

教宗方济各2015年5月13日周三要理讲授全文：家庭——生活三语

教宗方济各5月13日上午在圣伯多禄广场主持周三公开接见活动。当天，教宗围绕家庭生活中的三个规语“请问”、“谢谢”和“对不起”展开要理讲授。“这三个家庭规语非常简单，或许刚开始我们会觉得可笑。但是，当

我们忘记了它们时，我们就笑不出来了，不是吗？”

2015年6月30日

(梵蒂冈电台讯) 教宗方济各5月13日上午在圣伯多禄广场主持周三公开接见活动。当天，教宗围绕家庭生活中的三个规语“请问”、“谢谢”和“对不起”展开要理讲授。以下是教宗方济各要理讲授的全文：

亲爱的弟兄姐妹，上午好！

今天的要理讲授如同是一扇入户门，通往一系列關於家庭生活，關於时间和事情上真实生活的省思。这扇入户门上写着三个规语，我在这广场上已经多次使用，它们是：“请问”、“谢谢”、“对不起”。事实上，这三语通往家庭和睦生活的道路。这三语极其简单，但实践起来却

没那麼简单！其中蕴含着一股巨大的力量，保护家庭的力量，即使必须历经无数困难和考验；少了它们，家庭则会慢慢产生裂缝，甚至会造成家庭瓦解。

我们通常认为这些是“有礼貌”的用语。是的，一个有礼貌的人会徵求同意，说谢谢，或在犯错後请求原谅。是的，有礼貌十分重要。伟大的主教圣方济各沙雷氏 (Francesco di Sales) 常说：“有礼貌已是成圣的一半”。但要注意的是，在历史中我们也看到了形式主义的礼貌，这种礼貌可以变成掩盖心灵枯竭和对他人冷漠的面具。人们常说：“光鲜的外表下隐藏着恶习”。宗教也未能避免这样的威胁，它会让人陷入形式的世俗精神。试探耶稣的魔鬼卖弄自己有修养，正是以绅士、骑士的面目出现，而且引用圣经，似乎是个神学家。它的方式似乎无可指摘，但它的意向却是要引人离开天主之爱的真理。我们要说的有礼貌则是这个词句本身的真

实涵义，即待人处世的良好态度在爱好善德及尊重他人之中牢固地扎根。家庭度的就是这种彼此相爱的彬彬有礼的生活。

我们看看，第一个规语是“请问”。如果我们能非常有礼貌地提出请求，即使是那些自认为理所应当的请求，我们就是为婚姻与家庭和睦共处的精神提供了真正的保护。进入另一人的生活，即使他是我们生命的一部分，也要求我们持有不侵扰别人的谦恭有礼的态度，使互信互重不断更新。总之，亲密关系绝非是理所当然地将一切和盘托出。爱得越亲密、越深刻，越应该尊重自由、等待对方打开自己的心门。關於这一点，我们要记住耶稣在《默示录》中所说的话：“看，我立在门口敲门，谁若听见我的声音而给我开门，我要进到他那里，同他坐席，他也要同我一起坐席”（三20）。主耶稣也会在进门前先敲门！我们不要忘记这点。在家中做一件事之前需要询问：“请问，我可以做这

事吗？你愿意我这样做吗？”这正是既有礼貌又充满爱的言词。这对家庭大有益处。

第二个规语是“谢谢”。有时候我们会觉得自己正在变得不礼貌、满口脏话，这些恶习似乎成了解放的标记。我们甚至经常听到有人公开骂脏话。礼貌和感谢的能力被认为是软弱的标记，有时甚至被视为胆怯。这种趋势在家庭生活中应当被遏制。在感恩和谢恩的教育上我们绝不让步：人性尊严和社会正义，二者都是从这里起步的。若家庭生活忽视这风范，则社会生活也必失去它。再说，对信徒而言，感恩也是其信仰的核心：一个不知感恩的基督徒是一个忘记天主的语言的人。这是不好的！我们要记住耶稣的质问：祂治好了十个癫痫病人却只有一个回来谢恩（参：路十七18）。我曾经听到一位非常有智慧、非常和善、纯朴的老妇人，具有那种怜爱和生活智慧的老妇人说：“感恩是一株只生长在高贵灵魂土壤中的植物”。

那促使我们在受恩後说谢谢的是灵魂的高贵，在灵魂中天主的恩宠。感恩是高贵灵魂开出的花。感恩是一件十分美好的事。

第三个规语是“对不起”。这个规语固然难以启齿，却非常必要。少了它，小小的裂缝会不断扩大——即使你不愿意——甚至会变成沟壑。难怪在耶稣教导我们的那篇可以解答一切生活难题的《天主经》中，我们找到这样的句子：“求祢宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样”（玛六12）。承认过失及渴望改正过错便使人当得起宽恕，这是尊重、诚恳及爱的态度。这样一来，裂缝就会止住。但是，倘若我们没有能力请求原谅，那麽我们也就无法宽恕。在家里如果不请求原谅就会缺少氧气，水会变成死水。感情上的诸多创伤、家庭中的许多裂缝，都是从不再说这宝贵之词“对不起”而开始的。婚姻生活少不了吵架，也少不了“摔盘子”，但我给你们一个建议：吵架不过夜。听

好了：妻子和丈夫们你们吵架吗？子女和父母们你们吵架吗？吵得很凶吗？感觉不好受，但这不是问题。问题是第二天还有这种感受。为此，若你们在家里吵了架，绝不能不和好就结束这一天。那我该如何和好呢？要我下跪吗？不是的！你只要做出一个微小动作，一件小事即可。如此，家庭就会恢复和谐！只需爱抚就够了，无需言语。然而，绝不可不和好就结束一天的家庭生活。明白这点了吗？唉，不容易啊！但必须做到。这样一来，生活才会更美好。

这三个家庭规语非常简单，或许刚一开始我们会觉得可笑。但是，当我们忘记了它们时，我们就笑不出来了，不是吗？或许我们的教育对它们太过疏忽了。愿上主帮助我们将它们放回正确的位置上，放在我们的心中，我们的家庭内，也放在我们的社会生活中。这三语正是赢得亲情的关键所在。

「家庭-生活三语」：教宗周三菱理讲授【中文字幕】

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/jiao-zong-fang-ji-
ge-2015nian-5yue-13ri-zhou-san-yao-
li-jiang-shou-quan-wen-jia-ting-sheng-
huo-san-yu/](https://opusdei.org/zhs/article/jiao-zong-fang-ji-ge-2015nian-5yue-13ri-zhou-san-yao-li-jiang-shou-quan-wen-jia-ting-sheng-huo-san-yu/) (2026年1月30日)