

# 宣读圣经

**你们当侧耳听我的声音，  
留心听我的言语。**

**以赛亚书 28:23 (和合本)**

**你要以宣读  
(Public Reading of Scripture),  
劝勉, 教导为念, 直等到我来。**

**提摩太前书4:13 (和合本)**



**宣读  
圣经**

Public Reading of  
Scripture

[prsi.org/zh-cn](http://prsi.org/zh-cn)



**免费的有声圣经APP**

# 什么是宣读圣经 (PRS)?

宣读圣经是  
按照圣经的方法  
在集体中  
聆听/阅读圣经的  
属灵操练。

念这书上预言的，  
和那些听见又遵守其中  
所记载的，  
都是有福的。  
因为日期近了。

启示录 1:3

# 内容

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. 宣读圣经(PRS)的五个支柱.....       | 4  |
| 2. 旧约&新约中宣读圣经的例子.....        | 7  |
| 3. 多长时间能够听完整本圣经?.....        | 9  |
| 圣经66卷书每卷的聆听时间                |    |
| 4. 每一年或两年能够聆听 (阅读)多少圣经?..... | 12 |
| 为何均衡聆听新旧约并以诗篇祷告?             |    |
| 5. 聆听时请留心几件事.....            | 14 |
| 6. 下载宣读圣经 APP.....           | 15 |
| 最优质的有声戏剧圣经                   |    |
| 7. 记录 我的聆听(阅读)圣经的进度!.....    | 17 |
| 共同训练, 而不是独自尝试                |    |
| 培训其他的忠心的老师                   |    |
| 8. 聆听/阅读圣经的三步制胜法.....        | 20 |
| 犹太教和基督徒综合性学习                 |    |

# 宣读圣经 (PRS) 的五个支柱



**在团契中**

提摩太前书 4:13



**聆听**

启示录 1:3



**整本圣经**

马太福音 4:4



**定期聚会**

诗篇 1:2



**高品质**

尼希米记 8:8

# 在团契中

提摩太前书 4:13 (和合本)



你要以**宣读 (Public Reading of Scripture)**, 劝勉、教导为念, 直等到我来。

# 聆听

启示录 1:3 (和合本2010)



念这书上预言的, 和那些**听见**又遵守其中所记载的, 都是有福的, 因为日期近了。

# 整本圣经

马太福音 4:4 (和合本)



耶稣却回答说: “经上记着说: 人活着, 不是单靠食物, 乃是靠神口里所出的一切话。”

# 定期聚会

诗篇 1:2 (和合本)



惟喜爱耶和华的律法，**昼夜思想**，  
这人便为有福。

# 高品质

尼希米记 8:8 (和合本)



他们**清清楚楚**地念 神的律法书，  
讲明意思，使百姓明白所念的。

# 旧约中宣读圣经的例子

## 出埃及记 17:14a (和合本)

耶和华对摩西说：你要将这话写在书上作纪念，又念给约书亚听。

## 出埃及记 24:7a (和合本)

又将约书念给百姓听。他们说：耶和华所吩咐的，我们都必遵行。

## 申命记 31:11b (和合本)

你要在以色列众人面前将这律法念给他们听。

## 耶利米书 36:6b (和合本)

就是你从我口中所写在书卷上的话，念给百姓和一切从犹大城邑出来的人听。

# 新约中宣读圣经的例子

## 路加福音 4:16b (和合本)

在安息日，照祂平常的规矩进了会堂，站起来要念圣经。

## 使徒行传 15:21 (和合本)

因为从古以来，摩西的书在各城有人传讲，每逢安息日，在会堂里诵读。

## 歌罗西书 4:16a (和合本)

你们念了这书信，便交给老底嘉的教会，叫他们也念。

## 帖撒罗尼迦前书 5:27 (和合本)

我指着主嘱咐你们，要把这信念给众弟兄听。

# 多长时间 能够听完 整本圣经?

|       |       |
|-------|-------|
| 华语:   | 100小时 |
| 韩语:   | 85小时  |
| 阿拉伯语: | 90小时  |
| 英语:   | 98小时  |
| 法语:   | 98小时  |
| 俄语:   | 98小时  |
| 西班牙语: | 106小时 |
| 日语:   | 118小时 |

