

正念

實作成果分享

化一甲

## No. 1 葡萄乾感想：

一開始放在手上觀察時，感覺它的表面是有油脂的，也能透過手指感覺到它表面有些許不平的紋路。之後將它拿靠近鼻子聞時，有一種小時候的零嘴-蜜餞的味道。後來將葡萄乾引至耳邊時，真的沒有听到什麼聲音...。最後終於送進嘴中時，我感受到了它乾乾的，和非常明顯凹凸不平的紋理，咬了一口時，它極有韌性，沒有被我咬斷，味道也淡淡的而已。再咬几下後，味道才滿溢於口中，持續在體內擴散開來。

## No. 2 葡萄乾感想：

有鑑於第一顆葡萄乾，這次我將速度放快，沒怎用心觀察，吃下去時，甜味仍有，但总感觉少了什麼。

## No. 3 葡萄乾感想：

這次我沒觀察，直接將它放入口中，像平常吃東西那樣，結果真的像老師說的，就是知道自己正在吃葡萄乾而已，甜味雖然也有，可是那種特殊的感覺已經不在了。

## 第一顆葡萄乾：

第一顆先跟著老師一步一步的觀察、品嚐葡萄乾，但是因為還沒吃晚飯，肚子實在很餓，所以第一顆還沒有很仔細的品嚐、觀察 😊。不過之前吃葡萄乾時都沒有好好看過它的紋路外觀，這次真的是一個新體驗。

## 第二顆葡萄乾：

第二顆葡萄乾由我們自己觀察、品嚐。第二顆葡萄乾比較圓比較小顆，透光度比較高，放到嘴巴裡品嚐，慢慢咬然後葡萄乾的香味溢散在口中，真的好香。

## 第三顆葡萄乾：

最後一顆葡萄乾放入口中，因為前二顆已經觀察品嚐好，所以最後一顆更能仔細品嚐，原來一顆葡萄乾也能領悟出一番道理，啟發人的好奇心、觀察心，品嚐任何一樣食物都能仔細品味。

化-甲005137028 陳奕璋

## 葡萄乾心得:

- ①藉由人的五感,以這種緩慢的方式,對這枚葡萄乾進行外形,味道,觸感的判斷,在入口之後更能了解葡萄乾的美味與那入口滑順的口感。
- ②雖然仍是相同的動作,但因前一次的經驗而對第二枚有所期待,更佳仔細去體會葡萄乾那粗糙卻不失滑潤的曲折,與淡淡香氣在入口後所能體會到的美味。
- ③與平時一樣吃下去,感受到失去享受這枚葡萄乾的美好時光,亦理解唯有經過等待,去理解食物的本質才能感受到食物的精華。

Q. 聽著乾菜, 你的感受?

化-甲 30 號 鍾叔郁

我們的腦袋, 心中思想, 總會有許多阻礙我們當下正在實行的動作和決定, 也許試著去放下它, 單純的去經歷會有不同的經驗產生。

Q. 食禪

食禪的重點是讓所有聲音都進入意識層面, 看清楚跟種是自己習慣的聽的, 之後學習去聆聽其他的聲音。若把點燃生活中的智慧, 關鍵就在於, 無論你是正在團體上, 都要學習對之去進入自己的經驗。日日皆食, 日不止一次, 食禪正提供和覺知的最佳機會。

