

# 食物冷熱系統、體驗與人類學研究： 慈溪道場個案研究的意義

余舜德

中央研究院民族學研究所

本篇文章企圖從一個人類學的老研究課題——食物冷熱系統——切入，並以筆者進行中的民族誌個案研究做爲例子，來探討「體驗」的資料做爲人類學之研究主題的意義。筆者強調，從身體主體性出發的體驗——如食物冷熱的效應——是人類學民族誌研究不能忽略的一部份，過去人類學對食物冷熱系統的研究常從食物的詞彙及分類入手，企圖從語言背後結構性的體系，來分析食物冷熱的分類如何位於文化認知系統的脈絡，並以此來說明食物冷熱的分類與實踐之所以存在，乃文化（或文化的成員）如此認知的結果。筆者認爲這種研究的角度混淆了兩個層次的資料：(1)文化成員的「體驗」與經由體驗建構出來的觀念；及(2)此觀念進一步形成的認知模式與知識體系。而此種跳過體驗，直接研究認知的方式，乃是從第二個層次入手，來解釋第一個層次的形成，其結果一方面使得採取認知角度的研究，忽略研究對象的內在經驗所顯示的文化意義，另一方面，亦否定文化成員會以體驗爲基礎，進而發展爲文化認知模式之可能。

**關鍵詞：**體驗 (bodily experience)，經驗 (experience)，身體主體性 (the subjectivity of body)，食物冷熱分類 (food classification)

## 一、前言

人類學家經由田野工作，深入研究對象的日常生活，以長期的參與及自身的經驗，瞭解當地人如何經驗他們的文化，做爲民族誌寫作與理論建構的基礎，一直是人類學家田野工作最重要的目標之一，就如 Bruner 指出：“Traditionally, anthropologists have tried to understand the world as seen by the ‘experiencing subject’ striving for an inner perspective” (1986)。「經驗」不只包括感官感覺、知覺及認知，同時也

包括感受、期待與反省；經驗不只經由言詞，亦經由印象及影像傳達；人類學家明白這些活生生的經驗方是田野的真相，不過研究者只能觀察「行為」，無法「觀察」經驗，經驗常是「個人」的，和個人自我與意識有關；而人類學家可以經由長期的參與，「擁有」一份經驗，但我們永遠無法完全「進入」別人的經驗中；如何經由田野參與親身體驗，瞭解研究對象的個人經驗，並進而「抽取」共享的文化經驗，做為民族誌的基本資料，一直是人類學田野工作與理論建構所強調的問題。

但是人類學闡釋田野資料的觀念架構時，常傾向於將經驗的成份過濾掉（Bruner 1986）。西方科學對真相（reality）的認定，趨向於否定個人「內在經驗」（如夢占、幻象、身體的經驗或感受）做為知識來源的可能，因為個人內在經驗無法符合西方文化對「真相」的定義（Nanda 1994:80）。即使人類學家在田野研究時曾經歷類似當地文化成員的經驗，這些以西方科學對真相的定義難以解釋，但在別的文化卻是相當可以被接受的經驗——例如「氣的體驗」，基本上很少為研究者深入探討，甚至被刻意忽視；人類學家常傾向於將報導人這種經驗的再現視為社會—文化的表象，真相（the reality）實際上隱藏於表象的背後。因此研究所探討的是這些現象所代表的社會、文化意義，並以象徵或結構的觀點來詮釋，但甚少鄭重地檢驗研究對象從內在經驗所呈現的知識體系（Young and Goulet 1994）。在科學方法與論證的要求下，人類學家的作法常是將經驗資料當作學術論述之外的「副產品」，而不是明確的研究題目，就如 Bruner（1986）所指出，人類學家常系統化地將個人及經驗的成份排除在理論的架構之外，以符合人類學的典範，然後再將之重新引回民族誌中，以便讓其顯得栩栩如生、更有真實感。

人類學「食物冷熱系統」的研究即是典型的例子。人類學從文化分類或結構的觀點出發的研究常忽略研究對象對食物冷熱的效應之經驗，大部份的論文（如 Anderson 1987；Tedlock 1987；Randall 1993）以簡短的分析否定探討食物冷熱經驗的意義（甚至懷疑報導人之經驗的「真實性」）後，常很快地跳到社會、文化層次的結論（底下詳細分析）；雖然很多作者同意食物冷熱分類系統的建立乃基於體驗，但是研究對象如何體驗食物冷熱的特性，都未曾成為這些學者研究的主題，以致結論常顯得沒能針對問題。人類學應如何將體驗納入民族誌的研究與寫作，因此成為此篇論文企圖探討的課題。

在本篇論文中，筆者的企圖有二：(1)從人類學食物冷熱研究的回顧及筆者尚正在進行中的一項田野研究的個案，來討論過去人類學研究文化現象時常隱含之若干基本的假說——例如語言與文化的關係、「身」與「心」的分野、及「表面現象」與「真相」

的區分，並以近年來強調經驗、身體研究的理論趨勢，來檢討上述三項假設；(2)從「體驗」的角度檢討認知人類學所提出之文化理論，並討論一個強調體驗的研究取向之意義。

在進一步討論前，筆者應對幾個文章中使用的觀念與詞彙做出定義。在中文裡，我們通常將「體驗」與「經驗」視為相通的詞彙，兩者皆可說是「在特定的狀況下，經由知覺或情感 (emotion) 所獲得的訊息」 (*Stanford Encyclopedia of Philosophy*)，因而經驗可說是感官感覺 (sensation)、知覺 (perception) 與認知 (cognition) 的結合，<sup>1</sup> 且常常會和相關的記憶相連，因而常被認為是經過 (心智) 詮釋後的經驗 (interpreted experience)，<sup>2</sup> 個人的經驗也因此會受到他／她過去的經歷與文化的影響，因而人類學家會使用「文化經驗」的概念。但在此篇論文中，筆者趨向於從人類學「身體研究」的觀點，賦予體驗一詞特定的含意，也就是，當我們在理論的觀念上解除身／心的分野，將身視為亦是能夠經驗的主體 (而非只是心智活動運作的客體) 時，根基於身體所獲得之主體性的訊息，即是本文所謂的「體驗」。而筆者在使用「體驗」這個觀念時，更有強調研究者本身放鬆心情對經驗過程 (或機制) 的影響，讓自己有機會「體驗」蘊含在日常生活實踐中的知識，如 Michael Jackson (1983) 所謂的「身體知識」 (body knowledge)，或如本文底下將討論的，能夠體驗食物冷熱之能量的效應；因而「體驗」這一觀念，也有方法論上的意義，它主張研究者實踐性的參與，在從事民族誌研究時，實地實踐另一個文化的生活，讓自己在實踐中獲得體驗的機會，也就是說，「體驗」並非只是「在場觀察」，而是實際的「參與」，而筆者於本篇文章中所強調的是，人類學家一般進行的參與觀察，通常較少深入至「參與體驗」的層次。

為了強調某些經驗性的資料常被排除在有意義之資料蒐集之範圍的論點，筆者亦刻意對「內在」與「外在」經驗做一區分，以強調其指標性的意義。<sup>3</sup> 在本文中，內在經驗指的是：經由內部的心理機制或身體主體性的經驗，所獲得的訊息，以別於經由「外部」的感官、非意識層次的「外在經驗」。筆者採用此分野的意義在於強調，內在

---

1 「感官感覺」指的是身體對官能的器官或身體的變化傳來之刺激的感覺；「知覺」是我們接受外界傳來之訊息的方式；而「認知」則指從我們運用相關的知識來瞭解環境的過程 (Bloch 1996)。

2 是否有「立即的經驗」 (immediate experience) 的問題牽涉到複雜的哲學辯證，人類學家則常會強調經驗經過文化詮釋的結果，而較少參與這些哲學的辯證。

3 這樣的分野其實有些武斷，且在理論上可能站不住腳，例如美學的經驗即可以同時是內在與外在的，但兩者的確有些不同的特色，而有象徵性的意義。

經驗因為無法為研究者的感官察覺，更遑論測量，且很難觀察，因而常被排除在人類學田野資料蒐集的範圍之外。

## 二、人類學對食物冷熱系統的詮釋

世界上有許多社會擁有食物冷熱系統的觀念，食物冷熱的分類系統與源流，也廣泛地為人類學家、營養學家與歷史學家研究過。這個觀念指出，某些食物能對生理系統產生熱、冷或中性的效應，過量食用冷或熱性的食物會造成身體冷熱平衡失調，並會產生相對的病徵，因著自身的狀況，以食物冷熱的特性調節身體平衡，為擁有此觀念之文化成員日常生活相當重要的一部份。

因為此觀念的普及與一致性，許多學者相信食物冷熱的觀念應該源自同一文明傳統（希臘、印度或中國），再逐漸流傳到世界各地（如 Anderson 1980）；在中南美洲及非洲，許多文化擁有這個知識傳統，即被認為和殖民歷史有密切的關係（Kay and Yoder 1987；Manderson 1987）。儘管一些人類學家的報告指出（如 Laderman 1987；Messer 1987；Bastien 1989），在中國、印度或西班牙的醫學傳統散布到中南美洲及馬來西亞之前，當地的原住民原本就已經擁有（且很可能為當地文化發展出來之）食物冷熱的知識，但是這些「多發源地」的發現，似乎沒有受到進一步的研究。