\* 以上为使用PRS的App中的戏剧圣经音频的时间。

# 圣经66卷书

## 每卷的聆听时间

| 旧约 (按顺序) |         |        |         |
|----------|---------|--------|---------|
| 创世记      | 4小时52分钟 | 传道书    | 48分钟    |
| 出埃及记     | 3小时33分钟 | 雅歌     | 27分钟    |
| 利未记      | 2小时40分钟 | 以赛亚书   | 5小时24分钟 |
| 民数记      | 3小时31分钟 | 耶利米书   | 5小时51分钟 |
| 申命记      | 3小时19分钟 | 耶利米哀歌  | 38分钟    |
| 约书亚记     | 2小时10分钟 | 以西结书   | 4小时28分钟 |
| 士师记      | 2小时3分钟  | 但以理书   | 1小时20分钟 |
| 路得记      | 17分钟    | 何西阿书   | 43分钟    |
| 撒母耳记上    | 3小时3分钟  | 约珥书    | 16分钟    |
| 撒母耳记下    | 2小时21分钟 | 阿摩司书   | 33分钟    |
| 列王纪上     | 2小时48分钟 | 俄巴底亚书  | 5分钟     |
| 列王纪下     | 2小时36分钟 | 约拿书    | 11分钟    |
| 历代志上     | 2小时45分钟 | 弥迦书    | 24分钟    |
| 历代志下     | 3小时     | 那鸿书    | 10分钟    |
| 以斯拉记     | 51分钟    | 哈巴谷书   | 12分钟    |
| 尼希米记     | 1小时17分钟 | 西番雅书   | 13分钟    |
| 以斯帖记     | 39分钟    | 哈该书    | 8分钟     |
| 约伯记      | 2小时40分钟 | 撒迦利亚书  | 47分钟    |
| 诗篇       | 7小时34分钟 | 玛拉基书   | 15分钟    |
| 箴言       | 2小时14分钟 | 39卷总时长 | 77小时6分钟 |

**新约 (按顺序)**

|         |         |               |                |
|---------|---------|---------------|----------------|
| 马太福音    | 2小时40分钟 | 提摩太前书         | 20分钟           |
| 马可福音    | 1小时43分钟 | 提摩太后书         | 15分钟           |
| 路加福音    | 2小时54分钟 | 提多书           | 8分钟            |
| 约翰福音    | 2小时13分钟 | 腓利门书          | 4分钟            |
| 使徒行传    | 2小时43分钟 | 希伯来书          | 54分钟           |
| 罗马书     | 1小时16分钟 | 雅各书           | 19分钟           |
| 哥林多前书   | 1小时12分钟 | 彼得前书          | 22分钟           |
| 哥林多后书   | 49分钟    | 彼得后书          | 13分钟           |
| 加拉太书    | 25分钟    | 约翰一书          | 21分钟           |
| 以弗所书    | 24分钟    | 约翰二书          | 3分钟            |
| 腓立比书    | 18分钟    | 约翰三书          | 3分钟            |
| 歌罗西书    | 18分钟    | 犹大书           | 5分钟            |
| 帖撒罗尼迦前书 | 16分钟    | 启示录           | 1小时 42分钟       |
| 帖撒罗尼迦后书 | 8分钟     | <b>27卷总时长</b> | <b>22小时8分钟</b> |

