入，有新的背经小组成立，有新的组长兴起，都让我很受感动。也看到有些弟兄姐妹同时背诵几卷书，加入多个小组，也有快速背经小组，都让人兴奋不已。看到弟兄姐妹如此渴慕神的话语，非常感动。主日背经圣工祷告会上的分享也很激励人。也看到很多的需要，很多的代祷内容，看到弟兄姐妹在各样难处中，仍然把背诵经文放在生命中的首位，立定心志将神的话语深藏在心里。背到见主面，成为我们共同的心愿！那在我们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。（腓 1:6）愿神成就他的旨意，愿一切颂赞、感恩和赞美都归于我们的神和我们的主耶稣基督，阿们！

背经是通向属灵自由之路

我从背经操练得自由的经历，刚好是下面这两节经文所讲的真理。“耶稣对信他的犹太人说，你们若常常遵守我的道，就真是我的门徒。你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”（约

8:31-32) 这是一段基督徒们常常提到的经文，因为这段经文给我们一个极其宝贵的应许：我们因跟随基督作主门徒，必能晓得真理而得以自由，脱离各样黑暗权势的捆绑和奴役。这个应许的一个重要前提就是主所说“你们若常常遵守我的道”。以前我一直以为这个前提指的就是我们要努力去遵守主话语中的每一个命令，但也会时常有些疑惑，觉得这样的理解和旧约犹太人的律法主义有些相似。最近一次我带团契查经，便有机会仔细对照原文和解经资料，得到了一些新的亮光，特别是与我们的背经操练有密切关联。“常常遵守我的道”这几个字，按照原文直译为“常常停留在我的话中”，非常接近原文的英文钦定本(King James Version)也同样翻译为“持续在我的话中”(continue in my word)。原来这段经文原文指的是，主要我们要常常持续地停留在他的话里，就会进入所应许的“必晓得真理而得自由”的祝福中。感谢主，我和背经伙伴们每天的背经操练，恰恰正走在这条蒙福的路上。我们每天藉反复背诵复习和默想经文，让我们可以随时进入到印在心中的主话中，不需再像以前要等条件允许才能拿出圣经去读去想，并且慢慢进入如诗篇1篇所描述“惟喜爱耶和华的律法昼夜思想”的地步，这正是主耶稣所吩咐的“常常持续地停留在我的话中”。在这样的操练中，让伙伴们自然得着主话语中越来越多真理的亮光，并除去从前仇敌放在我们心中各样的谎言和欺骗，让我们靠着基督的真理得自由和释放。

初信主背完三卷书

我是在刚刚决志信主后几天开始背经的。我开始从《雅各书》背起，第一章第一节我反反复复读和写超过二十遍以上，没有一次是完整无错的。突然想起组长说，要认真祷告。于是我祷告说，主啊，求你的灵使我眼开口开，心开灵开，能背诵您的话语，奉主的名求，阿们！我再背诵一遍，完全正确！开始默写，完全正确！感谢主！我这才知道，神的话语是要用心灵和诚实才得着，不是靠你有多努力。于是每次背诵默写前，祈求圣灵的帮助，作业完成就不是很困难了。不管多晚，我总是尽力交上今天的作业，一天的任务一天当，直到现在，我走完了《雅各书》，《以弗所书》，《罗马书》的旅程。

靠主得胜

背经伊始，我是紧张的、兴奋的，进而也乐在其中。紧张是因为担心背不好会丢面子；兴奋是因为一开始就喜欢上了这个小组，因为有同工天天为我们祷告，鼓励、关怀我们，其乐融融，很温暖；乐在其中是因为每天都很享受被人服侍的感觉。我努力地反复背诵当天的任务，做到背诵、默写完美无误。然而坚持了几天之后我却颇感紧张与疲劳。这时，神感动古月姐妹提议我作组长，我想说不行却说不出口，因为几个月前我把自己交给了神，愿意顺服。我对神说：我六十多了，全职工作，还作外孙女的“兼职司机”，每天接送她去跳舞。但最终我还是对主说：“主啊，我作。”作组长实在是蒙福的！神藉着古月姐妹随时帮助我，从做好任务栏到如何关心组员，细致入微，结果并没耽误我背经。年轻的时候最不喜欢有背诵的考题，太吃力。在这里我竟然完成了整卷《雅各书》的背诵，感谢赞美主！完成了《雅各书》本想见好就收，退出来，但心里没有平安，于是接着背诵《以弗所书》。我心里说背完这卷书要退出来调整一下。当我开始第三卷书的时候，我心里说，我要一直背下去，直到见主面。要把神的话刻在我的心板上！“你们要将我这话存在心内，留在意中，系在手上为记号，戴在额上为经文”(申11:18)，我的心被神坚定。现在，我已经完成了《雅各书》、《以弗所书》和《腓立比书》，正在背诵《歌罗西书》和《诗篇》。在我不行，但主帮助我，我就靠主得胜！

作主精兵：同时背诵13卷书

让我在背经路上能坚持到现在的除了神特别的怜悯之外，还有一位名叫陈希曾的弟兄，他说一个见证深深地影响了我，他有一篇信息名叫“简易读经法”和“默想玛拉基书”，在信息里面重复着一个这样的见证。见证的内容是这样：“原来陈弟兄他一直有一个“梦”就是能够找到27位年轻的弟兄姊妹，每人背一卷新约的圣经从马太福音背到启示录，把新约的二十七卷书通过这种方式给保存下来，就算有一天教会受到了逼迫，圣经都被烧了。当这27个人聚在一起时，神的话还能保留下来，可以供应自己和别人的需要。”当我听到这个见证时非常的受

感动，想到我的恩主过不久就要回来，想到祂回来之前教会要经历的种种逼迫，再看到自己在神话语上的贫穷。如果真的到了那一天，我该怎么办？该如何站住？如何为主作见证？我该如何面对我的主？其他弟兄姊妹们在环境中没有主的话，该如何站住？听到这个见证之后，我就向主有一个祷告：我说主啊！我愿意背诵你的话语，但是求你给我有更多的恩典让我能够记得住，并且能够坚持！亲爱的弟兄姊妹！主是听祷告的，当我们愿意把自己摆上的时候，主一定会给我们够用的恩典并且是超过我们所求所想的。

神的话语甘甜无比

感谢主！在背经小组真是太美好了。靠着神的带领，和姊妹们的彼此相爱，经过一天天的提交作业，打卡，从一开始的不自信自己能否坚持背诵下来，到如今的一大段一大段的一气呵成，甚至现在一整卷的《雅各书》都能准确无误的全部背诵下来。生命更加的渴慕亲近神，渴望神的话语时刻浇灌我。当时我的组长是洁雯姊妹，我欣喜若狂的和她说，好过瘾啊！神的话语真是甘甜无比！感受到自己属灵生命不断的被更新、建造、成长，也使我更深层的理解和明白了《诗篇》说的“都比金子可羡慕，且比极多的精金可羡慕；比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜”。（诗 19:10）哈利路亚！感谢赞美主！

在神凡事都能

感谢主的带领，让我这个 60 多岁的老人，在记忆力严重衰退的情况下，能坚持完整的背诵默写《诗篇》1-10 篇，并在背经的过程中，再一次理解到神的大能、公义和慈爱。坚持背经这件事对我来说算是奇迹，因为我年轻的时候都没有这样大块的，把一篇文章或者诗歌完整的背诵默写过，但在圣灵的引导鼓励下，我做到了。在刚开始背诵《诗篇》的时候，感觉非常的吃力，一天要花很多时间，两个多小时甚至三、四个小时都有，但我靠着祷告和圣灵的激励引领，在姐妹们的相互鼓励代祷中，我坚持到今天，坚持背诵《诗篇》对我来说非常的受益，既把《诗篇》里的话语记下来并加深理解，又能作为鼓励我前进的动力，而且也锻炼了我的记忆力，有一举多得的好处。

神的恩典够用

2018 年年初，我立志信主，复活节受洗，成为主耶稣的门徒。受洗之后没隔几天我就被查出扁桃腺癌，并且已经到了三期。治疗期间经历了很多肉体上的痛苦，但是，“我虽然经过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在，你的杖，你的竿都安慰我”，（诗 23:4）在我人生最低谷的时候，即是死荫的幽谷，靠着主的话语，靠着神的同在，我战胜了病魔。2021 年 5 月开始背经，我背诵了《雅各书》、《腓立比书》和《歌罗西书》，并且加入了《诗篇》的背经组，自己也在背《箴言》，最多的时候我是三卷书同时背诵。我相信神的带领，相信祷告的力量。“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”（腓 4:13）

