

第十四课：个人预备不可少

预备讲道的第十二步：个人预备不可少。

引言

要把事情做好，基本上都需要做好准备，讲道也不例外。有一则这样的故事：在一架小型飞机上，有三个乘客：一个全世界最聪明的人、一个小学生、一个年迈牧师。忽然，驾驶员背上降落伞，从飞机跳出去。这时，三个乘客才发现飞机快要坠落，可是只剩下两个降落伞。最聪明的人说：“世界还需要我的智慧！”随即抓了个背包从机舱跳出去。年迈牧师对小学生说：“我经历过人生丰富多彩的生活，现在准备好去天堂了。所以，你拿这最后一个降落伞，救自己的命吧！”小学生回答说：“牧师，没关系，最聪明的人背了我上学的背包，所以还有两个降落伞！”

这个故事反映一个简单的道理：任何行动都需要事先谨慎地作好准备。这个处事的原则，对讲道尤其重要。我们走上讲台前，除了要做好前面提到的十一个步骤，还要谨慎地做好一些个人准备。在本课，我们要学习如何在上台讲道前做好个人方面的准备。

祷告、祷告、再祷告

一、祷告、祷告、再祷告

📖 林后 10:4~5 我们争战的兵器本不是属血气的，乃是在神面前有能力，可以攻破坚固的营垒，⁵将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。

我们一定要明白：讲道其实是一场属灵的争战，我们必须有从神而来的能力，方能把人的心思从一切妨碍人认识神的错谬和高傲的思想中夺过来，使人归顺基督。因此，我们必须常常祷告，因为多祷告就多有能力，少祷告就少有能力，没祷告就没有能力。讲道者必须是一个常常祷告的人。（参《仆人的素质》第四课《祷告操练》）

我们要为自己祷告，求神给我们当讲的话，把神的圣言讲得清楚明白，也要为听道的人祷告，求主开他们的心窍，使他们因着圣灵的工作，进入一切真理。

宋尚节是一位非常有能力的布道家，主使用他拯救了许多人，并且为教会带来很大的复兴。他的影响力远至马来西亚一带的南洋国家。凡住在他隔壁房间的，都不会忘记整夜从宋尚节的房间断断续续传出的祷告声。这就是他讲道有能力的根源。²⁸

²⁸ 曾霖芳：《讲道学》，台北：嘉种出版社，1990年，第229页。

二、邀请别人为我们祷告

📖 弗 6:19 也为我祈求，使我得着口才，能以放胆开口讲明福音的奥秘。

保罗有使徒恩赐，也大有学问，在讲道方面很有经验。然而，他请求以弗所教会的弟兄姊妹为他的讲道祷告，使他得着从神而来的口才，能够勇敢地讲明福音。因此，我们也可以邀请我们的属灵同伴为我们祷告，使我们得着从神而来的口才和胆量。如果我们感到特别紧张，压力很大，我们就更加需要请属灵同伴为我们祷告。

三、警醒、抵挡试探

📖 彼前 5:8~9 务要谨守，警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。⁹你们要用坚固的信心抵挡他，因为知道你们在世上的众弟兄也是经历这样的苦难。

既然讲道是一场属灵争战，我们在讲道前，就要警醒祷告，也要抵挡试探。当耶稣即将公开传道，魔鬼进前来试探他，务要使他失败。同样，身为讲道者，我们必定会受到魔鬼的试探、攻击，因此，我们要警醒。有一个传道人常常有这样的经历：

在他每次出外讲道前几天，他在家庭方面总会受到攻击，家人的一些说话令他感到难受，他很想发脾气，骂他们一顿。然而，他灵里面知道撒但要利用这些事情攻击他，叫他失败，以致不能刚强壮胆地去讲道。

若我们真的失败了，我们要赶紧认罪悔改。我们要谨记：在基督里，有完全的赦免，因为他爱我们到底，拯救我们到底，并且坚固我们到底。在得到主的赦免和接纳后，我们要学彼得那样，勇敢地为主站起来讲道。若我们不悔改，神不一定会马上把我们放在一旁，然而，我们会失去能力。

休息、营养与运动

讲道既需要心力，也需要体力。因此，我们必须好好保养和管理自己的身体，让自己的身体可以在最佳的状态下宣讲神的圣言。请想想，你喜欢成为以下哪一类讲道者：

1. 一上讲台，面露笑容，环视会众，让人感到容光焕发，精神饱满；
2. 一上讲台，还未开口，已经一脸疲态，强颜欢笑，目光呆滞。

要成为第 1 类讲道者，我们必须有充足的睡眠、均衡的营养和适量的运动，不然我们很容易会成为第 2 类讲道者。在讲道的前一个晚上，我们该让自己有充足的睡眠，让自己在第二天可以有充足的体力和精神为神站在讲台上。其实，我们平常的生活作息也要有纪律。身体长期缺乏休息，情绪也会受到影响，变得焦虑烦躁，在这种情况下，面对讲台的事奉，更会感到压力巨大，更加紧张。

