

# 來，笑一個！

最近有一张据说来自印度的“自拍照”在网络上被疯传。图中有好几名印度小孩将拖鞋当成手机玩自拍，引来网民热烈回应。虽然这些小孩并没有真正的手机、无法真正体会到自拍的乐趣，但重点是：每个人脸上仍都露出开心的微笑。因此许多网民看到照片后也纷纷留言，如：“好窝心的画面”、“他们天真的脸庞”，当然也少不了网民从照片中看到印度社会的现实与贫富差距。在这无数的回应中最吸引我的一则，莫过于印度宝莱坞男演员博曼伊兰尼在个人社交网站留言的：“只有当你选择要快乐时，你才会感到快乐。”（You're only as happy as you choose to be），真的吗？

## 一、自己的“心”自己要负责

我们都有“选择让自己感到快乐”的权利，但当你我追根溯源时，就会发现真正左右我们选择的正是我们的心啊！心，是全权主导我们作出各种选择权的至为关键呢！正如圣经就清晰地指出：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出。”（箴言四章23节）

要留心的是，圣经所指的“心”，并不仅仅是人身体中的重要器官——心脏，同时也包括了人的记忆、思想、情感、意志的泉源。也就是说，人每天所面对的一切境遇都与我们的“心”密不可分。毕竟每个人与生俱来对外界带来的刺激都会作出相应的内心情绪调整，例如：喜、怒、哀、乐、惊、恐、悲。关键是，情绪有分正面和负面。积极正面的情绪多会使人身心愉快；反之，消极负面的情绪不好好处理，长久累积或会危害身心健康。因此，若我们真想要知道自己“心”的境况如何，大可从个人与他人之间的人际互动中找着答案。试想想，有谁会不喜欢靠近一个心情愉快、经常脸上挂着微笑的人呢？这种人就好像一束夺目的鲜花，能欣赏到它的美丽又能嗅到它的馨香。

## 二、让“心”继续跳动的是爱

生活在这个时时讲求实效的社会，人难免被生活、工作、学业等方面面的压力重压得使我们喘不过气来。日常生活中常常出现一些超出我们所能承受的重担，这些重担似乎压得我们心力交瘁、忧伤痛苦、苦不堪言；而你我想要真正能摆脱痛苦，若不从内“心”着手，其实很多方法都是治标不治本，无法从根底解决。

或许，我们该问问自己，当感到压力和孤独时，我们的出路是什么呢？药物？酒精？沉迷连续剧或网络？或是其他“转移焦点”的方式？

作为基督徒，我知道自己的基督教信仰能提醒我：仰望那位深爱世人的耶稣基督。因为耶稣曾应许过：“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式：这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”（马太福音十一章28-30节）

是的，圣经告诉我们，耶稣基督是“以马内利”（是神与我们同在的意思）的上帝；这表示祂是一位乐意与人同在，并且成为人随时帮助的上帝。所以，让我们都能向诗篇的诗人看齐，常常鼓励自己寻求上帝：“我的心哪，你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望上帝，因祂笑脸帮助我，我还要称赞祂”（诗篇四十二5）。选择在主耶稣里面，我们的内心就能有真正的喜乐。愿我们都能得着这世人不能夺去的喜乐！

文：鄭仁嬌

# 鐵鳥飛過



## 我頭上

向來，我对上空飞行而过的“铁鸟”特别敏锐。小时，住在乡下，只要一听到飞机声渐近，便跑出屋外，带着弟妹们招手呼叫；渴望着有一天，我也可以乘机高飞。盼着盼着，直到19岁那年，高中毕业申请赴台深造，这一天终于来了！

## 人生的第一次

那天，在家人、同学的送别之下，临别依依，尤其是年纪老迈的祖母及外祖母也在。父亲早就预先告诉我，家庭经济不允许，毕业后才能回家。虽美梦成真，期盼着的愿望达到，但离愁伤感无法令我感到兴奋。最后被催促登机，才怀着沉重的心情，含着泪，踏上离乡背井之途。坐在靠窗的位子向外望，心里有个念头，如果能破窗而逃，多么希望可以回家啊！

止不住的泪水，涓涓而流，从家乡一直到香港，哭肿了眼。在港入境停留，次日才飞台湾，幸好两个女同学共赴前往。放下掩不住的乡愁，学习面对现实，适应环境。想不到，人生的第一次，把我带到一千多个未知数的日子里。

## 归乡梦

在台求学期间，每当听见飞机声，由远渐近，思乡愁便油然而生。尤其是想到祖母在机场临别依依，说了一句格外伤感的话：“不知道你回来的时候，我还在吗？！”

每逢仰望日送“铁鸟”飞逝而过，留下一个孤单的身影。那如决堤的泪水，更是横溢两颊；我只能擦干眼泪，发奋图强，等待归期。

读大四那年，有一天收到母亲的信。对游子而言，家书何其珍贵！急不及待地拆开，突然信封里掉出来一小片黄布，这是给孙子戴孝用的啊！顿时，双目模糊，热泪盈眶，泣不成声。原来我的祖母已经归天，她说的那句话竟然应验。那次，竟成了诀别！

就在此时此刻，我的室友，是柔佛来的一个姐妹知道了情况，给我一句圣经的话，深深地安慰了我——“求祢把我的眼泪装在祢的皮袋里”（诗篇五十六8）。原来造物主顾念我心中的悲伤，祂擦了我的眼泪，而且知道将来还可以在天堂相聚。

回家，是游子们梦寐以求、向往的日子！多少个午夜梦回，梦见了家，醒来时，发现仍身处异乡，无限惆怅在心头！

那年6月举行完毕业典礼，8月考完护理师执照，就急不及待飞回久别的家乡，等待了5年的归期，美梦终于成真！可当时父亲因车祸无法工作一段日子，没有收入，母亲还得向叔叔借钱买机票给我回家。当时归心似箭，不顾一切，想找到工作再还债。投入家乡的怀抱，这是无比的幸福！

## 将心归家享真爱

近年来发觉航班的航线在我家的上空飞过，一天里好几回。这让我心中一阵温馨，想像着“铁鸟”把游子们载送，也许是归家、也许是飞往他方寻梦去。无论如何，大家都渴望有个美好的家庭，努力经营，成为避风港湾、有安全感的存在，得享和谐的家庭关系。

这些年，我关注单亲家庭的事上，也陪着外子陈朝强牧师关怀凯胜中心（诗巫一所由教会所办的戒毒中心）戒毒学员的家庭，让我更加感慨。深深体悟“有家归不得”的辛苦、家庭风暴带来的辛酸，只能从内心期盼大家尝到归家的喜乐。珍惜亲情，生命不断地成长，迈向成熟，将心归家享真爱！

每逢“铁鸟”飞过我头上的霎那，我便如此献上衷心的祝福！