楓城新聞與評論
Maple News and Commentary

尼泊爾 - 靈魂重啟之旅

臺大醫學院附設醫院教學部 陳牧禾醫師

雲端上的心靈食旅：從味覺覺醒，到靈魂重生

當你將目光投向喜馬拉雅山南麓，那個低調卻深刻的國度—尼泊爾—便不只是地圖上的存在，而像是一段等待你親自走進的旅程。你原以為這只是一次遠行，但當你真正踏入這片土地，你會發現，這是一場從身體出發，最後回到內心的轉變。

這趟旅程，從味覺開始，最終抵達覺知。

在尼泊爾，你學會用味覺理解生活

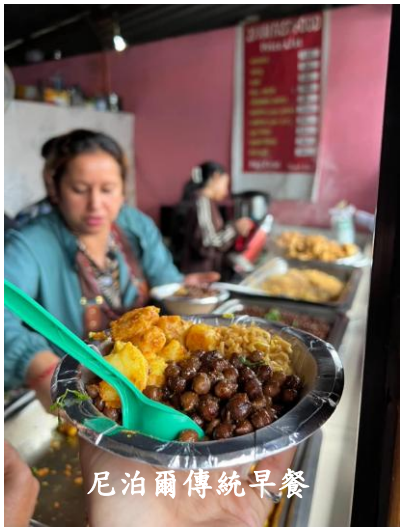
當你抵達尼泊爾，節奏會自然慢下來。這裡沒有過度的喧囂，也沒有強烈的催促，甚至連一日三餐，都帶著一種安靜的儀式感。

短短兩天，你或許無法走遍所有風景，但透過飲食，你已經足以貼近這個國家的本質。

清晨：讓身體甦醒

早晨，你在微涼的空氣中醒來。早餐不是匆忙，而是一種溫和的開始。

餐桌上，你會看到幾樣簡單卻紮實的食物：
Chana（黑鷹嘴豆）帶來自然的豆香與飽足感；
Aloo Dum（辣燉馬鈴薯）經過慢火燉煮，辛香滲入每一口；
Wai Wai（香脆麵）則提供輕盈卻愉悅的口感。


