

第七章 《長老尼偈》女性觀之現代舉隅

第一節 穿越時空 尋找女性的證悟心語

佛教發展至今已有一千五百多年，在這漫長的歲月裡，關於女性修行的紀錄太少，但女性在法脈傳承中並未缺席。《長老尼偈》是兩千五百年前女性潛心修持的自我詮釋，比起男性所代言，她們的經驗更貼近女性心靈，因此《長老尼偈》真實經驗之宣稱，可作為女性修行上的典範與鼓勵。本章節簡述現代女性的宗教經驗，以橫向開拓及縱向切入為主軸，希望超越歷史與國族之疆界，連結不同時空的女性修行，了解從古至今、從東方到西方、從團體到個人的女性靈修經驗，在這樣的法脈連結中，可以看到只要女性走在菩提道上，《長老尼偈》的精神與智慧並未消逝，而我們所需做的，就是去發掘她們的智慧，學習她們的慈悲。

一、《佛陀的女兒》¹——一位單親母親的修行故事

娜尼·拜魯雅〈Nani Bala Barua, 1911-1989〉出生於孟加拉東部的一個小村落，家中有六個兄弟姊妹，娜尼排行老大。根據當時的傳統，女孩子必須在第一次月經來潮前結婚，所以娜尼十二歲時就告別學校生活，嫁給一位二十五歲的陌生男人拉雅尼·拜魯雅（Rajani Ranjan Barua）。十八歲時娜尼的母親過世；娜尼結婚後承擔了二十年不孕的難堪後，終於在三十五歲時生下頭胎，但長女三個月大因病死亡；三十九歲娜尼生下老二，取名蒂帕，取其「光明」之意，娜尼因此被尊稱為蒂帕嫗（Dipa Ma）--蒂帕之母。印度是個重男輕女的國家，因此女性生產時均希望能產下男嬰，娜尼第三度懷孕時，在眾人的期待下懷了男孩，但這個孩子最終卻胎死腹中。蒂帕嫗一次次面臨生離死別的人生巨痛，因此她希望藉由禪修治癒內心的悲傷，但她的先生要她老了以後再說，在先生的堅持下，蒂帕嫗始終無法如願。四十三歲時她的先生離世，娜尼在十年內飽受喪子喪夫的變故與哀痛，她以單身母親的身分非但沒在絕望中死去，反而以堅毅的意志在佛法中重生。

¹ 《佛陀的女兒—蒂帕嫗》，艾美·史密特（Amy Schmidt）/著，周和君/譯，〈台北：橡樹林文化，2003.8〉。

蒂帕嬭在佛法上的卓越成就，成為首位受邀到美國教導禪修的亞洲禪修大師，而蒂帕嬭最特別之處並非她修習佛法所獲得的神通，而在於她是一位女性，一位母親，也是一位平凡的家庭主婦。她慈愛的教導及生命故事鼓舞了許多女性，她們因她的指導克服內在創痛與無明，並因她的光明、寧靜與單純而找到自己寧靜喜悅的內心世界，蒂帕嬭因此獲得「家庭主婦神聖的守護者」之尊稱。正如作者艾美·史密特（Amy Schmidt）所云：「她變成在生活中引導我們的那道光，使我們有能力起而效法，成為引導別人的力量。重點不在成為蒂帕嬭，也不在成為你在書裡讀到的任何一位偉大的修行者或者聖人。重點是去完成更艱鉅的挑戰 成為你自己，並且發現在當下、在你自己的心中，能夠找到你所追尋的東西。」²許多女性因蒂帕嬭的引導而找到自我。

有些女性在遭受不幸後會怨天尤人或自憐自傷，社會亦以異樣眼光來看待單親媽媽或寡婦，但蒂帕嬭從不認為單親母親與寡婦的身分會成為修行的阻礙，相反的，她認為禪修與生活是無法分開的：「正念可以應用在每一個活動之中，不管你是在說話、熨燙衣服，或者在煮飯、逛街、照顧孩子的時候。在無我的道路中，不論你在做什麼，只要注意到你在做，那就可以了。」³身為女性，蒂帕嬭雖深深感受到女性修行所遭受的困難，但蒂帕嬭體會出性別並不會妨礙女性邁向解脫之道：「當你來到這個世界後，你就必須面對許多的苦難，尤其當你身為女人的時候。女人的命運是非常艱苦的，但妳不用為此煩惱，只要不斷的精進修行，而不須擔心照顧丈夫與孩子的這些責任。如果你生活在佛法中，那麼所有的事物都會透過佛法而發生，所有的事物也可以透過佛法來解決。」⁴蒂帕嬭以自身的經驗對女性提出了建議：「你不應該認為女性是無助的。你並非孤立無援，首先你應該受教育，然後妳應去服務他人。如果你能改善自己的經濟狀況，妳就能夠獨立了。」⁵女性常被認為缺乏理性且情緒化的特質是女性修行的障礙，但蒂帕

