「靜心沉澱」徵文比賽

第一名 獎 我最討厭的人！ 二十工 藍○斌

你說，能過就過，不能過就離，屋外下暴雨，雨滴從舊式毛玻璃的花紋上狠狠劃過，氣象預報颱風於周末在花蓮登陸，鐵皮屋簷被吹得左右搖晃，發出吱吱聲響。或許，盆栽在風雨中倒了幾盆。不確定孩子是否已入睡，兒子剛剛眼睛仍緊閉，也有可能只是假裝睡著。

暴雨肆虐橫掃街道，以及門窗未關緊的任何地方。

「我說過多少次，少，喝，點，酒，四個字哪一個聽不清楚。」你發狂起來像失控的野獸，難怪別人都會稱慄悍女生為母老虎。

「我們家已經沒有錢可以買米、買鹽、還房貸、還房貸的利息、繳小孩的學費。」母老虎掄起拳頭砸向牆面，吼聲漸漸化為哭聲，跌坐在地板。小孩應該睡了吧。

有的時候真的討厭你，很兇，不會體諒別人的感受，成天亂吼，練獅吼功，還問我是不是見到你壓力就很大。

週三晚上，阿龍約我出門喝一杯。你怒目圓睜坐在客廳，近身聞了聞味道，想到孩子或許入睡，便緊緊揪住領口，低吼，乾脆別回這個家。你到底愛不愛舞，乾脆離開這個世界更好……

「夠了沒！」吼完以後，酒也醒一半。房門碰的關上。

這不是第一次爭吵，也絕對不是最後一次，每次爭吵玩又會進入新一輪冷戰，我想像母老虎就此消失，不要管我去哪裡，像管小孩一樣管東管西。

阿龍問我最近過得好不好，我塘塞幾句還行，有些答案連自己都沒有自信，重心作答，又會給出不同的回覆。

就像兒子問我，為什麼那麼常與你吵架？可不可以不吵了？我每次都顧左右而言他。

喜歡站在天橋上看車流夜集，配酒，初始不知為何著迷這樣的景致，後來才曉得，有些東西悄悄消逝，像一種凋謝，一種褪色，像一去不復返的流動光河，微醺的世界沒有對，沒有對錯，凡事講個大概。

走在城市街頭，騎腳踏車買菜的阿婆，紅燈右轉，菜市場小販錯落叫喊，母親帶小孩在蔥油餅攤販前停下，小孩興奮指著胡椒口味。雖然生活艱苦，有少許不如意，但仍然感受到溫度，一種小小的幸福。

不像自己，時間褪色，又漆上別的色彩，讓人悵然若失。

高中時期，我們是令人稱羨的班對，看一眼舊照片，更覺得天差地遠。

孩子段考成績公布，罵喊聲再次傳出，似乎已經習慣這樣的音量，即使聲音足以穿透房門，越過牆壁痛擊耳膜。

約莫一陣子，謾罵聲戛然而止，時間流動變得緩慢，能聽見秒針走動，筆心掉落，心跳慢格的聲響，漸漸，什麼聲音都沒有。

輕輕打開門縫。

你跟孩子抱在一起，在客廳牆角，你的倒影在抽蓄，與兒子的輪廓輕輕顫抖著。我悄然關上房門。

我們離吧，這次你很冷靜，沒有一點激動，兒子緊緊抓住你的裙擺，半顆頭伸出來，堅定看著你。

我頭部僵硬，有一種直覺，多做些什麼少做些，都無用。

甩上大門，城市裡亂走，烏雲展開貼近地面，一直以為討厭的是煩人的你，

你的毫無耐心，與亂吼亂叫；鬼針草倒鉤抓住袖子與褲管，搖盪，縮在自己的世界，酒精的夜裡，不斷麻醉自我來逃避過去；被路上碎石絆倒，行人的咖啡濺滿身。

潮濕的身體，在城市中繼續移動。

突然之間想起好多事，妳說愛我，所以希望再給最後一次機會，可惜已經太多最後一次；妳說真的很不想牽連孩子，要給他一個良好的成長環境；妳說我變了，大家都不認得現在的我；熱情夜晚，妳滑順扭動的身體；第一次與妳親吻擁抱，好想擁抱直到永遠。

