



正念

實作成果分享



電一甲

葡萄乾練習：

第一顆：入夢八分剛睡醒，見人皆食葡萄乾。

一粒，便與人同食之，覺其乾而無味，可謂為古人云：「食之無味，去之可惜」。

第二顆：聞食物之前需觀其形，聞其味，銜其唇間，而後細嚼食之便下嚥於肚。

覺其形乾而有皺褶，聞其味覺其味平乏，齒舌細嚼間覺其味突之暴發，而口齒留香，久而不散，其味有甘甜。

第三顆：直接食之不必拘其小節，食後如前覺其味突之撲鼻而來，口齒留香，但因其物本甜，所以至此便覺過甜，後便飲其開水解之。

結：學此便可使我們學得注意我們每日每餐所食之物為何，以及學得食食物的本味的好。

葡萄乾練習

第一顆吃起來酸酸甜甜的，有一種回憶過去許多美好和難過的事情

第二顆摸起來的皺折比第一顆多，吃起來有不樣的口感，回憶起過往更多的波折

第三顆用平常的速度吃下去，沒有細細品味，回憶也是轉眼即逝，比較沒有回憶的感覺

單習作實念正

電一甲 〇 沈鑑原

葡萄乾練習

第一顆，細細觀察，慢慢欣賞它的外觀、氣味、觸感，在不同的角度中，看見它不同的美，透過光線的變化，反映出不同的美；在嘴中細細地用舌尖體會其皺摺，用味蕾去感受那本身所散發出的甘甜，而在用牙齒咀嚼後，整顆葡萄飽滿的香氣充斥著味蕾，充分的咀嚼並下嚥後，即可用喉嚨，食道去感受那殘餘的芬芳與果肉組織。

第二顆的它，在燈光照耀之下，可以隱約地看見其內部結構的擺設，相較於第一顆，果肉沒有那麼飽滿，表皮的皺摺也多出許多，若前者是天真無邪的孩童，那後者就是歷經滄桑的長者了；散出的香氣也不像第一顆那樣地濃郁，反倒是一種微微的清甜；在入口以後，用著舌頭去把玩它，會發現其表面紋理皺摺的美感；在唾液與果肉充分混合後會品嚐出另一種不同的甘甜，但較於第一顆，還是略酸。

最後的它，沒有前些的用心，單純的、純粹的，以生物最原始的本能，粗暴地丟入口中，咬合、咀嚼，沒有過多的眷留，一氣呵成地完成進食的動作，它，帶著未成熟的酸。

葡萄乾練習

第一顆：手的觸感，感到許多皺摺，捏起來有彈性，放耳朵時，聽到脆脆的聲音，聞到一股香氣。
放入口中，感到甜甜的，用門牙咬，感到硬硬的。

第二顆：皺摺多，有彈性，放燈光下，周圍有些透光，聞^起來有香氣，吃起來甜甜的，有點水份。

第三顆：脆脆的口感，甜甜的香氣