

花香常漫

— 女性灵修小札



小麦子

花香常漫

——女性灵修小札



小麦子

图书在版编目 (CIP) 数据

花香常漫: 女性灵修小札/小麦子著 一呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2003.12

ISBN 7-204-07083-6

I. 花... II. 小... III. 女性-灵修 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 109064 号

Bible Kitchen

By Pauline Mak

International Bible Society (H.K.) Ltd

G.P.O. Box 5208, Hong Kong

Copyright©2002 International Bible Society(H.K.) Ltd

First Printing, September 2002

Second Printing, January 2003

中文简体版权出品: 教科农国际传媒 (北京) 有限公司

花香常漫

小麦子 著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京通州皇家印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 8.5 字数: 100 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

ISBN 7-204-07083-6/I·1245 定价: 16.80 元



他要像一棵树，栽在溪水旁，
按时候结果子，叶子也不枯干。

凡他所做的，尽都顺利。

恶人并不这样，
乃像糠秕，被风吹散。

诗篇一·3-4



首先感谢内蒙古人民出版社让《花香常漫—女性灵修小札》有机会在中国大陆出版发行。

身为一个香港土生土长的女性，心情是又惊又喜的。

惊者，恐怕本身的识见、观点与角度未能掌握大陆姊妹切身需求。

喜者，是透过文字，可以突破时空地域的限制，和大陆的姊妹分享一些心灵的蜜语。

几年前，我每周与一群上班族妇女吃午饭，在短短一小时内，分享生活，分享圣经，一起祈祷，一起敬拜。

渐渐，对这些同时身兼多职的妇女（她们下班以后，或是女儿，或是妻子，或是母亲）生出无限敬意，无限欣赏，彼此间也建立了深刻的感情。

然后，我又想起这十多年来，参与不同妇女小组的许多姊妹，她们善良，爱神、爱家人、爱工作，犹如我生命中的天使。

自此心中默默萌芽出要写一本妇女灵修小书的意念。

过去的日子，感谢神的带领，曾在台湾、新加坡、加拿大、地中海居住短暂的日子，也先后到欧美、澳洲、东南亚等地旅游。更庆幸，由70年代开始，也开始了断断续续的祖国旅游。那感受是，宇宙虽大，无论何时何地，人与人之间，尤其是女性之间的心灵、感情，都有共通的语言。

其后，儿子们日渐长大，外子半退休在家，我俩过了几年比往常更闲适，更能安静主前的生活，多了默想圣经、祈祷、静修的时刻。

这个“女性灵修”的念头更清晰活跃了。

这本女性灵修书，共计十一个主题，都是依女性日常生活所需而构思。

当中每个主题有八篇至十二篇不等，姊妹可随意

用心阅读，偶然停一两天也没有追不上的负担（灵修嘛，关键是要松弛享受）。如果发觉合用，不妨几天重看一篇，重复操练、颂念、默想，也是好的。书中列出的默想、祈祷、颂念与行动，姊妹不妨以诚实的心求圣灵带领、光照，依自己的需要，反复默想有关的经文，开声颂念贴合的金句，诚心祈祷，然后有所行动。总之任凭圣灵的带领，随心中诚实的感动而行，就是最好。

有人认为，我们用灵修做这书的题目，是不是会过分沉重，有点吓人呢？那么我要问：亲爱的姊妹，你认为灵修是甚么？

于我来说，就是简单可行的生活分享，看如何在日常繁忙的生活、多变忧患的社会里，有力地活出信仰，活得活泼丰盛、欢欣快乐。因此，说到灵修，我们这里只是简单直接地分享如何在忙碌现实生活中，享受与神同在的甘甜、美善、喜乐、安宁与生命力。

诚心祝福每一位妇女，放开怀抱，吃食天父赐予的粮食，细细咀嚼品尝，好象先知以西结，吃食书卷，但觉神的话甘甜如蜜。

此刻执笔，一张张或秀美、或温柔、或刚强热情的脸庞，拥抱过后的余温，牵手相扶的甜蜜，阳光灿烂的笑意，温婉善美的祝福，都能激起我对超越地域的姊妹们的感激、珍惜与欢喜之情。

何以为报呢？但愿这本小书所分享的点滴祝福与蜜意，可以在人生路上与你相遇，燃起彼此在多变世途上的心灵油灯，以信、以望、以爱、以微笑宽容面对前路种种挑战，生活得胜有余。

祝福你！

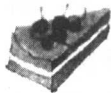
小麦子

2003年初冬

目录

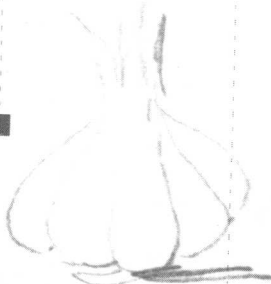
一 喜乐

- 时时喜乐 12
- 细数恩典 14
- 心灵投资 16
- 平常生活的喜乐 18
- 蜜糖与良药 20
- 心花怒放 22
- 为善最乐 24
- 童心乐趣 26
- 满足的喜乐 28
- 谦卑的福乐 30
- 快乐新人 32
- 行道最乐 34



