



## 20251129早祷分享：不孤单的攀登—在神同在中活出多彩人生

### 经文：

- “我岂没有吩咐你吗？你当刚强壮胆！不要惧怕，也不要惊惶，因为你无论往哪里去，耶和华你的神必与你同在。”（约书亚记 1:9）
- “你们这要靠律法称义的，是与基督隔绝，从恩典中坠落了。”（加拉太书 5:4）
- “弟兄们，我不是以为自己已经得着了，我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑。”（腓立比书 3:13-14）

---

### 引言：我们并不孤单

亲爱的弟兄姐妹，家人们，大家早上好！

当我们从沉睡中苏醒，面对这崭新的一天时，我想问大家，你的心中涌动的是什么呢？是即使面对未知依然笃定的平安？还是感到生活的重担压在心头的焦虑？

很多时候，焦虑是因为我们忘记了力量的源头，从而掉进了一种叫做“孤单”的陷阱里。这种孤单，有时不是因为身边缺人陪伴，而是灵魂深处感到没有人为你“托底”，是面对挑战时觉得自己必须单打独斗、独自硬抗的无力感。但今早我要分享一个属灵的真相——我们绝不是孤单一人！

我们的生命不是在这个世界无助的流浪，而是有主托底的攀登。正因祂与我们同在，我们才有了逆流而上的勇气——心里因祂的同在而刚强。我们不再随波逐流，而是主动选择那条看似不容易、但于我们灵命有益的窄路，去见证祂奇妙的作为，去活出那个丰盛、精彩、得胜的生命！

---

## 第一部分：冲破谎言的迷雾——因祂同在，心里刚强

圣经告诫我们：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。”（箴言 4:23）所以，我们需要审视这颗心的源头——此刻充满你心的，是属天的真理，还是仇敌的谎言？

**1. 识破“属灵孤儿”的迷雾** 仇敌是一个说谎者，特别在我们疲惫、软弱的时候，它会悄悄地将一种“被遗弃感”渗透进我们的思想，进而影响我们的感觉。它试图蒙蔽我们，让我们看不见神的作为，感受不到主爱的温度，从而陷入一种“属灵孤儿”的状态——明明有主，却觉得自己无依无靠；明明有天父，却觉得自己必须独自面对一切风浪。当这种孤单感占据心灵时，焦虑和恐惧便乘虚而入，让我们开始害怕失败、害怕缺乏、害怕面对未知的明天。

**2. 属灵真相击碎虚假谎言** 这并非只是我们的软弱，就连大能的先知以利亚也曾陷入这样的谎言里面。在列王纪上第19章，这位刚刚在迦密山上大胜450个巴力先知、行了惊天神迹的英雄，却在面对耶洗别的恐吓时，瞬间崩溃了。他逃到罗腾树下求死，向神哭诉说：“耶和華啊，罢了！……只剩下我一个人。”你看，这就是谎言的威力。当我们的目光从“全能的神”转向“艰难的环境”时，即便是伟大的先知，也会觉得自己是“剩下的最后一人”。

但我们的神是如何回应的呢？祂没有斥责以利亚的软弱，而是先让他吃喝睡眠，顾念他肉体的疲乏。然后，神不是在狂风烈火中，而是用微小的声音向他说话。神不仅安慰他，更向他揭示了一个被他忽略的真相：你绝不是孤单的，神已经为自己留下了七千人未曾向巴力屈膝。

弟兄姐妹，以利亚的转折点，就在于他再次听到了神的声音。那个“只剩下我一个人”的感觉，不是事实。同样，今天我们要让心灵重新刚强起来，关键在于确信祂的同在，以此来粉碎孤单的谎言。

正如约书亚记 1:9 所宣告的：“你当刚强壮胆……因为你无论往哪里去，耶和華你的神必与你同在。”我们之所以能得力，不是因为我们自己比困难强大，而是因为那位陪伴我们的神，比世界更大。当你开始宣告“主与我同在”时，真理的光就会刺破谎言的迷雾。你要常对自己的

