

在變化萬千的現代社會中，行走天路的朝聖者常需要一份更新版的地圖，這份地圖建構在熟悉的地理上，卻能標示出最新的路線變化，指引尋路的人。



# 主！祢是我們的好朋友

作者 | 伍潘怡蓉

離開台灣到香港進修神學後，我在漂流的歲月中，走過一個又一個國家與城鄉，旅程多姿多彩。一路上，服事與進修常有壓力、挑戰，然而，曲折的路徑上，居然，在寒冬中也享有溫暖；落入沮喪，卻不至絕望，而且不時出現歡笑；這全因主耶穌的友誼與弟兄姐妹的情誼處處洋溢！「友誼」(friendship)，是我思考豐盛靈命 (spirituality)、長大成熟的關鍵字。如何在與耶穌、家人、教會、社會，以及與動植物的關

係中，經營 (cultivate) 創建性 (creative) 的友誼，成了我在實踐與反思靈命培育 (foster) 的主軸。

## 什麼是好朋友？

一直很喜歡周華健演唱的「朋友」，歌詞是這樣寫的：

「這些年，一個人，風也過，雨也走，有過淚，有過錯，還記得堅持什麼；

真愛過，才會懂，會寂寞，

會回首，終有夢，終有你，在心中。

朋友一生一起走，那些日子，不再有，一句話，一輩子，一生情，一杯酒；

朋友不曾孤單過，一聲朋友你會懂，還有傷，還有痛，還要走，還有我。」

每次聽到這首歌，心中自然會浮現許多熟悉的臉孔；綜合他們的相似之處，我們將會發現，這是許多人「描繪」好朋友的共同元素：

### 一、好友是知己

好朋友不會只顧著說自己想說的話，他們會想更瞭解你，並進一步認識改變中的你。藉著聆聽，也藉著回應對你的分享，他們成爲貼近心靈的知己。

### 二、好友原諒並接納真正的你

好朋友面前不需要隱藏，因爲他不會輕視你的弱點，也不會取笑你的限制與失敗。好朋友的原諒與接納，使人較易原諒、接

納自己，並且有力量繼續前行！

### 三、有共同的志向

好朋友之間常因共同的夢想或志向，而有深刻的共鳴感，有時更爲同樣的價值理念努力，而日漸加增彼此的支持與默契。

### 四、尊重你的選擇

好朋友不會將自己的風格與方式強加於你，他們尊重你的獨特及與眾不同之處；即使不同意你的行事與爲人方式，仍然給予探索的空間，充分尊重你的選擇，使你得以自由的走出屬於自己的路。

### 五、好友真誠的對待你

好朋友值得你信任，因爲他們不會表裡不一，也不會說謊欺騙你，你不需時時戒備、處處提防。更重要的是，因爲愛護你，他們不迴避說你不愛聽的話，因爲那些可能對你有益。

### 六、為你的幸福著想

好朋友不會把你當做工具，

或課利的棋子，你不需要爲了滿足他們的期待而生活。他們願意爲你著想，並放下自己的好處，希望補足你的缺乏；只要你幸福，他們就感到安慰。

### 七、與你分享彼此的生活

好朋友會把你放在生活中的優先順位，他們樂意花時間與你共度平凡時刻，分享生活點滴。在你人生的重要時刻，他們也盡量不缺席，以參與你的生活而快樂。

### 八、分擔患難與悲傷

患難常見真情。有時，我們會在人生低谷處發現真正的朋友。他們不但願意分擔你的患難與悲傷，更進一步給予具體的幫助，並不求回報。

### 九、分享恩典與喜悅

好朋友常可以與你一起玩樂、一起開心；他們肯定、讚賞你的進步（哪怕只是些許成長）。他們也在你沉悶時製造歡笑。更重要的是，你努力時，好

## 主是我們的好朋友！

- ✦ 耶穌是降卑自己的神，道成肉身，與我們同在。
- ✦ 耶穌了解、接受我們的本相，更願意擔當我們的苦難與軟弱。
- ✦ 耶穌指教我們，使我們有所成長。
- ✦ 耶穌引領我們，讓我們得以進入神的國。

朋友爲你而感恩。

## 十、使你有正面成長

好朋友會使你更成熟，因爲他們的愛與關懷，可能感染你，燃起你的熱情，他們的美善與智慧能影響你，使你羨慕他們的樣式，繼而效尤。

## 耶穌恩友！

史克文（Joseph Scriven 1819-1886），曾在1855年寫下「耶穌恩友」（*What a Friend We Have in Jesus*）這首詩歌，歌詞描寫耶穌爲隨時相伴的忠心朋友，不知安慰了多少孤單中的心靈。

當我們把與好朋友關係類比成與耶穌的關係時，我們會發現，聖經有幾處經文特別強調「耶穌當我們是祂的好朋友」的概念，例如，約翰福音十五章12-15節：「你們要彼此相愛，像我愛你們一樣；這就是我的命令。人爲朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。你們若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。以後我不再稱你們爲僕人，因僕人不知道主人所做的事。我乃稱你們爲朋友；因我從我父所聽見的，已經都告訴你們了。」又如希伯來書二章11節：「因那使人成聖的和那些得以成聖的，都是出於一。所以，他稱他們爲弟兄也不爲恥。」



