

文化感知身體的方式： 人類學冷熱醫學研究的重新思考*

余舜德

中央研究院民族學研究所

本篇論文利用慈溪道場的田野資料來論證冷熱醫學的實踐及冷熱食物的分類，是成員長期在文化的環境中所培養之一種「感知身體的方式」，而並非是單純的冷熱二元對立之觀念區辨的結果。因此，從感知的角度來研究文化與醫療的課題，當可開啓一個新的視野。筆者主張：不同文化的成員以不同的方式感知內在與外在的世界，文化以各自獨特的角度組合感官知覺(senses)，賦予感官各自的價值與彼此的階序關係，並發展出具有文化獨特意涵之感知的項目（即本文所稱之「身體感」）。文化的成員從出生起即開始從文化所教導的角度認識身體，分辨身體的感覺與狀況，並學習調節身體的方法，因而冷熱不只是一種文化觀念性的知識，更是一種從文化的觀點感受、瞭解及調節身體狀況的方式與能力。欲深入研究冷熱醫學的實踐，人類學家應將冷熱放在其他眾多而且同等重要之身體感項目所組成之複雜網絡，與這些網絡所形成之具有文化特色的感知方式上來瞭解。

關鍵詞：冷熱醫學，身體感，感知身體的方式

* 本篇論文的研究受到中央研究院主題計畫「文化、氣與傳統醫學科際綜合研究」之子計畫「禪坐、斷食與食物冷熱」，及行政院國家科學委員會計畫「身體修練與宗教實踐」(NSF 89-2412-H-001-003-L5) 的資助，特於此致謝。

一、身體感還是文化觀念分類？

自從 Robert Redfield 於 1930 年起有系統的研究，體液醫學 (humoral medicine) ——或是此理論最重要之文化二元對立的冷熱醫療原則——即受到人類學家的關注，也可說是人類學的一個老題目。與體液冷熱議題相關之討論一直持續到近年 (如 Carsten 1997; Strathern 1996)，期間 *Social Science and Medicine* 於 1987 年以整本的篇幅討論這個題目，可說是這方面研究最受到矚目的時候。體液醫學之所以受到重視，一方面當然和體液醫學被視為是全世界最普遍的民俗醫學理論有關，人類學企圖從醫療的角度檢視此項理論是否具有實際之醫療功能，並期望能將研究成果應用於醫療人類學的理論研究；另一方面，且應是更重要的，亦和人類學期望跨文化來比較具有高度相似性的疾病、草藥與食物冷熱分類原則，以驗證認知與象徵人類學理論之企圖有密切關係。例如 Tedlock (1987) 就將冷熱分類稱為 (所有) 傳統醫學之「基本認知原則」，而 Messer (1987) 更強調：冷熱 “is ‘good to think’ and therefore, good to classify with”，因而體液醫學的研究不只停留於醫療的範圍，人類學家更廣泛地研究冷熱的分類原則和兩性、年齡、情緒、宇宙觀與社會關係等面向結合的文化象徵體系 (Manderson 1987)。

從文化分類、認知原則或象徵的觀點探討體液醫學的研究取向泰半呈現一個明顯的趨勢：這些論文常以簡短的分析否定探討食物冷熱醫學功能方面的意義之後，即以社會、文化層次的結論做為分析的主軸。研究者常以這套醫學觀念過分簡約的運作邏輯和冷熱分類不一致的情形，認定身體及食物冷熱的觀念應該不具有多大的效用，因而是一套文化的「信仰體系」，有些人類學家甚至將之描述為「天真」的民俗知識 (如 Queiroz 1984) 或「食物的迷信」(Foster 1950)。從這個立場著眼，研究冷熱分類的重點應該在於其所呈現的社會與文化現象，尤其是此套知識背後之認知的原則，或象徵體系對民俗醫療研究與文化理論的發展意義。舉例來說，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」他們的健康狀況及病痛；而 Foster (1988) 則強調從民族誌資料中的例外 (anomalies) 來重新思考文化理論二元對立的典範。

既然將體液醫學視為一套文化觀念的體系，這個研究取向的重點也就在於探究文化成員冷熱觀念的運用，與發掘分類體系背後之類似語言結構及抽象的行動準則，但是這種取向使得身體冷熱的問題彷彿只屬於維持某種文化觀念均

衡之操作，而與文化成員的身體或感覺無關。從這些研究我們可以發現，這個取向很少將文化的身體觀納入分析範圍，它乃是從文化對身體各有不同之認識脈絡來分析冷熱的身體現象及病症。學界一般將此調配冷熱的醫療知識一概以古希臘之「體液醫學」泛稱，而未深入探究每個被研究的文化是否形成「在地性知識」(local knowledge)，甚至沒有考慮到有些同樣擁有冷熱醫療原則的文化之身體知識，實際上和體液醫學理論有相當大的差異，亦可說是此項問題的體現（例如，中國醫學能否因為擁有冷熱的主張即可以體液醫學稱之，即是一個顯著的例子）。從過去這些強調觀念認知取向的研究，我們難以得知，存在於不同文化的冷熱觀念如何可以放在各自文化的身體(生理)知識脈絡來瞭解；相對地，我們獲得的則是許多冷熱的分類體系如何與當地文化之地誌 (Bastien 1987) 或宇宙 (Anderson 1980; Messer 1987) 的觀念體系相關，但卻甚少和冷熱現象最重要之本體——身體——相關且有交集的資料 (Good 1994 是少數的例外)。

另一方面，即使一些論文明確指出研究對象對於身體冷熱狀況的感覺應是這套體系建立的基礎(如 Currier 1966; Queiroz 1984; Pool 1987)，但這些研究均未曾深入分析報導人如何體驗冷熱的課題。對 Queiroz (1984) 來說，經驗受到文化的制約，身體對冷熱的知覺或許是真的，但是這些感覺主要是受到冷熱「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(如 Tedlock 1987; Randall 1993) 的確記載報導人指出「情緒」為食物冷熱引起的效應之一，但是它們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連。在此種過於注重象徵或認知理論的分析，而忽略體驗的研究取向下，冷熱顯得好似沒有「內容」的觀念，而文化的成員(the natives) 則是每天忙碌地操弄著冷熱的觀念來「平衡」身體，好似比人類學家對抽象的觀念遊戲更有興趣。Currier (1966) 文章的題目 “The hot-cold syndrome and *symbolic balance* in Mexican and Spanish-American folk medicine” (斜體字為筆者所強調) 相當程度地說明著此種研究取向將冷熱的資料視為是文本分析，且多以「脫離身體」(disembodied) 的論調討論冷熱之課題所呈現的問題。

也就是說，過去的研究雖然告訴我們，冷熱為何 “good to think”，但上面簡短的討論則指出，“good to experience with” 恐怕是更值得我們深入探究的面向。過去人類學的研究多受到笛卡爾身／心分野之西方傳統的影響，常將身體視為文化刻劃的結果，身體冷熱的經驗因而受到忽視，不是人類學家研究

的主體，理論也傾向於強調「心／主體／文化」高於「身／客體／生物」的重要性(Csordas 1990)。然而如果我們認為報導人所實踐之冷熱均衡的調配不單單只是在操弄觀念的遊戲而已，則我們也不禁要問，他們冷或熱的感覺之內容是什麼？冷熱的觀念是如何建構出來的？他們如何描述身體所經驗之「冷」或「熱」或「均衡」的感覺？他們從哪些面向來感知身體（或是說，哪些文化項目形成感覺的主軸）？這些感覺的面向是否凝聚出文化獨特的方式？文化觀念在身體經驗的面向上到底扮演何種角色？是什麼樣的感覺讓他們覺得某種冷或熱的身體傾向是「好」或「壞」的，因而有以食物、草藥或其他治療的方式來「平衡」身體的必要？而身體冷、熱平衡的目的為何？是企圖達到怎樣的身心狀態？而他們又如何將某些症狀歸納為冷（或熱）的項目？此種分類的方式背後的醫療理論為何？而報導人從冷熱不同特性的食物（或草藥）又體驗了什麼？他們又是如何判斷未曾體驗過之食物的特性？既有的知識（無論口傳或專書的記載）在此時扮演什麼角色？

筆者企圖於此篇論文中論述的其實很簡單：筆者認為，面對身體冷熱的醫學時，研究者應注意的可能不只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，來瞭解內在與外在的世界，而是報導人基於文化獨特之身體的認識而獲得之「體驗的本質」。換句話說，我們應研究冷熱的「觀念」還是冷熱「身體感」的分類？或說，如果冷熱是傳統醫學之「基本認知原則」，它們是否亦是「基本體驗原則」？

二、文化感知身體的方式

筆者秉持的觀點是：每個文化以不同之方式感知內在與外在的世界，各自獨特的文化方式包括以不同的角度組合感官知覺 (senses)，或發展出具文化獨特意涵之感知的項目 (categories)。前者賦予感官各自的價值與彼此的階序關係，建構感官知覺的文化項目，並賦予文化的意涵，因而文化可說引導其成員從獨特的面向「使用」感官知覺，經驗自己的身體與外在的世界，並從各自的文化體系詮釋所接收的訊息。因此不同文化的成員雖然同樣經由現代已成共識之五種感官知覺來感知，但他們所「看、聞、聽、觸、嘗」到的，卻可能呈現各自之歷史文化傳統所凝聚的特色，不同文化所體現的特色更可能有明顯的差異。歷史告訴我們，五種感官的區分原本即是文化的建構，是歷史過程的產物，現代人傾向將感官的區分視為生理而非文化的範疇之想法是錯誤的 (Classen 1993:1-2)。不同的文化於不同的時代，即會發展出不同之感官的分類，例如

Plato 並不區分感官與感覺，他於視覺、嗅覺與味覺之外，亦將舒服、害怕與慾望等感覺包括於感官的範圍。佛教論及五官時，常將之與「意」（思量、了別）一同討論（即所謂的「六根」），有時亦會將「樂、苦、喜、憂、捨」等感受與五官並列於「二十二根」中。而近年來的科學研究更鬆動了五種感官的理論，例如觸覺即被科學家們細分為運動（kinesthesia）、痛與溫度等「覺」。因而我們需要深入探討研究對象之文化感官的分類與此分類的文化、歷史建構過程，方能瞭解一個文化如何定義、建構感官，以做為感知的基礎。

後者（感知項目 categories）則與感官充分配合，而形成許多具有文化獨特意涵的感覺項目。Kuriyama (1999) 將之稱為「身體感」，並認為每個文化可能各有一些具特殊代表性的身體感項目。這些項目有些主要囊括於五官的範圍（例如不同的文化對痛覺即發展出不同的分類項目），我們需要從文化的脈絡與身體觀詳細分析一個文化之痛覺的分類項目，方能理解這些項目各自所代表的感覺。例如 Ohnuki-Tierney (1977) 的研究即指出，若沒有深入探究日本愛奴文化之頭痛的分類項目與其結合不同感官所建構的宇宙觀，我們即難以瞭解愛奴所謂的「章魚般的頭痛」（octopus headache）。有一些文化感知項目則超越簡單之感官的基礎，由不同的感官知覺組合而成，Kuriyama (2001) 於分析西方文化「緊張」的身體感時，即指出西方緊張的概念與身體肌肉的張力感（觸覺），以及樂器弦的張力所發出的聲音（聽覺）之想像有關，因而「緊張」是結合觸覺與視覺的感知項目。不過有些感知項目則根本超越一般我們所瞭解之感官基礎，並衍生自文化獨特的身體認識，許多文化——包括古希臘、印度與中國——皆有類似「生命力」（vitality）或能量（如英文之 energetic）的感覺項目即是最好的例子之一。這個從「能量」（於中國稱為「氣」、印度 Ayurvedic 醫學稱為“prana”、古希臘稱為“pneuma”）之感覺的角度來認識身體而衍生的身體感似乎超越感官的層次，於中國文化，氣實際上可以和感官知覺結合，氣好似一種特殊的媒介，當五種感官感受刺激的同時，亦將同一刺激經由氣的管道，傳遞某種具有力（power）的訊息（余舜德 2001），因而「氣覺」或「氣感」成為中國文化中非常重要的感知項目。本篇論文企圖探討之身體冷熱的感知項目，即屬於超越一般感官基礎的文化項目，同時與感官知覺的組合及氣覺有密切的關係。

不同的分類或獨特的感官項目亦引導文化的成員從獨特的面向來感知，因而我們可以論及「文化的感知方式」。不同文化的成員傾向重視或忽略某些感官知覺，受到重視的知覺常被賦予詳細的文化項目與豐富之意涵，其文化成員於所重視的感官，也呈現較細膩之感知與區辨的能力；相反地，受到忽視的知覺，

不但較缺乏詳細之分類項目，其文化成員因缺少適當的文化項目來分辨身體所經驗的知覺，即可能較難清楚分辨或描述這些知覺。

在此要特別強調的是：人類學家不能只憑藉語言的觀念性詞彙來區辨一個文化感知的傾向，一個文化缺少精確之身體感項目並不見得即如 Geertz (1964) 強調之「沒有文化所提供的認知模式，人可說不知如何去感覺」的說法。Bloch (1990) 的研究即指出，觀念與語言之間並不一定存在一個線性的關係，兒童常在學會一個觀念的詞彙之前，即在其發展的過程中與環境互動，並學習／發展出相關的認知；同時，有些文化的規定或觀念實際上並沒有相對之詞彙或線性的語言邏輯可以言明，而是深植於日常實踐中。Bloch (1998) 指出這些缺少明確的詞彙、難以言明的觀念及文化規則，可能以認知學家近年來所強調之「連結論的模式」(connectionist model) 存在於我們的認知體系中，它們之間形成非常繁複綿密的關係，容許我們可以很快地感知狀況並做出反應，因為它們不以直線邏輯的方式存在我們的認知中，因此文化的成員雖然深深依賴這些基本的認知模式來維持日常生活的運作，但是有時候卻不察覺地認定其為理所當然，更難以語言解說。Bloch 強調，這些基本、被認為理所當然的基本認知模式其實才是人類學家主張的「文化」(而不是那些顯而易見但常具爭議性之「特色」)，而且這些可能是最基本、為文化成員共享，但也是最難言明的部分，恐怕也是人類學家最需要戮力研究的地方。