² 《佛陀的女兒—蒂帕嬭》，艾美·史密特（Amy Schmidt）/著，周和君/譯，〈台北：橡樹林文化，2003.8〉，頁 225-226。

³ 《佛陀的女兒—蒂帕嬭》，艾美·史密特（Amy Schmidt）/著，周和君/譯，〈台北：橡樹林文化，2003.8〉，頁 50-51。

⁴ 《佛陀的女兒—蒂帕嬭》，艾美·史密特（Amy Schmidt）/著，周和君/譯，〈台北：橡樹林文化，2003.8〉，頁 155-156。

⁵ 《佛陀的女兒—蒂帕嬭》，艾美·史密特（Amy Schmidt）/著，周和君/譯，〈台北：橡樹林文化，2003.8〉，頁 156。

嬖認為女性是更優秀的修行者，因為女性心性柔軟，所以女性的修行可以比男性更加深入且迅速：「只要察覺這些情緒生起，但不要隨著它起舞，而要加強自己的專注力與對正念的覺察。」⁶由於蒂帕嬖的努力，她的修行超越了性別限制，跟隨她禪修的女性因此得到許多鼓勵，蒂帕嬖以其感動人心的力量成了女性的典範，接引更多人學習佛法。

蒂帕嬖的學生不分性別，即使她在佛法上的成就非凡，但「女性」這個身分仍會受到一般人的質疑。已受戒十八年、擁有博士學位的馬哈薩拉尊者曾被問到為何要接受一位女性的指導，馬哈薩拉尊者解釋道：「我並沒有把她當成是一位女性，而只把她當成我的老師。」⁷馬哈薩拉尊者在蒂帕嬖的指導下，獲得前所未有的經驗，並於一九七〇年在印度菩提迦耶設立第一家有名的國際禪修中心，幫助更多人禪修。從馬哈薩拉尊者的談話中，我們明白真正認清生命意義的人，是他們在真理面前的謙遜，而執著世間的一切分別便顯得愚昧可笑。

蒂帕嬖的生命故事說明證悟能力與成就無關性別，除了修行者的精進，也在於女性是否與男性一樣，擁有追求真理的自由及機會。如果，蒂帕嬖終其一生只能在家務與孩子之間打轉，如果蒂帕嬖沒有機會了解佛法、修習禪觀，那麼蒂帕嬖恐怕只得懷抱悲傷直到老死！

二、《法輪常轉》⁸—南傳小乘佛教「男尊女卑」的觀念與西方現代女性主義的遇合

此書由珊蒂·寶雀爾（Sandy Boucher，1936-）於一九八八年所撰述，書中敘述美國佛教女性的修行經驗，受訪者有中產階級的白種女人、猶太婦人、黑人、印地安人也有東方女性；有出家的比丘尼、在家的長期修佛者；也有教師、學生、女權運動者、政治女性、母親；其中還包括少部分的女同性戀者，這麼多不同種族、身分的受訪者，使本書更豐富、也更具客觀性。

⁶ 《佛陀的女兒—蒂帕嬖》，艾美·史密特（Amy Schmidt）/著，周和君/譯，〈台北：橡樹林文化，2003.8〉，頁158。

⁷ 《佛陀的女兒—蒂帕嬖》，艾美·史密特（Amy Schmidt）/著，周和君/譯，〈台北：橡樹林文化，2003.8〉，頁52。

⁸ 《法輪常轉》，珊蒂·寶雀爾/著，葉文可/譯，〈台北：立緒文化事業，1997.5〉。

由於西方女性的性別意識較強，因此她們在剛開始修行時，較難接受亞洲傳統男尊女卑的階級模式，書中除了對佛教現況提出質疑，並以女性獨特的洞察與遠見，形成極大的推動力，影響佛教在美國的發展。書中談到：「美國女人保存了亞洲發展的佛教形式的精華，同時也改變了對這種精華的表達方式，來包容她們的需要與遠見。」⁹她們的修行經驗、宗教省思與世界關懷，說明女性的證悟能力及慈悲並不亞於男性；而在家修行的美國女性則建議把母職成爲一種靈修，發揮女性的潛能，並同時容納人類的親密關係與世俗工作。

