



爱之方式 以基督为中心的实践

什么是爱之方式？

爱之方式是一种生活方式。这不只是某个方案或一套课程，还是回归基督的追随者多少世纪以来一直坚守的古老道路和人生规则。这些追随者深知秉持一套核心实践——归向、学习、祷告、敬拜、保佑、去往、休息，以及相聚在一个小组里并由此获取对在生活中秉持这些实践的关爱与支持，会是何等给力。如果我们希望不仅是敬拜基督，而且在世上变得越来越像祂并具有其救赎之爱，我们就能够采纳像爱之方式这样的人生规则，并找到可以践行此方式的社群。

什么是人生规则？我该如何开始？

人生规则是对一套实践的刻意坚持；这些实践为活出美好、有意义且圣洁的人生提供指导、节奏及灵感。一旦我们将这些实践作为日常生活的核心，并与志同道合的伴侣共同前行，我们就会越来越如同基督在世间体现的那样，按照爱之方式无私且充满希望地成长。

探索与坚持这些实践

我们邀请你花些时间来探索这些实践，从而活出以基督为中心的人生。坐下来阅读经文和《公祷书》，为此实践而祷告，思索并辨识神对你的呼召。假如想要多学一点的话，请查看本文结尾处的“有用词语”。也请切记：任何人都无法完全孤独地追随基督。以爱之方式生活的理想途径是在一个有关爱、支持及问责的社群里。

爱之方式

归向: 暂停脚步, 倾听并选择追随基督

“耶稣经过的时候, 看见亚勒腓的儿子利未, 坐在税关上, 就对他说, 你跟从我来。他就起来跟从了耶稣。” — 马可福音2:14

“你们是否愿意归向耶稣基督…? — 《公祷书》双语版184

像那些门徒一样, 基督也呼召我们秉持爱之方式。在神的帮助下, 我们可以抵抗罪恶、仇恨、恐惧、不公及压迫的力量, 归向真理、关爱、希望、正义及自由的方式。通过归向, 我们将人生重新定位到耶稣基督, 一而再、再而三地坠入对祂的热爱。

思索与辨识

- 哪些实践有助于你一次又一次地归向耶稣基督及爱之方式?
- 你(将)如何把这些实践融入自己的生活节奏?
- 当你归向耶稣基督时, 谁将是你的伴侣?

学习: 每天都要思索圣经, 特别是基督的生平和教诲。

“人若爱我, 就必遵守我的道。我父也必爱他, 并且我们要到他那里去, 与他同住。” — 约翰福音14:23

“求主使我们能听、能读、能记、能学 [圣经], 心里明白, 融会贯通。” — 《公祷书》双语版120

通过阅读和思索圣经, 特别是基督的生平和教诲, 我们就在靠近神, 并且神的话语会长住我们心中。我们只要敞开心扉去读圣经, 就能学会在日常生活中看到神的故事和神的活动。

思索与辨识

- 哪些思索圣经的方式最能丰富你的生活?
- 什么时候你(将)会在每天中留出时间来阅读和思索圣经?
- 你将与谁一起坚持阅读和思索圣经?

祷告：每日刻意与神同在

“耶稣在一个地方祷告。祷告完了，有个门徒对他说，求主教导我们祷告，像约翰教导他的门徒。” — 路加福音11:1

“求主垂听我们的祷告。” — 《公祷书》双语版188

基督教导我们面对神要心怀谦卑，大胆地向神表达自己的感恩及担忧，也要在我们的生活和世界中倾听神的声音。无论是个人或团体的思想、言语或行动，当我们祷告时，我们都在恳请并沉浸于神的关爱。

思索与辨识

- 哪些刻意祷告实践会使你在神的面前处于中心位置，从而让你可以聆听、讲述或只是与神同在？
- 你（将）如何把刻意祷告融入自己的日常生活？
- 你将与谁一起坚持祷告？

敬拜：每周参加社群聚会，共同感谢和赞美神并与神同在

“到了坐席的时候，耶稣拿起饼来，祝谢了，掰开，递给他们。他们的眼睛明亮了，这才认出他来。” — 路加福音24:30-31

主礼人：你们心里当仰望主。

会众：我们心里仰望主。” — 《公祷书》双语版211

当我们敬拜时，我们大家一起聚在神的面前。我们倾听耶稣基督的福音，感谢神、向神忏悔并诉说世界的破碎。在我们掰开面包之际，我们就会看到基督的存在。借着圣灵的力量，我们成为一体，成为基督派来以爱之方式生活的团体。

