

終結我不夠好的焦慮

從世俗履歷表到神聖的交換——周巽正牧師講道摘要

彰化主恩靈糧堂

揮之不去的內在聲音

為什麼度假無法帶來真正的安息？因為身體離開了工作，但靈魂依然跑步機上。

從早到晚，我們的心中總有一個聲音在鞭策自己：「你永遠不夠好。」

世俗履歷表

學歷

經歷

成就



好表現 = 夠格 = 開門 / 被接納

從學校申請、職場升遷到家族聚會的比較，這世界的遊戲規則從未改變：
你必須不斷證明自己的價值，才能換取被接納的門票。

宗教化的陷阱

宗教履歷表

服事

敬拜時間	Time to worship	敬拜時間	敬拜時間
家禱	Home prayer	家禱	家禱
服事	Service	服事	服事

奉獻

敬拜	Worship	敬拜	敬拜
家禱	Home prayer	家禱	家禱
服事	Service	服事	服事

敬虔道德

服事的承諾	Commitment to service	服事的承諾	服事的承諾
敬虔道德	Piety and morality	敬虔道德	敬虔道德
敬虔道德	Piety and morality	敬虔道德	敬虔道德
敬虔道德	Piety and morality	敬虔道德	敬虔道德

「為什麼做基督徒這麼累？
因為『好基督徒』不是人做的。」

我們帶著履歷表邏輯來到神面前，企圖用宗教表現來換取神的平安與接納。當努力耗盡，只會剩下疲憊與罪疚感，導致基督徒在教會中「進進出出」的惡性循環。

兩種奔跑的姿態

1924巴黎奧運電影《火戰車》



「每當槍響，我有10秒鐘
證明我的價值。」

— Harold Abrahams



為了守主日，
毅然放棄百米決賽金牌。

— Eric Liddell

金牌背後的內在現實

Harold Abrahams

Eric Liddell

奔跑動機

證明自己存在的意義

為了神的榮耀而跑

金牌的意義

他的全部身份與安全感

只是生命中額外的獎賞

面對壓力的
反應

輸了就一無所有，充滿恐懼

就算沒有金牌，
依然知道神如何看待他

我們都在為「稱義」奮鬥。如果金牌定義了你是誰，你將永遠活在焦慮中。

為什麼信主後依然勞苦擔重擔？

$-\infty$
(負債 / 罪)

0
(罪得赦免 / 歸零)

$+\infty$
(豐盛 / 財富自由)



我們常常把「稱義」僅僅理解為
「罪得赦免」(債務清零)。

如果一切只停在「0」，從零到累積財富
(累積屬靈價值與肯定)，我們依然會覺
得要靠自己的敬虔和服事去「賺取」。

歷史上最大的翻轉

²¹但如今，神的義在律法以外已經顯明出來，有律法和先知為證：²²就是神的義，因信耶穌基督加給一切相信的人，並沒有分別。

「加給」— 從人類歷史以來，從未發生過打破遊戲規則的恩典。

神聖的交換

什麼是「神的義」？

your name

~~Jesus Christ~~

耶穌基督的履歷

我的履歷

失敗 | ~~F~~ | D | 失敗

D | 未完成

未完成

耶穌基督的履歷

完美 | A+ | 100 | 義

A+ | 得勝

「義」代表著夠格的表現紀錄。因信稱義，意味著你拿的不再是自己的成績單。
耶穌基督那份最完美、毫無瑕疵的履歷表，如今成為了你的履歷表。

超越常理的恩典



監獄



更生人努力
證明自己



直接進入總統府
接受最高榮譽

當神赦免你，你不是作為一個必須重新證明自己價值的「更生人」被釋放。你是憑藉著耶穌的表現，直接戴上最高榮譽的冠冕。

重新定義「安息」

創世記第一、二章

第七天，神安息了。神不打盹也不睡覺，祂為什麼要休息？

神在安息時做了一件事：祂看著祂所創造的一切，宣告「甚好」。安息，不是因為疲憊而放鬆，而是宣告工作的「完成」。

終結焦慮的唯一聲音



「You are good. 甚好。」

你的心如何能從焦慮中得安息？只有當你接受神披在你身上的尊貴，
透過耶穌的完美，聽見天父對你說：「You are good.」

停止挑剔自己，因為最高法官已經給了你滿分。

為什麼我們需要守主日？



在教會的招待團隊裡，有企業高管，
也有在路邊賣玉蘭花的阿姨。
在基督裡，階級的藩籬被完全打破。



我們每週回到神面前，是為了卸下世俗的
皇冠與頭銜。我們來提醒自己，我們最尊貴的
身份不是世界給的，而是「神的兒女」。

兩種人生運作系統



焦慮的系統要求我們用無盡的表現去「換取」接納；
而福音的系統，是從神「已完成」的完美接納中，支取力量去生活。

走向屬天的安息

卸下世俗與宗教的履歷表。
今天，你倚靠的是誰的成績單？

祂已經為你贏得了金牌，進入祂的安息吧。



彰化主恩靈糧堂 | 終結我不夠好的焦慮