



(舍衛精舍提供)

圖丹·卻准

掌握修行核心， 迎浪而上

■ 編輯室

編按：

佛教傳入西方已逾百年，然而，要建立一個清淨穩固的僧團，既讓社會大眾理解與接納，又能讓出家人安心辦道，仍面臨諸多挑戰。本期特別邀請舍衛精舍住持卻准法師（Ven. Thubten Chodron）撰文，分享她在美國建設道場、建立僧團的歷程。

作為1970年代首批前往印度與尼泊爾學習佛法的西方僧人，卻准法師親身經歷了出家的艱難、持戒的挑戰——從西方社會對佛教的陌生，到僧團依賴信眾護持的困境，再到不同文化背景下實踐戒律，每一步都充滿考驗。然而，法師從未退卻，如今，開展出一個西方出家僧團的新局面，讓人看見希望與未來。

法師強調，佛法的延續不應僅止於文化上的調適，更須回歸對戒律與僧團精神的深刻理解，確保佛法的核心價值不因世俗化而流失。面對科技發展、氣候變遷與社會轉型，她更關心手機成癮正侵蝕人們的心靈，削弱人與人之間的連結，這不僅影響修行，也正在重塑當代社會的樣貌，值得我們深思與正視。

請您談談在西方建寺與建僧的過程。 為什麼僧團對於修行很重要？

我屬於1970年代第一批在印度和尼泊爾跟隨藏傳喇嘛學習並受戒的西方人。儘管我們的老師慷慨地傳授佛法，但由於他們剛剛經歷1959年中國共產黨接管西藏的動盪，作為流亡難民，當時的首要任務是生存與重建寺院，因此，他們沒有資源支持西方僧侶，許多西方僧侶不得不工作來維持生計。我們來自非佛教文化背景，家人和朋友並不了解我們在做什麼，而生活在亞洲，又面臨簽證和醫療問題，以及透過翻譯學習佛法、適應不同文化的挑戰。這些種種導致許多懷抱熱忱的西方修行者最終難以堅守戒律。

西方人的佛教寺院依然寥寥無幾。今天在西方，有更多專為在家居士設立的佛法中心，因此許多藏傳佛教的西方僧侶依然在非佛教文化的環境中獨立生活並努力養活自己。多年來，我一直有個想法，希望能在美國創建一座寺院，讓西方僧侶可以共同生活與修行，而不會遇到那麼多困難。於是，2003年，我在美國華盛頓州紐波特（Newport）建立了舍衛精舍（Sravasti

Abbey），從最初只有一名常住僧人（我自己）和兩隻貓開始，到如今已有22名常住僧眾和四隻貓。

僧團作為一個組織，對於佛法的傳承尤其重要。在寺院裡，僧眾可以舉行受戒儀式，定期傳授佛法教義，並為需要心靈指引的人提供幫助。這與分散居住的獨居僧侶或在家老師截然不同。而且在家老師有家庭責任，學生不能隨時登門造訪，請求指導。

佛陀在菩提迦耶成道後，首先說的一件事情，就是他不入滅，直到成立四眾佛子——即比丘、比丘尼，以及在家男居士與女居士。要讓一個地方成為「中國」（central land，即有佛法之處），四眾的存在至關重要，並且僧團必須遵循半月布薩、結夏安居，以及安居結束時的自恣等制度。這些集體儀式將為凝聚僧團和鞏固共同目標帶來強大的力量。

在團體中生活，有助於個人修行的成長。因為這樣的環境會促使我們反省自己的言行，並學習調伏自我中心與內心的煩惱。僧

團成員不能為所欲為；在寺院裡，我們是自願遵守作息規範，並參與集體活動，因為我們擁有共同的修行目標。俗話說：「森林中的樹木若彼此相鄰，便能相互保護，不受風的侵襲，並茁壯成長；但若相隔太遠，強風

則可能將它們吹倒。」當我們與持守相同戒律的僧眾一起生活時，彼此能夠互相扶持，共同維持良好的道德行為，培養良善的品格，並減少煩惱習氣。最終，這將幫助自己和他人走向解脫與圓滿的覺悟。