生命的转变

我受洗归主已有 7 年的时间，但我真正回转到神的里面，只有不到一年的时间。在那之前，我只是一个周日的基督徒，我的人生和不信主的时候并没有两样，在各种混乱、冲突和软弱之中。我生命的转折点，是在 2021 年 10 月 10 日，我不会忘记那一天，这是一个恩典的记号，就是从那一天开始，我开始每日早起灵修、读经、祷告，一直坚持。后来，因着神的爱，我又被带入一个读经小组，和几位兄弟姐妹一起每天晚上读一个小时的圣经，用一段时间把整本圣经完整地读下来，读完再重新开始。再后来，神又带领我参加了背经小组，让我带着我 5 岁的女儿一起背记他的话语。回想这一年的种种经历，是神亲自找寻我，帮助我慢慢调整我生命的优先次序，带领我过一个以神和他的话语为中心的生活。当我愿意来亲近神，神就让他话语充满我生命的每个角落，不断用他的话语来更新我带领我，让我亲身经历他的信实，真正体会“人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切的话”。当我把神和他的话放在生命的首位，我生命的优先次序被调整了，我的生命也被神彻底翻转，脱去了旧人，穿上了新人，逐渐明白神在我生命当中的呼召，我开始用生命来见证主，也开始甘心乐意地侍奉主。

恩典之路

亲爱的兄弟姐妹们平安！我叫 Christine，生活在纽约。我有 2 对双胞胎，4 个孩子，大的 3 岁，小的 1 岁。2022 年 1 月 1 日，开启了我的《雅各书》背诵，到目前为止我背诵的还有《诗篇》、《加拉太书》和《以弗所书》。感谢主，加入背经小组特别的感恩，真的特别的受益。“神为爱他的人所预备的是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的。（林前 2:9）有主真好！

有天半夜，在给孩子喂奶时，刷手机看到另一位教会姊妹发布的朋友圈，是背诵小组的二维码和背经事工介绍。感谢主，当时灵里很感动，想着，要不“试试看”，但心里另一个声音又在动摇我，因为在我的学生时期，我最害怕的就是“背诵”二字出现在教科书上，再转头看看旁边婴儿床上的两个奶娃。我陷入了忐忑之中。但是感谢赞美主！因着神的爱，我知道我们不能消灭圣灵的感动！所以，当晚就把这份感动和自己的担忧及忐忑摆在神的面前，将重担托付给神，祷告主，求主来带领来预备。过了几天，有一天早上我在灵修的时候，我看到一节经文：“圣经都是神所默示的于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。”（提后 3:16-17）我又看到“但你所学习的，所确信的，要存在心里；因为你知道是跟谁学的。”（提后 3:14）感谢主！我当时特别感动，内心控制不住的喜乐，当下就泪流满面。使徒保罗说圣经是神所“默示的”，我是清楚明白的。神赐给我们圣经的目的是：“叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。”（提后 3:17）所以，神是喜悦我们亲近祂，让我们过敬虔的生活，叫我们得以完全，可以遵行神的命令。这节经文感动我去思想：与其说是我们读经、默想神赐给我们的宝贵话语，但其实真正的意义是：神藉着圣经上的话语，刺入我们的内心，展现我们自己的本相。如果我能将这命令和神所默示的话语时刻谨记在心，那不是随身携带着神的祝福吗？

感谢主！灵修结束后，我特别的平安，带着神祝福的幸福喜乐，信心满满的扫了姊妹的朋友圈二维码，感谢主的恩典，加入了背经小组，首先我的心就被小组的名字深深的触动到了，我当时感叹，神所预备的真是奇妙啊！小组的名字叫“回转变成小孩子”，当我们接受福音，受洗跟从了主，就要变成小孩子的样式，因为只有像小孩子那样的单纯、谦卑、诚实、善良、真实才是我们基督徒一生要具备的“基本功”，还必须要放下自己，单单的向神敞开心扉去学习祂预备给我们的“功课”。

神哪，祢的话语是真的，祢的话语就是将祢自己向我们显明，明白祢的心意是爱我们、拯救我们，是将神原本创造我们的时候，把这样的恩典重新告诉我们，我们心里有一个渴慕，只有祢能满足，就是祢在我们生命中常教导我们，也帮助我们遵行，改变我们对祢话语的看法，教我们用尊敬的心去遵从，这样就能够经历祢的爱，祢的同在。谢谢祢的恩典，奉耶稣基督的名祷告，阿们！

靠主得胜

记得当我看到这个群是背经群，当时对我来说，实在是没有时间来参加背圣经，我想算了，我还是退出来吧！我正想退出背经群时，突然我被光照：你信靠神的时间不短了，可是你里面有多少神的话语呢？所以，我祷告神既然让我进入了背经行列，就求主帮助我，赐我信心和力量靠主，立定心志领受这背经的恩典！虽然中途也有想放弃的念头！可以每次神都藉着我的伙伴来鼓励我，让我继续努力克服困难！靠主得胜！在不知不觉中，神带领我背诵《以弗所书》1-3 章了！感谢神的恩典！

饥渴慕义的人有福了

我来到了背经平台，才发现居然有这么多人火在地背经！从此以后，我开始如饥似渴地背经。神的话语成为我每天渴慕的粮食，每天在上班路上开始读话语、背诵话语，到单位第一件事，

就是拿出一张纸，默写当天的经文，然后抽空在安静的环境里背诵。我背完了《雅各书》和《以弗所书》，现在正在背诵的是《彼得前书》。很多诸如忍耐试炼、轻看物质、不以貌取人、论贫穷与富足、管住舌头、神拣选的恩典、基督与教会、做光明的子女、顺服肉身的主人等等，都一一在我身上经历了。神的作工方式非常奇妙，让我背诵的话语和我所处的训练非常匹配，现背现用，还有什么帮助是比这个更直接有效的呢？神的话语非常有能力，话语和圣灵一起工作，常常在我遇上问题的时候提醒我该怎么做。

主的话就是灵

2022年8月6日早上，我在安静亲近等候主的时候，我闭着眼睛，就看到最近背诵的诗篇第18篇。“他使我的脚快如母鹿的蹄，又使我在高处安稳。他教导我的手能以争战，甚至我的膀臂能开铜弓。你把你的救恩给我作盾牌，你的右手扶持我，你的温和使我为大。你使我脚下的地步宽阔，我的脚未曾滑跌。我要追赶我的仇敌，并要追上他们；不将他们灭绝，我总不回归。我要打伤他们，使他们不能起来，他们必倒在我的脚下。”（诗 18: 33-38）神就让我看到从黑暗中突起一块地，这地越来越高，在上面有个勇士穿着神给的盔甲，在快跑追击敌人，她前方的道路越来越宽广，她的脚也跑得非常的平稳。我再从高处往下看，看到有火车火马在与黑暗势力征战，黑暗越来越小，神的光像太阳一样强烈照射的越来越大，所以我就把我看到的画了下来。有时我们用灵里的眼睛可以看到神要我们所看到的。我在背诗篇的过程中发现神真的有大大地开我的眼。主可以通过很多不同的方式对我们说话。

背经使我们思念上面的事

每一章开始的时候很轻松，因为背的少，但随着经文的不断增加，越来越艰难，因为背的多，默写的也多，但是，真的感谢主！背到快到终点的时候又感觉越来越轻松了，因为随着不断重复的次数增加，经文会越来越熟，加上快到终点了，很有盼望，所以到最后就感觉又轻松了！背经能促使我们多多渴慕天上的，少思念地上的，能使我们将神的话藏在心里，用神的话引领我们的生活，免得我们犯罪得罪神！能够加深我们对神话语的认识，进到神话语的光照当中，更加明白体贴主的心意，使我们能照神的心意去行，过讨神喜悦的人生！我每天都把背经文看成一项很重要的任务来完成，有时间的时候，总是把它放在首位，背完再去干别的，白天没有时间的时候，晚上再晚也要坚持背完！

背经更新我们的生命

通过背经，生命彻底被翻转。记忆力增强了，心里平安多了，从前的爆脾气不见了，能和家人好好说话了。常常将神的话用在生活中，约束自己的言行。祷告时神的话语多了，操练祷告不再那么空白，用经文祷告更能触摸到神，更容易被圣灵充满，记得这段时间有好几次用经文祷告都被圣灵充满，祷告的内容在当天即应验，也使我在与神的交通中更有得着。自从背经，电视几乎和我无缘了。如今我会走进内室，关上门，与神亲近，每天生活的特别充实且踏实。真是心欢乐，灵满足啊！

