

主恩基督教会 2026年度退修会

每日
与基督
同死同复活

时间：5/23-25 (周六-周一)

地点：Shepherd University

讲员：喻涛 牧师

第1课：在肉体中与在基督里

第2课：基督之义与真信心

第3课：与基督一同受苦

第4课：走出自义进入恩典

第5课：向自己死

我已经与基督同钉十字架，
现在活着的不再是我，
乃是基督在我里面活着。

(加拉太书2:20a)

在肉体中与在基督里

——价值观的颠覆

经文朗读 – 腓立比书 3:1-9

1弟兄们，我还有话说，你们要靠主喜乐。我把这话再写给你们，于我并不为难，于你们却是妥当。2应当防备犬类，防备作恶的，防备妄自行割的。3因为真受割礼的，乃是我们这以神的灵敬拜，在基督耶稣里夸口，不靠肉体的。4其实，我也可以靠肉体；若是别人想靠肉体，我更可以靠着了。5我第八天受割礼，我是以色列族、便雅悯支派的人，是希伯来人所生的希伯来人。就律法说，我是法利赛人；6就热心说，我是逼迫教会的；就律法上的义说，我是无可指摘的。7只是我先前以为与我有益的，我现在因基督都当作有损的。8不但如此，我也将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要得着基督，9并且得以在他里面，不是有自己因律法而得的义，乃是有信基督而得的义，就是因信神而来的义。

一、在肉体中夸口

关键词

靠肉体 vs 靠主

夸口的根基

有益 → 有损

认识基督为至宝

信心之义

律法主义的本质



定义

依靠外在行为和遵守规条来获取神的认可和接纳，而非单单依靠基督的恩典。

“我凭行为赢得神的喜悦”



特征

- 过分关注外在表现
- 比较和自我骄傲
- 批判与定罪他人
- 属灵生命无活力
- 缺乏喜乐与平安



危险

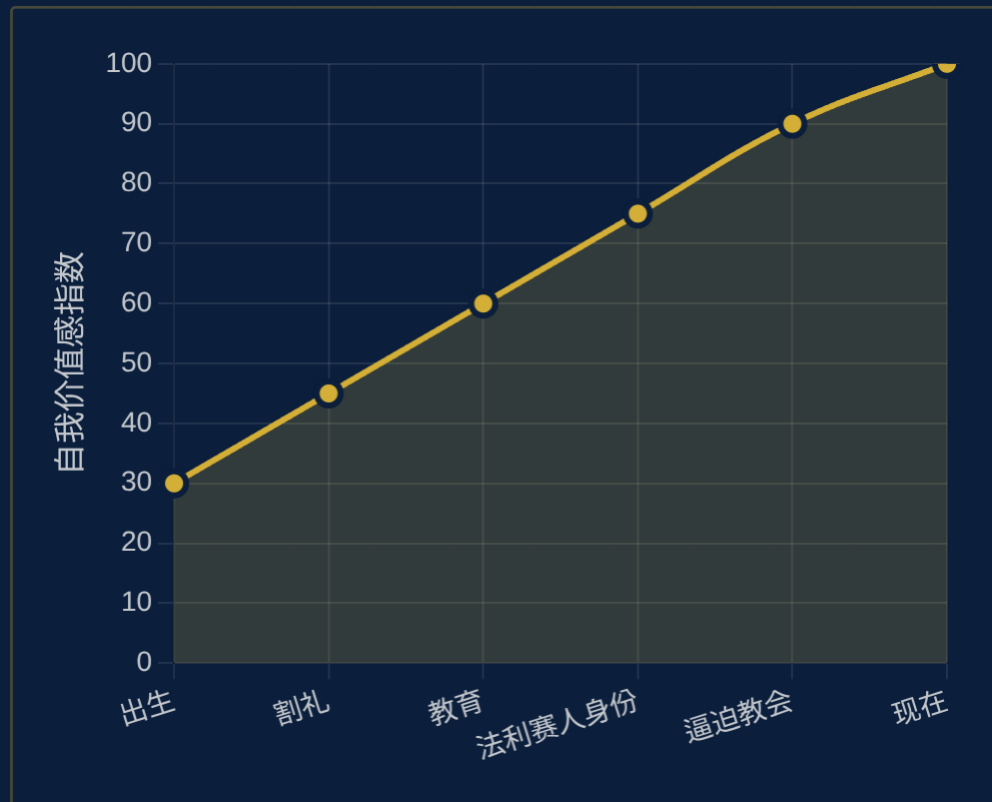
- 使恩典失去意义
- 基督的十字架被废弃
- 导致灵性枯竭
- 扭曲神的形象
- 产生假冒伪善

