



正念

實作成果分享

經一乙

第一次：用了15分鐘吃這第一顆葡萄乾，除了摸摸它，還有看它，聞它，甚至還聽了它，從來沒有這麼仔細的看過葡萄乾，觀察它的紋路，以前都覺得葡萄乾黑黑紫紫的，昨天才發現，它其實沒那麼黑，有一點透明，可以看到裡面，它的皺紋很像手泡水泡太久的樣子

第二次：這一次沒有像第一次那麼久了，也是有摸一下、看一下、聞一下，但是摸、看、聞的時間，都減少了，一下就進入到第三顆，但是沒有老師您帶領著我，我和食物像迷失在葡萄乾世界

第三次：最後這一次終於可以用自己原本的方式吃了，最輕鬆最自在的一次，

結論：第一次有這樣特別的體驗，平常都是拿到食物就開始吃了，從來不會這樣細細觀察、細細品嚐，跟食物培養感情，聆聽他的聲音。靜下心來，享受食物是一件美好的事情

正念實作 - 葡萄乾練習

* 第一顆葡萄乾：跟著老師的步驟享受葡萄乾，從觀察葡萄乾的外型，用眼睛去感受，再來用嗅覺聞一聞它的味道，嘴唇輕碰它，享受它在嘴唇上的觸覺，最後讓它含在嘴巴裡，慢慢的用心去咀嚼它，每一個步驟都讓我們用身體去感受，這是一個非常棒的經驗，讓我們這麼仔細的觀察葡萄乾。

* 第二顆葡萄乾：第二次老師沒有帶著我們，而是讓我們自己照著第一次的步驟自己來，又是另外一種感受。

* 第三顆葡萄乾：第三次老師說要照自己的方式吃，就很自然的把葡萄乾吃掉，感受沒有前兩次慢慢品嚐那麼深。

總結：透過這堂正念靜坐課讓我有新的體會，以前從來沒有這種過經驗，靜作讓自己的心定下來，用不同的方式看待任何事物。

正念實作學習單

經-乙

U05227109

李依宸

- ① 在以前的時候，我都只把食物直接吃掉，並沒有仔細研究、觀察它們，但今天因為這堂課的關係，我第一次研究了葡萄乾。吃第一顆前，發現他的顏色深到有黑點發亮，且他的皺痕非常的多，摸起來雖然有點硬但也有一點彈性，放到嘴裡時用舌尖觸碰感覺非常粗糙，可以開始咬他的時候非常迫不及待，咬下去時感覺他非常有彈性，有點酸酸甜甜的，當老師說可以吃第二顆時很想快點咬他，但觀察了一下發現他比第一顆大，也有更多的摺痕，咬起來卻沒有他來的彈性，卻也分泌出更多的汁出來，比他甜很多，第三顆雖然用一般的方法吃，但卻覺的少了一翻的風味，每個人、事物都有值得我們探索的奧妙!!!
- ② 今天一看到教室還沒進去前就非常訝異學校竟然會有像禪堂的教室，脫鞋進到裡面老師請我們拿一個坐墊跟墊子，剛坐上去時雖然有點不舒服但盤腿久了就漸漸習慣那個感覺，在靜坐時我用散盤，一開始靜坐時雖然有點心不在焉一直東張西望的，但坐久了後開始覺得身心很安寧，全身也很通暢，靜坐完後覺得無比舒服~~~之後老師講解了「正念」的意思，就是當下的念頭，讓我恍然大悟，希望以後也能再體驗，也很謝謝老師的用心。

第一顆葡萄乾

第一次認真的觀察一顆葡萄乾，發現其實我一點都不了解葡萄乾。從外表的觸感、每個部位的柔軟度，還有慢慢咀嚼它所帶給我的味覺享受，都使我有種再次認識這食物的感覺。

第二顆葡萄乾

這次吃進去的味覺感受跟第一顆葡萄乾帶給我的味道有點不一樣，使我了解到，每樣事物都是不一樣的，即使它們的名稱相同。

第三顆葡萄乾

按照平時的吃法，再比照前兩次的吃法，我才知道，原來我錯過了很多不一樣的味道。

總結

當聽到別班同學說正念課就是花十五分鐘左右時間吃三顆葡萄乾時我其實很困惑，在實際做了之後我突然就頓悟了。就如同在平時，或回家路過的風景，上學途中的街景，其實當某一天站在那認真觀察它幾分鐘，會發現它突然變得很陌生，這時就會知道，原來我們錯過了許多東西。

正念實作學習單

組-乙 林玟婷

葡萄乾練習.

