



中文主日學
PAC Chinese Sunday
School

《心灵的旅程：诗篇三十课》

第9课 诗篇23篇 耶和华是我的牧者

Grace Chen

2026年2月8日

跌宕起伏的人生 — 义人道路

-
1. 两条路与两种人生
 2. 从创造认识神
 3. 人类的尊贵与敬畏神
 4. 感恩与赞美的心
 5. 疑惑中的信心：神啊，你忘记我到几时？
 6. 受苦中的盼望
 7. 罪的重担与赦免的喜悦
 8. 我心为何忧闷？——灵魂的呼喊
 9. 耶和華是我的牧者
 10. 耶和華是我的亮光与拯救
 11. 等候中的信靠
 12. 从绝望到赞美
 13. 被朋友出卖与仇敌追赶
 14. 深水中的呼求
 15. 义人受苦的困惑
 16. 信仰的黑夜与记念神的作为
 17. 渴慕神的居所
 18. 住在至高者的隐密处
 19. 向耶和華欢呼：敬拜与顺服
 20. 全地同声赞美
 21. 赞美创造与救赎之主
 22. 个人拯救的感恩与宣告
 23. 归回与复兴
 24. 谦卑与等候
 25. 弟兄和睦同居
 26. 被神完全认识
 27. 世世代代称颂你的名
 28. 赞美与信靠独一无二的主
 29. 万民同声赞美
 30. 凡有气息的都要赞美耶和華

《心灵的旅程：诗篇三十课》



PAC中文主日學

《心灵的旅程：诗篇三十课》第9课



诗篇23篇：耶和华是我的牧者

大卫的诗

¹耶和华是我的牧者，我必不致缺乏。

²他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。

³他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。

⁴我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，

因为你与我同在，你的杖、你的竿，都安慰我。

⁵在我敌人面前，你为我摆设筵席；

你用油膏了我的头，使我的福杯满溢。

⁶我一生一世必有恩惠慈爱随着我；

我且要住在耶和华的殿中，直到永远。



人与羊的相似之处

01. 从众心理

羊的习性: 盲目跟随领头羊, 缺乏独立判断, 易集体陷入险境。
人类表现: 历史上的集体狂热, 或当下网络舆论的“一边倒”现象。

02. 墨守成规

羊的习性: 习惯性反复走同一条小径, 久而久之形成深沟。
人类表现: 固执坚持有害的习惯、行为模式, 难以改变。

03. 胆小易惊

羊的习性: 天性胆怯, 微小动静即可引发惊恐和踩踏。
人类表现: 持续恐惧未知, 如因天气预报引发的非理性抢购。

04. 竞争攀比

羊的习性: 内部等级森严, 常为争夺资源互相顶撞。
人类表现: 在社会环境中为利益立场争斗, 甚至彼此伤害。

总结: 我们都需要牧者

羊群需要一位牧者, 走错时纠正、恐惧时安抚、彼此伤害时管教。人也是一样。

牧者耶和华：能力何等浩大，托起天地



🌍 宏观视角：掌管星辰的手

从浩瀚无垠的宇宙来看，地球不过是微小的尘埃。比太阳还大的星体在祂手中也不过是撒向宇宙的尘埃，彰显了祂创造的大能和权柄。



🔬 微观视角：尘土中的秩序

一捧泥土中蕴含数十亿微生物。从巨大的星系到微小的微生物，一切都按完美秩序运行，体现了祂创造的精细和智慧。

总结：我们的牧者耶和华，其能力超乎想象，祂不仅创造了宏大的宇宙，也精细地设计了微小的生命，祂的能力覆庇一切。

牧者耶和华：慈爱何等深厚，怀抱人心。



✚ 耶稣基督的舍己之爱

耶稣基督在十字架上为我们献出了宝贵的生命，以这最极致的舍己之爱，将我们从罪恶和死亡的权势中救赎出来。祂的爱，是牺牲的爱，是得胜的爱。



🏰 圣灵的陪伴与引导之爱

圣灵就像在我们生命的海洋中，那艘始终陪伴在旁的大船。当我们遭遇风浪、迷失方向时，祂会温柔地安慰我们，坚定地保护我们，并指引我们走在正确的道路上，带领我们继续前行。

