

環一甲

## 菌菌草療習

第一顆葡萄乾.

從一開始拿到三顆菌萄乾到要拿起第一顆捏捏看的那 妥時間,我就像一隻動物一樣巴不得馬上將那三賴 菌苗乾 塞 逸 醬 裡 大 快 果 颐, 到 虽 後 終 於 能 成 進 嘴 底 中大心不甘情不願的慢慢咀嚼。

第二颗葡萄乾

比起第一颗菌益乾拿起第二颗菌菌乾已經知道 要做些什麼、就靜下心去體會老師真正想要教给我們 邢 些 東西, 聖然 發現心只要靜下來能發現許多平常不會 本意的小细节。

第三顆葡萄乾

到了最低一颗的葡萄乾,之前营过週了他和慢 承種 厅 法, 說 夏 在 兩 種 不 同 的 心 去 咬 鲁 有 不 同 的 荣 道, 用第一種方法會營到 颇大伦甜, 第二维方法管到 的則是甜大於酸到了最後一顆則用最普通的 方法。

北心真作写百牛

現 一甲 Vo5167008 吳至風

葡萄乾練習

第一颗葡萄乾

外觀是驗褶的暗決的黑紫色的帶流不見底的疑問如此扭曲的觸感是軟的卻又帶黏性,而在無顧了 聽,什麼都聽不見,像是一塊靜止的軟不在觸碰到 當唇,我認為沒什麼特別的,反倒聞時口腔的唾液早充斥滿口,咬下去時覺得熱熱,帶酸酸的滋味。 第二顆葡萄

一樣、觸感、手感、但少了點味道,少了點末知的好奇其他都沒什麼感覺.

第三顆菌萄 划下的存葡萄味酸黏酸黏的口感, 這是平常的 豆法。

# 正念實作學習單

**還一甲 U05167016 林安佑** 

葡萄乾練習

#### 1. 第1顆葡萄乾

先拿起一顆,放在手上仔細觀察其每一部分、凹陷處與職摺。紋路,在从手指壓一壓感受其觸感。第二步放在鼻子下,開一開,了解它的氣味。第三步把其放入口中,先不咀嚼从舌头輕觸,感受其用手觸碰的不同,並觀察其放入口中的變化,像是因為唾液,而有膨脹的趨勢,或者又有其它變化。最後把它慢慢的咀嚼感受其香味與變化, 接着吞嚥下去。全程都由老師細心指導我們去感受那葡萄乾。

#### 2.第2顆菌葡乾

第2顆蘭萄乾則以相同的方法,再去感受一次,看它是與上一顆不同在哪兒。像是皺摺比上一顆多?又或者是氣味比上一顆重?還是甜度比一顆高?在沒有演講老師的指導下,自己再去感受一次,以自己的方調去慢慢感受它。讓自己可以以自己的方式更深入了解見、聞、嗅嘗、觸的喜稅

#### 3. 第3 顆 葡萄乾

第3颗則以自己于常習慣的吃法。這3次的葡萄乾吃法讓我發現這是自己第一次真正品嘗食物,只因留神注意,整個吃東西的體驗就改變了。只需要分明清楚感受,就算是在日常生活上,試著用有意識的心,取代"自動化的草瓶"習性,就可以從中找到喜悅,更能放鬆心情。

# 正念、青笋儿、季沙主力

打生:在一開始打生再地上時負的很希望建快無意一大的因為累了一方上運動完身體很累,但生的一開始深深的感覺用的都不大舒服感覺是理面的器官有些的壓迫,之後一直做深呼吸與深吐,卻把那種基明的壓迫為怎吐老了,也發現原來配的腰在放鬆後才知道,除一直處在很期的儲泥裡最後然人們看沒有明風見的變化,但也不知道為什麼把一直處在不安、無慮、鬱悶等狀況下而有。些暢通,我覺得還不鑑,至少使紀分過了些。

