

《讀禱傳建、一載聖經》每週讀經表

書卷。章數	周	書卷。章數
詩 1—7; 創 1—20	1 27	詩 1—6; 王下 1—25
詩 8—13; 創 21—40	2 28	詩 7—12; 腓、西、帖前、帖後
詩 14—20; 創 41—50	3 29	詩 13—18; 代上 1—19
詩 21—26; 太 1—20	4 30	詩 19—24; 代上 20—29; 提前
詩 27—32; 太 21—28; 出 1—12	5 31	詩 25—30; 代下 1—20; 提後
詩 33—38; 出 13—30	6 32	詩 31—36; 代下 21—29; 多、門、來 1—6
詩 39—44; 出 31—40; 可 1—8	7 33	詩 37—42; 代下 30—36; 來 7—13
詩 45—50; 利 1—12; 可 9—16	8 34	詩 43—48; 拉 1—10; 尼 1—13
詩 51—56; 利 13—27; 路 1—5	9 35	詩 49—54; 斯 1—10; 伯 1—7; 雅 1—5
詩 57—62; 路 6—24	10 36	詩 55—60; 伯 8—31
詩 63—68; 民 1—18	11 37	詩 61—66; 伯 32—42; 彼前、彼後
詩 69—74; 民 19—36	12 38	詩 67—72; 箴 1—22
詩 75—80; 約 1—21	13 39	詩 73—78; 箴 23—31
詩 81—86; 申 1—19	14 40	詩 79—85; 約壹一、二、三、猶; 傳 1—12
詩 87—92; 申 20—34	15 41	詩 86—92; 歌 1—8; 賽 1—12
詩 93—98; 徒 1—19	16 42	詩 93—99; 賽 13—35
詩 99—104; 徒 20—28; 書 1—8	17 43	詩 100—106; 賽 36—57
詩 105—110; 書 9—24	18 44	詩 107—113; 賽 58—66; 耶 1—15
詩 111—116; 士 1—21	19 45	詩 114—120; 耶 16—37
詩 1, 19, 51, 90, 139; 羅 1—16	20 46	詩 121—126; 耶 38—52; 啟 1—7
詩 117—122; 得 1—4; 林前 1—16	21 47	詩 127—134; 哀 1—5; 啟 8—22
詩 123—128; 撒下 1—19	22 48	詩 135—140; 結 1—21
詩 129—134; 撒下 20—31; 林後 1—7	23 49	詩 141—144; 結 22—48
詩 135—140; 撒下 1—15; 林後 8—13	24 50	詩 145—150; 但 1—12; 何 1—14
詩 141—146; 撒下 16—24; 加 1—6; 弗 1—6	25 51	珥、摩、俄、拿、彌、鴻
詩 147—150; 王上 1—22	26 52	哈、番、該、亞、瑪

“靜觀”

基督徒的靜觀—

是透過安靜、禱告及信心，去操練經常活在基督裡，順著聖靈，明白真道；

以清心寡欲的耳朵，聽內心的靈枯與靈慰；

以深長慈愛的目光，看整個生命的真相；

以流連忘返的心神，感應上帝隨時隨地的臨在；

認識自我，心意更新；
悔改歸正，常存敬畏；
並在當下活出真我，榮神益人！

靜默呼吸—

“耶穌…耶穌…耶穌……”
(慢慢呼求“耶穌…”的名一次然後呼吸四次。輕鬆專注自己呼吸的上落，再呼求“耶穌…”的名、呼吸四次…)

呼吸越慢越好，主要以溫柔慈愛的心，凝神集中於主的身上，預備自己的心靈在各樣事上聽見主。

“釋經”

一：按文字的性質釋經

1. **按字句本意**：聖經中一貫之意義、背景及原文字根之意、與同義字之比較。
2. **按表達方法**：暗喻、明喻、擬人法、以人格喻神格、相對法、重名法、誇張法、諷刺法等等。
3. **按啟示進展**：後來的啟示比先前的清楚、當以新約啟示解釋舊約。以舊約的五經去解釋詩歌智慧書及先知書。在新約中，以福音書解釋書信，以兩者瞭解啟示錄。
4. **按文學體裁**：以不一樣的詮釋原則，理解不同文體的經文：散文、詩歌、書信、議論文、智慧諺語、歷史等。

二：按經文的關係釋經

1. **瞭解經文文本的上下文**
2. **瞭解歷史背景的上下文**
3. **寫作原因、當代歷史、考古**
4. **瞭解類似經文之對比**：
同一作者對不同物件講話、不同作者講話的對比、新約如何引用舊約。

三：按原有的意義釋經

1. **不要先入為主**，不要亂找經文去支持自己的執著。
2. **經文本身意義**：有別於從本意演譯出來的應用。
3. 每段經文基本上有一個主要的意義。

四：按啟示範圍釋經

1. 一切經文要以幾個聖經神學主題為釋經的根據：
神人物三者之關係；創造與保養；救贖與成聖；基督論、聖靈論；教會與天國；過去、現在與主再來……等等。
2. **重要教訓**要以重要經文去支持，不要斷章取義，牽強附會。
3. 有衝突的經文要以明顯的經文作標準。

五：何氏十兄弟，釋經好幫手

何事、何人、何時、
何處、何法、何情、
何因、何果、何連、何用。

六：特別體裁

比喻、預言、預表。
先應用以上的方法去解釋…

“靈閱”

以靜觀心神去讀，心中默默呼求耶穌的名…“耶穌…耶穌…耶穌”

閱讀：閱讀兩、三遍，把握經文精意。

默想：捕捉觸動心靈的一句話。重複這金句數遍，慢慢細思它的靈意，品嚐它的滋味。

靜觀：不再刻意理性分析，乃安靜讓聖靈光照及提醒，覺醒上帝要對我的啟迪。

禱告：順著聖靈，認罪悔改，感恩讚美，呼求傾訴。

行道：屬靈對焦，那一個最重要的功課，是上帝當下要我順服及操練。

