

教育部113年度  
新南向學海築夢  
出國實習二

尼泊爾 加德滿都  
桑耶傳統藏醫院  
研修實習心得報告

法鼓文理學院 佛教學系

博四生 噶瑪施無畏



# 報告大綱

- 一、緣起
- 二、國外實習機構簡介
- 三、國外實習機構之學習心得
- 四、國外實習之生活體驗
- 五、國外實習之具體效益
- 六、感想與建議



圖二 (凡未註明出處係筆者提供)



圖三



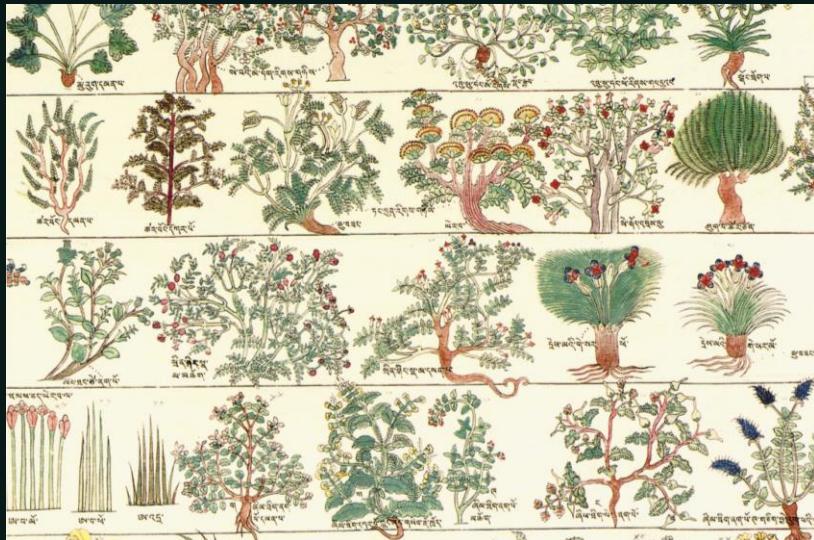
圖四品傑拍攝提供



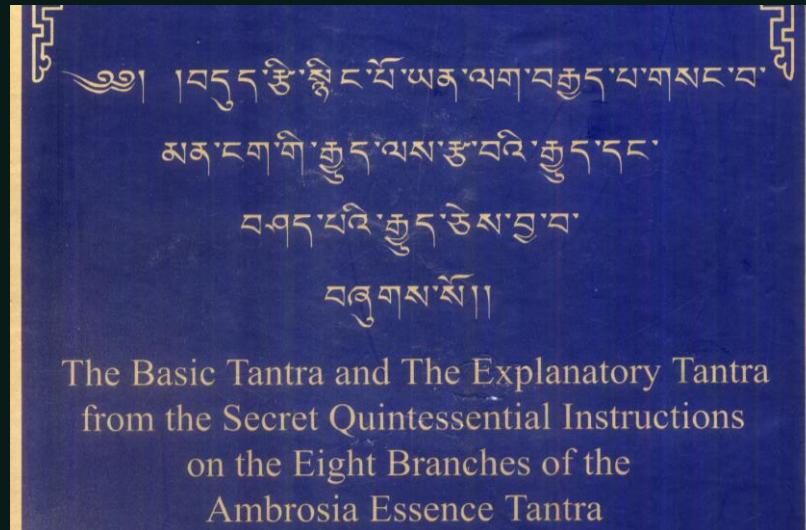
圖五

# 一、緣起

大學時期曾參加台大傳統醫學社，至台中中國醫藥學院學習針灸和當時台北和平醫院門診實習。在法鼓文理學院佛教學系攻讀碩士學位期間，選修本計畫主持人梅老師開設課程「藏醫文獻研讀(I)」，對西藏傳統醫學也產生了濃厚興趣。很榮幸蒙獲老師邀請參與本計畫，在教育部和學校的贊助下前往尼泊爾加德滿都研修實習西藏傳統醫學。



圖六 出自 Gyatso, J. (2015). *Being human in a Buddhist world: An intellectual history of medicine in early modern Tibet*. Columbia University Press.



