

紐約時報暢銷書第**1**名《耶穌的叮嚀》續作
時時倚靠主

盼望不停歇

Jesus Today®



莎拉揚 *Sarah Young* 著
程珮然 譯

耶穌就在你的處境中與你相遇！

前言

逆境中的盼望

撰寫《盼望不停歇》是個改變生命的經歷。我在生命最艱困的時期寫下了這本書。我開始寫作本書之時，是我覺得自己已經病到寫不了書的時候。但我們偉大的上帝擁著我走過這段路途，一路上以祂不變的同在祝福我。

當出版商詢問我從撰寫這本書學到什麼，我的腦海馬上浮出這句話：盼望照亮了逆境的壕溝。且讓我描述一下我經歷的逆境。

2001年在我搬到澳洲西部的伯斯市(Perth)兩個月後，我出現了類似流行感冒的症狀，而且一直沒有康復。最後醫生竟然診斷出是長期疲勞症候群，就這樣，這些症狀就一直持續好幾年。

2008年時，我開始重新評估我的身體狀況，我之所以這麼做是有原因的。我有一些朋友開始給我

萊姆關節炎的資訊，因為他們覺得我可能是得了這種病，所以才會受那些病痛所擾。就在該年十月，我剛寫完《Jesus Lives》的次日，我突然發生一次嚴重的暈眩，因為太突然，又讓我身體感到太虛弱了，我不禁懷疑自己是不是中風了。這些急性劇烈的症狀很快就過去了，隨之而來的卻是每天較輕微而持續性的頭暈。這讓我不得不正視這個問題了！然後我開始回想起在1999到2001年間，住在我父母位於田納西州(Tennessee)的家裡時，曾發現自己身上至少有三十至四十個蜱蟲叮痕。當時我曾經也有過類似感冒的症狀，但我從沒想過與蜱蟲叮咬有關。我又想起那個房子曾經是養鹿的房舍，而鹿群身上的蜱蟲正是將萊姆關節炎傳染到人體的媒介。

尋求康復之路

在澳洲很少有醫生專門治療這種疾病，於是我開始查找美國的醫生。不少人向我推薦美國中西部的萊姆關節炎醫生。我第一次進行長達三天的就

診是在2009年4月，我獨自飛越澳洲，橫越大洋、國際換日線，一路到了美國中西部。在搭機的全程中，我都必須使用輪椅；這是最不喜歡之處。但我身負任務；必須找到康復之路。

剛到診所第一天，醫生就做了四十二項抽血檢驗，第二天做腦部斷層掃描。醫生也花了好幾小時問診我的症狀。次日，我又搭上飛機；飛回納什維爾(Nashville)與親友相聚。幾個星期之後，我與醫師通電話時，確認我得了巴爾通體病(bartonellosis，萊姆關節炎的其中一種)。她開給我兩種高劑量的口服抗生素，並建議我回到她診所進行長達數個月的靜脈抗生素注射治療。

對於是否決定進行這昂貴又難熬的治療，我苦苦掙扎猶豫了許久。然而，醫生告訴我，這個療程可以幫助加速病情好轉。而渴望康復的想望實在太吸引人；因此我決定這項痛苦的投資是值得的。我的丈夫全程都一直陪伴著我，每天開車載我到診所報到。

一週七天，每天早上六點四十五分我都必須到診所報到，準備就緒接受治療。下午還要再回到診所進行靜脈注射治療。雖然整個醫療過程令我更加衰弱，但這個痛苦的療程終將會結束，使我得以恢復健康。

在我完成四週的療程後，我的丈夫必須先回澳洲，但我還要繼續為期八週的治療。這區有些基督徒（還有一些非信徒）對我伸出援手，使我得以完成十二週的療程。這當中有些人，尤其是我的寄宿家庭無微不至地照顧我，使我永誌難忘。

在十二週療程中期的報告出來時，醫生告訴我；我還染上了巴貝西蟲病（babesiosis，另一種萊姆關節炎）。儘管她是以振奮人心的口吻告訴我，彷彿是個好消息，但我卻感到極度沮喪。

在療程結束前夕，我領受了當地代禱勇士為我進行的大能禱告。禱告後我感受到明顯好轉，因此我開始沿著住家附近散步。雖然我不確定到底是醫生的治療、還是大家為我的代禱，亦或兩者都發

揮了作用；讓身體狀況有明顯的改善，但我現在的確充滿感恩與鼓舞。無奈好景不長，這樣的好轉只維持了很短的時間。幾天後，當我接受最後一次靜脈注射治療時，我的情況又再度惡化。十月時我帶著嚴重的感冒和絕望回到澳洲，繼續服用高劑量的口服抗生素與其他補品，但健康始終沒有好轉的跡象。