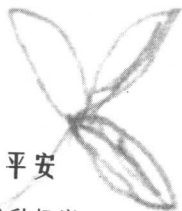
二 爱

- 神就是爱 38
- 爱的关系 40
- 爱成就一切 42
- 最高的呼召 44
- 甘美爱情 46
- 丰盛的慈爱 48
- 爱人如己 50
- 爱心行为 52
- 爱永不止息 54
- 爱改变生命 56
- 无微不至的爱 58
- 彼此相爱 60



三 平安

- 丰盛彩虹宴 64
- 愿你平安 66
- 活水甘泉 68
- 活泼生机 70
- 清心是福 72
- 飞鸟与百合 74
- 安乐自在 76
- 相看俩不厌 78
- 心中的宝座 80
- 安然交托 82
- 悠然数繁星 84
- 不再焦虑 86



四 宽恕

- 天父的旨意 90
- 人不自知 92
- 属神的性情 94
- 与天父和好 96
- 使人和好 98
- 为家国求饶恕 100
- 和平使者 103
- 宽恕显大爱 105
- 原谅多少次？ 107
- 接纳自己 109



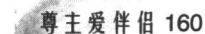
五 简朴生活

- 简朴从清心开始 112
- 轻身上路 114
- 倒空心灵 116
- 更简单的道路 118
- 反璞归真 120
- 舍弃才得着 122
- 分享丰盛 124
- 善用资源 126
- 简单见创意 128
- 简朴生活的艺术 130
- 孩子的纯洁心 132
- 专心一志 134



六 家庭

- 和睦同居 138
- 追求善良 140
- 谦卑相伴 142
- 欢乐窝 144
- 天国在家 146
- 孝敬父母 148
- 爱儿妙方 150
- 沟通之道 152
- 自大害你 154
- 一家融洽 156
- 清洁家居 158
- 尊主爱伴侣 160



尊主爱伴侣 160

七 工作

工作的意义 164

滔滔活水 166

一杯凉水 168

摆上你的心 170

工作之乐 172

懂得说不 174

祷告为大 176

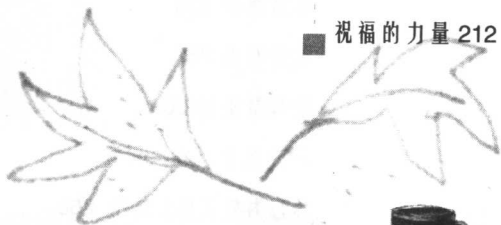
建房子 178

办公室的恩怨情仇 180

小事与大事 182

谁是老板? 184

他的国他的意 186



八 说话

说话的威力 190

禁止恶言 192

洁净嘴唇 194

爱心说诚实话 196

感谢赞美 198

医人良药 200

生死在舌头的权下 202

被骂不还口 204

不说夸大的话 206

不发怨言 208

不说是非 210

祝福的力量 212



九 心

换心工程 216

保守你心 218

心花开放 220

诚心所愿 222

忠心 224

信心指望 227

因爱而信 229

耐心 231



十 温柔谦卑

温柔谦卑 234

以斯帖的启示 236

尊荣前的谦卑 238

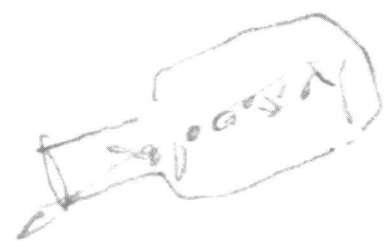
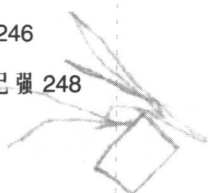
谦卑是智慧 240

蒙福之道 242

耶稣的榜样 244

圣灵的果子 246

看别人比自己强 248



十一 灵修

忙乱中操练平静 252

退修是得力的源头 254

圣乐飘飘 256

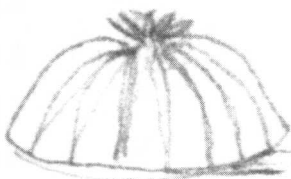
情话绵绵 258

食卷有益 260

敬拜赞美神 262

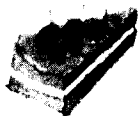
恩典无处不在 264

休息为要走更长的路 266



喜乐





时时喜乐

经文：“要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”

