

教育部「新南向學海築夢」—獎助大學校院海外專業實習計畫心得報告

計畫名稱: 尼泊爾傳統藏醫研修實習計畫

計畫主持人: 梅靜軒

實習機構: 尼泊爾桑耶學院所屬傳統藏醫院

申請實習學校: 法鼓學校財團法人法鼓文理學院

學系(學程): 生命教育碩士學位學程

班別: 碩士班

姓名: 周春葉

學號: M111229

實習期間: 民國115年1月5日至2月10日共37日

緣起

我從台北醫學院藥學系畢業，對中國傳統醫藥情有獨鍾，後來法鼓文理學院轉攻生命教育碩士，碩士論文正探討身心療癒議題時，遇上本校佛教學系梅靜軒老師的尼泊爾藏醫實習計畫。這計畫致力培養專業佛教研究與宗教實踐人才，強調國際視野，梅老師專注佛教身心療癒，特別關注藏傳佛教與傳統醫療的關聯，讓我興奮不已。

佛教學系梅老師的此次南向實習，聚焦藏醫學與佛教修行的緊密結合。藏醫視疾病源於「三毒」(貪嗔癡)，透過調和三因(隆、赤巴、培根，即風、膽汁、痰)，實現自我身心照顧，助行者登更高境界。實習安排多元，包括理論學習、參訪名寺與藏藥實作，讓學生深入療癒實踐，體驗佛教醫療如何影響修行者的身心健康。

在2026春節前一個月，成為生命教育系首位報名者，前往尼泊爾高原(平均海拔1000公尺)。每日過著與台灣物質富裕生活截然不同的簡樸日子：了解了藏醫們清晨脈診、尿診，學習藏醫獨特診斷(如男左脈先、女右脈先)；夏天藏醫會前往高原野外採集高原藥材，配製礦物藏藥丸(逾三成含金屬礦物，全草陰乾入藥)；老師更安排了參訪寺廟，結合禪修實踐藏醫飲食與外治法。相較中醫的陰陽五行與植物炮製，藏醫更講究天文地理時令，直入病灶抑病毒，融入佛教因果觀，讓我大開眼界。

尼泊爾之旅不僅挑戰舒適圈，更讓我親證藏醫如何超越中西藥的標症治療，透過「自利利他」，提升定力與慈悲。這段經歷受益良多，為論文注入實證：藏醫如何補充生命教育，連結修行與醫療。未來盼將所學推廣，助更多人療癒身心。

尼泊爾桑耶學院所屬傳統藏醫院簡介

Samye Sowa Rigpa Traditional Institute(桑耶修瓦瑞帕傳統學院)是位於尼泊爾加德滿都的藏醫教育機構，由帕秋仁波切於1981年創立，他是舊譯寧瑪派秋吉林巴甚深伏藏傳承與日窩切達隆噶舉派法座的持有者，主要根本上師包括祖父祖古烏金仁波切、紐修爾堅仁波切及索克傑仁波切。該院隸屬桑耶學院及桑耶協會，融合佛教智慧與藏醫傳統，提供醫療教育、衛生保健、職業培訓及宗教修行，宗旨透過藏醫傳承與應用，維護藏人社群的身心健康。藏醫院服務涵蓋基礎醫學教育、臨床診療、藏藥製作，並定期赴偏遠地區義診，強化社區醫療支持。桑耶協會在帕秋仁波切指導下，吸引全球學生探索心智運用，過有意義生活，從正統佛教汲取智慧，提供線上結構化課程、互動論壇及社群。特別之處在於其獨特的九年教育學程，承襲宇妥寧體傳承法脈，將藏醫回歸傳統根源，深度連結佛法，不僅限於診病給藥，更強調醫德實踐，實現全人照護的醫病關係，助學員體現藏醫與佛教修行的圓融境界。

