

耕耘荒地

遍灑菩提

圖丹卻准在美國創建首座藏傳僧團

陳昭伶

當西方遇見佛陀

今年台中太平佛恩寺三壇大戒會中，尼部七證中有位美國長老尼，45天全程參與戒會，時常保持親切笑容，特別引人注目。

他於1950年出生在美國芝加哥，從小生活在洛杉磯。自加州大學洛杉磯歷史系畢業後，於南加州大學攻讀教育碩士課程，在洛杉磯學校擔任教師。

在50年前，擁有人人稱羨的教職工作與生活，卻在25歲那年，毅然決然放下世俗一切，到尼泊爾科潘寺，跟隨圖登耶喜喇嘛及梭巴仁波切學習。1977年，依止雍增林仁波切（達賴喇嘛的資深親教師）座下，並受沙彌戒。

在尼泊爾和印度修學後，被派去歐洲弘法。後來，返回美國授課。當時美國的佛教資源較少，現實的困境未迫使他退轉，反而萌生創立培訓西方僧尼的藏傳佛教僧團之信念，給西方僧伽一個安心修

行的道場。

1986年，前來臺灣元亨寺參加三壇大戒，受比丘尼戒時，驚覺除了專注個人修行外，更需負起戒律傳承之重責。當下體悟到自己能受到珍貴的戒法，是因為兩千五百多年來，有無數修行者將佛陀戒法代代傳承，期盼未來能夠以英語傳授比丘、比丘尼戒。

「他」是來自美國舍衛精舍的圖丹·卻准長老尼（Ven. Thubten Chodron），此行帶領5位弟子來臺求戒。另，有位新加坡籍弟子耀慈法師（Ven. Thubten Damcho）隨行，在戒場為十餘位國外新戒即時翻譯。

創建美國僧伽中心、弘揚戒律

圖丹·卻准長老尼為創建美國第一個培訓西方僧伽的藏傳佛教僧團，於2003年，在華盛頓州東



2024.04.19圖丹卻准長老尼（左2）參訪台北善導寺，進行漢傳佛教與藏傳佛教交流。

部尋獲一農村區，擁有森林和草原的優美風景，即購入近240英畝之土地和簡單房舍，創立舍衛精舍（Sravasti Abbey）。

最初，只有他和兩隻貓咪，時常思量如何繳交每月貸款，在三寶護佑下度過重重難關，得以開展僧尼教育工作。之前，長老尼在西雅圖佛法友誼基金會擔任10年的常駐教師。舍衛精舍成立一、二年後，有5名曾在西雅圖在她指導下學習的學生來到道場支持他的工作。雖然他們以前沒有想過要出家，但他們受到了啟發，成為了舍衛精舍的第一批出家人。目前，精舍已有23位出家眾和4隻貓咪，貓咪的名字分別為慈、悲、喜、捨。

要以英語傳授比丘、比丘尼戒，首先要有傳戒的場地，為了實現這個宏願，目前舍衛精舍正在興建多功能大殿。大雄寶殿將供奉釋迦牟尼佛、阿難尊者、大愛道比丘尼。另，規劃有禪堂、誦戒堂和多媒體圖書室等，期盼成為一座解行並重之國際道場，注重學習、禪修與服務大眾。舍衛精舍發願培育出優秀僧伽，成為西方僧伽之楷模。

大殿原預計年底完工，但因經費問題，也可能明年才能完工。

追隨多位藏傳大師修習佛法

1975年起，卻准長老尼陸續追隨圖登耶喜喇嘛、梭巴仁波切、雍增林仁波切、達賴喇嘛尊者、讚扎色貢仁波切等多位藏傳大師修習佛法，也曾前往印度、尼泊爾、義大利、法國及新加坡等地修學，學習和實踐佛陀的教義。

長老尼為弘揚佛法，長年奔走世界各地，於北美、歐洲、拉丁美洲、以色列、新加坡、馬來西亞、印尼、印度等國家。他1993和1994年曾參與達賴喇嘛尊者的西方佛教教師會議，1996年，擔任「西方佛教比丘尼的生活」會議的共同主辦人。他積極推動各宗教間的友誼對話，還多次參與「心靈與生活會議」，達賴喇嘛尊者在其中與西方科學家進行對話。

