

更生之路 七工 莊 00

「浪子回頭金不換」，這回頭之路卻是充滿崎嶇、坎坷與喜樂。

從青少年起，我就不是一個聽話的小孩，我總有自己的一套見解，在一群朋友之中也頗具影響力，我喜歡呼風喚雨的感覺，更享受為朋友挺身而出的豪氣，於是逞凶鬥狠成為家常便飯，父母的規勸總是讓我覺得在阻礙我的前途，因為我認為那是對的道路。

一直到第一次的入監，我仍然不認為自己有什麼需要改進的地方，獄中師長的教誨讓我覺得十分刺耳，因此對我而言，入監只是「龍困淺灘，虎落平陽」，我只是在等待時間的過去，見聞是增廣了些，但是，都跟進德修業無關，只是一味地想著，一旦出獄如何再現昔日風采，經過修練我是否更上層樓。於是，我再一次因無法駕馭自己而再次走入我最想離開的地方＝監獄。相似的場景卻是不同的心境，跌跌撞撞的心，在這裡慢慢的安定下來，爸爸媽媽風霜的臉龐軟化了我鋼鐵一般頑劣的心志，教誨師長的言語，成為醍醐灌頂的清涼劑，滋潤我成長的養分，我懂得分辨好壞了，我懂得看見自己的內心，「檢討自己都沒時間了，哪有閒情管別人」。慧律法師的一句話「認為自己是最平凡的人」，是的，因為自己平凡，所以懂得學習，更能接受別人的指正，甚至責罵，因為我要重新認真展開我的人生。

更生，不是從出獄才開始，以前錯了，改過就從現在開始，我體會了不同的人生風景，心變了，眼光也變了，我現在是在服務同學，來自不同領域的同學都可以服務得好，日後我必定能夠回到社會服務更多需要幫助的人，這一課人生寶貴的經驗，正是我更生之路最棒的資糧。

愛你的習慣 六工 黃 00

在無數次的衝突、爭執，最傷人的話都在不可控制下脫口而出，我累了，也不愛了，愛的悸動已經不復存在。

但令人生氣的是下輩子我想要一起依偎著牽手走下去的人，卻還是只有想到你。

所以，我決定要養成愛你的習慣，讓我們的愛，慢慢地、慢慢地，重新加溫。

我要給疲憊的你回來時一個溫暖的擁抱，讓你不感到孤獨，我要給準備出門奮鬥的你一個鼓勵與親吻。

讓你知道有人支持你，我要為忙的沒空理我的你安排我自己的生活，讓你無後顧之憂。

我要為你照顧好小孩，讓你覺得你的辛苦是值得的。

人與人在交際的過程中，必須要懂得謙虛為本的道理，與其自身在那喋喋不休，還不如讓別人多說話，自身只管在一旁聆聽，謙虛是懂得「善聽」的人，往往會得到意想不到的成功。

許多人在不同意別人的意見時，常常不等對方把話說完就迫不及待想打斷且插嘴，這不僅是不禮貌的行為，而且也是不懂得謙虛之道的行為，非但無法讓對方放棄他的言論主張，而且會在無形中為自己本身製造出敵人。不懂謙虛的人喜歡談論自己的才能，同時也喜歡自我吹噓。就如同法國大哲學家拉羅什福科說過一句警語：「如果你想要得到仇人，說話的時候就把自己誇耀的比別人高貴；如果你想得到朋友，就讓朋友誇耀的比自己高貴」。這句話真是人性的至理名言。讓朋友覺得他們勝過我們時，他們就會感到心滿意足，對我們就不會有戒心和敵意，否則會起嫉妒之心，無形中進而由朋友轉變成為仇人。

因此，耐心聽完別人說話，不僅可以全盤了解自己與對方的差異究竟有多大，也更清楚了解對方的意向，才能找出解決之理。所以，謙虛不自誇，不僅是一種美德，而且還能讓自己受益無窮。

羨慕和嫉妒，代表著兩種截然不同的心理情緒反映，而兩者之間所存在的距離，就好似隔著一層的薄紙一般，稍有偏激，羨慕即轉化成為嫉妒，進而造成許多不可收拾的悲劇或慘禍，因此，羨慕與嫉妒，都不是美德。

羨人之德，可以見賢思齊；羨人之才，可以勤學補拙；而羨人之功，可以奮發惕勵。古人云：「臨淵羨魚，不如退而結網。」此語，即是說明：與其羨慕他人，不如開創屬於個人的光明道路，只要堅持、努力不懈的走下去，成功必定是屬於自己。

