

# 归正之声

## 《蒙恩的习惯》

### 牢记神的心意

也许你已经无数次听到背经这种说法了，大家都说背经有许多好处。把神的话藏在心里，我们就能应对任何的不时之需。你可能已经背了很多的经文，但却从没见过过不可思议的事情发生。

也许一提到背经，你就想到小学生背书的场景，也可能到最后你会把你的失败归咎于自己糟糕的记忆力。你知道背经很有用，将圣经里的话如同宝贝珍藏起来，或像储备属灵的武器库，这是非常美妙的事情。但如果这一切都是为了不确定的未来，并且与今天的关系也不大，你可能就没有足够的动力了。

也许只需要一个突破，就能改变你的看法。假如背经对今天的生活很重要呢？请你暂时忘记背经的方法，忘记把背过的经文每天复习一遍的想法；放弃建立经文库的想法，至少你的动机不应该是这个。相反，你要专注于当下。背经最大的益处是今日喂养你的灵魂，让你的心思意念符合神的心意。

#### 1. 塑造你的心

为将来积蓄闪亮的宝藏和锋利的武器是很好的，但如果你把背经当成一项任务，就会发现每天的难处已经够多了（参见太6:34），这样你就会很容易忘记了背经。也许你最需要的，只是简单地应用主祷文中对背经的阐述：我们日用的饮食，今日赐给我们。（参见太6:11）

当我们用心学习经文时，不仅是在记忆那古老、永恒的经文，更是在留心听从和学习我们的造物主和救主亲口所说的话。背诵圣经的话，就是在塑造我们的心，以跟随神的心思和意念。

正确的神学也能塑造我们的心，使我们按一般原则去认识神的心意。但背经能塑造我们的意念，以最大的专注，细致入微地认识神的心思。就好比神学是带我们进入大厅，背经就是带我们进入内室。

因此，背经不仅是为将来的某个时刻准备的——可用心里的经文帮助他人、作见证、与罪恶争战等——更是当下就给我们力量，使我们今日就活在圣灵中。背经现在就能帮助你“心志改换一新”（参见弗4:23），让你“心意更新而变化……察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。”（参见罗12:2）背经不仅可以使我们在未来的各样环境中更有决断力、更能抵挡诱惑，还能使我们深入理解经文的意义，并且此刻就改变我们的思想，使我们成为“察验神旨意”的人。

现在就记住神的话，不仅是为明天预备粮草，更是我们今日的灵粮。

#### 2. 有人称之为“默想”

请注意这个提醒：“我们要深入理解经文的意义。”意思是在背经的过程中要结合第三章说过的蒙恩之道和失传的艺术：默想。

默想和新纪元（new age）或先验主义（transcendental）没什么必然的联系。圣经多次提醒我们要默想，就是深入思想神所说的真理，心里反复琢磨，直到明白其意义，再将其具体落实在生活中。将默想与

背经结合在一起，对于原本较难的背经会有很大的帮助。首先，我们可以放慢脚步。如果不停下来思想和领悟，确实可以背得更快。但仅仅只是背诵，对我们的好处很有限，关键其实在于默想。当我们认真地默想时，不仅要去明白我们所背诵的，还要去品味和感受它，甚至在背诵的时候就想到要如何地去落实了。

当我们通过默想来背经时，不只是为了将来而预备，更是为了享用今天的灵粮，并经历生命的转变。假如我们更多地关注喂养和生命的变化，复习经文就变得不是那么重要了。就算以前背过的经文现在忘了，也没什么关系，反而我们可以重新来默想，让经文再次来塑造我们。

### 3. 将你的心转向属灵的事

默想和背经还有另外一个重要的作用，就是让我们面对当下的事，使我们的“心”“体贴圣灵的事”，“随从圣灵”（参见罗8:5），这乃是“生命平安”（参见罗8:6）。

将默想和背经相结合，可以帮助我们顺服《歌罗西书》3章2节的命令：“你们要思念上面的事”，能引导我们“将属灵的话解释属灵的事”，而不会成为“属血气的人”，以至于“不领会神圣灵的事”（参见林前2:13-14）。我们用神的话语来塑造自己的心，重新转向属灵的事，果效是显而易见的。保罗借以赛亚的话提问：“谁曾知道主的心去教导他呢？”然后他又给出了一个非常惊人的答案，“但我们有基督的心了。”（参见赛40:13；林前2:16）