跟隨 Bloch 強調之基本 (fundamental) 認知模式的研究，「文化感知身體的方式」之研究取向將同時探討具有明確語言詞彙的感知項目，以及較無法言明、可能以類似連結論者主張的模式存在，但卻深植於文化成員日常生活實踐之身體感的項目。這些身體感項目於個人成長的過程中，從文化的環境中逐漸學習、獲得，引導他們從具文化特色的方式來經驗內在與外在的世界，因而同樣的刺激所傳達的訊息與意涵對不同文化的成員來說可以是相當的不同。身體感的項目或所形成之感知的方式不只以觀念的形式存在(於腦中，或如 Geertz 所說存在於人與人之間)，更內化入身體與感官，形成 Bourdieu (1977) 強調之“habitus”或 Mauss (1979) 主張之身體技能 (body techniques)。文化的成員憑著這些身體感的能力，從具有文化特色的方式來感知氣候的變化、身體的狀況、食物的特性，對所看、嘗、觸、聞、聽到的訊息快速地做出應有的反應，因而除了能夠進行打獵、耕種、煮食、醫病、與人溝通互動等最基本的文化行為，更能基於這些基本身體感建構品味、消費與抽象的知識，進而感知到階級與權力的運作。換句話說，身體感能力的建立容許個人成為一個具有功能之文化的成員，學習一個文化不只透過觀念與知識的傳遞，更透過個人於環境

中經由體驗，逐步發展／「訓練」身體感知基本能力，使個人成為有生存能力，能夠感受社會脈絡的一份子。

文化感知方式的概念與近年來強調經驗的研究取向——如「在地生物性」(local biologies)、感官及身體人類學——類似，皆主張深入探究個人身體經驗與文化觀念間的互動及相互建構的關係。強調經驗研究的趨勢可說肇始於人類學身心議題的討論中對身體主體性的重新注意，主張研究者應注意到身體為「經驗媒介」(experiencing agent)之面向，並批評過去強調「心／主體／文化」、從文化再現(representation)的角度切入研究的取向——無論是過去出現於社會人類學注重之文化規定與原則、語意及象徵人類學之符號與象徵、結構及後結構人類學之文本與論述，或是認知人類學之知識與模式等，都企圖從客體化與抽象化的面向來研究文化的方式(Csordas 1994)。感官人類學(例如 Howes 1991a)與「在地生物性」(local biologies) (Lock 1993)的概念即於此背景下受到注意，前者主要探討各文化感官經驗的模式，如何因為文化各自賦予主要感官知覺不同的意涵及不同的注重程度而呈現差異，並關心這些文化差異如何呈現於社會組織、情緒的控制、自我及宇宙的認知等文化面向。感官人類學的主張具有喚醒學界察覺到西方社會注重視覺及文本知識的偏見之意義，並深入研究非視覺的感官經驗如何成為文化建構中非常重要的因素，而且也強調聽覺、觸覺與嗅覺等被認為屬於較低層次的感官，於文化經驗與記憶的重要性(Stoller 1997:xvi)。在地生物性則強調「體現」文化的身體經驗(embodied experience)與人體生物性之間的互動關係。同一生理現象(例如更年期)於不同文化環境下可能產生多樣性的展現，因而導致在地之生物性的主張與知識建構的出現，乃成為此種取向欲研究的主題。這個概念於1993年為Margaret Lock提出後，逐漸受到注意，目前在地生物性仍為一個發展中的研究觀念，但其指出文化影響成員身體生理現象之主觀經驗的主張，尤其是文化與身體生物性(biology)之間具有互動關係的說法，則引發許多討論。目前在地生物性的觀點最受注意之處乃在於其從民族誌研究角度具體的指出，人們對身體的感知經驗就如文化一樣到處皆有地方性的現象，建立於其上的身體觀與醫學知識也因此出現不同層次之「在地性」的差異。

「文化感知方式」的概念建基於這些研究的成果，並期望進一步全面發掘並整理出個別文化之感知項目的體系，因而個別的感知項目或是感知項目相互結合的方式可以被放在整個體系的脈絡來瞭解，而非只是研究某一感官知覺的文化意涵(如感官人類學的作法)，或經由特定之身體經驗切入，以驗證身心關係及知識建構的理論(如local biology)。在方法論上，此研究取向企求從特定

文化之身體感知經驗的整理著手，以瞭解感知項目之間彼此的關係與形成的體系，如此我們可以釐清是否有某些較基本的項目——如中國文化的氣——形成其他項目之感知基礎的關係，或某些感知項目的結合是否形成文化獨特之感知的方式。因而我們不只可以瞭解一個文化身體感知項目——如虛、實、清、濁，或口感的 Q、高湯的甜及視覺的靜——的個別意涵，這些項目之間關係的釐清，更有助於讓我們能夠知道一個文化的成員從怎樣的面向感覺身體（如強壯與虛弱）、情緒（如緊張與輕鬆），或是怎麼吃、喝、聽音樂。

從文化感知方式的觀點視之，食物冷熱雖然出現於許多文化，但是不同文化極可能以不同的「感知方式」體驗冷熱的效應。本篇論文的目的，即在於利用一個田野研究的個案，從民族誌的觀點來說明這個理論觀點。

三、身體感的田野研究

(一)慈溪道場

慈溪於 1980 年代初期成立，是由一位在家居士所領導的佛教團體，此團體很少對外界宣傳，直到最近兩年才開始以團體的形式參與社會服務。¹ 但是慈溪並非一個自外於臺灣社會的團體，它的活動主要定位在宗教修行，定期提供社會大眾佛學初階班的課程與「禪七」的活動。由於慈溪非常強調深入經藏，上課主要討論佛教經典，因而較能吸引知識分子及中產階級成為固定成員。筆者從 1997 年開始接觸慈溪起，即深受此團體豐富之身體修練知識所吸引。道場將禪坐的身體與食物冷熱調配的知識充分融入禪七的設計中，舉辦的禪七常能夠令參與者留下深刻的印象，參與者於禪坐過程中經歷之身心變化的經驗，常使他們開始意識到日常身體冷熱狀況轉變的感覺，並從打坐的身心經驗所建構的身體觀來瞭解冷熱的現象，因此也促使他們利用食物冷熱的特性來調配，故冷熱醫學的實踐乃成為道場成員日常生活中相當重要的一環。

筆者過去於三篇文章中分別對慈溪的禪七儀式過程（余舜德 1998）、食物冷熱研究背後之假設與體驗研究之認識論（2000）以及宗教修練實踐（2003）的課題做過詳細分析，於此篇論文中將不再累述。需要說明的是，慈溪雖然於佛學初階班課程中傳授佛教「四大」的觀念與相應之身心現象（底下將會詳細說明），並有一堂教導打坐技巧的課，但不曾以上課的方式有系統地將整套道場日

1 慈溪認為，社會服務或「行善」乃修行最基本的實踐，是每個人修行事先即須做到的前提，道場也鼓勵成員參與別的團體組織的義工活動，慈溪道場本身則以推廣修行為主。

常應用之佛教醫學或打坐的身體知識，仔細地傳授給每一個成員。不過成員可從不同的管道獲得相關的知識，參加禪七及斷食活動、參與義工照顧別人（護七）、上課問答方式的討論、成員間的討論或是日常實踐這些知識的體驗，都是慈溪的身體知識與醫學概念逐漸被傳授、建構及肯定的機會。換句話說，慈溪成員學習道場身體及調食知識的方式和一般社會大眾認識醫學知識的方式類似，並非有系統、全盤性地學習，而是與其他日常生活知識同樣經由長時間的累積學習而來。筆者於參與觀察及正式訪問的過程中皆可發現，慈溪成員雖然多能夠運用豐富的語彙來描述個人的身心狀態或評論他們對同修們的觀察，但訪問資料所呈現之日常身體／醫學知識並非以高度理論化或體系化的方式存在，這些知識像許多應變日常生活的理論／策略模式的組成，各模式中的要素以非常複雜的方式相關連，其中融入語言形式的概念及理論，與非語言之感官知覺的認知及記憶，更摻雜著個人身心經驗的歷史與詮釋方式，因而可說同時根基於個人的感知經驗、日常實踐與語言化的概念。因此，慈溪成員或許能夠運用道場慣用或佛教醫學常用的語彙，來描述自己身心狀況的體驗與食物調配的方式，但是這些描述常是一套體系中的片段，亦會有一些理論邏輯上的「跳躍」。然而這個現象也與道場知識的形態有關，道場傳授給成員的主要是屬於實踐性的知識，這些實踐性的知識多以「個案」的形式於個人請示或團體討論中呈現，不若正統醫學的傳承是以高度理論性的架構及文本存在。底下的分析乃筆者從研究者立場的建構，是研究者重新整合慈溪成員之「生活化之模式」(live-in-model) 的分析。

再者，慈溪道場對身體的認識至少包括三個方面的知識體系：佛教醫學、中國傳統醫學與生命醫學，三個體系以錯綜複雜的關係並存，在慈溪成員建構身體的過程中扮演不同的角色。對慈溪的成員來說，三者之間並沒有相互衝突或矛盾的問題，他們多認為，佛教醫學與中醫是「互通的」，兩者觀念或有不同的地方，使用的詞彙或不盡相同，但是在「道理」上卻是相通的，皆具有詮釋禪坐身心現象的知識體系。成員們更認為，兩個醫學知識系統的發展實與打坐有密切關連；相對地，西醫之解剖（如肌肉的觀念）及生化學（如膽固醇與心臟疾病的關連）的身體雖然廣被接受，且常是道場用來詮釋某些身體現象時的客位 (etic) 知識，具有現代人較易理解的知識形式與科學邏輯，不過慈溪成員一般會從「西方醫學的發展沒有注意到某些重要的身體現象」來定位西方醫學，用「白話」的方式說，西醫就「不懂」氣的身體或食物冷熱的面向，亦無法就禪坐的現象提供深入的解釋。然而在醫療實踐上，西醫及東方醫學各有擅長之處是普遍的共識，常被提到的問題是，從東方醫學看來可以簡單解決的問題，於

西醫即會因為身體認識的差異，而運用非常複雜（可能沒有需要）的醫療方式，冷熱食物的調配即常被列舉為重要的項目之一。不過整體來說，慈溪的確是從三個體系並存的角度來認識身體，並認為三者交互出現，例如於解釋斷食的功效時，西醫腸胃的解剖圖像（如說明斷食促進腸壁細胞脫落）、中醫「排毒」的觀念與佛醫四大要素說的「火大」觀念即共同出現，這個現象可說反應了現代社會田野的性質——即多元化並存且難以釐清歷史關係的複雜面向。

雖然慈溪融合不同體系的身體知識，或一般成員與道場專家之間知識的落差，及成員學習、呈現知識的方式等問題，都使得如何釐清道場知識體系複雜許多，但是能夠呈現高度共享的面向是：慈溪的成員多從打坐身心體驗的內容與心得來認識／建構身體，因而欲瞭解本篇文章的主題——冷熱醫學——即必須從慈溪打坐的身體觀開始討論。

(二)打過禪七的身體

慈溪禪七的過程是一個經過深思熟慮，而且充分融入佛教理念與身體知識的設計。禪七一般七天，參與者每天除了早晚課等少數的儀式或上課討論外，其餘的時間皆用於打坐修行活動，進階班的禪七則連早晚課及上課都免，每天有十幾個小時的打坐時間。筆者於 1998 年的文章中對慈溪的禪七儀式過程有詳細之民族誌的描述分析，在此須特別提出說明的是，慈溪禪七對於食物調配以及熬夜等方面安排有相當顯著的效用，能夠依照禪七的進度設計而進行專心打坐者，對禪七過程中的身心變化常會有相當深刻的經驗。用慈溪成員的語彙來說，參與者經歷禪七的過程後，身心的狀態會經過某些轉變，因此他們主觀地覺得經過修練的身體與修練前「不同」，經七天持續禪坐修練過的身體進入一種異於平日的狀態，即使第一次參加禪七的人亦能夠獲得相當深刻的體驗。因而慈溪的成員也多能夠清楚地描述禪坐過程中的體驗與身心變化，這些體驗並成為他們認識、建構身體及食物調配觀念時非常重要的基礎。

(三)兩種語言、兩個層次的真相

慈溪的成員於描述身心體驗（或其他任何現象）時，他們並非將所論述的現象視為單純之真相的呈現，而是有意識地區別兩個層次的真相(reality)，並使用兩種語言邏輯來呈現此二種概念化真相的方式。例如於描述打坐過程中身體之氣的體驗時，他們雖以具體化的語言強調氣是具體存在的，是可以感覺得到的，受意志控制其流動的方向，並且具有力量(power)可以引起身心巨大的變化，不過這個具體化語言後面另有但書——從佛教理念視之，無論是氣的感

覺或其他任何身心的變化皆是「幻象」，是導因於我們從某些特定的觀點下認知，因而出現於我們的意識中，但實際上並沒有現象存在或不存在的問題。換言之，若用研究者習慣的用語，慈溪常同時使用具體化（essentialist）與非具體化（non-essentialist）的語言之方式來概念化兩個層次的真相：慈溪將前者稱為「現象界」，乃是指明我們生活在這個世界（人界），通常都用這個世界（或說「無明」）的觀點來感知、建構真相，這些被我們認為真相的現象，乃是我們對於現象界基於某些價值觀念、文化分類項目及象徵，或道德觀的認識與分別而產生的。人們從好／壞、黑／白、對／錯等二元對立原則下所感知的現象之所以具有顯著的意義，被認為確實存在且成為需要堅持的信念原則，乃起源於我們分析、分類現象的結果，這些現象的分別於「實相界」（「真實」的狀況）其實是沒有存在或不存在的問題，也不應該有分別的，因為一個現象存在與否，或以什麼狀況存在，不在於這個現象的本質，而在於我們從何種觀點來檢視，我們於原本沒有分別的現象上做出區別，而認為有這些現象，因而它們皆可說是「無中生有」的幻象。因此，慈溪成員在談論身心現象時，大多數的受訪者雖然以這些現象確實存在的方式來述說（也就是以「現象界」的語言），但這樣的論述與他們追求之「實相界」的體認與實踐是不相違背的，重要的是，研究者需要能夠瞭解這些論述背後基於佛教信念的邏輯乃是深入慈溪田野非常重要的面向。在他們使用具體化的語言，明確地說明某些身體現象的同時，這些描述中其實即已隱含一個類似建構論之身心關係的邏輯，亦即他們用現象界的語言所描述之類似實體存在的身體現象，基本上乃是「唯心所現」，是從某個特定的觀點，於某些分類項目的脈絡下方才出現。在他們強調氣的體驗或冷熱食物的效應是確實存在時，他們沒有言明的，是冷熱之所以「存在」和我們具以認知的觀念項目有著密切的關係。