背经不同于读经，经过多遍的背诵，主话已经深深印入我们的心版中。主话成为每日灵粮喂养我，呵护我，在我软弱的时候给我信心和力量。主话帮助我做好情绪管理。每当想发脾气的时候，心中想起经文“人的怒气并不成就神的义”，（雅 1: 20）“不可含怒到日落”，（弗 4: 26）等，大大改善亲子关系，和睦家庭氛围。主话也常常提醒自己不要骄傲，时时持有一颗谦卑的心。因为经上说“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”（雅 4: 6）主话也让我常常自省：我是否爱人如己？我是否按外貌待人了？待人接物是否有偏见？我今天是否说了造就人的好话？等等。

背诵经文使我靠着圣灵能够慢慢领会神的话语，神的真理，领会神的怜悯与大爱！领会基督的爱是何等长阔高深！领会神在基督里赐给我们天上各样属灵的福气！我更加爱主！主是我最知

心的朋友，也是我最亲爱的伴侣！我每天的灵修生活更加充实，有目标，有计划，有智慧并得着启示来完成每天的目标。背诵经文的这段日子给我又一次的重生，一路有主的同在，感谢主！

背经使我们沐浴在神的话语中

我现在几乎每时每刻都沐浴在经文里，无论走路或开车，做家务，躺下还没睡着时，醒来时，都在背诵默想，真是太好了。没有时间无聊，没有时间想世事的烦杂。背经文使我把以前流失的时间重新找回，背经文使我能够做到“信心与行为并行”！要爱惜光阴，神所赐给我出人意外的好记性，每天享受着祂话语的甘甜，滋润着我的百骨，属灵的生命继续成长，属灵的争战要靠着主才能得胜！

每一次跑步，都成为与神相会的时光，心中充满灵里的饱足。神的话在我心中涌流，从腹中流出活水的江河来（约 7:38）。喝了主所赐的活水，我不再渴。从前自己出去跑步时，最大的挑战不是体力，而是感觉无聊，需要听音乐吸引我的心思，使我坚持跑下去。现在通过复习背过的经文，跑步成为我最享受的时光，心中非常喜乐和满足，常常流连忘返。我要一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰他的荣美，在他的殿里求问。（诗 27:4 下）

背诵经文也让我的生活充满神的话语，象水变成酒一样，平淡变为喜乐。一些曾经是感觉无聊的时间，现在都变成了与神相遇的美好时光。面对神的话，就是面对神自己；默想主的话，就是与主同行；将主的话藏在心里，就是住在耶和华的殿中。当环境兴起时，主的话临到我，鼓励我，安慰我。神的话成为我随时帮助，更新我的心思意念，常常思念上面的事，少了很多忧虑和烦恼。从前每周经常有一两天灵里低落，特别是周一周二没有聚会的时候，现在改善了很多。因为每天都在背诵默想神的话，灵里饱足，不再饥渴，很少再有灵里低落的时候。主耶稣说：“人若喝我所赐的水，就永远不渴。我所赐的水要在他里头成为泉源，直涌到永生”（约 4:14）。

你的话是我脚前的灯，路上的光

神的话就是生命，我们渴慕神的话就是渴慕生命的成长，没有神的话，我们的生命就不会成长，我们也没有行道的力量，我们就会时常陷在软弱当中，成为撒旦攻击的对象；神的话是我们脚前的灯和路上的光，有了神的话，我们才能有正确的方向，才不会失迷真道；神的话救我们脱离世界的败坏和罪恶的影响，使我们过得胜的生活，因为神的话，句句带着能力；给我们带来平安喜乐和永恒的盼望，不至于像世人那样看重肉体的今世短暂的享受而忽略永恒，以致活在痛苦绝望中，要知道我们的神是喜乐的神；神的话使我们活得充实而平安，能够享受神同在的安息！

背经使我转向神

一次在情绪很低落的时候，我就在卧室里大声地背诗篇一百五十篇，背一遍中文的，再背一遍英文的，再背中文的，一遍又一遍，而心情就被带着一点一点地往上，往上，最终被带出那个深坑。曾经背过的诗篇第 150 篇带领着我去赞美，在大声赞美中，我们是在对自己的心说话，也是在对看不见的上帝说话，还在对空中的黑暗权势宣告，那个过程让我深深地体会到赞美是大有能力的，能带着我们将视线从周围的环境和自我转移到神和祂的话语上面。

旅途中的默想

英国废奴运动的领袖威廉·威伯福斯（1759~1833），他是英国国会下议院议员，在长达 20 年艰难的废奴运动中，他有时在从议会走路途经 High Park 回家的路上，会边走边背诵诗篇 119 篇，那一程路正好让他可以背完这一首诗篇，神的话语带给他亮光，力量和支持。在一篇灵修文章中这样写到，“步道标记是用来帮助远足者找到穿越山岭的道路，而这山路会有高低起伏，平坦，坎坷不平。诗篇是帮助你像我一样的天路客旅，去走过那常有困惑且总是艰难的人生。诗篇借着喜乐，痛苦，平安，忧闷，哭泣和赞美，将这些当行的道路向我们显示出来。

总是将我们指向那一位全能的神。”诚愿神帮助我们每个人都成为祷告的人，在祷告中寻求神旨意明白神旨意并遵行祂旨意。今年五月，在一个刚刚好的时间，我开始恢复了跑步，锻炼身体上我尽量一周跑三次走两次。跑步的时候我会开声背诵这一周或上一周的诗篇，前半程背中文，后半程背英文，边背边默想和祷告。七月我们开车从爱城到多伦多，单程需要五个白天，基本上每天开700公里，那么长的公路之旅，正好可以复习以弗所书。先生开车的时候，我坐在他旁边就会拿出一部分时间来复习，中文的英文的，一段一段一章一章地复习背诵，神也借着这个反复咀嚼思想的过程，让我开始真正地了解一下以弗所书了，仿佛祂借着这个旅程开了一扇门，让我探头看见门内那么丰富，也益发想要好好地来研习这一卷书了。

胸牌背经法

我把当天的经文写在卡片，带在胸前，就开始去上班了！从家到上班的地方大约有30分钟左右。在路上，我不断重复背，可能有50遍都不止。在身上每天带一个挂牌，把经文写好放在里面，正反两面都可以写上经文，随时随地背诵。我发现，这样的方法很容易记住！

背经方法

我有收集小册的习惯，如今抄写圣经正好派上用场。每一本就可当成一部圣经书卷，携带方便随处取出背诵，不浪费光阴。接着便用各种颜色笔，标注主词，动词，受词，又突显何处是副词和形容词，分别加上圆圈、方块等符号提醒自己，也就是想方设法，将神的话由大化小，切块“吃下肚”，有时胡囫吞枣，有时生吞活剥，有机会再反刍咀嚼一番。挣扎的是转接词，这上下句的关系是如何连接也得花些功夫。背经进度是一天一节层层叠加，再一章一章反复复习，周末是恩典公休日，作为查缺补漏的机会。背经群成功的一点就是建立伙伴打卡的机制，达到陪伴鼓励检讨守望的功能，每月调整伙伴让大家有熟识的机会，使枯燥的背诵添加生气，当然主的话“如同蜂房下滴的蜜一般甘甜”，拥有分享的对象更是锦上添花。

《雅各书》背经心得

《雅各书》中提到要做一个完全人就要控制我们的舌头，但这又是何等的难啊！所以我背经文的时候，常求主保守我远离舌头上的犯罪！主不叫我们论断人，判断人，但我经常犯这样的罪，所以主的话常常光照提醒我要悔改，尽量减少这样的罪！

《雅各书》就像一面镜子，让我看见自己的污秽，败坏。这几节经文每次背，每次都在提醒我，敲打我，自己是个蒙恩的罪人，是个能听道，却行不出来道的人。“私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。”（雅1:15），让我发自内心的认识自己是个罪人。

“你们这些淫乱的人哪，岂不知与世俗为友就是与神为敌吗？所以凡想要与世俗为友的，就是与神为敌了。”（雅4:4）这句话很让我扎心。因为有不信的家人，我们想花时间和精力地方不同。但神的话语提醒我，我不能成为“淫乱的人”，我要活出神的圣洁和美善。所以，我现在每天的祷告就是，求神怜悯赦免我这个蒙恩的罪人，怜悯我不信主的家人，求神帮助我勒住自己的舌头，求圣灵亲自动工，感动我不信的家人，使我们的家能脱离卑贱，成为神合用的器皿。求神按他的美意，他的时间成就！求神帮助我做一个贤德，智慧，温柔的妇人，荣耀他的名。