盼望之光愈來愈明亮

我一回到伯斯市，就想要進行更多的寫作。我的心漸漸地轉向盼望；盼望正是我當時最急需需要的。儘管治癒之路似乎一直和我玩著捉迷藏，但我發現自己在耶穌裡仍能擁有盼望：在祂的良善、慈愛與持續的同在中擁有盼望。這樣的盼望逐漸成為我絕望深淵中的亮光，照亮了失望的黯淡。

那時由於我的頭腦常常昏沉、產生腦霧現象，寫作對我來說非常困難。尤其在嚴重發作時，我會告訴我丈夫：「我覺得自己好像快失去意識了。」

我在伯斯的醫生為我安排了一些抽血檢查，結果顯示我有甲狀腺功能亢進的問題，因為我的甲狀腺中有個良性瘤。為了用侵入性最小的手術移除良性瘤，我必須從伯斯飛到澳洲另一端的墨爾本（Melbourne）。為我動手術的醫生非常有經驗，手術過程也很順利。當我從麻醉中清醒後，我在田納西州的兒子設法打電話到我病房與我通話。我甚至在身上的麻藥還沒退去之前，也能很忠實地告訴我我的思維比之前靈敏多了。手術結束後，堵住我思路的腦霧終於漸漸散去。

一回到伯斯市寫作的欲望又催促著我再次提筆，儘管我仍然被一些身體上的不適所苦，但當我繼續埋首寫作、專心定睛於上帝時，耶穌的盼望之光就愈來愈明亮、愈來愈明亮。我發現，盼望能讓人開啟眼睛看見；盼望也能打敗灰心沮喪。

我確信，如果我的健康狀況好一些的話，我絕對無法寫這本書。我的意思是說，我可能會寫下另一本書，但絕對不會是這一本。《盼望不停歇》這

本書絕對是從痛苦中孕育的！而它誕生的意義就是要對所有讀者的生命注入盼望。

我相信盼望的信息在此時至關重要；無論是對全美國或全世界的人。許多人因著世界各地的經濟問題、天災、動盪的政局，加上核子武器與恐怖分子的威脅，內心感到非常的不安與焦慮。當他們面對生命中這些困境時，絕望就會悄悄地潛伏進入他們的心裡，無助的感覺也總會充斥在那些無家可歸、失業、痛失摯愛、病痛纏身的人身上。然而，無論我們遭遇任何景況或這世界發生任何災難，我們在聖經裡所找到的盼望都是確切的真實。

在你的處境中與耶穌相遇

對基督徒而言，我們的盼望乃牢繫於基督的十字架。因祂為我們的罪付上了刑罰的代價，我們已得蒙赦免、全然地被饒恕，最終必有美滿的結局；得以進入天堂！即使我們正身處於生命逆境的壕溝，我們仍然能夠確信：良善的上帝祂始終掌權。

我在這書中常提到天堂，我想告訴大家，這榮耀的道路是為我們所有人預備的；所有承認自己的罪、向十字架上的耶穌尋求救贖的人們。

就像《耶穌的叮嚀》一樣，《盼望不停歇》也是以耶穌為第一人稱對你說話。如同我所有的著作一樣，在寫作的過程中，我時時倚靠聖靈尋求幫助，祈求聽見耶穌。當我以這樣的方式寫作時，我總是非常警醒、仔細地聆聽，如果有任何事違背聖經中上帝的旨意，我便將之剔除。我相信聖經的一字一句都是上帝最可靠有力的話語，我努力地想要將聖經裡持續強調且不變的原則傳達給讀者。

本書共有一百五十篇禱告靈修文，每一篇都有兩頁，我在上面附上了所有相關的聖經經文，就如同《Jesus Lives》的寫作模式一樣。同時，書中還收錄了五十則來自基督徒作家所寫關於盼望的名言佳句以及聖經經文，這些佳言可以在你沒時間深入閱讀時，幫助你快速地「激發盼望」；使你隨時隨處重新得力。

我會每天為所有讀者祈禱。我渴望《盼望不停歇》可以成為沉入絕望中人們的一條救生索、向前行的鼓勵。惟願上帝藉著我的書以不同的方式、不同的話語觸碰身處不同景況的人們，在他們所處的光景和他們對話。我認為我的書就是幫助人們尋求與耶穌的親密關係，正因為與耶穌連結，而耶穌就在我們的處境中與我們相遇。

願榮耀單單歸與主耶和華！

莎拉揚

我一直都在看顧你。無論你正遭遇什麼或覺得自己多麼孤單，都要信靠我；我與你同在，我清楚了解你的狀況。當你在困境中痛苦掙扎，你很容易會以為我丟棄了你。因此這時告訴自己「真理」就很重要：斷沒有什麼能使你與我愛的同在隔絕。當這真理深深浸潤你的思想與心靈，你就準備好與我親密交通。你會發現我進入了你的苦難中，溫柔地與你同在。當你心無苦毒怨恨而邀請我進入你的遭遇中，你與我分享的親密在困境中就更加地提升。