总结：耶和华是圣父、圣子、圣灵三位一体的真神，祂能力浩大、慈爱深厚，是我们唯一的牧者。

耶和华是“我的”牧者



耶和华是**我的**牧者，**我**必不致缺乏。

他使**我**躺卧在青草地上，领**我**在可安歇的水边。

他使**我的**灵魂苏醒，为**自己的**名引导**我**走义路。

我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为**你**与**我**同在；**你的**杖，**你的**竿，都安慰**我**。

在**我**敌人面前，**你**为**我**摆设筵席；**你**用油膏了**我的**头，使**我的**福杯满溢。

我一生一世必有恩惠慈爱随着**我**，**我**且要住在耶和华的殿中，直到永远。

“基督教的核心在于其人称代词。” (The heart of Christianity is seen in its personal pronouns.)

——马丁·路德(Martin Luther)

耶和华是我的牧者，我必不致缺乏

不缺乏平安与供应

关键词：**青草地、安歇的水边**

描绘牧者预备的舒适环境，预表神赐予的平安心境与丰沛供应。

不缺乏修复与带领

关键词：**灵魂苏醒、走义路**

牧者使疲惫灵魂重新得力，亲自引领走在正确道路，预表神的恢复与引导。

不缺乏保护与拯救

关键词：**死荫幽谷、杖与竿**

即使在黑暗危险中，牧者的同在与保护始终相随，预表神的拯救与保守。

不缺乏尊荣与丰盛

关键词：**敌人面前的筵席、福杯满溢**

在仇敌面前摆设筵席，油膏抹头，预表神所赐予的尊荣和丰盛生命。

人生一无所缺直至永恒

关键词：**恩惠慈爱一生相随、直到永远**

最终的应许，神的慈爱伴随一生，带领我们进入永恒的天家。



不缺乏平安与供应

“他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。” (诗篇 23:2)

让羊躺卧需要满足四个条件：



1. 免受饥饿 (Provision)

困境 (The Struggle)

羊若饥饿便无法安息，只会站立寻食。人类科技无法凭空创造阳光雨露，人需要物质与灵性的双重饱足。

牧者的工作 (The Shepherd's Work)

- 清理与耕种：牧者必须付出巨大劳动，清理生命中“不信的岩石”与“苦毒的杂草”。
- 灌溉：播撒真理种子，并用圣灵灌溉，使心田成为丰盛的青草地。



2. 免受恐惧 (Security)

困境 (The Struggle)

羊生性胆怯，草丛中的微小响动都会引发惊恐。人类生活在充满未知与灾难的世界，焦虑难以避免。

牧者的工作 (The Shepherd's Work)

同在的力量：只有看见牧者在场，羊群才能安然躺下。
应许：“我必平安地躺下睡觉，因为独有你——耶和華使我安然居住” (诗篇 4:8)。



3. 免受纷争 (Harmony)

困境 (The Struggle)

羊群中存在顶撞争斗 (Butting order)，争夺资源导致群体焦虑。人在家庭、职场与教会中也常陷入无休止的争论 (谁是对的、谁付出更多)。

牧者的工作 (The Shepherd's Work)

定睛基督：牧者一出现，争斗即停止。当我们将眼光“定睛”在基督身上，世俗的输赢与纷争便显得愚蠢且无关紧要。



4. 免受搅扰 (Comfort)

困境 (The Struggle)

鼻蝇与蟬虫使羊不得安生。生活中的琐事 (被 “Bugged”) ——家务、小病痛、悔恨——虽不致命，却持续消耗人的灵魂。

牧者的工作 (The Shepherd's Work)

