

若問你這一生中是否過得幸福，多數的人心中是沒有一定的答案。我們的人生總是有許多的起起伏伏，總是有著太多的悲歡離合，當你回頭看著自己這樣一路走來，是否有看到自己「幸福」的樣子呢？

我們看過去總是恨自己不夠珍惜，面對自己總是覺得有些事做得不夠完美，其實幸福就在你我之間，也不停的在我們身上所發生著。哪怕是一道溫暖的陽光照耀在我們身上，那也是一種幸福的感受；又哪怕是一道您的母親為你做的菜餚，也將會溫暖你孤單寂寞的心，這就是一種幸福。

「幸福」總是等著我們去開啟它！有些人在生活上，老是悲觀的在過日子，想著日子為什麼這麼難熬；想著時間怎麼過得那麼慢。在人生的道路上，怪自己的命為何那麼的苦，怨自己的運氣又為何如此的差，這些都是你心中的那一道高牆在阻擋你的去路。

其實幸福是沒有答案的，它只是掌握在你自己的手裡，看你是否願意將它打開，想些好事，做些好夢，改變想法，轉換心情，那就會看見你的希望，當然也會遇見你的幸福！所以現在的你幸福嗎？我想你的心會告訴你這一切。

從小就生活在優渥且複雜環境之下的我，兄長們都有吸食毒品的習慣，當我漸漸發現週遭的朋友也都有吸食毒品的習慣，進而讓我產生錯誤的觀念，也開始跟著他們吸食一級毒品海洛因。

染毒之後的我每日每夜想的都是如何尋找毒品，如何湊錢買毒品，一旦沒有毒品什麼壞事都敢做，為了毒品不擇手段便開始動歪腦筋販賣毒品，為的就是希望每天都能有源源不斷的毒品可以吸食，直到被抓的那天，警察告訴我販賣毒品是重罪，且一罪一罰賣一次判一次，警察果然說的沒錯，最終判處有期徒刑三十年，簡直快要比我的壽命還長！然而我發現進監執行未嘗不是一件好事，「賽翁失馬、焉知非福」，讓我懂的親情的珍貴，讓我看見妻兒的不離不棄，讓我知道天下父母心，也學習到了一技之長，唯今只有利用這段時間好好充實自己，也可趁這段期間戒除毒癮。

在獄中形形色色各式各樣的人都有，其中不少是社會知名人士，他們在各自的專長領域有著無法抹滅的成就，這些成就與智慧並不會因為他們一時的過錯而消失，也讓我知曉成功並非是一步登天，而過錯僅是在一念之間，更確認以後未來該如何腳踏實地一步一腳印追尋自己的夢想，從前做錯的就讓它過去並改進，正所謂「寒冰不能斷流水，枯木亦能再重生」。

人生的旅途中，會發現「善心」是一切美德的根源，美德就是發自內心去幫助別人，會使自己本身培養出誠懇、忠厚與寬恕的精神，可以說是每一個人最珍貴的心靈財富，勝過物質世界的任何東西。

每一個人的生命要活得精采有意義，就必須要助於這社會，行善佈施，才會充滿著喜悅和快樂，就如同大作家莎士比亞曾經寫道：「一支小小的蠟燭，它的光照得有多遠！一件善事也就像這一支蠟燭一樣，在罪惡的世界裡發出廣大的光輝」，如果有人不懂得怎樣從幫助別人的行為之中獲得快樂，那麼在物質的世界裡，生活不管是過得多麼的優渥，都無法稱為是成功，也是無法稱作為幸福，因為這些人的精神層面是殘缺的，倘若一個人如能大徹大悟，懷著善心與盡心努力去為他人服務，他的生命一定會迅速的昇華。在人生的過程之中必須有所給予，才可以有所獲得，也唯有如此，才可以拓展出生命的深度與寬度。

善良是每一個人所固有的，活在這個世界上，是能去滋潤一個人的心靈，也可以喚起希望，使得這社會可以更祥和。

朋友，好嗎？

錢 00 700

回憶，隨著信紙攤開，筆勁依舊，墨韻猶在，回憶，不老。隸書樸拙的線條呢喃著這段毫無矯飾的友情；下方行草的筆斷意連，鎖住過往精神上的相依。

與你相識於臺北監獄的高牆內，當時你已服刑十年，書法和寫作也已習得一段時間。獲你青睞之下，決意帶領我步入書法和寫作的領域，一起參加寫作班，只是當時已許久未碰筆墨及書本的我，內心真有些許排斥，但在你的鼓勵之下，我仍舊繼續學習。不久，你即已假釋出獄，剩我一人踽踽獨行在學海無涯的道路。