人類學家的研究大多否定食物冷熱的觀念具有醫療功能的顯著性（如 Anderson 1980；Currier 1966；Foster 1988）。這套系統相當簡約的運作邏輯及許多文化食物分類不一致的情形，常是人類學家推論這套食物知識並不具有多大效用的依據。他們指出，食物冷熱分類的架構與調配原則在各個文化基本上相當一致，但分類架構下的成份出現差異（乃至互相矛盾）的現象非常普遍，不只不同傳統間有明顯的差異（Laderman 1987），甚至同一社區的成員之間，也常存在相互矛盾的分類（Currier 1966；Foster 1988）；如果一項食物被視為冷或熱並沒有多大差別，這樣的現象說明食物冷熱的效應必然不甚顯著。再者，許多學者將食物冷熱的觀念，當作當地文化的成員願意接受如此信念的結果，其知識基礎不堪承受西方科學標準的檢證，因此食物冷熱的觀念與實踐，甚至被一些學者描述成「不理性」、「武斷」（如 Anderson 1980），Queiroz 甚至主張，會相信熱性食物會在體內產生「熱」，乃是「天真」的民俗知識，是無文字社會的特色（1984）。

人類學家最常採用的立場，乃視食物冷熱的系統為「無關理性」（non-rational），因此屬於「文化」的範疇。大部份（如果不是全部的話）的人類學家從食物冷熱分類

著手（如 Tedlock 1987; Kay and Yoder 1987; Anderson 1987; Foster 1988; Boster 1990; Randall 1993），就如 Messer（1987）所言：食物冷熱 “is ‘good to think’ and therefore, good to classify with。” 從此立場著眼，人類學的詮釋多著重於食物分類背後所呈現的文化現象，將食物冷熱的系統視為處理複雜社會關係的心理投射（Currier 1966）、文化結構的再現（Laderman 1987）或是民俗的解釋模式（folk explanatory model）（Pool 1987; Nichter 1987）。這些研究顯示，人類學家在處理食物冷熱的課題時，真正關心的是這套分類體系社會文化的意義，這當然是合理的目標；但是他們達成此目標的策略，基本上從語言（食物的名稱與分類項目）出發，希望透過分類體系的建構，進一步瞭解食物分類背後的文化運作原則或背後更基本的分類要素，因此中國的食物冷熱分析，常以中國陰陽的原則做結論（Anderson 1980; Chang 1977:48）；再者，人類學家希望透過文化分類（認知系統）的建立，瞭解文化的成員如何在文化的範疇下生活（或說文化的成員如何透過此分類系統瞭解他們每日所面對的世界），如 Barrett 和 Lucas（1994）就認為，從冷熱的認知分類，我們可以知道人們如何溝通他們的身體狀況及病痛。Currier（1966）更進一步主張，冷熱的觀念再現墨西哥人在 Foster 所謂之 “limited good” 的環境下的社會關係。

既然認定這套系統的實際效用微不足道，這些學者很少正視研究對象對食物的體驗。雖然一些論文的确指出研究對象的體驗應是這套體系建立的基礎（如 Pool 1987; Currier 1966），但筆者尚未發現任何一篇文章曾深入分析報導人如何體驗冷熱食物的課題。對 Queiroz（1984）來說，經驗受到文化的制約，身體對冷熱的感覺或許是真的，但是這些感覺主要受到冷熱「象徵」的激發，一項食物被詮釋為冷或熱，主要因為它是文化定義的象徵，而非基於其他任何理由；因此重要的是文化象徵意義的探討，而非體驗。即使一些論文（Tedlock 1987; Randall 1993）的确記載報導人指出「情緒」為食物冷熱引起的效應之一，但是這些論文並未進一步探討報導人如何將情緒的經驗與食物的效應相關聯。

### （一）以 Anderson 研究之中國食物冷熱系統為例

做為唯一有系統地研究中國食物冷熱系統的專家，Eugene Anderson 的研究可說是上述人類學食物冷熱研究的一個典型代表。他對華裔移民（廣東、香港與台灣）的研究如前述回顧之大部份論文一樣，基本上從報導人的描述確認食物冷熱的項目及平衡的原則開始，並進一步討論分類系統與背後分類架構的原則。在 1980 年的論文中，他明白指出兩個值得探討的課題。

第一個課題為「中國的食物如何分類？」在比較過上層文人階級與一般人的醫療知識後，他主張：從報導人處整理出之一般人的民俗醫療知識“is at least as good as the elite at fitting their perception into an ‘*abstract and unitary system*’”（斜體字強調乃筆者所加）。所以他的分析乃從一套「研究者」歸納所得之分類原則——如區分熱性食物時，從食物刺激程度、卡洛里含量、顏色、烹飪方式等——來說明中國食物冷熱的分類架構。因此令人失望地，Anderson 探討此問題的方式，乃捨棄一套 emic 分類原則的歸納整理，而從 etic 的角度建構出一套分類的架構做為分析的依據，他雖然指出報導人區辨食物冷熱乃基於食物在生理上所造成的反應，但他對報導人的體驗顯然沒有進一步探討的興趣，因而選擇從 etic 的觀點來分析。

第二個課題為「為何中國這套『違背臨床觀察』、『不理性』的系統可以存在並持續如此之久？」Anderson 這個具有明顯偏見的問題能夠被合理化，其實並非他個人的獨特觀點，他的觀點基本上反映了前述眾多學者從西方科學的立場，否定食物冷熱這套知識及背後之醫療理論；因此 Anderson 認為從西方醫學的角度來看，「為何在中國及印度這種擁有複雜之科技及文明的社會，這套受到現代西方營養學家反對的傳統醫療知識仍然能夠持續到今天？」的問題值得探討。Anderson 的答案很簡單，因為一套更好的醫學知識尚未建立前，冷熱平衡的醫療傳統不失為一套從文化觀點解釋病徵之可行的知識。

Anderson 對第二個課題的企圖顯然更大，並將之延續到另兩篇文章中去討論 (Anderson 1984, 1987)。他顯然發現他在 1980 那篇文章的主張有過分武斷的嫌疑，因此在後兩篇文章中企圖修正。但他修正的方式，則以西方醫學的證據來說明中國傳統的冷熱平衡調節的確有某些（但有限的）效用；換句話說，他的修正只是從 etic 的立場，說明中國傳統的醫療知識並非完全是「不理性」的文化現象，如其他很多為人類學家研究的原始知識（primitive knowledge）一般，具有一些事實、經驗性的根據。

## (二) 基本假說與問題

筆者認為，人類學食物冷熱系統的探討實基於三個假說(hypotheses)，這三個隱含的假說可說鋪陳了研究方向與分析的結果。

### 1. 語言與文化的線性關係

如前所述，大部份的研究從語言（食物名稱與分類項目）著手來探討背後的文化原則，這個人類學最常用來「研究」文化的方式，乃依據過去對認知過程的認識，認

為兒童以語言學「定義」的方式——例如何為寒性的食物，或哪些要素構成「客廳」——來學習分類的觀念，因而研究者可以從語言發掘組成某分類概念之定義的參考要素，來瞭解文化認知的內涵。這種研究的方式實基於一個「文化和語言」之間存在線性關係的假說——文化的成員一般乃經由語言，以語意的方式來思考、傳遞文化，或說文化基本上具有「似語言」的組織，由相互關聯的論述組成，因而語言（如字、詞彙）可以是帶領我們認識文化觀念的指南。

這個文化與語言線性關聯的假說，在近年來逐漸受到質疑。Bloch (1990) 指出，認知心理學的發現，讓我們對人們如何學習文化知識的認識，產生重大的轉變。逐漸為學界接受的想法是：觀念的形成並不一定需要依賴語言，觀念與代表此觀念的語言（或文字）之間，並不一定存在必然的關聯；同時，文化觀念的形成乃經由人們實際在外界環境的實踐與經驗，不一定透過語言，而人們也非完全以「似語言」的模式來組織學習得到的文化知識。發展心理學的研究指出，小孩子學習文化的過程，並非反映文化項目或推理模式的教導，而是他們與環境互動中的「建構」過程 (Bloch 1985)。

對語言與文化之間關係的質疑，直接挑戰人類學家過去以「成份分析」(componential analysis) 來研究食物冷熱的文化定義及分類的策略，它直指問題的核心：行動者對食物冷熱調食的認知，恐怕不是如人類學過去的認識，存在一種類似語言結構、抽象的行動準則，人類學家可將之發掘出來，據以瞭解行動者的決策過程，又可進一步探討文化本質的結論。

## 2.「表象」及「真相」的分野

Tedlock 等人的文章 (Tedlock 1987; Kay and Yoder 1987; Anderson 1987; Foster 1988; Boster 1990; Randall 1993) 都從食物分類著手，以尋得內含（或背後、隱藏）之文化結構的結論，顯示著 Plato 長期對人類學家的想法及理論的影響——即他對「表象」(appearance) 及「真相」(reality) 之分野的主張 (Stoller 1989)。Plato 認為所有的表象背後，都隱藏著不變的理型 (form)，這些理型即知識的原型，而知識更是真相的支柱。人類學家的研究方法常隱含著 Plato 的假設，例如雖然是在研究文化食物冷熱的實踐，如前面回顧的論文所示，然而它們真正注意的，卻是食物冷熱表象之後所謂之更深層的真相——不論是社會關係、陰陽的文化結構，或是文化認知的體系；如此，人類學的任務即是從表象的研究出發，以發掘出背後的「文化」。

人類學強調「行動」、「實踐」、「內化」及「動機」的理論傾向，讓一些學者（如

Hastrup 1997 及 Kohn 1994) 同時在理論及方法上注意到經驗的課題。他們強調，在經驗的層次，Plato 表象與真相的分野並不存在，在人們實際生活的世界，表象與真相是合一的，並沒有研究對象生活的經驗世界與研究者在寫作中所呈現的知識世界的區分。因而人類學家田野工作的本質，乃在「經驗」另一個世界，經由本身參與行動，自身的實踐，接觸另一個世界實際生活所面對的情境，讓自己在田野中經歷一個濡化 (enculturation) 的過程，不只瞭解一些文化觀念，並能夠內化這些觀念，且實際應用在適當的背景。雖然我們不可能真正共享別人的經驗，或經歷另一個人的生活，但人類學家經由經驗的參與，可以和研究對象共同享有一個溝通的空間，報導人可以開始告訴我們，他們如何看這個世界，而人類學家方可在理論的層次上，瞭解經驗如何融入文化中，形成 Bourdieu 所謂的 habitus (Hastrup 1997)。

