

【聖經】

默想和背誦經文的方法

A. 背誦經文的動機

1. 背誦經文能幫助你勝過邪惡的勢力。
*閱讀*弗六：11，16；太四：2-4。
2. 背誦經文能幫助你在這彎曲悖謬的世界過真誠、純良和聖潔的人生。
*閱讀*詩一一九：9，11。
3. 背誦經文使你能夠以神的答案解答人的問題。
*閱讀*太十九：3-6；路十：25-26。
4. 背誦經文能使你識別和駁斥假教導。
*閱讀*太二十二：23-33，41-46。
5. 背誦經文能使你在家中建立合乎聖經的信仰和習慣。
*閱讀*申六：4-9。
6. 背誦經文能使你的教導具有權威和智慧。
*閱讀*太五：27-28；七：28-29；西三：16。
7. 背誦經文能助你撰寫有力的福音性文章和宣告。
*閱讀*耶二十三：29；來四：12；林後十：3-5。
8. 背誦經文能幫助你滿懷信心根據神的旨意祈禱，神的旨意早已在聖經中陳明。
*閱讀*創三十二：9-12；出三十二：9-14。

B. 默想經文的方法

基督徒的默想有以下部分：

1. 思想。

思想不同用詞的意思。

問自己這段經文涉及什麼人？什麼事？在哪裏發生？什麼時候發生？為什麼會發生？怎樣發生？

2. 禱告。

向神禱告，詢問祂想對你說什麼。禱告時，與神探討真理的意思，以及可能的應用。你要回應神對你說的話。

3. 連繫。

把經文的真理與你的個人生活或你所身處的世界連繫起來。問自己以下問題：“根據這節經文，我需要什麼？”“什麼真理使我更新或得着力量？”“神想我知道什麼、相信什麼，成為怎樣的人或怎樣行？”

4. 寫下。

在筆記簿上寫下最重要的默想領受。

C. 背誦經文的方法

背誦聖經經文（章節或整卷書）有以下部分：

1. 選擇一種方法幫助你背誦經文：金句卡或筆記。
2. 在你背誦前先默想和理解經文。

3. 把經文寫在一張空白卡片上，或寫在小筆記簿的一頁上，格式如下：

- 主題或標題寫在第一行。
- 經文章節寫在第二行。
- 畫一條線，然後在下面逐行寫下經文。
- 經文章節寫在頁底和卡片的背面。

例如：

得救的確據 約十：28
我又賜給他們永生；他們永不滅亡，誰也不能從我手裏把他們奪去。
約十：28

約十：28

4. 以正確的方式背誦經文。

- 總要從主題或標題、經文章節和第一行經文**開始**。
- 當你可以正確地引述以上幾項，才**加上**第二行經文，**從頭開始重複背誦**，即是主題、經文章節，以及兩行經文。
- 當你可以正確地引述以上幾項，才**加上**第三行經文，**從頭開始重複背誦**，即是主題、經文章節，以及三行經文。諸如此類。
- 不要局部背誦經文，因為這樣你便無法記住各部分之間的聯繫。每次當你重複經文時，總要從頭開始。
- 總要重複經文章節作為**結束**，因為經文章節是最難背誦的部分。
- 因此，背誦經文正確的次序是：標題、經文章節、經文、重複經文章節。

D. 複習背誦的經文的方法

複習之前背誦的經文有以下部分：

1. 複習新背誦的經文。

複習是指每天重複一次剛背誦過的五節經文。反覆背誦是記憶和準確引用經文的最好方法。因此，連續五星期每天至少一次複習剛背誦過的五節經文。這樣你會對每一節新的經文複習約三十五遍，之後便進入“反向複習”階段。

2. 複習之前背誦的經文。

“反向複習”是指每三星期複習一遍所有之前背誦過的經文。反向複習是記憶你之前背誦過的所有經文的最好方法。因此，每天從之前背誦過的一百節經文中選五節經文作反向複習。這樣每三個星期你便反向複習了所有之前背誦過的經文。

