

默想神的话以及操练实行的路

背经辅助文件使用说明

壹 我们需要借着默想神的话被真理构成.....	2
贰 实行的路和操练方法	4
一 两个常见但效果不佳的背诵方法	4
1 过度记忆	4
2 不规律地复习	4
二 根据人脑记忆的科学理论，最有效的背诵方法	4
1 艾宾浩斯记忆规律曲线	4
2 记忆理论之背诵圣经地应用.....	5
a 整本新约圣经的计划	5
b 希伯来书的计划.....	6
c 希伯来书第一天的计划	6
d 希伯来书第一天的背诵量.....	6
3 十个周期按规律地复习	7
a 第一个周期	8
b 第二个周期.....	8
c 第三个周期	8
d 第四个周期.....	8
e 第五个周期.....	8
f 第六个周期.....	8
g 第七个周期.....	9
h 第八个周期.....	9
i 第九个周期.....	9
j 第十个周期.....	9
叁 结论.....	10

壹 我们需要借着默想神的话被真理构成

在旧约，作诗的人在许多经节里说到默想神的话：

书 1:8 这律法书不可离开你的口，总要昼夜默想，好使你照这书上所写的一切，谨守遵行。如此，你的道路就可以亨通，你也必凡事顺利。

诗 1:2 惟喜爱耶和华的律法，昼夜默想，这人便为有福。

诗 49:3 我口要说智慧的话，我心所默想的是通达的事。

诗 119:15 我要默想你的训辞，看重你的道路。

诗 119:23 虽有首领坐着妄论我，你仆人却默想你的律例。

诗 119:48 我要向你的诫命举手，这些诫命是我所爱的；我也要默想你的律例。

诗 119:78 愿骄傲人蒙羞，因为他们以谎言屈枉我；但我要默想你的训辞。

诗 119:99 我比我所有的师傅更通达，因我默想你的法度。

诗 119:147 我趁天未亮呼求；我仰望了你的言语。

诗 119:148 我趁夜更未换，将眼睁开，为要默想你的话语。

这个希伯来字“默想”也用在创世记二十四章六十三节，那里告诉我们，以撒出来在田间默想，或如旁注所说的祷告。诗篇一百四十三篇五节也用到这个字：“我追想古时之日，思想你的一切作为，默念你手的工作。”这个希伯来字含义丰富，或作默念，或作思想，暗指低头，自言自语，和发声说话。根据旧约，**思想神的话就是借着默想来享受它**。

默想神的话就是“倒嚼”，像牛吃草一样。（利十一 3。）我们默想神的话，应当“倒嚼”。我们接受这话太快的话，就不会有多少享受。但我们接受这话的时候，若是“倒嚼”，我们的享受就必加增。当我们默想神的话，享受它，甚至咀嚼它，像牛倒嚼食物时，我们自然而然就会祷告。**祷告也包含在默想神的话里面**。此外，我们会对自己说话，或开始赞美主。我们也许被神的话所激励，以致想要大声赞美主。

通常默想主的话会比祷读主的话还要缓慢，还要细致。譬如，我们默想出埃及记二十章二节的时候。我们会对自己说：“要记念耶和华是你的主。祂曾将你从埃及地为奴之家领出来。现在你出来了。阿们！主阿，我敬拜你，将我从为奴之中领出来！”我们默想神的话，对主说话，或是对自己说话，都该是自然的，而且该满了享受。我们也许低头敬拜主，思想主的话：回想自己或是责备自己。这一切都包含在默想神的话这个实行里面。凡是真正寻求主，以活的方式默想十诫的人，必定享受主、敬拜主、祷告、在主面前对自己说话，并且赞美主。当然，这样接受神律法的人，不会把它当作死的字句来应用，乃是把它当作神活的话来接受。

默想神的话就是享受神的话作祂的呼出。也是在这话里接触神，与祂交通，敬拜祂，借着并同着这话来向祂祷告。我们这样默想神的话，就要被神所注入，将祂吸入我们里头、并且得着属灵的滋养。