這個世間存在妒夫，亦有妒婦，妒夫妒才，而妒婦則是妒色。匹夫匹婦，嫉妒雞毛零碎的物質條件，如你買一輛新型轎車，汽車鈹金可能遭他人用利物刮花，我們若是生活在嫉妒的環境當中，不就也等於生活在盜竊淫亂的環境當中，倘若人群的嫉妒性不設法降低，而整個社會的風氣必然墮落。而如何得以改善如此風氣呢？當然不乏教育，藉由正規的教育傳承，培養正確的人生觀與價值觀，培養個人的自信，而人與人之間，也本身就存在著不嫉妒的關係，據個人觀察，親情不嫉妒，良師不嫉妒，益友不嫉妒，伉儷不嫉妒。

假設親情、良師、益友、伉儷之間，都存在嫉妒，便會存有嚴重的感情裂痕，必須設法彌補，才不致於感情破裂。守住羨慕的堤防，別讓它潰決成為嫉妒。多添幾分謙遜，少惹幾分嫉妒，如此，社會風氣導正，指日可待。

遊戲人間 三工 高 00

我們常會形容一些修道有成，對是非煩惱不計較，對名利財富不攀緣，對五欲六塵不執著的修行者為菩薩「遊戲人間」。他們遵循生命的遊戲規則，過著恬淡簡樸的生活，可輕易看破、放下順逆境，以自己所寫的劇本，在人生各階段扮演著不同的角色，而且演得生動稱職，此即所謂「菩薩遊戲人間」。這是覺得有情的生命態度，也是灑脫自在的美妙人生。

生命有生命的自然法則，日出而作，日落而息，謂之「生活作息」。生活作息有規律的人，就是自律的人，因為自律所以會自我約束，生活步調自然井然有序，因為有秩序，所以身心不會紛亂。許多血氣方剛的年輕人，把原本是交通工具的機車，來當玩具，本來想當眾炫耀「了不起」，結果樂極生悲變成「起不了」。這不是遊戲人間，而是「玩弄生命」，傷了自己連累家人，更傷及無辜，甚至影響幾個家庭的幸福。「遊戲人間」是與人無爭，對人我是非不計較，換句話說，就是處順境不得得意忘形，處逆境不怨天尤人，在生命的角色裡，無論是主角或配角，或是扮演觀眾，或僅是一個不起眼的道具，均能敬業樂群、用心投入，演什麼像什麼。

玩弄人生則是玩世不恭，一直到福盡悲來，才徹底醒悟，但往往已付出沉痛的代價。俗語說：「浪子回頭金不換」，而我們卻難以預料，是否「再回頭已是百年身」？凡夫常常「後悔過去，迷惑現在，擔心未來」，這是因為過去該做的事沒做，不該做的事卻做了一堆；唯有從基本的生活做起，調整規律的生活作息，培養正確的生活態度；心正氣盛則身心自然舒暢，身心健康則每天都可以歡喜做菩薩，既做菩薩，當然就是要學習菩薩「遊戲人間」。

戰勝自己—「一個主管的啟發」 十八工 陳 00

人生的路，有人順遂，有人坎坷，有人平步青雲，有人顛沛流離，有人說是命運使然，不無道理，但無法驗證，我認為是性格造就命運。

身在高牆之內，而且要待蠻長的一段期間，讓我可以好好的審視自己。有一天我突然領悟了！原來，我之所以成為現在的我，我之所以會待在這裡，完全是我自己造成的，從那一刻起，我不再怨天尤人，我不再徬徨和猶豫，我決定戰勝自己，改變命運，我無法改變刑期，但我可以在刑期中充實自己；我無法衝出圍籬，但我可以突破自己的侷限。

當初，一念之差，人生成為千里之遙，一步差池，付出這麼大的代價。在這裡，我看盡人生百態，最幸運的，是我看到生命中最重要 的典範—我的主管。曾經，我懷疑「怎麼會有那麼慈悲的人？」我驚訝的是，那種慈悲是與生俱來的，學來的和天生的，很難分出來，但感覺就是不一樣，我甚至驚訝於自己怎麼會感

