

# 教宗方濟各《生活的基督》宗座勸諭簡介

聖座2019年4月2日公布了教宗方濟各簽署的以青年為題的世界主教會議後宗座勸諭，該勸諭題為《生活的基督》。

2019年4月6日

“基督活著，祂是我們的希望、帶給這個世界最美好的青春活力。祂所觸及的一切都變得年輕、煥然一新，並充滿生命”。教宗方濟各3月25日在洛雷托聖母之家簽署的《生活的基

督》宗座勸諭以上述話語作為開端。這是一份寫給“青年和全體天主子民”的文件，共有9章，分成299個段落。

## 第一章：“天主聖言對青年說什麼？”

教宗列出青年應效法的幾個典範，例如《舊約》中的若瑟、基德紅（7）、撒慕爾（8）、達味王（9）、撒羅滿（10）等。在《新約》中，教宗提到“永遠年輕的耶穌願意賜予我們一顆永遠年輕的心”（13），祂“不希望成年人以輕視的目光看待比他們年輕的人”。

## 第二章：“耶穌基督永遠年輕”

教宗強調少年的耶穌“因著自己父母的信任，得以自由活動，學習與其他人同行”（29）。耶穌“不是從遠距離或從外部，而是以自己的青春經驗啟發青年，與他們分享”。在祂身上可認出青年心中的許多特徵（31）。

教宗也談到教會的青春活力，指出教會面臨兩種誘惑，一個是有人希望教會變得衰老，將她鎖定在過去，使她停滯不前；另一個是認為教會年輕，因為她接受世界所提供的一切；認為她與時俱進，因為她隱藏自己的訊息，將自己偽裝成別人（35）。

此外，教會也可能失去熱情且尋找“世俗虛假的安全感”。青年則能幫助教會保持年輕（37）。教宗提到，一些青年“要求教會更能夠聆聽，而非不停地指責世界。他們不希望看到一個緘默和膽怯的教會，也不希望教會為兩、三個糾纏她的問題總是戰鬥不止”（41）。

### 第三章：“你們是天主的當下”

教宗表示，我們不能只說“青年是世界的未來：他們也是現在，正在以自己的貢獻來充實這個當下”（64）。因此，那些蒙召做青年的父親、牧人和導師的人該當有能力“在別人只看

到圍牆的地方識別出道路，在別人只看到危險的地方認出機遇”（67）。

教宗提到處在戰爭中的青年、被剝削和遭綁架的青年、被捲入人口販賣和成為性奴隸的青年，表明“教會不能不為她這些年輕子女的悲慘處境而哭泣”（75）。此外，“數字環境”建立了“一種傳播的新方式”，卻也“成了孤獨、操控、利用和暴力的一個領域”。我們不應忘記，在數字世界中的“巨大經濟利益”能創建“操控良知和民主進程的機制”。

此外，教宗也提到當前的移民問題，指出“在移民抵達的一些國家引起了警戒和恐慌，這經常出於政治目的的煽動和利用。如此傳播一種排外、封閉和只顧自己的心態，對此應作出果斷的回應”（92）。關於侵犯未成年人，教宗表示，教會“不怕指出其成員的罪過”。藉著青年的幫助，這段黑暗時刻“著實能成為一個劃時代革

新的機遇，向一個嶄新的五旬節開放”（102）。

## 第四章：“給所有青年的重大訊息”

教宗向所有青年宣布三個偉大真理，首先是“天主是愛”：天主的愛更加著重的是“重新站起而非墮落，修和而非禁律，給予新機會而非定罪，未來而非過去”（116）。其次是“基督拯救你”：“上主的愛更大過我們所有的自相矛盾、所有的脆弱和所有的卑劣行為”（120）。

最後是“基督活著！”：基督不只是過去的好典範，不只在2千年前救贖了我們（124）。“你要每天呼求聖神，祂能改變你的生命，給它指出一個更好的航向”（131）。

## 第五章：“青年的旅程”

青春不能處於“懸而未決”的狀態中，因為那是一個“作選擇的年齡”，要在職業、社會、政治、婚姻

或生育子女上做抉擇。教宗鼓勵他們在作出選擇時要與耶穌建立友誼關係，因為祂常陪伴他們，就如厄瑪烏的門徒所經歷的那樣。

教宗也談到青年的成長和成熟，鼓勵青年走成聖的道路。“在生命的每個時刻，我們都能使自己的青春煥然一新並得到成長”。但“你若仿照他人，就不會成聖和實現自己”，你“必須發現自己是誰，並發揚你個人的成聖方式”（162）。