### 4. 你有基督的心

换句话说，使徒对“谁知道主的心？”这个问题有两个答案。第一个在《罗马书》11章34节的反问句中：“谁知道主的心？谁作过他的谋士呢？”答案是：无人能知。神的心意远超过我们。“他的判断何其难测！他的踪迹何其难寻！”（参见罗11:33）神的心意无人能全知。

然而，保罗在《哥林多前书》2章16节给出了第二个答案：“我们是有基督的心了。”我们不仅要读经和研经，还要理解，并要默想和记忆经文，使我们越发有“基督的心”，因我们本有他的形像。我们虽然不能完全明白神的心意，但可以认识得越来越深入。如果有什么方法能将神的心意刻在我们心上，那就是背经和默想神在圣经上所说的话语。

### 5. 两大果效

《腓利比书》2章5节是另一处提到“基督的心”的经文，并阐明了将神的心意记在心里所能产生的两大果效。“你们当以基督耶稣的心为心”是著名的6至11节“颂扬基督”的引言，这句话对我们的生命来说意味着什么呢？从前后文中我们看到，是要我们谦卑地合一。（参见腓1:27-2:2）

基督的身体要合一，而神的话最能让各肢体同心竭力地体会基督的心。合一不是靠一些基督教的概念，而是靠神的话语。基督的心能激励教会共同体“同有一个心志，站立得稳，为所信的福音齐心努力”（参见腓1:27），能使我们“意念相同，爱心相同，有一样的心思，有一样的意念”（参见腓2:2）。

《彼得前书》3章8节中的“同心”与“谦卑的心”是密不可分的。几乎没有比背诵神的话更能叫我们的心在神的话面前谦卑了。因此，我们要：凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀，只要存心谦卑，看别人比自己强。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。（腓2:3-4）把神的话藏在心里，建立一个对抗试探的武器库。今日就要牢记神的心意，这是现在就能改变你生命的力量。

## 6. 背经的五个技巧

其实有很多背经的方法都可以使用。比如可以用经文卡片，或把经文组成背经列表。我很佩服并欣赏那些坚持背经的人，也看出他们的生命一直得到了很好的供应和成长。对我来说，每天背经是很大的挑战，即使我的时间不被全部占用，我每天本就不多的灵修时间也肯定得搭上了。

我发现背经不但是默想的工具，也是应用的重要途径。默想是我一个不可或缺的习惯，我每天都要默想，即使非常忙，也要挤出一点时间来进行默想。我没有天天背经，但是会经常背。我的目标是每周背一些，虽不能保证每周多次，但总要花一些时间来背读到的一些重要经文。我不仅愿意默想这些经文，还想把它们背下来，这既对自己有益，也对服侍他人有益。

关于后者，我曾经整理过一份“牧师必背的10段经文”，这些是我服侍他人的时候对我帮助很大的经文。至于前者，为了喂养自己的灵魂，在后面我已经列出了“10 句鼓舞人心的福音经文”和“12 个值得深思的福音段落”。

在提供这两组简短的福音经文之前，这里有五个简单的背经技巧。

### （1）选择多样化

你可以背诵整卷、整章经文（《罗马书》8章或《腓利比书》3章就很好）或关键经文。我多年来的习惯是背一些关键经文（每次大约四到七节，比如《提多书》3章1节至7节），背的经文都是我按计划读经时遇到的。通常是一大段话，因为其内容无比的丰富，只默想几分钟是远远不够的。为了能领受更多，我需要把他们记住。（如果你想先找些关键经文来背，可以选择《歌罗西书》1章15节至20节、《约翰福音》1章1节至14节、《希伯来书》1章1节至4节、《腓立比书》2章5节至11节）

