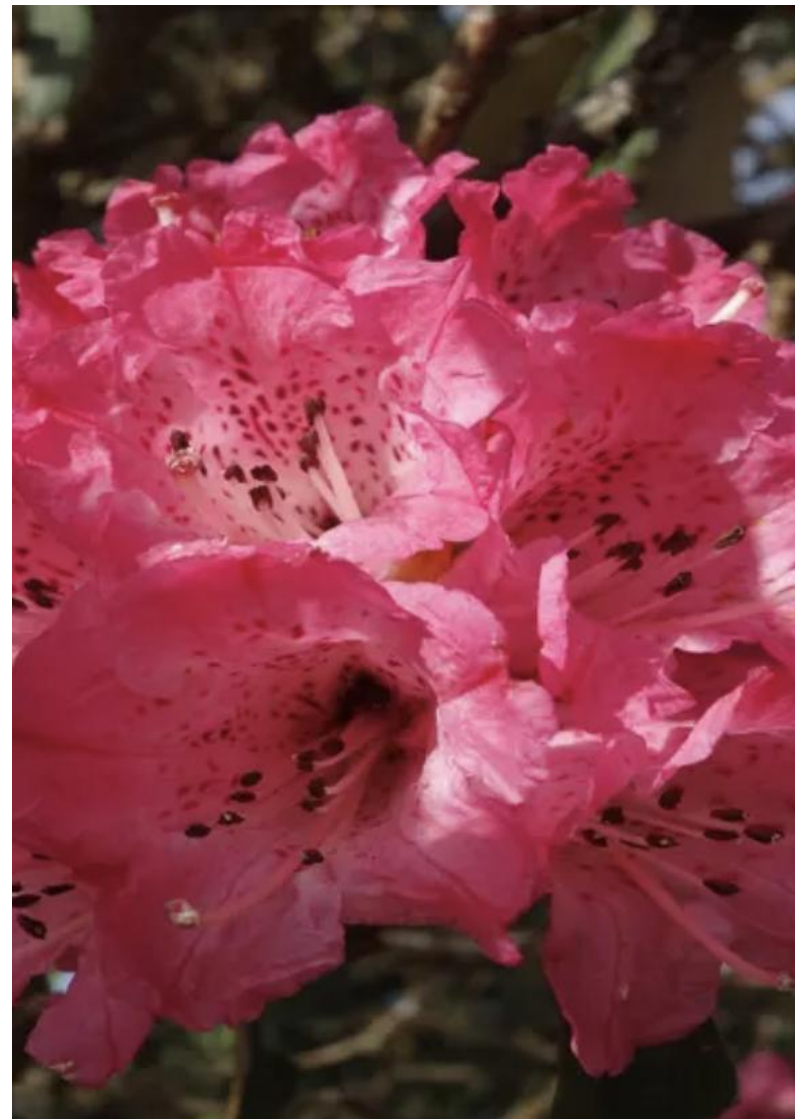


改變生命的旅程

尼泊爾傳統藏醫研修實習計劃心得
法鼓文理學院 魯秀華

尼泊爾傳統藏醫研修實習計劃

- >獲補助年度：114學年度
- >薦送學校：法鼓學校財團法人法鼓文理學院
- >系所、年級、姓名：佛教學系碩士班二年級魯秀華
- >國外研修及實習國家（包括城市）：尼泊爾加德滿都
- >國外研修學校及實習機構名稱：尼泊爾桑耶學院所屬傳統藏醫院
- >實習期間：民國115年1月7日至2月12日，共37日



圖片1: 尼泊爾國花: 高山杜鵑Lali Gurans
file:///Users/apple/Downloads/search.html

一、緣起

- 此生能有機會參加教育部「新南向學海逐夢」，起源於我在法鼓文理學院選修的一門課－「**法的療癒專題**」，首先，我被課程名稱吸引，當時我對佛教的理解偏向於哲理方面，而未能與醫學做聯結，然而課堂上老師介紹的是佛典中佛陀與門徒關於醫療的對話，這開啟了我對佛教全新領域的認知，因此，當老師詢問是否有意願前往尼泊爾進行**傳統藏醫**研修實習計劃時，我欣然表達強烈意願，於是第二學期，我進一步選修「**喜馬拉雅佛教專題**」，認識尼泊爾這個國家，認識西藏醫學，做好啟程的準備。

