

國立政治大學新聞學系碩士論文

指導教授：鍾蔚文 博士

書寫、經驗與身體感——
以當代飲食書寫為考察核心



研究生：賴怡潔

中華民國一百零一年七月

本論文係接受財團法人中華飲食文化基金會贊助完成



致謝辭

寫論文就好像挖山洞，前面一片晦暗，必須東挖西掘，挖到亮光就有了希望，如果挖錯則須另尋途徑，而挖穿了，惡水就灌進來了；這樣的比喻代表了只能嘗試前進，必不得後退，一旦後退就前功盡棄。不過，話說回來，目的地究竟是什麼？說不定只有「暫時的目的地」，就是針對目前自己最關心的問題、編織自己的觀點，也因著這是自己的熱愛與選擇，不得叫苦，只求挖掘出新的結果，便稱無憾。還好，有個良師益友肯在旁且認真地陪著我一起挖，且還好時時攜帶探照燈，令我不致跌倒，這角色督促我必須朝著前方愈挖愈深，挖到好的東西才可罷手，不適用的內容則必須棄守、鞭撻，而若此條路阻塞，再試試別條路，如是爾爾。

於是，首先感謝這個良師益友，指導教授鍾蔚文老師。老師是位集浪漫與睿智於一身的學者，從我研一到畢業，莫不收受老師的提點與鼓勵，老師往往直指問題的核心，但並不總是直接給予解答，鼓勵天馬行空的想像但又提醒要嚴謹深入思考，引領我去探問、反思、詰問、論辯，而終至發現解惑，這過程所獲得的卻比直接解答多得太多，讓我理解更多的可能與深層內涵。重要地是，撰寫論文期間，老師總是給予信心與鼓勵，牽引我從黑暗的寫作渠道，通往光亮的出口，甚至一路上不斷發現而淬鍊出最珍貴的思考產物。尤其，我永遠不會忘記有個冬日午後，我與老師談論到學者 Gendlin 的論點時，老師眼中迸生的學術熱情火花，這樣的熱情感染了我，讓我知道對於事物的 passion 實是立基於對該事物的深入理解，唯有如此，passion 才會持續不輟而樂在其中，老師讓我體驗到「作研究」實是樂趣而非苦楚。

其次，感謝兩位口委，柯裕棻老師以及中研院民族所余舜德老師，口試當天的寬容、讚許與提點，讓本篇論文增添光采。還要感謝——為我開啟學術思考大門的翁秀琪老師、徐美苓老師；帶領我去理解人類認知與思考歷程的教育所葉玉珠老師；針對本論文提出挑戰的陳百齡老師、陳順孝老師與江靜之老師；遠在高雄但不忘給予關懷的中山外文系孫小玉老師。另感恩財團法人中華飲食文化基金會的獎助，評審王秋桂老師的肯定與建議。也感謝許多朋友的關懷與協助，包括高中麻吉 Sharolin、新研所九八級同學，尤其是芋宙、佳蓉、伊貽、詩瑜與天行，玩物研究群的姿嫻、淑芬學姊、廣電所佳惠、以及選研中心學長姊與夥伴。

再者，感謝兩位作家，謝忠道與蔡珠兒，願意百忙中抽空接受一位研究生的訪問，為難兩位作家回答許多抽象難解的問題，尤其謝忠道大哥遠在巴黎，收信即表態願意以書面方式訪談，耐心回應且給予鼓勵；蔡珠兒女士更直接告知香港住家電話號碼，以國際電話完成訪問，儘管訪談時間匆促，卻提供了許多彌足珍貴的資料。兩位回應的內容是本文最寶貴的資產，若沒有這兩位作家的配合協助，本文不可能完成。

最後，感謝我的家人，尤其父母親提供充裕的物質資源、精神上的督促與鼓勵；最重要的伴侶晨立，從早到晚的陪伴與支持，讓我身心健康、樂觀面對生活，進而成就本文。還有，論文寫作期間，協助繕打論文而不出錯的筆電、未故障停擺的文字系統與身體感、前人的學術結晶、諸多作家寫作心得、曾經慰藉我味蓄肚腹的餐館、收留我這喜歡流離四方寫作的圖書館及咖啡館，讓我得以生存、得以體會、得以感恩。

這三年真是滿滿行囊，而此篇論文只是一部分；論文的完成，總不是結束，反而是起始，啟動人生未來的思考方式。

101 年七月小暑

摘要

本文探討寫者如何將日常經驗轉化為文字作品，尤其如何將難以言喻的飲食經驗透過文字生動地表現。透過此問，試圖揭櫫經驗訴諸文字的過程，以及其間複雜交錯的課題。本文採用體現的取徑(embodied approach)，以當代飲食書寫為考察對象，擇取其中代表作家，蔡珠兒與謝忠道的文字作品與兩位作家的訪談資料，來詮釋經驗轉化為文字的脈絡，梳理經驗、身體感以及書寫之間的關係。本文的研究結果為，第一，書寫並非只是由「心」而完成的活動，也涉及「身體」的角色。第二，書寫並非是文字單純對應經驗的表徵過程，而是重新創造的過程，經驗、身體感與文字三者彼此相互作用，在書寫之下連動與共生。第三，本文以飲食書寫來關照書寫活動，重新揭示「書寫」的本質。最後，本文認為體現取徑可作為文學評論的全新視角，並以此對飲食書寫的寫作策略提出相關建議。

關鍵字：身體感、飲食書寫、飲食文化、寫作、經驗、體現

Abstract

The article explores how does a writer transform ordinary experiences into written languages, and how does he vividly express diet experiences that are beyond expressions. Based on these, this article tries to answer a sophisticated question about the relationship between experiences and languages. Taking the embodied approach to study contemporary food writing, this article discovers the context of experiences transforming into written languages, with representative written works and interviews by two writers, Jewel, Tsai and Chung-Tao, Hsieh. Also, with these materials, I explain the dynamic relationship among experience, bodily feeling and written language. The findings of this research include three points. First, writing activity is affected not only by human mind, but also by human body. Second, writing is not the simple process that languages represent experiences, however, it is the creative process that experiences, bodily feeling and languages interplay each other. Third, this article redefines the essence of writing. Especially, I think that the embodied approach is likely to be a method of literary criticism. On the basis of this approach, I suggest some writing strategies about the contemporary food writing.

Keywords: bodily feeling, food writing, food culture, writing, experience, embodiment

目次

第壹章、導言	1
第一節、研究動機	1
第二節、研究問題與目的	4
第三節、本文大綱	6
第貳章、文獻回顧	8
第一節、當代飲食書寫	8
一、飲食書寫之意涵	8
二、飲食書寫發展之概要	10
第二節、經驗、體現與身體感	12
一、經驗	12
(一) 經驗之意涵	12
(二) 飲食經驗	14
二、體現	15
(一) 體現之意涵	15
(二) 體現之作用	17
三、身體感	20
四、小結：經驗、體現與身體感的關係	23
第三節、書寫的經驗，經驗的書寫	25
一、經驗之表述	25
(一) 書寫是重探身體感的行動	26
(二) 書寫是重鑄經驗的行動	28
(三) 書寫是追尋精準文字的行動	30
(四) 書寫是逼近身體感的行動	34
二、經驗與文字的關係	37
三、文字精準性之通孔	40
(一) 寫者的身心感知能力	40
(二) 寫者的文字感知能力	42
四、小結：書寫是身心匯融的行動	44
第參章、研究範疇與方法	47
第一節、研究範疇	47
第二節、分析方法	49

第肆章、分析與詮釋	51
第一節、書寫、經驗與身體感	51
一、經驗之於書寫	51
二、身心體現之於書寫	53
三、書寫是置身其中	57
第二節、書寫行動的三大層次	60
一、文字與經驗的模擬行動	61
二、文字與身體感的相互作用	64
三、文字與身體感的連動	69
第三節、文字之精煉	73
一、文字之精準	73
二、精煉之策略	74
第伍章、討論與結語	78
第一節、書寫的本質	78
一、書寫行動的質素	78
(一) 身體感牽引文字	80
(二) 文字召喚身體感	82
二、書寫的再定義	83
第二節、體現觀的分析取徑	84
一、體現觀作為文評視角	84
二、飲食書寫之寫作策略	86
第三節、未來研究議題	89
參考文獻	92
附錄、訪談大綱	97

第壹章、導言

第一節、研究動機

飲食界的諾貝爾獎——詹姆斯·貝爾德美食大獎(James Beard Award)二度得主、《吃的大冒險》(Walsh, 2003 / 薛綸譯, 2004)一書作者,以飲食來探索外在世界、經驗生命事件,再化為飲食知識予以深度評述,進而建構自我生命的圖景,窮究一生探索味蕾極限,甚至千里迢迢至遠方小島只為追尋一瓶辣椒醬的絕佳風味;日本作家遠藤周作在《狐狸庵食道樂》(Endo Shusaku, 2006 / 陳柏瑤譯, 2009)一改以往談生死哲思、宗教救贖精神的筆調,而以清幽閑適之筆記載日常的飲食活動,談飲食恬趣、美食美酒等生命經驗,以飲食來串連一生,如回憶中學時期於中國大連度過的時光,記述彼時彼地中國小孩叫賣的熱氣騰然且濃稠難解的納豆、古早油豆腐的滋味,或者以文字表述傳統紅豆餡年糕之風味已隨時代消逝的惆悵之感。受美國文壇譽為二十世紀最出色的美食散文家 M. F. K. Fisher 在《老饕自述》(*The Gastronomical Me*, 1989)一書,回憶自 1912 年的童年生活至 1941 年的飲食之旅。往往有人問她為何專寫食物與飲食、為何不同於其他作家一般寫權力與安穩之間的掙扎、或者關於關愛的書寫主題,因此在該書的前言中, Fisher 簡單地說明創作飲食書寫的初衷:她和多數人一樣會感到飢餓,人具有三種基本生存需求,食物、安穩以及愛,這三種相互交融糾纏以致於不可僅視其為各自獨立之物,它們應是融合為一體的(Fisher, 1989: ix),亦即,作品雖非專論對於生命關愛、社會權力鬥爭等個人所感,但她以為書寫飲食相關的經驗,實際上即含納了以上的生命哲思,可以將食物作為這些概念的象徵對象。Fisher 於是直指,飲食書寫的重要意義——即在將自身情感依附於具體的食物之上,以文字書寫日常飲食經驗來重構、象徵當時刻的生命圖像。

當代本地也不乏以飲食為書寫主題的作品,如葉怡蘭的《終於嚐到真滋味》(2011)、焦桐《暴食江湖》(2009)、蔡珠兒《南方絳雪》(2002)、韓良露《雙唇的旅行》(2004)……等。這些作品以自身的飲食經驗為書寫主軸,不論是主述自身的味覺經驗,或以食物表徵生命理念,或以食物為通往生命記憶某片段的媒介,這些作品皆不時帶領讀者進入一個由作者構築而成的敘事氛圍,時而懷舊古早味、時而想像未曾實現的感官經驗。這些飲食書寫近幾年纏繞著我,其中緣由,或許是那熱愛味覺冒險、甚或挑剔、好吃的味蕾所促發,也可能是母親那股烹飪熱情的一脈傳承,

也或許是，自己十幾年因在外求學而流離尋根的心靈趨向，如 Fisher 所謂，欲自食物當中尋求生命的情感依託、故土的情懷。尤其，近幾年由在地口味獨具的南方轉移寄居至異國料理多元的北方，口味的移轉、思鄉情愫的作祟，尋味的貪食慾念似乎有過之而無不及，對於「飲」、「食」等美事的狂熱追求而流連於美食部落格、網路人氣美食推薦區、生活情報雜誌的美食文章、分享美食資訊為主的網站如「忠道巴黎小站」¹，或者形塑現代飲食風格、由當代飲食作家葉怡蘭創設的網站「Yilan 美食生活玩家」²等。當中，令我沈醉的文本往往是飲食作家撰寫個人飲食經驗的短篇散記，依著這些文本的書寫脈絡，進入該文的敘事情境，與飲食作家共遊、共食、共感與共思，尤其對食物加以詳述形貌、盡其所能描摹體察之味與情境之感的敘事體，更能完整想像圖景、撩動味蕾與食慾，將美食的敘寫推演至文學或美學的層次，不僅可擬似真實地回歸該食物的形貌，也傳達出敘事者經驗的整體神韻。

飲食作為人類日常的基本行動，我們透過烹飪實作、品嚐食物之間來體認世界，建構生命記憶以確認自我的存在，而以宏觀角度來論，飲食活動紮根於地區，在年歲累積之下，轉換為文化的一部分、國族認同感。不過，在此宏大的文化架構下，我們究竟可以以何種策略來關照這樣基本、看似無謂平常、但又神祕難以言述的感官經驗？而若是透過「書寫」來關照這樣的經驗，那麼，這樣的感官經驗又是如何自個人體現之外，再以文字廣為傳播於眾？這勢必是一個多感官共構、共享的傳播歷程，作家以多感官投入於飲食經驗當中，再試圖以視覺化的文字來表述多感官的經驗。另一方面，書寫飲食經驗也是飲食文化得以傳承的重要依歸：飲食作家不僅只為了記載食物或感懷生命事件而寫，在文字出版之際，該文本便與讀者展開對話，互享、傳承食物的滋味與文化意涵，遂開啟了傳播飲食文化即——「飲食文化敘事」的可能。從上述飲食文本可以察見，外國作家遠藤周作列舉幾項童年的食物以勾勒往年景象，Fisher 以美食作為書寫主題等，皆為了在飲食之中尋得生命的安穩，進而透過書寫飲食經驗來表述對生命的熱愛；本地諸位飲食作家也以多重書寫角度來表述自我飲食經驗、自我與食物的親密關係。但不論以何種視角來記錄人與食物的互動歷程，他們多力圖將自身情懷寄託於具體的食物之上，讓他人得以想像、接收深層的生命涵義。

¹<http://bourgogne.pixnet.net/blog>

²<http://www.yilan.com.tw/html/>

於此，飲食書寫為本文關照核心，或許可以先自當代學術領域表現，來綜觀既有的研究面向與成果。首先，飲食書寫的蓬勃發展引發國內學術領域的多方關注，由文學場域的實作可見，多場文壇共襄盛舉的飲食文化國際研討會、焦桐主編多本「台灣飲食文選」³。其次，近期多見研究飲食書寫之論文，反映了飲食書寫漸受研究者關注。江浩《飲食書寫範疇的建構：一個社會學式的考察》（2009），從文化生產取徑出發，認為飲食書寫近代蓬勃發展的現象不僅起因於大眾對飲食消費的關注，更肇因於1990年代副刊生態結構以及出版市場的轉變。也有深入探討某位作家的飲食書寫作品，如《蔡珠兒的飲食散文》（謝佳琳，2008），以傳統文學評論角度評析蔡珠兒的作品，歸納其作品的主題內涵、藝術表現與書寫風格；又如《林文月散文飲膳經驗之探究》（黃美鳳，2008）一文，分析林文月作品的哲理思想、主題內涵與藝術表現，並歸結林文月於當代飲食散文的地位；《李昂〈鴛鴦春膳〉飲食經驗研究》（林子仙，2010），探究李昂的書寫動機、另以飲食文化的研究視角來歸納其作品的主題內涵、飲食類型與美感經驗，指出作家、作品與飲食的相互關係；《韓良露飲食書寫研究》（林杏娟，2009）一文，則整理出韓良露文本的歷史背景、主題思想、書寫策略以及藝術表現，並指出她在當代飲食書寫的地位與表現；《舌尖與筆尖的對話—台灣當代飲食書寫研究(1949—2004)》（徐耀焜，2007）以文學歷史觀來看飲食書寫，整理各個時期飲食書寫主題的差異：50、60年代以食物表述鄉愁，70、80年代食物鄉愁與歷史考究並陳，90年代以後書寫主題轉趨多元，呈現豐富的飲食書寫樣貌，並列舉代表作家的藝術表現；鄭淑娟（2007）《台灣飲食散文研究》一文，與徐耀焜的研究視角相近，探討台灣飲食文學的歷史發展，並指出此文類如何受到政治、經濟、文化、社會等因素促發而興盛。

有別於上述研究視角，本文關心的是，飲食作家如何寫出一篇飲食書寫、如何將飲食經驗以文字表現。而若要抽絲剝繭出此脈絡，我以為應自個人層次著手，也就是說，關注寫者的書寫過程，而非純然地評析其作品，也就是：作家如何將經驗轉化為

³由焦桐編選的「台灣飲食文選」書籍目前計有七冊。分別是：《2011台灣飲食文選》（2012）、《2010台灣飲食文選》（2011）、《2009台灣飲食文選》（2010）、《2008台灣飲食文選》（2009）、《2007台灣飲食文選》（2008）、《台灣飲食文選II》（2003）、《台灣飲食文選I》（2003）。

文字？因為從上段可知，之前研究往往討論飲食書寫的文學性、作家與飲食的關係，又或是文本的書寫主題與風格等⁴。然而，我以為這樣的研究理路，多著重於文本本身，只揭示文本給予讀者的可能感受，或是寫者的經驗如何影響文本內容或主題等，在這樣的論述下，文本本身的重要性大於寫者的書寫過程，而寫者本身以及「書寫」活動在這樣的論述下，卻往往受到消弭與忽略，尤其無法詮釋出——這些文本的「文字」如何生成的問題；況且，即便文本牽涉了寫者的經驗（寫者基於某些經驗，而表現某些內容），但是，經驗與文字就真的僅此於如此單向的因果關係嗎？經驗與文字在書寫過程中，是否有「對話」的可能？而若存有對話，則又如何可能地相互影響？總之，若依著以上的研究路徑，仍舊會落入窠臼，無法解答經驗與文字於書寫之下的關係，以及它們如何彼此作用、相互轉化來完成文本。

第二節、研究問題與目的

為解答以上難題，我以為需採取異於過往研究之視角，採取新的理論觀點：體現的取徑(embodied approach)。體現觀點的主要論點為，第一，關注個人的物質身體，主張個人行動是身與心共同運作的；第二，注重主體與經驗對象的互動脈絡，主張行動不只是由主體本身完成的，而是主體身心一體與事物共同完成；第三，關心行動之下，「情境」的作用，「行動和情境相生相長，情境是行為和認知不可或缺的一環」（鍾蔚文、陳百齡與陳順孝，2006）。於是，我以為，在此論點之下，體現是主體在經驗事物時，身心鑲嵌於(embed)特定情境當中，於行動中感知與體會，由此所表現的身心狀態。由此取徑來看飲食書寫的生成脈絡，轉而關注寫者的身心經驗，尤其是以往受忽視的身體對書寫的作用；其次，飲食作家如何與食物互動、如何於此過程收受體會，完成飲食經驗。其三，寫者如何將於特定情境所獲取的經驗，舉凡體現的味覺、觸覺、聽覺、視覺、甚或嗅覺，以及難以言傳的氣氛，轉化為字字珠璣。

飲食，涉及多感官的體現，而寫者即是立基於如此多感官的體現而創造飲食書寫。尤其，飲食之於飲食作家的意涵、與隨之帶來的體會相較於一般人，更加深沈細緻，他們與食物的互動牽涉的不只是味覺刺激而已，而是多感官、甚至是全身心的投

⁴如上文提及的《蔡珠兒的飲食散文》（謝佳琳，2008）、《林文月散文飲膳經驗之探究》（黃美鳳，2008）、《李昂《鴛鴦春膳》飲食經驗研究》（林子仙，2010）、《韓良露飲食書寫研究》（林杏娟，2009）等。

入。一道料理對於飲食作家來說，就像一幅變動的風景，在與物的互動過程，透過身心來分辨細微的身體感項目，以齒舌咀嚼食物之際，而辨識當中食材及其特性，鹹、甜、嫩、脆，甚或噁心、黏稠、Q軟、多汁等。

在筆尖之下，寫者依循著細微的身體感項目，將經驗凝縮為文字，如作家蔡珠兒（2002:133）寫道：

泰式的辣是豐富有變化感的層次推演，當辣在味蕾漫開，引發一陣強烈但短暫的騷動後，香和酸立即湧上，甜與鹹接著上場，然後是辣與香的共舞，鹹和酸的對位。

一道料理或一口食物之於蔡珠兒，竟有如此千迴百轉的味覺感受，它並非僅止於「辣」，蔡珠兒細緻地辨識出大多數人所感受不到的內容，辣中有香、酸、甜、鹹等，甚至這些身體感項目有先後序列，香和酸而後甜與鹹；更重要地是，她能夠將經驗化為細膩的文字，「香和酸立即湧上，甜和鹹接著上場」、「辣和香的共舞，鹹和酸的對位」。於是，我認為飲食作家的專業性展現於兩大層次，一方面是飲食的感知能力，在經驗過程得以分辨飲食要素的特性⁵，另一方面則是進一步將經驗轉化為文字之能力。於是，這些作家不僅是飲食的主體，也是飲食資訊的傳播者、飲食文化的傳承者，而他們於飲食經驗中所精深之感知能力，也許相連了傳播飲食資訊的能力。

在此既然指稱，飲食作家將飲食經驗藉文字以傳述，為一項能力，則又隱約指向了，該能力或許有高低之分，有些文字生動地讓我們彷彿深入其境、感受其味，而有些文字則未必能夠如此。於是，當我們預設，一位飲食作家的專業性表現在飲食書寫之上，且能力高者往往能夠寫出令人難以忘懷的文本。那麼，這時且問，飲食作家如何寫出一篇「生動的」飲食書寫？針對此問，義大利作家 Calvino 曾強調，好的創作重點在於「用字遣詞」，不管是散文或是詩歌都必須「找到獨特、精確、精煉而且令人難以忘懷的表達方式」（Calvino, 1988 / 吳潛誠校譯，1996 :71）。這樣的說法或許暗示了，用字遣詞，尤其是精確的文字，是文章好壞的關鍵，是可能激起讀者共感、

⁵ 指涉的不只是評價或識別食物材料與特性，也廣泛地包含體察飲食情境的裝潢擺設、餐具使用等。

難以忘懷文本的核心。因此，本文不只探察經驗與文字於書寫的關係，也進一步探問，寫者如何寫出生動且精準的文字、成就生動的飲食書寫作品。

簡言之，本文企圖微觀地探查，寫者經驗如何於書寫活動中與文字展開對話，也就是舌尖至筆尖⁶的細微脈絡，並且探究，如何創造好的飲食書寫。希望以體現的取徑來詮釋，經驗與文字的關係、書寫活動的脈絡，進一步來發現，身心經驗對書寫活動的重要效應，發現以往傳統理路所未能探查的內容。

收攏以上研究之設想，本文研究問題分述如下：

- (一) 寫者如何將經驗化為文字作品？在書寫之下，經驗與文字的關聯為何？以飲食書寫來說，飲食作家如何將飲食經驗轉化為飲食書寫？
- (二) 寫者如何用字遣詞以創作出生動的飲食書寫？精煉文字之策略可能為何？

本文研究目的有三：其一，試圖探勘飲食經驗如何藉文字得以述說、表現，來彰顯身心經驗（尤其是身體）在書寫上的角色與作用；其二，理解寫者用字精確之可能策略；其三，揭示「經驗」與「書寫」的本質。

第三節、本文大綱

實際進入內文之前，簡述本文寫作大綱。本文以當代飲食書寫為考察核心，分析對象為當代飲食書寫文本以及飲食作家之書寫過程，探討飲食作家如何「體會」、如何「寫」、以致如何「表現」個人飲食經驗。為回應這些研究問題，本文首先於研究動機與研究問題上，檢視有關飲食書寫的研究現況，提出之前研究所不足而可另採取的研究觀點：體現觀點，微觀地探勘個人的飲食傳播途徑、作家如何以文字建構飲食書寫。

第貳章說明本文相關概念，「經驗」、「體現」、「身體感」與「書寫」等，並試圖將這些概念進行扣連。第一節簡要勾勒飲食書寫的意涵，並回顧飲食書寫的發展，點出書寫主題由懷舊故鄉食物轉向個人飲食經驗。第二節，承繼上節，以飲食經

⁶挪用徐耀鋐(2006)之語。

驗著眼，扣連「經驗」、「體現」、「身體感」等概念，並且，梳理出經驗、體現以及身體感於概念上的關聯。第三節為本文理論核心，探討書寫、經驗與身體感的關係，「書寫是重探身體感的行動」揭示身體感的角色；「書寫是重鑄經驗的行動」強調，書寫其實是個人經驗的創造過程；而「書寫是追尋精準文字的行動」則提出「精準性」的定義與看法；「書寫是逼近身體感的行動」彰顯身體感與文字的張力關係。並進一步歸結，經驗如何可能地與文字展開對話，文字何以精準的可能策略，包括作家的體會能力以及對於文字的感知能力，最後指出書寫是身心匯融的行動，作家非只是以心、腦來創作，身心經驗及身體感具有重要作用。

第參章交代本文的研究範疇與研究方法，總收以上理論內涵與本文立場，來擬定分析對象，並說明選擇之理由。進一步，試圖將理論內涵建構為本文的分析工具、觀看現象的方法，以交代分析的關照面向。此外，要強調地是，本文以代表性作品與作家為考察對象，聚焦於兩位當代具代表性之飲食作家：蔡珠兒與謝忠道，微觀地推論、想像其作品的形成脈絡。

第肆章實際進入資料，進行分析與詮釋，分述多小節來呈現詮釋內容，試圖將理論視角與資料現象予以結合，實際去看當代飲食書寫作品的文字表現、研擬文字形構的過程，並檢視飲食作家之書寫心得，以此討論，書寫中個人經驗、身體感與寫作的關聯，作家如何以書寫來表現飲食經驗。

第伍章收束以上的詮釋結果，再次回應本文的研究問題。其一，指出經驗與文字之間矛盾但又緊密相依的互動關係，依此提出書寫的本質，再定義所謂的書寫活動；其二，提出以體現取徑作為寫作學理或文學評論視角的可能，以及未來的相關研究論題。

第貳章、文獻回顧

第一節、當代飲食書寫

「飲食」一般被視為維持生存的基本行為，而現代消費社會之下，則強調感官上的體會、一場場的感官饗宴，飲食促發了味覺、視覺、甚或觸覺，個人於此行動之中體現對於飲食的整體感受。這看似日常生活的必要行動，個人在其中累積了對食物的味覺記憶、形塑出個人式的生活風格、梳理出飲食的文化脈絡。於是，食物的烹調方式、烹飪後的滋味和呈現型態都具有獨特的文化意義和時代意涵。如此，飲食文化也在此漫漫歷程中，凝塑作為地區性的象徵層面，透過多代傳承而得以綿延至今，這樣的飲食文化依據多種傳播形式，如食譜影像或文字，都隱含了飲食文化的藝術，尤其可利用文學或繪畫等形式，將飲食知識、活動內涵予以記述、傳播。

飲食書寫文本便是傳播飲食內涵的具體成品，文字記述個人或群體文化的飲食知識或感受，形構出飲食文化風貌。「飲食書寫」之稱，意指以「飲食」為主要書寫題材的文類，其書寫形式可以是詩、散文、或小說……等，內容則含納飲食活動的多重面向，烹飪細節、飲食感受、以及料理之形象等，或可摻雜各面向於一爐。雖然記敘飲食物色的作品自古著名的即有《紅樓夢》，但「飲食」一事成為書寫的題材是近代才蓬勃的文學現象，這股風潮的興起某方面也反應了當代的消費特性。

在此，我將研究焦點置於飲食文化的美學層次：以文字記述飲食知識與深層內涵的文學性作品，而非純粹的飲食資訊，如食譜說明、圖像，或是烹飪實作指示等。而在探索飲食作家的書寫脈絡之前，我以為有必要先回到當代飲食書寫的歷史發展，以求能展現研究對象的整體輪廓，並據此說明當代飲食書寫的整體特性。以下即回顧飲食書寫的相關研究，簡述「飲食書寫」的意涵及歷史發展。

一、飲食書寫之意涵

至今，飲食書寫的定義與指涉範疇相當多元，名稱也多有所不同。有人稱之為「飲食文學」，如林水福（1999）將此文類劃歸為「飲食文學」；也有人將此文類稱為「飲食書寫」（徐耀焜，2007）。然而，不論是以飲食文學或飲食書寫為名，指的都是表述飲食經驗的文字作品。有關此文類之書寫內涵，李瑞騰（1999：511）指出，

飲食文學不只可以以食物為媒介來抒發情志、訴說感懷，也可以將食物作為書寫的核心，以詠物的方式細論食物本身的哲理與內涵。林水福（1999：6）則強調，「飲食文學不應侷限於具象的食物層次，往往也從具象延伸到抽象、形而上的層次，諸如飲食男女、精神構造等」，包括以社會學、文化學角度探討與飲食相關的議題、外國與飲食有關之文學作品、中國傳統文學中的飲食情狀、台灣當代文學中的飲食等。徐耀焜（2007）則進一步，將此文類大致歸納為，烹飪食譜等資訊性文章、訴求以飲食達成營養健康資訊、提供飲食情報、對於飲食文化現象表示觀感的文章、以及以食物為書寫主題，兼述個人的感官想像，以此延伸出生命的哲思與雜感。該文中，他以「飲食書寫」(food writing)⁷作為此文類之名稱，表示「以『飲食書寫』為範疇，將飲食創作置入較大的場域，毋寧是對書寫的一種期待」。林杏娟（2009：6）承繼徐耀焜的看法，將飲食文學定義為：「寫作者超越實際食物形體的界線，透過個人的思維，融入感官想像，來書寫人、事、物的作品」。

江浩（2009：91-97）指出，飲食書寫作品的「文學性」表現在，「不拘泥於描寫對象，也就是飲食本身，而是要轉化這樣的對象，從中表達作者內心深處的想法與感受」、「對飲食描寫文字的雕琢，以及對飲食經驗所激起的個人情志的闡揚」。也就是，寫者將飲食經驗化為文字，揣摩物象之外也融合個人身心感受，豐富且完整地表現飲食經驗。不論是描述飲食本身，細論飲食過程或食物料理程序，或是以食物比喻個人情志，只要以雕琢之文字，將飲食經驗與個人情志表現無遺，皆可能表現飲食書寫的文學性。因此，我以為，書寫作品得以提昇美感層次、甚或表現所謂的文學性，不外乎文字本身，而非書寫內容或主題，一篇用字遣詞琢磨得宜、極盡豐富表述飲食經驗的美食報導，也可能具備文學性。尤其，具文學性的飲食書寫，往往能夠維妙維肖地呈現飲食經驗，而使讀者嚮往、想像，甚至勾引其食慾（焦桐，2003:7）。

總結以上，本文擇取徐耀焜（2007）對飲食文類的定名，將這些文本稱為「飲食書寫」(food writing)，且兼採林水福（1999）對此文類的說明，因此，本文指涉的「飲食書寫」是——記錄個人飲食經驗、或介紹飲食文化，或藉飲食來寄寓鄉愁、結合

