牧羊人
对压力的答案

爱主音·罗杰斯牧师
Pastor Adrian Rogers

牧师、教师及作家爱主音·罗杰斯 (Pastor Adrian Rogers) 向世界各地的人们介绍了耶稣基督的爱，并以如此简单的方式传讲深奥的圣经真理，甚至“一个5岁的孩子可以明白，而同时在对50岁的人讲”，以此影响了无数的生命。

值得的爱 (Love Worth Finding) 始于1987年爱主音·罗杰斯牧师的广播事工，至今仍然是他全面教学的唯一资源。我们希望通过书籍、录像和录音、数字内容及其它媒体资源，将他简单明了的、永恒的属灵智慧与大家分享，希望不仅以耶稣的希望来帮助非基督徒，并同时加强和鼓励日常基督徒的信心。

值得的爱®
与爱主音 • 罗杰斯牧师

牧羊人
对压力的答案

爱主音·罗杰斯牧师
Pastor Adrian Rogers

值得分享的真理

跟随耶稣在马太福音28:19中留给我们的最后指示，值得的爱 (Love Worth Finding) 设计了值得分享的真理汇编以用于你个人的成长，而且更重要的是，用于给你的任务："去，使万民作我的门徒…"

神可以用你，以你所有的，于你所在之处。他会满足你的一切需求。

爱主音·罗杰斯牧师
Pastor Adrian Rogers

本册取自于爱主音·罗杰斯牧师的讲道**《如何应对压力》**(#1361)，英文版，可通过以下链接在线获取。

lwf.org

牧羊人对压力的答案

你有过压力的问题吗?

我认识的许多人都“压力很大,找不到出路”。他们疲惫烦燥、紧张匆忙。有时,安心满足几乎像是不应该似的。

我听说有位女士打电话给牧师,说:“牧师,我星期一打了一整天的电话给你都打不到你。”

“哦,”他说:“星期一是我的休息日。我在休息。”

她说:“*魔鬼*从来不休息。”“是的,”牧师说:“我如果不休息的话,就会像魔鬼了。”

全都,像羊...

你知道我们为何有压力吗?因为我们都像羊。诗篇100:3说:**“...我们是他的民,也是他草场的羊。”**神是如此描述我们的。

你说:“多好啊!我是只羊。”但神并不一定是想恭维我们。神想让我们看到自己,因此我们可以明白,我们是多么的需要他。

羊不聪明

当我开始研究羊的时候，给我印象很深的是，羊并不是最聪明的动物。你多少次去马戏团看到训练有素的羊？有马、狮子、老虎、甚至猪；但没有羊。简单的事实是，羊实在不怎么聪明。

你可能会说："嘿，我挺聪明的。实际上，我毕业时在班上名列前茅。"让我解释一下，我在从属灵的层面讲。

例如，尼哥德慕是个非常聪明的法利赛人。然而，耶稣不得不对他说：**"你是以色列人的先生，还不明白这事吗？"**（约翰福音3:10）你看，尼哥德慕是才华横溢的知识分子，但在灵里却是无知的。保罗在罗马书3:11说的最好：**"没有明白的..."** 在属灵领域，我们都像羊。

羊需要保卫

马会跑，驴会踢，狮子会咬。老虎会抓，熊会压，黄鼠狼会——我们知道它们能做什么！——蛇会击。

但羊不能斗。不能跑。它们的肌肉相比之下比较弱，视力差，听力糟。它们相当无助。当圣经谈到羔羊时，谈到它们走向屠宰场。

因为这是事实，羊需要有人来保卫它们。我们也是。这就是为何使徒保罗说：**"...我们所能承担的，乃是出于神。"**（哥林多后书3:5）也就是说，我们不能凭自己承担什么。

羊需要带领

除了其它的，羊很容易走失。以塞亚说：**“我们都如羊走迷…”**（53:6）羊会这里咬咬，那里啃啃，这里咬咬，那里啃啃。过一会儿，羊就越来越远离羊群，远离羊圈，远离牧羊人。而且甚至都意识不到。在羊明白之前，已经走失了。

牛会回到牛棚，马会回到马厩。你是曾想要摆脱一只猫？它又回来了。你听说过养家鸽，但从未听说过养家羊。它们是不会回来的。你得要去找它们。你得要带它们回来。这就是羊的本性。

