

正念

實作成果分享

經一甲

正念實作學習單 03

經一甲
王秋燕

◎ 正念呼吸

◎ 正念進食(禪食) — 葡萄乾練習

我與三顆初次見面的他，在一個互不相識的時間、空間裡，被好奇心的趨使下，我在內心反覆練習，為自己打好定心劑，雖然無法分辨他到底是善或是惡，可是我正要因為邂逅的註定，開始展開與他互動的機會，就讓我來牽起這段緣份。

在眼前這陌生又熟悉的黑黑紫紫葡萄乾，第一顆用我的雙眼環顧了四周看看他的樣子，疑！他居然冷冷地回應我，靜止不動的他，身上有著刻骨銘心的紋路，也或許是他的代表，摸起來凹凸不平的印記，使我多花了幾分鐘與他接觸，我拿起他放在鼻子前聞了起來，哇！好奇妙的味道，帶著他自己才擁有的獨特香味，真是吸引人，接著，把玩著他到我的耳朵，轉一轉、捏一捏，產生不同的變化，有了些微小的聲音，聽起來使人更加想了解他，慢慢地，放在唇上，輕輕地抵嘴，更貼切地靠近，然後沒入嘴裡，用舌頭翻攪，也不會割傷我，紋路依舊明顯，我不禁用牙齒咬了他，享受著咀嚼他的感覺，細細地品嚐著，再度引發我的味蕾，享受那片刻間的幸福時光。

第二顆進入時，已經少了第一次那些繁雜的程序，並且用自己的方式去探究他，再觀察完畢之後，便放進嘴裡享用著，他本身還是散發著香甜可口的滋味。第三顆終於可以認識他了，大口大啖大咬，盡情在口中正常的咀嚼，恢復早就知道他就是葡萄乾的想法，一丁點兒也不想要研究他。但是經過這堂課的訓練和學習，讓我跟他的相處更親密，再也不只是單單的狼吞虎嚥，

正念實作學習單

葡萄乾練習

經-甲 4

王敏昕

第一次吃葡萄乾時，由眼睛觀察它的外觀，鼻子聞它的氣味，耳朵聽它會不會有聲音，最後再由嘴巴慢慢品嚐它的味道，透過五官來觀察葡萄乾，全神貫注在手上的葡萄乾，讓感覺變得鮮活，留意著葡萄乾的形狀、大小、構造、氣味，當手觸碰、擠壓著一顆葡萄乾時，用身體感覺葡萄乾的觸感，慢慢地把葡萄乾放到嘴邊，注意手臂肌肉產生的變化，把葡萄乾放進嘴裡後，注意口中唾液的分泌現象，當你開始咀嚼它時，留意著有酸、甜的味道，及因咀嚼而產生嘴裡組織的變化，而吞下葡萄乾時，嘴巴與舌頭的運動，最後葡萄乾在嘴裡消失。

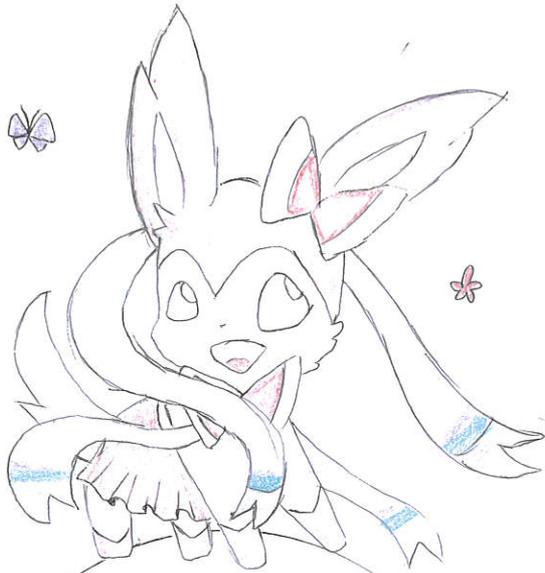
第二次及第三次吃葡萄乾沒有比第一次還要注意葡萄乾，但是比以往

雖然

吃葡萄乾要專注許多，讓我重新體驗了葡萄乾的滋味。

正念

實作學習單



一 葡萄乾練習 ~

經一甲

U05227007

江家欣

第一次吃葡萄乾的

時候，藉由老師的引導，由眼睛仔細觀察，由耳朵聽聽看，由鼻子聞聞看，再由手來感受他，想像它是個未知的東西，對它產生好奇心，而最後再由嘴巴來感受它。過程中整個心都用來感受葡萄乾，完全沒有心思想別的，只想這滋味所帶來的目的吧。



而第二次，由

自己來進行葡萄乾的練習，少了老師在旁邊的引導，多了自己的感覺，似乎可以更加專心的來感受葡萄乾所帶給我的感覺，更加能達到正念的境地。

最後第三次，用

平常的步驟去吃葡萄乾，沒有比前兩次去注意它，只是以平常吃東西的感覺去吃，心中就會去想其他的東西，而因此失去了正念的意義。



正念是一種特定方式來覺察，活在當下，不帶批判的去感受身邊的一切。有別一般宗教，正念是一種生活方式。正念以發展成為一種療程，主要為減壓與提升注意力為主。

無論處於逆境，還是順流而下，都對於當下有著高度關注，一旦發現自己是分心了就會有意識地把注意力帶回所作的事上。

葡萄乾練習：透過葡萄乾練習，不只是重新認識葡萄乾，也順勢的將注意力提升至另一種境界。將葡萄乾放入口中的那時，不是急著咬、吞，而是細細的感受他的皺折，輕輕的咬一半，香甜散佈口中，用舌尖輕輕的觸碰葡萄乾的切面，感受有別於表面皺折的觸感，透過這些過程，不只更認真的感受葡萄乾，也慢慢的將注意力放在葡萄乾上。