⁷由美國作家 M.F.K. Fisher 所創立的新文類，以“food writing”之英文名稱表示，因此可譯為「飲食書寫」或「食物書寫」，本文採用前者。

人生哲理之文本，也就是，描寫有關食物具象至抽象層次的文字作品皆可稱為「飲食書寫」。其中，我以為一篇具文學性、好的飲食書寫，關鍵在於文字表現，內含有生動且豐富表現飲食經驗的文字。

二、飲食書寫發展之概要

關於飲食書寫之歷史流變，鄭淑娟（2007：47）指出，因近代文化和歷史變遷，1999年以後的飲食書寫作品數量漸升，而全球化浪潮帶來的文化交融效應、兩岸交流的開放，均使此文類的書寫內容與主題較以往多元，「台灣飲食書寫歷經五十幾年的發展，幾乎已成為全民寫作。中國大陸與香港更有志一同加入這股飲食書寫行列，不管是舊書改版重印或新作品上市、繁體版或簡體字，此時期兩岸三地的華人飲食書寫盛況，可說是熱鬧空前」（同上引：52）。此外，她認為社會政策面，如周休二日的政策增添人們對美好日常生活的想像，人們更關注於休閒生活、享樂經驗等，這些因素也促發大量飲食書寫作品的出現。鄭淑娟將90年代之後，台灣飲食書寫的發展稱為「繁花盛放期」，此文類的大量崛起反映在大眾出版市場上，「飲食書寫在千禧年已躍居出版主流」。江浩（2009）則採取文化社會學取徑，來補充鄭淑娟的論點，他認為飲食書寫的出現，除了大眾對生活風格與飲食消費的重視，也牽涉1990年代副刊生態結構，以及大眾出版市場的轉向等文化生產層面因素。在1990年代，報紙副刊越來越倚賴市場而大力推動「類型文學」，飲食書寫便是其中之一。其次，出版社整體閱讀率下滑、再加上週休二日政策之下，消費資訊高度需求的社會背景，出版社開始推動這種提供生活消費資訊的「軟性文學」，飲食書寫成為現今出版社所樂於出版的作品。馮忠恬（2009）一文便指出，飲食相關書籍是目前出版市場上的重要開發文類，在各大書店以及網路書店平台上，不難發現此類飲食書寫作品「大行其道」。韓良露（2004:236）直言，飲食書寫已是近代不容忽視的書寫主題，「飲食書寫已成為二十世紀末的主流書寫之一了，當愛情、政治、社會都變了味道，反而食物的味道還是我們能有所追尋與期待的，只要有一份惜味、知味、尋味、回味的心」。

馮忠恬（2009）將飲食書寫的發展概分為三期：50年代到90年代，這些作品主要發表於各報副刊，為「美食論述的發端期」；90年代後期，則擴展至休閒雜誌與書籍，為「美食論述的快速發展期」，他指出「在90年代後期的出版市場上，伴隨著餐

飲指南出現的是飲食書寫的興起」。2000年以後，「許多描述食物細節，召喚大眾消費慾望的書寫文本接連出場」。他進一步說明，各個時期飲食書寫的特性：50年代國民政府遷台後、戰後時期的飲食書寫多屬於記載個人鄉愁經驗的「懷舊書寫」，藉由記錄家鄉飲食來寄託自我對鄉土的懷念情感；80年代至90年代的飲食書寫，隨著政治解嚴、經濟蓬勃發展促使社會轉型、文化趨變，再加上全球化浪潮席捲台灣社會，使得「後現代」、「後殖民」思潮的湧入，飲食書寫的行文脈絡往往再現了作家的文化、社會意識與情感態度，對應全球化之下反而具有一種濃厚的「在地化」風格；90年代以後迄今，飲食書寫跳脫戰後50年代期間的懷舊之情，增添了相關飲食的資訊、作者的人生哲理與飲食經驗、飲食典故或文化象徵（同上引：16）。

之於飲食書寫的歷史發展，徐耀焜（2007）也統整了1949年至2004年的飲食論述，可與馮忠恬的說法作一對照：50、60年代的飲食文章主要以食物寄寓鄉愁；70、80年代食物鄉愁與歷史考究並陳；90年代以後，現代消費文化時代來臨，飲食的社會性、集體認同等功能較以往衰弱，飲食之於個人的娛樂性與體驗性特質隨之提高，飲食與身體認同的關係引發了大規模的個人化(Falk, 1994:29)，品味的評斷從集體轉移到個人，飲食與個人之間的關係更形密切，這些都反映於飲食作家的書寫方向，當代飲食書寫衍然為個人經驗、審美之表現。於是，就如焦桐（2003:8）指出，飲食散文從早期至今的流變，「台灣早期的飲食散文，大抵帶著濃厚的懷念況味，如梁實秋、梁容若、唐魯孫、琦君、林太乙、或懷人情或懷鄉味，形成書寫的主調；後來則呈現描寫對象的差異，漸漸較重視文化景深，和較純粹的審美感受」。當代飲食書寫的懷舊視角內容縮減，而個人飲食經驗所帶來的「臨場感較強」，寫者多著重於飲食經驗的細節，包括飲食情狀與整體感受，書寫題材從以往外省菜、中國料理的耙梳轉向各國飲食的介紹，而書寫筆調由全然抒情，漸轉為知識性濃厚的飲食文化觀點，以及呈現個人經驗主義式的文學表現。

換言之，基於社會變遷、生活型態改變，飲食書寫主軸，由以往將飲食與地區文化結合或飲食作為民族性之象徵，而「向個人經驗轉」，書寫篇幅大多轉而置放於個人飲食經驗的描摹上，將飲食經驗視為自我生命的重要部分，書寫飲食經驗作為自我生命的紀錄形式，李昂（2002：170）即指出，「寫飲食文學，最常見的，便是結合自

己的經驗。一道食物、一杯美酒，曾與自己生命中的愛戀、失意、旅行有關，便由此感懷一番」。另一方面，當地出版社與讀者的需求也不再是介紹餐廳禮儀的書寫內容，而是寫者自身的體驗內涵與感受陳述，反映了消費社會下現代人對生活體驗的追求（謝忠道，2009:18），欲自其中感受作者所體驗的、認識作者文字所書寫的對象。當代飲食書寫，儼然作為表現個人經驗的文本，飲食作家在日常飲食經驗中理解自身與飲食活動的關係，進而企圖將理解的結果以文字彰顯出來、記錄個人飲食經驗，藉由表述的過程以宣稱自我(Bruner, 1986: 9)。飲食體驗作為書寫的核心主題，飲食作家於飲食經驗中，發掘飲食之於自身的關係，而在彰顯飲食與自我之關係的同時，即突顯了自我的生命觀，如飲食作家葉怡蘭以生活享樂為人生目標（葉怡蘭，2005）。

第二節、經驗、體現與身體感

「飲食」是涉及多感官的經驗，在此之下，身心是高度體現的；因著如此高度體現、多感官之特性，當寫者要以文字來表述這樣的經驗時，往往具有相當的難度，寫者必須以文字來捕捉它，而若又要達到某程度的生動性與精準性，就更加艱難。於是，在書寫過程中，經驗與文字往往會經歷一段相互磨整、對話的歷程。透過探查飲食經驗而至書寫文字的整體脈絡，我們可能從中理解經驗、身體感與文字之間的關係，也發現身心經驗對人們的行動，不論是飲食或寫作等的重要作用。本節即開始討論，幾項關鍵概念：「經驗」、「體現」、「身體感」之於「書寫」的意涵，以及這些概念的相互關係。

一、經驗

（一）經驗之意涵

從出生而至成長，我們無不在經驗這個世界，而飲食又是每日不可或缺之經驗。然而，「經驗」究竟所指為何？本文以為，「經驗」是，個體於某時某地，與某事物互動，而與之建立關係的過程。而且，我認為在此意指的「經驗」，具有三大意涵。第一項意涵是：非僅指個人接受外物刺激而已，而是個人與外物，兩者在該時刻互動、彼此相互扣連，由我者與他人／物等經驗對象所共構而來，在此動態過程，主體於此過程中致知、領悟經驗對象之特性、訊息，諸如指稱其名、辨識其貌等，而深入地得致整體性的感受，化為個體深層知覺的一部分。舉例來說，「看到一幅畫」，並

非只牽涉眼睛與畫而已，而是身心一體與圖畫之間各個要素共同構成的結果，如 Gibson(1979)強調，視覺資訊是環境元素以及觀察者的視覺感官(visual perception)所共構的，而非只是由身體感官的辨識功能所決定。因此，筆記本之所以是「紅色」的，其實同時關乎筆記本本身的物性與觀察者的身心感知；又以日常生活的「行走」(walking)來說，行走也是「經驗」，是透過身心感知以及土地表面的高低起伏、質地等要素相互配合而來(Gibson, 1979)。這些看似簡單的人類行為，實際都牽涉著身心本體的感知、姿勢、動作，也同時對應著土地的物性，由兩方接觸與相互聯繫之下，共同促發經驗發生的可能，進而完成一段經驗。簡言之，「經驗」並非只需個體即可達成，而是牽涉多方環節的配合。

「經驗」的第二項意涵是：主體身心皆為要角，主體是身心一體地與外物進行互動。在日常行動中、與外物建立關係的過程，並非是心或身任一角色來執行的，而應該說，與經驗對象互動的過程中，身心其實是融合為一的，共同與外物建立連結、採取行動，進而使思考與理解得以可能。如 Noë(2004:24)強調，身心感知，包括身體感官知覺反應，如視、嗅、聞、聽、觸等，是經驗事物、理解事物的方式之一，尤其透過身體行動，讓我們獲取經驗並認知，「擁有經驗即是了解世界為何如此的可能方式。因此，經驗本身雖然並未暗含判斷，但其中卻含納著思考的可能」（同上引：189）。不過，我們最好不要將 Noë 的說法誤解為是生理知覺刺激-反應的線性關係，就我來看，他所要強調的是，以往所忽視的身體或知覺，其實同心、腦一般，對我們的認知也具有重要貢獻，我們經驗世界並非只是單純以心來理解、經驗世界，而是透過身心共同來經驗，與世界發生關聯、擁有經驗(having an experience)，並且在身心行動之間默會致知。

「經驗」的第三項意涵是，經驗具有「流動」或「連續」特質。「經驗」不是可單純指陳的「一個經驗」(experience)，而是「連續的經驗」(experiencing)，個體從經驗之中致知、推論、構成該事件的特定意義，並轉納為獨屬個人的經驗，且此經驗會不斷地演化、改變。Gibson(1979:253)也指出，過去經驗和現在經驗二分法的謬誤，他表示「經驗之流」(the stream of experience)，並非是由現存即時以及線性過往的斷裂面一一組成的，也就是並非是過去朝向未來之斷裂分明、可察覺出開端與結尾的，而應

該理解為「有意識的現在」(a conscious present)、「一段現存感知」(a span of present perception)，或是「一段即時記憶」(a span of immediate memory)，因為事實上，感知(perception)是持續不輟的、沒有固定結尾的，只是因為語言的使用而硬性拆解為「過去的經驗」與「現在的經驗」，如英文中過去式與現在式的使用。換言之，「經驗」並非是一個孤立的、得以與自我生命斷連而單獨檢視之「經驗」，而是具有連續性的特質，該經驗不僅指向個體未來之生命，也同時回扣了過去的生命記憶。

依循以上三項意涵，本文以為「經驗」，是產生於個體與外在事物、情境互動脈絡之中，而非靜態的、由主體本身即得以致成的；且在此脈絡之間，主體的身心皆起著作用，與經驗情境的各個環節進行互動，在該時該地促發該經驗的完成；其三，這樣的經驗內容會隨著時間演化，並作為主體未來行動的基礎。

(二) 飲食經驗

承繼以上「經驗」的意涵，「飲食經驗」又是什麼？就字義上來說，陳素貞(2007)指出，「飲食」含有「飲」與「食」的概念，飲食除了維繫生命體、滿足個人口腹之慾的功用外，也具有「日常性」(everydayness)的特質，飲食的「日常性」意指，此活動於每日發生，作為人類的基本活動，飲食是主體每日的經驗事件之一。

就本文來看，「飲食經驗」不僅意指飲、食的行為，如咀嚼、吞嚥等動作，或單純地指某人在當時喫了什麼、喫食的感受或對該食物的評價，而是某人在當時與該物互動的過程，它如何與飲食中的事物互動——舉凡與食物、食器、飲食情境以及他人(共食者)互動，這些關係發生的過程是為「飲食經驗」。也就是，不能忽視主體以外的事物，如食物、食器以及用餐情境、他者等人事物，它/他們也是飲食經驗的重要環節。因此，飲食經驗是主體於特定時間、特定飲食情境之中體現的，發生於與飲食人事物互動之間。

其次，飲食的主體是「身心融合」地與情境中的事物互動，而不只是看似以「心」品嚐，以心體察食物給予的感受，或者，也非以身體感官，如味覺器官、味蕾來獲知食物的味道。因為，在主體行動的過程，身與心都起著重要作用，促發著主體

下一步的行動、與經驗對象共同衍生感知的內容。尤其，不可忽視「身體」在行動上所扮演的角色，如余舜德（2009）以「學茶」為例來強調，品茶者藉由品茶的身體姿勢、動作以體現品茶的雅趣。

再者，每次的飲食經驗都是獨一無二的，即使喫食內容，環境、食物等皆與上次相同，但是主體所感知的結果仍具有些微差異。這其實顯示的是，經驗是由主體與經驗中各個環節緊密扣連而成，每次連結的情狀有異，則經驗的內容即也會出現異變。此外，與飲食事物的互動過程中，主體感知飲食的內容，諸如該食物的味道、食材，甚至認知該食物的歷史源由，且該次的飲食經驗也成為之後飲食的基礎；如此，主體不僅得以漸次理解該如何「喫」、評價美味的層次，甚至還能從中發展出飲食的身體技能，例如品茗專家透過經驗茶、品茶，而能辨認茶的各種特性，諸如香氣、滋味、顏色或清澈度等（余舜德，2009）。

值得一提地是，以往的飲食活動往往在家庭或家族發生，飲食經驗與家庭緊密相合。但是，Beardsworth 和 Teresa(1997)表示，現代飲食型態漸朝向個人形式的飲食，每個人都有自己特定的食物選擇，並且配合個人時間規劃決定進食時間。因此，飲食活動的環節轉趨多元、變化，也就是，舉凡食物、食器、飲食情境、烹飪者以及他者等與個人有更多互動組合的可能。「飲」與「食」的活動型態轉向個人化，跳脫以往家庭、家族等社會性範疇，使個人逐漸關照或反思自我在飲食之下，與食物、飲食環境之間的關係，進而形構自我之於這些行動的意義。從早期遼耀東、林文月的懷舊飲食散文而至當代飲食作家的書寫內容可見此演變，從以往著重飲食過程的家族人情，轉而關注自己飲食或烹飪的感受，以及由這些行動所得致的飲食知識內涵。

二、體現

（一）體現之意涵

經驗過程中，主體與經驗對象互動所表現的身心狀態，是為「體現」。眾多學者皆曾對體現之概念進行論述，如羅正心（2000:94）曾以字義來解釋「體現」：「將某種感覺、思想，以『身』體會而『實現』」。Gibbs (2006:124)則將「體現」(embodiment)的內涵理解為「人類身體行動的主體感覺經驗」；而 Varela, Thompson

和 Rosch(1991:173)進一步指出，「體現」是，人類認知立基於具有感覺動作能力的身體的經驗之上，其中感覺動作能力又鑲嵌於生物、心理以及文化脈絡之中。Clark (2008: 67)則將「體現」理解為，是人腦、身體及物質 / 文化環境的動態相互作用，他說，人們在體現之中往往是無意識的，但是這樣的經驗卻無形且靜默地作用、整合入高階認知過程，如思考、解決問題等過程（包括本文關注的書寫活動）。與 Clark 的觀點相近，Pecher 和 Zwaan (2005) 指出，體現的概念通常指涉兩個論點：第一，人類的認知是寄託在，具有多重感官能力的身心所產生的經驗而來；第二，個體的多重感官能力鑲嵌在，一個超越了生物、心理以及文化的脈絡當中。統合以上學者的論述，我因此將「體現」理解為：主體在經驗事物時，身心鑲嵌於(embed)特定情境 / 社會文化脈絡當中，於行動之際感知與體會，由此所表現的身心狀態。

此外，體現具有層次之分。Clark(2008:42)細緻地歸結，體現的三種層次，包括「低度體現」(mere embodiment)、「基礎體現」(basic embodiment)、以及「深度體現」(profound embodiment)。在第一層次中，生物或人造機器具有身體和感官而能與世界互動，但在此層次的身體於互動情境中非處於重要角色，且是高度受控制的本體，僅能藉由純粹理性(pure reason)來執行一些行動。第二層次是「基礎體現」，身體進階地作為行動的資源，具有可變動的特性，可自行配置感官運動、連結各身體組織系統，而開拓出更多的行動，且增強了行動的流暢形式；然而，此層次的身體學習與發展仍未完整開發，仍有所侷限。第三層次，指得是人類自身，有機會且有能力和外在世界互動無礙，就如齒輪彼此鑲嵌相依一般，並且在互動過程，主體得以感知或判斷有何可運用之資源，高度策劃開放且多元的身心系統，並簡化其中的秩序而發掘外在資源，進而組配或創造出智能的最大效用。

以人類來說，體現層次可能為 Clark(2008)所說的第二層次與第三層次，在第二層次上，主體可以透過身心行動，與外在事物產生關聯，且隨著情境、互動對象不同而調整行動策略，不過，在此層次上，身體技能並未完全開發；然而，在第三層次「深度體現」中，主體身心在經驗過程中，與情境、互動對象緊密扣連、互動順暢，全身心沉浸於情境之中，就因為這樣的狀態，得以獲知在第二層次上所未能探查的內容、感知更豐富的內涵。以飲食活動為例，常人的日常飲食往往在第二層次，然而，美食

家或飲食作家則可能達致第三層次，在他們飲食經驗中，齒舌與食物相合之際，於特定情境下與經驗要素緊密扣連、順暢互動，而促發、完成感知內容，諸如視、嗅、聞、嚐到了什麼，分辨其中食材的細微特性，認知料理之好壞等，體現出對該事物的整體感受，進一步解決問題或書寫為文字，推論並理解生命事件。

（二）體現之作用

體現作用著我們的認知結構，同Pfeiferand and Bongard(2007:19)所宣稱的，「體現使得認知與思考得以可能」。認知心理學將體現的概念用以詮釋個體認知的形塑脈絡，如Pecher和Zwaan(2005:67)指出，「心智並非僅於人類身體內部產生的，而是存在於人腦、身體、世界等網絡互動之間，同樣地，體現意指人腦、身體以及物質或文化環境的動態相互作用」。尤其，愈來愈多實證研究顯示，身體的感覺動作過程(sensorimotor process)和認知有相互作用的關係，而擁護此論述的學者更假設，認知是體現的(embodied)，是依賴於人類經驗、源自於身體過程的物質特性與特殊感覺動作系統（同上引：3）。也就是，認知是在經驗行動之間浮現的(emergent)、建構出一種Polanyi所宣稱的「個人知識」(personal knowledge)（Polanyi, 1974 / 許澤民，2004）。

近幾年，認知心理學者對認知形成的焦點，逐漸轉向心智、身體以及環境之間的關係，投入體現典範的研究，並提出「體現認知」(embodied cognition)的概念，他們總體認為，認知過程是深植於身體與世界的互動之間，並非是由心智運作抽象表徵來解決問題的，而是身體促使心智得以達成任務。由此觀點，衍生了不同的主張與相關論述，Wilson(2002:625-626)為了使體現認知的概念內涵更為清晰，將近期的研究歸納出幾項論點包括，(1)認知是「在情境中的」(situated)，認知活動發生在真實環境的脈絡，本質牽涉了感知以及行動；(2)認知是受限於時間的(time-pressured)，認知必須置於即時與環境的互動中來理解；(3)人們將認知工作卸載於環境之中，因著人類資訊處理能力如注意力或是工作記憶(working memory)有限，所以我們往往會利用環境來降低認知負荷；(4)環境是認知系統的一部分，資訊是在心智和世界之間持續地流轉；(5)認知是為了行動，心智的功能則是為了引導行動；(6)認知是立基於身體的，心智活動是基於與環境互動的演化過程，而生物的演化源於感知和行動過程(perceptual and motoric processing)所促發的線索，並藉由即時連結外在環境以同時與之進行互動。

透過 Wilson(2002)對體現認知概念的整理，我們理解了，體現典範注重主體與外在情境互連的關係，人們透過身心適時地在此過程汲取情境的線索而致知(knowing)，同時將這些作為往後解決問題的基礎，如神農嚐百草而知物性。以身心經驗外在環境、與外在事物共處的當下，我們不只是純粹地經驗它，也就是因為透過這樣的感知與行動，理解了共處的對象，並形構成對該事件/物的認知。換句話說，認知是在行動之間浮現，而逐漸構成個人知識的一部分；再者，經驗與認知的形成是相互交織的，是並行顯現的。以飲食來說，個人與飲食情境、食物互動之間，在舉手投足之際，除了體會生理上飲食的感受，在過程體現認知而得以區隔地區口味。更高層次者，則如飲食作家，可識別特定食材、文化、歷史、烹飪技術等，或者極細微的感知項目⁸。

簡言之，認知是由體現而生成的。由此出發，接續討論的是，體現之於我們生存，乃至於高階認知行動，諸如回憶、語言和行動（如後續將討論的書寫）有著什麼樣的效用？首先，就回憶來說，多數研究顯示，想像或回憶某部分立基於體現活動(embodied activity)。在回憶中，身體與其他想像或回憶元素相互扣合，也就是，回憶是由內在表徵和環境結構的操作共同組構的。此暗示著，人類對地方或位置的記憶是基於他們的體現經驗，體現經驗作為一種感知象徵形式(perceptual symbolic form)，而非只是一些抽象、概要式的表徵(Gibbs, 2006:142-143)。這樣的研究結果強調，身體之於體現過程的作用性，以及身體與經驗對象互動的「連結性」與「情境性」。具體來說，當我們嘗試回想家中的擺設，諸如兒時的玩具、吊飾、壁畫、客廳沙發、甚至通往樓上的階梯，包括樓梯的花崗石質地、高度而至迴旋的角度等，都可以發現回想的過程，似乎不能脫離身心（尤其是身體的）之體現。Bachelard 有更生動的說法：

我們誕生的家屋，銘刻進了我們身體，……即使過了二十年，雖然我們踏過無數不知名的階梯，我們仍然會重新想起「第一道階梯」所帶來的身體反射動作，我們不會被比較高的那個踏階絆倒，……我們會推開門，用同樣的身體姿勢慢慢前進，我們能夠在黑暗中，走向遙遠的閣樓。即使是一道最微不足

⁸ 如飲食作家葉怡蘭對於紅茶自有心得，可參閱《尋味紅茶：Yilan 的品飲手札》（葉怡蘭，2005）。

道的門栓的觸感，其實都還保留在我們的手掌上（Bachelard, 1957 / 龔卓軍，王靜慧譯，2003：77）。

回憶或想像的過程，身體總不會是缺位的，因為在經驗之下，我們就是藉著身心一體而與那些階梯、門栓等互動的，並且在踏階、推門或扭轉門栓的行動中體現，因此，當我們回想家屋時，勢必受著體現的作用。

Gibbs(2006)強調，「回憶」不應化約為存在於心智的簡單表徵形式，而是根植於身心經驗之上，尤其身體與回憶元素互動，涉及了自我與該物的關係，該物性、位置、方向等皆影響著主體如何與之互動，而主體的身體也於此過程調和姿態、感知並行使動作，並在行動之間體現認知。這顯示出幾項意涵，第一，體現所得之資訊並非是由經驗對象所促發的，或說是主體所獲得的，而應說是「在互動脈絡之下所促發而來」，如 Gibson(1979:254)強調，「我們現在所看到的東西源自於特定場域、特定時刻的一幅外觀以及觀察角度的方向」。第二，也發現，以上列舉的玩具、吊飾等視覺意象以及階梯等，皆與一位經驗者的身體朝向、視覺趨向所形構的觀點(perspective)、姿勢以及行動有關，如對於階梯高度、迴旋角度的概念、估算與感受皆源生自身心經驗的體現過程；第三，更重要地是，在經驗之下，身心與這些經驗對象相互沉浸與連結。於是，回憶的元素，如吊飾、壁畫，或是「第一道階梯」的高度、「門栓」的觸感等，都關乎體現過程的觀察視角、身體姿態與察覺意識，也就是說，我們何以只看到或回憶此物、何以辨識該物而予以特定名稱，最後得以即時作出行動——區辨、評價、甚至產生態度與整體感受，都源自於經驗的體現。

以上體現的感知趨向、察覺，乃至整體姿態與行為等對回憶的作用，也可推衍至語言使用上。Johnson(1987)點出傳統研究語言溝通觀點的盲點，認為字詞的使用與意義實際上是根基於我們的日常經驗，意義符號其實緊密地相連於身體的體現。最為顯著的例子是上(up)與下(down)的概念，與視覺方向判準、甚至全身身體方位以及外在空間的距離關係有關，語言概念的理解或使用與日常身體經驗，如身體姿態、位置、以及我作為一個有形體之生物而感知於我之外的環境，而體現了我之於環境其他元素的關係。語言理解也如是，Gibbs (2006:178)指出，研究顯示人們理解字句時，會將這些

字句轉譯為事件流(the flow of event)，以使之相似於一般感知經驗，尤其可發現，身體在閱讀理解過程扮演了重要的角色，例如「跨越一條河」一句，讀者將其中的「跨越」字詞理解為必須通過一個特定的空間、估算兩端標的、時間或動態之軌道，也就是從一方而至另一方，於此創造出一個動態形式以捕捉、體會字詞意義的時間感知特性，而如此對於字詞的理解或想像，與個體對於自身與環境經驗、互動之關係緊密相關，「跨越」所牽涉的是身體動作如姿態、步伐距離、角度、觸地感受等，此外如上述所強調的，跨越動作之組成也受到體現環境之要素的影響，該河寬度、流速、兩岸之質地等，也就是語言的使用與理解立基於個體之體現。

身體體現的作用同樣地有效於其他日常行動上，包括當下與未來之行動，如畫家、鋼琴家、雕刻家以及舞蹈家等人的想法，多迸現於自身對於身體肌肉的運動知覺形式(kinesthetic form)的理解上，他們將自己的感官意識置於肌肉經驗的多變型態上，而達致「指尖渴望彈奏，音樂流淌自手心，構想蔓生自筆尖」(Gibbs, 2006: 124)。我以為這樣的日常行動或藝術表現不只相關於身體知覺意識，也有關於身心經驗外物的互動脈絡，更暗示著身體體現是動態的、涉及行動情境中多重要素的，尤其可揭示體現過程展現了擴展心智的功能，從體現觀點重新闡釋人類行為的脈絡，得以發掘純粹理性所無法提供給我們的東西（同上引：125-126）。

三、身體感

我們如何指稱，經驗之下體現作用之結果？在一段飲食過程，我們的身心沉浸於飲食情境時，不只體現認知某道料理的形貌與組合要素（以……材料製成），更重要的是，我們在經驗飲食後，往往會有難以言傳的感覺，而且不只包含感官的感受，而是一種身心的整體感受。在此，個體所體現的感受結果，我將它們統稱為「身體感」。針對此概念，學者從不同的學科視角來說明。如龔卓軍（2006:69-70）以現象學觀點，對身體感有如下的論述：

不僅對應著外在對象時產生的知覺活動經驗，也涉及了身體在運行這些知覺活動時，從身體內部產生的自覺覺知迴路，從時間的角度來說，「身體感」

不僅自過去經驗的積澱，它也帶領我們的感知運作，指向對於未來情境的投射、理解與行動。

而余舜德（2008:15-16）則自人類學角度提出「身體感」的說明，他以為「身體經驗常是多重感官的結合，無法劃歸單一感官研究，且可能地含納著一些其他特殊的身體經驗項目，如中國文化『虛』或『氣』的身體感」，並且「身體經驗乃是身心的結合」，甚至它與認知項目是具有相似性的，因此強調不採用一般所謂的「感覺」或「觀念」等詞語，而專以「身體感」來命稱身體經驗的結果。余舜德（2008）進一步明晰「身體感」的意涵：

身體作為經驗的主體以感知體內與體外世界的知覺項目(categories)，任一身體感項目由單一或多項不同的感官知覺形成，因而觸覺之輕、重或視覺顏色明暗等之分辨，而至多重感官之骯髒、潔淨、噁心都屬身體感的項目，這些項目於人們的生長過程中，於身體長期與文化環境的互動中養成，身體感的項目與項目之間所形成之體系性關係，是人們解讀身體接受到的訊息及各種具文化意涵之行動的藍本。

以上，龔卓軍將身體感受濃縮於個體的自覺感知，強調與外在對象互動過程，身體同時會產生擬似直覺的循環路徑，且進一步指出，這樣的身體感不只是帶領肉身整體的感知經驗，也對未來具有指示作用，讓我們理解並行動。余舜德則強調，人們是透過經驗能力、多感官的身體，與外在世界互動，且在互動過程所得致的身體項目結果（骯髒、潔淨等），是因應文化環境的資源。

然而，值得深入省思地是，所謂的「身體感」只是物質身體（肉體）的知覺感受嗎？以體現觀點來看，「個人行事，心身已不可分」（鍾蔚文等，2006:13），於此觀點之下，身體感應有更豐富的意涵，是身心融合的整體感受，而不只含納身體知覺。本文所指的「身體感」，可援引哲人 Gendlin 的說法，來作進一步的詮釋：

「深感」(bodily feeling)⁹不是純粹心靈上的經驗，它是身體、或生理上對一個特定情境、人物或事件的知覺，傳達出當我們思及某物時，整個身體反應出來的氣氛，就像走進中藥店，必會嗅到藥香那樣。或者，我們把「深感」當成一種品味；一種在體內響起的合弦，它的振動是全面性的，無法分成音符一一細聽（Gendlin, 1982 / 呂政達譯，1986:25）。

以上Gendlin的說法與體現觀點多有謀合。由此出發，身體感的意涵可歸納為三大項目。其一，身體感是身心融合的結果，包括心靈的經驗，也包含身體的知覺。體現觀也強調，身心一體的概念，「人類經驗除了心理活動之外，還包括身體的感覺、與外在世界互動的方式」（鍾蔚文等，2006:13），於是，所謂的心理活動其實也包含身體的過程（鍾蔚文等，2006；Gendlin, 1991；Johnson, 1987；Varela et al., 1991）。其二，身體感是在特定情境所浮顯出來的，當我們於特定情境與某物互動，則此之間體現所凝聚或浮現的結果，即是「身體感」。

