

### 改造自我 和二舍 曾 oo

人生的路 何其短暫 光彩與杏 閃爍光芒  
路途坎坷 荊棘難走 酸甜苦辣 都必承受  
雖有過錯 省思改過 往事已走 何需回首  
牢籠枷鎖 纏繞心頭 懸岸勒馬 全在你我  
諸惡莫作 心靈重塑 鳳凰浴火 重造自我

### 我願為您改過 八工 張 oo

親愛的母親，我願為您改過。  
讓您深深的眸子裡，不再盈著淚水。  
親愛的母親，我願為您改過。  
讓您纖纖的雙肩上，不再擔著後悔。  
親愛的母親，我願為您改過。  
讓您長長的白髮裡，不再繞著心碎。  
親愛的母親，我願為您改過。  
讓您孌孌的身軀上，不再負著疲累。

### 改變的起點 五工 陳 oo

回想起，這五年囹圄中的生活，我學了如何「圓滑」，也領會了如何腳踏實地的生活，更讓我學會了如何做孝順的兒子。

我曾因為年輕不懂事，以前在家時，時常使母親為我擔心受怕、流淚，我也曾經因為不思進取，投機取巧，為了利益而觸犯法律，遭法院重判十一年，也因為我所犯的錯，一度讓我的母親有了輕生的念頭，我的不懂事讓我母親罹患了憂鬱症，我曾經看著自己的母親在我面前想要輕生，當下我才意識到自己為什麼這些年沒有好好的陪著媽媽，反而讓她一直活在害怕之中，此刻我才真正的明白，千金難買後悔藥，因為我準備入監服刑時，我很害怕在我離開母親的這段時間，我的母親會不會好好的照顧自己，入監後母親時常來探望我，我才發現媽媽的氣色似乎好了許多，我才深刻的明白，原來媽媽會這樣都是我一手造成的，我想我在監所裡，反而讓我的媽媽很放心，因為這段時間我很努力地讓母親知道我已經長大了，不會再讓他擔心及害怕，更不會再讓她無助時沒有人可以訴說，我想這就是我改變的起點。

我想告訴大家，每個人都有不懂事，年少輕狂的時候，當然不是每個人都像我一樣犯下大錯，但是大家一定要記得不管在外面如何，千萬別忘了家裡始終有人關心著我們，無論發生什麼事，最後會陪在身邊的永遠是家人。

### 慢的工夫 病舍 張 oo

莊子說：「人生天地之間若白駒過隙忽然而已」，這幾年的牢獄生涯體悟萬千，對於時間的飛逝和美好壯年的蹉跎更是有所感慨！

四十而不惑正是我現今的狀態，看著比我年輕，年長的老同學來來去去，但總是悔恨自己當初的作為，過去年輕氣盛表面豪氣的無所謂，如今看來實是一大諷刺，這幾年來在個性和脾氣上改變甚多，以往有任何和自己思想有所違背的事件總是暴跳如雷，也導致家人、朋友有所懼怕自己的壞脾氣，但數年下來自己經歷了許多的事物，也讓自己沉靜比對過去，如今的圓融和沉靜皆是人生的獲得。

急躁向來都是自己的個性，尤其面對工作上的事務之時，以往在社會上對於已定的目標，自己亦是全力以赴，然而卻總是遍體鱗傷，進來後「心」的急也依舊伴隨，許多的想法和自己有所衝突，心中總是有許多的問號，但漸漸明瞭大千世界有容乃大的道理，尤其是面對病舍急性病發之際，突然的事件總想快速的完成，但往往「心急」卻是雜亂的，如今修正成遇到任何的事件眼明手快，但心卻是穩定沉著，很有系統的處理事件，不僅是時間上的縮短且成效皆比預期的更好，在心安、心定中，反而比躁急無章能處理更多的事物。

銳利的個性在時間淬煉下，削去了鋒角也同時讓自己感受到慢、穩的精髓，牢獄的生活表面上是種失去和失敗，但轉化後對自己實際上卻是一種獲得和成長。

#### 包容與縱容 三工 高 oo

一個懂得忍辱的人，能孕育包容的力量，在忍辱中精進者，其形於外的雅量更是令人高山仰止，如沐春風。修忍辱就得先看破我相，看破我相之前還得先學習「縮小自我」。四念處有云：「觀法無我」，此乃無上正覺之意境，吾等凡夫僅是「小我」就已學無止境，更遑論佛法浩瀚？能取其妙法一、二，即能終身用之不竭。由於修忍辱者能放下我相，自我縮小，因此能在挫折與失敗中看清成功之道，也懂得在得意與成功中學習謙卑，在順逆境中體會生命的無常，更能藉忍辱啟發智慧與生命的潛能。