佛法與女性主義二者之間能否融合？女性主義以性別爲視角，除了發動婦運爭取女權外，也著力解構深層社會意識、思維習慣及文化符碼等機制；佛法則以諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜解悟人生實相。女性主義強調自我身分認同；佛法則說明諸法無我。二者之間看似矛盾，但女性主義與佛教在「覺醒」上，卻有某種程度的相似性：二者均意識到外界加諸於自己的束縛，因此銷落層層虛假外衣，還原真實獨立的自己。珊蒂·寶雀爾認爲女性自覺應被視爲靈修的一部分：了解自己、察覺自己、省思自己與他人、與大自然之間的關係。書中多次談到佛教與女性自覺之間的關係，任職於威斯康辛州大學的瑞達認爲：「如果我們不能有意識的改革性別角色與男女之間的關係，談論一個覺悟的社會是無意義的。首先，我希望女性自覺者了解，佛教修練能夠提供一些深度與基礎，以及長遠的能量。我認爲女性自覺活動在短期內的能量很高，但是，不久就耗盡了。佛教修練以及接觸實相的核心，能夠把遠見、溫和與持久的能量供應給女性自覺活動。從另一個角度看來，我希望佛教徒了解父權社會與覺悟的社會是不相合的。」¹⁰女性主義者可藉由佛法蘊藏更柔軟的心、更大的能量與敏銳的覺察力，洞悉真理，協助他人。

女性必須從現實生活中覺悟自身的存在方式，以打破文化對男女本質的分別。曾經是密宗女喇嘛的蘇純·雅里安尼（Tsultrim Allione）認爲：「在所謂的世俗生活中，埋藏著廣大未經開發的女性智慧資源，它可以大大豐富我們對心靈的觀念。這些資源未得開發，或許因為過去幾千年來，為心靈之旅下定義的都是男

⁹ 《法輪常轉》，珊蒂·寶雀爾/著，葉文可/譯，〈台北：立緒文化事業，1997.5〉，頁5。

¹⁰ 《法輪常轉》，珊蒂·寶雀爾/著，葉文可/譯，〈台北：立緒文化事業，1997.5〉，頁64。

性。」¹¹由於女性的生活經驗異於男性，因此蘇純·雅里安尼認為女性必須察覺何種方式才是對自己有用、適合自己能量的修練。有些女性得花費許多時間做家事，或因照顧小孩被迫中斷修行時間，甚至因得不到家人的支援，只得放棄修練，因此蘇純·雅里安尼強調女性修練必須與所做的事相融合，時時刻刻都活在當下。許多女性從自身的修行經驗中，認為母職是很好的靈修之道，因為：「女性必須先照顧另一個人類，並需要集中心力創造並維護一個家庭、準備食物、適應其他人類在成長中不斷變化。」¹²許多女性從她們切身經驗中認為孩子是她們的老師：「我慢慢學習放下自我觀念。不是為了嬰兒，不是為了丈夫，而是放下自我，讓另一種力量來帶領。……修行代表一種靈性的基礎與冥思 我覺得自己經常觀察心念，在工作中，與孩子在一起、做這事、作那事，每分鐘都在觀察心念。 通過靜坐，產生隨時隨地都活在當下；充分活出自己的感受，我能夠懷著奉獻精神來照顧嬰兒、照顧家庭、做清洗工作，一切都變得容易多了。」¹³佛法不是空談，也不應離開社會，真正的佛法是完全融入生活中，女性將修行與家務、母職相融合，便是一種活在當下的覺知。

女性能量的發揮，不僅讓自己得到覺醒、圓滿，也在無對立、無分別的法義中了解和平才能改變世界。許多女性經由佛法薰習後，將「和平」視為一種行動，極力呼籲大眾思考核武威脅、環境破壞、飢荒壓迫、對女性與兒童的性虐待……等議題。女性深深體會到「缺少了面對集體壓迫的社會活動，個人的解脫只是一種謊言而已 許多禪修學生從政治活動中退身，等於沉默的支持男權社會的無知、仇恨、貪婪與判斷。」¹⁴西方女性在佛法的帶領下，開發、經驗、領悟自己的生命，從生活中落實佛法精神，她們的智慧改變了佛法傳統男尊女卑的做法，而她們關懷弱勢社群，則表現出自度度人的慈悲。

¹¹ 《雪洞—丹津·葩默悟道歷程》，維琪·麥肯基〈Vicki Mackzie〉/著，葉文可/譯，〈台北：躍昇文化，2001.2〉頁 76。

¹² 《法輪常轉》，珊蒂·寶雀爾/著，葉文可/譯，〈台北：立緒文化事業，1997.5〉，頁 319。

¹³ 《法輪常轉》，珊蒂·寶雀爾/著，葉文可/譯，〈台北：立緒文化事業，1997.5〉，頁 320。

¹⁴ 《法輪常轉》，珊蒂·寶雀爾/著，葉文可/譯，〈台北：立緒文化事業，1997.5〉，頁 291。

三、《藏傳佛教女性出家研究》¹⁵

佛教在藏族的發展受西藏特殊的地理環境、風俗習慣、傳統文化、苯教習俗…等影響，發展出大乘佛教的另一風貌。藏族女性在追求自己的人生時，依循上師的指導與自身的努力，為藏傳佛教構築出豐富特殊的宗教異采，也證明了女性智慧可以成就自己在宗教上的地位。