“他们有敬虔的外貌，却背了敬虔的实意”

保罗的夸口清单

- ① 第八天受割礼**
严格遵守宗教传统，正统身份的象征
- ② 以色列族**
属于神拣选的民族，非外邦人
- ③ 便雅悯支派**
出身以色列最尊贵支派之一
- ④ 希伯来人所生的希伯来人**
血统纯正，非混血，文化传承完整
- ⑤ 法利赛人**
宗教精英阶层，最严格的教派
- ⑥ 热心逼迫教会**
为传统信仰不遗余力，对异端零容忍
- ⑦ 律法上无可指摘**
完美履行律法要求，道德楷模

自我价值感攀升曲线



“我比谁都更有理由靠肉体”

什么是"肉体"?

表现

- 血统与传统
- 宗教成就
- 道德优越感
- 知识与能力

肉体

以自我为中心，依靠自身条件、成就和努力来获取价值、认同和救恩的生命态度

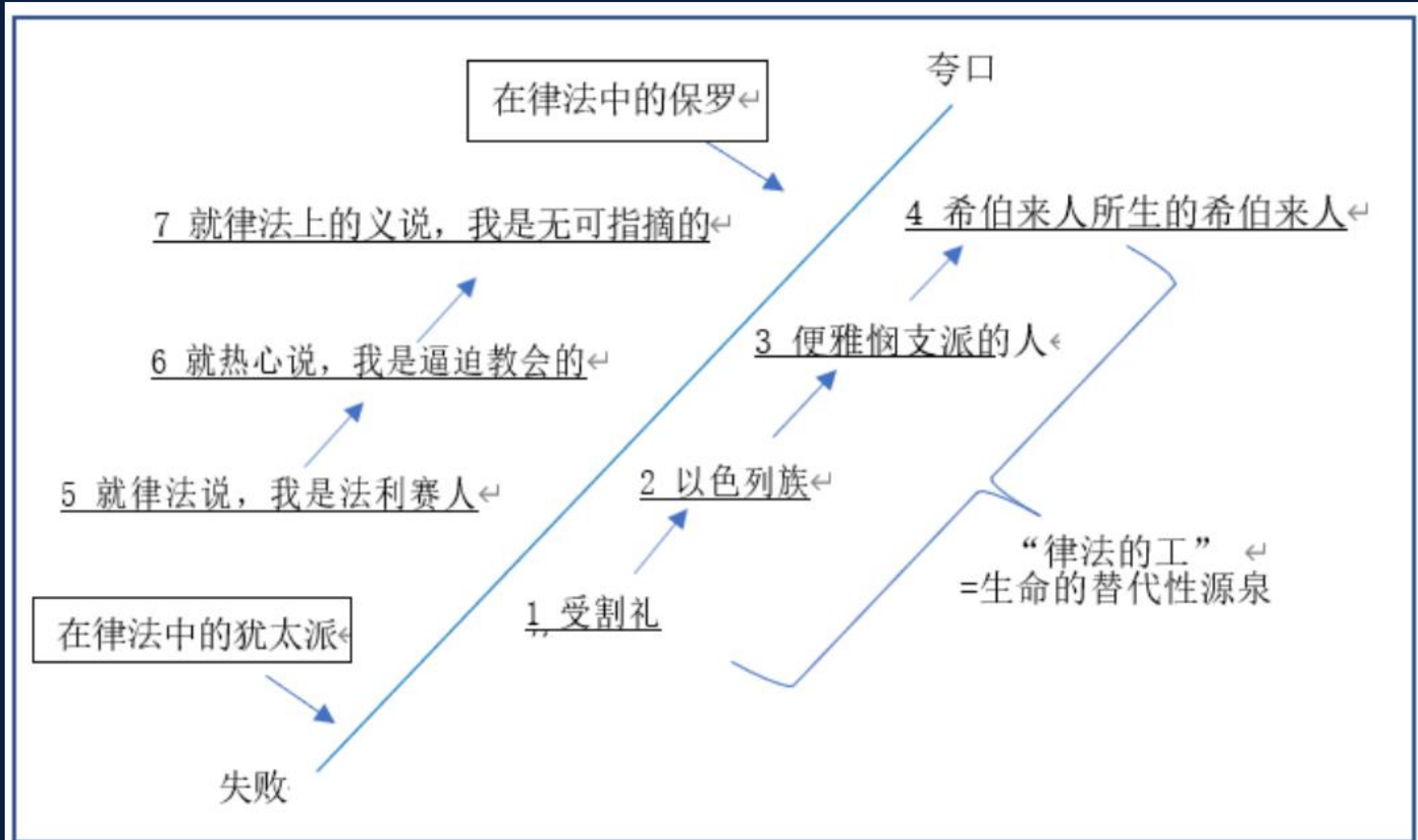
偏好

- 追求掌控
- 渴望认可
- 比较与竞争
- 自我证明

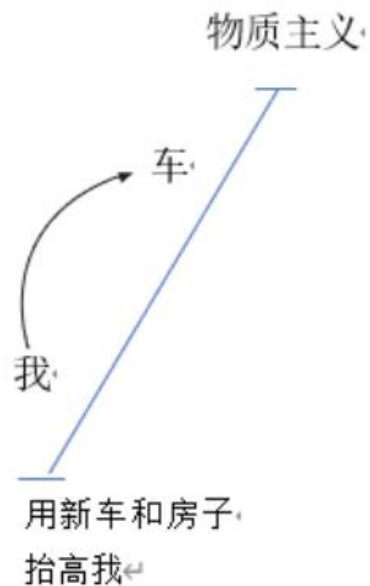
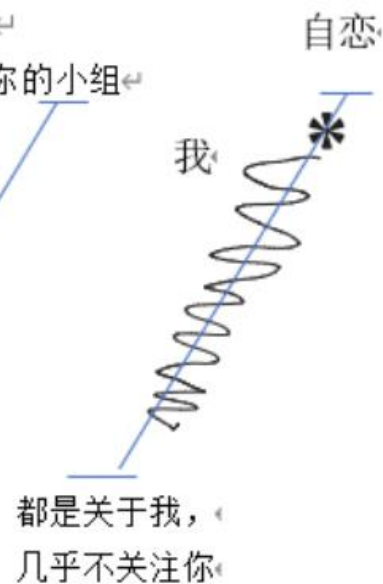
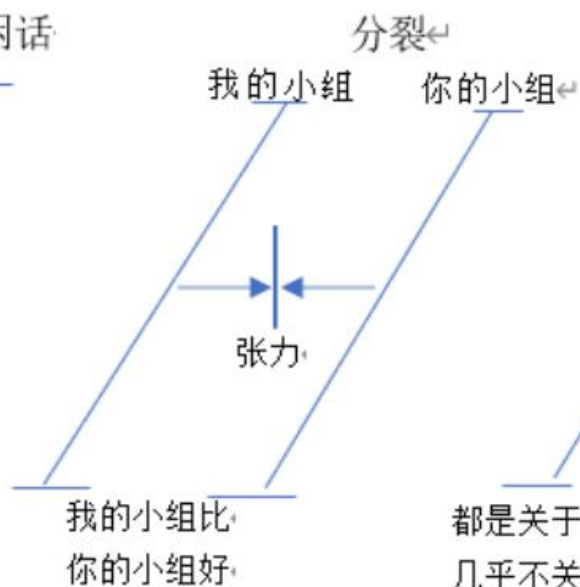
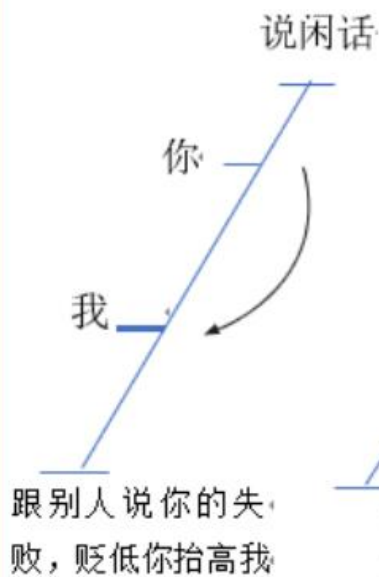
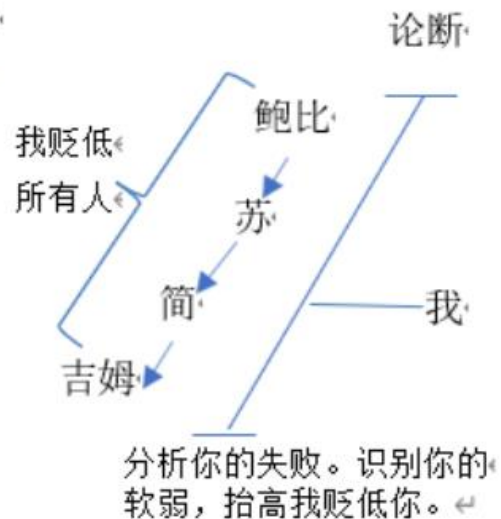
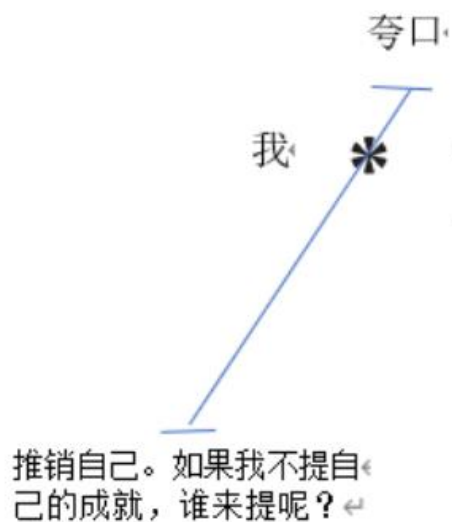
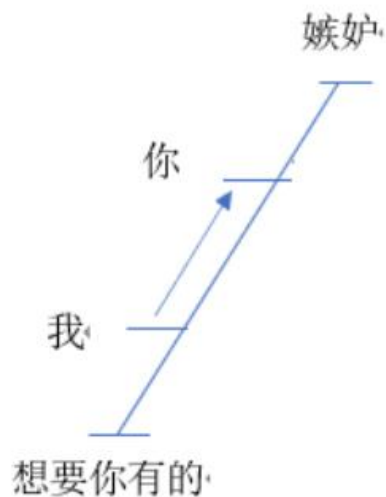
结果

- 骄傲或自卑
- 律法主义
- 疲惫与恐惧
- 灵性生命枯竭

保罗的夸口清单



你我的夸口清单



小组讨论 1 – 你的夸口清单

请在小组中讨论以下问题（10分钟）

1

如果你要像保罗一样列出自己的“夸口清单”，会有哪些内容？

思考你在哪些方面最容易感到自豪或优越——可能是你的家庭、学历、成就、道德表现、工作或事奉经历等。

2

这些“资本”如何成为你与神关系中的障碍？

你是否曾因为这些“优势”而产生骄傲、自满或对他人的评判？它们如何影响你对恩典的理解？

3

你认为什么是造成我们依靠“肉体”的最深层原因？

是对神的不信任？对自我价值的不确定？对控制的渴望？或是对恩典的误解？

二、价值观的颠覆



保罗在大马士革路上遇见基督

“只是我先前以为与我有益的，我现在因基督都当作有损的。”