這些學者之所以強調人類學家經由自身的經驗來探討研究對象如何經驗他們的文化，與他們意識到經由語言形式的資料研究文化所衍生的問題有密切的關係。他們強調語言形式的表達 (expressions) ——不論是報導人的描述、文字的記載、乃至儀式及舞台表演——是人類學家最常蒐集的資料，但是表達形式的資料和報導人真正的經驗之間，存在一條無法跨越的鴻溝，人類學家通常經由語言形式的描述抽取材料，不過和經驗的多重面向相比，前者只提供有限的資料。這個趨勢雖探討人類學家本身的主觀經驗與人類學知識生產之間的關係，並非不注重客觀的分析，只是更加強調如何在資料分析中，融入田野主觀的經驗，它如所有人類學方法論的第一課，要求人類學家在進入田野時，放下自身的文化偏見，且進一步強調研究者實際的「參與」——不論是 Laughlin (1994) 參與禪坐或 Jackson (1983) 學習起火的方法，以實驗的心態，經由自身的經驗，經歷研究對象的實際生活，實際經驗他們所描述的現象。如此研究者不再是事件發生的當下，唯一擁有特權不必「參與」、被容許在一旁觀察的外人，研究者 emic 的文化建構，也不只經由研究對象的口述資料及行為的觀察，因此研究者可以給自己經驗一個異於本身之文化經驗的可能；而研究者是否願意做開自我，讓自己的「身」、「心」進入一個經驗的狀態 (the experiential mode)，也受到這些學者在檢討方法論時的重視。

因此，對於這些學者來說，亟需要合理化的，乃是研究者親身的主觀經驗成為民族誌資料之理論正當性。<sup>4</sup> 「人類學家成為自己的報導人」這樣的課題必然引起爭論，

---

<sup>4</sup> 筆者在此並非主張人類學家不會將田野的親身經驗融入民族誌寫作中，而是強調人類學家一般不會將自己的經驗視為客觀蒐集之資料的一部份。

在實際的層次上，這些學者強調親身經驗容許之深度的瞭解與體會，是其他任何方式無法取代的，一些在別的文化可能習以為常，但對人類學家來說卻不可思議的現象，若非人類學家親身經驗，根本不會感覺到或相信它們的存在，更遑論成為人類學蒐集的資料或探討的主題。同時，在某些研究主題上，研究者若非有親身經驗，也無法對一些現象有深入的瞭解。在方法論的層次上，Stoller(1989)、Jackson(1983)、Young與Goulet(1994)等人即引入 radical empiricism 的哲學思辯，來建立研究者的內在經驗成為分析資料的合理性。

若回到食物冷熱的例子，這個趨勢將會指出人類學家忽略「共享的經驗」做為最重要的資料之可能。在方法上，它更會要求人類學家透過親身體驗，具體思考報導人對食物效應的經驗描述所言為何，體會中國人說「火氣」大時，在生理、氣味及情緒上的反應，到底是一種怎樣的狀態。

### 3. 身／心 (body and mind) 的分野

也就是身體與心「主」、「客」體的區辨。西方人類學繼承笛卡爾的影響，趨向於視「身」為「心」的客體，身體不具有經驗、感官的主體性。因此，在處理食物冷熱的問題時，人類學的研究傾向於將身體看成文化運作底下之生物性材料，而將體驗排除在文化的範疇之外。如引用 Csordas (1994) 的話：“Mind is then invariably the subject and body is an object either ‘in itself’ or one that is ‘good to think’” (斜體字強調乃筆者所加)。在這個身、心分野的假設下，身體只被視為是文化刻劃的結果，身體對食物冷熱反應的經驗因此受到忽視，理論也傾向於強調「心／主體／文化」高於「身／客體／生物」的重要性，在研究的取向上，採取從分類體系及認知模式的發掘著手。

近年來人類學「身體」的研究最主要的論點之一，乃在於剷除身、心分野的界線。這些研究分別提出“embodiment”(Csordas 1990)、“embodied thought”(Rosaldo 1984)、“body thought”(Strathern 1996)、“bodyful mind”(Ots 1991)等觀念，來強調身體的主體性；也就是，以身為有經驗能力的主體，而文化乃根基於身體的建構，也就是說文化乃身體經驗客觀化的結果(Ots 1991)。

從這三個假設的討論，筆者推論，我們需要一個基於「體驗」的文化理論，來處理人類學食物冷熱的問題。筆者將以慈溪道場的民族誌資料，進一步說明。

### 三、身體修練與食物冷熱：慈溪的個案研究

筆者正在進行田野研究的一個修行團體（慈溪）利用食物的調配輔助身心修練的方式，對食物冷熱的研究提供若干的啓示。慈溪是個非常嚴謹的佛教團體，由一位在家居士領導，並強調佛經的研討及禪坐的修練，以達到修行的目的；慈溪道場非常注重「深入經藏」，從佛經原文的閱讀直接學習佛教的教義與宇宙觀（宇宙實相），因此吸引相當多的知識份子及中產階級；另一獨特處為：對禪坐時生理與心理轉變現象的注重及長期累積的知識與實踐方式。道場成員經過「禪七」及「斷食」的修練過程（其間並配合調食），對食物冷熱與相對之身體反應，清楚地表現在他們的日常生活之中。換句話說，依筆者的觀察與親身體驗，中國文化食物冷熱的觀念在這群佛教修行者的身上，似乎有相當顯著的體現。底下，筆者先對慈溪道場的修練方式、調食的配合，與身體相對的反應做說明。

#### （一）禪七的調食

慈溪禪七最獨特之處，應是道場以食物調配配合禪七的課程。調食的目的在配合禪七過程學員經歷的身心狀態，讓學員的生理、心理皆可在一平衡的狀況下，體驗禪坐的身心轉換。<sup>5</sup>

禪七初期調食的目標在「啓動」學員的身體，以適當的食物，讓身體在禪坐的狀態下，能夠「運轉」起來。從慈溪禪七的日程表來看（請參見表 1），學員們從踏入道場起即每天吃七餐（三頓正餐加四次點心），一般在經過第一天的禪七進食方式與持續打坐後，學員們身體的新陳代謝率通常很快地適應道場調食的策略，吃入體內的食物在稍做運動（散步）後，消化吸收，促進學員在打坐中體驗到體內運轉加快（即食物提供的能量啓動身體的運轉）的現象，尤其有趣的是，即使進食量增加，學員多可體驗到兩次進食之間，上一餐的養分逐漸耗盡，體能轉弱的現象，與下次進食後，食物所提供之能量的效應。<sup>6</sup> 也就是說，身體可以適應此種調食方式的學員，大都可以明白地體驗到身體對食物的反應，進食後上座的第一炷香多半能量特別強（即「氣」在

5 慈溪道場禪七課程設計與儀式展演，請參考筆者〈身體修練與儀式展演：一個禪七個案的研究〉（余舜德 1997）。

6 道場有時尚準備牛奶糖，讓感覺能量耗盡的學員得到暫時的補充。

表 1 慈溪道場初級班禪七的日程表

		第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天	第八天	各餐食物
早	1:00					點心				麵
	1:30					打坐				
	4:00		起床/ 早點	起床/ 早點	起床/ 早點	起床/ 早點	起床/ 早點	起床/ 早點	起床/ 早點	土司/麥 粉/水
	4:30		早課	早課	早課	早課	早課	早課	早課	
	5:30		打坐	打坐	打坐	打坐	打坐	打坐	動禪訓練	
	6:00		早餐	早餐	早餐	早餐	早餐	早餐	早餐	菜/稀飯
	6:30		出坡	出坡	出坡	出坡	出坡	出坡	出坡	
	7:30		打坐	打坐	打坐	打坐	打坐	打坐	的依	飯
	8:00								動禪訓練	
	9:00					快步經行			打掃	
	9:30		點心	點心	點心	點心	點心	點心	點心	豆子湯或麵
	10:00		打坐	打坐	打坐	打坐	打坐	打坐	綜合討論	
	11:00								午供	
	12:00		午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	午餐	四菜一湯/ 飯
下	1:00	報到	上課	打坐	上課	打坐	打坐	打坐	回家	
	2:00	介紹 環境								
	3:00					慢步經行				
	3:30	點心	點心	點心	點心	點心	點心	點心		豆子湯或麵
	4:00	灑淨	打坐	上課	打坐	上課	上課	打坐		
	5:00	晚課	晚課	晚課	晚課	晚課	上課	晚課		
	6:00	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐	晚餐		四菜一湯/ 飯
	7:00	上課	上課	打坐	打坐	上課	打坐	解七		
午	9:30	點心	點心	點心	點心	點心	點心	點心		麵
	10:00	就寢	就寢	就寢	就寢	打坐	就寢	就寢		

體內的運轉特別快)，並隨著第二、三炷香的打坐，而逐漸轉弱，再進食後，同一週期又開始。因此，打坐表面上是委身不動，在調食的催化下，身體內部的轉變卻是非常的激烈。

## (二)體驗建立能量、氣與食物冷熱的觀念

慈溪特殊的調食方式，和其依佛教的宇宙觀，讓身體經由修練的過程(禪七)，經歷轉換，以達到「入定」的境界之認識有關。「入定」除了進入一種不同的意識狀態，在宗教的意義上，更有在禪定中，與佛教宇宙觀中各個「法界」相應的目的，修行者因此可以經由身體的修練，印證「宇宙實相」，以達到修行的果地。如何賦予身體某些形式的轉變，讓其能夠和宗教的世界建立聯繫，因此影響著慈溪調食與禪七課程的設計，而此又與慈溪對身體現象的幾個觀念有關。

