

正念

實作成果分享

傳一甲

正念實作練習單

傳一甲 4 王集

葡萄葡萄乾練習

其實吃第一顆葡萄乾的時候，我有一點點沒有耐心，因為我並不是位剛出生不久的嬰兒，而且嬰兒通常拿到什麼東西都會放嘴裡，研究說嘴也是最有感覺的器官，可是當我靜下心來好好觀察這個葡萄乾的時候，發現我真的從沒注意過原來他的細節長這樣，所以覺得十分有趣。有很多時候靜下心來觀察一件事時都常常突然大悟，啊！原來他長這樣哦！我大概最喜歡觀察雲了，我拍過打招呼雲、孔龍雲，還有一次看到小矮人親親雲，但我的手機那時候沒有電了，讓我有點傷心，總之，以後我會常常靜下心來看看這個世界的。

葡萄乾練習：

以往

第①果真——毛朋對葡萄乾的成見與偏見，

手持若第1顆，先看若看，長的凹凸不平，

每個的角度不近相同，但是若的觸感不怎，既軟，

聞起來酸第點甜，比口時肚子早發，

且熱上舌也沒聲音，只有肚子叫聲，迫不及待

用味蕾去感受的預...吃掉！

——第2顆當無人引子...吃掉！

——第3顆更教無反顧...吃掉！

真的很好吃

正念實作學習單

葡萄乾練習

傳一甲 13. 林可夏

- * 第一次看著葡萄乾，發現它有很多紋路，凹凸不平，某幾塊還有點霧面的感覺，看起來有點透光，每一小塊都有不一樣的色調。
- * 第二次看時，已經漸漸熟悉它，不再那麼陌生了，就不會再去想它為何這個顏色，甚至越看越覺得有點似蟑螂。
- * 第三次已經完全熟悉後，聞一聞味道後，就放心的嚥下它了！

正念实作学习单

传一甲
U05237014
林秋彤

葡萄干练习:

① 第一颗葡萄干

当我看见第一颗葡萄干时,它是粗糙的,有一定软度的且黑^中透着紫的怪异的小东西。我端观察着它,好像不是一个存活的生命,更像一颗果实,一粒种子。好像这黑漆漆的内部也装满了什么东西似的,让人觉得神秘无比。当我发现它是软的,可以挤压的时候,我开始尝试去解触碰它,揉捏它。它也像听我的话,让我碰着,捏着。触碰的感觉和想象和看起来的没有什么不同,它有着粗糙的皱痕,像树皮一样的纹理一样,散发着质朴和沧桑的感觉,而捏下它的时候,里面又如^中塞了胶质的东西,让人觉得仿佛具有着生命的弹性一般。我渐渐对它感到熟悉和亲切后,我命放在耳边聆听它会不会发出什么声音,而它绵密的触感也实实在在的,好像并没有发出什么声音。我再放到鼻子前^中嗅它,仿佛闻到酸酸的香味,仿佛在果园里成熟的果子一般,它是有味道的!接着我用着嘴唇去触碰它,它好像比手上触碰的又粗糙了许多,我放进嘴中,感到一点点^中的香甜,却又被什么包裹住了一样,让我破迫不及得的想咬下它包裹的外皮,我^中在嘴里翻流着,感受着,它好像变得更柔软了一点似的,终于,我咬下它,一股酸甜的味觉冲袭了我,我尝到了,它是果实,是甜的,是以愉快^中的感觉。再后来,我咀嚼^中嚼着它,味道更浓了,香味也更甜了。最后,我把它尽数吞下,好像完成了什么大事,我^中吃了就这样,我^中吃掉了这一颗葡萄干。

② 第二颗葡萄干

我照着刚刚的方式又将它品尝了一遍,渐渐^中尝出了它的^中味道,是好吃的,充满了光合作用的甜味和它本质的酸味,融合一起,仔细品尝,像一颗^中晒干^中的果实。

③ 第三颗:

这次我没有揉捏闻听嗅,我直接放入^中中,感觉这真的还挺好吃的,还想再吃一颗,可是已经吃完了。

葡萄乾練習學習單

視傳-甲 施崑階

005337017

當我們處於吵雜、忙碌的環境下，很難認真的專注在某一件事上，經過這次葡萄乾練習不僅訓練了專注力還有耐心，在林老師的帶領下，好像到了另一個世界。

第一顆：沒什麼耐心，很想趕快吃掉，(很奇妙的體驗)第一次這樣對葡萄乾。

第二顆：葡萄乾感覺變得比以前的好吃。)

第三顆：一開始心急的心情漸漸緩和下來，細細品嚐葡萄乾的滋味，我想這就是這堂課的目的。

葡萄乾練習:

我覺得葡萄乾練習是一種很跳脫現實的練習，但也讓我印象深刻，有種回到孩童時期的感覺，越長越大的我們，被時間和現實磨練，漸漸失去了探索世界的好奇心，雖然在人生方面有了更多體悟，但某些人卻忘了怎麼調適自己的心態，所以我想，葡萄乾練習的用意「可能」是這個吧！也或許是我們的步調總是很快，沒有真正用心去探索，去發掘自己周遭的人事物，而在這個練習中，我第一次發現原來捏葡萄乾的聲音是這樣，老實說一開始我認為這個練習有點好笑，但直到我發現哇！捏它的聲音很特別，才逐漸轉變想法。而我也懂得，只要肯踏出第一步，做任何事一定會有意想不到的收穫。