“我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快快的听，慢慢的说，慢慢的动怒。”（雅1:19）我个人平时也常犯这种错误，总会在没听清或没听完别人的话就去做评判，但后果往往是对别人的误解，弄出很多的尴尬来。我们口里所出的话都是由心里发出来的，而我们的话语又都是带有能力的。圣经中还教导我们，凡说的每一句话都要造就别人。神在最后审判的时候也要按照我们口里所说的话来审判我们，所以当遇到事情时候，不能急于去判断是非对错，发表自己的看法，而是要将事情再三的思想，或者立即求问神的旨意如何，再去下结论和发表自己的意见。若想不在口舌上犯罪，就要多亲近神，多读神的话语，神的话语都是炼

净的。用神的话来充实我们的心，那样我们的心所发出的自然也是属神的。愿神保守我们更像他，阿们！

“其实明天如何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现少时就不见了”（雅 4:14），当时，我正在阳台上，看着天上移动的云，立刻领悟到我们短暂的生命就如云雾，一下子就被风刮走了，所以我们当珍惜时间，天天努力使自己的灵命增长，更当勤做主工，因为明天怎样我们不知道，只当预备好，随时见主面。

以前不明白“试探”是啥意思，但背到“人被试探，不可说：「我是被神试探」；因为神不能被恶试探，他也不试探人。但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引，诱惑的。”雅 1:13-14，就明白试探的意思了。另外，我总是在找各种方法想着怎么荣耀神，但是背到“各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的；在他并没有改变，也没有转动的影儿”雅 1:17。这让我茅塞顿开，对呀！各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的；我还在神以外寻找什么呢？

“惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了不忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福。”（雅 1:25）这里是针对那听道而不行道之人所讲的另一类人。在教会的主日崇拜中听过这部分经文的讲道，也在平常的教会生活里，常常会有彼此的劝勉鼓励，要行道，不可只听不做。但这次在背诵时，这句话中的“详细察看”、“并且时常如此”、“实在行出来”，特别地抓住了我，背诵中总是很有感动。远远不像在教会里平时大家互相之间的提醒，似乎就是说说，大家都了解，如此而已。这个“并且时常如此”尤其令我深受教诲，这里让我看到敬虔爱主的人，是如何地爱慕神的话语，是多么殷勤地“详细察看”。这样的人，我的榜样啊！

“心怀二意的人，在他一切所行的路上都没有定见。”（雅 1:8）这句话像利箭射入我心。没错，这么多年，我在世界和教会之间摇摆，三心二意，常常陷入世界，乐不思蜀。我现在真的无比感谢神允许环境攻击我，祂亲手撕开这个世界伪善的面具，让我看到血淋淋的现实，让我看到这个世界没有真正的平安稳妥，没有绝对的公平正义，一切的“现实安稳、岁月静好”不过是来麻痹我们，等待将我们倾覆的安逸陷阱；所谓的“规章制度、公序良俗”不过是魔鬼对神拙劣的模仿，随时倾倒、随意变幻……这世界的一切都像房子盖在沙子上，倚靠不住。以前远离神的我是何等愚蠢、何其可悲！我终于清醒，意识到自己的处境真是可怕。感谢神用祂话语的亮光照进我的心，我绝不要再心怀二意，我要专心、注目、唯独仰望神，只有祂才是我的唯一。

通过背诵经文，使我看到了保罗和雅各的性格不同，他们好像活着，站在我面前，“奉神旨意，作基督耶稣使徒的保罗”（弗 1:1）；和“作神和主耶稣基督仆人的雅各”（雅 1:1），一个带着权柄，一个温柔谦卑。使我贴近他们，贴近历史。

《以弗所书》背经心得

《以弗所书》第二章光照提醒我，我现在应该是分别为圣的人，是与基督一同复活，一同坐在天上的人了，我不再属于这个世界了，但很多时候我还是随从今世的风俗，以及肉体 and 心中所喜爱的去行，直接违背了神的命令。所以我要时时警醒，常常祈求，免得我们入了撒旦的迷惑，中了魔鬼的诡计，成为撒旦掳掠的对象！”这样，你们不再作外人和客旅，是与圣徒同国，是神家里的人了。”（弗 2:19）当背到这里的时候，我的眼泪又止不住地流下来了。我清楚地记得，我受洗的那一天，我的眼泪就不停地往下流，我就感觉自己像失散多年的孩子，终于找到了家一样。一切的委屈痛苦，一切的漂泊困顿，一切的迷茫不安，在那一刻都化做了回家的感觉！

从《以弗所书》1-3章中，每章都有感动的经文和亮光！在（弗 1:3）让我明白：因着祂爱我们，所以愿意用诸般的智慧使我们得到白白恩典；因着祂爱我们，祂愿意把各样的属灵福分都给我们。使我在神面前更加谦卑自己，越明白自己没有什么特别的好处可夸，是神的恩临到我，使用我，就越感觉到自己的微小，神恩典的伟大。是神藉着使徒“把基督那测不透的丰富，传给外邦人”。是神无限的大爱，充满我们。正如保罗说，“叫神一切所充满的，充满了你们。”求主帮助我们，白白的得来，也要白白的舍去。领受了神的救恩，靠主的恩典继续和弟兄姐妹一起走背经旅途，直到主耶稣再来的日子！

以前的我：“你们死在过犯罪恶之中，祂叫你们活过来。那时，你们在其中行事为人，随从今世的风俗，顺服空中掌权者的首领，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。我们从前也都在他们中间，放纵肉体的私欲，随着肉体 and 心中所喜好的去行，本为可怒之子，和别人一样”。

（弗 2:1-3）“那时，你们与基督无关，在以色列国民以外，在所应许的诸约上是局外人，并且活在世上没有指望，没有神。”（弗 2:12）现在的我：“你们从前远离神的人，如今却在基督耶稣里，靠着祂的血，已经得亲近了。”（弗 2:13）“这样，你们不再作外人和客旅，是与圣徒同国，是神家里的人了。”（弗 2:19）

背诵《以弗所书》第一章后，被经文教导的感动更是惊人！那是圣灵老师的爱护和开启，特别感恩。我曾经选修过一门神学课，专门讲《以弗所书》。但背诵这卷书时，所领受到的神对我们基督徒的恩赐，简直可以用震撼来形容。原来我们这些被神在万古以先所预定拯救的人，所拥有的恩典、特权、能力，竟然那么厉害！神向我们所显的能力，是运行在基督身上的大能，就是那能叫基督死而复活，且坐在天父右边的大能。果然是“何等浩大”！神的恩典远远超过平时我们所见证的各种奇妙和恩惠啊。这些认识，远超过我从神学课，从主日听道，从其它阅读或资源中所领受到的，而且深入心灵。

“那时，你们与基督无关，在以色列国民以外，在所应许的诸约上是局外人，并且活在世上没有指望，没有神。”（弗 2:12）这句话从反面给我积极的影响，印象也极为深刻，曾经读过整卷以弗所书不下四十遍的我，在这次的背诵中，好像第一次见到这句话似的。这句话里的感动，让我再次深切感受到神对我们的拣选与拯救，何等让人感恩，我们是多么荣幸！局外人，没有指望，没有神，如今，也承受了所应许的诸约了。诸约，神向我们应许的，约定要成就给我们的恩惠恩典呀，我们也在其中有份了！一句句背诵以弗所书，神的恩与爱遍满纸张，不是纸张，而是生命，每一个蒙神拣选的神儿女的生命！感恩神的带领！感谢圣灵奇妙的工作！为背经事工特别向神感恩！

背经访谈录

“我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程。”（来 12:1）

编者按：本文根据五十多位弟兄姐妹的背经分享和见证整理而成。有些弟兄姐妹刚刚参加背经，背了几章；也有的背了1-2年，已经背了几卷书。有的刚刚信主就加入背经，也有信主很多年的。大家一同走过了背经之旅。有高山，有低谷，彼此扶持，携手同行。从最初鼓起勇气加入背经，到背完一卷书的欢喜雀跃；从背经过程中的软弱和挣扎，到信心满满的同时背诵多卷书；从最初背经时享受主话语的甘甜，到后来背经时经历的压力和难处，然后再调整背经的节奏，重回找回起初背经时的感动；从犹豫是否要退出，到立定心志背经直到见主面。这许多的见证人，如同云彩围着我们，愿神感动更多的弟兄姐妹加入背经之旅！

