

### (一) 说感恩的话：

雅1：2-5节我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。但忍耐也当成功，使你们成全、完备，毫无缺欠。你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的神，主就必赐给他。为什麼雅各在教导试炼之后接着教导要向神求智慧？

(1) 当我们遇到患难或试炼，人本能的反应就是会向神问「为什麼」？我会遭遇这样的事？心中对神质疑。不然就会怨天尤人，口中说负面的话。但我们若向神求智慧，神就会给我们明白神的旨意，圣灵也会教导我们如何与祂合作使神的工作成在我们的生命里。

你们也不要发怨言，像他们有发怨言的，就被灭命的所灭。（哥林多前书 10:10 和合本）。

(2) 凡事谢恩；因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。（帖撒罗尼迦前书 5:18 和合本）。

无论做什么，或说话或行事，都要奉主耶稣的名，藉着他感谢父神。（歌罗西书 3:17 和合本）。

凡以感谢献上为祭的便是荣耀我；那按正路而行的，我必使他得着我的救恩。（诗篇 50:23 和合本）。

### (二) 弟兄姐妹彼此互相教导，互相劝戒。

当用各样的智慧，把基督的道理丰丰富富地存在心里（或译：当把基督的道理丰丰富富地存在心里，以各样的智慧），用诗章、颂词、灵歌，彼此教导，互相劝戒，心被恩感，歌颂神。（歌罗西书 3:16 和合本）。

### (三) 要爱慕灵奶。

你们亲近神，神就必亲近你们。有罪的人哪，要洁净你们的手！心怀二意的人哪，要清洁你们的心！（雅各书 4:8 和合本）。

神用什麼来洁净我们？神的话。少年人用什么洁净他的行为呢？是要遵行你的话！（诗篇 119:9 和合本）。

我将你的话藏在心里，免得我得罪你。（诗篇 119:11 和合本）。

当我们亲近神时，祂必用天上的灵粮来喂养我们，用圣火来烧去我们的卑情下品。

主以公义的灵和焚烧的灵，将锡安女子的污秽洗去，又将耶路撒冷中杀人的血除净。那时，剩在锡安、留在耶路撒冷的，就是一切住耶路撒冷、在生命册上记名的，必称为圣。（以赛亚书 4:3-4 和合本）。

全能者仍与我同在；我的儿女都环绕我。奶多可洗我的脚；磐石为我出油成河。（约伯记 29:5,6 和合本）。

#### (四) 要求神洁净我们的口舌。

舌头就是火，在我们百体中，舌头是个罪恶的世界，能污秽全身，也能把生命的轮子点起来，并且是从地狱里点着的。(雅各书 3:6 和合本)。

#### (五) 口中有奶有蜜。

你的唇好像一条朱红线；你的嘴也秀美。你的两太阳在帕子内，如同一块石榴。(雅歌 4:3 和合本)。

我们来到这地的时候，你要把这条朱红线绳系在缒我们下去的窗户上，并要使你的父母、弟兄，和你父的全家都聚集在你家中。女人说：“照你们的话行吧！”于是打发他们去了，又把朱红线绳系在窗户上。(约书亚记 2:18, 21 和合本)。

我新妇，你的嘴唇滴蜜，好像蜂房滴蜜；你的舌下有蜜，有奶。你衣服的香气如黎巴嫩的香气。(雅歌 4:11 和合本)。

“舌上”是人咽食物的地方。舌下，是人藏食物的地方，意即她里面收藏了这些东西，里面是丰丰富富的有这些东西。她自己的粮食是有余的。

“蜜”是为着复兴软弱的人，奶是为着喂养幼稚的人。她里面蕴藏的是这样的丰富，好像食物在舌下可以随时分给需要的人。但是，她并不倾吐她所有的一切，像有的人里面有多少，外面就拿出多少一样。蜜和奶还是在她舌下，不都是在她的唇边。