圖七 藏醫《四部醫典》全名



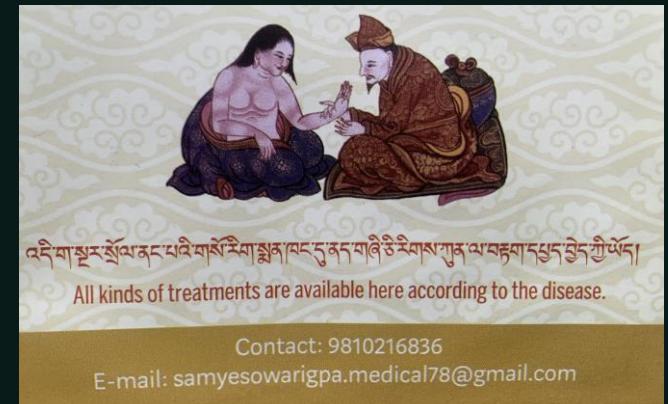
圖八 出處同圖六

## 二、國外實習機構簡介



圖九 實習機構提供

位於尼泊爾首都加德滿都的桑耶傳統藏醫院 (Samye Sowa Rigpa Traditional Institute, KTM, Nepal) 隸屬秋吉林巴基金會(Chokgyur Lingpa Foundation) ，該基金會從事宗教、人道主義與醫療等諸多社會服務，目前董事長為帕秋仁波切(Phakchok Rinpoche, 1981-)。仁波切是寧瑪派秋吉林巴伏藏傳承持有者，也是達隆噶舉的重要領袖，肩負多座寺院的責任，尤其在Pal Taklung Kagyu Tashi Dargye Phunstok Ling (Riwoche Monastery) 建立Traditional Buddhist Sorig Institute ，積極延續傳統西藏醫學教育和培養相關人才。