「能量」、「頻率」，與「氣」的觀念是近年來許多涉及身體修練之宗教修行團體常用的詞彙，慈溪也引用這些觀念來詮釋禪坐與斷食過程中身心轉變的現象，並以之說明身體修練與宗教經驗之間的關係，更據以詮釋「禪坐如何幫助修行者達到修行目標」這個重要的課題。慈溪道場並沒有在學員參與禪七前的必修課程中，給予能量、氣、頻率等觀念明確的定義與解釋；新成員對這些抽象的觀念與所代表的現象的瞭解，依筆者的觀察與親身體驗，主要經由禪七過程中個人的體驗形成，並於禪七中短暫的討論課程，與其他學員在經驗共享的過程中，逐漸建立共識。

慈溪採用「能量」一詞原有取代「氣」的用意，以便與後者在坊間流行的說法有所區辨，但在實際使用上，能量與氣二詞常交互使用，不過兩者代表的意義有些許差異。「能量」是一個較具客觀性的詞，不像「氣」，是個台灣社會普遍使用的詞彙(native term)，附帶有複雜的意涵與坊間對氣功的認識而隱含的一些神秘的感覺。同時，「能量」一詞也較能具體顯示「累積」之意，方便表達身體在修練過程中變化的程度。

慈溪道場並沒有具體解釋能量為何物，但以能量的流動來說明一般所謂的氣。而只要「制心一處」(即專心而不動念)，體內即會「累積能量」；<sup>7</sup> 能量的累積在打坐時最為明顯，端坐一處，即使是初次打禪七的人，在上座一段時間後，即可具體體驗到所謂能量的流動與流動的增強。能量有些像熱流，在集中的部位產生溫熱、膨脹的感覺，

---

<sup>7</sup> 從生物醫學的角度來解釋，人體內每個器官、系統在體內各自運行時，都會產生不同的頻率，而打坐對這些不同頻率能產生一致化(synchronize)的效用，打坐者「氣」或「能量」增強的感覺即是頻率一致化的展現。道場「累積能量」的說法應該也可從此面向來瞭解(與陳國鎮教授討論)。

遇阻礙時，如逢受傷部位，能量無法順利通過時，更會不斷地在該點鑽動，輕者有酥癢、針刺的感覺，重者則會持續酸痛，此種現象最遲上座數個小時即有深刻體驗，即使身體無其他病痛，盤起的雙腿也會因為能量的衝撞而有持續的脹痛。而打坐「累積能量」的說法可以用運動「培養體力」的類比來說明，人們在運動的鍛鍊中體驗到體力的增強，成為身體的潛能；同樣地，禪七過程中持續地打坐，可以讓學員非常具體的體會到體內能量流動的強度，隨著禪坐時間的累積而變化，只是禪坐可能會讓修練者體驗到較一般單純的運動更強烈的身心轉變。

表現在感官上的生理變化在這個過程中，也有顯著的呈現。開始打坐前兩天（即禪七的第二、三日）被稱為「打基礎」，因為這段時間必須要能夠有效地啟動身體，隨後方能一舉「衝破束縛」，進入禪定的境界。所以前兩天打坐的過程中，學員們對身體變化的體會也較激烈，除了「氣」在全身各處衝撞，新陳代謝率加快，感官上也開始有些變化；最常經驗的是聽覺及嗅覺轉變靈敏，微細的聲音常可在打坐時清楚聽到，能量的流動更會衝撞耳膜，產生耳鳴及痛感。因此打坐者對「能量」或「氣」等觀念的體會，主要並不是透過道場言詞的詮釋，直接的「體驗」恐怕才是真正瞭解能量或氣的存在與特性最具體的方式。禪七主持人所扮演的角色，乃在學員個人體驗的基礎上，對每人所經驗的現象——如打坐一段時間後手腳尖端的膨脹或禪坐中幻象的出現等，提出一些註解，這些註解常是經驗通則的提示，如手指膨脹乃打坐中氣累積的結果，並不針對氣及能量本質的問題提出解釋，也甚少提供定義性的說明。相對地，調食的方式可說「擴大」了體驗的強度，無論學員原本擁有之氣與能量的觀念為何，強烈的體驗直接塑造了一種從身體的經驗出發、重新對這些觀念的認識，「能量」及「氣」這些不甚精確、有多重意義的詞彙，因而能夠成為學員間不曾經過言詞或文字詳細詮釋，但能用來適當溝通的觀念。

類似的過程也提供學員經由體驗建構「食物冷熱」的觀念。在具體的做法上，道場依食物冷熱性質配合禪七的過程來調配飲食，並以冷熱特性不同的食物，處理學員身體在禪七過程中出現的問題。在前三天「打基礎」的階段，道場會刻意調配「能量較高」（即較「熱」）的食物，以幫助學員「啟動」身體氣的運行及能量的累積，因此這三天的食物會有較多的馬鈴薯、核果類等，並常用紅燒的方式烹煮。高麗菜、紅菜等屬熱性的蔬菜及中性的蘋果、葡萄，也較常在此階段出現，而涼性的蔬菜及水果——如小黃瓜、大白菜、西瓜等——則不會出現在餐點中；在四菜一湯的搭配中，多由兩道以豆類（蛋白質）為主要材料，外加兩道蔬菜組成；湯則常以中性的牛蒡、海帶、玉米為材料，涼性的蘿蔔在此階段過後才會出現。在打基礎的階段，上下午兩頓點心

亦多備有紅豆薏仁湯及剩菜煮成的湯麵，前者在中國食物的冷熱分類上，屬於較熱的食物，所以感覺火氣大的人則選擇吃大鍋麵。過了這個階段，涼性的蔬菜就會配合著出現，紅豆湯也會退出點心的行列。

換句話說，道場實際上將能量的觀念運用在兩個不同的層次上——描述身體狀況的體驗與相對之食物特性，而此種使用的方式與實際的應用，從能量的觀念給予食物的冷熱特性一個獨特的詮釋。前者的用法就如「體力」一詞，指的是我們對身體狀態的感覺，所以身體「能量太低」時（虛弱、體能狀態不良），則須適當補充「能量」（食物），打坐才能進入狀況；而此時補充的食物應該是具「高能量」（即具有增強體內能量特性）的食物，具相反效應的食物則須避免。因此，食物「能量」的特性是從身體對食物代謝後的體驗來定義的，能量高的食物——如蛋白質、甜食，及其他常被歸類為「熱性」或經過賦予熱的特性之烹調方式處理過的食物——可說是內含「動力」，可以促使進食者體驗到體內能量的流動與產生的效應，「能量低」的食物——果汁、青菜等一般被歸類為涼性的食物——則有「分散」身體對能量的感覺之效用（而非消耗或降低能量）。在此，慈溪可說以能量的概念，從體驗的角度，賦予一個分辨食物冷熱特性的面向。另一個面向，則指食物特性在體內引發的反應——尤其是口乾舌燥或胃寒等傳統醫學常論及之負面的徵兆，慈溪則多以食物冷熱引起之所謂「上火」或「受寒」的觀念來說明，而較少應用能量的觀念。因而，道場可說同時利用食物能量及冷熱的觀念於禪七過程的安排，一方面利用熱性的食物「啟動」修練者體內能量的運轉，並維持打坐的身體在「高能量」的狀態下；另一方面也採用冷（涼）性的食物，減低熱性食物引起之情緒及生理上的副作用，讓學員可在「高能量」：身體狀態下，安心打坐。

慈溪在禪七過程中以冷熱食物處理部份學員身體不適的現象，也是學員們具體地體驗食物能量效應的方式。<sup>8</sup> 禪七的過程中，許多人的身體會出現不適，例如身體較虛弱的學員在持續打坐時，常會產生胃脹氣，或身體啟動不起來的現象，道場處理的方式通常會在正餐外，額外給這些學員少量「高能量」的食物（如冰淇淋、起士、或披薩），以食物的效應，幫助他們提高身體的「能量」狀態，衝過阻礙能量運轉的障礙。對有火氣症狀（如便秘、嘴破）的學員，道場護七人員則會提供蔬菜汁、水果汁等涼性的飲料「降火」，慈溪對禪七過程中生理現象的長期觀察與經驗累積，已發展出一套應變的知識，道場也鼓勵學員利用護七的機會學習，並應用在日常生活上。

<sup>8</sup> 慈溪道場能量高低的形容來說明食物冷熱的效應，因此在詞彙的使用上，兩者有等同的意義；不過前者較少被用來列舉食物的副作用，例如提到「火氣」時，道場多以「燥熱」而非「高能量」的用語來形容。

禪七剛結束後一星期，是學員深刻體驗身體能量狀態與食物冷熱觀念的一段時間。結七後，七天來經禪七修練轉換過的身體，在初返日常生活，會有若干顯著的展現。雖已停止打坐，學員們會明顯地感覺到能量往腦部流動的感覺，因為不再打坐，所以能量(氣)的流動不若打坐時運轉順利，<sup>9</sup> 具體的表現在於情緒及身體的「上火」，所以只要稍微不慎，即會有無緣無故發脾氣的現象，身體也常會出現口乾舌燥、便秘等症狀。道場在學員離去前，即準備大量的青草茶，供學員們攜回飲用，以應付不再打坐但維持「高能量」狀態下的身體，因而此段時間學員常可體驗涼性食物的效應，道場也強調在此階段要食用較涼的蔬菜、水果，以幫助身體解決禪七後「發」出來的「火氣」。學員的身體在禪七的過程中已適應一日多餐的進食節奏，身體的能量運轉被熱性食物「加速」的關係依舊相當明顯，只要稍加運動即可體驗到體內能量的消耗，容易出現所謂「餓得發慌」的現象，因此個人須配合每日活動的節奏，適時地補充需要的養份。這些都是學員們在這段時間常會經驗到的現象。

