

༼ཁྱིའི་བཀའ་རྒྱུ་ལ་མཐོང་ན་འོད་ཤར་ཏེ། དང་པོ་རྒྱུ་ལ་དེ་ཡིས་ཤེས་རབ་སྟེར།༽

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་སྟོག་པའི་ལ་ཐོ།།

༼ཤུཙ་པོ་དབྱེས་ན།༽ ཉིན་ལྟར་ལྟ་སྟོག་བྱེད་པ།

ལ་ཐོ་འདིའི་དམིགས་ལུལ་ནི་ལྟ་ཡི་བྱ་སྟུག་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པའི་མ་
ལག་གི་སྟོན་པ་དམ་པའི་གསུང་རབ་སྟོག་པ་དང་། འདི་ལྟར་ལྟ་ཡི་བཀའ་སྟོག་
པའི་སྐབས་སུ་ཆད་ལུས་ཡོང་མི་སྲིད། ༼ལྟ་ཡི་སྟེས་བྱ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ། དག་བཅི་
རིགས་ཀྱི་ཕྱིར་རྒྱ་ཆས་དང་ལྡན་པའི་ཆེད་དུ། ལྟ་ཡིས་ལུང་དུ་བསྟན་པའི་མདོ་
ཐམས་ཅད་ནི། སྟོབ་དཔོན་དང་། སྟོན་སྟོན་པ་དང་། སྟོང་བ་དང་། རྒྱུ་པར་
དག་པའི་སྟོགས་སུ་འདུལ་བ་ལ་ཕན་ནོ། ༽ ཞེས་གསུངས་པ་འདི་དག་གིས་ང་
ཚོར་ལྟ་ཡིས་དགའ་སྟོའི་ངང་བྲིས་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。

༼ཁོང་གིས་ཞག་དང་པོ་ནས་མཇུག་མའི་བར་དུ། ཞག་ལྟར་ལྟ་ཡི་བཀའ་བྲིམས་ཀྱི་མདོ་

ལས་བསྟགས་སོ།༽ ནེ་ཏེམ་ཡཱ་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་སྤྱད་ཀྱི་གསལ་བཤད།

ལོ་ཐོའི་ནང་གི་ལེའུ་དང་ཚིག་བཅད་(ཨང་གྲངས་)བར་དུ་བཤད་ཉགས་ཀྱིས་
དབྱེ་བ་འབྱེད་པ། དཔེར་ན། 2:3ལེའུ་2པ་དང་ཚིག་བཅད་3པ། གལ་ཏེ་ལེའུ་
གཅིག་དང་ཚིག་བཅད་གཅིག་དཔེར་ན། 2:4ལ་མ་གཏོགས་མ་སྤྱད་ན། ཚིག་
བཅད་འདི་ནས་ལེའུ་འདིའི་མཇུག་བར་སྒྲིག་དགོས་པ་དཔེར་ན། འགོད་པ་
ལེའུ་2པ་ཚིག་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་བསྟུན་པའི་གསུང་ཚིག་གི་དུས་བྱ་སྒྲིག་ན། བྱིད་ཀྱིས་ལོ་
གཅིག་གི་ནང་གསུང་རབ་ཆ་ཚང་སྒྲིག་ངེས་ཡིན།

ཐོག་མར་སྒོ་བ་མཁན་ལ་ཆ་བཞག་ན། ལོ་དང་པོར་ཡང་ལེ་ཆོན་དང་པོ་(ཞལ་
ཆད་རྟེང་པའམ་ཞོགས་པ་)དང་ལེ་ཆོན་གསུམ་པ་(ཞལ་ཆད་གསར་པའམ་
དགོང་མོ་)ཡི་ཆ་ཤས་ཁོ་ན་སྒྲིག་ཐུབ་པ་དང་། ལོ་གཉིས་པར་ལེ་ཆོན་གཉིས་པ་
(ཞལ་ཆད་རྟེང་པའམ་ཉིན་གུང་)དང་ལེ་ཆོན་གསུམ་པ་(ཞལ་ཆད་གསར་
པའམ་དགོང་མོ་)ཡི་ཆ་ཤས་སྒྲིག་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་
སྒྲིག་རྒྱ་ཡིན།

