



教宗
方濟各

致青年和全體天主子民

世界主教會議後

宗座勸諭

《生活的基督》

1. 基督活著。祂是我們的希望，是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。因此，我要向每個青年基督信徒講的第一句話是：基督活著，並要你充滿活力！

2. 祂在你內，祂與你同在，永遠不會離開你。無論你離開多遠，復活的主都在你身旁。祂召喚你和等待你重新開始。當你因悲傷、怨恨、恐懼、疑慮或失敗而感到沮喪時，祂總是陪伴在旁，重新賜給你力量和希望。

3. 我懷著摯愛之情，向所有青年基督信徒發出這篇宗座勸諭。這封信函回顧了我們的信仰所確信的一些道理，並鼓勵大家在聖德上增長，日益投身追尋個人的聖召。然而，由於本勸諭是主教會議進程的一個里程碑，所以我也是向全體天主子民、牧者和信眾發出本勸諭，因為就青年並為青年作出反思後，我們全體都要面對挑戰和受到激勵。因此，在某些部分，我是直接向青年說話，而在另一些部分，我會提出一些有關教會辨明的基本方法。

4. 在去年舉行的主教會議上，那些豐富的反思和交流讓我有所啟發。我無法在這裡詳列與會者的所有意見，大家可以參閱〈總結文件〉。我撰寫這封信函是嘗試將我認為最重要的建議納入其中。如此，我的說話是傳達世界各地無數信眾向主教會議提出的意見。即使是那些未接受信仰並想表達其想法的青年，也提出了一些問題，而這些問題激發我提出新的問題。

第一章

天主聖言怎樣述說青年？

5. 讓我們從聖經發掘一些寶藏。聖經多處談及青年，也提到上主怎樣接近他們，與他們相遇。

在舊約裡

6. 有些經文指出：在一個青年不大受到重視的時代，天主對青年有不同的看法。以若瑟為例，雖然他是家裡較年幼的兒子（參閱：創卅七 2~3），但天主在夢中向他傳達重要的事；當他約二十歲的時候，已擔任要職，勝過他的所有兄弟。（參閱：創卅七~四七）

7. 在基德紅身上，我們看到青年人的誠懇，青年人不願粉飾現實的態度。當上主的使者告訴基德紅：上主與他同在，他回答說：「如果上主與我們同在，我們怎會遭遇這些困難？」（民六 13）；可是，天主沒有因他的埋怨而不悅，反而派遣他：「憑你這種力量，你去拯救以色列脫離米德楊人的掌握。」（民六 14）

8. 撒慕爾是個信心不足的青年，但上主也向他發言。多得一位成年人的勸導，令他敞開心扉聆聽天主的召叫：「請上主發言！祢的僕人在此靜聽」（撒上三 9~10）。如此，他成為偉大的先知，在其民族歷史上的多個關鍵時刻挺身而出。撒烏耳王在上主召叫他履行使命的時候，也只是個青年人。（參閱：撒上九 2）

9. 達味王在孩童時期已蒙召選。當先知撒慕爾尋找未來的以色列君王時，有個男子將他幾個較年長、經驗較豐富的兒子領到撒慕爾面前，給他挑選。然而，先知說蒙召選的是在外放羊的少年達味（參閱：撒上十六 6~13），因為「人看外貌，上主卻看人心」（撒上十六 7）。青年的光輝在於其心靈，而非個人體力或給別人的印象。

10. 當撒羅滿將要繼承父親的王位時，他感到迷惘，並對天主說：「我還太年輕，不知道如何處理國事」（列上三 7）。然而，年少的勇氣驅使他向天主祈求智慧，並獻身履行

他的使命。同樣的事情也發生在先知耶肋米亞身上。他年少時，天主便召叫他喚醒祂的子民。耶肋米亞戰戰兢兢地說：「哎呀！我主上主！祢看，我還太年輕，不會說話」（耶一 6）。可是，上主叫他不要這樣說（參閱：耶一 7），並對他說：「你不要害怕他們，因為有我與你同在，保護你」（耶一 8）。從耶肋米亞先知獻身履行他的使命可見，當青年人的朝氣結合天主的德能，可成就怎樣的大事。

11. 服侍外邦軍長納阿曼的猶太少女以其信德提出建議，使納阿曼的癩病被治好（參閱：列下五 2~6）。年少的盧德是慷慨的典範：當她的婆母生活困苦（參閱：盧一 1~18），她依然守候在婆母身旁，並勇敢地面對未來的生活。（參閱：盧四 1~17）

在新約裡

12. 在耶穌講述的一個比喻中（參閱：路十五 11~32），「小兒子」想離開父家，到遠方去（參閱：第 12~13 節）。可是，他追求獨立自主的夢想結果淪為放蕩荒淫的生活（參閱：第 13 節），其後落得孤苦窮困的慘況（參閱：第 14~16 節）。儘管如此，他懂得自我反省，重新開始（參閱：第 17~19 節），並決定起身回家去（參閱：第 20 節）。年輕的心往往願意改變，能夠重新站起來，並從人生學習。有誰不會支持這個重新做人的兒子？可是，他的兄長有一顆衰老的心，容許自己被貪婪、自私和嫉妒所占據（參閱：第 28~30 節）。耶穌稱許那重返正途的少年罪人，而非那認為自己忠誠信實的兄長，因為兄長未能活出愛與慈悲的精神。

13. 永遠年輕的耶穌願意賜予我們一顆永遠年輕的心。天主的聖言要求我們「除淨舊酵母，以成為新和的麵團」（參閱：格前五 7）。聖保祿也邀請我們脫去了「舊人」，穿上「新人」（參閱：哥三 9~10）。¹ 他解釋了穿上已獲「更新」（第 10 節）的年輕活力是什麼意思。他說這是指「穿上憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善和含忍；如果有人對某人有什麼怨恨的事，要彼此擔待，互相寬恕」（哥三 12~13）。這就是說，真正的年輕是擁有一顆能夠愛的心；反之，凡是使我們與他人分隔的，都會令心靈衰老。因此，他總結說：「在这一切以上，尤該有愛德，因為愛德是全德的聯繫。」（哥三 14）

¹ 在希臘文中，表達「新」的字詞亦有「年輕」之意。

14. 我們注意到：耶穌不願成年人以輕視的目光看待比他們年輕的人，或專橫地操控他們。反之，祂要求說：「你們中最大的，要成為最小的」（路廿二 26）。祂並不認為年長賦予特權，而年少也不代表較沒有價值或尊嚴。

15. 天主的聖言說：應將青年看作「弟兄」（弟前五 1），並這樣勸誡為人父母者：「不要激怒你們的子女，免得他們灰心喪志」（哥三 21）。青年不應灰心喪志。他們的特點是夢想偉大的事、尋找廣闊的視野、敢於追求更遠大的目標、想投入世界、能夠接受挑戰，並竭盡全力，建設更美好的事物。為此，我極力主張青年人不要任由別人奪去他們的希望，並要對每一個青年說：「不要讓人小看你年輕。」（弟前四 12）

16. 然而，聖言也勸勉青年人應「服從長老」（伯前五 5）。聖經總是要求我們對長者表達深切的敬意，因為他們閱歷豐富：他們經歷過成功與失敗、人生的喜樂與痛苦、希望與失望。他們心裡默默保存著許多故事，可以幫助我們避免犯錯或被虛假的承諾欺騙。有一位年長的智者邀請我們承認某些局限，並學會在適當時候克制自己：「你也要教訓青年人在一切事上要慎重」（鐸二 6）。要是奉行青年至上的思想，或是以不成熟的態度鄙視年長的人或另一個世代的人，都沒有助益。耶穌說：明智的人懂得從他的寶庫裡，提取新舊事物（參閱：瑪十三 52）。明智的青年向未來開放，但也懂得從別人的經驗學習。

17. 在馬爾谷福音中，有人聽了耶穌講論天主的誠命後，對祂說：「這一切我從小就都遵守了」（谷十 20）。聖詠詩人也說過類似的話：「我主上主，祢是我的期望，祢是我自幼惟一的仰仗。（……）天主，遠自我幼年時，祢已教導了我。直至今日，我仍宣示祢的微妙」（詠七一 5、17）。若我們在青年時期行事正直，並向上主敞開心扉，以另一種方式生活，我們絕不會為此後悔。這樣做不會奪走我們的青春，反而使之堅強，獲得更新：「你的青春更新如鷹」（詠一〇三 5）。為此，聖奧斯定哀歎說：「我愛祢愛得太晚了！祢是萬古常新的美善，我愛祢愛得太晚了！」² 然而，福音中這位年輕時一直忠於天主的富人，竟然讓年月奪走他的夢想，選擇依戀他的錢財。（參閱：谷十 22）

18. 另一方面，在瑪竇福音中，有個年輕人來到耶穌跟前（參閱：瑪十九 20、22），問耶穌他還應該做什麼（參閱：第 20 節）。這展示了青年人典型的開放精神，他們致力尋求新境界和更大的挑戰。可是，他的精神並不那麼年輕，因為他已經相當依戀財富和安

² 聖奧斯定，《懺悔錄》，X，27：《拉丁教父集》（PL），32，795。

逸的生活。他口裡說想尋求更多，但是當耶穌要求他慷慨施捨他的財產時，他意識到他無法捨棄他擁有的一切。最後，「少年人一聽這話，就憂悶的走了」（第 22 節）。他放棄了自己的青春。

19. 福音還講述了一些明智的女性。她們作好準備，專心一致，但其他人則心神渙散，打盹睡著了（參閱：瑪廿五 1~13）。事實上，我們可能在青年時期散漫生活，糊塗度日，迷糊混沌，而無法培養有意義的關係或深入體驗生命。若是這樣，我們的未來將是匱乏的，欠缺內涵。然而，我們也可以善用青春，追求美善偉大的事物，藉以建立一個充滿生機和內心豐盛的未來。

20. 要是你已經失去內在的活力、夢想、熱情、期盼和慷慨精神，耶穌會來到你面前，就像祂來到寡婦已死去的兒子面前一樣，並以復活之主的所有德能，勸勉你說：「青年人，我對你說：起來罷！」（路七 14）

21. 毫無疑問，天主聖言還有許多其他關於這個人生階段的篇章。我們將會在接下來的部分，分析其中的一些片段。

第二章

耶穌基督永遠年輕

22. 耶穌「在青年人當中，作青年的模範，並將他們奉獻給主。」³ 因此，主教會議肯定說：「青年期是個獨特而刺激的人生階段，耶穌自己也曾經歷這階段，並將之聖化。」⁴ 福音怎樣述說耶穌的青年時期？

耶穌的青年期

23. 主耶穌在三十多歲時（參閱：路三 23），在十字架上「交付了靈魂」（參閱：瑪廿七 50）。我們必須明白到耶穌曾是青年人。祂交付生命時，正值今天所謂的青壯年期。祂在人生的黃金時期開始公開傳教，「皓光」（瑪四 16）臨現人間；這光在祂徹底交付生命時，最光明地輝耀。這個結局並非偶然；反之，耶穌的整個青年期每時每刻都是寶貴的準備階段，因為「在耶穌的生平中都是祂奧跡的標記」；⁵ 事實上，「耶穌的一生都是救贖的奧跡」。⁶

24. 福音沒有提及耶穌的童年，但記載了耶穌在少年和青年期的一些事件。在瑪竇筆下，主耶穌的青年期處於兩個事件之間：祂一家逃亡後重返納匝肋，以及祂在約旦河受洗並開始公開傳教。有關孩童耶穌的最後幾個描述，是祂流亡到埃及成為難民小孩（參閱：瑪二 14~15），然後是祂重返納匝肋（參閱：瑪二 19~23）。至於剛踏入成年期的耶穌，有關祂的最早描述是祂在約旦河畔站在人群當中，讓祂的堂兄洗者若翰為祂施洗。（參閱：瑪三 13~17）

³ 聖依勒內，《駁斥異端書》（*Adversus Hæreses*），II，22，4：《希臘教父集》（PG），7，784。

⁴ 世界主教會議第十五屆常務會議〈總結文件〉，60；下稱〈總結文件〉。

⁵ 《天主教教理》，515。

⁶ 同上，517。

25. 耶穌的洗禮有別於我們接受的洗禮。我們的洗禮使我們獲得恩寵的生命，但耶穌的洗禮是祂開展其終生的偉大使命之前，所接受的祝聖。福音描述天主聖父因祂的洗禮感到喜悅，並說：「你是我的愛子」（路三 22）。耶穌立即充滿聖神，被聖神領進曠野去。在曠野裡，祂為將來的宣講和施行奇跡、釋放和醫治行動作好準備（參閱：路四 1~14）。我邀請每一個感到蒙召在世界履行使命的青年，在內心聆聽天主聖父對他說的同句話：「你是我的愛子。」

26. 在這兩個事件之間，我們讀到另一個有關少年耶穌的事件。這事發生在祂跟父母回到納匝肋之後。少年耶穌失蹤了，最後祂的父母在聖殿裡找到祂（參閱：路二 41~51）。聖經說耶穌「屬他們管轄」（參閱：路二 51）；祂沒有斷絕與家人的關係。路加接著寫道：「耶穌在智慧和身量上，並在天主和人前的恩愛上，漸漸地增長」（路二 52）。這就是說：祂正在準備自己，正在加深祂與天主聖父和其他人的關係。聖若望保祿二世解釋說：不只耶穌的身體在成長，「耶穌的靈性生命也在成長」，因為「耶穌的恩寵隨著年齡增長而逐漸圓滿：祂的恩寵總是圓滿的，但這圓滿是隨著年齡的增長日漸體現。」⁷

27. 基於福音的這些訊息，我們可以確定：耶穌在青年時期正在接受「培育」，正在準備履行天主聖父的計畫。祂的少年和青年時期將祂導向這個崇高的傳教使命。

28. 耶穌在少年和青年時期，祂與天主聖父的關係體現為父的愛子。祂受父的吸引，逐漸長大，照管父的事業：「你們不知道我必須在我父親那裡嗎？」（路二 49）。儘管如此，我們不要以為耶穌是個孤僻的少年或自我中心的青年。祂與人建立關係，生活在完整的家庭中；在祂所在的村莊，祂是個完全投入家庭的青年。祂學習父親的手藝，繼承他成為木匠；因此，祂曾被稱為「木匠的兒子」（瑪十三 55），也有人乾脆稱祂為「木匠」（谷六 3）。從這樣的細節可見，祂在村裡是個平凡的青年，像普通人一樣與人交往。誰也不認為祂有何特別或異於常人。正是為此，當耶穌開始宣講時，人們無法明白祂從哪裡獲得這樣的智慧：「這不是若瑟的兒子嗎？」（路四 22）

29. 事實上，「雖然耶穌自小便跟瑪利亞和若瑟過著隱居的生活，但祂也愉快地生活在一個大家庭中，與親人和朋友交往」。⁸ 因此，我們明白為什麼當祂朝聖完畢返回耶路撒

⁷ 聖若望保祿二世，〈要理講授〉，2~3，1990年6月27日：《教導13》（*Insegnamenti* 13），1（1990），1680~1681。

⁸ 教宗方濟各，世界主教會議後宗座勸諭《愛的喜樂》，182，2016年3月19日：《宗座公報》108（2016），384。

冷時，父母都很安心；雖然整天沒有見過耶穌，但依然以為這個十二歲的孩子（參閱：路二 42）在同行的人中間。「他們只以為祂在同行的人中間，遂走了一天的路程。」（路二 44）當然，他們以為耶穌在附近，以為祂在人群當中，正在與同儕朋友談天，或在聽大人講故事，分享行旅隊伍的喜與憂。路加以希臘文「*synodía*」描述這個行旅隊伍，這正顯示聖家屬於一個「旅途中的團體」。因著父母的信任，耶穌得以自由行動，學習與其他人同行。

祂的青春啟迪我們

30. 耶穌這些方面的生活可啟迪每一個正在成長並準備履行使命的青年人。這關係到發展與聖父的關係，體認到自己是家庭和團體的一員，並願意開放自己，讓聖神充滿和引領，完成天主所委派的使命，奉行個人的聖召。青年牧靈關懷不應忽視這一切，以防所推行的項目使青年與家庭和世界隔離，或使他們成為免受外來污染的受保護少數群體。反之，我們推行的項目應可堅強他們、予以陪伴，並鼓勵他們與人相遇、慷慨投入服事和履行使命。

31. 青年人，耶穌並非從遠處或從外在著手，而是以自己的青春啟迪你們；那是祂和你們都擁有的青春。你們應瞻仰福音描述的青年耶穌，這非常重要，因為祂確實是你們的一分子，具有許多青年心靈的特質。舉例說，我們看到以下特點：「耶穌對聖父懷著無條件的信賴，祂珍視祂與門徒的友誼，甚至在危急關頭依然保持信實。祂深切憐憫最弱小的人，特別是窮人、病人、罪人和被排斥的人。祂勇於面對當時的宗教和政治權威；祂曾遭誤解和拒絕；祂經歷害怕受苦的時刻，經驗過令祂脆弱的苦難；祂注目於未來，將自己交托給聖父可靠的雙手和聖神的大能。在耶穌身上，所有青年人都可以看到自己。」

9

32. 另一方面，耶穌復活了，並希望我們分享祂復活的新生命。在這個衰老的世界，祂是真正的青春活力；在這個承受著「產痛」（羅八 22），並等待穿上基督的光明和生命的宇宙，祂是真正的青春活力。有祂在旁，我們可以暢飲真正的泉源，使我們的夢想、我們的計畫、我們的偉大理想保持活力，同時驅使我們宣揚真正有價值的生活。從馬爾谷福音兩個有點難懂的描述可見，那些與基督一同復活的人蒙召活出真正的青春活力。首先，在主受難時，有一個少年人嘗試跟隨耶穌，最後他懼怕地赤著身子逃走了（參閱：

⁹ 〈總結文件〉，63。

谷十四 51~52)；這個少年缺乏不顧一切跟隨主的力量。可是，在空墓旁邊，有另一個「穿著白衣」(谷十六 5)的少年人；他邀請我們克服恐懼，宣講復活的喜樂。(參閱：谷十六 6~7)

33. 上主召叫我們在其他青年的黑夜裡，點亮星辰；祂邀請我們仰望真正的星辰，辨認祂賜給我們的各種標記。這些標記使我們不會停下腳步，並效法那些在觀星後才前往犁地的播種者。天主為我們點亮星辰，為使我們繼續前行：「星辰各在自己的崗位閃爍，喜形於色；祂一召喚，隨即答說：我們在此！」(巴三 34~35)。基督本身就是輝耀的希望之光，在我們的黑夜裡導引我們，因為祂就是「那顆明亮的晨星」。(默廿二 16)

教會的青春

34. 青年不僅是一個人生階段，也是一種心靈狀況。因此，教會這個歷史悠久的組織也可以更新，並在其歷史長河的不同階段，重拾青春活力。事實上，在她最不幸的歷史時刻，她感到蒙召全心全意回復起初的愛德。考慮到這個事實，梵蒂岡第二屆大公會議重申：「教會歷史悠久，在時間內不斷朝著人的圓滿進發，邁向歷史和生命的終局，藉以成為世界真正的青春活力。」在教會內，總有可能遇見基督，遇見這位「青年的良朋益友」。

10

願意更新自己的教會

35. 我們祈求上主不要讓教會受那些想令她衰老、守舊、停滯的人所影響。我們也祈求祂幫助教會克服另一個誘惑：以為接受世界所提供的一切，就是體現青春活力；以為隱藏自己的訊息、隨波逐流，就是更新自己。不是這樣的！教會如要體現青春活力，必須活出她的身分，並從天主聖言、聖體聖事、基督每天的臨在、聖神在我們生命中彰顯的德能，不斷獲取新的力量。不斷從其泉源獲取力量的教會，才是青春的教會。

36. 我們作為教會的一分子，實在不應是陌生人。我們應讓所有人覺得我們是弟兄和近人，就像宗徒「獲得了全民眾的愛戴」(宗二 47；參閱：四 21、33；五 13)。然而，與此同時，我們必須有勇氣與眾不同，展示這個世界沒有的夢想，活出慷慨、服事、純

¹⁰ 梵蒂岡第二屆大公會議，〈致青年書〉，1965年12月8日：《宗座公報》58(1966)，18。

潔、堅毅、寬恕的精神，也要忠誠地奉行個人聖召、實踐祈禱、追求正義和共同福祉、關愛窮人、建立人際友誼，並見證這種生活的美善。

37. 基督的教會經常陷於熱忱冷卻的誘惑，聽不到上主召叫她要承擔信仰的風險和不顧一切地獻出所有，轉而尋求虛假和世俗的安全感。正是青年人可以幫助她保持青春活力，而不落入腐敗、停滯、自滿，不致淪為某種宗教幫派，並幫助她更神貧、有作證的能力、靠近最微小和被遺棄的人、爭取正義，謙遜地面對質疑。當青年人「有能力為其開展的事業而歡欣鼓舞、奉獻自我而不求回報，並能夠革新自我，展開新的旅程」，他們便能夠讓教會體驗美好的青春。¹¹

38. 我們當中不再年輕的人應設法接近青年，聆聽他們發出的聲音和提出的挑戰。「這種親近創造了所需的條件，使教會得以成為對話的場所，並為令人神往的手足情誼作見證。」¹² 我們需要提供更多空間，讓青年人的聲音迴盪：「聆聽使人得以在設身處地的氛圍下互相交流。（……）與此同時，聆聽有助建立宣講福音所需的環境，讓福音以強大有力和富有成效的方式，真正地觸動人心。」¹³

關注時代徵兆的教會

39. 「雖然許多青年人認為天主、信仰和教會都是空話，但他們喜歡這位形象鮮明和充滿魅力的耶穌。」¹⁴ 因此，教會不應過分專注於自身，而首先要彰顯耶穌基督。這是指謙遜地承認有些具體的事情必須改變，並為作出改變而匯集青年人眼中的遠景，甚至是他們的批評。

40. 「主教會議意識到：相當多的青年人由於各種不同的原因，對教會沒有任何期望，因為他們認為教會對他們的生活沒有任何意義。另一方面，有些青年明確表示不想教會打擾他們，因為他們覺得教會的存在令人煩厭，甚至使人惱怒。這種態度通常不是出於不經思考和衝動的蔑視，而是源於重大和合理的原因：性醜聞和財政醜聞；司鐸準備不足，

