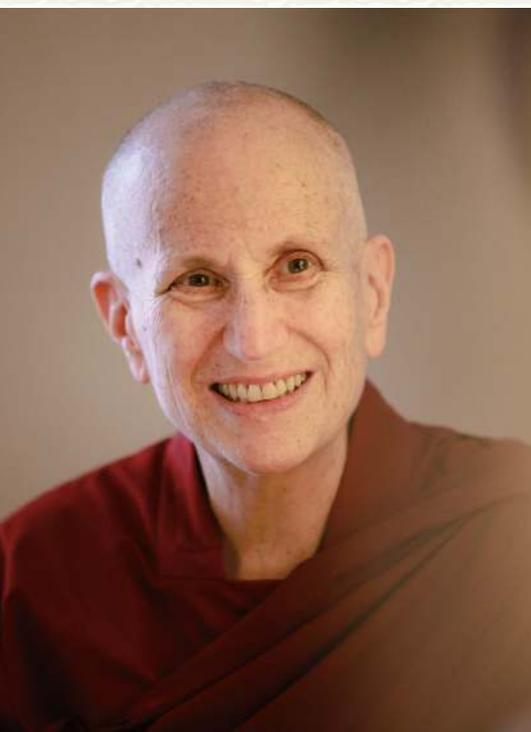


# 以願導航 創造共善能量場



(施純泰攝)

圖丹卻准 (美國舍衛精舍住持)

四十多年前，  
圖丹卻准法師從美國遠赴尼泊爾出家、到臺灣受大戒，  
期間隨著上師的法緣，弘化足跡遍及東西。  
回到西方遊化，深感尼眾共修不易，  
於是發願建僧，創立美國首座藏傳比丘尼道場，  
持續為社會大眾點亮佛法明燈。

長久以來，尋覓著生命的答案。1975年，偶然參加一位喇嘛指導的禪修，聽到這段話：「你們可以全然不相信我所說的，但你們仍然要去思考、實踐，看看我所說的，是否對你們有益。」從那時起，我對學佛產生了興趣。

## 遠赴東方出家求法

當年美國能夠學佛的地方不多，我決定辭去工作，遠赴尼泊爾和印度求法，並依止上師喇嘛圖丹耶喜和喇嘛梭巴仁波切；1977年，受了沙彌尼戒，戒師是達賴尊者的老師林仁波切。



成為沙彌尼九年後，由於藏傳佛教沒有比丘尼僧團的傳承，曾有女眾到臺灣受三壇大戒，於是我請一位道友幫忙，在得到達賴喇嘛的許可後，於1986年到臺灣元亨寺受大戒，正式成為僧團的一分子。我在修行上依止藏傳、戒律上依循四分律法藏部，時時提醒自己注意威儀，行止合宜，以符合兩個傳承上師的心意。

生活在不同的文化環境中，讓我有機會去觀照，美國文化如何在潛移默化中，影響著自己的人生，並在看到他人做法不同時反思：凡事依照美國慣常的做法，對於在其他文化生長的人們，一定是好的嗎？民主主義適合用在任何情境嗎？這種思惟幫助我開闊了視野，學習以多元的角度來看待事情。

初學佛時，許多經論義理尚未被譯成英文，必須靠善知識傳承，我非常珍惜跟隨明師的機會，聞法時，往往能感受到他們所開示的，正是其親身履踐的佛法，特別受用。上師也會給予一些個別指導，有時會叫我們做自己不想做的事情，或自認無法勝任的事情，雖然挑戰個人的自尊，但這些皆出自善知識的智慧與慈悲，我也全然信任著他們。