ཚིག་སྒྲིག་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》。

对于新手来说，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། ཕབ་ལེན།



藏汉对照圣经下载

ཕྱི་ཟླ་དང་པོ།

ཚེས།	ཞོགས་པ།	ཉིན་གུང་།	དགོང་མོ།
1.	འཁོད་པ་ 1 - 2:3	ལོང་ 1 - 2:10	མད་མུ་ 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

一月

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

ཕྱི་ལོ་གཉིས་པ།

ཆེས།	ཞོགས་པ།	ཉིན་གུང་།	དགོང་མོ།
1. འཕྲོད་པ་ 39	གསུང་མཁུར 17	མད་ཟླ 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. འཕྲེགས་པ་ 1 - 2:22	" 31	" 27:45	
13. " 2:23 - 3	" 32 - 33	" 28	
14. " 4	" 34	མཛད་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	

ཕྱི་ལོ་གསུམ་པ།

ཆེས།	ཞོགས་པ།	ཉིན་གྲང་།	དགོང་མོ།
1. འཕྲིན་པ་	20	གསུང་མཁུར 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་ཁྲི	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	

ཕྱི་ལོ་བཞི་པ།

ཆེད།	ཞོགས་པ།	ཉིན་གྱི་འཕྲུལ་འགྱུར་གྱི་ཁྱུང་ཆུང་།	དགོང་མོ།
1.	ལེ་ཁྱེ 8	གསུང་མཐུར 108	མར་གྱུ 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་པའང 1	” 14:53
25.	” 5	” 2	” 15:1-23
26.	” 6	” 3	” 15:24
27.	” 7	” 4	” 16
28.	” 8	” 5 - 6:19	༡ བཅོ 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

ཕྱི་ལྷན་པ།

ཆེས།	ཞོགས་པ།	ཉིན་གྲང་།	དགོང་མོ།
1.	གྲངས་ཀ 11:4	ལྷགས་བཤད 9	༡ བཱེྀ 3:8
2.	” 12 - 13	” 10	” 4
3.	” 14	” 11	” 5
4.	” 15	” 12	༢ བཱེྀ 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་རྩ་དྲ 1:1-25
13.	” 23:27 - 24	” 21:12 - 22:16	” 1:26-56
14.	” 25 - 26:51	” 22:17 - 23:11	” 1:57
15.	” 26:52 - 27	” 23:12	” 2:1-21
16.	” 28	” 24	” 2:22
17.	” 29	” 25 - 26:12	” 3
18.	” 30 - 31	” 26:13 - 27	” 4:1-15
19.	” 32	” 28	” 4:16
20.	” 33	” 29	” 5:1-16
21.	” 34 - 35:8	” 30	” 5:17
22.	” 35:9 - 36	” 31	” 6:1-19
23.	བཀའ་ལུང 1	སྟོན་པ 1 - 2:11	” 6:20
24.	” 2	” 2:12 - 3:15	” 7:1-29
25.	” 3	” 3:16 - 4	” 7:30
26.	” 4	” 5 - 6	” 8:1-21
27.	” 5	” 7	” 8:22-39
28.	” 6 - 7:10	” 8 - 9:10	” 8:40
29.	” 7:11 - 8	” 9:11 - 10	” 9:1-17
30.	” 9 - 10:11	” 11 - 12	” 9:18-36
31.	” 10:12 - 11	གསུང་རྒྱ 1 - 2:7	”

