

opusdei.org

## 需要放慢生活节奏， 以便找出交谈的时间

教宗邀请人们将老年视作资源，去发现在年长者的慢节奏中存有生命不同阶段的美妙。

2022年3月2日

教宗方济各3月2日在周三公开接见活动中对人的长寿作了省思，这是他第二次以老年为主题的要理讲授。在活动开始时诵读的《创世纪》中，叙述了亚当及其后裔的长寿，教宗以此谈到父亲、儿子和祖先之间的对比，指

出这一切的核心乃是“按天主的肖像受造”的人类生命与人终将一死的脆弱性之间的张力，这是需要时间去发现的一种关系。

教宗说，世代间的相互支持必不可少，从而解读人生经验和面对生命的谜团。他解释道，在时代的每个阶段中，“当人类状况的情景满是新的经验和从未有过的疑问时”，“关于生命意义的问题又被提出”，文化上记忆的累积有助于面对这些问题。尽管“传授的时间有所缩短”，但“吸收的时间总是需要耐心”。

“极快的速度困扰著我们生命的每一个阶段，使每一种经验变得肤浅和缺乏‘营养’。年轻人不自觉地成了这种分裂的受害者，即时钟的时间与生命的时间彼此分裂，前者想去消耗掉，后者则需要适当的‘发酵’。漫长的生命能使人体验这些漫长的时间和匆忙带来的损害。”

老年固然“迫使节奏变得较慢”，但这“不仅是迟钝的时间”，也是“生命意义的空间，它不会执著于快速”。若是“失去与老年的慢速节奏的接触，对所有人来说，这些空间就闭合了”。教宗提到，基于这个视野，他立定每年7月的最后一个主日为祖父母节。他说，儿童与年长者的密切相处也有助于青年与成年人建立关系

相反，“现代化的城市趋向于敌视年长者”，儿童的情况也是如此。教宗勉励培养代际交谈，因为“青年与年长者之间若无交谈”，每一代的人就“孤立无助”，青年无法从他们的根基，即祖父母那里获取力量。教宗强调，代际交谈是“人类的需要”。今日社会却“丢弃许多不想要的儿童，丢弃许多年长者”，将他们隔离在养老院或就医的地方。

“极快的速度将我们放在一个离心机内，像纸屑一样把我们一扫而光。我

们完全失去了整体的视野。每个人都抓住自己的一小部分，在城市-市场的流动中漂浮，对它们来说，慢节奏就是损失，速度就是金钱。极快的速度使生活破碎，并非更有活力。”

教宗继续表示，这需要智慧，“花些时间”与自己的子女、自己的祖父母，以及与年长者在一起，这“使人类家庭变得强健”。再说，儿童和年长者“赋予我们另一种能力去看待生命”。这种“对愚昧的速度的崇拜”在疫情面前被迫停下来，这也使祖父母们更加被看重。教宗再次强调将时间用于年长者的重要性，这时间“使每个人恢复爱我们的脆弱生命”。

教宗表明，“为了领会受时间限制的生命意义，老年的节奏是一种必不可少的资源”，有助于了解“与天主相遇的生命归宿”，这个计划“隐藏在人类的受造中”。此外，生命的长寿也“提供增进各时代的生命相互结盟的机会，明白应接纳从诞生到死亡，

这整个阶段的生命意义，以及与众人的友情”。

教宗祈求圣神赐予我们智慧和力量，将时钟时间的蛮横转化为生命节奏的美妙。我们必须在内心、家庭和社会进行这项变革。他最后强调，“代际结盟是不可或缺的”，一个没有青年与年长者交谈的社会将会荒芜、不结果实。我们要呼求天主“帮助我们找到相称的乐曲，使不同年龄的人相互和谐”，共同奏出交谈的美好交响乐。

**(梵蒂冈新闻网)**

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Xu-Yao-Fang-Man-Sheng-  
Huo-Jie-Zou-Yi-Bian-Zhao-Chu-Jiao-  
Tan-De-Shi-Jian/](https://opusdei.org/zhs/article/Xu-Yao-Fang-Man-Sheng-Huo-Jie-Zou-Yi-Bian-Zhao-Chu-Jiao-Tan-De-Shi-Jian/) (2026年4月3日)