

## 念最长的诗篇—姚谦牧师

有听众问如何有效背诗篇 119 篇，因曾于节目中鼓励听众背圣经。鼓励信徒读经，我肯定常常会提到，但却忘了是何时提到背经，而且建议别人念最长的、有 22 段 176 节的诗篇 119 篇，印象里真的没有！

不过，就算是自己记性不好，总不能说“没说过”的啊！于是从那时开始，我每天就念念这最长的诗篇，到现在已超过 100 天，大概我已有了 22 段经文的轮廓在心，但要“的的了了”一字不差的背上，还是有待日子，真是个艰辛的过程啊！

### 主言宝贵，不作表演！

我记性算是不错，但这几年开始发现自己也不是丢了那个，就是忘了那个，就知到已经大不如前了！年青时，确实背了不少金句，初信时就有不少经文在心。但现在的记性，主要以理解为主，要一字不漏背诵实是强己所难。况且，圣经主要是用来行道，不是光背的。

但是，为回应听众的问题，如何有效背诵，我姑且也尝试接受挑战。有执事知道我在背诵经文后，就说即使真能背得出，也不好当众表演，这我是同意的。神的道本用作行道，不是用作比拼记性有多好，并以此为炫耀吧。

### 过程艰辛，却是有趣！

开始背经挺辛苦，因诗人用了不同、但意义相同的字表达神的圣言：找到也不下十数个之多：律法、律例、训词、典章、法度、道、话、命令、主的话、主的言语、判语……众多意义相同却用字不一，可见诗人对神话语的丰富，有一定的认识。念这诗时，说能一字不差地记住，其实也是不可能的。

因为碰上不同用字时，若不牢记就肯定弄错他用的字。于是，我得重温年青时候背诵的方式，理解也要“绞尽脑汁”记住什么地方出现“典章”，哪处是“律法”，哪个角落是“律例”啊……你现在知道，这真是要命的吧！

### 每天两段，抓段轮廓！

以 10 天为单位，我每天记两段，比如第 1 天记第 1 段及 11 段，第 2 天记第 2 段及第 12 段，如此类推。每 10 天我就熟习全篇 22 段一遍。其中，首两天多背一段。这样，我按着次序循环作背记，到 100 天我已建立了段落的“记忆轮廓”，哪行字用的是“典章”，哪处用“律例”，就不断在背经时“自我更正”过来。

当然，这种机械式记法是艰难的，但若不如此是不行的。或许，希伯来原文就不必如此牢记吧。再加上我们这代的华人，大半生用上和合本，总习惯经文中“的的了了”的出现啊。

### 诗人反应，我的反响！

背诗过程中最宝贵的，就是体会诗人对主话语何等的渴慕：即使在其性命危在旦夕、恶人谋害他之时、骄傲人嘲弄逼迫中，他都不忘主言语，仍遵行他命令。甚至，到了废寝忘餐的领受神的话，半夜也起来思想、一天 7 次的赞美……在背诗之前，虽然我也有了解到这种种意思，但经过百天忍耐记诵，人就好像融入了诗人的境界：神的话语是他的生命！

当有一天我真能“一字不差”对主背出诗篇时，我倒不会夸口记性何等好，反会想到归荣耀与主，能在有生之年把握这最长诗篇的意义，使我不停的读他的圣言。因他的启示，就是我

的生命。因为“你的话就是灵，就是生命”（约 6：63）！

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。