原來我討厭的是逃避，沒辦法給你好的生活。或許，我最討厭的人是自己。

不過，這也是好久以前，鐵窗外的事。現在來的及嗎？

「開卷啟航・翻轉人生」書香列車－閱讀心得投稿專區

活出自信活出愛 委辦部 陳○義

看著作者用著「童少天真，有如農耕地永遠長出農作物一般；每一家少年，不必用多少力氣，跟著時代的腳步走，就自然然地長大了。」如此輕描淡寫地道盡不少童玩的青澀，隨那歲月的不乏，逐漸的成長著。曾機何時，我們曾經擁有的童少夢軼，卻不斷的墮落在歲月塵埃中，一切盡在噓嘆流逝著。

每個人的身材長相、性向才情都簿一樣；數理好的，文史不一定好；會打籃球的，不一定會踢足球，印證了「天生我材必有用」。然而，如何活出自信就應理順自己的天分，盡我們的本分，抓住我們的喜歡，活出我們的美好，這才是王道。若不然，天天與他人較真、比高低，而忘了為誰而活、為誰忙，窮其醫生，真的只能體現「窮忙」二字。

報章披露，中國大陸一位三十歲男子胡雷，自小父親離世、母親改阿，而罹患小兒麻痺症致雙腿無法自行走的他，只能跪在地上跟著爺爺奶奶長大。但他依然樂觀地靠著拾荒亦能做公益，近十六年來已　贈金額達四百多萬元，沒錯，靠著「拾荒」所得捐贈，只因為本著希望「大家過得比我幸福」的理想，即無怨無悔地默默付出自己的愛，讓自己活出無限的自信，無限的愛。

只要把自己活出來，最重要是活出自己心中的愛。如同身障的胡雷，就是一個活出自己心中的愛，是最為典型的楷模。愛深藏於心，卻是人生最真實的情意、最高貴的理想。讓愛活出來了，一生永不寂寞，更會引領自己，展現生命的風姿神采。

余光中傳 16工 洪○然

回顧那時說不上聰明但就是特別愛模仿的國中歲月，每個星期上過國文課的當天，當下課鐘聲響起放學後，自己總顧不得同學邀約打球，或是書店逛文具便飛也奔似地衝了回家。臨到大門口就將書包一甩，一般溜煙似的衝向二樓到書桌處，然後將今天國文課所學「詩」的紀錄攤開，接著拉開靠在桌子旁瞌睡的椅子，坐上他便開始關於「詩」的研究。

說起對「詩」的研究，老實說當時是不董。不懂甚麼咧！不董五言絕句與七言絕句的差異；不懂平平仄平仄，仄平押的韻腳；不懂漢賦、唐詩、元曲、宋詞也不懂新詩和古詩不同處在哪？總之！就是不懂，但是就想研究，就是想用筆，一筆一劃地寫，在幻想自己是李白在水中撈月；是文天祥；是蘇東坡；是屈原甚至是現在師的詩人周夢蝶、瘂弦、鄭愁予、管管等人。但奇怪！為什麼沒有「呆光中」呢？

生命奇妙就是在永遠無法去捉摸命運之神的一一安排。囡圄歲月轉眼三載，在台南監獄春去秋來季節交替，也不知不覺看樹梢上葉子飄落三次，發芽三次。所幸，光陰的風吹拂像我時有「活動書櫃」相伴，不至枯燥無趣。就這樣，每周的借閱書籍裡借得余光中傳；使我對「詩」失落的一角有了補全並一一感受。

說起余光中傳一書整體而言是讓我看見余光中自不敢驀然回顧，紛繁而漫長的一生。此外關於「傳記」成書，一般而言通常都是後者在蒐集資料而成，絕少是當事者用一大本舊相片本子，一巨冊因緣錄，離合史像那悲喜劇那樣先來翻去與作者交談然後成傳；這是少見的。

