



AR - DE - EL - EN - ES - FR - IT - PL - PT - ZH_CN - ZH_TW

教宗方濟各

第 39 屆世界青年日文告

2024 年 11 月 24 日

「仰望上主的人，奔走而不疲倦。」（參閱：依四十 31）

親愛的青年們！

去年，我們藉著聖保祿宗徒所說的「活出望德的喜樂」（參閱：羅十二 12），展開了邁向大禧年的希望之路。今年，為了準備 2025 年的朝聖之旅，我們可以從依撒意亞先知的話中得到啟發：「仰望上主的人，奔走而不疲倦。」（參閱：依四十 31）。這句話是出自依撒意亞先知的《安慰書》（參閱：依四十~五五），宣告了以色列在巴比倫流徙結束，並為天主子民開啟了一個充滿希望與復興的時代，他們因而能藉上主為祂子女所開闢的一條新「大路」重返家園。（參閱：依四十 3）

如今，我們同樣生活在詭譎多變、亂象叢生的時代：戰爭的悲劇、社會的不公正、不平等、飢餓，以及對人類和自然環境的剝削等，這些局勢往往引發絕望，阻礙我們平靜地展望未來。在這些災難中，往往是你們年輕人付出沉重的代價，並感受到前途渺茫，不確定自己的夢想是否能實現，覺得生活沒有意義，便無所事事，憂愁不樂，甚至一時迷惑，做出違法或自毀的行為（參閱：禧年詔書《望德不叫人蒙羞》，12）。因此，親愛的青年們，就像當年以色列在巴比倫時一樣，願這份希望的訊息也能傳達給你們。今天，上主同樣在你們面前開闢了一條路，邀請你們懷著喜樂與希望踏上這條大道。

1. 生命中的朝聖與挑戰

依撒意亞先知談到「奔走而不疲倦」，讓我們思考這兩個現實：「奔走」與「疲倦」。我們的生命是一場朝聖，是一趟超越自我的征途，是尋找幸福的旅程。尤其是基督徒的生活是走向天主的朝聖，邁向救贖和一切美善的圓滿。我們在這旅途中達成的目標、成就和成功，若僅停留在物質層面，那麼在當下的滿足感過去後，便會使我們感到匱乏而有更深的渴望。這一切都無法完全滿足我們的靈魂，因為我們是由無限的天主所創造，我們內心擁有一種天生對超性的渴望、一種持續的匱乏感，驅使著我們不斷追求更高的目標與「更大」的事物。正因如此，就如我時常對你們所說的：「從陽台上觀看人生」，對你們年輕人而言是不夠的。

然而，儘管我們懷著熱情啟程，走著走著，我們遲早會開始感到疲憊。在某些情況下，這種焦慮和內在的疲憊是由於社會壓力所引發的，這種必須在學業、工作和個人生活中達到某些成就標準的壓力，使人感到沮喪，而我們卻一直生活在一種空洞的「行動主義」中，讓我們疲於奔命，無論做了多少，卻始終感到做得不夠多和不夠好。而這種疲憊往往伴隨著某種厭煩——一種冷漠和挫敗感，影響到那些從未踏上朝聖旅途、尚未冒險和作抉擇的人，使他們寧願留在自己的舒適圈，而不與他人、不與生活真正「接觸」，只躲在螢幕後觀看，並評判這個世界，卻從不願「弄髒雙手」。這種疲倦就像雙腳泡在水泥中，最終變得僵硬、沉重，使人裹足不前，無法前進。我寧願你們因前行而疲憊，也不要停滯不前並感到厭煩！

