

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

向自己死

——背起十字架跟随主

若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我。

(马太福音16:24)

本课概览



主题学习

40分钟



小组讨论

12分钟



大组分享

15分钟



祷告问答

3分钟

🕒 总计时间：70 分钟

什么是“背起十字架”？

于是耶稣对门徒说：“若有人要跟从我，就当舍己，**背起他的十字架**来跟从我。”(马太福音 16:24)

于是叫众人和门徒来，对他们说：“若有人要跟从我，就当舍己，**背起他的十字架**来跟从我。”(马可福音 8:34)

耶稣又对众人说：“若有人要跟从我，就当舍己，**天天背起他的十字架**来跟从我。”(路加福音 9:23)

这意味着什么



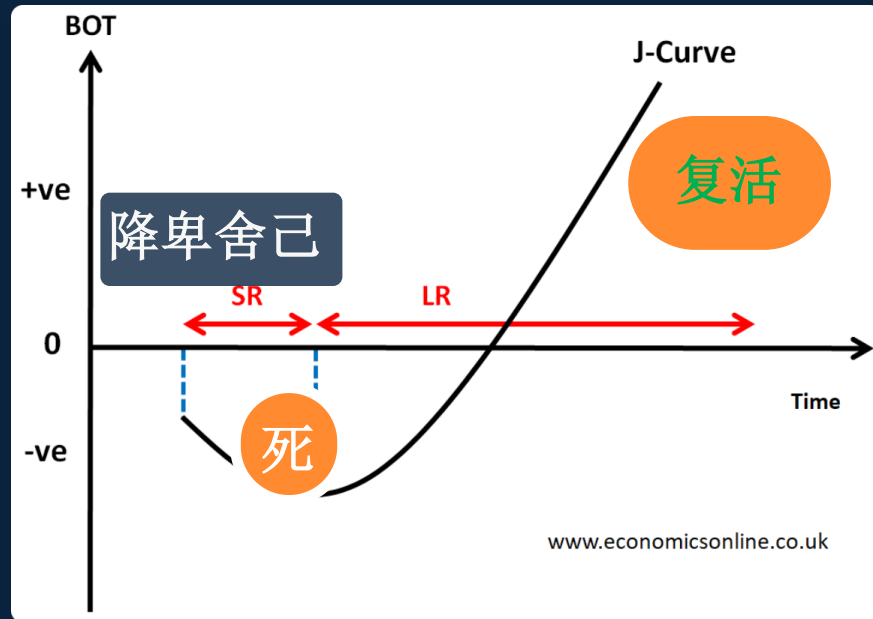
J曲线：耶稣的生命模式

J曲线是什么？

J曲线描述了耶稣生命的轨迹：

- 从**降卑**与**舍己**开始
- 经历**向自己死**的过程
- 最终走向**复活**与**升高**

因为我活着就是基督，我死了就有益处。（腓立比书 1:21）



向自己**死**的三种方式



受苦的J曲线

在被动经历的艰难中
主动接受并找到意义



悔改的J曲线

在认识到罪与不足后
谦卑悔改并重新开始

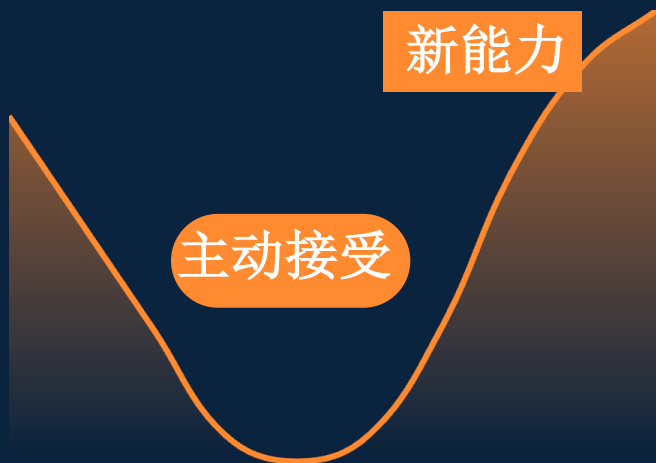


爱的J曲线

在服侍与牺牲之中
活出基督舍己的爱

每一种J曲线都是跟随耶稣脚步的不同表现！

受苦的J曲线



我为基督的缘故，就以软弱...为可喜乐的
— 林后12:10

圣经案例

约伯 (伯1-2) : 在无辜受苦中仍坚持信靠神

保罗的刺 (林后12:7-10) : 接受软弱中显出神的能力

今日场景

💔 疾病

视健康挑战为灵命成长机会

🗨️ 人际冲突

在误解中学习谦卑与忍耐

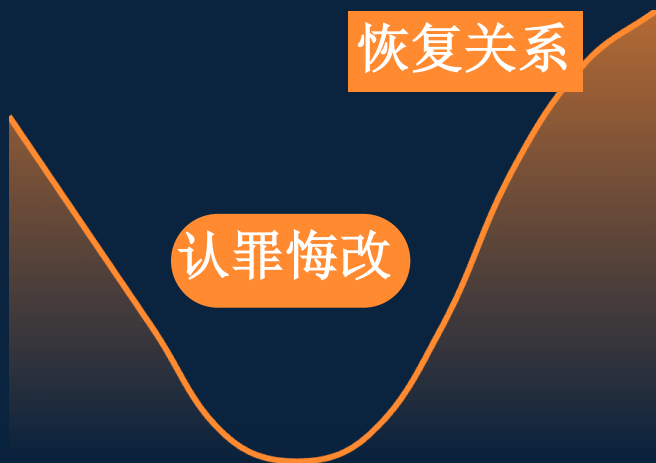
📉 事业挫折

在失败中发现神更大的计划

🏠 家庭困难

