

淺述出家法師的民俗醫療經驗

釋宗演

慈濟大學宗教與文化研究所碩士生

摘要

本論文從筆者自身的經驗出發，以出家法師為主體，探究寺院中可見與隱藏之民俗醫療網絡。民俗醫療之所以能夠廣為流傳，往往是結合了漢人的文化與心理因素，因而成為適合於漢人社會的醫療模式。現存於寺院中的民俗療法，它們的發展也有類似的模式，透過出家法師的「再轉化」，將民間之民俗療法轉化成適合出家法師使用的民俗療法。筆者透過民俗宗教與醫療觀點，探究「病」對人自身的意義，從而發現，寺院中存在的民俗醫療型態，是貼近寺院的生活，是人與人相待產生的醫療模式。這種隱而不顯的醫療網絡，仰仗的是人際信賴關係所形成的口碑，而它所造就的，是特屬於寺院的醫療網絡。筆者更透過研究發現，相較於西方醫學的權威和疏離，民俗醫療的力道其實已經相當深刻地存在於俗民的大眾生活之中。

關鍵字：民俗醫療經驗、民俗醫療心理、出家法師、民俗醫療方式再轉化

壹、前言：撰寫緣起

常聽到社會大眾談論著「法師們都帶著三分病修行」的話，這句話給出筆者很多的想法，這句話的詮釋也有很多意向性，身為出家人的筆者，則是以「僧人的修行，以病示現，警示己身不能懈怠，如普賢菩薩警眾偈云：『是日已過，命亦隨滅。』¹，隨時提醒自己要認真修行，不能空過時間。帶著三分病修行，還給累世的冤親債主。²由於「帶著三分病修行」的這句話讓筆者重新的回想昔日在道場中師父們生病的情景，筆者生病的時候，待過的學習道場分別是在南投、嘉義、高雄等3間寺院，筆者仔細想想在這些道場中，幾乎是每位師父都帶有或輕或重的病隨身，但是道場的師父們，並沒有因為身上的病，而向病症低頭，反倒是因為病給出的「不適」，而更認真的修行。

當筆者思考著「帶著三分病修行」的這句話時，突然間發現昔日自己在道場中，為著「病症」辛苦付出和守護的日子，真的是讓筆者回味與感恩曾經為「病」努力的情景。當筆者可以談出一大堆養生的方法，守護這軀體時，這時才明白自己對身體的付出原來是認真的對待過，並覺得收穫滿滿。雖然帶著病修行的日子是辛苦的，當身體很不舒服或是覺得很沮喪時，仍很感恩的是，自己並未被「病」給擊敗，卻是更提起精神來面對與修行，筆者真的是很感謝「病」給出的教導。

撰寫此篇文章時，筆者才意識到自己對「病」真的很認真經營，像似將病當成「人」一樣來照顧，照顧病的同時，就是在照顧自己。這篇文章似乎成為筆者對自己生命的回顧與感恩！回顧自己的生活處境，感恩十方信眾的護持和冤親債主的提醒。一般人對「病」字的看法，都有著自己的想法，絕大多數是屬於負面，筆者常思索「病」對自己的意義是什麼？「病」教筆者什麼？是什麼原因讓筆者投身於病的世界。有的

1 <http://www.lxp.ks.edu.tw/product/religion/pu-xian.htm>，普賢菩薩警眾偈，普賢菩薩的「警眾偈」，是佛門晚課必頌的，更可做為「座右銘」：“是日已過、命亦隨滅、如來水魚、斯有何樂、大眾！當勤精進、如救頭然、但念無常、慎勿放逸”。但寺院中晚課常會將「大眾」改頌為「懺悔」二字，提醒己身莫空過光陰，努力勤修道。

2 冤親債主：是指障礙修行有形、無形的人。

人對病，置之不理；有的人則是細心照護，認真當個病人，遍尋名醫良藥。當大家很努力的對病付出的時候，筆者在做什麼？而筆者又是如何看待病呢？透過民俗宗教與醫療的觀點，讓筆者重新思索昔日生病的狀態。

以下先介紹筆者為身體所困擾的「病」，但是在西醫的範疇裡，這些卻不見得可稱為病。筆者其實並沒有什麼大病，只是身體出現一些狀況，雖然這些狀況，讓筆者很困擾，但是筆者長期與這些病症相處下，最後終於找到與病症相處的平衡點。

一、心臟二尖與三尖瓣膜脫垂

筆者心臟機能比較弱，筆者在心臟內科，檢查出為二尖、三尖瓣膜脫垂與少許心室、心房血液逆流，但尚未構成西醫的心臟重大疾病，從出家後筆者便常會心悸，所以常開玩笑的告訴他人，我³就是心不好，所以冤親債主常常用「心悸」來提醒我，要用功修行，那時常在想我會不會因此而猝死，因為這個想法，自己很努力的拜佛、誦經，想著萬一口氣上不來時，可以在蒲團上往生，回到心靈的家鄉。

剛出家的時候，因為心悸的緣故，求助於西醫，但是醫生只開出心臟藥和肌肉鬆弛劑，筆者很乖的聽醫師的建議，服用將近3個多月的心臟藥，但是心悸的狀況並沒有減輕，便也漸漸的放棄對西醫的信任，改求助於中醫，恰好師兄認識1位林醫師，但是他沒有對外開設診所，而是在藥廠上班，卻領有中醫師執照。林醫師開出的藥方，則是要筆者每天吃4顆銀杏中藥丸，控制心臟機能。沒想到1個月的觀察下來，竟有著明顯的改善，從此之後，筆者便隨身攜帶銀杏丸。

二、左半邊身體的僵硬

筆者不知為何會發生這樣的情況，即是筆者於上早晚課誦時，左半邊的身體容易僵硬，常到繞佛時間，必須等待很久的時間，才能讓筆者的身體慢慢甦醒，通常大家都已經繞完1圈，而我還在原地罰站，這個情形的確困擾筆者很久，當時筆者很擔心自己會不會因為這樣，導致身

3 為貼近田野記錄之口吻多用我代表筆者，來述說。

體慢慢的退化，甚至失去知覺，因而進而開始探索民俗療法。

三、身體莫名的發熱

再來是筆者的身體長期呈現像發燒般的體溫，天天都有著想要吐的感覺，這個情形，讓筆者每天都呈現頭暈的狀態，筆者的病列表上曾經寫著不明原因發熱及有待觀察的病因，並沒有特殊的處方，針對筆者的病症做處理的動作，因此筆者又做全身健康檢查，得到的答案是身體狀況非常良好，弄得自己糊里糊塗，因為就是全身的感覺都不舒服，怎麼會檢查出的結果是身體狀況良好呢？

上述的病症，筆者皆到醫院做檢查，但還是無法改善，之後當出現以上的情況時，筆者便有自己的對策，對治身體病症給出的不適，雖沒辦法完全改善身體上的不適，但因這些的經驗，讓筆者開始探索不同西醫的醫療方式，筆者選擇民俗療法或是自然療法來對治身體的病症，卻為筆者帶來意外的收穫。便是讓筆者在醫療的領域中開出不同的視野，認識到並非只有西醫才能治病，尚還有中醫、民俗療法、宗教醫療等等在醫療的領域中存在並發揮他們的功能。

談到民俗醫療的範疇時，宗教醫療的儀式則是佔有相當重要的地位，如陳思樺⁴（2006）提到憂鬱症患者接受宮廟儀式的教化與洗禮，進而將憂鬱症治好。或是行天宮⁵舉行的收驚儀式替民眾解決超自然的病因，再對身體性的病症做改善，都有著很好的療效，張珣也稱此為心靈療癒，這些對神明的信仰與反省變成治病效果的來源之一，⁶因而宗教醫療有著不可忽視的力量存在。在佛教中，法師與信眾也會在生病時做一些儀式，如禮拜藥師寶懺或是三昧水懺……，為病人祈福或是懺悔已知或是未知的過失。通常會準備一些飲用水，在禮拜的過程中，透過持咒、誦經的心念祝福在水上，讓生病的人在儀式結束後，飲用這些受過祝福的水。以筆者自己為例，每當飲用這些受過祝福的水後，有如同被佛菩薩抱在懷裡，膚膚惜惜的感覺，病痛很快的會停止一些時間，這