默想神的话比仅仅思想神的话所蕴含的意义更丰富。我们默想神的话是借着与神谈话，敬拜祂，享受祂，从祂领受恩典，并在主面前对自己说话。对于实行默想神的话，以及这件事所给我们的享受，我们无法描述得尽致。

在旧约，**寻求神的人默想神活的话**。他们接触神的话，与今天许多人所依循的方式——主要是操练头脑来研读字句的话不同。当作诗的人默想神的话时，他们对神说话，同祂祷告，敬拜祂，甚至向祂俯伏。他们在神面前，对自己述说神的怜悯、救恩和丰盛的供应。这样默想神的话比祷读还要丰富，还要广阔，还要包罗万有。因它包含祷告、敬拜、享受、交谈、俯伏，甚至举手接受神的话；它也包含欢乐、赞美、呼喊，甚至在主面前哭泣。在天路历程中有一个地方，天路客在那里读圣经而哭泣、呼号并悔改。这说出他不光读圣经，并且默想圣经。倘若我们默想神的话，我们会以这话为乐。有时候我们会在主面前哭泣，或向祂唱赞美的诗歌。

作诗的人等候主的话，仰望它，并趁天未亮起来向主呼求说，他需要主的话。然后他就默想这话，敬拜主，向祂祷告，并得着祂的供应。他也对自己说话，并用神的话教导自己。这一切都是默想神话语的一部分。（**摘自《出埃及记生命读经》第五十七篇**）

可见我们需要借着默想神的话，好叫我们在心思的灵里被更新，逐渐被主的话构成。我们可能很忙，但是不管多忙的人，都有空闲的时间用来默想神的话，如果我们操练默想神的话，那么，上下班坐地铁的时候，等吃饭的时候，出去买菜购物的时候，甚至出差时等火车、飞机的時候，坐在火车、飞机上的时候等等，都可以利用这些以前被蝗虫吃去的零碎时间来默想圣经经文。

如果我们不操练默想，就不常经历神 Rhema——即时的话地涌出，神同在地感觉也就模糊。我们若操练默想，住在主的话里，“心传向主，… 除去帕子，”神就常常向我们显现（约 14:21，林后 3:16），我们要作一班爱慕神显现的人。

你我都可以见证，我们每天那些零碎的时间多数是浪费的。如果拿来操练默想神的话，每天就能至少捡回来一两个小时的时间。每天捡回一两个小时零碎的时间，是的！都是零碎的时间，那么，数年之后我们就能被神的话和神圣的思想所构成！

操练默想 → 使我们成为祷告的人

操练默想 → 使我们成为供应神话语的人

贰 实行的路和操练方法

默想神的话的先决条件是有神的话借着记忆住在我们里面，本文以应用人脑记忆的科学理论背诵圣经经文的方法，来说明如何借着这个方法操练默想神的话。

一 两个常见但效果不佳的背诵方法

背诵需要方法，但多数的方法可操作性不强，最常见的方法有两种。

1 过度记忆

比如我们计划背诵希伯来书，最有保证的办法是过度记忆，就是当我们完全记住之后任然继续记忆，一开始还没有问题，但是当我们背到第六、七章之后，就会发现，这样地实行时间不够用，从而很难坚持。