### （2）白天随时背诵

把要背的经文写下来，放在平板电脑或手机里的突出位置。我不建议你只在一天的某个时段背经，要把背经放在你的整个生活当中。比如，你可以在车上听录音，可以在排队时看背经纸条。手机桌面上可以放一段要背的经文，这样你在用手机的时候就可以看到它。

### （3）背经的同时，要理解、感受和应用

不要只把背诵当作目标。努力背诵是次要的，对经文“走心”才是首要的。不要盲目的背诵记忆，而要深入到经文和经文的意义上——不仅要落实在生活中，更要改变你的性情。

### （4）把经文变为你的祷告

个人和群体的祷告是应用背经的好机会。这是向着神，将经文的意义应用在他人身上，从一个新的角度来认识和感受经文。有些时候，把背诵的经文祷告出来，我能看到一些新的亮光，而这些亮光过去一直向我是隐藏着的。

### （5）在福音的光照中记忆

最后，让《歌罗西书》3章16节的真理：“把基督的道理丰丰富富地存在心里”成为你背经的原则。这里的“基督的道理”或“基督的信息”，不是经文中首要的部分，最重要的是福音。因此可以说，我们要在福音的光照中来背诵经文。

背经并非是基督徒的专利，当时的犹太领袖们就背过很多我们永远不会去背的旧约经文，耶稣对他们说：“你们查考圣经，因你们以为内中有永生，给我作见证的就是这经。然而你们不肯到我这里来得生命。”（约5:39-40）保罗说那些犹太人对旧约圣经很熟悉，但他们的心地刚硬，直到今日诵读旧约的时候，这帕子还没有揭去，这帕子在基督里已经废去了。然而直到今日，每逢诵读摩西书的时候，帕子还在他们心上。但他们的心几时归向主，帕子就几时除去了。（林后3:14-16）

无论背旧约经文还是新约经文，我们最需要的从来就是：转向主。无论背的是一卷书、一个段落、一整章，还是一节经文，都必须牢记主耶稣在《路加福音》24章中对解经的伟大教训：“凡经上所指着我的话，都给他们讲解明白了。”（参见路24:27）“耶稣开他们的心窍，使他们能明白圣经。”“摩西的律法、先知的书和诗篇上所记的，凡指着我的话，都必须应验。”（参见路24:44 - 45）

### 10句鼓舞人心的福音经文

花时间来背经总是值得的。因为背过的经文都是“于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的”。（参见提后3:16）其中最为有用的是关于福音的单节经文。

你如果背过单节的“福音经节”，并时常回顾，这就是把神所启示完全无误的真理藏在自己心里了，这是神在用人类的语言把全本《圣经》和人类历史的重点启示给我们。如此，你就已经将最锋利的圣灵宝剑拿在手里了。

这些单节的《圣经》核心信息能建造我们的属灵生命，塑造我们的心，使我们更深地明白神的心意和受造物的本质，并差遣我们满有信心地去与不信争战，无论是我们自己的不信还是他人的不信。所以，这些福音经文对于传福音和门徒训练都是很宝贵的。

因此，在所背过的经文中再加入一些福音经文，就能使你整个的经文“仓库”方向更明确，结构更完整，内容更丰富。我马上想到的“福音经文”是《约翰福音》3章16节（虽然这节经文几乎无人不知，但却是极为重要的真理），他简明地阐述了耶稣对罪人的拯救。

这里先给出10节经文。你可以把这些经文加入到你已经选出的经文中，就算你发现这些经文有很多是出自于《罗马书》，也不要感到惊讶。

因为人子来，并不是要受人的服侍，乃是要服侍人，并且要舍命，作多人的赎价。（可10:45）

惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。（罗5:8）

因为罪的工价乃是死；惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。（罗6:23）

如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。（罗8:1）

神既不爱惜自己的儿子为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？（罗8:32）

神使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。（林后5:21）

你们知道我们主耶稣基督的恩典；他本来富足，却为你们成了贫穷，叫你们因他的贫穷，可以成为富足。（林后8:9）

“基督耶稣降世，为要拯救罪人。”这话是可信的，是十分可佩服的。在罪人中我是个罪魁。（提前1:15）



不是我们爱神，乃是神爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。（约一4:10）  
你配拿书卷，配揭开七印，因为你曾被杀，用自己的血从各族、各方、各民、各国中买了人来，叫他们归于神。（启5:9）