4 陳思樺（2006）〈我憂鬱，因為我卡陰－憂鬱症患者接受臺灣民俗宗教醫療的療癒經驗〉，慈濟大學宗教與文化研究所碩士論文。

5 http://www.ht.org.tw/religion/nre3_3.htm 行天宮收驚介紹。

6 <http://taiwanpedia.culture.tw/web/content?ID=2079> 臺灣大百科全書宗教療法詞條。

樣的宗教療癒對筆者和虔信徒來說是一帖非常有效用的藥方。但宗教醫療的藥方，非本文主軸暫不詳談，待有機緣時，再另外撰寫。

貳、研究方法

筆者為3間寺院的住眾，對3間寺院有一定程度的熟悉與瞭解，故使用參與觀察的方式，經由親身體驗後的感受，透過文字說出3間寺院民俗醫療的狀態，筆者認為此研究方法，使用淺顯易懂的語彙，更為貼近表達寺院的民俗醫療的發生，寺院的民俗醫療研究，至今未有相關文獻可參考，也因如此在研究方法上，促使筆者成為主要報導人的處境，筆者在研究的過程中發現，雖為主要報導人，從研究的視野角度探究時，將寺院中的民俗醫療經驗轉述成文字，是不可或缺的工作，筆者以參與觀察後的觸動，透過研究，將田野的背後做真情的告白，⁷在此研究中發現寺院中存在的民俗醫療型態，是貼近寺院的生活，是人與人相待產生的醫療模式。

胡幼慧主編⁸（2008：163）參與觀察是一種生活，而且是我們生活的過程。而人類的活動是持續過程，故在研究一個現象時，參與觀察是最佳的研究方法之一，故也有將參與觀察形容是一門藝術之說。尚有人質問參與觀察法，可能為研究者呈現不客觀的資料，此乃研究者未具備嚴格的訓練和足夠的準備所致。所謂的嚴格訓練乃此依科學求知的觀察方法和準備，並非只一般性的觀察，經過專業的訓練和準備程序的觀察者，當可以打破人類觀察是主觀和選擇性的迷思。⁹

又因此研究田野場域為寺院，對象為出家法師，此兩種因素皆屬研究者不易接觸的部分，雖有許多出家法師或是寺院等相關研究，呈現出寺院或法師的不同面向，但本研究的重點為筆者與寺中師父們的醫療方

7 <http://taiwanpedia.culture.tw/web/content?ID=2079> 臺灣大百科全書宗教療法詞條。

8 胡幼慧主編（2008），《質性研究：理論、方法及本土女性研究實例》，臺北：巨流圖書股份有限公司，第十章：參與觀察法，作者：嚴祥鸞，頁163。

9 同註八，頁164。

式，屬於出家法師的私密不易被觀察部分。筆者在寺院的時間長達12年之久，故由筆者現身說法，讓自身可使用的醫療方法，透過筆者的「說」，讓此研究呈現生命的價值，故筆者認為以報導人的方式呈現此研究內容，是讓此研究中的生命感甦醒，最為適合之研究方法。

叁、寺院內醫療網絡的背景介紹

接著將以筆者住過的道場來談法師們的民俗醫療經驗：分別是南投、嘉義、高雄等3間寺院，筆者分別在這3間寺院都住過2年半以上的時間，筆者將要談的民俗醫療經驗，在此3間寺院中皆形成一股就醫趨勢，總的來說便無法區分筆者住在那間寺院時才有此就醫模式。以下將說明筆者學習的3間道場：

一、南投A寺：生命教育的美學

首先介紹從學生時代至出家的南投A寺，可說是筆者成長歲月的第2個家，A寺的住持和尚於民國78年本著輔導中輟生的志願建立A寺，筆者隨該寺住持和尚學習長達8年，追隨A寺住持的師父們，多數具有教育背景與存著濃厚熱情的情懷奉獻於中輟生志業，A寺中種滿桂樹，住持和尚要住眾們學習桂花的精神，桂花雖小，但香氣卻濃郁的佈滿整座寺院，住持和尚以桂花的姿態教育大眾，期許大眾能參出桂花的意涵，將自身縮小而把悲心擴大分享於無量無邊的眾生。住持和尚將A寺營造富有生命意涵的教育情境。雖經過大地震的考驗，寺院的境教更是莊嚴的淨化入寺禮拜的信眾們，故住持和尚常言：「生命的情境是A寺的美學」。

二、嘉義B寺：持戒念佛

筆者出家後因喜好律學，故在因緣際會之下到B寺學習，筆者在B寺常住2年半。B寺的道風遵循佛陀律制為宗旨；淨土為依歸，平時早上與下午各有1堂律學課程，而該寺住眾不分出家在家一律過中不食。常住

人數近百人，都是為學習戒法而來B寺。B寺的前身為齋堂性質，隨時代變遷與種種因素放棄原有的齋堂，而另找土地興寺，故在民國63年農曆元月正式動土建寺，B寺嚴格說起來其實有百年之久的歷史。現今已呈現出規模盛大的戒學院，廣邀愛好戒法的尼師一同學習。

三、高雄C寺：靜修、觀照自心的學戒道場

C寺位於有小南普陀山之名的山腳下，屬於清修學戒的道場，住眾約有10多位法師，寺中每位師父的戒臘¹⁰都有10年以上之久，在C寺的作息多半與B寺相同，但寺務沒有B寺的繁忙，寺院規模不大，但寺中的設備可讓住眾安心辦道，而教學課程則是與B寺做連結，C寺因靜修緣故，事緣較少，寺中有些師父除重病或要事因緣外常年的自我禁足，住眾們著重於靜修用功與關照自心變化的內觀功夫，平時住持和尚尼開放讓年輕法師外出學習，以此因緣，筆者才有機會再度踏入學校，開拓視野。筆者目前為C寺的住眾，對C寺的自由又不違失佛陀教法的道風，很是讚賞。

筆者12年的出家經驗，得知寺院中很多的師父，在生病的同時，除了求助中西醫之外，多會尋找民俗療法，其中有一個很大的原因是，寺院的師父們希望能藉由自然療法讓身體的病痛痊癒，因為在師父們的印象中，西藥會存留在身體中不易排出體外，記得參加某位法師圓寂紀念會時，看到火化後的骨頭上，殘留白色粉狀體，葬儀社的人告訴我們，那就是西藥殘留在骨頭上的情形。這個例子一直被寺院中的師父們銘記在心，所以寺中的師父們能不吃藥即不吃；不進醫院即不去，已變成寺院中的信念。

寺院的師父們身體上的諸多不適，在西醫的系統檢查下，都是屬於沒有大礙的病症，但是身體就是不舒服。正如大眾談論的出家人帶著三分病修行，以筆者為例，筆者在心臟內科，檢查出二尖與三尖瓣膜脫垂和少許心室、心房血液逆流的狀況，在西醫的診治下，醫師開出心臟藥，只要乖乖的服藥，雖然不可能痊癒，但是心悸和心臟機能的運作便

10 http://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx，戒臘。

可以控制。但是筆者的身體出現左半邊僵硬及身體呈現像發燒的體溫等的問題，雖然不是重大的病症，卻是西醫無法處理的問題，那時筆者想到的是西醫走在醫療科技的尖端，尚且還有西醫無法因應與面對的地方；筆者深刻地體會到不是每個人都適合於西醫的治療方法。西醫或許對他人而言是有效的方法，但是對筆者卻幫助不大，筆者最後採用民俗療法或是自然療法來對治病症。也因如此才發現寺院中「原來」存在1個隱形不見的醫療資源網絡。

（一）寺院內的隱形民俗醫療網絡

筆者住的3間寺院，生活多屬於半封閉式的性質，鮮少與外界聯繫，甚至網際網路也是隔絕，所以除了中西醫的診所或是大型醫院外，並沒有很多的管道可以得知眾多的醫療資訊，幾乎都是信眾們到寺院共修時，與師父們分享他們的醫療經驗，也因如此，寺院中的隱形醫療網絡就此誕生。當寺院內的醫療網絡被凸顯出時，筆者非常的驚訝，因為這些口耳相傳的秘方，竟然是形成寺院醫療網絡的最大推手。因為它的形成並非由病人在醫院就醫時得知的醫療方式，也就是非由正式管道如在醫院中經由驗證下得到的醫療方式，而是由信徒們口耳相傳得到的「秘方」，之所以稱為秘方的原因是，在寺院中透過口耳相傳的方式，成為一種就醫趨勢。