¹¹ 同上。

¹² 〈總結文件〉，1。

¹³ 同上，8。

¹⁴ 同上，50。

未能有效吸引青年人；在準備講道和講解天主聖言時沒有充分準備；只讓青年人在基督信仰團體內擔當被動的角色；教會未能向當代社會解釋其教義和倫理立場。」¹⁵

41. 雖然有些青年樂見一個謙卑和對自身的恩賜充滿自信的教會，並能提出持平和友愛的批評，但也有些青年期望教會更願意聆聽，而非不斷譴責世界。他們不願看到一個緘默和膽怯的教會，也不願看到教會只顧應付糾纏著她的幾個議題。如要成為青年眼中具有公信力的教會，有時候她需要重拾謙卑，並且只要好好聆聽，明白到別人的意見有助啟發她，讓她更深入地領悟福音。要是教會只懂防衛、忘記謙遜、不再聆聽、不接受質疑，她便會失去青春活力，成為一座博物館。教會應如何回應青年的夢想？雖然她擁有福音的真理，但這並不表示她已完全領悟福音；反之，她必須逐漸深入認識這取之不盡的寶藏。¹⁶

42. 舉例說，要是教會表現過慮和墨守成規，她可能會不斷批評所有關於捍衛女權的言論，並一再強調這類主張的危險和潛藏的謬誤。反之，充滿活力的教會能夠關心那些爭取正義和平等的婦女，正視她們的合理訴求。教會能夠回顧歷史，承認長久以來表現的男性專權、支配、各種形式的奴役、侵犯和男性主導作風所衍生的暴力。如此，她能夠將爭取女權視為己任，而且儘管她不能完全認同部分女權主義組織提出的觀點，也會堅定地作出努力，促進男女之間的互惠關係。主教會議以這樣的精神，重申教會的承諾：「反對所有從性別衍生的歧視和暴力」。¹⁷ 保持青春活力的教會能夠這樣作出回應，並接受觸覺敏銳的青年所提出的質疑和挑戰。

納匝肋的少女瑪利亞

43. 在教會的中心，瑪利亞光輝閃耀。她是超卓的典範，讓年輕活潑的教會學習以朝氣和聽命跟隨基督。她在年少時，領受天使的預報，但她也敢於提問（參閱：路一 34），並以開放的心靈回應說：「看！上主的婢女。」（路一 38）

¹⁵ 同上，53。

¹⁶ 參閱：梵蒂岡第二屆大公會議，《天主的啟示》教義憲章，8。

¹⁷ 〈總結文件〉，150。

44. 「少女瑪利亞的服從充滿力量，總是讓我們深受感動。她對天使說：『願照你的話成就於我罷！』這話也充滿力量。這並非被動或認命的接受，也不是含糊的服從，就像在說：『好的，試試看，看看會怎樣吧。』瑪利亞不懂得說『看看會怎樣吧』。她很有決心，明白到要付出什麼，並明確地表示接受。她的服從有更大意義、與別不同。她的服從是表示願意投身、承擔風險，也願意付出所有，但沒有任何保障，只確定自己承載著天主的許諾。那麼，我要問你們每一個人：你認為自己承載著天主的許諾嗎？我心裡承載著什麼許諾？毫無疑問，瑪利亞肩負著艱鉅的任務，但困難並非拒絕的理由。當然她可能會遇到複雜困難的情況，但這有別於因前景不明而感到膽怯，以致停滯不前。瑪利亞沒有買保險！她冒著危險，堅強地前進，因此她是一位『影響者』，是天主的『影響者』！她的服從和服事的渴望比疑慮和困難更強大。」¹⁸

45. 她沒有逃避或受假象迷惑。「她懂得怎樣陪伴她的聖子受難，（……）她以凝視來支持祂，並以她的心來保護祂。她承受痛苦，但沒有被壓垮。她是服從天主的堅強女性，給予支持和陪伴、保護和擁抱。她是偉大的希望守護者。（……）我們從她身上，學會堅毅忍耐和發揮創造力，不會灰心喪氣，總是懂得重新開始。」¹⁹

46. 瑪利亞這位少女擁有偉大的心靈。她的心神歡躍（參閱：路一 4），她的雙眼煥發聖神賦予的光芒，她以信德審視生命，並將一切事情默存心中（參閱：路二 19、51）。她積極生活，願意隨時動身。當她知道她的表姐需要她，她沒有顧慮自己的事務，便「急速」往山區走去。（路一 39）

47. 當瑪利亞的初生兒子需要保護，她便與若瑟遠走他方（參閱：瑪二 13~14）。為了這個原因，她也與耶穌的門徒一起，祈禱等待聖神的降臨（參閱：宗一 14）。這樣，在她的陪伴下，一個年輕活潑的教會誕生了，宗徒也走出來，建立一個新世界。（參閱：宗二 4~11）

48. 今天，這位少女是看顧其子女的母親，看顧著我們這些在人生旅途上前進的子女；雖然我們經常感到疲憊匱乏，但心裡總是渴望那希望之光不會熄滅。這就是我們所願：希望之光不會熄滅。我們的母親垂顧這些旅途上的子民。她所愛的子民充滿活力。儘管旅

¹⁸ 教宗方濟各，〈巴拿馬第三十四屆世界青年日與青年守夜祈禱致詞〉，2019年1月26日：《羅馬觀察報》，6，2019年1月28日至29日。

¹⁹ 教宗方濟各，〈巴拿馬第三十四屆世界青年日拜苦路結束祈禱〉，2019年1月25日：《羅馬觀察報》，12，2019年1月27日。

途上喧嚷嘈雜，滿布令人心神渙散的事物，他們也在心裡保持靜默，仰賴這位母親。在母親的垂顧下，只有充滿希望的靜默。因此，瑪利亞重新照亮我們的青春活力。

青年聖人

49. 教會的中心也有許多青年聖人。他們為基督獻出一生，其中許多更捨身殉道。他們是青年基督珍貴的映照，光輝閃耀，激勵我們，從昏沉困倦中喚醒我們。主教會議強調：「許多青年聖人展現了青年期美好的一面，並在他們所屬的時代，成為真正促成改變的先知。他們的榜樣顯示當青年人開放自己與基督相遇，他們能成就多大的事。」²⁰

50. 「藉著青年的聖德，教會得以更新其靈性熱忱和使徒活力。許多青年的良善生活流溢聖德的香膏，可治癒教會和世界的創傷，帶領我們重拾圓滿的愛，那是我們一直蒙召達到的愛：這些青年聖人鼓舞我們回復起初的愛德（參閱：默二 4）」。²¹ 有些聖人還未進入成年期，但向我們展示了另一種活出青春的方式。讓我們至少回顧部分青年聖人的生活。他們在歷史上的不同時期，以各自的方式活出聖德。

51. 公元三世紀，聖巴斯弟盎（*St. Sebastian*）是個年輕的羅馬御林軍長。據說他無論走到哪裡，都會談論基督，嘗試令他的同伴皈依，以至於他被勒令放棄信仰。他拒絕順從，因此被處以箭刑，但竟然活了下來，繼續毫不畏懼地宣講基督。最後，他被亂棍打死。

52. 亞西西·聖方濟各在年少時充滿夢想。他感受到耶穌的召叫，要他效法耶穌貧窮生活，並以他的見證重建教會。他歡欣地捨棄一切，現在是手足情誼的主保聖人，是所有人的弟兄。他讚美上主創造萬有。他於 1226 年逝世。

53. 聖女貞德生於 1412 年，是個年輕的農民。為保衛法國，她年紀輕輕便與侵略者戰鬥。由於她的行為舉止和實踐信仰的方式受到誤解，因而被判處火刑而死。

54. 富安的真福安德肋是十七世紀的一位越南青年傳道員，協助傳教士的工作。他因其信仰被監禁，但拒絕放棄信仰，因而被殺。他臨終時，口中呼喚著耶穌的名號。

²⁰ 〈總結文件〉，65。

²¹ 同上，167。

55. 在同一個世紀，年輕的北美原住民聖泰卡維達（*St. Kateri Tekakwitha*）因其信仰受迫害。在逃跑期間，她穿過茂密的森林，徒步走了三百多公里。她將自己奉獻給天主，在臨終時說：「耶穌，我愛你！」

56. 聖多明我·沙維豪將他所有痛苦都獻給瑪利亞。聖若望·鮑思高教導他說：為活出聖德，應時常保持喜樂。因此，他讓心裡充滿一種富有感染力的喜樂。他嘗試接近最受排斥和患病的同儕。他於 1857 年逝世，享年 14 歲，臨終時說：「我看到的東西多麼美妙啊！」

57. 聖德蘭·里修生於 1873 年。她在 15 歲時，經過重重困難，終於進入加爾默羅會修院。她奉行完全信賴主愛的靈修小道，以她的祈禱滋長那推動教會的愛火。

58. 阿根廷少年真福澤菲林·拿蒙古拉（*Ceferino Namuncurá*）是一位印第安酋長的兒子，後來加入慈幼會成為修生。他非常渴望返回他的部族，向族人宣講耶穌基督。他於 1905 年逝世。

59. 真福依西多祿·巴肯納（*Isidore Bakanja*）是一位為信仰作證的剛果平信徒。他向其他青年宣講基督信仰而遭受漫長的折磨，並於 1909 年逝世，在臨終前寬恕了行刑者。

60. 於 1925 年逝世的真福傅喬治（*Pier Giorgio Frassati*）「是個充滿喜樂的青年人；他的喜樂精神充滿魅力，並幫助他克服生活中許多困難」。²² 他說他想藉著探訪和幫助窮人，回報他在領聖體時所體驗的耶穌聖愛。

61. 真福馬塞爾·哥路（*Marcel Callo*）是個法國青年，於 1945 年逝世。他被囚禁在奧地利一個集中營。即使飽受勞役，他也堅強其他囚犯的信德。

62. 卒於 1990 年的青年真福白嘉勒（*Chiara Badano*）「體驗到痛苦怎樣由愛所轉化（……）。她的平安與喜樂主要源自徹底信賴上主，且接受她的疾病是奧妙地體現了天主的旨意，是為她和別人的益處。」²³

²² 聖若望保祿二世，〈於都靈向青年致詞〉，4，1980 年 4 月 13 日：《教導 3》（*Insegnamenti 3*），1（1980），905。

²³ 教宗本篤十六世，〈第二十七屆世界青年日文告〉，2012 年 3 月 15 日：《宗座公報》104（2012），359。

63. 願他們和其他許多總是默默無聞地深入活出福音的青年為教會轉求，使教會充滿喜樂、勇敢和獻身的青年，在世界面前為聖德作新的見證。

第三章

你們是天主的當下

64. 在回顧天主聖言後，我們不能只說青年是世界的未來。他們是世界的當下，亦以他們的貢獻來充實這個當下。青年不再是小孩子。他們正處於一個特殊的人生階段，開始承擔不同的責任，與成年人一起參與家庭、社會和教會的發展。可是，隨著時代改變，我們不禁要問：今天的青年是怎樣的？現今的青年遇上什麼事？

積極的方面

65. 主教會議承認：教會的信眾未必抱有耶穌的態度。他們未必認真聆聽青年人。「有時候，教會團體慣於提供已備妥的答案和現成的方案，而沒有讓青年人以全新角度提出問題，並迎接他們提出的挑戰。」²⁴ 另一方面，當教會放下一成不變的觀點並開放聆聽青年時，這樣的同理心將使她更豐富，因為這「讓青年人得以對團體作出貢獻，幫助他們認識新的敏感議題，並提出沒有人問過的問題。」²⁵

66. 今天，我們成年人很容易著眼於現今青年的失敗和不足。或許有些人認為我們擅於識別問題和危險，並引以為豪。可是，這種態度會導致什麼後果？我們與青年的距離更遠了，與他們不那麼親近了，大家互相扶助的時候更少了。

67. 如蒙召成為父親、牧者和青年人的導師，必須敏於識別那不斷燃燒的火苗，那看似破傷但尚未折斷的蘆葦（參閱：依四二 3）。這是指能夠在別人只看到高牆的地方找到道路，在別人只看到危險的地方找到機遇。這就是天主聖父的目光。祂能夠發展和滋養那已撒在青年心中的善的種子。因此，每一個青年人的心靈必須被視為「神聖的土壤」，承載著神性生命的種子。在天主面前，我們必須「脫掉鞋子」，才能接近和更深入領悟祂的奧祕。

²⁴ 〈總結文件〉，8。

²⁵ 同上。

多種的青春活力

68. 我們可以嘗試描述現今青年的特質，但首先我要回顧主教會議與會神長的觀察：「主教會議的與會者來自世界不同地區，對主教會議作出貢獻，展現了普世教會的美妙之處。儘管全球化不斷擴展，但與會神長認為應強調各種環境與文化各有不同；即使在同一國家內，也會呈現這樣的差異。青年人的世界非常多元化，以至於在某些國家，人們傾向將『青年』一詞當作複數形式使用。此外，本屆主教會議討論的年齡組別（16至29歲）並非單一的群體，而是由生活在特有環境的不同群體組成。」²⁶

69. 從人口統計學的角度描述，有些國家有許多青年，但有些國家的出生率偏低。「此外，還有源於歷史的差異。歷史孕育出許多承襲了歷史悠久的基督宗教傳統的國家和大陸，其文化承載著不能隨意拋棄的傳承。此外，也有些國家和大陸奉行其他宗教傳統，而基督宗教只是少數群體的信仰，或是近代才傳入的信仰；在另一些地區，基督信仰團體和屬於這些團體的青年則受到迫害。」²⁷ 我們還必須區分兩種青年：「能夠從全球化獲得越來越多機會的人，以及生活在社會邊緣或鄉村地區，而遭受排斥和忽略的人。」²⁸

70. 還有許多其他難以在這裡詳盡說明的差異。因此，似乎不適合在此對今日世界的青年、他們的生活方式和他們的遭遇等，提供詳細的分析。然而，我也不能漠視現實，所以我會扼要地指出一些我們在主教會議舉行前和會議進行期間收集到的意見。

青年的遭遇

71. 青年不是一個可以用抽象術語分析的對象。事實上，「青年」並不存在；在現實中，只有確實地生活的青年人。在今天這個日新月異的世界，這些青年人有許多都在承受痛苦和受到操縱。

²⁶ 同上，10。

²⁷ 同上，11。

²⁸ 同上，12。

青年在陷於危機的世界

72. 與會神長憂傷地指出：「許多青年人生活在戰爭地區，遭受各種形式的暴力對待，如綁架、勒索、有組織罪行、人口販運、奴役和性剝削、戰爭時強暴婦女等。此外，亦有其他青年人因其信仰，難以在他們的社會中獲得接納，並受到各種各樣的迫害，甚至因此死亡。許多青年人在被脅迫或缺乏其他選擇的情況下，靠犯罪和暴力行為生活，如成為童兵、持械匪幫、罪犯，以及參與販毒和恐怖活動等。這種暴力破壞了許多青年人的生命。侵犯和成癮行為，以及暴力和偏差行為等，都是導致青年人入獄的原因，而且在部分種族和社群，這些問題發生的機率較高。」²⁹

73. 許多青年人被灌輸某些意識形態、遭受剝削，或被利用作炮灰，或是被當作摧毀、恐嚇或嘲笑他人的工具。更糟的是，許多青年人成為個人主義者，而且敵視和不信任別人；當政治組織或經濟勢力制定剝奪人性的建議和破壞性的計畫，他們很容易成為犧牲品。

74. 然而，「世界上有更多青年人是因宗教、種族或經濟原因，遭受各種形式的邊緣化和社會排斥。我們想起懷孕的青少年和青年人的困境、墮胎的蔓延、愛滋病毒的傳播、各類成癮問題（毒品、賭博、色情物品等），以及那些無家可歸、缺乏經濟資源的街童的境況」。³⁰ 對於女性來說，這些被邊緣化的情況會帶來加倍的痛苦和困難。

75. 作為教會，面對這些青年子女的慘況時，我們無法不落淚。我們絕不應對這些情況麻木，因為要是不懂哭，就當不成母親。我們要哭，為使社會更像母親，為使社會放下殺戮，轉而學會孕育生命，成為生命的許諾。當我們想起那些死於困苦和暴力的青年，我們哭泣落淚，並促請社會學習成為關顧子女的母親。這樣的痛苦不會消失，而是伴隨我們的每一步，因為我們無法掩埋現實。最糟糕的是採用世俗的做法，以其他訊息、玩樂和平庸的生活來麻醉青年。

76. 或許「那些生活並不匱乏的人不懂哭泣。眼睛被眼淚洗淨後，才能看清某些生活現實。我請你們每一個人問自己：我懂得哭嗎？當我看到飢餓的孩子、在街上吸毒的孩子、無家可歸的孩子、被遺棄的孩子、受侵犯的孩子，被社會當作奴隸的孩子，我懂得哭嗎？

²⁹ 同上，41。

³⁰ 同上，42。

還是我只在嘩眾取寵地哭，藉此獲取其他好處？」³¹ 嘗試學習為那些比你不幸的青年人哭泣吧。哭泣也是慈悲和憐憫的表現。要是你流不出眼淚，祈求上主賜給你懂得為別人的痛苦流淚的恩寵。懂得哭泣，才能真心真意服事他人。

77. 有時候，有些青年所受的痛苦令他們難堪不已，那種痛苦無可言喻。這些青年只能向天主訴說：他們遭受了很多苦難，他們難以繼續前進，他們不再相信任何人。然而，在這令人心碎的吶喊中，浮現了耶穌的話：「哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰」（瑪五 4）。有些青年聽到這個來自天主的應許，因而終能在人生路上開闢新徑。唯願基督信仰團體靠近受苦的青年，藉其行動、擁抱和具體的幫助，體現耶穌的這句話。

78. 確實，有些掌權者提供了若干援助，但這往往要付出高昂的代價。許多貧窮國家獲得一些富裕國家或國際組織提供的財務援助，但通常要因此接受西方有關性、婚姻、生命或社會正義的觀點。這樣的意識形態殖民對青年尤其有害。與此同時，我們看到某類廣告宣傳提倡永不滿足的態度，因而形成丟棄文化；在這樣的文化中，青年本身最終成為「用完即棄」的物品。

79. 現代文化喜歡將人的理想面貌與青年的形象連繫起來。俊男美女外表年輕，而且喜歡以美容療程抹去歲月留下的痕跡。廣告作品常展現年輕的身體，藉以進行推廣銷售。美的典範就是年輕，但我們要留神，因為這並非欣賞青年的表現。這只是表示成年人企圖將青春挪為己用，而非尊重、愛護和關懷青年人。

80. 「有些青年人認為家庭傳統帶來壓迫，並在全球化文化的鼓吹下，將之拋諸腦後，因而有時令他們失去做人之道的參照依據。然而，在世界另一些地區，青年人與成年人之間雖然沒有出現實際的世代衝突，但彼此感到陌生疏離。有時候，成年人沒有努力或未能做到傳授人生的基本價值，或是為親近青年而採取過於迎合青年的手法，因而顛倒了世代之間的關係。這樣，青年與成人之間的關係可能只停留在情感的層面，而未能觸及教育和文化的幅度。」³² 有些人沒有注意這個問題，但這對青年造成多大傷害！青年人親身讓我們明白這非常有礙信仰的傳遞：「在那些沒有言論自由的國家，青年（……）被阻止參與教會的生活。」³³

³¹ 教宗方濟各，〈於菲律賓馬尼拉致青年講話〉，2015年1月18日：《羅馬觀察報》，7，2019年1月19至20日。

³² 〈總結文件〉，34。

³³ 〈為世界主教會議第十五屆常務會議作準備的世界主教會議前會議文件〉，I，1，2018年3月24日。

渴望、創傷和尋覓

81. 青年體會到身體與性對他們的生活和身分發展至關重要。然而，在一個過度頌揚性的世界裡，個人難以對身體抱有正當的態度，並平安地建立情感關係。基於這個原因和其他因素，「性倫理往往引起誤解和使人對教會產生隔閡，因為性倫理常被看作判斷和譴責的領域」。與此同時，青年人表示：「希望就男女身分的差異、男女的相互關係、同性戀等議題作出討論。」³⁴

82. 在這個時代，「科學和生物醫學技術的發展強烈地影響了對身體的認知，令人以為可以任意對身體作出改動。我們有能力干預基因，可以在有機體加插人工元素（生化人），而且神經科學不斷發展。這都是重要的資源，但也引發人類學和倫理學上的問題。要是讓技術任意支配身體而不加思考批判，將使人難以體認到生命是天恩，以及受造物有其局限。這可能會令人誤入歧途，或在經濟和政治上受到剝削」。³⁵ 它們可能令我們忘記：生命是恩賜，我們是受造物和有限的存有，很容易被掌控技術的人剝削。³⁶ 「此外，在一些青年群體中，越來越多人熱衷於高風險活動，藉以探索自己、尋找刺激和獲得認同。（……）這些現象籠罩著青年世代，阻礙他們安穩地發展成熟。」³⁷

83. 我們也看到青年的心靈銘刻著各種挫折、失敗和悲痛的回憶。「這些創傷包括過去的挫折、未能滿足的渴望、受到歧視和不義對待、沒有感到被愛或受到肯定。（……）此外，還有道德上的創傷，他們背負過去的錯誤，因犯錯而感到內疚。」³⁸ 當青年人背負著這些十字架時，耶穌與他們同在。祂賜給青年祂的友誼、安慰和有治療效力的陪伴。在他們這個邁向心靈醫治和內心平安的過程中，教會也希望成為耶穌的工具。

84. 我們看到有些青年渴慕天主。即使他們尚未完全認識啟示的天主的真貌，已在渴慕祂。我們也看到有些青年追求人與人之間理想的手足情誼，這絕非小事。此外，許多有

³⁴ 〈總結文件〉，39。

³⁵ 同上，37。

³⁶ 參閱：教宗方濟各，《願祢受讚頌》通諭，106，2015年5月24日：《宗座公報》107（2015），889~890。

³⁷ 〈總結文件〉，37。

³⁸ 同上，67。

才華的青年真誠盼望發展其才能，貢獻世界。有些青年具有特殊的藝術觸覺，或是渴望與大自然建立和諧的關係。另一些青年則可能非常渴望與人交流。我們看到許多青年深切渴望不平凡的生活。這一切都是真實的起步點、內心的資源，正期待別人給予激勵、智慧和鼓勵的勸言。

