

當知易行難時...

經文：耶利米書 31:15–40（和修版）

2026 年 8 月 29 日

我們大概都有這種經驗：知道應該休息，仍把自己弄得筋疲力盡；知道關係需要溝通，爭執時還是選擇沉默；明明不想重複父母的某些做法，壓力一來，自己卻說出當年最不喜歡聽的話。

耶利米書 31 章很了解這種矛盾。它說，上帝要把祂的教導「寫在人的心上」。這裏的「心」不只是感情，也包括思想、意志和選擇。真正的改變，不只是知道甚麼是對，而是那些道理慢慢成為我們願意活出的選擇。

我們也確實會承受上一代留下的東西：家庭的焦慮、沒有處理的傷口，甚至一些根深蒂固的相處方式。了解這些影響，不是推卸責任；承擔責任，也不必假裝它們從未存在。

成熟也許就是逐漸明白：我無法選擇自己從哪裏來，卻仍可以選擇往哪裏走。

經文最後談到「赦免」。真正的改變，不是每天翻閱自己的失敗，而是承認過去之後，不再讓它決定今天的自己。

有哪些我明明知道需要改變的事，至今仍只是停留在「知道」？

禱告

親愛的上帝，求你幫助我看見那些自己明白卻一直做不到的地方，也給我力量面對從過去承受的影響。讓我不必否認自己的歷史，也不再被它困住，使我能一步一步活出真正的改變。奉主名求，誠心所願。