## 12个值得深思的福音段落

真理的知识不能给我们带来生命，我们迫切需要的是福音。愿我们都“真知道神的恩惠”（参见西1:6），因为福音能震动人心，叫死人复活，并供应人的生命，直到永远。福音是唤醒人心又激励人心的燃料，我们所需要的不仅仅只是真理的知识，虽然这也是不可或缺的。就如同二加二确实等于四，但这并不能叫人醒悟，也不能叫垂死衰残的人复活。

学习《圣经》中的各样真理是很美妙的——我们需要学习的真理很多——但我们不能错过或轻忽这样一个真理，就是“福音真理的道”（参见西1:5；弗1:13）。这核心的信息非常重要，在教牧书信中，使徒说这不仅是一个真理，并且这个“真理的道”就是福音。（参见提前2:4，3:15，4:3，6:5；提后2:18、25，3:7、8，4:4；多1:1、14）

除了在前面所总结的10句单节福音经文，我还精心挑选了12个“福音段落”，每段二到四节，概括了《圣经》福音信息的核心。

这些小段落是值得背诵的，至少也需要长时间地来默想。要将你的生命建造在福音的根基上，围绕福音来生活，让福音来支配你的一切。你要活在福音里，福音也要在你里面。

他诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦；我们却以为他受责罚，被神击打苦待了。哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治。我们都如羊走迷，各人偏行己路，耶和華使我们众人的罪孽都归在他身上。（赛53:4-6）

因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀，如今却蒙神的恩典，因基督耶稣的救赎，就白白地称义。（罗3:23-24）

作工的得工价，不算恩典，乃是该得的；惟有不作工的，只信称罪人为义的神，他的信就算为义。（罗4:4-5）

我当日所领受又传给你们，第一，就是基督照圣经所说，为我们的罪死了，而且埋葬了，又照圣经所说，第三天复活了。（林前15:3-4）

基督既为我们受了咒诅，就赎出我们脱离律法的咒诅，因为经上记着：“凡挂在木头上都是被咒诅的。”这便叫亚伯拉罕的福，因基督耶稣可以临到外邦人，使我们因信得着所应许的圣灵。（加3:13-14）

然而神既有丰富的怜悯，因他爱我们的大爱，当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来（你们得救是本乎恩）。（弗2:4-5）

他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。（腓2:6-8）

因为父喜欢叫一切的丰盛在他里面居住。既然藉着他在十字架上所流的血成就了和平，便藉着他叫万有

，无论是地上的、天上的，都与自己和好了。（西1:19-20）

你们从前在过犯和未受割礼的肉体中死了，神赦免了你们一切过犯，便叫你们与基督一同活过来，又涂抹了在律例上所写攻击我们有碍于我们的字据，把它撤去，钉在十字架上。（西2:13-14）

但到了神我们救主的恩慈和他向人所施的慈爱显明的时候，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。圣灵就是神藉着耶稣基督我们救主厚厚浇灌在我们身上的，好叫我们因他的恩得称为义，可以凭着永生的盼望成为后嗣。（多3:4-7）

儿女既同有血肉之体，他也照样亲自成了血肉之体，特要藉着死，败坏那掌死权的，就是魔鬼，并要释放那些一生因怕死而为奴仆的人。他并不救拔天使，乃是救拔亚伯拉罕的后裔。所以，他凡事该与他的弟兄相同，为要在神的事上成为慈悲忠信的大祭司，为百姓的罪献上挽回祭。（来2:14-17）

他（耶稣）并没有犯罪，口里也没有诡诈。他被骂不还口，受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主。他被挂在木头上，亲身担当了我们的罪，使我们既然在罪上死，就得以在义上活。因他受的鞭伤，你们便得了医治。你们从前好像迷路的羊，如今却归到你们灵魂的牧人监督了。（彼前2:22-25）