

正念

實作成果分享

機一丙

第一次体会到食物在眼前，卻不能一口把它吃掉的痛苦，
老師要我們慢慢的體驗它的美味，可是我們平常拿到食物
就直接吃了，根本沒有體驗^會，透過今天的課，讓我知道在吃
^去 ^{但是}

之前要先體驗它的美，才吃。
^能

第一次吃葡萄乾要先觀察它的外觀，再聞聞它的味道，再放進嘴裡含著它，之後才能咬，吃進去之後發現有一種很特別的感覺，是平常体会到的。

第二次吃葡萄乾也跟第一次一樣，但是沒有做很久，就發現那感覺沒有很強烈。

第三次吃葡萄乾就照平常這樣吃，就感覺不見了，所以我們吃東西要體驗它的美。
^{發現那}

正急實作學習單 葡萄乾練習
機一而 VO5117216 徐浩哲

我與葡萄乾的接觸

1. 把葡萄乾的外觀用眼睛觀察清楚。
2. 把葡萄乾放至耳朵旁仔細聆聽聲音，可以上下左右看運動。
3. 把葡萄乾放至嘴唇上感受它的觸感在嘴唇上的感覺。
4. 把葡萄乾放入嘴裡用門牙咬它，感受它的口感和味道。
5. 在用自己習慣的牙齒把它咬爛，感受它的口感和味道與用門牙咬的差別。

面對壓力時如果能找對方法的釋放壓力，專注力和細心度應該都可以有所提升，做起事來也會事半功倍，更有工作效率。

葡萄乾心得一正念課。

生活中有很多我們應去注意、關心的事，可我們沒有。把太多的理所當然視作理直氣壯。我們得到的，不是真正的快樂，我們笑的只是虛偽的保護色。就如同一顆小小、皺皺、黑黑的葡萄乾，若不是今天的這堂課，也許，我就不會知道它那麼多的感覺，那麼多的不一樣。生活就是如此勞累，因此，藉由打坐，你會發現細草微風般的吹拂，也能是千變萬化的感動。心神合一，把那天所遇到不過與快活慢慢放下，心靈沉寂的同時，也將

發現擾人憂民的煩惱皆拋向九霄雲外。除此之外，我們也得學會明察秋毫的能力，藉此，我們才會了解感謝別人、善待自己世界是殘酷冷漠，但它同時也不乏一些的美麗溫柔。學會感恩惜福身邊的人、事、物。心正，人便自然而然正，所做的事，便不會帶著任何雜念而把它善盡善美地做好。正念也許平淡無奇，但細細品嘗，會發現，其實它寓意深幽，富含哲理。之所以聖人可以離苦得樂，那便是仁人心領神會其真理大道的無限真諦。用心，人生會千萬變化而精彩飄逸，世界因你而改變。

正念實作學習單 - 葡萄乾練習 機一丙 605117227 陳冠霖

我與葡萄乾的第一次接觸

從剛入坐的浮躁心情，經過正念老師的領導，平靜了許多。雖然練習葡萄乾需要多點想像力，但試過之後感覺很特別，從不了解葡萄乾這東西，慢慢開始接觸它，聞它到品嚐它，都是一種對新奇事物的接觸，再吃第二顆、三顆後已經熟練了。當你接觸某樣熟悉的事物的時候，應該好好想想，第一次接觸時，想認識、想了解它的感覺。

正念實作練習葡萄乾

一丙

UD5117235

黃承暉

1. 第一次這麼想哭，這顆葡萄乾是最誘人的。一顆，觸感是那麼的獨特，那皺折如仙女下凡般的誘人，想必這顆小小的葡萄是經過生長環境的無數摧殘，在惡烈的環境中來到我口中，想必是三世修來的福，才有機會品嚐這一顆香甜可口的葡萄乾。
2. 第二顆葡萄乾比起第一顆顯得更誘人，那迷人的皺折與天然透光的顏色，吃下肚彷彿飛上天，看見了耶穌。
3. 第三顆葡萄乾是最豪邁的吃法，在它進入我口中後，是我吃過最酸的葡萄乾，它酸的程度讓我好一陣子不敢吃葡萄乾。

吃葡萄乾的感覺

1. 第一顆，表面的曲折，和香氣，讓我迫不及待的吃下去

一到口中，隨著在口中的時間越久，它的甜味
越來越濃，咬下時，讓我無法形容

2. 第二顆：重複上次的動作，到口中時，讓它在舌頭上

不同的地方去品嚐它，果真美味

3. 第三顆，這次用平常的方式吃，反而讓我吃不出

它的味道，有失可惜.....。

機一丙
U05117238

正念實習 學習單 葡萄乾練習

魔弓射月

第一次這麼仔細的吃葡萄乾，從遠觀葡萄乾的形狀，到仔細觀察紋路、香味等，慢慢的感覺它的存在，體會葡萄乾的滋味；處處留心看似簡單，卻是忙碌的現代人所遺忘的，多用點心，就會有更多不一樣的體會。

正念實作 葡萄乾練習 機一丙
U05117248
謝俊豪

1. 第一次這麼靜態的吃葡萄乾，看著它，摸著它，傾聽它，在慢慢的把它咀嚼掉，這個舉動很新鮮也覺得很有趣。
2. 第二次也是照著這樣如此靜態的吃，吃起來的感覺跟第一次是大同小異差不多的。
3. 最後一次是照自己最習慣的方式吃，我就直接放進嘴裡吃掉。這樣吃就不會去注意葡萄乾的細微之處。