85. 主教會議特別討論了三個非常重要的主題。我將列出會議就這些主題所作的一些總結。我們仍然需要就這些結論作出進一步的分析，並更適當和有效地作出回應。

數位環境

86. 「數位環境是當代世界的特色。大部分人經常處身這樣的環境中，習以為常。其中的問題已不止於通訊工具的『使用』，而在於人們生活在一個普遍地數位化的生活文化中，而這文化對時間和空間的概念，對有關自我、他人和世界的認知，並對溝通、學習、獲取資訊、與人聯繫的方法等，都產生了非常深遠的影響。這種感知現實的方式偏重影像多於聆聽和閱讀，影響了學習方式和批判思考的發展。」³⁹

87. 網際網路及社會網絡創建了全新的溝通和連繫方式。「網絡始終是青年耗費大量時間的場所，讓他們可輕易地互相接觸。網絡提供了絕佳的機會，促進人與人之間的對話、相遇和交流，並有利於獲取資訊和知識。此外，數位環境可供人們藉以參與社會和政治活動，積極履行公民責任，亦可促進獨立資訊的傳播，揭露侵犯弱勢群體權利的行為，從而有效保護這些群體。在許多國家，網際網路及社會網絡現已成為接觸和吸引青年人不可缺少的媒介，而且對牧靈計畫和活動同樣重要。」⁴⁰

88. 然而，如要整體地了解這個現象，我們必須明白它和所有人間現實一樣，有其限度和不足。將真正的溝通與純粹虛擬的接觸互相混淆並不妥當。事實上，「數位環境也是個充斥著孤獨、操控、剝削和暴力的世界，乃至暗網世界的極端情況。數位媒體可使人上癮和孤立，並逐漸脫離具體現實，妨礙發展真正的人際關係。網絡霸凌等新冒起的暴力行為透過社交媒體散播。網際網路也是傳播色情內容，以及為滿足性慾或藉由賭博來剝削他人的途徑。」⁴¹

³⁹ 同上，21。

⁴⁰ 同上，22。

⁴¹ 同上，23。

89. 我們不應忘記：「數位世界涉及龐大的經濟利益，能夠以難以察覺和具侵略性的方式控制他人，形成操縱良心和民主進程的機制。許多平台的操作方式往往是促成志同道合的人相聚，從而妨礙他們參考立場有別的觀點。這種封閉的交流方式使假資訊和假新聞易於傳播，並煽動偏見和仇恨。假新聞氾濫的現象體現了一種特別的文化。這種文化否定真理，並會為了某些利益而扭曲真相。個人聲譽因網上公審而受到損害。教會及其牧者也身受其害。」⁴²

90. 由來自世界各地的三百個青年人在主教會議前所準備的文件指出：「網上的人際關係可能變得不符合人性。數位空間令我們對他人的脆弱視而不見，並妨礙我們內省。色情作品等問題扭曲了青年人對性的認知。以此方式運用技術會形成一種忽視人性尊嚴的虛假平行現實。」⁴³ 當人沉浸在虛擬世界，會形成某種「數位遷移」，令人與家庭疏離，或漠視其所屬文化和信仰的價值，因而導致許多人走進一個孤獨封閉、自導自演的世界，以至於雖然他們身處某個地方，但依然感到無所歸依。青年人努力肯定自身的人格，他們朝氣勃勃的生活在今天面臨新的挑戰：孤獨地進入一個真實而虛擬的世界，就像踏足未知的大陸。現代青年是將個人特質、其所屬文化的特色和全球文化統合起來的先驅。然而，他們必須能夠從虛擬的接觸走向良好和健康的交流。

移民是這個時代的範式

91. 我們怎能忘記許多直接受遷移影響的青年人？「遷移是遍及全球的結構性現象，而非短暫的緊急情況。遷移可以在國家內或國家之間進行。教會特別關注那些逃離戰爭、暴力、政治或宗教迫害、氣候變遷所引發的自然災害和赤貧的人——他們當中有許多青年人。他們大多是為自己和家人尋找機會。他們盼望更美好的未來，並希望努力創造所需的條件，以實現這樣的未來。」⁴⁴ 「移民提醒我們信德的基本條件，亦即『明認自己在世上只是外方人和旅客。』（希十一 13）」⁴⁵

⁴² 同上，24。

⁴³ 〈為世界主教會議第十五屆常務會議作準備的世界主教會議前會議文件〉，I，4，2018年3月24日。

⁴⁴ 〈總結文件〉，25。

⁴⁵ 同上。

92. 另有一些移民「受到西方文化吸引，有時懷有不切實際的期望，結果使他們大失所望。從事毒品或軍火買賣的不法商人會利用移民的弱點。因此，移民在旅途中經常遇上暴力、人口販賣、心理甚至身體方面的侵犯，而陷於說不盡的痛苦之中。我們應注意，無依無靠的未成年移民特別容易受害。那些被迫在難民營生活多年，或長期滯留在過境國，而無法繼續學業或發揮才幹的人所面對的情況，也值得我們關心。在一些收容國，大眾往往受到出於政治動機的煽動和利用，而對遷移現象產生戒心和恐懼。如此，一種封閉和自我中心的仇外心態不斷蔓延。為應對這種心態，我們必須果斷行事。」⁴⁶

93. 「移居異地的青年人離鄉背井，而且往往與其所屬的文化和宗教割離。這種割離也影響他們的原居社區，令這些社區失去了最精力充沛和富有魄力的成員；此外，家庭也受到影響，特別是那些父母其中一方或雙方移居外地，並將子女留在原居國的家庭。教會扮演著重要的角色，是這些破碎家庭的青年的參照。可是，移民的故事也是人與人、文化與文化之間相遇的故事。他們來到新的團體和社會生活，讓這些團體和社會更形豐富，並能促成全面的人類發展。從這個角度來看，教會接納移民的舉措有其重要作用。推行這些舉措的團體將因而重新煥發活力。」⁴⁷

94. 「由於與會神長來自不同地區，所以在主教會議中，就移民的主題有許多不同觀點的交流，特別是移民的原居地國家與移居地國家之間的交流。此外，一些教會團體的成員被迫逃離戰火和迫害，而在被迫移居異地時，他們看到自己的生存受到危害。這些團體也在會議中發出警告的呼聲。教會包容所有這些不同觀點，而且正因如此，在社會上才能就移民的主題擔任先知的角色。」⁴⁸ 我特別呼籲青年不要受人擺布，而敵視那些來到他們國家的青年，將他們看作威脅，以為他們並不具有每一個人不可剝奪的人性尊嚴。

杜絕各種形式的侵犯

95. 最近，社會大眾向我們發出強烈的訴求，要求我們正視部分主教、司鐸、修道者和平信徒侵犯別人的惡行，並聆聽受害者的申訴。這些罪行使受害者「陷於可能持續一生的

⁴⁶ 同上，26。

⁴⁷ 同上，27。

⁴⁸ 同上，28。

痛苦，而且任何補贖也不能彌補這些創傷。這是個廣泛的社會問題，也影響教會，嚴重妨礙教會履行其使命。」⁴⁹

96. 確實，「未成年人遭受性侵，這種惡事在歷史上是廣泛的現象，不幸地存在於各種文化和社會中」，特別發生在家庭和各類機構，而這問題的嚴重性得以曝光，「是因為輿論比以往更重視此事」。然而，「這惡事嚴重禍害我們的社會；它雖然發生在許多地方，但在教會內出現這樣的事，依然令人悚然心驚。」此外，「教會從大眾合理的憤怒看到天主的義怒；祂也受到背叛和冒犯。」⁵⁰

97. 「主教會議重申其堅定承諾，將致力採取嚴格的預防措施，防止這類事件再次發生，並先從甄選和培訓將被委以重任和負責教育工作的人員著手。」⁵¹ 與此同時，必須果斷執行「必要的行動和懲辦」。⁵² 我們是憑藉基督的恩寵作這一切事，不可能走回頭路了。

98. 「侵犯的形式很多，包括權力、經濟、良心、性方面的侵犯。顯然，我們必須根絕導致這些問題的權力行使方式，也要改變缺乏問責性和透明度不足的處理手法。敗壞行為猖獗的原因是渴望支配、缺乏對話和透明度、生活表裡不一、精神空虛，以及心理方面的軟弱。」⁵³ 司鐸時常要面對聖職專權的誘惑，避免「將所領受的職務理解為行使權力，而非自由和慷慨地施行服務。這使我們以為，我們所屬的群體已擁有所有答案，不再需要聆聽和學習，或只是在假裝聆聽。」⁵⁴ 毫無疑問，這樣的聖職專權態度使獻身生活者不再尊重每一個人神聖和不可剝奪的價值及其自由。

99. 我與全體與會神長表示感激和關愛。「對於遭遇惡事並有勇氣提出譴責的人，主教會議向他們致謝。他們幫助教會得知所發生的事，並使教會察覺到必須果斷行事。」⁵⁵ 然

⁴⁹ 同上，29。

⁵⁰ 教宗方濟各，〈教會內保護未成年人會議結束講詞〉，2019年2月24日：《羅馬觀察報》，10，2019年2月25日至26日。

⁵¹ 〈總結文件〉，29。

⁵² 教宗方濟各：《致全體天主子民信函》，2，2018年8月20日：《羅馬觀察報》，7，2018年8月20日至21日。

⁵³ 〈總結文件〉，30。

⁵⁴ 教宗方濟各，〈世界主教會議第十五屆常務會議全體大會開幕詞〉，2018年10月3日：《羅馬觀察報》，8，2018年10月5日。

⁵⁵ 〈總結文件〉，31。

而，「對於眾多男女平信徒、司鐸、獻身生活者和主教本著真誠作出的努力，主教會議也表示讚賞和鼓勵。他們每天都以誠懇的態度和奉獻精神為青年人服務。他們的工作有如一片無聲無息地擴張的森林。此外，許多出席會議的青年人都對他們的陪伴者表示感謝，並重申他們非常需要可效法的模範。」⁵⁶

100. 感謝天主，犯下這些可怕罪行的司鐸並非占多數。許多司鐸都忠誠慷慨地履行聖職。我請青年人從這些占多數的司鐸獲得鼓舞。若你發現有問題的司鐸，看到他已失去履行聖職的喜樂，或是在尋求情感上的補償，或誤入歧途，你應鼓起勇氣，讓他記起他對天主和祂的子民的承諾，向他宣講福音，並鼓勵他重回正途。這樣做是從根本上作出重大貢獻，協助防止這些暴行再次發生。對於熱愛耶穌基督和祂的教會的青年來說，這片陰霾也是一個挑戰，因為當他們能夠發揮自身的能力促成更新、要求言行一致的見證、重拾夢想和想出新主意，他們可以為治癒這創傷作出重大貢獻。

101. 這也不是教會成員僅有的罪行，教會一段陰影重重的歷史。我們的罪惡暴露人前，清晰地浮現在教會——我們的慈母與導師——布滿歲月痕跡的臉容上。這是因為她已走了兩千年的路，分享世人「所有喜樂與期望、愁苦與焦慮」。⁵⁷ 她以其本來面目行走，從不接受任何整形手術。雖然有時候有些教會成員試圖將罪惡隱藏起來，但她敢於在福音之光的耀目光輝下，展示其成員的罪惡，接受這光的清洗和淨化。她也每天以羞愧之情，不停地重複說：「天主，求你按照你的仁慈憐憫我（……）我的罪惡常在我的眼前」（詠五一 3、5）。儘管如此，讓我們記住：不要在我們的慈母受傷時拋棄她，反而要陪伴她，讓她能夠竭盡全力重新開始。

102. 面對這個確實令我們心靈憂傷的悲劇，「主耶穌從不捨棄祂的教會，並賜給教會所需的力量和工具，以踏上嶄新的路途。」⁵⁸ 因此，「借助青年人提供的寶貴協助」，這個黑暗時刻「確是推行劃時代改革的契機」。⁵⁹ 這黑暗時刻也為我們迎來新的五旬節，開展淨化和改變的時期，讓教會重新煥發青春活力。可是，若青年人感受到他們屬於「聖潔、耐心和忠信的天主子民，獲得聖神的扶助和活力」，他們將能夠提供更大的幫助，

⁵⁶ 同上。

⁵⁷ 梵蒂岡第二屆大公會議，《論教會在現代世界牧職憲章》，1。

⁵⁸ 〈總結文件〉，31。

⁵⁹ 同上。

因為「正是這聖潔的天主子民才能使我們克服聖職專權的禍害，脫離這片能滋長所有這些可恥惡行的肥沃土壤。」⁶⁰

總有出路

103. 我已在本章回顧今日世界的青年實況。接下來數章將會論述其他幾個方面。如前文所述，我並不認為這是詳盡無遺的分析。我敦促各團體以尊重和嚴肅的態度，審視其生活環境中青年人的實況，以辨識最合適的牧靈方法。然而，在結束本章之前，我必須向你們再說幾句話。

104. 請你們回想在基督復活的那個清晨，我們獲得的喜訊：在我們所談論的各種黑暗和痛苦情況中，總會有出路。舉例說，數位世界確實會令人陷於自我封閉、孤立或虛妄的歡樂。可是，不要忘記：在這些領域，有些青年人盡展創意，有時更表現出眾。年輕的可敬者阿庫蒂斯（*Carlo Acutis*）正是這樣。

105. 阿庫蒂斯深明這些傳播、宣傳和社會網絡工具可以令我們沉睡麻木、沉迷消費、不斷追求新產品、沉醉於休閒時光、意志消沉。可是，他懂得善用新的傳播技術傳揚福音、提倡價值和美善。

106. 阿庫蒂斯沒有墮入陷阱。他看到許多青年雖然看似很有個性，但其實最終與芸芸眾人一樣，受到有權勢者的操控，只顧追求消費和五光十色的生活。如此，他們沒有讓上主給他們的恩賜結出果實，也沒有將天主賜給每個人的獨特才能貢獻給世界。因此，阿庫蒂斯說：「每一個人都生而獨特，但許多人在離世之時已成為千篇一律的人。」不要讓這樣的事發生在你身上。

107. 你不要讓這樣的事奪去你的希望和喜樂，或是使你麻木，而成為別人滿足其私利的奴隸。應敢於更上層樓，因為活出真我比擁有任何事物更重要。你不需要擁有很多物質或外表出眾。天主——你的造物主——認識你的真我，你可按祂的旨意，成為更偉大的人。你要祈求聖神的助佑，並充滿信心地追求這個偉大目標：成聖。這樣，你不會淪為千篇一律的人，而能夠完全活出真我。

⁶⁰ 教宗方濟各，〈保護教會內未成年人會議的閉幕詞〉，2019年2月24日：《羅馬觀察報》，11，2019年2月25日至26日。

108. 為此，你需要明白一個基本的道理：年輕的意義並非只在於尋找短暫的歡樂或膚淺的成就。為讓青年歲月在你的人生中實現其目的，這必須是個慷慨付出、真誠奉獻、作出犧牲的時期；雖然這些犧牲要付出代價，但最終會使我們結出果實。曾有一位著名詩人寫道：

如欲再得吾所得，
吾必先失吾所失；
如欲復成吾所成，
吾當須堅忍不拔。

如欲於今傾心相愛，
吾昔必當負傷受害；
吾經受之苦，皆有裨益，
吾所流之淚，全無白費。

蓋吾終感悟：
為得享所享，
當為之受苦。

蓋吾終會意，
樹木生花
有賴泥中之物。」⁶¹

109. 如果你還年輕，但感到軟弱、疲倦或失望，應祈求耶穌更新你。有祂相伴，希望不會熄滅。若你發現自己沉溺於任何惡行、惡習、自我中心的態度或不健康的玩樂活動，也可以這樣做。充滿生命活力的耶穌願意幫助你，使你的青春值得被珍惜。如此，你不會讓世界失去只有你才能作出的貢獻，像你那麼獨一無二和不可重複的貢獻。

110. 然而，我還想提醒你：「要是我們與人隔絕，將難以抵抗內心的貪慾，以及魔鬼和自私的世俗所設下的陷阱和誘惑。面對眾多的誘惑，要是我們過分孤立自己，很容易令

⁶¹ 貝納德（Francisco Luis Bernárdez），〈十四行詩〉（Soneto），《大地的天空》（Cielo de tierra），布宜諾斯艾利斯，1937年。

我們無法看清現實、失去內心的清明，妥協屈服。」⁶² 對於青年來說，這尤其真確，因為當你們團結起來，你們擁有驚人的力量。當你們熱愛團體生活，你們將有能力為他人和團體作出極大的犧牲。反之，孤立會使你們軟弱，將你們暴露在這個時代最可怕的邪惡面前。

⁶² 教宗方濟各，《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭，140，2018年3月19日。

第四章

給所有青年的重大宣告

111. 現在暫且放下其他討論，因為我要向所有青年人宣告最重大的事、最首要的事、我們絕不應沉默不談的事。這個宣告關乎三個偉大的真理，那是我們全體都要再三細聽的真理。

天主是愛

112. 首先，我要告訴大家的第一個真理是：「天主愛你。」不管你以前有沒有聽過這話，也沒有關係。我想提醒你：天主愛你。無論人生中遇到什麼事，絕不要對此有所懷疑。不管在任何情況下，天主都以無窮無盡的愛來愛你。

113. 可能你與父親的關係未如理想，可能你地上的父親與你關係疏離或不見蹤影，或者剛好相反，他喜歡操控、占有慾強；或者說，他不是個可滿足你需要的父親。我不知道你的情況是怎樣，但我可以肯定地告訴你：你可以安心投進天主聖父的懷抱。祂是賜給你生命的天主，而且持續不斷地賜你生命。祂堅定地扶持你，你也會感到祂完全尊重你的自由。

114. 在天主聖言中，我們找到許多關於天主聖愛的描述，就像祂在嘗試以各種不同的方式來表達祂的愛，看看怎樣才可觸動你的心。

舉例說：有時候，祂表現為喜歡親近子女的慈父：「是我用仁慈的繩索，愛情的帶子牽着他們，我對他們有如高舉嬰兒到自己面頰的慈親。」（歐十一 4）

有時候，祂表現為充滿母愛的天主，從心底眷愛祂的孩子，以至於無法忘記或棄下他們：「婦女豈能忘掉自己的乳嬰？初為人母的，豈能忘掉親生的兒子？縱然她們能忘掉，我也不能忘掉你啊！」（依四九 15）

祂甚至表現為一位愛人，將祂所愛刻在自己的手掌上，好能時常貼近對方的臉龐：「看哪！我已把你刻在我的手掌上。」（依四九 16）

有時候，祂強調祂的愛充滿力量、堅定不移，那是什麼也無法動搖的愛：「高山可移動，丘陵能挪去，但我對你的仁慈決不移去，我的和平盟約總不動搖。」（依五四 10）

祂也告訴我們：祂從永恆就期待我們，我們並非偶然地生於世上。即使在我們存在之前，我們已在祂的愛的計畫之內：「我愛你，我永遠愛你，因此我給你保留了祂的仁慈。」（耶卅一 3）

祂也讓我們知道祂懂得欣賞我們的美善，只有祂看到我們的珍貴之處：「因為你在我眼中是寶貴的，是貴重的，我愛慕你。」（依四三 4）

祂也讓我們體會到祂的愛並非是悲傷的，而是完全的喜樂；每當我們讓自己被祂所愛，這愛就會獲得更新：「上主你的天主，在你中間，祂是一位施救的勇士，祂必為你喜不自勝，對你重溫祂的愛情，且因你歡躍喜樂。」（索三 17）

115. 你對祂來說確實寶貴，並非無足輕重。你對祂很重要，因為你是祂雙手的化工。因此祂關心你，慈愛地惦記著你。你應信賴「天主的記憶：祂的記憶不是用作記錄和儲存我們所有資料的『硬碟』。祂的記憶是一顆溫柔憐憫的心，樂於永久刪除我們所有惡的痕跡。」⁶³ 祂不願數算你的過失，而且即使你跌倒了，祂也必會幫助你從中學習。這是因為祂愛你。嘗試靜默片刻，感受祂的愛吧。嘗試讓所有內心的聲音和呼喊靜止下來，在祂愛的擁抱中停駐片刻。

116. 天主的愛「並不強加於人或將人壓倒，不會將人邊緣化或扼殺人的聲音，不會保持緘默，不會羞辱或操控人。這是上主的愛，是每天體現、審慎行事、尊重人的愛；這是自由和帶來自由的愛；這是將人治癒和提升的愛。這是上主的愛。祂重視起來多於跌倒，重視和好多於禁止，重視給予新的機會多於定罪，重視未來多於過去。」⁶⁴

⁶³ 教宗方濟各，〈波蘭克拉科夫第三十一屆世界青年日感恩祭講道詞〉，2016年7月31日：《宗座公報》108（2016），923。

⁶⁴ 教宗方濟各，〈巴拿馬第三十四屆世界青年日開幕詞〉，2019年1月24日：《羅馬觀察報》，12，2019年1月26日。

117. 當祂對你有所要求，或只是讓你面對人生的挑戰時，祂期待你為祂騰出空間，讓祂推動你前進、激勵你、使你成長。若你向祂表達疑慮，祂不會感到不悅。祂反而憂心你不願跟祂說話，不願真誠開放自己與祂交談。聖經記載雅各伯與天主搏鬥（參閱：創卅二 25~31），但他沒有因此離棄上主的道路。事實上，上主這樣激勵我們：「現在你們來，讓我們互相辯論」（依一 18）。祂的愛是如此真實，如此真誠，如此實在，並邀請我們與祂建立真誠的關係，與祂進入可結出果實的交談。請從世上為祂勇敢作證的人良善的面容，尋找在天之父的臨在！

基督拯救你

118. 第二個真理是基督出於愛，徹底交付自己，為拯救你。祂在十字架上張開的雙臂是最有力的標記，顯示祂是竭盡全力的朋友：「既然愛了世上屬於自己的人，就愛他們到底。」（若十三 1）

聖保祿說他的生命依靠那願意捨棄一切的愛：「我現今在肉身內生活，是生活在對天主子的信仰內；祂愛了我，且為我捨棄了自己。」（迦二 20）

119. 這位基督在十字架上拯救我們脫離罪惡，而且至今依然以祂徹底交付自我的力量，繼續拯救我們、救贖我們。你要瞻仰祂的十字架，緊抱祂，讓你獲救，因為「凡接受祂救恩的人，必從罪惡、悲哀、內在空虛和孤獨中被解救出來。」⁶⁵ 要是你因犯罪而遠離祂，祂會以十字架的大能將你再扶起來。絕不要忘記：祂「寬恕我們七十個七次。祂一次又一次把我們扛在肩上。任誰都不能奪走我們的尊嚴，那是祂以無邊無際和永不言棄的愛所賦予的。祂的柔情從未叫人失望，而且總能讓我們重獲喜樂，祂使我們能夠抬起頭來，重新振作。」⁶⁶