# 程星军葡萄节:

講的老實說,葡萄乾有夠無聊,或許報路想像力能把它想成老紅的東西吧,再經過一個人學的人們一個人就是接完掉了,從養見緊、捏一捏、更為一耳魚、開一聞解然都做了但是我看見到過。這就是葡萄兒"的念頭,所以第一顆我就直接吃掉了,第一里可吃了有好一陣子,也許我平常東西都吃太小走,很少仔細去賣水道,這一次吃的水道不程實也是葡萄乾,但是面部存了一種一點點下旬的出始的一本道,我想道明我有了解平到,仔仔知知道里是便任何事物的道理,虽像然這東西就只是這樣,但在公園裡完全會找到不同的些許能數少,我想這就是正念想是很我們言思的消心吃好。

正怎實作學百年 

葡萄乾練習

在吃第一颗葡萄气時,我小心翼翼的摸著它,感受它表皮的皲 褶,發現一顆葡萄乾的表面有的地方戰褶多有的地方戰褶步, 著我輕輕的捏了捏它,發現它像軟糖一樣、軟軟的,後來我把 放到量子前面間一開,開到看看的葡萄味,再來我把它放至 旁邊靜靜的鞋聽聽看它會不會發出聲音然後把它拿 医磁一碰感覺一下它外表的觸感,之後把它放進嘴陷 去感受它的觸感有沒有跟之前的感覺一樣,接著腳 到 咬破它感受它有沒有像是爆開的感覺,最後用臼齒來咬它 葡萄乾甜甜的味道再看下去。第二颗葡萄乾我生仔练 觀察它把它拿到燈光下看它透不透光,接著才把吃第一 時所做的事情再做一遍。最後一顆葡萄乾就只是一般的 鱼嘴巴吃掉。我發現直接吃掉就沒有辨法好好的去感受 受葡萄乾的味道了

刊版: 王冕- P

女生分: 言于芷蕊 學號: U05167028

這堂正言果程患滿使我驚訝的,一開的想說這是什麼奇怪的課程, 正高不就是正向的想法、看法, 预来要3 林立仁老師的解釋後, 有 種豁然開朗的感覺。正為拆開來看是正十念,但卻不是正向的想法或正 面思考, 台起來應是維持思緒、思維、想法、情緒等, 時時刻刻都能在 當下,也就是一話在當下。

一開始宣仁老師教物們打坐,拋開四中的發信急,放下所有的壓力,使 身四能物放鬆。一顆於, 思緒總像一隻活潑的水狗, 無法静下四來, 但藉由立仁若師的引導逐漸將散亂的四定下來,四境達到清淨安 詳, 結束後順路的思為若續得平静許多。.

### 葡萄毛練習

#### 第一顆葡萄乾

将一颗葡萄乾氨起, 咸鹭葡萄乾的觸剧、形状, 放到导子聞一聞是什麼味道。 眼睛仔細的觀查是什麼樣的形狀,是圓形還是精圓形。放入口中,用于碩 碰觸、是否有什麼感覺,看葡萄乾在口中翻滾感覺它的變化。再輕 輕咳下去,那一刻口腔有什麽變化,葡萄乾酸酸甜甜的味道东原 著。觜巴中,再慢慢的咀嚼。透過立仁老師的引導完於這些動作。

### 第二顆葡萄乾

立仁老師讓我們自己體管一下,一顆平凡的葡萄乾,沒想到能夠延 伸出這麼多的感覺,平常沒有注意品嘗的葡萄乾,藉由這場謬讓我了 解到原來平時都忽略3這麼多感覺。

# 第三乗 葡萄草な

立仁老師讓用平常的吃清吃掉它,该来不到三年中,它就消 失在我的嘴巴裡,不見了。

## 正念質作學習单

程-甲 U05167030 言辩文

期期草之練習:

#### 第一般:

練習的第一般,也是最有感受的一般,先用眼睛觀察\_手的觸摸,氣味,聲音,是我第一次用全我的五感去了解一颗再普遍不過的葡萄乾,有一種,這顆葡萄乾就是全宇宙的感覺

### 常一颗:

直接入口,但不属上去嚼它,似乎就少了一點什麼,只有舌頭去感覺它,不能知道他真正的外表,但在咬下的那刻,味道卻更濃郁

#### 第三颗:

直接吃了它、沒有經過任何感覺、就是一顆在普遍不過的葡萄萄。

覺得很多東西都需要經過細細的品嚐才能知道其中的不同其中的奇妙、

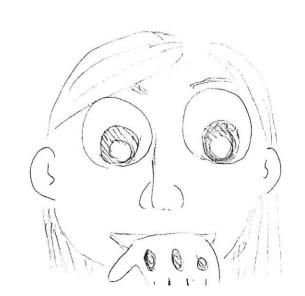
# 正心、静心、粤注力

其實在今年暑假時我惟下日論談上知道正念有助於提升事注力,但一直都不知道該怎麼假,則開始我對正念的認知,大概只是發呆不想任何事情吧。今天才知道原本是要專注呼吸,但可能是出那天真的太累了不小心就睡着了。在正念當下心是安靜的,很舒服,能感受到身体器官的轉作,感受自己呼吸的頻率,慢慢的去調節,讓身心達到一種平衡的感覺。

### 觀察葡萄乾音

第一次和壓仔細的看葡萄乾、看一看,喝一聞,聽一聽也許這也是正念的作用所在吧~專注的在某件事物上讓思考更專注。

黄麗月 105167047 環一甲



正念、實作學習單 環一甲 V0516 2051 謝宜靜 葡萄乾練習:

拿到三顆葡萄乾後,我要想像我第一次到這個地球,對於眼前的葡萄乾,我既陷土也不晓得他是什麼,只晓得眼前看到了三顆小小的又做巴巴的黑色物體。

首先用手觸摸,我摸出了他上面的網付習感,仔細地觀察後,輕輕地開始對他施力,感受到他被我擠壓的觸感,之後拿到耳邊,原到被擠壓的聲響,開始用嘴唇感受,用舌頭感受,發聞出他的味道,用牙齒咬食,完全的感受到他的美味,為味。

以上是我品嚐第一顆葡萄乾的過程,接著品嚐第二顆葡萄乾, 我了解到當下深深沈靜在葡萄乾上,也非常的專注在這件事情上。 這堂課十分有趣,讓我突破了日常的慣性作專注力、覺察力的 學習,藉由專注在葡萄乾上,里新體驗了葡萄乾的美味。

正急意指當下的心。「以特殊方法事注、覺察、開放、好奇、善意、不批判,欣賞當下,對當下培養一種親密感。」

正念、實作學習單 環一甲 V0516 2051 謝宜靜 葡萄乾練習:

拿到三顆葡萄乾後,我要想像我第一次到這個地球,對於眼前的葡萄乾,我既陷土也不晓得他是什麼,只晓得眼前看到了三顆小小的又做巴巴的黑色物體。

首先用手觸摸,我摸出了他上面的網付習感,仔細地觀察後,輕輕地開始對他施力,感受到他被我擠壓的觸感,之後拿到耳邊,原到被擠壓的聲響,開始用嘴唇感受,用舌頭感受,發聞出他的味道,用牙齒咬食,完全的感受到他的美味,為味。

以上是我品嚐第一顆葡萄乾的過程,接著品嚐第二顆葡萄乾, 我了解到當下深深沈靜在葡萄乾上,也非常的專注在這件事情上。 這堂課十分有趣,讓我突破了日常的慣性作專注力、覺察力的 學習,藉由專注在葡萄乾上,里新體驗了葡萄乾的美味。

正急意指當下的心。「以特殊方法事注、覺察、開放、好奇、善意、不批判,欣賞當下,對當下培養一種親密感。」

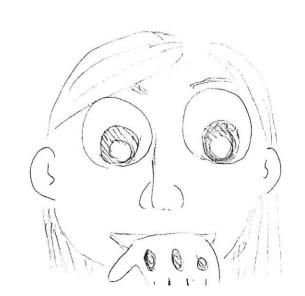
# 正心、静心、粤注力

其實在今年暑假時我惟下日論談上知道正念有助於提升事注力,但一直都不知道該怎麼假,則開始我對正念的認知,大概只是發呆不想任何事情吧。今天才知道原本是要專注呼吸,但可能是出那天真的太累了不小心就睡着了。在正念當下心是安靜的,很舒服,能感受到身体器官的轉作,感受自己呼吸的頻率,慢慢的去調節,讓身心達到一種平衡的感覺。