佛教早期在藏族的傳播中，上層貴族女性發揮了關鍵作用，是藏傳佛教發展過程中不可或缺的功臣。公元六三一年，吐蕃第三十三代贊普松贊干布迎娶尼泊爾赤尊公主為妃，公主為了供奉佛像、法物、經典等，在藏地大興土木建造佛殿，佛教因此傳入吐蕃。公元六四一年，松贊干布又迎娶唐朝文成公主，文成公主從漢地迎請釋迦牟尼像，在拉薩建造著名的小昭寺，佛教因此從漢地傳入吐蕃。佛殿的大量興建為藏傳佛教的發展奠下了物質上的基礎，王朝的重視更推動了佛教的發展，而赤尊公主與文成公主對藏傳佛教的貢獻，更被視為白度母及綠度母的化身。

公元八世紀中後期，吐蕃贊普赤松德贊的王妃益西措杰皈依蓮花生大師修持密法，不僅成為吐蕃藏地首位剃度受戒的女性，更是一為著名的女密宗大師，她一生留下許多著作，如：《覺母耳傳一百訣竅》、《行境清淨律藏》、《因量九引》、《三火灸之要》、《戲法幻化類推》、《耳傳上下空行心髓》……等顯密論著。益西措杰教導許多女眾學習文字，為藏族女性開闢了一條識字習文的學佛道路，提高女性的文化素養，也發展了吐蕃女眾及尼僧教團組織。蓮花生大師稱讚她：

獲得密法成就的瑜伽母，念修菩提的根本之身，沒有男女貴賤之差別，若具發心女身更為貴，初始之時已稱得二資量，現又具足功德而純潔，證得女菩薩身之殊勝女，唯有妳啊妙樂女！個人事業已圓滿，為眾生他人做努力，像妳這樣奇妙無比的女性，今生人世才得有，前世未有現世不再有。來世亦耳不聽聞，哎呀呀！了不起的益西措杰，從妳以後未來之時，妳將化身五種相，佛法因此延長三十年。¹⁶

¹⁵ 《藏傳佛教女性出家研究》，德吉卓瑪/著，〈北京：社會科學文獻出版社，2003.2〉。

¹⁶ 轉引自《藏傳佛教女性出家研究》頁 65 之註 1：吐蕃伏藏《益西措杰傳》〈藏文〉，達夏多杰掘藏，〈四川：民族出版社，1989〉頁 168。

蓮花生大師認為益西措杰是多杰帕母佛母之「語」的化身，益西措杰也成為後世藏傳佛教空行母化身之母體，發展了舉世僅有的空行母女活佛轉世之傳承。

另一位女密宗大師瑪久拉仲（1049-1144）於西元十一世紀創立了覺域派，是藏傳佛教唯一由女性所創立的宗派。瑪久拉仲一邊傳道一邊養育子女，身兼母職的辛勞並未影響她對佛教的弘揚與精進，她撰寫的論說，如《般若波羅蜜多覺域派教法理義和秘訣精髓奧義心要》、《般若波羅蜜多秘訣覺域派教理佛經大品》、《心要品》等重要論典，使覺域派教理更加完善。她以高明的醫術為患者醫治疾病，其中尤以醫治麻瘋病人而享譽藏區。藏傳佛教格魯派著名高僧土觀·卻吉尼瑪大師曾如此稱讚她：

她已不存在什麼妄想分別，但為化度有緣而變化遊戲，隨其所應而示以無量化行，隨其所欲而賜予殊聖悉地。如父之師丹巴桑杰著稱於世，用般若波羅蜜多道之心要，父續母續之究竟要門，宣說予無量數的雪域人，一切成就者的密意精華，攝集一切法的無上妙藥，它名為能息眾生苦惱之道，所有善巧者都同聲讚揚。契合阿底峽的風規，參修本自無生的最聖教授，阿媽拉吉仲瑪的覺域法門，盛哉！這是大乘法要的心髓。眾多宗派林，宣講息解聲，杜鵑轉歌喉，耳飽餐精英。¹⁷

益西措杰及瑪久拉仲兩位了不起的女密宗大師不但為藏傳佛教的女性開闢靈修之道，也激勵許多女性，成為她們的精神導師。

目前藏傳佛教的女性修行方式有住寺尼僧、苦行尼僧、雲遊尼僧及住家尼僧。（一）.住寺尼僧為目前藏傳佛教女性修行之主流，她們大都住在人煙罕至、交通不便的偏僻山區或草原的尼姑寺，平日少人佈施或朝拜，有的寺院雖可自己種些蔬菜，但仍得靠化緣或由家人、親屬來負擔她們的生活，生活雖然清貧，但這些專心求法的女性仍能在惡劣的環境下修行。（二）.苦行尼僧以藏傳佛教的名勝古蹟或修行聖地作為修行之處所，有的住在山洞，有的住在湖邊，對食衣住等俗世物質生活並不要求，而是全心全意精進修行。（三）.雲遊尼僧則以朝聖拜佛為修行方式，並無固定的居所及宗教活動場所，她們的修行方式是在成聖的過程

