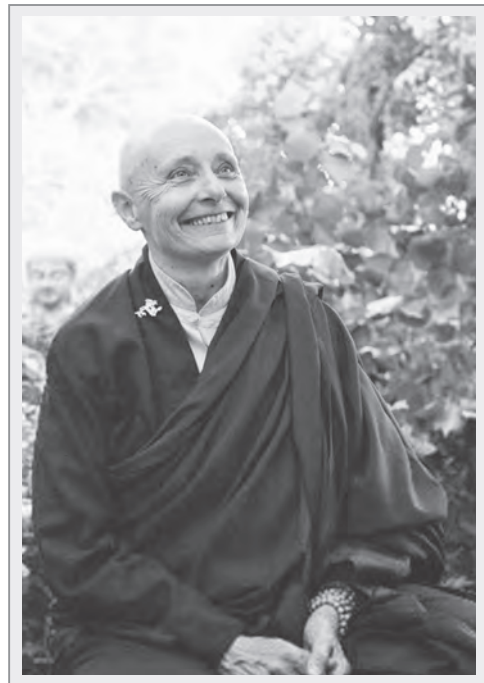


「我發願以女人身成佛，不論需要多少次的生命。」

——丹津葩默比丘尼

丹津葩默比丘尼（Jetsunma Tenzin Palmo），在西元二〇〇八年，由藏傳佛教竹巴噶舉（Drukpa Kagyu）傳承的上首——第十二世嘉旺竹巴法王授勳為「傑尊瑪」（Jetsunma），意為「尊貴的導師」，藉此肯定丹津葩默比丘尼的修持成就，以及她為提昇藏傳佛教女性修行者地位所作的貢獻；這項殊榮得到來自全球信眾的贊同與迴響，鼓舞了佛教所有女性修行者。

丹津葩默比丘尼在女性修行者還被隔絕在寺院組織之外的年代，就以長達十二年的洞穴閉關與長年的清修生活，成為世界各地佛教修行者的模範，並在印度創建道久迦措林尼寺院（Dongyu Gatsal Ling Nunnery），全力改變佛教比丘尼的修道困境。為了建寺，她在世界各地奔走、講演，她的修道事蹟也為出家、在家眾帶來清淨心靈的啟發。



丹津葩默比丘尼
(引用自<http://tenzinpalmo.com/>)

歸向內心的佛教徒精神

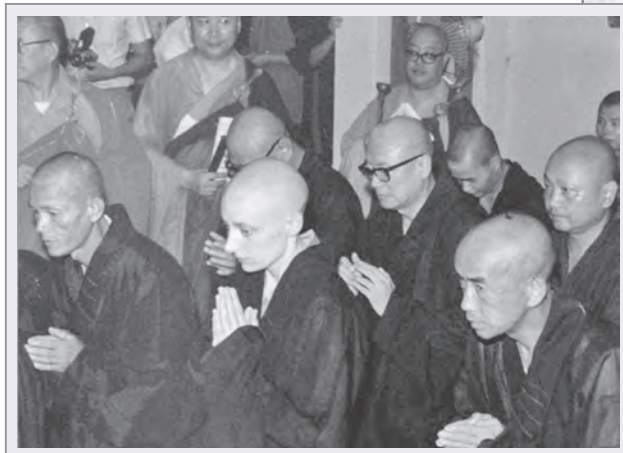
西元一九四三年，丹津葩默比丘尼出生於英國倫敦，本名戴安·派瑞（Diane Perry），從小就展現出靈光淨慧的性情。幼年的她相信內在的原始本性是圓滿的，但「如何獲得圓滿？」的疑問卻時常浮現在腦海。丹津葩默比丘尼透過各種信仰尋求解答，包括請問靈界指導、基督教傳道士、《可蘭經》、印度教，並向存在主義等哲學領域尋求答案。

十八歲時，丹津葩默比丘尼偶然閱讀佛教書籍《不動搖的心念》

(*The Mind Unshaken*)，她讀到一半，就用細微而驚訝的語調對母親說：「我是佛教徒。」這本書揭示了她一直以來尋覓的學習道路。在佛教尚不如今日普遍的一九六〇年代，丹津葩默比丘尼幾乎是孤獨地懷抱著熱情投入佛教。

邁向修行之路

在一次閱讀佛教概論書籍的機緣中，她讀到有關藏傳佛教「噶舉派」的介紹，當時，內心有個響亮的聲音告訴她：「妳屬於噶舉傳承。」而後閱讀《密勒日巴傳》，丹津葩默比丘尼更下定決心，前往印度學習，成為當時少數幾位率先學習藏傳佛法的西方人士之一。