我刚信主，可以参加背经吗？

1. 我是在刚刚决志信主后几天开始背经的。有一天，我去见一个相邻的姊妹，她说她的父亲背完了圣经中的一个整本书卷，哇！我当时很感动，像我这样读都读不通顺的还要背？还是整卷？不可思议！几天后，弟弟向我介绍了古月姊妹，于是我抱着试一试的态度开始了背经旅程。我开始从《雅各书》背起，第一章第一节我反反复复读和写超过二十遍以上，没有一次是完整无错的。突然想起组长说，要认真祷告。于是我祷告说，主啊，求你的灵使我眼开口开，心开灵开，能背诵您的话语，奉主的名求，阿们！我再背诵一遍，完全正确！开始默写，完全正确！感谢主！我这才知道，神的话语是要用心灵和诚实才得着，不是靠你有多努力。于是每次背诵默写前，祈求圣灵的帮助，作业完成就不是很难了。直到现在，我走完了《雅各书》，《以弗所书》，《罗马书》的旅程。
2. 记得 2020 年 9 月，带我查经的好姐妹古月问我：“咱们一起背经吧？”“好啊！”我欣然答应，因为我内心喜爱圣经，深知自己圣经知识缺乏，正好可以通过背经帮助自己学习提高。然而，在欣然答应的时候，心里也有疑问，我们能坚持多久呢？感觉心里有一个声音在鼓励我：一切尽力坚持就好！非常感恩古月姊妹的邀约！在古月姊妹的辛勤拓展中，越来越多喜爱主话语，渴慕主话语的弟兄姐妹相聚在背经群，我们的背经队伍也日益壮大！

我记忆力不好，可以背经吗？

1. 很多人都以年纪大了，记忆减退为理由。但是自从我进群 40 天的时间，惊奇的发现，原来不是记忆力不好，而是以前没有用心，花精力去背。现在终于明白了坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论，经文要昼夜思想，带在手上，刻在额上的美好。我现在几乎每时每刻都沐浴在经文里，无论走路或开车，做家务，躺下还没睡着时，醒来时，都在背诵默想，真是太好了。没有时间无聊，没有时间想世事的烦杂。惊奇的发现记忆力不是一般的好了。以致我儿子都称奇，不可思议，并开玩笑说：“老妈年少读书有如此认真，也许上了名牌大学。”老公打趣说，不担心我老年痴呆。感恩主赐好的记忆力！
2. 最初背经时，抱着试试的态度，因为自己记性自小就差，近年连以前同事、学生名字都记不住。当完整的《雅各书》第一章背完后，那份喜悦是难以描述的。自己竟然能一字不差地背完整章，而且神的话也借反复存记就自然印在心里，遇到事情时就提醒我。那时回国不久，不知道如何与刚成年的儿子相处，面对众多家务及适应多年未在一起的公公和先生，实在觉得缺少智慧和忍耐。《雅各书》1 章 5 节关于缺少智慧应当求那厚赐于众人也不斥责人的神，关于在试炼中要大喜乐的教导与命令和应许都给我提醒、安慰与力量，我也使用这些经文来向神祷告。
3. 感谢主的带领，让我这个 60 多岁的老人，在记忆力严重衰退的情况下，能坚持完整的背诵默写《诗篇》1-10 章，并在背经的过程中，再一次理解到神的大能、公义和慈爱。坚持背经这件事对我来说算是奇迹，因为我年轻的时候都没有这样大块的，把一篇文章或者诗歌完整的背诵默写过，但在圣灵的引导鼓励下，我做到了。在刚开始背诵诗篇的时候，感觉非常的吃力，一天要花很多时间，两个多小时甚至三、四个小时都有，但我靠着祷告和圣灵的激励引领，在姐妹们的相互鼓励代祷中，我坚持到今天，坚持背诵诗篇对我来说非常的受益，既把《诗篇》里的话语记下来并加深理解，又能作为鼓励我前进的动力，而且也锻炼了我的记忆力，有一举多得的好处。
4. 赖若瀚牧师曾说：“不要认为背诵圣经是一项恩赐，只限于某些记忆力好的人，其实，背诵圣经是一个抉择，是一种努力。”于是，在众多美好背经见证的激励下，我放下了自己记忆力差、时间紧、身体弱、精力体力不济等等的问题，通过姐妹介绍，最终欣然加入了背经群，始于《雅各书》。

大家都在背诵哪些书卷？

1. 我目前同时背诵四卷书，并任两个组长，《诗篇》和《约翰福音》都很长，意味1-2年的委身。而组员有的是福音朋友，有的刚信主。自己也不由担心，是否能走到底？有多少人走到底？感恩在这个开始4天的20人背经组里，看到起初的火热，惟求神自己来动工，祂的话语自带能力来吸引人的心！
2. 2021年5月开始背经，我背诵了《雅各书》、《腓立比书》和《歌罗西书》，并且加入了《诗篇》的背经组，自己也在背《箴言》，最多的时候我是三卷书同时背诵。我相信神的带领，相信祷告的力量。“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”（腓4:13）
3. 我是在刚刚决志信主后几天开始背经的。我开始从《雅各书》背起，直到现在，我走完了《雅各书》，《以弗所书》，《罗马书》的旅程。
4. 我是2021年的复活节开始背圣经的，一年多下来，背诵了《以弗所书》，《雅各书》，《约翰一书》，《腓立比书》，现在正在背诵《罗马书》。
5. 过去两年，我完成了《雅各书》，《以弗所书》，《罗马书》1-12章，《诗篇》1-22篇的背诵，目前这些背过的都能随时背诵，《雅各书》和《以弗所书》可以随时整卷书背诵，这对于从小就怕背书的我，是一个神迹！是唯有靠主方能做成的事！
6. 我目前在同时背诵《箴言》和《约翰福音》。
7. 我是2021年9月开始加入背经的，到现在，已经背完了《雅各书》、《以弗所书》，现在正在背《腓立比书》，2022年5月同时参加了《诗篇》的背诵。
8. 2021年3月在一个群里看到了古月姐妹的背诵圣经书卷的事工，毫不犹豫地就开始了我的背经之旅，到现在已经400多天，背诵了《以弗所书》、《雅各书》、《约翰一书》、《腓立比书》，正在背诵《罗马书》和《诗篇》。

我以前自己想背一卷书，背到一半就放弃了。不知道是否能够坚持？

1. 背经群成功的一点就是建立伙伴打卡的机制，达到陪伴鼓励检讨守望的功能，每月调整伙伴让大家有熟识的机会，使枯燥的背诵添加生气，当然主的话“如同蜂房下滴的蜜一般甘甜”，拥有分享的对象更是锦上添花。这也是我坚持至今的原因之一，徘徊在商场的的时间减少了，即使外出请假仍惦记背经的进度。
2. 由于以前的背经半途而废，当再次开始背诵时，我有些怀疑自己这次能否“梦想成真”，但是伙伴姐妹每天对作业的火热和积极，使我备受鼓舞，我满怀信心和勇气，一步步地走上背经的正途。随着时间的流逝，随着群里的“水流”，我成功地完成了多卷新约圣经的流利背诵，我曾经的期待终于实现了！欣喜之余，我不禁感谢主，祂眷顾我这个寻求的。因祂应许“你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门就给你们开门。”（马太7:7）同时也认识到伙伴之间互相扶持的重要，以及团队搭配必然事半功倍的道理。
3. 这是我第三次开始背经了。2021年5月的第一个主日开始第一天的背经。这次背诵的是《雅各书》。可能有过前两次失败的背经经验，所以潜意识里已经对背经不报什么希望了。在这种情况下，我总想着什么时候停止背经，要是一直天天这样背经，能坚持吗？但是当我背到“惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福”雅1:25。这里说，惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此。“并且时常如此”。我也要成为“时常如此”的这种人。所以才立定心志，要一辈子都背经。想想我最敬爱的神的老仆人麦长老，他晚年因脑萎缩记忆力不好，认识家人都困难，但可以记住神的话，这不是我所羡慕的生命吗？感谢主，哪怕背了就忘，忘了再背，也要一直背下去。让背经成为我生活的常态。

