第 1 课 我每天靠什么称自己为义？

本课核心问题：我每天向谁寻求判决？我又拿什么作为证据？

本课学习目标

- 辨认：哪些事情最容易决定我“今天觉得自己怎么样”。
- 理解：自我称义为什么会带来比较、论断、羞耻、焦虑和防卫。
- 看见：现代人的“绩效法庭”与“承认法庭”如何塑造身份。
- 操练：找出自己的“小法庭”，并记录称义循环。

先不问“因信称义是什么意思？”今天先问一个更贴身的问题：我每天靠什么称自己为义？

我们常常在心里问：我够好吗？我成功吗？别人尊重我吗？我值得被爱吗？我是好父母吗？我是好基督徒吗？我的服事有价值吗？如果我失败了，我还是谁？

人总是在寻找一个法庭、一套标准和一份证据，证明自己是好的、有价值的、值得被爱的。

操练一：我的五张成绩单

请写出五件最容易决定你“今天觉得自己怎么样”的事情。先不要写标准答案，也不要急着写“耶稣”。

我的成绩单	做得好时，我会对自己说……	失败时，我最怕它证明……	这张成绩单背后的“法庭”

提示：工作、婚姻、孩子、服事、收入、学历、外貌、属灵表现、别人是否需要我、别人是否认同我……都可能成为“成绩单”。

价值、身份与称义

称义回答的是一个很具体的问题：一个有罪的人，怎样能在圣洁的上帝面前被算为义？

危险发生在这里：工作、孩子、婚姻、服事、别人认可，本来都是有限的好东西；但我们开始要求它们回答一个终极问题——“我究竟是一个怎样的人？”当一件有限的好东西开始承受“决定我是谁”的重量，它就进入了称义的领域。

1. 创世记 3:7–13｜人为什么开始戴面具？

犯罪后的动作	内在逻辑
遮盖	我不要让人看见真正的我。
躲藏	如果上帝真正知道我是谁，我无法站在祂面前。
害怕	我预期会有一个不利于我的判决。
推卸责任	如果罪责落在我身上，我就必须把它转移出去。

罪人不只是“做错事的人”，也成为“必须管理自己形象的人”。

当我被指出错误时，我最常使用的第一句话是：

_____

2. 路加福音 18:9–14｜为什么自我称义必然制造比较？

自我称义 → 比较 → 论断

法利赛人不只需要说“我做得很好”，他还必须说“我不像其他人”。因为当“我的表现”成为我称义的根据时，我就需要知道：我到底排第几？请完成：

我最容易论断的一类人是：_____

我论断他们的地方，会不会正好是我最引以为义的地方？_____

3. 腓立比书 3:4–9｜保罗的宗教履历

保罗有出身、传统、热心、道德表现和宗教忠诚。问题不是这些东西本身全都不好，而是它们曾经被用来成为“我的义”。

真正的问题不是：我拥有什么？而是：我要求什么东西替我证明“我是义的”？

自我称义：人试图借着自己的表现、身份、关系、道德、成就或他人的认可，建立一个足以证明“我是好的、我是对的、我是有价值的”的判决。

它可以很世俗：“我是成功的人。”也可以很属灵：“我是委身的基督徒。”甚至可以很谦卑：“至少我不像那些骄傲的人。”

> **我们把这种不断发生在日常生活里的评判空间称为：“小法庭”。**

现代人的两座“小法庭”

1. 绩效法庭：我够优秀吗？

现代优绩社会常常传递一个信息：“只要你努力，你就能成功。”它有积极的一面，但也容易产生一个黑暗的背面：“如果你没有成功，那就是你自己的问题。”于是，成功不再只是“我取得一个成果”，而开始变成“这证明我是有能力、值得尊敬的人”；失败也不再只是“这件事没做好”，而变成“这证明我不够好”。

我的绩效法庭可能包括：

- 学历 / 职位 / 收入 / 房子 / 孩子 / 教会增长 / 讲道反应 / 服事成果 / 灵修纪律 / 身体管理 / 社交媒体影响力

2. 承认法庭：你看见我的价值了吗？

现代人不只问“我成功吗？”，也会问“你有没有看见我？你有没有尊重我？你有没有给我应得的承认？”