120. 「耶穌拯救了我們：因為祂愛我們，必然會這樣做。無論我們怎樣冒犯祂，祂也愛我們，拯救我們。這是因為只有被愛的人才能獲救，只有被擁抱的人才能被轉化。上主的愛超過我們所有的矛盾、我們所有的軟弱、我們所有的狹隘。可是，祂正是要藉著我們的矛盾、軟弱和狹隘，撰寫這個愛情故事。祂擁抱浪子，也在伯多祿否認祂後擁抱他，

⁶⁵ 教宗方濟各，《福音的喜樂》宗座勸諭，1，2013年11月24日：《宗座公報》105（2013），1019。

⁶⁶ 同上，3：1020。

而且總是一而再、再而三地，在我們跌倒之後擁抱我們，幫助我們重新站起來。真正的跌倒——請注意——真正的跌倒、能夠毀掉人生的跌倒就是繼續倒臥地上，不願接受扶助。」⁶⁷

121. 祂的寬恕和救恩不是我們可用金錢購買的，也不是我們可憑勞力或勤奮來獲取的。祂寬恕我們，也無條件地使我們自由。祂在十字架上的自我交付是如此偉大，以至於我們無法償付，而只能以深切的感恩之情領受這恩賜，並因祂以超乎我們想像的愛來愛我們而滿懷喜樂：「天主先愛了我們。」（若壹四 19）

122. 蒙主所愛的青年人，你們被基督的寶血所救贖，是多寶貴啊！摯愛的青年人：「你們是無價的！你們並非可予售賣的物品！你們不要出賣自己，不要接受誘惑，不要讓自己被意識形態的殖民所奴役。意識形態的殖民會給你們灌輸古怪的思想，最終使你們淪為奴隸，依賴物質，成為人生的失敗者。你們是無價的。你們必須一再這樣說：我不拍賣自己，我是無價的。我是自由的，我是自由的！愛上這種自由吧！那是耶穌賜予的自由。」⁶⁸

123. 你要瞻仰被釘十字架的基督所伸開的雙臂，讓自己再一次獲救。當你辦告解時，你要堅信祂的慈悲，這慈悲會免除你們的罪責。你要瞻仰祂出於慈愛所傾流的聖血，讓祂的聖血淨化你。這樣，你總能重獲新生。

基督活著！

124. 最後，還有第三個真理。這個真理與第二個真理緊密相連：基督活著！我們必須緊記這個真理，因為我們很容易將耶穌基督當作已逝的理想典範，將祂當作記憶中的人物，將祂當作兩千年前拯救我們的人。這樣的看法對我們沒有幫助，反而令我們無法改變，不會使我們自由。這位以祂的恩寵充滿我們的，這位使我們自由的，這位轉化我們的，這位治癒我們並安慰我們的，依然活著。祂就是復活的基督，充滿超性的生命力，散發

⁶⁷ 教宗方濟各，〈巴拿馬第三十四屆世界青年日守夜祈禱致詞〉，2019年1月26日：《羅馬觀察報》，6，2019年1月28日至29日。

⁶⁸ 教宗方濟各，〈於主教會議期間與青年會面致詞〉，2018年10月6日：《羅馬觀察報》，7，2018年10月8日至9日。

無窮的光輝。為此，聖保祿確認說：「如果基督沒有復活，你們的信仰便是假的。」（格前十五 17）

125. 若祂依然活著，祂必定可以每時每刻臨在於你的生命中，使之充滿光明。這樣，你再不會感到孤獨和被棄。即使所有人都離開你，祂也會在你身旁，正如祂所應許的：「看！我同你們天天在一起，直到今世的終結」（瑪二八 20）。祂的臨在無形無相，無處不在。無論你走到哪裡去，祂都在那裡等待你。這是因為祂不只降臨於過去，也在此時此刻降臨，而且將繼續每天降臨，邀請你邁向全新的境界。

126. 你要瞻仰歡樂的耶穌，滿溢喜樂的耶穌。你要與這位凱旋勝利的良朋一起歡躍。他們殺死這位聖者、這位義人、這位無罪者，但祂勝利了。邪惡最終沒有得勝。即使在你的生命中，邪惡也不會取得最後的勝利，因為這位愛你的朋友願意在你內得勝。你的救主一直活著。

127. 若祂依然活著，這就是一個保證：在我們生命內的善必會得勝，我們的勞苦也必定有其價值。因此，我們可以停止抱怨並展望未來，因為有祂相伴，我們總能向前看。這就是我們擁有的保障。耶穌永遠活著。我們要緊靠著祂，這樣我們將獲得生命，並能安然無恙地克服那些潛伏在人生旅途上各種形式的死亡和暴力。

128. 任何其他方法都是薄弱和短暫的，可能短期內有幫助，但過後我們會再次無助和孤立地處身人生的風暴中。反之，偕同耶穌，我們的心將扎根於堅穩的保障，超越一切的保障。聖保祿說他希望與基督結合，好能「認識基督和祂復活的德能」（斐三 10）。這是不斷在你生命中彰顯的德能，因為祂來是為叫你獲得生命，「且獲得更豐富的生命。」（若十 10）

129. 若你能夠用心體會這個宣告的美好，並願意與主相遇；若你願意讓祂愛你和拯救你；若你與祂建立友誼，開始與永活的基督談論你生活中的具體事情，那將是卓絕的經驗，是滋養基督信仰生命的基本經驗。這也是你可以與其他青年人交流的經驗。這是因為「基督徒的開始，不是做一個倫理的決定、或者一個偉大的觀點，而是與一個事件的相遇，是與一位的相遇，這會使生命有一個新的起點，因而有一個決定性的指引。」⁶⁹

⁶⁹ 教宗本篤十六世，《天主是愛》通諭，1，2005年12月25日：《宗座公報》98（2006），217。

聖神賦予生命

130. 上文道出了三個真理：天主愛你、基督是你的救主、基督活著。在這三個真理中，我們看到天主聖父和耶穌。聖父在那裡，耶穌就在那裡，聖神同樣在那裡。正是聖神準備和打開我們的心來領受這個宣告，正是聖神使得救的經驗保持活力，正是聖神在你允許祂行事後，使你的喜樂增長。聖神充滿了復活基督的心，並像泉水一樣，從基督的心流溢，湧入你的生命。你領受聖神後，聖神會助你更深入地進入基督的心，使你日益充滿祂的愛、祂的光明、祂的力量。

131. 你應每天呼求聖神，求祂幫助你不斷重新體驗這個重大的宣告。何不這樣做？你不但沒有任何損失，而且祂會改變你的生命；祂會光照你，並領你踏上更美好的旅程。祂不會傷害你，不會奪走你的任何事物，反而會幫助你以最好的方式，找到你所需要的。你需要愛嗎？若是縱情恣欲，或是利用、支配或操控他人，你不會找到。只有通過真正讓你幸福的途徑，你才會找到愛。你在尋找深刻的經驗嗎？積累物質、不斷消費、拼命追求世俗的事物不會給你這樣的經驗。若你接受聖神的引導，便能夠以更美好和更滿足人心的方式，獲得你所需要的。

132. 你在尋找激情嗎？《傾心愛戀吧！》（或稱《讓自己傾心愛戀》）這首優美的詩歌寫道：「人生首要之事，在於找到天主：傾心戀上祂，奮不顧身，無怨無悔。你的所愛會攫住你的心神，影響你的所作所為，決定你怎樣生活：為什麼事情早起，怎樣度過每個夜晚，週末如何安排，讀什麼樣的書，認識什麼樣的人，因什麼事心碎，什麼讓你滿心喜樂感恩。傾心愛戀吧！留在愛裡！在愛中，一切都變得不一樣了。」⁷⁰ 由於聖神的緣故，這種對天主的愛，這種使人對生命充滿熱情的愛是可能的，因為「天主的愛，藉著所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。」（羅五 5）

133. 祂是最美好的青春活力之源。這是因為凡信賴上主的人「必像一株栽在水邊的樹木，生根河畔，不怕炎熱的侵襲，枝葉茂盛，不愁旱年，不斷結實」（耶十七 8）。雖然「少年人能疲倦困乏」（依四十 30），但信賴上主的人「必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不疲倦。」（依四十 31）

⁷⁰ 雅魯培神父（*Pedro Arrupe*），《傾心愛戀吧！》（*Enamórate*）。

第五章

青年的道路

134. 當我們允許自己被所宣講的偉大福音所光照和轉化，我們將如何善度青年期？這個問題很重要，因為與其說青春令人引以為傲，不如說這是天主的恩賜：「年輕是恩寵，是祝福。」⁷¹ 我們可以白白浪費青春的恩賜，也可以懷著感恩之心領受它，盡展我們的青春活力。

135. 天主是創造青春的主，並在每一個青年人身上行事。青年期是青年人蒙受祝福的時期，也是天主給教會和世界的祝福。青春是喜樂，是希望之歌，是真福。珍視青春是指將這個人生階段看作寶貴的時刻，而不只是青年人被催迫踏進成年期的過渡階段。

夢想和抉擇的時期

136. 在耶穌的時代，脫離孩童期是人生一個重要過渡，令人嚮往，值得歡欣慶祝。耶穌復活雅依洛的女兒時，先是稱她為「小女孩」（谷五 39）。然後，祂要她繼續前進，要她成長，稱她為「女孩子」（谷五 41）。耶穌對她說：「女孩子，我命你起來！」（「塔里塔，古木！」）。祂藉這句話，讓她對自己的生命負上更大責任，給她敞開青年期的大門。

137. 「青年期是發展人格的階段，其特點是夢想正在形成、人際關係更趨穩定平衡、喜歡嘗試和試驗，並須作出重要的選擇，以逐漸塑造其人生。在這個人生階段中，青年人蒙召向前邁進，而不斷絕自己的根源；學習自主，而不孤獨生活。」⁷²

138. 天主的愛、我們與永活的基督的關係不會妨礙我們追尋夢想，也不會令我們的視野狹隘。反之，這愛鞭策我們、激勵我們、催迫我們走向更幸福、更美好的生活。「躁動」

⁷¹ 聖保祿六世，〈蘇爾普·里齊奧（*Nunzio Sulprizio*）榮列真福典禮致詞〉，1963年12月1日：《宗座公報》56（1964），28。

⁷² 〈總結文件〉，65。

一詞可概括青年人心裡的許多期盼。正如聖保祿六世所說：「正是在那纏擾你的不滿感之中（……）潛藏著一線光明。」⁷³ 當青年的這種躁動未獲舒解，同時遇上令他們眼前一亮的新事物，這會激發他們的勇氣，驅使他們掌握自己的生命，承擔他們的使命。這種健康的躁動首先在青年期被喚醒，但依然存在於每一個保持活力、開放慷慨的心靈。真正的內心平安與這種深切的不滿感共存。聖奧斯定說：「上主，我們是為了祢而受造，除非安息在祢內，我們的心將得不到安寧。」⁷⁴

139. 不久前，有朋友問我：我在青年人身上看到什麼？我答說：「我看到正在尋找人生道路的少男或少女。他們想以雙足飛翔；他們眺望世界、凝望遠方，眼裡充滿希望、充滿未來，甚至充滿假象。雖然青年人與成年人都以雙足行走，但成年人的雙足並行，而青年人總有一足踏在前方，準備好前行，準備好跳躍。青年總是向前奔馳。談論青年就是談論恩許，也就是談論喜樂。青年人是如此堅強：他們能夠懷著希望，展望將來。青年人是生命的恩許，具有相當的韌力：他們的愚妄足以使他們自欺，但在失望過後，他們的堅毅足以使他們重新振作。」⁷⁵

140. 有些青年可能不喜歡這個人生階段，因為他們想繼續當孩子，或是希望「將青春期無了期地延長，也將應作的決定延後；青年人因怕作最終決定而拿不定主意。可是，青年期不能停滯下來：這是抉擇的時期，而這正是青年期的精彩之處，也是其重要任務。青年人應在專業、社會和政治領域，以及在生活的其他重要層面作決定，從而塑造生命的最終面貌。」⁷⁶ 他們也要作出有關愛情、選擇伴侶或生兒育女的決定。我們將在本文件有關個人聖召及其辨識的最後數章，更深入討論這些主題。

141. 然而，面對啟發我們作出抉擇的夢想，總會有怨天尤人或拱手投降的誘惑。「我們將這種態度留給那些跟隨『抱怨女神』的人吧！（……）她是哄騙者，誘使你踏上歧途。當一切似乎靜止停滯，當個人問題在困擾我們，當我們未能找到解決社會問題的方法，放棄並非妥當的做法。耶穌是道路：我們要請祂來到我們的『船』上並與祂一起啟航！

⁷³ 教宗方濟各，〈於澳洲雪梨與青年會面感恩祭講道詞〉，1970年12月2日：《宗座公報》63（1971），64。

⁷⁴ 聖奧斯定，《懺悔錄》，I，1，1：《拉丁教父集》（PL），32，661。

⁷⁵ 《天主是年輕的：萊翁奇尼訪問教宗方濟各》（*God is Young. A Conversation with Thomas Leoncini*），米蘭，2018年，第16頁。

⁷⁶ 〈總結文件〉，68。

祂是主！祂改變我們對人生的看法。對耶穌的信德會激發排除萬難的希望，激發堅定的確信——這確信不是基於我們的本領和能力，而是基於天主的聖言，基於祂的邀請。我們不必過分計算籌謀，也不必憂慮周圍的事物是否按我們的信念發展。儘管划到深處，超越自己吧。」⁷⁷

142. 我們必須堅持追尋夢想。正是為此，我們必須提防一個會使我們退縮的誘惑。那就是焦慮。焦慮可成為我們重大的仇敵，使我們因無法達到即時的成果而放棄投降。我們最美好的夢想是以希望、耐心和承擔來達成的，而非一蹴而就。與此同時，我們不應因為不安感而停滯不前，不應害怕冒險和犯錯。反之，我們應害怕癱瘓無力地活著，有如活死人一樣，淪為沒有生命的人，不敢冒險，不願承擔，或是害怕犯錯。即使你犯錯了，你總是可以抬起頭來，重新開始，因為誰也不能奪走你的希望。

143. 青年人，你們不要放棄你們青春歲月的最美好部分，不要從陽台上冷眼看待生命。不要以為幸福就是躺在沙發上，也不要再在屏幕前虛度一生。不要讓自己淪落得有如被棄的廢車。不要成為泊在路旁的車輛，反而要努力使夢想成真，作出抉擇。勇敢冒險吧！即使可能犯錯，也要嘗試冒險。不要活得麻木不仁，或是將自己當作這個世界的遊客。你們應投入世界！要驅走使你們癱瘓無力的恐懼，以免淪為年輕的木乃伊。你們要善度人生！體驗最美好的生活！打開牢籠高飛吧！千萬不要提早退休養老。

渴望生活和體驗

144. 青年人展望他們夢想的未來，但這並不表示他們只在前進，因為他們也強烈渴望活在當下，充分善用生命給他們帶來的各種機遇。這個世界滿載美善！我們怎能輕視天主的各種恩賜？

145. 與許多人的想法相反，上主不願遏止這種活出圓滿人生的渴望。我們應回顧舊約智者的教訓：「我兒，該按你所有，好待你自己。（……）不應取消你佳節的喜樂。」（德十四 11、14）。這位真天主、愛你的天主希望你幸福生活。因此，我們在聖經中也找到這句給青年的勸言：「少年人，在你青春時應歡樂；在你少壯的時日，應心神愉快。（……）」

⁷⁷ 教宗方濟各，〈於義大利卡利亞里與青年會面致詞〉，2013年9月22日：《宗座公報》105（2013），904~905。

掃除你心中的煩惱。」（訓十一 9~10）。天主是「將萬身豐富地供給我們享用的天主。」（弟前六 17）

146. 要是不懂享受天主在平常日子的恩賜，要是不懂得欣賞在人生每一步所遇到平凡愉快的事情，又怎會懂得對天主感恩？「沒有比吝嗇而自殘的人，更為卑劣」（德十四 6）。這不是說我們應貪得無厭、沉溺於尋歡作樂，因為這種態度反而會妨礙我們活在當下。我們應懂得怎樣張開眼睛、停下來好好生活，並為生活中的各種平凡恩賜感恩。

147. 顯然，天主聖言邀請你不僅要為明天作好準備，也要活在當下：「所以你們不要為明天憂慮，因為明天有明天的憂慮：一天的苦足夠一天受的了」（瑪六 34）。可是，這並非指在生活中不負責任地縱情恣欲，這會令我們空虛，總是感到不滿足；反之，這是指圓滿地活在當下，善用精力來行善，培養手足情誼，跟隨耶穌，欣賞生命中的每一點快樂，將之看作天主聖愛的恩賜。

148. 說到這裡，讓我回顧阮文順樞機的事跡。當他被囚禁在勞改營時，他不想只是無可奈何地等待未來獲釋的日子。他選擇「活在當下，讓此時此刻滿溢愛情」，而他實現此事的方式就是「緊抓每天出現的機會，以超卓的方式作平凡的事。」⁷⁸ 在你奮力實現夢想時，應圓滿地活好今天，全力以赴，使每時每刻都充滿愛。這一天很可能是你青年期的最後一日，因此值得你全情投入，深入體味。

149. 即使在困難時刻也要這樣。我們必須好好體驗困難，才能從中學習。一如瑞士主教團教導說：「當我們以為天主已離棄我們，以為再沒有得救的可能，祂就在我們身旁。這是個表裡顛倒的情況，但對許多基督信徒來說，苦難和黑暗已成為（……）與天主相遇之處。」⁷⁹ 此外，許多在身體、精神和感官方面患有殘障的青年，特別渴望好好生活和體驗新事物。雖然他們的經驗與同儕所經驗的並不相同，但他們也擁有令人驚訝、超乎想像的才能，有時甚至比常人優勝。主耶穌給他們其他恩賜。團體應珍視這些恩賜，好能發現天主對他們每一個人的愛的計畫。

⁷⁸ 阮文順樞機，《五餅二魚》（*Five Loaves and Two Fish*, Pauline Books and Media），2003年，第9頁、第13頁。

⁷⁹ 瑞士主教團，《撥出時間：為你、為我、為我們》（*Prendre le temps: pour toi, pour moi, pour nous*），2018年2月2日。

活在與基督的友誼中

150. 不管你有多深入地活出和體驗青年期，但要是你沒有每天與那位良朋交往，沒有活於與耶穌的友誼中，就無法徹底領會青春的真義，無法了解真正圓滿的青春。

151. 友誼是生命的禮物，也是天主的恩賜。上主藉著我們的朋友淨化我們，使我們成長。此外，在困難時刻忠誠地支持我們的朋友也彰顯了上主的眷愛、祂的安慰和祂慈愛的臨在。藉著與朋友相處，我們學會開放、體諒、照顧他人，並走出我們的安逸和孤立，而與人分享生命。因此，「忠實的朋友，是無價之寶。」（德六 15）

152. 友誼並非瞬間即逝的，而是穩固、堅定，忠誠的關係，並隨著時間逐漸發展成熟。這種情感關係使我們感到合為一體，而且是一種慷慨的愛，推動我們尋求朋友的益處。即使朋友之間可能彼此各異，但總有一些共同點讓他們感到親近，彼此之間以真誠和信任建立親厚的關係。

153. 友誼非常重要，因此耶穌也自稱為我們的朋友：「我不再稱你們為僕人，（……）我稱你們為朋友」（若十五 15）。藉著祂賜給我們的恩寵，我們的地位提升了，以至於真正地成為祂的朋友。祂向我們傾注祂的愛，我們也可以這樣愛祂，並將祂的愛分享給他人，希望他們也會加入耶穌基督建立的友誼團體。⁸⁰ 雖然祂已享有圓滿幸福的復活生命，但我們依然可以對祂慷慨，幫助祂在這個世界上建立祂的王國，作祂的工具，將祂的訊息、祂的光，尤其是祂的愛，帶給世人（參閱：若十五 16）。門徒聽到耶穌呼召他們作祂的朋友。這是一個邀請，耶穌沒有強迫他們，而是溫柔地請他們自由作出抉擇：「祂向他們說：『你們來看看吧！』他們於是去了，看了祂住的地方；並且那一天就在祂那裡住下了」（若一 39）。經過這次親密和意想不到的相遇，門徒放下一切，跟隨耶穌。

154. 我們與耶穌的友誼不會瓦解。即使有時候祂看似沉默不言，但祂絕不會棄我們不顧。當我們需要祂時，祂將自己顯示給我們（參閱：耶廿九 14）；無論我們走到哪裡，祂必與我們同在（參閱：蘇一 9）。這是因為祂從不違背祂的盟約。祂只要求我們不要離棄祂：「你們住在我內，我也住在你們內」（若十五 4）。可是，即使我們離開祂，「祂仍然是忠信的，因為祂不能否認自己。」（弟後二 13）

⁸⁰ 參閱：聖多瑪斯·阿奎那，《神學大全》，第二集：第二部，第二十三題，第一節。

155. 我們常與朋友交談，分享最私密的事情。我們也可以這樣與耶穌交談。祈禱既是挑戰，也是歷險。這是多麼刺激的歷險啊！祈禱有助我們日益深入認識耶穌，進入祂的深處，與祂更堅固地結合為一。我們在祈禱中，向祂傾訴我們的所有遭遇，在祂懷內感到充滿信心。祈禱也使我们感受到與耶穌的親近和祂的眷愛，讓耶穌將祂的生命傾注給我們。當我們祈禱時，「我們是向天主開放」，我們是為祂騰出空間，「讓祂可以行事、進入我內、獲得勝利」。⁸¹

156. 如此，我們可體驗與耶穌的恆久結合，而這結合超越了我們與其他人的關係：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」（迦二 20）。不要讓你的青年期缺乏這種友誼。你不僅會在祈禱時感到祂在你身旁，也會感到祂時刻與你同行。你要努力尋求祂，而你會體驗到祂時刻相伴在旁的美好經驗。這就是厄瑪烏的門徒所經驗到的：他們以困惑的心情前進和交談時，「耶穌親自走近他們，與他們同行」（路廿四 15）。有一位聖人說：「基督信仰不是一套我們必須相信的真理，一堆我們必須遵守的戒條，或一些禁令。這樣的信仰令人反感。基督信仰是關於那位深愛我的天主，祂也要求我愛祂。基督信仰是關於基督的信仰。」⁸²

