

父母如何獲得 心靈的平靜



父母如何獲得心靈的平靜？

養育孩子是一種既美妙又艱難的人生經歷。所羅門王就深知箇中滋味，所以他感慨道：「智慧之子，使父親歡樂，愚昧之子，叫母親擔憂。」（箴言10章1節）

聖經中充滿了智慧，能幫助我們應付養育子女的挑戰。聖經不僅涵蓋了亞伯拉罕、撒拉、大衛的真實經驗，也記錄了浪子父母的心路歷程。聖經也告訴我們，天父是那樣地愛我們，祂懷著恩慈和忍耐，等待祂自己的孩子成長，祂能體會我們的經歷並賜給我們安慰。

狄馬汀（Mart DeHaan）

目 錄

美妙而艱難的挑戰.....	2
走入誤區時的標誌.....	3
聖經承諾過好結果？.....	5
父母如何能獲得心靈的平靜？.....	6
接受有限的保障.....	6
學會如何玩這場遊戲.....	7
重返校園.....	9
借鑒馴養寵物的經驗.....	11
遵守合約.....	13
管教孩子.....	15
辛勤耕耘.....	17
擔當起祭司的角色.....	19
像藤上生長的葡萄.....	21
抓住教導時機.....	23
嘔心瀝血.....	25
為空巢期做準備.....	27
亡羊補牢，為時「未」晚.....	29
你是誰的孩子？.....	31

美妙而艱難的挑戰

當歲月的風霜爬上了祖父母的髮稍，回首生命路，他們當中很少有人會說養育兒女是一件容易的事。然而，他們大部分人都會說：為人父母是生命中最有價值的經歷。

也有人會說，如果早知道養孩子是這麼一回事，他們很可能就不會要孩子。一些著名的民調顯示，這種幻滅了的父母夢還是相當普遍。報紙專欄、電臺和電視訪談節目也持續地在討論這些話題，當我們看到那些讓我們忍俊不住的汽車後杠貼紙時，一定也感到了那弦外之音：

- 幸福就是把錢花光，不給子女留下遺產。
- 成功就是長命百歲，成爲自己子女拖累。

然而，在這些幽默的背後卻是滿腹的心酸、不眠的長夜和破碎的夢想。

養育孩子艱難的一面體現在：所有的父母都視自己的孩子爲心肝寶貝。我們許多人都把孩子看成是最重要的，很少有父母不關心孩子的幸福。當孩子生病、受到傷害和陷入恐懼之中時，父母一定也會寢食不安。

大多數父母的關切是健康的，這裡包含著對孩子的關愛。但在有些情況下，這種關愛也可能演變成一種不健康的心態。有時候，過度爲孩子擔心可能會變成一種欲罷不能的情緒困擾，這是你已經走入誤區的標誌。

走入誤區時的標誌

雖然所有的父母在養育兒女時，都有過憤怒和沮喪的時刻。但大多數父母都說：他們願意做任何事，只要能讓孩子幸福。爲了孩子，有的父母甚至可以犧牲自己的生命。這些都是父母之愛的真誠表達，也只有父母才能做到。然而，有時可能事與願違。雖然對孩子的關心和犧牲是可以理解的，但如果孩子有了問題，父母就有下面的想法，那就是不健康的。

父母的焦慮源於自己不切實際的期望。

事情本該不是這樣。很常見的是父母往往對於好的爸爸媽媽有理想化的標準，我們當中許多人對於撫養子女的過程有不切實際的期望。我們一廂情願地認爲：如果我們是好父母，就會有好子女。然而，這樣的期望、確信和以智慧、慈愛來養育子女是兩碼子事。

其他的都不重要。我們不但有可能把養育子女的過程理想化，也可能把子女當成偶像。這些期望和子女本身一樣的重要，但並不是最重要的。我們不應讓子女成爲生命的焦點，也不能因他們不成熟的選擇而妨礙了自己與配偶，或我們與天父的關係。

孩子的問題反映了我們的錯誤。我們都會把人格特質遺傳給下一代，但卻不能因此認爲，孩子問題的大小

總是和我們自身的錯誤成比例。

舊約的約伯記中，那三個朋友錯誤地認為，發生在約伯和他孩子身上的事情是約伯犯罪的結果。他的朋友們所懂得的道德標準是「種瓜得瓜，種豆得豆」。但他們的設想是錯誤的：他們認為約伯一家所面對的問題與約伯所犯的罪惡成正比。

關心孩子的過程中，如果認識到自己的錯誤，我們所能做的最明智的事情是承認自己的失敗，並努力改變。但我們不能以為：一旦我們改變了，孩子也會跟著改變。

陷入絕望。約伯的經歷幫助我們了解到：生活中一時的黑暗和失望，並不是生命的末日。在上帝的時間裡，上帝說話了——祂因自己的原因一直沉默著，現在，祂帶著極大的關愛說話。