其三，值得注意的是，身體感非純粹指一種對事物的「情感」(passion)、「態度」(attitude)或是「情緒」(mood)，它是連續、整體且穩定的，雖然在回憶該經驗之下，無法完全複製感受，但身心會產生與經驗當時刻相似的反應，如以上Gendlin所說中藥店之藥香、又如Bachelard所說的家屋的例子（Bachelard, 1957 / 龔卓軍，王靜慧譯，2003：77）。Gendlin強調，身體感有別於「情緒」，雖然它包含著「情緒」的成份，卻又遠為廣闊——「『深感』有如『氣候』，穩定，每個地區皆有它的特色；『情緒』卻似『天氣』，陰晴變化，寒暖莫定」（Gendlin, 1982 / 呂政達譯，1986:27）。

在此，身體感的「穩定性」或許近似於Bourdieu所提出的「習性」(habitus)概念。Bourdieu說明，習性是「由約制性的臨場發揮經長久建置而形成的孳生型原則，其所產生的實作，會將產生此類孳生型原則的客觀條件內含的規律，予以再製出來」（Bourdieu, 1977 / 宋偉航譯，2009: 162），我將所謂的「約制性臨場」理解為社會文

⁹該中譯本將 bodily feeling 翻譯為「深感」，但本文以為其實或可譯為「身體感」，其義實近似本文所指涉的意涵。

化環境，其中存有長期由眾人認可的規約，而人們生長於這樣的社會文化環境之中，無不受到這些衍生規約所影響，並且反應於日常實踐之上，如禮物交換、典禮儀式等實作，在這些實踐行為上，人們多無意識這些規約，但其行為卻無不受到這些所影響，且會反覆地表現在後續類似的活動上。此外，Bourdieu提到，「習性」是「一套持久操作、可以轉換的性向，會將過去的經驗融會一氣，無時無刻不是感知、體會、行動的基底(matrix)，並得以解決類似的工作或問題」(Bourdieu, 1977 / 宋偉航譯，2009: 171)。雖然，Bourdieu對於習性的論述，主要是為了說明，人們實踐行為與社會結構的關係，但就本文所說，所謂的實踐行為其實涉及身心的共同作用，而身體感浮現在此過程當中，依照Bourdieu說法，日常實踐表現出習性的意涵，而習性某層面連結著過去的經驗、具有連續且穩定的特質，因此，實踐之間所產生的身體感便如習性一般，具備連續且穩定的特質。

據此，本文傾向 Gendlin 對身體感的說明 (Gendlin, 1982 / 呂政達譯，1986)，將身體感視為，主體於特定位置或境遇(situation)所浮現之結果、是一種連續且穩定的身心感受，這樣的感受緊緊於經驗，與當下的情境以及相關要素相互扣連，但卻非單純地指向當下的、現存的感受，更可能促發未來感受的內容。以飲食活動來說，誠然進食本身必牽涉身體的生理感受，最為顯著的即是味覺，但若單純將飲食的過程視為身體感官刺激的接收將會使我們忽視其他內涵，因此，不應拆解為各個感官的作用或個別生理動作，而應該理解為，飲食過程的身心感受是整體的，且嵌合於情境之中，是「在情境中的」(situated)、「此時此刻」、且「無微不至」的身心融合之感受。換言之，飲食的「身體感」，不單指個體的五感，如嗅、視、聽、味、觸覺等，而是全身心與經驗對象（食物、食器或共食者）互動而體現的結果。

四、小結：經驗、體現與身體感的關係

回顧以上論述，經驗、體現與身體感三者，在概念上的關係究竟為何？

說明之前，再次簡述三大概念之內涵。「經驗」意指，個體身心與外在事物產生關係、進行接觸的過程。此概念強調，第一，不只是「我」的行動而能有某項經驗，而是我與經驗對象共同完成某項經驗；第二，不只是我的「心」去經驗，而是身心融

合一體地行動；第三，經驗是動態且連續的，既指向當下時空，又回扣過去、影響未來之行動，個體之行動無不受到過往經驗的影響。

當經驗發生，主體於該過程與事物互動無礙、沉浸其中的身心體會狀態，便是「體現」。其意涵包括，第一，體現的主體是身心一體的，而非只有心於當下體現，或是只有身在其中體現；第二，體現的發生是鑲嵌在情境中的；第三，體現有層次之分，尤其當主體在一情境，與事物互動順暢無礙、如魚得水、全然沉浸其間，則此境界為「深度體現」。

主體在經驗之中，體現作用的結果、身心感受，稱為「身體感」。此概念的第一項意涵緊扣著「經驗」與「體現」的概念，身體感並非僅指身或心的感受，而是身心整體的感受；第二，身心感受的結果是浮顯自經驗情境之中，不可能脫離情境而生；第三，它與所謂的「情感」、「態度」或「情緒」等心理活動有別，且具有穩定性，主體在類同之情境會體現出相似的身體感。

藉由以上的說明，可以發現，「體現」與「身體感」皆發生於「經驗」，而身體感是主體於其中體現的身心結果。具體來說，以喫一塊糕點為例，當我手伸出將桌上的一塊糕點放入嘴中咀嚼，我伸出手而拿取它便開始了「經驗」，而咀嚼完那塊糕點，為「經驗」的結束。「體現」的概念就是，這段過程的我的身心狀態，包括心、身體，尤其眼、手與那塊糕點的相對方位與距離，都將影響我如何行動、以何種姿勢來拿取糕點，並且和當時情境緊密相關；若在會議上，我可能會受到當時會議氣氛的影響，感知到如果伸手拿糕點會干擾他人，因此當下的身心狀態勢必與在其他情境之下有所不同。「身體感」便是，從我注視那塊糕點、伸手、放入嘴中到我咀嚼吞嚥過程，所浮現的身心感受，不只有味蕾的感知，如甜、香、軟等，也包括在當下的愉悅感，所以是一種身心的整體感受。簡言之，經驗、體現與身體感三者是緊密相關的，經驗指涉的是，主體與外物互動的過程，體現則是主體於此經驗所表現的身心狀態，可視為一種處境，而身體感便是此處境之下的產物。

第三節、書寫的經驗，經驗的書寫

一、經驗之表述

書寫的感覺，該是什麼呢？

有人說那感覺就像走進迷宮，不知道裡面藏著什麼怪獸；有人說像在隧道中摸索前進；有人說像置身山洞——她可以看見開口處的光亮，但自己處在黑暗之中。有人說像置身水中，在湖底或海底。有人說像置身於漆黑的房間，獨自摸索，必須在黑暗中重新擺設家具，全都整理好之後燈光就會亮起。有人說感覺像是在清晨或黃昏涉水渡過深河；有人說像置身於一間空房，房內雖空但卻充滿了未說出的字詞、充滿了一種低語；有人說像跟一個看不見的生物或東西扭打；有人說，像坐在舞台劇或電影之前的空蕩戲院，等著人物出現……（Atwood, 2003 / 嚴韻譯，2010: 22）。

在書寫的當刻，我們的感覺究竟是什麼？似乎總是帶有黑暗、不明、未知的特性，而又為何會有這種感覺？或許，是為著書寫的一種目的——將個人對書寫對象的所思、所感，透過文字而表述出來；而在此其間，寫者所畏懼的、挑戰著的、搏鬥著的不應只是文字本身，同樣也面臨著一種感覺——與書寫對象相關的一切感受、過往經驗它的感受。書寫若是一場「困獸之鬥」，那麼，這場戰鬥又是如何開始的？書寫的脈絡該是如何的？如何以文字來書寫經驗？

「經驗」並非是一項孤立的、得以與自我生命斷連來單獨檢視之「經驗」，而是具有連續性的特質，不僅指向個體未來之生命，也同時回扣了過去的生命記憶。於是，當我們透過文字的中介，將這樣的經驗予以稀釋、簡化為一項「表徵化的經驗」時，在此過程，也不應直接將其視為與寫者分離之物，而應將其視為個體生命敘事的其中片段。透過探勘篇篇書寫作品，我們得以獲得個體的生命表現，以及其與經驗對象的互動關係與樣態，進而揣想寫者的過去、現在與未來，即其生命全景。

寫者將經驗的人、事、物，以及從中體會的諸多情事，以文字表現，這之間需有一座綿密交織的橋樑來連結。本文即為了理解這樣的脈絡何以構成。以飲食書寫來

說，此脈絡指的就是，飲食作家將個人飲食經驗以文字構成飲食書寫文本的歷程。在此，我將寫者以文字表述個人經驗的活動稱為「書寫行動」(writing action)，之所以加上「行動」二字，不外乎欲彰顯書寫具有動態與連續的本質，另試圖強調，經驗與文字，是在書寫過程中不斷變動且彼此作用的。

必須注意地是，本文關注寫者的書寫過程，而非文本結構。因此，本文研究焦點與敘事理論有所不同，敘事理論著重於分析敘事體的結構本體，而非敘事者的書寫脈絡，而本文以為探究敘事功能之前，應先將視角聚焦至個體的書寫行為，探索個人經驗與書寫之間的關係。此外，本文意不在探究飲食書寫的文學性建構議題，而是將焦點置於飲食作家的寫作脈絡、敘事文本出現的「前處理」過程，甚至，寫者如何以文字儘可能地捕捉、呈現那難以言傳的身體感。

談到書寫，若說書寫是表現經驗的行動，「文字」便是此行動的重要工具。當寫者開始構思書寫作品、企圖以文字敘說經驗，就開展了書寫行動的軌跡。在書寫階段，經驗本身是書寫的關注對象，牽引著寫者的意識，文字也開始試圖捕捉經驗的內容；而在此過程，身體感扮演著舉足輕重的角色，寫者穿梭於這些複雜要素所築構的網絡中，反覆地置換文字來對應深層的感受、逼近摹寫的對象，經歷多次操演，才得以表現經驗，完成書寫。我以為，如此神祕且複雜的行動歷程，至少具有以下幾項意涵：

(一) 書寫是重探身體感的行動

傳統表徵主義以為，在書寫的當下，「經驗」是獨立於世界的旁觀者、是書寫的客觀對象(Polkinghorne, 1988:135)。然而，真是如此嗎？以本文觀點來說，經驗並非總以視覺意象向我們展現，也並非是客觀的事實或對象，因為在我們經驗的當下，不只涉及了個體在經驗所獲得的意象，更重要的是，個人於經驗所體現的感受。不妨來看一飲食書寫的段落：

然後是覆蓋在一片白色慕斯，除了旁邊的綠蘆筍和西班牙火腿，不見所以然的前菜，但是一般豐饒的焦熟香味在廳間環繞飄蕩。撥開白色慕斯，小小淺

凹的盤裡各種色彩的碎末浮現，視覺上辨識得出的只有生蛋黃。用小匙嚐一口，味道飽滿複雜，酥脆的煎火腿碎末，口感爆裂（謝忠道，2009:64）。

可以設想，謝忠道要描摹這道食物與感受，他能夠倚賴什麼？或許，他能夠倚賴的便是，他當時所獲致的感受，包括對該料理的形貌（白色慕絲、綠蘆筍、西班牙火腿等）、香味（焦熟、酥脆、爆裂等）等的感受。他必須將自己對這些東西的感知內容，找回至書寫的現場，讓書寫當下的文字有所依歸。然而，又要如何找回？最為明顯的例子是，「一般豐饒的焦熟香味在廳間環繞飄蕩」一句，其中，「焦熟香味」不是一個靜態的、立即可以命稱為「焦熟」二字的，寫者是依循著自身當下的身體感而對應出來的。而這樣的身體感並非本就處於心智當中，靜待著文字來捕捉它；這樣的感受（尤其是透過嗅覺器官而感知該氣味對己身的感受）的出現，是需反覆在自身穿梭尋覓的，而這又不只是回憶「這樣的味道究竟是什麼」的過程而已，反而就在這樣回憶的過程，寫者重新體現了經驗的內容與感受，循著這樣的感受，因此使用「焦熟香味」的文字。又，以上描摹動作的字詞，如「撥開」、「浮現」、「嚐」、「爆裂」等詞，其實也應是依循經驗的體現樣態而來：在前菜登場之際，首先是撲鼻之嗅感，而前菜至桌，焦香猶存，他凝神注視桌前的前菜，以刀叉「撥開」白色的慕斯以探勘底下的菜色，使碎末「浮現」，而後以湯匙「嚐」其湯汁、咀嚼，適才辨識出盤中碎末是煎火腿，而當下咀嚼的感受，使之在書寫中採用「爆裂」及「酥脆」等字來表現體現的口感。

因此，「經驗」在書寫行動的過程中，只是書寫的「客觀對象」嗎？我以為不然。「經驗」不應是「客觀的對象」，等待著文字予以對照，應該說，經驗本身就是主體生命的一部分；且「經驗」是由主體與他者互動所共同完成的，於是在書寫的過程，那段經驗的內容，包括經驗對象、經驗的自己所體現的身體感等，不時與書寫當下的自己進行互動，寫者若要理解當時看到什麼、感受到什麼，或者其他內容，則要把自己挪移到當時體現的處境，而就在這樣的處境上，嘗試捕捉體現的身體感。

不過，在重返的過程中，寫者如何可能體現身體感呢？Gendlin(1995:5)說明：起初，個人會意識到——某種模糊、朦朧的身體狀態——感受知覺，它是某種私人的、

一種內在的感覺狀態。不過，身體感本就不是一蹴可幾的，而是逐漸浮顯的(emergent)，一開始我們只能指認「那個」或「這個」感覺，而在廣闊感覺範疇中盲目搜尋，直至最後，在身心的某一角落發現了它，才能將那整體感受交付至思維的路徑上。就如同，謝忠道在寫該道料理時，可能就會透過回憶或想像，來再度感知食物的形貌，如白色慕絲，以及旁邊的綠蘆筍與西班牙火腿，而就在他沉浸其中，便逐漸探查到當時體現的內容：一種以煎烤熟成所產生的食物氣味，而該氣味籠罩全身而至豐饒的程度，甚至食物放入嘴中之際，齒舌和煎火腿碎末碰撞之下的感受。因著如此，衍生出「口感爆裂」的特殊字詞。

Gendlin(1995:2)強調，感覺意識是由個體身心與情境互動而來，沉浸於感覺意識，可以為我們帶來緊接著想要作或表達的東西。這樣的說明表示，寫者以文字捕捉經驗之前，不論是透過回憶或想像的機制，都是「再體驗」那段經驗，而就在重返該經驗的過程，再度地體現，為寫者帶來那些所欲表述的東西，讓文字得以順利地捕捉它們。於此，書寫之下，寫者沉浸於經驗的過程，便是重探身體感的行動。

(二) 書寫是重鑄經驗的行動

經驗發生在特定時空，而身體感便是該情境之下的特殊產物，皆具有不可逆反性。這也意謂著，文字永遠不可能表現經驗的全貌，如同Bruner(1986:7)所說，「表述無法完全涵蓋真實、主體所思所想以及經驗之所感，也就是說，真實、經驗以及表述之間有不可避免的裂隙，而這之間存有一定的張力」。Calvino身為一位作家，也曾喟嘆語言在描述經驗上的短缺，「在呈現我們周遭世界的稠密度和連續性時，語言總是顯得有所不足，零碎而不完整，說出來的比起我們能夠體驗的總合總還要短少」

(Calvino, 1988 / 吳潛誠校譯, 1996:102-103)。

然而，文字無法複製個人經驗之下，書寫就是表現個人經驗的擬似行動，透過不懈的書寫行動，文字試圖重新扣問身體感，企求喚回它、捕捉它、而至描摹它，呈顯它，雖無法複製，但卻可以達致「再創造」的成果。尤其，在書寫之中，寫者不僅創造出新作品、新的文字構成，同時也創造了新的生命體驗、再次體驗了過往的經驗，因而體現了與之前不同的身體感。

於是，書寫終究是一項往復循環的創作過程，經驗在文字結構化之下並未成為僵化的表現、喪失生命力，以文字表述經驗的過程反而是一種創造活動——再創造、再體現經驗。書寫之下，文字是個體經驗的造形工具，得以表述經驗意象與身體感，更重要的是，在文字作用下，同時界定了書寫的範疇，如同素描一般，標定了哪些地方是圖像的中心、筆觸的輕重，以形構整體的佈局。在此論述下，已然透露了經驗、身體感之於文字的關係：當寫者意圖以文字來表現經驗時，主體的經驗的體現內容或身體感即是文字追求的對象，而且，這些文字並非是表面地「再現」(represent)經驗而已，更深層地說，這些待寫下的經驗是受創造的，創造於寫者再體現經驗之過程。因此，簡單地說，書寫經驗是再創造、重新鑄造經驗的行動。

然而，就在「重鑄」或「創造」的同時，寫者便須面對一項難題——即上述 Bruner(1986)提到的，文字與經驗之間的固有張力。兩者基於本質上的差異，具結構性、斷裂性的「文字」往往無法完全表現具連續性特質的「經驗」，因此，當文字試圖捕捉經驗時，將經驗轉化為文字時，經驗本身可能必須退讓，文字也可能要予以取捨，連續性的經驗勢必為文字裁切成片段的、得以被一一指稱的。又，文字將經驗帶到我們的眼前時，它本身必須在某程度上要能夠呈現經驗的情狀，但通常某些字不一定適切地代稱經驗的某部分，這時就必須替換其他字詞，就算一個字成功了，多字組合而成的句式也可能只是經驗的碎片而已。在這樣退讓、取捨的過程之間，文字與經驗拉扯著彼此，進行協商或者無可避免地撕裂。於是，書寫是「重鑄」的行動，「重鑄」一詞的首要意涵，除了如上文所說，「經驗」是寫者書寫當下重新體現的，而非當初發生於某時刻、某空間的經驗；第二層意涵則是，因著文字與經驗的張力關係，寫者就如同煉金師，融煉著經驗、自身體現的身體感，甚至，嚴格來說，也融煉著依次浮現的文字，在此過程試圖將這些融煉成自身最滿意的作品。

但是，這樣是否就意指了經驗與文字在書寫行動的脈絡下，是遙相對望、彼此對立、處於拔河之繩的兩端？Gendlin提醒我們，感覺意識(felt sense)與形式表述(formal expression)看似是特殊分立的兩方——事實上，它們並非是獨立的，而是一體兩面之物，且是相互作用的，每一方在本質上都緊繫著對方。此外，以Gendlin的看法來說，

我們不可理所當然地以為，字詞可表徵、代表主觀層面或個體經驗，而甚至取代了它們，因為兩者之間，並非是象徵的關係，文字並非複製了紙張空白之處，其陳述之表現僅是釋放(release)了彼此之間的張力，而該空白並非不見了或是改變了，反之，那種張力是藉著字詞而往前推衍(carried forward)（以上引自Johnson, 1997:151-152），它得以繼續發展表述。

換句話說，經驗和表徵並非是相互對立的，而是一體兩面的，它們並非處於對立的兩端，而是並行發展、彼此緊密相關的。透過書寫行動，兩者可能接近、逐漸聚合，如Gendlin(1995:1)就表示，「經驗在語言上表現出特殊的功能性。一旦這些經驗確定其位，也進而引導了陳述的發展」。在此，我以為，Gendlin所指的「經驗確定其位」，指的是，主體重返經驗之下，與經驗中的其他環節再度扣連，並在這樣的狀態上，重新體現經驗的內容、感受由此互動所衍生的感受；而就在寫者逐漸體現，身體感也漸次浮現，進而使得經驗內容的全貌出現、確定其位，最後讓文字有所依歸，後續的書寫也因此得以發展。於是，這就意味著，當書寫成為創作之事，經驗本身、體現的身體感等內涵，尤其是身體感，在創作的初始，便是牽引文字的可能角色。

不過，我們究竟如何透過書寫，來彌合或縮小經驗與文字之間的張力？

（三）書寫是追尋精準文字的行動

當文字得以擬似經驗時——見文字即似見其物時，經驗與表徵之間的斷裂才可能縮近。在此，我們先擱置如何(how)「精準」呈顯經驗之問題，來思考書寫中文字「精準」之意涵究竟為何。

劉勰在《文心雕龍》中談論創作者的文學寫作層次，力求身心相滲交融以達致美學巔峰。他以為心物交融之下，而致書寫成一篇文學作品，此過程具有階段性：「物色所動，心亦搖焉」，進而「窺意象而運斤」，最終「體物為妙，功在密附」，而其中的「密附」即指文字對於經驗的緊密性，也就是，寫者必須以文字貼近經驗的細微處，再創造出經驗全貌，如他指出「故巧言切狀，如印之印泥，不加雕削，而曲寫毫芥。故能瞻言而見貌，即字而知時也」，意為：

巧妙地描寫體現事物，功夫全在於做到確實貼切。所以，精巧的言辭和事物的形狀貼切吻合，就像在那印泥上蓋印章一樣，不需要加以任何的雕琢刻削，而能夠把毫芥細微的地方都詳盡細緻地描寫出來。所以，我們就能通過觀看文章的言辭而見到所描寫的事物形貌，就其字辭而知道當時的時令景色（卓國浚，2007: 384-385）。

而要如此貼切地描摹經驗的形貌涉及了——文字的「精準」性。談論到「精準」之意涵，Calvino 指出，「準」對他來說，代表了三種意義：「(1)為構想中的作品，精心擬定明確而周詳的計畫；(2)喚起清楚、犀利、令人印象深刻的視覺意象；(3)在用字遣詞上以及表現思想與想像力的細緻方面，力求語言精確」（Calvino, 1988 / 吳潛誠校譯，1996: 83-84）。可以察見，他所指的第二和三層次，與劉勰看法有異曲同工之妙，並點出本文關心的面向：劉勰認為言詞需力求與事物意象貼合，Calvino 則表示，精準是以文字呈現清楚的視覺意象；劉勰認為要「巧妙地描寫體現事物」，而 Calvino 則希望能表現出「思想與想像的細緻層面」。

值得一提地是，我們為何要追求文字之精準性？Calvino 提到，精確之目的是「藉由文字的經營，儘可能確實地呈現事物可感知的層面」（Calvino, 1988 / 吳潛誠校譯，1996: 102）。也就是，精準的文字可使經驗具像，甚至可以為讀者所感知、仿如身臨其境。而旅居法國多年、對法國飲食文化有深刻體會的飲食作家，謝忠道也曾在《星星的滋味》（2009:19）一書，提及他「如何寫」飲食經驗，與追求描寫技巧精進的目的：

我希望文字在某種程度上呈現「當時的情境」：季節，食材，空間，氣味，人，以及最重要的——嘗到的菜，……文字上我放棄已然被濫用到無以覆加的語彙，如「喫起來有多種層次的口感」……這一類已經沒有太多意義的字，而是回到最直接單純的感受。但是對菜的內容，有更細微的描述，希望將讀者的想像透過描述，放大鏡一樣拉近距離到那一道菜的最深層裡，……每回出書我總是極端惶恐：到底有沒有給無論在何時何地翻到這本書的人一點有價值的東西，有味道的文字和幾張教人吞嚥口水的美麗圖片？

這一段寫者的剖白，某程度回應了上段論述，精準的文字得以表述經驗的整體性，包括「情境」、「食材」，甚至其他細節如「季節」、「空間」、「氣味」等，更重要的是：個體單純的全觀感受。此外，這樣極盡所能地描述經驗，主要目的即為了將經驗呈現給讀者，讓讀者在閱讀文字之際，也能和寫者共感、共知這些經驗。不過，要達成此目的，就體現觀點來看，寫者的經驗體現是其中關鍵，在經驗中深度地體現事物，才能發掘經驗之細節，也才能於書寫中，重新體現這些細微之處。

細究以上論點，我以為本文所指涉的「精準」是——找尋到得以表現體現內涵，即身體感的文字；而且，要強調地是，在書寫行動之下，精準的靶心已非那原初經驗之感受，而是書寫情境當下，寫者回憶或想像該經驗而重新體現的感受。因此，「精準」或「適切」並非有固定之標竿，而是寫者自覺該字詞得以適切對應體現之感受時，則已然達成，一旦寫者以文字順利地表現體現之感受時，如此的文字也將會呈顯其附帶效果——讀者閱讀這樣的文字表現，可感觸其中的內涵。

然而，論及文字精準性的命題下，並非就意指經驗或身體感是相對模糊的、濃稠的、空洞無序的，書寫就是將抽象或模糊的東西精煉為具體且確切的文字。雖然一般人論及書寫，總以為寫者即是力圖將那模糊的感覺化為文字，如柯裕棻（2012：212）寫道，「寫作的時候，一個人勢必經歷自我的消滅——將一切滾滾擾動的內在覺知化為語辭，將朦朧顫抖的感官化為清楚的，有範疇的，字」。事實上，如 Gendlin 所說，經驗本身反而是「極度精確」的。Gendlin(1995:1-2)提出一個例子來說明。他問道，當一位詩人陷入了未完成詩歌的中間段落，如何前進呢？已寫的詩行該如何繼續？

詩人一遍一遍讀著已寫下的詩行，聆聽著、感覺著這些詩行暗示著什麼。詩人的手在空中揮盪著。那個手勢表達著「那個」(that.....)。許多好的詩行獻出其自身，它們試著表達，但是卻無法說出「那個」。而那個空白更加精確了，雖然有些是好的詩行，但是詩人駁斥了它們。「那個」.....看似是缺乏字詞，但是實然並非如此。它知道那個表達形式——它知道，並且加以駁斥

——那些剛剛曾現身的詩行，…… 它知道該說些什麼，並且得以辨識(knows) 出一些詩行並非那麼精確地表達自己，…… 若當詩行現身而該空白仍舊困陷 著詩人，則那剛現身的詩行將會受到拒斥；而若當詩行最終得以精確地闡釋 ——則它便得以釋放自身。

如那詩人一般，在書寫開始時，我們大致知道該寫什麼內容，那些即將被寫下的經驗就在某處、有種感覺停留在筆尖，但是筆桿往往卻停駐在空白處，無法前進，雖然有許多字詞從腦海中不斷浮現，例如即使「跳」與「躍」的字義相近，不過，我們就是不滿意，而因為不滿意剛剛浮現的字詞，其餘的字便會相繼受到促發而出現，這過程，給出又捨棄之間，我們卻多能指出其適切性，但在當下我們往往只能解釋，「那個字所給出的聲音、意念、意象不適當……也就是『感覺』不對」。不過，究竟是什麼讓我們「感知」到這些字詞不對呢？我想，應就是 Gendlin 上述所說的有關經驗的「感覺」，即「身體感」，給予我們一些方向，指示我們、讓我們知道、辨識哪些字詞是適切的，哪些則否。

Gendlin 說明，經驗及其相關的感覺之所以看似模糊，是因為其中充滿了豐富感知內涵，所以才會看似缺乏了精確性，然而它們並非是抽象或無秩序的，只是因為經驗往往可能促發主體的多重感受，而導致它們看似是抽象的、無邊際的，但其確實具有「精確」之本質，精確地讓主體理解、感知他們所接觸的東西以及感受。此外，Gendlin 強調，經驗極度精確以至於可發展、牽引文字，使文字得以逐漸確置，經驗相關的感覺會給予寫者暗示，當寫者腦中浮現許多「候備字詞」(candidate words)時，它們即會進行校準的行動，判準著新字是否得以「精確」地將它表現出來，或至少是較好的字詞，最後找尋到那適切的字以繼續推衍(carry forward)寫者當下的思想。於是，寫者藉此知道該挑擇哪些字詞，哪些字詞得以呈現所欲表述的意象或聲音，哪些又無法適切地表達；而當不適切的字出現，身體感也會使寫者感覺到，讓該字詞受到捨棄，於是逐漸地完成那些未完成的空白行列(Gendlin, 1995:2)。所以，身體感既非模糊不明的，也非對立於字詞，反而是極度精確的、與字詞相生相長、依恃互存的。

(四) 書寫是逼近身體感的行動

當我們問及，精準（或適切）之文字要如何找尋的問題，Gendlin(1995)上述說法便提供了可能的解答，他讓我們理解，身體感對於文字書寫具有暗示性的效果，使寫者感知筆下的文字適切與否。Gendlin強調，「適切的文字」(the right word)之所以現身，是因為某個情境的圓滿身體知覺(a successful bodily sensing of one's situation)，這種知覺本身來自身體感的趨向(movement)（引自Wallulis, 1997: 276）。也就是，適當文字的出現，源於身體感覺的滿足、達到它所欲實現自身的目標，而採擇或發掘了該字詞。於是，以Gendlin的觀點來說，要拉近經驗與文字之間的鴻溝、找到精確表現經驗的文字——關鍵並非人的心智或理性思維，而是經驗體現的身體感。

當我們企圖描述一段過往的經驗時，不論以詩或其他書寫形式，我們總能感覺到有個感受在那裡，我們無可避免地要面對那個感受，並試圖以文字來表現它，希望文字可以在某程度上可對應這些感受，於此同時，那感覺知道適切的文字在某個方向——在書寫之下，身體感正發揮著功能——分類、區辨著那些文字，使寫者一再地摸索、修改一些文字的使用。身體感與寫者腦海所浮現的字詞交相來回擬對，不斷地進行協商、配置、駁斥，直到覺得該字確實表達了體現的感受，能夠將經驗近乎完整表現，才完成了書寫。因此，所謂文字的「精準性」，就是依循著感知與文字互動，所產致的特性。

然而，事實上，我們有太多時候找不到恰當的語言來說自己的感受，但也因著這樣的不滿而促發我們對於語言的再思考（南方朔，1998:3）。寫者總是會經歷無法找到準確字詞的困境，經驗與文字之間的張力無法克服，如上文詩人困陷於空白詩行、不斷地繼續尋找文字，此時，就如柯裕棻（2012：97）所說：

寫作的難處在於它必須填補一些空洞或闕漏，這些闕漏有時候看起來是屬於文字系統的問題：「沒有文字能夠形容這種感覺」；有時候，看起來是屬於寫者的問題：「找不到恰當的文字形容這個狀況」。於是寫者便必須時時與這些空洞搏鬥了。

在此過程中，寫者總以為是心智或理性思維不夠敏捷而困陷了，其實是這些內容還緊緊依附、躲藏於身體感知後面，仍未浮現，以致無法順利找到對應之文字，使文字無法依循其特性來描述它罷了。而且，在多次情況中，字詞並非是一次到位的，而總會經歷刪改而最終得致精準文字的過程，寫者一再修改文字、尋覓精準文字的動作，其實背後是在追尋足以表現身體感的文字。

總體來說，若要突破經驗與文字的固有張力，寫者勢必在書寫之下找尋到精準的字詞；而從以上論據可以理解到，精準的文字是依恃著身體感而來，於是，如何找尋精準文字的問題，便等同於如何逼近身體感的問題了。所以，書寫的最高層次，便是逼近身體感的行動。不過，寫者是如何可能在書寫當中，逼近身體感的呢？可舉一段 Calvino 於《給下一輪太平盛世的備忘錄》一書提及的例子（Calvino, 1988 / 吳潛誠校譯，1996:106-109），作說明：

在《亞特蘭提科斯手稿》(the Codex Atlanticus)的第二六五號……達文西談到某些他推論屬於大洪水時代前的海底怪獸的骨骸，這時刻，他的想像必定縈繞在一種龐然巨物在波浪中間洄泳的景象。他使出渾身解數，試圖捕捉這隻怪獸的形象，三度嘗試一個句子來傳達這個靈感給予他的一切神奇魅力。