157. 耶穌能夠將教會的所有青年合一起來，追尋同一的夢想。「一個偉大的夢想，一個所有人都可參與的夢想。為了這個夢想，耶穌在十字架上獻出生命，聖神也在五旬節降臨，讓每一個男人和女人的心、每一個人的心都燃燒起來（……）。祂撼動你的心靈，使之得以成長和發展。這個夢想稱為耶穌，是聖父撒下的種子。耶穌是天主，像聖父一樣，由聖父派遣；聖父相信這顆種子會在每一個人的心裡生長和存留。這是一個實在的夢想，是天主子位格，在我們的血管中流動，使我們的心震顫躍動。」⁸³

長大成熟

⁸¹ 教宗方濟各，〈向巴拿馬第三十四屆世界青年日的青年志工致詞〉，2019年1月27日：《羅馬觀察報》，11，2019年1月28日至29日。

⁸² 聖羅梅洛（*St. Oscar Romero*），〈講道詞〉，1977年11月6日：《思想集》（*Su pensamiento*），I-II，聖薩爾瓦多，2000年，第312頁。

⁸³ 教宗方濟各，〈巴拿馬第三十四屆世界青年日開幕典禮致詞〉，2019年1月24日：《羅馬觀察報》，12，2019年1月26日。

158. 許多青年人重視他們的身體，努力鍛練體力或美化外觀。有些青年致力提升他們的技能和知識，從而更感自信。有些青年則追求更遠大的目標，付出更大的努力，尋求靈性上的成長。聖若望說：「青年們，我給你們寫過：你們是強壯的，天主的話存留在你們內」（若壹二 14）。當青年人尋求上主，謹守祂的話，以生命回應上主，並在德行上增長，他們的心靈將更加強壯。因此，我們必須與耶穌保持「連線」，與祂一起「在線」，這樣你就不必單憑一己的力量和智識，增加你的幸福和聖德。就像你會憂慮沒法連上網際網絡一樣，你應確保與主保持連線。這是指不要停止與祂交談、聆聽祂、向祂訴說有關你的事情，而且在你猶疑應怎樣做時，問祂說：「耶穌，若祢在我的處境，祢會怎樣做？」⁸⁴

159. 我希望你好好珍惜自己，認真生活，尋求靈性生命的成長。除了青年人一般熱衷追求的事物之外，追求「正義、信德、愛德與平安」也是美好的事（弟後二 22）。這不會令青年人失去率性、朝氣、熱情、溫柔的特質。長大成人並不表示要放棄青年期這個人生階段最珍貴的特質。若是這樣，上主可能有一天會這樣責斥你：「我憶起你年輕時的熱情，你訂婚時的戀愛；那時你在曠野裡，在未耕種的地上追隨了我。」（耶二 2）

160. 另一方面，即使是成年人也必須變得成熟，但不要失去青年期的特質。這是因為每個人人生階段都是永久的恩寵，有其不會消逝的價值。若是在青年期好好生活，這些歲月會繼續留在心裡，成為內心的經驗，並在成年期得以內化、深化和結出果實。青年人往往被眼前無限的前景所吸引，⁸⁵ 而成年人的生活安穩舒適，可能會日漸忽略這前景，並失去青年歲月的特質。反之，應讓情況反轉過來：在成熟、成長和規劃人生之餘，不要失去青年那種吸引力、那種開闊的胸襟、那種對更偉大的現實的熱愛。在生命的每一刻，我們都能夠更新和增加我們的青春活力。當我開始負起教宗的職務時，上主擴闊了我的視野，更新了我的青春活力。同樣的情況也可以發生在結婚多年的夫婦或隱修院的隱修士身上。隨著年月過去，有些事情需要安頓下來，但成熟的人也可以擁有更新的心火，保持永遠年輕的心。

161. 成長的意思是：保存和滋養青年期最珍貴的特質，但也要保持開放的態度和去蕪存菁，並從天主領受新的恩賜，以發展有價值的事物。有時候，自卑感會妨礙你看清自己

⁸⁴ 參閱：教宗方濟各，〈於智利聖地亞哥邁普國家朝聖地與青年會面〉，2018年1月17日：《羅馬觀察報》，7，2018年1月19日。

⁸⁵ 參閱：郭迪尼（*Romano Guardini*），《生命的歲月》第三版（*Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung*），烏茲堡，1955年，第20頁。

的缺失和軟弱，使你無法成長和成熟。反之，應讓自己被天主所愛。祂愛你的真貌、欣賞你、尊重你，也不斷給你更多恩賜：賜你更多祂的友誼，更多祈禱的熱忱，使你更渴慕祂的話、更渴望領受聖體聖事中的基督、更渴望活出祂的福音，並賜你更強大的內心力量，更深的平安和靈性的喜樂。

162. 然而，我要提醒你：要是你只懂模仿別人，你無法成聖，也無法實現自我。效法聖人不只是模仿他們的生活和活出聖德的方式：「有些見證有助鼓舞人心，激勵我們前進，但這並不表示我們必須有樣學樣，因為這樣做甚至有可能令我們偏離上主為我們準備的獨特成聖之道。」⁸⁶ 你必須認識真我，發展你獨有的成聖之道，而不必在意人家的說話和想法。成聖是指更圓滿地活出自我，成為天主所夢想和創造的你，而不是作複製品。你的生命必須具有先知性，可啟發他人，在這個世界留下印記，只有你才能留下的獨特印記。反之，要是你只有樣學樣，你將會使這片大地，甚至使天上，失去誰也不能代替你作出的貢獻。我想起聖十字若望在他的《靈歌》中寫道：每一個人都應按「其特有的方式」，從他的靈修建議獲益，⁸⁷ 因為天主願意以不同的方式顯示祂的恩寵，「對這人以這方式，對那人則以那方式」。⁸⁸

手足情誼的路程

163. 靈性生命的成長主要體現於手足情誼，以及慷慨和慈悲的愛。聖保祿說過：「願主使你們彼此間的愛情，和對眾人的愛情增長滿溢，就像我們對你們所有的愛情」（得前三 12）。願你在生活中越發體驗到這樣的「神魂超拔」——脫離自身、尋求他人益處的經驗，以至於願意為此付出生命。

164. 我們將與天主相遇稱為「神魂超拔」，因為這相遇讓我們脫離自身，並提升我們，使我們沉浸在天主的愛和美善之中。可是，這相遇也使我們放下自我，看到每一個人潛藏的美善，並看到他們作為天主的肖像和天父的子女，所具有的尊嚴和偉大。聖神要推動我們放下自我，以愛擁抱別人，尋求他們的益處。因此，較理想的方法是一起活出信仰，在團體生活中表現我們的愛，與其他青年分享我們的愛、我們的時間、我們的信仰、

⁸⁶ 教宗方濟各，《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭，11，2018年3月19日。

⁸⁷ 聖十字若望，《靈歌》（*Spiritual Canticle*），〈序言〉，2。

⁸⁸ 同上，XIV~XV，2。

我們的憂慮。教會提供許多不同的空間，讓我們能夠在團體中活出信仰，因為當我們團結起來，所有事情都會更輕鬆。

165. 你的創傷會令你陷入自我孤立的誘惑，使你自我封閉，積累怨恨。可是，對於天主召叫我們寬恕別人，你絕不要充耳不聞。盧旺達主教團教導說：「為與別人和好，首先必須在對方身上看見天主的肖像所散發的光輝。（……）從這個角度看，必須區分罪人與罪惡和他的罪行，才能達到真正的修和。這是指雖然你嫌惡對方對你所行的惡，但你繼續愛他，因為你體諒他的軟弱，也在他身上看到天主的肖像。」⁸⁹

166. 有時候，由於我們過分自我，只看到自身的問題和痛苦的感受，只顧抱怨或耽於逸樂，以致所有青年期的活力、夢想和熱情都黯淡下來。不要讓這樣的事發生在你身上，因為這會使你的心未老先衰。每個階段都有其美妙之處，在青年期應追求共同的理想，一起尋夢，一起展望遠大的前景。

167. 天主樂見青年的喜樂，並特別邀請他們體驗手足共融的歡樂，那是懂得分享的人所體驗到的超卓的愉悅，因為「施予比領受更為有福」（宗二十 35），而且「天主愛樂捐的人」（格後九 7）。手足情誼擴大我們體驗喜樂的能力，因為它使我們因別人獲得益處而歡欣：「應與喜樂的一同喜樂」（羅十二 15）。願你青年期的率性和衝動日益轉化為真誠的手足情誼，表現為總是願意寬恕、慷慨待人和渴望建立團體的朝氣。有一句非洲諺語說：「為走得快，應獨自上路；為走得遠，應與人同行。」讓我們不要失去手足情誼。

青年的承擔

168. 事實上，面對充滿暴力和自私的現實世界，青年人可能會將自己封閉在小圈子之中，避開社會生活帶來的挑戰，而錯過了這個廣闊精彩、有各種需要的世界。他們感到自己生活在手足情誼中，但他們的群體可能只是其自我的延伸。要是他們只將平信徒聖召看作教會內的一種服務（讀經、輔祭、傳道員等），則情況更為嚴重，因為他們忘記了平信徒聖召首先是在家庭、社會和政治領域實踐愛德。平信徒聖召是具體的承擔，以信德為基礎，為建立新的社會。平信徒聖召是生活在世界和社會之中，為宣講福音、締造和平、和諧共處、追求正義、維護人權、實踐慈悲，從而在世上擴展天主的國。

⁸⁹ 盧安達主教團，《主教團於盧旺達特殊修和年致信友牧函》，17，基加利，2018年1月18日。

169. 我建議青年人走出朋友組成的群體，建立「友愛的社會，尋求共同福祉。社會上的仇恨具有破壞力。家庭被仇恨摧毀，國家被仇恨摧毀，世界被仇恨摧毀。最大的仇恨是戰爭。今天，我們看到世界正在遭受戰爭摧毀，因為人們無法坐下來好好談話。（……）你們要成為有能力在社會團體塑造友愛的人。」⁹⁰ 這並非易事，我們必須願意付出，必須與人協商，但若這樣做是為了眾人的益處，我們將能活出求同存異的偉大經驗，一起奮力追求同一的目標。這種建立橋梁的工作要求我們費盡心思，而且有時候非常勞累。可是，若我們能夠在如此眾多的分歧中找到共識，從而締造有利各方的和平，這就是相遇的文化所行的奇跡，那是青年懷著勇氣和熱情所追求的。

170. 主教會議承認：「雖然青年人參與社會事務的方式有別於上一代所採用的，但熱衷參與社會事務確是今日青年的特點。即便有些青年表現冷漠，但仍有許多青年人投入志工服務、積極履行公民本分、促進社會精誠關懷。這些青年需要有人陪伴和激勵，好讓他們發揮才幹、技能和創造力，並鼓勵他們承擔責任。參與社會事務和直接接觸貧苦者是作出探索，或深化信仰和辨明聖召的基本機會。（……）此外，亦有報告指，青年人願意投身政治活動，以建立共同福祉。」⁹¹

171. 感謝天主！今天有許多來自堂區、學校、教會運動或大學團體的青年經常付出時間照顧長者和病人，或探訪窮人社區，或是參與慈善晚會，幫助貧窮的人。他們經常在這些活動中，體察到他們得著比付出更多，因為當我們有勇氣接觸他人的痛苦時，將有所領悟，而且越趨成熟。此外，窮人有其智慧。他們懂得運用淺白的語言，幫助我們發現我們察覺不到的價值。

172. 另有一些青年參與社會項目，為無家可歸者建造房子，或清理受污染的地區，或是為有需要的人提供援助。若這種團體活力不僅投放在分散的行動，而能夠以穩定的方式結集起來，設定明確的目標，獲得妥善的管理，將有助於推行更持久有效的活動。不同學科的大學生可以聯手，善用他們的知識解決社會問題，藉此與來自其他教會團體或宗教的青年攜手合作。

⁹⁰ 教宗方濟各，〈向古巴夏灣拿巴雷拉神父文化中心的青年致意〉，2015年9月20日：《羅馬觀察報》，6，2015年9月21日至22日。

⁹¹ 〈總結文件〉，46。

173. 就像耶穌所行的奇跡，青年獻出的餅和魚同樣會倍增（參閱：若六 4~13）；就像福音的比喻所述的，青年撒下的種子同樣會茁壯成長，結出碩果（參閱：瑪十三 23、31~32）。所有這一切都以聖體聖事為生命的泉源。在這聖事中，我們獻上的餅和酒被轉化，給予我們永恆的生命。青年被賦予艱鉅的挑戰。憑藉對復活基督的信德，青年能夠以創意和希望來面對挑戰，總是願意投入服事。他們就像那些在婚宴中，看到耶穌行第一個奇跡而感到驚歎的僕人。他們只是聽從聖母的吩咐，便成為耶穌的夥伴：「祂無論吩咐你們什麼，你們就作什麼」（若二 5）。慈悲、創意和希望使生命成長。

174. 我要鼓勵你承擔重任，因為我知道「你的心、你這顆年輕的心盼望建立一個更美好的世界。我一直關注世界新聞，看到世界各地有許多青年走上街頭，表達他們渴望一個更公義和友愛的社會。青年人走上街頭了！他們是盼望帶動變革的青年。請不要將帶動變革的任務推卸給別人！你們是擁有未來的人！未來是通過你們降臨世界。我也請你們帶動這變革。你們應繼續克勝怠惰，以基督信徒應有的態度，回應世界各地出現的社會和政治問題。我請你們建設這個世界，為建造更美好的世界而努力。摯愛的青年人，請不要冷眼旁觀，應投入其中。耶穌沒有冷眼旁觀，祂投身世界。你們也不要冷眼旁觀，應效法耶穌，投進世界。」⁹² 最重要的是，應設法為共同福祉努力，服事貧苦者，帶動愛德與服事的革命，以此抗衡病態的消費主義和淺薄的個人主義。

英勇的傳教士

175. 傾心愛慕基督的青年蒙召不論身在何方，都要以生命見證福音。聖伍達道(*St. Alberto Hurtado*)說：「作使徒不是要戴上徽章，不是要將真理掛在口邊，而是要活出真理，以體現真理，並讓自己轉化，成為基督。作使徒不是要高舉火炬、擁有光明，而是要成為光明。（……）福音（……）不僅是說教，而是理想典範，是在現實生活體現的訊息。」

93

176. 身體力行的見證有其價值，但並不表示我們應緘默。為什麼不談論耶穌？為什麼不告訴大家：是祂賜給我們生活的力量，與祂交談是美事，默想祂的話對我們有益？青年

⁹² 教宗方濟各，〈巴西里約熱內盧第二十八屆世界青年日守夜祈禱致詞〉，2013年7月27日：《宗座公報》105（2013），663。

⁹³ 聖伍達道(*St. Alberto Hurtado*)，《你們是世界的光》(*Ustedes son luz del mundo*)，於智利聖克里斯托瓦爾山致詞，1940年：<https://www.padrealbertohurtado.cl/escritos-2/>。

人，不要任由世界擺布你們，而只分享消極或淺薄的事物。你們應逆流而上，學習怎樣分享耶穌，傳達祂賜給你們的信仰。聖保祿感到無法抗拒的催迫，因而說：「我若不傳福音，我就有禍了」（格前九 16）。願你們的心也感到同樣的催迫。

177. 「耶穌派遣我們到哪裡去？祂的派遣沒有界限、沒有限制：祂派遣我們到所有地方去。福音是給所有人的，而不只是給某些人而已。福音不只是給那些好像更接近我們、更願意聆聽、更欣然接受的人。福音是給所有人的。不要害怕將基督帶進每一個環境，帶到社會的邊緣，甚至帶給那些看似最遙遠、最無動於衷的人。上主尋求所有人，願意所有人都感受到祂溫暖的慈悲和愛。」⁹⁴ 祂邀請我們無論身在何方，無論與誰在一起，無論是身處社區，或在學習、參與體育運動、與朋友相處、投入志工服務或在工作的時候，都毫不畏懼地履行傳教使命。無論什麼時候，分享福音的喜樂都是美好和適宜的事。上主就是這樣接近每一個人。青年人，祂願意你們成為祂彰顯光明和希望的工具，因為祂願意靠你們的勇氣、朝氣和熱情行事。

178. 不要以為傳教使命輕鬆容易。有些青年出於傳教熱忱，獻出他們的生命。韓國主教團這樣說：「我們希望效法殉道者的榜樣，成為麥子和人類得救的工具。即使我們的信德像芥子那麼小，天主也會使之成長，使之成為祂施行救恩的工具。」⁹⁵ 青年朋友，不要等到明天才獻出你們的精力、勇氣和創意來改變世界。你們的青年歲月不是一個「過渡時期」。你們是天主的當下，祂願意你們結出果實。⁹⁶ 這是因為「當我們施予他人時，我們接受施予」⁹⁷，而建設美好將來的理想之道，就是以奉獻和慷慨的精神好好活出當下。

⁹⁴ 教宗方濟各，〈巴西里約熱內盧第二十八屆世界青年日感恩祭講道詞〉，2013年7月28日：《宗座公報》105（2013），665。

⁹⁵ 韓國主教團，《紀念丙寅教難150週年牧函》，2016年3月30日。

⁹⁶ 參閱：教宗方濟各，〈巴拿馬第三十四屆世界青年日感恩祭講道詞〉，2019年1月27日：《羅馬觀察報》，12，2019年1月28日至29日。

⁹⁷ 〈主，讓我作祢和平的工具〉亞西西·聖方濟各啟發的禱文。

第六章

扎根的青年

179. 我見過剛種下的樹木。它們外形優美，枝條向天空伸展，越長越高，有如一首希望之歌。可是，暴風雨來襲後，我發現這些樹木倒下了，再沒有生命。這是因為它們尚未扎根。樹枝向高空伸展，但樹根沒有深入地下，因此敵不過大自然的力量。正是為此，當我看見有人鼓吹青年不必扎好根基便去建設未來，猶如世界沒有過去，我便感到難過。這是因為「要是沒有強壯的根幫助我們站穩和打好基礎，我們不可能成長。要是身無所依，心無所繫，很容易失去方寸。」⁹⁸

不要被連根拔起

180. 這個問題並非不重要，適合以簡短的一章來討論。探討這個問題有助我們區分青春的喜樂與盲目推崇青春，而後者是某些人用作迷惑和利用青年達到目的之手段。

181. 試想想：如果有人鼓勵你們無視歷史，不必從長者的經驗學習，應輕視所有過去，只看重他為你們展示的未來，難道這不是可輕易吸引你們任由他擺布的方法嗎？此人想你們變得空洞、沒有根基、凡事猜疑，於是只會相信他的承諾和順從他的計畫。這就是各種形式的意識形態的運作方式。它們破壞（或解構）所有與之不同的事物，好能毫無阻礙地主導一切。為達到這個目的，它們要青年人輕視歷史，拒絕接受世代相傳的靈性和人性寶藏，並無視過去的一切。

182. 操控者還有另一種手法：推崇青春，就好像所有與青春無關的事物都令人生厭或老氣過時。青春的身體成為推崇青春的象徵，因此凡是關乎這種身體的事物都被當作偶像，受到瘋狂的追捧，而與青春無關的事物則受到蔑視。可是，推崇青春是一種武器，最終會使青年倒退，失去真正的價值，而且是利用青年獲得個人、經濟或政治利益的手段。

⁹⁸ 教宗方濟各，〈巴拿馬第三十四屆世界青年日守夜祈禱致詞〉，2019年1月26日：《羅馬觀察報》，6，2019年1月28日至29日。

183. 摯愛的青年，不要讓他們利用你們的青春來提倡膚淺的生活，將美麗與外表混為一談。反之，你們要懂得從那些工作完畢後，邋裡邋遢地回到家裡，並為自己能夠養家糊口而感欣慰的工人身上，看到他們的美。當一家人圍坐餐桌旁邊，團結共融，慷慨地分享食物，那麼即使他們食物匱乏，這個場面也美妙不凡。當衣衫襤褸、年紀稍長的婦人即使體力有限、健康欠佳，也一直悉心照顧她患病的丈夫，這也是美好的事。當談戀愛的日子早已過去，已屆暮年的夫婦依然相愛，忠誠相待，長者牽手同行，這也是美麗的畫面。當每一個男男女女以愛活出個人聖召，無私地服務他們的社區和國家，為建立幸福的家庭付出努力，為重建和睦的社會默默艱苦工作，不計回報，那麼他們都散發著一種超越外表和時尚服飾的美。這樣的美使我們聯想到十字架上的基督。當我們發掘、展示和突顯這樣的美，就是為真正的社會團結和相遇文化奠定基礎。

184. 除了灌輸青春和外表的虛假夢想以外，今天還有人推動一種不需要天主的靈修，以及不需要團體和不用關懷受苦者的關愛，而且鼓吹防範窮人，將他們當作危險人物，並提出各種各樣的主張，使你們相信一個無憂無慮的未來，但這樣的未來總不會實現。這不是我要給你們的，而且我以至深的關愛，勸誡你們不要被這類意識形態所擺布。這類意識形態不會給你們更多青春活力，反而會使你們淪為奴隸。我提倡另一個途徑，那是給你們自由、熱情、創意、新視野的途徑，並會培養那可滋養和支持我們的根基。

185. 在這方面，我要強調一點：「許多來自非西方地區的與會神長指出：在他們的國家，全球化的發展同時引進文化殖民，將青年人從其文化和宗教傳承連根拔起。教會必須致力陪伴他們，使他們不會在這個過程中，失落其身分最寶貴的特質。」⁹⁹

186. 今天，我們看到一個將青年人變得千篇一律的劃一趨勢，企圖消除其原居地賦予他們的特色，將他們改造為可予操控的物品。這是在摧毀文化，其嚴重性相當於動植物物種的滅絕。¹⁰⁰ 因此，我在巴拿馬向集會的青年原住民致詞時，敦促他們「守護你們的根，因為從根汲取力量使你們茁壯成長、結出碩果。」¹⁰¹