孩子問題的大小不一定和我們自己的錯誤成比例。

許多父母發現，困難的時刻終會過去。隨著時間的推移，當他們倚靠上帝的力量，帶著智慧去關愛時，就會認識到等待上帝的價值。

聖經承諾過好結果？

箴言22章6節是聖經中最常被引用的教養子女的原則。在這段經文中，以色列最有智慧的國王所羅門說：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」用希伯來語來說，這句話的意思是：如果你因人（在他成長的不同階段考慮其個性和需求）施教（主動地、不斷地奉獻或分別為聖），那麼到老（源自「有鬍鬚的」或是「成熟」的意思）他也不偏離。

有些人將這段經文視為承諾。有些人則認為這是一條智慧的準則，說明了父母對孩子潛移默化的影響。這兩種說法都有一定的道理。至少，箴言教導父母要給孩子一個好的開端，因材施教，那麼早年的正面教導會陪伴他一生。他將永遠不會忘記父母在他年幼時，給予他的一切教誨。這並不意味著成年的孩子會一直順從父母的意願，但他會銘記他早年所受的教育，直到生命的最後一刻。

整體而言，聖經顯示養育孩子的成熟方式就是遵循天父的榜樣。祂對我們的愛是任何父母都比不上的，同時，祂又給祂的兒女足夠的空間，讓他們自己做選擇，甚至犯錯。

父母如何能獲得心靈的平靜？

身 爲父母，我們有時也會對將來感到迷惑，我們希望上帝能使我們有信心，幫助我們能預見養育孩子的結果。事實上，沒有這種明確的保障，仍然養育我們的孩子，顯示了更多的慈愛。僅僅參照天父是如何愛我們的，就可以看到教育子女是值得投入心力的。這並不是因爲子女們一定會成材，而是這讓我們有機會、有特權、有平安的去疼愛我們的孩子，正如天父愛我們那樣。

接受有限的保障

正確養育孩子並不能保證孩子一定成材，它只能保證我們的孩子因爲有好父母，而擁有極大的優勢。仔細想想聖經裡的上帝，祂是個完美的父親。而祂的孩子——亞當與夏娃在最好的環境中成長，然而，他們棄之如糞土，與蛇爲伍，並生出了一個殺人犯。



接著就是以色列人，一個上帝深愛的民族，卻是屢屢悖逆而且積習難改。

接下來是教會，在世上時玷污她父親的美名。

先知以西結推斷好的父母教育出來的孩子也會變

壞。他也提醒我們壞的父母也可能擁有好孩子。他花了很多口舌反駁「有其父必有其子」的說法（以西結書18章1-28節）。

這些「例外」的壓力與我們所認為的「龍生龍，鳳生鳳」的想法背道而馳。當我們看到一個良好家庭背景的孩子變壞時，我們總會想到陰暗的一面，認為父母一定忽略了孩子的某些教育。這或許是正確的。但對那些家庭背景很差，最後卻成為傑出人物的孩子，我們該如何解釋呢？我們是否會認為自己一定忽視其家長的一些關鍵和可取的美德？或者傾向於認為，這些跨越不良家境的孩子，是自己選擇要過和他們父母不一樣的生活？

愛護子女的父母，爲了孩子的成長和前途而心力交瘁，已經是件痛苦的事。知道我們無法給與子女，自己希望所提供的關愛、耐心和智慧，更足以讓人氣餒。因此當我們爲某些錯誤的想法失去內心的安寧時，那是非常可憐的。更令人遺憾的是父母心懷內疚，因爲他們相信，只要盡了爲人父母的職責，那麼子女就一定成材。然而事實是：如果我們做好本分，孩子會有個良好的開端。

學會如何玩這場遊戲

打網球有兩種玩法。可以用運動精神面對：勝不驕敗不餒，或僅僅爲金錢和勝利而玩。後者是一些年輕的



職業網球手所遺留下來的產物。他們在球場上衝動發怒、罵髒話、毆打裁判並製造各種藉口，這都辱沒遊戲的尊嚴。

父母有類似的選擇。他們可以著重於發展自己的自制力、技巧和反應。或者，他們可以為自己的弱點推卸責任、怪罪他人。持有後者觀點的父母總是為自己找藉口。比如說：「這些孩子簡直把我逼瘋，他們把我惹火了，有時我覺得快失去理智。我知道不應該大吼大叫，但卻身不由己。他們誘發了我所有的壞德性。此外，我想許多的問題是與我來自一個問題家庭有關。我實在無法控制，而不得不向那些小鬼怒吼，體罰甚至與他們爭吵。我沒有這個能耐。」

我們的始祖是推卸責任的始作俑者。亞當責怪夏娃，夏娃責怪蛇。毫無疑問地，蛇（撒但）便怪罪上帝。但是，上帝讓亞當為自己的選擇承擔責任。祂讓夏娃對她的決定負責，蛇更是難逃其咎。

如今，我們傾向於把教育子女所出現的問題推卸到我們的父母曾犯過的錯誤上，這或許有其道理。但很久以前，上帝便教導祂的子女不應為自己的選擇推卸責任。祂反對這樣一句為所作所為推卸責任的俗語：