¹⁷ 轉引自《藏傳佛教女性出家研究》頁 209 之註 1：《土觀宗教源流》，土觀·卻吉尼瑪/著，頁 175。

中，以磕等身長頭的大禮拜方式完成修行，不論寒冬烈日，皆以虔誠的心，一路禮拜通往聖地。(四).住家尼僧則為藏傳佛教尼僧的另一種類型，此類尼僧剃度受戒後並不到寺院出家修行，平日在家幫家人料理家事從事勞動，其宗教活動則在自家佛堂早晚誦經、磕頭，當寺院舉行宗教活動時，則以信徒方式參加，年老後，由侄兒姪女養老送終。

藏區女性生活的物質條件比起西方女性更顯艱辛，但她們仍堅持理想，在交通不便、物質清貧的環境中修行，對佛法的精進勇銳並不亞於男性，表現女性堅忍獨立的精神。

四、《雪洞》¹⁸

《雪洞》是敘述英國女性丹津·葩默〈Tenzin Palmo, 1934-〉獨自在喜馬拉雅山脈洞穴中修行十二年，將時間與生命能量用來尋求開悟的真實故事。

丹津·葩默自小就在充滿宗教氛圍的家庭中成長。她接觸過基督教、印度教、也讀過可蘭經，但她認為這些宗教基礎都建立在外在的神上面，無法滿足她對生命真相探討的好奇。十八歲時，她讀了一本關於佛教要義的書籍—《不動搖的心念》，從此開始與佛教的因緣。

二十歲時，她離開母親啟程前往印度，在印度的胡達西寺皈依第八世坎初仁波切，成了坎初仁波切唯一的比丘尼弟子。丹津·葩默雖來自於西方國家，但由於她的女性身分，使她無法參加比丘的日常活動，在這個以男性為主的修行團體中，比丘專心於佛教學問與精采論辯時，比丘尼卻無權閱讀也不能習寫，只能做些簡單的儀式或念經，甚至在廚房為僧人煮飯。這些規定讓女性在靈修上失去信心，所以「轉男身」成為西藏女性主要的祈禱，這些不公的事實令她十分難過，因此她發願生生世世生為女性，直到獲得開悟為止。

一九七〇年丹津·葩默開始了洞穴生活，在獨居的修行歲月裡，她以無比的堅毅，經年累月生活在酷寒中，除了基本民生食品之外，女性所欣賞與需要的東西，如：絨毛巾、香肥皂、軟床鋪、乾淨床單等，她一樣也沒有，在這樣孤絕艱

¹⁸ 《雪洞—丹津·葩默悟道歷程》，維琪·麥肯基〈Vicki Mackzie〉/著，葉文可/譯，〈台北：躍昇文化，2001.2〉。

困的惡劣環境中獨居，其艱辛非一般人所能想像，但她依然堅持到底。她必須走四分之一哩的路才能取到水，由於缺乏食物她則自闢花園栽種蘿蔔與馬鈴薯；她日食一餐，每天的食物幾乎相同。在她生活的洞穴中，只有宗教書籍，而無其他書本；她以最嚴格的修行方式訓練自己的心智，她不睡覺以打坐方式從事冥思，保持覺醒。對她而言，孤獨的生活並不是問題：「我從不感覺寂寞，連一分鐘的寂寞都沒有。如果有人來訪也是很好，但是一個人都看不到，我也很快樂。在這個洞穴裡我完全的安全。這種感覺對一個女人來說是很好的。」¹⁹，曾將洞穴借給一位男性友人，但「他並不覺得住在洞穴裡很容易，他住了兩天就走了，孤絕使他恐懼。」²⁰，這個人煙罕至的高山上，她享受孤獨，在孤獨中持續專注的靈修。

洞穴獨居的方式固然為她帶來難得的靈修機會，但沒有醫生、電話、也缺乏朋友的支援下，一旦有危機則容易威脅生命安全。丹津·葩默曾在一次長期閉關中，因負責為她運送食物的人沒將食物送來，在面臨食物短缺的情況下，她幾乎瀕臨死亡，但她不曾責備他人，反而寬厚地想著：「他一定有自己的理由」。一九七九年三月一場大風雪幾乎奪去丹津·葩默的生命，冰雪積壓的高度超過了窗戶與洞門，爐管破了，屋內又黑又冷，她無法煮飯，不敢點火，怕僅存的氧氣被耗盡，但在面對死亡的威脅時，她有了更深的體悟，她知道往生淨土是許多佛教徒的理想，「但是，人不能執著於淨土，唯有得到無分別的智慧，才不會被苦難所席捲，並且具備真實的能力來幫助他人。佛與菩薩四處救助生靈，甚至前往地獄界。如果你與地獄界的生命同樣混沌不清，你無法幫助他人。」²¹人必須無著無住才能啟發智慧，丹津·葩默認為靈修的重點是去除自我，而不是強調它。冥思所帶來的喜樂對她而言：「喜樂本身是沒有什麼用處的。唯有運用這種心境，來了解空性，它才具有意義。也就是在這種喜樂的心境中，看入它自己的本質。