神在何西阿书11:7说：**“我的民偏要背道离开我…”**你知道，讲明白这意味着什么吗？这意味着我们有远离神的倾向。

你是这样的吗？当然是。我们都是。我们甚至还唱：“我深知道我心易变，常离主爱行己路”。这是在我们所有人里面羊的本性。

羊需要关怀

羊有依赖性。在《牧羊人看诗篇23篇》的书中，作者菲利普·凯勒（Phillip Keller）说，羊有时会被投。这发生于当羊翻身倒地爬不起来的时候。它的四蹄朝天，没有足够的运动能力和灵巧度能翻身爬起来。

在这个姿势下，羊很容易受到兀鹫和狼的袭击。更糟的是，气体开始在羊的体内积聚、膨胀。不久，循环会被切断；被投的羊就死了。

被投之羊的唯一希望是牧羊人来将它抱起来，替它按摩，让循环回到四肢，然后把它放在肩上，背回羊圈。

当你倒下了、爬不起来的时候，你的**牧者**是曾如此为你做过？为**牧者**感谢神！

耶稣，我们的牧者

我们都熟悉诗篇23篇开始的经文：**“耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。”**（第1-2节）

中东的羊差不多凌晨4:00，当一切都平静的时候醒来，吃叶子，吃草。当清新的露珠还在草地上时，牧羊人就带它们出羊圈。到10点或11点时，太阳已经升高，天气热了。因此，牧羊人会寻找庇荫多草的地方，让羊可以躺下几个小时。

你知道，羊躺下时在做什么吗？它在反嚼胃里的食物。羊有第二个胃。它把那些甜草、红花草、和紫花苜蓿放在第二个胃里。然后牧羊人说：“现在，躺下消化你吃下的。”

所以，羊把吃下去的草再拿回来咀嚼、品尝。这是羊成长的时候。这是羊最有成效的时刻——安静、宁静的时刻。

如果青草是神的话语，当羊反嚼时，它在做什么？默想，大卫说：

> **不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐亵慢人的座位。惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！**（诗篇1:1-2）

大卫昼夜沉思默想神的律法。在诗篇119:98-104中，他列出了结果。神的律法使他比仇敌更有智慧，比师傅和年老的更明白，禁止了他脚走一切的邪路，教导了他恨一切的假道。

让我们来看其它一些激励我们默想神话语的诗篇：

耶和华我的磐石，我的救赎主啊！愿我口中的言语，心里的意念，在你面前蒙悦纳。（诗篇19:14）

愿他以我的默念为甘甜，我要因耶和华欢喜！（诗篇104:34）

我要默想你的训词，看重你的道路。（诗篇119:15）

你知道我们大多数人的问题是什么吗？我们不躺卧在青草地里默想。即使我们这些研究神话语的人，也没有花足够的时间去真正地消化、吸收神所赐予我们的。

许多人认为，他们星期天去教堂已经很对得起神了！而且，如果他们能听懂一半牧师所讲的就可以了。

当你从教堂回家时，你真的默想你所听到的吗？当你学习神的话语时，你真有灵修吗？你是否备有灵修本，写下神给你的启示？让我鼓励你花时间默想神的话语。

很多我讲道的内容，都是当我默想所读的经文时神给我的。经常有人问我："我怎么能够明白神的话语？你从哪里得到你的见解的？"

一种办法是坐下来默想。如果你期待神给你什么，就应该准备好笔，把它写在灵修本上。

但有些人忙得做不到。坦白地说，你若是忙得没空读神的话语，默想，把圣灵给你的启示写下来；你就实在是太忙了！如果这描述了你的生活，你便错过了耶稣在约翰福音10:10中所应许的生命：**“...我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。”**

有时，我听人们劝别人：“赚你所有能赚的钱，只要是诚实的。”这是糟糕的建议。你若是真的这么去做，当你应该做别的事情时，你会在外面赚钱。当你应该安静地独自与神同在时，你会在赚钱。

我最近在报纸上读到，一架战斗机飞得如此之快，当射出炮弹时，飞机飞过了炮弹，将自己击落了！我不得不重读一遍。飞机真的将自己击落了。

我认识的很多人都在做同样的事情。他们不花时间慢下来，休息，知道神是神，享受宁静，保持安静。安静不是罪。相反的，神的话语说：**“...你们得力在乎平静安稳...”**（以塞亚书30:15）诗篇的作者劝戒我们：**“你们要休息，要知道我是神！”**（诗篇46:10）