以下介紹筆者與師兄們使用過的醫療方式，這些醫療方式廣泛的在寺院內流傳，也是信眾們因身體不適，所嘗試過的醫療方法，進而讓信眾們改善自己病體的有效療法，大都屬於民俗療法和自然療法。

首先從筆者的左半邊身體僵硬的療法談起：

1、推拿

當筆者左半邊的身體僵硬越是嚴重時，師兄們建議我給推拿的鐘師傅診治，而這位鐘師傅也是師兄們輾轉由信徒介紹後得知，因此在寺院內傳開，好像被鐘師傅整脊過的人，都覺得他非常厲害，1次便可以讓骨頭回到原位，所以在每週的放香天，¹¹開著9人座的箱型車出發到鐘

11 放香天：寺廟的休息日，開放讓住眾們外出辦事或是就醫。

師傅的家，當時我住在南投，而鐘師傅則是住在彰化溪洲，車程約要1小時左右，他的家不像一般的國術館，而是他在自家中闢一處所作為推拿診療專用，鐘師傅的力道非常帶勁，我在被治療時，他所使用的按、壓或是甩腳的招式，「無形」中透露出一個訊息，即是你的身體一定會痊癒的密碼，這個無形的訊息是我從鐘師傅在治療時感受到的訊號，奇怪的是，我和鐘師傅之間沒有任何言語，但是這個訊息就無聲的被他推拿的功夫給說出。雖然很痛，但就是這個「會痊癒」的訊息，讓我很甘願忍痛的做推拿診治。

但因推拿後，需防止脊椎與骨頭的移位，便不能搬運重的物品，這一點是照料病患的好方法，但是在寺院裡，自己就很難可以好好照顧到這一環節，有時因法會需要場地佈置的關係，便需協助搬運桌椅，通常在推拿過後的1至2天，我的脊椎便移位。1週1次性的治療，便不能讓我的左半邊身體僵硬的問題，可以得到痊癒，不過倒是有著明顯的改善，依照鐘師傅的說法，是因為我的脊椎彎曲，導致壓迫到經絡，所以才常常發生左半邊身體僵硬的現象。

師兄們告訴我，如果也能配合針灸療法，那會讓脊椎恢復的更快更通暢，療效應該也會更好。自己因為怕痛緣故，所以並沒有接受針灸療法。直到2010年7月暑假到福建中醫藥大學參加中醫營時，必須體驗針灸療法的感覺，自己眼睜睜的看著毫針往手臂瞬間的插入，插入手臂的那剎那，心中的擔心與緊張，不斷出現，直到那時因課程的需要必須嘗試，也才明白針灸根本不痛，有的是酸酸麻麻的感覺，而且療效還可以維持3到4天左右，現在回想起來，當時因為害怕而沒有嘗試，顯得有些可惜。

2、甩手功¹²

學習甩手功的緣起是，李鳳山當時在社會上鼓勵大家養生，利用簡單的氣功功法，可以甩出健康與幸福。這個口號，讓一般人傾心，很想要學習，寺院中的師父也不例外，因此漸漸的引起寺中師父們的注意

12 <http://tw.myblog.yahoo.com/jw!L2bHKH.RGB5SLJTD1aVNu98-/article?mid=79>，李鳳山的甩手功。

與興趣，加上李鳳山的甩手功的功法，每1下甩手1次的動作，非常的簡單，又可以隨時隨地的做，讓寺中的師父們可以任由自己的時間做運動，最後師父們研發出配合甩手功的修行方式，如：每甩1下念1字，例如：甩4下，剛好可以念1句阿彌陀佛，在來回的前後2下，再各念1次佛，甩手功會受師父們歡迎緣故的原因是，可以養生，又可以念佛，一點都不浪費時間。

寺中有位常胃痛的A師父，每天清晨6點的時候，就會看到A師父勤奮的練功，A師父每天花半小時做甩手功，半年的某天運動後，A師父如廁時，竟然排出一條又黑又臭的排泄物，之後他更有信心的練功，也繼續排出許多宿便，讓他的腸胃變的較為舒適，胃痛的症狀便慢慢的減輕，這個成功的案例在寺中傳開後，大家更是努力的練功。而我自己在努力練功下，也感受到脊椎的軟度有些改善，雖沒有痊癒，但甩手功的功法，除了讓我的脊椎變的柔軟外，往前下彎時也比較順利，早晚課誦時，因同一個姿勢停留過久而造成血液循環不良，導致的左半邊身體的僵硬症狀，也稍有改善。

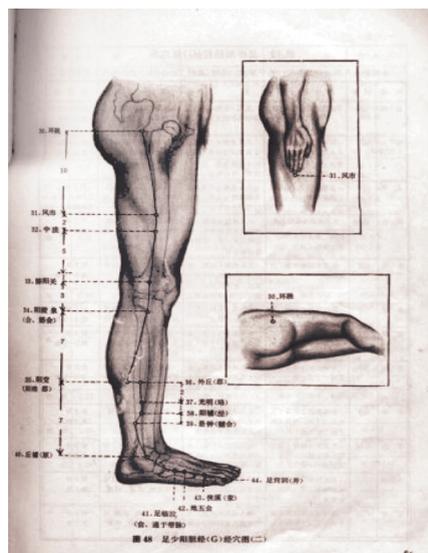
3、拍打功

當初學習拍打功是因為推拿師傅告訴我，如果可以將自己的經絡拍通暢，可以讓筋骨活絡起來，便可以改善脊椎彎曲壓迫神經，導致身體左半邊常會出現僵硬的狀況。信眾告訴我，在嘉義有個很厲害的拍打功師傅，希望我可以去試試看，與幾位師父一同前往，發現這位師傅治療病人的方法非常特別，是用他的掌心往病人的身上打下去，打幾下之後，病人的身體即出現紫紅色的淤青。每打1下都有嚇人的聲音出現，我看到的時候，真的不知所措，心中的問號一直出現，我為什麼要藉由被他人「打」，來解決身體的不適呢？當下我懷疑自己是否因為身體的病痛而出現腦筋不靈活的思考？

當我在想這個問題的時候，那位被打的病人，竟然轉過身告訴我，這位師傅很厲害，讓他的腸胃變的很通順，本來會便秘，吃西藥也沒有見效，結果讓師傅打完之後，變的很通暢。拍打師傅拍打我的膽經和膀

膀胱¹³的部位，也就是大腿內外側的位置，師傅說不通則痛，輕輕的敲打膀胱，就會很痛。因此師傅想將我的下半身的經絡敲通暢，再慢慢從上半身調回去。師傅說若可以配合藥酒來拍打，藥性和經絡配合得很好，身體便可以回復的較快。因為出家人不喝酒的緣故，我便婉拒用藥酒的邀請。

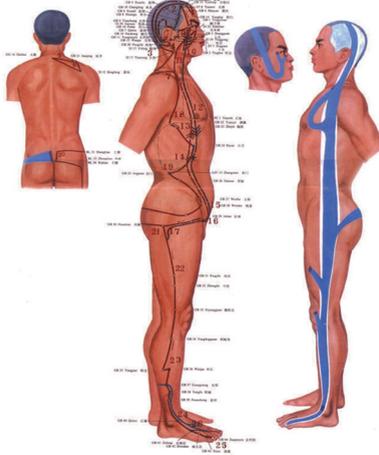
第1次被打的經驗過後，便決定不會再做這樣的治療，治療後的一星期裡，沒有任何的語詞可以形容，因為痛到無法言語。又因出家人的身份，痛也不能當下做出情緒的反應，需要忍耐，所以身體的感覺除了痛之外，並無法感受到好轉的訊息，也沒有看到脊椎改善的狀況，倒是有一點即是在排便上變得很通暢，後來筆者改由在沐浴時，自己來拍打，但未見有療效，因為怕痛的緣故，根本不敢出力，那時才覺悟到，是真的是要被人打，療效才會出來。而我則是變成泡澡罷了，但泡澡的插曲，卻讓我的脊椎有明顯的改善，也替筆者帶來新的醫療方式。