### 觀察葡萄乾音

第一次和壓仔細的看葡萄乾、看一看,喝一聞,聽一聽也許這也是正念的作用所在吧~專注的在某件事物上讓思考更專注。

黄麗月 105167047 環一甲



## 正念實作學習单

程-甲 U05167030 言辩文

期期草之練習:

#### 第一般:

練習的第一般,也是最有感受的一般,先用眼睛觀察\_手的觸摸,氣味,聲音,是我第一次用全我的五感去了解一颗再普遍不過的葡萄乾,有一種,這顆葡萄乾就是全宇宙的感覺

### 常一颗:

直接入口,但不属上去嚼它,似乎就少了一點什麼,只有舌頭去感覺它,不能知道他真正的外表,但在咬下的那刻,味道卻更濃郁

#### 第三颗:

直接吃了它、沒有經過任何感覺、就是一顆在普遍不過的葡萄萄。

覺得很多東西都需要經過細細的品嚐才能知道其中的不同其中的奇妙、

刊版: 王冕- P

女生分: 言于芷蕊 學號: U05167028

這堂正言果程患滿使我驚訝的,一開的想說這是什麼奇怪的課程, 正高不就是正向的想法、看法, 预来要3 林立仁老師的解釋後, 有 種豁然開朗的感覺。正為拆開來看是正十念,但卻不是正向的想法或正 面思考, 台起來應是維持思緒、思維、想法、情緒等, 時時刻刻都能在 當下,也就是一話在當下。

一開始宣仁老師教物們打坐,拋開四中的發信急,放下所有的壓力,使 身四能物放鬆。一顆於, 思緒總像一隻活潑的水狗, 無法静下四來, 但藉由立仁若師的引導逐漸將散亂的四定下來,四境達到清淨安 詳, 結束後順路的思為若續得平静許多。.

### 葡萄毛練習

#### 第一顆葡萄乾

将一颗葡萄乾氨起, 咸鹭葡萄乾的觸剧、形状, 放到导子聞一聞是什麼味道。 眼睛仔細的觀查是什麼樣的形狀,是圓形還是精圓形。放入口中,用于碩 碰觸、是否有什麼感覺,看葡萄乾在口中翻滾感覺它的變化。再輕 輕咳下去,那一刻口腔有什麽變化,葡萄乾酸酸甜甜的味道东原 著。觜巴中,再慢慢的咀嚼。透過立仁老師的引導完於這些動作。

### 第二顆葡萄乾

立仁老師讓我們自己體管一下,一顆平凡的葡萄乾,沒想到能夠延 伸出這麼多的感覺,平常沒有注意品嘗的葡萄乾,藉由這場謬讓我了 解到原來平時都忽略3這麼多感覺。

# 第三乗 葡萄草な

立仁老師讓用平常的吃清吃掉它,该来不到三年中,它就消 失在我的嘴巴裡,不見了。

正怎實作學百年 

葡萄乾練習

在吃第一颗葡萄气時,我小心翼翼的摸著它,感受它表皮的皲 褶,發現一顆葡萄乾的表面有的地方戰褶多有的地方戰褶步, 著我輕輕的捏了捏它,發現它像軟糖一樣、軟軟的,後來我把 放到量子前面間一開,開到看看的葡萄味,再來我把它放至 旁邊靜靜的鞋聽聽看它會不會發出聲音然後把它拿 医磁一碰感覺一下它外表的觸感,之後把它放進嘴陷 去感受它的觸感有沒有跟之前的感覺一樣,接著腳 到 咬破它感受它有沒有像是爆開的感覺,最後用臼齒來咬它 葡萄乾甜甜的味道再看下去。第二颗葡萄乾我生仔练 觀察它把它拿到燈光下看它透不透光,接著才把吃第一 時所做的事情再做一遍。最後一顆葡萄乾就只是一般的 鱼嘴巴吃掉。我發現直接吃掉就沒有辨法好好的去感受 受葡萄乾的味道了

# 正念實作學習單

**還一甲 U05167016 林安佑** 

葡萄乾練習

#### 1. 第1顆葡萄乾

先拿起一顆,放在手上仔細觀察其每一部分、凹陷處與職摺。紋路,在从手指壓一壓感受其觸感。第二步放在鼻子下,開一開,了解它的氣味。第三步把其放入口中,先不咀嚼从舌头輕觸,感受其用手觸碰的不同,並觀察其放入口中的變化,像是因為唾液,而有膨脹的趨勢,或者又有其它變化。最後把它慢慢的咀嚼感受其香味與變化, 接着吞嚥下去。全程都由老師細心指導我們去感受那葡萄乾。