受大戒一年後，有一次上師要為西方眾指導禪修一個月，我在僧團還很資淺，卻被要求擔任助教，心想自己學習尚有不足，無力承擔，

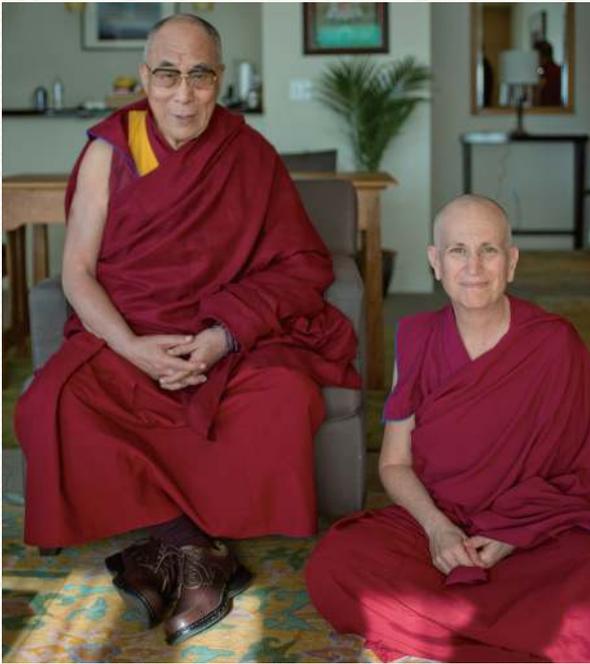
於是稟明上師。「你很自私！」上師嚴厲的一喝打醒了我，讓我鼓起勇氣接下任務。

## 隨順因緣弘化各地

又有一次，上師派我到義大利一所佛教中心去授課和領眾，縱然心中不願，但還是聽從指派，在艱難的執事中學習良多。過去如果上師指出我在處理情緒方面有問題，我可能會不以為然，但到義大利領執後，確實看到憤怒的情緒如何生起，也明白了如何用方法對治。

之後，我又被派到新加坡弘法，就在一切看似順遂時，在短暫返美期間，上師突然來信，將我轉至澳洲佛法中心。這是我人生中重大的決定，卻沒有被徵詢意見，霎時感到錯愕、沮喪且迷惘，不禁揣測是否當時領執的地方有人批評我？也許我該離開了？就在「離開上師」這個想法浮現腦海的瞬間，我嚇壞了。當下明白，唯一的辦法是放下憤怒，練習轉念，同時看見這些情緒是自己的責任，並不是上師的錯。

由於當時的因緣，無法前去領執，我寫了一封信向上師解釋原因，等待他給我另一份執事，但遲遲沒有下落。我又請示：「這次能否讓我自己作主？」上師回答可以。然後我知道，我無處可去了。之後兩年，我一人



圖丹卻准法師與藏傳佛教精神領袖達賴喇嘛（左）合影。  
（舍衛精舍提供）

獨行，猶如空中飄浮，因為沒有穩定的來源獲得四種依止資具，只能輾轉借宿居士家中，期間寫了《開闊心·清淨心》和《調伏自心——快樂生活的智慧》兩本書，而後回到達蘭薩拉求法一年，再前往美國展開巡迴弘法。

## 化逆境為修行資糧

那是一段艱辛的時期，但我從未想過還俗。之所以能堅持下去，是來自對「業力」的了解：我的孤獨與困頓，並不是出家造成的，而是這顆尚未調伏的心——無知與自我中心，讓自己陷入當下的情境。這個方法很有用，因為沒有可遷怒的對象，反而讓我看見問題所在，如果不喜歡這個果報，就必須停止造因，精勤修行。

在印度、尼泊爾的流亡藏人社區裡，信眾往往無力護持外來僧人。許多西方出家眾因為無法養活自己，不得不放棄出家身分，回國去工作。但我出家時發過願，其中之一是不為賺錢而工作，佛陀曾說，僧眾只要踏實修行，就會有人護持。即使在印度時，身上連買機票回國的錢都沒有，上廁所用的衛生紙也要一張張存好、省著用，我始終相信佛陀。

雖然自己不是很好的修行者，只求盡力而為，從未抱著「希望他人供養」的動機與人結緣，只是當他人需要時，分享佛法。感恩眾人慈悲護持，至今不曾挨餓，即使感到孤單的時候，只要睜開眼睛，就能看到自己正被眾人的慈心所圍繞。

我深信，解脫的關鍵在於捨離（或至少減少）世間八法：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。雖然現在還做不到，但只要經常思惟，就能避免期望事事隨心所欲。我也體會到，受到批評或名譽被糟蹋，對自己是有利的，因為它幫助自己調伏「我要這個、我不喜歡那個；事情應該是這樣」的心態，讓自己變得更謙虛。修行過程中，「幽默」對我來說非常有用，每當心對世俗的人事物產生貪愛的時候，就取笑自己，藉此提醒不去執取。

此外，修持慈悲心與菩提心，也有助於去除對「我、自我、我所」（I、me、my and



mine) 的執著。正如龍樹菩薩於《中觀寶鬘論·菩薩共學品第五》所說：「眾罪咸歸我，我善施眾生。」這個「取捨」的修心法，是透過觀想把別人的痛苦帶進心裡，藉以祛除自我中心，並把自己的身體、財產、功德、善根，全部供養給眾生，化為祝福眾生離苦得樂的慈悲心。這個過程擴展了自己看待生命的視野，能以更柔軟的心去感受他人的需要。

## 回到美國建立僧團

當我回到美國巡迴弘法時，發現大眾因不了解佛教，無法理解為何要供養僧團，佛法中心常由居士主持，僧眾則受邀主持活動，以及參與大寮、寮房等出坡工作。後來，西雅圖的法友基金會邀請我常住指導，我是裡面唯一的比丘尼，因此非常希望建立一座可以讓藏傳比丘尼共修的道場。