卻准長老尼長年在亞洲、歐洲和美國研究與傳授佛法，經年在美國各地巡迴弘法外，西雅圖佛法友誼基金會和新加坡阿彌陀佛中心分別聘任為駐校教師。

自1997年起，長老尼開始從事監獄弘法工作，為其學佛團體開示佛法外，支援有心理健康問題及藥物成癮的囚犯，並與受刑人個別通信。

演說著書不輟 與達賴合著十一本書

卻准長老尼的演說與書籍廣受歡迎，擅長以精闢的分析，風趣幽默的方式，教導實用易懂的佛法，引導大眾將佛法應用於日常生活。

他的著作豐富且暢銷，2000年至今已出版《開心、清淨心》、《度母：解脫自在的秘密》、《誰惹你生氣？》、《當囚徒遇見佛陀》、《調伏自心：快樂生活的智慧》、《我知道什麼是佛法》、《培養慈悲心：觀世音菩薩相應法》、《我該怎麼辦？：49則逆轉生命的智慧》、《業力覺醒》……等著作。

此外，他與達賴喇嘛尊者合著多本書籍，有《達賴喇嘛說佛教：探索南傳、漢傳、藏傳的佛陀教義》、《尊者達賴喇嘛開示成佛之道》及其他9本「達賴喇嘛給初發心修行人的錦囊」系列叢書，這系列叢書後4本正在翻譯中，其他中文版已在台灣發行。《達賴喇嘛說佛教》這本書是序言，而10本系列叢書由淺至深，是引導西方初學者探究佛法的橋樑。

筆者說：「您與達賴喇嘛法緣相當深厚！」
卻准長老尼綻放笑容說：「我真的很有福報，可以向至尊的大師求法四十餘年。」



圖丹卻准長老尼（左4）率5位新戒弟子參訪士林法雨山普宜苑，與普宜苑開山住持照因長老尼（左5）、台大退休教授恆清長老尼（左6）合影。

筆者問：「你們一位在印度，一位在美國，如何合著《智慧佛庫》這系列的書？」

卻准長老尼說明：「每次到印度前，先向該團體申請訪談，約定時間後，達賴喇嘛會邀集多位格西和譯者與會。我會從西方人的角度來提問，達賴喇嘛會和格西們討論後，總結論點回應，我再慎重記錄下來。」

筆者問他對達賴喇嘛的印象，他說：「他雖然是位宗教領袖，卻從不談神力與玄理，相當富有幽默感，經常笑咪咪，大致有以下四點特質：

一、教導的佛法都是可實踐在日常生活，是一位很實際的長者。

二、探討佛理，每個主題都會從不同角度分析，並融合不同觀點。

三、相當重視邏輯，強調理性思維，避免迷信。

四、從不標榜自己是位大法師，反而強調自己是個普通人，對大家很友善。」

他舉了個例子說：「有次我問了一個小問題，達賴喇嘛和格西們激烈討論了許久，然後只回應我說：『這個其實我也不知道！』然後哈哈大笑。」

願有見聞者 共同護持邊地僧團

卻准長老尼以其熱情、幽默和簡潔精要的教學而聞名，傳承藏傳大師們的教法，重視佛陀教義在日常生活實際應用，擅長以西方人容易理解和實踐的方式來解釋。

筆者問：「現代人花很多時間在網路和手機上，可否提供一個簡易可行的修心方式？」

他指出：「要理性運用手機、運用科技，不迷失在虛擬的世界中，要回歸現實的世界，重視人與人之間的關係，進一步去探究生命的意義。要珍惜人與人的關係，並發大慈悲心去體諒別人的苦惱，設法去幫助他人、利益他人。」

當我們培養對他人的善意和慈悲心時，就會實踐佛法教義，會發起大菩提心，自利利他、成就佛果。

長老尼平易近人，以溫暖語調講述他求法、出家、受戒、弘法、建寺的精彩歷程，動人故事中承載著藏傳大師們的悲智與風采。

與舍衛精舍連繫的方式

電郵地址:	office.sravasti@gmail.com
網址:	www.sravasti.org www.ThubtenChodron.org
致電我們:	509-447-5549
捐款地址:	P.O. Box 447 Newport, WA 99156
郵寄地址:	692 Country Lane Newport, WA 99156
致電或寫信安排參訪時間	
	Sravasti Abbey
	Sravasti Abbey Venerable Thubten Chodron
	@Sravasti_Abbey @ThubtenChodron
	sravasti_abbey
	Sravasti Abbey

有興趣的讀者，可以關注圖丹卻准長老尼的個人網站：www.thubtenchodron.org。該網站有他的演講和教學影片。

佛教僧眾要在西方募款、招募義工、尋求資源並不容易，因此一位比丘尼能夠在邊地散播菩提種子，創建道場，教育僧團，弘揚戒律，為續佛慧命不斷地努力耕耘，需要堅強意志力與內心強大願力才能做到，企盼有緣見聞者可以共同護持舍衛精舍。