

域外求道記

訪丘準 (Thubten Chordon) 法師

釋見日採訪 編輯組整理

進入佛門

我在芝加哥出生，在加州長大，我的家庭是個很典型的中產階級家庭。從小我就有很多屬於宗教上的疑問，可是在成長的過程中，我始終沒有找到滿意的答案。有一天我到書局，看到一個屬於佛教活動的廣告單，那時我正好在洛杉磯的一個學區教書，便去參加了那個佛學講座，那講座是由一位西藏喇嘛所講授的，那天他講的東西正好解答了我的一些疑問，由於這個課程，我開始對佛教產生興趣。當時在美國學佛很不容易，一方面是能教導的老師很少，第二是

佛教的團體機構也很少，一般人對佛教也很陌生，為了能有機會再親近佛法，所以我只好辭職，在拜師父之後，跟著師父到尼泊爾去。

我的師父在尼泊爾有一個道場，我便住在那裡跟隨他修學了一段蠻長的時間，經過這段時日的修學，我決定出家，一九七七年我受了沙彌尼戒。我的師父常被邀請到各地弘法，初期我大部分是在尼泊爾及印度修學，後來師父派我到義大利、法國去弘法，在那一段時間裡，我也不斷回印度及尼泊爾閉關或跟師父修學，後來師父要我到香港弘法，我便乘機到台灣受比丘尼戒，因為西藏並沒有比

丘尼的傳承，無法在西藏受比丘尼戒。受戒後，我又被師父派到新加坡的禪修中心去弘法。

幾年之後，我回美國探望父母親，便在美國各處巡迴弘法，西雅圖是其中的一站，我覺得與西雅圖的因緣似乎較深，於是就在這裡落腳下來，成立「法友基金會」(Dharma Friendship Foundation)，希望藉著這機構讓我的國人有接觸佛法的機會。

為什麼選擇佛教？

我為什麼會選擇佛教？是由於我覺得佛教很合理，而其他的宗教我覺得

得並不合理。佛教對我很具吸引力，佛法所說的總是一針見血，如四聖諦解釋我們的人生為什麼會是這樣子，就解答了我的許多疑問，用四聖諦的思想觀察自己的生活，就可瞭解這顆心其實就是所有煩惱的根源，這樣才有辦法對治各種情況的心。

我覺得在修學的過程中，第一個比較明顯的困難就是情感要相當獨立，因為一般人在生活上都有伴侶，有婚姻的保障，出家後沒有了這些東西，就必須要訓練自己獨立，這是最基本的訓練。另外我還有一些疑問是發生在閱讀上，在英文的資料裡，很多字眼帶有西方宗教的色彩，所以我常懷疑那是不是佛陀所說的法。例如佛教常說要恭敬供養上師，當我聽到這樣的說法時，我總覺得像在信奉主耶穌，就是要取悅於主，讓他歡喜，從前我就不是很同意這樣的看法與作法，所以我要真正瞭解佛法究竟在說些什麼，我經過不少的掙扎，因為我本身有些觀念必須要調整。

戒場受戒

我到台灣受戒的第一件事是換上中國式的僧服，我覺得當時好像回到孩提時辦家家酒的心情。我到高雄元亨寺時，他們問我有沒有中國法名，我說沒有，他們就去請示師父幫我取一個法名，當時我坐在那裡，很多人在我面前經過，看到我都會合掌說「阿彌陀佛」，後來陸續有人問我師父給名字了沒有，我說：「沒有，不過我想我的名字一定叫『阿彌陀佛』，因為每一個人都叫我『阿彌陀佛』。」因為在西藏「阿彌陀佛」是叫「amitaba」，我不知道台灣說的「阿彌陀佛」就是「amitaba」。

當時和我同樣來台灣受戒的還有另一位西方的比丘尼，我們既聽不懂中文，更別說台灣話了。我那時曾向戒場請求能不能請班長幫我們翻譯，但我們的班長不懂英文，而戒常住的法師又忙，一直沒有給我們答覆，在最初的兩星期裡，我們什麼都不瞭

