

法務部矯正署綠島監獄身心障礙及高齡收容人處遇課程紀錄

111年5月16日身心障礙及高齡收容人處遇課程

以尤瓦爾赫拉里《今日簡史》中談及關於冥想的部分教導給收容人。心智的流動與身體的感覺密切相關。我和這個世界之間隔著的是身體的感覺。我真正反應的對象不是外界事件，而是自己身體的感覺。某種感覺不愉快，我的反應就是厭惡；某種感覺愉快，我的反應就是“想要更多”。如果有人侮辱我的國家，真正讓我難受的是胃部灼熱、心頭就像被捏住的感覺。再比如生氣，每次生氣，我的注意力只集中在憤怒的對象身上（某人的行為或言辭），而不是憤怒的真實感覺。

到底是心智決定感覺，還是感覺影響心智，這是一個問題。比如，同樣一個饅頭，同一個人在兩天沒吃飯時和酒足飯飽時，聞到的味道不同，心智也不同。再比如，我們常說的“愛屋及烏”和“情人眼裡出西施”，我們很難說，是愉快感覺引起了愛的反應，還是愛的反應觸動了愉快感覺。

各種痛苦最深層的來源，就在於自己的心智。如果有什麼是我想得卻不可得，心智的反應就是產生痛苦。痛苦並非外部世界的客觀情形，而是自己心智產生的心理反應。

中醫上也說：「諸痛癢瘡，皆屬於心」，以此與同學共勉之。

課程照片



課程照片