2003年，我取得舍衛精舍 (Sravasti Abbey) 用地，常住眾只有我和兩隻貓，背後沒有團體護持。當我坐在椅子上，思考著如何付房貸時，貓在一旁看著我，好像在說：「只要把我們餵飽就行了。」隨後在西方僧眾年度聚會中，我向不同傳承的開山長老請教如何建僧，從中得到很多啟發。秉持願心，並堅信佛菩薩的願力加持，我們就這樣隨順因緣，把精舍的大門打開，終於，護持慢慢進

來，還提前把貸款付清了。

過去在西雅圖的學生也會前來精舍拜訪，一開始只是好奇，幾年後願意跟隨出家。目前舍衛精舍已有14位常住眾，以及1位淨人，成為美國唯一培訓藏傳比丘尼的僧團。

## 從安己、安人到安世界

社會上有僧團存在很重要，對我個人來說，作為沙彌尼時，只專注於個人的修行，成為比丘尼後才真正體會到，我這個小人物能受比丘尼戒，是因為過去有上百萬的僧眾，從佛陀時代開始，歷經多代傳承，才把佛法和戒律保存下來。因此我現在也有責任，讓三寶傳承下去。

在這個物欲橫流的世界，有僧眾在道場共住的僧團，就像為社會指引正道的燈塔，帶來反思：我們是否要這樣糟蹋自然環境？我們真的需要戰爭嗎？正因僧眾將全部身心奉獻修行，尋求解脫之道，曾有居士寫信對我們說：「知道有人在這裡共修，對我們來說是很大的欣慰。」因為當生活遭遇困難時，他們可以隨時尋求僧眾幫助，或來道場共修。

例如美國總統大選後，很多人感到苦惱、失落，便寫信到我們僧團求助，甚至有人質疑：「這麼世界已經這麼糟了，還可以做什麼事？」於是我們花了一個星期，在網路上

播放開示，帶著大眾以佛法來看待當下環境：佛教的修行是在困境中成長，而不是期待活在一個完美的世界裡，或是等待大修行者來改變世界。眼前的局勢乃是業力現前，一定要練習面對和接受。

以我自己來說，在拜佛時，觀想這些政治人物都在我的身邊，我帶著他們一起拜佛，在今生結下善緣，來世就可能有機會一起修學佛法，同趨善趣。現今社會能夠共修學

佛，難能可貴。儘管我們景仰大善知識，但這些大德與我們周遭環境的因緣，沒有與自己來得深厚，如果這個環境需要有人發揮影響力，就必須由自己做起。

只要想到佛菩薩歷經無數阿僧祇劫護持著我們，從未放棄任何眾生，我們也應學習這樣的願心，在困境中盡力而為，培養慈悲和智慧，創造一個「共善的能量場」，為社會帶來寧靜祥和的力量。（林何臻採訪整理）

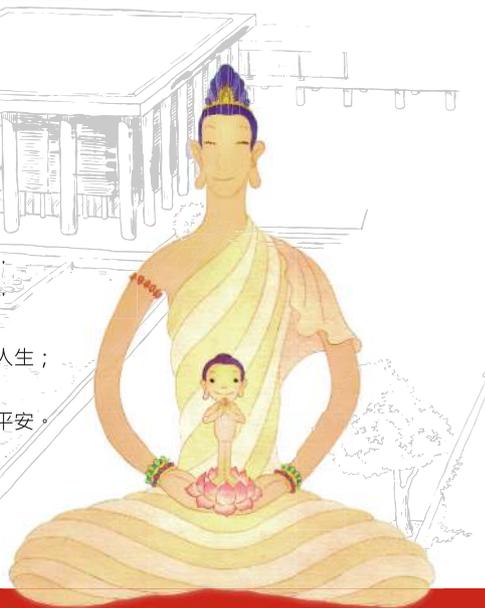


 農禪寺  
法鼓山

# 4/21 祈福 皈依大典

方丈和尚果東法師  
正授三皈依五戒

皈依佛、法、僧，  
接受三寶的祝福，  
讓佛法的智慧，  
點亮心燈，照亮人生；  
讓學佛的人生，  
得心自在，福慧平安。



活動時間 / 14:00~17:00

活動地點 / 農禪寺 (台北市北投區大業路65巷89號)

報名對象 / 年滿6足歲以上，未曾於法鼓山體系皈依之社會大眾

報名日期 / 2/21起，需預先報名！

報名須知 / 1. 網路報名：請至皈依專網報名

<https://www.ddm.org.tw/refuge/index.asp>

2. 親自報名：請至農禪寺知客處填表。

※恕不受理傳真、郵寄、電話之報名方式，亦無需繳交照片。

洽詢方式 / 02-2893-3161 #801~804 農禪寺知客處

祈福皈依