¹⁹ 《雪洞—丹津·葩默悟道歷程》，維琪·麥肯基〈Vicki Mackzie〉/著，葉文可/譯，〈台北：躍昇文化，2001.2〉頁 139-140。

²⁰ 《雪洞—丹津·葩默悟道歷程》，維琪·麥肯基〈Vicki Mackzie〉/著，葉文可/譯，〈台北：躍昇文化，2001.2〉，頁 140。

²¹ 《雪洞—丹津·葩默悟道歷程》，維琪·麥肯基〈Vicki Mackzie〉/著，葉文可/譯，〈台北：躍昇文化，2001.2〉，頁 157。

否則它只是娑婆世界中的另一件事情罷了。」²²丹津·葩默獨自完成了十二年的靈修，在這十二年中，她以金剛般的堅強意志度過了艱苦歲月，在修行路上，她體會到女性缺乏女性上師作為學習的典範，她只能依靠自己，「她找不到一位走在她前面，可以給她建議與支持的女性上師。她缺少一張特別為女性開悟之道所繪製的地圖，告知所有可能遭遇的陷阱與歡樂。她找不到一位生氣蓬勃的女性達賴喇嘛，讓她看見至高的女性靈修所發展出來的狀態。」²³對丹津·葩默而言，藏傳佛教有名的益西措杰與女密宗大師瑪久拉仲的修行故事因為年代久遠，所以無法發揮其真實之影響力。女性需要女性上師，因為「這些女老師能夠從女性的觀點來了解她們的問題。我真心相信女性能夠開悟，她們只是缺少經驗。」²⁴，如今，丹津·葩默的修行經驗與鼓勵，已成為許多女性修行的楷模。

她認為性別不應成為修行的障礙，女性的證悟能力不輸男性，女性具有男性所缺乏的特質所以更易成功：「女性的特質首先在於靈敏，她是一種清晰度。它具有穿透力尤其能夠穿透之性的僵化。女性接觸事情的方式比較實際，她們不像男性那麼抽象與理想化。同時女性具有一種撫育、柔軟、溫柔的本質。女性比男性更加感性，比較容易培養菩提心。女人天賦有慈愛心，因為她們是母親，母親隨時準備為兒女犧牲生命，這股內心的衝力可以轉化為照顧所有的生命。這又是感性，不是知性。」²⁵生理期是女性靈修時遭受最大的歧視與傷害，由於這個特殊的生理現象讓女性被視為不潔，因此女性始終與較高階層的靈修任務無緣，但丹津·葩默否認這些論點，認為這樣只會變成問題，女性一旦願意專注於靈修，往往比男性更有成就。丹津·葩默的靈修經驗證明女性也能在靈修上擁有與男性相同的成績，這張傲人的成績單不在於相對的性別，而在於絕對的心念的本質。

她因身為「女性」在僧團中受到不公平的對待，所以她更能體會女性在修證

²² 《雪洞—丹津·葩默悟道歷程》，維琪·麥肯基〈Vicki Mackzie〉/著，葉文可/譯，〈台北：躍昇文化，2001.2〉，頁 174。

²³ 《雪洞—丹津·葩默悟道歷程》，維琪·麥肯基〈Vicki Mackzie〉/著，葉文可/譯，〈台北：躍昇文化，2001.2〉，頁 190。

²⁴ 《雪洞—丹津·葩默悟道歷程》，維琪·麥肯基〈Vicki Mackzie〉/著，葉文可/譯，〈台北：躍昇文化，2001.2〉，頁 239-240。

²⁵ 《雪洞—丹津·葩默悟道歷程》，維琪·麥肯基〈Vicki Mackzie〉/著，葉文可/譯，〈台北：躍昇文化，2001.2〉，頁 201。

時必須面對的困難，於是她鼓勵西方比丘尼提出她們所受的難題，並籌備西藏比丘尼寺以及國際閉關中心，協助願意將自己奉獻給宗教的女性，希望她們除了戒律規條之外，也能獲得內心絕對的真理，再轉化她人的生命。

她認為佛法應與生活結合，所以她教導大家：「佛法最終是意念的轉化，佛教徒的說法，包括你的心。如果只是靜坐冥思，卻忽略了每日生活中的佛法，人心與意念是不可能得到轉化的。」²⁶日常生活中我們習慣以自己的角度、經驗、想法來批判一切，因此我們總是一再錯過了解真相的機會，她教導我們應保持不帶批判的心境。