按中文和合本

# 每一年或两年能够聆听 (阅读)多少圣经?

我们推荐**共同+个人**的阅读/聆听目标

开始日期: \_\_\_\_\_ 结束日期: \_\_\_\_\_

| 旧约 - 新约 - 诗篇<br>(77小时) (22小时) (7.5小时) |   |   |   |   |   | 每周的用时            |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|------------------|
|                                       |   |   |   |   |   | 两年               |
| 1                                     | - | 1 | - | 2 | 次 | 2小时00分□ - 1小时00□ |
| 1                                     | - | 2 | - | 3 | 次 | 2小时30分□ - 1小时15□ |
| 1                                     | - | 3 | - | 4 | 次 | 3小时00分□ - 1小时30□ |
| 2                                     | - | 3 | - | 4 | 次 | 4小时30分□ - 2小时15□ |
| 2                                     | - | 4 | - | 6 | 次 | 5小时00分□ - 2小时30□ |
| 2                                     | - | 6 | - | 8 | 次 | 6小时00分□ - 3小时00□ |

用时取近似值，按照PRS的APP中文和合本戏剧圣经的时长。

时常均衡地聆听(阅读)旧约 & 新约，使用诗篇祷告

| 我的 PRS 小组 |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------|------|------|------|------|------|------|------|
| 星期        | 周日 □ | 周一 □ | 周二 □ | 周三 □ | 周四 □ | 周五 □ | 周六 □ |
| 时间        |      |      |      |      |      |      |      |

# 为何均衡聆听新旧约 并以诗篇祷告？

## 希伯来书 1:1-2 (和合本)

神既在古时借着众先知多次多方的晓谕列祖，就在这末世，借着祂儿子晓谕我们...

## 路加福音 9:35 (和合本)

有声音从云彩里出来，说：“这是我的儿子，我所拣选的，你们要听祂。”

## 诗篇 55:17 (和合本)

我要晚上、早晨、晌午哀声悲叹，祂也必听我的声音。

## 诗篇 72:20 (和合本)

耶西的儿子—大卫的祈祷完毕。

## 路加福音 21:36 (和合本)

你们要时时警醒，常常祈求...

# 聆听时请留心几件事

## 申命记 6:4-5 (和合本)

以色列啊，你要听！

耶和華—我們神是獨一的主。

**你要尽心、尽性、尽力爱耶和華—你的神。**

## 约翰福音 5:39-40 (和合本)

你们查考圣经，因你们以为内中有永生；

给我作见证的就是这经。然而，

**你们不肯到我这里来得生命。**

## 玛拉基书 1:6 (和合本)

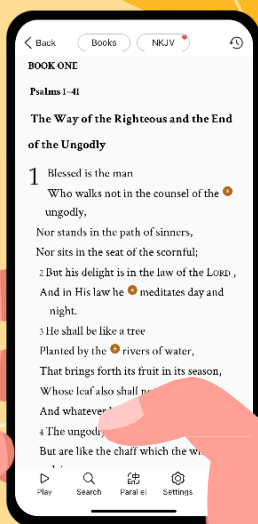
“藐视我名的祭司啊，万军之耶和華对你们说：‘儿子尊敬父亲，仆人敬畏主人。我既为父亲，尊敬我的在哪里呢？我既为主人，敬畏我的在哪里呢？’你们却说：‘我们在何事上藐视你的名呢？’”

## 马太福音 7:26 (和合本)

凡听见我这话**不去行的**，好比一个无知的人，把房子盖在沙土上。

# 下载宣读圣经 APP

免费!



扫描QR码下载

# 最优质的 有声戏剧圣经

完全免费!

## 现有语种:

英语NKJV

英语NLT (新约)

西班牙语

韩语

日语

华语

俄语

印尼语

阿拉伯语NVD

阿拉伯语GNA

法语

## 即将登场:

**2026**

葡萄牙语

印地语 (新约+诗篇)

**2028**

波斯语 (旧约)

希伯来语 (旧约)

**2027**

英语NIV

印地语 (旧约)

波斯语 (新约+诗篇)