圖一 筆者敲打位置圖：大腿兩側。

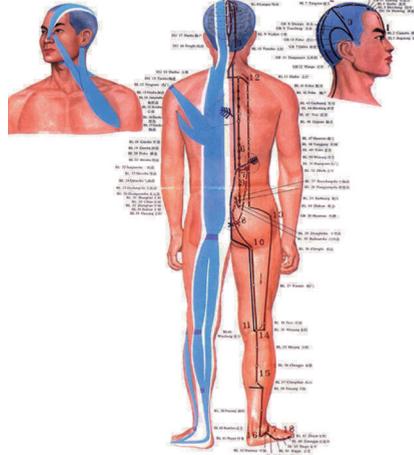
13 <http://tw.myblog.yahoo.com/jw!YN6iDDuWGBZMeu7BArgCVspNxOvrceg--/article?mid=13595>筆者敲打膀胱經位置圖膀胱經<http://www.relativehumanity.com.tw/cm/jingluo.htm#11>中醫世界足少陽膀胱經圖

THE GALLBLADDER CHANNEL AND COLLATERAL SYSTEM OF FOOT SHAOYANG



圖二 足少陽膽經經絡系統圖

THE BLADDER CHANNEL AND COLLATERAL SYSTEM OF FOOT TAIYANG



圖三 足少陽膀胱經經絡系統圖

敲打膀胱經¹⁴的位置也很有用，但是位置是在背部，所以通常師傅們會用拔罐或是刮沙的方式來進行，膀胱經是身體中最大的排毒系統，如果常敲打膀胱經，讓經絡的氣血通暢後，下半身的改善就會良好，也能減低產生腰痛的機率，尤其膀胱經的要穴是委中穴，按此穴位對腳的保養很有效。B師父已經60多歲，每次跟他散步時，不論走多遠，他都走得非常輕鬆，而我則是喘呼呼的上氣不接下氣，B師父告訴我平常沒事時，要多刺激委中穴，甦醒這個穴道，但對於不熟悉委中穴位的人，不可按太大力，怕無法承受刺激委中穴後的力道。

4、藥草浴

只聽過泡溫泉可以改善身體的狀況，但是自己在練習拍打功陰錯陽差的緣故，發現藥草也能改善身體，便開始閱讀與藥草相關的書籍，發現藥草浴對改善身體的舒適有很大的幫助，如：膀胱炎的病患，可以在洗澡水中加入魚腥草汁，可以改善膀胱炎。而加入艾草可以改善腰痛¹⁵等等，但是筆者不是找藥草來泡澡，而是收集師兄們將丟棄的中藥材，和回收已煮過的中藥材，將這些藥材重新再煮過，收集湯汁倒入熱水

14 <http://relativehumanity.tieus.com/web/cm/jingluo.htm#7>中醫世界膀胱經絡圖<http://www.hairway.org/show.aspx?id=625&cid=76&page=59>求醫不如求己，敲打膀胱經療效。

15 安心編譯部編，楊慧敏譯（1999），《半身浴治百病》，臺北：世茂。

裡，又因寺院中的浴室並沒有浴缸的設備，故買1個約1,200CC的整理箱，可以將整個身體放到箱子裡進行藥療浴的好方法。

筆者約2至3天泡1次藥澡，在進行泡藥澡和拍打的過程中，發現回收後再利用的中藥材，略存有藥性在，所以在藥草浴的過程中，可以感受到身體的經絡有竄氣的感覺，每次泡澡後，都可以感覺到通體舒暢，經過1個多月的實驗，真的發現，脊椎和骨頭的部位，變的比較鬆軟，左半邊身體僵硬的部分，也慢慢的消失。因此便將此經驗分享給寺中師父，發現大家使用的效果都不錯。進一步還能延伸出花草浴，最多的例子是泡艾草浴，我們到路邊看到有種艾草的民家，向他們要艾草回來泡澡，有此機緣又發現到原來艾草可以照顧筋骨，所以在泡藥澡的機緣之下，也順便開始做艾草水果酵素，那時才開始又加入有食療的醫療方式。

5、豆漿浴

這是與信徒分享泡藥草浴經驗時，信徒告訴我，他使用過期豆漿也有相同的效果，因為他有坐骨神經痛的困擾，讓中醫針灸或是服用西藥，都讓他很不舒服，所以在一次因為忘記喝豆漿的經驗中，發現這樣的豆漿療法，因為忘記喝豆漿的結果，導致豆漿產生又酸又臭的味道，但是他想丟掉又太可惜，便用熱水沖開豆漿的硬塊，卻聞到又香又濃的氣味，很像優酪乳的味道，他便用腳泡泡看，發現很像在洗牛奶浴，夜晚也變的很好入睡，從那次經驗後，他開始到早餐店收集賣剩的豆漿，回家後便擺放一旁，等到豆漿發酸發臭時，再洗豆漿浴，這樣的經驗，讓他發現到這個秘方，他覺得跟泡藥澡很像，筋絡也有竄氣的感受，每次泡完後都覺得骨盆腔非常舒服，所以他到寺裡與我們分享。我雖沒有嘗試過，但依這位信眾的說法，他覺得非常有療效。

6、能量花

暑假回道場時，因為頭痛的緣故，坐車便覺得想吐，坐在身旁的師姐拿出用鐵線做成的小花，用3m的膠帶在我的太陽穴位置，貼上鐵線花，鐵線花的作用與介紹，曾經在1位法師的部落格看過，沒想到已經在坊間流傳，一路從彰化貼回高雄，原來想吐的感覺便慢慢消失，回到

高雄時，竟然覺得精神充沛，在車上的不舒服感，完全消失，有這樣的效果真是令我驚訝。

與我同行的師父，則是鬧肚子，師姐也請師父在肚臍附近貼上約5片左右的鐵線花，車子開到麻豆時，他告訴師姐，他覺得肚子涼涼很舒服。師姐告訴我們，她因為常手腳冰冷，看到有人在介紹能量花，便試試看，沒想到臺南有間寺廟的師父做著鐵線花和信眾結緣，她剛好拿到1包，共20個。那裡不舒服，就貼那裡，但是身上不能超過80個，因為怕能量太強，導致精神太好不能入睡，她自己將鐵線花貼在腳板後，便覺得全身很溫暖，目前使用過的人與網路流傳的回應都說好。以下介紹鐵線花的製作過程：



圖3 工具：尖嘴鉗子、大賣場買24號白鐵線

方法：

- (1) 剪一段約2.5公分或3公分、4公分、4.5公分長的白鐵線，1包約可做200多個鐵線圈（註：日本的原尺寸是2.5公分，但短的鐵線不好製作，初學者可先用4.5公分，等做熟練了，再改2.5或3公分來做，越小能量越強。）
- (2) 將2.5、3、4或4.5公分的白鐵線對折，鉗子夾住尾端向裡彎，即完成的白鐵線圈能量花。
- (3) 將做好的白鐵線圈能量花，擺在透氣膠帶上撕下來，痛哪裡貼哪裡或貼在穴位上，若怕皮膚易過敏可用美容膠帶或嬰兒用膠帶來貼，白鐵線圈可重複使用，全身不超過80個白鐵線圈，以免能量過強，精神太旺，影響睡眠。¹⁶

（二）寺院中隱形可見的食療方式

對治病痛也可以使用食療的方式來進行，為何稱為隱形可見的原因是，醫療資訊是由信眾們提供，但是這些資訊有時卻是我們早已知道的

¹⁶ <http://tw.myblog.yahoo.com/jw!0LkYqsCUAgRhCXW4BZxC/article?mid=16980>法薰禪院部落格。

訊息，只是不甚明白原來是具有醫療作用。

1、紅豆薏仁湯¹⁷

紅豆薏仁湯相信大家吃過，也不覺得陌生，但是知道它是一帖很有療效的人並不多，紅豆薏仁湯是一帖補血與去濕的處方，通常食用的人比較著重在紅豆與薏仁，卻不知湯其實也很有功效，因為湯帶有黏稠的成份，是具有健脾護胃的作用，又湯當成茶飲用，也具有飽足感，所以還有減重效果。又因紅豆補血，在中藥裡稱作為「赤小豆」，有顯著的利尿、消腫、健脾胃之功效，因為它是紅色，正如紅色入心，因此還有補心的效用存在。通常中午過後我都會喝紅豆薏仁湯的湯汁，除補充體力外，順帶保養脾胃，而且效果甚佳，飲用約半年的時間，心悸的狀況有很明顯的改善。