父親吃了酸葡萄，兒子的牙酸倒了。
(以西結書18章2節)

當然，這不是說上帝否認我們的一些問題確實從父母那邊遺傳而來。聖經確實承認後天學習或是先天遺傳

的存在。上帝說：

我……是忌邪的上帝。恨我的，我必追討他的罪，自父及子，直到三四代。（出埃及記20章5節）

然而，聖經也指出，受到父母的影響，並不能推脫對這些影響作出反應的責任。我們是否下意識地追隨父輩的老路，或是有意識地追求，或是深思熟慮地選擇另一條道路，這些全都取決於自己。

問題的關鍵不是我們最終贏得或輸掉我們的孩子，而是我們如何玩這場遊戲。

不成熟的少年也許會把我們逼到極限，酒鬼父親或是神經質的母親會在我們的腦海裡印上烙印。但這些都不能成爲我們行爲莽撞、易怒、好狡辯或是虐待行爲的藉口。

重返校園

在我們剛慶幸完成了教育之時，迎面蹣跚而來的11公斤的幼童立即把我們推向極限，讓人束手無策。突然間我們發現又得重返校園。然後，開始意識到，教育孩子並不單是把



多年積累的知識慢慢地塞進一個天真、好學、求知若渴、可塑性強的小腦瓜裡。我們得再次尋找解決之道。

我們對於孩子的童年是「一塊空白的畫板」有了新的領悟。當拿起「為人父母的智慧」這根粉筆時，才發現黑板變得油滑，不願接受我們想寫下和教導美好東西的熱誠。只要孩子還在身邊，這種對我們教導的抵制將會一直持續。我們會很失望地發現，除了偶爾的例外，我們不參與時，他們反而學得更好。

「婚姻的價值並不是成人生育孩子，而是孩子再造成人。」—美國著名嘲諷作家德·佛里斯，彼得（Peter De Vries）

這並不是我們想要的方式。原本我們認為孩子是一份全新的、空白的檔案。我們原以為能把在他們那個年齡時所銘記於心的知識，照本宣科地教給他們。

然而，無論我們是否意識到了，我們依舊在不斷地學習，我們最終才學會了解自己的父母。我們發現深愛自己的小孩是怎麼一回事，而這小東西似乎決意只模仿我們的失誤，而不接受我們的價值觀、期望和夢想。我們正在學習上帝的心意，祂深深地愛著祂的兒女——那些承受著祂的名和形象的孩子。我們能感受祂的喜樂。當祂看到祂的孩子不服從愛的管教時，我們能感受祂的痛苦（以賽亞書1章2節）。

我們正逐漸了解自己，發現這些小傢伙帶出了我們最好的潛質，也激發最糟的一面。最糟的一面也不全是壞事，就像頭痛發燒、神經緊繃、焦慮和怒氣也有功效。它讓我們不能忽視想亂發脾氣和利用父母專制的現象，也提醒我們不可以歇斯底裡地大叫或強詞奪理：「我說了算！就這麼簡單！」

「養兒方知父母恩。」——美國著名社會改革家與宣教士比其爾，亨利·華德（H.W.Beecher）

對待孩子的反應，告訴我們仍有許多要向上帝學習的地方。學習祂的自制力，用祂的眼光看問題，祂能讓我們承擔起教育「未來一代」的挑戰。瞭解這一切對我們有益處，使我們獲得平靜的心靈。

借鑒馴養寵物的經驗

在對這一比較表示不滿之前，請仔細思考一下。你是如何訓練愛犬坐下和向你乞求？你必須多少次，以報紙卷拍打、吼叫、勸說或辱罵你的愛犬？或許你可以用報紙卷打牠使牠遠離沙發，但這個策略卻無法讓牠坐起、翻滾或為你叼拖鞋。除非給牠獎賞、擁抱或熱情的贊同，否



則連狗也不願學新花樣。

教育孩子也是同樣的道理。為孩子制定規矩，用處罰恐嚇，甚至於以家長的身分說：「我是你的父親，我說了算，就這麼簡單！」這些都只能在短時間裡有效。之後，你的孩子對這些威脅已經產生了免疫力。不僅如此，這些生硬的方式可能會促使他當面反抗你，更不用說在你的背後了。

僅僅制定規矩是不能得到安寧的。

我們無法強迫孩子變乖，這不是長久之計。總有一天，不管你們喜歡與否，他們都會想按自己的心願行事。問題的關鍵是幫助他們願意做正確的事，既可以符合上帝的標準又能滿足他們的需求。每個人都想擁有自由、被器重、享有快樂和被賞識。一切從讓他們感覺到真正地被關心開始。鼓勵他們、花時間陪他們、做他們喜歡的事、牽著他們的手、擁抱他們。用行動證明，你在乎他們，而你對於他們的掛念與關心是爲了他們好。

