



生命斷捨離

講員：廖德漢牧師

經文：弗4:21-24



加法年代(消費主義)
帶來幸福？還是失落？

Less

is

More

清理空間 審視心靈

「斷捨離」起源於2000年日本雜物管理諮詢師山下英子提出。
它是一種人生整理觀念。



東西的入口
選擇必要的東西



東西的出口
留下必要的東西



重覆斷和捨之後達到的境界
精挑細選的東西發揮功能的狀態

—摘自「丟吧！成為更好的自己」一書

脫去舊人·穿上新人

如果你們聽過他的道，領了他的教，學了他的真理，
就要脫去你們從前行為上的舊人，
這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；
又要將你們的心志改換一新，
並且穿上新人；這新人是照著上帝的形像造的，
有真理的仁義和聖潔。

（以弗所書四21-24）

基督信仰對斷捨離的回應

「斷捨離」觀念

VS

基督信仰的回應

「不知為何無法放手」，其中必有理由

「無法放手的東西」就是控制人心的偶像(弗6:12)

藉由「捨棄」，找回「自我」

「捨棄」才能引往「得生命」之路(太16:25)

讓「入口」狹窄，「出口」寬闊

「拒絕貪婪」和「樂於分享」(箴28:25)

寂寞無法靠別的東西填補

以別的代替上主，愁苦必然增加(詩16:4)

整理「過去的回憶」才有「新的邂逅」

在基督裏，舊事已過，都變成新的了(林後5:17)

有三類人
無法實行
「斷捨離」

執著過去

逃避現實

恐懼未來

肯定過去

執著過去

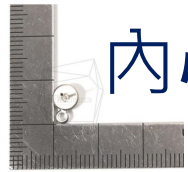
珍惜現實

逃避現實

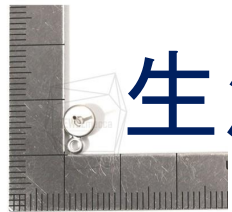
憑信前行

恐懼未來

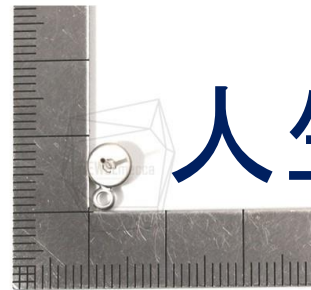
成為更好的自己 由放下開始



內心的變化



生活的轉變



人生的轉化

成為更懂

2021

分享愛的人

2020