心说：“我不孤单，主在我右边，我必不致动摇。”这份真实的同在场，才是我们在世界潮流中可以屹立不倒的根基。

---

## 第二部分：保守自己在恩典中——依靠圣灵而非肉体

当我们的信心因祂的同在重新得力之后，我们也要让这份力量“持续”下去，换句话说，更要学会如何不再次滑跌，保守自己不在恩典中坠落。

**1. 警惕“自义”的陷阱** 很多时候，我们有一个误区，以为活在罪中才叫“坠落”。那其实只是结果。从属灵的深层法则来看，“从恩典中坠落”往往是从一个看似“好”的动机开始的——那就是试图靠自己的力量去过讨神喜悦的生活。

加拉太书 5:4 提出了一个严厉的警告：“你们这要靠律法称义的，是与基督隔绝，从恩典中坠落了。”什么是“靠律法”？在今天，它不一定是指守旧约的规条，而是指一种“依靠自己力量”的心态。正如保罗在加拉太书 3:3 所质问的：“你们既靠圣灵入门，如今还靠肉体成全吗？”

当你感觉“你必须独自战胜这个环境”，当你必须咬牙坚持、全靠自己的意志力的时候，你已经不知不觉地把信心从“依靠神的大能”转移到了“依靠自己的努力”上面。这就是“自义”的陷阱。靠肉体，是一条注定的死胡同。无论是在世界中靠自己打拼，还是在教会里靠自己去服侍，只要切断了与恩典源头的连接，最终带来的必然是枯干、疲惫和灵里的消耗。

**2. 真正的恩典生活** 那么，如何保守自己在恩典中？答案就是更深地连接。真正的恩典生活，是时刻活在对神的“依靠感”里。

你可以让神的话语成为你的“电源”。当你默想祂的应许时，内心就被祂的话充满。要校准自己的思维，从世界的焦虑频道转回天国的真理频道。圣灵也会提醒你：“这些应许在基督里都是阿门的，你不是孤单的。”

你也可以在深层意识里确信“你不孤单”。我们要操练一种属灵的直觉：在每一个挑战面前，先停下，不要着急想办法，先告诉自己——那位创造宇宙的主，此刻正以慈爱环绕着我。当我

们把焦点从“我要努力做”转变为“祂是我的力量，祂是我及时的帮助，祂现在此刻就与我同在”时，我们就回到了恩典的河流中。在那里，不再是你在苦苦支撑，而是祂的能力在托住你前行。

这时，一种真实的属灵力量就会在我们里面涌流出来。这种力量，不再是你咬紧牙关的“苦苦支撑”，而是你安息在祂里面时，让神的能力在我们的软弱上显得完全。

此时，你会发现那些曾经深深吸引你的属肉体的事，开始变得索然无味。这并不是因为你痛苦地压抑了欲望，而是因为你尝到了更美的主恩的滋味。既然已经吃过天上的吗哪，地上的残羹冷炙怎能再满足你的心呢？当你的心被祂的良善填满，罪的引力自然就失去了权势——这就是“恩典的律”。

所以，保守自己在恩典中，就是时刻对主说：“主啊，我靠自己不能，但靠你凡事都能。”这就是不坠落的秘诀，也是活出得胜生活的关键。

---

### 第三部分：逆流而上的勇气——选择窄路

这会让我们有勇气去走一条逆流而上的路。这就是十字架的道路，是一条看似“舍弃生命”、实则“得着生命”的窄路。

**1. 拒绝舒适区的诱惑** 因为人性本能是趋利避害的，我们天生喜欢舒适区，喜欢即时的满足。但主耶稣从未应许跟随祂是一场肉体舒适的旅行。祂直言不讳地说：“你们要进窄门……因为引到永生，那门是窄的，路是小的，找着的人也少。”（马太福音 7:13-14）

为什么主总是呼召我们做那些“困难的事情”？这里的“困难”，不是盲目的苦修，而是指那些顺从圣灵、却让肉体感到不适的“舍己”。比如，当你被误解、被冒犯，血气想要愤怒反击时，圣灵却要你选择——温柔的沉默；当你面对未知的风浪，本能想要退缩回安全区时，神的应许却要你选择——凭信迈出脚步。因为每一次选择“困难”的事，实际上都是对“自我中心”的一次否定，是对旧造生命的一次“治死”。如果我们的信仰只停留在肉体舒服的层面，就不会有真正的成长，我们的生命就像温室里的花朵，永远无法生发出属天的韧性。

