

# 自序

我抱著戰兢的心情去寫這本書，如果由我來選，我可能不會採用靈修材料的形式來寫作！然而，一開始是神的感動：要透過祂的話語，編成一個生命旅程，幫助讀者經歷生命的更新。透過神的話語去更深的認識神、認識自己，其實也是我的生命經歷。這些經歷糾正了我根深柢固的錯誤觀念，醫治了我過去的傷痕，也突破了我與神關係中的幔子。

這本書可以與《情緒四重奏——同行生命中的憂怒哀樂》一起併用：一方面從心理學的角度來明白和掌握自己的情緒，了解自己的防衛機制如何阻礙了你與神及人的關係，以致未能經歷神的醫治和幫助；另一方面從聖經的角度，糾正對神的錯誤觀念，更加認識神、體驗祂的大能，以及如何依靠聖靈的帶領去活出豐盛的生命。除此之外，也希望幫助讀者更新靈修的操練：更加開放自己內心的世界給神進入，與神有深度的對話，也學習去聆聽神的聲音。

整全心靈醫治系列是基於拉法基金的異象，藉著三個階段的課程，幫助情緒困擾者經歷神的醫治：第一階段是基於《情緒四重奏——同行生命中的愛怒喜樂》；第二階段基於這本書；第三階段基於《生命更新的醫治——與耶穌共渡生命愛怒喜樂》。

我也誠意邀請你參加拉法基金會所舉辦的整全心靈醫治系列課程，這些課程可以讓你與其他同路人一起看書、上課及討論。若想查詢開課時間或其他詳細資料，你可瀏覽基金會的網頁 [www.raphahk.org](http://www.raphahk.org)，或致電（852）2600-4288。若你未能抽空參加課程，亦可購買講座的DVD於家中觀看。

希伯來—基督教傳統看心是整個人的核心，身體的中心，影響著人的身，思想（mind）、靈與魂。<sup>1</sup> 因此，東正教（Eastern Orthodox）的作者強調，聆聽並不是用腦袋去進行的，聆聽是將我們的思想沉澱（desend）於心中，<sup>2</sup> 當我們用心去聆聽時，才能進入與神及人的深交（communion）。因此，我們需要學會如何去明白和保守我們的心去聆聽神，不致如以色列人一樣變成硬著心的百姓：「聖靈有話說：你今日若聽他的話，就不可硬著心，像在曠野惹他發怒、試探他的時候一樣。」（來三7~8）

現代的心理學研究告訴我們，情緒是整個人的核心，影響我們的思想、行為、認知、意義、信念及自我意識。因此，情緒可以成為我們明白自己的心的其中一個途徑。情緒包含了我們的內在情感、動機和認知，將我們很多內在資料顯露出來，因此，我們需要去聆聽自己內心微小的聲音，學習去接納和意識自己的情緒。一旦我們採用否認、壓抑、理性化等防衛機制，我們就容易陷入「硬著心」的狀況，未能將我們內心完全打開讓神動工，連自己也被蒙騙在內。所以，這本書從三種基本情緒入手，以恐懼、哀傷和憤怒作為主題，幫助讀者

明白自己的內心世界，進而突破情緒的困擾和轄制。本書上半部分首先用以色列人出埃及作為背景，藉著以色列人在曠野四十年的飄流之旅作為借鏡，反省自己對神的信心。我們是否也如以色列人一樣，不斷懷疑神的慈愛。下半部則以新約教導及我的親身經歷作為引導，幫助讀者反省自己生命中的雜質，嘗試依靠聖靈的能力，學習遵守神的話語，讓神在心中動工。

### 第一至二十天：如何面對恐懼的情緒

恐懼令我們的心對神產生疑惑，不敢去完全相信祂、倚靠祂，而未能與祂建立親密的關係，未能放下自己的智慧和控制，走在祂的真道上，將祂作為生命中的主人。

### 第二十天至三十天：如何面對長期哀傷自憐的情緒

這哀傷的情緒由內心缺乏安全感而起，我們需要離開不敢獨立的恐懼，從倚靠他人改為依靠聖靈的大能大力。不怕面對困難，改變舊的行為模式，活出新的生活模式，嘗試披戴基督，活出真我，不再被自己的情緒所捆綁。

### 第三十一天至四十天：如何面對長期容易動怒的情緒

這些憤怒的情緒乃是由掩飾自己的脆弱和哀傷而起，我們要離開怕被別人取笑或傷害的恐懼，學習去經歷神和人的安慰。嘗試倚靠神而不倚靠自己，經歷在基督裏的自由，不再批評自己，也不論斷別人。從接納自己的軟弱，去真正經歷神的大能，學習放下自己的保護牆，去更深經歷神的愛，不斷的獻上自己，無論任何景況，仍然靠主喜樂。