學習心得

了解到藏醫與傳統中醫不同的理論基礎

藏醫以三元素(隆、赤巴、培根，即風、膽汁、痰)為核心，強調人體與宇宙元素的平衡，受佛教影響視疾病源於「貪嗔癡」三毒。中醫則依賴陰陽五行和氣血理論，注重整體調和。

藥材與製劑

藏藥礦物成分比例高(逾三成)，常採自高原，全草入藥且陰乾以保效用，藥味分六種(甘、酸、咸、苦、辛、澀)。中藥多用植物，依四氣五味炮製，少礦物。

診斷方法

藏醫重視尿診、色診及脈診，脈診依性別順序不同(男左先、女右先)，所候臟腑也異(如左手甘部候脾胃)。中醫用望聞問切，脈診無性別差異，左關候肝膽、右關候脾胃。

其他特點

藏醫治療講究天文地理與時令，採藥於成分高峰期，直入病灶抑病毒。中醫較重季節五行但診斷更通用化

尼泊爾生活體驗

在尼泊爾加德滿都的藏醫實習生活，與台灣的富裕日常形成鮮明對比，讓我深刻體會簡樸與內在富足的真諦。當地氣候多變，冬季夜晚氣溫常降至10度以下，缺乏完善供暖設施，水電供應極不穩定：每日定時供水僅數小時，電力中斷頻繁，甚至需蠟燭照明。這逼迫我學習珍惜資源，適應手洗衣物、儲水備用，並以簡單煮食取代外食。相較台灣24小時便利生活，這段經歷教會我「少即是多」，重新定義舒適。

尼泊爾的宗教文化深植日常，寺院法會聲此起彼落，居民持咒繞塔、轉經輪成為生活常態。我常於清晨參訪大佛塔(Swayambhunath)用身體體驗大禮拜丈量大地，感受千年神聖氣息；下午遊各個寺院，目睹壁畫訴說佛陀本生。特別感動的是，印度教與佛教寺院比鄰而建，信眾相互包容，展現多族群和諧相處的景象。特別的是我們參加了每年定期舉辦的宇妥寧體傳承三天法會，了解到信仰的力量，讓一切都變得更強大，法會結束彼此分享食物與祝福。這份虔誠與寬容，與台灣都市的匆忙競爭大相徑庭，讓我反思：當地人從容不迫、與世無爭的性情，正是佛教「隨緣自在」的最佳寫照。

基礎建設雖落後——道路坑窪、公共交通擁擠、醫療資源有限——但尼泊爾人樂觀溫暖，總以微笑迎接陌生人。與藏醫師傅學生共餐時，他們分享法會結束後豐盛餐點，毫無嫌隙；診所雖然設備簡陋，藥浴需煮水且保溫不易，但對於身體循環、減輕病痛藥浴確有其療效。相較於台灣隨處可得的溫泉，尤其我們學校位於金山有珍貴的黃金湯泉，更加深深感受到生於台灣的幸福。

在尼泊爾踏實生活一個月讓我發現文化碰撞帶來新啟發。不同於短暫的國外旅遊行程，一個月的實習體驗在語言上台灣少有機會使用英文，透過每日醫藥實作與國際同學交流，大量練習口說。雖常詞不達意，暴露不足(如醫學術語生澀)，但老師們耐心矯正，讓我自信提升。這趟一個月之旅，不僅適應高原生活，更內化「自利利他」：從身體勞動到心靈淨化，學會在逆境中尋喜樂。回台後，這份體悟將融入論文，探討藏醫如何療癒現代人的「心疾」，也期盼推廣尼泊爾智慧，助台灣人慢下來，找回內在平靜。

實習具體效益

1. 結交到異國朋友
2. 更懂得團隊合作，互相配合
3. 學習到多國語言 Ex:英文、藏語、尼泊爾語
4. 比較兩國差異，學習他國優點
5. 學習物理治療(藥浴溫灸推拿)及疾病的應用
6. 學習藏醫的理論及疾病的應用
7. 藏醫藥的日常修行儀軌

感想很開心這次有機會能夠來到尼泊爾進行海外實習的活動，雖然剛開始有點害怕前不久的尼泊爾政治動亂，不知道是不是會影響，幸好後面順利如期舉辦，很感謝老師的協助及同學們的參與讓行程平安順利圓滿。