# 记录我的聆听(阅读) 圣经的进度!



设定一年的目标。



用读经进度表记录  
追踪读经进度。

读经进度



创建多个进度表  
记录一年的进度。

# 共同训练， 而不是独自尝试。

**路加福音 6:40** (中文标准译本)

**学生**不高于他的老师，  
但所有**学成的人(fully trained)**，  
将会像他的**老师**一样。

**提后 2:2-6** (新译本)

要交托给那些又忠心又能够教导  
别人的人。

你应当和我同受磨难，  
好像**基督耶稣的精兵**。

**当兵的人**不让世务缠身，  
为要使那招兵的人欢喜。

**竞赛的人**若不遵守规则，  
就不能得冠冕。

**劳力的农夫**理当先尝果实。

# 培训其他的 忠心的老师

## 马太福音 28:19-20 (和合本)

所以你们要去，使万民做我的门徒，  
奉父、子、圣灵的名给他们施洗，  
凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守。  
我就常与你们同在，直到世界的末了。

## 提摩太后书 2:1-2 (和合本)

我儿啊，你要在基督耶稣的恩典上刚强起来。  
你在许多见证人面前听见我所教训的，  
也要交托那忠心能教导别人的人。

## 哥林多前书 9:25 (和合本)

凡较力争胜的，诸事都有节制。  
他们不过是要得能坏的冠冕，  
我们却是要得不能坏的冠冕。

# 聆听/阅读圣经的 三步制胜法



**加入一个PRS小组，  
最好和几个朋友一起**

传道书 4:12

路加福音 4:16



**设定一至两年的目标**

申命记 8:3

马太福音 4:4

哥林多前书 9:26



**记录和分享进度**

箴言 27:17

提摩太前书 4:15

## 第1步: 加入一个PRS小组, 最好和几个朋友一起



### 传道书 4:12 (和合本)

人攻胜孤身一人，若有二人便能敌挡他；  
**三股合成的绳子不容易折断。**

### 路加福音 4:16 (和合本)

耶稣来到拿撒勒，就是祂长大的地方。  
在安息日，照祂**平常的规矩**进了会堂，  
站起来要念圣经。

## 第2步: 设定一至两年的目标



### 申命记 8:3 (和合本)

祂苦炼你，任你饥饿，将和你列祖所不认识的吗  
哪赐给你吃，使你知道，**人活着不是单靠食物，  
乃是靠耶和華口里所出的一切话。**

### 马太福音 4:4 (和合本)

耶稣却回答说：“经上记着说：

‘人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。’”

## 第3步: 记录和分享进度



### 箴言 27:17 (新译本)

铁磨铁，磨得锋利；**朋友互相切磋，  
才智也变得敏锐。**

### 提摩太前书 4:15 (和合本)

这些事你要殷勤去做，并要在此专心，  
**使众人看出你的长进来。**

# 犹太教和基督徒 综合性学习

## 箴言 9:10

敬畏耶和華是智慧的开端，  
认识至圣者便是聪明。

## 提摩太前书4:13

你要以**宣读、劝勉、教导**为念，  
直等到我来。

- **宣读：** 共同聆听圣经
- **劝勉：** 聆听基于圣经的讲道
- **教导：**  
阅读书籍 (JSU读书会 & 个人阅读)  
& 研读圣经









# 更多信息， 请登录我们的主页。

[prsi.org/zh-cn](https://prsi.org/zh-cn)



宣读  
圣经

Public Reading of  
Scripture

[www.justshowup.club](https://www.justshowup.club)



JUST  
SHOW  
UP

读 书 社 群

**随后约书亚将  
律法上祝福、咒诅的话，  
照着律法书上一切所写的，  
都宣读了一遍。  
摩西所吩咐的一切话，  
约书亚在以色列全会众和妇女、  
孩子，并他们中间寄居的外人面前，  
没有一句不宣读的。**

**约书亚记 8:34-35  
(和合本)**



**宣读  
圣经**

Public Reading of  
Scripture

[prsi.org/zh-cn](http://prsi.org/zh-cn)



**免费的有声圣经APP**