大卫说：**“他使我躺卧。”**当你读这节经文时，可以将重点放在一、两个地方：躺卧或使。我相信，神如此地爱我们，我们如果不躺下，他会使我们躺下。

大卫曾说：**“我未受苦以先走迷了路...”**（诗篇119:67）接着，在第71节我们看到，大卫从痛苦中学到了宝贵的教训。他说：**“我受苦是与我有益...”**因为这使他停下来，思想神，回到神的身边。神总是给我们选择的自由。我们可以腾出时间来，或者可以让神为我们腾时间。就个人而言，我宁愿说：“没关系，主啊，你不

必让我受苦。我会慢下来的。我会休息。我要知道你是神。”

为了了解压力的本质，我们研究了羊的本性。为要学会如何对付压力，我们需要来看牧者的本性。

谁是这牧者?

耶稣不只是牧者；他是好牧者，大牧者，主牧者。彼得说：**“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”**（彼得前书5:7）我们的牧者是耶稣，旧约的耶和华。是他使我们躺卧在青草地，领我们在可安歇的水边。因为他，我们才有安全。

我们的牧者有怜悯

马太福音9:35-36说：

> **耶稣走遍各城各乡，在会堂里教训人，宣讲天国的福音，又医治各样的病症。他看见许多的人，就怜悯他们，因为他们困苦流离，如同羊没有牧人一般。**

当耶稣看到当时的人，见他们困苦流离、匆匆忙忙、软弱、抱怨、充满压力。他就“动了怜悯之心”。动了这个词在希腊文中是非常强大的，字面意思是“抽搐”。怜悯一词的意思是“充满激情地感觉或承受”。当为没有牧者的羊深同其受时，耶稣抽搐了。

我们的牧者关怀

以塞亚书40:11是圣经中最美好的经节之一：**“他必像牧人牧养自己的羊群，用膀臂聚集羊羔抱在怀中，慢慢引导那乳养小羊的。”**

你高不高兴，主对我们如此的温柔？你是否感激，他给了我们所需要的，而不是所应得的？他是曾把你抱在他怀中？

新基督徒是羔羊。他们中的一些来自几乎纯粹的异教。他们对教会一无所知。他们只是婴孩，来把自己交给耶稣。不是要让这些小羊羔通过神学测试，每当他们伸手去摸的时候就打他们的手，或当他们失败的时候就惩罚他们；耶稣而是把他们抱起来，放在怀里，抱着他们走。当我还是小羊羔时，他抱了我。如果他没有的话，我永远到不了今天。他不只说：“要么扎根，要么死！”他是位关怀怜悯的牧者。

我们的牧者有勇气

在约翰福音10:11-12，就在耶稣说了**“我是好牧人”**之后，他说了同样美好的一些话：

> **好牧人为羊舍命。若是雇工，不是牧人，羊也不是他自己的，他看见狼来，就撇下羊逃走；狼抓住羊，赶散了羊群。**

在那些日子里，羊有很多危险。有狮子、狼、还有熊。有偷羊、宰羊的贼。有野狗和食腐肉的动物。当这些捕食者来袭击羊的时候，受雇的会保命而逃。但羊的

主人会留守战斗——即使牺牲生命。大卫在对扫尔的话中给了我们这种勇气的生动画面：

> **…你仆人为父亲放羊，有时来了狮子，有时来了熊，从群中衔一只羊羔去。我就追赶它，击打它，将羊羔从它口中救出来。它起来要害我，我就揪着它的胡子，将它打死。**（撒母耳记上17:34-35）

你虽然可能如羊一般的软弱，但你有一位富有怜悯、关怀、和勇气的牧者已经为你舍命，从死里复活，而且**“长远活着，替你祈求”**（希伯来书7:25）。

这意味着耶稣一直在关心你，一直在看顾你，一直在为你战斗。**“我的羊听我的声音，我也认识他们，他们也跟着我；我又赐给他们永生，他们永不灭亡，谁也不能从我手里把他们夺去。”**（约翰福音10:27-28）

没有压力的余地

如果我们的牧者对我们是所有这一切，压力应该对我们无能为力。压力无非是忧虑在身体上的反应。

他是我们的安全

因为主使我、引导我，因此我是安全的。我也许如羊一般的软弱，但主是坚强的牧者；他的**“能力是在人的软弱上显得完全。所以，”** 保罗说：**“我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。”**（哥林多后书12:9）这是坚如磐石的安全，在我的软弱中有神无限的力量。