在此以感官知覺與心之間的關係為例進一步說明。佛教於論及感官時並不將五官獨立出來說明，而多以六識（或「六根」）——也就是眼、耳、鼻、舌、身（即視、聽、嗅、味、觸五覺）等五官加上具分別、認識現象作用的「意」——一併討論，其原因並非將「意」（即廣義的心）視為感官知覺的一種（因而是六官），而是強調，感官（即前五識）僅單純地感覺外境，而不具認識與分別的作用，須與第六意識（意）共同作用方能分辨五官感知的對象。用人類學的語彙論之，「意」有若提供文化的項目與意涵，如此方可據之“make sense of”五官接收的訊息。換言之，我們的心境、「名相」會影響感知的內容，從不同的取向來感受同一件事物，結果可以完全不同。因而，佛教六識的說法實已清楚指出，（於現象界）所有的感知皆可說是「體現的經驗」（embodied experience）。

佛教「唯心所現」的概念也非單純之唯心論。² 慈溪於解說「實相界」的概念時即引用相當複雜的邏輯來說明，佛教「不二」、「平常心」、「無住無著」的觀念強調沒有分別的境界，對錯、好壞是我們習慣從二元對立來思考、判斷與認知的結果，因而我們對真相的認知乃受到這些慣性思考行事方式（「習氣」）所蒙蔽的結果。故佛教的理念主張，唯有跳脫現象界二元對立的思考模式，我們才可能直視真相，看清楚事情的原委。慈溪強調，跳脫二元對立分別的強調並非是說這個世界沒有對錯的問題；或者說，於實相界沒有對錯的分別並非代表這個世界沒有道理可言。不二的觀念背後亦有「業力」的作用，一個人、一個社會所作所為會有相對應之業力的果報，因而於學習不二實踐的同時，亦要知「好壞」，因為對錯的作為、表白與思想仍會受到宇宙「考核」體系的運作制約。依照這個道理，我們同樣地於慈溪主張之身心關係上也可以發現類似的邏輯：五官讓我們感知到感覺、物或現象的存在，而它們之所以會被認為乃是具體存在的，即在於我們秉持某些分類的方式帶動認知，在「意」與五識作用下，成為各有意義之感官知覺。強調心中的分類項目（如冷熱）導致身體感知的邏輯在表面上雖呈現唯心論的傾向，不過就如善惡經由業力呈現於果報，善待或荒廢自己的身體仍會出現應有的結果。我們的體驗或許會因為文化的意涵或個人的想法而不同，但並不會因此而改變我們對身體的作為所造成的影響。換句話說，慈溪基於佛教理念的教導，與心（文化）建構身體的觀念兩者是並存的，而且似乎尚有一個「沒有文化」之身體（non-cultural body）的觀念，就如業力嚴謹但「公平」的自然操作，考核我們此生的作為，同樣有一個定律決定個人的身體狀況。冷熱現象的分別是使用現象界的文化項目分辨的結果，但是這並不表示沒有文化項目時，身體就不會受到影響，那只是我們不會從冷熱的邏輯來思考身體的經驗或現象罷了。而如果以人類學經常強調之酒醉受情境影響之研究為例（如 Douglas 1987），無論文化如何界定飲酒的意涵與酒醉的展演（performance），酒喝多了身體還是會有反應，只是每個人的體質與文化對酒醉的定義會影響個人或團體的詮釋與體驗，但身體依然承受酒精的作用。因而，當我們企圖探討慈溪於冷熱觀念與冷熱醫學的堅持時，我們需要瞭解他們的描述背後，實有上述之「現象界」與「實現界」的分野，而也只有於這個分野與其所指出之身心關係的脈絡下，我們方能理解佛教的理念如何與慈溪的醫學結合。

2「唯心所現」的概念常被用於不同的脈絡，一個常見的用法另含有「念力」的概念：指出事情的展現（結果）和一個人如何思考、期望這件事有密切的關係，善思維常有善果，反之亦然。此處的用法則強調現象於個人思維中的呈現，心中有善惡的項目，因而才有善惡的現象。

(四)「氣—能量」的體驗與身體的想像

慈溪成員認識身體最重要的途徑乃是他們於禪七的過程中所經歷之「氣—能量」的體驗，這個對大多數的成員來說非常顯著（乃至強烈）的體驗，是他們想像與建構身體最重要的依據與來源。打坐中常可以感受到類似熱流的感覺在體內流動，尤其在長時間持續打坐時，這種被中國文化稱為「氣感」者常超越其他的感覺，身體於打坐中出現的某些變化，更被慈溪的成員認為乃是氣於身體的展現。慈溪的成員多於打坐前即有中國文化之氣的概念，雖然它亦可能只以一個沒有具體體驗內涵的文化觀念——就如文氣的象徵用法——存在於成員的認知中，不過基於對身體之氣象徵意涵的瞭解，打坐的經驗通常很自然地讓他們認定此種身體內熱流般的體驗為「氣」，慈溪則常用「能量」一詞與「氣」交互使用，方便道場表示一些體驗性的概念。兩者的意義是有些許差異，「能量」是一個較具客觀性的詞，不像「氣」，常附帶著複雜的意涵與坊間對氣功、特異功能的認識而產生之神秘感的隱喻，並且能量一詞也具體象徵這種身體的感覺具有某種「力」(power)，因而可有增強與累積的用法。道場並不曾定義氣或能量為何物，而且也刻意避免將之具體化成生理現象，只以能量的流動來說明一般所謂的氣。

一般來說，打坐時只要「制心一處」（即專心而不動念），體內能量流動的感覺即會加強，即使是初次打禪七的人，在上座一段時間後，多可具體體驗到所謂能量的流動，持之以恆，並會有流動逐漸增強的感覺。能量有些像熱流，在集中的部位產生溫熱的感覺，這種能量具方向性之「聚流」的感覺，讓打坐的人勾勒出能量經由體內某種「管道」流動的圖像。這個「圖像」出現於各種描述中，例如，打坐中身體出現針刺、脹痛、紅熱的感覺，顯示能量的流動在這些特定的部位受到阻礙，因此便出現一個內含往一定方向流動的能量之中空管道，其內部遇到障礙的圖像。因為能量無法順利通過時，即會不斷地在該點鑽動，嚴重者即於此處持續脹痛，打坐進入狀況時，這些部位有時即會有能量「衝破」障礙的感覺，有時更會引起關節處跳動，增強的能量貫穿受傷處的管道之想法，更加深成員肯定身體內有縱橫全身之「管道」體系的認識。不過慈溪並沒有特別說明這個管道體系的具體圖像，亦沒有引用中醫經絡或佛教醫學中「脈」的身體概念，來具體說明這種管道體系的分布。³

3 慈溪為避免成員打坐時以意志引導氣的流動，因而並不願勾勒氣流動的圖像。道場並不認為中醫或佛醫之身體圖像的差異有孰是孰非的問題，而認為兩者採取不同之體驗與實驗的方式而獲致不同的建構。

管狀體系的概念亦說明了慈溪成員將「氣—能量」視為一種類似「實體」(entity)的存在，能量在管內流動，當管子受到壓迫（如受傷）時，就會產生「不通」的問題與脹痛的感覺。這種管內有某種實體在流動的想法亦產生一種水壓模式 (hydraulic model) 的身體。同樣地，從打坐的體驗來說，打坐時則要求放鬆全身肌肉，靠肌肉的緊張撐起的身體很快即會疲倦，無法持續長久，維持上半身挺直的打坐姿勢不能完全仰賴肌肉長時間的緊繃。慈溪認為（此亦為其他打坐、太極拳或氣功修練團體相當具有共識的想法），放鬆肌肉將有助於氣—能量於體內的流動，而貫穿身體管道的能量則像流經橡膠水管的強勁之水流般，使管道獲得張力，並將彎曲處撐開，因而身體也自然能夠於放鬆的狀態下挺直。持續的打坐讓管道內更充滿流動的能量，身體於禪七後幾天即可輕易挺直的體驗更加深這種水壓模式的想像。如此，身體「通暢」與否的概念亦普遍存在，身體通暢則能量流動順利，能量流動順利則可帶來身心舒適之感；相對地，不暢通的身體則產生各種問題，身體局部或整體的不通會帶來各種悶、脹、痛、酸的感覺或情緒上的不快，而若能「打通」，這些問題被認為是可以獲得改善的。因此身體氣—能量之「通」的概念亦通用於臟腑機能或全身循環的增進，有些報導人將流汗視為身體「通」的表徵之一，這些過去很少流汗的人於參與禪七打坐後，流汗明顯增加的現象讓他們將此現象視為汗腺「通」了的結果。這種氣—能量流經的管道暢通與否之憂慮，是慈溪成員在構思身體與病痛的關係時非常重要的一環，而這也是他們相信打坐可以調養身體的原因，因為在打坐的過程中，體內增強的能量將有助於將身體氣—能量的管道有問題之處打通。

與身體通暢與否密切相關的是能量流動「上下」方向性的問題。氣—能量流動的方向性是打坐或氣功修練團體常討論的議題，修練時是否或如何「導氣」——以意志引導氣於體內流動的方向與流動的目標——關係著每個法門的修練要訣，更是坊間武俠小說建構「武功的身體」之概念依據。慈溪與許多佛教的團體一樣，並不強調氣於修練過程所扮演的角色（雖然它是一個需要被清楚瞭解且注意的面向，尤其是氣—能量所傳達之身心狀況的訊息），更反對打坐時將氣導向身體特定部位的修練方式，只強調擺好打坐的姿勢（雙盤、單盤或只散盤，雙手結手印，上半身放鬆但挺直），讓氣—能量於體內自然運行。慈溪以氣—能量往某個方向「走」，或用能量「衝到」某部位來表示氣往身體某特定部位（如臟腑或器官）流動，並引發正／負面效應的想法，如此，氣—能量有方向性，往特定部位移動，因而亦有氣「集中」往身體某部位流動或「積聚」於流入之部

位的想法。⁴ 前者似乎和能量的「量」或「力道」有關，因而有「衝到」某部位的表達方式，而氣衝到腦部則是慈溪特別注意防範的項目。後者與氣會積聚的想像有關，慈溪認為，氣積聚於器官中常會引起負面的後果（如癌症的病變），因此慈溪反對導氣的修練，打坐時，除了可將注意力放於雙手結手印處外，忌諱將注意力集中於身體任何其他部位（以避免產生導氣的作用）。而無論是「衝」或「積聚」的體驗，其實都牽涉到主觀之適量、過量的比較：精神不濟時，能量適度往上流入腦中，讓人有舒適的感覺，且能讓精神旺盛，思路順暢；但若過度，則易導致頭部脹痛，更可能影響情緒，甚至意識的變化，因而需要特別謹慎。因此，學習如何調節氣－能量的流動是修行重要功課之一，而食物冷熱的調節正是慈溪調節方式中最重要的一環。

從慈溪成員對於體內之氣－能量之體驗的各種表達方式與使用詞彙中，我們可以說，慈溪除了氣－能量之流動、通暢與否、方向性與管道體系的身體認識，尚有氣－能量會集中流動以及積聚於某些部位的認識。體內熱流的感覺讓他們認為有某種實體在體內流動，熱流於特定「管道」力道的變化讓他們覺得氣－能量集中於此部分的管道流動，脹痛與機能障礙的問題讓他們想像管道的不通暢，而「能量衝到腦部」的體驗，則被認為與能量會集中、積聚的傾向有關，之所以會「積聚」，從循環的邏輯視之，仍應屬不通暢的問題，因此流到此部位的能量會「累積」而衍生出問題。

而「爆」則是相對的表達方式，慈溪會用之形容某些精神出現異常狀況的現象。「爆」表示容器的空間無法負荷內部持續增加的內容物而突然脹開的作用；亦有某種物的性質受到刺激，而產生激烈作用因而爆開的意涵。慈溪將之用於表達「能量衝到腦部」所衍生的現象，情緒失去控制的爆發，乃至意識不自主、突然的變化而衍生的所謂「禪病」。用「爆」來表達，隱喻著能量持續的「累積」，而產生某種「質性改變」，導致遽然變化的連續狀況，從而產生「爆」的現象。因此，打坐時不將注意力集中於腦部（也就是不將氣導入腦中）是非常重要的注意事項，而若頭部有脹痛的現象時，更須立刻處理。

由於問題被認為是能量積聚而產生，解決及預防之道亦在於「疏散」積聚的能量，因而亦有「排」或「流失」的概念與調適方式。從身體釋放氣－能量

⁴ 慈溪並沒有使用「集中」或「積聚」的詞彙，而多用氣－能量「衝」到身體某處來表示，不過「衝」有集中氣－能量往某處流動及「積」於身體某處兩層意義，兩者皆是報導人打坐時相當顯著且頻繁的體驗。氣於打坐中之不同階段於不同部位產生作用，因而有氣集中「衝」到某處的感覺，例如衝到耳朵產生耳鳴、刺痛，這種感覺有時會持續相當一段時間，且會有增強的感覺，因此報導人有時會以「積」於某部位來表示。

的出口很多，眼、耳、鼻、口、手、腳、體表、大小便的排泄都是慈溪常提到的部位或方式，經由空氣、水及地面等介面，身體內之氣—能量會超越身體的界線流出體外，有部分成員更以「漏電」來形容氣經接觸而流失的方式。冰冷的地面、水是最常被提及會促使能量從這些孔道流出的介質，身體虛弱或冷天時應避免直接接觸，因此慈溪的成員一般不赤腳，⁵ 道場所有需要脫鞋處皆準備有拖鞋，整理周圍環境時則穿雨鞋。冰冷的地面會促使氣—能量往下走，由腳底流失，因此若需要排氣，並引導氣變成往下的傾向，赤腳走路即是道場常用的方式。當處於非打坐狀況時，氣—能量有時會產生不預期地向上衝的現象，這是慈溪成員非常注意並極力避免的現象。因此適度的運動，引導氣往下走，促進氣—能量的循環，或維持腸胃的暢通，避免因為便秘引起氣衝到頭等，皆是慈溪日常生活中注意的項目。而使用「排」及「流失」兩詞其實即說明慈溪雙方面的關照，一方面顧慮身體在不「通暢」的狀況下氣—能量的積聚，因而需要「排氣」；另一方面亦擔心於身體虛弱時，氣—能量外流而可能導致的問題，因此需要避免流失。