看破我相並非「不要相」，而是「不著相」，亦即不著忍辱之相。如此才能將別人的無心之言淡然處之，對別人的無心之過寬容待之，甚至將「人言可畏」轉化為「人言可貴」。一個人如果「心存善意」，那就是生活在吉祥的情境裡，一個人如果「心存敵意」，那就是生活在仇恨的情境裡。心存善意的人比較會有歡喜心，有歡喜心的人就會有「喜悅之相」，其表現於外者就是「和言愛語」、「廣結善緣」。而心存敵意的人比較會有瞋恨心，心懷瞋恨的人因為失去包容的空間，所以，不會有包容的雅量，常常排斥異己，苛求別人，因此呈現「乖戾之相」。

一個會重複犯錯的人，基本上有兩個原因：一為「經驗不足」，二為「習性使然」。無論經驗不足或習性使然均屬「能力不足」。一個能力不足的人，需要我們的包容、善解，甚至關懷與鼓勵。因為一旦有一天我們因學習不力也成為「能力不足」的人，或經驗不足而成為「犯錯的人」，我們也期待別人的體諒、包容與善解，此乃人之常情。

人同此心，心同此理，謂之「同理心」。同情心是慈悲也是事相，同理心則智慧，也是真理。以同理心啟發寬容的生活智慧，我們才會深深體悟，原來包容是類性情的空間，包容讓我們表現出好的性情。如果我們凡事將心比心，哪還會有「包容」與「縱容」之分呢？蓋因心量寬大就可以永遠包容，心量不足才會自我感覺縱容。

#### 展望未來 十二工 周 oo

幾乎每一個日子，都曾思考過這樣的一個問題，「未來將何去何從？人生的道路及方向何在？」

尤其是在夜闌人靜時，腦海總會重覆運轉此一擾人的問題，坦白地講，對未來我不敢抱有太多的憧憬，未來，有太多的不確定性，在在壓縮了更生人的生存空間。社會大眾對更生人的態度，由過去暗地的排斥，到今日明文制定各種法律，限制更生人從事的職業，剝奪其工作生存的權力，現實的環境，使我不得不對未來，尋求一番新的體悟。

身陷囹圄已四年餘，為不與社會脫節太大，仍須時時充實新知。報紙、雜誌、電台、電視媒體等是我獲取社會資訊的主要來源。雖然，對未來仍感徬徨，但我從未放棄自己。相信未來的道路只要肯腳踏實地，苦幹實幹，不要妄想一步登天，必可再造新局，開拓一片萬里長空。

#### 懂得 六工 呂 oo

很多人總在經歷了挫折後而懂得許多事，過去我總認為自己懂得非常多了，卻不知幸福就伴隨著我。

有些事，在我身陷囹圄後才漸漸懂了！在一次母親來接見完我時，我見到一個老婦人，步履蹣跚的走過時，我就想著…那老太太也是來看兒子嗎？外頭正下著雨呢！而我剛剛怎麼忘了多關心母親一些呢？這時候的我懂了，懂得親情的可貴。因為不管過去是多麼呼風喚雨，兄弟成群，但這充滿愛心的菜是真正愛你的人帶給你的。也是這樣令我懂得「君子之交淡如水」酒肉朋友不持久，那些曾圍在身邊一起吃喝玩樂的人，並不一定是真正的朋友。或許，這次的失足才令我真正的成長，才令我真的懂得。

幸福是有能力的時候，放手做，做完，心裡很充實。生命中找到意義的價值，並為了能幫助到別人而繼續努力，就是一種幸福。

#### 觀念 七工 黃 oo

有位暢銷女作家「黃子容」曾出版《念轉運就轉》系列的書籍，有幸拜讀之後對其內文觀點深感認同，說實在的人心沒有絕對的善與惡，從先天所賦予而來的都是純潔無垢的心，隨著後天的環境影響與學習，才逐漸產生了差異。