「道路雖然擁擠，卻是寂寞的，因為它是不被愛的。」泰戈爾的詩，道盡我當時的感受，只是我走的是書法的道路，寂寞的不是道路，而是不被書法這古老字體所垂青的我，最終，我擱置一旁。辜負你的美意之下，我討厭自己無法有所堅持；討厭自己從小到大慣用的右手，總在我寫書法的過程中蠢蠢欲動，挑動著我右手的神經，但因工作上所需，我仍在持續精進自己的寫作能力。

返鄉不久的你捎來訊息，告知外面生活不易，畢竟已和社會脫節十幾年，難免有適應上的問題。可貴的是你沒有放棄書法，反而更加汲汲於這獄中所學的技藝。我呢？在將書法束之高閣之後，即專心致力於寫作上，並於因緣際會下，有幸擔任編輯宏德學苑的工作，剛開始因自身專業能力的不足，一切得靠自己摸索，

所以遭遇的瓶頸頗多。或許，有人會問，不就是寫字，怎會困難？可惜資質駑鈍如我，簡單的事於我身上，都會變成困難……。

展開存放許久的信件及書法作品，是你當初所贈予的。在細細品嚐字跡、墨韻變化的同時，也慢慢咀嚼著一段久遠的友情。捲起宣紙，回憶也隨之收起，輕輕的，不著痕跡的。只是內心仍偷偷留住你過往的期許，帶著這些期許，我會努力多充實自身的智識，做好準備面對將來人生另一階段的挑戰。

翻開時間的皺褶，流逝地光陰已無法重新來過，但放眼未來，我會加油！捲起的書法作品不僅裹覆著我們的回憶，更形成一種友情的羈絆——永遠，永遠的羈絆，讓這份羈絆見證彼此的努力，朋友，好嗎……。

在一次次的堅持下，而有了一次次的突破，那種突破、進步的感覺，實非筆墨得已言喻。相信遊走於筆墨上的你，必然也有多次這樣的感受。最後一次有你的訊息，是從信件中得知。照片中的你帶著自信灑脫地笑容，旁邊那位穿著西裝革履的男子一樣面掛笑容入鏡，起初以為你絕妙好辭的作品，是否又獲得什麼獎項，細讀內容後，方曉得，台中某飯店經理欣賞你的才華洋溢，還有你那永不放棄的決心，因而將你延攬至飯店予以栽培。想必那位穿著西裝的男子，即是經理了吧！喜悅與感動的心情交織在一起，混雜成一種拉扯淚腺的力量，久久無法言語，天可憐見，讓你不輟的心，終得甜蜜的果實。讀完那封信迄今，時間也已過了許久，朋友，好嗎？是否仍秉持初衷及信念，積極經營自己的人生呢？

秋風戀      張 oo 800

橙紅是女孩的雙頰

秋楓是她的思念

絲毫不緊張的步調

像那命運緩緩的落下

輕輕繫上戀人的牽掛

一分一秒的相思

漸漸化成心上人

秋的尾聲

相思慢慢淡去

楓的季節不是消失

而是曾經擁有

鐵窗情事

秦 00 200

滄桑堆疊的夢

恰是那緊皺的眉

欲語還休的心

微風吹不開你

重重的簾幕

也拂不去我

摺疊久久的相思

許多夢想掛在雲端

許多情緣暫宿蜃樓

飽蓄芳華的蓓蕾

因昨夜的一場雨

竟沒有預期

就為春野染一片紅

噙著含睞不落的淚

任性寫就的一首詩

進入圜中已有五個年頭了！在這裡也已換四個單位，有在工廠作業，也有報名去技訓班，也去過裁縫工，現在報名來到學生隊讀書，在這些單位裡認識很多人，有貪小便宜一毛不拔的人，也有一板一眼不苟言笑過自己生活的人，也有氣度不凡，宰相肚裡能撐船的人，各種形形色色的人都有，有好人也有壞人，有人則會利用這段身陷圜圍的時間好好充實自己。

