最妙的道系列讲道（5）

爱是不自夸

哥林多前书 13 章 4 节

普杰西牧师 2018 年 10 月 7 日

翻译：甘晓春 2026 年 11 月 12 日

《洋葱报》有这样一则讽刺新闻标题：“男子提前投票，好把一星期的夸耀尽早完成。”报道说，在亚利桑那州斯科茨代尔，三十六岁的戴维·基恩不想等到 11 月 8 日才投票，就在星期四提前投了票，为的是尽早完成接下来一周的自我炫耀。

他说：“现在去投票比较方便。这样，接下来一个星期，碰见每一个人，我都能告诉他，我已经投过票了，不必临到最后才着急。”他还说，等其他人下个月去投票时，自己最好已经向同事展示完“我投票了”的贴纸，也在脸书发完自己填写选票的照片。

“我知道自己一定要花七天，设法让别人称赞我履行了公民责任，那为什么不趁早把它办好？每次都和别人挤在同一天，卖弄地把一些其他候选人的名字塞进谈话，总是很麻烦。有提前投票这个选择，真好。”他又告诉记者，提前投票点还让他很方便地向人抱怨，自己多么疲倦，因为今天上班前就去投票了。

这例子虽然有点滑稽，却与我们每天面对的事相去不远。我们活在一个自夸司空见惯、甚至被人接受的世界里。一位作者说：“想象我在现实中走到你面前，说：‘我刚登上《福布斯》了。哦，史蒂夫很喜欢我的网站，还有两百多人在谈论我那篇《福布斯》的文章。对了，这里还有一张祝贺我的人名清单。’”我们一定觉得，这个人真烦。

然而，把有关自己的正面评价转发出去，在脸书、推特、领英上却成了完全可以接受的行为。有意思的是，Hotels.com 的一项调查发现，如今人们旅行的主要原因之一，竟然是能把旅行展示给别人看。

受访的十八至二十九岁年轻人中，超过四分之一说，没有智能手机的假期不会令他们尽兴。超过百分之三十的人，旅行时每天使用手机四小时以上。虽然并非每个小时都在

宣传自己，但百分之四十四承认，发布食物或度假照片，就是为了炫耀这趟旅行；百分之六十六说，比起与伴侣合照，更愿意上传自拍。百分之六十六——按统计说来，我们当中也许就有一些人！

自我宣传已经如此正常化，以至于不再被当作性格缺陷或恶习，只是一种大家都接受的生活方式。科技甚至使人觉得，这是一种美德：如果要正确使用这个平台，自我宣传岂不正是适当的方式吗？当然，科技也只是在跟着文化走。

上网一看，到处都是教人怎样夸耀自己、又不至于太惹人厌的文章。这星期做准备时，一些标题实在让我惊讶：《怎样自夸而不让人讨厌你》《怎样自夸而不惹恼所有朋友》，还有一本新书，谈如何巧妙地自吹自擂。

这些标题里缺少的，正是对自夸本身的拒绝。自夸已经被接受为常态，剩下的问题只是：如何在这个常态中拿捏分寸，不至于让社交圈的人太反感？使徒却向这样的世界清清楚楚地说：“爱是不自夸。”

什么是自夸？哥林多前书 13 章 4 节这里的用词，在新约只出现这一次。参考圣经以外的用法，可以帮助我们理解它。它确实有自我荣耀、自我喝彩的意思，就是一个人抬高自己、展示自己，把自己推到别人面前，好得到称赞。

旧的罪恶省察手册，把它看作虚荣所生的罪。虚荣渴望别人的认可和称赞，自夸则是实现这个目的的方法：“我要被尊重，要被赞美，而夸耀自己就能帮助我得到这些。”它是骄傲的一种形式。

圣经显明，我们往往夸耀自己最爱的东西。因此，自夸通常以自己为中心，一点也不奇怪。它揭露了我们与自己之间那场深深的恋爱：我们真以为自己是中心，是一切的中心。这种信念一旦通过口说出来，其中一种形式就是自夸。它显明我们心里究竟发生了什么。