丹津葩默比丘尼（左二）1973年時在香港接受比丘尼具足戒留影（引用自<http://tenzinpalmo.com/>）

丹津葩默比丘尼籌足旅費，前往印度求道，在英國籍比丘尼坎周·帕摩（Khechok Palmo）所創設的「年輕喇嘛家庭學校」工作（編者按：坎周·帕摩為西方第一位出家的藏傳比丘尼）。三個月後，在她二十一歲生日那天，丹津葩默比丘尼遇到她生命中真正的上師：第八世坎初仁波切（Khamtrul Rinpoche），並於三個星期後在坎初仁波切位於巴努里（Banuri）的寺院出家。她是繼坎周·帕摩之後，第二位成為藏傳比丘尼的西方女性。

藏傳佛教女性修道者的困難

丹津葩默比丘尼是坎初仁波切唯一一位比丘尼弟子，但身為僧眾中唯一的女性，她在寺院中不能參加日常活動，更不能接受藏傳佛教的傳法與神聖的儀式。對於這些奇怪的處境，她形容：「那種感覺就像是來到一個豐富的盛宴，卻只吃到一兩塊麵包屑。」

這也是所有渴望修行的藏傳比丘尼所遭遇到的困境，當比丘在寺院中學習經

典或練習辯經時，比丘尼卻沒機會接受教育或修練更高深的教法，反之，只能學習一些簡單的儀軌，或在大寮中為僧眾煮飯。儘管面臨困境，但並沒有阻礙丹津葩默比丘尼修行的決心。她嘗試著在困難的情境中，練習反觀內心的執著，並發現「佛陀從來沒有說過女人不能成佛」的記載，丹津葩默比丘尼因此發下誓願要以女身獲得證悟，她的發願啟發了世界各地無數女性學習佛法的信心。

雪洞修行

丹津葩默比丘尼在二十七歲時，聽從上師的建議，前往位於西藏邊境的印度希馬查·帕地西（Himachal Pradesh）最北山區的拉乎爾。當地村落及寺院中不時舉辦的團體活動，使她很難專注閉關。最後，丹津葩默比



站在閉關洞穴外的丹津葩默比丘尼（引用自<http://tenzinpalmo.com/>）

丘尼依循一位老比丘尼的經驗，攀越矗立於塔優佛塔（Tayul Gompa）後方陡峭的高山，找到一處幾乎與山壁合而為一、極為隱蔽狹窄的洞穴。丹津葩默比丘尼接納了一切，在一般人難以到達的險惡洞穴中，進行徹底寧靜的閉關修行。

對於一位並不健壯的女子而言，獨自生活在與世隔絕的山洞，無疑是一項挑戰，她必須一一克服包括水源、食物與雪域氣候等惡劣環境的考驗，同時進行心靈的探索。雖然丹津葩默比丘尼並不在意自己的安全問題與物質需求，但在洞穴中單獨面臨的危險、不時的病痛及食物的缺乏，讓她曾經遭遇死亡的威脅。

面對種種的艱難，她平靜地說：「你克服它，因為你必須克服。西藏人有句諺語：『如果你該生病，你就生病。如果你該死去，你就死去。』這個想法解答了我的問題。」在長期的閉關中，她必須面對自己赤裸的本性，歷經彷彿剝去一層層洋蔥皮般的修行，時刻保持覺知，以清明的心活在當下。洞穴生活並沒有為丹津葩默比丘尼帶來人際相處的阻礙，她看來特別地友善、健談，更極度敏銳地感知人類的需要與苦難。透過閉關，她認識自己生命的真實面目，並且瞭解佛法的真相；她獲得一種內心的自由，使得接觸她的人體會到一種淨化的力量。

重返社會為改變付諸行動

走出雪洞的閉關修行後，丹津葩默比丘尼來到義大利的亞西濟（Assisi），重新接觸自己昔日所放棄的西方經驗：音樂、藝術、宗教、文化等歐洲傳統，平衡東方與西方、孤絕與群體，而加深了自己修行體驗的圓滿。不久後，當地的基督徒風聞她長期閉關的事蹟，邀請她分享修道冥思的經驗與困難。人們開始聽聞她的名聲，並紛紛邀請她演講，丹津葩默比丘尼的影響力逐漸遠播。與此同時，她仍每日進行佛教的禪坐修持及短期閉關。

她曾參與一項在義大利珀麥亞（Pomaia）附近，為西方佛教比丘尼所設立的尼眾寺院興建計畫，讓她看見比丘尼仍面對著從一個中心遷移到另一個中心的修行難題，這樣的環境並不利於比丘尼的修行生活。

西元一九九三年，丹津葩默比丘尼受邀到印度的達蘭沙拉，和來自歐洲、美國及西藏的各傳承代表參與佛教會議。在會議中，丹津葩默比丘尼直言陳述比丘尼無法與僧眾一樣接受相同教育及修行指導的不平等待遇，震驚與會的教界長老及僧團執事。而後，她開始為提升比丘尼的教育及地位積極展開行動，並得到一些團體的支持。