尼泊爾傳統早餐

當你慢慢咀嚼，會發現這些食物沒有過度修飾，但卻真實而有力量。它們不是為了刺激味覺，而是讓身體穩定地甦醒。

午間：文化在味道中展現

到了中午，你會遇見尼泊爾最具代表性的料理— Momo（藏式/尼泊爾式餃子）。

Momo（藏式/尼泊爾式餃子）

這些餃子浸潤在濃郁的醬汁中，由辣椒與起司（Datshi）構成。當你入口，辛辣與奶香同時爆發，帶來強烈而直接的感受。

第一口，你可能被辣度震撼；
第二口，你開始找到平衡；
第三口，你會理解，這就是尼泊爾的味道。

辣椒不只是調味，而是核心。這種毫不妥協的風味，反映出一種純粹的生活態度。

夜晚：在簡單中找到完整

夜晚，你會坐下來享用 Dal Bhat（豆飯定食）。

Dal Bhat（尼泊爾豆飯定食）

白飯作為中心，搭配扁豆湯（Dal）、咖哩、醃菜（Achar）與脆餅（Papad）。這些元素彼此平衡，構成一頓完整的餐食。

這一餐沒有華麗，但卻滿足。
你不只是吃飽，而是感到安定。

你開始理解：簡單，並不是缺乏，而是一種被精心保留的純粹。

從身體的飽足，走向內在的探索

當你離開喧囂的加德滿都（Kathmandu），身體已然被照顧好。接下來，你將前往博卡拉（Pokhara），不再只是旅行，而是開始一段更內在的過程。

在尼泊爾，你開始慢下來

當你踏上博卡拉（Pokhara）的土地，你會立刻感受到一種鬆動。空氣清澈，節奏緩慢，時間彷彿不再追趕你。

淨鼻壺（Neti pot）

當你抵達瑜珈學校，一切都很安靜。你領到簡單的用品：T-shirt、淨鼻壺（Neti pot）、Sutra Neti 管與背袋。

起初這些東西很陌生，但很快，它們會變成你生活的一部分。

住宿簡單而舒適，飲食清淡自然。沒有過多調味，只有讓身體回歸平衡的食物。幾天後，你會發現自己不再依賴咖啡或重口味，反而感到前所未有的輕盈。

每一天，你與自己重新連結

清晨五點，你醒來。這並不容易，但當你站在戶外，吸一口山間空氣，你會明白這樣的生活值得。

一天從梵唱開始，聲音讓你的心慢慢沉靜。

接著是練習。
你反覆進行 Surya Namaskar（日拜），從一開始的不熟練，到後來的流暢。你的身體開始記住節奏，呼吸與動作逐漸一致。

你學習各種體位，從基礎到進階，每一個動作都讓你更理解自己的身體。

而 Pranayama（呼吸練習），則讓你第一次真正認識呼吸。你發現呼吸可以改變你的狀態，讓你穩定、專注，甚至影響情緒。

戶外瑜珈平台（Shala）

理論：你開始理解瑜珈的本質

在理論課中，你接觸到 Ashtanga Yoga（八支瑜珈），理解瑜珈不只是動作，而是一種生活方式。

當你閱讀 Yoga Sutras of Patanjali 時，那些關於心與意識的討論，會在某些時刻與你的生活產生連結。

你也學習 Ayurveda，開始觀察自己的體質，理解飲食與情緒之間的關係。

這些知識一開始抽象，但隨著每日練習，它們會慢慢在你身上發生。

在聲音中安靜下來：你的滿月頌缽初體驗

頌缽（Singing Bowls）

當你第一次接觸頌缽，聲音不是被「聽見」，而是被身體感受到。你輕輕敲擊滿月頌缽，低沉而圓潤的共振緩緩擴散，像波紋一樣穿過你的手掌、胸口，最後安靜地停在呼吸之中。

所謂的「滿月頌缽」，是在滿月能量時期敲製完成的缽器，據說聲音更穩定、頻率更深層。當你用木槌沿著缽緣慢慢繞行，聲音從微弱逐漸飽滿，你會開始學會控制力道與節奏，也同時學會觀察自己的狀態——急躁時聲音破碎，專注時聲音則綿長純淨。學習的過程，其實不像技巧訓練，更像是一種內在的對話。你不再只是「發出聲音」，而是在聲音裡安頓自己。

帶走一個屬於自己的頌缽，價格約新台幣 5000 至 10000 元，滿月頌缽甚至價值數萬元以上。而專業的頌缽治療師，往往會配備至少 7 至 10 個頌缽，以便調和音律，達成聲音和靈魂的共鳴。

挑戰：你開始面對自己

課程並不輕鬆。淨化練習、長時間訓練、教學實習，都會讓你感到疲憊。

你可能會抗拒淨鼻練習，會緊張於教學，也會在疲憊時想放棄。

但正是在這些時刻，你開始真正認識自己。

你學會觀察恐懼，而不是逃避；
學會接受限制，而不是批判；
學會在不完美中前進。

轉變：你成為引導者

瑜珈廳（Yoga Shala）

當你開始教學，你會發現瑜珈不只是動作，而是一種引導。

你需要觀察他人、調整節奏、感受整體氛圍。這些能力會在不斷練習中累積。

當你完成教學測驗，你會明白，這不只是結束，而是一個開始。

離開：你帶走真正的收穫

尼泊爾博卡拉（Pokhara）- Purna Yoga Retreat 全景

當你準備離開尼泊爾，你會發現最難告別的，不只是這個地方，而是這樣的生活方式。

你會想念清晨的空氣、規律的節奏、簡單的飲食，以及那些一起練習的同伴。

但你帶走的，是更重要的東西。

你帶走了一種能力——回到當下。

未來，當你回到城市，面對壓力與混亂時，你會知道如何透過呼吸讓自己穩定，如何觀察情緒，如何在忙碌中保有一點內在空間。

這段旅程沒有真正結束。

它只是悄悄地，成為了你。