

## [圣经]

### 默想和背诵经文的方法

#### A. 背诵经文的动机

**1. 背诵经文能帮助你胜过邪恶的势力。**

阅读弗六：11，16；太四：2-4。

**2. 背诵经文能帮助你在这弯曲悖谬的世界过真诚、纯良和圣洁的人生。**

阅读诗一一九：9，11。

**3. 背诵经文使你能够以神的答案解答人的问题。**

阅读太十九：3-6；路十：25-26。

**4. 背诵经文能使你识别和驳斥假教导。**

阅读太二十二：23-33，41-46。

**5. 背诵经文能使你在家中建立合乎圣经的信仰和习惯。**

阅读申六：4-9。

**6. 背诵经文能使你的教导具有权威和智慧。**

阅读太五：27-28；七：28-29；西三：16。

**7. 背诵经文能助你撰写有力的福音性文章和宣告。**

阅读耶二十三：29；来四：12；林后十：3-5。

**8. 背诵经文能帮助你满怀信心根据神的旨意祈祷，神的旨意早已在圣经中陈明。**

阅读创三十二：9-12；出三十二：9-14。

#### B. 默想经文的方法

基督徒的默想有以下部分：

**1. 思想。**

思想不同用词的意思。

问自己这段经文涉及什么人？什么事？在哪里发生？什么时候发生？为什么会发生？怎样发生？

**2. 祷告。**

向神祷告，询问祂想对你说什么。祷告时，与神探讨真理的意思，以及可能的应用。你要回应神对你说的话。

**3. 连系。**

把经文的真理与你的个人生活或你所所处的世界连系起来。问自己以下问题：“根据这节经文，我需要什么？”“什么真理使我更新或得着力量？”“神想我知道什么、相信什么，成为怎样的人或怎样行？”

**4. 写下。**

在笔记簿上写下最重要的默想领受。

#### C. 背诵经文的方法

背诵圣经经文（章节或整卷书）有以下部分：

**1. 选择**一种方法帮助你背诵经文：金句卡或笔记。

**2. 在你背诵前先默想**和理解经文。

3. 把经文写在一张空白卡片上，或写在小笔记簿的一页上，格式如下：

- 主题或标题写在第一行。
- 经文章节写在第二行。
- 画一条线，然后在下面逐行写下经文。
- 经文章节写在页底和卡片的背面。

例如：

得救的确据 约十：28
我又赐给他们永生；他们永不灭亡，谁也不能从我手里把他们夺去。
约十：28

约十：28
-------

4. 以正确的方式背诵经文。

- 总要从主题或标题、经文章节和第一行经文开始。
- 当你可以正确地引述以上几项，才加上第二行经文，从头开始重复背诵，即是主题、经文章节，以及两行经文。
- 当你可以正确地引述以上几项，才加上第三行经文，从头开始重复背诵，即是主题、经文章节，以及三行经文。诸如此类。
- 不要局部背诵经文，因为这样你便无法记住各部分之间的联系。每次当你重复经文时，总要从头开始。
- 总要重复经文章节作为**结束**，因为经文章节是最难背诵的部分。
- 因此，背诵经文正确的次序是：标题、经文章节、经文、重复经文章节。

#### D. 复习背诵的经文的方法

复习之前背诵的经文有以下部分：

##### 1. 复习新背诵的经文。

复习是指每天重复一次刚背诵过的五节经文。反复背诵是记忆和准确引用经文的最好方法。因此，连续五星期每天至少一次复习刚背诵过的五节经文。这样你会对每一节新的经文复习约三十五遍，之后便进入“反向复习”阶段。

##### 2. 复习之前背诵的经文。

“反向复习”是指每三星期复习一遍所有之前背诵过的经文。反向复习是记忆你之前背诵过的所有经文的最好方法。因此，每天从之前背诵过的一百节经文中选五节经文作反向复习。这样每三个星期你便反向复习了所有之前背诵过的经文。

##### 3. 随身携带金句卡。

带着你背诵的金句卡或笔记簿去上班，利用一天中乘坐交通工具和空余时间复习经文、默想和祷告。复习你刚背诵过的五节经文，并反向复习一些之前背诵过的经文，然后默想和祷告这些经文的内容。

