

# 越人性，就越神性

## （五）：成为一位真心朋友

所谓真正的友谊都需要努力进入他人的生活里，也要允许他们占有我们生活中的空间。在这篇文章中，我们可看出友谊更容易被建立所需的一些美德。

2022年5月14日

# 越人性，就越神性（五）：成为一位 真心朋友（收听普通话录音）

---

**亲密的相遇**

**仁慈和温柔**

**连续性与和谐**

**与人相处所需的德行**

---

当一个人的生命即将走到尽头时：  
「知道他离此世归父的时辰已到。」  
(若13:1) 他的思绪往往回聚焦在重要的、尚未完成的事情上：给所爱的人写几句深情的字句、快速的回顾一下自己的生活、试图与某人和解……

我们在耶稣生活的点点滴滴中也可看到类似的情况。祂与最亲近的朋友们

庆祝逾越节晚餐是祂临终时刻的前奏。我们透过若望福音，读到那时一些深感人心的「友谊之页」，我主为我们留下了祂爱的见证遗产。「在充满亲密感的晚餐厅中，耶稣告诉门徒们：『我称你们为朋友。』」（若15:15）那句话也是对我们所有人所说的。天主爱我们，并非只因是祂的受造物而已，而是如在基督内的孩子一般，祂赐给了我们真正的友谊。」

[1]

## 亲密的相遇

友谊是种双向的关系，借着给予和接受而成长。耶稣提供给祂的朋友们现世最伟大的礼物：「我也不要父，祂必会赐给你们另一位护慰者。」（若14:16）但祂也期待我们的回应。祂要求我们接受祂的礼物：「你们应存在我的爱内。」（若15:9）没有任何单方面友谊的存在。所谓真正的友谊都需要努力进入他人的生活里，也要允许他们占有我们生活中的空间。

一个人跟另一个人试着互相接近并不总是容易的：因为社会的环境，以及我们自己的惰性，令我们很少指望别人；或要保护我们的内心世界，免得受到可能的侵犯；或只考虑别人对我们的用处。为了使友谊成为可能的，我们就要愿意打开自己的心扉来。这肯定会使我们变得较脆弱，但也让我们变得更有人性。试问哪个人未曾经经历过与另一个人深入交心、感受到两个内心世界相遇之际的刻骨铭心？我们也许会认为，这些充满坦率浓烈的境遇仅仅会发生在年轻人身上。然而，事实上任何人只要敞开自己内心世界、破除他人进入其间的恐惧，都会具有跨域任何年龄层的能力，而与对方建立起深厚的友谊：无论是与父母、兄弟姐妹、子女、夫妻、同住者、还是工作的同事。

## 仁慈和温柔

自古以来，人们就意识到「友谊是种德行，或涉及某德行；也是生活中最

不可缺的要求之一。」[2] 为了使友谊加强并有进展，朋友之间需要培养一些能促使内心世界交流的性情。友谊包括「寻求对方的益处、彼此相依、亲近、温柔和平稳，并且透过生命的分享而变得更相似彼此。」[3]

寻求对方真正的利益，也可称为仁爱，也许是友谊所需的主要心态。这并非意味只关心「另一个人的某个具体的好处」，而是关心「他/她整个人」。我真心要他们快乐。仁爱是我们对朋友真实情感的表现，包括「爱他人意味着以他们的原貌、带着他们的问题、他们的缺点、他们个人的过往、他们的周遭环境，和他们亲近耶稣的时间点，去看待和肯定他们。因此，要建立一段真挚的友谊，我们需要锻炼一种能够用情感看待别人、能够用基督的眼睛注视他们的功力。」[4]

为提高我们向他人完全敞开的能力，也需要增长自己的温柔。这有时与人

们的想法刚刚相反，温柔「不是弱者的德行，而是精神力量的标志，是关心、同情和对他人真正开放的能力。」[5] 温柔是一块肥沃的田地，需要每天耕耘，可在其中成长、与人分享、和信任别人。圣施礼华说：

「你们每个人和我一样都要有颗充满柔情的心。」[6] 这份柔情，既可在那些易于表达自己感情的人身上发现，也可在性格比较内向的人身上发现，总之有许多不同表达的方式。比方，在最后晚餐的亲密时刻，耶稣斥责不愿让祂洗脚的伯多禄（参若13:6-11）；但祂却允许若望把头斜依在自己的怀里（参若13:23）。的确一颗温柔的心，使他能理解对方的需要、并尊重他们之间的亲密关系、尊重他们的独特风格；避免任何不讨人喜欢的介入，并静享其沉默的临在。

## 连续性与和谐

友谊的另一个必要成分是能延续这份关系，因为两个内心世界不会突然向对方打开。重要的事情需要时间才能在人心里生根和成长。有时候我们会认为自己刚刚交到了一个新的「最好的朋友」，然而实际上这种关系仍需经营、成长。「需要大量的时间交流、一起度过、了解彼此。这就是培养友谊的温床。非要靠耐力不可，友谊才能真正的开花结果。」[7]

