



更新版



圣经背诵挑战 2025 1.旧约

旧约电子版

1. 创世记 12:2-3

我必叫你成为大国，我必赐福给你，叫你的名为大，你也要叫别人得福。为你祝福的，我必赐福与他；那咒诅你的，我必咒诅他。地上的万族都要因你得福。”

⋈—————○○●○○—————⋈

2. 出埃及记 20:5-6

因为我耶和华你的神，是忌邪的神。恨我的，我必追讨他的罪，自父及子，直到三四代；爱我、守我诫命的，我必向他们发慈爱，直到千代。

⋈—————○○●○○—————⋈

3. 利未记 19:11

你们不可偷盗，不可欺骗，也不可彼此说谎。

⋈—————○○●○○—————⋈

4. 民数记 6:24-26

愿耶和华赐福给你，保护你；愿耶和华使他的脸光照你，赐恩给你；愿耶和华向你仰脸，赐你平安。

⋈—————○○●○○—————⋈

5. 民数记 23:19

神非人，必不致说谎，也非人子，必不致后悔。他说话岂不照着行呢？他发言岂不要成就呢？

⋈—————○○●○○—————⋈

6. 申命记 6:5

你要尽心、尽性、尽力爱耶和华—你的神。

⋈—————○○●○○—————⋈

7. 申命记 7:9

所以，你要知道耶和华—你的神，他是神，是信实的神；向爱他、守他诫命的人守约，施慈爱，直到千代。

⋈—————○○●○○—————⋈

8. 约书亚记 1:8

这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。

⋈—————○○●○○—————⋈

9. 约书亚记 1:9

我岂没有吩咐你吗？你当刚强壮胆！不要惧怕，也不要惊惶，因为你无论往哪里去，耶和华你的神必与你同在。

⋈—————○○●○○—————⋈

10. 撒母耳记上 15:22

耶和华喜悦燔祭和平安祭，岂如喜悦人听从他的话呢？听命胜于献祭；顺从胜于公羊的脂油。

⋈—————○○●○○—————⋈

11. 约伯记 1:21

我赤身出于母胎，也必赤身归回，赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华，耶和华的名是应当称颂的。



12. 约伯记 42:10

约伯为他的朋友祈祷，耶和华就使约伯从苦境转回。并且耶和华赐给他的，比他从前所有的加倍。



13. 诗篇 16:11

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。



14. 诗篇 46:1

神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时帮助。



15. 诗篇 51:17

神所要的祭，就是忧伤的灵，神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。



16. 诗篇 90:10

我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁；但其中所矜夸的不过是劳苦愁烦，转眼成空，我们便如飞而去。



17. 箴言 3:5-6

你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明。在你一切所行的事上，都要认定他，他必指引你的路。



18. 箴言 4: 23

你要保守你的心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。



19. 箴言 9:10

敬畏耶和华是智慧的开端，认识至圣者便是聪明。



20. 箴言 17: 22

喜乐的心，乃是良药；忧伤的灵，使骨枯干。



21. 以赛亚书 9:6

因有一婴孩为我们而生，有一子赐给我们；政权必担在他的肩头上。他名称为：奇妙，策士，全能的神，永在的父，和平的君。



22. 以赛亚书 40:31

但那等候耶和华的，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。



23. 以赛亚书 53:5

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。



24. 耶利米书 29:11

我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。



25. 耶利米书 29:12-13

你们要呼求我，祷告我，我就应允你们。你们寻求我，若专心寻求我，就必寻见。



26. 耶利米哀歌 3:22-23

我们不至消灭，是出于耶和华诸般的慈爱。是因他的怜悯不至断绝。每早晨，这都是新的，你的诚实极其广大。



27. 以西结书 36:26

我也要赐给你们一个新心，将新灵放在你们里面，又从你们的肉体中除掉石心，赐给你们肉心。



28. 何西阿书 6:3

我们务要认识耶和华，竭力追求认识他；他出现确如晨光，他必临到我们像甘雨，像滋润田地的春雨。



29. 弥迦书 6:8

世人哪！耶和华已指示你何为善，他向你所要的是什么呢？只要你行公义，好怜悯，存谦卑的心，与你的神同行。



30. 撒迦利亚书 4:6

万军之耶和华说：不是倚靠势力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的灵方能成事。





1. 马太福音 5:3-6

虚心的人有福了！因为天国是他们的。哀恸的人有福了！因为他们必得安慰。温柔的人有福了！因为他们必承受地土。饥渴慕义的人有福了！因为他们必得饱足。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

2. 马太福音 5:7-10

怜悯人的人有福了！因为他们必蒙怜悯。清心的人有福了！因为他们必得见神。使人和睦的人有福了！因为他们必称为神的儿子。为义受逼迫的人有福了！因为天国是他们的。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

3. 马可福音 10:45

因为人子来，并不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命，作众人的赎价。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

4. 马可福音 14:36

他说：阿爸，父啊！在你凡事都能；求你将这杯撤去！然而，不要从我的意思，只要从你的思。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

5. 路加福音 1:78-79

因我们神怜悯的心肠，叫清晨的日光从高天临到我们，要照亮坐在黑暗中死荫里的人，把我们的脚引到平安的路上。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

6. 路加福音 9:23

耶稣又对众人说，若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来，跟从我。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

7. 约翰福音 4:23

时候将到，如今就是了，那真正拜父的，要用心灵和诚实拜他，因为父要这样的人拜他。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

8. 约翰福音 14:27

我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的，你们心里不要忧愁，也不要胆怯。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

9. 使徒行传 1:8

但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力。并要在耶路撒冷，犹太全地和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