⁹⁹ 〈總結文件〉，14。

¹⁰⁰ 參閱：教宗方濟各，《願祢受讚頌》通諭，145，2015年5月24日：《宗座公報》107（2015），906。

¹⁰¹ 教宗方濟各，〈巴拿馬原住民世界青年大會視像訊息〉，2019年1月17日至21日：《羅馬觀察報》，8，2019年1月19日。

與長者的關係

187. 主教會議指出：「青年人放眼未來，朝氣蓬勃地面對生活。可是，他們也傾向於享受眼前的事物，有時候很少關心他們自己過去的歷史，特別是他們的父母、祖父母傳留給他們的各種寶藏，也不重視他們身處的社會的文化背景。為協助青年人成長和作出人生抉擇，若是能夠幫助他們探索過去的豐富傳承，將之銘記於心，並運用於他們的各種抉擇和可能性，這是真正的愛德行動。」¹⁰²

188. 天主聖言敦促我們應接觸長者，從他們的經驗獲益：「你當常居於明智的長老之中，遇到有智慧的人，你應結識他。（……）假使你看見一個有智慧的人，你要及早前去拜訪，你的腳要磨光他的門限」（德六 35~36）。不管怎樣，他們經歷過漫長歲月，有豐富的生活經驗，因此我們應尊敬他們：「在白髮老人前，應起立」（肋十九 32），因為「少年人的光榮，在於他們的魄力；老年人的榮耀，在於他們的白髮。」（箴二十 29）

189. 聖經勸誡我們：「對生養你的父親，應當聽從；對你年邁的母親，不可輕視」（箴廿三 22）。孝敬父母的誡命「是附有恩許的第一條誡命」（弗六 2；參閱：出二十 12；申五 16；肋十九 3），而這恩許就是：「使你得到幸福，並在地上延年益壽。」（弗六 3）

190. 這不是說你們必須認同他們所有的言論和行為。青年人應時刻抱有批判的精神。聖巴西略鼓勵青年人尊重古希臘作家，但只應接受他們正當的教導。¹⁰³ 這是指保持開放，學習代代相傳的智慧。即使人性有其缺失，也可保有這種智慧，不應讓它被消費新事物和市場機制所窒礙。

191. 不論在過去或未來，世代撕裂都不會為世界帶來任何好處。這是警號，預示了一個沒有根、沒有將根扎穩的未來；這是謊言，令人以為只有新事物才是美好的。團體內的跨代關係使團體擁有集體記憶，因為每一代都領受前人的教導，並將遺產留給繼承者。這樣的框架有助締造穩健的新社會。正如諺語所說：「若青年兼有見識，而長者兼有活力，就沒什麼不能成就的事了。」

¹⁰² 〈總結文件〉，35。

¹⁰³ 參閱：聖巴西略，〈致青年書〉，I，2：《希臘教父集》（PG），31，565。

夢境與神視

192. 在岳厄爾先知的預言中，我們看到一個美妙的宣告，讓我們明白這個道理。岳厄爾說：「此後——上主的斷語——我要將我的神傾注在一切有血肉的人身上：你們的兒子們和你們的女兒們要說預言，你們的老人要看夢境，你們的青年要見神視」（岳三 1；參閱：宗二 17）。若青年與老人都對聖神開放，他們將是妙不可言的組合。老人看夢境，青年見神視。兩者如何相輔相成？

193. 長者的夢想是由記憶編織而成，載有許多關於過去各種經歷的畫面，積累了豐富的經驗和歲月。若青年能夠扎根於長者的夢想，將可預見未來，而且他們的願景將可擴闊他們的視野，為他們展示新的道路。可是，要是長者不做夢，青年就無法看清前景了。

194. 我們或許可在父母所保留的各種事物，找到一些記憶，讓我們想像到祖父母曾對我們抱有的夢想。每一個人早在出生之前，已從祖父母獲得祝福。祖父母對他抱有夢想，這個夢想充滿愛和希望，就是盼望他享有更美好的生活。即使祖父母沒有夢，祖輩當中總有人做過這樣的夢，歡欣地凝視躺在搖籃的子女、兒孫。原初的夢想就是天主聖父的創世夢想。這個夢想先於祂的所有子女存在，並一直伴隨他們。這個祝福代代相傳，是珍貴的遺產。我們必須懂得怎樣保存有關這祝福的記憶，留傳給下一代。

195. 因此，我們應讓長者滔滔不絕地講論他們的故事。這些故事有時看似傳說或幻想，就像是長者的夢想，但許多時候這些故事蘊含寶貴的經驗、意味深長的象徵、隱藏的訊息。講述這些故事需要時間，我們應準備好聆聽和耐心地理解，因為這不是可從社會網絡接收的訊息。我們必須明白：現代通訊媒介的範圍有限，不能傳達所有的人生智慧。

196. 在《時間的智慧》¹⁰⁴ 一書中，我以問題的形式表達一些想法：「我對長者（包括我在內）有什麼期望？我期望我們擔任記憶的守護者。我們這些祖父母應組成一個合唱團。我想像長者是永駐聖所的合唱團，在那裡獻上懇禱和讚頌，支持整個為生命服務和奮鬥的團體。」¹⁰⁵ 「少年人和童貞女，老年人與兒童侶，請你們讚美上主的名字。」（詠一四八 12~13）。這是何等美妙！

¹⁰⁴ 參閱：斯帕達羅神父（Antonio Spadaro），《時間的智慧：與教宗方濟各討論重要的人生問題》（*Sharing the Wisdom of Time, Chicago, Loyola Press*），2018年。

¹⁰⁵ 同上，12。

197. 我們作為長者可以給青年什麼？「對今天充滿雄心壯志而又滿懷不安的青年，我們可以提醒他們：沒有愛的生活將枯燥無味。」¹⁰⁶ 我們可以對他們說什麼？「對於充滿畏懼的青年，我們可以說：我們有能力克服對未來的焦慮。」¹⁰⁷ 我們可以教導他們什麼？「對於過分憂慮的青年，我們可以教導他們說：施比受帶來更大的喜樂；不應將愛只掛在口邊，更要身體力行。」¹⁰⁸

一起冒險

198. 我們藉著施予和行動體現我們的愛，但經常出錯。願意行動和冒險的人很容易犯錯。瑪利亞·加俾額爾·珮林（*Maria Gabriella Perin*）在出生後不久父親便離世。她曾反省這經歷怎樣影響她的人生。當時她經歷了一段短暫的關係，後來成為母親，現在已是祖母了。這是她的見證：「我知道天主創造故事。祂以其才華和慈悲，運用我們各種成敗，編織了充滿諷刺意味的華麗織錦。織物的背面可能看起來很混亂，布滿互相糾纏的織線——那是我們人生的各種事件。或許當我們疑慮時，正是這一面使我們不安。然而，織錦的正面展示了一個精彩的故事，而這正是天主所看到的一面。」¹⁰⁹ 當長者仔細審視人生時，他們往往出於本能，而明白到互相糾纏的織線代表什麼，也知道即使我們犯錯，天主也能從中彰顯其創造力。

199. 若青年與長者一起同行，將能穩固地扎根於當下，並從這個位置探討過去和未來：回顧過去，從歷史學習，治癒那些不時影響我們的創傷；展望未來，激發熱情，讓夢想萌芽，喚起預言，滿懷希望。當我們團結一致，我們可相互學習，溫暖彼此的心，並讓福音光照我們的思想，使我們的雙手獲得新的力量。

200. 根並非迫使我們停留在過去的錨，也不會妨礙我們在現代世界活出自我和創新。反之，根是基礎，讓我們得以成長和應付新挑戰。因此，我們甚至沒有必要「坐下來緬懷過去；我們必須以切合現實的態度和愛，珍惜我們的文化，並以福音充滿這文化。今天，

¹⁰⁶ 同上，13。

¹⁰⁷ 同上。

¹⁰⁸ 同上。

¹⁰⁹ 同上，162~163。

我們被派遣在新時代宣講耶穌的福音。我們必須愛這個時代，認識當中的機遇與危險、喜樂與憂傷、寶藏與限度、成功與失敗。」¹¹⁰

201. 在主教會議期間，一位來自薩摩亞群島的青年與會者說：教會有如一艘獨木舟，長者藉著觀星保持正確方向，青年則奮力划舟，並想像前方有什麼在等待他們。有些青年認為成年人屬於沒有意義的過去；有些成年人則深信他們知道青年人應怎樣行事。我們不要讓這樣的青年人或成年人使我們偏離航道。反之，我們應同舟共濟，並在聖神不斷的推動下，一起尋求更美好的世界。

¹¹⁰ 畢諾尼樞機（*Eduardo Pironio*），〈於西班牙科爾多瓦全國青年大會向阿根廷青年致詞〉，2，1985年9月12日至15日。

第七章

青年牧靈關懷

202. 我們過去推行的青年牧靈關懷遭受社會和文化變革的衝擊。青年人往往無法從一般活動中找到可解決其憂慮、需要、問題和創傷的答案，但以牧養青年為主要工作的善會和教會運動不停擴展，這可被理解為聖神的行動，是祂為我們開闢新的道路。然而，有必要讓這些組織更深入參與教會整體的牧靈關懷，也有需要讓它們彼此更團結共融，讓它們的行動更彼此協調。雖然接觸青年並非易事，但我們在兩個方面逐漸進步：首先，我們更意識到向青年傳福音是整個教會團體的任務；其次，我們日益體會到有迫切需要讓青年在牧靈項目中擔任更積極的角色。

體現共議精神的牧靈關懷

203. 我要強調青年本身是青年牧靈關懷的行事者。我們應陪伴和引導他們，但也要讓他們自由地以其創意和勇氣，發掘新的路徑。因此，我認為不必特意在此提供有關青年牧靈關懷的指南或實務指引。反之，我認為應訴諸青年的聰明才智和知識，因為他們更熟悉其同儕的關注、語言和問題。

204. 青年人向我們展示採用新方法和新策略的必要性。舉例說：雖然成年人嘗試將各種事情安排妥當，定期舉行聚會和編定時間表，但今天許多青年對這類牧靈計畫不感興趣。青年牧靈關懷應更為靈活，邀請青年參加其活動，藉此向他們提供一個場所，讓他們不僅在此接受培育，也可分享生活、舉行慶祝活動、唱歌、聆聽真實的見證，並偕同整個團體與生活的天主相遇。

205. 另一方面，我們應匯集其他富有成效的實踐方式，了解那些真正能吸引青年，並使他們更接近基督和教會的方法、語言、動機。不論青年來自什麼種族，不論他們是「保守」或「開放」，不論他們是「左翼」還是「右翼」，都沒有關係；重要的是要匯集成果顯著且能有效傳達福音的喜樂的實踐方式。

206. 青年牧靈關懷只能是共議的行動，也就是應以「同行」的形式體現。這是指「珍視聖神按各教會成員的聖召和角色賦予的神恩，並以共負責任的行事方式體現出來。(……)因著聖神的鼓舞，我們得以逐漸建立全體參與和共負責任的教會，懂得珍視教會內豐富的多元性，並以感恩之情接納平信徒的貢獻，包括青年和女性、男女獻身生活者和各群體、善會和教會運動的貢獻。我們不應撇除任何人或容許任何人束手旁觀。」¹¹¹

207. 如此，藉著彼此學習，我們將能更清晰展現出耶穌基督的教會應是一個美妙的多面體。教會能夠吸引青年的原因在於她並非單一的整體，而是由聖神持續不斷地所傾注的各種恩賜所組成；儘管她境況困苦，但聖神總是讓她煥然一新。

208. 在主教會議期間，與會者提出了許多具體建議，旨在重振青年牧靈關懷服務，使之擺脫一些因為沒有與當代青年文化對話而不再有效的模式。顯然，我不可能在這裡詳列所有這些模式。主教會議的〈總結文件〉已載述了若干重點。

主要的行事方向

209. 我想扼要地指出：青年牧靈關懷涉及兩個主要的行事方向：第一是尋找，也就是邀請和呼喚更多青年經驗上主；第二是成長，也就是幫助已經經驗上主的青年在發展的過程中日益成熟。

210. 對於尋找，我相信青年本身的能力。青年懂得怎樣發掘有吸引力的邀請方式。他們懂得怎樣籌辦慶典和體育活動，也懂得怎樣善用訊息、歌曲、影片和其他媒介，在社會網絡傳揚福音。我們只需要鼓勵他們和讓他們自由行事，使他們能夠熱心地在青年人的環境中履行傳教使命。無論是藉著青年退省活動、在咖啡廳的閒談、學期結束的休假時間，或是藉著天主深奧莫測的行動，福音初傳的訊息都能夠喚起深刻的信仰經驗。然而，最重要的是讓每一個青年人都能夠鼓起勇氣，在其他青年心靈的肥沃土壤上撒下初傳的種子。

211. 在這個尋找過程中，應重視運用親切的語言，運用那體現慷慨無私、建立關係和具體實在的愛的語言，讓這樣的語言觸動心靈，接觸生命，喚醒希望和渴望。我們必須運用愛的語法來接近青年，而非一心誘導他們改信宗教。那些運用青年聽得懂的語言的人，

¹¹¹ 〈總結文件〉，123。

是獻出生命的人，因青年和為青年生活的人，以及那些儘管有其局限和軟弱，也致力言行一致地活出信仰的人。與此同時，我們依然需要以更敏銳的觸覺來尋找合適的方法，以今日青年的語言表達初傳的訊息。

212. 對於成長，我要提出一個重要的告誡。有些人在青年心中激發強烈的信仰經驗，使他們與觸動其心靈的耶穌相遇後，便給他們安排一些「培育」聚會；但只集中於教義和倫理問題的培育，只講解現今世界的惡事，提供有關教會、社會訓導、貞潔、婚姻、調節生育和其他問題的教導。結果，許多青年感到煩悶，失去了與基督相遇的心火和跟隨祂的喜樂。許多青年因而放棄信仰的道路，有些則變得憂悶消極。我們不必急於傳授大量的教義內容，反而應首先喚起和深化那支持基督信仰生活的偉大經驗。如郭迪尼（*Romano Guardini*）所說：「當我們經驗偉大的愛時（……），所有事情都成為愛的大事。」¹¹²

213. 所有青年培育項目或成長道路必須包含教義和倫理的培育。可是，青年培育也必須圍繞兩個主軸：第一是深化初傳的經驗，亦即藉著死而復活的基督與天主相遇的基礎經驗；第二是手足情誼、團體生活、服事方面的發展。

214. 我在《福音的喜樂》中，極力主張這一點。我認為在此回顧有關內容是適宜的。一方面，要是以為在推行青年牧靈關懷時，初傳的宣講應「讓路給那假想是比較『紮實』的培育」，那是大錯特錯。「沒有任何事情比最初的宣講更紮實、深厚、安全、有意義，和充滿智慧的。一切基督徒培育在於深化宣講。」¹¹³ 因此，青年牧靈關懷應總是有助於更新和加深青年對天主聖愛和生活的耶穌基督的個人經驗。為達到這個目的，我們可運用各種不同的方式：見證、歌曲、敬拜的時刻、以聖經作靈修反思的時間，也可以明智地善用社會網絡。無論如何，這種與主相遇的喜樂經驗絕不能被「說教」所取代。

215. 另一方面，所有青年牧靈計畫都必須明確納入各種方法和資源，以幫助青年培養手足情誼，像弟兄姊妹般生活，互相幫助，建立團體，服事他人，親近窮人。若手足之愛是「新命令」（若十三 34），若這愛是「法律的滿全」（羅十三 10），若這愛最能體現我們對天主的愛，那麼這愛必須在各種青年培育和成長計畫中，占據主要的位置。

¹¹² 郭迪尼，《基督信仰的本質》（*Das Wesen des Christentums. Die neue Wirklichkeit des Herrn*），第七版，德國美茵茲，1991年，第14頁。

¹¹³ 教宗方濟各，《福音的喜樂》宗座勸諭，165：《宗座公報》105（2013），1089。

合適的環境

216. 在我們所有機構中，我們必須培養和加強摯誠接待青年的能力，因為許多青年都感到深切的無依感。我所說的無依不是指某種家庭狀況，而是指某種同樣會影響兒童、青年和成年人、父母和子女的經驗。對於當代許多無依的人，也許包括我們在內，堂區和學校此等團體應幫助他們經驗無條件的愛和個人發展，讓他們獲得肯定和學習成長。今天許多青年人都認為自己是失敗者，因為他們父母和祖父母的夢想都受到不義、社會暴力、「各家自掃門前雪」的態度所打擊。多少青年被連根拔起啊！要是青年人在灰燼的世界長大，他們就難以保持心火，無法追求偉大的夢想和計畫；要是他們在沒有意義的荒漠長大，他們怎會願意犧牲自己去撒種？現代媒體文化所提倡的斷裂和連根拔起的經驗，以及基本信念的失落，都令人感到深切的無依。為應付這樣的狀況，我們必須建立友愛的環境和吸引的空間，讓青年在其中找到人生意義。

217. 最終，「成家」就是「建立家庭」；這是指學習與他人聯繫起來，超越功利或注重效益的關係，藉這種團結關係讓生活更富於人性。成家就是讓預言實現，使我們的生活不再那麼拒人千里、冷淡無情、不問世事。這是指以簡單平凡的舉動，藉人人皆能做到的事情，建立連繫。眾所周知，建屋需要全體的合作。誰也不能無動於衷或置身事外，因為每一個人都是建屋所需的石頭。我們要祈求上主賜給我們恩寵，使我們學會保持耐心，學會彼此寬恕，學會每天重新開始。我應寬恕和重新開始多少次？七十個七次！需要多少次，就要多少次。為建立穩固的關係，必須每天藉著耐心和寬恕來培養信任。如此，體驗重生的奇跡得以實現。我們全都獲得重生，那是因為我們感受到天主的撫慰，從而能夠期盼一個更富於人性的世界，而這樣的世界因而也更能彰顯天主。」¹¹⁴

218. 有鑑於此，我們必須在我們的機構為青年提供適當的場所，讓他們空閒時可以到此打發時間，而且可以自由進出，感到被接納，並隨心和自信地與其他青年交往。不論在憂悶或無聊的時刻，或是想歡樂慶祝的時候，他們都能夠來到這裡。有些與會者和青年活動場所已經做到類似的事。這類青年活動場所許多只以微薄的資金運作，並推行不同的項目。青年在這裡經驗友誼和墜入愛河，也在這裡認識自我，一起分享音樂，參加娛

¹¹⁴ 教宗方濟各，〈探訪問巴拿馬慈善撒瑪黎雅人之家致詞〉，2019年1月27日：《羅馬觀察報》，10，2019年1月28日至29日。

樂活動和體育運動，甚至反省和祈禱。如此，通過親身接觸來宣講福音的方式就得以實現，那是任何牧靈資源或策略無法取代的。

219. 「在較有組織的群體中，友誼與交流往往能夠提供機會，讓青年人在一個不會令他們感到受檢視或判斷的環境中，提高社交能力和建立關係的技巧。群體經驗也是重要的資源，有助青年人互相分享信仰，支持對方為福音作證。青年人有能力領導其他青年，並在他們的朋友當中，活出真正的使徒精神。」¹¹⁵

220. 這不是說這些群體應抽離所有堂區團體、教會運動和其他教會機構，而是說它們更適合融入那些開放、活出信仰、渴望彰顯耶穌基督、喜樂、自由、友愛和願意奉獻的團體。這類團體會讓青年感到培養真摯的人際關係是可能的。

教育機構的牧靈關懷

221. 毫無疑問，學校是一個可接近兒童和青年的平台，是能夠促進個人發展的重要場所。因此，基督信仰團體一直非常重視學校，既致力培訓教師和管理人員，也自設不同類型和等級的學校。在青年教育的領域，聖神已興起了為數眾多的神恩和聖德的見證。然而，當我們審視許多教育機構的牧靈關懷成果，我們得承認學校迫切需要自我檢視，因為許多機構著重以宗教教育推行牧靈關懷，但往往無法激發持久的信仰經驗。此外，有些天主教學校實施的管理方法似乎只為自保。管理者懼怕變革，因而不願承受難以預料的事情，並遠避任何變革導致的危險，不管是真實存在還是想像出來的危險亦然。如要以生動的圖像來比喻這個趨勢，可以說學校已淪為防範「外來」錯誤侵襲的「地下碉堡」了。這個圖像鮮明地反映了許多青年離開某些教育機構後的經驗：他們所學的與他們身處的世界之間，存在著難以克服的落差。即使是他們所接受的信仰和倫理教導，也未能幫助他們在一個嘲諷他們的世界中，堅持這些價值。他們也未能學會怎樣在這個節奏急速的社會中，持之以恆地祈禱和實踐信仰。事實上，教育人員最大的喜樂之一，就是看到學生成長為堅強、妥善整合自我、具領導才能和懂得施予的人。

222. 天主教學校依然是向青年傳福音的重要空間。我們必須參照《真理的喜樂》宗座憲令列出的指導原則來更新和復興學校和大學的傳教工作。這些原則包括：初傳的經驗、各方參與對話、跨學科和學科之間的合作、促進相遇的文化、「建立網絡」的迫切需要、

¹¹⁵ 〈總結文件〉，36。

優先關愛弱小者和遭社會捨棄的人等。¹¹⁶ 此外，整合理性知識、心靈和行動的能力同樣重要。

223. 另一方面，我們不能將靈性培育與文化培育分割。教會一直致力為青年人發展可提供優質教育的空間。她不能放棄這方面的工作，因為這是青年人理應享有的權利。「特別是在今天，保障接受教育的權利相當於守護智慧，亦即守護符合人性和培養人性的知識。我們往往安於庸碌短視的生活模式，追求輕易獲取的成功，輕看犧牲，並反覆灌輸一個想法：要是學習不會立即帶給我們具體的回報，學習就毫無用處。不！學習是要提出問題，不受庸碌所麻醉，尋求人生意義；學習是重申我們的自主，不讓今天許多令我們分神的事物妨礙這追尋。在古希臘神話中，海妖的歌聲能夠迷惑船員的心智，誘使他們將船撞向岩石，但尤利西斯為抵擋海妖的歌聲，竟將自己綁在船桅上，並吩咐船員用蠟封住耳朵。奧菲士則以另一種方式抵抗歌聲：他吟唱更美妙的旋律，將海妖迷住了！這是你們肩負的重任：藉著積極果斷地作出抉擇，善用研究、知識和分享，抗衡窒礙人心的文化消費主義。」¹¹⁷