Q. 第一類葡萄乾

這類的葡萄乾, 我覺得這東西好吃, 試咬幾口, 其實它表面具有黏性並沒有被一分為二, 持續含著, 葡萄乾到底只有淡淡的味道。

Q. 第二類葡萄乾

這葡萄乾拿來來聞, 讓我腦海中浮現, 小時候玩葡萄乾帶著我回到去田野玩時的綠綠味。這葡萄乾拿起來聽讓我想到, 我在田中玩的不亦樂乎的快樂。

Q. 第三類葡萄乾

第一類的葡萄乾的方式咀嚼, 讓我想起我在上這門課的體會和回憶到過去小時侯無憂無慮的生活。

## 葡萄乾練習

吃第一顆感覺相當酸甜可口

吃第二顆感覺雖沒有第一顆可口，但更有嚼感

吃第三顆感覺剛開始很粗糙，但口水把它泡軟後膨脹，咬下去後更多汁

結尾：葡萄乾體驗讓我學到從前沒有的感覺，原來細嚼慢嚥可以享受到這麼不一樣的感覺，原來小小一顆葡萄乾能有那麼大的衝擊。

# 一正念實作學習單一

## (葡萄乾練習)

### • 第1次:

有點枯燥的感覺,很煩、很想趕快放入口中,像平常一樣,但跟著老師的帶領,一步一步的觀察,甚至去體會它;最後發現了平常不曾去仔細察覺的細微事物,放入口中後,感覺很特別,就像是第一次吃一樣。

### • 第2次:

第二次時,就是全程都是自己來了,少了老師的帶領,而是自己親自去實施,感覺更加的深刻。

### • 第3次:

第三次,直接放入口中,少了先前繁雜的觀察,就和原本平時一樣的去品嚐它,但很奇怪的,卻多少有一種先前兩次的味道和這次的不一樣的感覺,前兩次的味道似乎比較好!我想大概是因為先前仔細觀察、等待過,就好比辛勤勞動後的飯菜特別美味一般,使得同樣都是葡萄乾但價值上卻不一樣了。

化一甲 U05137018 林銘浩

U05137039 楊皓鈞 化-甲

第一類：吃的步驟比較繁多，以不同角度去看待食物，之後放到嘴巴，也不能快速的吃掉，還有兩個步驟，一個把它切好幾段，之後磨碎再吞進去，一個一個步驟都要去感受。

第二類：這個節奏比較快，但感受跟第一類一樣，沒有什麼差別，可是吞進去時，還是無法感受到它從食道滑進去的感覺。

第三類：以平常的吃法... 完全只是一個小東西進嘴巴又進到肚子。

從第一類，第二類的感覺，都可以感受到它的味道不一樣。唾液與葡萄乾，交互作用，產生不一樣的味覺。第三類，吞嚥的速度太快，所以無法感受食物的品味！

U05137039 楊皓鈞 化-甲

第一類：吃的步驟比較繁多，以不同角度去看待食物，之後放到嘴巴，也不能快速的吃掉，還有兩個步驟，一個把它切好幾段，之後磨碎再吞進去，一個一個步驟都要去感受。

第二類：這個節奏比較快，但感受跟第一類一樣，沒有什麼差別，可是吞進去時，還是無法感受到它從食道滑進去的感覺。

第三類：以平常的吃法... 完全只是一個小東西進嘴巴又進到肚子。

從第一類，第二類的感覺，都可以感受到它的味道不一樣。唾液與葡萄乾，交互作用，產生不一樣的味覺。第三類，吞嚥的速度太快，所以無法感受食物的品味！

# 一正念實作學習單一

## (葡萄乾練習)

### • 第1次:

有點枯燥的感覺,很煩、很想趕快放入口中,像平常一樣,但跟著老師的帶領,一步一步的觀察,甚至去體會它;最後發現了平常不曾去仔細察覺的細微事物,放入口中後,感覺很特別,就像是第一次吃一樣。

### • 第2次:

第二次時,就是全程都是自己來了,少了老師的帶領,而是自己親自去實施,感覺更加的深刻。

### • 第3次:

第三次,直接放入口中,少了先前繁雜的觀察,就和原本平時一樣的去品嚐它,但很奇怪的,卻多少有一種先前兩次的味道和這次的不一樣的感覺,前兩次的味道似乎比較好!我想大概是因為先前仔細觀察、等待過,就好比辛勤勞動後的飯菜特別美味一般,使得同樣都是葡萄乾但價值上卻不一樣了。

