

教宗方济各《生活的基督》宗座劝谕简介

圣座2019年4月2日公布了教宗方济各签署的以青年为题的世界主教会议后宗座劝谕，该劝谕题为《生活的基督》。

2019年4月6日

“基督活著，祂是我们的希望、带给这个世界最美好的青春活力。祂所触及的一切都变得年轻、焕然一新，并充满生命”。教宗方济各3月25日在洛雷托圣母之家签署的《生活的基

督》宗座劝谕以上述话语作为开端。这是一份写给“青年和全体天主子民”的文件，共有9章，分成299个段落。

第一章：“天主圣言对青年说什么？”

教宗列出青年应效法的几个典范，例如《旧约》中的若瑟、基德红（7）、撒慕尔（8）、达味王（9）、撒罗满（10）等。在《新约》中，教宗提到“永远年轻的耶稣愿意赐予我们一颗永远年轻的心”（13），祂“不希望成年人以轻视的目光看待比他们年轻的人”。

第二章：“耶稣基督永远年轻”

教宗强调少年的耶稣“因著自己父母的信任，得以自由活动，学习与其他人同行”（29）。耶稣“不是从远距离或从外部，而是以自己的青春经验启发青年，与他们分享”。在祂身上可认出青年心中的许多特征（31）。

教宗也谈到教会的青春活力，指出教会面临两种诱惑，一个是有人希望教会变得衰老，将她锁定在过去，使她停滞不前；另一个是认为教会年轻，因为她接受世界所提供的一切；认为她与时俱进，因为她隐藏自己的讯息，将自己伪装成别人（35）。

此外，教会也可能失去热情且寻找“世俗虚假的安全感”。青年则能帮助教会保持年轻（37）。教宗提到，一些青年“要求教会更能够聆听，而非不停地指责世界。他们不希望看到一个缄默和胆怯的教会，也不希望教会为两、三个纠缠她的问题总是战斗不止”（41）。

第三章：“你们是天主的当下”

教宗表示，我们不能只说“青年是世界的未来：他们也是现在，正在以自己的贡献来充实这个当下”（64）。因此，那些蒙召做青年的父亲、牧人和导师的人该当有能力“在别人只看

到围墙的地方识别出道路，在别人只看到危险的地方认出机遇”（67）。

教宗提到处在战争中的青年、被剥削和遭绑架的青年、被卷入人口贩卖和成为性奴隶的青年，表明“教会不能不为她这些年轻子女的悲惨处境而哭泣”（75）。此外，“数字环境”建立了“一种传播的新方式”，却也“成了孤独、操控、利用和暴力的一个领域”。我们不应忘记，在数字世界中的“巨大经济利益”能创建“操控良知和民主进程的机制”。

此外，教宗也提到当前的移民问题，指出“在移民抵达的一些国家引起了警戒和恐慌，这经常出于政治目的的煽动和利用。如此传播一种排外、封闭和只顾自己的心态，对此应作出果断的回应”（92）。关于侵犯未成年人，教宗表示，教会“不怕指出其成员的罪过”。藉著青年的帮助，这段黑暗时刻“著实能成为一个划时代革

新的机遇，向一个崭新的五旬节开放”（102）。

第四章：“给所有青年的重大讯息”

教宗向所有青年宣布三个伟大真理，首先是“天主是爱”：天主的爱更加著重的是“重新站起而非堕落，修和而非禁律，给予新机会而非定罪，未来而非过去”（116）。其次是“基督拯救你”：“上主的爱更大过我们所有的自相矛盾、所有的脆弱和所有的卑劣行为”（120）。

最后是“基督活著！”：基督不只是过去的好典范，不只在2千年前救赎了我们（124）。“你要每天呼求圣神，祂能改变你的生命，给它指出一个更好的航向”（131）。

第五章：“青年的旅程”

青春不能处于“悬而未决”的状态中，因为那是一个“作选择的年龄”，要在职业、社会、政治、婚姻

或生育子女上做抉择。教宗鼓励他们在作出选择时要与耶稣建立友谊关系，因为祂常陪伴他们，就如厄玛乌的门徒所经历的那样。

教宗也谈到青年的成长和成熟，鼓励青年走成圣的道路。“在生命的每个时刻，我们都能使自己的青春焕然一新并得到成长”。但“你若仿照他人，就不会成圣和实现自己”，你“必须发现自己是谁，并发扬你个人的成圣方式”（162）。