我希望與你們分享我所明白和體驗的經歷，感染你們一起追求。

神給我豐豐富富的福氣，祂也願意賜福給你們，願我們一同經歷基督的愛是何等的長闊高深，充滿我們；體驗基督復活的大能充足地成就一切，超過我們的所想所求（弗三18~20）。撰寫此書，對我自己有很大的幫助，透過寫的歷程，聖靈的教導和指引，使我對如何活出被聖靈掌管的生命有更清晰的了解，令我對一些不同的概念有更融匯貫通的理解，也使我更深認識神及領悟屬靈的事情。整個寫作的過程，神的應許和信實真的非常實在！祂應許每天給我嗎哪，而我的責任是去等候和領受；在過程中，祂給我看見自己的疑惑；也教導我不可用自己的智慧，要跟隨聖靈的指引；也經歷了如何負耶穌的軛，因為祂的軛是容易，祂的擔子是輕省的（太十一29~30）。當我以自己能力去完成這本書時，我所背負的擔子使我勞累，當我將擔子交給神，我只是按祂的指示去做，寫作的過程便變得輕省和容易。我相信寫這本書最大的得益者是我自己，我相信當我們願意誠實地面對每一段經文，去與神對話，生命的改變，在此刻開始！

葛琳卡

二〇〇七年春

於香港心悅坊心理中心

1. Dietrich Bonhoeffer, *Letters and Papers from Prison*, ed. Eberhard Bethge (New York: Macmillan, 1979), 346.
2. Iguen Chariton, *The Art of Prayer: An Orthodox Anthology* (London: Faber & Faber, 1966).



## 曠野之旅

曠野的旅程是預備我們被神使用的重要歷程：摩西在曠野牧羊四十年後，神才呼召他去帶領以色列人出埃及；耶穌在曠野被魔鬼試探四十天後，才開展祂的工作；保羅有三年的時間在沙漠靜修被神教導，才開始傳道。

回望自己在洛杉磯的八年光陰，很深感受到那是我生命中的曠野。除了洛杉磯的樹木一般都是咖啡黃黃，令那地方似是一塊乾旱的沙漠之外，當時我也是處於一無所有的環境中，面對著自己生命中的雜質，神藉著不同的處境去讓我正視我的黑暗面。剛搬去洛杉磯時，已經很不喜歡這地方，那兒並不是我憧憬的陽光花園、出產新奇士橙的加州，心想完成兩年的婚姻家庭治療課程後，便可離開此地。但是神並沒有讓我離開，原來祂有祂的心意，要在這個地方更新我的生命，裝備我成為祂的器皿。起初，我並不知道那是我的曠野之旅，我只很深感受到自己到了一個乾旱沙漠之地；後來，我才開始意識到這

是我生命中的曠野，也漸漸明白神在裝備我以後的事奉。

醫治生命的歷程，是點點滴滴累積而成的，並不如醫治身體般，對症下藥便能藥到病除。生命尋獲醫治，結果不是立時變成另一個人，而是踏上一個旅程：藉著神的真理照亮我們扭曲錯誤的觀念，幫助我們檢視自己深層恐懼所導致的罪；因著神愛的寬恕和聖靈的能力，去學習放下舊的模式，遵行神的真理而行。

逗留在曠野的時日，長短因人而異，但是當時候到了，神便會讓你知道，祂會帶你離開曠野，呼召你去開始下一段事奉的旅程。最重要的，是你能明白曠野中的苦難是有神的美意的。你不會再如以色列人般埋怨所受的困苦，而是去檢視自己的生命，在目前的困苦處境中，究竟自己要負上甚麼責任，以及學習如何靠著神的能力去增加承擔苦難的能力。回望我在曠野之旅所行過的路（參本書〈跋〉），最終，會向神發出會心的微笑和衷心的感激。正如神所應許的：「流淚撒種的，必歡呼收割！」（詩一二六5）祂必擦去各人臉上的眼淚，又除掉普天下百姓的羞辱（賽二十五8下）；因為祂要使我們的悲哀變為歡喜，並要安慰我們，使我們的愁煩轉為快樂（耶三十一13）。

# 旅程指引

旅程開始之先，首先要檢視自己的心態。如果我抱著看看這本書有甚麼新意，而不願意去誠實回應所帶出的問題，那你所得到的幫助是有限的。如果你發現自己每遇到反省問題便總是想避而不答，那麼，你在心態上可能正逃避面對自己的一些問題。你可以祈禱，求聖靈光照你，使你明白自己在逃避甚麼，也求神給你勇氣和力量去面對！