我看有人會學習英文、日文或是報名技訓班學得一技之長，等到回社會上可以學以致用，而不是回去之後繼續為害社會造成負擔。雖然這些人比較少，但是他們真心的為了自己以前犯的過錯真心的在悔悟。也有人是抱著進來就即來之則安之的心態，等到期滿回到社會上還是什麼都不會，還是停留在進來前的思想。

我在這五年的時間看到好幾個假釋回去没多久就又犯法進來的人，我有時在夜深人靜睡不著時會看著天花板在想，為什麼有機會假釋回去不好好做人，又要繼續做一些違法犯紀的事，為什麼這麼不惜福呢？我相信你的家人不需要你去犯法賺錢，讓他們過著富裕的生活，他們一定希望能正正當當的找個工作，一個月兩、三萬也好，只要全家人能平平安安的一起生活，這就是最好的幸福！

近來週遭的同學常有許多的煩惱，家務事的苦、鄉愁的苦、假釋准不准的苦……等。總而言之，大家都是苦，我想大家共同的需要都在「離苦得樂」四字，卻苦無藥方。

從旁了解每個人，為什麼苦？原因五花八門，但不外乎想要得不到，不想要的沒事找上門，壓力一來，人又合不來，一言蔽之，不如意都大同小異，但轉眼看自己，所受的苦也不比別人少。印象最深是剛陷圜時，官司和鄉愁的壓力，是一種很特別的累，休息没用、運動没用、聊天打屁更没用，真是「無所逃於天地之間」，如穿著一身輕衣，想脫脫不了，這樣的累持續了好幾年。

因緣際會下，學習透過靜坐、放空、沉寂自己躁動的心靈，從中體悟到原來「苦」不全來自外在環境的人事物，而是大都來自內在的妄念和執著，人如若被妄想執著綁架，無法如實相應外在世界的無常，苦就是這麼來的。

要想苦中解脫，看來只能往自己內在找答案，每天花個幾分鐘觀照自己，日久漸能看見妄念有如浮雲飄過，也會發現自己所看到的人事物都不一樣，許多的事也因此有了不同結果，無所逃於天地的累定會日漸消退。

雖說仍身陷圜圍，但內心卻日益平定，已從苦中慢慢解脫，這一段人生經歷，

付出慘痛的代價，經歷了這麼深的苦，終於得到離苦得樂的藥方，先從自己念頭中抽離，找到真實而平常心的自己，只要能這樣，剩下的事自己會轉化，不再擔心了！

主管的畫像

郭 oo 1800

他總是制服筆挺的沿著廊道徐徐走來，一雙冷冷而嚴厲的雙眼令人不寒而慄。偶爾一些走路輕浮的收容人從旁經過，像是老鼠遇到了貓般，肅然起敬地高聲向他問好，他嚴峻的表情會展開慈父般的笑容，帶給收容人一絲溫暖的陽光。

有天夏日午後，我匆忙褪去了制服去洗澡，回來時赫然發現放在桌上的飲料及泡麵不見了！詢問周邊同學竟無人看見，最後大伙同仇敵愾的大呼小偷可惡，我覺得這是不可思議的事情，接著謠言四起，傳聞是某位同學趁大伙不注意時，順手牽羊摸走了泡麵和飲料，我在他人繪聲繪影下，也對那位同學產生了高度的懷疑。於是在眾人的慫恿下向主管報告來龍去脈，請求能搜查那位同學的置物櫃是否有贓物？主管耐心傾聽我的敘述後，皺著眉頭沉思了一會兒，緩緩抬起頭來說道：「如果冒然去搜他人的置物櫃，萬一沒贓物，是否會傷害到他人心靈呢？」我猛然醒悟，心想確實如此，若是錯怪了他人，不但造成他內心的創傷，也會使我的良心受譴責。廣播傳來了主管雄渾的聲音，他用溫和的語氣對大伙說明，由於某人一時疏忽，誤將我的食品收起來，請大家抽空檢查一下是否有誤拿的狀況，速將原物歸還，以免通報後調閱監視器而觸犯了竊盜罪。時間分分秒秒的流逝，直到收封回房時，依舊無人返還原物，我不禁對主管的處置方式感到存疑。

次日，排列著整齊的隊伍前往工場，甫一進門，便在我的位置上見到遺失物，大伙驚訝之餘開始七嘴八舌的討論，最終還是佩服主管的處事方法，別用苛責的方式去對待犯錯的人，曉以大義才能喚醒他人的良知。