總而言之，慈溪食物調配的方式，一方面在質與量上配合著禪七的節奏，另一方面因應著身體所遭遇的問題來調整，讓學員的身體歷經一個獨特的修練過程，而進入一個特殊的狀態，對食物能量的特性能夠產生較一般人敏銳的反應，因此食物冷熱有若汽車之油門及煞車的效應，能夠在一個特殊的身體狀況下，好似被「擴大」一般，能夠具體顯現，因而有被深刻體驗的機會。道場用「微細」一詞來形容這種歷經修練後之身體的特色，當修練者的身體經多次的修練過程，變得越來越「微細」時，他們對各種食物之間，冷、熱、溫、涼的辨別，也會越來越敏感。

### (三)斷食

斷食進一步使修行者的身體更加「微細」。慈溪斷食的方式乃停止進食一段時間，並大量喝水，讓體內消化器官得到充份的休息，道場認為此種短暫停止進食的方式有「淨化」身體的作用。姑且不論它在宗教修行的意義，斷食在體驗的層次上，加強道場成員對身體體驗的敏感度，尤其顯著地表現在身體對能量及食物冷熱的體驗上。

---

9 慈溪道場在禪七課程中並不刻意談論中醫之經絡，且刻意不願提及打坐時氣脈流動的課題，主要在防止學員打坐時有導氣的意念。但若以一般練氣所謂的「小週天」的理論來看，打坐時上半身氣的流動會由背後的督脈經過頭部，再連接任脈，若導向下的氣脈不通暢，即會有氣集在腦部的現象。結七後，因停止打坐，但學員的身體內氣的運行依舊很強，就容易有「氣往上衝」的感覺，此時若上座，氣能順利地經由任脈倒向下，並持續運轉，即可解決這種現象。

慈溪道場斷食的課程在近年來爲了讓學員參加方便，由原本的七天縮減爲四天，因而也將名稱改爲「減食法會」，惟一般仍以斷食稱之。第一天自行在家減三分之一的進食量，第二天至道場，除上下午各吃一湯匙以紗布過濾過的粥外，只大量喝水及補充鹽份；第三天則安排灌腸，讓身體能在斷食的同時將消化器官內的雜物，完全排除乾淨，傍晚時，即開始復食；第四天在吃過午餐後才回家。爲了讓腸胃在休息過後能夠慢慢恢復功能，道場採取非常緩慢的復食方式，從少量的水果、豆漿、稀飯、蔬菜、魚、到最後肉食，另以十天的時間，逐步回復到原來的進食量。

排毒是斷食重要的目的之一。慈溪道場認爲體內農藥、重金屬等污染物質通常儲存在脂肪，在斷食的過程中，身體會燃燒脂肪細胞以補充養份，尤其斷食者若能在斷食期間輔以微量的運動(散步)，更能幫助脂肪細胞燃燒，有毒的物質因此釋放到血液中，經由大量喝水稀釋後，排出體外。斷食似乎對身體尚有其它作用，尤其對平常有打坐修練的人，只是許多生理的過程，道場也可能未能清楚解說，但是一個明顯可以體驗且觀察得到的現象是：對經歷過禪七修練的成員，斷食引起的生理反應較激烈，資深學長更表示，隨著斷食及禪七次數的增加，斷食的作用會更加「深入」體內，身體因而有更激烈的反應；同時許多人表示參加斷食好似經歷另一次禪七，出現類似之體內能量變化的週期性反應，身體能量的運轉明顯地隨著斷食的過程增強，同時出現火氣大的症狀；尤其顯著的是，開始復食時，身體對食物的反應異常地敏感，雖然只吃微量食物，但是食物冷熱特性有若汽車之油門及煞車的效應，再次，且更清楚地出現；許多成員在復食的初期會經歷一段重新調整，尋找符合身體狀況的食物之過程；筆者的同修即指出，她在復食初期連哈密瓜與小玉西瓜對身體產生之不同效應，都可以感覺得到，尤其「吃錯」食物時，身體的反應（同時表現在「氣感」及身體冷熱失衡的症狀）常較平常劇烈。

用道場的用語解釋，斷食使得成員的身體「變得更加微細」，經斷食淨化後的身體很「清」，消化器官的吸收能力又變得很好，因此對食物的反應也較一般時候敏感。這種狀態會因著身體能量狀況的降低及「毒素」逐漸累積而變得「粗糙」，所以斷食應定期參加（每年一至二次）。換句話說，斷食讓道場成員有更具體體驗食物效應的機會，並讓大家經實驗摸索，更瞭解自己的身體狀況（如寒、熱的屬性與相對之對食物的反應）。

#### （四）慈溪道場日常的調食與實踐

慈溪調食的日常實踐應放在身心修行的立場來瞭解。佛教修行的途徑有「修慧」

與「修定」之說，兩者相輔相成。從慈溪闡揚的觀點來說明，智慧的長進有賴深入經藏，熟讀經典，禪定的經驗，則有助於瞭解佛經闡述之意境，讓修行者能夠深入體會佛經的境界，並與之相應；但禪定的修練亦需要智慧的引導，在禪坐中面臨未知的體驗時，能夠把持正確的觀念，不為幻境所惑。正確的觀念與健康的身體，是禪坐修定非常重要的條件。

禪坐的進境多是漸進的。一次禪七密集的修練，或可將身體的「能量」狀態帶到一個程度，若修行者平日能持續修練，能量狀態在禪七結束初期雖有顯著的滑落，但與未修練前比較，仍維持在一個較「高能量」的狀態。能量狀態的保持有助於下次禪七時，身心很快地進入狀況，而有進境，圖 1 所示禪七修練與個人能量狀態之間的關係即在說明慈溪成員希望維持之「高能量」的身體狀態，修行者藉著各次禪七，提升身體的能量狀態，並藉著平日的修練保持，若平日疏於修練，又間隔良久才打一次禪七，每次禪七都從「打基礎」開始，即不易有進境。<sup>10</sup> 然而身體若能保持在一個高能量的狀態，身體對食物冷熱效應的敏感性亦會維持。

從慈溪對身體能量的理解來看，身體的能量狀態、食物冷熱特性與身體的反應，可說存在下列的關係。當一個人處於「高能量」狀態時，體內氣的運轉較為順利，個人也較能夠敏銳地察覺食物冷熱的效應，因為身體在高能量的狀態時，較能夠適當調節食物特性對身體可能造成的影響，食物冷熱的效應較不會反應在外顯的症狀上；就如禪七的過程中，身體處在能量非常高的狀態，雖吃大量屬熱性的食物，禪七修練者的身體多不會有立即、明顯的外顯症狀，但在打坐中，對這種高能量的狀態會有強烈的體驗；然而結七後，不打坐的身體無法處理體內七天來累積的能量，大部份的參與者立即會體驗到頭腦發脹、口乾舌燥等所謂「火氣」顯現的狀況，道場因而在禪七結束後，安排整理道場的活動，藉由適量的運動，消耗掉參與者體內部份能量，並提供水果及青草茶，幫助消解火氣引起的症狀。同樣地，在日常生活中，個人身體之「能量」狀況不同，對食物特性的感受也會有明顯的差異；能夠將身體維持在較高之能量狀態的成員，對食物的敏感性高（無論冷或熱性的食物），也較能夠調節食物特性的影響，偏食某類食物時，雖會出現一些輕微的外顯徵兆——如吃寒性食物後，有些人會出現流鼻水的現象——但較不會因為無法察覺到食物冷熱造成之失衡的現象，而持續累積，最後以較嚴重的症狀呈現。相對地，身體處在低能量狀態的人常無法察覺到身體狀況的改變，而是在身體失衡時，因為症狀已經嚴重影響身體時才發現問題。