#### 2.第2顆菌葡乾

第2顆蘭萄乾則以相同的方法,再去感受一次,看它是與上一顆不同在哪兒。像是皺摺比上一顆多?又或者是氣味比上一顆重?還是甜度比一顆高?在沒有演講老師的指導下,自己再去感受一次,以自己的方調去慢慢感受它。讓自己可以以自己的方式更深入了解見、聞、嗅嘗、觸的喜稅

#### 3. 第3 顆 葡萄乾

第3颗則以自己于常習慣的吃法。這3次的葡萄乾吃法讓我發現這是自己第一次真正品嘗食物,只因留神注意,整個吃東西的體驗就改變了。只需要分明清楚感受,就算是在日常生活上,試著用有意識的心,取代"自動化的草瓶"習性,就可以從中找到喜悅,更能放鬆心情。

# 正念、青笋儿、季沙主力

打生:在一開始打生再地上時負的很希望建快無意一大的因為累了一方上運動完身體很累,但生的一開始深深的感覺用的都不大舒服感覺是理面的器官有些的壓迫,之後一直做深呼吸與深吐,卻把那種基明的壓迫為怎吐老了,也發現原來配的腰在放鬆後才知道,除一直處在很期的儲泥裡最後然人們看沒有明風見的變化,但也不知道為什麼把一直處在不安、無慮、鬱悶等狀況下而有。些暢通,我覺得還不鑑,至少使紀分過了些。

# 程星军葡萄节:

講的老實說,葡萄乾有夠無聊,或許報路想像力能把它想成老紅的東西吧,再經過一個人學的人們一個人就是接完掉了,從養見緊、捏一捏、更為一耳魚、開一聞解然都做了但是我看見到過。這就是葡萄兒"的念頭,所以第一顆我就直接吃掉了,第一里可吃了有好一陣子,也許我平常東西都吃太小走,很少仔細去賣水道,這一次吃的水道不程實也是葡萄乾,但是面部存了一種一點點下旬的出始的一本道,我想道明我有了解平到,仔仔知知道里是便任何事物的道理,虽像然這東西就只是這樣,但在公園裡完全會找到不同的些許能數少,我想這就是正念想是很我們言思的消心吃好。

北心真作写百牛

現 一甲 Vo5167008 吳至風

葡萄乾練習

第一颗葡萄乾

外觀是驗褶的暗決的黑紫色的帶流不見底的疑問如此扭曲的觸感是軟的卻又帶黏性,而在無顧了 聽,什麼都聽不見,像是一塊靜止的軟不在觸碰到 當唇,我認為沒什麼特別的,反倒聞時口腔的唾液早充斥滿口,咬下去時覺得熱熱,帶酸酸的滋味。 第二顆葡萄

一樣、觸感、手感、但少了點味道,少了點末知的好奇其他都沒什麼感覺.

第三顆菌萄 划下的存葡萄味酸黏酸黏的口感, 這是平常的 豆法。

## 菌菌草療習

第一顆葡萄乾.

從一開始拿到三顆菌萄乾到要拿起第一顆捏捏看的那 妥時間,我就像一隻動物一樣巴不得馬上將那三賴 菌苗乾 塞 逸 醬 裡 大 快 果 颐, 到 虽 後 終 於 能 成 進 嘴 底 中大心不甘情不願的慢慢咀嚼。

第二颗葡萄乾

比起第一颗菌益乾拿起第二颗菌菌乾已經知道 要做些什麼、就靜下心去體會老師真正想要教给我們 邢 些 東西, 聖然 發現心只要靜下來能發現許多平常不會 本意的小细节。

第三顆葡萄乾

到了最低一颗的葡萄乾,之前营过週了他和慢 承種 厅 法, 說 夏 在 兩 種 不 同 的 心 去 咬 鲁 有 不 同 的 荣 道, 用第一種方法會營到 颇大伦甜, 第二维方法管到 的則是甜大於酸到了最後一顆則用最普通的 方法。