「喔，有多少次，你出沒在大海洋滿漲的波浪中間，烏黑而剛硬的背脊，像山脈一般隱約浮現，儀態肅穆而端莊」。他接著引介「**volteggiare**」(旋轉)這個動詞，嘗試使這隻怪獸的行進增加動感。「有許多次，你出沒在海水滿漲的波浪中間，神態威嚴而端莊，在海水中**旋轉**，烏黑而剛硬的背脊，像山脈一般隱約浮現，壓服了洶湧的海浪」！然而他覺得「**旋轉**」這個字減損了他想要喚起的壯觀與莊嚴感。因此他選擇了「**solcare**」(犁耕)這個動詞，並且更動了這個句子的結構，賦予它緊湊感以及確鑿的文學品味的節奏：「喔，有多少次，你出沒在大海洋滿漲的波浪中間，像山脈一般隱約浮現，壓服了周遭洶湧的海浪，烏黑而剛硬的背脊**犁耕過**海水，儀態端莊而肅穆」！¹⁰

¹⁰ 粗體字為本文作者所加。

從文字增修的脈絡可以察見，達文西欲表現海底怪獸在海水中泅泳的動態畫面，不只勾勒其外貌形態，也冀望表現出自己對該海怪的感受，而他隱約地知道自己想要表達的感覺是什麼，他對這海怪的感覺浮現自：洶湧的波浪、怪獸（它的樣態與姿勢）、怪獸游過所激起的浪濤、主體等環節所組構而成的情境，在這個情境中，他體現出一種幽微的身體感。

首先，從首句發現，這個身體感過於幽微而只給出一些暗示，因為，一開始，他將此海怪的背脊喻為起伏的山脈線絡，且指出它的儀態是「肅穆且端莊」的，但是，達文西試圖更動字詞，讓這句子可以更為傳神，這顯示了，首句的字詞其實仍未完全帶出、推衍出他所要表達的感受，他認為首句的描述仍停留於靜態摹寫其背脊，缺乏他欲表達此海怪行進中的「動感」。接著，第二句，順著「山脈」所給予的感受予以推衍，他欲表現海怪游動時的意象與感覺，依循著身體感的線索，他選擇加入「旋轉」此動詞，而旋轉兩字也同時給予著線索，召喚著達文西對於類同動作的身心經驗：是以一中心為軸而往左或右不斷地繞圈的，而由這個字詞所促發的身體感再拋出線索，讓他當下覺得「旋轉」這個字，減損了他想要表現的壯觀或莊嚴感，而試圖再更動字詞。換句話說，「旋轉」這個字詞所帶來的體感並非完全校準達文西在書寫當下所欲表述的感受。因此，他又繼續刪改為最後一句，採用「犁耕」(solcare)此動詞以取代「旋轉」，「犁耕」就他來說，能夠表達出他對海怪的背脊劃開海平面的感受，這是迥異於「旋轉」兩字所給出的感受的，所以他認為「犁耕」這個字加強了怪獸本身的莊嚴與肅穆感，也最可以表現他所體現的身體感。因著這兩個字媒合了他所體現的身體感。於是，「犁耕」便是最終採用的文字、最為精準的文字。

透過以上的例證，我們發現，要突破經驗與文字的固有張力，必須找到「精準」之文字，而精準文字的源頭又是身體感。如上所說，身體感會主動地挑擇相對應之文字，不斷地拒斥後備字詞，直到發掘精準且適切的文字。於是，書寫的核心行動其實是，逼近身體感的行動，寫者需自身體感的內涵來尋得線索，不斷更動字詞以逐步地逼近身體感。

二、經驗與文字的關係

從上一節歸納的書寫意涵，讓我們理解，書寫是經驗、身體感與文字的拉鋸過程，寫者在這些要素之間進行取捨，寫者不只是置換文字，也在此過程重塑經驗的面貌。經驗、身體感與文字因著彼此的內容異變而流轉，且這樣的關係在書寫停歇之前，循環不止。以下再從一些實證資料來強調，經驗與文字的互動關係。

Zwaan 和 Kaschak(2009: 368; 378)指出，語言是人類的特殊工具，中介於我們和世界之間，藉由語言來描述事件，使我們認識那些未直接經驗的人事物，並協助我們面對這些人事物時作出適宜的行動。Zwaan 和 Kaschak 將自我置於他人的經驗事件，或所謂間接經驗之下的過程，稱作「心智模擬」(mental simulation)，也就是一種「替代式體驗」。他們強調，此過程中，語言是接收或傳遞人、地、物、事等內容，以及主體與世界互動的認知工具。他們研究常人的閱讀反應，認為人們在閱讀過程中，會不斷地、潛意識地隨著文字而擬仿著文本中的角色位置，甚至思考如果自己是其中的說話者或是寫者，自己會如何回答或書寫。藉此，他們解釋個人在此過程的心理路徑：產生一種「前共鳴」(presonance)反應，發生自本身對語言結構的知覺，並同時活化一種體驗路徑，使讀者彷彿經驗敘事的位置；尤其，前共鳴愈強，則隨之帶來的替代式經驗的深度也愈強。這段過程牽涉許多因素，包括讀者的語言理解能力和個人經驗（同上引：370），也就是，讀者得以進入描述事件的經驗，主要是因為他曾經歷相似的經驗，所以當讀者的經驗路徑緊密地貼合(match)這些描述的位置(situation)時，所謂的前共鳴效果將達致最大化。這樣的理論觀點，意味著——在個人的閱讀活動中，若他有類似的經驗以及某程度的語言理解力時，他將能擬似進入文本所描述的事件，彷彿作了文本所描述的動作、說了當中的話語、感受到文本所透露出的情感……等。

Zwaan 和 Kaschak(2009: 372-373)另也強調，個別字句所激發讀者的經驗路徑可能是異質的，因為一個字可能有多重意義，讀者的經驗路徑緊緊依隨著每一個字的意義而產生活化，隨著句子愈發完整，經驗路徑也就愈活化完全。他們舉例說明，「nail」這個字可解讀為身體的部位（指甲），也可解讀為金屬固定器（釘子），當讀者一開始看到這個字時，可能活化有關指甲或釘子的經驗路徑，但是當後續的字組構成完整的句子時，會同時限制情境，限縮這些字可能引發的經驗路徑與意義，比

如，「他用槌子把釘子擊入牆壁」，此句子的「搥」(hammer)和「擊」(drive)創造一個有關釘子的經驗路徑，在這樣的情況下，讀者應只會接收到有關「金屬固定器」的字彙感覺路徑。又比如，當讀者接收「丟」(throw)此一動詞，許多潛在的動力路徑可能因此活化，而若接下來的訊息顯示出哪些「物」(what)被丟了以及它們丟往「哪裡」(where)時，這些動力路徑就會逐漸窄化、愈發清晰，讀者也較能理解每一字、以及整個句子的意義。如此，也意味著，字詞會依著它與其他字的意義而固定其義、確立出它可能引發的經驗路徑，也就是說，文字與文字之間存有相互建構的關係，文字與文字的彼此侷限而逐漸彰顯經驗的輪廓。

Zwaan 和 Madden(2005:233)的研究，同樣發現，讀者在閱讀當中，一些字詞會活化與自身經驗相關的感官記憶路徑，而依循此路徑，閱讀內容中的相關記憶物件會創造出擬仿效果。尤其他們提到，經驗擬仿的表現涉及了我們對於語言文字所描述情境的時空觀點(spatio-temporal perspective)，也就是，個體在特定時空之下所持有的觀看視角、觀看人事物的方式；並且，經驗擬仿過程往往會促發讀者最熟悉的觀點。Zwaan 和 Madden 舉例，當讀者理解「農夫看著雲朵」一句子時，往往會在心中擬仿農夫的角色，且是由下往上看著天空雲朵的。因為我們往往是由下往上地觀看天上的雲朵，而非處立於山巔而由上往下地俯瞰雲海，因此，多數觀看雲朵的感官記憶路徑也就會從下往上推行。他們另外舉例，「來」(come)與「去」(go)兩字所帶來的效果，「來」暗示著一物或人朝著觀者移動的觀點，且是距離觀者愈來愈近的，而「去」則暗示了遠離觀者的移動觀點，而距離觀者是愈來愈遠的，「來」與「去」各自引發的觀點，恰好是相反的。

以上例子所彰顯的概念雖稱作「心智模擬」，但在此可發現，心智模擬的內涵並不只是涉及心或腦而已，「觀點」的概念其實更有身體的意涵，包括主體與事物的相對方位、主體的身體方向、角度等。也就是說，身心經驗（不只有心的角色）影響了我們對字詞的使用與理解，如 Johnson(1987)強調，字詞符號的意義往往根基於我們的身體體現，指向了我們理解（或使用）語言時是與身體經驗緊密相關的，而非是傳統研究觀點以為，人們在語言使用或理解上是如同堆疊樂高積木(Lego blocks)一般的心智表徵建構過程。

基於以上論點，轉而來看書寫活動。首先，寫者使用文字來描述經驗，也和閱讀過程一般，描述事件的主體（書寫當下的自己）和經驗事件的主體（當時經驗之下的自己）是處於類同的位置，以文字來表現該位置所經驗到的內容，並試圖理解他所使用的文字究竟能表現經驗的哪些成分，希望文字某程度上儘可能地表現經驗的樣態。其二，如 Zwaan 和 Kaschak(2009)強調，字詞可能會有多种含意，當後續的字詞漸次出現，會活化更完整的經驗路徑，藉由字詞的逐漸現身而拼湊出經驗的脈絡，所以，在書寫之下，當文字逐漸現身、逐漸完成句子時，也會使寫者對該經驗的輪廓與體現的身心感受更浮顯與完整。其三，依照 Zwaan 和 Madden(2005)的說法，文字可能喚起寫者對該經驗的觀點(perspective)，以及在經驗中與其中環節的互動樣貌，因此，寫者在使用文字時，勢必也受著文字的作用，受到文字引發的觀點所影響，寫者將依循文字促發而成的觀點與經驗樣貌來完成書寫。

舉例來說，當我寫下「我在早上喝了一杯茶」，寫下這句話的「我」隱約地模擬著當時品茶的「我」的位置，模擬著當時的我和經驗對象互動樣態（包括身體-手-茶杯-茶-嘴唇-情境等要素的狀態），於此同時，再度嵌合(embedded)入經驗情境之中。其中，「喝」字表現的不只是動作的描述而已，也透露出「經驗的我」的身體體現狀態，如「啜」與「喝」雖然語義相近，但卻不只表現出不同的動作，重要地是，它們各自表現的身體感有著細微差異，就「喝」字來說是：手因應著茶杯的形體而拿著茶杯，將茶杯以某個適當的角度放在我的嘴邊，再調整握杯的手的角度，而將杯中的茶注入口中。而且，也可發現，此過程確實隱含著時空觀點與身體的意涵：在某時某個情境，雙眼以至於整個身心是朝向裝著茶水的杯子的。

簡而言之，在書寫之下，文字不只是描摹經驗的工具，也讓寫者貼近、擬仿經驗情境，處於特定之觀點，影響寫者最終如何處置該經驗。於是，身心經驗影響了我們對字詞的使用與理解，而文字也可能反過來影響經驗本身。因此，在書寫之下，身心經驗與文字的使用其實是緊密互動的關係。

三、文字精準性之通孔

行文至此，仍未揭示寫者要精準地表現經驗、逼近身體感，可以往哪些方向作努力？由上述可見，文字與經驗感知各自有其神祕運作機制，但究竟文字如何帶來、推衍出(carry forward)所欲表述的身體感，以最終達致精準性？據上述推論，我以為，完成精準性文字之關鍵在於——寫者對於文字以及身體感這兩層面的感知能力。略窺有關寫作學理以及古今寫作名家之寫作心得，可類推幾處方向：身體感知上，著重於對經驗對象的細微觀察與體會，以及身體感積澱的時間特性；而文字的感知上，可略分為幾項策略，包括前後文字的整體和諧性、文字本身的暗示性(implying)、喚起身體感的可能性。最終，書寫行動於此兩向度的不懈努力與嘗試，可能逼近身體感、精煉用字遣詞。

(一) 寫者的身心感知能力

針對身心感知能力的基礎，在於對經驗對象的細微體察，以及身體感本身的時間性本質。以下一一詳述。

王文興對寫作一事相當嚴謹，花費大量心血尋找「正確字彙」(le mot juste)。王文興(2009:17)曾針對其著作《家變》一書的屋舍之描寫，有如下的說明：

寫拉雜的布景對我來說是種挑戰，我的原則是要把布景寫得是布景，卻又不是布景，我要讓它有文學的功能：一是要逼真 truthful，要把房子的逼真感寫出，讓它像真的房子。二要讓它像一幅圖畫，但又要有前面講的「真」，也就是如一張寫實的圖畫。寫實 a painting of realism，那要怎麼做呢？在於對描寫對象的仔細觀察。

首先，在此思考，王文興所謂的「對描寫對象的仔細觀察」，具有什麼意涵？我認為，當觀者欣賞一間房子，當他看著該物體時，便與該物共同形構出一段經驗、一段關係，而意味著在這關係的過程，我們能夠觀察到該物體的什麼而對它有什麼樣的感受，都不只關乎它本身的物質性、它向我們展現什麼風貌，也就是不只關乎我們自己的視覺感官，而應同時遷就著這些要素，例如，房子的磚瓦形貌之所以「被看見」，

不是它固有即存在而被他人發現的，應該說，也同時配合著觀者的身心狀態、姿態與視覺方位，而能夠「被看見」。也因此，不能說，觀者將步調放緩，眼睛不漏看該物任何地方，就是所謂的「仔細觀察」；反而應該說，在經驗之中，觀者全身心都融入觀察的活動當中，在該情境中深度體現該物，所以，「觀察」就不只是牽涉「雙眼」此視覺器官的作用，也不只是「心」感受該物的狀態，事實上，是身心整體之體現。

透過對經驗對象的細緻觀察、於經驗過程中身心沉浸體現，使得經驗本身不再僅是粗糙、黯淡的意象或感覺，而是明晰、具有直接指涉個人感受的，並於書寫當下，藉由經驗的明確暗示而使文字更能達乎其精確性，還以經驗一整體形貌與對己之感受，進而形構成經驗意義、將寫實的場景呈顯給讀者。如美國二十世紀中期詩人 Robert Lowell 談論寫詩心得，指出寫詩重要地是——把詩帶回到、表現出當時自我的感受。其中，「自我的感受」包含了個人觀察到的細微意象、在經驗之下注意到的細節，而這樣的表達更能打動讀者，在寫作時看似僅是將意象平實地鋪敘出來，但對作者個人來說，該作品可能成為一項「個人經驗的存在主義式」的紀錄（單德興編譯，1998:165）。換言之，以書寫來說，日常深度體現的過程，即是一種「前書寫」，它們也是書寫的重要環節，身體感培養於這些經歷之中，促發後續書寫得以順利運作。

另一方面，有關身體感的時間性本質，首先說明身體感的「時間性」所指為何。以上強調，經驗是個體身心合一所致成的，而體現的身體感是由身心承接且積澱，而「積澱」所暗示的即是其本身需要時間，使其成為可處置的狀態。如Goldberg所說，看似只是感官與經驗對象互動而完成經驗，但是其實重要地是經驗之後的身心機制——「藉由我們的意識和整個身體做大幅的篩動一段時間，才能把這些經驗篩選出來」（Goldberg, 1986 / 韓良憶譯，2002: 43），她將此過程稱為「堆肥」。於此，「堆肥」的比擬不僅暗示身體感是需要時間積澱而得以浮現的，也暗示了Gendlin (1991:105) 所說，所謂的謬思(muse)或靈感，也就是「『那個……』感覺、一種感受知覺(felt sense)、朝向一個焦點之洞見(focaling insight)的感受來臨」，是不可強求或自行捏造的，我們無法控制它而只能靜待其現身；不過，Gendlin指出，我們仍能做到的是，使自我保持靈敏感受的感覺狀態，並且時時關照這些感受，等待它們浮現。

不過，除了等待它逐漸浮現，我們又可能如何主動地探得這些身體感？針對探索經驗感受的實務法，可參考Gendlin提出的一種心理學上的治療技術，這種技術稱為「focusing」，國內譯為「聚焦法」或取其意譯為「澄心法」（Gendlin, 1982 / 呂政達譯，1986:88）：個體需將主體意識置於身心之上，想像一段經驗感受，並且試著以任一形容詞彙以描述之，在尋找對應詞彙的當下，一些深層或新的相關感受就會緊臨而來。Gendlin表示，另一可能方式為，將經驗對象想像成「一幅巨大的壁畫」，但卻須與其保持一些距離，如此才可能一窺巨畫的全貌，在想像、觀察的同時，反問自己對該對象的感受，而非立即探問思考的結果。而且，Gendlin補充，就算想像過程中沒有任何感受也是一種感覺，因為「沒有感覺」本身即是一種感覺，可再追究這樣的「空」或「空白」對自我的整體感受為何，經過時間的積累、洗滌，整體感受便可能汨汨湧出，而讓我們得以捕捉它。身體感如此的特性放到書寫之中，便意味著，寫者可以等待其現身，或以上述方式獲得身體感，讓文字取得方向，文字的精準性也才可能致成。

（二）寫者的文字感知能力

再談寫者對文字的感知能力。Robert Lowell認為在寫作時，作家往往會面臨一場苦鬥，因為感受是無形無狀的，無法全然捕捉入詩中（單德興編譯，1998:165），如以上提到的，達文西捕捉海中怪獸意象的書寫歷程。

王文興於《家變六講》中的一句話也有如實的經驗。他的作品有這麼一句：「背著陽光的深淺棕櫚翼與亮淺綠頁」，從以下他的描述，可見其採擇這些文字的緣故。他表示，起初以筆快速寫下「背著陽光的深淺棕櫚」，而寫完後，停下筆來，細細思索所欲捕捉的文字如何精準地描摹難以形容的光影印象，他說：「我的觀念有，但是我的字沒有。為什麼沒有呢？我是要寫那個棕櫚樹彎彎的那個棕櫚絲，……但是這個『絲』字我不敢寫下來，我覺得聲音不好。這個聲音呢，太細」。這裡，我以為與Gendlin所說的詩人的書寫脈絡有神似之處：候補之字詞（絲）置於已寫下之文字（棕櫚）之後，寫者意識到「那個」未言說的感覺仍在那裡，它仍無法達致其身，不論是整體感受或王文興所說的文字聲韻，因此，王文興決定擱置了它。

我們再繼續跟隨王文興一探其與文字的戰鬥之路：「那寫『棕櫚』又不行，棕櫚只是樹，後面還要一個字。要把棕櫚彎彎的枝葉要寫出來。這個字到底在哪裡，我就始終找不到」，他嘗試著，而此時可見他當時使用的文字與身體感彼此磨合著：

隔了一格空白之後，我放了一個「榔」下去，……把「榔」放下去以後，然後還有，因為這個圖畫還沒有完。「榔」下面還有什麼？因為我要畫的，不但是棕櫚樹的背光，還加上很濃密的一大堆的樹葉子。……我必須一遍一遍的寫「背著陽光的深淺棕櫚」，寫到想出下一個字為止。所以有很多一行一行，都是前面這幾個字不斷的重複的寫。寫到五、六遍都不能要……。

於是，「絲」給予王文興的感受是「聲音太細」，這樣的感受不符合他一開始想像的光影印象的感覺，那個感覺停留在某處，辨識著王文興腦中所浮現的字詞，因此「絲」字受到了拒斥，成為了所謂的後備字詞。另一方面，前面已寫下的「棕櫚」，給予王文興的是不完整的感受，它只是表述的片斷，他感覺到這個字之後還要放一些字來完成他的感覺；但是從上述可見，因著「棕櫚」兩字的出現，王文興有了一些依據，「棕櫚」以及暫時寫下的一句「背著陽光的深淺棕櫚」等，都成為了推衍後面字句的基礎。在這過程中，字牽引著另一字，漸次瞄準身體感，而身體感也因著這樣的操作而愈來愈明晰其自身，使文字得以發現它，最終與之媒合。又，當新的文字出現，往往也促使那些之前已寫下的文字進行重整，那些已形式化（已寫出）的詩行在它們之間的變化下，持續運作著(Gendlin, 1991:63)：

「翼」字更動了以後，「與」字更動以後，「諸葉」這個聲音要更動。要換字，……所以我就用這個「頁」，代替了樹葉的「葉」，因為這個「頁」出來以後，在視覺上你會知道它是大張的、柔軟的樹葉（以上引述自王文興，2009:218-322）。

藉由以上解析之段落，可以理解通往精準文字的可能策略，包括寫者應試圖感知文字的整體和諧性、以及文字本身所帶來的暗示性。首先，文字並非單打獨鬥，而是文字牽引著另一文字，整體共同地面臨著與經驗相繫的感受，已寫下的文字可能引出

之後的文字，而又若有新的、更貼近感受之文字出現，就會促使之前已寫下的詩行予以編修(revision)(Gendlin, 1991:48)，這從以上王文興更動「翼」字和「與」字，來來回回的書寫過程可以察見。其次，已現身與未現身的文字皆具有重喚、明晰身體感的功能，聚焦於所欲勾勒的經驗意象與體現感受上，前後之文字具備著「暗示性」，是牽引著感受的有效資源。這樣的暗示在書寫之下持續發揮著作用，因著這樣的暗示，使身體感逐漸浮現，進而促發新的字詞，使新的詞語得以說出比舊詞與還要精確的東西(Gendlin, 1991:48)。例如以上提到的，「絲」、「諸葉」而至後來的「頁」等字，又如王文興不斷重覆寫下「背著陽光的深淺棕櫚」等文字，這些策略即是試圖追尋未現身的文字，藉由一字與一字的逐步定錨、各自找尋其定點(spot)，文字與身體感的趨向也將更為凝聚、限縮，而總體結果即是增加了文字的精準性。

綜合以上兩節論述，文字精準的策略可歸納為兩層面，一則是個體的身心感知能力，另一則是對文字的感知能力。我認為文字得以精準或適切，關鍵在於經驗與文字是否扣合無繫，而若要達成如此的結果，便需往這兩方作努力，努力培植或感知此兩方的「暗示性」(implying)：身體感知上，著重於對經驗對象的細微觀察、體會以及身體感的時間特性；而文字感知上，包括前後文字所帶來的整體和諧性與暗示性。透過這些策略，將可能順利地精煉文字。

四、小結：書寫是身心匯融的行動

由以上論述可發現，書寫，並非僅是陳述心智或腦海內容的活動，也非只牽涉單純的心理感受。最終，我們會發覺，書寫的要素是體現的身體感，而因為體現本身涉及身與心整體融匯的過程，於是，書寫也勢必是身心匯融的過程。即使書寫所謂理性的、思辨的內容，也含納自我對事物的評價、分類與體悟、甚至及其意義，皆源自於感知經驗，如 Gendlin(1997:1)所說，「意義不只關乎具體事物，也不單指既有的邏輯結構，而也牽涉了感知經驗」。

從體現的論點出發，至此提出了書寫的四項意涵，第一，書寫是重探身體感的行動、第二、是重鑄經驗的行動。而若寫者對其作品有要求，試圖以文字來完整地表現經驗，那麼，往往會發現，書寫總不是一次到位的，是來來回回刪改增修的歷程，所

以，第三項意涵是，書寫是追尋精準文字的行動，以及第四項意涵，寫者在找尋精準文字時，其實也是逼近身體感的行動。以下再簡述各點概要。

第一項意涵，書寫是重返身體感的行動。於此意涵，我認為，書寫本身不只是關照自我經驗而已，相反地，書寫讓我們重新面對那些自我以外的、與經驗相關的事物，就在重新面對這些經驗的同時，書寫是重探身體感的行動。在書寫中，身體感成為文字追求的對象，使我們有機會再度專注地回返到體現的樣態，重新體察感受，再度發覺他者、他物與自我的互動關係（Lamott, 1995 / 朱耘譯，2009: 144）。所以，我們不該指稱書寫是寫「一段回憶」而已，寫得應是在寫作過程中重新體現、創造的身心感受，書寫鄉愁或懷舊之作品，重點不是再現記憶的圖景，而是寫作該時刻對自我生命的再理解與再創造，隱含有寫者自我對過往經驗的體現。所以，當寫者發覺，寫作無法繼續、書寫頁面仍為空白時，他所缺乏的並非是文字而已，他極度需要——「寫作的感覺」，這樣的感覺並非單指寫作情境給予他的感受，更指與經驗相關的身心感受，看似是文字捕捉不到它，然而其實是因為身體感並未被寫者探尋到。

依循此脈絡，書寫便是不斷重返身體感的行動，並且指向了第二項意涵，是重鑄個人經驗的行動。究其原因，首先，因為當文字欲捕捉經驗的樣貌之前，即已註定無法全然複製特定時空所體現的身體感，雖無法複製，但可「仿製」，進行「創造的」過程。其次，書寫對寫者來說，也是一種經驗，而在新的經驗中往往會產生出更多的經驗，所以當寫者書寫過往經驗時，那欲圖以文字重現的經驗，也融匯入寫者當下的寫作經驗，因此，書寫文字，便是整匯這些經驗的創作。

另外，書寫之下，我們無不冀望文字得以取代經驗的生動樣貌，使經驗栩栩如生，而讓他人理解，感同身受自我經驗。但要達成此目的，便需要文字展現出「精準性」或「適切性」，如此，又揭櫫了書寫的第三項意涵，書寫是追尋精準的行動。文字為能夠捕捉經驗的全貌而努力，而經驗也在這些字詞中分辨、拒斥或接受，這意味追尋的過程，體現的身體感非是被動之角色，卻是和文字一般，是主動的角色，是重要的書寫要素，如同Polanyi所說的，感覺對於言述知識有重要效力，「這些感覺行動是我們所共有並為我們所依賴的固有努力，……這種天賦的能力應該也會使我們承

認，感官感知對言述知識的默會成分所作出的無所不在的貢獻」（Polanyi, 1974 / 許澤民，2004: 123）。

當身體感成為敘事的目標、文字的靶心，則所謂的「精準」，即是力求文字可以逼近身體感、把所要表述的感受儘可能地表現出來；所以，追尋精準文字的過程中，不只應思量該文字是否有用、可以表示所要表述的意義，同時也需確認其是否得以表現想要表述的身心感受。這指向了，書寫的第四項意涵是，逼近身體感的行動。文字與身體感兩方在書寫之下，尋覓著、擬配著彼此，因對方之顯現而浮現，直到雙方彼此聚合，才完成了書寫。

總觀以上四項意涵，可以發現，在書寫之下，經驗與文字實是相存互依。寫者面對的不只是經驗，也操作著文字；寫者所要處理的不只是體現的感受而已，在選擇字詞當刻，也受到字詞對己感受的影響。依此脈絡，當我們探問，精煉文字的策略為何，就勢必牽涉了兩大層面：身心感知能力與文字感知能力。首先，對經驗的深度體現不僅可使寫者體察到更豐富的內容，也使他在書寫該經驗時，因著鮮明、強烈的身體感，而得以激盪自己的思維，於是更順利地寫出精準的文字，讓表述的內容得以展現出來。其次，有關文字感知的意涵，以上指出，文字有召喚身體感的效用，眾多後備字詞帶來的不只是本身的涵意，也促發身體感，使寫者察覺該字是否符合所欲表述的內容，一來一回地檢擇字詞、精煉文字。

總結來說，這些論述終究彰顯的意涵是——書寫不只是心理過程，也是身體的過程，是一種身心匯融的行動。如上強調，字詞的使用與理解是根基於我們的身心經驗，因此，以文字來表述經驗的書寫活動，便也就脫離不了身心經驗。而且，在書寫當中，經驗與身體感是文字交涉的對象，因此，寫者勢必於此其間身心匯融，才能突破經驗、身體感與文字之間固有的張力。

第參章、研究範疇與方法

第一節、研究範疇

為聚焦研究問題，需對研究對象予以取捨。在此僅以文字為分析對象，而對於飲食影像¹¹的傳播效果將不予以詮釋；其次，僅針對當代代表性飲食作家為對象，擬採集訪談之資料後，進行分析與詮釋，試圖融合理論內涵以回應研究問題。在此操作之下，為求深入論述而不求廣度，另也限於時間與相關資源，無法一一與多位當代飲食作家訪談，僅擇取代表性作家予以訪問與分析。本文以當代飲食書寫為考察例證，微觀地關照當代飲食書寫作品的文字表現，並演繹飲食作家之書寫行動，期望從此過程來推論，飲食作家如何以文字來勾勒飲食經驗，轉化個人經驗為文字來呈顯飲食文化。本文冀望以此文類為例，一窺高層次的研究命題——身心經驗與書寫文字的關係。

我將書寫個人飲食經驗或以飲食來抒懷之作品，且將作品出版於眾的寫者稱為「飲食作家」，如當代作家葉怡蘭即將自我定位為「飲食作家」，以寫作飲食經驗與推廣當地食材為主要工作（馮忠恬，2009）。飲食作家將飲食作為書寫的核心對象，不論是藉食物以抒情、或是細緻描摹感官愉悅也罷，飲食作家不只是關注咀嚼之間的動作，也於該行動之中體會深層意涵，將飲食視為重要的生命經驗，基於對飲食經驗的體悟，進一步昇華為寫作的動力，將這種體悟化為文字敘說於眾。立筆重構為文字之時，這一轉之間，牽涉當時的飲食經驗，也涉及用字遣詞、經驗與文字相互取捨的過程，所以，飲食作家書寫飲食經驗，勢必面臨經驗與文字的對話過程。因此，檢視這些作家的書寫脈絡，確可回應本文研究問題。

據此，指出本文的研究對象。首先，該作品需置於當代飲食書寫範疇，也就是1990年代以後出版之作品，且符合當代飲食書寫以個人飲食經驗為書寫主軸、以散文為主要書寫形式的書寫特性。其次，這些文本在某程度上得以彰顯經驗、身體感與文字的命題，亦即，該作品的文字內容不僅述說個人經驗所見、所聞與所思，也需涵括個體飲膳的體現內涵，諸如感官、情緒而至對該經驗的整體身心感受。其三，這些作品之作者需是當代長期耕耘飲食書寫文類、主要發表此類作品、以文字來傳播飲食經

¹¹ 「飲食影像」專指以食物或飲食行為作為題材之照片或圖片。

驗、飲食文化與相關知識的作家，而非一時以飲食為書寫體裁、以飲食為副題而主要闡述己志的作家。透過探察這些作家的書寫行動脈絡，可覺察他們如何以飲食為生活軸心，沉浸於飲膳而體現，將體現的細微身體項目轉化為字字珠璣。