設立道久迦措林尼寺院

九〇年代初，丹津葩默比丘尼所屬的竹巴噶舉寺院喇嘛提議一項計畫：為竹巴噶舉傳承的比丘尼建設一所比丘尼寺院。她回想起第八世坎初仁波切曾在不同場合建議她興辦比丘尼寺院，如今是時候了，丹津葩默比丘尼開始

了在印度籌建道久迦措林（Dongyu Gatsal Ling）比丘尼寺院的計畫，目標就是提供比丘尼接受教育、修行及各種訓練的機會。丹津葩默比丘尼並環遊世



道久迦措林（Dongyu Gatsal Ling）比丘尼寺院
（引用自<http://tenzinpalmo.com/>）

界，為籌辦比丘尼寺院的計畫四處演講，尋求支持。

來自西藏及喜馬拉雅山邊境地區的年輕女尼，多半沒有受教育的機會，道久迦措林尼寺院專為這些比丘尼而設置，除了經論研讀之外，也強調實修，每年中有兩個月的時間進行每日禪坐練習。由於喜馬拉雅山邊界山區大多盛行竹巴噶舉的傳承法門，比丘尼寺院讓女尼學習竹巴噶舉的傳承，大有助益她們回家鄉弘法。丹津葩默比丘尼並找出讓女尼能自力更生的方法，訓練女尼了解這是她們的尼院，將由她們自己經營。

丹津葩默比丘尼成立比丘尼寺院的的目的之一，也在於透過口授傳承，恢復竹巴噶舉體系中獨特的女瑜伽士密法傳承，比丘尼寺院訓練尼眾經過基本教法和儀式、禪修訓練，從中選擇較合適的人選修習這項傳承。同時，丹津葩默比丘尼也籌設國際閉關中心，希望提供做為女尼及外國女性專心實修的場所，尼眾則可擔任指導老師。



丹津葩默比丘尼（右）正在指導道久迦措林寺院的比丘尼
(引用自<https://www.facebook.com/pages/Jetsunma-Tenzin-Palmo-official/128315270626403>)

為尼眾爭取展現潛能的平等機會

在丹津葩默比丘尼的努力之下，越來越多地區及團體，針對藏傳女尼被忽視的受教育與修行問題，進行調整的行動。而丹津葩默比丘尼致力於提升女尼的教育工作，並不在於她們是否感覺平等，最主要的用意在於——為女尼爭取展現內在潛能的平等機會。丹津葩默比丘尼不是唯一辦理女尼教育工作的人，但確實是最早的幾個之一，她曾在一次演講中提到，當時籌建比丘尼寺院最大的困難之一，就是說服這些出家的尼眾相信「她們是值得別人來關懷的」，當女尼看到年輕一代的出家女眾有受教育及實修的機會，她們相信這將會帶動社會對女尼、或女尼對彼此間觀念的改變，這是一個革命性的過程。

如今，藏傳比丘尼的現況比過去改善許多。西元一九九五年在達蘭沙拉，

六十位尼眾在達賴喇嘛和許多長老面前公開辯經，這對尼眾而言是極具意義的一刻，她們瞭解到自己和所有比丘同樣具有能力，更能培養出極大的熱忱來修行、研習與成就。

丹津葩默比丘尼將生命奉獻於刻苦的修行之路，親身實踐「佛性超越性別」的真理，並讓所有心存懷疑的人了解：在相同的條件與環境下，比丘尼同樣擁有獨當一面的自信與能力。她獨自在雪洞完成長達十二年的閉關修行，亦不自足於個人領悟佛



丹津葩默比丘尼於慧炬印光祖師紀念堂演講時風采
(本刊編輯室檔案照片)

法，更進一步發揮智慧與慈悲的心量去自覺、覺他，一手主持、籌建培育女尼的寺院。由她而起的獨步壯舉，不僅令佛教界重新重視尼眾人才的栽培，亦使全天下女性修行者，都能成為志同道合的善知識，一同徜徉於清淨涅槃的正路。丹津葩默比丘尼所展現出來的氣魄和格局，超越了一般世間所謂「巾幗不讓鬚眉」的女中豪傑，體現她此生所秉從的「佛、法、僧三者不一不異」的修心法要，誠可謂是對近代佛教貢獻卓著、影響深遠而為佛門化育無數英才的法門龍象，其所塑造出的修道典範，也必將引領全天下有志修行的女性，共同邁向圓滿的覺悟之道。☉

另類的週六下午茶邀約
歡迎您呼朋引友一起參加

大學佛學社團
聯誼活動

內容：社團經營的經驗分享
活動規畫的意見交流

時間：民國102年9月28日(星期六)
下午2時00分至5時00分

地點：慧炬印光祖師紀念堂
台北市大安區建國南路一段270巷10號B1

對象：大學佛學社團幹部、社友及對學佛
有興趣、有意願參與佛學社團者

洽詢及報名：02-27075802 分機202活動組