覺這麼強烈。

現在，我知道了，我分得出來，什麼是良善，昔日，那條不清楚的界限，現在清楚明瞭。我沒有那樣善根，但是，「他」讓我每天都在培養善念，我學著天天檢視自己的念頭。只要有一天，沒有善念，就深自懺悔，使惡念不生，就以自己為榮。我終究會戰勝自己，破繭而出。主管，謝謝您！您三十年的功力，讓我一夕之間打通任督二脈。

服務與感恩 三工 朱 00

「人生以服務為目的」這句格言看似八股，若仔細去體會，倒還真是一句理應終身奉行不渝的至理名言，尤其是社會歷練愈多的人，對「服務」二字體會更是深，感觸很多呀！

自己不像年輕的時候針鋒相對、各持己見，能夠看見對方的優點，還有成長的軌跡，真是快樂的一件事。凡事正面看待，收獲最大是自己，每天都覺得安定與滿足，這些小小的記錄，讓我感覺自己正面的能量增加，這個習慣伴隨我許多年，就能發現自己的觀察變細微了，自省變多了，較會讚美別人，欣賞美的事物，這也形成了正向的循環，由於希望自己在睡前有一件事可以感恩，「想把每一天過好」的念頭就變得強烈，這也是一種很棒的收獲。一個點子、一個念頭，就可以改變我們的心態與行為。讓自己練習用正向，感恩的心面對工作與生活，給自己一個理由做點有意義的事，每天都帶著微笑睡去。

我每天都能抱持正向法則，心態就會永遠處於陽光的面向，不會有抱怨、不快、計較及鬱悶等情緒發生，那麼和同學相處就可以在和樂融融，良善互動的氛圍中工作，締造一個互助、負責、服務的快樂團隊。這些年來，要感恩我的家人，以及獄中長官和更生團契的牧師傳道和許多志工老師從旁的提醒和勉勵，讓我安然走出人生的低潮及轉念，進而保有一顆喜樂的心。

三聯單 高中部 張 00

我是來自大自然下的產物
隨著一筆一劃
深深刺痛著我
其實長久下來
我依然渴望著自由
渴望那隨風搖擺的瀟灑
那不是只能待在小框框裡
當初若能不沾染上毒害

或許我就不會失去雙翼
以至於被收割而進了這裡
指望往後有機會回歸大地的時候
我能有很強的抵抗力
防止病菌的入侵
展開人生的新頁

說話的藝術 十七工 吳 OO

在一個狹小的空間中，人與人之間的碰撞在所難免，如果雙方都互不相讓，也許一點磨擦就會引發彼此間的不滿。

一句對不起，簡單的三個字，或許兩人心中那點疙瘩便不復存在。話語能闡述我們心中的想法，而說法、語氣則影響著接受者的感受，同樣的字語，不同的語調，聽的人接受的訊息也不同，正因為說話能代表一個人心中想法，一個常埋怨的人，心裡總是充滿著不平，一個講話華而不實的人，其內心也必定是空虛的，而一個內心平和的人會常把請、謝謝、對不起，掛在嘴邊。

習慣是可以經過練習培養的，話說出口前先想一想，一字一句心平氣和的說，改變隨時都可以開始，讓別人聽的舒服，清楚明白自己的本意，又何嘗不是一件令人愉悅的事呢！

無知 調分室 石 OO

人生的不幸及悲哀，往往是無知與疏忽造成的。因無知導致偏見，無法認清事實、看清世界，進而缺少反省能力，產生自怨自艾的自卑心態。無知如同井底之蛙，容易以管窺天、以蠡測海，所看到的都是假象，卻不自覺。若無知而仍不求知，如不知自己無知卻隨便批評他人者；或者當自己有錯而別人告知時仍自以為是者，這些才是真正無知的悲哀。有人說：「無知就如同一粒沾在嘴邊的飯粒」，或許有人覺得無傷大雅，但那顆自己看不到，別人又不好意思協助取下的飯粒，實在有礙於我們的人際關係。

人因為無知造成了許多無可挽回的悲哀，歷史上的例子多的不勝枚舉，例如：春秋楚王想要占領鄰近的越國，卻不自知楚國軍力薄弱，就如同眼睛看的見遠處，卻永遠看不見離自己最近的眼睫毛一般。唐朝魏徵也說：「以古為鏡，可知興替；以銅為鏡，可正衣冠；以人為鏡，可明得失。」