帖撒罗尼迦前书五 16-18

圣经里提起喜乐的次数多不胜数。使徒保罗甚至说，喜乐是神给人的旨意。

注意，是时时喜乐，不是间中喜乐、偶然喜乐、股市升值时喜乐、升职加薪时喜乐、考试成绩优异时喜乐……而是时时喜乐，在顺境时喜乐，在逆境中也喜乐。

怎么可能，疯掉了吗？

其实是可以的，当喜乐成为一种选择，一种意愿，一种心的转向便可以。举个例子吧。

我有一位朋友，工作压力很大。一天，我约了她喝下午茶聊天，轻松一下。

我们选了一个向海的露天茶座。海风吹来，但觉十分舒畅。我说：“真舒服，这海风！”

朋友却说：“才不，你看那海面布满油污！”

于是我转掉方向，向云望去：“看云，多美！”

朋友说：“臭味才真，你嗅不到厨房传来的油烟吗？”

我忽然明白，为什么她时常压力缠身，怨气冲天，什么都觉得不满足。

这让我想起两个妇人的故事。两位妇人都有两个儿子，分别卖伞、卖太阳帽。每逢雨天，甲妇想起卖伞的儿子便高兴；阳光普照，她又想起卖帽的儿子，心里欢欣！乙妇的态度呢？刚相反。雨天，她怨，阳光天，她也怨。

为什么？问题是她往哪方向望，往哪方向想；她选择光还是暗，她选择喜乐还是愁苦。

既然喜乐是神给我们的旨意，那么，选择喜乐，便等于选择神，选择以他为乐。



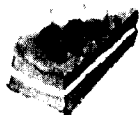
默想

“又要以耶和華為樂，他就將你心里所求的賜給你。”

诗篇三十七 4



笔记



细数恩典

经文：“凡事要奉我们主耶稣基督的名，常常感谢神。”

以弗所书五 20

有一次我探访一位长辈，她对我板黑着脸。我问她为什么对自己黑起嘴脸。长辈瞪着我，感到很奇怪。我说：“你向我黑着脸，而我不接受，这黑脸不是送回给你自己吗？”长辈听后，不再黑脸，哈哈笑起来。

离开长辈的家，我带着满心满脸的阳光喜气，想起保罗的话：“你们要靠主常常喜乐。”

其实许久以前，我是一个时常不喜乐、忧郁的人，后来一位同学送给我一本《数算恩典》的小书，这小书好似一个小小宝库一样，阅读它就如开放我心灵的宝藏。自此我把这小书贴身带着，随时拿来看看，分分秒秒数着自己的恩典，数十年下来，逐渐由一个喜乐的穷光蛋演变成一个大富翁。原来，恩典、喜乐，像储蓄一样，是有者愈有的，好像圣经所说，神赐的福乐，有的还会加多给你。

行动

为自己预备一本美丽的小簿子，不妨叫它做《感恩储蓄簿》。随时记下感恩的事情，从最简单的，如清晨的好阳光、

美味的食物、善良的笑容、温馨的说话，
都是天父送给你的礼物，为此感恩吧。

储藏起这些恩典，在你心烦意闷时拿出来细数，扬声赞美。
每天每时刻，珍惜耶和华所定的日子，高兴欢喜。



默 想

“但我倚靠你的慈爱，我的心因你的救恩快乐。”

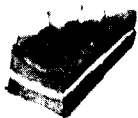
诗篇十三 5

“这是耶和华所定的日子，我们在其中要高兴欢喜。”

诗篇一一八 24



笔 记



心灵投资

经文：参考马太福音二十五 26-30

金句：“因为凡有的，还要加给他，叫他有余；没有的，连他所有的也要夺过来。”

马太福音二十五 29

我们可以储蓄喜乐，更进一步，是投资喜乐呢。

最近有一位友人闲谈诉苦，说：“有时欢天喜地向人家问好展笑脸，却得回冷淡，甚至黑口黑脸的对待。”我说：“如果你送一个笑脸出去，人家不接受，那笑脸不是仍然回到你那里去，你一点损失也没有吗？”友人点头。

试想，就算你喜乐，不是对着任何人，而是对着你自己、你自己的心、你天上的父。你这样以感恩迎向每一天，你的人生、你的心情不是愈活愈丰富美丽吗？

罗宾威廉斯（Robin Williams）演过一部电影《妙手情真》（Patch Adams），那是真人真事改编的。威廉斯饰一个另类医生，他要打破医生高高在上，板起脸孔与病人保持距离的医学界传统，尝试以病人为兄弟朋友姊妹，把亲情欢笑带到医院、带给病者。

一次他在街上试做一个实验，沿途碰到每个陌生人，他都跑上前送以笑脸，跟人热烈打招呼，起初途人回避，或给吓倒了，他坚持下去，果然有转变了，有人向他回以笑脸，笑脸一个传一个，整条街都笑得起哄了。