總觀以上選樣理由，本文最後擇取兩位當代飲食作家及其書寫文本為研究對象，分別是蔡珠兒及其兩部著作《南方絳雪》（2002）、《紅燜廚娘》（2005），與謝忠道及其兩部著作《比流浪有味，比幸福更甜》（2005）、《星星的滋味——忠道的米其林筆記》（2009）。首先，這些作品皆為作者於1990年以後所發表，確實符合以上第一項準則，這四部作品主要記述個人飲食經驗與飲食知識、食物掌故，實在地跳脫了懷舊、傷感的情懷，呈顯當代飲食書寫有別於以往書寫主題，以食物、飲食經驗為主要書寫體裁，得以彰顯飲食書寫的主題特性而有別於其他文類。其次，從這些作品可觀察到，兩位作家的描寫手法、意象呈現、文字表現等，某程度精準展現經驗的脈絡，作品也多紛紛入選年度散文選，作品屢獲文評之肯定¹²，兩者之作品多受讚譽，如南方朔（2002：5-7）對蔡珠兒文詞的評價，「她的文章有著一種稀見的靈秀氣息，……讀她的作品，就會沒什麼道理的特別喜歡」，並指出其風格「雋雅清秀」；而葉怡蘭（2009:15）則如此評述謝忠道的文章：

每回，讀到忠道將這享用的過程點滴形諸文字，而且是如此細膩優美，從餐廳本身之景物、影像、聲音，到食物之形貌、形狀、氣味、滋味，以至久久不散的餘味餘韻，均鮮活歷歷躍然紙上的文字；於我而言，真彷彿又再次身臨其境……。

其三，蔡珠兒與謝忠道的書寫主題近年都圍繞在烹飪、飲食經驗、知識以至文化上。蔡珠兒為中文系出身，曾擔任記者多年，後至英國伯明罕大學進修文化研究，她「自封為專業的家庭主婦，全職的自然及社會觀察員」¹³，現居香港，自《花叢腹語》（1995）至《饕餮書》（2006）皆著墨於飲食烹飪主題，尤以《南方絳雪》（2002）、《紅燜廚娘》（2005）聚焦於個人飲食經驗與飲食相關知識，故取此兩冊

¹² 例如，蔡珠兒《南方絳雪》（2002）其中一篇〈今晚飲靚湯〉入選九歌版《八十八年散文選》（焦桐編，2000）；謝忠道於生活周報（2010.9.15）發表的作品〈智利原始美食 vs. 巴黎高級食材〉入選《2010 台灣飲食文選》（焦桐編，2011）。

¹³ 引自《南方絳雪》（蔡珠兒，2002）作者自介。

之部分文本進行研析。謝忠道則是於大學畢業後至法國進修文學，現以美食記者與作家身分旅居法國，自詡「用嘴巴吃喝，用腦袋思考，用腳旅行，用心寫東西」¹⁴，作品除出版著作，散見於報刊以及個人部落格「忠道的巴黎小站」¹⁵，作品《巧克力千年傳奇》（2000）而至目前著作《慢食之後》（2011）皆不曾脫離飲食內容，展現立足於法國而反思台灣飲食現象的飲食觀點。在謝忠道的眾多著作當中，《比流浪有味，比幸福更甜》（2005）、《星星的滋味——忠道的米其林筆記》（2009）娓娓道來自身飲食經驗，於這兩部作品可清楚地探見其飲食風景。由以上簡介得知，兩位不僅單純是以飲食為書寫主題的寫者，更是飲食實踐者，蔡珠兒鑽研烹飪以及飲食文化，謝忠道在旅行的流動餐桌上開展飲食經驗、致知異國飲食文化，並關照本地飲食現象。

蔡珠兒與謝忠道兩位，同時身兼美食家及作家的身分¹⁶，在經驗過渡到文字的脈絡中，有著相當豐富的資產，所以，這些資料自有一定程度之代表性。緣此種種，以下擇取兩位作品之部分文本以及訪談資料，微觀地推衍他們的書寫脈絡，如何將飲食經驗轉化為栩栩如生的篇章，進而討論飲食經驗、身體感與文字之間的關係。

第二節、分析方法

以下將要解決的棘手問題分別是，具體地解說此兩位寫者的身心經驗與書寫行動的關係、身體感與文字之間的牽連，以及在此行動之下，寫者如何可能精煉文字。分析與詮釋一章首節，先以體現觀點切入，並結合以上文獻針對寫作活動所建構的論述——「書寫是重探身體感的行動」、「書寫是重鑄經驗的行動」、「書寫是追尋精準文字的行動」以及「書寫是逼近身體感的行動」等，來作為觀看現象的工具，針對代表性文本與訪談資料¹⁷進行分析，觀察他們如何描述經驗對象、使用哪些文字來訴諸

¹⁴ 引自《慢食之後》（謝忠道，2011）作者自介。

¹⁵ <http://bourgogne.pixnet.net/blog>

¹⁶ 雖然兩人皆曾自謙非是「美食家」，如蔡珠兒在接受《野葡萄雜誌》專訪時曾表示不喜歡「美食家」的稱號（黃基銓採訪，蔡珠兒講述，2006: 35-39）；謝忠道則自謙以吃喝玩樂寫作為業，但自稱絕不是美食家（引自聯合新聞網http://mag.udn.com/mag/happylife/storypage.jsp?f_ART_ID=271317#ixzz1ey4cus6z，上網日期：2012年4月30日）。但本文以為得以分辨食物美味好壞，同時理解飲食深層文化、飲食相關知識者即可稱為美食家，而此兩位皆具備這些能力故可稱之。

¹⁷ 謝忠道的訪談資料為書面訪談形式而來，蔡珠兒的訪談資料則是透過電話訪談方式。

感受與物狀，以模擬、推衍、想像寫者的身心經驗與身體感在書寫過程中如何發揮作用。

值得一提地是，儘管未能實際觀察寫者的飲食經驗至寫作的過程，但是透過謝忠道與蔡珠兒所表述的資料，諸如他們的書寫文本、訪談內容等，應可彌補此部份的不足。甚至透過這些資料，進行想像、推論，得以發現以實際觀察所未可獲知的東西。因為 Bruner (1986)指出，「詮釋表述」可使我們超越經驗限狹的範疇。Bruner 強調，表述不是孤立的、靜止的文本，而總涉及了經歷的活動與言說形式，更重要地是，表述是一位真實主體於特定時代、特定社會文化情境的行動而來的結果。因此，表述本身不僅表現了個體存有的意義，也隱約表露個體經驗當下的情境。於是，本文針對飲食書寫文本與訪談資料，進行詮釋，應也是適切的窗口。

接續第一小節，對經驗、身體感與文字之關係進行分析與說明。第二小節，再藉由例證深入剖析，書寫之下，經驗、身體感與文字的相互作用過程，並整納書寫的三大層次，分別是，文字與經驗是相互模擬的、文字對身體感有促發之作用，甚至，文字與身體感有著連動循環的脈絡。依循以上兩節的論述，在第三小節，本文試圖歸納，就著經驗、身體感與文字的關係，精煉文字的可能策略。

最後，總合以上三小節的發現結果，描述謝忠道與蔡珠兒的書寫歷程之外，更討論理論的意涵：首先，討論「書寫」的本質、關鍵要素，並進行「書寫」的再定義，彰顯書寫終究並非是單純涉及腦或心的活動，而是高度體現的、身心匯融的活動，是身體感與文字相互循環的動態式創作活動。其次，本文以體現觀點來看飲食書寫文本與寫作過程，雖是前所未有的嘗試，但確實發現，此新觀點可以提供有效的視角，闡述出經驗與文字的關係、書寫的脈絡，甚至得以推衍出精煉文字的策略，來作為評論文學作品的可能方式。

第四章、分析與詮釋

第一節、書寫、經驗與身體感

當我們回應書寫的理由，或許可以說是自身的再發現（柯裕棻，2012:198-202），也可說為了表述自我經驗，包括經驗的感受、認知或一般所謂的自我觀點，而這些皆涉及，個體身心與世界互動的日常經驗。因此，書寫，寫的是一種已逝的經驗脈絡，以及脈絡底下潛藏的身體感。就著如此，書寫，以廣義來說，它是始於體現的經驗、開始於具流動變化特質的身體感，是由身體感所促發完成的行動。於是，體現經驗、身體感與書寫具有緊密之關係，它們不只作為書寫的對象，它們其實也是書寫的一部分。其次，體現經驗涉及身心共同之作用，尤其，不可忽略，身體之於書寫的意涵，它在經驗而至書寫的脈絡中扮演的角色與作用。其三，以本文理論觀點來說，當經驗成為敘事對象，寫者要以文字捕捉該經驗時，勢必回溯該經驗情境、置身其中以重新體現，將再次體現之身體感以文字表現，在此論題下，寫者在書寫之下是置身其中的(situated)。以下，藉由文本與訪談資料予以分述。

一、經驗之於書寫

蔡珠兒與謝忠道兩位飲食作家說明書寫的整體脈絡，皆指出書寫飲食文章之前會先行調查相關資料，舉凡餐廳和主廚的背景資料與廚藝風格，以擬定書寫主軸，在我看來，這些都隸屬於書寫的範疇，並且這之前最重要地是：實際喫食料理，在喫食當中培養對該食物的感覺，體現與該食物互動的內容，如蔡珠兒指出：

比如說我講一個甜點〈楊枝甘露〉在《紅燜廚娘》中的，不知你是否看過，那我就是去喫遍香港的各個大甜品店的「楊枝甘露」，每家都吃到了去品評比較，然後寫出一篇約一千一百字的文章，所以基本上我是花了很多時間去做，寫文章之前當然最主要要有感覺，不是說每一樣可以收集到資料的都可以寫的，首先必須要有感覺……。

於此，我們不妨先擱置所謂的「書寫動機」，不論是為了純粹自我表述或是撰寫飲食報導，承上可以察見，對於蔡珠兒來說，在書寫一道料理之前，體現經驗如喫食一道不同餐廳的「楊枝甘露」，是文章形構的關鍵，它引導著表述內容、決定文章是否

得以成就。其中，或許有人會將以上所謂的「感覺」視為寫者個人對該道料理的「好惡」或「態度」，這些在之後會自動地轉化為心智的一部分，它是靜態的本質，而文字只要複製這樣固著的質素就可以了。但以本文觀點來看，其實不然，在開始操作文字之後，這樣的「感覺」精確來說，應近似本文一再強調的——在經驗情境下體現的身體感，不只含納了主體對於該道料理的心理態度，也涉及了主體與經驗對象共同促發的身心感受，以飲食來說，就是主體在飲食中而體現一道料理之過程的結果。甚至，可發現，身體感在書寫脈絡中具有流動的本質，如蔡珠兒談到：

在資料蒐集中的熱身中，我已經在培養這樣的感覺，而且一路在思索和取捨，要用什麼的寫作風格和策略？有時候寫一寫，還必須再回去試吃，或是再去蒐集補足資料，因為有時候會發現，開始下筆的時候，方向和資料相差蠻多的，可能會差到一半以上，也就是你可能寫了，才發現並不是那樣子的，必須走另外一條路，或者岔開一條路再去找資料，而這過程全憑「感覺」導航和判斷，所以書寫的感覺是一直都在的……。

再一次，從以上可探察，對蔡珠兒來說，所謂的書寫是廣義的，下筆之前的日常生活經驗與蒐集資料皆是書寫的一部分，以身心進行書寫的籌劃，蒐集資料、體驗食物，以這些日常實踐來體會主題的方向與書寫策略，而體現之內容成為書寫的資料。再者，以文字來捕捉過往經驗時，寫者會面臨經驗所體現的身體感，它是文字叩問的對象，因此，寫者須在書寫當中重返體現的狀態，再體會這樣的感覺究竟為何，試圖在這當中尋得身體感的趨向，或者甚至就如蔡珠兒一般，實際再經驗該道食物，置身於經驗之中，以作為後續書寫的基礎。

另外，值得提出的是，如 Gendlin 以為，身體感如氣候一般具有穩定性（Gendlin, 1982 / 呂政達譯，1986: 27），有某程度上的相似性，也就是近似於法哲 Bourdieu 提出的「習性」(habitus)的概念。當主體反覆進行一特定活動，如「試喫」這件事，身心多次與這些類似經驗對象互動，日久積習，在每次經驗時無意識地表現出相似的行為，因此得以從這些互動中體現某程度上相近的內容，而這樣的作用便是，讓蔡珠兒

一再回去試喫或蒐集資料，自這些重新實踐過程中，得以尋求到那些在經驗之下所體現的「感覺」。

最後，從以上資料發現，個體的經驗感受與寫出的文字，在書寫當中似乎都具有判準的作用，身體感不只牽引著表述的內容與文字，文字也不只是作為一個表徵經驗的系統，它們更可作為拒斥或區辨相關資料的依據，如以上蔡珠兒所說的「開始下筆的時候，方向和資料相差蠻多的」。換句話說，主體的身心經驗以及由此經驗而促發的文字結果，都可能作為一個基準，來理解寫下的文字與其他資料的關係、內容之異同。

二、身心體現之於書寫

由以上蔡珠兒的「試喫」一事，讓我們理解到，寫者不只以心來經驗、來體驗事物，「身體」也是重要角色，甚至作為資料蒐集之工具。多數人探問文字創作的材料來源，雖然同意寫者個人的日常經驗是形構文章的重要基礎，然而，在這樣的說法背後，「身體」此一角色卻通常受到忽略，所謂的「細心體會」也予以詮釋為「全心全意」之投入，而忽視這樣的投入，其實是建基於身心與經驗對象互動的過程，並非是主體自身一端的行動即可致成的，也非只涉及主體內心本身。故此，若以身心合一與體現的觀點來檢視蔡珠兒與謝忠道的表述，可發現背後隱藏著大多數人所忽視的本質；並且，經驗雖然是書寫行動的資源，但是文字最終追尋的對象實是身心體現的身體感，也因為如此飄渺不定的本質，書寫因此是尋覓這樣微妙本質的困難過程，彷彿在密林中（柯裕棻，2012:210-214）。然而，飲食體現的身體感又是如何而來、如何地積澱而後化成書寫行動的資源？在此其間，身體扮演了什麼樣的角色？我們可以先來看蔡珠兒與謝忠道是如何飲食，將發現飲食確實是高度體現、涉及身心的活動；此外，尤其可讓我們重視，「身體」在飲食至書寫之間所發揮的作用。蔡珠兒表示，自己在飲食過程中儘可能地全身心投入：

我不做筆記，是為了在當下，非常努力、認真、細心的去吃這個東西，讓所有的五感，眼耳鼻舌心都處於高度警覺，以及敏銳的接受狀態。

謝忠道也鉅細靡遺地說明他的飲食過程：

在用餐前，我最在意的是自己當時的情緒感官是否準備好了。有時因為遲到或是當日心情不對，很容易在用餐前就壞了情緒，這時候菜餚再美味都會讓我吃得寡然無趣。閱讀菜單選菜，等候上菜欣賞餐廳裝潢，觀察侍者服務的時候，也是我慢慢調整自己身體心理進入用餐狀態的時候。好的裝潢，好的光線，舒適的座椅，優雅的氣氛，整潔齊整的餐具，甚至餐巾的質料，刀叉水晶杯的手感，……都可能在觀察範圍，……真正的品嚐，不是只有嘴巴，而是感官的整體投入。

以上，可對照本文「文字精準性的通孔」一節的設想：欲達成文字之精準，可往身心對經驗對象的細微觀察體會著手，且再次強調的是，所謂的「細微觀察體會」不僅涉及主體的心與外物的互動，也就是，蔡珠兒與謝忠道在飲食過程，與飲食情境中的東西互動的，不僅是心智、不只是以心來體會飲食、承接並產生總體感受，其實當中再再地涉及了身與心的共同運作，身心整體與飲食情境的各個要素扣合無隙，如蔡珠兒說道，她在當下細心地啣食料理，以及謝忠道沈澱身心以準備用餐，在飲食過程中感受餐廳裝潢、光線、座椅甚而餐具、料理等。值得注意的是，蔡珠兒強調，當下不以其他中介工具作為該次經驗之記錄，而是，她的身心直接與食物產生關聯，在互動過程體現經驗的各種細節，以及細節所給予她的感受；謝忠道則指出，飲食不單單是關乎齒舌與食物的關係，當下的飲食情境要素與整體身心都是經驗的重要項目。而這些環節互動的狀態與結果，共同組構成一個相關於該次飲食體驗的範疇。

另一方面，這些經驗範疇中的項目是相互連動的，並且影響著主體的身心體現，而體現的過程與結果又接續影響著書寫的內容。謝忠道於訪談資料中提及一次飲食經驗，可作為例證：

有一次我在巴黎一家餐廳碰到一道水煮比目魚—綠檸檬慕斯—葡萄柚果肉的組合，點菜時因為三個都是我個人偏愛的材料，非常期待主廚如何將三者做連結，創造美味。可是一開始入口，綠檸檬慕斯過於清淡幾乎感受不到，葡萄

柚的苦味非常擾人，比目魚儘管熟度絕佳，三者合起來喫怎麼都不協調，當下非常非常失望。可是就在我心中對這道菜下了「失望」的評語之際，意外地我切下小塊的比目魚，舖上很多的綠檸檬慕斯加上一點葡萄柚果粒送入口中，我猛然察覺這道菜竟然變得清新優雅，我從未喫過如此的比目魚滋味！細究之下，是三種組合的比例問題。

或許，以笛卡爾身心二元論、以心智為尊的角度來檢視上文，可能解釋為，謝忠道是「全心全意」專注於飲食當中，就在「轉念一想」之際，發現此道料理所給予他的「全新感受」。然而，在此，這個例子，反而映證了本文的立論基礎——以體現觀點來看——這樣的經驗所彰顯的不外乎是心以外那更重要的內涵：「身體」的角色，且發現，身體感與認知就是在這樣的身心一體之際體現出來的。關鍵地影響謝忠道對這道料理的評價或感受，就在他行動的改變「意外地我切下小塊的比目魚，舖上很多的綠檸檬慕斯加上一點葡萄柚果粒送入口中」，其中，除了他的心，他的身體、手也是經驗範疇中的環節，環節變動而引發經驗範疇一連串的變化，拿著刀叉的手將食材重新組合、與這些對象產生新的關聯。如此，經驗的狀態變動了，進而體現異於往常的認知與身體感，使這些體現結果有別於之前所體現的。也就因著如此的體現，使謝忠道在書寫此段經驗時，得以指陳該道料理的精妙之處、表述食材予他的感受，「我猛然察覺這道菜竟然變得清新優雅，我從未喫過如此的比目魚滋味！細究之下，是三種組合的比例問題」。他與此道料理重新共構的經驗，而體現、領悟廚師的設想，於是得以在書寫之下，擇用了「清新優雅」、「是三種組合的比例的問題」等文字來捕捉體現的結果。藉由這項例證，使我們重新拾取過往以心來觀看現象、忽略身體而未發掘的內涵，並且重新關照了身心體現對行動，不論是飲食或書寫的作用。

以下，以謝忠道（2009:113）描述一道「酥皮野味」的段落為例，來想像身心體現之於書寫的作用：

我輕輕切下一片酥鬆的脆皮，聽到刀下碎裂的響聲，入口的香酥鮮脆，無它物與之比擬。這是做牛角麵包的酥皮，清淡不膩，最好的酥皮不過如此。然

後是慢慢品嚐內餡，一塊塊的鶺鴒、野鴨或野雁肉，或野菇肝臟或胡桃葡萄，每一種味道都濃稠深沈。

我們可以看到，他飲食活動下的身心，包括感官、手勢、意識……等，與當下經驗情境、那道料理緊密嵌合，且並非只有心在其中運作，其實另可探察到身體的作用。當他在書寫之下回溯那段飲食經驗，他感受的內容並非只牽涉心所形塑、抽象表徵形式或意象，重要的是，他在經驗這道料理的過程中，經驗對象與他互動之間所給予的一切感受，這些感受不只牽引著飲食的他如何動作，也帶領寫作的他的身心去捕捉它，以適切的文字來表述它。

從以上文字，可以想像的是，當時他拿著刀具的手，以特定的角度，順著、配合著料理的形體、內外的厚薄等，而施予著適切的、向下的力道，而如此的體現，使他在書寫之下使用了「輕輕」之文字；又因著「輕輕切下」的體現，使他在當下認知到該食物的特性，並且這樣的身體感，可能促發著書寫的他，以「一片」、「酥鬆」、「脆皮」等文字來表述該食物及其特性。也就是，在飲食過程的互動之間，他的手的角度、施力，以及酥皮本身的物質特性，讓他感知到、理解到經驗對象的形體與特質，在動作的同時，接收到經驗對象回應此動作而體現的感受，這樣的身體感讓他在書寫中選擇「碎裂的響聲」等文字，來指稱體現的內容。接著，將食物送入口中的體現狀態，齒舌咬嚼著該食物，因著咀嚼的動作而才能發散出食物本身的特質，讓謝忠道感知到與「香酥鮮脆」、「清淡不膩」等字相似的內容，甚至體會「最好的酥皮不過如此」。在咀嚼之間，他身心體現了食物所表散出來的特質，浮現出身體感、認知到內餡食材組成份子的特性，才得以寫出「塊狀的鶺鴒、野鴨或野雁肉，或野菇肝臟或胡桃葡萄」等，而這些給予他的整體性是「濃稠深沈」的。

藉由想像謝忠道的書寫脈絡，我們理解到，身心在飲食活動中扮演著行動的角色，與那些經驗對象，包括情境、食物等對應與互動，也因為這樣的身心行動而發掘出經驗對象的本質，共同形構成、體現出經驗的狀態與身體感。而繼之的書寫行動，寫者透過想像或回憶，身心重新置身於該經驗，重新體現身體感。簡言之，身心體現是連結經驗與文字的要角，作用著經驗當下的主體，也作用著主體未來的書寫行動。

三、書寫是置身其中

對飲食作家來說，書寫飲食經驗之下的身心，面對著的不只是當下的身心，而是疊合著、遷就於當時經驗飲食的身心，在書寫之下體會的、感覺到的不外乎源自於飲食之下的身心經驗。為了重返這些經驗，書寫的身心需置身經驗情境之中，想像著與經驗對象再度產生聯繫、與之互動，以憶及互動的樣態，並喚起當時體現的整體感受，在整體的體現結果中，鎖定那感觸最深、最為浮顯的身體感作為文字的靶心，進行書寫的前置作業。在這尋覓的過程，身心扮演著要角，是經驗與文字產生關係的施動者，寫者得以與外在事物交應，並在兩相交番之間承載著、接收著身心所感悟的內容，並影響著後續的行動，成為經驗其他事物的參照線索。在書寫之中，身心也將體現結果或內容託交予意識，如此，寫者才得以想像、回憶，再次體會當時的情貌，體察經驗的身體感的輪廓與特性，而試圖以文字與之對話。

謝忠道與蔡珠兒的文字作品，鉅細靡遺地勾勒經驗的意象與感覺，在這些文字當中，我們似乎緊隨著他們搭建的攝影鏡頭遊歷其間，這樣的效果相對地在寫者的書寫過程也發揮著作用。透過書寫，他們以文字重新打造過往經驗的圖像，然而，當他們回憶或想像經驗的同時，他們並非只是提著攝影鏡頭來觀看經驗的整體意象，而是除了經驗的意象外，那經驗所體現的身體感還隱約地暗示著、召喚著寫者再次隱入該經驗當下，讓寫者更為貼近它。也就是，對寫者來說，他們並非是提著攝影機而前進的，在書寫之下，他們就置身在那經驗之中，且看到的景象、感受，無不受到身心、以及身心與經驗對象互動狀態的影響。此時，可預見，身心經驗所附加於書寫的作用：身心作為開啟重回體現的鎖匙，但同時也框限了體現的輪廓，指向了身體感的趨向。我們檢視謝忠道（2009:22）摹寫進入巴黎克里雍旅館(Hotel de Crillon)的一段文字，來作具體的說明：

走過旋轉門，一腳踏上光亮如鏡的大理石地板，建材是非常罕見的魚子醬色——巴黎人戲稱雙色魚子醬：鮭魚子和鱒魚子。方格交錯，平滑鑑人，立體的空間感讓人像踏進一個奇異懸浮的夢幻空間，水晶吊燈像多面切割的鑽石發出金沙般的柔光，又從八方折射回來。

首先，我們可以再次探察，身心經驗在此過程所奠定的基礎——他在這段經驗行走過程先面臨的是一道旋轉門，而他穿越這扇門之後，目光所及的是「光亮如鏡的大理石地板」、「魚子醬色的建材」，而顯示出「方格交錯」、「平滑鑑人」的樣貌，而這樣的描述對應著，他身心置身於其間的體現狀態，其中，地板的特性，如像鏡子般的光澤與大理石材質，是身心多感官、趨向，與這些東西互動才相應出來的感知結果，在此行動之後而認知地板的物性或建材。如此的體現，使他進一步將這樣的物性與食物「魚子醬」結合一起，並且說明雙色魚子醬分為鮭魚子和鱒魚子，而這樣的比喻和說明，又與他之前的身心經驗有關，也就是過往對於魚子醬的飲食經驗疊合著這個經驗。此外，他置身於旅館的空間情境，體現出該經驗情境的立體空間感，「像踏進一個奇異懸浮的夢幻空間」，尤其將筆觸著重於水晶吊燈上，「像多面切割的鑽石發出金沙般的柔光，又從八方折射回來」。

然而，在這些身心經驗未轉化為文字之前，可以想見，書寫之下的謝忠道的書寫意識，可能就置於踏入旅館的情境之中，而他重返那個現場的體現感受，便是立基於當初實際走入旅館的體現。也就是說，旅館旋轉門的意象、地板的物質特性、以及旅館入口空間給予他的整體氛圍，看得到、感覺到的（相對地也暗示著有些是未察覺到的）這些都來自於——實際藉著身心行動或實踐，確確實實地經驗過的。在書寫之下，當初身心與經驗對象互動而體現的結果，便是寫者重返經驗的整體圖像與感受的基礎。就著如此，謝忠道作為一位寫者，在寫下這段文字之際、捕捉這段經驗當下，也勢必曾經重返了這樣的身心體現，再次置身其中（但要強調，他不一定意識到這樣的過程）。

值得一提地是，在此，所謂的「置身其中」並非單純地意指，主體的意識重回當時經驗的情境，如謝忠道之於巴黎克里雍旅館大廳、他本身去獲得經驗的表徵圖像，而是進一步指涉著，主體與經驗對象的互動關係。書寫之下，當他想像或回憶走進巴黎克里雍旅館，他與旋轉門、地板、水晶吊燈的關係、相對位置，讓他重新體現雙腳接觸地板的感受，且這樣的過程是持續動態的，主體與經驗對象重新扣連，主體再度地活在(live in)與該物的互動過程，身心同時沉浸於(involved in)如此脈絡之下，與當時

的經驗對象再度產生關係，而召喚出當時體現的身體感，如踏上大理石地板的感受，包括地板的色澤、亮度，以及頭頂上那盞吊燈因著水晶的材質，而折射出柔光所帶來的整體飲宴氛圍；他的身心就處在這些物體之間，就著身體的高度、方向與視覺角度而造就如此的體現。這些體現的身體感再次於書寫當中沈潛、浮現，這些身心體現與感受便化為餌，釣著可能相應的文字，如謝忠道體現的氛圍是朦朧的、在水晶切面折射後而篩下、斜射而非是直射的金黃色燈光，故在書寫中才擇用「金沙般的柔光」等文字，若置換為其他文字，就恐非是謝忠道所體現的身體感了，如 Gendlin (1991:54) 所強調的，並非任一字詞都可以放在任一個文字之間，那個相對應的字必須有效、有意義，且能表現寫者要表達的事物。

「置身其中」除了指稱主體與經驗對象的互動關係之外，另一意涵是，書寫之下的體現往往涉及多重感官，也就是，看似是視覺或嗅覺的文字表現，並不純然只涉及視覺（看到什麼）或嗅覺感受（聞到什麼），嚴格來說，這些皆緊密鑲嵌於整體身心，與其他感官緊密聯繫，甚至涉及著社會文化情境，如余舜德（2009：14）所說「任一『感官事件』都發生在其他感官與社會文化的脈絡中，除了融入其他感官的訊息，成為多重感官的(multi-sensory)，更融入社會文化的意涵」。以下，試舉蔡珠兒（2002：112）描寫移居嶺南，於一午後所感受的家戶炊煮老火煲湯的景緻：

下午才兩三點，各家的廚房傳來一陣輕微騷動後，不久就開始氤氳氳地飄出氣味來，起初縹渺而平淡，還夾有生腥之氣與糙澀之感；漸漸漸漸地，那味道就像釀酒般醇了又冽了，頑冥化為乖馴，腥澀轉成鮮腴，原先的虛無縹渺也坐實為濃郁醇厚。

首先，她聽到各家廚房的騷動聲響，之後嗅到各家廚房炊煮的食物氣味，「不久就開始氤氳氳地飄出氣味來」。可以想見，她在寫下這一段文字之前，可能回想了當時的情境，以及此情境給予她的整體感受，而將書寫意識轉移到經驗情境中（自家的某處），或許緊依著廚房的窗口，安靜地、自然地但感官全開地體現住家四周的一切騷動，而感知到各家廚房所傳散的烹煮氣息，這些氣息漫沿於由她的身體為中心而往外延展的空間，是一種連續且漫漫不絕的氣味。如此，她藉由當時體現的內容而從中過

濾、分辨、並使用擬似的文字來命稱它們，擇取得以表現煙雲瀰漫之感的「氤氳」二字。然而，必須注意，這兩字只表現嗅覺上的感受，但明顯發現，她當時品嗅這些氣味、感知這些氣味之際，她身體的其他感官（如聽、視、觸等）以致於心本身，應勢不可免地皆參與其中。

接著，後續的文字彰顯了，「置身其中」的第三項意涵：書寫之下，寫者重回經驗的體現過程、身體感是動態的。蔡珠兒寫道「起初縹渺而平淡，還夾有生腥之氣與糙澀之感」，書寫之下，她回憶該段經驗時，是置身其中、是對應著那些氣味與感受的，就著經驗對象的變化，體現的結果也隨之有著差異：初始，她表示各家廚房的氣味給予的嗅覺感受是細微不顯的，意味著一開始的體現是不顯明的，而無法辨識出那些氣味的特性，因此是「縹渺」悠遠且「平淡」無味的；但是，可以發現她在重返經驗當中，逐漸覺察、辨識出一些不甚顯明但仍可指稱的氣味特性，而寫出「生腥之氣與糙澀之感」等文字。這時，她的身心在書寫之下，彷彿又與那些氣味聯繫一起、彼此互動，在那過程且敏銳地體現，當時的平淡之氣夾雜有食物未熟的氣味，而體察到那樣的氣味對於她來說，是一種未完熟且不圓順的感受，就著如此的體現，她形容這些氣味是「生腥」且「糙澀」的。又因為，體現到整體氣味性質的質變，那些氣味就著烹煮火候與時間而變化其本質，本質的改變牽引著整體氣味的改變，隨著這些變化，使得她與它們互動的狀態產生質變，進而促使主體的身體感也發生變化、異於之前的感受，體現到那些未完熟的氣味轉變為「乖順」且「鮮腴」，由平淡轉為濃厚的氣味。換句話說，逐漸浮現的身體感，促發著書寫之下的她，採擇「鮮腴」、「濃郁醇厚」等字，甚至，體現出這樣的變化就像釀酒一般，「那味道就像釀酒般醇了又冽了」。所以說，寫者置身經驗之中，面對的並非是固定的意象、不變的感受，反而是不斷與經驗要素重新連結，而不斷地調準身體感的趨向，也因此必須持續置換文字，直到最適切的文字出現。