出家或在家，因不同的生活方式而有不同的修行法門，並無絕對的好壞對錯。出家，乃因覺悟到願將此生獻給宗教、為人群服務，所以須在僧團中從事佛教的各種活動：如靜坐、誦經、念佛、持戒、研讀經文……；而在家修行則除了日常生活外，亦從事宗教的修行。無論出家與否，佛教的最終目的皆是要我們從聞思修及戒定慧的過程中，回到我們的真實本心。對渴望靈修的女性而言，由於母職或工作而無法如出家人一般專心修練，丹津·葩默建議女性既然選擇生育孩子，便應該培養家庭為道場的修練方法。不管我們正從事哪一種工作，不迷戀過去、不期待未來、扎扎实實活在當下，可為女性修持帶來真正的覺知與寧靜。

五、小結

從以上女性的修行經驗與生命故事，我們可以了解現代女性在女性主義的啓發下，其修行有如下的特色：

(一)、修正傳統 重新認定女性經驗

在女性意識的澆灌下，女性有了新的覺察，對佛教經典的解讀產生新的意義。北美印地安人柴拉基幾族的醫藥術士達亞尼·衣哇胡〈Dhyani Ywahoo〉提出女性修行的重要：「我們必須喚醒對女性形象的尊敬感，以及天賦的智慧與潛藏的能量，它存在每個人的內心中。透過女性形象的直接經驗，我們可以更清

²⁶ 《雪洞—丹津·葩默悟道歷程》，維琪·麥肯基〈Vicki Mackzie〉/著，葉文可/譯，〈台北：躍昇文化，2001.2〉，頁 246-247。

楚的接近並了解空性與慈悲。」²⁷男性單一的觀點，由於涉入男性自身的價值觀，其片面的誤解或扭曲，無法全面觀照女性豐富的心靈，因此必須解構、反省、批判男性所認定的普遍理論。男女性別並非性別光譜兩邊的極端，證悟能力無關性別，成佛之道人人可行，如果女性也能擁有與男性相同條件的時空道場，讓她們得以盡情發揮，共同參與佛教歷史的書寫，將會留下更多精采的扉頁。

(二)、接納凡俗 擁抱親密關係：

小乘佛教始於厭離，在男性的生命週期中，爲了修行必須割捨親屬之愛，如果靈修強調的是遠離與家人的親密關係，獨自在青山綠水中調節身心靈的和諧，那麼身爲妻子、母親、媳婦與女兒的女性們，怎忍心拋卻塵世的責任只求自身圓滿？修行與家務、養兒育女的衝突是古今女性的共同際遇，美國女性蘇純·亞里安尼〈Tsultrim Allione〉曾是一位比丘尼，還俗後她成爲母親與作家，原先她擁有自己專屬的時間，成爲母親後，卻不再有時間屬於自己。面對這種情況所帶來的嫉妒、忿怒，以及所有負面的情緒，全部真實地呈現在面前無所逃遁。蘇純·亞里安尼的經驗也是許多從事靈修女性的痛處，她分享自己的經驗：「我覺悟做一名比丘尼，我是被保護的，感覺不到這些情緒。我必須更深入這五毒的層次觀看它們的面貌，學習直接面對它們，不把它們掩蓋起來。如果我當一名比丘尼，我可能變得很自大，以爲自己已經超越它們。」²⁸蘇純·亞里安尼強調母職與家庭是女性修練的道場，離開這個日常生活的道場，修持很可能只製造了一個虛妄的寧靜，一旦回到塵世，很可能看不住自己貪瞋痴的種種念頭。丹津·葩默認爲「我們開始修習佛法最好的地方就是家庭。我們和家人的業力關係是最深的，所以我們有很大的責任要去培養和他們的關係。如果對家人都沒有辦法培養慈悲心，遑論其他眾生。如果我們真的想打開心房，對象必須是與我們直接有關的人，譬如配偶、孩子、父母、兄弟姊妹等。」²⁹因此現代女性將修行與母親、妻子、女兒等角色相連結，重新審視、培養人類適切的情感，不捨不著，回歸世間完成

²⁷ 《法輪常轉》，珊蒂·寶雀爾/著，葉文可/譯，〈台北：立緒文化事業，1997.5〉，頁 169。

²⁸ 《法輪常轉》，珊蒂·寶雀爾/著，葉文可/譯，〈台北：立緒文化事業，1997.5〉，頁 280。

²⁹ 《心湖上的倒影》，丹津·葩默/著，葉文可/譯，〈台北：法鼓文化，2004.1〉，頁 86。

此生修行。

（三）、女性修行法脈的建立與傳承

現代女性在靈性修持上，已比原始時代的比丘尼擁有更舒適的環境，獲取的資訊如書籍、錄影帶、視訊……也比以前更多量、更進步，但女性在修行上依然缺少女性上師之指導，男性宗教師固然可指引人類蒙昧無知的心靈，但女性在世俗生活上的種種限制，如：繁瑣的家務、異於男性的生理構造、懷孕、生育、照顧小孩……這些女性經驗則是男性難以體會的，因此如果能有女性上師之指導，更能體會女性的心靈與困難。因此再現宗教上沉寂許久的女性經驗，讓女性在自身信仰的歷史中重尋典範，建立非男性至上的修行法脈，可為女性建立一個超越國族疆界的修行傳統，鼓勵更多女性發揮宗教潛能。