##### 4. 检查是否准确记忆。

彼此检查是否仍准确记得背诵过的经文。

每次小组聚会时，分为每两个人一组，彼此检查是否记得刚背诵过的经文。同时偶尔分为两个人一组，彼此检查是否记得之前背诵的其中一组五节经文。互相检查是否仍记得题目或标题、经文章节，以及**正确无误地**背出整节经文。你可以给予提示，有时给予题目或标题，有时给予经文章节，有时则给予经文的首几个字。

## E. “空中门训” 背诵经文列表

<p style="text-align: center;"><b>(A) 基督徒的确据</b></p> <p>1. 得救的确据：约十：28。                  2. 祷告蒙应允的确据：约十六：24                  3. 得胜的确据：林前十：13                  4. 蒙赦免的确据：约壹一：9                  5. 蒙神指引的确据：箴三 5-6</p>	<p style="text-align: center;"><b>(B) 基督里的新生命</b></p> <p>1. 基督：林后五：17                  2. 话语：太四：4                  3. 祷告：约十五：7                  4. 团契：约壹一：7                  5. 见证：太十：32</p>
<p style="text-align: center;"><b>(C) 福音</b></p> <p>(1) 罪的本质：罗三：23                  (2) 罪的惩罚：传十二：14                  (3) 赎罪：罗五：8                  (4) 救恩是一份礼物：弗二：8-9                  (5) 恩信得救：约一：12</p>	<p style="text-align: center;"><b>(D) 门徒训练</b></p> <p>(1) 基督是主：罗十二：1-2                  (2) 舍己：路九：23                  (3) 服事：可十：45                  (4) 施予：林后九：6-7                  (5) 使人作门徒：太二十八：18-20</p>
<p style="text-align: center;"><b>(E) 基督徒性情</b></p> <p>(1) 效法基督：林后三：18                  (2) 纯洁：彼前二：11                  (3) 爱：可十二：30-31                  (4) 信心：罗四：20-21                  (5) 谦卑：腓二：3-4</p>	<p style="text-align: center;"><b>(F) 预备基督徒的婚姻</b></p> <p>(1) 同为信徒：林后六：14                  (2) 相同的人生目标：摩三：3                  (3) 节制：帖前四：3-5                  (4) 合适的时间：传八：5下-6上                  (5) 正确的优先次序：太六：33</p>
<p style="text-align: center;"><b>(G) 基督徒的婚姻</b></p> <p>(1) 离开父母，信守终生：创二：24                  (2) 相爱和带领：弗五：23，25                  (3) 相爱和顺服：多二：4-5                  (4) 化解纷争：太五：23-24                  (5) 持守忠贞：箴三：3-4</p>	<p style="text-align: center;"><b>(H) 基督徒父母</b></p> <p>(1) 付出的爱：林后十二：14下-15上                  (2) 全面发展：箴二十二：6                  (3) 教导神的话语：申六：6-7                  (4) 照主的教训养育儿女：弗六：4                  (5) 爱的管教：箴十三：24</p>
<p style="text-align: center;"><b>(I) 神的国</b></p> <p>(1) 进入神的国：约三：3，5                  (2) 欢迎孩童进入神的国：路十八：16-17                  (3) 宣扬神国的福音：太二十四：14                  (4) 在神国里服事从不回头：路九：62                  (5) 神国的胜利：但二：44</p>	<p style="text-align: center;"><b>(J) 基督教会</b></p> <p>(1) 教会的性质：彼前二：5                  (2) 教会的活动：使二：42                  (3) 教会的事工：弗四：12-13                  (4) 教会领袖的职责：使二十：28                  (5) 教会的荣耀：弗三：20-21</p>
<p style="text-align: center;"><b>(K) 神的伟大</b></p> <p>(1) 神无可比拟：赛四十：25-26                  (2) 神有无限的荣耀：历上二十九：11                  (3) 神满有权能：弗一：11-12                  (4) 神无所不知：来四：13                  (5) 神是全能的：耶三十二：17</p>	<p style="text-align: center;"><b>(L) 神的能力</b></p> <p>(1) 神的同在：来十三：5-6                  (2) 神的话语：诗一一九：105                  (3) 神的大能：赛四十一：10                  (4) 神的智慧：雅一：5                  (5) 神的医治：历下七：14</p>