3. 隨身攜帶金句卡。

帶着你背誦的金句卡或筆記簿去上班，利用一天中乘坐交通工具和空餘時間複習經文、默想和禱告。複習你剛背誦過的五節經文，並反向複習一些之前背誦過的經文，然後默想和禱告這些經文的內容。

4. 檢查是否準確記憶。

彼此檢查是否仍準確記得背誦過的經文。

每次小組聚會時，分為每兩個人一組，彼此檢查是否記得剛背誦過的經文。同時偶爾分為兩個人一組，彼此檢查是否記得之前背誦的其中一組五節經文。互相檢查是否仍記得題目或標題、經文章節，以及正確無誤地背出整節經文。你可以給予提示，有時給予題目或標題，有時給予經文章節，有時則給予經文的首幾個字。

E. “空中門訓” 背誦經文列表

<p style="text-align: center;">(A) 基督徒的確據</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 得救的確據：約十：28。 2. 禱告蒙應允的確據：約十六：24 3. 得勝的確據：林前十：13 4. 蒙赦免的確據：約壹一：9 5. 蒙神指引的確據：箴三 5-6 	<p style="text-align: center;">(B) 基督裏的新生命</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基督：林後五：17 2. 話語：太四：4 3. 禱告：約十五：7 4. 團契：約壹一：7 5. 見證：太十：32
<p style="text-align: center;">(C) 福音</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 罪的本質：羅三：23 (2) 罪的懲罰：傳十二：14 (3) 贖罪：羅五：8 (4) 救恩是一份禮物：弗二：8-9 (5) 恩信得救：約一：12 	<p style="text-align: center;">(D) 門徒訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 基督是主：羅十二：1-2 (2) 捨己：路九：23 (3) 服事：可十：45 (4) 施予：林後九：6-7 (5) 使人作門徒：太二十八：18-20
<p style="text-align: center;">(E) 基督徒性情</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 效法基督：林後三：18 (2) 純潔：彼前二：11 (3) 愛：可十二：30-31 (4) 信心：羅四：20-21 (5) 謙卑：腓二：3-4 	<p style="text-align: center;">(F) 預備基督徒的婚姻</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 同為信徒：林後六：14 (2) 相同的人生目標：摩三：3 (3) 節制：帖前四：3-5 (4) 合適的時間：傳八：5下-6上 (5) 正確的優先次序：太六：33
<p style="text-align: center;">(G) 基督徒的婚姻</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 離開父母，信守終生：創二：24 (2) 相愛和帶領：弗五：23，25 (3) 相愛和順服：多二：4-5 (4) 化解紛爭：太五：23-24 (5) 持守忠貞：箴三：3-4 	<p style="text-align: center;">(H) 基督徒父母</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 付出的愛：林後十二：14下-15上 (2) 全面發展：箴二十二：6 (3) 教導神的話語：申六：6-7 (4) 照主的教訓養育兒女：弗六：4 (5) 愛的管教：箴十三：24
<p style="text-align: center;">(I) 神的國</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 進入神的國：約三：3，5 (2) 歡迎孩童進入神的國：路十八：16-17 (3) 宣揚神國的福音：太二十四：14 (4) 在神國裏服事從不回頭：路九：62 (5) 神國的勝利：但二：44 	<p style="text-align: center;">(J) 基督教會</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 教會的性質：彼前二：5 (2) 教會的活動：使二：42 (3) 教會的事工：弗四：12-13 (4) 教會領袖的職責：使二十：28 (5) 教會的榮耀：弗三：20-21
<p style="text-align: center;">(K) 神的偉大</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 神無可比擬：賽四十：25-26 (2) 神有無限的榮耀：歷上二十九：11 (3) 神滿有權能：弗一：11-12 (4) 神無所不知：來四：13 (5) 神是全能的：耶三十二：17 	<p style="text-align: center;">(L) 神的能力</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) 神的同在：來十三：5-6 (2) 神的話語：詩一一九：105 (3) 神的大能：賽四十一：10 (4) 神的智慧：雅一：5 (5) 神的醫治：歷下七：14