

监督的讯息（2021年 2月20日）

在四旬期的开始，范康仁蒙席邀请我们透过神贫的方式，如禁食，来寻找基督。

2021年2月21日

发自罗马，2021年2月20日

我挚爱的孩子们，愿耶稣为我看顾我的儿女们！

我们已经开始了四旬期，这是准备圣周的时期，它让我们想起了耶稣基督

在沙漠中度过的四十天。通过祂的禁食和受试探的经历，主耶稣向我们表明了天主是我们所需要的一切。在四旬期内禁食、施舍和祈祷，有助我们更深入地了解这真理。

通过禁食，我们以神贫的方式与基督相认。「禁食，作为一种自我舍弃的方式，协助我们以简单的心重新发现天主的恩赐，并认识到，我们是按照天主的肖像和模样创造的，在天主内我们找到了自己的圆满」。（方济各，2021年四旬期讯息）。

我们知道，神贫的美德不在于舍弃世物，而在于舍弃人感受到的无秩序，因为这些物品使我们与天主分离。神贫宣扬并回顾了受造物和物质的原始善意，同时以「一个不满足于世物，渴望造物主的心作为标志」（Conversations, 110号），来培养不依恋物质的德行。

今个四旬期是一个很好的时机让我们再次省察自己的心，以审视我们所拥

有的物质财富如何协助实践天主托付给我们的使命。这样，我们就能更容易地不依恋那些没有帮助的物质，如同上主一样轻装行走各处。像上主说的：「狐狸有穴，天上的飞鸟有巢；但是人子却没有枕头的地方」（路9:58）。有了神贫，我们将学会欣赏世界上的物质，将它们的价值视为与上主结合及对他人服务的途径。并欣然地舍弃不属于这道路的物质。

我深切地祝福你们

你们的父亲

范康仁

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/jian-du-de-xun-
xi-2021nian-2yue-20ri/](https://opusdei.org/zhs/article/jian-du-de-xun-xi-2021nian-2yue-20ri/) (2026年2月10日)