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	

ཐུ་ཁྱེ་བླ་མ་གྱི་ཐུགས་རྒྱུ་

ཆེད་མཁན་	ཞུགས་པ་	ཉིན་གྱི་ཐུགས་རྒྱུ་	དགོང་མོ་
1.	བཀའ་ལྟར་ 12	གསུང་ཐུགས་ 2:8 - 3:5	ལུ་གྲུ་ 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	ཨོ་བཤམ་ 1	” 11:14-36
6.	” 18:9 - 19	ཨོ་ཨེལ་ 2	” 11:37
7.	” 20 - 21	” 3	” 12:1-21
8.	” 22 - 23:8	” 1 - 2	” 12:22-40
9.	” 23:9 - 24	ཨོ་ལུ་ 3 - 4	” 12:41
10.	” 25 - 26:15	” 1 - 2	” 13:1-21
11.	” 26:16 - 27	” 3 - 4	” 13:22
12.	” 28:1-37	” 5 - 6	” 14:1-24
13.	” 28:38	” 7 - 8	” 14:25 - 15:10
14.	” 29	” 9	” 15:11
15.	” 30 -31:13	” 1 - 2:1	” 16
16.	” 31:14 - 32:14	” 2:2 - 3	” 17:1-19
17.	” 32:15	” 4 - 6:3	” 17:20 - 18:14
18.	” 33	” 6:4 - 7	” 18:15
19.	” 34	” 8 - 9	” 19:1-28
20.	ཨོ་ལུ་ཨེལ་ 1	” 10 - 11:11	” 19:29
21.	” 2	” 11:12 - 14	” 20:1-19
22.	” 3	” 1	” 20:20 - 21:4
23.	” 4 - 5:12	” 2	” 21:5
24.	” 5:13 - 6	” 3 - 4	” 22:1-30
25.	” 7	” 5	” 22:31-53
26.	” 8	” 6	” 22:54 - 23:12
27.	” 9	” 7 - 8:4	” 23:13-46
28.	” 10	” 8:5 - 9:7	” 23:47 - 24:12
29.	” 11 - 12	” 9:8 - 10:4	” 24:13
30.	” 13	”	ཉིན་གྱི་ཐུགས་རྒྱུ་ 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་ཁྱིམ་བདུན་པ།

ཚེས།	ཞོགས་པ།	ཉིན་གྲང་།	དགོང་མོ།
1.	ཡོ་གྲུ་མ 14 - 15	ཡོ་གྲུ་མ 10:5	༡ བེ་ས་ལོ་ནི་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 བེ་ས་ལོ་ནི་གེ་པ 1
6.	” 23	” 17 - 18	” 2
7.	” 24	” 19 - 20	” 3
8.	ཁྱིམ་དཔོན 1 - 2:5	” 21 - 22:14	༡ ཀོ་རིན་ལུ་པ 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.	ཅད 1	” 41	༢ ཀོ་རིན་ལུ་པ 1
27.	” 2	” 42	” 2
28.	” 3 - 4	” 43 - 44:5	” 3 - 4:6
29.	༡ ག་ལུ་མེ་མེ 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

ཐུ་རྒྱུ་བཟུང་པ།

ཚེས།	ཞུགས་པ།	ཉིན་གྲངས།	དགོང་མོ།
1.	༡ ས་ཐུ་ཞེལ	4 - 5	ཡེ་ཤ་ཡུ 47
2.	”	6 - 7	” 48
3.	”	8 - 9:14	” 49
4.	”	9:15 - 10	” 50 - 51:8
5.	”	11 - 12	” 51:9
6.	”	13	” 52:1-12
7.	”	14	” 52:13 - 53
8.	”	15	” 54
9.	”	16	” 55 - 56:8
10.	”	17:1-31	” 56:9 - 57
11.	”	17:32 - 18:5	” 58
12.	”	18:6 - 19:7	” 59
13.	”	19:8 - 20	” 60
14.	”	21 - 22	” 61
15.	”	23 - 24	” 62 - 63:14
16.	”	25	” 63:15 - 64
17.	”	26 - 27	” 65
18.	”	28 - 29	” 66
19.	”	30 - 31	མི་ཀླ 1 - 2
20.	༢ ས་ཐུ་ཞེལ	1	” 3 - 4:8
21.	”	2	” 4:9 - 5
22.	”	3	” 6
23.	”	4 - 5	” 7
24.	”	6	ན་རྩམ 1
25.	”	7	” 2 - 3
26.	”	8 - 9	ཏ་བ་ཁྱེ 1
27.	”	10 - 11	” 2
28.	”	12	” 3
29.	”	13	ཐེ་པན་ཡུ 1
30.	”	14	” 2
31.	”	15	” 3