二、 尼泊爾

桑耶學院所屬

傳統藏醫院

簡介

- 桑耶學院於2016年4月21日正式成立，名稱取自「Samye（桑耶）佛教傳統，它最初是西藏乃至整個藏傳文化史上首座佛教寺院與教學中心。
- 學院教育特色：藉由佛法教育與現代課程，幫助學生理解自身與他者生命價值。即便學生未來不入佛教僧團（Sangha），也能將佛法智慧帶入世俗生活。
- 桑耶學院下設有Samye Sowa Rigpa School of Traditional Tibetan Medicine（桑耶藏醫學校），培養藏醫學生與醫師，將藏傳醫學作為服務社會與延續傳統的項目之一。
- Sowa Rigpa是藏傳醫學完整體系，已有千年以上歷史，利用草藥、礦物藥方、按摩、外治法（如艾灸）與飲食療法。診斷方法包括把脈與尿診等傳統方式，是以整體療癒與預防為主的醫學體系。

三、實習心得

西藏醫學與我們常接觸的西醫、中醫不同，它強調的是身心靈全方位的療癒，因此老師為我們安排的課程也是全方位的：我們有藏醫親自引導的Yuthok禪修課，有藏藥、藏香的實習製作，到診所看藏醫如何問診，親自體驗溫灸、SPA及看診經驗。藏醫會關心我們的飲食、睡眠、身體的保暖、煩惱的起源.....，種種關於我們身體疾病的遠因近因，開立的藏藥也十分溫和有效。老師也帶我們參加祈福法會，到寺院設立的學校拜訪校長、堪布，對他們進行訪談，了解藏醫在傳統僧伽教育中的角色，以及當代的僧伽教育如何與傳統佛教教育達到一種平衡，我們也感受到僧伽教育在品德的培養上著力甚深，對孩子的成長有正向的影響及助益。



圖片2：由筆者本人在尼泊爾塔蘭寺拍攝



圖片3：雪謙寺的法會（筆者本人拍攝）



圖片4&5：藏醫學校製作藏藥與藏香（筆者本人拍攝）

四、生活體驗

- 除了藏醫的學習，此趟行程還有許多深刻的體驗。尼泊爾是個極度貧窮的國家，但我在那裡過著簡單、安心、純樸的生活，人民友善，為生活注入快樂的元素。佛教的平等、慈悲瀰漫在各個角落，勞力仍扮演重要角色，機械尚未取代人力，因此他們有傲人的手工藝，舉凡宗教的法器、包羅萬象的食衣住行用品多是雙手打造，令人讚嘆！在那裡，物價低廉，物質慾望可以降到最低，不斷長養的是慈悲心，因此，回到台灣，對尼泊爾的懷念在內心滋長：那些在大佛塔一圈一圈繞行虔誠跪拜的人們、寺院的暮鼓晨鐘、法會上震撼人心的法鼓、小喇嘛的嬉戲聲、胼手胝足面目黧黑用勞力換取生活的小販、馬路上自在躺臥享受陽光睡得安穩的狗兒……



(照片6、7、8、9四張由筆者本人拍攝於博達哈大佛塔街道)

- 6: 笛音繚繞，賣笛的小販充滿創意
- 7: 各安所居，互不打擾的猴子與狗兒
- 8: 移動的花店，為街區巷弄注入美麗的風景
- 9: 把今天要販售的居家清潔用具全背在身上

五、具體效益

- （一）體會到慈悲帶來平靜，平靜帶來快樂
- （二）重新思考世俗社會多數人不斷追求的价值：金錢、名利、物質享受……，這些真的是最重要的嗎？
- （三）用一種新的眼光看生活的世界：簡樸之美，用勞力換取生活的尊嚴之美，手工藝打造的精緻藝術之美。
- （四）對受苦的生命有了深深的牽掛，於是內心裡有了願望，期盼用自己微薄的力量去奉獻，為世界注入更多的美好。

六、感想與建議

- 感謝帶出這次因緣的梅老師，感謝教育部的協助，這是一趟改變生命的旅程！
- 建議您給自己一個認識尼泊爾的機會：文明國度經常是我們旅遊的優先選擇，因為它舒適、便利、先進，但是如果您嘗試勇敢走出舒適圈，你將有機會發現單純的美好、認識靈魂深處的自我，找到寧靜與快樂！