

ཉིང་གི་བཀའ་རྒྱུ་ལ་མཐོང་ན་འོད་ཤར་ཏེ། དང་པོ་རྒྱུ་ལ་དེ་ཡིས་ཤེས་རབ་རྟེན།

གསུང་མགུར་119:130

“祢的言语一解开，就发出亮光，使愚人通达。”

诗篇 119:130

# ༄༅། དམ་པའི་གསུང་རབ་ལྗོག་པའི་ལ་ཐོ།།

ཤེས་པ་དགེ་བཤེས་ཀྱི་ཉིན་ལྟར་ལྟ་སྟོན་བྱེད་པ།

ལ་ཐོ་འདིའི་དམིགས་ལུལ་ནི་ལྷ་ཡི་བྱ་སྤྲུག་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པའི་མ་  
ལག་གི་སློབ་ནམ་དམ་པའི་གསུང་རབ་ལྗོག་པ་དང་། འདི་ལྟར་ལྷ་ཡི་བཀའ་སྟོན་ག་  
པའི་སྐབས་སུ་ཆད་ལུས་ཡོང་མི་སྲིད། ཉིན་ལྟར་སྤྲུག་བྱ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ། དག་བཅི་  
རིགས་ཀྱི་ཕྱིར་རྒྱ་ཆས་དང་ལྡན་པའི་ཆེད་དུ། ལྷ་ཡིས་ལུང་དུ་བསྟན་པའི་མདོ་  
ཐམས་ཅད་ནི། སློབ་དཔོན་དང་། སློན་སྟོན་པ་དང་། སྲོང་བ་དང་། རྒྱུ་པར་  
དག་པའི་སྤྲོས་སུ་འདུལ་བ་ལ་ཕན་ལོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་འདི་དག་གིས་ང་  
ཚོར་ལྷ་ཡིས་དགའ་སྟོབས་ལང་བྱིས་པའི་ཕན་བ་ཡོད་ཆད་གསལ་སྟོན་བྱས་ཡོད།

# 圣经一阅读日历

“主若愿意” 每日阅读

这本读经日历旨在帮助神的儿女系统地阅读圣经，这样在阅读 神的话语时就不会有遗漏。“圣经都是神所默示的，于教训、督责、使人规正、教导人学义都是有益的，叫属 神的人得以完全，预备行各样的善事。”——这句话向我们表明，熟悉凡是在 神所默示下写出来的话语所得到的益处。

ཉིང་གིས་ཞག་དང་པོ་ནས་མཇུག་མའི་བར་དུ། ཞག་ལྟར་ལྷ་ཡི་བཀའ་བྲིམས་ཀྱི་མདོ་

ལས་བསྟར་གསོ། ། རྗེ་ཉེ་ལྷ་8:18

“从头一天直到末一天……每日念 神的律法书。”

尼希米记 8:18

# བཀོལ་སྤྱོད་ཀྱི་གསལ་བཤད།

ལོ་ཐོའི་ནང་གི་ལེའུ་དང་ཚོག་བཅད་(ཨང་གྲངས་)བར་དུ་བཤད་ཉལ་གྱིས་  
དབྱེ་བ་འབྱེད་པ། དཔེར་ན། 2:3ལེའུ་2པ་དང་ཚོག་བཅད་3པ། གལ་ཏེ་ལེའུ་  
གཅིག་དང་ཚོག་བཅད་གཅིག་དཔེར་ན། 2:4ལ་མ་གཏོགས་མ་སྤྱད་ན། ཚོག་  
བཅད་འདི་ནས་ལེའུ་འདིའི་མཚུག་བར་སློག་དགོས་པ་དཔེར་ན། འགོད་པ་  
ལེའུ་2པ་ཚོག་བཅད་4པ་ནས་25པ་བར་ཡིན།

གལ་ཏེ་བྱིད་ཀྱིས་སྤྱད་པའི་གྲངས་ཀ་ལྟར་ཉིན་ལྟར་ཞོགས་པ་དང་། ཉིན་གུང་  
དང་དགོང་མོ། དེ་དང་བསྐྱེད་པའི་གསུང་ཚོམ་གྱི་དུམ་བུ་སློག་ན། བྱིད་ཀྱིས་ལོ་  
གཅིག་གི་ནང་གསུང་རབ་ཆ་ཚང་སློག་དེས་ཡིན།

ཐོག་མར་སློབ་མཁན་ལ་ཆ་བཞག་ན། ལོ་དང་པོར་ཡང་ལེ་ཚན་དང་པོ་(ཞལ་  
ཆད་རྗེང་པའམ་ཞོགས་པ་)དང་ལེ་ཚན་གསུམ་པ་(ཞལ་ཆད་གསར་པའམ་  
དགོང་མོ་)ཡི་ཆ་ཤས་ཁོ་ན་སློག་ཐུབ་པ་དང་། ལོ་གཉིས་པར་ལེ་ཚན་གཉིས་པ་  
(ཞལ་ཆད་རྗེང་པའམ་ཉིན་གུང་)དང་ལེ་ཚན་གསུམ་པ་(ཞལ་ཆད་གསར་  
པའམ་དགོང་མོ་)ཡི་ཆ་ཤས་སློག་ཐུབ། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བྱིད་ཀྱིས་ལོ་གཉིས་ཀྱི་  
ནང་གསུང་རབ་(ནང་དུ་ཞལ་ཆད་གསར་པ་ཐེངས་གཉིས་ཚུད་ཡོད་) ཆ་ཚང་  
སློག་རྒྱ་ཡིན།

ཚོམ་སློག་པ་ཡིས།

# 使用说明：

本日历中章与节之间用冒号隔开，如 2:3 表示 2 章 3 节。如果只给出一章和一节（例如 2:4），那么要从这节经文开始读到这一章的结尾，即创世记 2 章 4 至 25 节。

若您按照所给的数字阅读每天早、中、晚，相应的经文段落，您将会在一年内读完整本《圣经》。

对于初学者来说，第一年也可以只读第一栏（旧约—“早上”）和第三栏（新约—“晚上”）的部分；第二年可以阅读第二栏（旧约—“中午”）和第三栏（新约—“晚上”）的部分。这样，您将会在两年内读完整本《圣经》（包含两遍新约）。

དམ་པའི་གསུང་རབ། ཐབ་ལེན།



藏汉对照圣经下载

ལྷོ་ལྷོ་དང་པོ།

一月

ཚེས	ཞོགས་པ	ཉིན་གུང	དགོང་མོ
1.	འཁོད་པ 1-2:3	ལོབ 1-2:10	མད་ལྷ 1
2.	” 2:4	” 2:11-3	” 2
3.	” 3	” 4-5	” 3
4.	” 4-5	” 6-7	” 4
5.	” 6-7:10	” 8	” 5:1-20
6.	” 7:11-8:19	” 9-10	” 5:21
7.	” 8:20-9	” 11-12	” 6:1-18
8.	” 10-11:26	” 13-14	” 6:19-7:6
9.	” 11:27-12	” 15	” 7:7
10.	” 13-14	” 16-17	” 8:1-27
11.	” 15-16	” 18-19	” 8:28-9:17
12.	” 17	” 20	” 9:18
13.	” 18	” 21	” 10:1-23
14.	” 19	” 22	” 10:24-11:1
15.	” 20-21	” 23-24	” 11:2
16.	” 22	” 25-26	” 12:1-21
17.	” 23	” 27-28	” 12:22
18.	” 24	” 29-30	” 13:1-23
19.	” 25	” 31	” 13:24-43
20.	” 26	” 32-33	” 13:44-14:13
21.	” 27	” 34-35	” 14:14
22.	” 28	” 36-37	” 15:1-28
23.	” 29	” 38-39	” 15:29-16:12
24.	” 30	” 40-41	” 16:13-17:13
25.	” 31	” 42	” 17:14-18:14
26.	” 32-33:16	གསུང་མཐུང 1-3	” 18:15
27.	” 33:17-34	” 4-6	” 19:1-15
28.	” 35	” 7-8	” 19:16-20:16
29.	” 36	” 9-10	” 20:17
30.	” 37	” 11-14	” 21:1-32
31.	” 38	” 15-16	” 21:33-22:14