对那些“已经作出选择的青年”，教宗谈到有时会出现的危险，即“将自己关闭在小团体里，感觉到活出了兄弟友爱，但也许他们的团体只是他们‘自我’的延伸”（168）。教宗建议青年“越出朋友的团体，建立社会友谊并寻求公益”（169）。“社会工作和直接接触穷人仍是一种发现或加深信仰及分辨自己圣召的重要机会”（170）。

青年蒙召成为“勇敢的传教员”，“你们要有反潮流的能力，懂得与人分享耶稣，传播祂恩赐你们的信仰”（176）。“福音是传给所有人的，不是只传给某些人。福音不应只传给那些我们认为比较接近、比较易于接受和比较好客的人。福音应传给所有人”（177）。

第六章：“有根基的青年”

教宗告诉青年，若有人“对你说应忽略历史，不要把年长者的经验当作珍宝，却要漠视过去的一切，只关注他向你们提供的未来...那人需要你们成为肤浅、没有根基和怀疑一切的人，这样你们就唯独信赖他的承诺，屈服于他的计划。各种形式的意识形态就是如此运作，摧毁与之不同的一切，好能毫无阻碍地进行控制”（181）。

因此，教宗勉励青年向年长者学习，这种与年长者建立的关系能帮助青年

发现过去鲜活的富饶，使之成为记忆。

第七章：“青年牧灵”

关于青年牧灵工作，教宗表明，青年自己“是青年牧灵的主角，他们得到陪伴和引导，但要凭著创造力和勇气自由地寻找不断更新的道路”。另一方面，青年牧灵应以同道偕行的方式进行，遵循两条行动路线：寻找和成长。帮助“每个青年找到勇气，而在另一个青年心中播下初次的宣讲”（210）；让他们“活出兄弟之情、互相帮助、成为团体，以及为他人服务和接近穷人”（215）。

教宗再次邀请教会敞开大门，“为参加我们为青年设立的一些活动，无需让每个人都接纳教会的所有训导”（234）。厄玛乌门徒的图像是青年牧灵的典范：耶稣询问他们，耐心聆听他们的讲述，帮助他们识别出正在经验的一切，然后依照《圣经》来诠释他们的经历。祂接纳二门徒的

邀请与他们留下，进入他们的黑夜。最后由他们自己选择返回耶路撒冷的道路（237）。

青年牧灵“必须永远是一项使徒的牧灵工作”（240）。青年需要使自己的自由得到尊重，“但他们也需要得到陪伴”，这是一种从家庭就开始的成年人的陪伴（242）。“这意味著青年应得到理解、尊重和爱，不应喋喋不休地指责他们，或向他们要求一种不符合他们年龄的完美”（243）。

第八章：“圣召”

圣召是一项召唤，为他人从事使徒性的服务。“为实现自己的圣召，就需要使自己内在的生活得到发展、萌芽和培养。这不是自己发明、从无中创造自己，而是在天主的光照下发现自己，使真我展现出来”（257）。

关于“爱和家庭”的圣召，教宗谈到天主创造了人类的性特征，因此性是

天主的恩赐，绝非“禁忌”。天主赐予这份恩典“有两个目的：相爱和传递生命”（261）。尽管困难重重，“把赌注压在家庭上是值得的，因为在家庭中你们能找到得以成熟的最佳动力和应当分享的最甜美的喜乐”（263）。

教宗也谈到“一种奉献的特殊圣召”，指出“在分辨一种圣召时，不应排除奉献于天主的可能性...，若你识别出这是天主的一项召唤，你就应跟随它，这将使你的生命得到圆满”（276）。

第九章：“分辨”

教宗提到，“若没有分辨的智慧，我们便容易将自己变成受一时趋势影响的傀儡”（279）。因此，青年应努力识别出自己的圣召。那些帮助青年分辨圣召的人员应具备三种敏锐力：将注意力放在人身上、将诱惑与恩宠区分开来，以及深入聆听分辨者“确实想要去的地方”。

教宗最后表达“一项期望”：“亲爱的青年们，...教会需要你们的动力、你们的直觉，和你们的信德。若你们先来到我们尚未抵达的地方，就请你们耐心等待我们”（299）。

（© 梵蒂冈新闻网）

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/jiao-zong-fang-ji-ge-sheng-
huo-de-ji-du-zong-zuo-quan-yu-jian-
jie/](https://opusdei.org/zhs/article/jiao-zong-fang-ji-ge-sheng-huo-de-ji-du-zong-zuo-quan-yu-jian-jie/) (2026年2月9日)