浪子回頭！思忖余詩欸情感抒懷，發現其筆下「浪子」也正似對我量身而言。三年春去三年冬來，來囡圄是黑髮烏亮，而有朝一日離開高牆呢？會是余詩下的「雲滿白頭」嗎？唉!我害怕；更感嘆，歲月巨輪下輾壓的不是青春無悔，而是悔不當初。

抄寫地藏菩薩本經驗 15工 詹○偉

在我人生38歲之前是一個無神論者，只相信人只有一生，生老病死一切就歸於塵埃。在那時候從沒想過有一天我會抄寫經書，甚至之前在看到同學抄寫時，還以不屑一顧的口語和同學說抄這經文能有什麼用，它能幫妳早日出監嗎？還是能保庇你能身體健康、事事如意、平安順遂?直到自己抄寫佛經才大概了解抄寫佛經的意義。

在今年2/3剛過完農曆年不久，我深愛的父親因感染心冠肺炎併發多重器官衰竭離我而去，在監獄長官帶著，紅色卷宗夾來叫我的呼號時，心中惶恐，最為擔心的事還是發生了，我雖然在社會上為非作歹，但和家人們的親情我看得很重，當下得知父親辭世的消息，腦中一空白，心理欲痛欲生，經監方長官詢問我是否返家奔喪的意願時，我深怕在靈堂控制不住自己的情緒，選擇以視訊方式參加奔喪。在視訊中和奶奶講幾句話，他老人家告訴我，爸爸對基督教有點反感，所以選擇以佛教方式舉辦喪禮，視訊完回房整個人有點不知所措，在此服刑，已無法送父親最後一程，深不由己無法幫助父親做任何事，每天身處於悲傷中，直到有一日監方的心理師來給我教化，我把我心中的哀傷無法宣洩以及那段時日的想法說給心理師聽。她告訴我父親的離去既已成事實在多的悲傷也無法挽回父親辭世的結果，建議我如睡不著覺可去看病，也可試著抄寫佛經，迴向給父親幫助他能走的順暢些。我聽從心理師的話看診，醫師診斷我有重憂鬱症，開了些藥給我。我也誠著抄寫地藏菩薩本願經迴向給父親。當我抄寫經書時，我的心境竟然莫名的平靜，不管抄寫經書到底有沒有對父親有益處，至少我抄寫這些經文唯一能替父親做的事。從父親往生到現在，我每天一有空時間就拿出經書超寫，已持續半年多了。

抄寫經文的意義我認為並非能為誰帶來任何益處，它是一種信仰，能讓在抄寫的時候心境平和。這是我這陣子抄寫經文的心得。

學習成長先學會對自己負責 十六工 尹○豐

人的出生是沒有選擇的，不管你出生於富貴與窮家庭都是命理所注定，但是它卻沒有注定你的人生路程，因為自己的路是決定在於你的心，想怎樣去走自己的人生之路？就看自己心裡所規劃之方向，不管坎坷或順暢都是自己所選擇，既已定之方向就要勇敢面對及承擔，不可畏縮。

所以當自己踏入社會融入人群時，必須先學會凡事對自己負責，才有辦法及能力為其他人負責，唯有先學會為自己的生命去承擔責任時，才會懂得為自己的家庭親人負責，只不過話雖然是這麼的簡單，實際上要去做還是需要在勵練中磨練一點一點的累積，再從累積起的經驗走向最終的目標，達到成長。

在成長的過程中，許多時候我們常會陷在自身心靈上的困境裡，有些是頹廢的自我封閉，以為自己落魄日子無法和周遭朋友碰面而

自我沉淪，逃避式的躲在自己的世界裡，從不去思考問題癥結及嘗試的去面對解決，只知的一味的逃避讓問題永遠存在困擾自己，卻不知只要勇敢的踏出面對它，雖有艱難但是只要有那永不放棄的心，前面自然還有路，就如那天下無難事，只怕有心人。

人生唯一不變的是—永遠多在變，不僅人回改變隨著更多事實殘酷的浮現，人的觀點也會隨著成長而改變，就同一件事情裡由於角度和方式也會大不同，人的心大多存在期待的因素下，而白白浪費生命錯失機會，因為期待，會讓人妄想，當你面臨困難時，絕不能有期待的新，因為期待不能改變一切，唯有掌握困境了解它才能解決它，心老是存在那”期待”之心是自己一種不負責的行為。