（四）、擴大關懷層面的宗教願望

現代女性在從事宗教修行時，不再局限於獨善其身的出世理想，她們以更大的慈悲愍念眾生利樂有情，除了自身的完善，還包括了世界和平、環保、兒童受虐……等議題。女性的關懷自小處開始，先是對自身存在的覺醒，然後是關懷人與人之間的問題、人與自然環境的和平共處，女性的宗教關懷是建立一個世界和平、兩性平等的人間淨土。

無論是二千多年前的比丘尼、一千兩百年前的藏傳女性或現代東/西方女性的修行故事，不捨眾生的悲願，成為她們最美的圖像。她們不同的經驗與故事，證明一個共同的事實：佛法澆灌下的心靈，宛如春日敷放的繁花異卉，展現繽紛亮麗的生命風采。她們的故事，豐富了佛教的內涵；她們的經驗，指引女性順利踏上菩提之道。

第二節 結語

小乘佛教的女性觀受當時印度社會及小乘強調出離、苦行的修行方式所影響，加上上座部長老持「男尊女卑」的傳統觀念，所以男性凝視下「三障」、「十惡」的女性圖像，乃當時文化語境所生產。從原始佛教女性、藏傳佛教女性及現代西方女性從事佛法修持的實例來看，女性修證的精神與成就並不輸男性，性別只是一種生物的賦予，但是經由人為的建構成為社會性別，男女雙方因此在二元相對的視域中，各自發展成不完整的個體，與真正的自己有所疏離。「是我們賦予性別的意義，創造出性別角色的。事實上，單是人類有兩種性別的說法就已牽涉到詮釋問題。純就生理結構而言，我們理當說：人類只有一種性別但有兩種外型。」³⁰，從緣起觀來看，男女有別乃互為關係的存在，任何一方皆不可漠視或否認對方的存在，兩性必須打破相對概念之結構，相互尊重、欣賞、包容對方的差異，才能發展理性、成熟、圓滿的道德人格。

《雜阿含經》說明眾生因佛陀的教法而獲得光明、智慧、解脫：

若如來、應供、等正覺不出世間時，不說苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦現於世間，世間盲冥，無有明照，如是長夜，純大闇冥現於世間。如來、應、等正覺出於世間、說苦聖諦現於世間，苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦現於世間，不復闇冥，長夜照明，純一智慧現於世間。³¹

佛陀所說的人生經驗與教導適用僧俗二眾，並非專為某些特定人士所設立，因此佛法對每個人來說是平等無分別的，不論貧賤、男女、聖凡，佛法乃一切人的依怙。佛教若不是一條包容兩性需要的靈修之路，佛教便不是一個圓融、完整的宗教，「如果廣大的群眾不能在今日世界的日常生活理受持奉行它，它就將一無是處。」³²，佛法是讓內心得到寧靜、自在與快樂的生活藝術，如果我們期待人類有更圓滿的生活環境、如果我們想消弭人與人之間的尖銳對立，如果我們信奉受持佛陀所說的「眾生平等」，那麼每一個有情生命都應受到完整的尊重與發

³⁰ 大性別，愛莉絲·史瓦澤〈Alice Schwarzer〉/著，劉燕芬/譯，〈台北：商務印書館 2001.12〉，頁 280。

³¹ 大藏經，第二冊阿含部下，《雜阿含經》卷第十五，頁 106 下。

³² 《佛，當初教的是什麼》，羅睺羅/著，〈台北：英特發股份有限公司，2002.10〉，頁 151。

展。人類真實經驗的傳遞，應涵蓋男女兩性，不應視男性文化為「普遍」、「客觀」與「中立」，而忽略女性心靈，視女性為匱乏之次等生物。當我們對女性有更深、更正確的認識，許多社會上的偏見與歧視就會不攻自破，尊重女性、鼓勵她們發揮潛能，那麼女性以其獨特的心靈與智慧，無論在藝術、文學、體育、科學或宗教領域，均能對人類有所貢獻。

從文化批評角度來看，男女特質的定義和發展是文化下的產物；從佛法來看，四大假合，五蘊非真，男人或女人就像其他事物，都是元素所組成，都只是假名安立罷了，所以並沒有一定的實體、因此也就沒有男、女相的分別存在。真理的絕對無法以意義及結構加以限制，遠離二取戲論才能剝落情執妄見，了知生命實相，而慈悲與智慧也將隨之展現。侷限在男性或女性的片面觀點，心靈湖畔的臨水照花，只不過是顧影自憐的執著罷了，豈能有「遠離顛倒夢想，究竟涅槃」的清淨？