

# 圣经食客 | 咀嚼基督的话语，一年读完整本圣经

神没说过，我们要何时读圣经，或要多久读一次。祂只说过，我们要靠圣经去活：「人活着不是单靠食物，乃是靠耶和华口里所出的一切话」(申命记 8:3；马太 4:4)。神的话语给我们生命，这生命是凭耶稣基督的信心而来，因祂说：「我就是生命的粮。到我这里来的，必定不饿」(约翰福音 6:35)。

对于重要的事情，有点计划总是好事。大部份的我们，多少会部署一下每天要吃些什么。所以，计划一下怎样读圣经，看来是既实在也明智的。

---

## 什么时候该读什么

---

跟随以下的阅读节奏，你会在一年内读完整本圣经。

**旧约：**每天读 2-3 章，每月 4 天小休。每季有 1-3 本特定的旧约书卷，要「一气呵成」去读（以蓝色表示）。一口气读一些书卷，会使平时的读经更能应付。这几篇特定的书卷被选中，一来因它们长度适中，可让读经的节奏保持明快，也因为一口气读某些书卷（如历代志上下），会帮助我们掌握救赎历史的宏观图画。

**新约：**每天读 1 章，每月 4 天小休。每季读一卷福音，全年读罗马书和希伯来书两遍。

---

## 特点

---

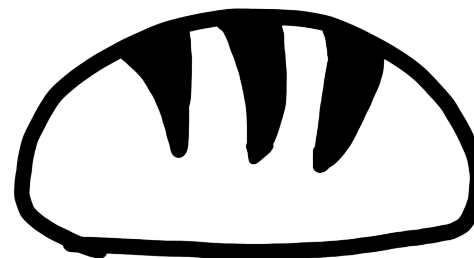
**季度设计：**不少读经计划会订好每天经节，这计划则按季度安排要读的圣经书卷，让你掌握自己的阅读节奏。落后了一点？不用急于马上穷追。只需重新「上车」，在季度前按部就班地赶上就可以了。

**新旧约一起读：**我们是从新约角度去解读旧约的，所以新旧约一起读会较好。罗马书和希伯来书要读两遍，因为这两卷书特别有助我们了解圣经故事的开展，及新旧约是怎样互相紧扣的。

**救赎的历史亮点：**圣经每一章都那么重要，因当中每个字都来自神。但若要了解圣经救赎历史的整体叙述，有些篇章就显得更为关键，这类篇章会以红色标示。旧约亮点阐明「应许」，有些是指将要临到的先知、祭司、帝王、一趟新的拯救之旅、一项新的创造等；有些则述说神对罪人始终仍怀恩典，突显我们对「应许的救世主」来临的需要。新约亮点则告诉我们，这些应许的期盼如何在耶稣基督里得以「实现」。

好好享用生命的粮，也让我知道你的进展吧。

– 特伦·亨特 (Trent Hunter), [trenthunter03@gmail.com](mailto:trenthunter03@gmail.com)



## 一月 - 三月

一月: 每天 2 章 小休: \_\_\_\_\_  
 二月: 每天 2 章 小休: \_\_\_\_\_  
 三月: 每天 2 章 小休: \_\_\_\_\_

摩西五经: 创 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 出 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 利 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 民 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 申 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34

## 四月 - 六月

四月: 每天 2 章 小休: \_\_\_\_\_  
 五月: 每天 3 章 小休: \_\_\_\_\_  
 六月: 每天 2 章 小休: \_\_\_\_\_

历史书: 书 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 士 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 得 1 2 3 4 撒 上 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 撒 下 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 王 上 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 王 下 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 代 上 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 代 下 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 拉 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 尼 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 斯 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## 七月 - 九月

七月: 每天 2 章 小休: \_\_\_\_\_  
 八月: 每天 3 章 小休: \_\_\_\_\_  
 九月: 每天 2 章 小休: \_\_\_\_\_

智慧书: 伯 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 诗 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 箴 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 传 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 歌 1 2 3 4 5 6 7 8

## 十月 - 十二月

十月: 每天 2 章 小休: \_\_\_\_\_  
 十一月: 每天 3 章 小休: \_\_\_\_\_  
 十二月: 每天 2 章 小休: \_\_\_\_\_

先知书: 赛 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 耶 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 但 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 何 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 珥 1 2 3 摩 1 2 3 4 5 6 7 8 9 俄 1 拿 1 2 3 4 弥 1 2 3 4 5 6 7 鸿 1 2 3 哈 1 2 3 番 1 2 3 该 1 2 亚 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 玛 1 2 3 4

## 一月 - 三月

一月: 每天 1 章 小休: \_\_\_\_\_  
 二月: 每天 1 章 小休: \_\_\_\_\_  
 三月: 每天 1 章 小休: \_\_\_\_\_

马太 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

罗 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16  
 林前 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16  
 林后 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

## 四月 - 六月

四月: 每天 1 章 小休: \_\_\_\_\_  
 五月: 每天 1 章 小休: \_\_\_\_\_  
 六月: 每天 1 章 小休: \_\_\_\_\_

马可 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

加 1 2 3 4 5 6 腓 1 2 3 4 帖前 1 2 3 4 5 帖后 1 2 3 提前 1 2 3 4 多 1 2 3 门 1 来 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

## 七月 - 九月

七月: 每天 1 章 小休: \_\_\_\_\_  
 八月: 每天 1 章 小休: \_\_\_\_\_  
 九月: 每天 1 章 小休: \_\_\_\_\_

路加 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 徒 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

雅 1 2 3 4 5 罗 (第二遍) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

## 十月 - 十二月

十月: 每天 1 章 小休: \_\_\_\_\_  
 十一月: 每天 1 章 小休: \_\_\_\_\_  
 十二月: 每天 1 章 小休: \_\_\_\_\_

约翰 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

彼前 1 2 3 4 5 彼后 1 2 3 约一 1 2 3 4 5 约二 1 约三 1 犹 1 启 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

来 (第二遍) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13