

## 1. 天堂 我知道

永遠  
那麼黑色  
那麼深沉  
看不見的憂愁  
疼在心口上  
快樂與甘醇的白酒混攪開飲  
從無聲的清醒  
一直到接上黑色的深沉  
酒問我：「知道天堂路怎麼走嗎？」  
我知道，我叮嚀自己：  
「要小心，別醉跌在路旁。  
不然醒後，仍未上天堂！」

### 詩的隨筆

一位原住民伙伴滿身酒味，說：「我很痛苦，我喝死我自己。」被家人帶回。後來，清醒了，不再喝酒。我問：「喝酒的好處是什麼？」他說：「喝酒的感覺很像上天堂，可是酒醒後，才發現我還沒上天堂。」

## 2. 幻覺與憂傷的共病

思覺失調症的幻影映在玻璃窗

一注又一注地流淚

兩絲淒然的神情

狠狠地跌在大地

憂鬱症，黑色的，總是說：

「點點淚雨是我的真心，不是幻影。」

雨裡的輕烟輕輕地吻唇

我的眼 睜睜地看著

迷霧 一點一點地

將我活埋

詩的隨筆

思覺失調症的患者，常伴隨著憂鬱症，我想到了雨時，煙輕霧籠……人在其中，不見他人，憂鬱會不會是一種被活埋的感覺？

### 3. 很深很深的鬱

結一個網  
拋向大海  
網住很深很深的鬱  
心打不開  
港灣裡  
白色的船鼓起自信的風帆  
他說這裡是安全的  
他說他會解開心的深鬱  
只要等  
等那一天  
風和日麗時  
曬曬很深很深的 憂鬱  
還有那張網

網住希望的眼睛  
瞧見每個網孔都有一個夢  
每一個夢  
都有一朵凋謝的浪花  
每一朵凋謝的浪花  
都來來回回，憂鬱地在黑色的沙灘  
死去

#### 詩的隨筆

某憂鬱症者說：「我也知道我受憂鬱纏身，無奈每次想放開心的時候，負向念頭即刻襲來，如浪花陣陣，來來回回。」

#### 4. 關

當閉關時

所有的思念畫出飛翔的白鷺絲

在平靜的心湖上

輕輕點水

再燃一根火柴

燒過白鷺絲

燒乾心湖水

等燒完後

思念歸零，就是出關時

詩的隨筆

正念，是活在當下，其定義為「有意識地覺知當下身心與環境，並保持客觀、允許、不評判的態度」，亦即以開放接納的心去覺察每個當下的意思。當靜心在當下時，才發現念頭是一個接一個，把持不住就跟著走了。

## 5. 字雨

您以為  
我是個喜歡穿過雨的人  
那是因為您只聽到滴滴答答  
實際上  
我穿過的不是雨，是文字  
而且濕了我一生  
我微笑著  
您懂了  
之後 您說我的微笑  
在雨中帶著甜蜜

### 詩的隨筆

我在病房推動二行詩書寫的初心，是想將文學與心理結合。後來，推動二行詩書寫詩徵詩稿比賽，並給予獎狀。有些病友認真思考運用文字……為此心中，總是感到開懷。

## 6. 囚

當身體被囚禁時

心的夢想就開始飛翔了

詩的隨筆

此二行詩是我嘗試將詩的創作融入監所的課程，特以〈囚〉為例，說明什麼是二行詩。