

背诵经文的原则及方法

背诵经文的原则

1. 背诵每节经文的主题，它会让你在有需要的时候，帮助你从记忆中找出这节特别的经文。
2. 背诵经文的出处犹如背诵经文本身 — 在背诵经文内容之前或之后，都要背诵它的出处。许多人发觉经文的出处是最难记清楚的，重复背诵经文的出处会帮助你容易记得它。清楚记得经文的出处是非常重要的，因它会帮助你在圣经中找出你所需要的经文。
3. 让背诵经文成为你一生的习惯。最重要的是要循序渐进及要稳定地按时背诵，在开始背诵经文时，千万不要背诵太多节经文，虽然你会觉得自己可以轻松做得到。恒心及一致是最重要的。许多人觉得每星期背诵二节已经很足够了。
4. 仔细及准确地背诵每节经文 — 记得它是神的话语。准确地记得每一个字会帮助你更容易地温习它，并令你有信心地使用它。
5. 要明瞭你所背诵的。在圣经中找出要背诵经节的上下文，默想那段经文。若单单背诵经文，而不加以思索及理解，是没有用的。
6. 温习是背诵经文的秘诀。许多人不能记得所背诵的经文，主要原因是他们没有经常地作出温习。有规律的温习能帮助你即时记起那节经文，并能使你对这些经文记忆常新。记得每天都要温习你经文袋里所有的经文。建立习惯的秘诀是恒心及有规律，永不容许有例外的情形发生。

背诵经文的方法

A. 首六十节经文

1. 拿出首两节经文卡放在经文袋中，将其他的经文卡放在家里，在第一星期里背诵此首两节经文。
2. 每星期拿出两节新的经文卡，并放在经文袋中待背诵。
3. 每天温习经文袋中所有的经文
 - a. 随身携带此经文袋，放在你的衣袋或手袋里。利用空隙的时间背诵及温习经文（人们往往会浪费掉这些空隙的时间），例如：等人、坐车、步行往返的路程当中……等等。
 - b. 当你温习一节经文时，尽量不要偷看此节经文。在背诵完此节经文之后才看看是否背得准确，记得经节之前后次序会帮助你偷看下一节经文。
 - c. 记得要背诵经节的主题及经文出处。
 - d. 让其他人帮助你温习经文会非常有帮助。
 - e. 若要牢牢地记得一节经文，不单要在开始时准确地背诵此节经文，更重要的是要日以继日地有规律的温习此节经文。许多测验显示，若在七个星期里，每一日不间断地温习，此节经文便会牢牢地被记住。

B. 六十节经文之后

1. 将首 60 节中最后的 14 节经文（即过去七个星期所背诵的经文）放在经文袋中的一边。这些经节就是「经常温习」的经节，每一日都要温习的。
2. 将其他已经背诵的经文，按圣经经卷的次序先后排列，即是按次序由创世记排列至启示录（最新背诵的 14 节经文不要排列在其中）。这会帮助你对全本圣经及每卷书有整全的概念。这些经文就是「重复温习」的经文，这些经文现应有 46 节。
3. 每一个星期，在两张空白卡上写上你所选出要背诵的两节新经文。当你学会这两节经文之后，将它们放在「经常温习」的经文里。再从「经常温习」的经文中取出两张经文卡，放在「重复温习」的经文里。（记得将它们按经卷次序排列）。这两张经文卡应是「经常温习」经文中最早背诵或最熟识的。这样做，你的「经常温习」经文应时常保持着 14 张经文卡，而「重复温习」的经文应每星期增添两节经文。
4. 将「重复温习」的经文卡分成数份，每份张数相同，张数的数目应是每日容易温习得到的数目，约 15 张至 30 张不等。每天拿新的一份温习。例如：将你现有的 46 张经文卡分成二份，在两日内温习完所有「重复温习」的经文。待你「重复温习」的经文增至 60 张时，分成三份，每份 20 张，在三日内温完所有「重复温习」的经文。按这方法温习，保持每份经文最多是 30 张。

若你需要 14 天才能温完「重复温习」的经文时，你已经背诵了 $14 \times 30 = 420$ 经节了（每星期背诵两节，你已经背诵了 4 年的经文了）。当你到达此阶段时，将每份温习经文的数目可由 30 增至 40，而在二星期内温习完所有「重复温习」的经文。到你背诵 560 节经文时（ 14×40 ），将每份温习经文的数目增加至 50（ $14 \times 50 = 700$ ）。到此阶段，你可自行决定继续增加每份温习经文的数目，抑或每三星期才温习完「重复温习」的经文。

C. 主题经文背诵系统的运用

这个系统的设计，容许背诵经文的人在这系统上作出建立或修改。这系统绝不完整。你可以在灵修、主日讲道或研经……时遇着一节你想背诵的经文，你可从现有系统的主题当中加入这节经文，或在未有的主题中，新增一个适当的主题。例如：你可能想背诵一节有关基督再来的经文 — 你可为此加入一个新的主题「基督再来」在系统当中。