日期	早上	中午	晚上
1.	创世记 1-2:3	约伯记 1-2:10	马太福音 1
2.	” 2:4	” 2:11-3	” 2
3.	” 3	” 4-5	” 3
4.	” 4-5	” 6-7	” 4
5.	” 6-7:10	” 8	” 5:1-20
6.	” 7:11-8:19	” 9-10	” 5:21
7.	” 8:20-9	” 11-12	” 6:1-18
8.	” 10-11:26	” 13-14	” 6:19-7:6
9.	” 11:27-12	” 15	” 7:7
10.	” 13-14	” 16-17	” 8:1-27
11.	” 15-16	” 18-19	” 8:28-9:17
12.	” 17	” 20	” 9:18
13.	” 18	” 21	” 10:1-23
14.	” 19	” 22	” 10:24-11:1
15.	” 20-21	” 23-24	” 11:2
16.	” 22	” 25-26	” 12:1-21
17.	” 23	” 27-28	” 12:22
18.	” 24	” 29-30	” 13:1-23
19.	” 25	” 31	” 13:24-43
20.	” 26	” 32-33	” 13:44-14:13
21.	” 27	” 34-35	” 14:14
22.	” 28	” 36-37	” 15:1-28
23.	” 29	” 38-39	” 15:29-16:12
24.	” 30	” 40-41	” 16:13-17:13
25.	” 31	” 42	” 17:14-18:14
26.	” 32-33:16	诗篇 1-3	” 18:15
27.	” 33:17-34	” 4-6	” 19:1-15
28.	” 35	” 7-8	” 19:16-20:16
29.	” 36	” 9-10	” 20:17
30.	” 37	” 11-14	” 21:1-32
31.	” 38	” 15-16	” 21:33-22:14

ལྷོ་ལྷོ་གཉིས་པ།

ཚེས	ཞེགས་པ	ཉིན་གུང	དགོང་ཚེ
1.	འཕྲོད་པ 39	གསུང་མཐུར 17	མད་མུ 22:15
2.	” 40	” 18:1-29	” 23
3.	” 41:1-49	” 18:30	” 24:1-28
4.	” 41:50 - 42	” 19	” 24:29
5.	” 43	” 20 - 21	” 25:1-30
6.	” 44	” 22	” 25:31 - 26:2
7.	” 45	” 23 - 24	” 26:3-30
8.	” 46 - 47:26	” 25	” 26:31-57
9.	” 47:27 - 48	” 26 - 27	” 26:58
10.	” 49	” 28 - 29	” 27:1-26
11.	” 50	” 30	” 27:27-44
12.	འབྲེགས་པ 1 - 2:22	” 31	” 27:45
13.	” 2:23 - 3	” 32 - 33	” 28
14.	” 4	” 34	མཛོད་པ 1
15.	” 5 - 6:12	” 35 - 36	” 2:1-21
16.	” 6:13 - 7	” 37	” 2:22
17.	” 8	” 38 - 39	” 3
18.	” 9	” 40 - 41	” 4:1-31
19.	” 10	” 42 - 43	” 4:32 - 5:11
20.	” 11 - 12:20	” 44	” 5:12
21.	” 12:21	” 45 - 46	” 6
22.	” 13 - 14:4	” 47 - 48	” 7:1-29
23.	” 14:5	” 49 - 50	” 7:30 - 8:4
24.	” 15	” 51	” 8:5
25.	” 16	” 52 - 54	” 9:1-31
26.	” 17	” 55	” 9:32
27.	” 18	” 56 - 57	” 10:1-23
28.	” 19	” 58 - 59	” 10:24

二月

日期	早上	中午	晚上
1.	创世记 39	诗篇 17	马太福音 22:15
2.	” 40	” 18:1-29	” 23
3.	” 41:1-49	” 18:30	” 24:1-28
4.	” 41:50 - 42	” 19	” 24:29
5.	” 43	” 20 - 21	” 25:1-30
6.	” 44	” 22	” 25:31 - 26:2
7.	” 45	” 23 - 24	” 26:3-30
8.	” 46 - 47:26	” 25	” 26:31-57
9.	” 47:27 - 48	” 26 - 27	” 26:58
10.	” 49	” 28 - 29	” 27:1-26
11.	” 50	” 30	” 27:27-44
12.	出埃及记 1 - 2:22	” 31	” 27:45
13.	” 2:23 - 3	” 32 - 33	” 28
14.	” 4	” 34	使徒行传 1
15.	” 5 - 6:12	” 35 - 36	” 2:1-21
16.	” 6:13 - 7	” 37	” 2:22
17.	” 8	” 38 - 39	” 3
18.	” 9	” 40 - 41	” 4:1-31
19.	” 10	” 42 - 43	” 4:32 - 5:11
20.	” 11 - 12:20	” 44	” 5:12
21.	” 12:21	” 45 - 46	” 6
22.	” 13 - 14:4	” 47 - 48	” 7:1-29
23.	” 14:5	” 49 - 50	” 7:30 - 8:4
24.	” 15	” 51	” 8:5
25.	” 16	” 52 - 54	” 9:1-31
26.	” 17	” 55	” 9:32
27.	” 18	” 56 - 57	” 10:1-23
28.	” 19	” 58 - 59	” 10:24

ལྷན་སྐྱེས་གསུང་པ།

ཚེས་	འོག་ལེ་	ཉིན་གུང་	དགོང་ཚེ་
1.	འཕྲིན་གསུང་པ་ 20	གསུང་མཐུར་ 60 - 61	མཛད་པ་ 11:1-18
2.	” 21	” 62 - 63	” 11:19
3.	” 22 - 23:9	” 64 - 65	” 12
4.	” 23:10	” 66 - 67	” 13:1-25
5.	” 24	” 68	” 13:26
6.	” 25	” 69	” 14
7.	” 26:1-30	” 70 - 71	” 15:1-21
8.	” 26:31 - 27:19	” 72	” 15:22-35
9.	” 27:20 - 28:14	” 73	” 15:36 - 16:15
10.	” 28:15	” 74 - 75	” 16:16
11.	” 29:1-37	” 76 - 77	” 17:1-15
12.	” 29:38 - 30:10	” 78:1-31	” 17:16
13.	” 30:11	” 78:32	” 18:1-22
14.	” 31	” 79 - 80	” 18:23 - 19:20
15.	” 32	” 81 - 82	” 19:21
16.	” 33 - 34:4	” 83 - 84	” 20:1-16
17.	” 34:5	” 85 - 86	” 20:17
18.	” 35	” 87 - 88	” 21:1-16
19.	” 36	” 89:1-18	” 21:17
20.	” 37	” 89:19	” 22:1-21
21.	” 38	” 90 - 91	” 22:22 - 23:11
22.	” 39	” 92 - 93	” 23:12
23.	” 40	” 94 - 95	” 24
24.	ལེ་མེ་ 1	” 96 - 98	” 25:1-22
25.	” 2	” 99 - 101	” 25:23 - 26:11
26.	” 3	” 102	” 26:12
27.	” 4:1-26	” 103	” 27:1-26
28.	” 4:27 - 5:13	” 104	” 27:27 - 28:10
29.	” 5:14 - 6:7	” 105	” 28:11
30.	” 6:8 - 7:10	” 106	མར་གྲུ་ 1:1-20
31.	” 7:11	” 107	” 1:21