医治与冲刷：牧者施药护理。在祷告中，圣灵如药浴般“冲刷”心灵，洗去每日的烦扰与焦躁，带来真正的宁静。

不缺乏平安与供应

“他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。” (诗篇 23:2)

属灵的反刍：

1. 属灵的养分



青草地 = 神的话语



水 / 露珠 = 圣灵

就像羊需要水分来消化干草，我们需要圣灵的滋养来分解并吸收真理。

行动：研读圣经时，通过祷告寻求圣灵的启迪，让“充满圣灵的水”浸润话语。

2. 什么是‘反刍’？



反刍 = 默想 (Meditation)

羊在吃饱后，躺卧休息时将食物倒回咀嚼。

不仅是读过，而是在生活中不断思考同一段经文。让真理内化，时刻提供启发和指导。

开启“最幸福的一天”



STEP 01: 清晨 (太阳升起前)
配合圣灵的带领 (露水)，饱餐神的话语 (吃草)。



STEP 02: 全天 (太阳升起后)
在工作或休息的间隙，反复默想早晨领受的话语。

结果：灵魂得滋养，精力满满。

壹包AI生成

不缺乏修复与带领

“他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。”(诗篇 23:3)

他使我的灵魂苏醒

翻倒的羊 (The Cast Sheep)

自然法则

一只“翻倒的羊”是指它不小心四脚朝天，无法自己翻身。气体在胃中积聚，切断血液循环，若无牧人扶起，它将在几小时内死亡。

属灵含义

即使是强壮、舒适的羊也会翻倒。当我们陷入属灵的低谷无法自救时，神不会发怒，而是跑来扶起我们。

核心洞见

我们无法靠自己重新站立，必须依靠牧人的干预。



PAC

不缺乏修复与带领

“他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。”(诗篇 23:3)



现象：羊是习惯的奴隶

放任不管会导致草场荒漠化，最终走向自我毁灭。



牧者的带领：寻找新的草场

好牧人深知羊性，主动寻找丰盛草场，确保生命持续供应。



对人的类比：走出自我毁灭的惯性

人若固守“舒适区”惯性，不愿改变，生命终将变得贫瘠。



神的带领：走义路，得丰盛

神带领我们离开舒适区，进入新环境，为要保护并拓展我们的生命。



不缺乏修复与带领

“他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。”(诗篇23:3)



不缺乏保护与拯救



PAC中文主日學

📖 核心经文 (诗篇 23:4)

“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在，你的杖、你的竿，都安慰我。”

🌀 “死荫”的含义

并非指死亡本身，而是指生命中遭遇的困境、恐惧与试炼，如同死亡阴影般的笼罩。

🚂 比喻：高速列车

就像列车呼啸而过投下的巨大阴影，虽然带来瞬间的恐惧和压迫感，但最终会过去，我们依然站立。

☂️ 信仰的确据

因基督已战胜死亡，阴影虽在，却无终极伤害。好牧人与我们同在，祂的杖竿必安慰保护我们到底。

不缺乏保护与拯救



📖 核心经文 (诗篇 23:4)

“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在，你的杖、你的竿，都安慰我。”

🔪 杖：神的话语（权柄与力量）

- **物理功能：**短粗的棍子，牧人的武器，击打敌人，赶走野兽。
- **属灵应用：**用神的话语击退恐惧与谎言。例如：“我靠着那加给我力量的，凡事都能做。”

🪄 竿：圣灵（引导与拯救）

- **物理功能：**顶端带钩的长棍，用于引导羊群，将陷入危险的羊钩出救援。
- **属灵应用：**圣灵温柔引导我们走当行的路，在我们陷入罪或情绪低谷时我们将我们救拔出来。

不缺乏尊荣与丰盛



📖 核心经文 (诗篇 23:5)

“在我敌人面前，你为我摆设筵席；你用油膏了我的头，使我的福杯满溢。”