建僧的過程，您遇到了哪些挑戰？ 未來可能出現「美國佛教」嗎？

由於佛教在西方仍相對新穎，大多數人對佛法或出家人生活方式並不熟悉。他們不認識我們的僧袍，也不了解佛陀所建立的僧俗互依關係。當我創建舍衛精舍並向在家信眾說明僧團只吃信眾供養的食物時，他們以為我們會挨餓。

然而，透過向大眾宣導，大家紛紛挺身而出支持我們，我們從未挨餓過。早期，我曾接受當地一家報社的採訪，說明佛教寺院如何依靠「布施經濟」（economy of generosity）運作。第二天，一位完全陌生的當地女士開車送來滿滿一車的食物。隨著時間推移，當地一群熱心的義工自發組成團隊，無論風雨，他們都會採購並送來食物。此外，透過網路弘化，世界各地的人們得以認識我們，聆聽佛法，並發心捐助護持道場。這一切令人感動，也鼓勵我

們精進修行，以回報護持者的善心。

除了西方社會缺乏對佛教文化的了解，我們面臨的另一個挑戰，是如何調整與適應，使佛法能順利向西方社會傳播。例如，性別與種族平等在西方社會是重要的價值觀。如果有人來到寺院，發現某個群體似乎受到不平等的對待，例如，比丘尼被安排坐在比丘後方，且不被允許講經說法，這可能會讓許多西方人斷然拒絕佛教，相當可惜。正因如此，舍衛精舍將性別平等視為核心價值，並積極建立比丘尼僧團，儘管藏傳佛教傳統並未保存女眾受具足戒的制度。

我們由衷感恩臺灣的僧團為我們傳授四分比丘尼戒，也深深感謝那些比丘尼遠道而來，指導我們戒律的內容與相關儀式。目前，西方的尼眾為了受比丘尼戒，必須遠赴

亞洲，在陌生的文化與語言環境中完成受戒儀式。因此，我們的願望是，未來能在舍衛精舍以英語為男女二眾舉行受戒儀式。我們會根據文化背景做適當的調整，但必定會嚴格遵守佛法與戒律的核心精神。我們依循藏傳佛教傳承的經典和論著，同時也遵守中國傳承的律典。

關於所謂的「美國佛教」，我認為佛教在美國會持續發展與弘揚，但未必會形成一個統一的「美國佛教」，因為每個人的喜好與性格不同。我更憂心的是，如果修行者缺乏對佛教核心價值的理解，佛教可能會被非佛教的思想所扭曲，導致戒律被忽視，僧團



▲ 圖丹·卻准法師創立舍衛精舍，讓西方僧侶可以共同生活與修行，而不會遭遇到那麼多困難。圖為圖丹·卻准法師為發心出家者剃度。（舍衛精舍提供）

逐漸消失。因此，我們必須積極推動佛法教育，讓大眾理解僧團的價值，並釐清其在現代社會中的角色與意義。

舍衛精舍的願景是成為正法的燈塔和世界和平的使者，但位於深山，如何與世人連結？

精舍距離華盛頓州第二大城市斯波坎（Spokane）約一小時車程，並鄰近愛達荷州兩座規模不小的城市——科達倫（Coeur D'Alene）與桑德波因特（Sandpoint）。我們的僧眾定期前往斯波坎提供面對面的佛法教學，每月還舉辦「分享佛法日」（Sharing the Dharma Day）與「奉獻服務星期六」（Offering Service

Saturday），這些活動深受當地民眾喜愛。此外，我們全年開設各類課程與修行活動，吸引來自美國乃至世界各地的參與者。除了冬安居不對外開放，我們歡迎大眾前來參訪，甚至留宿，親身體驗僧團的生活。

我們在網路上也有相當的影響力，特別是YouTube，我們每天都會發布一位法師的



▲ 舍衛精舍除了面對面的佛法教學，也善用網路進行直播、發布影片，與世人互動。（舍衛精舍提供）

簡短法談，這些內容深受歡迎，因為它們幫助人們將佛陀的教法與日常生活相連結。許多訪客告訴我們，他們是透過這些線上影片找到了我們的道場。我們還定期進行直播，並上傳較長的教學影片。對於那些希望系統性學習佛法的人，我們則提供線上遠距學習——「舍衛精舍法友教育」方案 (Sravasti

