



The Holy See

教宗方济各

第 39 届世界青年日文告

2024 年 11 月 24 日

「仰望上主的人，奔走而不疲倦。」（参阅：依四十 31）

亲爱的青年们！

去年，我们借着圣保禄宗徒所说的「活出望德的喜乐」（参阅：罗十二 12），展开了迈向大禧年的希望之路。今年，为了准备 2025 年的朝圣之旅，我们可以从依撒意亚先知的话中得到启发：「仰望上主的人，奔走而不疲倦。」（参阅：依四十 31）。这句话是出自依撒意亚先知的《安慰书》（参阅：依四十~五五），宣告了以色列在巴比伦流徙结束，并为天主子民开启了一个充满希望与复兴的时代，他们因而能藉上主为祂子女所开辟的一条新「大路」重返家园。（参阅：依四十 3）

如今，我们同样生活在诡谲多变、乱象丛生的时代：战争的悲剧、社会的不公正、不平等、饥饿，以及对人类和自然环境的剥削等，这些局势往往引发绝望，阻碍我们平静地展望未来。在这些灾难中，往往是你们年轻人付出沉重的代价，并感受到前途渺茫，不确定自己的梦想是否能实现，觉得生活没有意义，便无所事事，忧愁不乐，甚至一时迷惑，做出违法或自毁的行为（参阅：禧年诏书《望德不叫人蒙羞》，12）。因此，亲爱的青年们，就像当年以色列在巴比伦时一样，愿这份希望的讯息也能传达给你们。今天，上主同样在你们面前开辟了一条路，邀请你们怀着喜乐与希望踏上这条大道。

1. 生命中的朝圣与挑战

依撒意亚先知谈到「奔走而不疲倦」，让我们思考这两个现实：「奔走」与「疲倦」。我们的生命是一场朝圣，是一趟超越自我的征途，是寻找幸福的旅程。尤其是基督徒的生活是走向天主的朝圣，迈向救赎和一切美善的圆满。我们在这旅途中达成的目标、成就和成功，若仅停留在物质层面，那么在当下的满足感过去后，便会使我们感到匮乏而有更深的渴望。这一切都无法完全满足我们的灵魂，因为我们是由无限的天主所创造，我们内心拥有一种天生对超性的渴望、一种持续的匮乏

感，驱使着我们不断追求更高的目标与「更大」的事物。正因如此，就如我时常对你们所说的：「从阳台上观看人生」，对你们年轻人而言是不够的。

然而，尽管我们怀着热情启程，走着走着，我们迟早会开始感到疲惫。在某些情况下，这种焦虑和内在的疲惫是由于社会压力所引发的，这种必须在学业、工作和个人生活中达到某些成就标准的压力，使人感到沮丧，而我们却一直生活在一种空洞的「行动主义」中，让我们疲于奔命，无论做了多少，却始终感到做得不够多和不够好。而这种疲惫往往伴随着某种厌烦——一种冷漠和挫败感，影响到那些从未踏上朝圣旅途、尚未冒险和作抉择的人，使他们宁愿留在自己的舒适圈，而不与他人、不与生活真正「接触」，只躲在屏幕后观看，并评判这个世界，却从不愿「弄脏双手」。这种疲倦就像双脚泡在水泥中，最终变得僵硬、沉重，使人裹足不前，无法前进。我宁愿你们因前行而疲惫，也不要停滞不前并感到厌烦！

令人惊讶的是，解决疲倦的办法并不是停下脚步休息，而是重新出发，成为怀着希望的朝圣者。我恳切地邀请你们「在希望中行走」！「希望」能战胜一切疲惫、危机与忧虑，同时给我们继续前行的强大动机，是一份来自天主的礼物：天主使我们的人生充满意义，照亮我们的道路，并指示我们最终的方向与目标。圣保禄宗徒以运动场上为得奖赏而竞赛的运动员为比喻（参阅：格前九 24）；参加过体育竞赛的人，无论是运动员还是旁观者，都知道要达到终点线需要多少内在的力量。「希望」正是天主赐给我们的一种新的力量，使我们能够在竞赛中坚持下去，超越眼前的困难，迈向与祂共融以及永生的圆满。如果人生有一个美好的目标，如果生命有最终的意义，如果我所梦想、计划和完成的一切都不会白费，那么继续行走、努力、克服障碍和疲惫，将是值得的，因为那最终的奖赏，实在是令人赞叹的！

2. 沙漠中的朝圣者

在生命的朝圣旅途中，必然会面对许多挑战。在过去，长途朝圣之旅的考验包括适应不同的季节和气候，也许会穿越宜人的草地和凉爽的森林，或途经冰雪覆盖的山脉和干旱的沙漠。对于信徒而言，生命的朝圣和迈向最终目标的旅途，也可能变得疲惫不堪，正如以色列子民穿越沙漠前往福地的旅程一样。

对你们而言也是如此！那些接受了信德恩赐的人，因为感受到天主的临在与亲近，而享有快乐的时刻，但我们也会有如沙漠般干涸的时刻。我们对学习或工作的初衷，抑或是对跟随基督的热情——无论是在婚姻生活、司铎生活或献身生活中——也可能随着时间的推移而遭遇危机，使我们的生活变得像在沙漠中一样艰难跋涉。然而，这些危机时期并非毫无价值，它们可以成为重要的成长时刻。在这些时刻，望德得以净化！在危机中，许多对我们心灵过于狭小的假希望会显露本质而变得无关紧要，我们得以独自面对生命的根本问题，不再抱有任何幻想。在这些时刻，我们每个人都问自己：我把生命寄托于什么样的希望？这些希望是真实的？抑或只是海市蜃楼？