2 不规律地复习

另外一种就是没有按规律复习，一开始也没有问题，当背到第九章的时候，就会发现前面需要复习的时间量越来越大，慢慢的也就不容易坚持下去。

二 根据人脑记忆的科学理论，最有效的背诵方法

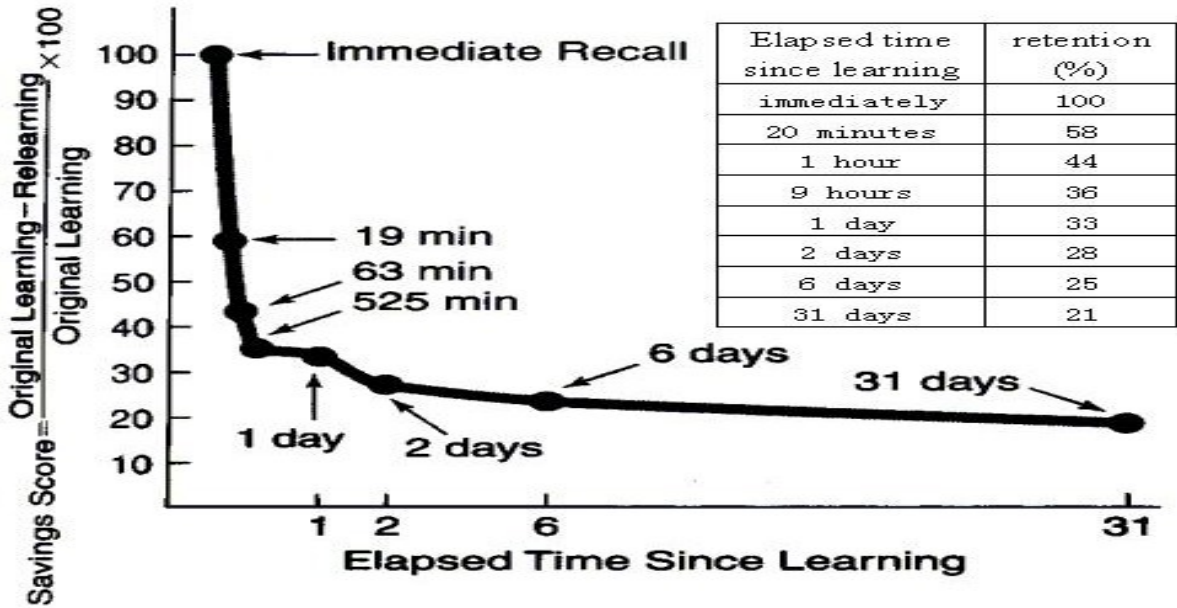
常常听到有圣徒说，背了以弗所书不久之后就忘了。以上两种方法背诵六章的以弗所书都还容易实行，但是经不起时间地考验。我们知道许多在基督徒家庭长大的圣徒都会一些很经典的圣经节，比如约翰福音三章十六节，因为不断地被提醒。那么有什么办法可以在你背经的时候不断提醒你将要遗忘的内容呢？我们先来看德国心理学家艾宾浩斯的研究成果。

1 艾宾浩斯记忆规律曲线

保持和遗忘是一对冤家对头。你对以前学过的知识能够回忆起来，就是保持住了，如果回忆不起来或回忆错了，就是遗忘。

德国心理学家艾宾浩斯(H. Ebbinghaus)研究发现，遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘的进程并不是均匀的。最初遗忘速度很快，以后逐渐缓慢。他认为“保持和遗忘是时间的函数，”并根据他的实验结果绘成描述遗忘进程的曲线，即著名的艾宾浩斯记忆遗忘曲线。

图中竖轴表示学习中记住的知识数量，横轴表示时间(天数)即开始记忆后经过的时间，曲线表示记忆量变化的规律。这条曲线告诉人们在学习中的遗忘是有规律的，遗忘的进程不是均衡的，不是固定的一天丢掉几个，转天又丢几个的，而是在记忆的最初阶段遗忘的速度很快，后来就逐渐减慢了，到了相当长的时候后，几乎就不再遗忘了，这就是遗忘的发展规律，即“先快后慢”的原则。（摘自互联网）



2 记忆理论之背诵圣经地应用

根据这个理论，我们制作了一个能用所有智能手机借 Isilo 打开的“背经辅助文件”。把新约圣经的每一卷书以 4 节为单位分成若干段，按照顺序以天为单位，根据人的遗忘规律，让每一段内容，在你遗忘了它之前出现，好让你及时复习，而达到长久记忆的目的。每天 4 节是根据实践得出的一个比较可实行的量，而且，对于有心愿并能坚定持续的圣徒，每天 4 节，两年后就可以默想罗马书到启示录，整个过程每天所需要的时间最少一个小时但不超过两个小时，且都是可以利用零碎的时间，正如前面所提到的。根据个人情况每天的量可多可少，也可以是结晶读经纲目等其他内容，重要的是要借着掌握这个方法，去赎回光阴，因为日子邪恶。