「能量積聚」——「氣—能量」於身體某些部位積聚而引發疼痛或身心機能等問題——所論及的是身體能量分布之局部性的現象，「能量高低」則指全身總能量的狀況以及在此種狀況下之體驗與現象。能量高低可說是慈溪打坐的身體最重要的概念與身體感的項目，它是本篇論文企圖探討之身體冷熱狀況之感知的基礎，而也正是這種感知項目的體驗，讓慈溪的成員感受到打坐能讓修練者由凡人的形體跨越至無形體性之非凡境界的可能，因而打坐乃是宗教修行非常重要的方式之一。

打坐過程中全身能量之高或低是相當清楚的感覺。禪七終日持續打坐，這種增強的感覺非常顯著，打坐者並可感覺到某些轉變逐步展現，例如打坐的身體可以輕易挺直，精神很好，原本因為盤起而易發麻的雙腿於下座時不再有發麻的感覺，可以輕易起身。再者，盤腿或身體「不通」處的疼痛隨著禪七的進程加劇，能量於「受阻」處鑽動的感覺愈趨強烈；而部分「阻礙」能夠被衝破後，疼痛則趨緩；打坐進入佳境的人可以感覺到下盤完全鬆開，雙腿盤起的疼痛不再是問題，因而禪坐能夠進入另一個境界。能量流動的方式於持續打坐後也有不同的展現，似急流般地「湧現」或「衝」是常用的描述，只要注意力集

5 慈溪不赤腳或不與冰冷的表面接觸的想法，和一些氣功或太極拳修練團體的主張不同，有些團體強調練功時應赤腳以接引天地之氣，亦可於冰冷的地面上打坐，兩者的差異說明了感知的方式不同，可以導致相當不同之實踐方式。

中於身體某處，能量立即湧現，例如即使只是注意力不經意地集中於耳朵，即常能引起能量急速衝到耳朵而引起耳鳴。而感官於打坐過程中出現的某些轉變亦被認為是能量增強的展現，例如聽力突然變得非常敏銳，而有「觀蟻鬥如雷鳴」的感覺，有報導人甚至表示聽到「幻音」，耳朵變得好似收音機，可以調整頻率而接收到不同頻道的聲音。另外，意識的變化則是最受注意的部分，這個由於長時間制心一處地打坐，在達到「一心不亂」時所出現之非常態的意識變化 (altered states of consciousness)，亦被認為和身體的能量高低有關。

能量高低的體驗建基於身體之氣—能量會隨著精神的專注與進食狀況而「累積」的認識。慈溪主要從食物之「能量」的轉化與「制心一處」來指出這個現象，但是對於食物的能量如何轉變成身體之氣—能量，或是精神的專注為何能導致氣—能量的增強，則未提出理論性的解釋。⁶ 對於道場成員來說，身體氣強弱的感覺與食物之間的關係乃顯而易見，就如吃飽飯脈搏即會明顯增強一般，和制心一處與身體氣—能量之間的關連性一樣，皆屬可體驗的「事實」，毋須再多加解釋。不過道場講解能量與專注之間的關係時，並不侷限打坐，而是包括所有精神專注的時刻，因此即使日常生活中集中精神於一處而不耗費腦力的思考——如單純地打字、做家事，甚或發呆——皆有累積能量的效果。⁷ 慈溪會提到這些面向可說有兩個原因：一方面提醒成員注意日常生活中能量於不經意中累積，因而產生「積聚」的負面作用而不自知；另一方面亦提醒成員能量也會被「消耗」掉，制心一處的相反——散亂、憂慮、繁忙——則會「消耗」能量。因此，道場相當強調適量的運動，運動時身心放鬆，能夠促進氣的運行順暢，也可避免身體能量積聚的問題，道場同時亦強調每日定期打坐，以「保養」身體。

上述之「積聚」、「通暢」、「流失」、「消耗」或「排氣」等認識身體的概念其實都必須放在「能量高低」的脈絡下來說明。一個人身體能量高時，「積聚」成為亟須注意的問題，因而全身通暢與否相形重要，若全身通暢無礙，據慈溪成員表示，能量高的狀態讓人覺得精神抖擻，有動力；相對地，若身體有某些部位不通暢，即易產生「積聚」的問題，因此必須採取一些方式將局部累積的

6 此處可說是慈溪成員邏輯上某些跳躍最好的例子，對慈溪成員來說，進食與身體氣—能量增強之間的關係，或打坐累積全身能量的強度，乃是「無庸置疑」的，因為於禪七的過程或日常生活中都可以明確地感覺到，因而也不需要理論性的生理解釋。

7 筆者曾與陳國鎮教授討論過這個現象，他認為應該用「同調」(coherence)來解釋：身體內各個器官、部位皆會產生電磁波，打坐時精深專注則有協調體內各種不同頻率之電磁波的作用，因而打坐者會有氣增強的體驗。此種現象就如雷射科技即是將散亂的電磁波調整成「同調」，因此同樣只是30伏特的電磁波即可產生非常強大的能量。

能量「排」出。然而身體若處於「能量低」的狀態，除了感到疲倦、累、精神不振，甚至會有虛弱、虛脫的感覺，此時身體若不通暢，身體機能障礙的問題將更多。如此，能量低時，「流失」即相對成爲嚴重的問題，解決之道除了趕快補充能量（進食）之外，亦須防止能量持續流失。

能量高低是其他氣覺項目的基礎，「能量高」與「能量低」乃是慈溪表達身體狀況最常用的詞彙，也是最受注意的感知項目。「能量高」、「能量足」、「能量強」有時會被交叉使用，代表類似的意涵。當報導人被要求定義「能量高」的感覺時，他們常會回溯到禪七時打坐的狀態，因此打坐時精神好、平和、沈穩與愉悅（有人則用「平衡」）的感覺，常與能量高的狀態聯想在一起，是一種能量足夠的狀態下身心穩定的舒適感，可說是慈溪成員認定的理想狀態。不過於平時描述身體狀況時，「能量高」也會被用來形容某些負面的狀況，例如於進食後，能量強度的感覺升高，而容易有情緒上的波動或睡不著覺的結果，此種用法常在吃完過於豐盛的一餐之後的口語表達中出現，指身體有過餘的能量，而有適度宣洩的需要。實際上，能量高的狀況的確被認爲有導致情緒波動的傾向，能量高時容易感動、生氣，有人表示，打坐中熟悉之氣—能量上湧的感覺，常常能於平日情緒變化的感受中被區分出來。同時，能量高時容易專注於一事物上，因此能量高的狀況也被認爲有導致心情纏綿於某事理而不捨離之，所謂「執著」的出現。此外能量高也是描述食物特性的用詞，一般乃指「熱量高」的食物，⁸ 因此於考慮食物的調配時，亦有適量的拿捏與過量的憂慮。由於能量高有不同的用法，故成員於使用「能量高」一詞時，常會配合一些身體的語言，最常用的是手指往頭上指，表示氣往上湧而有出現負面作用的可能。

「能量低」則是需要避免的狀態。能量低同樣涉及精神與生理的問題，慈溪成員中有人把能量低劃歸爲精神的層次——精神萎靡、慵懶或提不起勁，而虛、累則屬於生理的，因而能量低並不同於身體虛。不過大多數的人則不做此區分，能量低同時指精神上的缺乏動力與生理上的虛弱，是能量低落缺乏生命力的不適感。能量低時常會手腳冰冷，有人會產生虛脫無力的感覺，有人會出現頭暈的症狀，由於能量低時容易受到風寒（甚至外魔）的入侵，因而是需要積極處理的身體狀態。一個人能量低時容易出現上述類似一般所謂之「氣血循環不良」的症狀，不過慈溪成員在使用「能量低」一詞時，並非指「體質」，而是如字面意義，指氣—能量低弱的狀態以及此狀態在精神或生理的體現。從

⁸ 慈溪並沒有直接使用食物「熱量」等同於食物「能量」的說法，兩者的關係比較類似「舉例說明」，因爲能量高的食物皆是熱量高者，尤其類似英文所指之“rich”的食物。

慈溪的觀點視之，一個氣血循環良好的人，一樣會遭遇能量低的狀況，此點則須進一步從慈溪打坐的身體來說明。

(五) 能量高低與打坐修練的身體

慈溪從氣—能量的觀點建構身體最顯著之處，即在於成員對自己經過打坐修練的身體，乃「不同」於一般（未修練的）身體之體認。從第一次禪七起，主七的師父於結七時即一再強調，打過七的身體和過去不同，並再三叮嚀調適的方式，要求每個人回到家後隨時注意觀察自己的身體反應，方才不會出問題，尤其交代運動時需要攜帶食物，以免稍做運動後即發生虛脫的狀況。而多年來的參與，也讓筆者逐漸體會到，這個對身體經過某些本質性的轉變之體認，和慈溪成員認為自己修行已踏上一條正確的道路有密切的關係；也就是說，禪七過程中與禪七後的體驗，充分讓大部分的成員感受到依照慈溪法門修行成就的可能。而打坐過程中身心轉變的體驗，以及禪七後對自己的身體經歷某種本質性的轉化，即成為慈溪成員說明身為慈溪人與其他法門修練者不同之處，慈溪打坐修練後的身體可說是成員認同（identity）的標誌之一。⁹

但是一個「不同」或「和一般人不一樣」的身體是從哪些方面來說呢？我們常會說自己的身體和以前不同了，這裡所謂的「不同」多是指健康方面的變化，或因老化、生過大病的惡化，或因生活趨安定、遇到良醫而改進，這種不同的宣稱，多指身體原有之生理機能的變化，而非某些本質性的轉變，足以「和一般人不同」。然而慈溪所主張的，雖然亦和身體機能的改進有關，但真正強調的，是一些本質上的變化。若欲進一步呈現這個宣稱的意義，就必須從慈溪修行身體觀的面向檢視之，而慈溪成員對冷熱醫學的認識，也需要放於此「打坐修練的身體」上來理解。

首先，我們必須瞭解慈溪如何連結禪坐修練與宗教修行，又為何宗教修行需藉由某種特殊之身體修練方式來促成，如此方能討論慈溪成員的身體如何於修行過程中發生變化。慈溪非常明確主張：「禪坐是成佛的修行方式之一」，¹⁰ 因此道場禪七的安排、打坐的實踐或身體的知識，都和此項主張有密切的關係。

9 一個有趣的例子乃道場的師父有次指出，他們參加一些活動時，眾僧團中往往只有道場師父戴毛線帽，後來人家只要一看到一字排開皆戴帽子的，即知八成是慈溪道場的師父。

10 各佛教團體對坐禪成佛主張不盡相同，例如農禪寺聖嚴法師即傾向採用六祖慧能於《六祖壇經》中對執著於打坐習定之人的批評，而主張打坐習定不是禪，而只是參禪的基礎，透過禪坐可以集中散心，以一心不亂的狀態幫助參禪或念佛（辜琮瑜 2002:340）。因而禪坐可說只被視為一項「輔助性」的工具。

慈溪從佛教宇宙觀之「十法界」的面向來闡釋禪坐修行的意義。依慈溪的詮釋，基於輪迴的觀念，個人在這一世修行的「成就」，和往生後會於哪一個法界轉世有密切的關係，經由禪坐入定，修行者可以在定中和別的法界「相應」，涅槃後，於此法界投胎的機會也相對較大。根據慈溪的解釋，十法界是共存的（圖 1），同時存在於宇宙中，但因為各法界之間的「頻率」不同，人無法感受到其他法界的存在，就如我們只能夠聽到某段頻率的聲音，或只能看清楚某些範圍的光束，若非科技的進步，我們即無法感知到其他聲音或光體的存在。若是經由打坐中能量的轉換而改變本身的頻率（或說改變能夠接收的頻率），我們即可以「進入」別的法界，而禪坐修定的意義即在於定中與這些法界相通，逐步「向上」修。因此，禪坐的修練是一項嚴肅之宗教修行實踐（而非身體或心理的操練而已），有具體的宗教目標，乃依據佛教教理印證「宇宙實相」非常重要的方式。

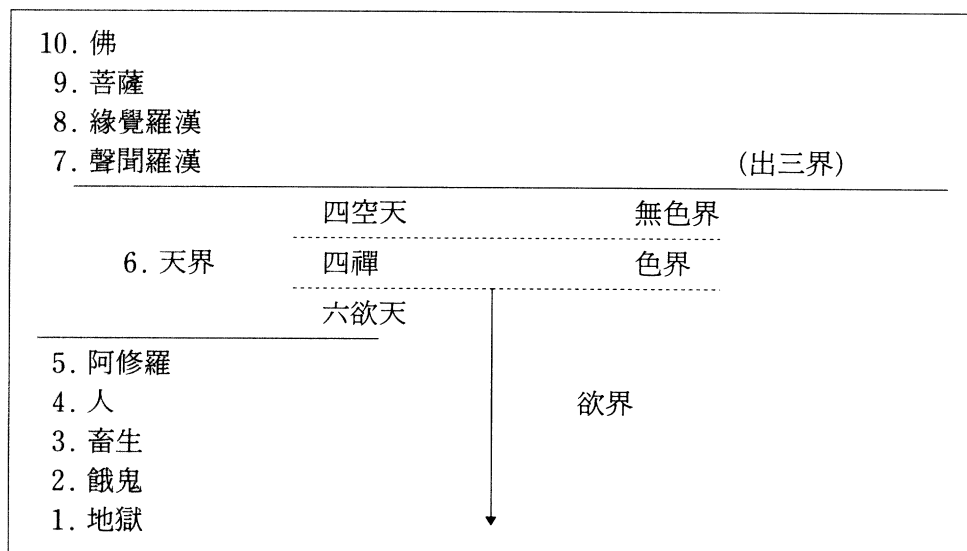


圖 1 佛教宇宙觀的十法界

這個於定中印證宇宙實相的修練方式（或修定的認識）乃基於「氣－能量」之身體與「能量」引發身心「轉變」的認識。打坐者能量強度的改變被認為與感官，尤其是意識的轉變有密切的關係，身體之能量於打坐中逐漸轉變，我們的六根也跟著「轉」，因而打坐不動之姿內部實則充滿變化。這些轉變一般會循序漸進，有某些階序性的展現，雖然並非每個人都會經歷同樣的現象，有時會跳過某些階段或殊途同歸，有時則會「卡」在同一個難以超越的難關，因此在變化與差異中，亦產生「關卡」的概念。這些主觀性的標示指出了大部分的打