牧靈關懷發展的不同領域

224. 許多青年都懂得享受靜默，親近天主，而且越來越多青年聚集一起，朝拜聖體，以天主聖言祈禱。我們絕不應低估青年人，以為他們不願學習默觀祈禱。我們只需要找到合適的方法和途徑，幫助他們進入如此寶貴的經驗。「在不同的環境中，青年教友尋求在清淨、純正和喜樂的禮儀中，參與祈禱和領受聖事，藉以改變他們的日常生活。」¹¹⁸ 善用禮儀年的重要節日也非常重要，特別是聖週、五旬節和聖誕節。青年人也喜歡參加其他常規以外的慶祝活動，這有助他們經驗信仰的喜樂。

225. 服事特別有助成長和領受天主賜予的信德和愛德。許多青年喜歡找機會幫助他人，尤其是兒童和窮人。這類服事往往是探索或重新認識基督信仰生活和教會生活的第一

¹¹⁶ 參閱：教宗方濟各，《真理的喜樂》宗座憲令，4，2017年12月8日：《宗座公報》110（2018），7~8。

¹¹⁷ 教宗方濟各，〈於義大利博洛尼亞聖道明廣場與學生和學術界代表會面致詞〉，2017年10月1日：《宗座公報》109（2017），1115。

¹¹⁸ 〈總結文件〉，51。

步。許多青年厭倦了教義講授和靈修培育活動，有時他們希望有機會更積極地幫助有需要的人。

226. 我們不能忽視藝術的表達，如戲劇和繪畫等。「音樂有其特別的重要性，此為青年人不斷沉浸其中的真實環境，而且也是一種能夠激發情感和塑造身分的文化和語言。音樂語言也是一種牧靈資源，特別有助於禮儀及其更新。」¹¹⁹ 歌唱可激勵青年在其旅程上前進。聖奧斯定說：「歌唱吧！但要繼續行走。不要怠惰，但應以歌唱使旅程更輕鬆。歌唱吧！但要繼續前進。（……）若你前進，你將繼續完成你的旅程，但必須確保你是以德行、真正的信德、正直的生活前進。那麼，歌唱吧！但要繼續行走。」¹²⁰

227. 「青年人對體育運動的重視同樣重要。教會不應低估教育和培育工作在這方面的潛力，並應恆常參與其中。體育世界需要扶助，以克服其含糊之處，例如高舉勝利者、受商業思維擺布，以及不惜任何代價取得成功的意識形態等。」¹²¹ 體育運動的經驗是以喜樂為基礎。「活動的喜樂，共聚的喜樂，生活的喜樂，為造物主每天給我們的恩賜喜樂。」¹²² 另一方面，多位教會教父曾以體育訓練作喻，邀請青年人鍛鍊體力，克服困倦或安逸。聖巴西略在寫給青年的書函中，以體育運動所要求的努力為例，講解為培養德行作出犧牲的重要：「他們作出無數的犧牲，用盡方法鍛鍊體力，在艱苦操練期間流過許多汗水（……），簡而言之，在比賽之前，他們全時間為此作好準備，他們（……）投入所有體力和精神，只是為了贏得冠冕（……）。若我們期待在來世贏得超凡的賞報、人間語言無法描述的美妙賞報，那麼我們怎能奢望在今世輕鬆懈怠地度日呢？」¹²³

228. 許多青少年特別熱愛大自然，而且特別關注環境保護，例如是童軍團和其他喜歡舉辦大自然活動、野營、登山、遠足和環保活動的組織。本著亞西西·聖方濟各的精神，這些經驗有助他們進入這個培養普世手足情誼和學習默觀祈禱的學府。

¹¹⁹ 同上，47。

¹²⁰ 聖奧斯定，〈講道詞〉，256，3：《拉丁教父集》（PL），38，1193。

¹²¹ 〈總結文件〉，47。

¹²² 教宗方濟各，〈向國際特奧會代表團致詞〉，2017年2月16日：《羅馬觀察報》，8，2017年2月17日。

¹²³ 聖巴西略，〈致青年書〉，VIII，11~12：《希臘教父集》（PG），31，580。

229. 以上所述和其他各種不同的場合，都是向青年傳福音的良機。儘管如此，我們不應忘記：雖然時代和青年的關注不斷改變，但天主的恩賜歷久常新，並蘊藏大能，超越所有時間和空間。上主的聖言總是充滿活力和富有成效，基督在聖體聖事中的臨在滋養我們，和好聖事給我們自由並堅強我們。我們還要提到教會取之不竭的靈修寶藏，即聖人的見證和偉大靈修導師的教導。雖然我們必須尊重不同的成長階段，有時也要耐心等待合適的時機，但我們必須邀請青年人來到這些新生命的泉源汲水，而且沒有權利剝奪他們享有這些美事的機會。

大眾化的青年牧靈關懷

230. 除了堂區和教會運動按固有模式推行的一般牧靈工作外，也必須推行大眾化的青年牧靈關懷服務。這類服務採用另一種風格、另一種時間表、另一種節奏、另一種方法。這是範圍更廣和更靈活的牧靈活動，在青年人活躍的場所推行，發展他們天賦的領導才能和聖神在他們身上播下的神恩。最重要的是，這類活動不應對那些在其社區和其他各種環境中展現天賦領導才能的青年信徒，施加障礙、規條、控制和強制性的要求。我們只需給予他們陪伴和鼓勵，並要多點相信聖神的想像力，讓祂隨心行事。

231. 這是指真正的「大眾」的領導者，而非精英或自我封閉的少數當選代表。為使他們能夠在青年世界投身大眾化的牧靈關懷服務，他們必須「學會了解人們的感受，成為他們的代言人，並致力於他們的發展。」¹²⁴「人們」不是指社會或教會的組織，而是泛指那些並非獨個兒前進的人；他們組成一個包含所有人的團體，服事所有人。他們不會任由最貧窮和最弱小的人落在後方：「人們希望每一個人人都為共同福祉努力，因此他們願意遷就走在最末的人，走慢一點，為使全體一起抵達終點。」¹²⁵ 因此，「大眾」的領導者有能力讓每一個人參與青年的行程，包括窮人、弱小者、軟弱和受傷的人。他們不會拒絕或畏懼擔負創傷和十字架的青年。

¹²⁴ 阿根廷主教團，《聖彌額爾宣言》，X，1，布宜諾斯艾利斯，1969年。

¹²⁵ 戴洛（*Rafael Tello*），《新福傳》（*La nueva evangelización*），II（附錄 I 和 II），布宜諾斯艾利斯，2013年，第 111 頁。

232. 同樣，特別是對那些並非在基督信仰家庭或機構長大，而且成熟過程較緩慢的青年，我們必須盡可能激發他們的善。¹²⁶ 基督告誡我們不要以為全部都是麥子（參閱：瑪十三 24~30）。有時候，為推行純正完備的青年牧靈關懷，我們使之變得抽象難懂，與世界脫節，潔淨無瑕，因而將福音萎縮為平淡無味、難以理解、遙不可及的主張，遠離青年文化，只適合自以為與眾不同的精英青年基督信徒，但其實他們孤立生活，毫無生氣活力。因此，要是我們拒絕莠子，我們也會拔走和窒礙許多正在克服其限度、奮力生長的幼芽。

233. 「不要搬出一大堆規條令他們窒息，並使基督宗教的形象萎縮，變成一種道德主義。反之，我們蒙召致力培育青年無懼無畏的精神，教育他們承擔責任，並深信即使是錯誤、失敗和危險，都有助他們成長。」¹²⁷

234. 主教會議呼籲建立包容性的青年牧靈關懷，接納不同類型的青年，真正展現我們是敞開大門的教會。如要參與教會籌辦的某些青年項目，甚至沒有必要全盤接受教會的所有教導，只須開放接納所有渴望和願意被天主啟示的真理所滿足的人。有些牧靈計畫可能要求參與者具有若干信仰經驗，但我們需要的是大眾化的青年牧靈關懷，敞開大門，為每一個人提供空間，接納他們的疑慮、創傷、問題、尋找自我的渴望，以及他們的錯誤、經歷、犯罪的經驗和所有困難。

235. 此外，也要提供空間給「那些對生命有其他抱負、信奉其他宗教或完全遠離宗教信仰的青年。天主關愛所有青年人，無一例外，因此教會也關愛他們。可是，我們也要坦白承認：雖然我們將這句話掛在口邊，但未能時常在我們的牧靈行動中付諸實行；我們經常在所處的環境中封閉自己，令他們的聲音無法傳達進來，或者我們只願從事一些要求低但回報大的活動，而窒礙了牧靈上健康的不安感，但正是這不安感催促我們離開假想的安全區。然而，福音也要求我們敢作敢為，我們也願意這樣為主的愛作證，既不自以為是，也不刻意誘導人改信宗教，而要主動接觸世上所有的青年。」¹²⁸

¹²⁶ 參閱：教宗方濟各，《福音的喜樂》宗座勸諭，44~45，2013年11月24日：《宗座公報》105（2013），1038~1039。

¹²⁷ 〈總結文件〉，70。

¹²⁸ 同上，117。

236. 若青年牧靈關懷不再著重精英主義，而願意成為大眾化的牧靈關懷，那將是一個循序漸進、尊重個人、耐心、信任、不知疲倦、富於憐憫的過程。主教會議建議說：厄瑪烏門徒的例子（參閱：路廿四 13~35）可作為青年牧靈關懷的模式。

237. 「耶穌與兩位門徒同行。他們尚未明白耶穌的故事有何意義，而且正在離開耶路撒冷和門徒的團體。耶穌陪伴他們，與他們一起前行。祂問他們問題，聆聽他們怎樣理解所發生的事，以幫助他們明白他們正在經驗的事情。然後，祂以憐愛和神能，向他們宣講聖言，引導他們在聖經光照下，解讀他們所經歷的各種事件。在垂暮時分，祂接受門徒的邀請，與他們一起住下來——耶穌進入門徒的黑夜。門徒聆聽耶穌講話時，他們的心是火熱的，他們的思想獲得光照。當耶穌擘餅時，他們的眼睛開了。他們作出決定，立即動身，返回耶路撒冷，為回到團體當中，分享這個與復活基督相遇的經驗。」¹²⁹

238. 各種形式的民間熱心敬禮吸引了那些難以融入教會常規活動的青年，而且是表達信賴天主的具體行動，朝聖活動尤其如此。這種尋求天主的方式常見於貧窮的青年，但也可見於其他社會階層，不應受到輕視，而應予鼓勵和提倡。這是因為民間熱心敬禮是「活出信德的合法方式」¹³⁰，也是「天主子民從事自發性傳教的真正表述。」¹³¹

時時處處都是傳教士

239. 我要提醒大家：讓青年成為傳教士並不困難。即使是最軟弱的、有限的和受傷的人，也可按各自的方式當傳教士，因為即使善與許多人性的軟弱共存，也必須傳揚善。當某個青年前往朝聖，祈求聖母幫助，並邀請朋友或同伴一同上路，那麼這個簡單的舉動已經是寶貴的傳教行動了。與大眾化的青年牧靈關懷不可分割的，是一個面向大眾、無法遏制、突破所有教會固有模式的傳教使命。讓我們陪伴和鼓勵它，但不要過分控制它。

240. 若我們懂得聆聽聖神的聲音，必會明認青年牧靈關懷必定是履行傳教使命的牧靈關懷。當青年能夠克服羞怯，鼓起勇氣探訪別人，從而接觸人們的生活，他們的人生將更加豐富。他們學會走出自己的家庭和群體，開始從更廣闊的角度審視生命。與此同時，

¹²⁹ 同上，4。

¹³⁰ 教宗方濟各，《福音的喜樂》宗座勸諭，124，2013年11月24日：《宗座公報》105（2013），1072。

¹³¹ 同上，122：1071。

這也會加強他們的信德和對教會的歸屬感。通常在學校休假期間舉行的青年傳教活動有助更新青年的信仰經驗，並促使他們認真探索聖召。

241. 然而，青年人能夠在各種不同的環境中，創造新的傳教方法。舉例說，他們熟悉社會網絡，故我們應鼓勵他們參與其中，使社會網絡充滿天主、手足情誼和承擔精神。

成人的陪伴

242. 青年的自由應獲得尊重，但他們也需要獲得陪伴。家庭應是首要的陪伴空間。青年牧靈關懷提倡在基督內的理想人生，就像將房屋或家庭建在磐石上(參閱：瑪七 24~25)。對於大多數人來說，這樣的家庭、這樣的人生是藉婚姻和婚姻之愛實現。因此，必須持續不斷地推行青年牧靈關懷和家庭的牧養，使之彼此協調和配合，好能為追尋聖召的過程給予適當的陪伴。

243. 團體在陪伴青年方面發揮著非常重要的角色，整個團體必須感到有責任接納他們、推動他們、鼓勵他們和挑戰他們。這意味著應體諒、尊重和關愛青年，不要時常判斷他們，或要求他們達到與年齡不相稱的完美狀況。

244. 在主教會議上，「多位主教指出：教會缺乏願意投身陪伴青年的專業人士。當我們相信聆聽在神學和牧靈上的價值，這意味著我們要重新思考和更新司鐸職務慣有的實踐形式，並檢視其優先順序。此外，主教會議也確認有需要為男女獻身生活者和平信徒提供培訓，讓他們具備陪伴青年人的專業能力。聖神在各教會團體內興起聆聽的神恩，這神恩也可以在體制上獲得認可，成為教會的服務之一。」¹³²

245. 此外，特別有需要陪伴有潛能成為領導者的青年，讓他們接受適當的培訓和好好準備自己。與會的青年促請教會制定「全新的領袖訓練課程，以培訓青年領袖並讓他們獲得持續發展。有些女青年認為教會內缺乏女性典範，她們也希望向教會貢獻其才華和專業技能。我們也認為修生和修道者應提升陪伴青年領袖的能力。」¹³³

¹³² 〈總結文件〉，9。

¹³³ 〈世界主教會議第十五屆常務會議全體大會預備會議文件〉，12，2018年3月24日。

246. 青年向我們描述他們希望陪伴者具有什麼特質，並相當明確地表達了他們的期望：「這樣的陪伴者應具備一些特質：在教會和世界中作忠誠的基督信徒；不斷追求成聖；是不會妄下判斷的知交；積極聆聽青年的需要並提供合適的答案；充滿愛德和自覺；了解自身的限度，深通靈修生活的喜與憂。陪伴者最重要的特質是承認自身的人性，亦即承認自己是人，因而也會犯錯；他們不是完美的人，而是獲得寬恕的罪人。有時候，陪伴者地位尊崇，因此要是他們跌倒了，或會對青年繼續參與教會的能力產生破壞性的影響。陪伴者不應將青年看作被動的追隨者，而應與他們同行，讓他們成為旅程上的積極參與者。他們應尊重青年在辨明過程中的自由，給他們最合適的工具。陪伴者應深信青年有能力參與教會生活。陪伴者應培養青年的信仰種子，不要期望立即看到聖神結出的果實。陪伴者的角色並非且不可能專屬於司鐸和獻身生活者，平信徒也應擔任這種角色。所有陪伴者都應接受紮實的基本培訓，並參與持續的培育。」¹³⁴

247. 教會的教育機構無疑是給予陪伴的團體環境，許多青年從中獲得指引。「教會的教育機構致力收納所有青年人，而不論他們的宗教信仰、文化背景，以及個人、家庭或社會狀況。如此，教會在世界各地，對青年的全人教育作出重大貢獻。」¹³⁵ 要是這些機構制定嚴格的入學門檻或就讀要求，便會不當地使其功能萎縮，使許多青年無法享有可幫助他們度豐盛人生的陪伴。

¹³⁴ 同上，10。

¹³⁵ 〈總結文件〉，15。

第八章

聖召

248. 「聖召」一詞可以從廣義上理解為天主的召叫，包括生命的召叫、與祂建立友誼的召叫、成聖的召叫等。聖召具有偉大的價值，因為它將我們的整個生命置於那位愛我們的天主面前，讓我們明白到沒有任何事物是來自毫無意義的混沌；反之，上主為我們制定了奇妙的計畫，萬事萬物都有助我們回應上主。

249. 在《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭中，我談到我們全體都蒙召為光榮天主而成聖，並嘗試「讓成聖的召叫再次迴盪，儘量因應當代環境來闡明這召叫，並述明其中的危機、挑戰和機遇。」¹³⁶ 梵蒂岡第二屆大公會議幫助我們重新認識我們每一個人的召叫：「全體信友不論處於任何狀況，都按各自的方式，蒙上主召叫達至成全的聖德，勉效天父的成全。」¹³⁷

與天主建立友誼的召叫

250. 我們應辨明和探究一個基本事實：耶穌盼望成為每一個青年的朋友。這是最根本的辨明。復活主與祂的朋友西滿伯多祿談話時，提出一個重要問題：「若望的兒子西滿，你愛我嗎？」（若廿一 16）。換句話說：你願意當我的朋友嗎？結果，伯多祿領受主的使命，牧放祂的羊群。這個使命總是關係到這種無條件的愛、這種友誼之愛。

251. 此外，我們也可以參考一個反面的例子：耶穌與富少年的相遇與分道清楚地告訴我們，少年看不見耶穌慈愛的凝視（參閱：谷十 21）。雖然他本著善意求問，但最後憂鬱地走了，因為他未能捨棄他擁有的許多產業（參閱：瑪十九 22）。他錯過了與主建立深摯友誼的良機。我們將永遠無法得悉這位獨一無二的少年，這位耶穌曾慈愛地注視、曾發出邀請的少年原可以成為怎樣的人，原可以為人類作出什麼貢獻。

¹³⁶ 教宗方濟各，《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭，2。

¹³⁷ 梵蒂岡第二屆大公會議，《教會憲章》，11。

252. 這是因為「耶穌賜給我們的生命是一個愛的故事、生命的故事；祂希望這個故事與我們的故事摻合，並在每一個人的生命土壤上扎根。這樣的生命不是儲存在『雲端』，等待我們下載的救恩，也不是有待發現的新『應用程式』，或有助於個人成長的精神操練技巧。天主賜給我們的生命亦非一個讓我們學習新奇事物的教程。天主賜給我們的救恩是一個邀請，邀請我們投入一個愛的故事。這個故事與我們的故事交織在一起，而且是有生命的，希望誕生在我們當中，為使我們不論身在何方，不論處於什麼狀況，不論與誰在一起，都可以結出果實。主親自降來撒種，也成為被我們撒下的種子。」¹³⁸

你的整個人生是為了其他人

253. 現在讓我集中討論狹義的聖召，亦即對他人履行傳教使命的召叫。我們全都蒙上主召叫參與祂的創世工程，按我們領受的恩賜，為共同福祉作出貢獻。

254. 這種傳教聖召關係到服事他人。這是因為當我們的在世生命是一個奉獻，這生命將達至圓滿。讓我提醒大家：「我的傳教使命就是活在百姓當中，這使命不只是我生命的一部分，或我能取下來的一個徽章；這使命不是一個『額外的事物』或生命中的另一個片段。相反，我不能將傳教使命從我的存在中連根拔起，除非我想毀滅自己。在這世上我就是傳教使命；我是為此而在這世界上。」¹³⁹ 因此，我們必須從基督信仰的聖召出發，審視各種牧靈、培育和靈修活動。

255. 雖然行動是聖召的體現，但你的聖召不止於你應從事的活動。你的聖召不止於此。聖召是一個歷程，使許多努力和許多行動朝著服事他人的方向發展。因此，在辨明某個聖召時，必須確定個人是否具備為社會提供這種服務的能力。

256. 這使這些工作具有非常偉大的價值，因為它們再不是一堆只為了賺錢、保持忙碌或取悅他人的行動。這成為我們的聖召，因為我們是蒙召作這些事，而不僅是作出一個務實的抉擇。最終，這關乎認清我是為了什麼受造？我為什麼生在上主？上主對我的生命有什麼計畫？祂不會向我指出所有地點、時間和細節，因此必須在這些方面作出審慎的

¹³⁸ 教宗方濟各，〈巴拿馬第三十四屆世界青年日與青年守夜祈禱致詞〉，2019年1月26日：《羅馬觀察報》，6，2019年1月28日至29日。

¹³⁹ 教宗方濟各，《福音的喜樂》宗座勸諭，273，2013年11月24日：《宗座公報》105（2013），1130。

決定。可是，祂必會向我指示生命的方向，因為祂是我的造物主、我的陶工。我應聆聽祂的聲音，讓祂塑造我並接受祂的引領。那麼我將活出真我，忠實地活出我個人的現實。

257. 為實現個人的聖召，個人必須獲得全人的發展和培育。這不是指自由發揮，從虛無創造自我，而是在天主的光照下，認識真我，豐盛地生活。「在天主的計畫中，每一個人都蒙召發展自己，因為每一個生命都是天主的聖召。」¹⁴⁰ 你們的聖召驅使你們為天主的光榮和他人的益處，盡展所長。這不止於要做什麼事，也在於讓所作的事有其意義和方向。聖伍達道勸誡青年必須非常認真思考人生方向：「在船上，行事疏忽的船長會被當場革職，因為他沒有認真看待他的神聖任務。對於我們的人生，我們是否認真看待我們的航程？你的航程是什麼？如有必要再深入思考這事，你要非常重視這個問題，因為在這事上弄對了便會成功，弄錯了便會失敗。」¹⁴¹

258. 在每一個青年人的生命中，「整個人生是為了其他人」往往關係到兩個基本問題：成家與工作。對青年進行的多個調查再次確認，這兩大主題喚起他們的渴望與憂慮。兩者都必須是辨明的對象。讓我們扼要討論兩者。

愛與家庭

259. 青年人強烈感受到愛的召叫，盼望遇上合適的對象共建家庭和共同生活。毫無疑問，這是天主藉著他們的感受、渴望、夢想，指示給他們的聖召。我已在《愛的喜樂》宗座勸諭就這個主題作出詳細論述。我邀請所有青年人細閱第四章和第五章。

260. 我喜歡這樣想：「兩個結為夫婦的基督信徒在他倆的愛情故事中，看到上主的召叫，看到男女二人結為一體、結合為一的聖召。婚姻聖事使這種愛籠罩著天主的恩寵，並將之扎根於天主。藉著這恩賜，藉著對這召叫的確定，你們得以安穩前進，一無所懼；你們將共同面對一切！」¹⁴²