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

ཐུ་སྐྱོད་དགུ་པ།

ཆེད།	ཞུགས་པ།	ཉིན་གྲངས།	དགོང་མོ།
1.	༡ ག་མུ་ཞེལ	16 - 17	ཡེ་རེམ་ཡུ་ 1
2.	”	18 - 19:8	” 2 - 3:5
3.	”	19:9	” 3:6 - 4:2
4.	”	20	” 4:3
5.	”	21	” 5
6.	”	22	” 6
7.	”	23	” 7
8.	”	24	” 8
9.	༡ རྒྱལ་རབས	1	” 9
10.	”	2	” 10
11.	”	3	” 11
12.	”	4 - 5	” 12
13.	”	6	” 13
14.	”	7	” 14
15.	”	8:1-30	” 15
16.	”	8:31	” 16
17.	”	9	” 17
18.	”	10	” 18
19.	”	11	” 19 - 20
20.	”	12:1-24	” 22 - 23:8
21.	”	12:25 - 13:32	” 23:9
22.	”	13:33 - 14:20	” 25
23.	”	14:21 - 15:24	” 26
24.	”	15:25 - 16	” 35
25.	”	17	” 36; 45
26.	”	18	” 46 - 47
27.	”	19	” 48
28.	”	20	” 49
29.	”	21	” 50
30.	”	22	” 51:1-24
ཡེ་རེམ་ཡུ་ 3:15			
ག་ལང་ཡུ་པ 4:1-20			
” 4:21 - 5:9			
” 5:10			
” 6			
” 1:1-14			
” 1:15 - 2:10			
” 2:11			
” 3			
” 4:1-16			
” 4:17			
” 5:1-21			
” 5:22 - 6:9			
” 6:10			
” 1:1-20			
” 1:21 - 2:11			
” 2:12			
” 3 - 4:1			
” 4:2			
” 1:1-20			
” 1:21 - 2:7			
” 2:8 - 3:4			
” 3:5 - 4:1			
” 4:2			
” 36; 45			
” 46 - 47			
” 48			
” 49			
” 50			
” 51:1-24			
” 4:14 - 5:10			
ཡེ་རེམ་ཡུ་ 3:15			

ཡེ་རེམ་ཡུ་ 3:15

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			

按照历史顺序

ལྷོ་ཁྱེད་པ།

ཚེས།	ཞུགས་པ།	ཉིན་གྲངས།	དགོང་མོ།
1.	༡ ལྷོ་ཁྱེད་པ།	1	ཡེ་ཤེས་ཡུ་ 51:25
2.	”	2	” 24; 29
3.	”	3	” 30
4.	”	4	” 31
5.	”	5	” 27 - 28
6.	”	6:1-23	” 9:15
7.	”	6:24 - 7	” 10:1-18
8.	”	8	” 10:19
9.	”	8	” 32:1-25
10.	”	9	” 11:1-16
11.	”	10	” 32:26
12.	”	11	” 33
13.	”	11 - 12	” 12:1-17
14.	”	13 - 14:22	” 12:18 - 13:6
15.	”	14:23 - 15:31	” 38
16.	”	15:32 - 16	” 39
17.	”	17	” 13:7
18.	”	18	” 40
19.	”	19	” 41 - 42:6
20.	”	20	” 42:7 - 43
21.	”	21	” 44
22.	”	22	” 52
23.	”	23	” 1
24.	”	24	” 2
25.	”	25	” 3
26.	”	26	” 4
27.	”	27	” 5
28.	”	28	” 6
29.	”	29	” 7
30.	”	30	” 8
31.	”	31	” 9

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	提摩太前书 1 - 2:8
14.	” 15:32 - 16	” 41 - 42:6	” 2:9 - 3
15.	” 17	” 42:7 - 43	提摩太后书 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