第二節、書寫行動的三大層次

書寫並非是寫者坐定著筆的單純行徑、不只牽涉著即將表現的文字，也牽涉了亟欲書寫的經驗本身，而這些又與經驗當下的體現狀態以及身體感緊密相關。因此，在文字未落定之前，書寫已然收受著身心經驗的作用，尤其在此過程，身體扮演了重要

的角色。然而，透過以上詮釋，我們雖理解了，體現經驗、身體感與書寫的緊密關係，但仍要往下深究的是，當我們在書寫行動過程，實際操演文字，將經驗轉化為文字的過程，寫者究竟如何以文字來處置經驗體現的感受？又，處置之下的經驗與文字如何相互演化、彼此作用？也就是，本文不以提出上述的體現經驗、身心之於書寫的作用、書寫是置身其中等觀點而滿足，更將深入論辯、想像，經驗化為文字過程中，兩者相互對話的綿密過程。以下，再擇取謝忠道與蔡珠兒之文本進行分析，發現在經驗轉化至文字之間，文字與經驗、身體感的相互為用，可歸納為三大層次：「模擬」(simulation)、「相互作用」(reciprocity)與「連動」(coupling)。

一、文字與經驗的模擬行動

書寫並非是以文字表徵(represent)經驗的過程，以文字取代寫者心中意象的一對一、鏡子映影的轉化方式，書寫反而應理解為，文字與經驗的模擬(simulate)動態行動。「模擬」顧名思義即指，某物依循著另一物的型態與內涵，逐漸形塑出與該物相似的樣態，過程會經歷某程度上的轉化，且會依照自己的本質而作些微調整，其意與「仿製」(copy)不同，後者只是複製的動作。在此，「模擬」二字，除了指出經驗化為文字，是具變化的過程，另又隱含兩項特別涵義，第一，隱含著文字是依循著經驗內容，而逐步捏塑出來的動態脈絡；第二，文字不可能完全地取代、表徵經驗，它只能擬似、接近經驗。以下，透過一段飲食書寫文本，來詮釋這些意涵。蔡珠兒(2005:159)記述在香港大榮華餐館喫食「豬油拌飯」的片段：

挖鬆鉢裡的絲苗米飯，在飯心緩緩澆下豬油和醬油，迅速拌勻，把淨麗白飯染成晶紅，霎時濃香四濺，聞了就筋骨酥軟，吃進嘴裡膏腴脂潤，卻又顆粒分明暗含咬勁，舌上滾滿珠瑤，滴溜圓轉。

我們藉由以上文字來想像，蔡珠兒在書寫這段經驗時應是喫食之後的隔數日了，她將雙手放在電腦鍵盤上¹⁸，幽思著如何描述這段飲食經驗，這時，她可能思量著當初是如何行動的？經驗對象是什麼？它的特性和樣貌又是如何？從以上文字可以看到，她使用「挖鬆」兩字為動詞，來模擬手與飯的互動脈絡，藉由這兩字，可以推論，她在

¹⁸ 蔡珠兒於訪談中表示，是以電腦打字完成作品的。

經驗之下的手是握著筷或匙的，而呈著米飯的碗是有一定的深度的，這些要素使她在當下是施動著雙手，且往米飯的深層施力，也因為認知那蒸熟的米飯具有熱氣並且黏稠，需要予以翻攪將其中的空氣散出，因此當下的雙手不僅往下「挖掘」，且是將下層的米往上翻攪而使其「鬆軟」，依據這樣的動作、與經驗對象互動而產生的感受，書寫之下的她，在眾多後備字詞之間選擇「挖鬆」兩字。接著，她可能衡量當時的碗、碗中的米飯、與自己的相對方位與距離，拿起桌旁的豬油及醬油瓶／罐／壺，不偏不倚地將這些醬汁倒入剛翻鬆的米飯中央，且就著手中握著的豬油及醬油瓶／罐／壺孔洞直徑大小，握著該器物的手的動作該是緩慢的，使汁液對著飯心連續地呈一弧線狀由上往下「澆淋灌入」，「澆下」兩字的使用模擬了、暗示了當時並非間斷式、零星散狀式地潑灑。接著，她舉箸深入飯心，就著碗的範圍而繞圈翻動米飯，使每一粒米飯的任一構面都沾染醬汁，甚且在每一翻動的動作之間，與她的身體同時進行互動的，不只有那沾染醬汁而轉變的米飯色澤；「濃香四濺」四字透顯著那些——因為箸箸的一翻一轉，醬汁與米飯逐漸融合所傳散的香氣，讓她感知到依循著這樣翻攪的速度，竟使那香氣由飯心為軸而往四周「潑濺」。接續的文字則說明了，她喫食的身心感受：舀起一口米飯放進嘴中，在口舌咀嚼過程體現了與豬油拌飯互動的感受，齒舌與之交合而感受到豬油豐腴及米飯具彈性、不黏稠的特質，尤其因著此特性，米飯在舌面上是一顆顆地散佈，而非是濃稠塊狀的，一顆顆地與齒舌相互共構咀嚼的經驗，如此體現的身體感促發著蔡珠兒，而使她在書寫下聯想、認知到這樣的米飯就像珍珠寶玉一般，而創造出「舌上滾滿珠珞」等字。

這些過程在書寫之間重新體現，寫者攀附著這些舉止脈絡，使她體察所欲書寫的感覺，這些身體感化為文字追尋的趨向，文字在持續尋覓之中緊緊依附著它，身體感揀擇文字以適當地表現出來，最後受遴選的文字得以模擬體現的樣態與感受。然而，以上並非意指，書寫即是以文字來取代、表徵寫者的心中意象，如鏡子一般，以文字來替代寫者所經驗的事物圖像，從以上的分析可發現，「模擬」的第一項意涵：書寫之下的文字並非是靜態的，一字對應一物，而是模擬的，具有變化性的，它依循著經驗、身體感，而逐漸捏塑、排演出線性的文字。當該經驗成為敘事的對象，該經驗就不應只是「我對於該物的經驗或感受」，也不該是佇留在心中的「靜態意象」，等待文字來「再現」它，而是在書寫之下，因著所欲表現的經驗是動態的、關乎著主體身

心與物的互動，文字是「模擬」著(simulate)經驗，依順著寫者重新體現經驗的結果，舉例來說，以上提到蔡珠兒表達她如何喫那碗豬油拌飯，她筆下的文字是貼合著、模擬著體現當下的狀態，如手拿醬油罐以特定角度、速度且由上往下地注入，「緩緩澆下」即是研擬著這樣的體現內容、又如「拌」、「勻」等字分別模擬著手拿筷箸朝向鉢碗中心繞圈以翻動鉢中米飯，就在此動作之間體現米飯每一構面都一致、均勻地沾染著醬汁。另外要提出的是，並非意指這些文字本身是「動詞」而因此足以表達主體的動作、當然地是動態的，但如「飯心」看似是名詞、指稱靜態的物體，這樣的文字其實是擬對著主體、米飯與鉢碗之間的相對位置而來，實然也隱藏著動態的本質。

「模擬」的第二項意涵，指向了，文字不可能完全複製經驗或身體感。就著體現之身體感是整體性的、流動的、是不容分割的，因此，在書寫行動開始之後，寫者也只能在文字與體現的身體感之間作抉擇、妥協，如謝忠道終究僅能將體現的狀態挑擇出較為浮顯的身體感項目。謝忠道（2009:78）如此表述喫食一道巧克力覆盆子(Tourte onctueuse au chocolat)的經驗：「剛烤出來，一股巧克力的熱香瀰漫鼻翼，表殼灑滿紅糖，一切之下，裡面是一顆剛被烤軟的新鮮覆盆子。表殼的咬感有餅乾的酥脆和紅糖的脆細」。他勾勒出體現的巧克力熱度與香氣，「剛烤出來，一股巧克力的熱香瀰漫鼻翼」，尤其突顯觸覺和嗅覺的感受，並且描述雙眼體現的結果，「表殼灑滿紅糖」。他在此一小段文字中揀擇了體現的觸覺、視覺、味覺，甚至是聽覺（酥脆）。這些文字力求凸顯體現的某些狀態與感受，而這樣的文字在蔡珠兒（2005:194）的筆下也可見：

狂恣而暴烈的叻沙啊。酸香鮮甜甘肥鹹辣，各種滋味如濕亮的油彩，在舌面淋漓揮灑，交錯出斑斕的光澤色塊。湯底是鯖魚和香料熬成的，我閉上眼睛細嚼，讓鼻舌先剔出魚味，再逐一析離諸般光色：裡面有香茅肉桂南薑蝦醬蒜頭紅蔥酥和辣椒乾，有清酸的羅望子(tamarind)，帶皂味的棕櫚油，乳果般的石栗(candlenut)，清麗的薑芽和辛馥的辣蓼……。

從這些文本來想像經驗當下她的體現樣態：她將叻沙一口口地以齒舌承接，與牙齒磨合著，在舌面翻動著，緩慢地接觸這個食物、這個經驗所帶來的感覺，滋味是複雜且

多樣的，多樣之中卻也不嫌任一特性不夠鮮明，這些特性在舌面上一一體現出來，無一不現其本質；「讓鼻舌先剔出魚味，再逐一析離諸般光色」，進一步想像著，她閉上眼睛細嚼，齒舌與叻沙對應著，體現的身體感浮現自鼻舌動作之間，在咀嚼之際、在叻沙多種食材特性之中，首先分辨出魚的氣味，魚味從這些複雜特性脫穎而出，就像吃魚吐刺的身體經驗一般、自魚肉之間將刺與本體分開，而由此是「剔」出魚味的，將該特性自叻沙本身抽離出來，再透過身心將其他特性檢索出來，如後續所說的「香茅肉桂南薑蝦醬蒜頭紅蔥酥和辣椒乾」。

以上，蔡珠兒首先點出「狂恣而暴烈」、「酸香鮮甜甘肥鹹辣」，總括與叻沙互動的複雜感受，且主要著重於嗅覺與味覺上；由此可觀察到，身體感在經驗之下是有層次先後的，「裡面有香茅肉桂南薑蝦醬蒜頭紅蔥酥和辣椒乾」，文字一一擬對、詳述個別食材的味覺特性，「『清酸的』羅望子(tamarind)，『帶皂味的』棕櫚油，『乳果般的』石栗(candlenut)，『清麗的』薑芽和『辛馥的』辣蓼」，這些感受都是她在喫食這道叻沙，當下體現的結果，在此之間，她也同時體現、理解、分辨了經驗對象的整體組成及其要素之屬性，認知到她所經驗到的，包括看到的、品嚐到的、嗅聞到的究竟為何，並且這些帶給她的感受又是什麼，具有什麼樣的特徵，例如叻沙當中的棕櫚油對於她來說，是「帶著皂味的」，這樣特殊感受是在行動中，在經驗當中浮顯而體現的，因著它的浮顯，得以為文字所模擬；這同時暗示了，某些經驗的內涵在書寫的過程受到捨棄或忽略（如各式食材的顏色）。於是，當經驗轉化為文字的過程，寫者不可避免地需將經驗切割出幾個構面、劃出整體身體感最為突顯的切點，如此，書寫是「再創造」經驗，以文字「模擬」經驗的過程，而非複製經驗。

二、文字與身體感的相互作用

一般人認為，書寫就是拿著筆桿，把心中的一字一句等符號複製，一筆一劃地揮畫成線條，而線條勾勒出一個一個字，再組構成一句、一段與整篇文本，也就是一種簡單複製的心理過程，依順著經驗的輪廓即可描繪完成。又或者，只要我們學會文字，就可自然地敘寫或訴說那些我們或他者的生命經驗。在這些說法之下，經驗與文字之間的關係，就好像處於河流兩岸，遙遙相對著彼此，就只是文字取代經驗這麼簡單的關係而已。

然而，自以上釋例觀察到，「書寫」是連續的體現行動，它不只是將文字從腦部而至筆端汨汨地流出而已，它的產生和我們的日常經驗有關，與身心經驗有著不可或分之關係，若只是以為兩者具有因果關係（有經驗而有文字）、文字模擬著經驗的內容，仍僅是平浮的設想。就本文觀點來看，文字系統與經驗範疇不只限於複製關係，兩者也並非是因果相對關係，反而，兩者之間存有張力、彼此作用。文字、經驗與身體感，在書寫當下，進行著一連串的相互作用之行動。以下試舉例證來說明此一層次的設想。

再舉上述提及，謝忠道（2009:78）喫食一道巧克力覆盆子(Tourte onctueuse au chocolat)的文本：

剛烤出來，一股巧克力的熱香瀰漫鼻翼，表殼灑滿紅糖，一切之下，裡面是一顆剛被烤軟的新鮮覆盆子。表殼的咬感有餅乾的酥脆和紅糖的脆細。

主體所體現的狀態與身體感，給予文字線索以擬對之。但是，在書寫當下，身體感並非是固著不變的，反而也收受著書寫文字的影響。分析文本時，不應只析離出，經驗所體現的身體感是如此，所以在書寫當下，寫者選擇這些文字來表現其身，而應該深入探問，為何這些文字得以表現身體感，而非其他字詞？其次，文字與經驗如何彼此作用？這些文字表現又推衍了哪些體現內容？也就是，書寫，除了是文字擬對身體感的行動，文字本身又對身體感產生何種效應？

以此例來說明。文中「烤」一字，不只簡單地指出該道料理的烹飪手法，該字也模擬著謝忠道對該物的體現結果：身心置於該情境當中，嗅聞到巧克力的香氣，甚至感受到熱氣（勢必有別於對「蒸煮」方式所體現的感受）。「一股巧克力的『熱香』『瀰漫』鼻翼」，「熱」與「香」而至「瀰漫」等字，表現著他體現此物的身體感。之後的「切」與「咬」字更凸顯出，他的手、齒對應著該物而體現的感受。「切」不只表明了「動作」，更表達了體現狀態，手（甚至包括目光方向）是由上往下的、由一端往另一端的將糕體剖開，且因應著糕體本身的特性，如軟硬、形狀、固體或液體等，這一簡單的動詞彰顯的不再是平面的語義內涵（以一物將另一物予以分離），而

是暗含互動的性質。相對於類似字義的其他字詞（如「剖」、「割」等），「切」字所帶來的感受正好媒合著書寫當下的身體感，其他字詞如「剖」或「割」，之於謝忠道，除了因為字義不足以表達動作之外，更重要地是，因為它們無法呼應當下體現的身體感。同樣地，「咬」字所彰顯的是，牙齒與該物互動的體現結果，於是，它從其他字詞中脫穎而出。

除了依循身體感的線索來推進書寫，另一方面，書寫之下的文字，如以上的「烤」、「切」與「咬」等字，在書寫之際可能也發揮著作用。「烤」字的現身或許引發謝忠道體現該物的身體感，使他彷彿活在、置身於其中，與該物及其特性相互扣連，體現由此互動所產致的結果。承繼著此字所推衍的身體感，「一『切』之下，裡面是一顆剛被烤軟的新鮮覆盆子」等文字，不只讓讀者理解動作的先後順序，其中，「切」字又更可能使書寫當下的謝忠道，理解、體現出他所經驗到的內容：此動作之下，糕體的變化以及裡面的食材，認知到覆盆子是在糕體內部的，體現出更豐富的身體感，進而使用了「裡面」、「一顆」、「剛被烤軟」、「新鮮」等足以適切表達之字詞。

此外，「表殼的『咬』感有餅乾的酥脆和紅糖的脆細」一句，「咬」字激發出由該動作所體現的感受，使文字得以貼近這些感受，並得出後續的文字「餅乾」、「紅糖」，進而聯想到對餅乾與紅糖等的感受，而有「酥脆」、「脆細」等文字。進一步，這些文字同時帶出之於這些食物的口感，而使用「咬」字來表現經驗動作，同時捨棄其他字詞如「咀」或「嚼」等字。也就是說，書寫之下的身體感，在文字紛紛現身之際，其實也受著文字的召喚與編修，進行一番揉整與異變。

除了透過文本來想像寫者使用文字的脈絡，另實際援引謝忠道在訪談提及，他在書寫過程選字上的困難，可更加清楚理解，文字也對身體感起著重要作用：

以作者的層面看，我更在意的是，是否精準地表達心裡的感覺。更細膩地說，比如當「咬」是最好的字時（這是一個短暫的，有力的，只有一個或兩個的短動作，且是純生理的動作），就不用「嚼」、「咀」、「吃」、

「嚐」這一類動作時間較長，動作較細微柔弱，甚至有思考的心理意味在裡面的字。這有點像食物的熟度或是調味比例，不對的熟度或差池的比例，想企及的滋味就不對了。

藉由謝忠道的例證，首先，再度暗示，身體感是書寫資源的論點，並窺見這個資源或線索如何在書寫行動當中運作，單純的「咬」這個字的選用，就涉及著牙齒張開、閉合的身體動作，以及食物本身的物質特性，也就是說，寫者是考慮了兩者的互動，才擇取了「咬」此一字來表現。其次，「咬」字所釋放出的不只是字義，也暗示了體現的身體感：短暫有力的、短時間的；也就是說，書寫之下的身體感具有精確的本質，得以判斷、校準該字是否成就它自己、該字是否對應寫者所欲表述的身體感。相對來說，若寫者在經驗中，體現到的是連續、長時間且動作較弱的感受，則「咬」字反而可能成為後備字詞，受到寫者所捨棄，而箇中原因，就是因為在那當下，文字與身體感無法校準，使寫者對該文字之使用的感覺不對，如以上謝忠道所說「不對的熟度或差池的比例，想企及的滋味就不對了」。

值得一提地是，也就因為一些後備字詞的出現，使寫者除了發覺字詞無法精確地表達感受以外，基於這樣的發現，進一步置換筆下的字詞，而慢慢地逼近身體感，最終體察到那所欲捕捉的感受、擇用最精準的文字。此可用另一例證作說明，謝忠道在訪談中提到：

我曾以「下刀如切一塊豆腐乾」來形容一塊小羊排的柔嫩度。本來我用的是很平庸的「羊肉鮮嫩多汁」，可是那實在不足以表現我當時切那塊羊肉手感，想了很久，在心中模擬複製過無數次當時切肉的手感，最後找到「下刀如切豆乾」的形容。

謝忠道指出「羊肉鮮嫩多汁」改為「下刀如切一塊豆腐乾」，因為他認為，「鮮嫩」兩字不足以表現羊排的柔嫩度，以及當時切羊排的「手感」。這其實指出了三點：第一，「鮮嫩」之所以無法彰顯出手部切肉的感受，是因為體現的身體感（手切羊肉的感受）存在於謝忠道的身心之中，在書寫當下，它辨識出這兩字不符合自

己，因此拒斥這兩個字。第二，「鮮嫩」兩字帶來的不只是字義，也暗含著主體鼻、齒、舌體現食物的感受，與切肉的身體感不同，牽涉的經驗項目（後者涉及手、刀叉、肉排等項目）也不同。最重要地是，第三，隱約未顯的身體感因為「鮮嫩」兩字的出現而更加清晰（這兩字感覺不對，應該有其他更好的字詞），就像以上謝忠道所說，這些文字雖然寫出，「可是那實在不足以表現我當時切那塊羊肉手感」。或許，在書寫初始，寫者隱約理解該寫些什麼內容，但是只能指稱是「那個……」感覺，直到一些後備字詞出現，才逐步地浮顯出來，也就是說，書寫的身體感（切那塊羊肉時的手感）浮現自不斷置換文字的過程，而非產生於固定不變的脈絡。最後寫下的「下刀如切豆乾」等文字，所循的線索即是，謝忠道當時切羊排之下所體現的身體感，「下」、「切」兩字皆彰顯了上述的身體動作，而「豆乾」則涉及他過往經驗此一食物的體現結果，這些隸屬於不同經驗的身體感融合一體，於書寫行動中，共同地牽引文字，而文字又召喚出與該字相關的身體感。

於是，書寫行動的過程，是文字與身體感兩相逐步擬對的過程，而非僅是文字模擬經驗的單向關係。文字並非是被動的角色、靜待著身體感的浮現而現身，也並非如樂高積木，是仿造寫者的心智表徵而搭建起來的成品(Zwaan 和 Madden, 2005: 234)。在模擬層次上，文字面對具豐富可能的經驗範疇，會研擬著經驗的輪廓、但此輪廓並非是表徵的形式，而是含納主體身心與經驗對象互動的情境，後備字詞就是在此範疇當中流轉與對焦。不過，文字與經驗或身體感，不只是文字模擬身體感、身體感促生著文字，文字本身其實也對身體感有所作用，文字在模擬身體感的同時，它們在某程度上也激發著身體感，明晰其趨向與強弱，讓文字更易於捕捉它。其次，文字不只試圖對焦寫者的身體感，若是對焦則當然地完成作品，但若身體感拒斥它，則暗示著 Gendlin(1995)所謂詩人口中的「那個……」的感受還未實現；不過，雖然受拒斥的文字是無效的，卻也因其無效，而讓寫者更加確知他想要表達的東西究竟為何，而逐步尋覓到、召喚出身體感，於此同時，文字也會依著身體感的浮現或異變而進行調整、置換。簡言之，經驗、身體感與書寫文字之間存有相互作用的緊密關係，而非只是單向的模擬關係。

三、文字與身體感的連動

文字與經驗的關係是，熔煉自身、磨合對方以實現彼此的微妙關係。在書寫的過程，某一經驗佇立在寫者的記憶中等待文字來表述它。但如 Gendlin(1995)提醒我們的，經驗本身其實具有精確且明晰的本質，它看似漫無邊際，是一種抽象難以捕捉的感覺，但實際上經驗提供許多可感觸的根源，給予文字一些線索、一個大致的輪廓，暗示著文字聚焦於此，而文字也順勢地依循此範疇築構出自身特定的範疇、一個與此經驗範疇仿似、貼合的可能範圍。書寫的行動便是發生於此兩大範疇的互動媒合之間。

書寫的最終目的除了找到那獨一無二的精準文字，更力圖將此經驗與文字儘其可能地拉合在一起，文字得以展現出一種擬似體現情境、栩栩如生的效果。從以上例證可見，如經驗一般，在身體感給出線索之際，文字對於經驗的體現樣態與身體感也起著作用：啟動了侷限著經驗內容或身體感趨向的功能，使寫者聚焦於文字所帶來的感覺，不管是後備字詞或精準字詞，它們都召喚出其本身所訴諸的、所釋放出的身體感，讓寫者檢視這些文字的時，察覺、判準這些是否是所欲書寫的。如此，書寫不只是文字與經驗的模擬行動，也非止於文字與身體感的相互作用（經驗 / 身體感作用著文字，或者文字作用著經驗 / 身體感）。最終發現，書寫的第三層次是——身體感與文字相互召喚、拉鋸的連動(coupling)過程。在此，「連動」二字之意在於，一物與另一物彼此限制又促動，兩兩相互扣連，如齒輪的齒面與齒腹相齧合的關係。使用「連動」來說明文字與身體感的關係，主要是為了強調兩項重點：第一，文字或身體感並非是單獨存在的，而是相互聯繫與牽制；第二，書寫的過程，從來不是靜態的，由文字促發身體感，或是身體感來引領文字，而是兩者相互協商、聚合，而終至齧合的過程。

以下舉出謝忠道（2009:29）描摹一道名為「味道與質感的變化」(Variation de Goûts/Textures)料理的段落，來描述其中經驗與文字的連動脈絡：

一座長型三角瓦片鏤空餅乾將一個線條乾淨俐落的長條型橘子栗子蛋糕收在裡面，就像一座帳篷，蓬上飾以鮮奶油和金箔綠葉。食客必須低下頭才能看

見餅乾裡隱藏的美麗的蛋糕，略為濃重的氣息就將薄薄的金箔吹得抖抖顫顫。

首先，「一座長型三角瓦片鏤空餅乾將一個線條乾淨俐落的長條型橘子栗子蛋糕收在裡面」，此一長串文字成功地表現料理的外觀與內部構造，依循、模擬的是體現的內涵與身體感。「一座長型三角瓦片鏤空餅乾」一句，謝忠道採用「一座」「長型三角」、「瓦片」、「鏤空」等字詞，源自於當時觀察此料理外部構造的感受：在他視覺上，餅乾是豎立著的，而非平躺著的，是有一特定高度的狀態，以及此餅乾特性相關的形狀以及質地。這些文字連帶引出有關餅乾的體現感受，使寫者貼近當時的體現狀態、沉浸於、置身於體現的身體感當中（不過還是強調，未必每位寫者意識到如此的心理過程），並且，他的書寫觀點(perspective)擬仿了當時體現的觀點。舉例來說，體現到餅乾是豎立或稍有傾斜角度的狀態，相對應的文字就不會出現「躺」、「鋪」、「擺」等，略異於體現餅乾之狀態的字詞；或者，與餅乾型態有關的「瓦『片』」的「片」字就不會以「塊」、「粒」等字來替代，而這並非基於詞義的差異，或表現出來的意象不同的問題，而是依循身體感的線索，在書寫過程中，看似只是替換文字的動作，其實是文字與身體感的相互貼合或校準之過程。另一方面，「一座長型三角瓦片鏤空餅乾」等字詞，可能讓他以此觀點出發，繼續鋪述料理的全貌，完整經驗的輪廓：「將一個線條乾淨俐落的長條型橘子栗子蛋糕收在裡面」，其中，「將……收在裡面」，突顯的不只是蛋糕是包覆、隱藏於餅乾之內的單純語義，更重要地是，「將……收在裡面」等字詞給出的是身心體現：某物將另一物包圍起來、圈限或整頓至自己的範圍，且不超過自己的邊界，是由外往內、由外圍往中心移動的狀態。如此，「將……收在裡面」不允許修改為「將……立在上面」、「被……充滿」又或是「以……填充在裡面」等。

「一座長型三角瓦片鏤空餅乾將一個線條乾淨俐落的長條型橘子栗子蛋糕收在裡面」等文字，讓他的書寫意識聚焦於想像的蛋糕之上，使他體現該物的輪廓或意象，進而予他聯想到該物就像一座帳篷，而促成「就像一座帳篷」等文字。這些文字促發著書寫的他的觀點置於如帳篷一般的外部構造、餅乾頂部，再次地牽引、侷限寫者的意識，因著如此置身其中，可能地喚起體現的身體感，進而隱而不顯地融入書寫之

下，重鑄之後的身體感促發著文字予以擬對，於是，以「蓬上飾以鮮奶油和金箔綠葉」等文字來表現餅乾頂部的意象。值得注意的是，「蓬上」兩字首先證實了，謝忠道在書寫的觀點，因著「就像一座帳篷」等文字的作用，而置換到他所聯想的餅乾結構之上；其次，「蓬上」兩字顯示出，當時飲食的他的觀點確實移轉至、聚焦於此道料理的外部且上方的部份、如帳篷式構造的頂部區域，這樣的體現觀點使他獲知此區域的內涵，作為書寫過程中，文字描述此區域的關鍵線索，得出「飾以鮮奶油和金箔綠葉」等文字。

接下來，「食客必須低下頭才能看見餅乾裡隱藏的美麗的蛋糕」等文字更加表現此道料理的結構，尤其頂部金箔的質地或型態，「略為濃重的氣息就將薄薄的金箔吹得抖抖顛顛」。可以發現，前一句的「必須低下頭才能看見……」，表現出主體—餅乾—蛋糕，這些經驗項目的相對方位，且透露出：當主體縮近頭／眼睛與餅乾蛋糕之間的距離，得以「看見」、認知自己與餅乾而至蛋糕的相對關係。這一句當中的，「餅乾裡隱藏的蛋糕」等字詞，更是承接自上一句的「收在裡面」等文字，突顯了文字與文字之間具有相互牽引作用，「收在裡面」的「收」字，再再地影響著後續使用的文字，「食客必須低下頭才能看見」表現了主體與蛋糕餅乾的相對位置，同時推行出「餅乾裡隱藏的美麗蛋糕」這一句的「裡」以及「隱藏」等字。也就是，「裡」以及「隱藏」的字義、所能傳達的感受皆呼應著「收在裡面」四字。

最後，「略為濃重的氣息就將薄薄的金箔吹得抖抖顛顛」一句，更是一微妙但又強大地彰顯文字與身體感之關係的例證。這一句源自於上一句「食客必須低下頭才能看見餅乾裡隱藏的美麗的蛋糕」，這些文字召喚出他經驗此料理的體現感受，讓他研擬著如此的感知內容，尋找後續適切的文字。也就是，書寫當下的謝忠道是依循著體現的身體感，而認知到主體若調整方位至料理的上方時可能的結果（將金箔吹得抖抖顛顛）。另一方面，他對於氣息大小之於「濃」、「重」等字的認知與感受，皆根基於身心經驗，因著從經驗當中的體現，而認知到氣息若是超出平常即是「濃」或「重」的特質；甚至，「薄薄的」、「吹」、「抖抖顛顛」等文字同樣涉及身心體現，考量經驗對象（金箔）的本質，由此產生對該物的身體感，使書寫的他體現出之於「薄」的感受，而將「薄薄的」置放在「金箔」之前作為形容詞。「吹」字則可能

考量自呼氣的狀態、方向（氣體由一端朝向另一端）。除此之外，又因為體現了，金箔若受到外力接觸即是干擾，干擾置於餅乾蛋糕之上的平衡狀態，而體現出受干擾之下的身體感（干擾且變動的形態和原本的平衡狀態具有不同的身體感），再加上對「抖抖顫顫」等字的認知，而決定使用「抖抖顫顫」四字來表現。

從這些文句發現，文字之於身體感的連動關係，略可歸納為幾項內涵：第一，文字召喚寫者體現的身體感、使寫者置身於體現的觀點之下，而此處浮現的不只包含關於這道料理（餅乾或蛋糕）的意象，更有主體體現的身心感受，也就是，文字並非是被動的角色，它們也具有暗示的作用、給出一些線索——如上述強調的「就像一座『帳篷』」的「蓬」字與「『蓬』上飾以……」的「蓬」字之間相互連結，又如「『收』在裡面」與「食客必須低下頭……餅乾『裡隱藏』的蛋糕」，「收」與「裡」、「隱藏」等字具有關聯；第二，這些文字受著體現的身體感牽引，逐步地搭建出與經驗相仿的脈絡，文字系統就著經驗的輪廓而限縮己身，使文字系統隱約地築構出一個相應的範疇；第三，因著範疇的逐步確立，也使得前面現身的文字牽引著後續文字，前置的文字所促發的身體感，也引導著後續的文字。而且，書寫之下，文字與文字之間並非牽涉著字義的連貫性而已，還有身體感的連續性。簡言之，在書寫之下，經驗之身體感給文字一些線索，而文字又可能喚起身體感，接續浮現的身體感又反過來訴諸文字，如此反覆連動、循環不已，直到寫出精準（或較為適切）的文字。