實 作 學 習 單

• 葡 • 萄 • 乾 • 練 • 習 •

第一次用不同的角度窺見葡萄看，仔細看它其實還滿可愛的，用視覺、觸覺、聽覺、嗅覺和味覺，各種不同的方法去認識它們，平常我們不會（絕對）這麼浪費時間、不會這麼無聊的，但藉由這一次的體驗才知道其實很有趣也能顛覆平常我們理所當然的想法。

林和志
2020年7月22日
甲一管
管

當第一顆葡萄乾，開始觀察時，我才發現每次吃葡萄乾時，

我者，一口塞進去，沒在管他長什麼樣子，摸起來觸感如何，第一次那麼仔細的觀察一樣東西，剛開始一定會心浮氣躁，心裡想著什麼時候才能吃下去呢，但到後來把心靜下來，慢慢的觀察，體驗這顆葡萄乾的全部，它的從裡到外，不論是外觀、觸感，味道，放在嘴唇上，口腔內的感受，那感受真的很深刻。

第二顆葡萄乾：沒像前一顆觀察這麼入神，仔細，感受也沒那麼深刻。

第三顆葡萄乾：老師要我們依照平常的方式吃下那顆葡萄乾，我立馬一口塞了下去，隨便咬一咬便吞了下去，卻發現，吃完的感受只有一種——空虛的感覺，我突然明白老師要我們那麼廢時間吃一顆葡萄乾的感覺。

這次的正念課學習了正念，靜心，專注力這三個主題，

我覺得收益良多。

正念進食 - 葡萄乾 練習

葡萄乾. 一再簡單不過的一種食物, 但是從來沒有用這種方式看待它, 誰會在吃東西前還仔細研究它的外型, 味道, 聲音, 更不可能用到五感, 這就是正念, 當下之心, 剛開始, 真的覺得這種行為蠻蠢的, 可是後來仔細感覺, 味道似乎真的不太一樣, 如果我們在做每件事之前, 都可以這麼用心的去感受, 那是不是得到的感覺又會不同, 我們總是太容易忽略周遭的事物, 因為太習以為常, 就忘了它的真實樣貌,

第一次這麼仔細觀察一種食物, 其實挺奧妙的, 而且原來用門牙跟智齒吃東西的口感味道不一樣 xD.

用心看待每件事!

細一甲 U05227032

莊世軒.

正念實作學習單：

經-甲 36号 陳怡君

這場正念練習是我第一次嚐試，剛開始覺得很奇怪，為什麼要坐在墊子上，然後眼睛閉起來不能和左右鄰居的朋友聊天，只能安靜沉醉在呼吸上，可是過了1分鐘後，我就慢慢適應周遭的環境，融入在老師說話的步調中，心皆沉靜下來，不像剛開始的樣子心浮氣躁，想和朋友講話亂動，但過程中配合老師的講解，更容易放鬆心靈和雜念，不然我腦海中一直想著待會要做什麼事，所以上完這堂課收穫滿多的，因為明志科大的課業、社團，以及一些規定導致我們有些壓力，這時我們能先靜坐把心靜下來，再開始讀書幫助唸書時的專注力更佳，若我學會正念一定和家人分享，因為大人們每天上班多少會有壓力，並且他們的壓力比我們更大，更應該找個方式紓解。

正念進食(食禪)-葡萄乾練習：

1. 第一顆：聽老師講說如何吃葡萄乾的方式時，覺得吃東西就是簡單放進嘴巴裡，怎麼要花好幾分鐘的時間吃光，但跟著老師一步一步慢慢做其實吃東西也能發現東西的奇妙，最令我意外的是食物放在門牙品嚐，感覺食物咀嚼起來更美味，並且吃完後葡萄乾的香氣持續環繞在口中。
2. 第二顆：感覺和第一顆一樣，但心想如果我們平常真的能像這樣吃個東西，花上20分鐘以上應該很困難，更何況我們出生地是台灣，每個時間都很珍貴，必須跟時間賽跑，哪來的美國時間慢慢享受。
3. 第三顆：到了最後一顆是非常期待吃完，因為從小家長會要求孩子吃飯快點，不要浪費時間在吃飯，所以長大後反而吃飯速度更快，不會想到吃東西這麼緩慢過，但這次體驗後會試著改變。

正念

學習單

這是第一次參加正念課程，如果不是學校安排，應該也沒機會嘗試！我是十分聒噪的人，所以原本知道學校有正念課程時，很不想參與，覺得十分無聊。要非常安靜的正坐在原地，不能與旁邊同學對話，交頭接耳讓我光是想像就十分難受，課程開始前，我抱持相當不屑的心態。

但開始後，老師的聲音十分平靜，慢慢地讓我放鬆了起來！讓我越來越有興趣，往後如果心情焦慮、緊張、生氣、恐懼，我會試試看看正念，還給自己一個平靜。

食禪

練習

我是非常心急的人，原本拿到食物就會直接吞下去，第一顆葡萄乾老師叫我仲先啟動我仲的「好奇心」，思考著這是什麼，看看它的紋路、看是否透光，這都讓我感到疑惑，想著老師為什麼要玩食物呢？第二顆葡萄乾自己觀察後，漸漸的感到有趣。第三顆葡萄乾就像平時一樣，但經過前二顆的「洗禮」，我開始用心品嚐、咀嚼，感受食物內在的香氣、口感，雖然以後看到食物應該還是會狼吞虎嚥，但這確實是個新奇的體驗！