溺愛孩子是行不通的。我們應該設定界限以保障他們的自由。告訴他們那些拒絕在上帝的智慧與慈愛下生活的人，遭到了什麼樣的後果。用生動的方式讓他們瞭解上帝的話語，能滿足我們最深層的需求。

透過閱讀箴言的智慧，幫助他們發現在很多時候上帝原本可以直接使用祂的權柄來干涉，但是祂沒有這樣做。祂以各種不同的形式表現這種智慧。祂給我們洞察

力和動力去發掘他們。

身為父母，最重要的是告訴孩子：為什麼要做正確的選擇，並鼓勵他們去做。如此一來，父母也可以避免陷入沮喪。孩子們需要看到做正確的選擇和滿足自己的需要並不衝突——他們照樣可以感到快樂、被重視、被讚賞、有自由。剝奪孩子的這些需求就是「惹兒女的氣」（以弗所書6章4節），同時又失去你心靈的平靜。

規矩－慈愛＝反叛

慈愛－規矩＝無安全感

慈愛＋規矩＝理解＋動力

遵守合約

明智的父母不會試圖強迫他們的孩子循規蹈矩。他們意識到他們不可以強迫孩子變好，正如他們不可強按馬頭飲水那樣。你可以引導孩子變好，但是你強迫不了他，這就是人類意志力的力量。孩子可以表面屈服，但心裡仍然不服氣。



這並不是說你不需要叫孩子做他們不想做的事。事情總有例外，特別是在他們年幼的時候。

父母應該學到的最重要的功課就是模仿上帝對待孩

子的方式。祂是一個喜歡制定合約的上帝。祂告訴我們如果遵照祂的要求，會有何結果。並且祂特別指出，如果我們拒絕，會有什麼後果。如果我們向祂尋求智慧，祂會幫助我們做好的選擇，並且幫助我們按祂的心意實現無法獨立完成的事。

祂與祂孩子的這層關係的中心是選擇。如果祂的孩子變壞了，這是他們的選擇，當他們受到懲罰時，那是因為他們選擇違背祂的旨意。

現在看看我們是如何和孩子相處的。我們想要為孩子做所有的決定，當孩子做出錯誤的選擇時，我們趕緊把所有的事都攬過來，保護他們並為他們收拾殘局。有時，我們堅持讓孩子做我們想要他們做的事。這些行為和上帝與祂的子女相處的方式都恰恰相反。

這意味著我們可以停止喊叫、嘮叨，甚至於抱怨。

事實上，我們所能做的就是清楚地告訴孩子，我們對他們的期待是什麼，並給他們一定的期限。告訴他們聽從父母意見的好處，也告訴他們不聽話的後果，然後讓他們自己做選擇。如果他們最後必須面對的後果是：不可出家門、不能看電視、不可以用車、不得不早睡一小時或是不允許與家人一同觀看球賽——那是因為他已做了選擇，而不是我們的過錯。

教育我們的孩子選擇自己的道路，然後讓他們體驗

其選擇的酸甜苦辣。這是我們可以做的最重要的事——不僅僅是為他們著想，同時我們自己也能享有心靈的平靜。

如果我們真的做到了這些，我們就可以停止大吼大叫、恐嚇與反覆嘮叨。這就意味著我們不必抱怨、嘮叨他們去整理房間裡的髒亂衣服。這也意味著我們可以降低音量，文明地向兒女提出自己的期待。也就是說：「從現在起，孩子，你得自己做出選擇，以決定你會面對什麼樣的結果。正如上帝是如何地教導我們，我們也會那樣地教育你。我們會一直支持你，在這樣的前提下，現在得看你自己的行動了。」

管教孩子

當今社會有許多虐待兒童的暴力事件。因此我們要警覺體罰的危險，如：生氣時拿孩子當出氣筒，或是用任何東西包括以手打孩子，這些都可能導致嚴重的身體傷害。同樣的，我們也要記住，當孩子年長一點時，我們也可以用上文中提到的方法來管教他們。讓他們自己做出選擇，然後面對選擇的後果。（見13-14頁）



這只是事情的一面，從另一方面來說，明智慈愛的父母在必要時，不怕使孩子傷心。聖經裡就有這樣的警世箴言：

- 不忍用杖打兒子的，是恨惡他；疼愛兒子的，隨時管教（箴言13章24節）。
- 趁有指望，管教你的兒子，你的心不可任他死亡（箴言19章18節）。
- 愚蒙迷住孩童的心，用管教的杖可以遠遠趕除（箴言22章15節）。
- 杖打和責備能加增智慧；放縱的兒子使母親羞愧（箴言29章15節）。
- 管教你的兒子，他就使你得安息，也必使你心裡喜樂（箴言29章17節）。
- 凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦，後來卻為那經練過的人結出平安的果子，就是義（希伯來書12章11節）。

對父母來講，這些話可能很不中聽。溺愛且縱容孩子比忍受他們因怒氣而帶來的眼淚與訴苦來得容易。短期內，對父母來說，管教孩子是件痛苦的事。但長期來看，恰當的關愛和糾正錯誤是必要的，這既能幫助孩子成長，也能讓我們擁有心靈的安寧。我們的孩子和箴言所描寫的那位僕人很相像：