讲道前的一两个小时，要吃点东西，给身体补充一定的能量。若是太饿，大脑的运作会因为缺乏营养而变得缓慢；若是太饱，又可能会昏昏欲睡，也是不妙。

至于平日，我们要注意均衡饮食，留意自己的体重。身体太瘦弱，就没有充足的体

力在主日连续讲几堂道；身体太胖，容易患上各式各样的都市疾病。好些讲道者平日因为探访等受到款待，吃得比较多，这是可以理解的。他们可以考虑定期禁食祷告，这样的操练，对身体心灵都有莫大益处。

现在很多家庭都有汽车，大众也喜欢开车，不用再走路或骑自行车，因而缺少运动，导致体重增加，体能下降，甚至因为长期坐着而患上了腰椎病。无论如何，我们要定期作适量运动。

总的来说，我们要注重休息、营养和运动，让自己可以更有效地服事主。

紧张心情要克服

一、准备充足、反复练习

预备不足，没有做好首十一课提到的十一个步骤，自然会感到紧张，相反，有充分时间做好前面提到的十一个步骤，紧张的程度就会大大降低。

如果你担心自己真的讲得不好，那么，你写好讲章的大纲、结论和引言后，可以自己私下练习讲几次，一方面让自己熟读内容，另一方面可以练习要点之间的连接——顺畅自然地从一个要点进入另一个要点，避免尴尬的停顿或犹疑。由于事前有练习，讲的时候，思路会更清晰，很容易就从一个要点进入另一个要点，就不会那么紧张。以下是一些常用的连接词：首先、其次、再其次、此外还有一点、相对而言、不但如此、第一点、第二点、现在再看另外一点、总而言之等等。

二、对神的话有信心

 **路 1:37** 因为，出于神的话，没有一句不带能力的。

即使你已经练习了很多次，你可能仍然会对自己没有信心，担心自己讲得不好。然而，你必须纠正你的想法，身为讲道者，最重要是要对神的话有信心，神的圣言是有能力的；最重要的不是我们讲得好还是不好，而是会众的生命有没有因为所听的道而被改变。

不管我们是否担心，我们都要记住：神的话本身是有能力的，能发出功效的。正如神说的：“我的话岂不像火，又像能打碎盘石的大锤吗？”（耶 23:29）因此，只要我们宣讲的是经上的话，神的话本身就会发出能力，我们不用担心。

三、省察自己的动机

有时我们因为顾虑别人的目光而担心讲得不好，这种恐惧会使我们在台上全身冒汗，面容紧绷。可是，如果我们明白我们的价值不是来自别人的观感，而是来自基督为我所成就的一切——我们与神的关系，我们就可以胜过这种恐惧。

古时大臣传达皇帝的圣旨，他们不会担心别人的反应，只须正确地宣读皇帝的旨意。今天，讲道者就是担任古时宣旨大臣的角色，向会众传达万王之王的旨意。我们不是为自己讲道，乃是为传达神的旨意讲道。我们要明白神是最重要的听众，我们只须对他忠

心。如果我们明白传道者的身份，并怀着正确的传道动机，就不会浪费时间和精力去担心会众的反应。

四、以基督为我们最大的满足

📖 诗 73:25 除你以外，在天上我有谁呢？除你以外，在地上我也没有所爱慕的。

讲道同工要学习在讲道事奉的过程中，不断调整自己内心的渴望，让自己的满足不是来自讲一篇精采的道、会众的称许。因为总有一天，我们会老得不能再讲道。现在，我们每天要做的是寻求在主里的喜乐。大家还记得腓立比书 3 章 1 至 11 节的信息吗？我们不单要寻求在基督里的满足，更要主成为我们最大的满足、唯一的满足；我们在他以外，再没有别的追求。不再在乎会众要有好的反应，就不会感到太紧张。

五、把结果交托神

紧张的背后，很可能是因为我们要求自己做到完美无瑕。但这种完美主义的背后，很可能源于自卑，因而不不断以成功来肯定自己的价值，最终变成了骄傲。讲道者必须除掉骄傲。记住：我们不是荣耀自己，而是单单荣耀神，建立他的国度。我们上台作简短祷告的时候，可以诚心把一切荣耀归给耶稣。

