

序言

蕭壽華牧師

有人說我們的社會就好像一個大染缸，人在其中很容易便會受到污染。我們每天與這個社會接觸，每天從傳媒、網絡、人際相處吸引各種訊息，若然不曾去過濾所吸引的，清洗曾受污染的，我們的生命便會變成卑污、幽暗——我們何等需要主的話，如同兩刃的利劍把我們「心中的思念和主意辨明」，讓我們的心靈可以時常得著清洗、調整、更新，個人不至於走在黑暗中，變成邪惡也不自知。

基督徒大多明白每天讀經、祈禱對我們的重要性，但仍是不知為什麼未能穩定地每天靈修。其中一個關鍵是要「建立習慣」。我們不一定每一餐膳食都是非常渴想食物才進食，只是到了時間，感到應該吃便吃了，這是飲食的習慣；我們也不一定每個早上或晚上都很想讀經，但因為內心明白自己心靈需要主的話，無論如何，也讓自己去讀主的話，因此，或多或少，每天均從主的話語中領受供應，心靈也健壯起來。

建立每天讀經的習慣，需要一份決心。在禱告中仰望主賜下內心的動力，決心不容許其他次要的、突發的事阻礙讀經的時刻——內心一份堅持，知道這是關乎我與主的關係，便欣然放下其他，選擇那「上好的福份」。

當然，生活的進程中會出現不同的新的處境，但是那份要珍惜與主關係的決心，會幫助我們作出適當的調整，讓我們可以維持，並且可以更新那美好的習慣。

今次教會為弟兄姊妹預備的靈修輔助材料內容簡要、步驟清晰，並且幫助我們進深明白我們教會七方面的屬靈傳統，讓這些聖經中美善的屬靈原則可以在我們細讀經文時，成為我們生命的一部份，也在我們誠實地禱告時，可以在我們日常的生活中活現出來。

2011年12月

《心程》91天的靈修材料裡，包含：北宣的屬靈傳統，教會祈禱會經文的讀禱內容和詩篇選讀。為大家更容易知道每一篇材料屬那種類，用了以下小圖像來識別：

北宣屬靈傳統：



1. 謙卑者才可蒙恩
2. 和睦同心，彼此尊重
3. 施比受更為有福
4. 一切以神為中心
5. 以真理教導為本
6. 信心認獻
7. 愛教會

雅各書(祈禱會)

詩篇