U05227113

當吃到第一顆葡萄乾時，第一次細細觀察、品嚐。看起來皺皺的很像人的大腦，嘴唇碰到的時候能更深刻的感受到皺摺，第一口放入口中感受者不同層次的皺摺凹凸不平的觸覺，咬下時感受到果皮與果肉的分離，散發出的味道更是比被果皮包覆時的濃香，而且越嚼越香甜，讓人對於它的味道印象深刻。

當吃到第二顆葡萄乾時，也許是因為前一顆的感動比較深，已經事先想好下一個步驟及預期它帶給自我的感受，對於第二顆葡萄乾沒有第一顆葡萄乾那樣的生動、那樣的更人印象深刻、回味無窮。

當吃到第三顆葡萄乾時，以自己的方式吃真的很不一樣，以自己原來的方式會發覺，很多令人驚訝的感動都體會不到，只吃到了葡萄乾的味道，而忽略了它的本質。

這次課程從小小的葡萄乾就能給我這麼多的感受，不一樣的吃法不一樣的體悟，我不禁想起一句話「放慢腳步，會發現新世界。」就像這次體驗，當我們放慢速度吃葡萄乾就能觀察到它的樣貌看見它的特別，品嚐出更深刻的味道，吃出它原本的香氣。

正念實作 - 葡萄乾練習

6/2-乙

003 22 71 20

張品郁

* 第一顆葡萄乾

在上正念課之前就已經聽別班的同學們說過本課程會有吃葡萄乾的部分,當初的我很不以為意,但是在老師用心的帶領後我發現這是一件很有意義的事,從肉眼觀察到傾耳聆聽和手指碰觸以及最後的口中咀嚼,每個環節都對我們平常所吃的葡萄乾有不同感受,這是我第一顆葡萄乾的感想。

* 第二顆葡萄乾

操作第二顆葡萄乾時是我們自己帶領自己實作了,此次的我感受比第一顆更加強烈,因為我可以按照自己的感覺慢慢享受葡萄乾帶給我的第二次衝擊,很棒的經驗。

* 第三顆葡萄乾

最後一顆葡萄乾我覺得我已經非常純熟了,也更細心的做完每一個步驟,畢竟這是第一次體驗以後可能也沒這種機會讓我們實作了,我很喜歡這次的正念課程,很有知識性的新體驗。

* 總結

這次是我第一次用心打座,以前都沒這種經驗,我覺得打坐時全身心靈通暢,真是前所未有的感受,這短短的兩個小時真是獲益良多呀!

正念宴作學習單

葡萄乾練習

經-乙

U05227122

評語表

在吃第一、二顆葡萄乾的時候，仔細觀察到它的外觀看似暗紅色且紋路紊亂，但再進一步的觀察即可發現它的紋路混亂中帶著一種工整而規律的美感，碰觸它，探索它，感受它的皺摺、外觀，之後放入口中慢慢的咀嚼，品嚐它在口中變換的各種滋味及感受。

在用心品嚐葡萄乾的過程中，讓我領悟到，在日常生活中，或許我們都太過於拼命的想要迎接未來卻錯失了以流沙般速度的當下，也許我們該切換自身機器人模式的開關，轉而用心的聆聽、感受這個世界帶來的美好。

正念實作心得學習單

「葡萄乾練習」

經一乙
彭玉惠
U0527130

- * 第一顆葡萄乾是老師帶領我們一起吃的，首先我們要觀察葡萄乾的外觀，看看它的紋路、看看它的光澤，然後捏捏它去感受它，聽聽它有沒有聲音，聞聞它的味道，然後把它放唇上還不含進去，用嘴唇去感受它，最後放嘴裡，用舌頭感受它的皺摺用門牙慢慢的咬它，然後吞下去細細的品嚐它的味道。
- * 第二顆葡萄乾沒有老師的帶領，自己按照吃第一顆葡萄乾時的步驟去吃。
- * 第三顆葡萄乾則是按照自己平常的方式去吃它，感受和前兩顆有何不同。
- * 用老師的步驟去吃葡萄乾會發現到很多之前不會去注意到的地方，不會這麼仔細的去觀察它、感受它、品嚐它，第三顆葡萄乾是按照自己平常的方式吃它反而不能感受到它的美味，所以以後吃東西都要慢慢品嚐才能吃出它的味道。

正念學習單

要吃第一顆葡萄乾時，先看看葡萄的顏色，在燈下的葡萄乾有點透，有些橘橘的燈光，在耳朵旁捏捏看有些“滋滋”的聲音，當丟入口中含在舌上的時候，覺得有些粗粗的，皺皺的，被壓炸後的感覺，咬下時，裡頭有點硬，有葡萄梗在裡面。

第二顆葡萄乾比前一顆還黑，依照前面的動作重頭在做一次，並沒有什麼特別的，只有吃下去時，才感到比前一顆還酸。

第三顆葡萄非常快速的吃下，並沒有特別之威，只有心裡面異常爽快。

總之，這個葡萄乾練習活動，讓我體會到平常不會做得事情。

正念實作學習單

葡萄乾練習：

1. 第一顆葡萄乾：這顆葡萄乾由老師帶領我們怎麼吃。在吃之前先觀察葡萄乾，看看紋路、捏一捏、聽看看、聞一聞、感受它在嘴裡的感覺，這些都是以前不會去注意的，很新奇。
2. 第二顆葡萄乾：這顆沒有老師帶領我們，由我們自己去感受。第一顆因為是第一次做，所以好笑、好玩、新奇的感覺比較大，第二顆就比較專心了。
3. 第三顆葡萄乾：這顆是照自己的方式吃，但有了前2次的經驗，所以還是會特別感受它在嘴裡的口感。
4. 總結：這堂正念課讓我們學會靜下心，還讓我們學會多觀察身邊的東西，就算只是一顆小小的葡萄乾，也值得我們用心觀察。

