感觸點(這堂課中令我印象深刻的是)

1. 老師的長篇大論。
2. 動作的呼應。
3. 雖然只有五個動作，短時間內也不容易學起來。

探索中(這如何令我印象深刻)

1. 我覺得老師的論述中有很大的盲點，中國文化中定義一個生命的存在在於「感知」，只要有能力察覺並有所回應的個體，都可以算是一種生命的存在。以上的部分與老師所謂的「悟」的右半邊相同，但是我覺得老師好像沒有很了解悟的「左半邊」——心。笛卡兒的「我思故我在」，和中國文化中定義「人」是幾乎相同的，有能力以「心」(悟的左半邊)處理所感知到的一切，才是人！如果沒有這項能力，人與禽獸無異，而笛卡兒在這個部分的闡述是非常相近，至少有眾多交集，而不是背道而馳的。

I think therefore I am.因為我正在懷疑一切，所以一切都有可能是虛幻或不存在的，但是我可以深切的體認到這個正在懷疑的個體——我，是存在的。察覺並予以處理、記憶和學習，這才是人的核心存在意義。

2. 這是一個頗為有趣的活動，在身體的流動之中，尋找可以互補對方姿勢中視覺缺陷的區塊，讓自己的想像達到完美，同時鍛鍊兩個不太相識的人的默契與感應，是一項十分具有意義的活動，也讓我從中體會不少。只不過，心中多少還是希望自己的 partner 可以是自己心儀已久的女生，雖然她根本就不是讀北醫，雖然我自己也不是什麼好貨色，但是我總有一天會讓這件事情發生的！

3. 當我們互相評鑑彼此的五個動作時，都覺得快吐血了……，因為這五個嘔心瀝血的完美動作，都被對方搞砸了~，但是其實換個層面去思考，就是因為這些是自己絞盡腦汁才想出的動作，讓自己認為每一個細微都不可或缺，所以才會那麼難學啊！而藉由這個過程，的確也不難看出不同的人在觀察他人時，所著重的點也會有所不同，也不難看出自己在觀察他人時，注意的點在哪裡。

覺察後(為什麼我會印象深刻)

1. 老師一向大家拋出問題，我就已經有答案了：「感」。感知、感覺、感觸、感想……，任何可以以「感」造出的詞，都包含在這一個字裡面了，它代表著中國典籍中的「有」，或是我們常聽到的「存在」。但是如果我的回答只有這一個字的話，應該沒有人會聽得懂吧……，這讓我花了一點時間去思考如何解釋，也是第一次試圖把這個長久以來被自己認為理所當然的事情，花力氣去說明。

如同老師所用的析字，「感」從心從咸，心就是本心、內心或心靈，咸簡單的來說，就是全部，就是每一個人，直接解釋下來，這個字就是指「每一個人共同的本心」。當一個人找到自己的本心時，才有可能了解自己，才有可能了解別人，才有可能「出生」或「存在」。

2. 人的每一個動作，多少都會有一些視覺上的缺陷，如果以一位武術家而言，這缺陷就是「破綻」，如果以一位舞者而言，這缺陷就是下一個動作應該彌補的區塊，如果以一位醫師而言，這缺陷就是會造成永久傷害的不良姿勢！那麼，不同的人，甚至是同一個人以不同的腳色，去看待一個姿勢，都會有完全不一樣的結果囉？個人認為不然，因為我認為人對「美」的感動，是出自於本能的。一個不會對身體造成傷害的健康動作，自然就能散發出生命本身的活力，自然能讓舞蹈繽紛亮麗(如果是故意要跳詭異的舞除外啦)，而達到以上的要求，中國武術中的「氣」便會散布全身，讓人難以找到破綻。在做這個活動的時候，我一直在思考為什麼自己會做這個動作，最後得到的結論，我認為是因為這個動作最符合夥伴的身體流動，補足我認為不足或較薄弱的地方。

PS 或許就是因為以上的觀點與想法，讓我每一次都覺得在做瑜珈的女孩子都很美麗動人吧……隨著年齡成長，越來越猥瑣了……

3. 我覺得自己的夥伴，比較重視的是手臂與腿、手掌與腳掌的細微變化，因為我不得不承認她在這部分學我學的很道地，而我卻學不到她那種細微的感覺。然而我重視的是全身重心上的移動以及著力點的改變，我就覺得這個部分，她做的讓我覺得很吐血……，雖然我在這個部分也不一定就學的很好就是了。

人就是因為專注的點不同，所以才會有各式各樣的發展與成長，所以人才會一直都這麼有趣。

行動？(空想不練不如別想)

1. 我要了解我自己的「感」支配我的「悟」。
2. 多觀察，多思考，即可在這種即席式的表演成功。
3. 每個人注重的點都不同，這可以靠自行觀察或溝通來予以解決。

(感謝您的耐心，閱讀至此，期待下一次與您的分享~)