---

10 針對慈溪禪七的理念與展演，請參考余舜德（1997）。

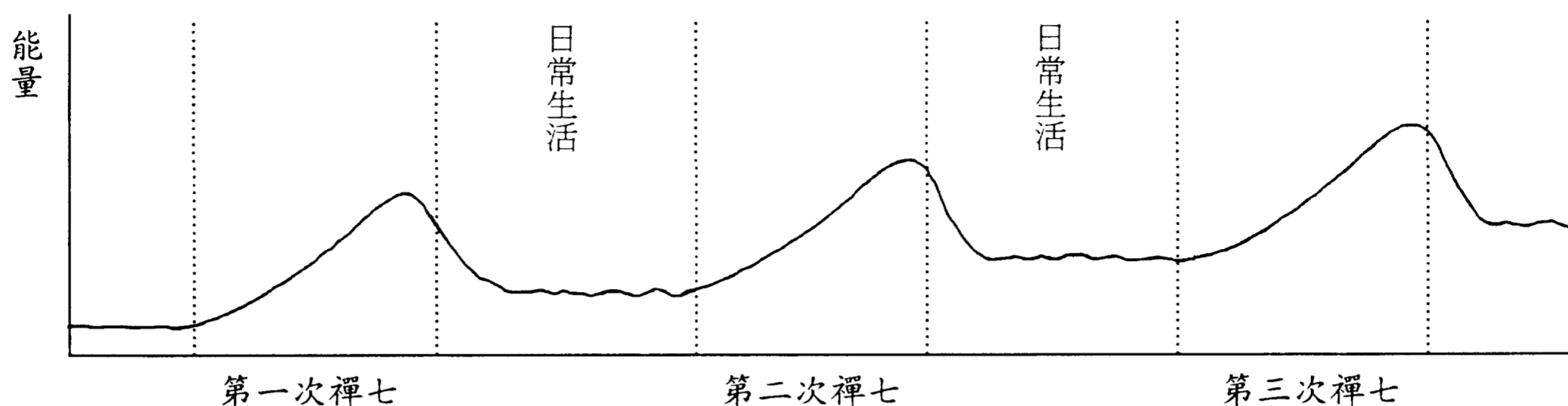


圖 1 禪七次數與身體能量狀況示意圖

因此調食仍是慈溪大部份的成員日常修行生活中不可或缺的一部份。因為身體過量偏食某類食物時，反應有可能會相當激烈，有經驗的成員會相當謹慎地實踐調食，隨時注意身體顯示的徵兆，以瞭解身體的狀況。打噴嚏及流鼻水即是最常受到成員注意，屬於輕微之徵兆，例如有些人吃了一頓屬性較寒的餐點（如沙拉），甚至只是在一餐中吃多了特別寒的蔬菜（如大白菜）之後，常會立即有這些反應出現。處理的方式可立即「補充能量」——進食一些屬熱性、能提供快速熱量的食物（如乳酪），並避免吃寒性的食物。也因此，牛奶糖是許多慈溪成員隨身攜帶的補充品，在身體出現類似症狀時可立即調整。相對地，「氣衝到頭」、口腔起泡及感覺情緒性的「燥」（例如身體已經非常疲倦，可是精神亢進）則是成員常提及，屬火氣大的徵兆，而解決的方式，則常以開水、果汁、維他命 C 片及青草茶來平衡。

這些基本的要訣並不脫離傳統中國醫學所強調之平衡的觀念，但對慈溪的成員來說，個人維持平衡的基點，在於對自己身體狀況的體驗與把握，而非單純地只是實踐均衡之象徵觀念，在每一餐搭配冷熱均衡的材料，以組成一餐的菜色。對道場成員來說，調食的要訣不只在於菜色的調配與適當的煮法，更在於視身體狀況調整冷熱食物進食的比例。道場教導的原則是：每一種菜色都要吃，但要酌量；身體在能量高的狀況下，熱性的食物不宜多吃，但仍要吃一些，以維持身體的「能量」狀態（也就是保持身體在一個氣運轉較強的狀況）；涼性的食物亦只會少量斟酌著食用，一般只在身體或情緒出現燥熱的副作用時才會多吃，但因為身體經過禪七、斷食的修練，對食物的反應較快，因而仍須仔細觀察進食後身體的反應，並搭配少量涼性的食物，以減少熱性食物的效用。如此一餐涼、中、熱性的食物都應要有，並酌量食用。相對地，當身

體在能量低的狀態下，則可多吃一些熱性的食物。同時，道場通常建議以三天為一期（有時更短），自己斟酌修改，而不定在同一種特性的食物傾向太久。

道場要求學員在進階班的禪七過程中，即要學會依此方式調食。於廚房準備之冷熱不同性質之菜色與水果之中，適當且適量地挑選合於個人身體狀況的食物。而關鍵就在於：打坐者如何在實驗中，找到一個符合自身狀況的標準。有些學員希望打坐能有進境，常會吃了過多熱性的食物，因而心情急躁，甚至產生便秘等副作用，而無法安心打坐，須用青草茶、果汁調節。道場要求進階班的成員在禪七中自己嘗試，將自己的身心調適到一個合適的狀態；回家後，於日常生活中，也依此方式調食。因而，個人標準的建立，基本上還是經由體驗，並以自己的身體實驗。

從道場禪七的設計與教導成員的方式，研究者可以整理出一套鉅細靡遺的食物調配知識與應用方式，但是道場內只有少數（個位數）成員對此套知識有全面的瞭解。道場的領導人是此套知識的專家，他對中國醫學及打坐身體變化的知識自成一體，此套體系展現在道場的修行活動（如禪七與斷食）與理念（如對身體與修行結合的強調）；許多成員身體遇到問題時，都會向他請益。不過道場沒有特別提供相關的課程，有系統地指導學員這套被稱為「修行食物學」的詳細內容。<sup>11</sup> 道場鼓勵學員參與護七，在伙房擔任職務時，經由實踐學習；在上課討論經典時，可問及身體及調食的問題，或私下與老師請益。道場的教導也常強調，成員應以實驗的方式，於日常生活中體驗食物與身體反應之間的關係。

#### 四、慈溪個案對食物冷熱系統研究的啓示

與其他禪修團體的修行法門比較，慈溪是個相當特殊的例子，但也就是因為它的獨特性，更能提供我們思考一些問題的方向。如果我們能夠先從主位（emic）的觀點來了解民族誌資料中的一些觀念與詞彙——如「能量」、「氣」、「微細」等——而暫不考慮客位（etic）之解釋的話，上述民族誌的資料，的確提供數個有趣的啓示：

1. 慈溪的個案除了告訴我們，體驗是學員理解、建構食物冷熱與能量的觀念非常重要的一環。在民族誌的層次上，慈溪道場禪七及斷食的設計與學員的反應，說明食物冷熱的效應在身體處於某種狀態下，是可以清楚體驗的；而且食物冷熱與相對身體

---

<sup>11</sup> 慈溪道場的領袖對傳統醫學有相當深入的研究，也是禪七與斷食過程的設計者。他在早期曾提供課程給道場的出家師父，近日雖有計畫開此方面的課程，但尚在尋找適當之大型場地，以容納各期的學生。

效應之間的因果關係，在這種身體狀況下，似乎可以經由「體驗」的方式予以檢驗。<sup>12</sup>若先不論從現代科學的角度可以如何解釋食物冷熱，慈溪道場調食實踐的結果，讓研究者在「參與觀察」與「親身體驗」的層次上，可以得知某些被認定具有「熱」（或冷）性的食物，的確在進食者之體驗及外顯症狀的面向上，造成一些被稱為「熱」（或冷）的效應。「一般人」的身體或許不能夠如此敏感，尤其可能無法分辨屬性相近的食物項目——如小玉西瓜與哈密瓜——之間細微的差別，但是如果他們體驗食物的機制和慈溪道場學員是一樣的，則一般人即使無法如修練者具有同樣程度的辨別能力，他們如何「體驗」食物，仍應是人類學家應積極蒐集的資料。

2. 慈溪的個案可讓我們據以提出一個假說：如果食物冷熱的效應，在體驗的層次上是具體存在的「真相」，而中國依據體驗歸納而成的食物冷熱知識，可能就是某些專家，經由類似修練的方式，以自己身體做實驗，經長期的經驗，逐漸累積形成。<sup>13</sup>

如果此項假說可以成立，人類學家研究中國傳統醫學的食療觀念時，即不能將體驗的面向抽離分析的架構，並以分析所得的文化分類加諸在報導人提供的民族誌資料上。也就是說，人類學家可能必須更深入地研究傳統知識中體驗的機制，並據以比較報導人的體驗描述。

3. 慈溪的個案顯示，食物冷熱的效應，最重要的是經由能量（或氣感）的體驗——而非只是由「副作用」的外顯症狀——來顯現，此點似乎相當符合《本草綱目》或《飲膳正要》等書，對食物的「四氣五味」（熱、溫、寒、涼等「四氣」與辛、甘、酸、苦、鹹等「五味」）——經由經絡影響臟腑的理論來說明食物及草藥功效的說法。若是如此，我們可以進一步問：何為能量（氣）的體驗？它是否為別的文化成員體驗得到？如果能夠，文化的因素又扮演何種角色？慈溪的個案至少可在兩個層面回答這些問題。

其一，能量（氣）由身體體驗，而非經由意識的活動或觀念的瞭解（或說，並非經由「心智」，如果我們採取一個「身」／「心」分野的立場來看）。慈溪學員對「氣」、「能量」、或「食物能量」等觀念的認知，主要並非透過語言的描述，而是學員們從一個特殊修練方式的實踐與體驗中形成。同樣地，從「食物能量」的角度認識食物冷熱的「效應」，並不是經由「食物分類的體系」，而是在行動（禪七與日常生活飲食調配

12 一些注重身體修練的人及傳統中醫師甚至會強調，這種身體狀態方才是回復自然、原本的身體，只是現代人的身體因為生活方式、飲食、現代醫藥及環境等問題，反而變遲鈍了。

13 這個假說可以得到一些文獻上的佐證，例如《本草綱目》的作者李時珍即指出，書中每樣草藥皆經過他本人體驗方式的檢驗。

的實踐)中，經由體驗建立。就慈溪道場的成員來說，能量的體驗(或說氣的存在)與食物冷熱的文化分類實有「身體」為基礎，當身體經過一段修練的過程後，食物冷熱的特性及體內能量的轉變成為他們認知的「真相」。儘管學員原本即或多或少具有氣及食物冷熱的觀念，但學員間能對這些抽象的觀念達成共同的認識——即觀念在一個團體的形成，主要因為他們在禪七與斷食的過程中，經歷類似且強烈的體驗，因而能夠在很短的時間，經由「體驗」而形成某些觀念(但並非這些觀念的定義)，並藉之溝通。語言的描述在這個觀念形成的過程中，並不扮演重要的角色(尤其如果我們考慮學員在禪七過程中除了討論課程，不准開口說話的規定)。

其二，能量(氣)感的識別，需要修練者放開文化既有觀念的束縛。慈溪的例子顯示，文化扮演的角色似乎不是在提供我們一個體驗的架構。在禪坐中，文化並沒告訴我們如何去體驗，或去體驗什麼。禪坐要求修練者放鬆「意識」對「身」的控制，讓「體驗的身」不受思慮束縛，如此成為能夠有自主性體驗的身，當我們愈能夠「放空」，我們的身也愈能夠體驗打坐中的轉變，而後意識亦隨之轉，而有「入定」之說。也就是說，修練者必須放鬆文化給予我們之習慣性觀念(佛家所謂的習性)的束縛，如此我們方才更能體驗。