只用言語，僕人不肯受管教，他雖然明白，也不留意（箴言29章19節）。

讓我們祈禱，當我們使得孩子哭泣時，是出於愛心而非怒氣。那些因自私而使孩子哭泣的父母，將得不到心靈的平靜。

你們作父親的，不要惹兒女的氣。

—以弗所書6章4節

這就意味著父母沒有給孩子留下藉口，孩子沒有理由說：「你待我不公平。你沒有聽我解釋。你對我的要求太高了。無論我多努力，你總是不滿意。對於我的錯誤，你小題大作。當你做錯事，卻從不承認。你蠻不講理。你言而無信。你過於獨裁。你模稜兩可，難以預料且刻薄。你隨時可能發脾氣。我很怕你。你本該保護我，但我卻需要保護自己免受你的傷害，我討厭你傷了我的心。」

辛勤耕耘

與其說教育子女像烹調，不如說它更像耕耘。美味的食物可以在一兩個小時內準備好，按著食譜，你可以做出美味佳餚。但教育子女卻沒有固定的公式。



爲了找到教育孩子的最佳模式，你需要對麵包和牛肉追根溯源，直到它們出產的農場。現在，你就更貼近教育孩子的方式了。教育子女不僅僅是添加香料與糖，它是犁地、掘土、選種和播種。它是除草、耕種、灌溉，

然後等待成熟。依節氣而定，你可能會有豐收之年。有時候，卻因為害蟲、病災、雨水過量、雨水不足、氣候過冷或過熱而毫無收成。

那並不意味著耕種只靠運氣。耕作可以是很科學的。叫一位遊手好閒者或花花公子去種田，在秋天欠收的機率必定很高。好的農夫是位辛勤工作的工人。他知道如何培育不同種類的農作物，或馴養不同品種的牲畜。他不會把小雞當成火雞來養，不會把小麥當成苜蓿來種。最重要的是，你不會看到他帶著理所當然的心態，應用簡單速成的公式來揠苗助長。好的農夫是位謙虛的人。他瞭解他的商品作物，但他不會自以為是地斷定農作物的收成。他知道自己在每一步驟所應盡的責任。如果他的收成好，那是因為他做了力所能及的事，同時還有天時地利的緣故。

使徒保羅在新約給哥林多人的第一封信中曾提及這種耕作模式：

亞波羅算什麼？保羅算什麼？無非是執事，照主所賜給他們各人的，引導你們相信。我栽種了，亞波羅澆灌了；惟有上帝叫他生長。……栽種的和澆灌的，都是一樣。但將來各人要照自己的工夫得自己的賞賜。……並且勞苦，親手做工。……乃是警戒你們，好像我所親愛的兒女一樣。你們學基督的，師傅雖有一萬，為父的卻是不多，因我在基督耶穌裡用福音生了你們。所以，我求

你們效法我。（哥林多前書3章5-6、8節，4章12、14-16節）

保羅談到的是靈性的成長，這雖與養育孩子有所不同，但也有許多相似之處。無論是靈性的成長，還是養育兒女，你都必須做正確的事、努力工作，等待上帝所賜的收成，並意識到你將會得到的賞賜——不在於結果，而在於你已付出的愛心培育。

揠苗助長得不到心靈的平靜。要意識到養育子女是一段很長的過程，我們不斷地為他們提供所需求的一切，同時等待他們的成長和上帝賜予的結果。否則欲速則不達。

擔當起祭司的角色

舊約祭司以利領養了一位男童（撒母耳記上1章24節，2章21節），在以後的幾年裡，以利養育著撒母耳，將他視為己出。然而，撒母耳其實只是上帝出於信任，



託付給以利照管的一個男孩。在某種程度上，我們跟子女有類似的關係。孩子似乎是我們所擁有的一切。事實上，他們並不屬於我們。孩子只是上帝暫時寄於我們名下，交給我們照顧養育的。一般來說，我們的孩子並不屬於我們，這種想法令人感到不舒服。我們都知道歸

還借來的車子或割草機時，你會是什麼樣感覺。另一方面，意識到我們的孩子是上帝的，卻令人感到寬慰。這意味著，孩子的主人——上帝，會確保我們有所需的足夠資源來照顧祂的孩子。

所以，父母正如以利一樣，他們也擔當著祭司的角色。在希伯來書5章1-4節，我們看到祭司為百姓代求的同時，他知道自己也一樣的軟弱。因為他清楚自己的問題，他就能同情體諒那些尋求幫助的人。希伯來書的作者是這樣描述大祭司的：

他能體諒那愚蒙的和失迷的人，因為他自己也是被軟弱所困。故此，他理當為百姓和自己獻祭贖罪。（希伯來書5章2-3節）

有些人認為這已經過時了，因為這談到的是在我們尊榮的大祭司——基督耶穌降世之前的祭司。然而，作者也談到耶穌。

因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱，祂也曾凡事受過試探，與我們一樣；只是祂沒有犯罪。（希伯來書4章15節）