三月

日期	早上	中午	晚上
1.	出埃及记 20	诗篇 60 - 61	使徒行传 11:1-18
2.	” 21	” 62 - 63	” 11:19
3.	” 22 - 23:9	” 64 - 65	” 12
4.	” 23:10	” 66 - 67	” 13:1-25
5.	” 24	” 68	” 13:26
6.	” 25	” 69	” 14
7.	” 26:1-30	” 70 - 71	” 15:1-21
8.	” 26:31 - 27:19	” 72	” 15:22-35
9.	” 27:20 - 28:14	” 73	” 15:36 - 16:15
10.	” 28:15	” 74 - 75	” 16:16
11.	” 29:1-37	” 76 - 77	” 17:1-15
12.	” 29:38 - 30:10	” 78:1-31	” 17:16
13.	” 30:11	” 78:32	” 18:1-22
14.	” 31	” 79 - 80	” 18:23 - 19:20
15.	” 32	” 81 - 82	” 19:21
16.	” 33 - 34:4	” 83 - 84	” 20:1-16
17.	” 34:5	” 85 - 86	” 20:17
18.	” 35	” 87 - 88	” 21:1-16
19.	” 36	” 89:1-18	” 21:17
20.	” 37	” 89:19	” 22:1-21
21.	” 38	” 90 - 91	” 22:22 - 23:11
22.	” 39	” 92 - 93	” 23:12
23.	” 40	” 94 - 95	” 24
24.	利未记 1	” 96 - 98	” 25:1-22
25.	” 2	” 99 - 101	” 25:23 - 26:11
26.	” 3	” 102	” 26:12
27.	” 4:1-26	” 103	” 27:1-26
28.	” 4:27 - 5:13	” 104	” 27:27 - 28:10
29.	” 5:14 - 6:7	” 105	” 28:11
30.	” 6:8 - 7:10	” 106	马可福音 1:1-20
31.	” 7:11	” 107	” 1:21

ལྷན་སྒྲིག་བཞི་པ།

ཚེས	ཚེས་པ	ཉིན་གུང	དགོང་ཚེ
1.	ལེ་ལྷེ 8	གསུང་མགྲུང 108	མར་གུ 2:1-22
2.	” 9	” 109 - 110	” 2:23 - 3:12
3.	” 10	” 111 - 112	” 3:13
4.	” 11	” 113 - 115	” 4:1-20
5.	” 12 - 13:23	” 116 - 117	” 4:21
6.	” 13:24	” 118	” 5:1-20
7.	” 14:1-32	” 119:1-40	” 5:21
8.	” 14:33	” 119:41-72	” 6:1-29
9.	” 15	” 119:73-112	” 6:30
10.	” 16	” 119:113-144	” 7:1-23
11.	” 17 - 18	” 119:145	” 7:24 - 8:10
12.	” 19 - 20	” 120 - 123	” 8:11-26
13.	” 21	” 124 - 127	” 8:27 - 9:13
14.	” 22	” 128 - 131	” 9:14-32
15.	” 23:1-22	” 132 - 134	” 9:33
16.	” 23:23	” 135 - 136	” 10:1-31
17.	” 24	” 137 - 138	” 10:32
18.	” 25	” 139	” 11:1-26
19.	” 26	” 140 - 141	” 11:27 - 12:17
20.	” 27	” 142 - 143	” 12:18
21.	གྲངས་ཀ 1	” 144 - 145	” 13
22.	” 2	” 146 - 147	” 14:1-26
23.	” 3	” 148 - 150	” 14:27-52
24.	” 4	ལེགས་བཤད 1	” 14:53
25.	” 5	” 2	” 15:1-23
26.	” 6	” 3	” 15:24
27.	” 7	” 4	” 16
28.	” 8	” 5 - 6:19	ཉ་ལེན 1:1-12
29.	” 9 - 10:10	” 6:20 - 7	” 1:13 - 2:10
30.	” 10:11 - 11:3	” 8	” 2:11 - 3:7

四月

日期	早上	中午	晚上
1.	利未记 8	诗篇 108	马可福音 2:1-22
2.	” 9	” 109 - 110	” 2:23 - 3:12
3.	” 10	” 111 - 112	” 3:13
4.	” 11	” 113 - 115	” 4:1-20
5.	” 12 - 13:23	” 116 - 117	” 4:21
6.	” 13:24	” 118	” 5:1-20
7.	” 14:1-32	” 119:1-40	” 5:21
8.	” 14:33	” 119:41-72	” 6:1-29
9.	” 15	” 119:73-112	” 6:30
10.	” 16	” 119:113-144	” 7:1-23
11.	” 17 - 18	” 119:145	” 7:24 - 8:10
12.	” 19 - 20	” 120 - 123	” 8:11-26
13.	” 21	” 124 - 127	” 8:27 - 9:13
14.	” 22	” 128 - 131	” 9:14-32
15.	” 23:1-22	” 132 - 134	” 9:33
16.	” 23:23	” 135 - 136	” 10:1-31
17.	” 24	” 137 - 138	” 10:32
18.	” 25	” 139	” 11:1-26
19.	” 26	” 140 - 141	” 11:27 - 12:17
20.	” 27	” 142 - 143	” 12:18
21.	民数记 1	” 144 - 145	” 13
22.	” 2	” 146 - 147	” 14:1-26
23.	” 3	” 148 - 150	” 14:27-52
24.	” 4	箴言 1	” 14:53
25.	” 5	” 2	” 15:1-23
26.	” 6	” 3	” 15:24
27.	” 7	” 4	” 16
28.	” 8	” 5 - 6:19	彼得前书 1:1-12
29.	” 9 - 10:10	” 6:20 - 7	” 1:13 - 2:10
30.	” 10:11 - 11:3	” 8	” 2:11 - 3:7

ལྷན་སྐྱེས་ལྷན་པ།

ཚེས་	ཞོགས་པ་	ཉིན་གུང་	དགོང་ཚེ་
1.	གྲངས་ཀ 11:4	མེགས་བཤའ་ 9	༡ བོཙྰ 3:8
2.	” 12 - 13	” 10	” 4
3.	” 14	” 11	” 5
4.	” 15	” 12	༢ བོཙྰ 1
5.	” 16:1-40	” 13	” 2
6.	” 16:41 - 17	” 14	” 3
7.	” 18	” 15	ཡ་ཀོབ 1
8.	” 19	” 16	” 2
9.	” 20	” 17	” 3
10.	” 21	” 18	” 4
11.	” 22:1-35	” 19	” 5
12.	” 22:36 - 23:26	” 20 - 21:11	ཡ་རྩུ་དུ
13.	” 23:27 - 24	” 21:12 - 22:16	ལྷ་ཀླ 1:1-25
14.	” 25 - 26:51	” 22:17 - 23:11	” 1:26-56
15.	” 26:52 - 27	” 23:12	” 1:57
16.	” 28	” 24	” 2:1-21
17.	” 29	” 25 - 26:12	” 2:22
18.	” 30 - 31	” 26:13 - 27	” 3
19.	” 32	” 28	” 4:1-15
20.	” 33	” 29	” 4:16
21.	” 34 - 35:8	” 30	” 5:1-16
22.	” 35:9 - 36	” 31	” 5:17
23.	བཀའ་ལུང་ 1	ལྷོན་པ 1 - 2:11	” 6:1-19
24.	” 2	” 2:12 - 3:15	” 6:20
25.	” 3	” 3:16 - 4	” 7:1-29
26.	” 4	” 5 - 6	” 7:30
27.	” 5	” 7	” 8:1-21
28.	” 6 - 7:10	” 8 - 9:10	” 8:22-39
29.	” 7:11 - 8	” 9:11 - 10	” 8:40
30.	” 9 - 10:11	” 11 - 12	” 9:1-17
31.	” 10:12 - 11	གཞུང་ལྷན་ 1 - 2:7	” 9:18-36