10. 使徒行传 26:18

我差你到他们那里去，要叫他们的眼睛得开，从黑暗中归向光明，从撒但权下归向神；又因信我，得蒙赦罪，和一切成圣的人同得基业。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

11. 罗马书 1:16

我不以福音为耻；这福音本是神的大能，要救一切相信的，先是犹太人，后是希利尼人。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

12. 罗马书 12:2

不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良，纯全可喜悦的旨意。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

13. 哥林多前书 10:31

所以，你们或吃或喝，无论作什么，都要为荣耀神而行。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

14. 哥林多前书 15:58

所以，我亲爱的弟兄们，你们务要坚固，不可摇动，常常竭力多作主工，因为知道你们的劳苦，在主里面不是徒然的。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

15. 哥林多后书 4:8-10

我们四面受敌，却不被困住；心里作难，却不至失望；遭逼迫，却不被丢弃；打倒了，却不至死亡。身上常带着耶稣的死，使耶稣的生也显明在我们身上。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

16. 哥林多后书 13:11

还有末了的话：愿弟兄们都喜乐！要作完全人，要受安慰，要同心合意，要彼此和睦。如此，仁爱，和平的神必常与你们同在。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

17. 加拉太书 2:20

我已经与基督同钉十字架。现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活，他是爱我，为我舍己。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

18. 加拉太书 6:9

我们行善，不可丧志，若不灰心，到了时候，就要收成。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

19. 以弗所书 2:8-9

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。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

20. 以弗所书 4:1-3

我为主被囚的劝你们：既然蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称。凡事谦虚，温柔，忍耐，用爱心互相宽容，用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。

• ————— ♪ • ⊙ • ♫ ————— •

21. 腓立比书 2:6-8

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。

• ————— ♪ • ⊙ • // ————— •

22. 腓立比书 4:6-7

应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。

• ————— ♪ • ⊙ • // ————— •

23. 歌罗西书 1:16

因为万有都是靠他造的，无论是天上的，地上的；能看见的，不能看见的，或是有位的，主治的，执政的，掌权的，一概都是藉着他造的，又是为他造的。

• ————— ♪ • ⊙ • // ————— •

24. 歌罗西书 3:16-17

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，互相劝诫，心被恩感，歌颂神。无论做什么，或说话，或行事，都要奉主耶稣的名，藉着他感谢父神。

• ————— ♪ • ⊙ • // ————— •

25. 帖撒罗尼迦前书 1:2-3

我们为你们众人常常感谢神，祷告的时候提到你们。在神我们的父面前，不住地记念你们因信心所做的工夫，因爱心所受的劳苦，因盼望我们主耶稣基督所存的忍耐。

• ————— ♪ • ⊙ • // ————— •

26. 帖撒罗尼迦后书 2:15

所以，弟兄们，你们要站立得稳，凡所领受的教训，不拘是我们口传的，是信上写的，都要坚守。

• ————— ♪ • ⊙ • // ————— •

27. 提摩太前书 2:1-2

我劝你，第一要为万人恳求，祷告，代求，祝谢。为君王和一切在位的，也该如此，使我们可以敬虔，端正，平安无事地度日。

• ————— ♪ • ⊙ • // ————— •

28. 提摩太后书 3:16

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。

• ————— ♪ • ⊙ • // ————— •

29. 提多书 3:6-7

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。

• ————— ♪ • ⊙ • // ————— •

30. 腓利门书 4-6

我祷告的时候提到你，常为你感谢我的神，因听说你的爱心并你向主耶稣和众圣徒的信心。愿你与人所同有的信心显出功效，使人知道你们各样善事都是为基督做的。

• ————— ♪ • ⊙ • // ————— •

31. 希伯来书 10:24-25

又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉。既知道那日子临近，就更当如此。

· ————— ♪ · ⊙ · // ————— ·

32. 雅各书 1:17

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。

· ————— ♪ · ⊙ · // ————— ·

33. 彼得前书 5:5

你们年幼的，也要顺服年长的。就是你们众人，也都要以谦卑束腰，彼此顺服。因为神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。

· ————— ♪ · ⊙ · // ————— ·

34. 彼得后书 3:8-9

亲爱的弟兄啊，有件事你们不可忘记，就是主看一日如千年，千年如一日。主所应许的尚未成就，有人以为他是耽延，其实不是耽延，乃是宽容你们，不愿有一人沉沦，乃愿人人都悔改。

· ————— ♪ · ⊙ · // ————— ·

35. 约翰一书 1:9

我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。

· ————— ♪ · ⊙ · // ————— ·

36. 约翰二书 7-8

因为世上有许多迷惑人的出来，他们不认耶稣基督是成了肉身来的，这就是那迷惑人、敌基督的，你们要小心，不要失去你们所做的工，乃要得着满足的赏赐。

· ————— ♪ · ⊙ · // ————— ·

37. 约翰三书 2

亲爱的兄弟啊，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样。

· ————— ♪ · ⊙ · // ————— ·

38. 犹大书 20-21

亲爱的弟兄啊，你们却要在至圣的真道上造就自己，在圣灵里祷告，保守自己常在神的爱中，仰望我们主耶稣基督的怜悯，直到永生。

· ————— ♪ · ⊙ · // ————— ·

39. 启示录 4:11

我们的主，我们的神，你是配得荣耀、尊贵、权柄的，因为你创造了万物，并且万物是因你的旨意被创造而有的。

· ————— ♪ · ⊙ · // ————— ·

40. 启示录 21:5

坐宝座的说：“看哪！我将一切都更新了。”又说：“你要写上，因这些话是可信的，是真实的。”

· ————— ♪ · ⊙ · // ————— ·