2、鈣離子¹⁸

筆者因心臟和脊椎的病症與鈣離子食品締結很深的因緣，仔細回想起來，才意識到病人在面對自己的病症時，是需要相當的勇氣與毅力，更重要的是同伴相互扶持。筆者面對自己的病痛，除了靠外在的醫療如推拿、泡藥浴處理外，師兄們也希望能配合食療來進行，雙管齊下的治療較能更快改善與恢復身體，因此空師父介紹我可以吃鈣離子。初次嘗試時，我將鈣離子粉和著水喝，品嚐第1口後便馬上吐出來，因為我喝到像尿味一樣的臭味道，但是同行的師父卻喝出很甜的味道，同樣1杯水，怎麼可能會發生這樣的效果呢？建議我飲用離子水的師父告訴我，要多注意婦科的保養，甚至直斷的說我應該常腰痛，也伴隨其他的症狀，例如骨頭酸痛或是脊椎彎曲。當時見到空師父因為我喝1口的離子水，竟然可以診斷出如此多的症狀，真的非常神奇。

自己便升起想要嘗試服用鈣離子的念頭，隨後空師父便說只要有恆心吃，你將會有個健康的身體。這句話真是吸引人，之後他送我1顆試吃，1顆鈣離子需和1,000CC的水飲用，這樣療效會更好，但是需忍耐喝

17 http://dsfon.blogspot.com/2010/11/blog-post_03.html紅豆薏仁湯功效。

18 <http://tyn.myweb.hinet.net/products31.htm>。

<http://blog.sina.com.tw/ca22/article.php?pbgid=43028&entryid=630177>鈣離子部落格。

到的氣味，很多人因為不敢聞那個味道，都直接用吞食，但是效果沒有比喝的來的好。空師父拿《不生病之真法》的書叫我好好的看，都看過後，再決定是否要試用這帖藥？回去後認真拜讀這本書，它給我很大的信心，只要我願意長期付出時間，身體就會健康，書中介紹不生病有幾個「少」與「多」原則，都是很難做到事情。

少：肉、白米、糖、口腹之欲、看醫生、吃藥、吃補。

多：喝水、生食、吃鹼性食物、運動。

在“少”的原則中，糖就讓我很難應付，幸好有師父願意陪我一起努力，因為她本身是僵直性脊椎炎，所以她比我更辛苦，長期吃抗生素與肌肉鬆弛劑，讓她的身體一直呈現衰退的現象。所以我們相約一起長期抗戰，整整兩年的時間，每天吃6顆，配合鈣離子的五寶營養食品一起服用，某天我終於喝到甜甜的味道，那時的喜悅真是不知如何形容，之後更有信心繼續奮戰。突然有一天我的右腳板長出2顆很大的水泡，我不小心將它弄破，卻流出很濃又臭的水，我用鈣離子粉灑在傷口上方消毒，慢慢的看著粉末被濃水侵蝕，之後傷口越來越大，很像兩顆眼睛長在腳板裡，每天使用鈣離子水清洗傷口，約有1週的時間，都流出很臭的濃水，看書後，才發現我已經進入排毒的狀態，也就是食用鈣離子後，會呈現的好轉回應¹⁹，但這個反應讓很多人打退堂鼓。

剛開始有些擔心，但是傷口在1週後就癒合，像似沒有發生過任何事一樣，這個經驗後我便常常排毒，傷口對照中醫的腳板穴位，剛好就是心臟的位置，而這個秘方也被寺中的師父們輾轉的流傳，變成一股流行風氣，延伸出的產品有鈣離子空氣淨化機、鈣離子飲水機、鈣離子餅乾等等。在奮戰的過程中，能支持長達兩年的工夫，是因為有陪著一起努力的師父們，否則好轉反應便會讓這一切的努力，化為雲煙。

3、龍眼子

除上述的鈣離子食品外，信眾也提供每天泡7粒龍眼子當茶喝，可以補氣和保養筋絡的資訊，所以早齋時，行堂²⁰會分給每個人7粒乾龍

19 <http://blog.sina.com.tw/ca22/article.php?pbgid=43028&entryid=605706>鈣離子好轉反應說明

20 <http://etext.fgs.org.tw/etext6/search-1-detail.asp?DINDEX=10750&DTITLE=行堂>。

眼，不過這個方法沒有比1次使用打碎後的30顆龍眼子，用熱水所悶出的湯汁效果好。因此寺院的師父們集合彼此的龍眼子，每天由1位師父準備30顆龍眼子搗碎後的湯汁，讓大家使用。筆者飲用的療程中，的確感受到身體的氣力較佳，但是骨骼的部分，並沒有顯著的反應。筆者因心臟機能的關係，通常於傍晚過後，整個人的體力似乎都耗盡，活脫脫像似洩了氣的氣球。服用龍眼汁的效果，在體力上呈現出顯著的效果，這個療法在寺院裡只流傳半年之久，雖沒有繼續使用，但在服用的期間，寺院的師父們心存含有養生的元素在，這一切的努力便值得。

4、尿療法

這個方法起源於南朝齊梁時期，在陶弘景的《名醫別錄》一書中，就已記載人尿藥用²¹的方法。師兄也向我推薦此療法，想要嘗試尿療法的人必須具足跨越心理的衛生防線。筆者最後是在衛生界線前止住，故沒有使用過尿療法。但筆者的師兄則是每天早上喝1杯自己的尿液，尿療法讓師兄覺得精神奕奕，因為師兄每在太陽西下時，便會看到我有氣沒力的樣子，他才將他的養生之道分享於我。

以下介紹尿療法的使用方式：

- (1) 取健康人的小便來飲，去頭尾，擇取中間一段來飲用。
- (2) 晚上睡前要將自己的尿液盡量排乾淨，明日第一泡尿才會很乾淨。
- (3) 有些人因為要治病，採用尿療法，但是無法克服尿液味道，所以也會在睡前飲用果汁，讓明天取尿液時，可以喝到甜甜的味道，有師姐使用這樣的方法，回應甚佳。

肆、寺院醫療網絡如何形成？

一、漢人社會的文化因素

21 李萬瑤、黎文獻編著，2007，《萬用民俗療法大全》，臺北：元氣齋出版社有限公司，頁262。

潛在寺中的醫療網絡，如何能形成？而形成之後，卻造成一股流行的就醫趨勢，竟然是以「口耳相傳」的方式進行，就有如此大的力量在作用著。筆者認為這之中最大的原因是文化與心理的因素，而這兩種因素便是造就寺院內醫療網絡一直存在的原因。在上述的醫療網絡方式中，皆有一個共同點，是屬於自然療法或民俗療法，而這樣的醫療模式存在著沒有科學數據的事實，與西醫所強調任何的病症都必須看過檢查的數據，方可做治療，是兩種截然不同的醫療方法。

筆者為何有連結文化與心理因素的想法，最大的反思，乃是筆者經過西醫的心臟超音波、抽血、與24小時心電圖等的檢查，但是檢查出的結果，並無法讓筆者安心，也因如此，筆者才求助於民俗醫療，民俗醫療或是自然療法，一般性的認知皆認為是不科學，甚至被視為道聽塗說的範疇，就因為有療效，得以流傳開來。而且在治療的過程中，涵蓋的是病人的心，不是只純粹在病體上著力。光是這一點，就讓病人甘願臣服於此療法，也讓道聽塗說的聲音漸漸消失，而廣泛被流傳。

漢人社會存在多樣性質的就醫模式，早已司空見慣，病人很少不是以雙管齊下的就醫模式在進行，如陳思樺（2006）憂鬱症病人除了尋求西醫精神科之外，會到宮廟求助祭解等儀式，為自己消災解難，這也是漢人社會才會存在的醫療模式，只是筆者的身份為出家人，所以僧人不會到宮廟去求神問卜，這種醫療方法不會在寺院流傳，因為僧人自己會做功課，如拜佛、誦經等，為自己祈福外，也還迴向給冤親債主。相較之下，宗教醫療的模式極為相似，只是僧人除了做解冤釋結的儀式外，易偏向尋求自然療法與民俗醫療，當信眾向師父們介紹秘方時，師父們的接受度與嘗試度都較高，但前提是經由信眾試驗過後，屬於沒有危險性的醫療模式。

在徐慧君（2006）的碩士論文提到Kleinman說到醫療歷程中，醫護人員與家屬常是偏重患者的「身」而忽略他的「人」；偏重患者的「疾病」（disease），而忽略他的「病痛」（illness）；偏重患者的