充分地學習讓我們擁有了明辨是非善惡的能力，衡量的標準或有差異，但每

個人心中都有一把尺，念頭一起時，早已明白其中對錯，行善或行惡往往僅存乎一念之間，然而造成的後果卻截然不同，我們今日所受，皆因昨日所做，若是貪念、慾念、瞋念不改，明日可能再鑄成錯，所以作者說：「念轉運就轉」，道理簡單易懂，可是能把持住自身念頭者卻罕見，這是因為我們長久以來深受環境所影響，觀念上早已形成一套偏頗扭曲的標準，所謂「笑貧不笑娼」，社會的價值觀如此，人又怎麼能不受影響呢？

如今個人已受到教訓，明白了對錯，自當改正自身的觀念，學習正確的想法與做法，貪念人人都有，但滿足貪念的方法卻有分好壞，只有正確的方式才能有好的結果，愛、恨、惡、欲、貪、瞋、癡，七情六欲人皆有之，念起時只要能謹記不造惡業，則滿足本身慾望亦不致犯錯。

### 成功總在挫折後 二工 張 oo

假設一個人總是認為別人所說的話、做的事都是惡意的，那麼無論旁人怎麼說、怎麼做，他永遠也不會滿意。拿著放大鏡檢視他人的言行舉止，不只弄得自己心力交瘁，連周遭的人也受到影響，其實並沒有太大的意義，而且只是徒增自己的困擾罷了！倘若我們用更寬廣的心與人相處，你將會發現，人生中要得到快樂，並沒有那麼難，心平氣和的處理每一件事物，才不會被自己負面情緒左右正確的判斷。

很多時候，我們承受不住失敗的壓力，覺得面對挫折是非常難堪的事情，當問題來臨時就想方設法的逃避它，如同在大庭廣眾之下跌了一跤，只想儘速逃離現場，深恐別人看到自己的窘態，爾後的憤怒來自掩飾失敗的心理，好似只要發脾氣就可以轉移焦點像什麼事都沒發生過，但事實是如此嗎？

人生本來就是由許多的失敗組成，一次失敗其實不能夠決定你的未來，只要我們把它當成暫時性的過程，在目標未達成之前，它只是我們必須經過的考驗罷了，失敗並不可恥，無法從失敗中找到錯誤與轉機，那才是我們真正的損失。在人生中，重要的課題不是跟別人競爭，而是如何超越自己，攀越巔峯前的挫敗，如同生命中的寒冬，是為了迎接下一個春天的必經過程。

### 十年省思 果餅部 黃 oo

囹圄十年了！深深體悟時間的寶貴及無情，十年的歲月裡可以做多少事？又或者什麼都不做，任時間無情地流逝，讓回憶恣意啃噬……。回憶前塵往事，那些不堪的歲月，成了腦海中的紀錄片，總是趁黑到訪，乘著月光闖進囚室，引來回憶的淚水，將脆弱的靈魂咬得傷痕累累。人都說：「年輕不要留白」，我卻留下了永遠抹不掉的印記。

或許，上蒼憐憫，總會留一些美好的片段來安慰自己，撫慰記憶的傷口，如果真的能夠如果，再重來一遍的人生最初，我將嘗試各家所言，以垂老的模樣降臨人間，再慢慢的走向青春。這遞增非遞減的人生如何？當然沒有人嘗試。如果真能如此，一顆衰頹的心臟，如何能乘載青春的狂熱，以及那淋漓盡致揮霍的快

感。回憶可以修補，在我的幻想中不斷地變化著，現實是殘酷的，必須勇敢面對，不可迴避。囹圄十年，讓我學會了堅強，勇於承受時間的考驗。雖然時間不老，隨我的刑期漸漸逝去，讓時間趁機擄去了青春。但我心明白，這也是一種承擔，為自己過去種種的荒謬行徑負責，在付出代價的同時，是金錢再多也買不到的成長與醒悟。

天底下沒有絕對的對與錯，也沒有絕對的可能與不可能。只要有心，滴水都能穿石，何況一顆堅決的心！

水氣 高中部 劉 oo

河水洋洋 北流活活  
霧霾般的遮住了雙眼  
無所不在 無孔不入  
本質不變做著歸入大海的美夢  
酣然 微醺  
盈盈一水間 脈脈不得語

致古人 十六工 邱 oo

都去了，即便大聲呼喊  
也不再會有任何回應  
青銅上斑駁的痕跡  
鎏金上映出的光輝  
訴說著歡樂時光  
曾有的歲月、消逝  
等不到你進入光陰

思念 十七工 侯 oo

如果 有什麼是我所遺忘的 那是因為時間  
如果 有什麼是我能記住的 那是因為妳  
妳的完美讓我無法單純只說愛妳  
希望一生一世都能與妳共度  
心 開始蕩漾