在这样的时刻，上主不会抛弃我们。祂像父亲一样靠近我们，不断赐给我们食粮，为更新我们力量，使我们再次启程。我们要记得天主在沙漠中赐给以色列子民玛纳（参阅：出 16），以及祂两次以饼和水供应饱受疲惫与沮丧的厄里亚先知，让他能够行走「四十天四十夜，来到天主的山岳勒布」（参阅：列上十九 3~8）。在这些圣经故事中，教会的信仰看到了恩赐圣体圣事的珍贵预兆

——真正的玛纳、真正的天路行粮，是天主所赐，以支持我们的旅程。正如〔将被列入圣品的〕真福卡洛·阿库蒂斯所说：「圣体圣事是通往天堂的高速公路。」卡洛将圣体圣事视为他每天最重要的约会！借着与主的结合，我们可以不知疲倦地行走，因为祂与我们同行（参阅：玛廿八 20）。我鼓励你们重新发现圣体圣事这份伟大的恩赐！

在这尘世朝圣路上不可避免的疲惫时刻中，让我们学习像耶稣一样地休息并在耶稣内安息。门徒们在完成使命后，祂对门徒说要休息（参阅：玛六 31）；祂承认你们的身体有休息的必要，知道你们需要时间来休闲、享受朋友的陪伴、运动和睡眠。然而，还有一种更深层的安息，即灵魂的憩息，这是众所渴望却鲜少有人寻获，因为这种憩息只有在基督内才能找到。你们应明白，所有内在的疲惫都能在主内找到慰藉，因为主对你们说：「凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来，我要使你们安息」（玛十一 28）。当你们在旅途中感到疲惫时，要回到耶稣跟前，学习在祂内安息，与祂同在，因为「仰望上主的人，奔走而不疲倦。」（参阅：依四十 31）

3. 从观光客到朝圣者

亲爱的青年们，我邀请你们踏上旅程，沿着爱的道路发现人生，并寻找天主的容貌。我给你们建议是：不要作观光客，而是要作真正的朝圣者。只看周围的表面美景、只对那些可以在自拍中捕捉的瞬间感兴趣，从不去发掘所走之路的意义，这是观光客的作风。而朝圣者则全心投入他们所到之处，倾听这些地方传递的讯息，并将讯息纳入自己对幸福和圆满的追寻之中。禧年朝圣，是外在朝圣旅程的标志，更是每个人被召叫踏上通往我们最终目的地的内在旅程。

就让我们以这种心态来共同准备禧年。我希望你们当中有许多人可以到罗马朝圣，穿越圣门。然而，无论如何，每个人都可以在自己所在的教区进行这场朝圣，参访当地的圣堂和圣地，这些地方守护着天主圣洁子民的信仰和虔诚。我希望这次的禧年朝圣，能成为每个人「与主耶稣真正相遇的时刻，祂是我们得救的『门』」（禧年诏书《望德不叫人蒙羞》，1）。我鼓励你们以三种基本态度来参与这次的体验。首先是感恩——以开放的心灵赞美天主所赐予的恩典，尤其是生命的恩赐。其次是追寻的精神——表达我们心中对与主相遇的渴望。最后是悔改——帮助我们反省，认清有时自己所选择的道路和决定是错误的，藉此转向主，并进入祂福音的光明中。

4. 怀着希望为传教使命而朝圣

请允许我以一幅象征性的画面来引导你们的旅程。那些参访罗马圣伯多禄大殿的人，会穿过那由著名建筑师及雕刻家贝尼尼设计的宏大广场，广场四周环绕的柱廊，看似张开的双臂，象征着圣教会——我们的母亲，张开双臂拥抱她所有的儿女。在这禧年中，我邀请你们每一位亲身体验我们慈悲天主的拥抱，体验祂的宽恕与赦免，就如圣经所载禧年传统中的「内心债务」得到豁免一样。如此，被天主拥抱并在祂内重生的你们，也能够张开双臂，拥抱你们那些需要感受到天父慈爱的朋友和同伴。愿你们每一位都能够献上「一抹微笑、一个友爱的表现、一对亲切的眼神、一双乐于倾听的耳朵、一个友善的行动，在基督耶稣内的圣神，这一切都可以成为接受基督丰盛希望的种子」（禧年诏书《望德不叫人蒙羞》，18），成为步履轻盈、乐此不疲的传教士！

当我们不断前行时，让我们以信德仰望那些在旅途上走在我们前面的圣人，他们已经到达目的地

，并以自己的见证鼓励我们：「这场好仗，我已打完；这场赛跑，我已跑到了终点；这信仰，我已保持了。从今以后，正义的冠冕已为我预备下了，就是主，正义的审判者，到那一日必要赏给我的；不但赏给我，而且也赏给一切爱慕祂显现的人」（弟后四 7~8）。这些众多圣人的榜样，激励并支持着我们。

你们要鼓起勇气！你们每个人在我心中都有特殊的位置。我将你们的旅程托付给童贞 圣母玛利亚，愿你们能够以她为榜样，怀着耐心和信心，期待所有希望的实现，即使在此刻，在朝圣旅途中继续作为怀着希望与爱的朝圣者。

教宗方济各

罗马，拉特朗圣若望大殿

2024 年 8 月 29 日，圣若翰洗者殉道纪念日

(天主教会台湾地区主教团 恭译)