化一甲 U05137018 林銘浩

## 葡萄乾練習

吃第一顆感覺相當酸甜可口

吃第二顆感覺雖沒有第一顆可口，但更有嚼感

吃第三顆感覺剛開始很粗糙，但口水把它泡軟後膨脹，咬下去後更多汁

結尾：葡萄乾體驗讓我學到從前沒有的感覺，原來細嚼慢嚥可以享受到這麼不一樣的感覺，原來小小一顆葡萄乾能有那麼大的衝擊。

Q. 靜音時練習，你的感受？

化-甲 30 號 練叔郁

我們的腦袋、心中思想，總會有許多阻礙我們當下正在實行的動作和決定，也許試著去放下它，單純的去經歷會有不同的經驗產生。

Q. 食禪

食禪的重點是讓所有聲音都進入意識層面，看清楚跟種是自己習慣的聽的，之後學習去聆聽其他的聲音。若把點燃生活中的智慧，關鍵就在於，無論你是正在團體上，都要學習對之去進入自己的經驗。日日皆食，日日皆禪，食禪正提供和覺知的最佳機會。

Q. 第一類葡萄乾

這類的葡萄乾，我覺得這東西好吃，試咬幾口，其實它表面具有韌性並沒有被一分為二，持續嚼著，葡萄乾到底只有酸酸的味道。

Q. 第二類葡萄乾

將葡萄乾拿來來聞，讓我腦海中浮現，小時候可以拿著我回家去田野玩時的酸酸味。將葡萄乾拿起來聽讓我想到，我在田中玩的不亦樂乎的快樂。

Q. 第三類葡萄乾

第一類的葡萄乾的方式咀嚼，讓我想起我在上這門課的體會和回憶到過去小時候無憂無慮的生活。

## No. 1 葡萄乾感想：

一開始放在手上觀察時，感覺它的表面是有油脂的，也能透過手指感覺到它表面有些許不平的紋路。之後將它拿靠近鼻子聞時，有一種小時候的零嘴-蜜餞的味道。後來將葡萄乾引至耳邊時，真的沒有听到什麼聲音...。最後終於送進嘴中時，我感受到了它乾乾的，和非常明顯凹凸不平的紋理，咬了一口時，它極有韌性，沒有被我咬斷，味道也淡淡的而已。再咬几下後，味道才滿溢於口中，持續在體內擴散開來。

## No. 2 葡萄乾感想：

有鑑於第一顆葡萄乾，這次我將速度放快，沒怎用心觀察，吃下去時，甜味仍有，但总感觉少了什麼。

## No. 3 葡萄乾感想：

這次我沒觀察，直接將它放入口中，像平常吃東西那樣，結果真的像老師說的，就是知道自己正在吃葡萄乾而已，甜味雖然也有，可是那種特殊的感覺已經不在了。

化-甲005137028 陳奕璋

## 葡萄乾心得:

- ①藉由人的五感,以這種緩慢的方式,對這枚葡萄乾進行外形,味道,觸感的判斷,在入口之後更能了解葡萄乾的美味與那入口滑順的口感。
- ②雖然仍是相同的動作,但因前一次的經驗而對第二枚有所期待,更佳仔細去體會葡萄乾那粗糙卻不失滑潤的曲折,與淡淡香氣在入口後所能體會到的美味。
- ③與平時一樣吃下去,感受到失去享受這枚葡萄乾的美好時光,亦理解唯有經過等待,去理解食物的本質才能感受到食物的精華。

## 第一顆葡萄乾：

第一顆先跟著老師一步一步的觀察、品嚐葡萄乾，但是因為還沒吃晚飯，肚子實在很餓，所以第一顆還沒有很仔細的品嚐、觀察 😊。不過之前吃葡萄乾時都沒有好好看過它的紋路外觀，這次真的是一個新體驗。

## 第二顆葡萄乾：

第二顆葡萄乾由我們自己觀察、品嚐。第二顆葡萄乾比較圓比較小顆，透光度比較高，放到嘴巴裡品嚐，慢慢咬然後葡萄乾的香味溢散在口中，真的好香。

## 第三顆葡萄乾：

最後一顆葡萄乾放入口中，因為前二顆已經觀察品嚐好，所以最後一顆更能仔細品嚐，原來一顆葡萄乾也能領悟出一番道理，啟發人的好奇心、觀察心，品嚐任何一樣食物都能仔細品味。