如果你抱著渴慕神的心態去開始這趟旅程，你會暗暗期待：神會怎樣透過這本書向我說話呢？只要你願意向神敞開你的心，接受神給你的信息和引導，你會可能有驚訝的新發現。你只管容許神去改變你生命的任何部分，以及帶領你去任何方向，學習用順服和遵守的心去回應神。如果你願意對神完全開放你的內心，這個旅程可能是一個難忘的經歷——它將帶你與神相遇！

博迪什博（Signa Bodishbaugh）指出，在旅程中，我們應記下並好好保存神對我們所說的話。她認為神對我們所說的這些話，就好像我

們去旅行時所拍的照片和所買的紀念品，是我們旅程的珍貴回憶。<sup>1</sup> 因此，旅程之先，我們要先預備好我們的照相機。一般的信徒都知道聖經就是神的話語，要好好保存，熟讀記在心中。但是除了聖經外，神也會對我們每一個人說話，因此，預備一本記事簿把神的話語或帶領記下，以致我們可以「記念他奇妙的作為和他的奇事，並他口中的判語」（代上十六12~13）。

除了記下神的說話之外，也可以寫下我們向神說的心底話，這本記事簿就成為一本與神對話、交流的紀錄，可以稱之為靈修札記／日誌或禱告札記，又或者你可以為它起一個特別的名字，來代表你與神的關係。寫靈修札記對我很有幫助。我的靈修札記陪伴我經歷了生命中很多起起跌跌、高高低低的旅程，自從我在維真神學院攻讀靈修神學時，就已開始使用它，它也陪我踏上了生命醫治和改變的旅程。如今我的靈修札記成了神在我生命中大小作為的見證者，也是藉著寫札記，我開始了與自己的對話，也經歷了如何與神對話、聆聽神的聲音。因此，我也希望邀請你加入這個旅程的行列，一起見證和經歷神的大愛與大能。

當我翻看過去所寫的札記，無意中看到以下的一段話，連自己也忘記了曾寫下這些句子，如今再看，心仍受感動，所以節錄下來與你分享，希望也感染你願意開始這心靈的對話：

接受自己是一件痛苦的事，尤其自己又不像童話故事裏的公主那麼完美無瑕。但是，在一個夏天的下午，我感受到神以祂的慈愛去接納我，就在這聖靈感動的一刻，突然，我決志跟隨神走我以後的道路。雖然以後的道路並不會是平坦易過的，但是，在種種的崎嶇波折困難中，神就奇妙地改造了我。

感謝神，今天我所有的一切，都是出於祂恩典的手。雖然現在的我尚未被雕塑得完美，以後的路相信將會更難行，但是「只要靠著神，一切都已夠用了」。記得當初就憑著祂的應許，毅然投身於團契的事奉，因未有經驗，加上在團契日子又淺，心情又驚又怕，惟恐不能勝任。當中實在有很多虧欠和可以做得更好的地方，但是，感謝神祂又平安帶我走了半年的路。

我也會把我的夢、我的心聲、代禱、神對我的說話、給我的靈感、新的理念和在屬靈書籍中讀到的精警句子記到靈修札記中。佩恩（Leanne Payne）建議用活頁的記事簿來寫禱告札記，<sup>2</sup> 這樣便可以把不同的資料分類存檔：神的話語、讚美和感恩、代求、個人的請求、及寬恕。我自己則較喜歡用不同顏色的線去劃分，以資識別。也有些人喜歡用錄音的形式來作靈修紀錄，因為錄音比寫字更方便及省時。但是，我卻發現寫的過程可以延緩日常的急促生活節奏，幫助我們安靜進入內心深處，也方便重溫和整理自己紊亂的思緒，所以，古老的筆錄方式確有其可取之處。

學習與神對話，首先需建立一個慣性模式，以致容易提醒自己，並可以成為生活習慣的一部分。因此，在一個固定的地方敬拜神、與神溝通，是非常重要的。當我在美國進修期間，從書本上明白要到在自己家中設立一個敬拜神的地方的重要性，於是我在房間的一角放置一個十字架、一枝蠟燭、一張牧羊人抱住小羊的照片及一些我喜歡而又能令我想起神的愛的小擺設。每當我看到這一角小天地，便令我想起要到這裏去禱告、與神溝通。後來我搬了去另一個地方，有好幾年的時間，我的房間外面有一個露台，我喜歡坐在露台的沙灘椅上，安靜地與神會面，回想起來，那真是我與神一段很寶貴的回憶。在一個