「症狀」(symptom)，而忽略他的「經驗」(experience)。²²筆者認為這應該是最主要在漢人社會裡，何以有諸多樣性的就醫模式存在的因素。以筆者的例子談起，當筆者到心臟內科做檢查時，醫師只開出心臟藥和肌肉鬆弛劑，但是對筆者的幫助並不大，心悸的次數並沒有明顯的減少。西醫照顧的是筆者的病，並非照顧筆者的身心，又筆者常因體溫莫名的升高，呈現出頭暈想吐的症狀，整天處在像似發燒的狀態，尤其當醫師告訴筆者，根本查不出病因，所以只有先註明為「不明原因發熱」，當時筆者的身心極為沮喪、難過，如同被西醫遺棄的感覺。筆者心想，儘管科技如此的發達，尚有不知身體奧秘之處，但是西醫已盡力並做出診斷，筆者只好往其他方向著手。

恰如Kleinman在臺灣的田野研究中，²³發現漢人的社會在就醫方式上會採用多元性質，這是文化的緣故，也因如此，漸而形成漢人文化特色之一。當西醫的療效未必能說服病人或是對病人幫助不大時，病人則會採取雙管齊下的就醫方式進行醫治，臺灣社會中存在3種以上的醫療模式，供病人的需求所用，除中西醫外最常被使用的則是民俗療法。一種流行於民間的偏方，被口耳相傳的運作著，這也是民俗療法流傳至今的緣故，一種存在於漢人社會的文化醫療模式。

看「病」這件事在漢人社會裡，絕非以單一器官視之，而是要觀察到病人背後的廣大情景，如：人類學家科瑪若芙(J. Comaroff)對南非洲茲瓦那族(Tswana)的醫療信仰研究為例，說明疾病與人的日常生活所處的世界息息相關。科瑪若芙強調生病是源於一個人的存在，包括體質、道德、與社會三個層面受到威脅，而表現在軀體之說法。治療便是恢復體質、道德、與社會三層面的原有秩序之謂。(張珣，2009)。²⁴

回想起來，筆者為自己的病症所做的努力，並不是只為單一的原因而做治療，而是以整體觀來看待，這個想法與中醫略有吻合。中醫診治身體病痛的方法，即是以整體觀來對待，不同於西醫以單一的器官來治

22 徐慧君(2006)〈糖尿病患生病經驗與疾病意義之研究〉，高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，頁6。

23 張珣(2009)，〈改框或改信？民俗宗教醫療的療效機制〉，臺灣宗教研究，第8卷第2期，頁1-25之頁3。

24 同註18，頁8。

療，所以當筆者採用推拿診治時，就不是只為了調整脊椎才作治療，而是希望骨盆腔、腳板與肩胛骨都能一併做修復。泡藥浴時，也不是只單一期盼脊椎會康復，而是期許整體都能得到療效與舒緩的效果。雖然上述所談的療法非屬正統，如同李萬瑤與黎文獻（2007）編著的《萬用民俗療法大全》²⁵所說：民俗療法的特點在於簡便，大多雖沒有經過「科學驗證」，也被視為胡說，但是很多試過的人有說讚，也可以流傳於民間，便有這些療法不可思議之處。

而張珣（2009）則指出民俗醫療是指一個民族對付疾病的方法，尤其指俗民大眾所使用的自然的，與超自然的、經驗的、不成文的、當地孕育出來的醫療觀念與行為。對病人來說，生病不只是症狀，更是連同生命境遇所編織成的一段敘事。這樣的說法比較能適合漢人社會的作為，將病人的背景資料皆納入為病症探查的範圍，如：病人的生活環境、社會關係、生命史、就醫史、對健康與疾病的信仰與觀念等等，而這些恰好是醫療人類學家觀察的重點。這樣的觀察較能契入人心。另一重點則是當病人經驗到主觀上的病痛時，病人則認為是疾病的成立；若病人不再感覺到病痛，便自然而然斷定即是有療效。²⁶

以筆者使用藥草浴後的觀察，便發現身體左半邊僵硬的問題有顯著的改善，雖然沒有再次前往醫院做檢查，但是筆者即認定身體的病痛呈現出好轉的現象，使用藥草浴的因緣，即是以筆者泡溫泉的經驗而來，加上信徒口耳相傳的分享，利用泡溫泉加入藥草的原理，筆者試著運用自己的想法，將中藥材回收再利用，然後套用於藥草浴的方式，反應的結果即是讓筆者得到舒緩全身筋骨的效果，但無法明確的說出是那個器官被照顧到。因為這些都是屬於全面性的民俗醫療方法，自然無法像西醫的論證，將人的身體分門別科的治療，而這些都不能以治療單一器官的方式做處理。故這樣的醫療模式較能符合漢人社會想要全面性照顧身體的風俗習慣。

徐慧君（2006）提到疾病對於病患的意義及重要性，並非所謂的

25 李萬瑤、黎文獻編著《萬用民俗療法大全》，頁3 - 17。

26 同註15，頁3 - 7。

「標準診斷」，也並非否定醫學的功用，而是希望能以更寬廣的視角，找出屬於個人的疾病隱喻或重要意義。透過與病人的溝通，才易得知病人是否會以身體不適的症狀定義為疾病，或是認為自己生病的概念來源，可能是因主觀感覺不適，還是受其他周邊人、事、物、所屬社群及文化影響，而察覺到疾病複雜的面向，不單只是生理的病理反應，還包含病患本身對於疾病真正的感受。²⁷筆者在民俗療法中真正體驗的覺受，則是影響筆者身心的不是病症，而是疾病給出的感覺，身體當下給出什麼感覺，即是造成筆者「認定」病症是否減輕或加重的判斷。

何以言之？就生理反應而言，醫生常以生物醫學觀點將病痛問題轉成生理疾病問題（王紫君、余安邦，1999）²⁸，而忽略生病的是人，人不能被使用單一的生理機能醫治方式來進行，現今的醫療體系也重視此環節，故在醫師的養成階段中加入人文醫療的相關課程。即使病人於受用的民俗醫療方式裡，感受到微末的身體舒適，而此醫療方式於寺中傳開，亦會造成一股醫療趨勢。其實潛在於民俗療法或自然療法的很大元素，是病人的情緒被照顧，而此正是西醫少著重的部分。

總的來說：出家師父們的醫療認知，即是回歸於自然的方法，以不改變和侵入身體構造的方法，在這3間寺院中，以筆者觀察發現師父們嘗試的意願頗高，故甩手功才會在寺院中廣受歡迎。因此寺中的見與不可見的醫療資源網絡得以廣被流傳。

二、疾病的訊息—隱藏著心理因素的成分

病給出什麼訊息？在病人的世界裡，這的確是大哉問？何以說之？當病人處於病痛的處境時，所有的想法與生活作息，便圍繞「病」字打轉與安排，何來時間能認真的思索，生病所為何因？而此中是否具有特別的意涵？

筆者並未對病字下功夫，當認真思考時，才發現病字絕非負面，生病是辛苦也痛苦的事，詞彙近乎圍繞於「苦」字，但筆者認為辛苦之

27 同註14，頁6。

28 王紫君、余安邦，1999，〈臺灣女性的病痛經驗及其詮釋：身體、社會與成就〉，發表於徐正光、林美容主編，《人類學在臺灣的發展：經驗研究篇》。

中亦蘊藏甜蜜的喜悅。筆者走過的辛苦道路裡，有如農夫豐收可同人分享的經驗，也有因病而增廣見聞的機會，因為病的緣故，而產生種種的不可思議之處，故生病也可反向思考。雖說如此，但病尚有另一面向即是苦，到底是那裡苦呢？而苦的力道潛藏在心理層面，不易被看見。因為身體的病痛可以「被」忍耐，當無法克服疼痛時，病人則會選擇使用止痛劑解決身體的苦，故身體的疼痛，對病人的影響並不大，筆者認為生病深層的意義是想說出，病人的心理是需要被安撫。當心裡感受萌生被安撫、被照顧的效果時，苦字會漸而被忽略，轉向生病其實尚有希望與甜甜的味道。故探討疾病給出什麼訊息時，便不能忽略心理情緒的面向。

民俗療法不同於西方的背後有強大醫療背景在支持，但卻是民眾長期與疾病抗爭下不斷累積而成的經驗與智慧，建構出來的衛生保健觀念與民俗醫療方法，民間自行發展出來非專業性的醫療知識行為，流行在俗民大眾的生活習慣之中，甚至與民間文化傳統緊密結合，成為獨特的醫療體系（鄭志明，2004）。²⁹而此民風關懷病人的心理和有一股讓人安心的力量，當推拿師傅為筆者治療時，雖然只有痛，但無形中給出痛是有價值的訊息，痛是暫時性，且會修復身體。食用鈣離子時，忍耐令人無法吞嚥的味道，只因有個聲音告訴你，身體會慢慢回復健康狀態。這個讓人「安心」的作用，是筆者持之以恆的因素之一，筆者深信，此應亦是民俗醫療有悠久的歷史存在的元素。