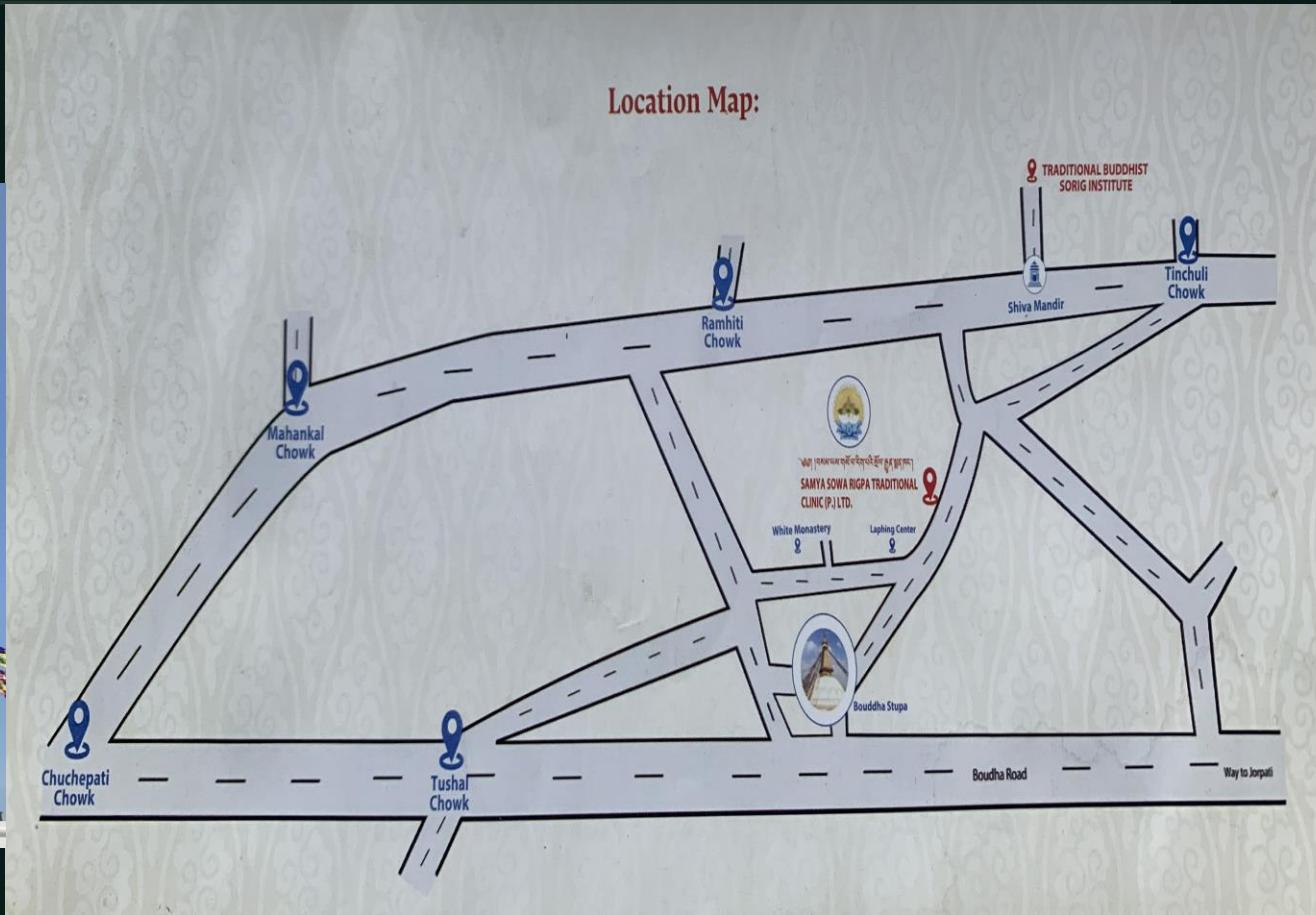
圖十 實習機構提供

# 實習機構地點：尼泊爾 加德滿都 大白塔附近

主要地標：Boudhanath Stupa



(短片)



圖十一 實習機構提供

### 三、國外實習機構之學習心得

---

在古今各種醫學理論中，西藏醫學恐怕是唯一融合佛教哲理與實踐的一種傳統醫學。主要除了受古印度醫學阿育吠陀影響，藏醫也吸收中亞醫學以及漢族中醫學而發展出獨特的醫療體系。

此行在實習機構由幾位藏醫師分工，講授傳統藏醫教育的核心教材《四部醫典》（*四部醫典* *rgyud bzhi*）。《四部醫典》另稱《醫方四續》，內容以藥師佛琉璃光如來的兩化身—心生仙人和明智仙人兩人問答形式寫成，全書包括根本醫典、論說醫典、秘訣醫典等四部。

### 三、國外實習機構之學習心得

---

由於研修實習時間相當有限，醫師們主要概說第一部介紹關於人體生理、病理、診斷、醫療的總體思想，例如基本理論核心認為身體有三大因素，藏文分別稱作「隆」（*ჰ*, wind）、「替巴」（*ఖ్రిష్ణ*, Bile）、「培根」（*ష్వాస*, Phlegm）。「隆」是體內氣性的總稱；「替巴」是體內熱性的總稱；「培根」是體內濕性的總稱。這三種因素對應地、水、火、風、空五大元素，其中「隆」主要與佛教所謂三毒的「貪」特別相關，「替巴」與「瞋恨」關聯，「培根」則與「癡」相關。這三大因素失衡的狀態會導致疾病的產生。其中印象最深刻的是「隆」可分為持命氣等五種，以及和身心的關聯，因為此次實習前正好近距離接觸一位重度憂鬱症患者，因此很好奇在藏醫體系可以如何幫助