夢想的彼端 一工 許 oo

夢想翱翔的天空  
天使沒有翅膀  
折斷的羽翼  
消失的光環  
佇立在哀傷中仰望天際的彼端

是遺憾雲海的對岸

給思念的你 二工 黃 oo

在這茫茫人海愁城之中，不知有多少妻離子散的浪子，是否也和我此時的情懷一樣？夜已深而我卻未眠，然而最愛的人卻像風兒一樣，就這樣悄悄的離去，留下來的僅是一縷淡淡地惆悵和輕愁。

兩個真正相愛的人，是不分彼此地全心全意付出。已好久沒有接到妳的消息，心裡上是多麼寂寞和空虛，在我平靜的心湖裡，不再有往昔的歡樂了，我不知道，真的不知道，我們這些年來的幸福及甜蜜，竟像曇花一現，清晨薄霧，夜空流星那樣易消逝於無形。這些日子以來，曾想認真追回已成過去式的美好時光，只是每次都給自己惹來一串串無邊的惆悵和悔恨。頹廢的日子過得有些苦澀，回首不免一陣陣黯然心酸，過去四年多來的相識相愛，竟抵不住這三年來無情的高牆而分離，這怎不叫我脆弱的心靈寒慄呢？

夜深了！明月依然高掛天際，淡淡的月光輕灑在鐵窗上，此時房內的難兄難弟們早已進入夢鄉，尋找他們的美夢去了，唯我獨自提筆向妳傾訴相思之苦。唉！千言萬語難已盡述，但願，月兒為我做證，風兒為我傳情，除此之外，再讓我為妳獻上一份真摯的祈望和祝福吧！祝妳幸福到永遠……到永遠！

我與《覺光》的生命對話 一工 游 oo

曾經在佛書中看到這則四句箴言：「茫茫生死事難知、碌碌終生何所得、茲茲行善復何益、逐逐此心安不得」，這四句話道盡了人生諸般情境，含義更耐人尋味。確實，不管我們一生中擁有多少財富，付出多少辛勞，走到生命盡頭時，卻只能留下片段的回憶，生與死的答案則更是難解。生命價值究竟何在？庸庸碌碌所為何來？人生盡頭在何處？…問號一一浮現於普羅大眾的眼前。

此次有幸拜讀《覺光》一書，使我對已有二千多年歷史的佛教，有了更進一步的體悟及瞭解。尤其是《我與生命的對話》一章闡述了處在迷惘及絕望中的人，藉由宗教力量及精神上的支持，從死胡同中順利走出，消除了對死亡的畏懼。我認識佛法的時間不長，印象最深的莫過於因果輪迴說，佛曰：「善有善報，惡有惡報，不是不報，時候未到」，堪布曲尼敦多也提到：生命是一種整體的呈現，由多生累世的「因、緣、果」交錯堆疊而成…。回顧過去自己的所做所為與造成的後果，正應驗了「因果報應」這句話。有因必有果，種如是因，得如是果；如一粒種子是因，若不經播種，加上陽光雨露是不會開花結果的。想到今日的牢獄之災不也是自己種下的果嗎？

佛學有云：每個人自身都是個寶庫，只要懂得取用，可終身受益無窮。在我的生命中，曾經墮落頹廢、醉生夢死，但是父母的鼓勵、師長的教誨、佛法的灌溉下，讓我真正的悟出生命是美好或醜惡，全由自己本心去決定。

情人 一工 林 oo

沒有情人的情人節  
就像是失去靈魂 只餘脈動的生命  
而沒有了妳在身旁相伴的七月七日  
亦也只是一個單純平凡的二十四小時  
當我強迫自己去忘記妳時  
竟發覺  
一而再、再而三……的  
卻偏又想起妳更深  
而妳 卻已是一個陌生的人

雲淡風輕 和二舍 邵 oo

曾為想思醉，今為相思悔  
不得不信真有輪迴  
風月韻作對，有情人心碎  
誰能夠赦免無心之罪  
縱有雙眼淚，心事紛亂飛  
旁人能給多少安慰  
青春惹是非，人言最可畏  
一句話能重覆多少回  
真心關懷有幾位  
我的愛該驚動誰  
不言不語，不想多是非  
我的天空我自己飛  
燭火背後有燭淚  
我的痛有誰理會  
能否就給我一次機會  
我的天空我自己飛