Abbey Friends Education)。

我們定期更新網站，發布活動和生活照片。此外，兩位在國際間教授佛法的佛教書籍作者也居住於此——我本人以及另一位美國戒長比丘尼桑耶卡卓法師 (Kathleen MacDonald)。許多人透過我們的書籍和網站上的豐富教學資源，認識了舍衛精舍。

當社會發生重大事件，佛教徒能做些什麼？

作為佛教徒，我們應以開放且冷靜的心態回應重大社會事件，而不是陷入沮喪或恐懼。畢竟，這就是輪迴，而我們仍是受無明蒙蔽的眾生。困境與動盪是輪迴的一部分，這也正是修行佛法如此重要的原因。

對於像美國大選這樣的事件，我引導人們從佛教的角度來看待，認識到所有參與其中的人如何被無明所蒙蔽。政客、他們的工作團隊以及支持者，往往不了解因果法則及其深遠的影響，他們的世界觀僅限於今生。他們不會深思自己的行為是否符合倫理，也未必考量這些行為的長期後果，只專注於追求今生的快樂。當我們看到這種情況以及人們深陷其中的困惑和痛苦時，選舉這類事件便成為我們培養慈悲心的契機，而非讓自己陷入憤怒、恐懼或絕望之中。

我還強調，不應該針對特定個人進行批評或抨擊，而應以理性來評估其想法與行動是否實際而且有益。如果他們的觀點是錯誤或有害的，我們可以用智慧與慈悲來發聲，例

如，最近美國聖公會華盛頓區主教瑪麗安·巴德（Mariann Budde）呼籲川普總統對移民和 LGBTQ+ 群體展現同情心。我們應該從更廣闊的視角來衡量政府政策，關注它們如何影響所有眾生，而不僅僅是我們自身或特定群體的利益。最終，無論誰擔任總統，我們仍然要修行佛法，持守戒律，並持續教導與利益眾生。

至於洛杉磯的野火，我曾邀請住在當地的幾位老朋友，如果他們需要避難，可以來舍衛精舍暫住。幸運的是，他們的家並未受到影響。此外，我們也可以捐款資助災害救援組織。在保險領域，擁有專業知識的人也能發揮所長。由於美國野火頻發，導致火災保險變得極為昂貴，甚至許多保險公司已不再提供這類保險，使得許多人，包括舍衛精舍也面臨困境。從長遠來看，作為佛教團體，我們可以持續提升大眾對環境問題的認識，並盡己所能，為降低氣候災難的發生貢獻一份心力。

面對AI、氣候變遷、高齡化、少子化等問題，您如何看待？

雖然您沒有特別提及，但我特別關注的一個現象是智慧型手機的普及及其成癮性。我們對那個小小螢幕的沉迷削弱了創造力與思考能力，也破壞了我們與眾生之間的關係。例如，許多父母習慣性地將數位裝置交給孩子，以提供娛樂與安撫。然而，從長遠來看，這對孩子的心靈會產生什麼影響？他們是否在學習社交技巧？又是否能與他人建立真正的人際關係？

關於 AI，我們應該慢慢來，謹慎地評估如何負責任且有效地運用它，而不是僅因它是新技術就盲目追捧。我的一位學生曾使用生成式 AI 提出佛教相關問題，結果 AI 經常給出錯誤的答案。有一次，我們試圖尋找一條戒律的原文引述，然而聊天機器人卻捏造了一個經文中根本不存在的內容！看到現今社會傾向投入大量資源來開發 AI 以追求商業利益，卻忽視了對下一代教育的投資，這確實令人感到難過。

至於對高齡化社會與出生率下降的擔憂，每次聽到這些討論，我總是感到驚訝，因為僅僅 25 或 30 年前，人們還在擔心地球人口過多，積極倡導降低出生率。事實上，人口減少可能帶來某些正面的影響，因為我們早已過度消耗地球有限的資源。如果我們關注出生率問題只是基於經濟發展的考量，最終可能導致人口過度擴張，進一步損害地球上所有的生命。佛教的觀點能夠為科學界與科技領域帶來許多啟發，我期盼這些不同領域之間能夠展開更多深入的對話與交流。



▲ 圖丹·卻准法師極重視戒律與僧團的和樂共住。圖為舍衛精舍半月布薩的情形。（舍衛精舍提供）