### 三、國外實習機構之學習心得

---

憂鬱症患者，尤其當今罹患憂鬱症的人似乎與日俱增。兩位仁波切師長正好都提到，憂鬱症通常是「隆」出了問題，如果是輕症或中度藏醫有可能治癒。除了上述課程，我們也實際到診所觀摩和學習臨床的實踐、前往藥園學習藏藥和藥香的製作，並參與西藏醫藥融合宗教文化的佛教儀軌。當看到所有藏醫學生無論是僧或俗，都得學會藏傳寺院僧眾吹奏的各種法器和誦經，而且從上課過程，感受到佛法的實踐與修持，完全融入醫師的生命和日常作息，一方面感到震撼，一方面也非常敬佩，對於研究佛教的學僧我個人來說，真的是非常獨特的體驗。

# 藏醫師們講授《四部醫典》( *rgyud bzhi* )之根本醫典



圖十二 貞雅拍攝提供



圖十三

# 桑耶傳統藏醫診所—醫師講解脈診



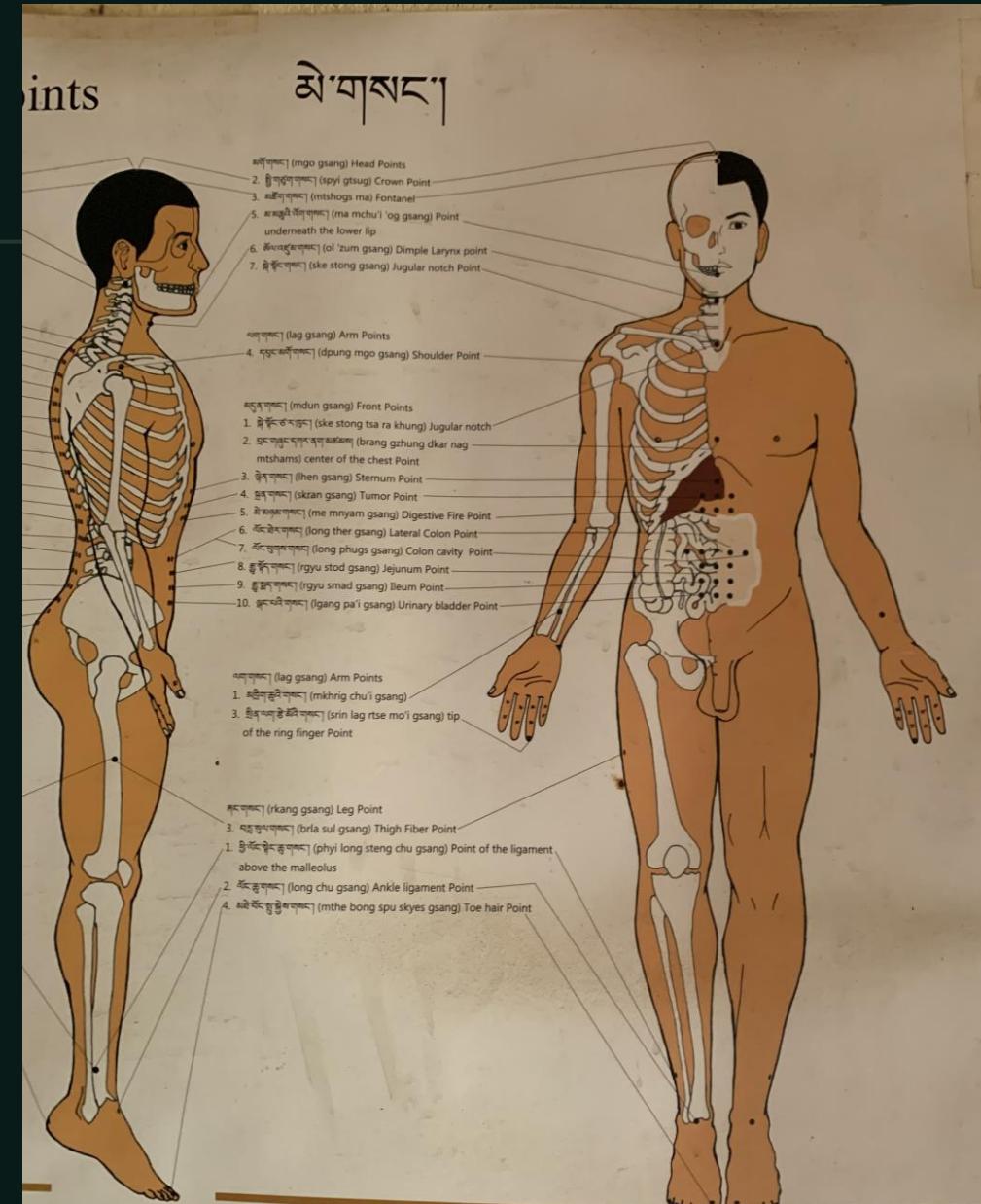
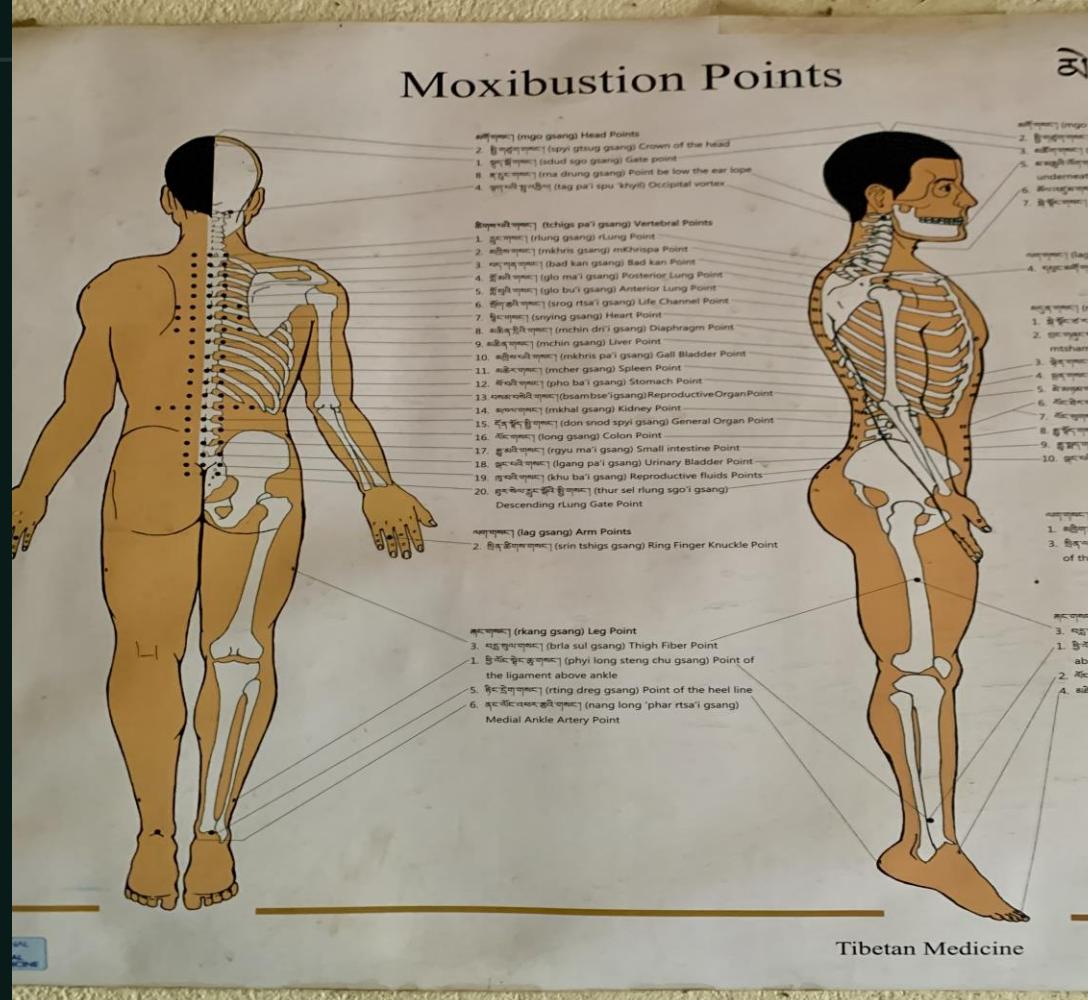
圖十四