對那些“已經作出選擇的青年”，教宗談到有時會出現的危險，即“將自己關閉在小團體裡，感覺到活出了兄弟友愛，但也許他們的團體只是他們‘自我’的延伸”（168）。教宗建議青年“越出朋友的團體，建立社會友誼並尋求公益”（169）。“社會工作和直接接觸窮人仍是一種發現或加深信仰及分辨自己聖召的重要機會”（170）。

青年蒙召成為“勇敢的傳教員”，“你們要有反潮流的能力，懂得與人分享耶穌，傳播祂恩賜你們的信仰”（176）。 “福音是傳給所有人的，不是只傳給某些人。福音不應只傳給那些我們認為比較接近、比較易於接受和比較好客的人。福音應傳給所有人”（177）。

## 第六章：“有根基的青年”

教宗告訴青年，若有人“對你說應忽略歷史，不要把年長者的經驗當作珍寶，卻要漠視過去的一切，只關注他向你們提供的未來...那人需要你們成為膚淺、沒有根基和懷疑一切的人，這樣你們就唯獨信賴他的承諾，屈服於他的計劃。各種形式的意識形態就是如此運作，摧毀與之不同的一切，好能毫無阻礙地進行控制”（181）。

因此，教宗勉勵青年向年長者學習，這種與年長者建立的關係能幫助青年

發現過去鮮活的富饒，使之成為記憶。

## 第七章：“青年牧靈”

關於青年牧靈工作，教宗表明，青年自己“是青年牧靈的主角，他們得到陪伴和引導，但要憑著創造力和勇氣自由地尋找不斷更新的道路”。另一方面，青年牧靈應以同道偕行的方式進行，遵循兩條行動路線：尋找和成長。幫助“每個青年找到勇氣，而在另一個青年心中播下初次的宣講”（210）；讓他們“活出兄弟之情、互相幫助、成為團體，以及為他人服務和接近窮人”（215）。

教宗再次邀請教會敞開大門，“為參加我們為青年設立的一些活動，無需讓每個人都接納教會的所有訓導”（234）。厄瑪烏門徒的圖像是青年牧靈的典範：耶穌詢問他們，耐心聆聽他們的講述，幫助他們識別出正在經驗的一切，然後依照《聖經》來詮釋他們的經歷。祂接納二門徒的

邀請與他們留下，進入他們的黑夜。最後由他們自己選擇返回耶路撒冷的道路（237）。

青年牧靈“必須永遠是一項使徒的牧靈工作”（240）。青年需要使自己的自由得到尊重，“但他們也需要得到陪伴”，這是一種從家庭就開始的成年人的陪伴（242）。“這意味著青年應得到理解、尊重和愛，不應喋喋不休地指責他們，或向他們要求一種不符合他們年齡的完美”（243）。

## 第八章：“聖召”

聖召是一項召喚，為他人從事使徒性的服務。“為實現自己的聖召，就需要使自己內在的生活得到發展、萌芽和培養。這不是自己發明、從無中創造自己，而是在天主的光照下發現自己，使真我展現出來”（257）。

關於“愛和家庭”的聖召，教宗談到天主創造了人類的性特徵，因此性是

天主的恩賜，絕非“禁忌”。天主賜予這份恩典“有兩個目的：相愛和傳遞生命”（261）。儘管困難重重，“把賭注壓在家庭上是值得的，因為在家庭中你們能找到得以成熟的最佳動力和應當分享的最甜美的喜樂”（263）。

教宗也談到“一種奉獻的特殊聖召”，指出“在分辨一種聖召時，不應排除奉獻於天主的可能性...，若你識別出這是天主的一項召喚，你就應跟隨它，這將使你的生命得到圓滿”（276）。

## 第九章：“分辨”

教宗提到，“若沒有分辨的智慧，我們便容易將自己變成受一時趨勢影響的傀儡”（279）。因此，青年應努力識別出自己的聖召。那些幫助青年分辨聖召的人員應具備三種敏覺力：將注意力放在人身上、將誘惑與恩寵區分開來，以及深入聆聽分辨者“確實想要去的地方”。

教宗最後表達“一項期望”：“親愛的青年們，...教會需要你們的動力、你們的直覺，和你們的信德。若你們先來到我們尚未抵達的地方，就請你們耐心等待我們”（299）。

（© 梵蒂岡新聞網）

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/jiao-zong-fang-ji-ge-sheng-huo-de-ji-du-zong-zuo-quan-yu-jian-jie/> (2026年2月5日)