

# 謙遜是世界及教會的 和平之源

教宗方濟各在週三公開接見活動中就惡習與德行的主題進行了最後一次的省思，談論謙遜的美德：它是傲慢的一大對手，「救我們遠離魔鬼，以及淪為其共犯的危險」；謙遜「引導一切回到正確的尺度」。

2024年5月23日

教宗方濟各5月22日在聖伯多祿廣場主持週三公開接見活動，就惡習與德行的主題展開第20次要理講授，探討謙遜的美德。他提到童貞聖母瑪利亞謙遜的卓越榜樣，概述了從「內在渺小」所結出的許多果實。

「弟兄姊妹，謙遜是一切。它救我們遠離魔鬼，以及淪為其共犯的危險。謙遜是世界及教會的和平之源。哪裡少了謙遜，那裡就有戰爭，就有紛爭和分裂。天主在耶穌和瑪利亞身上賜給了我們好榜樣，叫我們得到救恩和幸福。」

## 謙遜是傲慢的一大對手

雖然謙遜不在四樞德和三超德的行列，但它是「基督徒生活的基礎」。教宗指出，謙遜是傲慢的一大對手。

「驕傲與傲慢使人的心靈自我膨脹，讓我們看起來比原本的樣子更高大；謙遜則是引導一切回到正確的尺度：我們是美妙卻有限的受造物，有優點

也有缺點。《聖經》開篇就提醒我們，我們是灰土，將來還要歸於灰土（創三19）。『謙遜』一詞其實源自於灰土（humus）。儘管如此，人的心中經常浮現無所不能的癡心妄想，非常危險！這給我們造成很大的危害。」

## 從渺小感湧出的諸多美德

若是要遠離「傲慢的魔鬼」，「恢復適當的尺度」，只需要停下來「默觀星空」，開拓視野，意識到「我們周遭和在我們內的奧秘」。教宗表示，謙遜的人「在內心守護著『自己很渺小』的這個觀念」，也就是耶穌在真福八端中所說的「神貧的人」（瑪五3）。

### （梵蒂岡新聞網）

「那是真福八端的第一端，因為後續幾端的基礎即在於此：事實上，溫良、憐憫、心裡潔淨都出自於內心那

份渺小感。謙遜是進入所有美德的大門。」

## 聖母堅實的謙遜

福音展現出謙遜與神貧恰恰有如「一切的泉源」。教宗強調，天使的報喜發生在加里肋亞這個窮鄉僻壤，那片土地不起眼到連人們都說：「從納匝肋還能出什麼好事嗎？」（若一46）儘管如此，「世界正是從那裡重獲新生」，從「一名不為人知的少女：瑪利亞」那裡。全能的天主受到她的「卑微渺小的吸引」；當我們接受自己的卑微渺小時，天主也受到我們這份卑微渺小的吸引。

教宗最後總結道：「我們可以想像，聖母也經歷過艱難時刻，在那段日子裡，她的信德在黑暗中前行。然而，她的謙遜從不因此而動搖，在聖母瑪利亞內，謙遜是堅實的美德：她永遠卑微渺小，總是毫無矯飾，從來沒有野心。」

www.vaticannews.cn

VATICAN MEDIA Divisione Foto

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
Qian-Xun-Shi-Shi-Jie-Ji-Jiao-Hui-De-  
He-Ping-Zhi-Yuan/](https://opusdei.org/zht/article/Qian-Xun-Shi-Shi-Jie-Ji-Jiao-Hui-De-He-Ping-Zhi-Yuan/) (2026年2月1日)