到了哥林多前书第 13 章，这种罪已经在教会中泛滥。他们炫耀自己跟随哪位使徒，因此造成分裂；又为自己能容忍教会里各种不道德的事而自夸。这些和其他骄傲的行为，正是保罗借着第 13 章、借着描述群体中爱的样式，所要纠正的。

此前，他已经几次对付自夸。哥林多前书 1 章 29 节说：“使一切有血气的，在神面前一个也不能自夸。”第 31 节说：“夸口的，当指着主夸口。”哥林多前书 3 章 21 节说：

“所以无论谁，都不可拿人夸口。”把这几节放在一起，若要顺服使徒的教导，恐怕有些说唱歌手的事业就很难继续了！

不过，我们多数人的自夸没有那么张扬。我们不会像拳王穆罕默德·阿里那样，四处宣布：“我是最伟大的！”我们比较有技巧，毕竟也读过那些书，懂得怎样夸自己，听起来又不像那么爱夸口的人。但两者的目标一样，都是让人注意自己。

甚至谈不好的事，只要能把注意力转到自己身上，我们也乐意：“你不知道我这星期吃了多少苦。”“跟别人比，我受的伤才严重。”凡是用来吸引别人注意自己的话，都可能成为自夸的一种形式。

还有一种同样有罪、也同样令旁人厌烦的形式，就是凡事都要压别人一头的人。当然，我们都可能是那个人。喜剧演员布莱恩·里根把他叫作“自我怪兽”。你一说什么，他就回答：“你觉得这就够糟了？让我告诉你我的故事。”

里根用拔智齿作例子。你说自己拔了一颗，对方就说：“这算什么，我拔过四颗！”别人不是在听你的故事，而是在等你终于闭嘴，好插进一个比你更精彩的故事。历来，这也被视为自夸。一位作者说：“我不是说她爱夸口，不过，你若去过天堂，她一定持有那里的季票。”自夸常常就是这样流露出来。

今天还有一种越来越常见的形式，就是假借谦卑来炫耀。顺便说一句，研究表明，这一招并不管用。人们对这种“谦虚式炫耀”，至少与对公开自夸一样反感，有时甚至更反感，因为毫不掩饰地自我吹捧，至少还比较诚实。

你知道那种帖子：人在大溪地的泳池酒吧边，却发文抱怨今天多么糟，因为朗姆酒喝完了，还加上“请为我祷告”的标签。实际上，是要让你知道他在大溪地，阳光明媚，享受着这一切，却故意挑一件小事，叫你同情他，把自夸藏在抱怨后面。

一位作者写道：“请所有住在令人羡慕的房子里的 Instagram 用户注意：我们知道，你家漂亮得惊人，你也很‘蒙福’。亲爱的炫耀者，当你发一张家庭办公室的照片，阳光洒满房间，墙上是美丽的艺术品，古董书桌上放着一枝十美元的牡丹，茶杯和花盆都摆得恰到好处，大多数人会给你点个赞。”

“但如果你再写一句：‘星期一，又得回去苦干，唉！’就准备迎接白眼，甚至看见关注者离开吧。因为 Instagram 上最大的失礼，也许不是公然炫耀，而是用拙劣的谦虚

式炫耀，假装自己没有炫耀。”

自夸就是把自己推到前面，它靠比较存活。“那种事，我绝不会做。”“你知道我，这个毛病可说不到我身上。”“我从来不迟到。”这些都可能是自夸的形式，也是保罗在这里要拆毁的。

因此，我们要问自己：我是否有时说话、做事，只为吸引别人注意？只问这一句，讲道中律法揭露罪的部分大概就已经够了。你一天醒着的时间，有多少用来设法吸引别人注意？问题不是我们会不会做，而是做得多频繁、多令人厌烦。