漢人社會觀念中，形體（或生理器官）與心理（或精神）皆被視為身體的一部份，是身體的一體兩面，彼此不能獨立存在，他們是相互界定（王紫君、余安邦，1991）。當筆者選擇往民俗醫療發展時，才覺悟到病人的心理是極重要的病症，若心理因素照顧好，病症皆可以得到舒緩，即是疾病給出的感覺被關懷。民俗療法中，不論使用何種治療形式，推拿、針灸、保健、食療等，這些治療方式給出的感覺都是舒服、沒有壓力的對待，是人與人之間的相待，而不是人與機器的共處，選擇民俗療法的同時，是病人被民俗醫療者保護，而不是被機器照顧，回顧

29 鄭志明著（2004），《宗教與民俗醫療》，臺北：大元書局，頁3。

自身接受西方醫治的經驗記憶裡，多數時間接觸的對象是機器或針劑，雖有護士定時的檢查與醫師的巡房，卻讓筆者感受到這些皆屬制式性專業醫療的行為，沒有任何情感在其中，於此不是批評西醫的治療行為，而是漢人社會於生病過程中，存在著隱形不見流動的情愫，牽繫著病人的生病處境。

尚且無法改變被定義病名的生理疾病，但是照顧病人的心理，卻可讓生理病症得到舒解。民俗醫療本身最大的吸引力是「口碑」，人們相信人與人之間心中的真誠，而不是醫療本身。並非每個人都適應於某位醫生的診治，而是在心中產生的信任，你說我說的心靈相契，口碑效果具有安慰劑的療效與氛圍，可以深層的療癒病人的心理。因此容易看見病患一股腦兒的聚集在某位民俗療法的醫生處所，以筆者為例，食用鈣離子產生的擔心、害怕與忍耐，因為有他人的口碑，療癒著筆者的心理，在見不著任何成效的歲月中，口碑卻是一股強大的心靈安撫與支持走下去的力量，它是無形摸不著的推手，民俗療法無形地影響我們的生活，它的價值也早已不言而喻地深植在我們的心裡。（賴信陵，2010）³⁰

伍、病教我什麼？

過去為病辛苦、努力而走來的日子，除淚痕與傷痛外，筆者最想談的是：感恩、感謝、陪伴……種種的情懷，筆者將此情愫稱為守護天使，因為病讓筆者瞭解世界的辛苦，付出皆會有收穫，但「這些」看不見的存在，在披荊斬棘後，才發現隱形不見的守護天使，已深深的烙印在筆者的身中、心中。

一、感恩

生病的過程是辛苦，相信多數的病人都會贊同，除了辛苦之外，

30 賴信陵（2010），〈臺灣文化脈絡中民俗療法對專業諮商工作者的啟示〉，《諮商與輔導》第290期 第17-20頁。

長期處在生病的情境下，心情亦是低落。當筆者處在心悸與骨骼疼痛雙重困擾中，必須自己承擔病痛外，筆者想談的是感謝與感恩。謝謝，對自己說一聲謝謝，是筆者多年後陪伴病人時的體會，謝謝自己為自己的身體與他人努力，不論結果是否盡如人意，都要謝謝自己和他人。生病的過程中，除了自己與病痛的抗戰外，靜靜的觀看周邊的一切，會發現「原來」身邊的人事物的景色是如此美好，如溫暖陽光和潔淨環境、照顧者的關懷等，這是筆者含括的「他人」範疇，仔細探索他人組成的元素會發現締結出的關係，都是被視為理所當然的因素，所以也需向這一切的他人道聲謝謝。當病人所有的心思與注意力都聚焦在身體的病痛上，便無法看見身旁的一切，筆者曾經亦是如此，當往民俗醫療發展時，削弱在西醫上的著力，出現很多的秘方或是名醫，這些都是病給出的感恩，原來身旁的一切，默默的為病人努力與付出。

二、陪伴

陳思樺（2006）的研究發現，個案覺得自己在最關鍵性的治療上，都有親人或是朋友依傍在身旁，筆者從生病的過程體驗裡，感受陪伴是件極為重要的事，陪伴隱藏著安撫的療效。筆者食用鈣離子的治療過程中，幾次將要退縮放棄，尤其是排毒療程的階段，如果沒有師父們在旁提攜，喊著加油，給著希望，相信這些民俗療法的過程是無法繼續進行。延伸至生病過程中，如果病人的身旁，有親朋好友的相互扶持，應是能讓生病的療程較順利進行。

陪伴方式多不勝數，筆者想在本文談論也是認為接受民俗療法時，最不可或缺的角色，即是相互提攜的陪伴，若是地點為在病房時，陪伴除有事務性的作為外，抱持平和的態度對待病人，或是默默的祝福、靜坐在病床邊等候，以筆者陪病經驗而言，這樣的陪伴對病人而言是美事一樁。當病人生病時，無須花力氣在經營人際關係上，而是要有更多的機會休息，筆者先在這兒止住，因為陪伴是可用縱深的視野探討的面向，日後筆者也在此多做著墨。

三、分享

筆者體驗過的民俗醫療經驗，期盼能與他人分享，因為病給出的痛，造成身體不適外，亦會伴隨負面情緒，甚至影響病人、家屬或是親朋好友的生活，因此筆者認為病還教出一個很重要的訊息，即是與他人分享。民俗醫療未必適用於每個人，但當他人需要這些資訊時，相信曾經因民俗醫療而受惠的人，自然是慷慨讓「經驗」如流水般源源不絕的流傳於民間，從此點可看出民俗醫療是藉由彼此分享而來的經驗談，進而造成口碑，讓民間流傳的文化得以發展。

陸、民俗醫療的再轉化（流傳於寺院的民俗醫療相關資訊）

首先界定筆者所談的民俗醫療再轉化，筆者認為以下介紹的相關醫療資訊，是將民俗醫療的概念帶回家享用，當病人無法前往國術館接受民俗醫療的診治時，筆者想出在寺院進行「變則通」，調整身體並用簡易可獲取的工具來進行相似民俗醫療療效的方式，筆者稱此民俗醫療的再轉化。

一、腳束帶

這方法類似推拿，將3條束帶綁在大腿以下的部位，身體自然會發熱，故有保暖作用，另外脊椎側彎或長短腳的病患，將3條束帶綁好後，再將腳抬起呈現彎曲，做身體前後擺動的動作，也可以調整脊椎和長短腳。接觸機緣乃是寺中的師父，在冬天時容易腳抽筋，以中醫師的說法是因體質屬於寒性，所以信眾幫師父們找到這個可以取暖的工具，但前提是要耐得住被綁，使用過後真的很有效。被綁的感覺非常不舒服也無法動彈，嚴格的說，很像木乃伊的感覺，而在睡覺時被綁起來，也有諸多不便，連翻身都難。若要如廁，需費心於來回拆解和重新綁好束帶之間，所以使用此法的人，必須具備耐心與恆心，方可達到療效。

此法在寺院中傳播時，即有研發養生產品的公司，仿照相同模式製作3條束帶，並在市面銷售。



二、香茅枕頭

當身體將進行躺在床上休息的動作時，如何使背部完全平貼於床上，其實這是件很困難的事，這個問題一般人較少注意到這一點，但對於處在脊椎疼痛的人而言，的確需好好思考與探究。睡覺只是長時間的休息，以有脊椎狀況的人來看，並非休息時間長短的狀態，可能因為一夜的平躺，起床後導致一整天腰痠背痛，而影響生活作息。

筆者為讓脊椎完全的敷貼在床上，將香茅枕頭當成身體與床鋪之間的媒介，依照自己的身高、體重，量身訂做約160公分長的枕頭，在睡覺的時候，將整個身體放在香茅枕頭上面，此時身體的每一部位，會因個人的身形完全敷貼在枕頭上，背部與枕頭間不會有縫隙，而香茅枕頭有竄氣與活絡筋骨的效用。筆者與寺中師父自創的調整脊椎的方法，使用約近半年的時間，每每在起床後便覺得身體很舒適，沒有腰痠背痛的感覺。這個方法對於正在調整脊椎的人，有舒緩腰痛與似泡藥浴的感受。