不管現今處於任何困境裡，都不要有逃避退縮之心，面對它才能有成長，才能找出原因走出困境，規畫出未來正確的路。做一個永不放棄對自己負責的人，才能不負家人親友的愛。

閱讀，遇見更好的未來 16工 吳○騰

人的思維猶如浩瀚的宇宙一般，在如此無限大的空間裡所包含的一切可說是 羅萬象，舉凡時下流行的人、事、物，或古往今來的所有皆在我們每個人的腦海思維中。

閱讀是一項有益無害的良好行為，當然這既然是一項行為，那就是要付出實際的行動才能獲得有益的幫助，在每個人既定的認知閱讀是件好的行為，但人往往對不常做的事而感到陌生，因此沒有實際的行動，一開始都不知要從哪方面著手時，通常都是詢問身旁的親友或是從書名去找出自己有興趣的書籍，在選定書之後慢慢閱讀書裡字裡行間想表達的意義，但對於閱讀不感興趣之人，可能，不能在短時間內就了解書裡所表達的意思，不過每日花一些時間，養成閱讀的興趣，在生活無形之中必定有所幫助。

覺得閱讀這個行為不只是單靠書本來呈現，其實在每個人的生活週 都能用閱讀的角度去看待，例如：一首裡的文字，影片中的故事，還有每個人的人生經歷，這些是不是都透過不同的感官來讓我們閱讀呢？

在每次的閱讀都能得到不一樣的收穫，經過歲月的成長加上在書中得到原本不足的認知，幫助我們提升了身心靈，所以閱讀能減少我們的過錯，現在的我時時提醒著自己，善用時間來加強自己的認知，一方面因閱讀而更認識自己，另一方面讓未來的人生道路心靈成長，所以要遇見更好的未來，吸收經驗目前的環境中，更期待閱讀能成為我的興趣。

回憶讀書階段的父親 八工 洪○翔

父親。我只記得那時的您，頭髮烏黑，皮膚泛著古銅色的光。青年時期的鄉下生活，讓您有了健康的體魄，也讓您在紛繁社會中變得寡言少語。

父親。我只記得那時的您，頭髮烏黑，皮膚泛著古銅色的光。青年時期的鄉下生活，讓您有了健康的體魄，也讓您在紛繁社會中變得寡言少語。

高中聯考離我越來越近，可您卻離我越來越遠。雖然您也不時地說些什麼，您也每天按時往我嘴裡塞各種各樣的補品，可對我來講，那些話遠不如媽媽講得動聽，而塞藥時我甚至感覺，您是一個醫生，而不是一父親。感情的疏遠，似乎真的隔斷了認知。

高中聯考離我越來越近，可您卻離我越來越遠。雖然您也不時地說些什麼，您也每天按時往我嘴裡塞各種各樣的補品，可對我來講，那些話遠不如媽媽講得動聽，而塞藥時我甚至感覺，您是一個醫生，而不是一父親。感情的疏遠，似乎真的隔斷了認知。

我一聲不響地走進去。您還在忙著。光線並不明亮，我卻看到了您有白頭髮了。您費力地搬著桌子，額頭上已經閃著螢螢的光。這就是我的父親阿，曾機何時家裡重擔一個人包的父親，竟也變得這樣虛弱！您還是老了阿!

那一刻，我突然感覺一股衝擊從心底噴發而出，震動著我的全身。我覺得那是源自割不斷的親情，那是心底的回音。突然找回了被父親包圍的感覺，這父愛不像從前那樣廣博而無微不至，但它卻更深沉，更能激起我內心的共鳴。我覺得我重新認識了您。

也許在您眼中我還是那個對您冷若冰霜不屑一顧的小男孩。可您一定知道，只要親情不斷，血脈相連，我一定會認識到父愛的偉大。感情也許位疏遠，可無論這代溝有多寬，我終究會望見您的!您就是我的父親。