在字句微小的世界中，我們發現，經驗、身體感與文字，之於書寫的一連串效應，這些要素在此過程相互循環、彼此作用。在第一層次上，書寫是文字模擬經驗的行動，文字對應經驗的同時，以身體感為模擬靶心，擬仿經驗的體現樣態與感受，一字一字往前完成書寫。進一步地，書寫的第二層次，除了文字模擬經驗之外，文字對於身體感更是有所作用的，而非文字模擬經驗或身體感的單向關係。當文字逐步現身，某程度上可使寫者的體現感受更為鮮明而完整，浮現更豐富的身體感，而讓寫者更貼近經驗，在該過程，文字與身體感共舞、對焦彼此。最後，追根究底後發現第三層次，書寫是文字、經驗與身體感的連動過程，它們是相應著彼此而顯現的，且會隨著對方異變而重新整編。總歸來說，我們不能將文字與經驗的關係簡單理解為，對立的、有固著疆域的兩方，而應該是相互合作又彼此牽制的兩造關係。寫者藉由文字推

進敘事，完成欲表述的內容，同時也逐步地完成再體現的歷程，就著體現狀態的愈發整備、身體感愈浮顯明晰，文字便也愈來愈能對焦該趨向。如此，歷經不斷對話的過程，精準之文字才得以實現、書寫才得以完成。

第三節、文字之精煉

書寫，是力求消弭經驗與文字之間隔閡的行動，如柯裕棻（2012：96-97）作為一寫者的感觸：「寫作首先仍然是一種文字的技術。它基本的難題在於必須盡力消除（偶爾是擴大）文字表徵與寫者意念的距離」。矛盾地是，如上述所說，書寫無法完全複製經驗，遑論「消除」僅能盼求「拉近」或「貼合」文字與經驗（或所謂的寫者意念）之距離。欲達到如此的境界，文字勢必需經歷精煉之過程。若將書寫過程喻為一個爐灶，則裡頭燒著的，不只是作為材料的「經驗」，更有經驗所體現的「身體感」，以及不斷灌入爐灶的氧氣——「後備字詞」——不斷地與經驗、身體感相互對話，以試煉、鑄鑄出最美麗又生動的文字。本節中將試圖回答，寫者究竟如何精煉字句以貼合經驗、文字如何可能實現其精準性。

一、文字之精準

先來談何謂「精準」，再回應如何可能精準之問。謝忠道與蔡珠兒皆表述自己對於文字精準性的看法。謝忠道以為：

「精準」在我來說應該是「無法以其他的字或詞來取代」。這是個非常崇高的境界，讀者讀來有一種「啊，我完全了解這個意思」的感受。

依照謝忠道之說，因為精準文字貼合了寫者的感受，所以那經歷重重修改而最終現身的文字是獨一無二、無可取代的；其次，這樣的文字不僅與寫者的感受貼合，對於讀者來說，使讀者也彷彿處於寫者體現的情境狀態與感受，而產生共鳴。

蔡珠兒則以為，「精準」在她來說，包含兩義，尤其著重「貼切」之義：

精準的話，第一，也就是它符合事實，第二，它貼切，……比如講覆盆子或是下面引的叻沙，就是我的感覺，貼近我的感覺，在那一刻，全世界只有我

最了解我的感覺，所以要盡情申論表達，……貼近事實，比如開水白菜，應該是怎麼樣的作法，或是熬高湯的過程，就是要符合事實，盡量符合真實的動作和程序¹⁹。

蔡珠兒指稱，文字要「符合事實」，如烹飪開水白菜的過程，須符合烹飪的動作和程序。在此來看，「事實」兩字應理解為主體所體現的樣態，由主體確實經歷的經驗脈絡，而非與己無關的事物。其中，她強調，精準即是「貼近我的感覺」，而且「全世界只有我最了解我的感覺」，我以為這樣的說法，回應了本文的幾項論點，第一，經驗與身體感不可或分，她在喫食叻沙或覆盆子的喫食過程，體現出飲食的身體感。第二，體現的身體感不可為他者複製，他人對該食物的體現不可能與己相同。因此，第三，當寫者書寫該段經驗時，身體感是至關重要的，它能让寫者理解，自己在當時究竟是如何行動、如何感知、而又有何感受，也才能依據這些線索，將經驗帶到筆下，如她的作品「開水白菜」一文中，「開細火，傾入紅茸」一句（蔡珠兒，2005:91-93），表現她的手、眼、火及紅茸等進行互動的樣態，在開火之際，手與眼、爐火交錯之下，體現適宜的火候大小，這樣體現的身體感是書寫的線索，在描摹火苗時而採用「細」字來形容之。

依據以上兩位飲食作家的說法，「精準」不外乎指涉了，寫者在書寫當下認為該文字與經驗感受若合符節，而所謂的「經驗感受」在此來說，應該即是那重返經驗所體現的身體感。在書寫的過程，寫者的意識重返經驗情境，處於經驗觀點之下，與當中的經驗項目再度互動，於此狀態體現身體感，讓它與文字進行對話。於是，文字精準的靶心就顯而易見了，就是——主體對欲表述之生命事件，在其中所體現的身體感。

二、精煉之策略

依照此脈絡，當寫者力求完成作品甚至達到文字精準時，重要的策略是——回歸身體感，在身心經驗之上尋求線索。尤其，飲食是高度體現的活動，因此，飲食書寫

¹⁹ 蔡珠兒（2005：91-93）〈開水白菜〉一文對此道料理的作法流程有細緻描述。

的關鍵就是飲食經驗所體現的身體感。生動的飲食書寫作品，也就往往根基於真切的身心經驗與感受，如蔡珠兒提出的：

描寫飲食，文字跟身體的感受絕對不能分開，文字一定要寄身在身體，不能憑空存在，……我想說的是感受很重要。我每次覺得實在很難形容的時候，就回到自己身體的感覺……，為什麼它讓我如此著迷，或是如此討厭，如此驚訝？所以絕對是跟身體的感受有關的。

蔡珠兒舉出寫〈麻婆在哪裡〉²⁰一文的經驗：

寫到一個瓶頸，我得再去探測和感受。比如說寫麻婆豆腐，咦，有一個關鍵，炒完肉末加上豆腐以後，到底要燒多久？那我就會去燒一次，重新溫習這個味道和氣味，這過程會產生很多意義，跟第一次作的，或是沒有寫這篇文章的時候，感受完全不一樣。

首先，「再去探測和感受」一句，意味著她再次去經驗以尋求線索，重新與經驗要素重新連結，使自身嵌入(embedded)經驗情境當中，體現理智思維所無法給予的內涵，或者甚至發現以往未能充分感知的內容，例如在手持鍋瓢舀餡、以刀切剁豆腐花椒肉末的過程體現、在手彎與品嗅動作之間體會，「重新溫習這個味道和氣味」。其次，蔡珠兒提到，「跟第一次作的，或是沒有寫這篇文章的時候，感受完全不一樣」，這再次映證了，經驗、身體感的不可逆反性，每次體現的結果都有著些微差異，書寫之下的身體感是再創造的產物。另一方面也發現，在書寫當中，文字讓寫者在書寫時聚焦於該經驗、置於經驗的觀點之下、關注與經驗對象互動的樣態（包括過程中所進行的動作、程序之輕慢緩急以及感受），比如蔡珠兒說她寫了「炒完肉末加上豆腐」等文字後，而遲疑「到底要燒多久」，也就是，文字在書寫之下，其實也釋放著作用，不僅設下了該段落的主旨（烹飪麻婆豆腐的細部程序），也暗示著身體感的趨向、這些身體感可能浮現在哪些經驗之細節。

²⁰收錄於《紅燜廚娘》（蔡珠兒，2005）一書。

此外，蔡珠兒表示，她在書寫絲瓜時，會先與絲瓜進行互動，「比如我寫絲瓜，當然就是那陣子常常看絲瓜、吃絲瓜，用一些方法培養情境，並在這個過程中，把感覺提煉出來」。諸如「看絲瓜」、「吃絲瓜」，甚至實際烹飪絲瓜料理以「培養情境」，從這些過程「把感覺提煉出來」，這些行動皆指向了身體感，透過重新與經驗對象互動而可能地產生、積澱、召喚出身體感，從這些感受出發，再進入書寫，而可能創就出生動且精準的文字：

切斜段以嫩薑絲快火清炒，除了少量的油鹽，不加任何調料，炒出來碧光瑩然，清芬玉綠液如瓊漿（蔡珠兒，2005:23）。

這些文字在某程度上成功且精準地表現了身體感，「切斜段以嫩薑快火輕炒」一句，其中「斜段」兩字表現手握刀而以特定身體角度進行動作的身體感，以及「嫩薑」、「快火」、「輕炒」等文字各自表現了她對食材、火候、手之力道的感受。

以上凸顯地是，寫者探尋身體感，而可能提昇文字的精準性。依據本文論點，寫者若要精準地表述經驗，可自身心感知與文字感知兩層面著手，因此，還可能發現精煉文字的另一策略：探查文字給予的線索，檢索後備字詞，透過一遍遍的修改，找出最貼切的字眼。謝忠道在訪談中說道，若對寫出來的文字感到不滿意，他會一再地修改，在出版前儘可能地找尋出最滿意、最貼切的字眼：

寫好的文章先放個兩三天，再回頭重讀，往往可以讀出先前沒發現的壞處或是好處。我一直認為，情緒心情需要時間沉澱後再表現才会有深切的感情在裡面，文字語言也需要沉澱後才會產生質感韻味。

如此的剖白，回應了文獻指出，身體感積澱所需的「時間性」，以及後備字詞對身體感的召喚作用。我將上文的「沈澱」視為，身體感的積累，身體感歷經更長歲月而得以深化、豐富。然而，擱置身體感並使之沈澱，對書寫來說，有什麼樣的效果？我以為，書寫之後，寫者擱置的不僅是文字，也擱置著與這些文字緊密連結的身體感。當文章放個兩三天，主體勢必會在此期間經驗其他事物，而這些經驗會與之前的經驗融合，成為主體生命的一部分。這些經驗又可能使主體在之後重新表述那擱置的經驗

時，體現出不同的身體感內涵，於是，每次書寫所體現的身體感是不完全相同的，也因而造就每次文字表現的差異。所以，主體在不同時間點，可能對同一經驗體現不同的內涵、甚至發現以往未獲致的結果，而成就出更豐富、更精準的文字。

另一方面，寫者遇著書寫瓶頸時，可嘗試與書寫的文字疏離，如謝忠道在訪談中強調，他會重讀已書寫的文字、或進行其他日常瑣事，「觀察察覺是最好的靈感與充電」，日常之觀察可能讓寫者覺知身體感內涵的部分線索。甚至，「寫作情緒枯竭時，就把自己心儀的作品拿來逐字逐句抄寫，寫多了，漸漸就會與作者靈犀共通，因而打通書寫瓶頸」。在此，「重讀」文字、「抄寫文句」能夠給予寫者的，不只是這些文字本身所表現的意象、語義或聲韻，還有字詞本身、字與字、句與句之間所訴諸的身體感。因此，也可以說，當寫者重讀這些文字時，也正是在接觸文字所附帶的微細感受。

回顧以上精煉文字之策略，可以看到，當蔡珠兒難以形容一項經驗，她會回到身心的感受；而當寫一道料理的烹飪程序時，發現有未明白的細節，她就會再烹飪一回；或者，為了寫一個食材，而在書寫之前，時時與該物親近以培養感覺。謝忠道則是會擱置作品，讓身心沈澱。在文字感知上，謝忠道會透過重讀和抄寫文句，來突破書寫瓶頸。然而，不論是往身心感知溯源，或往文字感知著手，這些策略皆是為了探尋到那神祕的書寫感覺，即本文所說的「身體感」。重要地是，就在探尋身體感的過程，身體感與文字不斷進行對話，循環擬對，最終可能冶煉出最貼切的字眼。

第五章、討論與結語

第一節、書寫的本質

以飲食書寫來說，多數人也許會認為書寫飲食經驗，飲食作家寫的是口腹之慾，寫的是個人情緒或情感的，是一種感性的表現，本就與身體有關，而書寫論述性、辯證性的文章則是智識的、理性的，而與經驗或身體無關、僅與心智意念或思想相關。然而，我以為這樣的觀點無非是沿襲了身心之二分，因為無論是何種文體、何等內容或書寫形式其實都脫離不了書寫的本質——其一便是表述自我之經驗。即使是論辯性、科學性的文章，其背後所表述的也是，寫者對經驗事件或世界物事的個人觀點，牽涉著自我與事件、自我與事物的關聯。其二，重要地是，書寫的根源並非是寫者的「思想」、「情懷」或「意念」。這些「思想」、「情懷」、「意念」的預設在於以心為上，而忽視了身體此一角色。以本文觀點著眼，書寫當是寫者身心融匯的過程，參與書寫的不僅是心或腦而已，在書寫行動中，寫者在文字使用與理解的過程，都與身心經驗實然密切。

為此，寫作的難題可能就不只是文字系統的問題，或寫者個人找不到適恰文字的問題（柯裕棻，2012：97），而可能是寫者於身心經驗所體現的身體感未浮現的問題，而讓書寫當下的自己找不到精準之文字。因此，寫者在書寫當下所搏鬥的不只是文字的闕漏，也闕漏了書寫的線索——身體感。身體感是書寫的線索，所以當寫者回歸身體感，找回書寫的資源或線索，即可能突破書寫困境、破除經驗與文字的張力，這便是追尋精準文字的關鍵策略。另一方面，以往的研究著重探究，寫者如何表現情感或意念，但卻因此忽略重要的傳播工具——文字，未能揭示它們如何涉入書寫此一行動，而又如何作用著書寫。

緣此，以下總述本文的發現，經驗、身體感與文字在書寫之下的角色與作用，並揭櫫書寫的細微脈絡及其本質。尤其，我以為，這些詮釋內容並非僅適用於當代飲食書寫範疇，而可推估至任一形式或主題的書寫活動。

一、書寫行動的質素

如柯裕棻（2012：211）以水草比喻寫者：

語辭和符號環繞著他，他向內心深處沈潛，他擷取迷離的幻想，話語的珠貝，然後，他徐徐釋放自己。這是一種探測，即使處於極大的恐懼，也別無他法，寫作者緩緩舒捲，如同水草，張開自己，讓自己流出，無法掩飾或遮蔽……。

寫者究竟如何展開書寫？如何表述自我經驗？他又是如何面對、抗拒或承受經驗與文字之間的張力，在書寫之間尋求最大的可能？

本文推論書寫的質素：經驗、身體感與文字，這些要素的意涵、三者之關係與對書寫的作用，藉由修整書寫的質素，得以發現那些動人或引人入境的篇章如何構成，即所謂的書寫策略為何，然後指出文學評論的可能視角。透過如此的操作，可使我們透視書寫的脈絡，理解寫者如何處置自我經驗、如何操弄原本平整的文字，使它們融合而貼近彼此；並且才可獲知，寫者如何藉由書寫，與過往的自己展開對話、體現那段歲月沈積的感受。

依循這樣的理路，本文首先藉著文獻來旁敲側擊，窺探經驗、體現與身體感的意涵，又以當代飲食書寫作品為考察對象，挑擇謝忠道與蔡珠兒的文本，回應研究提問，勾勒書寫的整體脈絡。首先，在本文中，「經驗」的本質是連續性、不可逆反的，且非由主體的心去承受、獲得一項經驗，而是身心一體地與經驗對象共同完成而體現的經驗(embodied experiencing)，身體感便是於此狀態浮現並沈積於身心之中，而於此狀態所擷取的認知與身體感，成為主體未來行動的根本。

也因此，當經驗成為寫者表述的對象，這個對象也不再只是意象或心理感受而已，所謂的經驗意象與感受都隸屬、嵌合於體現經驗之中，與身心、經驗對象的情態相關，所以當文字要捕捉、精準地表現它們，文字和身心經驗是緊密相關且微妙互動的，並非純粹是表徵系統的置換、由文字「取代」經驗的關係而已，這些要素更在書寫之下進行協商或拉鋸，如上文柯裕棻視寫者為海中水草，置身於書寫的情境當中，環繞著他的，不只有語辭或文字，還有自己的——不論是幻想或意念，都可概括為從過往至今（書寫當刻）所體現的內容。又，寫者如水草而緩緩舒捲、張開自己，所釋

放的不全然源自內心，更是源生於身心一體而體現的身體感。這些釋放的身體感，誘使文字接近，以試圖攀附於上，也或許可能是，後備字詞接近它而測試媒合或拒斥與否，而在測試的同時，文字也召喚其語義，對寫者產生作用、帶來新的感受，使他體現之前未體現的內容。

如此，依照文字與經驗這樣的互動關係，書寫所指涉的含意，將異於過往的定義。我認為，該行動不可能超脫寫者過往所體現的經驗與情境，也不可能脫離身心而行。簡言之，書寫的開始與結束，時時無不存有文字、經驗與身體感的相互作用，身體感牽引文字，文字也召喚著身體感。

（一）身體感牽引文字

書寫與身心經驗緊密相關，而文字所最終對應的是經驗的體現，即本文指稱的「身體感」。從上述分析與詮釋之內容，可以發現，身體感對書寫行動存有重要作用，它們作為關鍵的材料，給出寫作主軸、方向與內容，並給一個範疇予文字。也因著身體感是經驗體現的結果，所以當寫者以文字捕捉它們時，或隱或顯地重返體現的情境，書寫之下的身心於是置身其中的，與那些經驗對象再度產生關聯，並且重新在構連之間體會、感知（不過仍要強調，寫者未必意識到這樣的心理過程）。如此的重返與重整，動用的不只是個體的心，來體會經驗的過程，身體更是體現感知的重要機制。

當寫者試圖以文字來表現身體感時，需跨越文字與身體感的固有張力。在此其間，身心體現之身體感即發揮了作用，牽引著文字。以飲食此一活動來看，如蔡珠兒指出：

飲食是一個很複雜的經驗，除了這個舌齒、口腔的感覺之外，還有視覺、嗅覺、觸覺、甚至是聽覺和觸感的因素，整個身體的感覺都很重要，所以我會把它一樣樣的分析清楚，……例如我們在日常談話或是寫臉書²¹的時候，就寫說好好吃喔，很甜、很Q啊，或是非常香，就是一個總體的最直覺的概稱，

²¹ 指網路社群網站：Facebook。

但是寫作的時候就不能這樣，你必須把它「拆碎七寶樓台」，就是說這個樓台很漂亮，但是你必須一層一層拆下來，然後再重新建蓋這個樓台，用文字把一個東西再次重現出來，……這個過程的確需要醞釀和分析，比如說以剛講的甜點的例子來說，因為楊枝甘露是由芒果、柚子、芒果汁、再加上西米露這幾個東西所構成的，所以這裡面就有酸、香、甜的滋味，還有不同的口感，比如芒果是滑軟的，帶著微Q的口感，西米露也是滑的，但是滑裡帶著潤，吃這個甜點，先吃到酸甜，然後聞到它的香氣，最後感覺到口腔中有不同的感覺在進行。

從上述說明可見，飲食是涉及個體身心感官、食物、情境等要素的體現活動，飲食之感受對於主體來說是整體的、連續浮現的、與飲食情境相關的。但是，當我們要描寫該經驗時，採取的工具卻是結構性、線性、斷裂式的文字系統，如蔡珠兒所說要細密地一一對照與分析：喫食楊枝甘露的過程中，認知到其中有幾項食材，並感知到這些食材所給予的感受，如芒果是「滑軟的」、食材混合之下總體依序給出的感覺是，先吃到酸甜而後聞到香氣，書寫這項料理便是重返體現情境，以尋回這些體現感知，使文字有所範疇與模擬的方向。

或如謝忠道（2005:112）寫喫食朝鮮薊的感受：

朝鮮薊吃的是花心，煮熟時脆爽甘甜，像剛蒸好的芋薺或菱角。煮得更熟些，鬆鬆軟軟，清甜淡苦，口感像鹽水花生。

此一小段文句即彰顯了體現感知對於書寫的作用，「朝鮮薊吃的是花心」承接著他經驗此一食物所體現的認知而來，「煮熟時脆爽甘甜」與「煮得更熟些，鬆鬆軟軟，清甜淡苦，口感像鹽水花生」這些文字則是模擬著經驗體現的身心感受，而又在不同經驗脈絡中覺察到這些感知異同（像剛蒸好的芋薺或菱角、口感像鹽水花生）。如此體現感受的作用，甚至較其他媒介如筆記照片更為可靠有力，如謝忠道表示：

由於印象實在深刻清晰，品嚐時的味道和感知鮮活明亮，宛若一次美好旅行中的秀麗風景，或是一本好書裡的佳句美言，曾經如此地深入心底讓人著

迷，要重溫這樣的記憶並不難。

寫者書寫過往的生命經驗，藉由回憶或想像，使身心沉浸該經驗之中，重返體現的情境而再度體現身體感，因著這樣的機制與線索，書寫得以可能。

（二）文字召喚身體感

從分析與詮釋的結果發現，經驗與文字並非只是兩相取代、文字模擬身體感的單純關係，而是——兩相促發以磨合彼此的連動關係，文字不只是中介工具，它們在傳播過程中也發揮著作用，催生著主體的認知與感受、牽引著創作的方向；它們不只是「象徵」(symbolize)或「捕捉」(catch)經驗，也給予寫者一些線索，如達文西置換多組文字為呈現海底怪獸的形象（Calvino, 1988 / 吳潛誠校譯，1996:106-109），每一次出現的文字所帶給他的感受皆有所差異，也因著如此，他理解到哪些文字仍未成功地捕捉他所想像的東西、文字仍未貼合身體感；又如謝忠道指出，當文字要表現牙齒與食物互動時，短時間且有力的生理動作，「咬」字較其他語義類同的字如「咀」、「嚼」、「嚐」等，對他來說，更為貼切與精準。

因此，文字協助寫者，探察到哪些文字得以彰顯所要表述的感受，哪些又無法而必須退隱置換。尤其，文字讓寫者得以擬態那些經驗所體現的狀態與感受，組構出書寫當下的寫作觀點(perspective)，循著「觀點」的方向，寫者於書寫之下模擬著經驗與身體感，而觀點的出現，也為寫者框限出一個範疇、一個寫作的焦點，讓寫者能夠逐漸聚焦於所欲表述的內容、更為逼近身體感。在此，仍須強調，於此所指涉的「觀點」，並非僅指一般所謂觀看或分析事物的角度，而更隱含有身體的方位、動作以至整體的身心趨向，如上文說明的王文興「背著陽光的深淺棕櫚翼與亮淺綠頁」一句，或謝忠道一道「味道與質感的變化」的蛋糕皆為顯例。

文字具有召喚身體感、模擬身體感的作用。即使是後備字詞，也可以使寫者更加意識到身體感的存在與趨向，使身體感明朗化、文字漸次地精準化，如柯裕棻（2012：212）曾描述，「在非常偶然的狀況裡，另一些原本不存在的意涵突然隨著字義而浮現，在文字的撞擊後顯得異常的華麗尖銳，或異常的深遠遼闊——這是詩的意

外」，這所謂「詩的意外」，我將它理解為，文字系統本身所給出的作用，不只是給出象徵的語義來取代經驗，且使那些即將寫下的經驗或感受產生變化——隱匿深處的身體感受到文字的激發而浮現，並判斷該字詞是否媒合自己。

追根究柢，書寫之下的文字不只是置換經驗的工具，它們也撥弄著經驗體現的身體感，在依循、模擬經驗樣態的同時也切割著經驗的稜角、牽動寫者觀點的趨向。於是，文字，不只承接身體感的線索，其本身也是書寫的重要資源、是召喚身體感的關鍵要角。

二、書寫的再定義

過往談「書寫」，總是議論寫者的寫作歷程，包括其生平、日常經驗或生命故事，而至推論其書寫動機及寫作主題，也就是，他們為何寫出如此的內容（而非文字）、使用哪些寫作策略，如倒敘、比喻等章法。此外，傳統的「書寫」之意，多指向了寫者將自己對世界或生命事件的「看法」、「意念」或「思想」以文字表述出來，剖析自我對自我（以書寫來記錄自己）、自我對讀者的傳播過程。本文則試圖求變，窺探主體如何創作「文字」，以飲食書寫為例證，將重心置於文字本身，來深究經驗、身體感與文字／書寫的關聯。

尤其，本文採取不同以往的研究視角，以體現觀進行分析與詮釋，搭建出寫作學理、傳播典範的新視角：「書寫」並非單純是，寫者將心中意念轉譯為文字、並非是一個意象對應一個文字；反而是，寫者的身心經驗、體現之身體感也參與其中，書寫因而是身心一體行動的過程。體現觀不只讓分析內涵更具可能，重要地是發現了，身心經驗與其中衍生的身體感確實促生著書寫的完成，身心不只是日常經驗的行動者，更是籌劃書寫的要角。這樣的觀點與發現，是過往以唯心論來看書寫活動，所未能洞察到的。

在笛卡爾所倡的身心二元論之下，身體的角色往往受到忽視或錯解，而將表述簡化為心與語言對應、脫離情境的操作活動。本文觀點以為，書寫，其實是身心合一的行動，即使是短時間的書寫過程，看似是寫者緊盯著電腦螢幕或紙本，組織心智存有

的文字以取代心中意念和感受，然而這過程卻藏匿著細微的機制，身體感有牽引文字的作用，而文字也有召喚身體感的作用。並且，書寫是「情境性」的，「情境」並非僅指書寫當下的情境，安靜閑適空間、電腦或紙本媒介狀態等，也包含了寫者重返經驗（不論是透過回憶或想像）、置身其中而體現的情境。依照這些論點，本文指涉的「書寫」是廣義的，不只那將要書寫下來的經驗隸屬於書寫的範疇，寫者預備進入書寫狀態的過程（如蔡珠兒寫絲瓜之前的看絲瓜、吃絲瓜等經驗）、等待身體感浮現的過程（如謝忠道擱置文章兩三日）、修改文字以貼合經驗的過程，皆是書寫的環節。

書寫的完成，意味著寫者捕捉到精準的文字，筆下的文字貼合了所欲表述的感受。一旦如此，寫者完成的不只是文字系統與經驗之間的置換，也成功地將體現的身體感召喚出來，將原本具連續性的經驗與身體感化為字字珠璣。值得一提地是，文字一旦寫下也不容輕易更動，就如蔡珠兒所說，「文章一旦寫好之後，我就不太會改了。因為米已煮熟，木已成舟，肌理骨骼相連，很難改了」，因為就本文來看，更動文字也等同於必須變動該文字所表現的身體感。所以，完成書寫，代表的不只是寫者那些所欲表述的內容完整了，也暗示著身體感也成就其整體性，文字與身體感共時完整了。

第二節、體現觀的分析取徑

一、體現觀作為文評視角

近期認知心理學證據顯示，文字具有激發讀者擬仿類似經驗的作用，也就是，在閱讀文字的過程彷彿感受、經歷寫者所描述的內容、深入描述性的情境當中。Zwaan (2004:36) 研究閱讀活動，歸結出語言是使讀者擬仿描述情境的線索，讀者是描述性情境的沉浸經驗主體(immersed experiencer)，彷彿經歷了描述的情境。他舉了兩個有些微差異組合的實例，「農夫看到天上的老鷹」以及「農夫看到巢中的老鷹」，指出過往表徵主義者詮釋這兩個句子時，往往只拆解各個字詞，如主、客體（農夫、老鷹）、行動（看到）以及地方副詞（天空、巢穴）等，讀者是逐步組構字詞的字義來理解句子的，然而，Zwaan指出這樣的詮釋，卻忽略了閱讀過程的關鍵效果——老鷹的型態(shape)，也就是，讀者閱讀兩個句子時的心理過程，分別是天空中的老鷹是展翅雙翼

的，而巢穴中的老鷹的翅膀卻是收攏且垂落的。Zwaan(2004)由新的分析取徑²²，來重新解析字句的閱讀效果，強調字詞會活化與之相關的經驗，而讀者理解相關物體（如老鷹）的形態源自於感官擬仿的過程。雖然Zwaan所指涉的語言活動是閱讀活動、讀者與文本的關係，不過，卻明顯地指向，文字與經驗的可能關係。尤其，重要地是，從以上實例與解釋可發現，文字並不是冷冰冰的推砌品，象徵著意象、指稱著物體或地點、以本身的字義來形構語句，它們其實也促發著主體，進行連續的感官行動的擬仿過程，如理解「農夫看到天上的老鷹」一句，因著主體曾經抬頭望向天空、經驗對象為鳥禽（類同老鷹），且是從天空的一端移動至另一端（有方向性且有特定觀點），是展翅的狀態。換句話說，「農夫看到天上的老鷹」一句即隱藏著體現的觀點，涉及著主體的身體型態、觀點與趨向，進而影響他如何理解、感受該物的形態。

推論至書寫活動上，將讀者轉換為寫者，理解文字的角色轉換為操弄文字的人，而所面對的經驗也非他人的經驗，而是切乎自身的經驗。我以為，閱讀和寫作活動的主體擬仿的取徑有所異同：在閱讀上，讀者閱讀文字而以相關經驗予以擬仿；在寫作上，寫者也是力圖將文字擬仿或貼合他所欲陳述的整體經驗，字詞作為擬對經驗的工具。然而，與閱讀活動不同地是，寫者必須來回於文字與經驗之間，最終將經驗近乎完整地轉化為文字。但是，不管如何，我們理解到，經驗與文字於書寫中具有緊密關係，且文字其實會召喚身體感與體現之觀點而完成書寫。從這樣的論據往前走，結合本文對經驗的詮釋與身心體現的典範視角，從謝忠道與蔡珠兒的文字範式中，闡析出經驗與文字如何影響彼此、共同完成書寫。

從體現取徑來解釋文本，就如上述Zwaan (2004)以新分析取徑解讀文句一般，可發現以往所未能察覺的內容。舉一文句為例，「烤杏仁裹黑巧克力，外層的糖衣有綠的和黑的，橢圓的樣子是可以亂真的橄欖；紫羅蘭花瓣包住糖霜，陽光下閃著紫色的瑩燦亮光像一枚枚珠寶胸針」（謝忠道，2005:43）。首先，若從表徵主義的分析取徑來詮釋，前句可能拆解為主詞（杏仁、糖衣）、動詞（裹）、受詞（黑巧克力、橄