廣納雅言，勇於接納別人的評價，勇於改正自己的缺失，才不會枉作一位無知的人，同時得時時警惕自己，千萬別讓無知如蛀蟲般啃食自知的支柱，害得自己成為一隻搞不清人生方向的迷途羔羊，或是成為一位不懂審時度勢妄想螳臂擋

車的人。只有明白自己的優劣缺失，才能成為一個更好的人。

嘆江湖 一工 李 〇〇

稚齡憧憬江湖夢 捻香叩頭拜入門
忠孝仁義存心中 自殘己身紋烙痕
是非曲直隨心分 黑白善惡自有論
仗劍縱橫談笑間 柔情萬般為紅顏
把酒高歌同歡慶 風花雪月是何年
榮幸消磨豪傑慨 利益沖盡英雄懷
揮刀成全結拜情 一言散盡兄弟義
回首父老鬚皆白 猶自一人空等待
人生歲月如流水 只恨歲月不留人

如意禪 一工 溫 〇〇

佛我同在起風雲
萬法唯識耀蒼生
無量為一震寰宇
如意禪震驚天地

人生如棋 果餅部 謝 〇〇

曾經，站在街頭，舉目一望，盡是四通八達的路，車如流水馬龍，一片光燦繁榮。那種波動、流麗及倉促的無常感，的確讓人意識到馬路就是一條不含晝夜向前奔馳的河流。

這麼多的路，前進或後退，向右或向左，那一條才是我們應該選擇的呢？昔日描寫心中的徬徨，常喜歡用「站在十字路口，不知何去何從」來形容，但今日這些文字已不足以描述浮沉於大時代浪潮中的迷惘心情，因為即令徬徨，也還有清醒的選擇意識存在，最可悲的是，來不及徬徨，連抉擇的念頭都沒有，就隨波逐浪而去，不知所終。

我喜歡站在高處下望，會發現都市就像縱橫的棋盤，走在其中不就像在下棋嗎？舉棋落子，衝突廝殺，能不躊躇嗎？每一步踏下去，便有一番新的轉機，新的境地。果真如此，相信行走街頭時，心情都不會輕鬆的。迎面而來的抑或在後窮追不捨的，或半途橫殺出來的，人人都是可怕的敵手，豈可掉以輕心？提防猜忌，巧取豪奪，勾心鬥角，各展手段，幾番廝殺纏鬥下來，這世界還能太平嗎？

這一生走過康莊平坦的通衢大道，再走過錯綜複雜、七彎八拐的曲折巷弄時，

我常產生很奇特的聯想，感覺自己就像實驗室裡用來實驗的小白鼠，在千百次的嘗試中，記取教訓和經驗，得以避開電擊之苦；我也學會了簡單的指令：「綠燈前行，紅燈停止！」用以因應風雲多變的社會生活。我更常想：為什麼要開闢這些路呢？第一個走出這些路的人究竟是誰？如果一直這樣走下去，一直有新的路出現，或許會帶領後來的人走出迷陣，脫離實驗室般無望的生活模式吧？

衝出囿限的圈子，肯定自我的存在，是人類千百年來找尋的目標，只要能走出自己的路，人生一定會更有一番新的境界吧！

喜樂是良藥－微笑吧！ 二工 高 00

當我們微笑的時候，就會傳達出一種訊息聯絡全身，會讓整個人舒服暢快。醫學研究指出，一個人在微笑時，有一種特別的化學成份會釋放出來，讓人放鬆，保持健康。每一個人無論有沒有理由開口微笑，為了自身的健康就要下定決心保持微笑。

科學家已經發現，我們每個人的身體每週都會產生「癌細胞」。但是在人體的免疫系統中，有一種細胞叫做「自然殺手細胞」。這種細胞能吞噬和摧毀不正常細胞的增生。如果自己本身的心情一直都低落下沉，總是備感壓力，常常擔心，充滿懼怕，那麼自身的免疫力就會降低，接著疾病就容易入侵。當自身面臨到害怕、擔憂、壓力和其他負面的情緒時，會減弱這些自然殺手細胞的能力。換句話說，如果一個人常常處在巨大的壓力之下，免疫系統就會耗弱，也會變得容易感染或生病。相對的，常常喜樂、積極正面的人，自然殺手細胞與免疫力都會比一般人還多。

所以，學習開口常笑，莫再焦躁不安，使自己陷入負面的情緒之中，用一個輕鬆的態度與積極正面的觀念，不僅能讓自己本身延年益壽，也會讓自己的生命更加豐富多彩，微笑是健康不可或缺的良藥。