令人驚訝的是，解決疲倦的辦法並不是停下腳步休息，而是重新出發，成為懷著希望的朝聖者。我懇切地邀請你們「在希望中行走」！「希望」能戰勝一切疲憊、危機與憂慮，同時給我們繼續前行的強大動機，是一份來自天主的禮物：天主使我們的人生充滿意義，照亮我們的道路，並指示我們最終的方向與目標。聖保祿宗徒以運動場上為得獎賞而競賽的運動員為比喻（參閱：格前九 24）；參加過體育競賽的人，無論是運動員還是旁觀者，都知道要達到終點線需要多少內在的力量。「希望」正是天主賜給我們的一種新的力量，使我們能夠在競賽中堅持下去，超越眼前的困難，邁向與祂共融以及永生的圓滿。如果人生有一個美好的目標，如果生命有最終的意義，如果我所夢想、計畫和完成的一切都不會白費，那麼繼續行走、努力、克服障礙和疲憊，將是值得的，因為那最終的獎賞，實在是令人讚嘆的！

2. 沙漠中的朝聖者

在生命的朝聖旅途中，必然會面對許多挑戰。在過去，長途朝聖之旅的考驗包括適應不同的季節和氣候，也許會穿越宜人的草地和涼爽的森林，或途經冰雪覆蓋的山脈和乾旱的沙漠。對於信徒而言，生命的朝聖和邁向最終目標的旅途，也可能變得疲憊不堪，正如以色列子民穿越沙漠前往福地的旅程一樣。

對你們而言也是如此！那些接受了信德恩賜的人，因為感受到天主的臨在與親近，而享有快樂的時刻，但我們也會有如沙漠般乾涸的時刻。我們對學習或工作的初衷，抑或是對跟隨基督的熱情——無論是在婚姻生活、司鐸生活或獻身生活中——也可能隨著時間的推移而遭遇危機，使我們的生活變得像在沙漠中一樣艱難跋涉。然而，這些危機時期並非毫無價值，它們可以成為重要的成長時刻。在這些時刻，望德得以淨化！在危機中，許多對我們心靈過於狹小的假希望會顯露本質而變得無關緊要，我們得以獨自面對生命的根本問題，不再抱有任何幻想。在這些時刻，我們每個人都可以問自己：我把生命寄託於什麼樣的希望？這些希望是真實的？抑或只是海市蜃樓？

在這樣的時刻，上主不會拋棄我們。祂像父親一樣靠近我們，不斷賜給我們食糧，為更新我們力量，使我們再次啟程。我們要記得天主在沙漠中賜給以色列子民瑪納（參閱：出 16），以及祂兩次以餅和水供應飽受疲憊與沮喪的厄里亞先知，讓他能夠行走「四十天四十夜，來到天主的山曷勒布」（參閱：列上十九 3~8）。在這些聖經故事中，教會的信仰看到了恩賜聖體聖事的珍貴預兆——真正的瑪納、真正的天路行糧，是天主所賜，以支持我們的旅程。正如〔將被列入聖品的〕真福卡洛·阿庫蒂斯所說：「聖體聖事是通往天堂的高速公路。」卡洛將聖體聖事視為他每天最重要的約會！藉著與主的結合，我們可以不知疲倦地行走，因為祂與我們同行（參閱：瑪廿八 20）。我鼓勵你們重新發現聖體聖事這份偉大的恩賜！

在這塵世朝聖路上不可避免的疲憊時刻中，讓我們學習像耶穌一樣地休息並在耶穌內安歇。門徒們在完成使命後，祂對門徒說要休息（參閱：瑪六 31）；祂承認你們的身體有休息的必要，知道你們需要時間來休閒、享受朋友的陪伴、運動和睡眠。然而，還有一種更深層的安息，即靈魂的憩息，這是眾所渴望卻鮮少有人尋獲，因為這種憩息只有在基督內才能找到。你們應明白，所有內在的疲憊都能在主內找到慰藉，因為主對你們說：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息」（瑪十一 28）。當你們在旅途中感到疲憊時，要回到耶穌跟前，學習在祂內安息，與祂同在，因為「仰望上主的人，奔走而不疲倦。」（參閱：依四十 31）