正念實作學習單

——葡萄乾練習

經一乙 U05227141 楊宜庭

第一顆

仔細摸索第一顆時，是認真且專注的探索，用觸覺，用嗅覺，用視覺，用聽覺，用味覺，用正感去體會，用超出常識去看待這顆平凡的葡萄乾，有一股很大的衝擊徘徊在心中。

第二顆

轉換新的心態去對待下一顆葡萄乾，摸到凹凸不平的皺褶，看到顏色暗深的紫，聽不出任何聲音，但嚐到極其甜美的口感。

第三顆

重新回味前兩顆的感觸，融合第三顆迸發出新的感想，有很多想法，迴蕩在腦海，酸甜兩味像是活體悟，冷暖自知。

總結

其實以前學過正念，在上瑜珈課時，老師一開始上課都會要求散盤坐姿，數息這些，和正學校正念課程十分有共鳴。

正念實作練習

— 葡萄 —

班級：經一乙 姓名：詹琇予 學號：U05227142

吃葡萄乾前，先靜坐平穩身心，姿勢不管採用散盤、單盤還是雙盤都無妨，只要自己感到舒適就可以了！

第一顆葡萄乾是用心慢慢的品嚐葡萄乾，用舌頭去感受它的外皮，感覺很粗糙像烘乾過的紅棗。它的觸感讓我不想往下吃，接下來用前齒去細碾，皮很硬，很乾要咬很多次才能吃到裡面的果肉。過程中，讓我有一種苦盡甘來的Feel。甜甜的汁液和風乾後的果肉，好似因這種品嚐方式變的更有風味。首先的葡萄汁再來是濃濃的果肉氣味，循序漸進的充滿口腔。

第二顆葡萄乾因為已經連續上葡萄乾所以我花了更多的時間再次品嚐，葡萄乾的風味又變的更不一樣了，有些像醱釀後的葡萄酒，香味令人沉醉不已。

第三顆葡萄乾，則令我急躁，我一口就將它往嘴裏沒有前齒的細碾，沒有舊齒的磨碎更沒有鮮美的汁液與果肉取而代之的則是外皮的苦澀及無趣的果肉。

※結論：在開始之前的靜坐，使我們靜心，專心呼吸，調整自己的步調，莫勿急躁。

正念實作學習單

經-乙 U05227151 鄭雅方

葡萄乾練習

課程的一開始，老師要我們調整盤腿的姿勢，找出讓自己覺得舒服的姿勢，再來進行打坐的活動，接下來最主要的活動，應該也是最有意義的活動，三顆葡萄乾，當妳拿到的瞬間，要先拿一顆，仔細的觀看，慢慢的撫摸，用心的含著，感受葡萄乾的紋路，並且稍稍嚐一下表皮的味道，再來輕輕的用門牙咬一下，可以體驗到，葡萄乾的内部味道慢慢散播到舌尖，再來就可以再咀嚼一遍，感受葡萄乾散播到喉嚨的感覺。

第二顆葡萄乾，老師要求我們自己再重複第一遍的動作，不會由老師引導，而是自己再從頭做，而這次的動作，比較不會比起第一次尷尬，反而更讓我專注於第二顆葡萄乾上，跟從老師之前的教導，覺得心情愉悅。

第三顆葡萄乾，老師說要用自己的方式吃，當然我是一口氣吃掉。

經過這25分鐘的時間，用不同方式，品嚐了3顆葡萄乾，在品嚐的過程中，體驗不同的感受，在這時間裡，彷彿心靈被洗滌在其中，而我所專注的看著這3顆葡萄乾，將近2小時多的時間，感受到了打坐，以及把自己的心專注於當下的念頭。

* 正念實作 - 葡萄乾練習

經-乙

U05227152

何石河

* 第一顆葡萄乾

→ 捧握 → 觀看 → 碰觸 → 嗅聞 → 傾聽 → 咀嚼 → 吞嚥 → 感受

看似這麼小的葡萄乾，卻經這麼繁複的動作才入肚。

第一次這麼認真的看葡萄乾，探索每一部分、皺褶、紋路……

放入嘴巴的感覺與手上碰觸是不一樣的。

* 第二顆葡萄乾

第一顆傾向於觸覺與視覺的觀察。

而第二顆在於咀嚼後的不一樣。聞時剛開始有種刺鼻味，但放入口中後，咬下去的那瞬間，內含的甜味又散發出來，越嚼越香直到完全散佈在口中。

* 第三顆葡萄乾

到了第三顆時，所有步驟都細心的觀察感受。

也是第一次真正在品嚐食物，從外到內、裡到外，感受到了在入肚內的不同變化以及口腔的碰觸。

* 結論

原以為是堂無聊的課，還怕睡著，但卻是讓我們靜下來，更多時間與週遭事物相處，而不是忽略各種事物。就以一顆葡萄乾為例，就好比日常生活中的例行事物，也能像這樣，清楚自己在幹嘛～讚！