三、檜木床墊

寺院中少有接觸按摩的機會，但對長期有骨骼困擾的人，按摩即是修復身體不可忽視的條件，因為它有舒緩的效果，當時筆者的靈感來自病患可以藉由腳底按摩舒解氣血不通之處，故將此概念轉化成舒解背部的方法，應是可以調解全身酸痛，找來檜木坐墊，將它們一張張的拼組成床墊，病人隨時可在床墊上時左右翻身，甚至平躺皆有睡在按摩床的效果。



這些相關資訊，都需拜寺院中隱形不見的醫療網絡之賜，和感謝信眾與師父們經驗的提供，對身體有益之醫療方法，各種不論是內服或外用的奇特醫療方式，經過口耳相傳建立的口碑，才得以讓不成文的民俗醫療方式，存在於俗民大眾的生活之中，雖然因身體的不適激發出眾人的智慧，經由病痛的教導，亦需對身體給出的豐富的體驗說聲感恩。

柒、結論

醫療人類學家說，各地的民俗醫療的長處是：一、以病人為本位，而不以疾病為本位。它關心病人作為一個「人」，來處理病人身上之病痛。二、視病人為一整個互有關連的「有機體」，而不會頭痛醫頭，腳痛醫腳。三、照顧到病人身、心、靈三方面之需要，注意到生病的各種有形及無形的原因，病痛的近因與遠因。病人不只是一個身體，而是

鑲嵌在宇宙、天地、社會、社區、家族的一個個體。四、注意預防及保健。要求每個人平時清心寡慾、做善事、積功德、少接觸病源所在的聲色場所，則自然身心平衡少病痛。一個生活規律，作息正常，有正當工作，有美滿人際關係的人，當然生病機會較少。（張珣：2001）³¹

這是民俗醫療的特色，以全方位的角度對待病人，除照顧身體之外，最重要是關懷病人的心，徐慧君（2006：11）說民間盛行的療法，能讓一般民眾接受，舒緩罹病所造成的焦慮與無助感，在病因的解釋上給於高度的抽象，越來越滿足病人疑惑的心理需求。病人對於自己身心的不平安的理解，即可能是民俗醫療的療效發生點，民俗醫療的療效在哪裡？就是發生在當下不見的、隱藏的心理情緒中。這也是讓民俗醫療能經由口耳相傳的方式，廣泛的存在民眾的生活中。

筆者撰寫文章時，深深感受到民俗醫療的力道，民俗醫療是人、身、心，三位一體的醫療方式，重重的深刻在俗民大眾的生活，也發現民俗醫療與生活是密切連結，似乎是無法與生活以區分的模式下進行。令人驚奇的是這些療法竟也存在寺院中，出家師父對於民俗醫療的熟悉度，如同好友般的親切與熱絡，當筆者將民俗醫療的療法，利用再轉化的模式流通於寺院裡，如香茅枕頭、艾草浴、檜木床墊、束腳帶等，這些再轉化的民俗醫療的再利用，真如將民俗醫療帶回家享用的感覺。此研究讓筆者體驗與回味民俗醫療再轉化的經驗談，³²日後有緣，筆者想繼續探討民俗醫療再轉化的面向，藉由透過口耳相傳的力量，將深刻入俗民大眾生活的民俗醫療，從自身做起，透過簡單的照護與方法，讓處於病痛的人，能有一道轉病痛為柔適之路。

31 張珣（2001），〈致中和與身、心、靈平衡的醫療觀〉，中華科技史同好會會刊，2卷1期。頁19-21。

32 非常感謝林美容教授的教導，讓筆者藉由撰寫此論文的因緣，反思「病痛」對自身的意義，以研究者的角度，看到不同視域，使得筆者有更深層的體悟。從此研究中更是覺悟到，從自身做起的保健工作，是營造最佳生活品質，不可或缺之要素。再次感恩林美容教授的教導。

捌、參考資料

王紫君、余安邦

1999，〈臺灣女性的病痛經驗及其詮釋：身體、社會與成就〉，頁127 - 181，發表於徐正光、林美容主編，《人類學在臺灣的發展：經驗研究篇》。

李萬瑤、黎文獻編著

2007，《萬用民俗療法大全》，臺北：元氣齋出版社有限公司。

胡幼慧主編

2008，《質性研究：理論、方法及本土女性研究實例》，臺北：巨流圖書股份有限公司，第10章：參與觀察法，作者：嚴祥鸞，p163。

徐慧君

2006，〈糖尿病患生病經驗與疾病意義之研究〉，高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。

張馨文

2001，〈談“民俗療法”〉，新使者雜誌，66期，頁31 - 32。

張 珣

2001，〈致中和與身、心、靈平衡的醫療觀〉，中華科技史同好會會刊，2卷1期，頁19 - 21。

2004，《疾病與文化》，〈評介有關「臺灣民間疾病觀念」的幾個研究〉，臺北：稻香，第5章，頁55 - 75。

2009，〈改框或改信？民俗宗教醫療的療效機制〉，臺灣宗教研究，第8卷第2期，頁1 - 25。

楊慧敏譯，安心編譯部編

1999，《半身浴治百病》，臺北：世茂出版社。

陳思樺

2006，〈我憂鬱，因為我卡陰－憂鬱症患者接受臺灣民俗宗教

醫療的療癒經驗〉，慈濟大學宗教與文化研究所碩士論文。

謝國雄等合著

2007，〈以身為度、如是我做一田野工作的教與學〉，臺北：群學出版有限公司。

賴信陵

2010，〈臺灣文化脈絡中民俗療法對專業諮商工作者的啟示〉，諮商與輔導第290期，第17 - 20頁。

鄭志明

2004，〈宗教與民俗醫療〉臺北：大元書局。

網路資料：

<http://www.lxp.ks.edu.tw/product/religion/pu-xian.htm> 普賢菩薩警眾偈

http://www.ht.org.tw/religion/nre3_3.htm 行天宮收驚介紹

<http://taiwanpedia.culture.tw/web/content?ID=2079> 臺灣大百科全書 宗教療法詞條

http://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx，戒臘

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!L2bHKH.RGB5SLJTD1aVNu98-/article?mid=79>

李鳳山的甩手功

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!0LkYqsCUAgRhCXW4BZxC/article?mid=16980>

法薰禪院部落格。

http://dsfon.blogspot.com/2010/11/blog-post_03.html 紅豆薏仁湯功效。

<http://tyn.myweb.hinet.net/products31.htm> 鈣離子部落格。

<http://blog.sina.com.tw/ca22/article.php?pbgid=43028&entryid=630177> 鈣離子資訊。

<http://etext.fgs.org.tw/etext6/search-1-detail.asp?DINDEX=10750&DTITLE=行>

堂。

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!YN6iDDuWGBZMeu7BArgCVspNxOvrpg--/article?mid=13595>筆者敲打膽經位置圖

<http://www.relativehumanity.com.tw/cm/jingluo.htm#11>中醫世界足少陽膽經圖

<http://relativehumanity.tieus.com/web/cm/jingluo.htm#7>中醫世界膀胱經位置圖

<http://www.hairway.org/show.aspx?id=625&cid=76&page=59>求醫不如求己敲打膀胱經療效

Exploring the folk medical experience of Taiwan's monk

Liang Hsin Lan , Shih Tzong Yen*

Abstract

The aim of this paper is based on monk subjectivity to explore the visible and implicit possession of the folk medical activities and network in the temple. From my own experience, I found the Folk medicine always combination of the Han Chinese culture and psychological factors. By doing so, it can spread widely. That's also the reason why the Folk medicine can be adopted by Chinese society. Nowadays the existing folk medicine in the temple has similar spread mode. Monks re-convert the folk medicine in order to fit in with monk's life. From the folk religion and folk medical practices viewpoints, I try to figure out the meaning of "disease" to people. They show the folk medical practice forms are generated from interpersonal relationships and close to the monastic life style. Depending on the interpersonal reliance and public praise forms the type of medical network which especially belongs to the temple. Comparing to Western medicine which bring out a sense of authority and alienation, the folk medicines are more close to the human daily life.

Keywords : Folk medical experience, Folk medical psychology, Monk, Re-convert

* Institute of Religion and Culture Graduate

臺灣文獻

第六十二卷第一期