

opusdei.org

# 教宗方濟各2015年5月13日週三要理講授全文：家庭——生活三語

教宗方濟各5月13日上午在聖伯多祿廣場主持週三公開接見活動。當天，教宗圍繞家庭生活中的三個規語“請問”、“謝謝”和“對不起”展開要理講授。“這三個家庭規語非常簡單，或許剛開始我們會覺得可笑。但是，當

我們忘記了它們時，我們就笑不出來了，不是嗎？”

2015年6月30日

（梵蒂岡電台訊）教宗方濟各5月13日上午在聖伯多祿廣場主持週三公開接見活動。當天，教宗圍繞家庭生活中的三個規語“請問”、“謝謝”和“對不起”展開要理講授。以下是教宗方濟各要理講授的全文：

親愛的弟兄姐妹，上午好！

今天的要理講授如同是一扇入戶門，通往一系列關於家庭生活，關於時間和事情上真實生活的省思。這扇入戶門上寫著三個規語，我在這廣場上已經多次使用，它們是：“請問”、“謝謝”、“對不起”。事實上，這三語通往家庭和睦生活的道路。這三語極其簡單，但實踐起來卻

沒那麼簡單！其中蘊含著一股巨大的力量，保護家庭的力量，即使必須歷經無數困難和考驗；少了它們，家庭則會慢慢產生裂縫，甚至會造成家庭瓦解。

我們通常認為這些是“有禮貌”的用語。是的，一個有禮貌的人會徵求同意，說謝謝，或在犯錯後請求原諒。是的，有禮貌十分重要。偉大的主教聖方濟各沙雷氏（Francesco di Sales）常說：“有禮貌已是成聖的一半”。但要注意的是，在歷史中我們也看到了形式主義的禮貌，這種禮貌可以變成掩蓋心靈枯竭和對他人冷漠的面具。人們常說：“光鮮的外表下隱藏著惡習”。宗教也未能避免這樣的威脅，它會讓人陷入形式的世俗精神。試探耶穌的魔鬼賣弄自己有修養，正是以紳士、騎士的面目出現，而且引用聖經，似乎是個神學家。它的方式似乎無可指摘，但它的意向卻是要引人離開天主之愛的真理。我們要說的有禮貌則是這個詞句本身的真

實涵義，即待人處世的良好態度在愛好善德及尊重他人之中牢固地扎根。家庭度的就是這種彼此相愛的彬彬有禮的生活。

我們看看，第一個規語是“請問”。如果我們能非常有禮貌地提出請求，即使是那些自認為理所應當的請求，我們就是為婚姻與家庭和睦共處的精神提供了真正的保護。進入另一人的生活，即使他是我們生命的一部分，也要求我們持有不侵擾別人的謙恭有禮的態度，使互信互重不斷更新。總之，親密關係絕非是理所當然地將一切和盤托出。愛得越親密、越深刻，越應該尊重自由、等待對方打開自己的心門。關於這一點，我們要記住耶穌在《默示錄》中所說的話：“看，我立在門口敲門，誰若聽見我的聲音而給我開門，我要進到他那裡，同他坐席，他也要同我一起坐席”（三 20）。主耶穌也會在進門前先敲門！我們不要忘記這點。在家中做一件事之前需要詢問：“請問，我可以做這

事嗎？你願意我這樣做嗎？“這正是既有禮貌又充滿愛的言詞。這對家庭大有益處。

第二個規語是“謝謝”。有時候我們會覺得自己正在變得不禮貌、滿口髒話，這些惡習似乎成了解放的標記。我們甚至經常聽到有人公開罵髒話。禮貌和感謝的能力被認為是軟弱的標記，有時甚至被視為膽怯。這種趨勢在家庭生活中應當被遏制。在感恩和謝恩的教育上我們絕不讓步：人性尊嚴和社會正義，二者都是從這裡起步的。若家庭生活忽視這風範，則社會生活也必失去它。再說，對信徒而言，感恩也是其信仰的核心：一個不知感恩的基督徒是一個忘記天主的語言的人。這是不好的！我們要記住耶穌的質問：祂治好了十個癩病人卻只有一個回來謝恩（參：路十七18）。我曾經聽到一位非常有智慧、非常和善、純樸的老婦人，具有那種憐愛和生活智慧的老婦人說：“感恩是一株只生長在高貴靈魂土壤中的植物”。

那促使我們在受恩後說謝謝的是靈魂的高貴，在靈魂中天主的恩寵。感恩是高貴靈魂開出的花。感恩是一件十分美好的事。

第三個規語是“對不起”。這個規語固然難以啟齒，卻非常必要。少了它，小小的裂縫會不斷擴大——即使你不願意——甚至會變成溝壑。難怪在耶穌教導我們的那篇可以解答一切生活難題的《天主經》中，我們找到這樣的句子：“求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣”（瑪六12）。承認過失及渴望改正過錯便使人當得起寬恕，這是尊重、誠懇及愛的態度。這樣一來，裂縫就會止住。但是，倘若我們沒有能力請求原諒，那麼我們也就無法寬恕。在家裡如果不再請求原諒就會缺少氧氣，水會變成死水。感情上的諸多創傷、家庭中的許多裂縫，都是從不再說這寶貴之詞“對不起”而開始的。婚姻生活少不了吵架，也少不了“摔盤子”，但我給你們一個建議：吵架不過夜。聽

好了：妻子和丈夫們你們吵架嗎？子女和父母們你們吵架嗎？吵得很兇嗎？感覺不好受，但這不是問題。問題是第二天還有這種感受。為此，若你們在家裡吵了架，絕不能不和好就結束這一天。那我該如何和好呢？要我下跪嗎？不是的！你只要做出一個微小動作，一件小事即可。如此，家庭就會恢復和諧！只需愛撫就夠了，無需言語。然而，絕不可不和好就結束一天的家庭生活。明白這點了嗎？唉，不容易啊！但必須做到。這樣一來，生活才會更美好。

這三個家庭規語非常簡單，或許剛開始我們會覺得可笑。但是，當我們忘記了它們時，我們就笑不出來了，不是嗎？或許我們的教育對它們太過疏忽了。願上主幫助我們將它們放回正確的位置上，放在我們的心中，我們的家庭內，也放在我們的社會生活中。這三語正是贏得親情的關鍵所在。

「家庭-生活三語」：教宗週三要理講授【中文字幕】

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/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/zht/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3月19日)