五月

日期	早上	中午	晚上
1.	民数记 11:4	箴言 9	彼得前书 3:8
2.	” 12 - 13	” 10	” 4
3.	” 14	” 11	” 5
4.	” 15	” 12	彼得后书 1
5.	” 16:1-40	” 13	” 2
6.	” 16:41 - 17	” 14	” 3
7.	” 18	” 15	雅各书 1
8.	” 19	” 16	” 2
9.	” 20	” 17	” 3
10.	” 21	” 18	” 4
11.	” 22:1-35	” 19	” 5
12.	” 22:36 - 23:26	” 20 - 21:11	犹大书
13.	” 23:27 - 24	” 21:12 - 22:16	路加福音 1:1-25
14.	” 25 - 26:51	” 22:17 - 23:11	” 1:26-56
15.	” 26:52 - 27	” 23:12	” 1:57
16.	” 28	” 24	” 2:1-21
17.	” 29	” 25 - 26:12	” 2:22
18.	” 30 - 31	” 26:13 - 27	” 3
19.	” 32	” 28	” 4:1-15
20.	” 33	” 29	” 4:16
21.	” 34 - 35:8	” 30	” 5:1-16
22.	” 35:9 - 36	” 31	” 5:17
23.	申命记 1	传道书 1 - 2:11	” 6:1-19
24.	” 2	” 2:12 - 3:15	” 6:20
25.	” 3	” 3:16 - 4	” 7:1-29
26.	” 4	” 5 - 6	” 7:30
27.	” 5	” 7	” 8:1-21
28.	” 6 - 7:10	” 8 - 9:10	” 8:22-39
29.	” 7:11 - 8	” 9:11 - 10	” 8:40
30.	” 9 - 10:11	” 11 - 12	” 9:1-17
31.	” 10:12 - 11	雅歌 1 - 2:7	” 9:18-36

ལྷོ་ལྷོ་བྱུང་བ།

ཚེས་	འོག་ལེ་བ་	ཉིན་གྱི་ལུང་	དགོང་ཚེ་
1.	བཀའ་ལྟར་ 12	གཞུང་ལྷོ་ 2:8 - 3:5	ལྷ་ཀུ་ 9:37
2.	” 13 - 14:21	” 3:6 - 5:1	” 10:1-24
3.	” 14:22 - 15	” 5:2 - 6:9	” 10:25
4.	” 16	” 6:10 - 8	” 11:1-13
5.	” 17 - 18:8	ཇོ་བད་ལྷོ་	” 11:14-36
6.	” 18:9 - 19	ཡོ་ཞེས་ 1	” 11:37
7.	” 20 - 21	” 2	” 12:1-21
8.	” 22 - 23:8	” 3	” 12:22-40
9.	” 23:9 - 24	ཡོ་རྒྱ་ 1 - 2	” 12:41
10.	” 25 - 26:15	” 3 - 4	” 13:1-21
11.	” 26:16 - 27	ཇམ་ཚེས་ 1 - 2	” 13:22
12.	” 28:1-37	” 3 - 4	” 14:1-24
13.	” 28:38	” 5 - 6	” 14:25 - 15:10
14.	” 29	” 7 - 8	” 15:11
15.	” 30 -31:13	” 9	” 16
16.	” 31:14 - 32:14	ཀྱི་ཤེས་ 1 - 2:1	” 17:1-19
17.	” 32:15	” 2:2 - 3	” 17:20 - 18:14
18.	” 33	” 4 - 6:3	” 18:15
19.	” 34	” 6:4 - 7	” 19:1-28
20.	ཡོ་བྱུ་ཇམ་ 1	” 8 - 9	” 19:29
21.	” 2	” 10 - 11:11	” 20:1-19
22.	” 3	” 11:12 - 14	” 20:20 - 21:4
23.	” 4 - 5:12	ཡོ་གཞུང་ 1	” 21:5
24.	” 5:13 - 6	” 2	” 22:1-30
25.	” 7	” 3 - 4	” 22:31-53
26.	” 8	” 5	” 22:54 - 23:12
27.	” 9	” 6	” 23:13-46
28.	” 10	” 7 - 8:4	” 23:47 - 24:12
29.	” 11 - 12	” 8:5 - 9:7	” 24:13
30.	” 13	” 9:8 - 10:4	ཉ་ཐེ་ས་ཡོ་ཀྱི་གཞུང་ 1

六月

日期	早上	中午	晚上
1.	申命记 12	雅歌 2:8 - 3:5	路加福音 9:37
2.	” 13 - 14:21	” 3:6 - 5:1	” 10:1-24
3.	” 14:22 - 15	” 5:2 - 6:9	” 10:25
4.	” 16	” 6:10 - 8	” 11:1-13
5.	” 17 - 18:8	俄巴底亚书	” 11:14-36
6.	” 18:9 - 19	约珥书 1	” 11:37
7.	” 20 - 21	” 2	” 12:1-21
8.	” 22 - 23:8	” 3	” 12:22-40
9.	” 23:9 - 24	约拿书 1 - 2	” 12:41
10.	” 25 - 26:15	” 3 - 4	” 13:1-21
11.	” 26:16 - 27	阿摩司书 1 - 2	” 13:22
12.	” 28:1-37	” 3 - 4	” 14:1-24
13.	” 28:38	” 5 - 6	” 14:25 - 15:10
14.	” 29	” 7 - 8	” 15:11
15.	” 30 -31:13	” 9	” 16
16.	” 31:14 - 32:14	何西阿书 1 - 2:1	” 17:1-19
17.	” 32:15	” 2:2 - 3	” 17:20 - 18:14
18.	” 33	” 4 - 6:3	” 18:15
19.	” 34	” 6:4 - 7	” 19:1-28
20.	约书亚记 1	” 8 - 9	” 19:29
21.	” 2	” 10 - 11:11	” 20:1-19
22.	” 3	” 11:12 - 14	” 20:20 - 21:4
23.	” 4 - 5:12	以赛亚书 1	” 21:5
24.	” 5:13 - 6	” 2	” 22:1-30
25.	” 7	” 3 - 4	” 22:31-53
26.	” 8	” 5	” 22:54 - 23:12
27.	” 9	” 6	” 23:13-46
28.	” 10	” 7 - 8:4	” 23:47 - 24:12
29.	” 11 - 12	” 8:5 - 9:7	” 24:13
30.	” 13	” 9:8 - 10:4	帖撒罗尼迦前书 1



