

# 越人性，就越神性

## (五)：成為一位真心朋友

所謂真正的友誼都需要努力進入他人的生活裡，也要允許他們佔有我們生活中的空間。在這篇文章中，我們可看出友誼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）：成為一位  
真心朋友（收聽普通話錄音）

越人性，就越神性（五）：成為一位  
真心朋友（收聽廣東話錄音）

---

親密的相遇

仁慈和溫柔

連續性與和諧

與人相處所需的德行

---

當一個人的生命即將走到盡頭時：

「知道他離此世歸父的時辰已到。」  
(若13:1) 他的思緒往往會聚焦在重要的、尚未完成的事情上：給所愛的人寫幾句深情的字句、快速的回顧一下自己的生活、試圖與某人和解.....

我們在耶穌生活的點點滴滴中也可看到類似的情況。祂與最親近的朋友們慶祝逾越節晚餐是祂臨終時刻的前奏。我們透過若望福音，讀到那時一些深感人心的「友誼之頁」，天主為我們留下了祂愛的見證遺產。「在充滿親密感的晚餐廳中，耶穌告訴門徒們：『我稱你們為朋友。』」(若15:15) 那句話也是對我們所有人所說的。天主愛我們，並非只因是祂的受造物而已，而是如在基督內的孩子一般，祂賜給了我們真正的友誼。」

[1]

## 親密的相遇

友誼是種雙向的關係，藉著給予和接受而成長。耶穌提供給祂的朋友們現

世最偉大的禮物：「我也要求父，他必會賜給你們另一位護慰者。」（若14:16）但祂也期待我們的回應。祂要求我們接受祂的禮物：「你們應存在我的愛內。」（若15:9）沒有任何單方面友誼的存在。所謂真正的友誼都需要努力進入他人的生活裡，也要允許他們佔有我們生活中的空間。

一個人跟另一個人試著互相接近並不總是容易的：因為社會的環境，以及我們自己的惰性，令我們很少指望別人；或要保護我們的內心世界，免得受到可能的侵犯；或只考慮別人對我們的用處。為了使友誼成為可能的，我們就要願意打開自己的心扉來。這肯定會使我們變得較脆弱，但也讓我們變得更有人性。試問哪個人未曾經歷過與另一個人深入交心、感受到兩個內心世界相遇之際的刻骨銘心？我們也許會認為，這些充滿坦率濃烈的境遇僅僅會發生在年輕人身上。然而，事實上任何人只要敞開自己內心世界、破除他人進入其間的恐懼，都

會具有跨域任何年齡層的能力，而與對方建立起深厚的友誼：無論是與父母、兄弟姐妹、子女、夫妻、同住者、還是工作的同事。

## 仁慈和溫柔

自古以來，人們就意識到「友誼是種德行，或涉及某德行；也是生活中最不可缺的要求之一。」[2] 為了使友誼加強並有進展，朋友之間需要培養一些能促使內心世界交流的性情。友誼包括「尋求對方的益處、彼此相依、親近、溫柔和平穩，並且透過生命的分享而變得更相似彼此。」[3]

尋求對方真正的利益，也可稱為仁愛，也許是友誼所需的主要心態。這並非意味只關心「另一個人的某個具體的好處」，而是關心「他/她整個人」。我真心要他們快樂。仁愛是我們對朋友真實情感的表現，包括「愛他人意味著以他們的原貌、帶著他們的問題、他們的缺點、他們個人的過往、他們的周遭環境，和他們親近耶

耶穌的時間點，去看待和肯定他們。因此，要建立一段真摯的友誼，我們需要鍛鍊一種能夠用情感看待別人、能夠用基督的眼睛注視他們的功力。」

[4]

為提高我們向他人完全敞開的能力，也需要增長自己的溫柔。這有時與人們的想法剛剛相反，溫柔「不是弱者的德行，而是精神力量的標誌，是關心、同情和對他人真正開放的能力。」[5] 溫柔是一塊肥沃的田地，需要每天耕耘，可在其中成長、與人分享、和信任別人。聖施禮華說：「你們每個人和我一樣都要有顆充滿柔情的心。」[6] 這份柔情，既可在那些易於表達自己感情的人身上發現，也可在性格比較內向的人身上發現，總之有許多不同表達的方式。比方，在最後晚餐的親密時刻，耶穌斥責不願讓祂洗腳的伯多祿（參若13:6-11）；但祂卻允許若望把頭斜依在自己的懷裡（參若13:23）。的確一顆溫柔的心，使他能理解對方的需要、並尊重

他們之間的親密關係、尊重他們的獨特風格；避免任何不討人喜歡的介入，並靜享其沉默的臨在。

## 連續性與和諧

友誼的另一個必要成分是能延續這份關係，因為兩個內心世界不會突然向對方打開。重要的事情需要時間才能在人心裡生根和成長。有時候我們會認為自己剛剛交到了一個新的「最好的朋友」，然而實際上這種關係仍需經營、成長。「需要大量的時間交流、一起度過、瞭解彼此。這就是培養友誼的溫床。非要靠耐力不可，友誼才能真正的開花結果。」[7]