背经文有何益处？

1. 背经能促使我们多多渴慕天上的，少思念地上的，能使我们将神的话藏在心里，用神的话引领我们的生活，免得我们犯罪得罪神！能够加深我们对神话语的认识，进到神

话语的光照当中，更加明白体贴主的心意，使我们能照神的心意去行，过讨神喜悦的人生！

2. 背过神的话，能知道神的命令。可以用圣经的标准去指引我们的生活，知道哪些是该做的，哪些是不该做的！虽然有时也会被罪恶过犯所胜，但每一天神的话都光照提醒我，哪些地方做错了，该悔改了！譬如《雅各书》中提到的舌头的犯罪，“若有人在话语上没有过失，他就是完全人，”（雅 3:2 下）这就是说要做个完全人就要控制我们的舌头，但这又是何等的难啊！所以我背经文的时候，常求主保守我远离舌头上的犯罪！
3. 背经使我更认识神。我发现自己的信仰多半是盲从，缺乏验证真理，对真理只停留在教会里的道听途说，算不上“真知道祂”，根基不深，容易被世上的学说所动摇，实在危险。求神在背经路上赐下恩典增添胃口，让我不间断的渴慕祂话语，为主站立。
4. 我们背过神的话，能知道神的应许。祷告的时候抓住神的应许去祷告，才有力量和把握！也能知道神的心意，照神的心意祷告，才能合乎神心意，蒙神的垂听和应允！只有背过神的话，才能用神的言语与神更好的交通！要不很多人说不会祷告，就是因为我们知道神的话语太少了！所以我认为背经很有必要，不管是为了现在还是更远的将来，都是对我们的生命造就有益的！
5. 神的话就是生命。我们渴慕神的话就是渴慕生命的成长，没有神的话，我们的生命就不会成长，我们也没有行道的力量，我们就会时常陷在软弱当中，成为撒旦攻击的对象；神的话是我们脚前的灯和路上的光，有了神的话，我们才能有正确的方向，才不会失迷真道；神的话救我们脱离世界的败坏和罪恶的影响，使我们过得胜的生活，因为神的话句句带着能力；给我们带来平安喜乐和永恒的盼望，不至于像世人那样看重肉体的今世短暂的享受而忽略永恒，以致活在痛苦绝望中，要知道我们的神是喜乐的神；神的话使我们活得充实而平安，能够享受神同在的安息！
6. 背经提升记忆力。已经到了更年期，记忆力每况愈下，经常虎头蛇尾容易忘事，自从坚持背经后，头脑清醒了许多，记忆力和条理性也越来越强。
7. 背经提升意志力。我最大的弱点就是做事很难坚持，经常是遇到困难就放弃，经历第一次背经，以及后来来到现在的背经组，我知道自己是要坚持到底的，既然选择了背经，就求神在这里熬炼我，对付我，带我胜过自己。
8. 背诵经文让我的生活充满神的话语，象水变成酒一样，平淡变为喜乐。一些曾经是感觉无聊的时间，现在都变成了与神相遇的美好时光。无论是走路时，等候时，排队时，开车时，做家务时，都成了默想神话语的亲密时光。面对神的话，就是面对神自己；默想主的话，就是与主同行；将主的话藏在心里，就是住在耶和华的殿中。当环境兴起时，主的话临到我，鼓励我，安慰我。神的话成为我随时帮助，更新我的心思意念，常常思念上面的事，少了很多忧虑和烦恼。从前每周经常有一两天灵里低落，特别是周一周二没有聚会的时候，现在改善了很多。因为每天都在背诵默想神的话，灵里饱足，不再饥渴，很少再有灵里低落的时候。主耶稣说：“人若喝我所赐的水，就永远不渴。我所赐的水要在他里头成为泉源，直涌到永生”（约 4:14）。
9. 背经使我对真理理解加深，智慧开启，灵命提升。有许多经句以前读过数遍，都没有觉得特别，但是在背经过程中，因为一遍遍重复，会突然冒出亮光，好像是针对自己说的一样，有时我也会不由自主的将经文与自己的生活相对照，检验出个人生命中需要的弃恶扬善，更加清楚地对付老旧我。又或者一句经文，以前不明白的，在背经过程中，却突然豁然开朗，联系上下文，以及新旧约，常常有“原来如此”的感叹。
10. 背经提高了时间管理能力。知道利用点滴时间背诵神的话语，杜绝了许多不必要的应酬和懒散，也操练了时刻与神连接。藉着背经我更深刻地认识到，神的同在是我们健康快乐平安祥和的源泉！

你是如何背经的？

1. 我每天上下班都是搭公交车，提前用小纸条抄下经文，坐车就拿出来反复读背，下班回到家都是跪下来完成功课的，先是祈祷，求助，再读，背，默写，拍照上传，反复的练习，常常跪下来就是两个小时才完成，现在想想真是太慢了，好像蜗牛一样慢！经过一个多月的时间，特别是背诵到《雅各书》第二章，我明显的感受到神所加添的力量，就如我们小组的名字一样，芥菜种子，我的信心像芥菜种子这么小，可是神却赐给我超越的记性！
2. 我利用一切可以利用的琐碎时间。首先是随时随地多次播放，先做到耳熟，之后是跟着大声朗读。最后就是一边默想一边练习背诵。背诵录音时，很难一次成功，我就录一遍听一遍，找出错误的地方，就再录一遍。这样反反复复，就加深了记忆。事实上，你会发现有时竟然能一字不差的背了下来。记忆力仿佛也回到了学生时代。特别开心！也特别有成就感。另外，提前预习和定期复习也是特别重要。周日我们是没作业的，但我还要听、读、背，进行预习和复习。温故而知新，复习特别重要。现在的背经计划加了总复习一栏，我觉得比较合理有效。现在背经是每天都要做的事，已成为一种习惯和生活常态。
3. 我开始多数都是在晚上背经，之后慢慢感受到提早完成作业一天会更加轻松愉快！但无论再晚都有一种力量在支撑我，要坚持每天完成。现在我会更加有效的分配时间来背经：1、以早上为主 2、一有时间第一件应该完成的事 3、从原来的一字不差一字不漏，必须背诵流利，每次录音至少要7-8次反复背才能满意，到现在可以最多重复三次，通常就是录音两次就能完成，有了很大的提高，感谢神！
4. 我每天5点半起床，灵修祷告，把当天要背的经文完成后，可是，要如何来复习记住神的话语呢！我把当天的经文写在卡片，带在胸前，就开始去上班了！从家到上班的地方大约有30分钟左右。在路上，我不断重复背，可能有50遍都不止。在身上每天带一个挂牌，把经文写好放在里面，正反两面都可以写上经文，随时随地背诵。我发现，这样的方法很容易记住！还有，每次默写经文时，我都会分为小段。抄写时不超过三节，默想上下文的意思！我发现，这样的效果很好。活记，不是死记硬背了！每天的背经已经成为我的习惯了，同时，每次我在祷告时，不知不觉，很自然就会把所背的经文祷告应用出来，有时连我自己都感觉到，自己越来越喜欢祷告了！感谢赞美主的恩典！
5. 我爱上了背经，每天，我大部分的时间都用在背经上，在工作中也默默地背，下班的路上也背，晚上散步也背，天哪，我的神哪，我背经背上瘾了，特别是背熟了的经文可以整卷地背了录下来，再播放给自己听，时不时跟上不快不慢地同步念上一段，那感觉真的太美好了，而且也太有成就感了。就是这样，用功背，用心背，将主的话语来回反复地背，就能记住，就能把主的话语刻在心版上，因为主的话语就是力量，就是灵粮，每天嚼着灵粮力量就得以加添，圣灵就会常住在体内，是的，弟兄姊妹们，大家一起来嚼灵粮吧，主一定会让我们得饱足。还有一点就是，要敬畏主，在这方面我对自己要求很高的，背经的时候要注意自己的形象，要穿着整齐，站要直，坐要正，因为我是造我的主照着祂的形象造的，如果我做的不够好那就是丑化我们的主，那样的话就愧对我们的主了。我认识我们的主耶稣半年多了，回头想想自己以前不是这样的，很随便的，自从认识了主踏上了背经路就变成这样了，是我们的主把我从新塑造了，感谢主，我喜欢现在的我。主啊！您对我太好了，我爱您我的主。
6. 我每天大概要花一两个小时专门用来背诵圣经。我因为空巢，所以有这么多的时间。许多年轻弟兄姐妹可能没有那么多整时间。但是习惯是可以慢慢养成，如果用心，就会发现其实我们还是有许多空闲的时候。比如开车，洗澡，做家务，甚至运动的时候，都可以用来背经。为了不中断，我就算是出门在外，生病住院也不例外，每天坚持做完今天的作业。因为我知道我自己，只要一有借口，就很容易放弃。这样一年多下来，背诵了《以弗所书》，《雅各书》，《约翰一书》，《腓立比书》，现在正在背诵《罗马书》。