我们是否一定要让人知道自己的成就、身份、学位和钱财？会不会在谈话中提起某些名字，好让别人知道自己属于核心圈？会不会把故事夸大一点，添些精彩，好多得一点称赞？如果你很愿意公开自己的优点、宣扬自己的成绩，就可能犯了这种罪。

当然，向人介绍一个理念或产品，与宣传自己，是不同的事。可惜，我们使用的媒体，形式上与商业广告如此接近，以至于自己也成了广告。我们愿意怎样包装自己，实在显出许多问题。

我们认识那种人，因为我们自己就是：“对不起，刚才忙着欣赏自己讲话，忘了原先要说什么。”社交媒体固然增加了自夸的机会，却不是唯一的场合。每次与家人、朋友、同事交谈，都有把自己放在前面、让注意力集中在自己身上的诱惑。心里一有抬高自己的念头，再通过言语表达出来，就显出自夸的本质。

圣经说得很清楚：让别人称赞你，不可用自己的口。后面也会看见，有意思的是，研究竟然也印证这一点。神若赐你恩赐，这些恩赐被人看见、被承认为美好，当然没有问题。但你只管低头好好使用它们，自会有人看见。我们却觉得，非得自己做一块会走路的广告牌，否则别人可能就错过了。

那么，我们为什么自夸？为什么这个诱惑如此强，严重到圣经一再把它列出来？尤其奇怪的是，我们看见别人自夸，明明很讨厌，却一点也不妨碍自己加入。轮到自己时，我们总想减轻说法：“我这样只是分享；别人这样，才叫炫耀。”

一项研究让人向别人讲自己的成就或身份，然后询问他们，谈论自己的这些事时，感觉怎么样。几乎所有人都说，感觉很好。研究人员在过程中观察大脑，发现相同的愉悦区域被激活，类似于人享受性活动或过量进食时的反应。我们喜欢谈自己。

所以，第一个原因是，这使我们舒服。我们爱自己，也觉得人人都应该知道，为什么他们也该爱我们。人原本就会把别人的注意力引向自己所爱的。可惜，我们常常把自己放在那个中心。

我们被造，是要作神的形象，借着彰显祂的形象，在各处反映祂的荣耀。可以说，我们受造原本就要展示、称赞美好的事。但堕落犯罪以后，这个原本为称颂美善而有的本能，转而围绕自己。所以，我们所赞美的，往往不值得我们花那么多时间和精力。

想想你花多少时间在自己身上：外貌怎样呈现，工作上怎样表现，谈话中怎样让人认识自己；又有多少时间，反复想着某次表现不如意，为此烦躁、痛苦。然后再想，你每天花多少时间关心，自己怎样向人彰显神？问题就开始显出来了。

如果你首先关心的不是“我怎样作基督的使者”，而是“我怎样代表自己，作自己和个人品牌的使者”，就显明堕落使我们偏离得多远。我们自夸，因为我们爱自己。

第二个原因是，我们渴望被注意、被接纳、被认可。这是很基本的人性需要，本来也是好的，是神放在我们里面的。问题不在需要本身，而在我们寻求注意、认可和接纳的方式。

我们确实害怕无人看见、被人拒绝。因为如此渴望被接纳，就很容易滥用、扭曲神放在我们里面的需要。我们盼望别人看得起自己，也盼望自己能看得起自己；盼望被认识、被爱，而且被认识以后，对方仍说：“我知道你是什么样的人，但我愿意与你同在，完全接纳你。”

我们需要这样的肯定，就常借着自我宣传来取得。表面也许没有说出口，但我们的展示，实际在向世界问：“你爱我吗？我够好吗？这样的我，你愿意接纳吗？”

既然心里问的是这个问题，就不可能把不好的都摆出来。我们不敢真实地呈现自己，因为知道里面藏着什么。害怕被拒绝，就要求我们把那些东西藏好。自夸常常是在遮掩那些无法拿出来示人的地方。