主管以身教教化我們，在漫長的牢獄歲月中，如何感化一群迷途羔羊，唯愛與榜樣而已。

風箏

楊 oo 500

我用竹篾糊紙編製飛翔

引線將我帶至空中

在流轉之間

有幾個人站在曠野

看我飛在空中

翱翔天際

自由自在

最遠的距離 趙 oo 2oo

隔著鐵窗 目光隨著您佝僂的身影 移動

握著話筒 心跳跟著您花白的鬢髮 遽增

張口欲言 沉默有如您眼角的皺紋 漫延

悔不當初 淚珠彷彿那斷線的珍珠 滾落

近在咫尺 距離卻像我漫長的刑期 蹉跎

懺悔 林 oo 23oo

在這高大的圍牆服刑已十多年了，以前年輕時比較自我為中心，做任何事情都沒有經過頭腦判斷思考，而一時誤觸國法，接受法律的懲罰，同時也連累到親人陪我受苦。

每當夜深人靜的時候，我想起我偉大慈祥的母親，多年來不論刮風下雨，每星期都固定來看我，帶著我喜歡吃的荷包蛋及熱騰騰的滷肉飯給我吃。我隔著玻璃鐵窗，看著年邁的母親臉頰的細紋多出了好多條，眼神中透露出希望自己的兒子早日重返社會、重新做人，一家人早日團圓的盼望。

以前的自己做事衝動，不會考慮到後果的嚴重性，但經過這段時間宗教教化的洗禮，讓我了解到是非對錯的真理。每個人都要遵守法治社會的規範，社會才會安定，也讓我了解到正確的價值觀念是很重要的。很多事情都是一念之間，只要心存善念、感恩的心，所做的每件事情都具有正向思考，讓自己多往正向的方面成長。

感謝工場的主任時常關心同學們，改變自己的心性，心存善念，感恩家人的關心，也教導同學們要有一顆真心悔改的心，凡事都要有正確的價值觀及守法的觀念。主任和教誨師叮嚀的話對我受益良多，幫助很大，讓我知道重返社會後，要當守法的百姓，孝順母親，補償對家人的虧欠，努力改變自己，用行動證明自己真心悔改，不會再讓家人失望難過。

「一笑傾城國便亡，何勞荊棘始堪傷，小憐玉體橫陳夜，已報周師入晉陽。」北齊在非常戲劇性的情節中被北周滅亡後，西元 541 年楊堅誕生在楊忠將軍的家中，這個鮮卑名叫普六茹那羅延的楊堅，在有如天助的情形下，於西元 581 年從周靜帝宇文衍手中奪下了皇位稱帝—大隋。

楊堅是個好皇帝，他的不易在於他把很多的少數民族都整合進了中原的政權之中，是一種大範圍的民族融合統一，三個詞代表著隋朝，就是統一、富強與文明，他還建立了鼎鼎大名的科舉制，並創建三省六部制，使此種制度一直延用到了清朝，一個千古傳載的稱號「開皇之治」。繼位的隋煬帝楊廣實行了府兵制，槍口一致對外使得稱霸亞洲的突厥都投降於隋朝，當年突厥王沙鉢略想考驗中原人的武藝，於是借出遊時給來和親的副團長孫晟一個下馬威，正好看見有兩隻鷗在爭食肉，沙鉢略於是給了長孫晟二支箭，說你把兩隻鷗都射死吧！長孫晟看了看角度後，只用了一支箭就把兩隻鷗串成了糖葫蘆，這就是成語「一箭雙鷗」的由來。

隋煬帝在位 13 年，其中修長城、建東都、開運河、巡張掖，大運河北起北京，南到杭州，溝通了海河，淮河、黃河、長江、錢塘江五大水系。但從西元 615 年三征高麗失敗後整個帝國就陷入了一片混亂中，他這種墜甑不顧的驕縱心態，是令他帝國滅亡的主因。西元 618 年三月在裴虔通率領下由令狐行達親手將皇帝勒死，在隋末的討檄文中說的好：「罄南山之竹書罪無窮，決東海之波流惡難盡。」

