

《耶穌的叮嚀》系列暢銷書

# 總是 耶穌

擁抱耶穌的喜樂



*Jesus Always*

*Sarah Young*

莎拉揚 著  
程珮然 譯



## 前言

### 耶穌一直在你身邊

撰寫本書對我而言就像一場馬拉松。2012年九月我還住在澳洲西部的伯斯（Perth）時，就開始著手這本書。2013年我與先生遷居美國，勞師動眾地從地球的一端跨國遷居至另一端。我有半年與行李箱為伍，來來回回在七個不同的居所居住。不用說，在那六個月期間，這本書並沒有多少進展。

當我們終於定居在美國田納西州（Tennessee）時，我很開心能再次開始寫作。《總是耶穌》成了我的第一要務，為了完成這本書，我選擇延後許多很有意義的活動，但能夠分別大量時間專注在耶穌與祂的話語上，實在是份喜樂與殊榮。

《總是耶穌》的目的是為了增添你的喜樂，堅固你與耶穌的關係。若你屬祂，無論你的人生此刻發生什麼事，你的故事都有難以言喻的快樂結局。單單明白你的故事會有美妙的結局，



就能使你在世上的路途充滿喜樂。若你還不認識耶穌為救主，你一定要知道我每天都為你禱告；願你祈求祂赦免你所有的罪並給你永生的恩賜。然後你也能經歷成為耶穌所愛摯友的奇妙喜樂。

## 留心美事

從 2001 年八月起，我曾飽受多年疾病的痛苦。在我尋求醫治的過程中，我求診過許多醫師，嘗試過各種治療。我的生命不斷遭逢重大瓶頸，依然能在路途中得著喜樂。

由於我無法行動自如，反而有更多的時間定睛耶穌並享受祂的同在。這也給我機會與寶貴的親友相處。由於我自 2008 年以來就一直患有暈眩症，因此我不再駕駛。結果，關心我的朋友開車載我到各處，通常伴我多時一起等候看診。與這些美好人們一起共度的時光，是我的一大喜樂來源。

靜默生活幫助我尋找並尋見點亮生活的一些小樂趣，飛翔中的紅雀或藍鵲，都「碰巧」提醒了我上帝在我生命中工作的細節。每天我



試著撥出些時間在筆記本上寫下自己近期領受的祝福。我將這稱為「感恩事項」，但這也大可稱為我的「喜樂記事」。留心美事並為此稱謝上帝，激勵了我，也改變了我的看法，幫助我透過感恩的心看待自己的生活。

## 領悟美麗的真理

我很喜愛一個關於虛弱老礦工的故事。他的身體因為多年在礦坑裡工作而受損。在他貧寒的家中桌上，有一小碗稀粥，而他正準備好用他沾著煤灰的手，拿起一片麵包開始這單薄的一餐。但首先他會在桌旁跪下，喜樂地一再稱頌著：「我為著這些與耶穌獻上感恩！我為著這些與耶穌獻上感恩！」

這故事激勵並幫助我領悟了一個美麗的真理，生命中擁有耶穌就已經是超乎想像的祝福！我深信感恩是喜樂心靈的最重要元素。

早晨我喜愛哼唱這首簡短的詩歌：「這是耶和華所定的日子，我們在其中要歡喜快樂。」這幫助我視這天為上帝的寶貴恩賜，憶起我的每一絲氣息都來自於祂。



## 愛慕生命的話語

《總是耶穌》的副標題是「擁抱耶穌的喜樂。」我們藉著擁抱耶穌，愛祂、信靠祂、與祂溝通來享受喜樂。甚或在最艱困的時刻，我們也選擇如此生活。事實上，環境愈困苦，我們的喜樂就愈綻放光芒，與困境顯出鮮明的對比。如此，我們就對周圍的人顯現耶穌同在的光輝。

我將聖經視為無價之寶；這是唯一能激勵人心、毫無錯誤與恆久不變的上帝話語。我享受讀經，並默想上帝智慧與知識的長闊高深。在過去五年，背記經文對我日趨重要。內心隨時擁有上帝的話語是何等安慰，能夠日夜引導鼓勵我。

在我所有的靈修作品中，《總是耶穌》是以耶穌第一人稱親自對你說話的角度而寫成。因為我敬畏聖經，因此我始終都致力使寫作符合聖經真理。我將經文放在靈修日誌裡，會以不同的字體標示（用粗楷體標明），每一篇都註明三到四處的經文出處。我鼓勵你仔細查找



閱讀這些經節；它們都是生命的話語！本書中有些靈修日誌反映了《Dear Jesus》與《Jesus Lives》這兩本書裡的概念。在《總是耶穌》中涵蓋這些，是為了要提升本書的「喜樂指數」。