7. 每天早晨背诵已学过的经文章节，然后录音，自己检查错误，改正。再学习新的经节。晚上睡觉前，背诵默想经文，神就赐甜美的睡眠。如果你有失眠的问题，可以试试这个方法。
8. 人说习惯的养成需要 21 天的坚持，不错，经过近一年的操练，背经已经成为我的习惯，如果哪一天没有背经，反而是若有所失。每天早起第一件事就是翻开正在背诵的经卷，首先抄写下当天要背诵的经节，这样可以加强印象，同时也便于在其余时间中随时浏览，趋于熟练。然后快速复习前面背过的章节，最后加上新背的一节，一般几次连续背诵下来就可以通顺，也就可以录音交作业了。完成作业需要的时间取决于已经背诵章节的长度，越接近一章的结尾，越需要较长的时间，如果早晨的时间不足够，那么我会在一天中尽快尽早的完成作业，我通常会利用开车，散步，做饭的时间，见缝插针地温习背诵的经节，直到有把握可以录音交作业。总而言之，必须在第一时间完成任务，否则就是不能心安。经过如此练习努力，持之以恒，我发现自己的记忆力大幅提高，对大段章节的背诵也越来越容易了，这不能不说是我的另一个收获和惊喜。
9. 背经时候的过程很重要，那个时候，是我们记忆、默想主的话语，也是我们用经文与主的交通，是主用经文清洁我们的心，给我们信心、盼望、依靠和安慰。所以，不必因为容易忘记而气馁，因为我们已经在这个过程中，经历了与神的亲近。
10. 对我个人而言，一天之内花很多很多时间背一段经文的方法，不一定特别有效；反之，如果用 10 天左右的时间，每天花 5-10 分钟把未来要背的经文先一句一句的过一遍，不需要背下来，就是简单过一遍，后面再背时就相对很轻松，而且也记得挺牢的。自此，开始都是提前背接下来的经文，等到真正开始背的时候，就特别的轻松。

背经语录集锦

1. 背经使我们多多渴慕天上的，少思念地上的，能使我们将神的话藏在心里，用神的话引领我们的生活，免得我们犯罪得罪神！
2. 背经使我们知道神的应许。祷告的时候抓住神的应许去祷告，才有力量和把握！也能知道神的心意，照神的心意祷告，才能合乎神心意，蒙神的垂听和应允！
3. 我们背过神的话，能知道神的命令，可以用圣经的标准去指引我们的生活，知道哪些是该做的，哪些是不该做的！
4. 神的话就是生命，我们渴慕神的话就是渴慕生命的成长，没有神的话，我们的生命就不会成长，我们也没有行道的力量，我们就会时常陷在软弱当中，成为撒旦攻击的对象。
5. 祷告时神的话语多了，操练祷告不再那么空白，用经文祷告更能触摸到神，更容易被圣灵充满。
6. 自从坚持背经后，头脑清醒了许多，记忆力和条理性也越来越强。
7. 我现在几乎每时每刻都沐浴在经文里，无论走路或开车，做家务，躺下还没睡着时，醒来时，都在背诵默想，真是太好了。没有时间无聊，没有时间想世事的烦杂。惊奇的发现记忆力不是一般的好了。
8. 主的话就是生命，就是圣灵的宝剑，在环境临到时，就是得胜的武器！！记住主的话，随时有子弹，随时打胜仗！
9. 自从背经，电视几乎和我无缘了。如今我会走进内室，关上门，与神亲近，每天生活的特别充实且踏实。真是心欢乐，灵满足啊！
10. 一个基督徒生命要成长最重要的是在心里面要有神的话语，并要顺服圣灵的带领。只有生命里有神的话语，才能顺服圣灵的带领，被圣灵来充满！
11. 真是背经的好处多多，我想只有亲身体会了，才能尝到这份挑战带来的意想不到的甘甜，真是非常享受，非常感恩！
12. 因为主的话语就是力量，就是灵粮，每天嚼着灵粮力量就得以加添，圣灵就会常在内里工作，是的，弟兄姊妹们，大家一起来嚼灵粮吧，主一定会让我们得饱足。

13. 背经不同于读经，经过多遍的背诵，主话已经深深印入我们的心版中。
14. 主话成为每日灵粮喂养我，呵护我，在我软弱的时候给我信心和力量。
15. 主话帮助我做好情绪管理。每当想发脾气的时候，心中想起经文“人的怒气并不成就神的义”，（雅 1: 20）“不可含怒到日落”，（弗 4: 26）等，大大改善亲子关系，和睦家庭氛围。
16. 主话也常常提醒自己不要骄傲，时时持有一颗谦卑的心。因为经上说“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”
17. 主话也让我常常自省：我是否爱人如己？我是否按外貌待人了？待人接物是否有偏见？我今天是否说了造就人的好话？等等。
18. 通过背经真是和神的话更熟悉、更亲近，当别人提到背诵过的经文时，就像是在谈论一位老朋友，熟悉又亲切。
19. 因为人的话远没有神自己的话有能力，就想如果我能把经文都背下来，该多好啊，因为“出于神的话，没有一句不带能力的”（路 1: 37）。
20. 每一次跑步，都成为与神相会的时光，心中充满灵里的饱足。神的话在我心中涌流，从腹中流出活水的江河来（约 7: 38）。
21. 背诵经文也让我的生活充满神的话语，象水变成酒一样，平淡变为喜乐。一些曾经是感觉无聊的时间，现在都变成了与神相遇的美好时光。无论是走路时，等候时，排队时，开车时，做家务时，都成了默想神话语的亲密时光。
22. 面对神的话，就是面对神自己；默想主的话，就是与主同行；将主的话藏在心里，就是住在耶和华的殿中。
23. 当环境兴起时，主的话临到我，鼓励我，安慰我。神的话成为我随时的帮助，更新我的心思意念，常常思念上面的事，少了很多忧虑和烦恼。
24. 背诵经文最难的部分是活出神的道。求神帮助我顺服圣灵的带领，活出属神的生命。这里有人的责任和神的作为的分别。将神的道放在心里是我们的责任，叫我们结出圣灵的果子是神的作为。
25. 在背经过程中，因为一遍遍重复，会突然冒出亮光，好像是针对自己说的一样，有时我也会不由自主的将经文与自己的生活相对照，检验出个人生命中需要的弃恶扬善，更加清楚地对付老旧我。
26. 背经使我摆正了生活次序，知道神永远是我生命中的最高优先。
27. 常有神的话语萦绕在心，平安喜乐的福杯也满溢到身边的亲朋好友，使我的人际关系大大改善。
28. 背经提高了时间管理能力，知道利用点滴时间背诵神的话语，杜绝了许多不必要的应酬和懒散，也操练了时刻与神连接。藉着背经我更深的认识到，神的同在是我们健康快乐平安祥和的源泉！
29. 美好的背经见证如同云彩一样：借着背经得医治的不计其数，有：长期失眠，忧郁症，被手机、电视、网络捆绑的，夫妻、亲子关系不和的等等。神借着我们一个一个背经受益的伙伴们邀请人来。
30. 我们每天藉反复背诵复习和默想经文，让我们可以随时进入到印在心中的主话中，不需再像以前要等条件允许才能拿出圣经去读去想，并且慢慢进入如诗篇 1 篇所描述“唯喜爱耶和华的律法昼夜思想”的地步，这正是主耶稣所吩咐的“常常持续地停留在我的话中”。
31. 背经使我们自然得着主话语中越来越多真理的亮光，并除去从前仇敌放在我们心中各样的谎言和欺骗，让我们靠着基督的真理得自由和释放。
32. 我们背经不只是机械重复地背记字句，乃是明白了字句后面的精义。“他叫我们能承当这新约的执事，不是凭着字句，乃是凭着精意；因为那字句是叫人死，精意是叫人活。”（林后 3: 6）
33. 背经使我们借着背记的经文，听见神向我们的亲心亲自说话。我们生命中的每一天，也因着背记、思想和操练神的话，经历神在我们生命中的奇妙带领和大能的作为，立定心志跟从主。