在关系张力中学习无条件爱

悔改的J曲线



神所要的祭就是忧伤的灵...

— 诗篇51:17

圣经案例

大卫 (撒下12; 诗51): 在犯罪后真诚悔改, 重获神的恩典

彼得 (路22:54-62; 约21:15-19): 否认耶稣后的痛哭与被恢复)

今日场景

自我诚实

摘下面具, 承认真实自我

关系修复

先承认错误, 主动和好

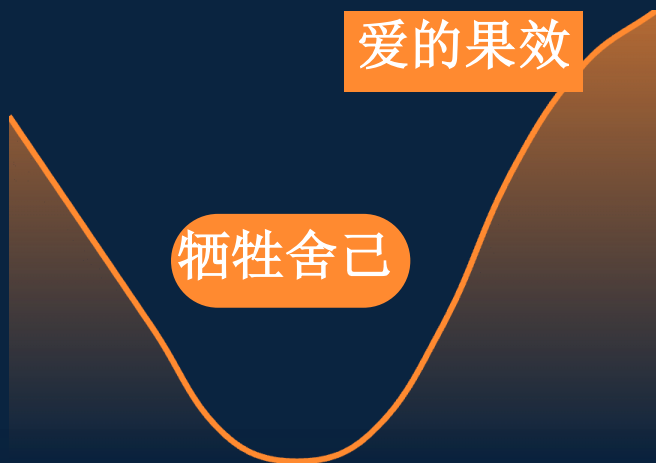
属灵失败

在远离神后谦卑回转

群体认罪

承认集体的骄傲与盲点

爱的J曲线



爱是恒久忍耐... 不求自己的益处...

— 林前13:4-7

圣经案例

耶稣为罪人死 (罗5:8) : 在我们还作罪人的时候为我们舍命

保罗为教会受苦 (西1:24) : 为基督身体的缘故补满基督患难的缺欠

今日场景

💗 牺牲时间

为他人需要放下自己计划

🗨️ 服事他人

在不被感谢的环境中持续给予

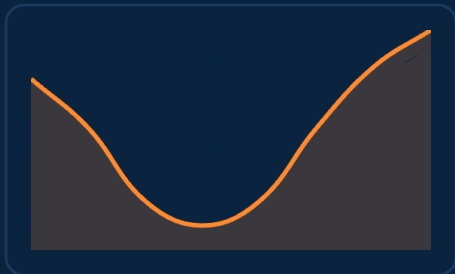
📖 培养门徒

投入时间在不成熟的信徒上

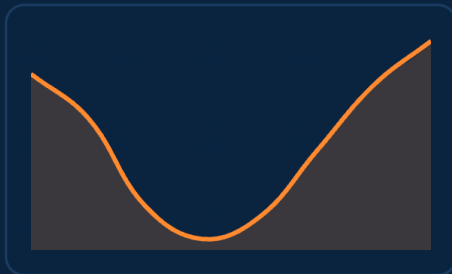
🏠 饶恕伤害

放弃报复权，主动释放对方

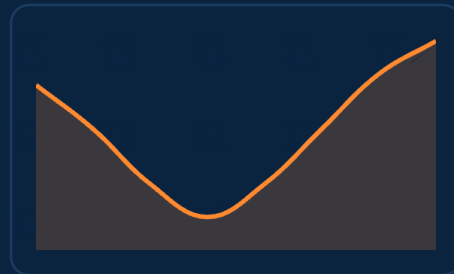
三种J曲线的共同点



受苦的J曲线



悔改的J曲线



爱的J曲线

“各种J曲线都有同样的模式：**降卑，死亡，复活**”



削弱邪恶

死亡过程打破自我中心和罪的力量，使我们不再被自私所奴役



塑造生命

每一次“向自己死”都使我们更像耶稣，活出他的谦卑与爱



预尝复活

J曲线的上升部分让我们提前体验复活生命的力量与喜乐

彼得与耶稣的对话

马可福音 8:31-37

1 耶稣预言受难

人子必须受许多的苦，被长老、祭司长和文士弃绝，并且被杀，过三天复活

2 彼得的责备

彼得拉耶稣到一边，责备他说这样的话

3 耶稣的斥责

撒但，退到我后面去！因为你不体贴神的意思，只体贴人的意思。

4 门徒跟从呼召

若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我...