讲道结束后，我们要再作简单的默祷，把讲道的结果交托神，仰望从他那里得到肯定，让他而来的喜乐充满我们的心。我们不追求人的赞美，就不会渴望听到别人赞赏的话。

我们在父神接纳的怀抱里安息，就可以用平常心接受会众的任何意见，不论是称赞，还是批评。若我们不怕被人批评，并且能够谦卑地聆听，这种态度可以让人毫无戒心地来到我们面前，提出宝贵的意见，使我们不断改善自己的讲道技巧。

讲道后，若有人称赞你，不要说“谢谢”，免得夺取神的荣耀；也不要说“哪里，哪里”，这会有负会众受感动而说的真心良言。我们应该说：“感谢主，请继续为我祷告。”把荣耀归于神。聚会结束后，保持温柔的表情，给会众送上和蔼可亲的笑容。

六、相信会众的支持

不管台下有什么人，我们要明白：绝大部分会众都渴慕听我们讲道，都尊重和支持我们。要记住他们都是我们的弟兄姐妹，是主里的家人。他们是来听真理，不是来看表演；我们只是负责跟大家分享真理，绝对不是演独角戏。

七、缓解情绪的方法

以下的方法能帮助我们在讲道时缓解紧张情绪：

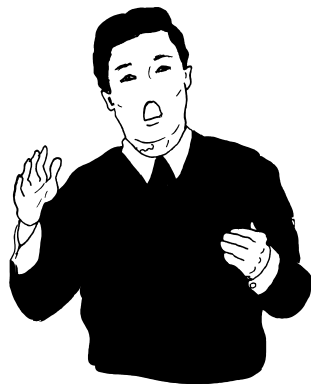
1. 提早到达会场可以在心理上帮助我们作好准备，并且有时间观察会场环境，有机会跟负责同工交谈，轻松下来。相反，赶急抵达会令人心更紧张；还未坐下来，就立刻要上台，很容易手忙脚乱。
2. 上台前，先用点时间切切地为自己祷告，把重担卸给神；
3. 上台前深呼吸，深呼吸时，心中由一数到十，就能帮助我们放松下来；
4. 背诵引言开头的几句话，让讲道有一个好的开始。

全人投入来敬拜

讲道者要明白：虽然自己是讲员，但也要敬拜神；他其实是整个崇拜的其中一个会众。身为讲员，理应为会众树立榜样，与会众同感一灵，全人投入在整个敬拜中。

一、留心衣着与仪容

不管时代怎样变，讲道者仍是要坚持衣着整齐。因为我们是代表神站在讲台上，也是来朝见神。这不是说我们必定要穿上礼服、外套，而是说尽管会众都穿得很随便，我们还是要穿得庄重一点：头要梳好，纽扣要扣好，衣衫要整齐、干净，让会众明白我们尊重神、尊重聚会，让他们对整个聚会保持敬意。



二、按心灵诚实敬拜

敬拜进行时，有些传道人虽然在场，可是他们的心根本不在其中，没有与会众一同唱歌敬拜神，因为他们要争取时间在讲道前一刻温习讲章。其实，如果我们在聚会前已经熟读讲章或讲道大纲，就无需在聚会进行时温习。我们应该参与敬拜，专心赞美神。在会众眼中，一个好的传道人应该参与和投入敬拜，因为讲道是敬拜的一部分。

传道人参与敬拜还有另一个好处，就是讲道时可以按需要引用大家敬拜时唱的诗歌，借此拉近跟会众的距离。我们应该把讲道融入到整个聚会里，作为一个完整的祭献给神。

三、忠心宣讲

讲道者要在讲道前，了解有关教会会否安排人为他读出讲道经文，还是由他自己来读。若是有人代为读出，讲道者在开始时就要邀请会众把圣经翻到经文的位置，因为有些人很可能仍未打开圣经。

最理想的安排是，由讲道者自己读出讲道经文，或邀请所有会众一同诵读。这样，跟着就可以直接讲解经文。读经前，要清楚指出讲道的经文位置，并等大家都找到经文后，才开始诵读。不可读白字，遇上不懂读的字，讲道前就要查清楚读音。

总的来说，我们要重视敬拜和讲道的每一个环节，把最好的献给神。

交棒

预备讲道的第十二步：个人预备不可少。这一课的棒是：

1. 祷告、祷告、再祷告
2. 休息、营养与运动
3. 紧张心情要克服
4. 全人投入来敬拜

解经式讲道总体的棒——“火箭图”