## 學習沉靜

楊 oo 10oo

倘若我們細心的觀察，一定可以發現，大自然一切崇偉深厚的景物，全部都是沉靜的。高山峻嶺、沃野千里、蒼海茫茫，固不必說；就是海洋亦然，海洋，表面雖可掀起漫天浪濤，但皆是由於受到風力的影響，而在其深處，依然保持著寧謐沉靜，完全是個肅穆無聲的世界，海洋具有盡容之量，但也是沉默不語的。再如巨大的礦藏，它們的形成，更是經過億萬年默默蘊儲的過程，沉靜才是累積力量的前提。

古聖先賢形容沉默寡言——「剛毅木訥，近仁」。從這句話裡，我們所映現在腦海的，是那些頂天立地的英雄豪傑；是那些男子漢大丈夫的堂堂正正；是那些大學者、大宗師的出類拔萃，以及他們的雍容風度和深度修養。靜默，並非是全然寂滅，真正的不語，而是良心在工作，良智在說話。此種言語並非有聲的說辭所可比擬的。世上只有良心的工作最實在，最誠懇，然而透過良智所表露的心聲也才最為真摯。正所謂：「心有靈犀一點通。」不出聲的心意表達，更勝過叨叨不休。

「沉默是金」這句諺語是絕對的真理，切莫將自己寶貴的心力浪費在無謂的辯駁上，甚至連演說與撰稿，亦需考量它們是否經由自己的良心所發，必需體認人於靜默中才能夠接觸到真理，所以我們必須得練習沉默，修養心靈，不可生活在耍嘴皮子的喧囂和雜亂無章的日子中。

科學的研究告訴人們，人類的頭腦思考工作，必須於沉靜中才能發揮功能，倘若心浮氣躁，絕不會條理分明，見解正確，更不用說去辨認真理，恪守做人做事的正道。

樂之潮            蔡 oo 3oo

音樂常像大海般席捲而來  
洗滌我孤寂晦澀的心  
背負眾人期盼 吹響啟程號角  
挺起胸膛 雙手緊握船舵  
悄悄揚帆而行  
順著樂潮 我在波浪起伏的大海脊背上登攀  
順風 逆浪 湍流 暴雨  
船隻的一切痛楚在心底激情震顫  
心煩 意亂 鬱悶 擔憂  
擾人的負面情緒隨音符雲散煙消  
有時熱情澎湃 有時平靜安詳  
只為感動人心的片刻時光  
航出鐵窗高牆 渡過深淵無涯  
演奏真摯動人的生命樂章

不曾離開過            范 oo 7oo

「哥：當你收到這封信時，我人已經不在了，對不起！我累了，没能撐到你

回來，別為我難過太久，日子總得過下去，看到爸媽日夜顛倒地照顧我，對他們來說也是種解脫，這一生能有你們的陪伴已心滿意足，有來生的話希望還能再當你妹妹…」這是小妹寫給我的最後一封信。

那天，小妹已在醫院昏迷了五天，僅靠著呼吸器和外界作為微弱的聯繫，而醫師評估就算醒來，恐怕也撐不了幾天，於是爸媽傷心欲絕地決定拔掉呼吸器，由醫生簽下冰冷的死亡證明書，事後爸媽才把實情告訴我，她的身體每況愈下，過去信中提到病情好轉都是善意的謊言，為了不讓我在裡面為她擔心，她甚至固執地以放棄治療為籌碼，來換取瞞我知道實情的保證，最後她取得勝利，而爸媽不得不配合她，將我蒙在鼓裡，直到她嚥下最後一口氣。

化療的過程讓小妹失去了秀髮，癌細胞的擴散又令她只能靠輪椅行動，勉強僅剩雙手能正常運用，信件的一筆一劃皆是忍著千刀萬剮所寫下來，只為了將內心的愛穿越重重圍籬到我手上。初期一家人保持樂觀能戰勝病魔，盼望著我重獲自由後全家團圓，這不過是個唾手可得的小事卻成了她的遺願。小妹走了後，我曾在某個夜夢中和她相遇，我喜極而泣地告訴她，我假釋過了，一家人可以如願團聚，她微笑地緊握著我的雙手後轉身就走，我怎麼追也追不上，當我驚醒時手掌心仍感受到小妹手中的溫暖，不自覺地臉上掛滿了淚水。

來不及見到小妹最後一面是我心中最大的遺憾，直到現在我很難相信她不會再寫信來了，我依然不時將她的信拿出來翻閱，感覺它能在我心中化為生命中的力量，時時刻刻提醒自己，不再犯錯，我深信，小妹永遠活在我心中，不曾離開過。