**2. 摩西的选择：看见永恒的价值** 这种“逆流而上”的榜样，正如希伯来书所记载的摩西。他本可以舒舒服服地做埃及王子，享受唾手可得的荣华富贵。那是“容易”的路，是肉体舒服的路。但他却做了一个惊人的选择——“宁可和神的百姓同受苦害，也不愿暂时享受罪中之乐。”（希伯来书 11:25）摩西之所以选那条充满荆棘的旷野路，是因为他知道：埃及的王位是暂时的，罪中之乐没有任何意义，但在神的计划中有份，那是永恒的荣耀。他看重的是长久的福分，而非暂时的快感。

**3. 在破碎中重生** 有时候，这种困难甚至表现为神亲自带我们进入旷野，剥夺外在的依靠。就像雅各在雅博渡口的那一夜，他与神摔跤直到黎明。那是极其痛苦的过程，他的大腿窝被扭伤，肉体留下了永久的记号。但正是在这场“不舒服”的破碎中，那个狡猾的旧人“雅各”去世了，而知道依靠神的新人“以色列”诞生了。

弟兄姐妹，不要害怕做困难的事。当两条路摆在面前：一条是容易的、妥协的、让肉体愉悦的路；另一条是艰难的、舍己的、符合真理的路——愿主给我们勇气选择后者。

---

#### **第四部分：向上攀登的精彩——主相伴的多彩人生**

因为当我们愿意付代价，跟随祂走窄路时，我们的人生就不会是原地踏步，而是一场不断的进取与攀登。

**1. 不是固步自封，而是力上加力** 基督徒的生命，是不断向上、不断被提升的。我们拒绝平庸，拒绝待在舒适区里发霉。正如诗篇 84:7 所描绘的那幅朝圣图景：“他们行走，力上加力，各人到锡安朝见神。”

你可能会问：“环境这么难，甚至我年纪大了，身体衰残了，还能攀登吗？”答案是肯定的！因为在神里面，外体虽然毁坏，内心却一天新似一天（哥林多后书 4:16）。无论处于人生的哪个阶段，我们的灵性、智慧、爱心、对神的认识，都应当是不断扩张的。不要满足于昨天的吗哪，今天要收取今天的份；不要留恋去年的经历，今年要有新的突破。

**2. 神迹在路上** 你可能会感觉：“这路太陡了，太难走了。”亲爱的家人，请记住：最美的风景，总是在攀登的途中；最大的神迹，总是在前行的路上。如果以色列人不踏入旷野，他们

就永远不会经历云柱火柱的引领；如果彼得不撒下渔网迈出跟随耶稣的那一步，他就永远不知道什么叫得人如得鱼；如果保罗不冒死外出宣教，就无法推动福音广传外邦，最后甚至震动了整个罗马帝国。

神迹往往发生在“你行进当中”，往往都是发生在路上的。神不是让我们坐在原地等神迹，而是呼召我们要迈开脚步。当你走出舒适区，开始攀登时，你会发现：祂的供应是真实的，祂的扶持是及时的，祂的同在是确定的。

**3. 多彩的一生** 最后，我想对每一位在座的家人说：我们的一生，因着与主相伴，注定是色彩斑斓的。这画卷里，或许有神迹伴随的荣耀的金色，但也可能有流泪撒种的深沉忧郁的蓝色；或许有忍耐等候的一种静默的灰色，更有死里复活的充满生机盎然的绿色。

不要害怕画面中有你不喜欢的颜色，因为在祂的手中，没有一笔是多余的。因着祂的同在：所有的眼泪，都将化为喜乐的泉源；所有的破碎，都将拼凑成完整的见证；所有的苦难，都将成为经历祂恩典的记号。

我们不追求世俗定义的“一帆风顺”，我们追求的是——在风暴中，有祂亲自掌舵；在低谷中，有祂双手托住；在迷雾中，有祂引路前行。我们追求的是与祂一起走完这一生，而这一生也将会是一场伟大的冒险，也必定是一条通往荣耀之路！

---

## 结语

亲爱的家人们，

今天早晨，让我们重新调整我们的焦距。不要看环境的艰难，不要看自己的软弱，不要听仇敌的谎言。你要看见，那位创造宇宙的主，正握着你的手。祂说：“我在。”所以带着这份确据，刚强壮胆地面对你的生活！无论前路如何，你都可以挺起胸膛，因为得胜的主，必与你同去。