以下以背诵希伯来书进行说明。

a 整本新约圣经的计划

打开这个文件之后，呈现的是整本新约每一卷书和需要操练实行的相应天数。

背经辅助 说明

太(268) 可(170) 路(288)
 约(220) 徒(252) 罗(109)
 林前(110) 林后(65) 加(38)
 弗(39) 腓(26) 西(24)
 帖前(23) 帖后(12) 提前(29)
 提后(21) 多(12) 门(7)
 来(76) 雅(27) 彼前(27)
 彼后(16) 约壹(27) 约贰(4)
 约叁(4) 犹(7) 启(102)

b 希伯来书的计划

点击“来(76)”进入后所看到的是希伯来书76天的计划，每个数字是相对应的天数，第一天就点“1”，点“来”字可回到最前面。

来										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19			
20	21	22	23	24	25	26	27			
28	29	30	31	32	33	34	35			
36	37	38	39	40	41	42	43			
44	45	46	47	48	49	50	51			
52	53	54	55	56	57	58	59			
60	61	62	63	64	65	66	67			
68	69	70	71	72	73	74	75			
76										

c 希伯来书第一天的计划

点击“1”进去之后是希伯来书第一天的计划。

来1	1714
1-背诵_来1	
2-复习_门7	
3-复习_门6	
4-复习_门4	
5-复习_门1	
6-复习_多5	
7-复习_提后10	
8-复习_提前7	

这是希伯来书第一天的计划，如果你是安着顺序背下来的，就需要复习前面的腓利门书和三提书。数字“1714”是对整本新约圣经而言的，就是从马太福音到这里需要花四年多的时间。点白色的“来1”可以回到希伯来书的计划表，点“1714”可以回到辅助链接，多点几次就明白了，这里就不多作介绍。

d 希伯来书第一天的背诵量

点击“1-记忆_来1”进去后是希伯来书第一天的计划，经文是中英文对照，也可以照着这个个计划表，背诵英文圣经。

来1 «Prev Next»

来1:1

神既在古时，藉着众申言者，多分多方向列祖说话，
God, having spoken of old in many portions and in many ways to the fathers in the prophets,

来1:2

就在这末后的日子，在子里向我们说话；神已立祂作承受万有者，也曾藉着祂造了宇宙；

Has at the last of these days spoken to us in the Son, whom He appointed Heir of all things, through whom also He made the universe;

来1:3

祂是神荣耀的光辉，是神本质的印像，用祂大能的话维持、载着并推动万有；祂成就了洗罪的事，就坐在高处至尊至大者的右边；

Who, being the effulgence of His glory and the impress of His substance and upholding and bearing all things by the word of His power, having made purification of sins, sat down on the right hand of the Majesty on high;

来1:4

祂所承受的名，既比天使的名更超特，祂就比天使更美。

Having become as much better than the angels as to have inherited a more distinguished name than they.

3 十个周期按规律地复习

首先，每天早上，花 15~30 分钟，对当天的 4 节圣经进行背诵，建议逐字祷读。如何背诵一段圣经，方法因人而异，只要能背下来都是好方法，大体而言，快的人 15 分钟就可以背下来，慢的 30 分钟也能背下来，因为我们是背诵主的话，花的时间长才能背下来的也很喜乐。