圖十五

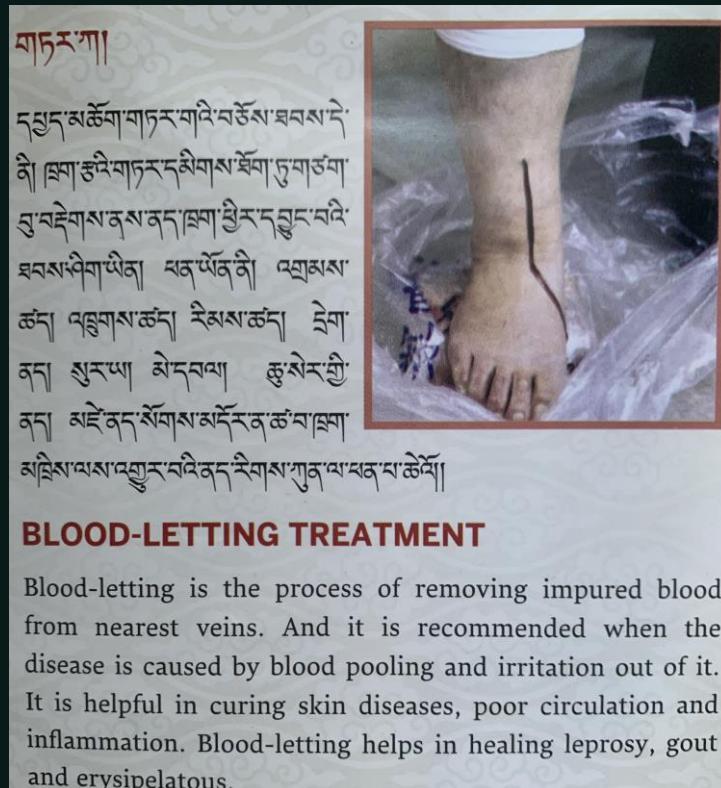
# 藏醫診所外治療法之藥草薰蒸、拔罐、艾灸

# 藏醫中艾灸等主要位置



圖十九、二十 拍自實習機構

# 藏醫診所外治療法之放血示範講解



圖二十一 圖文由實習機構提供



圖二十二



圖二十三

# 學習藏藥兩則短片



(短片)



(短片)



圖二十四 藏醫養成需辨識藥草和採藥

# 體驗製作藥香兩則短片



(短片)



(短片)