表 1 慈溪道場初級班禪七的日程設計

	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
4:00 AM		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	吐司／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	皈依	
8:00	動禪訓練								
9:00	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
1:00 PM	報到	上課	打坐	上課	打坐	打坐	打坐	回家	
2:00	介紹環境								
3:00									
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		
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		
1:00 AM					點心				麵
1:30-4:00					打坐				

座者在修練過程可能都須面對的難關，有些只要能夠通過，下次即不再是難題。相對於面對關卡的想法，亦有「衝關」或「通關」的表達用詞，而「衝」過關卡之說法，也隱喻著此「氣－能量的身體」與打坐過程之認知。佛經中於禪定各階段有非常詳細的描述，更明列出深淺階序，對大多數的成員來說，雖尚未達到較深的層次，但是打坐中身心粗淺層次的「變化」——如氣－能量的感受、感官知覺的轉變或意識變化的體驗——對慈溪成員來說皆具有莫大的意義，一方面讓他們更堅信進入一個正確的法門，另一方面也再次地確認能量與禪定之間的關係。

禪七過程也依此能量的身體來設計。表 1 是慈溪禪七的日程表，其特色在於每天七次的進食頻率（三頓正餐外加四次點心）、第五天熬夜的安排與冷熱食物的調配。這些設計和增進能量的想法有密切的關係，前三天被稱為「打基礎」的階段，道場會刻意調配較屬熱性的食物，以幫助學員「啟動」身體，並奠定能量的基礎，如此禪坐方容易進入狀況。¹¹ 每天七次的進食，目的亦在促進身體氣－能量的累積，用道場的詞彙來說，食物的能量可以於打坐中「轉換」成身體之「氣－能量」，身體習慣每兩、三小時補充一次的進食頻率，即能有效地利用吃進的食物轉換成氣－能量。而第五天的熬夜，目的更在讓能量持續累積，不因晚上睡覺而釋出白天打坐辛苦累積的能量，以增加最後兩天入定的機會。

如果禪七的設計在於創造入定的機會，這個設計所依據的氣－能量理論也說明了慈溪成員平日期望維持的身體狀況。慈溪成員的體認是，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，而能夠有向前一步的可能。圖 2 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「能量高」的身體狀態。修行者藉著一次次禪七的修練提升身體的能量，並經由平日的修練來維持。若平日疏於修練，又間隔良久才參加一次禪七，每次禪七都從「打基礎」開

11 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，上下午兩次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改吃大鍋麵。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。

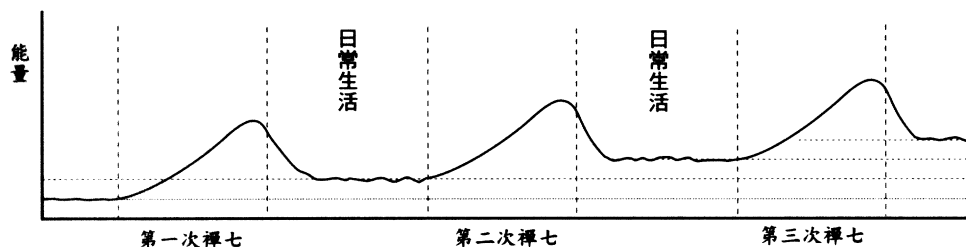


圖 2 禪七次數與身體能量變化示意圖

始，即不易有進境。¹² 因此我們可說，慈溪成員也期望能夠於平日維持身體於一個「高能量」的狀態，而維護身體狀態的理念最重要的因素乃是宗教的原因，惟有依此脈絡，我們方能進一步探究他們如何瞭解自己的身體，尤其是他們所認知之高能量狀態下的身體機能與反應。

慈溪並沒有丹田或「收氣」的觀念，也沒有修練完畢時將氣—能量收納或儲存於身體某處（如丹田）的功法，在他們的認識中，氣—能量乃儲存於運行的管道中。如此，當道場論及「打坐的能量狀況」或「能量高的身體狀態」時，並非單純地指身體內部氣—能量累積的狀況；慈溪成員論及能量的變化時，更重要的意涵在於指出某種體質特性的改變，也就是前面所談及之「打坐修練後的身體狀態與常人不同」的宣稱，道場則用「能量轉換」的觀念來說明此種禪七修練後之身體特性。「能量轉換」乃指食物轉換成「氣—能量」的效率與因而出現之身體機能的增進。在「能量高」的狀況，身體可以迅速、有效率地將食物「轉換」成運行體內之「氣—能量」，而達到類似「氣機旺盛」的狀態，因此，「能量高」——精神與身體機能的旺盛——的基礎在於一個「能量轉換」的效率，經過禪七洗禮後的身體可以很快地於吸收食物的能量後，將身體帶到一個高能量的狀態。而禪七的設計，即是讓身體在兩倍於平常之進食頻率中，逐漸轉變。

這種能量轉換的具體呈現之一，即是每個人打坐的進境。慈溪所傳授之打坐要訣中，最重要者在於心的掌握，也就是如何於身體與意識出現變化時保持一個不與這些現象交涉的關係。而於重要的關卡能否把握要訣（根據道場的理念），又與個人開悟的程度有關，因而修慧——如深入經藏、參禪等——亦受到

12 此處因為主要討論禪坐的身體，而似乎過於強調能量的面向，其實慈溪非常注重禪坐心的技巧，並從佛教的教理結合禪坐的身體觀，而發展出一套饒富佛教教義的打坐修行理念。慈溪非常強調深入經藏，修定與修慧並行，修行者必須於修慧上面有所領悟，方能於禪坐有進境。針對慈溪禪七的理念與展演，請參考余舜德（1998, 2000）。

同等的強調（余舜德 1998）。若容許筆者在此只將身體分離出來討論的話，慈溪會強調禪七的過程「千變萬化」，雖然大家都有一個能量逐漸增強的體認，但是能量於禪七不同階段的體現，卻可以是相當的不同。例如，不同的時間在身體不同的部位作用，某段時間集中於臉部，而後有轉移至耳朵；有時持續增強，有時則在高峰的出現前，有一段長時間的低峰期，身體感覺空盪盪的，能量好似消失了，沒有任何變化；而有時雜念又會不斷湧現，有時則空無一念。道場亦同時區別氣—能量的質性：剛開始打坐的人，身體之氣似乎較會橫衝直撞，感覺非常強烈，道場認為此階段的氣較「粗糙」。第一次禪七之後，氣的展現反而趨向沈寂，與身體的作用轉緩，慢慢轉化，道場認為這種較細緻的氣方才「有用」，能夠真正「深入」，作用到細微、深層的部位。

身體一些本質性的改變也被慈溪成員認為與這個打坐修練後的身體有關。從涼性、冷手冷腳的身體，轉變為熱性、氣血循環順暢的身體，是最常被提到的例子，身體有足夠強度之氣—能量以通達身體末端，被認為是最基本之體質轉變的體現。另一項改變可說是能量轉換的鏡像（mirror image）——「新陳代謝率」的增快——當食物的「能量」被快速轉換成「氣—能量」的同時，增進的身體機能亦很快地將能量利用（消耗）掉。習慣禪七進食頻率的成員，雖然於進食後可以感覺到能量的增強與身體機能的改進，但同時亦需補充能量快速消耗的身體，如果沒有適時補充，身體有時反而會較打坐前更容易遭受能量遽然降低（而有虛脫之感）的困擾。經過打坐修練的成員，身體氣—能量之「虛」、「實」（也就是能量高、低）的感受，即成為他們非常注意的項目。慈溪的成員則常用打坐後「能量轉換很快」來形容這種容易進入能量高，但肚子餓時又容易受「能量低」侵襲的狀態，並經常以此相互提醒日常生活中要注意身體能量的變化。因此，慈溪舉辦的活動通常會比照禪七活動的進食頻率準備點心，多數成員出外時也會準備一些補充能量的食物，牛奶糖因而成為他們在天氣寒冷時隨身攜帶的物品之一。

而與本篇論文的主題——冷熱醫學與文化感知的方式——最相關者，當是打坐修練後身體轉變「敏感」的建構。慈溪的成員從不同層次的體驗來概念化身體敏感度的增加，並以這個「敏感」的身體做為他們能夠較過去更清楚認識自己身體的論述基礎。由外向內起，慈溪的成員認為打坐導致毛孔張開，使得外界環境的變化更容易經由毛細孔影響身體。禪七過程中頭部與膝蓋對寒、涼尤其敏感，亦是他們保護最周到的部位，即使於大熱天，打坐中的膝蓋與頭部，皆難承受清風吹過，打坐者多會以蓋腳巾及帽子保護之，冬天時更有人以毛線護膝保護膝蓋。同樣地，毛孔張開的身體亦容易受到熱氣與氣候變化的影響，因

而成員亦盡量不直接曝曬於陽光下，即使是吹風機的熱氣亦需注意，道場即建議成員只吹頭髮，而不讓熱風直吹頭皮。也因如此，一些成員平常即會隨身攜帶蓋腳巾及防寒衣物，並戴帽子以防冷氣或炙熱的陽光。

「毛孔張開」的說法並非慈溪成員個人經過視覺測量的結論，而是將身體對外界溫度變化之體驗加以具像化的身體想像，是一種常識性的知識觀點，加上冷熱感覺佐證而產生的建構。慈溪成員亦是經由這個「毛孔張開」的想像，容許他們更能夠概念化風邪入侵的說法。張開的毛孔容許外界直接與身體內部互動，外界的寒氣因而較能夠貫穿體表第一道防線，進到「裡層」引起感冒等症狀，因而道場亦會建議成員於必要時吃鹹一點，促使毛孔關閉。「毛孔張開」的想法使得「風邪入侵」的觀念成為相當具像化的醫學論述，並相當清楚地呈現慈溪身體空間面向中「表／裡」、「內／外」之分的概念。如此，治療受寒（感冒）的方式，亦以熱將入侵身體內部的寒氣「逼出」為主要的策略，因而在感冒症狀開始出現時，除了吃感冒藥，另外配合熱湯及炒飯，期望藉由兩者所具有之熱的能量，將風邪逼出體外。

另一方面，打坐修練後「通暢」的身體亦造成身體敏感度的增加。相對「毛孔張開」的說法，在於強調外界影響進入體內來解釋身體感知的敏銳度，「通暢的身體」則強調影響進入身體後的呈現。其邏輯是：通暢的身體會對環境變化或進入體內之食物的特性很快地產生反應，並顯現於某些徵候或症狀上，因而若知道如何注意自己身體的變化所帶來的訊息，則有機會可以比較清楚地瞭解自己的狀況，當身體出現一些現象或早期症狀時，即能採取適當的處理。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而變得越來越「微細」時，即能隨時敏銳地察知身體的狀況；相對地，「粗糙」的身體較難反映身體細微的變化，因而問題常會「積壓」到一定程度後才「爆發」開來。而慈溪對於冷熱醫學及食物特性的瞭解即是基於此「微細身體」的脈絡，例如身體狀況不適合吃涼性食物時（即身體已處於「偏涼」的狀態），常在吃涼性食物之後，很快即出現流鼻水或打噴嚏的現象。慈溪成員視此種現象為「微細的身體」呈現之預警徵候，因此需要採取一些適當的措施調節。

敏感的另一面，亦表示著身體更容易受到環境變化及食物的影響。「微細」的身體敏感地將外界些微的變化呈現出來的同時，通暢的身體亦會加速、加強這些變化帶來的影響。因而道場的成員相當注意氣候的變化，並採取適當的措施應付寒冷或燥熱的天氣。他們非常注意食物冷熱的調配，避免食物冷熱的效應造成身體的困擾，而部分成員吃藥（尤其是西藥）時會自動減半藥量，更是這種微細身體的建構之最顯著的體現之一。

就觀念的層次而言，慈溪成員並不諱言「微細的身體」和六識的「意」有密切的關係。也就是說，要能夠辨別身體細微的感受或呈現的症狀，需要有分別現象之「意」的分類項目，同時亦需要一個有經驗能力的身体，方能辨識身體細微的變化。若以文章前面所提之食物冷熱特性與身體反應為例，如果我們不將「流清鼻水」這個現象與涼性食物聯想在一起，則這層關係就不會呈現於意識之前。身體的反應沒有感知項目呈現其顯著性，即非常容易被忽略，因而（用慈溪成員的話說）我們需要「懂」身體與食物的知識；與此同時，我們亦需要經過訓練之感官能力來分辨現象，例如，需要視覺辨識鼻涕顏色的意義，或觸覺感知鼻涕的濃稠，方能清楚分辨身體現象與感知觀念項目之間的關係。換言之，道場成員雖然強調微細的身體體驗之真實性，但是這個體驗的存在，有賴與「意」之感知項目互動，方能呈現其顯著性；這也是 Kuriyama (1999) 一再提醒我們的，身體感知的能力是需要長久訓練的，就如外科醫生凝視解剖的身體之眼睛（視覺），或中醫經由把脈探知身體細微變化的手（觸覺）是勤奮練習的結果，不然呈現於眼前之剖開的身體並不會自然展現醫學的意義，寸口（脈搏）細微的跳動之顯著性不會出現於意識之前。同樣地，慈溪成員宣稱之「微細的身體」，仍需要經過適當訓練的感官知覺能力來配合。