解。

只有在休息時，同寮的法師才會為我們解釋上一堂是在做什麼，正式上堂時，我們兩個都非常緊張，因為我們必須要跟上的動作，很擔心自己下一步拜錯了或轉錯方向。又因為不知道如何過堂，不知道碗、筷要如何擺放、收起，所以第一天我們不敢去用晚餐，後來我們終於知道要如何擺放那些碗筷了，可是我還仍然不會用筷子，我的那位朋友也有相同的困難。

幾個星期後，我們便發現自己瘦下來了，因為我們不會用筷子，所以無法像別人吃得那麼快，後來戒常住知道了，他們非常關心我們，早餐過堂時，又是牛奶、又是烤麵包，讓我非常感動，戒常住的法師這麼慈悲費心為我們準備齋食，也讓我覺得不好意思。另一件讓我感動的事是戒期結束時，戒常住法師特別為外來的受戒弟子安排參訪台灣各道場，這是一個非常

難得的機會，讓我認識了很多台灣
的佛教聖地。

修習菩提心

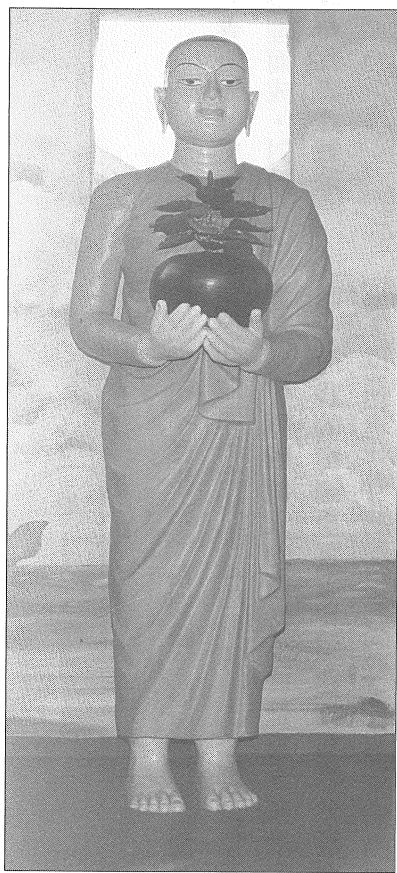
我覺得自己在佛法中最受益的是菩提心的修學，這是非常有用的法門，它是一個非常高尚的、非常有意義的生活方式，因為我們本身常以自我為中心，被「我」所束縛，而無法得到解脫。

西方人乃至所有的人，對於修慈悲都非常契機，因為很多人都會覺得在與人相處上有某些困難，佛法能教導我們如何在生活上應用佛法，而能與別人和諧相處，一旦人際關係的煩惱解決了，他們就會慢慢地深入於佛法。另外，西方人較難接受輪迴的概念，如果我們能接受輪迴思想的話，我們現實生活的很多東西就能解釋，例如為什麼同一個家庭裡的孩子有不同的個性，或是有一些人在沒有被教導的情況下，自己本能地就會一些東西……，有了輪迴的概念，就能解釋許多現象，當然這思想還要再加以補充，但就算你不相信輪迴，學佛

對我們還是很受用的。

人生的意義是要由我們自己來賦予的，為什麼菩提道的修學對我來說這麼受益，原因是若發菩提心做一位菩薩，自己就能將生命豐富起來。我對未來並沒有什麼計畫，若計畫很多未來的事情，對我的修學是一種分心，我並不想花太多的時間去思考。

【編者按：丘準（Thubten Chodron）法師，美國人，畢業於洛杉磯大學歷史系，一九八六年於台灣受比丘尼戒，先後在印度、尼泊爾、義大利及法國的禪修中心研習佛法多年，並在許多歐洲國家、香港、新加坡等地弘法，現駐錫美國，於西雅圖成立法友基金會（Dharma Friendship Foundation）】



◎比丘尼戒法由阿育王女兒僧伽密多傳至錫蘭，再由錫蘭傳到中國。

（圖為僧伽密多著大菩提樹分枝到錫蘭傳法的塑像。攝影：釋見重）