ཕྱི་ལོ་བཟུང་བ།

ཚེས།	འགྲེལ་པ།	ཉིན་གུང་།	དགོང་ཚོ།
1.	ཡོ་ཤུམ་ 14 - 15	ཡོ་ཤུམ་ 10:5	༡ བྲོ་སེ་ལོ་ཞི་གེ་པ་ 2:1-16
2.	” 16 - 17	” 11 - 12	” 2:17 - 3
3.	” 18 - 19	” 13	” 4
4.	” 20 - 21	” 14	” 5
5.	” 22	” 15 - 16	༢ བྲོ་སེ་ལོ་ཞི་གེ་པ་ 1
6.	” 23	” 17 - 18	” 2
7.	” 24	” 19 - 20	” 3
8.	ཐིམ་མེ་དཔོན་ 1 - 2:5	” 21 - 22:14	༡ ཀོ་རིན་ཐུ་བ་ 1
9.	” 2:6 - 3:4	” 22:15 - 23	” 2
10.	” 3:5	” 24	” 3
11.	” 4	” 25	” 4
12.	” 5	” 26	” 5
13.	” 6	” 27	” 6
14.	” 7	” 28	” 7
15.	” 8	” 29	” 8
16.	” 9 - 10:5	” 30	” 9:1-23
17.	” 10:6 - 11:28	” 31	” 9:24 - 10:14
18.	” 11:29 - 12	” 32	” 10:15 - 11:1
19.	” 13	” 33	” 11:2
20.	” 14 - 15	” 34	” 12
21.	” 16	” 35	” 13
22.	” 17 - 18	” 36 - 37:7	” 14
23.	” 19	” 37:8	” 15:1-34
24.	” 20	” 38 - 39	” 15:35
25.	” 21	” 40	” 16
26.	ཅན་ 1	” 41	༢ ཀོ་རིན་ཐུ་བ་ 1
27.	” 2	” 42	” 2
28.	” 3 - 4	” 43 - 44:5	” 3 - 4:6
29.	༡ ག་ཐུ་ཞེས་ 1	” 44:6-23	” 4:7 - 5:10
30.	” 2	” 44:24 - 45	” 5:11 - 6:10
31.	” 3	” 46	” 6:11 - 7

七月

日期	早上	中午	晚上
1.	约书亚记 14 - 15	以赛亚书 10:5	帖撒罗尼迦前书 2:1-16
2.	” 16 - 17	” 11 - 12	” 2:17 - 3
3.	” 18 - 19	” 13	” 4
4.	” 20 - 21	” 14	” 5
5.	” 22	” 15 - 16	帖撒罗尼迦后书 1
6.	” 23	” 17 - 18	” 2
7.	” 24	” 19 - 20	” 3
8.	士师记 1 - 2:5	” 21 - 22:14	哥林多前书 1
9.	” 2:6 - 3:4	” 22:15 - 23	” 2
10.	” 3:5	” 24	” 3
11.	” 4	” 25	” 4
12.	” 5	” 26	” 5
13.	” 6	” 27	” 6
14.	” 7	” 28	” 7
15.	” 8	” 29	” 8
16.	” 9 - 10:5	” 30	” 9:1-23
17.	” 10:6 - 11:28	” 31	” 9:24 - 10:14
18.	” 11:29 - 12	” 32	” 10:15 - 11:1
19.	” 13	” 33	” 11:2
20.	” 14 - 15	” 34	” 12
21.	” 16	” 35	” 13
22.	” 17 - 18	” 36 - 37:7	” 14
23.	” 19	” 37:8	” 15:1-34
24.	” 20	” 38 - 39	” 15:35
25.	” 21	” 40	” 16
26.	路得记 1	” 41	哥林多后书 1
27.	” 2	” 42	” 2
28.	” 3 - 4	” 43 - 44:5	” 3 - 4:6
29.	撒耳母记上 1	” 44:6-23	” 4:7 - 5:10
30.	” 2	” 44:24 - 45	” 5:11 - 6:10
31.	” 3	” 46	” 6:11 - 7

ལྷོ་རྒྱ་བརྒྱུད་པ།

ཚེས	འོག་ལེ་འཕྲུག་པ།	ཉིན་གུང་།	དགོང་མོ་།
1.	༡ འཕྲུག་ལེ་ 4 - 5	ཡེ་ཤ་ལྷུ 47	༢ ཀོ་རིན་ལུ་བ 8
2.	” 6 - 7	” 48	” 9
3.	” 8 - 9:14	” 49	” 10
4.	” 9:15 - 10	” 50 - 51:8	” 11
5.	” 11 - 12	” 51:9	” 12:1-13
6.	” 13	” 52:1-12	” 12:14 - 13
7.	” 14	” 52:13 - 53	རྩོ་རྒྱ་བ 1:1-16
8.	” 15	” 54	” 1:17
9.	” 16	” 55 - 56:8	” 2
10.	” 17:1-31	” 56:9 - 57	” 3
11.	” 17:32 - 18:5	” 58	” 4:1-22
12.	” 18:6 - 19:7	” 59	” 4:23 - 5:11
13.	” 19:8 - 20	” 60	” 5:12
14.	” 21 - 22	” 61	” 6:1-14
15.	” 23 - 24	” 62 - 63:14	” 6:15 - 7:6
16.	” 25	” 63:15 - 64	” 7:7
17.	” 26 - 27	” 65	” 8:1-17
18.	” 28 - 29	” 66	” 8:18
19.	” 30 - 31	མི་ཀླ 1 - 2	” 9:1-29
20.	༢ འཕྲུག་ལེ་ 1	” 3 - 4:8	” 9:30 - 10
21.	” 2	” 4:9 - 5	” 11:1-15
22.	” 3	” 6	” 11:16
23.	” 4 - 5	” 7	” 12
24.	” 6	ན་རྩེ་མ 1	” 13
25.	” 7	” 2 - 3	” 14:1-18
26.	” 8 - 9	ཉ་ལྷ་ལྷུ 1	” 14:19 - 15:13
27.	” 10 - 11	” 2	” 15:14
28.	” 12	” 3	” 16
29.	” 13	ཟེ་ཤམ་ལྷུ 1	ག་ལང་ལྷུ་བ 1
30.	” 14	” 2	” 2
31.	” 15	” 3	” 3:1-14

八月

日期	早上	中午	晚上
1.	撒耳母记上 4 - 5	以赛亚书 47	哥林多后书 8
2.	” 6 - 7	” 48	” 9
3.	” 8 - 9:14	” 49	” 10
4.	” 9:15 - 10	” 50 - 51:8	” 11
5.	” 11 - 12	” 51:9	” 12:1-13
6.	” 13	” 52:1-12	” 12:14 - 13
7.	” 14	” 52:13 - 53	罗马书 1:1-16
8.	” 15	” 54	” 1:17
9.	” 16	” 55 - 56:8	” 2
10.	” 17:1-31	” 56:9 - 57	” 3
11.	” 17:32 - 18:5	” 58	” 4:1-22
12.	” 18:6 - 19:7	” 59	” 4:23 - 5:11
13.	” 19:8 - 20	” 60	” 5:12
14.	” 21 - 22	” 61	” 6:1-14
15.	” 23 - 24	” 62 - 63:14	” 6:15 - 7:6
16.	” 25	” 63:15 - 64	” 7:7
17.	” 26 - 27	” 65	” 8:1-17
18.	” 28 - 29	” 66	” 8:18
19.	” 30 - 31	弥迦书 1 - 2	” 9:1-29
20.	撒耳母记下 1	” 3 - 4:8	” 9:30 - 10
21.	” 2	” 4:9 - 5	” 11:1-15
22.	” 3	” 6	” 11:16
23.	” 4 - 5	” 7	” 12
24.	” 6	那鸿书 1	” 13
25.	” 7	” 2 - 3	” 14:1-18
26.	” 8 - 9	哈巴谷书 1	” 14:19 - 15:13
27.	” 10 - 11	” 2	” 15:14
28.	” 12	” 3	” 16
29.	” 13	西番雅书 1	加拉太书 1
30.	” 14	” 2	” 2
31.	” 15	” 3	” 3:1-14