上面以相當篇幅來分析慈溪的身體建構，尤其是成員使用的詞彙與觀念，不只告訴我們慈溪對於「打坐後的身體」之想像，當他們運用這些詞彙與觀念來建構身體的同時，亦清楚地告訴我們，他們如何感知身體，或他們如何訓練自己由哪些方向及角度來感知身體的變化。「氣—能量」、「通暢」、「衝」、「脹痛」、「排氣」、「流失」、「能量高」或上下、表裡的身體空間面向等，都告訴我們慈溪成員如何於他們所建構的身體脈絡下，訓練自己感知的方式。例如「氣—能量」即告訴我們慈溪從能量之具有某種「動力」的面向，來感受這個於中國文化中通常被稱為「氣覺」或「氣感」的項目；而氣—能量的流動有順暢或不通暢的感覺，有能量衝撞不通之處的想像，與相對之「脹」的痛法及衝過阻礙的快感。「排」則先有氣—能量「飽足」或「多餘」的感覺，相對的「流失」則有之後「虛弱」之感，而「排氣」與「流失」皆建立在氣—能量進出身體的方向性分辨。「能量高／低」則告訴我們能量強弱如何與情緒、活力、精神狀況，乃至宗教的觀念結合，因而我們不只感覺能量動力的強弱與流動的方向性，更從身心的變化來感受能量的影響。

因此，本篇論文企圖探討之冷熱的體驗項目，也需要於慈溪的身體建構及經過訓練之身體感受能力的脈絡來討論。

(六)慈溪感知冷熱的方式

慈溪成員從四個面向來感知身體的冷、熱：(1)「氣－能量感」的消長與流動的方向性；(2)情緒的波動；(3)冷／熱的症狀；與(4)食物的特性。它們之間的配合形成冷熱感知的內涵，成員在表達身體冷或熱的感覺時，常結合其中的兩項或三項來描述身體冷、熱的狀態。不同結合的方式也影響他們所使用的詞彙，例如強調食物與能量的關係時，他們多用「燥」來代表身體的狀況，但是強調情緒與能量的關係時，則用「躁」。有些詞彙更有多重的意義，用於不同的脈絡，例如「能量高」可以單指身體能量強的理想狀況，用於吃完豐盛的一餐或吃過「燥性」食物時，又常被用來指「過高」而有「躁／燥」之傾向。慈溪的成員較少直接用「冷、熱」來描述身體的感覺，他們口語化的用法多用「能量高／低」及「涼／燥」的結合來描述身體冷熱的狀態，「冷、熱」可說是較廣義、較具包括性的觀念。慈溪有時則用佛教四大觀念中的「水大」及「火大」來代表冷、熱，可能因為寒、涼、燥、熱等乃屬於中國文化的觀念，因而較常於平日描述時出現，「火大」及「水大」因為涉及佛教構成宇宙萬物之四大元素的理論，因此較常於上課正式討論禪修課題時為成員使用。

氣－能量高低是身體冷熱狀態的基礎。能量高、低和中醫常用之「實」、「虛」的對比類似，皆涉及飽滿與不足相對性的課題，但是慈溪所指稱的能量高低單只意謂全身的能量狀況，而不涉及身體局部（如臟腑）的虛實。如前述，「能量高」乃指能量足夠、飽實之意（即「實」），不過應用於冷熱的脈絡時，因為有氣－能量往上湧而可能引發問題的考慮，使得成員將注意的焦點擺在能量向上「衝」到頭部的感覺。於此種狀況下，身體「燥」與心情「躁」常伴隨能量增強的感覺出現，「燥」指身體受氣候或食物影響而產生之乾、熱、脹等不舒服的感覺，而有口乾舌燥、口臭、口苦、嘴破洞、牙齦紅腫痛，或頭、眼、耳脹痛、便秘等現象；相對地，「躁」則指念頭多及情緒的波動，而易有焦慮、躁鬱、躁動、發脾氣的問題。兩者其實是一體兩面，身體很「燥」時，亦隱含情緒可能也因而出現急「躁」的傾向；同樣地，當一個人表現出「躁動」、「急躁」的情緒時，身體亦常是在「燥」的狀態。兩者形容類似，但分別是從情緒與感官所感受的狀況，不同的是，「燥」同時被用來代表氣候與食物具有之某種類似「火」的質性，能夠引起身體發出「燥」的症狀，因而「燥」可說被視為源自於體外的環境與食物因素。而情緒的「躁」雖與身體燥熱的狀態有關，但是心理急躁的出現另外尚受個人心理調適之能力的影響，於慈溪的禪修概念中，情緒與自我的交互關係更與個人宗教修行的成就有關（余舜德 2000）。因而兩者雖是一體的

兩面，不過「燥」同時也代表感知身體的項目與引起這種身體狀態（甚而情緒之躁）的肇因，因而解決之道也常從「燥」的調和著手。

用於冷熱的脈絡時，慈溪成員較不注意「能量低」時——身體整體能量低於正常運作程度的狀況——體內「氣—能量」流動之方向性的問題，而是強調當其時身體虛弱、倦怠、精神不繼、手腳冰冷的感覺。道場並不使用「能量低」來說明身體冷熱體質的傾向，而是指個人當下之身體的能量狀況。慈溪「能量轉換」的建構，讓成員非常強調能量會較一般人快速減弱，並導致虛弱感的現象，在慈溪成員的認識中，並非身體原本即虛弱的人才會遭遇能量低的狀況，高能量狀況下具「能量快速轉換」特性的人反而容易感受到能量快速下降的問題。能量低時，身體更易受到寒氣與冷性食物影響，出現全身發冷、畏寒、無力的感覺。慈溪同時亦從身體機能所產生之局部性症狀的角度，來感知寒涼的影響，例如肚子會受涼，吃多了涼性的食物，會出現拉肚子、大便稀或鬆等症狀，其他如臉白、唇白或紫、流清鼻水、打噴嚏、口水多而稀、尿多呈白色、月事量少且期間短等，都讓成員聯想和寒涼的影響有關。

因此，慈溪成員可說從「氣—能量」與「寒／燥」質性這兩個面向的結合來感知冷熱。於慈溪的主觀認知中，身體「能量高低」與「質性」的感覺實分屬不同的項目，但兩者又常結合出現於感覺中，因而報導人於描述此二種感覺時，並不見得能夠斷然分別，不過他們的描述的確建議他們區分此二項目來感受冷熱。「能量高低」的感覺乃氣—能量流動之強弱、方向、通暢，與因而導致之精神及生理機能的狀態，「質性」則指外來影響引發之情緒及身體的狀態。前者強調氣—能量的感覺，後者除了情緒的感覺外，亦強調寒燥的質性所引起之各種症狀，而且兩者亦有相當的交集。在生理的建構上，能量的不順暢被視為會擴大「質性」的作用，因而增強「寒」或「燥」的感覺，同時，「質性」亦會影響氣—能量流動的方向，例如燥熱的天氣或食物都有令成員感到能量向上衝的作用，因而「質性」與「能量」的關係似乎不易釐清。雖然如此，他們於說明冷熱的運作邏輯與相互關係時，此二項目的區辨，又相當清楚地呈現於論述中，例如一個體驗性的原則是：能量高時，「躁」／「燥」的問題即容易發生，因而身處能量高的狀況時，要特別小心燥熱的飲食，而同樣地，能量低時，身體寒涼的症狀更容易出現。另一個基本認識是，虛弱的身體（能量低的狀態）吃燥熱的食物，仍可能出現情緒躁動或身體燥熱的現象；相對地，即使處於能量高的狀態，身體仍會受到食物之涼寒質性的影響。此外，慈溪亦相當注意「能量」及「質性」詞彙的用法，通常「能量高／低」只被用於說明全身的狀況，而質性的寒涼則常被用於說明局部性的問題，因此，胃機能不佳（有一般所謂之

「胃寒」毛病)的人吃到寒性的食物，即使於能量高的狀態仍會遭受胃機能的問題。兩個例子都說明，於理論性的思考上，慈溪有區分「能量」與「質性」的考量，雖然於感覺上，兩者的確呈現一些交集。

而慈溪對於日常食物調配的實踐也建立在這種「能量感」與冷熱之「質性感」的考量上。但於進一步討論慈溪調食前，需要先行說明的是，慈溪使用之食療的知識其實相當複雜，道場的領導者具有豐富之中國傳統醫療知識，許多成員遭遇個人身體的問題時，常會依照他的指示來調養身體，不過此套複雜的「食療」知識並沒有被廣泛地教導，成員多從個人遭遇身心問題與請示、調養的過程中學習到片段，成員之間的溝通主要乃基於一套較簡化的模式與觀念，此套簡化的知識（本篇論文討論的冷熱醫學）雖仍基於專家的知識，但實則有許多理論上的跳躍，並未以邏輯結構完整之體系化的方式出現。例如成員對燥的食物有很深刻的體驗，亦瞭解如何調適，但對解釋燥性食物如何於生理的層次發生作用時，則較為分歧。不過也是此套以個人的經驗與能量高／低等口語化的詞彙建構而成的簡單模式，最能夠呈現慈溪成員如何從他們所能感知的程度範圍，所建立之食物的冷熱分類與調食的實踐方式。

首先，慈溪成員結合「能量高」的感覺與食物的「溫熱」質性，¹³ 也就是說，能夠引起能量高的感覺者多被歸類為「溫」或「熱」性的食物。成員有時亦常以「能量高」的食物稱呼熱性的食物，這個詞彙似乎也予人質性等同於熱量的暗示，因此肉類一般皆會被歸類為能量高的食物，雖然它們的確亦有高熱量的性質，不過道場成員的描述倒是相當清楚地顯示，進食之後的感覺才是關鍵，而非熱量「計量」的問題。例如，一些食物（如胡椒等辛辣的調味料）本身並不具多少熱量，但是只需少量即能引起非常強之「燥熱」的感覺。另外，蔬菜類亦都不具多少熱量，但亦有冷熱之分，例如高麗菜及紅菜即屬於較溫熱者，小白菜、白蘿蔔、小黃瓜及金針等則屬於涼性的蔬菜。烹飪的方式更會影響食物的屬性，熱炒、煎炸的方式能夠賦予涼性的蔬菜一些熱的質性，因此熱炒小黃瓜即不若涼拌者「冷」。慈溪的成員多半忌諱煎炸的食物，因為食物經過了高溫重油煮食後，即會引起「燥」的感覺，同樣地，於吃生冷的食物時，亦會相當地謹慎。

「燥」是慈溪極力避免的狀況，常會引起前述之身心上的不適與症狀，「燥」有時被視為身體在能量高的狀態下所伴隨出現的副作用，例如豆漿是很好的食物，但若吃過多或每天吃，即常會出現「燥」的感覺，甚至症狀。與燥的感覺

13 慈溪於溫／熱、寒／涼之間並沒有明確的分別，主要只指「程度」的差異。

類似但具有正面意義者則為「補」，慈溪成員以非常類似能量感的描述來敘述吃了一東西之後很補的感覺，例如，有人舉例說明，吃人參很「補」，立刻可以感覺到能量衝上來。補有「去弱」或「補不足」之意，因而身體虛弱時，吃一點「補」的食物可以增強這種氣—能量上揚之生命力的感覺，但是份量過多，即易轉而成為「燥」。因而補與燥於慈溪的體系下亦可說是能量感的正／負兩面，而也是於同樣的感知方式下，多種維他命亦被歸類為很「燥」、不適合每天食用的補品。在中國文化裡，使用「熱」這個觀念的脈絡多為具有正面意義，且受喜愛的象徵，例如「熱情」、「熱心」、「熱誠」、「熱鬧」都是好的、受歡迎的人性特質或情境；相對地，「冷」則多被用於負面的社會情境，如「冷清」與「冷淡」。於慈溪，具有能量高之熱性的身體亦被視為是理想的狀態，因此在氣—能量不足時，可以「補」充能量，但於敏感之身體建構下，若過「補」之，則容易出現燥的負面作用。

若感到燥熱，一般以涼性的食物來調和之。慈溪成員以能量強度感降低的角度來感受涼性的食物，因而當感覺能量過高或「燥」時，涼性的水果、綠茶與青草茶即常被用來減低燥的感覺。這個涼性食物的建構呈現兩種不同的思考邏輯，一者強調涼性食物減低躁或燥的感覺，而非消耗能量，因為從熱量的角度視之，即使是涼性的食物本身亦含有能夠轉變為氣—能量的熱量，因而涼性食物的作用並非在於降低或消耗掉身體的能量，而在於減低熱的感覺。這個涼性食物生理作用的建構清楚地呈現於慈溪成員的調食實踐：慈溪的餐點，除了一般飯菜，都會準備西瓜、柳丁等涼性的水果，熱天時還會準備青草茶，道場更建議成員應該依照自己的感覺來決定各種食物應吃的份量。有趣的是，若從這個「減低燥的身體感」之建構的邏輯來考慮時，一般被營養學家列為高能量的啤酒與高糖分的沙士、可樂等都被列為涼性的食物，¹⁴ 並從調配身體冷熱的觀點來飲用。

另外一個邏輯是從較著重涼之狀態的能量方向考量。如前所述，症狀乃慈溪感覺涼性食物對身體之影響的主要方式之一，此項認知背面的邏輯和涼性食物有「澆熄」、「減緩」或「宣洩」氣—能量之作用的建構有關，它從實體的意象想像體內運行之氣—能量受到涼性食物影響，而「減低」能量的力 (power)，或從運行的管道中被「排出」，因此一些身體的機能即受到影響，而出現了拉肚子、流鼻水、冷咳嗽等症狀。基於這樣的邏輯，便有一些簡化的說法出現，如

14 可樂被認為有此項功能，和坊間一般所謂之「刮油」的作用有關，就如濃茶進入胃後有刮油的作用，減少油脂的吸收，因而有間接減低「能量感」的作用。

食物之冷被認為可以「中和」能量之熱，或涼性食物具有「宣洩」的功能，身體氣—能量因而被「排出」，也是從這樣的角度考慮。慈溪成員在調配食物時，會避免一些比較「寒」的食物，尤其於冬天食用大白菜、白蘿蔔等寒性的食物，都會注意烹飪的方法，食用時也會注意身體的反應。這個從症狀出發的考慮，使一些特定食物與相對症狀——如番茄與胃寒——的關係受到特別的注意。