現在新約稱上帝的子女為君尊的祭司（彼得前書2章5、9節）。

試想想這一點對身為父母者所隱含的提醒。我們希望孩子「青出於藍而勝於藍」是沒有意義的。我們或許希望他們能作出正確的選擇。我們禱告他們在年輕時就能做成熟的選擇。但我們自己也不是一直很聰明很棒。

我們也曾經歷過孩子們所處的階段，也曾這般的愚蠢、目光短淺和無知。我們可以給他的並非完美的榜樣，而是憐憫體恤的心。我們不斷地用愛澆灌他們，並向天上的父——他們的真正主人，祈禱他們能蒙福。

當父母為上帝交在他們手中的孩子禱告時，他們可以獲得心靈的平靜。

像藤上成長的葡萄

果實的優劣取決於樹的枝幹和根系。根植於上帝並在主裡成長的，能培養出孩子優秀的品格，這是養育孩子的好方法。聖經稱這樣的品格為聖靈的果實。這意味著，它源自上帝的聖靈，而不是依靠父母的本能和力量。讓我們一起看使徒保羅所寫的經句，以及思考怎樣才能確保正確的養育方法。



聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事，沒有律法禁止。凡屬基督耶穌的人，是已經把肉體連肉體的邪情私慾同釘在十字架上了。我們若是靠聖靈得生，就當靠聖靈行事。（加拉太書5章22-25節）

保羅的話對父母是如此的重要，其原因是這段經文不僅反映了正確養育孩子方式的特質，而且也指出：我們不必靠自己 and 自身的經驗獨自養育孩子，我們可以依靠屬靈的資源。如果保羅的話是正確的，那麼我們過去的破裂關係以及對自我能力欠缺的感覺，最終可成爲我們的動力。這種動力又驅使我們從天父那裡尋找那些我們生來所沒有的爲人父母的特質。

聽一聽保羅寫給那些靠自己的力量拼命掙扎的基督徒的箴言：

你們既靠聖靈入門，如今還靠肉身成全嗎？你們是這樣的無知嗎？你們受苦如此之多，都是徒然的嗎？難道果真是徒然的嗎？那賜給你們聖靈，又在你們中間行異能的，是因你們行律法呢？是因你們聽信福音呢？
（加拉太書3章3-5節）

保羅所提到的屬靈特質，並非是盡量依照上帝完美的標準而活就能達成。當我們相信並倚靠上帝會按照祂的應許，樂意在我們心中成就一切時，這特質便會自然地臨到我們身上。

我們需要不斷地彼此提醒，正確養育孩子的秘訣就像根植於聖靈所結的果子。當我們遵從上帝的話語（約翰福音15章1-14節），我們就能長成聖靈的果實：

- 超凡之愛對應疲於奔命
- 幽默（喜樂）對應悲觀

- 平安對應焦慮
- 耐心對應急躁
- 恩慈對應刻薄
- 公正對應自私
- 守諾對應失信
- 溫柔對應粗暴
- 自律對應放縱

千萬別忘記正確養育孩子的方法來自上帝。

抓住教導時機

舊約時代，上帝教導祂的子民立石為記。這樣，日後他們的子孫會問那裡的石堆是怎麼來的。當子孫問起時，父母應隨時準備好告訴他們過去的歷史：當初，以色列的上帝是如何奇妙地在那裡提供了所需要的一切。秘訣在於要把握時機，以便隨時能教導孩子。



日後你們的子孫問他們的父親說：『這些石頭是什麼意思？』你們就告訴他們。
(約書亞記4章21-22節)

以色列人的父母不會用枯燥的方式教育孩子，他們

總是鼓勵孩子提問。相反地，在日常生活中要鼓勵孩子提問題：「爸爸、媽媽，我們為什麼要這樣做？為什麼我們總是設一空席在我們的餐桌上？」（參考申命記6章6-9、20-25節）

耶穌教導門徒的首要方法是什麼？

這位為兒子寫下箴言的父親，就意識到說話時機的重要性（箴言15章23節，25章11節）。這位父親來自傳統的以色列，用創意的手法來啟發孩子擁有改變生命的視野。猶太人借用石堆、謎語、實物、戲劇、字畫來教育孩子。總之，在孩子學習時，自己也積極地參與。這種隨時隨地因材施教不同於強迫性、墨守成規而又脫離實際的家庭靈修。這往往很難帶來靈裡的共鳴。除非在適當的時刻教導孩子，否則這些話無法拉近孩子與上帝之間的距離。硬性規定的靈修，只能讓家長認為自己已履行了職責，不至於擁有太多的罪惡感。

要達到最好的教育效果是需要時間和創意的。

選擇有利的時機來教導孩子是值得提倡的。在一葉扁舟上享受午後時光、林間散步、鄉野郊遊、在餐桌上即興討論，或在睡前講一則感人的聖經故事和禱告，不但易於被接受，而且更能產生效果（申命記6章6-9節）。最大的挑戰是，你必須花心思參與和創意地利用

