

主恩基督教会 2026年度退修会

每日
与基督
同死同复活

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)

时间：5/23-25 (周六-周一)

地点：Shepherd University

讲员：喻涛 牧师



与基督一同受苦

——认识基督，经历祂的死与复活

经文朗读 – 腓立比书 3:7-11

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。
10使我认识基督，晓得他复活的大能，并且晓得和他一同受苦，效法他的死，
11或者我也得以从死里复活。

课程概览



J曲线模型

基督徒生命的降卑与升高



凯拉的故事

生活中的J曲线实例



两种认识耶稣的方式

因信称义与同受苦难



小组讨论与应用

实践与生活连接

引言：J曲线模型简介

J曲线是基督徒生命的地图——预期经历“与基督同死同复活”的节奏。

— Crossway 《10 Things You Should Know about the J-Curve》

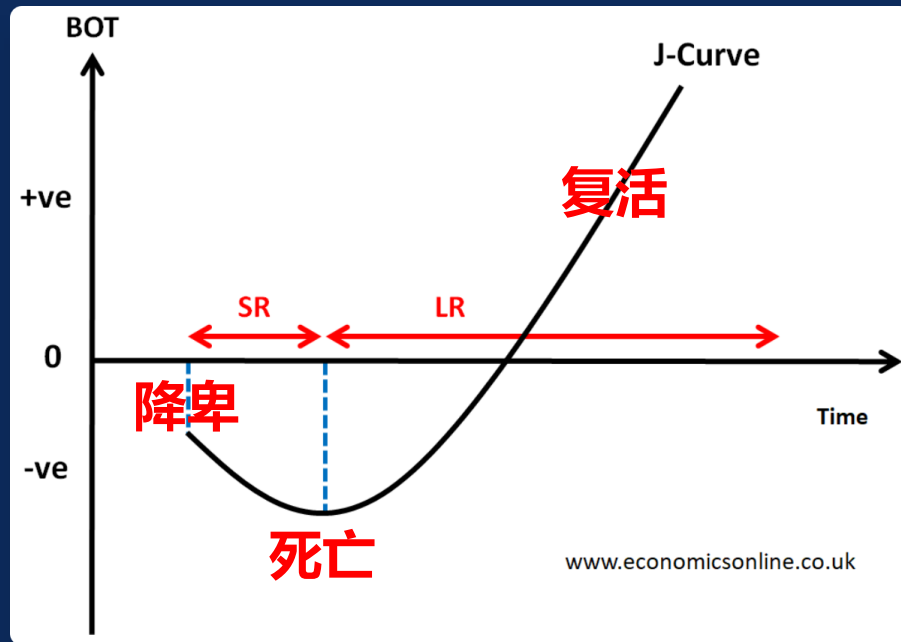
- J曲线模仿耶稣的生命轨迹：谦卑自己、死亡、复活
- 每一次“小死亡”的经历都是参与基督的死与复活
- 这是保罗在腓立比书3:10-11中所渴望的经历



J曲线 图示

J曲线模型反映了基督徒生活的核心规律，每一次顺服于十字架的道路，都通向新的生命和复活能力。

效法他的死...得以从死里复活
(腓立比书3:10-11)



凯拉的故事(一)



凯拉的背景

- 🔗 大学生志愿者，
热心服侍他人
- ⚠️ 参加残疾人家庭
夏令营活动
- ⚠️ 被指控批评一位有
残疾孩子的妈妈

凯拉的故事(二)

当你本得到尊荣时，却得到羞辱... **你正在进入基督的苦难中。**

— Desiring God 《Look for Life in Today's Death》

- ↓ 凯拉的预期：她付出爱心和服务，本应得到感谢和帮助他人的喜乐
- ↓ 现实：她受到不公正的指控、误解和羞辱
- ↓ J曲线的"降卑"：从好意到被指责的下降轨迹

凯拉的选择

✘ 负面反应

- 为自己辩护，坚持自己没错
- 对那位妈妈产生怨恨
- 觉得付出没得到回报，退出
- 认为自己是无辜的受害者

✔ 积极回应

- 谦卑接受这个处境，不急于自辩
- 理解那位妈妈的压力和敏感
- 把这看作与基督同受苦的机会
- 继续服事，以温柔回应

小组讨论

问题一：如果你是凯拉，你最自然的反应会是什么？在这种情况下，你认为"效法基督的死"意味着什么？

问题二：回想你最近的一次"J曲线"经历，当时你是如何回应的？如果现在回头看，你会有什么不同的处理方式？

角色扮演：选择一个组员扮演凯拉，一个扮演营地负责人，在小组里模拟凯拉如何用J曲线原则回应这个情况。

大组分享

 每组选派1位代表分享讨论的重点（1分钟）

 你对自己有什么新的认识

 分享一个个人应用或行动计划

接受与祂一同受苦的三步骤



1. 看见

认出你所处的是
J曲线的降卑阶段

*这也是基督所受的苦
吗？*



2. 接受

顺服这个处境，
不逃避，不抱怨

*我愿意喝这杯
(路22:42)*



3. 荣耀

将荣耀归给神，
相信复活的大能

*不要照我的意思，
只要照你的意思*

认识耶稣的两种方式

因信称义

不是有自己因律法而得的义，乃是有**信基督的义**，就是因信神而来的义(腓3:9)

- 接受基督已完成的救赎工作
- 地位上的改变：从罪人到义人
- 一次性的称义，永远的地位

与祂一同受苦

使我认识基督...**并且晓得和他一同受苦**，效法他的死(腓3:10)

- 参与基督持续的生命工作
- 经历上的转变：生命更像基督
- 持续进行的成圣，日常经历

参考：BibleHub 《Phil 3:9 Commentaries》

两种认识方式的平衡

仅强调**因信称义**的风险

- ❗ 廉价恩典，忽视日常跟随的代价
- ❗ 失去生命转变和更新的动力

仅强调**一同受苦**的风险

- ❗ 陷入靠行为称义的误区
- ❗ 失去在基督里的喜乐和平安

平衡的原则

- ⚖️ 以因信称义为根基，以一同受苦为实践
- ♥️ 安全的身份感释放我们勇于面对J曲线的经历
- 🔄 J曲线经历让我们更深体验基督的同在与恩典

个人省察

问题一：回想一个你曾为信仰或顺服神而付代价（受苦）的经历。

问题二：在那个经历中，你如何感受到神的同在或祂复活的大能？

问题三：对照J曲线，这个“下降”的经历给你带来了怎样的“上升”（属灵成长、更认识神等）？

从理论到实践

反思问题

- 🔍 我的生活中有哪些可能的"J曲线处境", 是神邀请我与基督一同受苦的机会?
- 🔍 当我面对不公正或误解时, 什么阻碍我选择像基督那样回应?
- 🔍 我如何在日常生活中保持对因信称义与同受苦两方面的平衡认识?

本周挑战

- 🔍 识别: 每天花5分钟, 识别当天可能的J曲线处境。
- 🙏 祷告: 求神赐力量, 帮助你以基督的方式回应。
- 📖 记录: 记录你的J曲线经历和神的工作。

祷告与问答

"认识基督不只是头脑的知识，而是**生命的经历**"

"与基督同受苦是通往复活能力的**必经之路**"

"J曲线不是偶然的痛苦，而是**神塑造我们生命的一种方式**"

让我们一起祷告...

主恩基督教会 2026年度退修会

每日
与基督
同死同复活

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)

时间：5/23-25 (周六-周一)

地点：Shepherd University

讲员：喻涛 牧师