先前 (在肉体中)

现在 (在基督里)

割礼、血统、宗教身份

内心的割礼，圣灵的印记

遵行律法，道德完美

基督的义，因信称义

逼迫教会的热心

建立教会的爱心

以自我成就为夸口

以认识基督为至宝

“有益” - 积累个人价值

“有损” - 阻碍认识基督

追求世人的尊重与认可

视万事如粪土为要得着基督

颠覆的核心

从“自我成就”到“基督成全”

从“靠行为称义”到“因信称义”

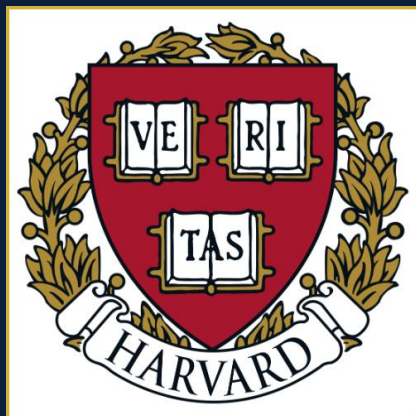
从“以自我为中心”到“以基督为中心”

真实的例子：在哈佛里

当我在读高中的时候，我最大的姐姐考到了韦尔斯利学院（Wellesley College），也把我带入了常春藤大学联盟的世界。她说：“保罗，你应该可以去上哈佛大学。”进入哈佛，会让我被认为是我们文化中的精英之一。而且，也会给我打开各式各样的大门。我想要“在哈佛里”。当然，我没有上成。我也没有上耶鲁或者普林斯顿。相反，我上了天普大学。

我有一个很谦卑的朋友上了哈佛大学。当他谈到哈佛发生的事情，他会说“我上大学的时候”。当我第一次听到他说“大学”的时候，我很好奇为何他不说“哈佛”。另一方面，我常常只说“大学”，因为天普不会给我带来啥尊荣的身份！有好几次，我发现自己在引用他说的话时会说“我上哈佛的朋友…”！通过把我跟我朋友扯上关系，我增加了自己话语的份量，让它跟哈佛扯上了点边。我上哈佛的朋友却不曾提到哈佛，因为他“在基督里”。而我这个没有上过哈佛的人，在四十年后还在尝试“在哈佛里”。神啊，开恩可怜我这个罪人！

在哈佛里 vs 在基督里



哈佛大学2023录取率

3.65%

申请: 54,008

录取: 1,970



未录取 录取

Harvard College Admissions Statistics (2024-09 更新)

在哈佛里

在基督里

极低的录取率: 3.65%

悔改归信可得的恩典: 100%

基于个人成就与表现

基于基督的成就与恩典

强调竞争与优胜

强调接纳与共同成长

“我比别人更优秀”

“我蒙受了无法比拟的恩典”

学位有效期: 一生

救恩有效期: 永恒

当代肉体的表现

现代社会中, 我们的“肉体”可能不再以宗教身份为荣, 而是以学历、职位、收入、社交影响力等为夸口。这种以自我为中心的价值观, 本质上与保罗当年的律法主义并无区别——都是在基督之外寻找价值和身份认同。

“在基督里, 我们不必争取进入; 我们只需接受已经为我们打开的门。”