朋友之间里当怀着希望看到对方、愿多花些时间在一起、分享各自认为有价值的事物。宗徒们喜欢和耶稣在一起，不仅是因为他们知道祂是以色列的默西亚，还因为祂是他们的好朋友。他们不仅是被祂的智慧光芒所吸引而跟随祂，主要是因为耶稣已经成为他们生活中必不可缺的一部分：

「我要再见到你们，那时，你们心里要喜乐，并且你们的喜乐谁也不能从你们夺去。」（若16:22）

培养友情一定得花些时间与朋友相处，为能了解他们更深刻、加强友谊，甚至不受距离的影响，直到成为持久的朋友。然后，朋友之间自然而然的会形成一股特殊的和谐，因为一方总会自发地将赋予自己生活意义的美善传达给对方。一个人开始逐渐重视另一个人的价值，分享给他带来的喜乐；同时，也很自然地为令他悲哀的事情而感伤。朋友之间的关系是完全坦诚的；一个人不会透过欺骗，或伪装友谊为其他的利益而赢得朋友。

## 与人相处所需的德行

圣多玛斯·阿奎那说：「在这个世界的财富中，没有什么比友谊更诱人的了，因为友谊是团结有德之士，并维护和培养德行。」[8] 德行之道是友谊关系的基石。那些在生活中培养天主形象的人，轻易能认出彼此，并寻求分享这份内在美。

某些德行更适于准备友谊之路，并帮助其成长。这些是与人相处所需的德

行。「这友谊的大环境，是我们每个人都被召去随处创造的，是我们付出许多努力，让他人的生活更美好的成果。增进融洽、喜乐、耐心、乐观、细腻和所有一切德行，好能惬意地与他人一起生活，这对于让人们能感到喜悦及受欢迎而言是很重要的：『亲切温柔的言语，能使友人增多。』(德6:5) 尽力去改善我们自身的性格，是促进友谊的必要条件。」[9]

在友谊的范围内，要分辨一个人性格中的品质，哪些应该改变，哪些应该可被朋友容忍、甚至爱惜，是不容易做到的。也许没有必要在这里做太多的区分；然而重要的是要在自己身上下些功夫，这是我们心力所能及的事情。如果我偏内向害羞，我可试着养成外向；如果我的反应偏强烈，我可努力调适；如果我偏向不擅表达，我可试着更从容地表达自己的感受等。一味顽强地肯定自我是毫无益处的。圣施礼华敦促人们避免这个陷阱：「有时，你企图为自己找借口，说什么

么你是一时分心，心不在焉啦，或是什么你的性格就是乏味拘谨的啦。所以嘛，你接着又说，你甚至连住在一起的人都不大认识。听着，说老实话，这样的借口，不是连你自己都不能接受吗？」[10]

\* \* \*

所有的友谊都是一种被接受的礼物，透过接受它，反而成为给予对方的礼物。这是爱的关键特征：爱只能由已领受过的人给予付出。即使耶稣赐予祂宗徒们的爱，也是以祂所获得的爱为前提的。「正如父爱了我，同样我也爱了你们。」（若15:9）

因此，除了上述培养帮助我们向他人打开的所有德行之外，我认为要成为一个真正的朋友，其关键就在于增长我们对天主的爱。随着我们与祂的亲密关系的增加，我们爱别人的能力也因之与日俱增。「爱天主与爱近人是不可分割的，它们构成唯一的诫命。可是二者都生活在来自天主的爱内，

是祂首先爱了我们。这样，它已不是一个外在强加给我们的无法实现的『诫命』，而是天主从内里所赐给的一种爱的经验，这个爱从其本质来讲，是往后必须与他人分享的爱。借着爱而成长。爱借着爱而成长。爱是『神圣』的，因为它来自天主，并将我们与天主结合；借着这个结合的过程，使我们转化为一个『大我』，这超越我们之间的分歧，使我们成为一体，直至最后，天主将成为『万物之中的万有』（格前15:28）。」[11]

[1] 范康仁蒙席《牧函》2019年11月1日，2

[2] 亚里斯多德《Nicomachean Ethics》1155a

[3] 教宗方济各，宗座劝谕《爱的喜乐》123

[4] 范康仁蒙席《牧函》2019年11月1日，8

[5] 教宗方济各，讲道，2013年3月19日

[6] 圣施礼华，家庭聚会笔记，1971年9月15日

[7] 方济各访谈，2015年9月13日。  
全文见阿根廷天主教资讯社网站

[8] 圣多玛斯. 阿奎那《On the Government of Princes》I, X

[9] 范康仁蒙席《牧函》2019年11月1日，9

[10] 圣施礼华《犁痕》755

[11] 本笃十六世，通谕《天主是爱》18

霍赫. 马里奥. 哈拉米洛 (Jorge Mario Jaramillo)

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-  
Xing-Wu-Cheng-Wei-Yi-Wei-Zhen-Xin-  
Peng-You/](https://opusdei.org/zhs/article/Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-Xing-Wu-Cheng-Wei-Yi-Wei-Zhen-Xin-Peng-You/) (2026年1月20日)