從上面這些冷熱食物的建構，我們大致可以歸納出慈溪調食的基本原則。因為道場成員視身體整體能量維持在「高」的狀態為理想，食物調配主要在於保持適當的氣—能量狀況，並防止身體之「燥」或情緒之「躁」的出現，因而於適當補充身體所需的能量之餘，會配合一些涼性食物來調節能量高的食品可能帶來之「燥」的副作用。當身體出現燥的狀況時，通常會先以柳丁汁或綠茶等調和，若效力不夠，再考慮青草茶，因為身體不通暢是能量高的狀態下出現問題的主因，因而此時亦可配合適度的運動，幫助體內氣—能量的循環。相對地，感覺身體虛弱（即「能量低」）時，調配之道則在於「補充能量」，吃一些能夠增強身體的能量但非「燥」的食物。但身體若於低能量的狀態下又出現涼的症狀時，除了補充能量的考慮之外，尚要添加一些能夠治療受涼症狀的食物，因此可以熱炒的方式或添加一點熱性的材料（如老薑）給予能量高的食物一些「額外」的力，熱濃湯、炒飯、cheese 等即常於此時食用。而若身體能量狀況偏低，但又有燥／躁的感覺時（即一般所謂「虛火」的現象），調食的方式並非一味地「退涼」——使用涼性食物幫忙處理燥的問題；而是於退涼的同時，尚須補充適當的能量，使氣血循環恢復機能，「燥」方能抒解。

在食物的選擇上，我們可以發現，慈溪不會以燥性或極寒的食物做為調配之用，因為此二者皆被視為具有容易引發負面作用的傾向，因而不能以燥而無能量的食物——例如胡椒、辣椒或荔枝、桂圓——來調節涼的症狀，或以極寒的食物——如生的蘿蔔及大白菜——來中和燥的感覺。慈溪成員一般也避免經常食用這些食物，若食用這些食物亦會用「適當」的方式烹飪，以減低其負面的作用，即使偶而食之，亦只會淺嘗。除了擔心一些立即的症狀出現，慈溪更認為長期食用偏寒或燥的食品對身體會有深入的影響，因而有「偏燥」或「偏涼」體質的說法，原本偶而出現的症狀成為質性偏頗之身體的常態。慈溪雖注重他們經過修練的身體能夠敏感地感知食物冷熱的影響，不過他們亦從長期累積的角度來預期細微、不立即感知的變化可能造成的結果，而這種長期不自知之細微的變化所導致偏燥的體質則可能於某刻超過門檻而「爆發」；相對地，偏寒者長期氣血循環不良，身體機能常會出現顯著的問題。而也就是因為這種對冷熱長期影響的認識，慈溪反對長期食用近年來某些坊間流行之健康食品，如

五穀雜糧或生機食品，成員認為前者的燥與後者的寒在長期累積下，會對身體有深遠的影響。同樣地，慈溪成員於各種補藥（乃至維他命）的使用亦非常謹慎，深恐補藥於體內長期累積可能導致之身體質性的變化。

因此，從慈溪日常調食的實踐與食物分類方式，我們可以發現慈溪有調配「能量」與「寒燥質性」的考量原則，這個區分說明「能量感」與「質性感」的確是成員感受身體及食物冷熱的兩個感知項目，而且於此二大項目下，尚有高／低及涼、寒、補、燥（與躁）等次一層次的項目，因而可說相當複雜，如此組成之冷熱的感知體系，實比過去一些研究（如 Anderson 1980）單從「冷熱平衡」——也就是某些食物產生冷的感覺，熱性食物產生熱的感覺，身體覺得冷時，可以熱來平衡，反之亦然——的邏輯所歸納的原則複雜許多。而此複雜性也告訴我們慈溪成員感知冷熱的主軸與內容，他們如何從體驗的面向賦予冷或熱的身體傾向好／壞的判斷，因而有以食物、草藥或運動等方式來「平衡」身體的必要。尤其重要的是，「能量感」與「質性感」之間複雜的關係亦告訴我們，慈溪這個團體如何因為宗教修行的理念與身體修練的結合，而從一個特殊之身體狀態的建構來感受身體的冷熱與食物冷熱的效應。

我們從道場成員能量層次的考量可以知道，慈溪冷熱調食並非基於一個可定義之身體冷熱平衡狀態，因此我們可以利用食物的特性，將身體帶回這個假定存在的標準狀況。也就是說，慈溪與成員對身體的認識所呈現的，並非一種類似數字標準的平衡（如血壓、膽固醇），亦非齊頭式的均衡（每個人皆相同的均衡）。慈溪其實並沒有使用任何類似「平衡」的詞彙，就如中國傳統醫學之虛實的對應，主要從「負面表列」來說明虛／實中間「均衡」的狀態，慈溪亦是從能量與質性的面向所感受的問題來建構理想的身心狀態，而且慈溪強調的，是一種能量高低變化下之某種動態平衡的建構。

如果從文章前面所述之慈溪經由十法界的宇宙觀所建構之禪坐的身體來檢視「平衡」的邏輯，我們可以指出，慈溪雖然從「能量」及「質性」雙方面來感知冷熱，但於能量與質性之間可說只強調質性的均衡。慈溪成員基於身體能量高低與十法界之階序關係的認識，亟求的是一個「高能量」（而非能量均衡）的身體狀態，經由持續的修練與適當的調食方式，他們期望身體的狀況能夠如前述圖 2 所示，於一次次的禪七修練中持續增加。因此，他們感知冷熱的方式乃建立於這個動態之高能量狀態下「質性感」的平衡之建構。對慈溪的成員來說，宗教（而非其他）的理由，讓慈溪成員尋求氣—能量的持續增進，也因此，他們對這個「能量高」的狀態有較多的建構，相對地，亦有較多之警惕性的憂慮。他們從禪坐身心變化的體驗來建構「毛細孔張開下」之身體／環境的互動

關係，從進食與能量感的關係建構禪坐修練後高能量狀態下之「能量快速轉換」的生理功能，更從氣－能量管道「通暢」的面向來建構高能量下之「敏感」的身體。而氣－能量更被認為扮演著溝通人神界線——或說，突破人的身體性到無身體性之神界——的關鍵角色，而能量持續增進的想法更與能否進一步和高階之神界相應有關。此種從氣－能量的觀點來說明身心狀態的建構之成功與否，尤其能否讓其信眾於體驗的層次感受到道場理念的可信度，實關係著一個強調修行之道場，能否說服信眾、建立權威非常重要的面向。

慈溪從禪坐修行之宗教觀點的建構，與中國傳統醫學的主張有一些不同的面向。於能量虛實之間的關係，慈溪高能量的概念有部分類似「實」（「元氣充滿」）的說法，相對於能量流失之「虛」，慈溪氣－能量的建構中並沒有一個高低「均衡」狀態之存在，而是視能量高為理想，因此只有「補不足」，並無「泄有餘」的需要，於能量的概念中，並沒有一個平衡的邏輯觀念。氣－能量的流失（也就是「虛」）是一個需要調整的狀態，但是慈溪於追求能量高的狀態過程中，對虛的憂慮主要建立在一個「能量轉換快速」的身體可能導致之虛，而非單純之元氣的不足。也就是說，慈溪談到能量高低時，實際上有兩種用法：一者是將氣－能量具體化，因而能量的高低乃指身體氣充溢／虛空的狀態，能量高乃「元氣充滿」，即是第一種用法；另一種用法強調高能量之狀態下的「能量轉換機能」，因此「高能量」並非即是能量隨時充溢的狀態。慈溪並沒有將氣－能量儲存於體內某處（如丹田），有若武俠小說中「內功」修練的建構，在需要時能夠隨時由內而生，以保持身體充溢的概念。道場強調的是能量變動快速的身體，於飽滿的狀況下，增進身體機能，活力旺盛，有助於打坐修練，但是能量的消耗亦快，因而亦有進入「虛」的憂慮。而也是此種虛的狀態，特別引起慈溪成員的注意，因此風邪並非只能侵入「能量低」之元氣虛空的身體，打坐狀況下張開的毛孔與鬆弛的毛孔（虛的表徵）一樣，皆容許外邪進入，身體能量狀況於變動中，亦有容許外邪進一步入侵，導致病變的機會。因而慈溪對能量高的身體，主要從第二個用法來認識，能量高低的描述並非單指一個靜止（或恆常）之能量高低的狀況（也就是第一種用法），而更強調能量變化、生理機能以及新陳代謝比一般人快速的身體建構。於此種認識下，一個高能量狀態的身體並非風雨不侵，而是一個需要經常「補充能量」的身體。同樣地，一個高能量的身體更非「百毒不入」，而是對冷熱食物非常敏感的身體，稍微偏食任一質性的食物，即常會顯現出某些症狀。也因此，慈溪強調的，是一個能量動態變化中維持質性感均衡的努力，而非某種靜態之平衡標準。

如此，上述之冷熱食物的認識或食物調配的方式也須放在慈溪成員「能量

轉換」及「敏感之身體」的脈絡上來瞭解，因為只有於敏感身體的建構上，他們對身體能量狀態的重視、寒燥食物的謹慎，或對身體出現之冷熱徵兆及感覺的注意才有意義。慈溪成員覺得上述這些考量對一般人並不見得會有直接意義，因為他們所強調之身體感覺或症狀，並不一定會在「遲鈍」的身體上顯現，不過沒有被察覺或不曾具體顯現並不表示冷熱不會影響身體，長期的不調，可能在將來會造成嚴重的後果。因而慈溪冷熱的建構中有非常重要之時間的面向，另一方面，這個時間的面向與個人身體的差異更有密切的關係。而也就是這個時間的面向，使得慈溪的成員覺得他們敏感的身體雖有些不方便之處（例如不能盡興吃東西），但卻能「較早」察知身體發出的警告。

Kuriyama 從中醫的觀點提出中國文化最重要的身體感項目應是「虛」的概念，傳統醫學對疾病的瞭解與身心的憂慮多從「虛」的概念來詮釋。相較於這個看法，慈溪最重要者則為「能量高」的身體感。「虛」乃恐懼能量的流失，「能量高」則憂慮能量於身體不通暢時的「積聚」問題。能量高之所以非常受慈溪成員重視，自是與前述慈溪之禪坐修行的理念有關，成員不只希望能夠維持這個狀態，更期望能於一次次的修練過程中逐步升高，因而對能量高的狀態、可能出現的身心現象或問題的理解，乃成為道場成員非常重視的課題。另一方面，一般人皆易警覺到虛弱、精神不振的問題，但是對於精神亢奮，乃至躁動等常易相隨能量高的現象出現的問題，反而常不自覺，而這個憂慮即來自於能量「積聚」於身體某處，尤其是能量於日常生活時無預警地衝入腦部，而導致意識轉變進入某種恍惚狀態的擔憂。因此，慈溪成員也非常注意個人在無意中呈現之躁或燥的徵兆，成員之間更會互相觀察彼此說話的語氣、情緒的表現、口腔發散的味道或呈現的臉色等，並互相提醒是否有以食物調適的需要。

慈溪成員之所以會注意到語氣與情緒，則和佛教「執著」的觀念有關。執著乃指對事物或事理固執不捨之心，從佛教的脈絡闡釋之，更有將虛幻之事妄以為實有之存在，偏執其有而不願捨棄之意。慈溪強調這種偏執之相的展現常與能量高的現象結合，當一個人躁動時，更容易抓緊某些事理，不願放手，就如生氣時更容易偏執己見一樣。因而當一個人的情緒開始激昂，說話的語氣呈現固執不捨的傾向時，慈溪成員即會開始注意是否能量高而出現躁的問題。從禪坐修行的觀點視之，容易出現但難以處理的問題，即是執著於禪坐能量高時出現的身心幻象。人們體驗到意識變化，尤其感覺到自己彷彿擁有某些「平常」狀態下不會出現的經驗或能力時——例如聽到幻音、看到幻象——最常出現的反應是竊竊自喜，以為修練達到一些具體的成就，期望每次打坐都能再次進入同樣的狀態，並保有此種特殊的能力。這種對修行過程出現的現象做出好惡的

價值偏好，將這些現象妄以為實有，而不願從這些現象中「出來」，如此即可能因此停留於此狀態中，而出現一般所謂走火入魔的問題。因此，慈溪對能量高的身體狀態不只有較多的建構，更有許多的警惕。

能量高低脈絡下身心的變化與佛教教義的結合，也呈現出慈溪在身體感的建構中最獨特之處。於詮釋傳統醫學「虛」的問題時，Kuriyama (1999) 從道教的觀念說明心靈上的「虛空」與身體虛空之間的關係，強調虛靜恬淡為旺盛活力與長壽的秘訣，不過無法忘卻欲求的人則難以維持身體的活力，因而常會耗盡元氣而導致身體之虛。慈溪對能量的流失也有類似的看法，散亂的心容許能量經由身體的孔洞於言談、聲色之娛、繁忙的瑣事中逐漸喪失，而致虛弱。不過相較於虛的問題，慈溪強調，能量高的狀態下執著的傾向更值得成員注意，能量高雖是修行亟求的狀態，但卻也是最容易使我們誤入歧途的誘惑，若沒有正確的修行理念，而誤將禪坐過程中（或「現象界」中）出現之各種現象視為確實存在、可以掌握的現象，而執著於這些現象的擁有，如此，修行不但難有進境，更可能會有嚴重的後果。因而成員也會從展演 (performance) 的角度，相當注意平日出現的執著之相，當一個人開始緊抓著某個念頭，堅持某個觀念、想法而無法綜觀全局，甚至提高聲量辯解時，慈溪的成員即常會從能量與執著的關係來詮釋這些外在的表現。因而我們可以發現，相當有趣地，當中國傳統醫學運用道教虛靜心靈的觀念，強調反其道而行常導致之衰弱的身體，慈溪則結合佛教執著與身體的知識，憂慮偏執於高能量狀態的後果。

四、結 論

慈溪只是一個個案，它結合身體、調食的知識、十法界的宇宙觀、禪坐與深入經藏的修行方案，使之成為一個相當獨特的個案。然而與慈溪同等「獨特」的宗教／身心修練團體於臺灣卻相當普遍，即使屬同一宗教（如佛教）、同一派別（如禪宗）或同一修練傳承（如太極拳），各道場於身體的認識、修練的理念與實踐方式都可能呈現顯著的特色與差異。而也就是各自獨特之處，更容許筆者主張本篇文章主要的論點——身體的建構、感官的分類、身體感的項目與經驗內容，以及理念形成一個具有「文化」特色之感知身體的「方式」(style)；也就是說，感知身體的方式可能因「文化」的差異而呈現各自的特色，而慈溪成員基於氣—能量「高／低」、「通暢」、「積聚」、「流失」、「排」、「爆」、「上下流動」等身體感，與這些項目相互間複雜的關係所組成之感知冷熱的方式，即是論證此觀點最好的例子之一。