時間來教育孩子。

要注意的是，我並不是說不該在用餐時間靈修。如果這方式很有效果並能如你所願，那麼請繼續。但如果你只是一味強迫孩子學到某些教導，那麼很大的可能，他們不單學會討厭讀經和禱告，甚至對你與你的上帝產生不滿。

嘔心瀝血

教養孩子是嘔心瀝血的過程。有時，是因為孩子的行為而難堪。有時，則感到徹底挫敗與疲憊。有時，又為子女的目光短淺和令其自毀性的選擇而擔憂。但是，許多時候父母是自願含辛茹苦的，因為只有這樣才能將孩子撫養成人。



沒人說過，將孩子撫養長大是件容易的事。母親要經歷艱難的生產陣痛。她奉獻自己的歲月來照顧襁褓的嬰兒和幼童更是不易。要夫妻放棄擁有孩子前自由自在的二人世界是困難的。要父親放下強烈意願而給兒子做主的空間，也不容易。父母逐漸地放手，給孩子越來越多的自由，讓孩子感受到成人所負的責任，這需要勇氣。當他們依照自己的意願行事而惹出麻煩時，父母很難不去搶救他們。父母要穩固地維持適當的界限和控制權，以確保他們沒有濫用自由是很難拿捏的。有時候，

如果放任他們胡作非為或許會輕鬆些。要持續地幫助他們瞭解，問題的關鍵不是你對他們的期望，而是他們一旦作出選擇，就要付出代價。不把控制權抓在手裡是很難的。給孩子們時間成長要有極大的耐心。眼睜睜地看著他們步入冰冷而殘酷的世界，就如自己死亡般難受。

「一粒麥子不落在地裡死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多子粒來。」

——耶穌（約翰福音12章24節）

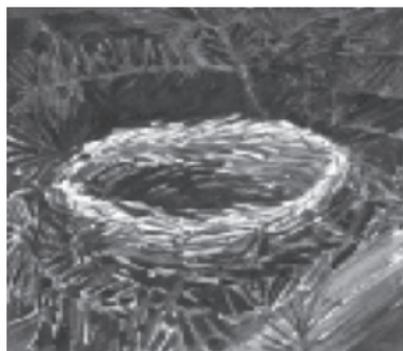
堅持每天為他們禱告一點都不容易，更難的是在禱告中反映出我們對上帝的全然交託。對上帝說：「求祢讓我的孩子在信心和愛心上日益成熟。無論祢用什麼方式教導他成長，願主的旨意成就。」這樣的禱告很艱難。

諷刺的是，我們總是認為走捷徑可以減少痛苦而獲得更多的快樂。然而，教養兒女的秘訣乃是擁有像基督的品格。除非我們跟隨基督和使徒保羅的帶領（哥林多後書4章1-12節），否則我們將不會看到聖靈在我們身上的改變。只有當我們願意治死老我，我們的子女才能透過我們受益於基督式的教養。

「我現在心裡憂愁，我說什麼才好呢？父啊，救我脫離這時候，但我原是為這時候來的。」——耶穌（約翰福音12章27節）

為空巢期做準備

「空巢」症候已被認為是中年人士的危機之一。孩子離開家庭後的生活被認為是婚姻的一大威脅，儘管這些婚姻在過去也曾經歷了不同的考驗。為子女操勞一生的



的父母突然發現在空蕩蕩的房子里無所事事，他們變得不安、不滿與煩躁。憂慮、發怒和沮喪猶如迷霧般逐漸地籠罩他們。

如果「空巢」症候對父母和他們的婚姻是又一個考驗，那麼對孩子而言，它也可以被視為是成功與希望的標誌。

孩子會不斷地長大，父母無微不至、寸步不離的保護和引導，對孩子來說並非最好。從嬰兒出世的那一天起，父母就應當瞭解，自己的使命是讓孩子展翅飛翔。

「父母能教導孩子最重要的事，便是如何獨立地生活。」——英格蘭足球聯賽領隊協會副主席富蘭克·克拉克（Frank A. Clark）

成熟好過幼稚，獨立更勝依賴，起程的那一天比到達的那天來得更有意義。

如果已經走出了離別的正常痛苦之後，父母仍舊過分投入，過於保護或干涉成年兒女的生活，那麼就需要自我反省了。這時我們需要承認自己那自私的控制慾與讓人窒息的惡習，並將它們丟棄。也當承認自己的過度干涉不是為子女著想，而是為了滿足自私的需求。讓孩子離開是困難的，特別是當我們過於依賴他們時。依賴孩子是未成熟的信號，是我們沒有在上帝那裡找到滿足與平安的警告。