他是我们的充足

我们的牧者说，不要忧虑（马太福音6:25-34）。主特别提到了两件事。他说，我们不要忧虑吃什么——这是食物（Food）；我们不要忧虑穿什么——这是时尚（Fashion）。我们至少可以再加四个F打头的：朋友（Friend）、名誉（Fame）、财富（Fortune）、和健康（Fitness）。

耶稣说，这些都是外邦人（未得救的人）所追求的。他没有说这些东西不重要。他说：**“你们要*先*求他的国**

和他的义，这些东西都要加给你们了。”（马太福音6:33；重点是我的）**“这些东西”**就是以上六个F打头的。但我们有比这些更为深切的需要。我们有属灵的需要，若是未得满足，便将导致永恒的死亡。

诗篇22:26，29说：**“谦卑的人必吃得饱足，寻求耶和华的人必赞美他…地上一切丰肥的人必吃喝而敬拜…”**神要健康的羊。他讲的是他话语的青草地，和圣灵可安歇的水。

首先并首要的是，我们要在主里找到满足。否则就会有压力。**“…人活着，不是单靠食物，”**耶稣说：**“乃是靠神口里所出的一切话。”**（马太福音4:4）圣经对我们的灵，如同食物对自然的人一样。

“饥渴慕义的人有福了，因为他们必得饱足，”耶稣说（马太福音5:6）。有福这个词是希腊语，字面意思是“快乐或满足，知足，可贺的，喜悦”。如今，你知道有多少人是饥渴慕义的——神话语的青草地，圣灵可安歇的水？

他是我们的宁静

世界上最不快乐的人是那些努力想要快乐的。下次去度假时，你只要看周围人的脸。海滩上的压力往往要比办公室的大得多。我们不能以改变地点来战胜压力；我们得要改变职业。当我们为耶稣而活、而做时，我们的轭是容易的，我们的担子是轻省的。没有压力。

快乐是靠找也找不到的东西。快乐是在你侍奉耶稣的路上碰上的。神如此的爱我们，他设计了我们没有耶稣会痛苦。当亚当和夏娃离开伊甸园时，神对他们所

说的就是这个意思：**“...地必为你的缘故受咒诅...”**（创世记3:17）注意，神并没有说地受咒诅是为惩罚你，而是为你着想。

神诅咒了地。**“地必给你长出荆棘和疾藜来...”**（创世记3:18）神希望你路上有荆棘。神知道，对于罪人来说，最糟糕的就是怀着一颗有病的心活在伊甸园里，因为他永远不会知道有什么不对。因此，神给我们荆棘、疾藜、和痛心，因此我们会说：“这个世界有问题；我需要耶稣。”

寻求神和他的义，你便会快乐。寻求神和他的义，你便能战胜压力。

总结

约20年前当我在弗罗里达时，我听了伟大的S.M.洛克里奇 (S.M. Lockridge) 讲基督主权的道。他开始引用诗篇23篇。**“耶和华是…”**，他停了下来。他着重于那一小个词，是。

他说：“主一直都是是，主永远会是是。”他在讲我们伟大之神的永恒性和不变性。洛克里奇弟兄说：“当你谈论神时，你无法保持正确的时态。”

当你默想神的时候，你无法保持压力。当你依赖神的时候，就不会有压力。当你信靠神的时候，就不会有压力。当你静下来知道他是神的时候，就不会有压力。

暂且看一下大的画面。从诗篇23篇退一步，将诗篇22和24篇纳入视线。在诗篇22篇，我们看到好牧人为羊舍命。他受敌人的嘲弄。他们把钉子钉入他的手和脚。士兵们为他的衣服拈阄。在诗篇23篇，我们看到好牧人带领他的羊。在诗篇24篇，我们看到好牧人在荣耀中来接他的羊。**“地和其中所充满的，”**大卫宣告：**“世界和住在其间的，都属耶和华。”**（第1节）耶稣始终对一切的人和事都有着绝对的控制。

谁能登耶和华的山？谁能站在他的圣所？就是手洁心清，不向虚妄，起誓不怀诡诈的人。他必蒙耶和华赐福，又蒙救他的神使他成义。（诗篇24:3-5）

我们的供应是有保证的。

“众城门哪，你们要抬起头来！永久的门户，你们要被举起！那荣耀的王将要进来。荣耀的王是谁呢？就是有力有能的耶和华，在战场上有能的耶和华。”（诗篇24:7-8）你在打什么仗，主不能、不会为你赢？在你面前有什么威胁你的，主不会对付？有什么敌人会比万军之主更强大？