¹⁴⁰ 聖保祿六世，《民族發展通諭》，15，1967年3月26日：《宗座公報》59（1967），265。

¹⁴¹ 聖伍達道，《青年聖週默想》（*Meditación de Semana Santa para jóvenes*），1946年從美國回程期間寫於貨船上：<https://www.padrealbertohurtado.cl/escritos-2/>。

¹⁴² 教宗方濟各，〈於亞西西翁布里亞與青年會面〉，2013年10月4日：《宗座公報》105（2013），921。

261. 在這脈絡中，我想起天主創造我們為有性特質的人。「天主創造了性，這是祂給受造物的奇妙恩賜。」¹⁴³ 在婚姻聖召中，我們必須認清一事並為此感恩：「性、性別是天主的恩賜。性不是禁忌，而是天主的恩賜，是上主賜給我們的禮物，有兩個目的：愛和傳遞生命。那是激情，是熾烈的愛。真愛是熾烈的。一男一女之間熾烈的愛情會驅使你們願意永遠交付生命，時刻交付生命，並交付你們的身體與靈魂。」¹⁴⁴

262. 主教會議強調：「家庭依然是青年人的主要參照。子女感激父母的關愛和照顧，重視家庭關係，也希望日後能夠建立家庭。毫無疑問，分居、離婚，再婚和單親家庭的個案不斷增加，為青年人帶來沉重的痛苦和身分危機。有時候，他們必須承擔與年齡不相稱的責任，迫使他們提早進入成年生活。祖父母往往對情感關係和信仰培育作出重大貢獻：憑藉他們的智慧，他們成為代際關係的主要橋梁。」¹⁴⁵

263. 在原生家庭遇上的困難致使許多青年懷疑是否值得成家立業，忠誠慷慨地投入這家庭。我要告訴你們：絕對值得！為家庭努力是絕對有價值的事，你們會從中找到最卓越的成長動力，感受到最美好的喜樂並與人分享。不要讓人奪走你們認真去愛的機會。不要被那些提倡個人主義和縱情生活的人所愚弄，因為這種生活最終會導致孤立和最難受的孤獨。

264. 現代盛行只顧當下的文化是一種錯誤的想法。要是以為什麼都不能確定，那是個騙局、謊言。許多時候，「人們說婚姻在今天『已經過時了』。（……）在只顧當下的文化中，在相對主義的文化中，許多人提倡『享受』當下最為重要，認為不值得作出終生的許諾或決定性的選擇。（……）反之，我要你們成為革命者，我要你們逆流而上；是的，我要你們對抗這種只顧當下的文化，因為這種文化最終認為你們無法承擔責任，認為你們無法真正地愛。」¹⁴⁶ 我相信你們，因此我鼓勵你們選擇婚姻。

¹⁴³ 教宗方濟各，《愛的喜樂》，150，2016年3月19日：《宗座公報》108（2016），369。

¹⁴⁴ 教宗方濟各，〈向來自法國格勒諾布爾—維埃納教區的青年致詞〉，2018年9月17日：《羅馬觀察報》，8，2018年9月19日。

¹⁴⁵ 〈總結文件〉，32。

¹⁴⁶ 教宗方濟各，〈與巴西里約熱內盧第二十八屆世界青年日志工會面致詞〉，2013年7月28日：《教導1》（*Insegnamenti* 1），2（2013），125。

265. 結婚前必須準備自己，認識自我，培養德行，特別是愛德、耐心、對話和服事的能力。此外，在性方面也要培養成熟的態度，不要將性看作利用他人的手段，而應以專一和慷慨的方式，將自己完全交付給另一個人。

266. 哥倫比亞主教團教導說：「基督明白夫婦並不完美，他們須克服自身的軟弱和易變無常，才能使他們的愛增長和持久。因此，祂賜予夫婦祂的恩寵，也就是祂的光明和力量，使他們能夠按照天主的計畫，實現他們的婚姻生活。」¹⁴⁷

267. 對於那些沒有蒙召度婚姻或獻身生活的人，我們必須緊記：人首要的聖召是聖洗的聖召。未婚者即使不是自願地選擇單身生活，也可以在個人成長的旅程中，為這種聖召作特別的見證。

工作

268. 美國主教團已清楚指出：青年達到成年歲數後，「往往標誌著職場生涯的開始。『你的職業是什麼？』這是常見的話題，因為工作是生活一個非常重要的部分。對於剛踏進成年期的人來說，這種體驗非常多變，因為他們會轉換工作或職業。工作可影響他們怎樣運用時間，影響他們可以做什麼或買什麼，還可以影響休閒時間的品質和數量。工作界定和影響剛踏進成年期者的身分和自我概念，也是發展友誼和其他人際關係的基本場所，因為人通常不會單獨工作。青年男女將工作看作履行某種職能，看作有意義的事。工作讓剛踏進成年期者滿足他們的實際需要，更重要的是，工作讓他們尋找其夢想和願景有何意義和使之實現。雖然工作未必可幫助他們實現自己的夢想，但非常有助剛踏進成年期者培養其願景，學會以真正個人和有滿足感的方式為生活工作，並繼續辨明天主的召叫。」¹⁴⁸

269. 我邀請青年人不要期望不用工作的生活，依賴別人的援助。這並不妥當，因為「工作是必要的，它代表人生在世的部分意義，是成長的途徑，使人類發展和個人滿全。經濟上援助窮人應是臨時救急的辦法。」¹⁴⁹ 因此，「除了像亞西西·聖方濟各默觀受造界

¹⁴⁷ 哥倫比亞主教團，《基督信仰有關婚姻的訊息》（*Mensaje Cristiano sobre el matrimonio*），1981年5月14日。

¹⁴⁸ 美國主教團，《光明的子女：剛踏進成年期者的牧靈計畫》，I，3，1996年11月12日。

¹⁴⁹ 教宗方濟各，《願祢受讚頌》通諭，128，2015年5月24日：《宗座公報》107（2015），898。

時充滿讚歎之外，基督徒靈修傳統對工作的意義已發展出一套豐富和均衡的領悟，在真福耶穌嘉祿小兄弟富高神父的生平及他的追隨者身上可以看到。」¹⁵⁰

270. 主教會議強調：青年人在職場「經驗到各種形式的排斥和邊緣化，其中最首要和最嚴重的問題是青年失業。在某些國家，青年失業率居高不下。失業除了使青年人生活貧窮，也會削弱他們尋夢和盼望的能力，並剝奪他們參與社會發展的機會。在許多國家，造成這種情況的原因是部分青年人口缺乏足夠的專業技能，而這也是教育和培訓系統有所不足的結果。困擾青年人的就業困難往往是出於經濟利益而剝削勞工的行為。」¹⁵¹

271. 這是一個非常複雜的問題，執政者必須優先處理。特別是在這個時代，技術發展一日千里，企業也重視如何降低勞工成本，這可能很快發展至以機器取代大量人手。這是社會要面對的重大問題，因為對青年來說，工作不僅是賺取收入的活動，也是人性尊嚴的體現，是成長和社會融合的過程。工作不斷帶來激勵，驅使青年提升其責任感和創意。工作也保護青年免受個人主義和耽於逸樂的危害，而且能藉著發展個人能力彰顯主榮。

272. 青年未必時常有機會自行決定從事什麼工作，或藉著什麼工作投入精力和發揮創新精神。這是因為除了考慮個人的抱負和逐漸發展成熟的能力和辨明外，他們也受限於無情的現實。是的，你們的生活不能沒有工作，有時你們必須接受眼前的工作，但永遠不要放棄你們的夢想，永遠不要將聖召完全埋沒，千萬不要放棄自己。你們要一直繼續追尋，至少以局部或並非完美的方式，按你們的辨明活出真正的聖召。

273. 當我們發現天主召叫我們作某種事，發現某種工作是我們的天賦，可能是護理、木工、通訊、工程、教學、藝術或任何其他工作，這時我們便能夠竭盡全力，發揮犧牲、慷慨和奉獻的精神。我們明白到不應為工作而工作，工作應有其意義，使我們得以回應天主的召叫，一個在內心深處迴盪的召叫，為別人作出貢獻。如此，這些工作讓人心經驗到特殊的豐盛。這就是古老的聖經書卷《訓導篇》所說的：「我看出：人最好還是享受自己勞苦之所得，因為這是他的命運；有誰能領他去看自己身後的事呢？」（訓三 22）

特殊的獻身生活聖召

¹⁵⁰ 同上，125：897。

¹⁵¹ 〈總結文件〉，40。

274. 若我們堅信聖神會繼續興起司鐸和修道生活的聖召，便應充滿信心地以主的名「撒網」。我們能夠，而且必須有勇氣鼓勵所有青年人探索跟隨這道路的可能性。

275. 有時候，當我建議青年走這樣的路，他們會用幾近嘲弄的語氣答我說：「不，我才不走這條路！」然而，多年後，他們有些人已經加入修院了。主必會履行祂的承諾，不會讓教會缺乏牧者。要是沒有牧者，教會就無法活出或履行其使命。即使有些司鐸不是好的見證，主也不會停止召叫。反之，祂會繼續加注，因為祂不會放棄照顧祂所愛的教會。

276. 在辨明聖召的過程中，不應排除藉著司鐸職務、修道生活或其他形式的獻身生活，將自己奉獻給天主的可能性。何不考慮一下？你們應深信：若你們聽到天主的召叫並跟隨這召叫，將享有豐盛的人生。

277. 耶穌在我們中間行走，有如當年在加里肋亞四處遊走一樣。祂走過我們的大街小巷，從容不迫地停下腳步，定睛注視我們。祂的召叫很有吸引力，令人著迷。然而，今天我們面對緊張的生活和節奏緊迫的世界，受到各種外來刺激的轟炸，使得我們沒有空間享受內心的寧靜，從中感受耶穌的注視和聆聽祂的召叫。許多建議看來非常美好吸引，但隨著時間過去，它們會使你們筋疲力盡、疲憊不堪、孤立無援。不要讓這樣的事發生在你們身上，因為這個世界的狂風會將你們捲入沒有意義、沒有方向、沒有明確目標的競逐，使你們白費功夫。反之，你們要尋找平安寧靜的空間，讓你們得以反思、祈禱、看清周遭的世界，然後偕同耶穌，認清你們在世上的聖召。

第九章

辨明

278. 我已在《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭概述了辨明的問題。我將引用這些反思，講解如何辨明個人在世上的聖召。

279. 我提到：「所有人，特別是青年，都不斷在『瞬間切換』。我們可以同時瀏覽多個螢幕，並同時與多個不同的虛擬場景互動。要是欠缺辨明的智慧，很容易成為流行趨勢的奴隸。」¹⁵² 此外，「當生活中出現新奇的事物，辨明尤為重要。這時，我們必須分辨它是來自天主的新酒，還是由世俗精神或魔鬼營造的幻象。」¹⁵³

280. 「儘管辨明須運用理性和審慎行事，但遠超於此，因為辨明關乎窺看天主為每一個人所制定的，獨一無二和不可重複的計畫的奧祕，（……）。辨明事關我的生命在聖父面前有何意義。這位父親認識我、愛我，是真正的神；我願意為祂獻出生命，而且沒有人比祂更明瞭一切。」¹⁵⁴

281. 良心的培育正是在這個框架中進行，使辨明過程得以更深入和更忠於天主：「良心培育是終生不斷的工作。在過程中，藉著採取耶穌基督的選擇準則和行動意向，我們學會培養耶穌所懷有的心情（參閱：斐二 5）。」¹⁵⁵

282. 這樣的培育是讓自己被基督轉化，同時「培養行善的習慣，時常省察良心。省察不僅是為識別罪惡，也有助我們在日常經驗中、在歷史和文化事件中，並在許多其他男女先賢或以其智慧陪伴我們的人所作的見證中，辨認天主的行動。這一切都有助我們增進智德、以具體的選擇呈現生命的整體方向、平安地認識自身的恩賜和局限。」¹⁵⁶

¹⁵² 教宗方濟各，《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭，167，2018年3月19日。

¹⁵³ 同上，168。

¹⁵⁴ 同上，170。

¹⁵⁵ 〈總結文件〉，108。

¹⁵⁶ 同上。

如何辨明聖召

283. 辨明的具體表現是奮力認清自身的聖召。這是一個非常個人的決定，沒有人可以代替我們作這事，因此這是一個需要孤獨和靜默的過程：「雖然上主以各種方式，藉著我們的工作或他人，時時刻刻向我們說話，但我們也不應漠視長時間的靜默祈禱，好能更敏於聆聽天主的話語、解讀認為心裡所領受到的感召的真正意義、平息我們的焦慮，以及重整我們的整個生命。」¹⁵⁷

284. 這種靜默並非自我孤立，因為「我們應切記，為以祈禱的心辨明，首先必須願意聆聽：聆聽上主、聆聽他人，聆聽那總是給我們帶來新挑戰的現實。只有願意聆聽的人能夠自由地放下片面或不足的觀點（……）。如此，這樣的人準備好接受一個打破其安全感的召叫，邁向更美好的生活，因為事事順遂並不足夠。可能天主要賜給我們更好的，只因為我們安於怠惰懶散，而沒有認清這事。」¹⁵⁸

285. 在辨明個人的聖召時，必須提出許多問題。你們首先要問的，不是怎樣可以賺更多錢，或怎樣可以揚名、更有社會地位，甚至不應先問哪些工作會給我們更多樂趣。為了不走錯路，有必要切換角度並問自己：除了我的外表和情感，我了解自己嗎？我知道什麼讓我感到高興和悲傷嗎？我有什麼長處和弱點？緊接下來是其他問題：我怎樣才能更有效地服事世界和教會，對它們作出更大貢獻？我在這個世界上的角色是什麼？我能夠為社會貢獻什麼？還有其他非常實際的問題：我是否具備提供這類服務的技能？我可以學習和發展這些技能嗎？

286. 問這些問題時，不應只想到自己和個人的取向，也應考慮其他人，為使辨明過程能夠將個人與其他人的生命聯繫起來。因此，我要提醒你們最重要的問題：「許多時候，人們浪費時間思考：『我是誰？』你可以一直思考自己是誰，耗盡一生尋找自我。可是，你應想想：『我為誰而活？』」¹⁵⁹ 毫無疑問，你們是為天主而活。可是，祂也希

¹⁵⁷ 教宗方濟各，《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭，171，2018年3月19日。

¹⁵⁸ 同上，172。

¹⁵⁹ 教宗方濟各，〈第三十四屆世界青年日守夜祈禱致詞〉，羅馬聖母大殿，2017年4月8日：《宗座公報》109（2017），447。

望你們為他人而活，而且祂已賜給你們許多才能、取向、天賦和神恩——這些恩賜並非只為你們個人，也是為惠及他人。

耶穌良朋的召叫

287. 為辨明個人的聖召，必須認識到這是來自一位朋友的召叫。這位朋友就是耶穌。我們給朋友送禮時，會給對方送上最好的，不一定是昂貴或最稀有的物品，而是我們所知會使對方感到歡樂的禮物。朋友在這方面的觸覺很敏銳，還會清晰想像到對方打開禮物時面上浮現的笑容。若青年人想認識天主對你們的生命有什麼旨意，我建議你們應參照這種朋友之間的相知。

288. 我想讓你們明白：當上主想到你們每一個人，當祂在思索應賜給你們什麼時，祂將你們看作朋友。若祂決定賜給你們某種恩寵、某種神恩，好讓你們活出豐盛的生命，成為對別人有幫助的人，在歷史上留下印記，那麼祂所賜的，必會使你們內心深處感到歡樂，且比任何其他事物更能令你們振奮。那不是因為祂賜給你們的是非凡或罕見的神恩，而是因為祂的恩賜非常適合你們，完全為你們的整個人生量身訂做。

289. 毫無疑問，聖召是一個要求你們付出努力的恩賜。天主的恩賜是互動的：為了享有這些恩賜，你們必須努力投入，必須冒險。然而，聖召並非從外在強加於人的責任，而是激勵你們成長和作出抉擇，好讓這恩賜逐漸成熟，並惠及他人。當上主喚起某種聖召，祂考慮的不僅是你們是什麼樣的人，也考慮到當你們偕同祂和其他人，將來會成為怎樣的人。

290. 在每一個青年人身上，生命力與人格的力量互相扶助，推動他突破一切限度。雖然這種朝氣活力會因經驗不足受到磨損，有時候也受到痛苦的衝擊，但這很快便會轉變為人生經驗。而重要的是，要讓「這種對無限的渴求在尚未經考驗之前」¹⁶⁰ 就與耶穌賜我們的無條件的友誼連繫起來。在我們守法和盡責之前，耶穌先邀請我們跟隨祂，就像朋友之間互相追隨，尋求對方，並在純潔的友誼中相處。其他一切會在適當時間實現，即使是生活中的挫敗也可以成為這種友誼的寶貴體驗，而這種友誼永不瓦解。

¹⁶⁰ 郭迪尼（*Romano Guardini*），《生命的歲月》第三版（*Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung*），烏茲堡，1955年，第20頁。

聆聽與陪伴

291. 陪伴青年辨明聖召的人，可以是司鐸、男女修道者、平信徒、專業人士，甚至是能勝任的青年。當我們幫助別人辨明其人生道路時，首要的是聆聽。聆聽者必須具備三種不同但相輔相成的敏銳觸覺或專注。

292. 第一種是對個人的敏銳觸覺或專注。這是指聆聽對方怎樣講論自己。這種聆聽的重點是我贈予對方時間。重點不在於時間的多少，而是讓對方感受到我的時間屬於他：他要表達內心所需要的時間。必須讓對方感到我無條件地聽他說話，沒有因此受到冒犯，沒有被他惹惱，沒有感到煩悶，也不會感到疲倦。主就是這樣聆聽厄瑪烏的門徒。雖然門徒走錯方向，但祂與門徒同行，陪伴他們走了一段很長的路（參閱：路廿四 13~35）。當兩個門徒到達目的地，耶穌裝作要繼續前行。門徒明白到耶穌已為他們付出了許多時間，因此他們也想與祂分享他們的時間，請耶穌住下。這種細心而無私的聆聽顯示對方對我們有多重要，而且不管他有什麼想法和作出什麼人生抉擇，我們也要尊重他們。

293. 第二種是辨明方面的敏銳觸覺或專注。這是指正確分辨誘惑與恩寵，因為有時候在我們腦海裡浮現的，只是一些誘使我們偏離正確道路的試探。我必須問自己：這個人的說話有什麼言外之意？他想告訴我什麼？他想我明白他遇上什麼事？這些問題有助我們明白對方的理據是如何彼此關聯，並感受這種想法怎樣影響對方的情感。這種聆聽旨在辨明善神具有救恩效力的推動，讓祂教導我們主的真理；此外，也要辨明惡魔的陷阱、謊言和誘惑。我們必須具備所需的勇氣、關愛和敏銳，幫助他人分辨真理與謊言或藉口。

294. 第三種敏銳觸覺或專注在於聆聽那驅使對方前進的動力。這是深入聆聽「對方真正想到什麼地方去」。除了聆聽對方當下的感受和想法與他過去的經歷外，應著重聆聽他想成為怎樣的人。有時這要求對方不過分看重自己的喜好、膚淺的渴望，反而應著重怎樣才能悅樂上主，以及祂對我們的生命有什麼計畫。為了解這計畫，應越過表面的喜好和感受，深入探究內心的取向。這種聆聽著重探索對方最終的意向，也就是決定性地釐定其生命意義的意向。耶穌深知和肯定這種內心的最終意向，因此祂總是願意幫助每一個人認清這意向。我們只須對祂說：「主啊，求祢拯救我！仁慈垂顧我！」

295. 只有這樣，辨明才能成為有助作出堅定承諾的工具，使我們更忠實地跟隨上主。¹⁶¹ 如此，認清個人聖召的渴望達到極致，進入另一個境界和更高的層次，更相稱於個人和生命的尊嚴。這是因為妥善的辨明最終是一個自由的過程，彰顯每一個人的獨特性。這個人是那麼獨一無二，那麼與別不同，以至於只有天主完全認識他。其他人從外在根本無法完全認識或預見他將如何發展。

296. 因此，當我們以這種方式聆聽對方時，在某個時刻，我們必須隱沒，好讓對方得以按他所發現的道路前行。這就像主從祂的門徒眼前隱沒，然後門徒火熱的心化為一種不可抗拒的動力（參閱：路廿四 31~33），推動他們動身回程。厄瑪烏的門徒返回團體後，得知主真的已復活了。（參閱：路廿四 34）

297. 由於「時間關於空間」¹⁶²，我們必須在別人前進的過程中給予鼓勵和陪伴，而非強迫人接受某種道路。這些前進的人總是獨特和自由的人。因此，即使所有標記都是正面的，也難以建立統一的指南，因為「正面因素也需要經過審慎的辨明，使它們不致互不相干和彼此矛盾，或是被絕對化和互相衝突；負面因素也是如此：不應籠統地排除這些因素而不予分辨，因為在這些因素中，暗藏著一些有待釋放和恢復其全部真理的價值。」

163

298. 然而，為陪伴他人走過這樣的旅程，我們必須首先親身走過這樣的路。瑪利亞已經歷過了，在年少時面對了自身的問題和困難。願她以其轉禱的力量更新你們的青春活力，並時刻以其慈母的臨在陪伴你們。

* * *

結語：我的願望

299. 摯愛的青年人，看到你們比那些步履緩慢和心裡恐懼的人跑得更快，我會感到高興。你們要奔跑！「被我們所愛的基督的聖容所吸引。我們在聖體聖事中朝拜祂，並在

¹⁶¹ 參閱：教宗方濟各，《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭，169，2018年3月19日。

¹⁶² 教宗方濟各，《福音的喜樂》宗座勸諭，222，2013年11月24日：《宗座公報》105（2013），1111。

¹⁶³ 聖若望保祿二世，《我要給你們牧者》宗座勸諭，10，1992年3月25日：《宗座公報》84（1992），672。

受苦的弟兄姊妹的肉身上認出祂。聖神在這場比賽中鞭策你們。教會需要你們的動力、你們的直覺、你們的信德。我們需要這一切！若你們先於我們抵達終點，請耐心等待我們。」¹⁶⁴

教宗方濟各

於洛雷托，聖家聖殿

2019年3月25日，預報救主降生節

本人在任第七年

（天主教臺灣地區主教團 恭譯）

¹⁶⁴ 教宗方濟各，〈於羅馬競技場與義大利青年會面及舉行守夜祈禱〉，2018年8月11日：《羅馬觀察報》，6，2018年8月13日至14日。