



西藏癒療

目前，各地正掀起一股東方養生熱，於是訴求自然養護、身心放鬆的spa，也開始向注重天人能量平衡的西藏古療法取經。一次偶然的邂逅，隱身在曼谷鬧市中的「Chi Spa」，讓旅途中感到身心疲憊的我，有機會體驗到西藏癒療的神奇美妙。

點

上一面藏香，鼻鼻的輕煙裡，一股神秘莫測的藏傳清香瞬間散逸開來，彷彿整個心靈、思緒也隨之飄往遙遠的異域；又或者燃亮一盞喜馬拉雅粉紅酥油燈，明滅的燭火，把藏人喻為「生命之燈」的護燈，輝映得格外喜紅，沉澱億萬年的礦物質釋放出負離子，中和了科技生活中過多的氧離正常，好比天然的空氣清淨機。

有如James Hilton在《失去的地平線》中所描繪，西藏，讓旅人感覺似乎離天界更近了。西藏的吟頌音樂，總是把人帶到一種寧靜祥和的精神境界，獨特的地域人文、奇花異卉和礦物，幸

主頁：芳療師以鐘鈴清脆的叮聲時時賞喉嚨。下：西藏唱鉢結合水中按摩，身體內每一個細胞皆有感應。

育出使人身心健康、情緒沉靜的養生智慧，世代相傳逾千年。聽說，用焚香驅邪除障不只出現在藏族社會，其實美洲、埃及等民族也有香薰祈福儀式，然而純天然藏香乃出自藏醫配方，嗅聞起來層次深遠，至少調和十幾種藏藥、植物花卉、甘露而成，能夠治療感冒，也可以用來泡浴養生。香氣清雅、不呛鼻、不添加化學藥物，才是上品藏香。

現在藏族社會，其實美洲、埃及等民族也有香薰祈福儀式，然而純天然藏香乃出自藏醫配方，嗅聞起來層次深遠，至少調和十幾種藏藥、植物花卉、甘露而成，能夠治療感冒，也可以用來泡浴養生。香氣清雅、不呛鼻、不添加化學藥物，才是上品藏香。

從八世紀開始發展的西藏醫學，因地理位置和古絲路四通八達，融會漢醫、印度、波斯和喜馬拉雅雪域諸國的傳統醫療，多元發展自成一套系統，直到近代才開始被人評比為中、西醫之外的「第三大醫學」。藏醫似乎更重視預防病氣入侵，營造悅性環境和靈性開發，相信每個細胞都有記憶，凡是負面情緒如恐懼、憤怒、焦慮都將烙印在細胞這層。嚴峻的高山氣候，更賦予藏藥天生抗寒耐凍強韌的生命力，無形中也增加神秘而稀有的色彩，如紅景天、藏紅花等，自古被視為活血強精的抗老補品。

繼印尼Jamu藥草、泰國古式按摩和藥浴、印度阿育吠陀養生之後，另一個二十一世紀人類尋求健康的古老智慧——西藏療療(Tibetan Healing)，正逐漸掀開神秘面紗。如果你和我一樣，想在旅途中輕鬆spa一下，就讓我告訴你，我最近發現一家攝取西藏、喜馬拉雅自然療療概念的「Chi Spa」出現在曼谷，以西藏熱石按摩、草本美容，配合頌鉢音療來美化身心。

從曼谷車水馬龍的市街走進Chi Spa，室內光線分外幽秘，遙從兩樓的渾厚石牆傳引我，宛如深入一處秘穴，類似聖堂般的古樸靜謐迎面而來，似有若無的西藏草本藥香鑽入鼻息，此時，再匆忙的腳步也在不知不覺間緩慢下來，享受「瞬間隱遁」的寧靜片刻。



首先，引起我好奇的是西藏熱石療，原來熱石療也是西藏高原抗寒的古老傳統之一。藏族向來視石頭為有生命、有靈性的物體，在西藏旅行、路邊、湖邊不時看到堆成小塔的Mani馬尼石，石面刻有「唵嘛呢叭咪吽」六字真言和吉祥圖騰，具有護佑和祈福的含意。Spa按摩所用的黑卵石，特別請西藏寺廟的喇嘛篆刻祝福文，經過加持後的黑石，匯集了遠古避凶的淨化能量。芳療師先加熱黑石後塗抹精油，接著運走全身經絡穴道，促進氣血循環，我感覺一股熱流從肩頸滑過腰臀流淌到腳底，暖了身子，不知不覺進入夢鄉，最後芳療師以鐘鈴清脆的叮聲，才將我那神遊在九天之外的靈魂給喚醒過來。

曾經有醫界實驗，心臟病人可以藉由三十分鐘的音樂療法，獲得等同十毫克安眠藥效，源自西藏的唱鉢，被spa界歸類為極有獨特的音波療法之一。唱鉢原是西藏寺廟的法器，當木棒摩擦唱鉢鉢緣，發出「噫——」有如天籟般微微震動的餘音，宛如一隻會唱歌的銅鉢，豐富的泛音如同身體和心靈天然的調音器，特別是將唱鉢靠近頭、臉、背部，能深入內臟產生共振，心靈感受更加強烈，由於大唱鉢音波深長，可以舒緩恐懼焦慮、讓中樞神經、腦波達到深層放鬆，所以適合在療程前使用，療程結束時，通常是用小唱鉢喚醒感官知覺。

是誰想到用西藏唱鉢來做水中按摩？這主意太妙了，我輕輕漂浮在奧地利的Blumau Spa水池中，水療師先讓我全身肌肉放鬆下來，再開始敲擊放在腹部上的唱鉢，音波透過人體內超過百分之七十的水分子傳播振動，不僅是耳朵聽到，連身體內每一個細胞皆有感應，彷彿妙不可言的內在按摩，全身頓時一陣悸動，連毛孔都忍不住唱起歌來。

定居在尼泊爾二十幾年的美國人類學家Carroll Dunham，長期

跟著當地藏醫探索這一片高山百草藥箱，眼看著當地的藥草自然療法逐漸失傳，於是她以永續農業和Fair trade的概念，在加德滿都創立了「Wild Earth」品牌，和當地婦女一起生產源自喜馬拉雅山區的純手工草本美容品，行銷全球。於是，高原青稞粉搥身一變成為時尚人士面復白嫩肌膚的聖品，禁牛奶香皂的滋養潤膚，讓歐美人士為之風靡，每年的西藏沐浴節和藏人溫泉洗禮也給了Carroll靈感，開發出西藏溫泉浴的產品，就算在家裡，也可神遊於遙遠的西藏湯浴……。

醴醴出湧特養生能量的西藏療療，想必還有許多等待世人探索的不老之秘，最後，就以Carroll Dunham這句名言：「健康療療之道，不需要護照，也沒有國界。」來作為這趟奇妙旅程的結語吧！■