身體經驗難以被客觀化(Good 1994)，文化的成員因而常常難以語言化的描述來言明或確認他們的感覺，但是就如 Bloch(1998)從認知的角度提醒我們的，這些文化成員難以言明之處，可能正是成員間共享最多、且更深植於日常生活實踐之中，因而可以說是（較那些具有明確觀念與詞彙的認知）更基本(fundamental)，或說更符合人類學定義之「文化」的部分。冷熱的身體感即屬 Bloch 強調之基本的文化認知之一，Bloch 用「辦公室」的概念做例子，指出一個現代社會的成員都有何為辦公室的概念，但清楚的詞彙並不一定容許我們明確地描述出我們對辦公室的認知。同樣地，筆者於進行慈溪的田野時即發現，報導人雖可提出一些身體冷或熱的感覺性描述，例如，「最均衡時是一種能量強時的祥和」、「能量高的時候不一定會躁，看心的調和」、「躁的時候是因為食物吃太好，所以才會覺得不舒服，但『能量足』的時候可以沉靜下來，不會覺得煩」。但是這些描述對不瞭解慈溪道場的人卻顯得有些「不著邊際」，難以從這樣的描述 sense 到真正所指，有些報導人對於所用的詞彙(如身體燥的感覺)更無法提出任何詮釋，認為筆者要他們形容這些「大家都應知道的感覺」很奇怪，雖然他們每天使用這些詞彙來說明身心的狀態，並判斷如何調適。

慈溪成員冷熱的認知告訴我們，冷與熱的身體感是非常複雜的組合，包括與其他身體感(如氣、補、洩、旺、虛、痛、癢、燥等)互為佐證的關係、生理及情緒症狀的認定，與同樣牽涉到複雜之身體感項目的症狀體驗、解釋身體冷熱與各個生理系統之關連的醫學理論、以禪坐經驗為基礎之身體認識，及佛教無著、不二的理念。慈溪成員感知自身狀態的例子實類似臺灣人對家屋的認識，從他們一踏入別人家的玄關起，即常可以很快地從空間的配置、家具的擺設、味道、顏色、照明、整齊(或凌亂)的程度等因素的結合，察覺到家屋內部功能性的分別、小孩的數目、家庭的經濟狀況、宗教信仰、品味、生活習慣、交友狀況，乃至親子關係或主人是否常在家等複雜的課題。同樣地，慈溪成員從感官接受的訊息、身體各種分泌物(大小便、痰、鼻涕等)的狀況、頭痛／胃痛等日常症狀的出現、精神的好壞、情緒的變化、進食後身體的變化等，來感受身體冷熱的狀態，根據這些訊息或某幾項訊息的結合，很快做出身體是否需要調適的判斷。

從研究者的立場，我們可以用直線邏輯的語言說明他們一方面區分身體能量充足(他們稱為「能量高」)與匱乏(「能量低」或「虛」)時的感覺，另一方面亦分別此兩種狀況下所出現類似副作用之身體狀況的體驗，於「氣—能量」高低體驗的分辨之外，亦區分「冷」／「熱」的身體狀況與感覺。身體於高能量狀態時會感到身體之氣流動順暢、精神飽滿，但亦可能隨之出現「燥」的症狀——

情緒急躁、耳鳴、頭脹、口乾舌燥等；相對地，能量低時，氣的流轉不順暢，感覺倦怠，手足冷，甚至極端虛弱，常會出現流鼻水、打噴嚏等現象。因而於「觀念」的層次來說，慈溪區分兩個層次的身體狀態與感覺：「氣－能量」的高與低；以及展現於感官知覺（如痛覺、嗅覺）及情緒之「質性」的「冷」和「熱」。也因此，在慈溪的觀念中，食物有「能量」的力（power），及促進流動的方向與冷熱寒燥的屬性，前者會帶動能量高／低的身體狀態，後者的質性和效應與身體虛實的狀態作用，引發「冷」或「熱」的效應，而出現許多外顯的徵兆（如耳鳴），乃至症狀（如便秘）。成員在道場的教導下，廣泛地將日常身心出現之許多感覺及狀況與食物冷熱的特性相關連，尋求某些客觀性的原則。他們觀察所吃進之食物的屬性與眾多生理現象的呈現與感受——如尿的多寡及顏色、排便的狀況及形狀、臉色紅潤或蒼白、眼睛的色澤與乾濕的感覺、口腔的味道與口水分泌的多寡、鼻內乾濕與分泌物（鼻涕及鼻血）的狀況、月事長短及量的多寡、曬太陽與受到風寒時氣動的感覺，及身體發熱或畏寒的感覺等——之間的關係，並觀察個人於冷或熱的身體狀況時之情緒波動。也就是說，慈溪成員一方面經由氣－能量的感受與上述主要經由感官感知到之身心狀態來判斷自己身體冷、熱（或適中）的狀態，並檢討自己的飲食狀況與當時之身體狀態的關係，以亟思調整之道。另一方面，此套日常生活的知識亦可以客體化的體系性方式存在，在課堂的討論中出現。若繼續深究，此套知識將非常複雜，包括解釋身體冷熱與各個生理系統——如消化、呼吸、排泄等——之相關的醫學理論及食物屬性和效應的詳細分類，與中國及佛教醫學傳承密切相關，這套複雜的食療知識並未理論化成類似學術的論述，而是以較為簡約之冷熱的模式存在於成員的溝通與實踐之中。

不過，對慈溪成員來說，此套知識的意義在於日常生活的層次，如果不用慈溪的詞彙，難以將之轉換成清楚邏輯的說明原則。但這套複雜的感知方式引導成員分辨氣－能量於身體內部的流動與氣虛實之全身的感覺，並從感官知覺來尋求身體各種感覺與症狀的相互關連性，注意感覺不同方式的頭痛（如感冒發燒時的頭痛與能量高但不通暢時的脹痛）、不同之氣－能量感（如能量旺盛或衰弱）、不同之能量流動的感覺（如衝入頭部或從腳底流失）、不同流鼻涕的方式（如身體燥時的黃濃、細菌感染時的青色，與受寒時的清鼻水）、不同之身體發熱的感覺（如運動導致需要發散的熱、吃辣的東西感覺之由內而外的熱，與全身的燥熱），或觀察臉色的變化（如受窘時的臉紅與氣衝到頭部時的滿面紅光）、情緒的反應（如語氣的高昂或躁動的亢奮），及區別口腔的味道（如口水清而稀與濃而苦的味道）等，均可分辨其中所傳達的訊息，並賦予適當的詮釋。

因此，這些經由嗅覺、視覺、痛覺等感官知覺與寒、涼、燥、熱、以及佛教之「執著」及「交涉」等觀念結合，形成一個複雜但又能夠迅速反應之感知身體的方式。

筆者於此篇論文中引用略嫌冗長的民族誌資料的目的在於指出，慈溪的成員學習／發展出此套感知身體冷熱的方式，並非經由理論性的教導輕易地將道場（或中醫，或佛醫的傳承）「現成」的知識整套地學習過來，因而人類學家研究的重點（如過去冷熱醫學的人類學研究一般）應是在於探究此套知識的 pattern。相反地，慈溪學習的方式就如所有文化學習一般，可說相當冗長，經由個人與環境長期的互動，逐步學習／內化，而成爲一種 Mauss(1979)「身體技能」或杜維明先生(1989)「體知」的觀念所強調的，乃是結合文化、生物(生理)與心理層次，嵌入於文化習癖(habitus)的能力。慈溪的個案告訴我們，大部分的成員於進入道場前即有中國傳統醫學之冷熱的觀念，但是觀念並不見得形成他們感知身體的方式，他們主要是於慈溪的環境中，經由禪七、斷食、護七的參與以及課堂的討論，以調食解決個人身心問題的實踐，經由冗長的體驗／內化過程，逐步建立一套屬於個人禪坐之身體「觀」與身體「感」之後，冷熱才成爲一項有意義的觀念、感覺與實踐。

再者，慈溪個案的意義亦在於告訴我們，人類學民俗醫療的研究恐怕過於專注於從（對西方社會來說）顯得較爲奇特(exotic)，因而（從人類學的觀點）亦較具有「文化」顯著性的醫學觀念切入，過去人類學研究現代西方醫學早已拋棄但仍存在於其他文化(other cultures)之冷熱觀念即是最好的例子之一。人類學家對於此種（從現代生命醫學的觀點來說）不具有顯而易見之（生物性）醫療效用的冷熱醫學最大的興趣在於，其可以容許人類學家據以舉例說明「文化」的因素如何於（原應屬於生物性層次之）「醫療」扮演重要的角色，因此研究的重點也在於凸顯冷熱的觀念如何於文化的象徵、認知或結構體系中形成。慈溪的個案則相當顯著地指出，無論以何種成員本身未必意識得到之文化象徵或結構關係呈現於慈溪醫療知識中，對慈溪的成員來說，冷熱醫學的意義主要乃在於身心感知與日常實踐的層次，慈溪的個案提醒著醫療人類學家於研究其他文化的民俗醫療時，需要深入瞭解研究對象的醫療主張是否如慈溪冷熱醫學的例子一般，建立於日常生活非常基本之身體感的基礎上，而非於具有明顯異文化獨特性之「文化觀念」上。

參考書目

- 余舜德
- 1998 身體修練與儀式展演：慈溪道場個案的研究。中央研究院民族學研究所集刊 84: 1-35。
- 2000 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。中央研究院民族學研究所集刊 89:117-146。
- 2001 中國氣的文化研究芻議：一個人類學的觀點。刊於社會、民族與文化展演國際研討會論文集，王秋桂、莊英章、陳中民編，頁 25-52。臺北：漢學研究中心。
〔出版中〕 禪坐修練與日常生活實踐。國立臺灣大學考古人類學刊，第 59 期。
- 杜維明
- 1989 身體與體知。當代 35(3):46-52。
- 辜琮瑜
- 2002 聖嚴法師的禪學思想。臺北：法鼓文化。
- Anderson, Eugene N. Jr.
- 1980 'Heating' and 'Cooling' Foods in Hong Kong and Taiwan. *Social Science Information* 19(2):237-268.
- Barrett, Robert J., and Rodney H. Lucas
- 1994 Hot and Cold in Transformation: Is Iban Medicine Humoral? *Social Science and Medicine* 38(2):383-393.
- Bastien, Joseph W.
- 1987 Differences between Kallawaya-Andean and Greek-European Humoral Theory. *Social Science and Medicine* 28(1):45-51.
- Bloch, Maurice
- 1990 Language, Anthropology and Cognitive Science. *Man* 26(2):183-198.
- 1998 How We Think They Think: Anthropological Approaches to Cognition, Memory, and Literacy. Boulder: Westview Press.
- Bourdieu, Pierre
- 1977 Outline of a Theory of Practice. Cambridge: University of Cambridge Press.
- Carsten, Janet
- 1997 The Heat of the Hearth: The Process of Kinship in a Malay Fishing Community. Oxford: Clarendon Press; New York: Oxford University Press.
- Classen, Constance
- 1993 Worlds of Sense: Exploring the Senses in History and Across Cultures. London; New York: Routledge.
- 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: The Existential Ground of Culture and Self. 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.

Douglas, Mary, ed.

- 1987 *Constructive Drinking: Perspectives on Drink from Anthropology*. Cambridge: Cambridge University Press.

Foster, George M.

- 1950 *Food Superstitions*. In *Standard Dictionary of Folklore*. Maria Leach, ed. P. 409. New York: Funk & Wagnails.
- 1988 *The Validating 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.

Good, Byron

- 1994 *Medicine, Rationality, and Experience: An Anthropological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.

Howes, David ed.

- 1991a *The Varieties of Sensory Experience: A Sourcebook in the Anthropology of the Senses*. Toronto: University of Toronto Press.

Kuriyama, Shigehisa

- 1999 *The Expressiveness of the Body and the Divergence of Greek and Chinese Medicine*. New York: Zone Book.
- 2001 *The Resonance of Strings*. 發表於「物質文化的歷史研究」國際學術研討會。中央研究院歷史語言研究所主辦，12月14-15日，臺北南港。

Lock, Margaret

- 1993 *Encounters with Aging: Mythologies of Menopause in Japan and North America*. Berkeley: University of California Press.

Manderson, Lenore

- 1987 *Hot-cold Food and Medical Theories: Overview and Introduction*. *Social Science and Medicine* 25(4):329-330.

Mauss, Marcel

- 1979 *The Notion of Body Techniques*. In *His Sociology and Psychology: Essays*. Ben Brewster, trans. Pp. 79-113. London; Boston: Routledge.

Messer, Ellen

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

Ohnuki-Tierney, Emiko

- 1977 *An Octopus Headache? A Lamprey Biol? Multisensory Perception of "Habitual Illness" and World View of Ainu*. *Journal of Anthropological Research* 33(3):245-257.

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 Water: Popular Use of Hot and Cold in Kel Tamasheq Illness management. *Social Science and Medicine* 36(5):673-681.

Redfield, Robert

- 1930 Tepoztlan: A Mexican Village. Chicago: University of Chicago Press.

Stoller, Paul

- 1997 Sensuous Scholarship. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Strathern, Andrew J.

- 1996 Body Thoughts. Ann Arbor: 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.

余舜德

中央研究院民族學研究所

臺北市 11529 南港區研究院路二段 128 號

yusd5644@gate.sinica.edu.tw

The Sensuous Style of the Body: Rethinking Anthropological Studies on Hot and Cold Medicine

Shuenn-Der Yu

Institute of Ethnology, Academia Sinica

This article argues for a sensuous approach to humoral medicine, highlighting how medical anthropology can benefit from studying what I call “the culturally sensuous style of the body.” Hot and cold classification has been one of the most popular medical constructs cross-culturally until this day and is one of the most well-researched topics in medical anthropology. However, past studies have tended to overemphasize the ideological aspects of hot and cold classification and seldom look into the experiential aspects of this medical practice. By using ethnographic data collected from a Taiwanese Buddhist group, this article demonstrates how cultural knowledge about the body shapes and at the same time is shaped by the body’s experience. The practice of hot and cold medicine can be better understood within complex webs of other, equally important, categories of somatic experience. These webs of categories form culturally distinctive ways of sensing both the body and the outside world.

Keywords: humoral medicine, body experience, sensuous approach