ཕྱི་ལྗོངས་ལྟུང་ལ།

ཚེས	ཞོགས་པ	ཉིན་གུང	དགོང་མོ
1.	༡ ག་ལྷ་ཞེལ	16 - 17	ཡེ་རེམ་ཡུ 1 ག་ལང་ཡུ་པ 3:15
2.	”	18 - 19:8	” 2 - 3:5 ” 4:1-20
3.	”	19:9	” 3:6 - 4:2 ” 4:21 - 5:9
4.	”	20	” 4:3 ” 5:10
5.	”	21	” 5 ” 6
6.	”	22	” 6 ཞེ་བོ་སྐུ་པ 1:1-14
7.	”	23	” 7 ” 1:15 - 2:10
8.	”	24	” 8 ” 2:11
9.	། ལྷུ་པ་རབས	1	” 9 ” 3
10.	”	2	” 10 ” 4:1-16
11.	”	3	” 11 ” 4:17
12.	”	4 - 5	” 12 ” 5:1-21
13.	”	6	” 13 ” 5:22 - 6:9
14.	”	7	” 14 ” 6:10
15.	”	8:1-30	” 15 ཕི་ལི་བ་ཕི་པ 1:1-20
16.	”	8:31	” 16 ” 1:21 - 2:11
17.	”	9	” 17 ” 2:12
18.	”	10	” 18 ” 3 - 4:1
19.	”	11	” 19 - 20 ” 4:2
20.	”	12:1-24	” 22 - 23:8 ཀོ་ལོ་སྐུ་པ 1:1-20
21.	”	12:25 - 13:32	” 23:9 ” 1:21 - 2:7
22.	”	13:33 - 14:20	” 25 ” 2:8 - 3:4
23.	”	14:21 - 15:24	” 26 ” 3:5 - 4:1
24.	”	15:25 - 16	” 35 ” 4:2
25.	”	17	” 36; 45 ཕི་ལོ་མོན་
26.	”	18	” 46 - 47 ཞི་བ་རི་པ 1
27.	”	19	” 48 ” 2
28.	”	20	” 49 ” 3
29.	”	21	” 50 ” 4:1-13
30.	”	22	” 51:1-24 ” 4:14 - 5:10

ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རེམ་ལྷུང་།

九月

日期	早上	中午	晚上
1.	撒母耳记下 16 - 17	耶利米书 1	加拉太书 3:15
2.	” 18 - 19:8	” 2 - 3:5	” 4:1-20
3.	” 19:9	” 3:6 - 4:2	” 4:21 - 5:9
4.	” 20	” 4:3	” 5:10
5.	” 21	” 5	” 6
6.	” 22	” 6	以弗所书 1:1-14
7.	” 23	” 7	” 1:15 - 2:10
8.	” 24	” 8	” 2:11
9.	列王记上 1	” 9	” 3
10.	” 2	” 10	” 4:1-16
11.	” 3	” 11	” 4:17
12.	” 4 - 5	” 12	” 5:1-21
13.	” 6	” 13	” 5:22 - 6:9
14.	” 7	” 14	” 6:10
15.	” 8:1-30	” 15	腓立比书 1:1-20
16.	” 8:31	” 16	” 1:21 - 2:11
17.	” 9	” 17	” 2:12
18.	” 10	” 18	” 3 - 4:1
19.	” 11	” 19 - 20	” 4:2
20.	” 12:1-24	” 22 - 23:8	歌西罗书 1:1-20
21.	” 12:25 - 13:32	” 23:9	” 1:21 - 2:7
22.	” 13:33 - 14:20	” 25	” 2:8 - 3:4
23.	” 14:21 - 15:24	” 26	” 3:5 - 4:1
24.	” 15:25 - 16	” 35	” 4:2
25.	” 17	” 36; 45	腓利门书
26.	” 18	” 46 - 47	希伯来书 1
27.	” 19	” 48	” 2
28.	” 20	” 49	” 3
29.	” 21	” 50	” 4:1-13
30.	” 22	” 51:1-24	” 4:14 - 5:10

按照历史顺序

ལྷོ་རྒྱ་བཟུང་བ།

ཚེས	ཚེས་པ	ཉིན་གྲངས་	དགོང་ཚེ
1.	༡ ལྷོ་རྒྱ་བཟུང་བ	1	ཡེ་ཤེས་ལྡུ་ 51:25
2.	”	2	” 24; 29
3.	”	3	” 30
4.	”	4	” 31
5.	”	5	” 27 - 28
6.	”	6:1-23	” 21; 34
7.	”	6:24 - 7	” 37
8.	”	8	” 32:1-25
9.	”	9	” 32:26
10.	”	10	” 33
11.	”	11 - 12	” 38
12.	”	13 - 14:22	” 39
13.	”	14:23 - 15:31	” 40
14.	”	15:32 - 16	” 41 - 42:6
15.	”	17	” 42:7 - 43
16.	”	18	” 44
17.	”	19	” 52
18.	”	20 - 21:18	སྐྱོ་སྐྱུ 1
19.	”	21:19 - 22	” 2
20.	”	23	” 3
21.	”	24	” 4 - 5
22.	”	25	ཞེ་རྒྱུ་ཞེས་ 1
23.	༡ ལྷོ་རྒྱ་བཟུང་བ	1	” 2 - 3:15
24.	”	2	” 3:16 - 4
25.	”	3 - 4:23	” 5 - 6
26.	”	4:24 - 5	” 7
27.	”	6	” 8 - 9
28.	”	7	” 10
29.	”	8 - 9	” 11
30.	”	10 - 11	” 12
31.	”	12	” 13

十月

日期	早上	中午	晚上
1.	列王记下 1	耶利米书 51:25	希伯来书 5:11 - 6
2.	” 2	” 24; 29	” 7
3.	” 3	” 30	” 8
4.	” 4	” 31	” 9:1-14
5.	” 5	” 27 - 28	” 9:15
6.	” 6:1-23	” 21; 34	” 10:1-18
7.	” 6:24 - 7	” 37	” 10:19
8.	” 8	” 32:1-25	” 11:1-16
9.	” 9	” 32:26	” 11:17
10.	” 10	” 33	” 12:1-17
11.	” 11 - 12	” 38	” 12:18 - 13:6
12.	” 13 - 14:22	” 39	” 13:7
13.	” 14:23 - 15:31	” 40	提多书 1 - 2:8
14.	” 15:32 - 16	” 41 - 42:6	” 2:9 - 3
15.	” 17	” 42:7 - 43	提摩太前书 1
16.	” 18	” 44	” 2
17.	” 19	” 52	” 3
18.	” 20 - 21:18	耶利米哀歌 1	” 4
19.	” 21:19 - 22	” 2	” 5
20.	” 23	” 3	” 6
21.	” 24	” 4 - 5	提摩太后书 1
22.	” 25	以西结书 1	” 2
23.	历代志上 1	” 2 - 3:15	” 3
24.	” 2	” 3:16 - 4	” 4
25.	” 3 - 4:23	” 5 - 6	约翰福音 1:1-18
26.	” 4:24 - 5	” 7	” 1:19
27.	” 6	” 8 - 9	” 2:1-22
28.	” 7	” 10	” 2:23 - 3:21
29.	” 8 - 9	” 11	” 3:22
30.	” 10 - 11	” 12	” 4:1-30
31.	” 12	” 13	” 4:31