圖二十五 製作不同尺寸藥香的工具

# 體驗製作圓柱藥香



圖二十六



圖二十七 品傑拍攝提供

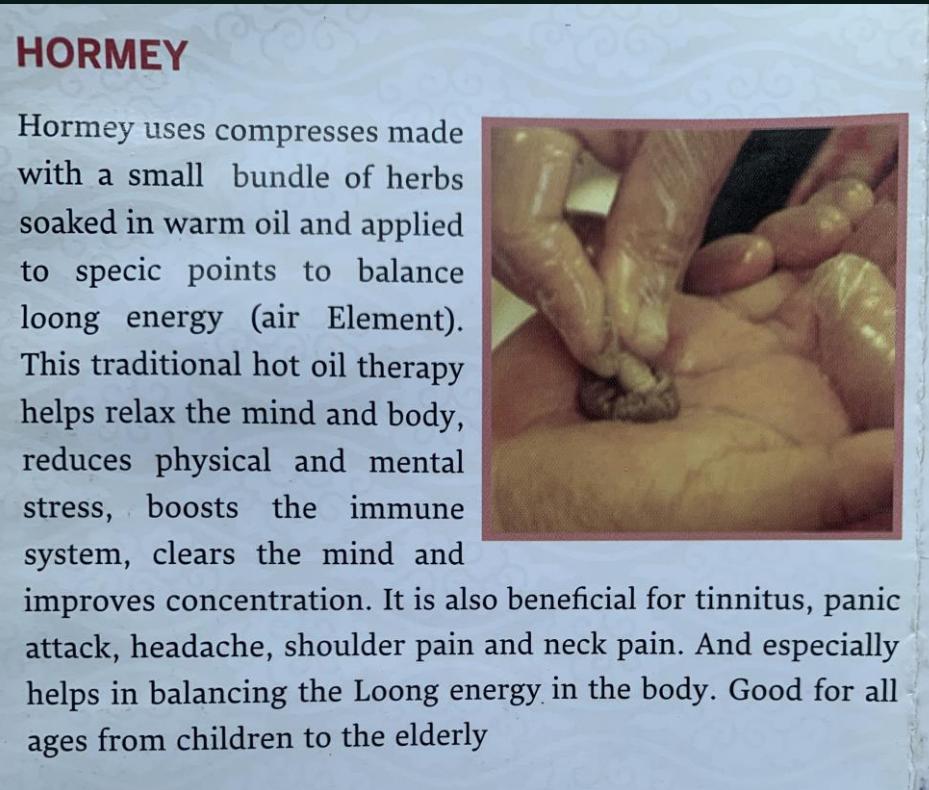
# 桑耶傳統藏醫院校教育 包含佛教儀軌的學習與實修



(短片)

圖二十八 品傑拍攝提供

# 示範實用外治療法 Hormey ( հօրմէ )



Hormey 是一種溫療技術，或可譯為「熨灸」，係透過加熱小藥球來按壓特定部位以調節身體能量，尤其對「隆」相關疾病有益，例如中老年者、憂鬱症患者、失眠、耳鳴、膝蓋疼痛等。同行同學認為 Hormey 對長者舒緩病痛或臨終關懷應該會有幫助。

圖二十九 圖文由實習機構提供

(短片)

# 實習機構負責人的接見，畫下實習圓滿的句點



圖三十



圖三十一

## 四、國外實習之生活體驗



圖三十二



圖三十三



圖三十四

# 參訪 RANGJUNG YESHE INSTITUTE



圖三十五



圖三十六

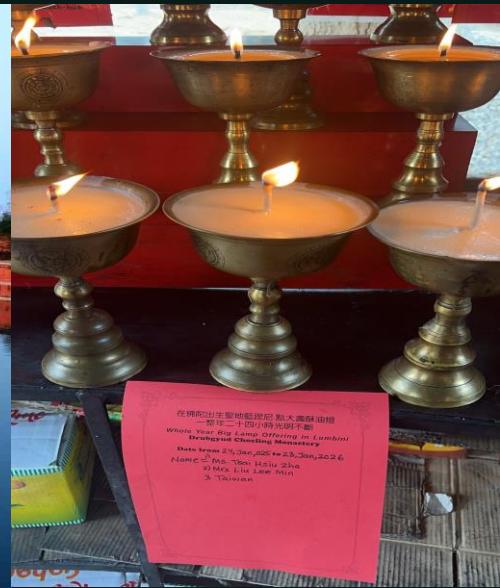
# 為台灣在佛陀出生聖地供一年大燈祈福



圖三十七



圖三十八



圖三十九

## 五、國外實習之具體效益

---

- 1. 增進語言溝通能力
- 2. 增加對藏醫教育的了解，提升身心健康照護的經驗。得知藏醫可提供輕中度憂鬱症患者自然療法的選擇以期治癒。
- 3. 藏醫不輕易開藥，強調病人依照體質等狀況先調整飲食和生活作息，不禁反思台灣是否用藥過度而浪費了醫療資源。
- 4. 藏醫中有些溫和外治療法例如藥浴、藥草薰蒸、熨灸等，似可提供長照或臨終關懷更多舒緩痛苦的選擇。

## 六、感想與建議

---

- 1. 行前建議除了英語，最好具備基礎藏語能力。
- 2. 應更仔細安排航程避免過度勞累。
- 3. 關於藏醫中有關持命氣等的五種「隆」分類，其與靜坐或禪修的作用與關聯似值得進一步探究。

# 感謝觀看

報告者：噶瑪施無畏

D110102@dila.edu.tw

圖四十