从困难中退一步。仰望你的大牧者。聆听他的话语。相信。思想。昼夜思想。

然后，你的压力就会如腊熔化。它会逃离，在如此可畏的神面前弱得站不住脚。

结束的恳请

朋友，你把生命交给主了吗？你是否确信，如果你现在死了，你会直接去天堂？若是没有，请让我以神的话语为权威告诉你，怎样可以得救。

承认你的罪

首先，你必须认识到并承认你是罪人。圣经说：**“没有义人，连一个也没有。”**（罗马书3:10）**“因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀。”**（罗马书3:23）罪是对神的冒犯，会受到严重的惩罚。**“罪的工价乃是死**（和神的爱与怜悯之永恒的分离）**；惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。”**（罗马书6:23）

放弃自我努力

其次，你必须放弃任何努力来救自己。我们若能救自己，耶稣的死便没有必要！即使“信仰宗教”也无法让你进天堂。圣经说：**“他便救了我们；并不是因我们自己所行的义，乃是照他的**（神的）**怜悯。”**（提多书3:5）得救是藉着神的恩典，**“不是出于行为，免得有人自夸。”**（以弗所书2:8-9）

承认基督的付出

第三，你必须相信耶稣基督，神的儿子，为你的罪而死。**“惟有基督在我们还做罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。”**（罗马书5:8）这意味着他替你死。你的罪债已由耶稣基督**“洗净我们一切罪”**（约翰一书1:7后）的血付清了。

接受基督作你的救主

第四，你必须唯独信靠耶稣基督救你。**“当信主耶稣，你必得救。”**（使徒行传16:31）救恩是神所赐的礼物！**“神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。”**（罗马书6:23）**“除他以外，别无拯救；因为在天下人间，没有赐下别的名，我们可以靠着得救。”**（使徒行传4:12）

真诚地从心里做这简单的祷告：

亲爱的神，我知道我是罪人。我知道你爱我，想要救我。我知道我无法救自己。耶稣，我相信你是神的儿子，在十字架上为付清我的罪而死。我相信神让你从死里复活。我现悔改我的罪，凭着信心，接受你作我个人的救主。赦免我的罪，救我，主耶稣。以你的名祷告。阿们。

如果你今天做了这个祷告，请以手册背面的地址与我们联系让我们知道。然后找一所附近敬基督、相信圣经的教会。找到教会的牧师，告诉他神为你所做的。他会与你同欢喜，我们也一样！

我相信

“将人们指向圣经
然后走开。”

爱主音·罗杰斯牧师
Pastor Adrian Rogers

你愿意支持值得的爱(Love Worth Finding)**吗？**

这一事工的资金主要来源于致力于与各行各业失丧及受伤的人们分享神话语的基督徒的奉献。

这一资源若对你有所帮助，请考虑加入我们的行列，以耶稣基督的福音来祝福他人。

CHINESE.lwf.org

lwf.org/give

寻找更多的资源？

中文于 **CHINESE.lwf.org** | 英文于 **lwf.org**

值得的爱®
与爱主音 • 罗杰斯牧师

PO Box 38400 | Memphis TN 38183-0400

©2019 值得的爱 CHINESE.lwf.org lwf.org
未经版权所有者，值得的爱，书面授权，本材料不得以任何形式复制，使用或复制任何内容。
本材料及其内容仅限个人学习使用。

在如今快节奏、自我关注的世界中，很难找到高质量的圣经教学，更不用说简化深奥的真理以便应用于日常生活的教学。在值得的爱 (Love Worth Finding)，我们认识到这一点，并希望通过爱主音·罗杰斯牧师/老师 (Pastor Adrian Rogers) 对永恒真理的教导，来帮助基督徒在信仰中更加深入。

我们致力于将他生平所分享的简单明了的属灵智慧更容易地与非基督徒、并刚信主的、及成年的信徒分享。我们的愿望是，在我们传耶稣福音的过程中，所有人都能加强与神的关系。

寻找答案和鼓励，请访问

中文于 **CHINESE.lwf.org** | 英文于 **lwf.org**

值得的爱®

与爱主音 • 罗杰斯牧师

PO Box 38400 | Memphis TN 38183-0400

ZHK116