朋友是知己。有時，默默無語，也能知道對方在想什麼。

近年來，越來越多靈修書作者強調「主耶穌是我們的好朋友，與好弟兄」等兩個概念，<sup>1</sup>嘗試將「上對下式」的神人關係轉化爲「夥伴」（companion）式的朋友關係。在《新西敏寺基督教靈命辭典》（*The New Westminster Dictionary of Christian Spirituality*，暫譯）中，Mark Pryce指出，舊約經文中，有許多對友誼的描述，比如智慧書強調好朋友的特質與對人的影響力。<sup>2</sup>在神學思想與靈修作品中，友誼（friendship）常用於人和人之間，並耶穌與門徒的互動中。這種用友誼的隱喻描寫神人關係的重點包括，藉著耶穌的道成肉身，神與人的互動關係成了一種休戚與共（solidarity）的聯結；而耶穌與人的相互交流性（mutuality）、陪伴與同行（companionship）、分享好處

（sharing of the well-being），更成爲焦點。<sup>3</sup>上帝使耶穌「作長子」的真理，就成了我們與眾弟兄在主耶穌裡的友誼基礎所在，友誼與神家中的親情，使教會的群體可以歡喜的說：「主是我們的好朋友！」

## 主是我的好朋友！

許多人問我：「如何活潑地經歷『主是我的好朋友』？」祕訣在於，學習把好朋友的关系，類比爲與耶穌的關係：

### 一、讓耶穌成爲知己

平日的禱告中，我們可以把一切有趣，以及受挫的心事，告訴耶穌，與祂分享我們的感受，讓祂貼近我們心靈，成爲我們的知己。

### 二、經歷耶穌對我們的饒恕與接納

我們不需在耶穌面前隱藏軟弱與失敗，儘管弱點不少、限制叢生、不時跌倒，仍然可以來到祂面前，祈求祂原諒與接納，繼續跨步前行。

### 三、與耶穌有共同的志向

耶穌期待我們與祂同甘共苦，共同參與神的國度，爲了同樣的價值觀與祂一起努力，並懷著盼望朝向終將全然展現的末世國度。

#### 四、在選擇中經歷耶穌對我們的尊重

耶穌知道每個人的個別差異，並樂意幫助我們被真理光照，使我們有能力選擇，並為之負責，在自由中走出獨特的人生之路。

#### 五、讓耶穌救贖的愛成為心中的幸福感

常默想耶穌對我們那不放弃、愛到底的深情，讓祂捨己、不自私的愛感動我們。祂希望我們擁有在祂裡面的諸般豐盛，也期待我們活在愛與珍視中，並因此肯定自己的尊貴與價值。

#### 六、讓耶穌分擔你的患難與悲傷

耶穌常在人生低谷處與我們相遇，祂願意分擔我們的患難與悲傷，更明白我們身為人的脆弱。因祂同樣曾經歷人性掙扎，我們的靈裡因而得安慰。我們可學習祂是如何在肉身的苦難中，倚靠天父。

#### 七、和耶穌一起慶賀你的成長

耶穌樂意厚賜我們生命中的真、善、美，祂始終在我們成長

歷程的現場，肯定與讚賞我們，與我們一起慶賀。常默想耶穌樂意與我們共享喜悅，會帶來安息與滿足。

#### 八、耶穌使我們有美善的成長方向

藉著親近耶穌、思想耶穌，祂的愛與美善會在聖靈光照中，日漸感化我們，吸引我們渴望更像耶穌。祂使我們喜歡蛻變中的自己，也積極活出「在耶穌裡」的真我（true self）。

#### 以主為中心的友誼！

我們日漸加深與耶穌的情誼時，不會只見到個人層面的關係。我們會看到，在天父家中有許多弟兄、許多姊妹，因著耶穌，彼此的友情發展有了源頭與重心！

這種「耶穌以長兄身分作眾人的好朋友」的核心關係，使我們可以跨越各種差異，在天父家中、在神國度中彼此為友。許多人來到教會，不單只想找耶穌做好朋友，他們更想在教會中結交主內的好朋友。筆者常鼓勵

懷有如此渴望的兄弟姐妹，先與耶穌結交，再讓祂幫助自己成為「其他人」的好朋友。所謂「其他人」，可以是伴侶、孩子、父母或教會肢體。此外，還可將這情懷擴展到職場、社區。從主那兒來的摯愛友誼，不只能延伸至我們的人際關係，甚至擴展到自己最不喜歡的人身上。我們的「友誼力」可以在無情與彼此排斥之地，展現出創意的生命活力！

回顧結交許多主內知己的過程，很多情況下，這些泛泛之交的情誼，起初可能只是某種共鳴與些許的欣賞，深入發展後，因雙方繼續被彼此生命中展現的耶穌所吸引，於是友情深刻發展，我們也繼續在耶穌裡經歷友情的更新與創建！ ❖

#### 附註

1. Philip Sheldrake (ed), 'Friendship', *The New Westminster Dictionary of Christian Spirituality*, KY: Westminster John Knox Press, 2005, p. 317.
2. 同上，頁316。
3. 同上，頁316-317。
4. 照片提供（頁29）：陳若漪。



#### 伍潘怡蓉

曾在臺灣校園福音團契服事。1993年，她到香港中國神學研究院進修神學與輔導。多年來，她一直參與海外中國學人的門徒訓練，並於比利時魯汶大學進修靈修學與教牧學。2009年回到香港中國神學研究院服事，她期望日後繼續在整合實踐神學與基督教靈修學上有更多研究。