ལྷོ་ཁྱེད་ལྷན་ཁྲིམས་པ།

十一月

ཚེས	ཞུགས་པ	ཉིན་གུང	དགོང་ཚོ
1.	༡ ལྷོ་ཁྱེད་ལྷན་ཁྲིམས་ 13 - 14	ཨ་བེ་གི་ཨེལ 14 - 15	ཡོ་ཏཱ་ལྷན་ 5:1-23
2.	” 15	” 16:1-34	” 5:24
3.	” 16	” 16:35	” 6:1-21
4.	” 17 - 18	” 17	” 6:22-40
5.	” 19 - 20	” 18 - 19	” 6:41 - 7:1
6.	” 21	” 20	” 7:2-30
7.	” 22 - 23	” 21	” 7:31 - 8:11
8.	” 24 - 25	” 22	” 8:12-30
9.	” 26 - 27	” 23	” 8:31
10.	” 28	” 24 - 25	” 9:1-17
11.	” 29	” 26	” 9:18-38
12.	༢ ལྷོ་ཁྱེད་ལྷན་ཁྲིམས་ 1 - 2	” 27	” 9:39 - 10:18
13.	” 3 - 4	” 28	” 10:19
14.	” 5 - 6:11	” 29 - 30:19	” 11:1-27
15.	” 6:12	” 30:20 - 31	” 11:28-54
16.	” 7	” 32	” 11:55 - 12:19
17.	” 8 - 9	” 33	” 12:20
18.	” 10 - 11	” 34	” 13:1-30
19.	” 12 - 13	” 35 - 36:15	” 13:31 - 14:14
20.	” 14 - 15	” 36:16	” 14:15
21.	” 16 - 17	” 37	” 15:1-16
22.	” 18 - 19	” 38	” 15:17 - 16:15
23.	” 20	” 39	” 16:16
24.	” 21 - 22	” 40	” 17
25.	” 23 - 24	” 41	” 18:1-27
26.	” 25	” 42	” 18:28 - 19:16
27.	” 26	” 43	” 19:17
28.	” 27 - 28	” 44	” 20
29.	” 29	” 45	” 21
30.	” 30	” 46	༡ ཡོ་ཏཱ་ལྷན་ 1

日期	早上	中午	晚上
1.	历代志上 13 - 14	以西结书 14 - 15	约翰福音 5:1-23
2.	” 15	” 16:1-34	” 5:24
3.	” 16	” 16:35	” 6:1-21
4.	” 17 - 18	” 17	” 6:22-40
5.	” 19 - 20	” 18 - 19	” 6:41 - 7:1
6.	” 21	” 20	” 7:2-30
7.	” 22 - 23	” 21	” 7:31 - 8:11
8.	” 24 - 25	” 22	” 8:12-30
9.	” 26 - 27	” 23	” 8:31
10.	” 28	” 24 - 25	” 9:1-17
11.	” 29	” 26	” 9:18-38
12.	历代志下 1 - 2	” 27	” 9:39 - 10:18
13.	” 3 - 4	” 28	” 10:19
14.	” 5 - 6:11	” 29 - 30:19	” 11:1-27
15.	” 6:12	” 30:20 - 31	” 11:28-54
16.	” 7	” 32	” 11:55 - 12:19
17.	” 8 - 9	” 33	” 12:20
18.	” 10 - 11	” 34	” 13:1-30
19.	” 12 - 13	” 35 - 36:15	” 13:31 - 14:14
20.	” 14 - 15	” 36:16	” 14:15
21.	” 16 - 17	” 37	” 15:1-16
22.	” 18 - 19	” 38	” 15:17 - 16:15
23.	” 20	” 39	” 16:16
24.	” 21 - 22	” 40	” 17
25.	” 23 - 24	” 41	” 18:1-27
26.	” 25	” 42	” 18:28 - 19:16
27.	” 26	” 43	” 19:17
28.	” 27 - 28	” 44	” 20
29.	” 29	” 45	” 21
30.	” 30	” 46	约翰一书 1

ཕྱི་ལྗོངས་བཅུ་གཉིས་པ།

ཚེས	ཚེས་པ	ཉིན་གུང	དགོང་ཚེ
1.	༡ རྩོན་རབས 31	ཨ་བེ་གི་ཨེམ 47	༡ ཡོ་རྟ་བློན 2:1-17
2.	” 32	” 48	” 2:18
3.	” 33	དུ་ལྷོ་ཨེམ 1	” 3
4.	” 34	” 2:1-23	” 4
5.	” 35	” 2:24	” 5
6.	” 36	” 3	༢ ཡོ་རྟ་བློན
7.	ཨེམ་རྒྱ 1 - 2	” 4	༣ ཡོ་རྟ་བློན
8.	” 3 - 4	” 5	མངོན་པ 1
9.	” 5	” 6	” 2:1-17
10.	” 6	” 7	” 2:18 -3:6
11.	” 7	” 8	” 3:7
12.	” 8	” 9	” 4
13.	” 9	” 10	” 5
14.	” 10	” 11:1-20	” 6
15.	ལོ་རྒྱུ་ལྷ 1 - 2	” 11:21	” 7 - 8:1
16.	” 3	” 12	” 8:2
17.	” 4	ཉམ་གསུ་ཨེ 1	” 9
18.	” 5	” 2	” 10
19.	” 6	ཟེ་གཏང་ལྷ 1	” 11:1-18
20.	” 7	” 2 - 3	” 11:19 - 12
21.	” 8	” 4	” 13
22.	” 9	” 5 - 6	” 14
23.	” 10 - 11	” 7	” 15
24.	” 12	” 8	” 16
25.	” 13	” 9 - 10	” 17
26.	ཨེམ་མེར 1	” 11	” 18
27.	” 2	” 12 - 13:6	” 19:1-10
28.	” 3 - 4	” 13:7 - 14	” 19:11
29.	” 5 - 6	མལ་ཨ་གི 1 - 2:9	” 20 - 21:1
30.	” 7 - 8	” 2:10 - 3:6	” 21:2 - 22:5
31.	” 9 - 10	” 3:7 - 4	” 22:6

十二月

日期	早上	中午	晚上
1.	历代志下 31	以西结书 47	约翰一书 2:1-17
2.	” 32	” 48	” 2:18
3.	” 33	但以理书 1	” 3
4.	” 34	” 2:1-23	” 4
5.	” 35	” 2:24	” 5
6.	” 36	” 3	约翰二书
7.	以斯拉记 1 - 2	” 4	约翰三书
8.	” 3 - 4	” 5	启示录 1
9.	” 5	” 6	” 2:1-17
10.	” 6	” 7	” 2:18 -3:6
11.	” 7	” 8	” 3:7
12.	” 8	” 9	” 4
13.	” 9	” 10	” 5
14.	” 10	” 11:1-20	” 6
15.	尼希米记 1 - 2	” 11:21	” 7 - 8:1
16.	” 3	” 12	” 8:2
17.	” 4	哈该书 1	” 9
18.	” 5	” 2	” 10
19.	” 6	撒迦利亚书 1	” 11:1-18
20.	” 7	” 2 - 3	” 11:19 - 12
21.	” 8	” 4	” 13
22.	” 9	” 5 - 6	” 14
23.	” 10 - 11	” 7	” 15
24.	” 12	” 8	” 16
25.	” 13	” 9 - 10	” 17
26.	以斯帖记 1	” 11	” 18
27.	” 2	” 12 - 13:6	” 19:1-10
28.	” 3 - 4	” 13:7 - 14	” 19:11
29.	” 5 - 6	玛拉基书 1 - 2:9	” 20 - 21:1
30.	” 7 - 8	” 2:10 - 3:6	” 21:2 - 22:5
31.	” 9 - 10	” 3:7 - 4	” 22:6

# ཚོས་ཉིད་ལྡན་པའི་སློབ་ཀྱི་ལམ་གསུང་རབ་སྒྲིག་པ།

འཇགས་ཁྲིམས་ཀྱི་མདོ་འདི་ཉིད་ཀྱི་ལ་ལས་མ་འབྲལ་བར་དེའི་ནང་ན་བྱིས་པ་ཐམས་ཅད་བཞིན་དུ་སྦྱོང་དུ་བོན་བྱེད་ཅིང་ཉེན་མཚན་མེད་པར་སློབ་ཞིག་དེ་བཞིན་དུ་བྱེད་ན་ཉིད་ཀྱི་ལམ་དོན་རྒྱབ་སྐྱོད་ལས་དོན་ལེགས་པར་འགྲུབ་པར་འགྱུར་རོ། ། ཡོ་སྤུ་ཨ་ 1:8

