

代代相傳的…是福？是禍？

經文：耶利米書 32:26–44（和修版）

2026 年 8 月 31 日

遇上低谷，我們最常想的是：「快點過去吧，讓生活回復正常。」

但耶利米書 32 章提出一個更深的問題：如果從前的「正常」，本來就是問題的一部分呢？

當時耶路撒冷快要陷落。經文沒有把問題說成一次意外，而是指出一個群體長年累積的錯誤。令人意外的是，上帝沒有因此說「一切完了」，反而應許重新聚集百姓，給他們「一心一道」——不只是回到原來的地方，而是學習用不同方式生活。

我們的家庭和人生也可能如此。有些「一向如此」其實並不健康：不談感受、害怕衝突、過度工作、用控制表達關心，甚至把上一代的傷帶進下一段關係。

真正的改變，不一定是變回從前的自己，而是經過破碎之後，終於明白有哪些東西不必再帶下去。

傷害可以一代傳一代；但理解、道歉、界線與新的相處方式，同樣可以從一個人開始。

也許人生真正的盼望，不是「一切回復正常」，而是有一天我們能說：這些事情曾經塑造我，卻不必繼續由我傳下去。

我一直希望「回復正常」的事情中，有沒有一些其實需要的不是恢復，而是改變？

禱告

親愛的上帝，如果你是真實的，求你幫助我看見生命中那些已經習以為常、卻未必健康的模式。給我勇氣面對過去，也讓我不必被過去決定，使一些傷害能在我這裏停下來，讓更健康的生活從我開始。奉主名求，誠心所願。