

「靜心沉澱」徵文比賽

第一名



【真實】

二工 陳○雄

「心痛比快樂更真實，愛為何這樣的諷刺，我忘了這是第幾次，一見你就無法堅持……」耳機傳來張惠妹的歌聲，真實這首歌已有點年代了！只是不知道為什麼，過去傾聽，只覺得淡淡的哀傷；而今聽起來，卻多了悲情漫漫。

是心隨境轉，是迷失方向的善感，是受禁錮後才幡醒做了一場白日夢，而回歸真實。而回歸真實意識，就一定能懂得其義嗎？不然。我是沒有像歌詞般，忘了這是第幾次，但心痛比快樂更真實，是絕對的認同的。

除去這次不算，前面我已有過6次長長短短共計15年，進修著公平正義的課題，而這次必須再修多久的學分，需等待後案偵審定讞才能開始評估。很多時候，日子會過得有些懷疑人生，開封與收封、黑夜與白天，規律著一種恆。唯一不同的、幻變得，是心緒。

在闌寂的夜中，反覆思慮，那靈光一現，彷彿視界突破了光害，而親見滿天繁星，有了希望之所；在人生鼎沸的白天，偶然得知切身消息，可能是一紙信件亦或一摺判決文，會讓人感覺天光再亮，其實摻雜著難被感知的灰。無以名狀、難下捉摸的節奏。

而現下監禁場域瘋靡類似過往的「愛情青紅燈」，是監與監的書信交流，名為筆友。而其聯絡資訊，多從開庭囚車上互留、廣播電台間接得知、甚至同學之間轉介，不一而足。他們的自我介紹總不帶虛假，大有合者來、不合者去的開頭。

而我看過很多，第二封信就開始要郵票的首之，聊的感覺一拍即合，很快就論及婚嫁稍之；純粹就是需要一個互相撫慰的有一，一起對抗寂寞的自之；而這其中攏共三十幾位女生，「她」們不同的對象裏，真實穿梭在她的虛幻想像之中的，只有一個人的思考。「他」們的訴求，就是想跟上流行的參與感，如果能因此得到愛情的可能，那就更美了。我就像隱形的月老。

當然，我的功能不僅於此，無論是行狀法院或者為人書寫家書，爭取法益上應有之權益，或者挽回已冷冷的親情，這類是我會做的更義無反顧。當他們臉上綻放寬心的笑容，我內心也會跟著開心。做這些都是不收取代價的，存在著積陰德的信念。

很多時候，一天要轉換許多個角色，先

回溫他們的前封來信，回想我大概說了些什麼，再比照新的一封信，然後認真的回著。或許是我較能捉摸懂得對方心理希望得到什麼樣的回答，使得回信率越來越高，也出現越來越多的人來請我幫忙代打草稿。

老實說，不斷地走進別人的故事裡，心情的激盪，是沉悶多過於愉悅，這個時候我又有點像心理輔導師，陪伴「她」們一起淡化悲傷，說是清道夫也不為過。而這，才是意義上的增廣見聞，彷彿自己也真實的經歷了一番。心靈的成長是很寶貴的。

我會願意，或者說我必須讓自己這麼忙碌，是真實的目的，是為了圓一個謊！

初入監執行時，家人曾帶國小一年級的女兒來探監。

女兒問：「爸爸，你是不是做壞事被抓近來關？」

我說：「爸爸騎車沒戴安全帽被抓進來的。」

女兒問：「那爸爸什麼時候才可以回來陪我？」

我說：「爸爸現在讀高中一年級，等高中畢業考上大學就可以回去陪你了……」

唉，善意的謊言總是要說的面不改色，差點就流下眼淚！每每看著置物箱透明墊下的照片，就想起女兒稚嫩的國字拼音的短信：「爸爸在ㄩ一ㄣㄣ、要ㄍㄨㄣㄣㄣㄣㄣ、ㄉ一ㄣㄣ我就看我的ㄅㄣ、片！」

才明白心辦尖的撕裂感是怎個痛的！過去曾經歷15年的監禁洗禮，我並沒有明悟真實生活裏，其幸福存在平庸之中；有了羈絆卻被監禁之後，才有點一夜長大的味道。

為了圓謊，我不得不努力去表現自己而拿取獎狀。獎狀，在孩子的眼中，是求學過程最優越的表揚。

我知道自己尚有許多不足之處，所以必須從量變來產生質變。每天，不是在看書充實知識，就是埋頭不斷寫著書信或文章，有點「蘇格拉底」模式來精進自己；不同於偉大的哲學家，她是洞洞不斷的辯證，我是用書寫慢慢進化。