ཕྱི་ལོ་བཅུ་གཅིག་པ།

ཆེས་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ལྟར་།	ཞུགས་པ།	ཉིན་གྲངས་།	དགོང་མོ།
1.	༡ རྒྱུ་རབས་ 13 - 14	ཞེ་ཟེ་གི་ཞེས་ 14 - 15	ཡོ་ཏ་ནན་ 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 རྒྱུ་རབས་ 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་ཏ་ནན་ 1

十一月

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་ལྟོ་སྐོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་

ཆེད་མིའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་	ཆོས་ལུགས་ལྟར་	ཉིན་གྲངས་	དགོང་མོ་
1. འཕྲིན་ལུགས་ 31	ཨ་བོ་ཀུན་ལྟར་	47	༡ ཡོ་རྟ་ནན 2:1-17
2. " 32	"	48	" 2:18
3. " 33	དྲུག་ལྟར་	1	" 3
4. " 34	"	2:1-23	" 4
5. " 35	"	2:24	" 5
6. " 36	"	3	༢ ཡོ་རྟ་ནན
7. ཨེ་ཤ་ལྟར་ 1 - 2	"	4	༣ ཡོ་རྟ་ནན
8. " 3 - 4	"	5	མཛེན་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. རྟོ་རྟེན་ལྟར་ 1 - 2	"	11:21	" 7 - 8:1
16. " 3	"	12	" 8:2
17. " 4	ཏཱ་ལྟར་	1	" 9
18. " 5	"	2	" 10
19. " 6	ཟེ་ཀར་ལྟར་	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. ཨེ་ཤ་ལྟར་ 1	"	11	" 18
27. " 2	"	12 - 13:6	" 19:1-10
28. " 3 - 4	"	13:7 - 14	" 19:11
29. " 5 - 6	མཐུ་ལྟར་	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

ཚུལ་ཉིད་ལྟན་པའི་སྒོ་ནས་གསུང་རབ་སྒྲིག་པ།

ཉམས་ལེན་གྱི་མདོ་འདི་ཁྱོད་ཀྱི་ཁ་ལས་མ་འབྲལ་བར་དེའི་ནང་ན་བཞུགས་པ་ཐམས་ཅད་བཞིན་དུ་སྦྱོང་དུ་བློན་བྱེད་ཅིང་ཉིན་མཚན་མེད་པར་སྒོམ་ཞིག་དེ་བཞིན་དུ་བྱེད་ན་ཁྱོད་ཀྱི་ལམ་དོན་སྐྱབ་སྟེ། ལམ་དོན་ལེགས་པར་འགྲུབ་པར་འགྱུར་རྒྱུ་ཡི་གུ་ཨ་1:8

ཡི་གུ་ཨ་འི་མདོ་1:8འདིའི་ནང་ནས་ང་ཚོས་དངོས་གནས་ལེགས་འགྲུབ་དང་སྒོ་གྲས་ལྟན་པའི་ལམ་དུ་བསྐྱོད་ཐུབ་པ་བྱུང་། འདི་ཅུ་བཀོལ་བའི་ཐ་སྟངས་ལ་སྦྱགས་འདི་གཉིས་ཀྱི་བསམ་སྒོ་ཚུད་ཡོད། ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་ལྷ་ཡི་སྒྲོབ་སྟོན་དེ་སེམས་ནང་(བཀའ་ལླང་6:6)དང་ཁ་ཐོག་(ཚིག་བཅད་7)དུ་འཛིན་དགོས་པར་མ་ཟད། སྒོ་སྒྲུབ་ཁོ་ནའི་སྒོ་ནས་ཁོ་ཚོར་བསྟན་དགོས། ལྷ་ཡི་བཀའ་ལ་སྒོམ་པ་ནི་རྒྱན་དུ་བརྟེན་པའི་ཁྱད་དབང་ཞིག་ཡིན། ང་ཚོར་སྒོམ་འདུན་ག་ཚོད་ཤོར་སོང་ངམ། ང་ཚོས་འབྲས་བུ་ལྟ་ཆ་བ་མེད་པ་དང་། སྒྲོང་གོ། ཡལ་ག་བཅས་ཀྱི་འབྲས་བུ་མཐོང་རྒྱུ་རེ་བ་ཡོད། ཁོང་གི་སྒྲོབ་སྟོན་ཁྱོད་ཀྱི་ཉིན་མཚན་གྱིས་ང་ཚོར་གསུང་མགྱུར་གྱི་མདོ་ལེན་དང་པོ་དཔྱད་བྱུང་། ངེས་པར་དུ་རྒྱན་ཆད་མེད་པས། ཡོ་སྒོ་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་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་པོ་ག་ངེས་རེད། དེ་བཞིན་ལྷ་ཡི་བྱ་དང་བྱ་མོས་ཀྱང་ལྷ་ཡིས་གཏན་ཁེལ་བྱས་པའི་ཁོངས་གཏོགས་ཀྱི་ལུས་བརྒྱད་སྒྲུབ་མེད་དུ་འཛིན་མི་རུང་བར། གལ་ཏེ་ལྷ་ཡི་བཀའ་མ་སྒྲིག་ན་ཁྱོད་བྲེལ་བྲེལ་འཚུབ་འཚུབ་ངང་ལས་ཀ་བྱེད་པར་འགོ་བ་མ་ཟད། དེའི་ལོངས་སྤྱོད་དགོང་མོར་ཕྱིར་འགྲུངས་བྱས། ཡང་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་བྲེལ་འཚུབ་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཚིག་བཅད་གཉིས་གསུམ་ཙམ་གྱི་གསུང་ཚུལ་བསྐྱགས་པ་ཡིན་ན། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱི་བསམ་པའི་སྟེང་འཚོ་བརྒྱད་མི་བཟང་ན་ཏེ་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，那么若您在灵命上营养不良，则不要感到惊讶。