你若要享受與我獨處的親密時刻，就必須信靠我；並拒絕倚靠自己的聰明。信靠我包含有意地仰賴我的幫助，就像靠著一塊大石能幫助你在疲乏時站立一樣。我實實在在是你的磐石。要在那堅定扶持你卻一樣溫柔地愛你的獨一真神裡；歡欣喜樂。

因為我深信無論是死，是生，是天使，
是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，
是高處的，是低處的，是別的被造物，
都不能叫我們與上帝的愛隔絕；
這愛是在我們的主基督耶穌裡的。

羅馬書八章38-39節

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明。

箴言三章5節

但耶和華向來作了我的高臺；
我的上帝作了我投靠的磐石。

詩篇九十四篇22節

讓我的平安在你的心裡作主；並且要存感恩的心。我已呼召你活出平安與感恩的生命。這兩者密切連結。你愈充滿感恩，你就愈能領受我的平安。反過來說，你愈有平安，就愈容易感恩。你的平靜有助你清晰思考，看清我對你澆灌的諸多福分。這平靜感恩的心超越環境；它從你的信心湧流出來，因你深信我總是為你設想最好的；即使在你無法理解我的道路之時。

我的平安在你心中能成為仲裁人，解決你思想中浮現的問題與懷疑。無論何時只要你開始覺得焦慮，就把這感覺當作一種敦促你與我交通的提醒。對我說你在心煩什麼。藉著感謝將你所要的告訴我。因為你是屬我的；與我親密合一，我親自用平安護衛你的頭腦心靈。要記得，這是超自然的平安，出人意外的平安。

又要叫基督的平安在你們心裡作主；
你們也為此蒙召，歸為一體；
且要存感謝的心。

歌羅西書三章15節

至於上帝，祂的道是完全的；
耶和華的話是煉淨的。
凡投靠祂的，祂便作他們的盾牌。

詩篇十八篇30節

應當一無掛慮，
只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，
將你們所要的告訴上帝。
上帝所賜、出人意外的平安
必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。

腓立比書四章6-7節

My Life PL104-1

盼望不停歇

原 著／莎拉揚

譯 者／程珮然

發行人／黃聖志

出版者／保羅文化出版有限公司

地 址／台北市10686忠孝東路四段206-1號1樓

總代理／財團法人基督教以琳書房

網 址／www.elimbookstore.com.tw

讀者信箱／reader@elimbookstore.com.tw

臉 書／www.facebook.com/elimfb

電 話／(02) 2777-2560 轉211、215

傳 真／(02) 2711-1641

郵政劃撥／0586363-4 財團法人基督教以琳書房

登 記 證／局版臺業字第2854號

總經銷：貿騰發賣股份有限公司

網址：www.namode.com

版權所有·請勿翻印

出版日期／2014年1月一版1刷，2022年10月二版1刷

再版年份／30 29 28 27 26 25 24 23 22

再版刷次／18 17 16 15 14 13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

Jesus Today® © 2012 by Sarah Young

Complex Chinese language edition published in arrangement with Thomas Nelson, Inc., through The Artemis Agency. Originally published in English under the title Jesus Today®. Complex Chinese edition Copyright © 2014 by Paul Publishing Co., Ltd. All Rights Reserved. Printed in Taiwan.

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房更換。

ISBN 978-986-6202-40-7 (精裝)

國家圖書館出版品預行編目資料

盼望不停歇／莎拉揚 (Sarah Young) 著；程珮然 譯。--

二版。-- 台北市：保羅文化出版有限公司，2022.10

面：公分。(My Life: PL104-1)

譯自：Jesus Today

ISBN 978-986-6202-40-7 (精裝)

1.CST: 基督徒 2.CST: 靈修

244.93

111017098

當你的世界最灰暗之時， 正是盼望閃耀最明亮的時刻！

《盼望不停歇》是莎拉揚在生命中非常困苦的時期完成之著作，然而此時聖經的經文與耶穌自己的同在卻更靠近她，每天都帶給她嶄新的盼望與安慰。

無論你現在是否正處於灰心絕望中，亟需一條救命索，或者只是渴望些許鼓勵，這本靈修新作，也是紐約時報暢銷書榜首《耶穌的叮嚀》續作；都同樣能對你的生命說出盼望。本書從耶穌的立場向你保證祂掌管一切，祂乃良善的主，祂預備了光明的未來等候那些仰望祂的人。

作者以上帝話語中充滿平安的耶穌同在，就是來自自己與救主獨處的內心深刻領受；提醒我們、觸動我們，一篇篇動人的靈修短文挑望你、激動你的心親近主、愛慕主，使你親密地、安靜地與耶穌連結，因祂是那位在你生命任何景況中與你相遇的獨一真神。

