

# 背誦經文的原則及方法

## 背誦經文的原則

1. 背誦每節經文的主題，它會讓你在有需要的時候，幫助你從記憶中找出這節特別的經文。
2. 背誦經文的出處猶如背誦經文本身 — 在背誦經文內容之前或之後，都要背誦它的出處。許多人發覺經文的出處是最難記清楚的，重複背誦經文的出處會幫助你容易記得它。清楚記得經文的出處是非常重要的，因它會幫助你在聖經中找出你所需要的經文。
3. 讓背誦經文成為你一生的習慣。最重要的是要循序漸進及要穩定地按時背誦，在開始背誦經文時，千萬不要背誦太多節經文，雖然你會覺得自己可以容易做得到。恆心及一致是最重要的。許多人覺得每星期背誦二節已經很足夠了。
4. 仔細及準確地背誦每節經文 — 記得它是神的話語。準確地記得每一個字會幫助你更容易地溫習它，並令你有信心地使用它。
5. 要明瞭你所背誦的。在聖經中找出要背誦經節的上下文，默想那段經文。若單單背誦經文，而不加以思索及理解，是沒有用的。
6. 溫習是背誦經文的秘訣。許多人不能記得所背誦的經文，主要原因是他們沒有經常地作出溫習。有規律的溫習能幫助你即時記起那節經文，並能使你對這些經文記憶常新。記得每天都要溫習你經文袋裡所有的經文。建立習慣的秘訣是恆心及有規律，永不容許有例外的情形發生。

## 背誦經文的方法

### A. 首六十節經文

1. 拿出首兩節經文卡放在經文袋中，將其他的經文卡放在家裡，在第一星期裡背誦此首兩節經文。
2. 每星期拿出兩節新的經文卡，並放在經文袋中待背誦。
3. 每天溫習經文袋中所有的經文
  - a. 隨身攜帶此經文袋，放在你的衣袋或手袋裡。利用空隙的時間背誦及溫習經文（人們往往會浪費掉這些空隙的時間），例如：等人、坐車、步行往返的路程當中……等等。
  - b. 當你溫習一節經文時，儘量不要偷看此節經文。在背誦完此節經文之後才看看是否背得準確，記得經節之前後次序會幫助你不偷看下一節經文。
  - c. 記得要背誦經節的主題及經文出處。
  - d. 讓其他人幫助你溫習經文會非常有幫助。
  - e. 若要牢牢地記得一節經文，不單要在開始時準確地背誦此節經文，更重要的是要日以繼日地有規律的溫習此節經文。許多測驗顯示，若在七個星期裡，每一日不間斷地溫習，此節經文便會牢牢地被記住。

## B. 六十節經文之後

1. 將首 60 節中最後的 14 節經文（即過去七個星期所背誦的經文）放在經文袋中的一邊。這些經節就是「經常溫習」的經節，每一日都要溫習的。
2. 將其他已經背誦的經文，按聖經經卷的次序先後排列，即是按次序由創世記排列至啟示錄（最新背誦的 14 節經文不要排列在其中）。這會幫助你對全本聖經及每卷書有整全的概念。這些經文就是「重複溫習」的經文，這些經文現應有 46 節。
3. 每一個星期，在兩張空白卡上寫上你所選出要背誦的兩節新經文。當你學會這兩節經文之後，將它們放在「經常溫習」的經文裡。再從「經常溫習」的經文中取出兩張經文卡，放在「重複溫習」的經文裡。（記得將它們按經卷次序排列）。這兩張經文卡應是「經常溫習」經文中最早背誦或最熟識的。這樣做法，你的「經常溫習」經文應時常保持著 14 張經文卡，而「重複溫習」的經文應每星期增添兩節經文。
4. 將「重複溫習」的經文卡分成數份，每份張數相同，張數的數目應是每日容易溫習得到的數目，約 15 張至 30 張不等。每天拿新的一份溫習。例如：將你現有的 46 張經文卡分成二份，在兩日內溫習完所有「重複溫習」的經文。待你「重複溫習」的經文增至 60 張時，分成三份，每份 20 張，在三日內溫完所有「重複溫習」的經文。按這方法溫習，保持每份經文最多是 30 張。

若你需要 14 天才能溫完「重複溫習」的經文時，你已經背誦了  $14 \times 30 = 420$  經節了（每星期背誦兩節，你已經背誦了 4 年的經文了）。當你到達此階段時，將每份溫習經文的數目可由 30 增至 40，而在二星期內溫習完所有「重複溫習」的經文。到你背誦 560 節經文時（ $14 \times 40$ ），將每份溫習經文的數目增加至 50（ $14 \times 50 = 700$ ）。到此階段，你可自行決定繼續增加每份溫習經文的數目，抑或每三星期才溫習完「重複溫習」的經文。

## C. 主題經文背誦系統的運用

這個系統的設計，容許背誦經文的人在這系統上作出建立或修改。這系統絕不完整。你可以在靈修、主日講道或研經……時遇著一節你想背誦的經文，你可從現有系統的主題當中加入這節經文，或在未有的主題中，新增一個適當的主題。例如：你可能想背誦一節有關基督再來的經文 — 你可為此加入一個新的主題「基督再來」在系統當中。