两种相反的思维逻辑

👑 胜利逻辑

避免痛苦、追求成功
寻找捷径，规避十字架

自我中心

以自我保全和利益
为优先

即时满足

现在就要拥有一切

✝️ 十字架逻辑

接受苦难、看见目的
明白十字架是通往复活的
必经之路

神国中心

顺服神的旨意，即使代
价高昂

延迟满足

愿意等待复活的喜乐和
冠冕



关键门徒原则

背十字架不是一次性事件，而是持续的旅程

基督徒生命是不断重复的J曲线旅程

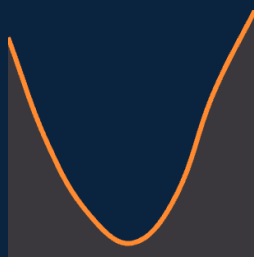
每一次"死"都带来生命的新阶段

十字架之后必有复活



保罗·米勒的**四种**J曲线

① 起初 – 基督历史

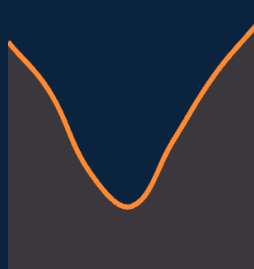


耶稣基督真实的历史性**死亡与复活**

“基督照圣经所说，为我们的罪死了... 第三天复活了”

（林前15:3-4）

② 信心 – 与基督联合



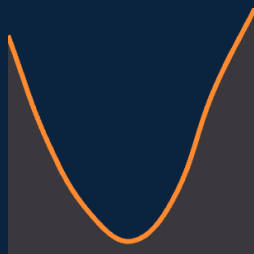
我们通过**信心**与基督的死和复活联合

“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2:20）

保罗·米勒的**四种**J曲线

③ 当下 – 日常同行

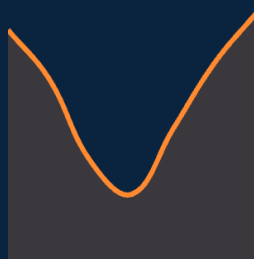


日常生活中的**具体经历**，包括我们今天所讨论的**三种J曲线**

“身上常带着耶稣的死，使耶稣的生也显明在我们身上”

（林后4:10）

④ 未来 – 终极复活



我们的**身体复活**与基督的**终极荣耀**

“我们若与基督同死，就信必与他同活”（罗6:8）

保罗·米勒的四种J曲线



耶稣的
起初的J曲线



我们的
信心的J曲线



我们的
当下的J曲线



我们的
未来的J曲线

小组讨论问题

🕒 讨论时间：12分钟

问题一：个人J曲线经历

在过去一年中，你经历过哪种J曲线（受苦、悔改、爱）？请分享一个具体例子。

可以思考：当时的挑战是什么？如何看到神在其中的工作？

问题二：当前的挑战

目前你生活中有哪个领域需要"向自己死"？这对你来说为什么困难？

例如：放下控制欲、承认错误、饶恕伤害、接受不公正...

问题三：具体行动

在未来一周，你可以采取什么具体行动来"背起十字架"跟随主耶稣？

考虑具体的、可行的小步骤，而不是笼统的大目标。

大组分享指引

分享规则

- 🕒 时间控制：每组2分钟，共15分钟
- 🎯 内容焦点：分享1-2个关键收获或应用
- 💡 具体实例：用具体例子而非抽象概念
- ♥️ 尊重隐私：避免分享他人敏感信息

分享建议

- 💬 简洁有力
宁可分享少而深，不要多而浅
- 🗨️ 重点突出
以“我们讨论中最有启发的一点是...”开始
- 👤 个人应用
强调这个真理如何改变具体的生活方式
- 📖 圣经连接
可将讨论内容与圣经真理相连接

个人应用

① 识别

诚实辨认你当前的J曲线处境
(受苦、需要悔改、需要爱的舍己)

② 接受

不逃避当前的死亡阶段
相信这是神塑造你的过程

③ 期待

仰望复活的应许
盼望J曲线上升部分的祝福

惟有将自己交出去，
我才能找到真正的自我。

—
C. S. Lewis 《返璞归真》

💡 个人反思：将三步行动写在笔记本上，作为未来一个月的操练重点。

祷告与问答

"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；
并且我如今在肉身活着，
是因**信神的儿子**而活，
他是爱我，为我舍己。"

— 加拉太书 2:20



感言分享+问答互动

愿我们每个人都能在日常生活中
体验每日与基督同死同复活的J曲线旅程

"若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我。"

— 马太福音 16:24

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