²² Zwaan(2004)提及新的分析架構稱為「沉浸經驗者架構」(The Immersed Experiencer Framework, 簡稱 IEF)。他強調此架構的假設足以補充以往未能發掘的內容，該架構的基本設想是，字詞會使讀者活化與字詞相關的經驗，且讀者理解物體的形態源自於感官擬仿的過程。

攬)、形容詞與副詞(烤、外層的、綠的、黑的、橢圓的、亂真的)，而所使用的修辭策略為暗喻或明喻(可以亂真的、像……)等，文字彷彿是一面鏡子，映照寫者心中的意象，讀者基於各個字意，而組構、理解出整個句子的意涵。然而，同Zwaan(2004)指出的，這樣的詮釋會讓我們忽視其他訊息——這些描述物體的形態，以及讀者或寫者對這些型態所體現的感受，究竟如何影響其文字理解與使用，如「裹」、「包住」、「閃著」、「瑩燦」等。於是，以體現觀點切入，可以舉出以傳統研究路徑未發現的部份。首先，我們探問「裹」此一動詞的使用，為何使用此文字？單單一動詞，就暗含著，寫者如何在書寫行動下重新回憶、觀看此糖果，並且在此其間體現某些視覺內容，也就是在書寫中，寫者其實存有與經驗之下類似的觀點，他在經驗此糖果時、看到糖果的外觀，他的身體、視覺器官與該糖果有特定的方位與趨向，而讓他體現該糖果的外層是「烤杏仁」而內層是「黑巧克力」，並對之產生一種整體的感受，並且影響書寫的他，如何展現這些經驗感受，如後續的「是可以亂真的橄欖」一句表現出體現狀態與感受；另一個影響因子是文字本身，也就是，寫者從「裹」字所引發而出的體現感受，且具有時空觀點：由一個方向朝往另一個方向(由外往內)、連續且動態的、呈現環狀圍繞的狀態。於是，寫者使用「裹」字來表現糖果外觀，不只是受著該字語義(某物包圍另一物)的影響，而也受到該字促發之身體感的作用。

二、飲食書寫之寫作策略

本文以當代飲食書寫為考察核心，指出90年代以後的飲食書寫主題，自傳統懷舊、童年記憶的主題，移轉至表述個人飲食經驗之上。不過，要強調地是，此論述並非意指以往的主題非是寫「個人的經驗」，而是指作品主題的重心，不再是以食物寄情或鄉愁，而是將重心置放到個人與食物互動的脈絡上，更加展露了自我與飲食活動的關係。尤其，將重心擺放到飲食本身，較前者聚焦於飲食文化的內涵。謝忠道在訪談中提及：

飲食文章有很多種，但不外乎懷舊型的和專業型的。台灣以前者為多，多半寫飲食記憶，媽媽的味道，童年青春的時光……文字題材偏向感性和文學性，客觀性也大。後者則以食記為主，解釋說明食材文化和描述食物狀態。

依據書寫主題的轉向，可知描述飲食經驗可能進而推展飲食文化。甚且，如蔡珠兒所說「寫散文一定要有個人經驗才會動人」，也就是，以文字來表述個人飲食經驗，可使飲食書寫更為引人入勝。因此，未來的寫作策略應當繼續開展、著墨於這樣的書寫內容。然而，一篇好的飲食書寫作品，除了著墨個人飲食經驗外，是否還有其他可著力之處？以下，承繼體現的分析取徑，梳理其他寫作策略。

本文以為，一篇飲食書寫力圖表現的效果是，使讀者彷彿進入寫者所搭建的飲食經驗情境，如臨其景、如嚐其味。寫者唯有鉅細靡遺地描摹經驗樣貌、表現經驗之下的體現樣貌與身體感，才能成就生動的傳播效果。就此目標，寫者勢必面臨冶煉文字之挑戰，在書寫過程來回檢索後備字詞(candidate words)，以呈現所欲書寫之內容。然而，在此之前，寫者並非僅憑藉對文字的掌控能力即可達成，反而，他應當是在經驗之中與經驗對象，不論是風景山川、人事變故、或食物等互動時，細微地體察其中的體現項目、體現樣態以至於經驗的整體情貌，使得這些體現結果在後續書寫之下，得以牽引出精準的文字。

換句話說，以體現觀來看書寫，身心經驗以及身體感是書寫的寶貴資產。一位優秀的飲食作家往往能在經驗中深度體現，充分理解飲食或烹飪內涵，對經驗對象進行判斷、分類與感受，再透過文字，將這些內容鉅細靡遺地勾勒出來。如蔡珠兒(2005:69)這樣描述烹飪「鹹肉津白」的經驗：

洗淨鹽味和花椒粒後，切方塊加水蓋滿，略加薑片和黃酒，以小火煨熬兩三刻鐘，見湯色轉濃肉質酥柔，即投入剖半切斷的津白，以武火煮至綿軟，燒出來汁色乳白，鮮腴鹹香，餘味卻有無盡甜馨。

以上「以小火煨熬兩三刻鐘，見湯色轉濃肉質酥柔」、「以武火煮至綿軟，燒出來汁色乳白」等陳述，皆是起自蔡珠兒於烹飪實踐中、在經驗行動中而體現的內容。可以

想見，經驗當下的她，當是置身於烹飪情境中，整體身心緊密嵌合於情境下的各個環節，諸如火候、食物氣味、色澤……等，全身心全然投入，而非只有視覺參與其中而已。就因著如此的經驗脈絡，她體現了，以小火煨熬兩三刻鐘，湯色的濃淡、食材的質變，而於後透過書寫，將這些化為生動的字句「轉濃」、「酥柔」、「綿軟」、「乳白」等。

於是，身心經驗與從中體現的身體感，是書寫的資源，是可培植的寫作飲食書寫之策略。在飲食過程中體現愈深入，則可供運用的資源也就愈充分，書寫飲食經驗的能力也可能提昇。以蔡珠兒來說，她表示自己多儘其可能地投入飲食經驗當中，「非常努力、認真、細心的去吃這個東西，讓所有的五感，眼耳鼻舌心都處於高度警覺，以及敏銳的接受狀態」；又如謝忠道所說，「有的菜下刀前我會先觀察其擺盤，有些觀察其形狀作法。用餐的經驗豐富，有點不一樣或是高明之處，無論是擺盤香氣還是技巧，很快就會注意到」。檢視兩人的說法，一者全神貫注地飲食，一者則除了飲食，也細心體察擺盤、香氣而至料理外觀，這些看似只是享受美食的單純行徑，然而以本文來看，書寫的資源就植基於如此的身心體現，書寫能力隱然從中累積與培成。

飲食書寫的另一項寫作策略，即是本文主張的文字之精煉。作品要觸動讀者、成就一篇好的作品，除了從體現一端著眼之外，另外的重要項目在於精煉文字，這就涉及寫者對文字的掌控能力。一篇好的飲食書寫，其文字須達乎精準性，因為就如 Polanyi 與 Harry 所強調的，「找尋文字以表達意思，似乎正是詩人之務，因此，似乎也正是一切藝術的中心要務。不過，請記住，一首詩的『意義』『只緣其文字』而生成」（Polanyi & Harry, 1977 / 彭淮棟，1984）。因此，為呈現一篇優秀之作品，寫者務必斟酌字句來儘可能地表現自我經驗（蔡珠兒就是如此，她表示在書寫中往往一邊寫一邊改，「改得非常嚴重」，「短短幾個字，我可以在那邊磨上一兩個小時，有時連標點符號我都要想上個半小時」）。而在此，「斟酌字句」意味的是，寫者須考量該字所帶來的感受，是否服膺他所欲表述的感受、且是否適切鑲嵌於文本當中。

針對文字本身的考量，蔡珠兒也說，「這個字一定要恰如其份，表達意象準確而有力」；而謝忠道則說，「文字要精確，同時要優美，要有內容，可讀耐讀，當然，

還要有自己的風格」。值得注意的是，就本文來看，欲完成「恰如其分」、「表達意象準確而有力」，或者「精確」、「有自己的風格」，重要的策略皆不外乎是文字精煉的兩大策略，培養對經驗與文字兩層面的感知能力。具備這兩項能力以後，寫者才可能拉近文字與經驗之間的距離，使文字與經驗產生對話。

總括來說，談到飲食的寫作策略，首要表述個人飲食經驗，而依此又勢必需著力於體現、身體感與文字各個環節，且可以發現這幾項環節並非可一分为二的，而是唇齒相依的。寫作策略主要有兩大層面，第一，全然投入於飲食經驗當中，深度體現互動的脈絡，以作為寫作的有效資源；第二，斟酌筆下之字句，忠於自己的身心感受，尋找最為貼切的字句。而斟酌字句以寫出精準的文字，如上一章節指出的文字精煉之策略，主要在於回歸身心經驗，並且涉及對文字與身體感的感知能力，所以，雖說是「斟酌字句」，但寫者終究不僅只關照文字，也需同時關照——身體感，讓文字與身體感進行對話，進而發現更豐富的體現內容，進入文字與身體感的連動層次，如此才可成就一篇好的飲食書寫，也才能搭建出如真似幻的情境，牽引讀者進入敘事情境。

第三節、未來研究議題

以體現觀點來詮釋書寫活動，得以掘出與傳統路徑不同之研究結果。這樣的取徑讓我們理解，書寫是身心合一的行動。尤其，此取徑或可成為文學評論的分析視角，讓我們理解書寫的脈絡、探究寫者的經驗與筆下文字的相互生成關係。由此出發，本文認為好的作品需著重用字遣詞，文字要精準地表現經驗與感受；並且，依此預設，整理出一些書寫策略。

本文從體現的分析取徑來看飲食書寫，還發現，寫出生動文字的飲食作家，首先必備對食物的感知能力，需細膩地探析體現的感受、辨識食材的特性，如蔡珠兒在訪談中強調，飲食作家或美食家必備「靈敏的舌頭」：

寫飲食或是喜歡吃的人，如果沒有靈敏的舌頭，那就沒辦法了。譬如甜，靈敏的舌頭會發現，那個甜，第一層是很甜，第二層就變得有點酸，第三層可能還帶點鹹味，然後甚至還有一點香；最後，它的餘味(after taste)又是什麼？

搞不好是苦的呢。所以這個舌頭，一定要是練過的，哪怕喜歡吃東西的人，也得鍛鍊。

以上說法如同余舜德（2009：72）研究品茶的發現，「親身經驗並不見得就能夠讓我們掌握品茶，感官本身需要訓練與開發，且是循著某些特定的方向開發，方能習得感知『回甘』的方式」。Noë(2004)也強調，經驗並非僅決定自刺激所帶來的神經狀態而已，經驗的內容還依賴於主體的感覺技術的熟練程度，所以，研究焦點因此不應探究物質性身體的神經活化狀態，而是個體與某事物互動的脈絡，以及互動過程中個體所表現的感知能力。之於飲食作家，飲食作為重要的生命經驗，食物的意涵與體會，相較於一般人來說更為豐富，他們與食物的互動過程，所牽涉的不只是味覺刺激而已，而是多感官、全身心的投入、是深度體現的表現，練就與常人相異的身心感知能力。

提到「能力」，便指向了，生手與專家的問題。鍾蔚文（2008:438）指出，「個人的感覺會成長、流動，也可能更趨精緻。同樣是飲茶，生手和專家體會不同」。余舜德（2009：72）也強調，品茶專家「因其感官的敏銳度，的確較生手更容易學習其他文化的品嚐項目，且有較高之發現／發明新的品嚐項目及感知方式的潛能」。也就是說，常人與飲食作家／美食家在經驗之下有著不同程度的體現，而體現的內容也存有著差異。

簡言之，我以為優秀的飲食作家往往能深度體現且對食物有敏銳感知力。除此之外，本文發現，蔡珠兒與謝忠道對於文字有敏銳的感知力與掌控力。這暗示了，同時具有這兩項能力，且適切結合這兩項能力的作家，往往能夠創造出好的飲食書寫。相對地，這也意味，有些作家不一定可以適切地結合兩項能力，也就是，有些人雖有敏銳的飲食感知力、懂吃，但不見得會寫；或是有些人善舞文墨，但卻無法深度體現飲食的樂趣與精髓，如此讓他們在書寫飲食經驗時，無法達到書寫的最高層次：文字與身體感的連動循環層次，細密地審度經驗、身體感與文字的協調性。

於是，除了在飲食體現有高度敏銳度之外，可結合飲食感知與文字感知的優秀飲

食作家，相較於一般飲食作家，在文字上有高度表現。基於如此高低之分，未來研究可再往前思考，這一連串差異的關鍵要素為何？優秀飲食作家的飲食感知能力的培成脈絡？又，結合飲食感知與文字感知的「綜合能力」如何培成？因此，飲食生手與專家、優秀飲食作家與一般飲食作家之間的差異以及差異的緣由，甚至該差異如何影響社會對其身分的認同，皆可作為未來研究議題，而體現觀之於這些問題，當是可行且重要的分析取徑。



參考文獻

中文文獻

- 王文興（2009）。《家變六講—寫作過程回顧》。台北：麥田。
- 朱耘譯（2009）。《關於寫作：一隻鳥接著一隻鳥》。台北：晴天。（原書Lamott, A. [1995]. *Bird by bird: some instructions on writing and life*. New York: Knopf Doubleday Publishing Group.）
- 江浩（2009）。《飲食書寫範疇的建構：一個社會學式的考察》。台灣大學社會學研究所碩士論文。
- 余舜德（2009）。〈身體修煉與文化學習：以學茶為例〉，《台灣人類學刊》，7(2): 49-86。
- 余舜德（2008）。〈從田野經驗到身體感的研究〉，余舜德（編）《體物入微：物與身體感的研究》，頁1-43。新竹：清華大學出版社。
- 李昂（2002）。《愛吃鬼》。台北：一方。
- 李瑞騰（1999）。〈論文講評〉，林水福，焦桐（編）《趕赴繁花盛放的饗宴：飲食文學國際研討會論文集》，頁510-512。台北：時報文化。
- 宋偉航譯（2009）。《實作理論綱要》。台北：麥田。（原書Bourdieu, P. [1977]. *Outline of a theory of practice*. Cambridge: Cambridge University Press.）
- 林子仙（2010）。《李昂《鴛鴦春膳》飲食經驗研究》。彰化師範大學國文學系碩士論文。
- 林水福（1999）。〈序：從具象到抽象的飲食文學饗宴〉，焦桐、林水福（編）《趕赴繁花盛放的饗宴：飲食文學國際研討會論文集》，頁5-7。台北：時報文化。
- 林杏娟（2009）。《韓良露飲食書寫研究》。政治大學國文教學研究所碩士論文。
- 呂政達譯（1986）。《澄靜的心靈：如何看待個人煩憂》。台北：張老師出版社。（原書Gendlin, E. T. [1982]. *Focusing*. New York: Bantam Books.）
- 卓國浚（2007）。《文心雕龍精讀》。台北：五南。
- 南方朔（2002）。〈推薦序：從「仙女圈」一路走來！〉，蔡珠兒《南方絳雪》，頁

5-8。台北：聯合文學。

南方朔（1998）。《語言是我們的居所》。台北：大田。

徐耀焜（2007）。《舌尖與筆尖的對話——台灣當代飲食書寫研究(1949-2004)》。台北：萬卷樓。

吳潛誠校譯(1996)。《給下一輪太平盛世的備忘錄》。台北：時報文化。（原書
Calvino, I. [1988]. *Six Memos for the Next Millennium/the Charles Eliot Norton Lectures*. Massachusetts: Harvard University Press.）

柯裕棻（2012）。《浮生草》。台北：印刻文學。

焦桐（2012）。《2011台灣飲食文選》。台北：二魚文化。

焦桐（2011）。《2010台灣飲食文選》。台北：二魚文化。

焦桐（2010）。《2009台灣飲食文選》。台北：二魚文化。

焦桐（2009）。《暴食江湖》。台北：二魚文化。

焦桐（2009）。《2008台灣飲食文選》。台北：二魚文化。

焦桐（2008）。《2007台灣飲食文選》。台北：二魚文化。

焦桐編（2003）。《台灣飲食文選 II》。台北：二魚文化。

焦桐編（2003）。《台灣飲食文選 I》。台北：二魚文化。

焦桐編（2000）。《八十八年散文選》。台北：九歌。

許澤民譯（2004）。《個人知識：邁向後批判哲學》。台北：商周文化。（原書
Polanyi M. [1974]. *Personal knowledge: Towards a Post-Critical Philosophy*. Chicago: University of Chicago Press.）

馮忠恬（2009）。《食話食說—台灣美食家的探索性研究(1995-2008)》。台灣大學社會學系碩士論文。

彭淮棟譯（1984）。《意義》。台北：聯經。（原書 Polanyi, M. & Harry, P. [1977].
Meaning. Chicago: University Of Chicago Press.）

黃基銓採訪，蔡珠兒講述（2006:06）。〈樂當味覺飲食的吃主兒——蔡珠兒〉，
《野葡萄文學誌》，34：35-39。

黃美鳳（2008）。《林文月散文飲膳經驗之探究》。彰化師範大學國文學系碩士論文。

葉怡蘭（2011）。《終於嚐到真滋味》。台北：推守文化。

- 葉怡蘭 (2009)。〈推薦序：無比豐饒的，奢華感官盛宴〉，謝忠道《星星的滋味——忠道的米其林筆記》，頁 14-15。台北：城邦。
- 葉怡蘭 (2005)。《尋味.紅茶：Yilan 的品飲手札》。台北：積木文化。
- 陳素貞 (2007)。《北宋文人的飲食書寫——以詩歌為例的考察》(上冊)。台北：大安出版社。
- 陳柏瑤譯 (2009)。《狐狸庵食道樂：大文學家遠藤周作的另一風貌》。台北：麥田。
(原書 Endo Shusaku. [2006]. *Korian Shokudoraku by Endo Shusaku*. Tokyo: Kawade Shobo Shinsha.)
- 單德興編譯 (1998)。《文學心路——英美名家訪談錄》。台北：書林。
- 蔡珠兒 (2006)。《饕餮書》。台北：聯合文學。
- 蔡珠兒 (2005)。《紅燜廚娘》。台北：聯合文學。
- 蔡珠兒 (2002)。《南方絳雪》。台北：聯合文學。
- 蔡珠兒 (1995)。《花叢腹語》。台北：聯合文學。
- 鄭淑娟 (2007)。《台灣飲食散文研究》。佛光大學文學研究所碩士論文。
- 薛絢譯 (2004)。《吃的大冒險》。台北：大塊文化。(原書 Walsh, R. [2003]. *Are you really going to eat that?* California: Counterpoint LLC.)
- 謝忠道 (2011)。《慢食之後：現代飲食的31個省思》。台北：時報文化。
- 謝忠道 (2009)。《星星的滋味——忠道的米其林筆記》。台北：城邦。
- 謝忠道 (2005)。《比流浪有味，比幸福更甜》。台北：馬可孛羅文化。
- 謝忠道 (2005)。《慢食：味覺藝術的巴黎筆記》。台北：果實。
- 謝忠道 (2000)。《巧克力千年傳奇：從春藥到高級美食》。台北：大地地理。
- 謝佳琳 (2008)。《蔡珠兒的飲食散文》。台北教育大學語文與創作學系碩士論文。
- 鍾蔚文 (2008)。〈體物入微，漸窺堂奧〉，余舜德(編)《體物入微：物與身體感的研究》。頁 406-431。新竹：國立清華大學出版社。
- 鍾蔚文、陳百齡、陳順孝 (2006)。〈從資訊處理典範到體會之知：專家研究典範的變遷〉，《思與言》，44(1): 101-130。
- 羅正心 (2000)。〈體現的文化觀點：以氣功為例〉。《中央研究院民族學研究所集刊》，89: 93-116。
- 韓良露 (2004)。《雙唇的旅行：韓良露食藝文札》。台北：麥田。

- 韓良憶譯 (2002)。《心靈寫作：創造你的異想世界》。台北：心靈工坊文化。(原書 Goldberg, N. [1986]. *Writing down the bones-freeing the writer*. California: Shambhala Publications.)
- 嚴韻譯 (2010)。《與死者協商：瑪格莉特·愛特伍談寫作》。台北：麥田。(原書 Atwood, M. [2003]. *Negotiating with the Dead: A Writer on Writing*. Cambridge: Cambridge University Press.)
- 龔卓軍 (2006)。《身體部署：梅洛龐蒂與現象學之後》。台北：心靈工坊文化。
- 龔卓軍，王靜慧譯 (2003)。《空間詩學》。台北：張老師出版社。(原書 Bachelard, G. [1957]. *La Poétique de l'espace*. Paris: Presses Universitaires de France.)

西文文獻

- Bruner, E. (1986). Experience and its expression. In V. W. Turner and E. D. Bruner (Eds.), *The anthropology of experience* (pp.3-30). Chicago: University of Illinois Press.
- Beardsworth, A. & Teresa, K. (1997). *Sociology on the menu: an invitation to the study of food and society*. New York: Routledge.
- Clark, A. (2008). *Supersizing the mind: Embodiment, action, and cognitive extension*. New York: Oxford University Press.
- Falk, P. (1994). *The consuming body*. London: Sage.
- Fisher, M.F.K. (1989). *The gastronomical me*. New York: North Point Press.
- Gendlin, E. T. (1997). *Experiencing and the creation of meaning: A philosophical and psychological approach to the subjective*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press.
- (1995). Crossing and dipping: Some terms for approaching the interface between natural understanding and logical formulation. *Mind and Machines, Vol.5*, 547-560.
- (1991). Thinking beyond patterns: body, language and situations. In B. den Ouden & M. Moen (Eds.), *The presence of feeling in thought*, pp. 22-151. New York: Peter Lang.
- Gibbs, R. W. (2006). *Embodiment and cognitive science*. New York: Cambridge University Press.
- Gibson, J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Johnson, M. (1987). *The body in the mind: The bodily basis of meaning, imagination, and reason*. Chicago: The University of Chicago Press.

- (1997). Embodied meaning and cognitive science. In D. M. Levin (Eds.), *Language beyond postmodernism: Saying and thinking in Gendlin's philosophy* (pp. 148-175). Evanston, Ill: Northwestern University Press.
- Noë, A. (2004). *Action in perception*. Cambridge, Mass: MIT Press.
- Pfeifer, R., & Bongard, J. (2007). *How the body shapes the way we think: A new view of intelligence*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Pecher, D., & Zwaan, R. A. (2005). *Grounding cognition: The role of perception and action in memory, language, and thinking*. New York: Cambridge University Press.
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Narrative knowing and the human sciences*. Albany: State University of New York Press.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Wallulis, J. (1997). Carrying forward: Gadamer, and Gendlin on history, language and the body. In D. M. Levin (Eds.), *Language beyond postmodernism: saying and thinking in Gendlin's philosophy* (pp. 270-287). Evanston, Ill: Northwestern University Press.
- Wilson, M. (2002). Six views of embodied cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9 (4), 625-636.
- Zwaan, R. A. & Kaschak, M. P. (2009). Language in the brain, body, and world. In P. Robbins & M. Aydede (Eds.), *The Cambridge handbook of situated cognition* (pp. 368-381). New York: Cambridge University Press.
- Zwaan, R. A. & Madden, C. J. (2005). Embodied sentence comprehension. In D. Pecher, and R. A. Zwaan (Ed.), *Grounding cognition: The role of perception and action in memory, language, and thinking* (pp. 224-245). New York: Cambridge University Press.
- Zwaan, R. A. (2004). The immersed experiencer: Toward an embodied theory of language comprehension. In B. H. Ross (Ed.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 44, pp. 35-62). New York: Academic Press.

附錄、訪談大綱

一、訪談前言²⁴

本文試圖解析寫者的身心經驗與書寫的關聯性，也就是，寫者如何將個體經驗以文字表徵、建構為一篇書寫作品，尤其在飲食情境之中難以言傳的感官知覺，究竟何以透過「書寫」而傳播給他人？而得以有效傳播之後，進一步更細緻地，我將會探討，飲食書寫的文學層次——文字如何精準地貼合個體經驗，使個體經驗順利地轉換為一般經驗，以文字呈顯出栩栩如生的經驗樣貌；而此層次的重要性就在，讀者得以透過這樣的書寫文字，更能體會飲食作家所感、所知所聞與所思，且從中不僅可體會、想像那飲食感受，也可領會其中的飲食文化內涵，透過這樣傳播飲食感受、知識與文化，飲食文化才得以更完整地傳承與發揚。本文的研究核心便是當代飲食書寫作品的建構脈絡，以及飲食作家之實際書寫行動。整體來說，就是探討飲食作家如何「體會」、如何「寫」、以致如何「表現」個人飲食經驗。

二、訪談問題²⁵

(一) 蔡珠兒的訪談大綱

- Q1. 請問，可否敘述您寫一篇飲食文章的整體過程？如擬定主題、選定書寫對象（主廚、菜色、該道料理的內容等）或相關資料的採擇、蒐集策略...等。
- Q2. 寫一道甜點的時候，如果你會去試吃，那在這個試吃的過程當中你怎麼去感覺，這道甜點它主要的特性，然後，你想要勾勒哪個部分，是怎麼去感覺的？這部份是否可多加描述？
- Q3. 在經驗飲食過程當中，你會使用筆記的方式嗎？或只是在當下好好的經驗？
- Q4. 請問在寫作之前、還未下筆之時，如何使自己進入「書寫的感覺」？一天的寫作歷程，包括時間與字數？有無個人的寫作特殊習慣？
- Q4-2. 承上，再將範圍縮小到書寫個人飲食經驗之上，在烹飪或飲食過後，您如何以文字回溯、描寫一段個人的飲食感覺（包括飲食過程的身心知覺、意象（食物或飲食情境等）、以及該飲食的整體感受.....等）？
- Q5. 請問您一篇文章、一段文字通常會修改幾次？為何進行修改？
- Q6. 請問，以下的文字是如何寫出來的（意指寫作的經過）？

²⁴ 邀約訪談稿所附上的論文簡介。

²⁵ 謝忠道採用書面訪談形式；蔡珠兒的訪談資料則是透過電話訪談方式。兩人因作品內容不同，而在訪談問題上有所差異；此外，蔡珠兒以電話進行訪談，因此實際訪談過程中訪談問題也有所增減。

例(1)「剝下一粒覆盆子放進嘴裡，甜嫩清酸了無渣痕，更像吃下一口夢，然而夢是鬆的，沒有這個緊實強烈的氣味，那是比香更稠的豔，像吞下一坨胭脂水粉暈染在頰腔，滿口豔光，照得臟腑熠熠生輝」（蔡珠兒，2005:19）。

例(2)「狂恣而暴烈的叻沙啊。酸香鮮甜甘肥鹹辣，各種滋味如濕亮的油彩，在舌面淋漓揮灑，交錯出斑斕的光澤色塊。湯底是鯖魚和香料熬成的，我閉上眼睛細嚼，讓鼻舌先剔出魚味，再逐一析離諸般光色：裡面有香茅肉桂南薑蝦醬蒜頭紅蔥酥和辣椒乾，有清酸的羅望子(tamarind)，帶皂味的棕櫚油，乳果般的石栗(candlenut)，清麗的薑芽和辛馥的辣蓼……」（同上引：194）。

Q7. 我發現您遣詞用字方面跟其他作家很不一樣。你是不是有針對這些文字進行一些篩選、或是更有感覺的去使用這些文字？

Q8. 請問對您而言「文字精準性」的「精準」意指什麼？

Q9. 以文字表述飲食經驗的感受時，是否遇過「難以描述」的情況？（如文字無法對應到當時想要表達的感覺、「這個味道很難用文字捕捉……如何描述呢？」等之情形）

Q9-2. 承上，可否描述當時的感覺呢？

Q9-3. 如何克服這樣的情況？有哪些因應的寫作策略？

Q10. 您在飲食文章的文字內容上的個人要求為何？

（二）謝忠道的訪談大綱

Q1. 請問，可否敘述您寫一篇飲食報導文章之前的資料蒐集過程？以《星星的滋味》（2009）首篇文章〈法國頂級美食的靈魂大使〉為例來談，您如何擬定主題、選定書寫對象（主廚、菜色、該道料理的內容等）、蒐集資料等。

Q1-2. 承上，當在其中喫食包括前菜煎鮮扇貝以及主菜烤母鹿排時，您本人會在當下注意哪些東西？可否稍微描述當時的個人狀態？也就是您是怎麼吃這些料理的？

Q2. 您是否會在旁作筆記？或邊喫邊拍照？若有，請問是記錄什麼內容呢？為何如此做？或是有其他記錄方式？若以上皆無，又是為什麼？

Q3. 請問您一天是否有固定的寫作時間以及字數？

- Q4. 請問在寫作之前、還未下筆之時，如何使自己進入書寫的狀態或感覺？有無個人的寫作特殊習慣？（比如要有一個安靜空間、一杯咖啡……等特殊儀式）
- Q5. 再以〈法國頂級美食的靈魂大使〉為例，為何您是以進入巴黎克里雍旅館為本篇的開頭？
- Q5-2. 您在寫進入旅館的這一小段經驗當中，可否解說當時書寫的自己是如何捕捉這些畫面及感覺的？
- Q6. 以上述的前菜煎鮮扇貝以及主菜烤母鹿排來說，當您想要表現出這兩道料理的滋味或個人感受時，書寫的當下您又是如何把這些感覺以文字展現出來的？
- Q7. 請問您文章是手寫的還是電腦打字的？一篇文章通常會修改幾次？為何修改？
- Q7-2. 承上，若您修改是因為覺得「有些字用的不好」，那麼為何您會這麼覺得？（可否舉例說明？）
- Q7-3. 請問是否有一篇文章的修改版本（一稿、二稿……）以提供為研究資料？
- Q8. 請問，以下的文字是如何寫出來的，書寫當下的您為何選擇以這些文字來描述這道酥皮野味？可否敘述您寫這段文字的經過？「我輕輕切下一片酥鬆的脆皮，聽到刀下碎裂的響聲，入口的香酥鮮脆，無它物與之比擬。這是做牛角麵包的酥皮，清淡不膩，最好的酥皮不過如此。然後是慢慢品嚐內餡，一塊塊的鵝鶉、野鴨或野雁肉，或野菇肝臟或胡桃葡萄，每一種味道都濃稠深沈，將美麗的深秋和死亡的華麗氣息，交織一起」（謝忠道，2009:113）。
- Q9. 以文字表述飲食經驗的感受時，是否遇過「難以描述」的情況？（如文字無法對應到當時想要表達的感覺、「這個味道很難用文字捕捉……如何描述呢？」等之情形）
- Q9-2. 承上，可否描述當時的感覺呢？
- Q9-3. 如何克服這樣的情況？寫不出來時您會做些什麼？
- Q10. 在飲食文章的文字內容上的個人要求為何？
- Q11. 請問對您而言「文字精準性」的「精準」意指什麼？
- Q12. 您對於一篇「理想的」飲食文章的標準、看法、想像是什麼？也就是，什麼才算是一篇「好」的飲食書寫作品？文章內容需具備哪些要素？