P.W. Heward（海华德）

དམ་པའི་གསུང་རབ་ནི།

- བང་དུ་ཞལ་ཆད་རྟིང་པ་དང་ཞལ་ཆད་གསར་པ་གཉིས་ཚུད་ཡོད།
- བང་དུ་མདོ་༥༥(གལ་ཏེ་གསུང་མགུར་གྱི་མདོ་ཐ་དང་དབྱེ་ནས་ཚིས་བརྒྱབ་ན། མདོ་༧༠)ཡོད་དེ། ཞལ་ཆད་རྟིང་པ་ལ་མདོ་༣༧ཡོད་པ་དང་། ཞལ་ཆད་གསར་པ་ལ་མདོ་༢༧ཡོད།
- བང་ཨིབ་རི་སྐད་ཡིག་(ཞལ་ཆད་རྟིང་པ་སྟེ། ཉུང་ཤས་ཨ་རམ་སྐད་)དང་གླི་རིག་སྐད་ཡིག་(ཞལ་ཆད་གསར་པ་)བྲིས་ཡོད།
- མི་འདྲ་བ་༤༠ལྟག་ཙམ་ལས་ལྷ་ཡིས་སྐུལ་བའི་ཚུམ་པ་པོས་བྲིས་པ་རེད། (༢ ཏི་མ་ཐུ་3:16; ༡ པེ་ཏོ་1:21)
- ལོ་ངོ་༡༥༠༠ཡི་དུས་ཡུན་བང་དུ་བྲིས་ཡོད། (ཆེས་གནའ་བོའི་མདོ་ལ་ཉ་ལམ་ལོ་ངོ་༣༥༠༠ཙམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད།)
- (མིའི་རིགས་ཀྱིས་)ལེའུ་༡༡༥༥དང་ཆོག་བཅད་༣༡༡༠༢ལ་དབྱེ་ནས་ཐུར་ལས་ལེགས་པའི་སློ་ནས་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་བདེ་བ་རེད།
- སྐད་རིགས་༡༢༠༠ལྟག་ལ་བསྒྱུར་བྲིན། (གསུང་རབ་ཀྱི་བང་དོན་ཁག་ཅིག་ལོ་རྒྱུས་ནས་སྐད་རིགས་༢༣༧༠ལྟག་ལ་བསྒྱུར་ཡོད།)
- འཇམ་སྒྲིང་སྟེང་གི་པར་སྐྱུན་ཆད་ཆེས་ཆེ་བའི་དཔེ་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