于是，我们展示自己认为社会能接受的一面，把其他部分藏起来。我们想被接纳，却永远无法因自己的真实面目被完全接纳，因为只要活在自夸中，别人就永远不会认识真正的我们。

正如前面说的，我们这样做，一方面因为谈自己使人愉快、有满足感，另一方面因为我们在躲藏，遮盖自己的软弱。斯坦贝克说：“也许我们有得越少，就越需要夸耀。”意思是，我们越认识自己里面的空洞，却又想被爱、被接纳，就越觉得必须把外面的形象包装得更好。

然而，自夸恰恰摧毁自己要寻找的东西。我们变得虚假，害怕真正被认识，因为一旦被认识，就担心随之而来的拒绝。我们越费心把自己展示得有优势，这种追求优势的做法，就越使别人无法认识我们。

问问自己：你的脸书上没有什么？哪些事你不肯让世界看见？你常常正是为了遮住这些事，才去夸耀别的事，免得隐藏的东西被人知道。自夸是虚荣结出的果子，它寻求的需要是真实的，寻求的方式却全错了，最后牺牲了自己想要的结果。它盼望被认识、被接纳，却只能架起一个虚假的门面，指望别人接纳那个门面。

那么，哥林多前书 13 章摆在我们面前的问题是：这为什么违背爱？为什么自夸与爱不能共存？它怎样损害、破坏爱？我们已经说，自夸惹人厌，但不只是因为它烦人。

刚才那项研究发现，讲自己使人愉快，仿佛大脑的奖赏中心不断得到礼物。但请注意，听这些话的人当中，四分之三产生了负面情绪。而且，那些讲自己的人，并不认为自己正在炫耀。

研究人员问他们：“你觉得多少人喜欢听你讲自己的成就？”他们估计，百分之七十多的人都很享受这场谈话。但结果恰好相反，百分之七十五的听者说，对方谈自己、逐项列举成就时，自己感觉很不好。

有意思的是，甚至不信神的人也如此。他们理论上也许认为，人属于自己，上面没有神，自己就是存在的终点与中心；按这种立场，他们未必有根据说自夸有什么问题。可即使纸面上可以接受，实际上也没人喜欢。没有充分的道德理由认定它错，人仍然不享受与自夸的人相处。

还有，保罗把“不自夸”紧接在“不嫉妒”之后，并非偶然。我们的自夸，无论是否有意，都会造成比较：“看我，让我告诉你，我在哪些方面更好。”既然有人更好，就意味着有人更差。你反复把这个呈现给对方，就可能挑起他的嫉妒。

你也许只是分享自己眼下最好的生活，但无论按研究，还是按圣经看，这都可能加

重桌子对面、或屏幕另一端那个人的痛苦。如果我们日常的话语大多围着自己转，就也显明，我们的注意力和关切主要在哪里。

这大概是自夸为什么不爱的最简单理由：爱必须寻求、促进对方的益处；自夸所追求、促进的，却只是自己的好处和地位。我们的说话方式显出，我们最关心的中心仍是自己。

每当开口，或在网上发帖，我们都该问：“目的是什么？我想达到什么结果？为什么我觉得非得把这件事发出去，让全世界看见？”如果答案与别人的益处、神的荣耀完全无关，就该问，为什么非做不可。

你在脸书上发这些，究竟是给谁看？作为基督徒，我们整个生命都活在神的面前。这些话并不是扔进空无，也不只是没有接收者的东西。无数人会看见，但首先，神自己就在观看。

爱却会称赞别人，建造、造就别人，不把建立自己的城作为目标。当自己的名声、自我提升成了最重要的事，别人没有看见就烦躁、沮丧，名声稍微受损、衣服上露出一点污点就生气，你就知道自己已经不在爱的范围里。

爱不自夸，原因很简单：爱如此专注于所爱的人，已经顾不上谈自己。自夸的人却满心都是自己，夸大自己的成就，忙着抬高自己，根本看不见别人。爱把目光转向外面。有神这种爱的人，使别人觉得自己的生命更丰盛，而不是更渺小。