然后，根据记忆理论，按以下的遗忘周期，对一个单位的记忆量进行复习。

第一个遗忘周期：30 分钟

第二个遗忘周期：6 小时

第三个遗忘周期：12 小时

第四个遗忘周期：1 天

第五个遗忘周期：2 天

第六个遗忘周期：4 天

第七个遗忘周期：7 天

第八个遗忘周期：15 天

第九个遗忘周期：31 天

第十个遗忘周期：63 天

a 第一个周期

在上班的路上，复习或者说是默想早上背诵的 4 节圣经。

b 第二个周期

中午休息的时候，默想早上背诵的 4 节圣经。

c 第三个周期

晚上睡觉前，默想早上背诵的 4 节圣经。

d 第四个周期

第二天，进入“来 2”的计划，找时间默想“来 1”的经节。

来2 1715
1-背诵_来2
2-复习_来1
3-复习_门7
4-复习_门5
5-复习_门2
6-复习_多6
7-复习_提后11
8-复习_提前8

e 第五个周期

第三天，进入“来 3”的计划，找时间默想“来 1”的经节。

来3 1716
1-背诵_来3
2-复习_来2
3-复习_来1
4-复习_门6
5-复习_门3
6-复习_多7
7-复习_提后12
8-复习_提前9

f 第六个周期

第五天，进入“来 5”的计划，找时间默想“来 1”的经节。

来5 1718
1-背诵_来5
2-复习_来4
3-复习_来3
4-复习_来1
5-复习_门5
6-复习_多9
7-复习_提后14
8-复习_提前11

g 第七个周期

第八天，进入“来8”的计划，找时间默想“来1”的经节。

来8	1721
1-背诵	来8
2-复习	来7
3-复习	来6
4-复习	来4
5-复习	来1
6-复习	多12
7-复习	提后17
8-复习	提前14

h 第八个周期

第十六天，进入“来16”的计划，找时间默想“来1”的经节。

来16	1729
1-背诵	来16
2-复习	来15
3-复习	来14
4-复习	来12
5-复习	来9
6-复习	来1
7-复习	多4
8-复习	提前22

i 第九个周期

第三十二天，进入“来32”的计划，找时间默想“来1”的经节。

来32	1745
1-背诵	来32
2-复习	来31
3-复习	来30
4-复习	来28
5-复习	来25
6-复习	来17
7-复习	来1
8-复习	提后9

j 第十个周期

第六十四天，进入“来64”的计划，找时间默想“来1”的经节。

来64	1777
1-背诵	来64
2-复习	来63
3-复习	来62
4-复习	来60
5-复习	来57
6-复习	来49
7-复习	来33
8-复习	来1

叁 结论

到这个时候，你每天需要背诵 4 节圣经，和复习（默想）28 节的圣经，需要花 15~30 分钟早上的时间（背诵当天的 4 节圣经）和**零碎时间**（当天的经节的第一~三周期和之前七段经节的相关七个周期）。这样，这个方法一天所需要进入的经节量是 32 节，如果你已经很熟了，那么，不到 5 分钟就可以背诵一遍。

这样，每一个单位的记忆量，借着当天的一次背诵和三次复习（默想），还分别在第二、三、五、八、十六、三十二和六十四天出现，借此我们可以完成另外七次地复习（默想），从而达到长久记忆的目的，这就是这个文件所提供的帮助。

当然，这个只是一个辅助的文件，而且每个人地遗忘规律不都完全一样。主要是帮助我们理解记忆的规律，知道到什么样的程度，就基本上已经记住了。这时候就算我们还是用过度记忆的方法去背诵圣经，当时间不够用的时候，就能知道差不多可以把哪个部分可以先放下，以后再复习。这也帮助我们在学习外语等内容的时候，能熟练运用这个方法。

赞美主！不需要我们有很强的记忆力，也不需要克服什么特别的拦阻，就是人人都可以，只要按照以上所描述的记忆方法来操练，每天借着背诵 4 节经文来默想神的话，两年之内就可以默想新约罗马书到启示录，这是何等的值得！

西 3:16 当用各样的智慧，让基督的话丰丰富富地住在你们里面，用诗章、颂辞、灵歌，彼此教导，互相劝戒，心被恩感歌颂神。