「心痛比快樂更真實，愛為何這樣的諷刺，我忘了這是第幾次，一見你就無法堅持……」我忽然又覺得歌聲確實擊中我的心情

中華民國114年9月1日

【第6頁】心靈園地

Link up the field

「開卷啟航·翻轉人生」書香列車－閱讀心得投稿專區

時光寶盒

二工 戴○源

女人把她最珍貴的珠寶、手飾、長輩所贈送的，或愛人所送的求愛定情之物都齊聚在珠寶盒裏。當遇到特殊的節日時就會拿出來緬懷、或炫耀當時的風光、以證明自己的魅力風華。而男生則是將英雄的勳章戰果牢牢的鎖在保險箱。那些房產地契是年老的護身符，以及多年戰功彪炳的債券股票，存摺印鑑，和那凡走過必留下痕跡的美金和外幣，都一律老牢牢地將它們鎖在暗無天日的保險箱。不輕易的露白，就怕露白傷財啊！

而每個人不管男、女、老、少都有一個專屬自己的時光寶盒。當然我也有一個珍藏半世紀的「時光寶盒」，它和西遊記裡紫霞仙子和悟空的月光寶盒稍有不同，我的時光寶盒是在遠山轟隆的雷聲之後的喇喇風雨聲中，有如聲控般的自動開啟。當開啟那時時光寶盒時，那裝

我不是呷教的和尚

委辦部 陳○義

「人間福報」是我因園生活的精神糧食，豐富我的知識，也提昇我的視野。裏頭看到很多很多正能量的行善義舉、環保新知、健保知道，尤其強化我所欠缺的佛學義理，增添人生奮鬥的意義及認知。報載中，有很多摘自星雲大師的言語錄，今我內心莫名的仰慕及欲求閱讀大師的系列叢書著作。有倖，在行動書櫃裏，乍看「我不是」我不是呷教的和尚」一書，確認是大師所著，二話不說地馬上借閱，迫不及待的想要品讀一番。不看則已，一看，讓我欲罷不能地反覆看了地二遍。

一句「佛教靠我」深藏多少的人生毅力、信仰堅持，亦將承擔多少指摘、攻訐等難處！愧若激盪我胸中綉股豪情壯志的澎湃，想要成功，只有不段努力柴才行。縱然是天才再世，也需要用勤奮的汗水來灌溉，方得茁壯長大，開花結果。期間遇到艱難困頓是過程中必然的

謙卑的力量

二工 伊○豐

對我而言，真正的謙卑，有它爬過人生險峻山峰的高度，也有它堆疊愛恨悲歡情感的厚度。在看似柔軟的形貌下，有著最堅強的外在態度與內在品質。因此這本「謙卑的力量」一書，作者告訴我的就是「放下，才是真正的抵達。」

閱讀後心情也就是心靈漸漸湧起不同的感受。就如沉沒於海底那一艘古船。記憶，無論好壞，都因為深埋過，如今再度的浮現而竟成珍貴的寶藏而得以光耀奪目。然而在此之前，當自己無數次潛入記憶的深海，望見古船，發現的也唯有對深藍的眼睛如此。

曾經的記憶，那時的我，被成長種種的挫折擊敗、課業、升學、交友、親情，簡單說，過去的我一無可取，也全身傷痕累累，在不間斷的霸凌下受著不斷的折磨。其實在華人社

考驗，也都應該綻放笑臉、從容以對，坦然承擔一切理所當然的苦難。星雲大師自許做一個報恩的人，連師父志開上人所給予的半碗酸菜飯，即讓大師念茲在茲在心銘記感恩不已；並且發願：「我要給人，不希望人家給我。佛教靠我這句話成為我心中的一盞明燈，經常這樣充電，甚至發光，增加了我信心力量。」。因此，大師說他一生寫照，就是「生於憂患，長於困難，喜悅一生」。

靜心反思，有多少人此刻正抱持著「公家有的，用公家的；公家沒有的，就用朋友的；朋友沒有的話，看看那邊方便就順手牽羊的「借用一番，用完隨手放一邊，等待下一個借用人吧！」往往未曾有一絲絲的愧疚感！令人感嘆！世風日下，道德淪喪崩潰敗壞！尤以時下的媽寶、比比皆是。這些現象，不禁讓人聯想到「生於憂患、死於安逸」。亦謂著，時代的變遷，讓人不知愁滋味，只要我喜歡，有什麼不可以！無形中的侵犯他人，導致成為社會上、團體中的「焦芽敗種」而不自知。

會，幾乎每一個人從小都被教導要懂得「謙卑」，但是、從「知道」到「做到」之間遙遠的距離、有時候，甚至是從這輩子到下輩子。

自然在前述裡「謙卑」便成為一種口號。也自然在勝利者口中的謙卑，常常是一種虛矯；例如馬英九，柯文哲等…跟弱者表現出來的自卑，其實是一體兩面。所以在作者的指導下，我發現必須有愛，才能真正謙卑。因為愛，讓自我學會無禮。而謙卑，也並不是把自己看低一點，也不是刻意要求自己把身段放低一點、一些，而是想到自己的時候，同等比例地為別人也設想到。甚至，有一天願意為了成全別人，而毫無眷戀地放下自己。因此放下才是真正的抵達。