3. 從觀光客到朝聖者

親愛的青年們，我邀請你們踏上旅程，沿著愛的道路發現人生，並尋找天主的容貌。我給你們的建議是：不要作觀光客，而是要作真正的朝聖者。只看周圍的表面美景、只對那些可以在自拍中捕捉的瞬間感興趣，從不去發掘所走之路的意義，這是觀光客的作風。而朝聖者則全心投入他們所到之處，傾聽這些地方傳遞的訊息，並將訊息納入自己對幸福和圓滿的追尋之中。禧年朝聖，是外在朝聖旅程的標誌，更是每個人被召叫踏上通往我們最終目的地的內在旅程。

就讓我們以這種心態來共同準備禧年。我希望你們當中有許多人可以到羅馬朝聖，穿越聖門。然而，無論如何，每個人都可以在自己所在的教區進行這場朝聖，參訪當地的聖堂和聖地，這些地方守護著天主聖潔子民的信仰和虔誠。我希望這次的禧年朝聖，能成為每個人「與主耶穌真正相遇的時刻，祂是我們得救的『門』」（禧年詔書《望德不叫人蒙羞》，1）。我鼓勵你們以三種基本態度來參與這次的體驗。首先是感恩——以開放的心靈讚美天主所賜予的恩典，尤其是生命的恩賜。其次是追尋的精神——表達我們心中對與主相遇的渴望。最後是悔改——幫助我們反省，認清有時自己所選擇的道路和決定是錯誤的，藉此轉向主，並進入祂福音的光明中。

4. 懷著希望為傳教使命而朝聖

請允許我以一幅象徵性的畫面來引導你們的旅程。那些參訪羅馬聖伯多祿大殿的人，會穿過那由著名建築師及雕刻家貝尼尼設計的宏大廣場，廣場四周環繞的柱廊，看似張開的雙臂，象徵著聖教會——我們的母親，張開雙臂擁抱她所有的兒女。在這禧年中，我邀請你們每一位親身體驗我們慈悲天主的擁抱，體驗祂的寬恕與赦免，就如聖經所載禧年傳統中的「內心債務」得到豁免一樣。如此，被天主擁抱並在祂內重生的你們，也能夠張開雙臂，擁抱你們那些需要感受到天父慈愛的朋友和同伴。願你們每一位都能夠獻上「一抹微笑、一個友愛的表現、一對親切的眼神、一雙樂於傾聽的耳朵、一個友善的行動，在基督耶穌內的聖神，這一切都可以成為接受基督豐盛希望的種子」（禧年詔書《望德不叫人蒙羞》，18），成為步履輕盈、樂此不疲的傳教士！

當我們不斷前行時，讓我們以信德仰望那些在旅途上走在我們前面的聖人，他們已經到達目的地，並以自己的見證鼓勵我們：「這場好仗，我已打完；這場賽跑，我已跑到了終點；這信仰，我已保持了。從今以後，正義的冠冕已為我預備下了，就是主，正義的審判者，到那一日必要賞給我的；不但賞給我，而且也賞給一切愛慕祂顯現的人」（弟後四 7~8）。這些眾多聖人的榜樣，激勵並支持著我們。

你們要鼓起勇氣！你們每個人在我心中都有特殊的位置。我將你們的旅程託付給童貞聖母瑪利亞，願你們能夠以她為榜樣，懷著耐心和信心，期待所有希望的實現，即使在此刻，在朝聖旅途中繼續作為懷著希望與愛的朝聖者。

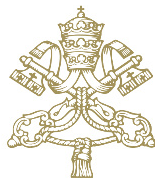
教宗方濟各

羅馬，拉特朗聖若望大殿

2024 年 8 月 29 日，聖若翰洗者殉道紀念日

（天主教會臺灣地區主教團 恭譯）

Copyright © Dicastery for Communication



The HOLY SEE

[FAQ](#) [LEGAL NOTES](#) [COOKIE POLICY](#) [PRIVACY POLICY](#)