自從《耶穌的叮嚀》出版後，我每天都為我的讀者禱告。這幾年來，這些禱告愈來愈長，涵蓋日益廣泛的主題。即使在我住院時，也沒有一天不為讀者禱告。我認為這是上帝賜予我的責任，是大有回報的殊榮。我很高興現在又能將《總是耶穌》讀者加入我的代禱對象中。我最誠摯的每日禱告之一，就是上帝能將許多讀者帶進祂無法言喻並滿有榮光的大喜樂國度！

親愛的讀者，當你一篇篇翻閱本書時，我渴望你能享受與耶穌親密關係的喜樂。祂時時與你同在，祂的同在大有喜樂！

獻上滿滿祝福！

莎拉揚



1月



祢的話是我腳前的燈，是我路上的光。

詩篇一一九篇 105 節



1月1日

**不要陷在過去。**看哪，我要做新事！當你開始新的一年，要因我不斷更新你的生命而喜樂。不要任由最近的失望與挫敗定義你、或抑制你的期待。這是嶄新開始的時刻！我是無限創意的上帝；今年你要期待我在你面前開展驚喜。

今天就是珍貴的禮物。我所愛的，此刻我與你相會。因此在我創造的今天，一整天都要尋求我的面。我溫柔地專注一切細節，精心為你預備了今天。我要你在其中歡喜快樂。

在你行進生命的道路時，要尋找我慈愛同在的記號。偶爾在出其不意之處，要留意我在沿路點綴的小小歡樂，並為著每個歡樂感謝我。你的感恩會使你貼近我，幫助你在旅途中找到喜樂。



以賽亞書四十三章 18-19 節；詩篇一一八篇 24 節；  
詩篇十六篇 11 節

1月2日

**我就是你的喜樂！**這句話能點亮你的生命。因為我始終與你同在，你就能不斷得著**我同在的喜樂**。你可以透過對我的信靠與愛，對我的同在敞開心。試著說：「耶穌，祢是我的喜樂。」當你因我，你的救主，歡喜快樂之時，我的光就會由內而外地照亮你。當思想我為你成就的一切，與我對你的一切意義。這將高舉你超越環境。

當你跟從我，我就賜你能力超越生命中的光景。我以聖靈充滿你，這保惠師擁有無限的大能。我應許你，**我將再來，接你到我那裡**，為要使你與我同在天堂，直到永永遠遠。每當你的世界顯為黑暗，你都要定睛在我，點亮你的目光。當在我的同在中安歇，並聽我說：「我所愛的，我就是你的喜樂！」



詩篇廿一篇6節；腓立比書四章4節；  
約翰福音十四章3節

# 總是耶穌

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

臉書／[www.facebook.com/paulpublishing](https://www.facebook.com/paulpublishing)

總代理／財團法人基督教以琳書房

網址／[www.elimbookstore.com.tw](https://www.elimbookstore.com.tw)

讀者信箱／[reader@elimbookstore.com.tw](mailto:reader@elimbookstore.com.tw)

電話／(02) 2777-2560 轉211、215

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](https://www.namode.com)

版權所有・請勿翻印

出版日期／2024年5月二版1刷

再版年份／30 29 28 27 26 25 24

再版刷次／13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

Jesus Always: Embracing Joy in His Presence © 2016 by Sarah Young.  
Complex Chinese edition published by arrangement with Thomas Nelson,  
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc., through The Artemis  
Agency. Originally published in English under the title Jesus Always.  
Complex Chinese language edition Copyright © 2022 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 978-986-6202-51-3 (精裝)

## 國家圖書館出版品預行編目資料

總是耶穌／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，2024.5

面： 公分。 (My Life: PL105-1)

譯自：Jesus Always

ISBN 978-986-6202-51-3 (精裝)

1. 基督徒 2. 靈修

244.93

113005442

# 經歷真實的喜樂， 不因環境而改變！

生活充滿了困難，喜樂似乎遙不可及。  
《總是耶穌》這本出自暢銷榜冠軍作者莎拉揚的  
366天靈修日誌，將帶你覺察經文中滿溢喜樂的應許，  
憑神的話領會生命真諦，活出豐盛生命。  
每一篇短文皆本於聖經，流露出愛與信心的叮嚀，  
如同主耶穌親自對你說話，  
邀請你進入新的生活，擁抱喜樂與盼望。

《總是耶穌》將堅固你與耶穌的關係。  
我們藉著擁抱耶穌，愛祂、信靠祂、  
與祂交通來享受神人連結的喜樂。  
若你屬祂，無論你的人生此刻正遭遇什麼事，  
你的故事都會有難以言喻的快樂結局。

莎拉揚的作品激勵人心，  
伴隨著經文與觸動人心的話語，  
使你在任何處境中都能與耶穌相遇，  
親密地連結於這位永遠愛你的獨一真神。

總經銷  
**Modo E** 貿易發賣股份有限公司

ISBN 978-986-6202-51-3

00380



9 789866 202513 PL105-1