文化所扮演的角色，在給予個人的體驗一些文化的註解。Geertz (1964)認為，沒有文化提供的認知模式，人可說不知道如何去感覺。從禪坐的民族誌資料，我們可以說的是，不論我們是否「知道」我們感覺的是什麼，我們的身體已經感覺了，我們只是不知道如何歸類、解釋，或驗明感覺所傳遞的訊息，就如 Ots (1994)強調的“Perception is prior to cognition。”而文化所扮演的角色，就是在提供我們闡釋這些訊息的架構，因而我們可以給予體驗——例如食物冷熱或能量(氣)——描述之詞與闡釋的方式。文化可以告訴我們能量(氣)的觀念，但唯有經由體驗，我們才能在能量(氣)的實體(as a reality)與能量(氣)的觀念之間建立關係。

綜合上述的討論，慈溪禪七與斷食的田野資料讓我們直接面對人類學文化理論常隱含的三項假設——語言與文化的關係、「表面現象」與「真相」、及「身」與「心」的分野的區分，與相對之三個理論思考——認知、經驗、與身體的研究。過去人類學家將異文化食物冷熱的觀念看成文化建構的 emic reality，只存在於異文化象徵與認知的建構中，因此研究的主體是「心」(mind)所建構的知識系統及背後的文化結構，而非文化的成員對身體的親身體驗。慈溪的個案研究讓我們瞭解，不符合西方文化宇宙觀的經驗，可能只是採取不同的心態去體驗的結果，就如 Young and Goulet (1994)在討論所謂的異常經驗時所提：

*From our perspective, what we have called an extraordinary experience probably is not the result of experiencing something from another dimension, but an experience which occurs when one opens one's self to aspects of experience that previously have been ignored or repressed.*

基於理性主義的立場，人類學家在過去很少正視異文化呈現之 emic reality。對人類學家來說，emic reality 的描述從文化的觀點來說是非常有趣，但這些 emic reality 並沒有替代西方科學對真相之認識的可能，因此也很少研究內在經驗的真實價值。筆者認為，慈溪個案的意義並非從實證主義的立場告訴我們，「只要有此經驗，你就會相信了！」它的意義應在於從民族誌的角度，呈現一個尚未被徹底研究之 emic reality——一個「能量（氣）的體驗」呈現之真相——的可能，而且這個（emic）真相的顯著性，令人類學家很難規避，而不去直接面對。

## 五、結語：體驗的研究取向與認知人類學

人類學家瞭解研究內在經驗的重要性，並從體驗的角度研究食物冷熱，是否會和過去研究食物冷熱體系的文獻所顯示的，主要從認知的角度所做的研究有所差別？也就是說，從「體驗先於認知」及「身體主體性」的立場來研究文化現象，是否和跳過體驗，直接研究文化認知會有具體的差異？

從中國社會食物冷熱的例子來看，中國傳統醫學知識的確呈現一個相當「結構化」的體系，似乎早已準備好讓現代的研究者，從一個認知文化模式的角度來說明中國人的文化認知。就如《本草綱目》中，李時珍描述各項草藥的特性時，即從「四氣」「五味」的項目，來歸納各項草藥，他書中對每種草藥明確的描述，易讓人感覺他似乎已先擬具一個簡單明瞭的架構，而後才將各項草藥納入其中——即使李時珍在書中確曾強調，每樣草藥皆經過他本人體驗方式的檢驗。此種現象和人類學家於田野發現報導人，根據陰陽冷熱的項目來歸納食物所顯示的意義非常相似；尤其報導人本身在成長的過程中，必然對傳統醫學知識有些涉獵，他們的描述原本即很難脫離傳統知識提供的框架，只是他們所呈現的，是個較簡化的版本罷了。如此，從民族誌的面向，強調「內在經驗」的研究之意義何在？也就是說，我們除了可以強調「食物冷熱的效應確實是可經驗的，且對身體有具體影響」的「事實」外，強調體驗的探討又可以多給人類學家什麼？而此種取向，又和人類學文化現象的研究有何關係？

筆者認為，從慈溪的個案思考，一個強調「體驗」的研究角度必然會令人類學家提出下列的問題：慈溪成員從冷熱不同特性（或「能量高低」）的食物體驗了什麼？是在何種體驗下，慈溪的成員感覺到以食物來「平衡」身體的必要？而平衡的目的為何？食物平衡企圖達到的狀態為何？他們如何描述身體所經驗之「寒」或「燥」或「均衡」的感覺？哪些文化的項目（categories）被用來描述這些體驗？這些描述是否有超越他們體驗的部份？禪七過程中與平日對食物冷熱的體驗有何不同？而他們如何歸納這些體驗？此種歸納的方式是否凝聚出團體獨特的架構？再者，他們又如何判斷未曾體驗過之食物的特性？是引用既有的知識（無論口傳或專書的記載）來判斷？還是會以身體「實驗」？

如果研究者能夠深入瞭解，慈溪道場成員經由體驗到底在「平衡」什麼？被視為冷熱兩極的狀態是何種體驗，因而需要保持均衡？這些體驗又具有哪些特色，因而被賦予陰／陽，乃至負／正面的價值觀？如此，這種強調體驗的取向，可能可以提供更具有文化深度的資料。也就是說，驅使慈溪成員感到需要以食物調節來維持的那個經由個人體驗所體會的理想狀態，恐怕才更是具有文化意涵之處，更是研究者應深入探討的；研究者應注意的，可能不是文化成員調食的實踐所「展現」之平衡的文化觀，或是他們如何透過陰陽相對的文化模式，來瞭解他們的世界，而是報導人體驗的本質。

從現階段筆者於慈溪所蒐集的民族誌資料所顯示的是：慈溪的成員從修行的觀點，企求維持的，是一種前述所謂之「高能量」的均衡狀態，與一般所謂的「冷熱均衡」可能建立在不同的基點，這種理想狀態同時有體驗及知識的成份，具有身體及宗教修行的意義，並體現在每日的修練中。為了保持這種狀態，慈溪的成員相當謹慎地實踐食物的調配與消費，利用食物的特性，配合打坐的修練，一方面讓身體得到足夠「能量」的補充，另一方面，也藉由謹慎的調配，避免偏食某類冷或熱性的食物可能引起的副作用。他們藉著某些身體的症狀及對身體狀況的內在經驗來判斷如何調配適當的食物，並遵從道場的建議，觀察自己的身體對食物的反應，在日常生活的觀察中，逐步建立對生理、心理之理想均衡狀態的認識；而此種理想的均衡狀態又和藉由身體的修練，達到宗教修行的果地之實踐相關，因而身體狀況的體驗又和個人禪坐的進境有密切的關係。

從慈溪的個案，筆者企圖強調的是：單從文化的展現（cultural expression）——無論是語言文字、文化分類項目、儀式，或其他行動（action）——來探討文化認知模式如何架構體驗的課題，可能錯失重點。從慈溪的實證資料來看，筆者可以發現兩項具有指標意義的觀察。

其一，體驗是食物冷熱、能量的觀念形成及學習文化知識的過程中非常重要的面向。禪七及斷食過程的體驗，是慈溪成員「採信」並進而「學習」道場食物冷熱知識的關鍵。也就是說，道場雖然提供一個能量的觀念與一些相關的知識，但成員實際上是經由體驗的「媒介」及深入，逐步建構能量的觀念，並進而學習此套知識，因此成員之間因為修練程度的不同，對此套知識的認識程度，也有極大的差異。換句話說，慈溪的成員並非遽然地，就「採用」道場所傳授的「文化模式」來「認知」身體及食物。他們因為修練過程的體驗，而逐步形成個人對能量觀念的認識，並因而體認到實踐食物冷熱的意義；而非「觀念組織體驗」，慈溪的個案所顯示的，似乎是相反的過程——「體驗形成觀念」。

其二，體驗形成的觀念進一步成為文化知識形成的基石。如前面的分析顯示，道場成員經由體驗而建構「能量」的觀念，並透過此觀念，進一步來理解、構思這個世界。慈溪個案的研究不只在說明，食物冷熱的效應在身體處於某種狀態下是可以清楚經驗的，且亦顯示道場成員如何經由體驗，在道場未給予相關定義的情況下，獲得個人對「能量」之觀念的瞭解，並在修練的過程中，共同建構此觀念的內涵。尤其具有顯著意義的是，這個觀念更進一步成為瞭解其他現象——如禪定、佛教宇宙觀的十法界（請參考余舜德 1997）——的基石；也就是，基於內在經驗所建構的文化觀念，進一步從能量的「體驗」，轉變成能量的「思辯」，<sup>14</sup> 將體驗與心得，凝聚、形成道場成員彼此溝通或理解現象的文化認知模式，此種認識與單從佛教的教義來瞭解，是相當不同的。換句話說，體驗形成觀念，觀念可被進一步發展成為文化的模式，文化的成員透過文化模式來瞭解、構思這個世界，並累積、發展成一套（並非直接根基於體驗的）文化知識。

研究者因此需要分辨兩個層次的資料：(1)文化成員的「體驗」與經由體驗建構出來的觀念，及(2)此觀念進一步形成的認知模式與知識體系；即「能量的體驗」相對於「能量的思辯」之區辨。此二層次的資料所顯示的文化過程具有互動的關係，體驗（真