🍷 在敌人面前摆设筵席

在敌人面前，神已为我们预备得胜的筵席，因为我们的胜局已定。

🛠️ 用油膏头，福杯满溢

神用圣灵的膏油医治我们，耶稣为我们喝下苦杯，使我们的杯盛满祝福。

一无所缺直至永恒

我一生一世必有恩惠慈爱随着我；
我且要住在耶和华的殿中，直到永远。（诗篇 23:6）



恩惠 (Goodness)

- **角色：**精力充沛的牧羊犬
- **行动：**在我们要跑的前方与身旁，确保我们被神主动的关怀所环绕。
- **定义：**神本质中的完美与仁慈。
- **核心公式：** (+) 得到我们**不配得的**福分
- **关键词：**赏赐 | 完美 | 主动的爱



慈爱 (Mercy)

- **角色：**后方的守护者
- **行动：**保护我们的侧翼；当我们落后时轻推，迷路时找回。
- **定义：**仁慈、忠诚的爱 (Loyal Love)。
- **核心公式：** (-) 免去我们**罪有应得的**惩罚
- **关键词：**保护 | 赦免 | 忠诚



一无所缺直至永恒

我一生一世必有恩惠慈爱随着我；我且要住在耶和华的殿中，直到永远。（诗篇23:6）

何为“耶和华的殿”？



历史演变

旧约时代指会幕（Tabernacle）和后来的圣殿（Temple）。这是神在祂的子民中居住的特定场所。大卫在诗篇27:4渴望：“一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰他的荣美。”

神学核心

耶和华的殿 = 耶和华的同在
The House of the Lord is the Presence of the Lord.

新约启示

在启示录21:3中，神的帐幕在人间。所谓“永远住在殿中”，就是永远活在神神直接、毫无阻隔的同在里。这种同在是所有渴望归属感的灵魂的最终答案。

心灵治愈方

患者：心灵痛苦、焦虑、恐惧者

药方：诗篇23

用法：每日五次（起床后、早餐后、
午餐后、晚餐后、睡觉前）
祷告默想服用，连服七天



问题一 | 我是怎样的一只“羊”？

诗篇 23 篇用“羊”来形容我们，而羊常常表现出从众、固执、胆小、彼此争夺等特点。请大家安静想一想，在你目前的生活阶段（家庭、工作、服事或信仰上），你最容易落入哪一种状态？有没有一个最近发生的具体例子，能让你意识到自己真的很需要牧者的带领？

问题二 | “耶和华是我的牧者”，对我来说意味着什么？

我们常常知道“神是牧者”，但诗篇 23 篇强调的是“耶和华是我的牧者”。对你来说，这句话更多是一句你认同的信仰表述，还是你正在真实经历的关系？在你的生活中，有没有哪些领域，其实你仍然习惯自己做主，而不是让神来带领？

问题三 | 我现在最真实的“缺乏”是什么？

诗篇 23 篇反复宣告“我必不致缺乏”，但如果诚实面对自己，你现在最深的缺乏是什么？是平安、供应、方向、修复、勇气，还是被爱和被接纳？诗篇 23 篇中有没有一句话、一个画面，特别触动你，正好回应你目前的处境？

问题四 | 我是否经历过“四脚朝天”的时刻？

“翻倒的羊”可以用来形容人在某些处境中靠自己无法站起来。你是否曾经（或正在）经历这样的时刻？那时是神如何介入、扶起你、使你慢慢复原的？如果你现在仍在低谷中，你觉得最难向神呼求帮助的原因是什么？

问题五 | 如果我真的相信“恩惠和慈爱”在追赶我，我会有什么不同？

诗篇最后说，神的恩惠和慈爱一生一世随着我们，像忠诚的牧羊犬一样追赶守护我们。如果你真的相信这一点，在你现在的生活中，你最需要放下的担忧、恐惧或自我防备是什么？这种确信会如何改变你面对未来、面对他人、以及参与服

事的方式？