上帝教育祂子民的方法很有趣。舊約和新約時代，天父暫時運用大量的異象和奇蹟向世人證明祂的存在。漸漸的，祂不再使用明顯的奇蹟，而是讓祂的兒女在信仰的準則裡自找出路。

「我們希望給孩子兩個永久的財富。其一是根基；另一個是羽翼。」——美國作家霍迪寧·卡特（Hodding Carter）

上帝讓男人與女人離開他們的父母而與另一半合而為一。在這種獨立生活的新領域裡，人們可以最自由地學習愛上帝、父母、伴侶、孩子和朋友。在此，我們可以尋得上帝所提供的平安。

亡羊補牢，為時未晚

遲來的一聲「對不起」總比從未說過來得好，臨死前的一句「我愛你」總比至死都沒有機會說來得好。在晚年還設法鼓勵孩子，好過讓孩子一直在那裡猜：「爸媽是否真正地在乎過我？」人生最奇妙的經歷之一，便是目睹幾句鼓勵的話所帶來的重要影響，即使是父母臨終的遺言。



犯過的錯誤無法改變，我們不能像擦掉黑板上粉筆似的抹掉為人父母的自私、酗酒、姦淫、虐待、工作狂等行為帶來的後果。但是，我們還能感受到上帝的喜樂，祂教導跟隨者珍惜每一天，懺悔錯誤，盡力改正，因而擁有上帝的平安。

最終有了父母的祝福，就像喝了甘甜的水那樣滿足，以至你這輩子都會記得那難忘的滋味。

但萬一孩子不幸離世，父母來不及表達對孩子的愛，那麼怎麼辦呢？你仍可以肯定孩子的生命價值，給與尊榮和回憶。同時，也可以去教導和幫助別人，那些人會因為你的關心而避免重蹈覆轍。

使徒保羅指出自己的犯錯經驗是可以成為他人的幫助的。即使他曾犯過許多錯，但依然是許多人心中偉大的父親。早年他是個粗暴又易怒的人（使徒行傳8章1-3節）。他的行為給自己留下了沉重的記憶（提摩太前書1章15節），但他沒有因此放棄。最終保羅成為古往今來重要的父親形象之一。抱持改過的心態，也因著上帝的饒恕之愛，後來他成為那些沐浴在他的愛、智慧、榜樣與禱告之中的人們的父親。

表達對孩子生命的敬意和回憶永遠不會太遲。

當他意識到上帝是如此地愛他之後，在他決志信主和體驗了耶穌的救恩後，保羅成了眾人的榜樣。他的勸勉、指正以及激勵人心給與肯定的話語，已是眾所周知。他學會給人母親般的溫柔，及父親般的強大的支持和激勵（帖撒羅尼迦前書2章7-12節），他的屬靈孩子們一定會說：「亡羊補牢，為時未晚。」

你是誰的孩子？

你不需是經歷父母離婚的人，或是擁有酒鬼、工作狂，或是身體、言語或性虐待狂的父母，才會對自己為人父母的能力有所懷疑。我們會疑惑自己為孩子留下什麼。當中有人會擔心我們是否能像自己的父母做得那麼好。值得慶幸的是我們不必延續那不懂得為人父母的榜樣給下一代。

如果你把自己交給上帝，那麼祂會領養、撫育你，讓你在基督的生命裡成長。如果你認罪並相信基督的生命救恩（以弗所書1章3-12節；約翰一書5章1節），上帝和基督耶穌要提供你成為祂子民的機會。

在這個與上帝的全新關係裡，為人父母的可以找到唯有上帝才能給予的愛、安全感和信任。當相信基督能把我們從罪的代價中拯救出來時，這層關係就建立起來了。當倚靠祂的智慧和全能時，這種關係就會持續。

你不僅可以成為上帝的孩子，而且可以名副其實的如此活著。

唯有成為上帝的兒女，我們才能去教養孩子成為上帝的兒女。當我們信靠上帝，並以祂孩子的身分活著，祂將會塑造我們的性格，而這就是正確養育孩子的秘訣。



父母如何獲得心靈的平靜？

"How Can A Parent Find Peace Of Mind?" (FE124)

作者： 靈命日糧事工英文編輯組

譯者： 梁玉琳

編輯： 陳安妮

審稿： 陳君立、陳華昌、黃淼儀、朱尉寧

設計： 蘇其忠、林淑美

2005年初版

2012年第二版

版權所有 · 請勿翻印 · 非賣品





Our Daily Bread
Ministries®

我們的使命是讓改變生命的聖經智慧，
變得易懂、易得。

探索叢書以溫和、生活化和容易理解的方式帶出耶穌基督的真理，讓我們知道聖經的教導適用於生活的各個層面。所有的探索叢書都是以不收費的方式提供給讀者，可作為個人研經、小組查經材料或是佈道工具。

若你想要與我們一同將上帝寶貴的話語分享給更多的人，可以點擊以下的連結，以奉獻支持探索叢書和靈命日糧事工。

我們衷心感謝許多人支持靈命日糧事工，即使是小額奉獻也能聚沙成塔，幫助我們將改變生命的聖經智慧帶給他人。

點擊奉獻