

# 吃饭中觉察

## 【挑战目的】

训练自己感知当下身体每一个动作的能力。

## 【挑战要求】

1、在吃饭过程中，回到当下，感知到身体每一个细微动作。

例如：感受自己夹菜的每一个动作，感受自己一口一口咀嚼食物，感受食物的味道，感受自己的吞咽动作。只是这么感受。不要被味道带走，不要被想法带走。

2、在吃饭过程中，看见头脑中每个出现的念头，回到感知动作上。

例如：吃饭过程中想到了接下来要处理的工作，知道，把觉知放在吃饭的动作上。

## 【挑战要点】

1、选择一个适合的练习环境。

例如：把手机放远，和身边人打招呼自己在练习，尽可能不被打扰。

2、提醒自己把觉知放在嘴巴、舌头、牙齿、手的动作上。

例如：拿起筷子，夹住一块土豆，轻轻的放在嘴里，感受牙齿间的碰撞，咀嚼 30 多次后，土豆化成清甜的汁水，缓缓从嗓子流下。

3、吃饭时，如果看见念头或被念头带跑了，及时回到当下，继续感知动作。

例如：正在吃饭时，想起下午要召开的重要会议，心头一阵紧张，想到正在练习吃饭中觉察，立马回到咀嚼的动作上。

4、不要被味道带走。

例如：吃苹果时，苹果特别酥脆甘甜，想着它经受了阳光的洗礼，农民伯伯的辛苦劳作，我要好好珍惜。从想着它开始已经被带走了，我们要把所有的关注度都放在吃苹果的动作上，仅此而已。

5、如果发现被带跑，不要沮丧，也不要自责。

例如：上述吃苹果的例子，发现带跑了，立马回到觉察动作上即可，当沮丧和自责时，自己又被带跑了。觉察只是知道，不评判，知道就好。

## 【常见错误】

1、边吃饭边看手机或电视，或者与周围人交谈。

2、在嘈杂、不舒适的环境中吃饭。

3、在吃饭时思考其他事情，如工作、家庭、财务等。

4、过度关注食物的味道，被味道带走。

5、发现被带跑，开始懊悔、自责、反省。

### 【举个例子】

我拿起筷子，夹起盘里的藕片，感受着手部的挪动，将藕片送入口中，藕片有点咸。感受牙齿就像刀子一样把藕片嚼成小块，慢慢的咀嚼，感受藕化成细糊经过喉咙咽下去。

继续夹起碗里一块米饭，送进口中。很软糯，开始慢慢嚼动，米饭的淡中和了藕片的咸，感受到米饭变成细汁，从未有过的米香味。

这时念头升起：等会儿要怎么回复上午同事的问题呢？  
知道，觉知放回咀嚼米饭上。

再夹起一块玉米，一口咬下去，玉米粒由于被牙齿挤压，爆出玉米浆，甜的。  
念头升起：这玉米不好消化啊，得多嚼几次才行，知道。觉知回到咀嚼玉米粒上。

听到手机震动了下，想去拿起手机看一眼。看见想看手机的念头，回到当下，继续咀嚼米饭。

## 在走路中觉察

### 【挑战目的】

训练自己感知当下身体每一个动作的能力。

### 【挑战前准备】

在走路前，好好提醒自己练习觉察，专注在走路上。

### 【挑战要求】

把觉知放在双脚上，知道自己在走路，感受脚掌和地面的接触，感受每走一步，像是双脚给大地盖章，不被周围人和事带走，不被念头带走，如果被带跑，及时回到走路上来。

### 【挑战要点】

- 1、是否把觉知放在走路上（脚上）；
- 2、看见念头，或知道被念头带跑了，能否及时回到当下，感知走路。

### 【温馨提示】

本题是让大家刻意练习去感知走路动作，要尽量不被带走，能看到念头，回到当下。只要能觉察到自己的动作和行为上的时候，动作自然会变得优雅，速度会变慢。