恬靜及陽光煦煦的環境裏，帶著我的靈修札記、聖經和一杯飲品，在祂的懷中休息和等候！

回到香港之後，已經沒有這個露台。起初，我找了一個地方擺放有助提醒我敬拜神的擺設，但是這地方旁邊卻並沒有足夠的空間，讓我可以設置一個與神溝通的特定地方，以致我未能穩定地去享受這個與主相會的時段。後來，經聖靈的提醒後，我重新安排房間的家私，特別去購買一張會轉的藤椅，放在房間的窗邊，這就成為我與神溝通的地方。每一次回到自己的房間，我就很喜歡坐在這張椅上，聽聽敬拜的詩歌，閱讀聖經或屬靈書籍，寫我的靈修札記。

希望你也可以在旅程的開始之先，為自己預備一個敬拜和與神相會的特定地方，這地方會每一天提醒你要去到神的面前。至於時間方面，有些人喜歡晚上，有些人則喜歡早上，視乎你的精力在哪個時段最旺盛，你可以按你的生活習慣去編排與神相會的時間。就算你不能每天都親近神，也不要因而過度內疚，以致放棄靈修。與其內疚難過，不如去到神的面前，將你的問題告訴祂，讓祂幫助你，解決你的困難。如果你每天的靈修時間不足以讓你完成此書所設定的一天的靈修材料，你可以分兩天或數天完成，只要你對神有一個開放的心，神必會使用我們與祂相會的時間。

- 
1. Signa Bodishbaugh, *The Journey to Wholeness in Christ: A Devotional Adventure to Becoming Whole* (Mobile, AL: Journey Press, 2003).
  2. Leanne Payne, *Listening Prayer: Learning to Hear God's Voice and Keep a Prayer Journal* (Grand Rapids, MI: Hamewith Books, 1994).



▼  
整全心靈醫治系列

# 曠野之旅

生命中的情緒更新

作者

葛琳卡 Katherine Kot

責任編輯

李慧儀

裝幀設計

奇文雲海·設計顧問

■

出版/發行

基道出版社

香港沙田火炭坳背灣街 26 號富騰工業中心 1011 室

LOGOS PUBLISHERS

Unit 1011, Fo Tan Ind. Centre, 26 Au Pui Wan St., Sha Tin, Hong Kong

電話：(852) 2687-0331 傳真：(852) 2687-0281

網址：<http://www.logos.com.hk>

承印

陽光印刷製本廠

●

版權所有·請勿翻印

© 2007 基道文字事工有限公司

5/2007 初版 5/2008 二版

Cat. No. LP626-2A

ISBN: 978-962-457-361-9

© 2007 by Logos Ministries Limited

**ALL RIGHTS RESERVED**

Printed in Hong Kong

經文取自《新標點和合本聖經》，香港聖經公會版權所有，承蒙允許使用。

刷次	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
年份	2025	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016

©2007 by Logos Ministries Limited  
All Rights Reserved

這不是一本普通的靈修輔助材料，乃是一本能幫助讀者深入認識自己，面對自己生命的陰暗面，但同時在那裏認識上帝，追求生命成長的屬靈指引。作者透過靈修、默想和禱告，引導我們去看清楚自己內心的不同掙扎，以及恐懼、哀傷、自憐、憤怒等情緒，並了解自己是怎樣被這些情緒牽引控制，同時在那裏學習倚靠上帝恩典去面對、找尋出路、不再逃避。讀者若願意誠實面對自己，按著書中指引及聖靈引導去反省，必能在自己的曠野之旅經歷到上帝安慰、醫治與更新的恩典。

**孫國鈞牧師**

前宣道會沙田堂主任牧師

一本嘗試結合心理與靈性探索的作品，原來是作者的心路與靈旅。毫無疑問，惟有走過情緒的荒漠，才能寫出與神共感的好書；復能觸動人心的哀痛與死亡，然後讓生命微聲呼喚我們再上路。無論你是弱的我或壞的我，禱告和默想神言與作者的箴言佳句，以此書作為靈程札記的藍本，你將經歷你心靈深處一直盼望的親密，能夠與己相感、無懼孤單的枷鎖，能夠以情誼相許於江湖，更能展翅飛翔。

**蔡貴恆牧師**

靈根自植國際網絡創辦人及會長



### 作者簡介

葛琳卡博士於美國修畢臨牀心理學博士學位，是美國加州的註冊婚姻及家庭治療師，亦為加拿大卑詩省和香港心理學會的註冊心理學家。葛博士為宣道會北角堂的會友，熱衷於靈性成長，著重信仰與心理學之整合，故此亦修畢靈修神學碩士學位。在美國進修後，葛博士隨即回港執業，與志同道合的主內弟兄姊妹成立拉法基金會，致力於以專業知識幫助有需要的人士。

靈修/情緒管理/心靈醫治  
Cat. No. LP 626-2A  
ISBN 978-962-457-361-9



9 789624 573619

©2007 by Logos Ministries Limited  
All Rights Reserved.

HK\$108