朋友之間裡當懷著希望看到對方、願多花些時間在一起、分享各自認為有價值的事物。宗徒們喜歡和耶穌在一起，不僅是因為他們知道祂是以色列的默西亞，還因為祂是他們的好朋友。他們不僅是被祂的智慧光芒所吸引而跟隨祂，主要是因為耶穌已經成為他們生活中必不可缺的一部分：

「我要再見到你們，那時，你們心裡要喜樂，並且你們的喜樂誰也不能從你們奪去。」（若16:22）

培養友情一定得花些時間與朋友相處，為能瞭解他們更深刻、加強友誼，甚至不受距離的影響，直到成為持久的朋友。然後，朋友之間自然而然的會形成一股特殊的和諧，因為一方總會自發地將賦予自己生活意義的美善傳達給對方。一個人開始逐漸重視另一個人的價值，分享給他帶來的喜樂；同時，也很自然地為令他悲哀的事情而感傷。朋友之間的關係是完全坦誠的；一個人不會透過欺騙，或偽裝友誼為其他的利益而贏得朋友。

## 與人相處所需的德行

聖多瑪斯·阿奎那說：「在這個世界的財富中，沒有什麼比友誼更誘人的了，因為友誼是團結有德之士，並維護和培養德行。」[8] 德行之道是友誼關係的基石。那些在生活中培養天主

形象的人，輕易能認出彼此，並尋求分享這份內在美。

某些德行更適於準備友誼之路，並幫助其成長。這些是與人相處所需的德行。「這友誼的大環境，是我們每個人都被召去隨處創造的，是我們付出許多努力，讓他人的生活更美好的成果。增進融洽、喜樂、耐心、樂觀、細膩和所有一切德行，好能愜意地與他人一起生活，這對於讓人們能感到喜悅及受歡迎而言是很重要的：『親切溫柔的言語，能使友人增多。』(德6:5)盡力去改善我們自身的性格，是促進友誼的必要條件。」[9]

在友誼的範圍內，要分辨一個人性格中的品質，哪些應該改變，哪些應該可被朋友容忍、甚至愛惜，是不容易做到的。也許沒有必在這裡做太多的區分；然而重要的是要在自己身上下些功夫，這是我們心力所能及的事情。如果我偏內向害羞，我可試著養成外向；如果我的反應偏強烈，我可

努力調適；如果我偏向不擅表達，我可試著更從容地表達自己的感受等。一味頑強地肯定自我是毫無助益的。聖施禮華敦促人們避免這個陷阱：

「有時，你企圖為自己找藉口，說什麼你是一時分心，心不在焉啦，或是什麼你的性格就是乏味拘謹的啦。所以嘛，你接著又說，你甚至連住在一起的人都不大認識。聽著，說老實話，這樣的藉口，不是連你自己都不能接受嗎？」 [10]

\* \* \*

所有的友誼都是一種被接受的禮物，透過接受它，反而成為給予對方的禮物。這是愛的關鍵特徵：愛只能由已領受過的人給予付出。即使耶穌賜予祂宗徒們的愛，也是以祂所獲得的愛為前提的。「正如父愛了我，同樣我也愛了你們。」（若15:9）

因此，除了上述培養幫助我們向他人打開的所有德行之外，我認為要成為一個真正的朋友，其關鍵就在於增長

我們對天主的愛。隨著我們與祂的親密關係的增加，我們愛別人的能力也因之與日俱增。「愛天主與愛近人是不可分割的，它們構成唯一的誡命。可是二者都生活在來自天主的愛內，是祂首先愛了我們。這樣，它已不是一個外在強加給我們的無法實現的『誡命』，而是天主從內裡所賜給的一種愛的經驗，這個愛從其本質來講，是往後必須與他人分享的愛。借著愛而成長。愛藉著愛而成長。愛是『神聖』的，因為它來自天主，並將我們與天主結合；藉著這個結合的過程，使我們轉化為一個『大我』，這超越我們之間的分歧，使我們成為一體，直至最後，天主將成為『萬物之中的萬有』（格前15:28）。」[11]

[1] 范康仁蒙席《牧函》2019年11月1日，2

[2] 亞里斯多德《Nicomachean Ethics》1155a

[3] 教宗方濟各，宗座勸諭《愛的喜樂》123

[4] 范康仁蒙席《牧函》2019年11月1日，8

[5] 教宗方濟各，講道，2013年3月19日

[6] 聖施禮華，家庭聚會筆記，1971年9月15日

[7] 方濟各訪談，2015年9月13日。  
全文見阿根廷天主教資訊社網站

[8] 聖多瑪斯·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] 聖施禮華《犁痕》755

[11] 本篤十六世，通諭《天主是愛》18

霍赫 · 馬里奧 · 哈拉米洛 ( Jorge  
Mario Jaramillo )

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-Xing-Wu-  
Cheng-Wei-Yi-Wei-Zhen-Xin-Peng-You/](https://opusdei.org/zht/article/Yue-Ren-Xing-Jiu-Yue-Shen-Xing-Wu-Cheng-Wei-Yi-Wei-Zhen-Xin-Peng-You/)  
(2026年3月27日)