ཡོ་སྤུ་ཨ་འདི་མདོ་ 1:8 འདིའི་ནང་ནས་ང་ཚོས་དངོས་གནས་ལེགས་འགྲུབ་དང་སློབ་ཀྱི་ལམ་གསུང་རབ་སྒྲིག་པ་བྱུང་། འདི་ཅུ་བཞེད་པའི་ཐ་སྐྱོད་ལ་སྦྱོགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་བསམ་སློབ་ཚུད་ཡོད། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་སྣ་ལོ་སློབ་སློབ་དེ་སེམས་ནང་(བཀའ་ལྟངས་ 6:6) དང་ཁ་ཐོག་(ཚིག་བཅད་ 7) དུ་འཛོག་དགོས་པར་མ་ཟད། སློབ་སྦྱོང་ཁོ་ནའི་སློབ་ཀྱི་ལམ་ལོ་ཚོར་བསྐྱུན་དགོས། སྣ་ལོ་བཀའ་ལ་སློབ་པ་ནི་རྒྱུན་དུ་བརྗོད་པའི་ཁྱད་དབང་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོར་སློབ་འདུན་གཞི་ཤོར་སོང་ངམ། ང་ཚོས་འབྲས་བུ་སྟེ་རྩ་བ་མེད་པ་དང་། སྤོང་བོ། ཡལ་ག་བཅས་ཀྱི་འབྲས་བུ་མཚོང་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད། ཁོང་གི་སློབ་སློབ་ཁོང་གི་ཉེན་མཚན་གྱིས་ང་ཚོར་གསུང་མགུར་གྱི་མདོ་ལེའུ་དང་པོ་བྲན་བྱུང་། ངེས་པར་དུ་རྒྱུན་ཆད་མེད་པས། ཡོ་སྤུ་ཨ་འདིའི་དམིགས་ལུལ་ནི་གནད་དོན་འདི་ཐག་གཅོད་བྱེད་རོགས་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་པོའི་བཟའ་འབྲུལ་དཔེར་ན་བསམ་པའི་འབྲུ་རིགས་དེ་འདྲའི་ཞིབ་ཚགས་མིན་ན་ང་ཚོར་ནད་ཕོག་ངེས་རེད། དེ་བཞིན་སྣ་ལོ་སློབ་སྦྱོང་དང་སློབ་སྦྱོང་གི་ལམ་གསུང་ལེའུ་བྱས་པའི་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ལུས་བརྒྱུད་སྤང་མེད་དུ་འཛོག་མི་བྱུང་བར། གལ་ཏེ་སྣའི་བཀའ་མ་སློབ་ན་ཁྱེད་སྤོང་སྤོང་འཕྲོག་འཕྲོག་འཕྲོག་ལས་ཀྱི་བྱེད་པར་འགོ་བ་མ་ཟད། དེའི་ལོངས་སྤྱོད་དགོང་མོར་ཕྱིར་འགྲུངས་བྱས། ཡང་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤོང་སྤོང་གི་སློབ་སྦྱོང་ཚིག་བཅད་གཉིས་གསུམ་ཅུ་གྱི་གསུང་རྩོམ་བསྐྱོགས་པ་ཡིན་ན། གལ་ཏེ་ཉིད་ཀྱི་བསམ་པའི་སྤོང་འཕྲོག་བརྒྱུད་མི་བཟའ་ན་ཉེན་ལས་དགོས་དོན་མེད་དོ།

# 有规律地读经

“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。” 约书亚记 1:8

从约书亚记 1:8 中，我们学到了真正通往成功和智慧的道路。这里使用的词语就包括这两个方面的思想。我们必须把神的教导放在心里（申命记 6:6）和口中（7 节），并且单纯乐意地顺服。“思想”神的话是一个常常被忘记的特权。啊，我们因此失去了多少祝福！我们希望看见果子——没有根、树干和枝子的果子。祂教导中的“昼夜”让我们想起了诗篇一。必须有个持续不断！这本读经日历旨在帮助解决这个问题。若我们像常常粗心去吃灵粮那样，吃我们身体所需的食物，我们肯定会生病。同样，神的儿女也不能忽视神所命定的属灵营养，而指望神迹来使其强壮。若没有（读）神的话语，您就匆匆忙忙地去工作，并把对它的享用推迟到晚上，或者若您只是仓促地读了两三节经文，那么若您灵命上营养不良，则不要感到惊讶。

P.W. Heward (海华德)

## དམ་པའི་གསུང་རབ་ནི་

- བང་དུ་ཞལ་ཆད་རྙིང་པ་དང་ཞལ་ཆད་གསར་པ་གཉིས་ཚུད་ཡོད།
- བང་དུ་མདོ་༥༥ (གལ་ཏེ་གསུང་མགུར་གྱི་མདོ་ལྔ་དང་དབྱེ་ནས་རྩིས་བརྒྱབ་ན། མདོ་༧༠) ཡོད་དེ། ཞལ་ཆད་རྙིང་པ་ལ་མདོ་༡༧ ཡོད་པ་དང་། ཞལ་ཆད་གསར་པ་ལ་མདོ་༣༣ ཡོད།
- བང་ཨིབ་རི་རྒྱད་ཡིག་(ཞལ་ཆད་རྙིང་པ་སྟེ། ཉུང་ཤས་ཨ་རམ་རྒྱད་) དང་གླི་རིག་རྒྱད་ཡིག་(ཞལ་ཆད་གསར་པ་) བྲིས་ཡོད།
- མི་འདྲ་བ་༤༠ ལྟག་ཙམ་ལས་སྟ་ཡིས་སྐྱལ་བའི་རྩོམ་པ་པོས་བྲིས་པ་རེད། (༡ ཏི་མོ་ཐེའུ་3:16; ༡ པེ་ཏོ་1:21)
- ལོ་ངོ་༡༥༠༠ ཡི་དུས་ཡུན་བང་དུ་བྲིས་ཡོད། (ཆེས་གནའ་བོའི་མདོ་ལ་ཉ་ལམ་ལོ་ངོ་༣༥༠༠ ཙམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།)
- (མིའི་རིགས་ཀྱིས་) ལེའུ་༡༡༥ དང་ཆོག་བཅད་༣༡༡༠༢ ལ་ དབྱེ་ནས་ལྔར་ལས་ལེགས་པའི་སློ་ནས་འཚོལ་ཞིབ་བྱེད་བདེ་བ་རེད།
- རྒྱད་རིགས་༡༢༠༠ ལྟག་ལ་བསྐྱར་བྲིས། (གསུང་རབ་ཀྱི་བང་དོན་ཁག་ཅིག་ལོ་རྩེ་བྱས་ནས་རྒྱད་རིགས་༢༣༧༠ ལྟག་ལ་བསྐྱར་ཡོད།)
- འཇོམ་སྤོང་སྟེང་གི་པར་སྐྱབ་ཚད་ཆེས་ཆེ་བའི་དབེ་ཆ་ཡིན།

## 圣 经：

- 包含旧约和新约两大部分
- 包括 66 卷书（若将诗篇的五卷分开计算，则为 70 卷）——旧约有 39 卷，新约有 27 卷
- 用希伯来语（旧约——少部分阿拉姆语）和希腊语（新约）写成
- 由 40 余位不同的，被 神感动的作者写成（提摩太后书 3:16；彼得后书 1:21）
- 在 1600 年的时间里写成（最古老的书卷大约有 3500 年的历史）
- （由人）分为 1189 章和 31102 节，以便更好地查找
- 已被翻译成 1200 多种语言（圣经的部分内容被翻译成 2370 多种语言）
- 是世界上印刷量最大的书