思索与辨识

- 哪些共同敬拜实践会让你遇到神并将你织入基督的身体？
- 你（将）如何坚持定期敬拜？
- 你本周将与谁一起敬拜？

保佑: 分享信仰, 无私给予和服务

“你们白白地得来，也要白白地舍去。” — 马太福音10:8

“主礼人：你们是否愿意宣讲上帝的道，以言行阐扬基督的福音？”

会众：我愿意，求主帮助。” — 《公祷书》双语版187

基督号召门徒以其名义给予、原谅、教导和医治。我们由圣灵赋予保佑所遇每个人的能力，要慷慨和怜悯，用充满希望的言语和无私的行动以基督的名义宣告神的福音。我们能够分享自己的保佑事例，并邀请他人一起践行爱之方式。

思索与辨识

- 圣灵呼召你保佑他人的方式有哪些？
- 如何让通过分享你的资源、信仰和事例故事来保佑他人成为日常生活的一部分？
- 谁将与你一同坚持保佑他人的实践？

去往: 跨越边界, 深入倾听, 像基督一样活着

“耶稣对他们说，愿你们平安。父怎样差遣了我，我也照样差遣你们。” — 约翰福音20:21

“求主差遣他们在世上见证主的爱。” — 《公祷书》双语版188

当耶稣沿着大路小径跋涉时，他差遣我们走出自己的安乐圈，用我们的语言和生命见证神的关爱、正义及真理。我们要谦卑地倾听并与神一起医好这个受伤的世界。我们要成为挚爱的社群，成为爱神且彼此相爱的人民。

思索与辨识

- 圣灵差遣你去往哪些新地方或社群来见证神的关爱、正义及真理？
- 你将如何在自己的生活中践行跨越边界，认真倾听，并参与医好及调和世上的破碎之处？
- 你将与谁一起作为调和与医治者而同行？

休息：接受神赐予的恩典、平安及修复

“我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”— 约翰福音14:27

“当赞美的主啊，…你使劳苦的人得安息，疲倦的人重新得到力量。”— 《公祷书》
双语版51

从创世开始，神就确立了劳作与休息往复循环的神圣模式。特别是在当今，神要我们留出时间来恢复和修补自己的身心灵，以及所在的社群和体系。通过休息，我们信赖神，祂是让万物丰满的原动力。

思索与辨识

- 哪些实践可以恢复你的身心灵？
- 你将如何按时休息与复原？
- 你将与谁一同承诺建立和维持例行的休息实践？

理解爱之方式的有用词语

基督运动

一个长盛不衰的社群，其成员将自己的生活聚焦于基督，并追随祂来建立与神、他人及地球之关爱、解放且赋予生命的关系。

www.episcopalchurch.org/jesusmovement

人生规则（出自福传者圣约翰修会和教学部弗吉尼亚神学院）

- “人生规则”的概念来自拉丁语规则，它建议了一种方式来规范或常态化我们的生活，以免背离刻意选取的道路。“人生规则”不仅仅是一套生活的法则，还是一个和善的框架，在人生的道路上指导和支持我们。
- “人生规则”让我们能够在当下刻意且有目的地生活。它有助于我们澄清自己最重要的价值观、关系、梦想及工作。
- “人生规则”简单、现实、灵活且可实现。这是一个目的明确的工具，有助于我们与神一同成长，实现更有意义的人生。

公祷书

圣公会门徒在其个人和团体生活中使用的敬拜仪式、祷告词、奉献及教学资源。最早的英文祷告书于1549年出版；目前的圣公会教堂祷告书于1979年修订。

www.episcopalchurch.org/book-common-prayer

挚爱的社群

致力于让所有成员实现尊严且丰盛人生之梦想的社群，在此人们将自己和他人视为神所挚爱的孩子，并且“每个人都追求大众的福祉”（克拉伦斯·斯金纳）。在这个团体里，我们成长为爱神、爱邻人、爱自己、爱神创。小马丁·路德·金曾经反复使用这个说法。

www.episcopalchurch.org/beloved-community