所以這本「謙卑的力量」真正告訴我的就是在流光裡我們要溫故且知心，體驗並實踐「謙卑」這美好幸福的品格，以及它所兼具溫柔與堅韌的力量。

中華民國114年9月1日

Link up the field

父親的信

5工 林○榮

今日又收到一封來自家中的信，心中實在是感慨萬千，想到從入監服刑至今，每週一封的家書，不曾間斷，內心既是感恩，又是慚愧，感恩的是在社會時，不聽雙親勸告，犯了刑法嚙嚙入獄後，父親除了陪我一直面對該有的懲罰，更沒放棄我這個非作歹的兒子，慚愧的是早該安享晚年的年邁老父，如今非但無法享福，還要提筆寫信鼓勵在獄中的我。

每封來信，總是不厭其煩的叮嚀我，務必要遵守獄中的規定，要對長官有禮貌，要和同學及氣相處，而其中最讓我深深感動的是一段：「從小到大，我還是一直覺得自己的兒子很優秀，除了這次犯了大錯之外，不過沒關

回家狂想曲

病舍 洪○然

用「返鄉情怯」來形容此刻的心情，實在洽當不過。坐在興南客運的車上，透過車窗向外看，觸且可以及是熱鬧人群，高樓大廈和熙來往的車輛，我的心情起伏不定，興奮之餘，想起離開家鄉的時候，已是四十有餘年紀，應該正視人生最黃金時期，時光如梭，歲月磋跎，現在的我卻是快奔六十歲的人了。

對我來說這一天是特別高興的日子，因為終於踏出高牆之外，重返社會。不堪回首的數載囹圄生活，終於能坐在回家的班車上，心中思念著，不知家中年邁的母親身體健康即如昔否！兒子在家生活是否順心！思念的愁緒，掛念和滿心的愧疚一直在吞噬心靈。

「回家」是一個簡單名詞。但「家」的概念是什麼？是遮風避雨的屋頂，還是心靈溫暖的壁爐，使自己忘卻現實的殘酷與紛爭？如果是讓人身心舒坦，那麼肯定是兩者皆是。但是對我而言「回家」曾是一個多麼遙不可及的字

門檻

向陽班 顏○偉

世界上最遙遠的距離就是望向晴空萬里的蒼穹卻不能夠自在地飛翔。打從被收押的第一個夜晚，堅固的鐵門在身後一聲關上之後，逝去超過伍仟伍佰個夜晚，它以看不見的速度緩慢下降，形成一個越不過、很難跨過的門檻，假釋門檻。

關上的門背後有著社會倫理、道德，即使每天放風時間可以活動筋骨，但無形的束縛仍緊緊地纏繞，導致渾身自在，四面高牆阻隔的刑罰，不只是違反社會秩序的規範，還有愧對於社會大眾、被害人及殷殷期盼的家人的內疚。

每個被送進監獄的人都有各種理由，不管理由正不正當，錯了，就是錯了。犯罪難免為自己的罪責尋找藉口，儘管是如何冠冕堂皇

彙，也是我多年夢中期望的期盼，手觸不可及，讓我淚襟滿衫。

唯有失去才知珍貴，但人們老是不斷重演愚不可及的錯誤。得到痛徹心扉，刻骨銘心的教訓，方能使自己警惕在心。無論任何事都是如此，擁有的無論在珍貴，但凡唾手可得都不會真正重視，唯有失去才知可貴。

「家」就是最溫暖的地方，哪阿是在外風光無限，或是受盡委屈，家就是無條件的接納自己，家是希望，家是一切力量所在。當家門緩緩開啟透露那一道光芒，看見母親臉上驚訝和喜悅表情，沒有一句苛責，唯有關懷說「回來就好！回來就好！」正當開口時…聽見「起床！」。驚醒下才發現，南科，夢的我正在舍房斗室！

人說有夢最美，逐夢而踏實，盡管歸途此時尚早，但不積跬步，難以致千里，不積小流，吳已成滄海，時時準備好自己，就是為自己「回家」早日做一份準備。

的理由都無法敷衍社會大眾的道德觀，但是時間會帶走一切傷痛，使人遺忘，又或者到了一個新的環境，周遭的人都不認識，開始新的人生，然而能夠真正地面對自己的心嗎？

自從踏進獄所的第一步，欠的「債」一輩子都還不完，首當其衝的自然就是家屬該用多久時間來「遺忘」，忘得掉的算幸運，忘不了的呢？而家屬又何其無辜？一人被關，全家跟著受折磨。「問心無愧」很簡單的四個字，能夠做到的，世上又有幾人呢？

明明就在腳下，看得見就是很難跨越！為什麼？聖經說：「這世界把你關閉一道門，但我將為你開啟一扇窗。」心靈之窗，即使失去自由之身。不過我們擁有無法被禁錮的心，花了數仟個難熬的夜晚，終於明白跨不過的不是道德門檻，而是無愧的心。

中華民國114年9月1日