你一定见过这样的人。他们有鼓励人的恩赐，真心关怀、愿意了解别人的生活；你能看见，这怎样滋养接受者的心灵。另有研究发现，我们的文化，尤其今天使用媒体的方式，不仅助长某种自恋，也使人的同理心渐渐麻木。

因为注意力都在自己和自己的事情上，就不能向外看，设身处地体会别人，理解他们的忧虑，怜恤他们的挣扎。我们忙着建立自己的王国、经营自己的形象。

既然如此，医治的方法是什么？怎样不作那样的人？首先，我们需要认识自己。希望今天这篇讲道能在这方面帮助我们。如果你真正认识自己，就会有助于停止自夸。我们之所以躲，甚至在自己里面向自己躲藏，就是不想走进那些角落，不想看见某些真实的自己。

离开自夸、走向爱的第一步，是诚实地省察自己。看见那个没有滤镜、没有摆姿势、不用花五分钟才拍出一张好照片的自己；那个早晨起来，满是凌乱、不那么好看的自己；那个不再逃避现实的自己；那个家人认识、而你盼望他们别到处去说的自己。

想想你造成的伤害，身体、属灵和心智上的软弱；想想每天缺少的爱和最基本的恩慈，更不用说有时能力、知识、智慧也不足。我们不仅有限，而且有罪、破碎。如果完全被认识、被揭开，我们会羞愧得无地自容。

假如整个人生真实地摆在世界面前，我们大概就说不出话，不会再给那条动态加一个机智的标签，或来一番假谦卑的炫耀，而会用手捂住口。因此，我们需要认识自己；更重要的，是认识神。

我们用来比较的标准，不是别人。自夸总活在比较中：只要比别人有一点优势，就有东西可说。若某一项样样不如别人，我们通常会把它藏起来，赶紧把话题转到自己熟悉、擅长的事情上。但圣经说，我们该达到的标准，不是身旁那个人，而是神的圣洁。

如果认识神，知道祂真正是谁，就能帮助我们停止这愚昧的自夸。不只祂的圣洁使我们谦卑，祂自己所显出的谦卑，也应使我们谦卑。

耶稣来到地上，并没有自夸。祂本来多有机会！别人若说：“你以为自己是神给世界的礼物吗？”祂完全可以回答：“真的，我就是神给世界的礼物。”别人说：“瞧他那样子，好像月亮都是他挂上去的。”祂也可以说：“确实如此，那时我在，是我做的。”

但基督的服事不是这样。祂不高举自己，甚至被辱骂、名声受损时，也不开口为自己争辩。祂关心的不是别人怎样看自己，而是父怎样看祂，自己是否蒙父喜悦。

圣经说，祂本有神的形象，却甘愿放下尊荣，反倒虚己，不争着确保人人知道祂应有的地位。祂不像我们耗费精力那样，拼命争取认同，因为父的喜悦，比群众的接纳、自己的宣传更重要。

不仅如此，对祂而言，你也更重要。这位神完全认识你，知道在座的人不知道、而你也不愿他们看见的一切。祂知道，祂看见，却仍然来到，为你作中保，代替你作挽回祭。

你需要什么？认可、接纳、承认？你盼望被真实认识，也盼望即使如此，对方仍然说：“这一切我都知道，我仍然爱你。”福音向我们呈现的，正是这个。在我们尚未做任

何事来赢得神认可之前，祂已经爱我们，虽然祂把我们最深处都看透了。

真正的谦卑和无私，只能从这里生出来。你在神真实的标准下认识自己，又看见同一位神愿意放下荣耀的外显，代替你死，追寻那个不追寻祂的人，爱那个不爱祂的人，你才可能在喧嚣的世界里，安然接受自己不必出声。

所以保罗说，你若要夸口，就夸这件事：满有荣耀的神如此爱你，差遣祂的儿子代替你。那位君王统管万有，有超乎万名之上的名，却是你的君王，已经收纳你作祂的儿女。你可以相信，如此爱你的神必亲自抬举你。