悔改的真义



虚假悔改 #1

感性的悔改

- 基于恐惧或羞愧的情绪反应
- 过度关注罪的感受，而非罪的本质
- 表现情绪波动大，稳定性差
- 缺乏真正的价值观转变
- 随情绪消退而回到原状

我感到很难过 ≠ 我的心已经改变



虚假悔改 #2

行为的悔改

- 仅关注外在行为的改变
- 以新的宗教努力替代旧的罪
- 仍在“肉体”的框架内运作
- 依赖自我的意志力与决心
- 容易陷入新的律法主义

我会更努力做得更好 ≠ 我倚靠新的力量源泉



真实悔改

价值观的悔改

- 心思意念的彻底转变
- 信靠的对象从自我转向基督
- 重新评估一切价值标准
- 以前看为“有益”，现在视为“有损”
- 从根本上改变夸口的根基

我不再以自己为中心，而是以基督为至宝

小组讨论 2 – 从偶像到基督

请在小组中讨论以下问题（10分钟）

1

你的生活中有哪些可能成为“偶像”的事物？

偶像不一定是坏事，而是任何取代神在你心中首位的事物——可能是事业、人际关系、名声、安全感等。

2

这些偶像如何影响你对“什么是有益的”的判断？

思考这些偶像如何影响你的决策、情绪和生活优先级。它们承诺给你什么？实际上带来了什么？

3

如何将这些事物的位置从“偶像”转变为“工具”？

分享一个具体的转变方法，让这些事物不再是你价值和身份的源头，而是服务于你与神关系的工具。

常见现代偶像

 事业成就与地位

 学历与知识

 人际关系与认同

 宗教活动与事奉

 安全感与掌控感

 自我形象与外表

偶像不是外在的物体，而是内心的依恋。将任何好事物提升到最高位置，就会从祝福变成诅咒。

大组分享

🔍 你的小组有哪些关键洞见？

请分享讨论中最有启发性的见解或观点。

💡 你对自己有什么新的认识？

讨论如何帮助你看清自己生命中的“肉体”依赖或偶像。

🚶 什么是你的下一步行动？

你计划如何将今天的学习应用到实际生活中？

分享要点

组 1 分享...

组 2 分享...

组 3 分享...

组 4 分享...

组 5 分享...

组 6 分享...

三、在基督里的新身份

在基督里

基督是我的身份

基督是我的价值

基督是我的夸口

因信称义，不靠行为

我们在基督里被称为义，不是因为我们的行为，而是因为信靠基督的救赎。

“并且得以在他里面，不是有自己因律法而得的义，乃是有信基督而得的义，就是因信神而来的义。” — 腓立比书 3:9

基督是至宝，万事为粪土

当我们真正认识基督的价值，一切世上的成就和荣耀都黯然失色。

“我也将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。” — 腓立比书 3:8a

得着基督，成为生命目标

基督徒生命的核心追求不再是自我实现，而是得着基督、经历基督。

“我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要得着基督。” — 腓立比书 3:8b

在基督里夸口，不再靠肉体

我们的喜乐和荣耀不再来自个人成就，而是来自基督为我们所成就的。

“因为真受割礼的，乃是我们这以神的灵敬拜，在基督耶稣里夸口，不靠肉体的。” — 腓立比书 3:3

四、个人反思与实践

1

识别你的“夸口清单”

诚实写下你目前生命中倚靠的“肉体”资本——这些可能是你的学历、职位、事奉经历、道德表现等。思考它们如何成为你的骄傲或安全感来源。

2

重估价值标准

对照圣经真理，重新评估这些“资本”的真实价值。像保罗一样，思考如何将它们从“有益”重新定义为“有损”，或从“目标”转变为“工具”。

3

建立新的夸口根基

确立在基督里的身份作为你唯一的夸口。实践“以认识基督为至宝”，调整优先次序，让福音成为你生活的中心动力。

本周操练

灵修反思

每天反思腓立比书3:1-9的一节经文，记录神向你显明的个人应用。

祷告实践

每天为生命中一个“肉体依赖”祷告，求神帮助你将其重新定位，不再作为你的身份根基。

生活应用

选择一个具体的生活领域（家庭、工作、人际关系），实践从“在肉体中”到“在基督里”的身份转变。

分享见证

下次与小组成员分享一个你经历的价值观念颠覆的见证。

我们需要每日抉择：是活在肉体的虚假安全感中，还是活在基督里的真实身份中。

十 祷告与问答

我也将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。

我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要得着基督。

— 腓立比书 3:8