34. 当我愿意来亲近神，神就让他的话语充满我生命的每个角落，不断用他的话语来更新我带领我，让我亲身经历他的信实，真正体会“人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切的话”。
35. 当我把神和他的话放在生命的首位，我生命的优先次序被调整了，我的生命也被神彻底翻转，脱去了旧人，穿上了新人，逐渐明白神在我生命当中的呼召，我开始用生命来见证主，也开始甘心乐意地侍奉主。
36. 陈希曾弟兄在他的信息中分享，他一直有一个“梦”就是能够找到 27 位年轻的弟兄姊妹，每人背一卷新约的圣经从马太福音背到启示录，把新约的二十七卷书通过这种方式给保存下来，就算有一天教会受到了逼迫，圣经都被烧了。当这 27 个人聚在一起时，神的话还能保留下来，可以供应自己和别人的需要。听到这个见证，我向主有一个祷告：我说主啊！我愿意背诵你的话语，但是求你给我有更多的恩典让我能够记得住，并且能够坚持！
37. 想到我的恩主过不久就要回来，想到祂回来之前教会要经历的种种逼迫，再看到自己在神话语上的贫穷。如果真的到了那一天，我该怎么办？该如何站住？如何为主作见证？我该如何面对我的主？其他弟兄姊妹们在环境中没有主的话，该如何站住？
38. 我背经后的得着，不仅仅是让我更清楚的知道，要坚定的倚靠我们慈爱的天父，使我们的灵魂甦醒，更要渴慕神赐予我们的宝贵话语。还有，神坚定了我的信心，祂的训词带领我，训导我，并且赐给我们日子如何，力量也如何的恩典，要照着神的旨意而行。
39. 反复背诵的时候，内心十分的感动，感觉就像主在耳边对我说话，也正好是自己的需要。比如：《雅各书》4 章，你们的生命是什么呢？我每次复习这段，都特别感动，都在提醒我，要感恩，谦卑。
40. 有一次，我边走路边背圣经，忽然，心里就有一个感动，我们这样喜爱神的话，我们每次背诵神的话的时候，天父在高天之上看着我们，特别喜悦和满足，那一刻，我自己也特别的震撼和感动。
41. 听道的时候，牧者在提到一些经文，正好是背过的，就有一种说不出的感动，好像这些经文就是我的生命的一部分。
42. 平时工作、生活中遇到的一些事情，就一下子会想起自己背过的某些经文，正好是对自己的一些提醒、安慰、和鼓励。
43. 有的时候，自己心情很不好，一开始背圣经，之前的不好情绪立马烟消云散了。神的话语是带着生命的力量的。
44. 一位老师曾说过，背圣经，也是一种非常好的灵修方式。没背圣经的时候，没有体会，现在在背圣经，这个体会就比较真实了。
45. 背圣经要警惕骄傲，不能因为自己背了多少经文而骄傲。没有任何一种方法独立地塑造我们的灵命，总是和其他的方面一起搭配长进的。这个是对我非常好的一个提醒。
46. 一次在情绪很低落的时候，我就在卧室里大声地背诗篇一百五十篇，背一遍中文的，再背一遍英文的，再背中文的，一遍又一遍，而心情就被带着一点一点地往上，往上，最终被带出那个深坑。
47. 曾经背过的诗篇 150 篇带领着我去赞美，在大声赞美中，我们是在对自己的心说话，也是在对看不见的上帝说话，还在对空中的黑暗权势宣告，那个过程让我深深地体会到赞美是大有能力的，能带着我们将视线从周围的环境和自我转移到神和祂的话语上面。
48. 背经帮助我更多地体会神话语的丰富含义，神的话语使愚人有智慧，能明亮人的眼目，诗篇提到说：“求你使我明白你的训词，我就思想你的奇事。”（诗 119:27）
49. 神的话语是我的谋士，在很多时候，神常常在我背诵的那天刚好用那几天的经文在我所遇到的环境中作提醒，督责、光照我自己的软弱。知道离开主真的不能做什么。摩西说：“求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。”（诗 90:12）
50. 透过背经帮助我知道生活的优先次序，学习有效地把零碎时间利用起来，走路运动时，开车时，我发现其实我们脑子里常常是空白或是为许多事挂虑，而我把脑子里填入神话语时，就经历大卫所说：“我将耶和華常摆在我面前，因祂在我右边，我便不至摇动。因此我的心欢喜、我的灵快乐，我的肉身也要安然居住！”（诗 16:8-9）

背经圣工的展望和期待

“我们的盼望和喜乐并所夸的冠冕是什么呢？岂不是我们主耶稣来的时候，你们在他面前站立得住吗？因为你们就是我们的荣耀、我们的喜乐。”（帖前 2:19-20）

编者按：在背经圣工两周年之际，背经小组的组长们分享了未来背经圣工的展望和期待。“那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。”（腓 1:6）“愿你坚立我们手所作的工，我们手所作的工，愿你坚立。”（诗 90:17）

那日畅想曲

文/Abigail

畅想有一天，永恒里相见；
手牵手诉说，心与心相连。
曾经同一天，那个时间点；
一起背圣言，一卷又一卷。
共度美时光，喜乐无极限；
如同在天庭，得见祂荣面。

1. 周其兴：期待圣灵充满，背诵更多的经文。
2. Jane：随时随地，在经文中遇见主。记住主话语，活出主生命。
3. 江丽：紧紧抓住神的话语，紧紧地跟随主。
4. Hannah：亲近神，心意更新而变化，生命影响生命，信仰传承。
5. Amber：背经圣工能与“大使命”同步，发展并造福各国、各族、各方、各民。
6. 苏艳：所背过的经文能在我的生活工作中，随时跳出来成为我的力量和帮助。
7. Vanessa：愿我们背经圣工成为神的家，圣灵乐意居住的所在。
8. 袁嘉延：主话紧记在心中、凡事仰望主、凡事赞美主，靠着圣灵随时祈求、愿那日得主的称赞！
9. 蕾娜：效法基督，披戴基督，盼望基督，直到见主面！
10. 雨雪：珍惜自己活在神的话语里，活在耶稣基督里。不放任、不虚度、不懈怠，努力预备自己，儆醒等候主的再来！
11. 美玲：遇见生命的主，彰显主的生命！
12. 洁雯：愿我们的生命，以祂的话语为粮，长成耶稣的样子！
13. 莉莉：期待主带领更多的人参加我们的背经群，并用所背的经文更新生命，更用记忆中的经文胜过撒旦，活出主的爱。
14. Christine：愿我们都能领受神所默示的话语，督责我们的言语行为，教导我们学习祂的义，行出祂要我们行的善，叫我们不但因信得救称义，并得以完全。
15. 华丽：遇见向我们说话的主，求主向我们说话！
16. 黎创德：背经已是家喻户晓的事，随时随地都能听见朗朗读经，朗朗背经的声音。
17. 韩冰：日日背经，得享安静，每天走在蒙福的道路，踏踏实实地活在主的话里！
18. 乔卡：打开圣经，让神智慧的话语唤醒更多的属灵生命！敬天爱人，依道而行！
19. 郭惠群：天天背经，人人背经。遵行主道，践行真理。活出主爱，荣耀主名。
20. 王良：从个人到教会，从中文到英文，从华人到万邦，都来背诵主话语。从背诵到复习，从默想到应用，使我们生命更新，预备主的再来！
21. Seraphy：愿神的话语成为我们生命的真实经历，让我们更加渴慕祂的话！

22. 叶成：愿神的话语成为我们脚前的灯，路上的光，照亮我们前行的道路！也能坚固我们每个弟兄姐妹的信心，向着标竿，努力奔跑！
23. Abigail：畅想有一天，永恒里相见；手牵手诉说，心与心相连；曾经同在那一年，那一天，那个时间点；我们一起背完奇妙圣言的一卷又一卷；如今同在天庭，得见祂荣面。背经圣工全球家人，妆饰整齐，欢腾在线；共度永恒，喜乐无极限！
24. 晶晶：愿我们能够结出爱的果子，义的果子，和平的果子和喜乐的果子，使我们的生命流露出主的美善！
25. 王瑾：大人孩子一起背经，意义深远，福泽万代，功在千秋！
26. 张鹏：愿主带我们进入背经操练的水深之处，让我们“从前风闻有你，现在亲眼看见你”！
27. 王金瑞：在喜乐中背诵经文，愿将主话存在心里；求神藉着存在我们心中的主话，装备我们，使我们成为神军队中的战士！
28. 廉娟：用心灵背诵，在背诵中与主建立灵里的交通，让生命真正的往下扎根，向上结果！
29. Apple：愿背经圣工真正的推动“主的话语是生命的粮”这一事实，成为众弟兄姐妹生命的实际，让背经成为一日三餐一样的习惯。
30. 希敏：说到展望就想起启示录，想起一幅画面：主带领我们走在玻璃海上，眼目所及虽是巨浪无边，我们却行走安稳，心无惧怕。
31. 杨广珍：愿背经圣工的推动，使弟兄姐妹生命更加丰盛，建造基督的身体，荣耀主的圣名！
32. 李莉：求神让基督的每一位门徒都将神的话记在心上，靠神的话而活，藉着神的话明白主的心意，让神藉着祂的话改变我们的心，使我们的心更像基督的心。让主得着我们的心，让我们得着主的心！让我们与主的心越来越近，越来越紧密相连！
33. 晓倩：愿每一位弟兄姐妹每日嚼灵粮，行出主荣耀！灵里兴盛！凡事兴盛！
34. 毛艳峰：愿父带领我们在祂的话语中扎根生长，结出圣灵的果子。使我们成为世界之光，成为许多人的祝福。
35. 大薇：求神祝福背经圣工，大大扩张我们的境界。愿神的旨意成就！