---

<sup>14</sup> 筆者此處「體驗」相對於「思辯」的說法，乃擷取丸山敏秋（1993）在研究中國的醫書與哲學的氣論時，提出「氣的體驗」與「氣的思辯」兩種辯證的區分。前者建立在氣的體驗之基礎上，長期累積經驗，經歸納與推論逐漸形成；後者以氣的觀念及思想為基石，來瞭解宇宙，並因之建立的知識（如戰國時代「氣一元論」的世界觀）。丸山敏秋認為此兩者可說相輔相成地存在中國哲學及醫學思想中。在前者，「體驗的氣」經推論、抽象化成「思辯的氣」，據此「氣」好似一個文化的基模（schema），中國哲人透過此基模來認識外面的世界，並據以建立中國哲學獨特的「氣論」；在醫書中，基於「氣」與經絡的體驗做為知識來源的知識建構，與以陰陽五行的觀念將前者「結構化」後產生的知識，都呈現兩者以「氣的體驗」出發，但以複雜的分類體系為結構的知識。

相如何經由身體呈現在人們意識中) 與思辯 (觀念與認知模式的凝聚) 在每個人的日常生活中維持密切的互動, 兩者塑造彼此的形成, 就如我們能夠瞭解別人經驗的表達, 乃基於自身的體驗與自己對這些體驗的瞭解; 同時, 經由體驗所共同建構的觀念與文化知識, 也啟發我們的內在經驗。而認知人類學所主張的, 常是從第二個層次入手, 來解釋第一個層次的形成。在知識論的思考上, 不能夠深入探討雙方存在之辯證 (dialectic) 關係的結果, 一方面使得採取認知角度的分析, 忽略研究對象的內在經驗所顯示的文化意義, 另一方面, 亦否定文化成員會以體驗為基礎, 進而發展為文化模式之可能。

## 參考書目

丸山敏秋

1997[1993] 中國古代「氣」的特質。收錄於 中國古代思想中的氣論及身體觀, 林宜芳譯, 頁 157-170。台北: 巨流圖書公司。

余舜德

1997 身體修練與儀式展演: 慈溪道場的個案研究。中央研究院民族學研究所集刊 84:1-36。

李時珍 (明)

n.d. 本草綱目。陳貴廷等點校。北京: 中醫古籍出版社。

呼思慧 (元)

n.d. 飲膳正要。台北: 台灣商務印書。

Anderson, Eugene N. Jr.

1980 "Heating" and "Cooling" Foods in Hong Kong and Taiwan. *Social Science Information* 19(2): 237-68.

1984 Heating and Cooling Foods Re-examined. *Social Science Information* 23(4/5):755-73.

1987 Why is Humoral Medicine so Popular? *Social Science and Medicine* 25(4):331-337.

Barrett, Robert J., and Rodney H. Lucas

1994 Hot and Cold in Transformation: Is Iban Medicine Humoral? *Social Science and Medicine* 38(2):383-93.

Bastien, Joseph W.

1989 Differences between Kallawaya-Andean and Greek-European Humoral Theory. *Social Science and Medicine* 28(1):45-51.

Bloch, Maurice

1985 From Cognition to Ideology. *In Power and Knowledge: Anthropological and Sociological Approaches. Proceedings of a Conference. Held at the University of St. Andrews in December 1982.* Richard Fardon, ed. Pp. 21-48. Edinburgh: Scottish.

- 1990 Language, Anthropology and Cognitive Science. *Man* 26(2):183-198.
- 1996 Cognition. *In* Encyclopedia of Social and Cultural Anthropology. London and New York: Routledge.
- Boster, James S., and Susan C. Weller
- 1990 Cognitive and Contextual Variation in Hot-cold Classification. *American Anthropologist* 92(1):171-179.
- Bruner, Edward M.
- 1986 Experience and its Expressions. *In* The Anthropology of Experience. Turner, Victor W. and Edward M. Bruner, eds. Pp. 3-30. Urbana and Chicago: University of Illinois Press.
- Chang, K. C., ed.
- 1977 Ancient China. *In* Food in Chinese Culture. Pp. 23-52. New Haven and London: Yale University Press.
- Csordas, Thomas J.
- 1990 Embodiment as a Paradigm for Anthropology. *Ethos* 18:5-47.
- 1994 Introduction: The Body as Representation and Being-in-the-world. *In* Embodiment and Experience. Thomas J. Csordas, ed. Pp. 1-24. Cambridge: Cambridge University Press.
- Currier, Richard L.
- 1966 The Hot-cold Syndrome and Symbolic Balance in Mexican and Spanish-American Folk Medicine. *Ethnology* 5:251-263.
- Foster, George M.
- 1988 The Validation Role of Humoral Theory in Traditional Spanish-American Therapeutics. *American Ethnologist* 15(1):120-135.
- Geertz, Clifford
- 1964 The Transition to Humanity. *In* Horizons of Anthropology. S. Tax, ed. Pp. 37-38. London: Allen and Unwin.
- Hastrup, Kirsten
- 1997 The Dynamics of Anthropological Theory. *Cultural Dynamics* 9(3):351-371.
- Jackson, Michael
- 1983 Knowledge of the Body. *Man* 18:327-345.
- Kay, Margarita, and Marianne Yoder
- 1987 Hot and Cold in Women's Ethnotherapeutics: The American-Mexican West. *Social Science and Medicine* 25(4):347-355.
- Kohn, Tamara
- 1994 Incomers and Fieldworkers: A Comparative Study of Social Experience. *In* Social Experience and Anthropological Knowledge. Kirsten Hastrup and Peter Hervik, eds. Pp.13-28. London and New York: Routledge.
- Laderman, Carol
- 1987 Destructive Heat and Cooling Prayer: Malay Humoralism in Pregnancy, Childbirth and the Postpartum Period. *Social Science and Medicine* 25(4):357-365.

Laughlin, Charles D.

- 1994 *Psychic Energy and Transpersonal Experience: A Biogenetic Structural Account of the Tibetan Domo Yoga Practice.* In *Being Changed: The Anthropology of Extraordinary Experience.* David E. Young and Jean-Guy Goulet, eds. Pp. 99-134. Ontario, Canada: Broadview Press.

Manderson, Lenore

- 1987 *Hot-cold Food and Medical Theories: Overview and Introduction.* *Social Science and Medicine* 25(4):329-30.

Messer, Ellen

- 1987 *The Hot and Cold in Mesoamerican Indigenous and Hispanicized Thought.* *Social Science and Medicine* 25(4):339-346.

Nanda, Serena

- 1994 *Cultural Anthropology.* Belmont, California: Wadsworth.

Nichter, Mark

- 1987 *Cultural Dimensions of Hot, Cold and Sema in Sinhalese Health Culture.* *Social Science and Medicine* 25(4):377-387.

Ots, Thomas

- 1991 *Phenomenology of the Body: The Subject-object Problem in Psychosomatic Medicine and the Role of Traditional Medical Systems Herein.* In *Anthropologies of Medicine: A Colloquium on West European and North American Perspectives.* Beatrix Pfeleiderer and Gilles Bibeau, eds. Pp. 43-58. Heidelberg: Vieweg.
- 1994 *The Silenced Body — the Expressive Leib: On the Dialectic of Mind and Life in Chinese Cathartic Healing.* In *Embodiment and Experience.* Thomas J. Csordas, ed. Pp. 116-36. Cambridge: Cambridge University Press.

Pool, Robert

- 1987 *Hot and Cold as an Explanatory Model: The Example of Bharuch District in Gujarat, India.* *Social Science and Medicine* 25(4):389-399.

Queiroz, Marcos S.

- 1984 *Hot and Cold Classification in Traditional Iquape Medicine.* *Ethnology* 23(1):63-72.

Randall, Sara C.

- 1993 *Blood is Hotter than Eater: Popular Use of Hot and Cold in Kel Tamasheq Illness Management.* *Social Science and Medicine* 36(5):673-681.

Rosaldo, Michelle Z.

- 1984 *Toward an Anthropology of Self and Feeling.* In *Culture Theory: Essays on Mind, Self, and Emotion.* Richard A. Shweder and Robert A. LeVine, eds. Pp. 137-157. Cambridge: Cambridge University Press.

Stoller, Paul

- 1989 *The Taste of Ethnographic Things: The Senses in Anthropology.* Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Strathern, Andrew J.

1996 *Body Thoughts*. Ann Arbor: The University of Michigan Press.

Tedlock, Barbara

1987 An Interpretive Solution to the Problem of Humoral Medicine in Latin America. *Social Science and Medicine* 24(12):1069-1083.

Young, David E., and Jean-Guy Goulet, eds.

1994 Theoretical and Methodological Issues. *In Being Changed: The Anthropology of Extraordinary Experience*. Pp. 298-336. Ontario, Canada: Broadview Press.

收稿日期：1999 年 5 月 26 日

修訂日期：1999 年 8 月 27 日

接受日期：1999 年 9 月 8 日

# Hot and Cold Food Classification, Bodily Experience, and Anthropological Studies: Implications of Ci-xi Case Study

Shuenn-der Yu

*Institute of Ethnology, Academia Sinica*

## ABSTRACT

The author re-examines the anthropological research question of hot and cold food systems. Using data from an ethnographic case study, the significance of bodily experience as an anthropological research topic is discussed, with the emphasis that ethnographic studies should not neglect “body subjectivity.” A review of past research on the topic reveals a strong concern for food classification in arguments that the hot/cold food system is embedded within a broader context of a cultural cognitive system. In addition, several researchers have asserted that this particular cultural order and practice exists because we (i.e. members of a culture) give it life. The article argues that this kind of approach confuses two levels of data: 1) concepts that are formed based on the bodily experiences of group members, and 2) the construction of cognitive models and cultural knowledge that extends from these concepts. Bypassing experience to study cognition means that second-level data is being used to explain the formation of the first. As a result, the significance of inner bodily experiences may be ignored, and the possibility that group members base the construction of cognitive models on bodily experiences is denied.