葡萄乾練習

經過這次的正念實作後，
我發現了自己的專注力有多麼的不集中，
在深呼吸及吐氣的地方，
我總是會忘記要呼吸，
一直呈現緊繃的狀態，
不過那短暫的寧靜的時間裡，
覺得自己的心非常的平靜且放鬆。

第一次吃葡萄乾的時候，
我嘗試把它當作是一個有生命的細胞，
咀嚼時就感覺到弱肉強食的生態系，
不斷循環。

第二、三次就只是普通的吃下去了！

葡萄乾練習

第一顆葡萄乾是由老師帶領練習的，小小的一顆黑黑的，沒有仔細看過真的不知道原來葡萄乾是由一整顆葡萄乾做成的，放在耳邊時不會發出任何聲音，摸起來有點微硬，可是又軟軟的，放在唇上的時候也是一樣的感覺，在嘴裡時會使口水不斷分泌，咬起來有嚼勁，吞下去後似乎有一個東西順著食道下去的感覺。

第二顆吃下去的速度就稍微快一些，第三顆就不用說了，但是這樣藉由探索，進而進行減壓的療法真的很有趣，集中精神在某一樣東西上，進而轉移注意力，真的能讓心情平進下來，很不可思議。

正念實作學習單

傳一甲 35 黃柔瑜

葡萄乾練習

第一顆葡萄乾：

看起來有很多紋路，顏色偏酒紅，聞起來有微微的水果味，放在嘴唇覺得有點粗糙，放入嘴巴有一點淡淡的味道，在門牙輕輕咬有一種奇特的感覺。外面的皮有一點脆脆的，裡面卻軟軟的，開始在嘴中咀嚼葡萄乾的味道快速在口中蔓延，吞入葡萄乾感覺一個東西從食道滑順的往下。

第二顆葡萄乾：

看起來比較沒有那麼多紋路，顏色偏深紫色，在嘴中的味道偏甜一點，在嘴中的口感也是外脆內軟的感覺。

第三顆葡萄乾：

第三顆葡萄乾是按照平常的吃法直接吃下去，味道比之前的兩次還要甜，而且味道也沒有那麼奇怪，對我來說第三顆葡萄乾是裡面三次最好吃的一次。

葡萄乾練習

平時葡萄乾對我來說就是一種普通的零嘴，而今天這堂課卻要我用與平日不同的眼光去看待它；這感覺十分奇妙，我用一種近乎專注的眼神觀察它，平時都是毫不猶豫的將它送入口中，未曾想過細看它，無論是紋理、色澤甚至透光性。

這堂課帶給我的奇妙的、不同的體驗，同時也讓我省思，平日生活的步調，不僅僅是飲食，在各方面是否都過於匆忙？何不放慢步伐「慢活」呢？應該適時地品味生活，放慢步調，在心靈層面亦能達到一種清靜平緩的抒發吧！

原來「葡萄乾不只是葡萄乾」，如何看、如何食用，也蘊含了一些人生道理，只是我們不曾細想罷！

葡萄乾練習

第一顆真的是觀察了很久，像是看見一個未知的事物，發了瘋似的好奇想了解它，用不同種方式去感受，此時它並不是我們平時所知的葡萄乾，是讓我們探究心靈的介質；

第二顆加快了許多，知道要用什麼方法去檢索它，但心理還是稍稍地猶豫了一會；第三顆時已十分地清楚明白它是什麼玩意了，便毫不猶豫地將它放入嘴裡化解我飢餓的身軀；雖然過程很艱辛，但還是努力地去感受它，不急，因為直接將它放進嘴裡很快就會覺得空虛了，慢慢地體會心靈的感受能夠充實自我。

葡萄乾練習

第一顆：第一次與他們接觸，像是個宇宙中的懸浮粒子，黑紫色如鑽石的东西。輕以指尖感受他，軟中卻帶點結構的堅硬。但他們卻非常寂靜，讓我無法更進一步了解他們。放到鼻子聞聞，我聞到了葡萄的香味，更判斷了他跟葡萄有一定的關聯，所以我將他放進嘴裡，先用舌尖感受了一下他的紋理，並咬了一下，起初是沒什麼味道的，當我一下一下的咀嚼，一陣陣的葡萄香味直竄我的味蕾，經過一次又一次的確認，我認定他為葡萄乾。

第二顆：經過一次的探索，我對他已經毫無畏懼感，做了同樣的動作確認，再將他吃掉。

第三顆：我餓了！直接吃掉。(完)

正念實作學習單

U05337050

鍾琦婷

一 葡萄乾的練習

第一類葡萄乾 = 酸甜之葡萄

令人想再嚐更多

第二類葡萄乾 = 味道偏酸

第三類葡萄乾 = 味道偏酸

稍感無味

心得：這次正念實作讓我深刻體驗到心靜下來是什麼感覺，像是聆聽著自己身體在說話，也像是什麼都不用想，讓自己徹底放鬆，這是在平常無法體驗到的，這是很特別的經驗，而如此仔細的品嚐葡萄乾使我對吃這件事不再覺得平常，若在生活中能更多點用心，人生將會是另一種風味。