> **当别人的承认开始决定我的终极身份时，别人的眼睛就成了我的法庭。**

一个赞美可以让我飞上天；一句批评可以让我几天睡不好；一次没有被邀请，可能让我觉得自己被整个群体拒绝。

3. 两座法庭合起来

法庭	核心问题	常见后果
绩效法庭	我配得吗？我够优秀吗？	骄傲 / 羞耻 / 焦虑 / 自我压榨
承认法庭	你承认我配得吗？你看见我吗？	讨好 / 愤怒 / 敏感 / 被拒绝感

> **现代人的深层焦虑：我需要不断找到某种判决，证明“我是对的，我是好的，我是值得的，我的人生是有意义的”。**

福音开始提出一个不同的问题

福音所回答的不只是：“一个罪人死后怎样上天堂？”它也逼我们面对一个更根本的问题：

> **谁有资格对我的生命作最后的判决？**

罗马书 8:33：“谁能控告神所拣选的人呢？有神称他们为义了。”请圈出这句话中最触动你的词： 谁能控告 / 神所拣选 / 有神 / 称他们为义。为什么？

_____

_____

偶像往往不是明显邪恶的东西，而是一件“本来很好的东西”，被提升成“如果没有它，我就不知道自己是谁”的东西。婚姻是好东西；但“如果没有人爱我，我的人生就没有价值”，婚姻就成为身份根基。孩子是礼物；但“孩子必须成功，才能证明我是好父母”，孩子就成为称义工具。服事是恩典；但“我的服事必须有果效，才能证明上帝真的使用我”，事工就成为法庭。

怎样知道一件好东西已经成为我的“义”？

1. 失去什么，我会觉得“自己整个人都没有了”？

2. 别人在哪个领域胜过我，最容易令我嫉妒？

3. 别人批评我哪一方面，我会立刻强烈防卫？

我如何在法庭上为自己辩护？

1. 假装（Pretending）

> **假装的逻辑：“其实我没有那么糟。”**

常见方式：找理由、淡化问题、怪环境、怪别人、比较、隐藏、只展示最好的一面。例：“我不是控制，我只是比较有责任感。”“我不是嫉妒，我只是比较有原则。”

2. 表现（Performing）

> **表现的逻辑：“我可以靠做得更好，证明自己其实没问题。”**

所以我可能更努力工作、更努力服事、更努力做父母、更努力灵修、更努力讨好别人。问题不一定是这些事情不好，而是：我正在用它们做什么？如果答案是“证明我是一个好人”，那么善行也可能成为自我称义。

3. 我最常用的保护方式

☐ 辩护 ☐ 假装 ☐ 隐藏 ☐ 夸大 ☐ 责备 ☐ 轻视 ☐ 比较 ☐ 讨好 ☐ 控制 ☐ 逃避 ☐ 自我惩罚

我最常使用的是：_____ 它通常在什么情境出现？

操练二：找出最近一次“小法庭”

想一件最近让你特别生气、羞耻、嫉妒、焦虑，或特别想解释自己的事情。

1. 发生了什么？_____

2. 我当时听见了一个什么判决？例：“你没有能力。”“你不重要。”“你不是好妈妈。”“大家不尊重你。”

_____

3. 我拿什么证据证明自己？例：“可是我已经做了这么多！”

_____

4. 我怎样保护自己？假装 / 表现 / 比较 / 解释 / 攻击 / 讨好 / 控制 / 逃避 / 自我惩罚

_____

5. 我真正害怕失去的是什么？

_____

6. 如果失去它，我害怕自己变成怎样的人？

_____

旧生命的语法

表现 ↓ 判决 ↓ 身份

> “如果我表现得够好，我就可以得到一个好的判决；如果得到好的判决，我才能确定自己是谁。”这就是：自我称义。

小组讨论

1. 你的家庭从小用什么方式告诉你：“怎样才算一个好孩子？”这些信息今天还在影响你吗？

_____

2. 哪一种法庭最容易控制你？

□ 我做得好吗？ □ 别人肯定我吗？ □ 我是不是比别人正确？ □ 有人需要我、爱我吗？ □ 我是不是一个好基督徒？

3. 你最容易在哪一类人面前戴面具？为什么？

_____

4. 你最容易论断什么类型的人？你所论断他的地方，是否正好是你最引以为义的地方？

_____

本周操练：法庭日志

本周记录至少三次强烈情绪事件。暂时不要急着解决，只需要学习辨认：“我又进法庭了。”

事件	我听见的判决	我的称义凭据	我的反应	我害怕失去什么