若这是真的，你就不必争抢位置。你在祂的家中有君尊的身份，要承受整个新创造。你有不能被偷走、夺去的名，有不会失去的地位。即使现在一次次失败，也不能撤销祂亲自为你预留的荣耀。

快结束时，再想一件有意思的事。我们通常不会特别寻求那些自己不在乎其看法之人的称赞。一个品味很差的人说你的衣服不好看，你不会太受伤，因为你知道他本来就没什么眼光。但奇怪的是，我们却看不出世界的品味很差，判断不健全，仍竭力要在它眼中显得可取。

如今，我们已经认识真正的善、真和美。那位主为我们倒空自己，把接纳的印记盖在我们身上。我们怎能不相信祂的判断？祂所看为可喜悦、美好、奇妙的，岂不确实如此吗？既然神把这一切赐给我们，我们怎能不把最好的精力用来使别人的生命丰盛，正如祂使我们丰盛一样？

不必再经营、控制自己的形象、外表和名声，结果反而与人隔绝，活在孤独、虚假、肤浅中，陷入永远不能被真正认识的关系。你已经无条件蒙了接纳，如今可以照自己的真实样子，把自己给予别人，最终不再怕拒绝，因为神已经接纳你。奇妙的是，这反而使你能进入真正彼此接纳的群体关系。

花点时间欣赏会众中、家里那些安静使用恩赐、不炫耀自己的人。对他们说一句好话，因为你不再忙着确保自己得着称赞。如今，你有多少这样的机会！就你的生命而言，决定性的结果已经定了：“好，你这又良善又忠心的仆人。”神已经定下，最后该怎样评定你。所以，你现在可以放松，让别人被抬举到你前面。

最后，我想用玛丽·卡尔的一首诗《点赞按钮》结束。她在诗中想象，如果我们不

再总想把自己表现成富有、强大、迷人的人，而把这样的关注给别人，会怎样？

她写道：“聪明的、勇敢的、强壮的，都会轮到他们。但如果我们开始喜欢那些胖胖的、邋遢的邻居，看他正在耙落叶；或是地铁里那个睡觉的人，用黄色的犯罪现场警戒带，编成一条护裆。直到所有没有除臭、终生未被爱过的人，开始感觉额头上一闪、一闪，爱那些最古怪、最危险地陷在孤独中的人，竟成了时尚。想象那些永远一无所有的人，感到‘赞同’的大拇指按进自己的血肉时，会怎样改变。”

这正是基督向你所做的。你原是被剥夺的、不合群的、没有归属的人，祂却向你宣告一句话，借着收纳你为儿女，确保了你的将来。如今，你也可以把这种真实的爱，给予身边的人。

愿我们这样行，使神得荣耀，使祂的名受尊荣，也使别人的生命丰盛。让我们一起祷告。

今天早晨，当我们思想自己，盼望已经看见，我们都还没有成为神所呼召我们成为的样子。甚至不用社交媒体的人，也会为自己不用社交媒体而自夸。所以，我们谁也脱不了罪。

但这里确实有值得夸耀的事，就摆在这张桌上。这就是我们的夸口：基督代替我们。三一神的第二位，基督，为我们而来，为我们舍己，如今又使用祂宝座上一切的权能，使万事互相效力，叫我们得益处、得救恩。

今天早晨，祂把自己给你。祂愿意与你同在，借着圣灵的能力，通过饼和酒把自己赐给你，使你得医治，使我们一点一点更像那位真正的儿子，就是基督自己。祂从不需要炫耀，不需要经营名声，反而愿意失去名声，好使你得救。

愿我们带着从这种爱和牺牲中生出的感恩，来到这张桌前，知道自己确实不配。我们带到桌前的，是自己的罪和抗拒；基督带来的，却是祂自己，为要胜过这些。

愿我们今天早晨存感恩的心领受，也愿我们在领受时，越来越深地与这位圣子联合。