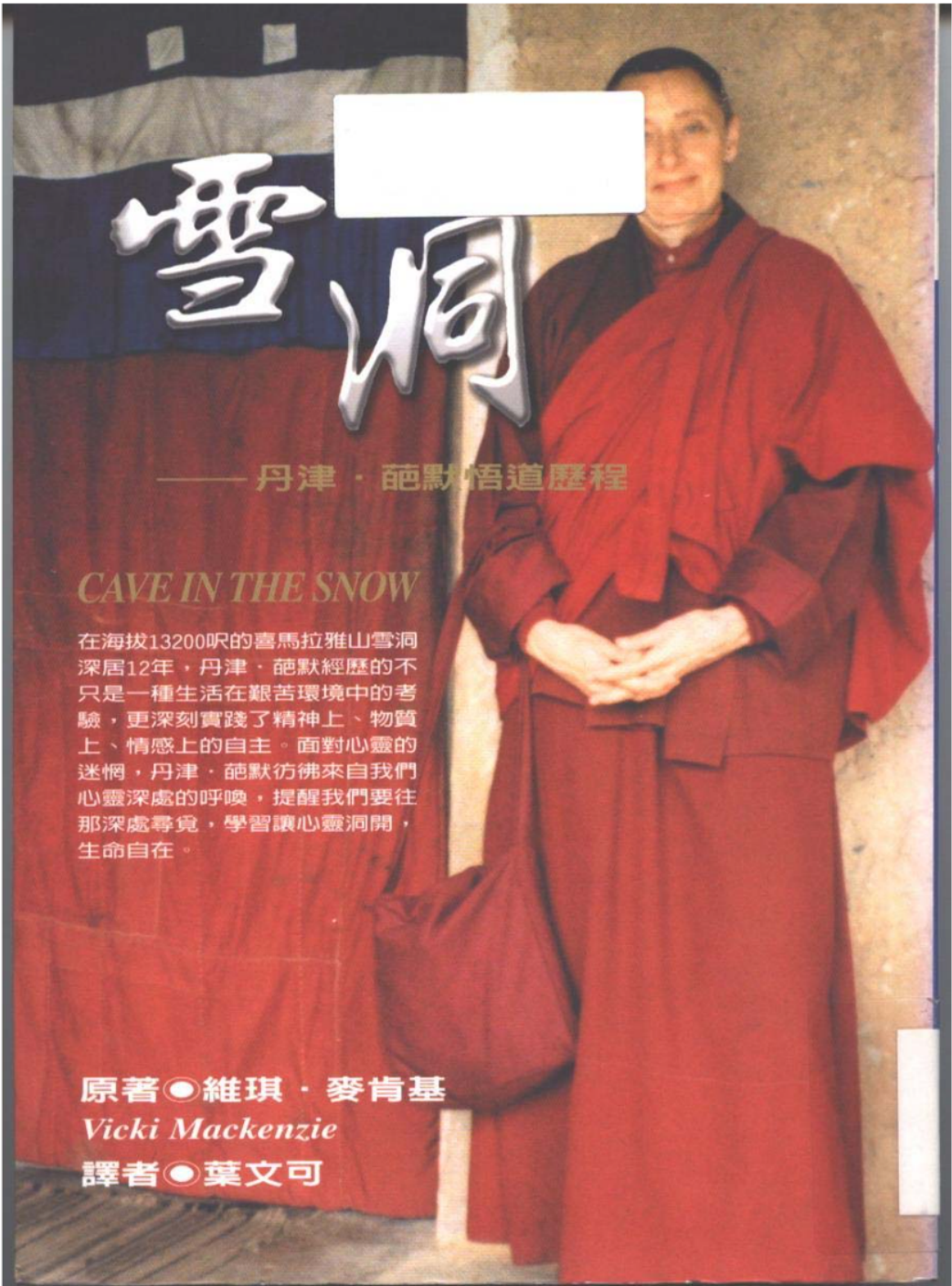




雪洞

——丹津·葩默悟道歷程

CAVE IN THE SNOW

在海拔13200呎的喜馬拉雅山雪洞深居12年，丹津·葩默經歷的不只是一種生活在艱苦環境中的考驗，更深刻實踐了精神上、物質上、情感上的自主。面對心靈的迷惘，丹津·葩默彷彿來自我們心靈深處的呼喚，提醒我們要往那深處尋覓，學習讓心靈洞開，生命自在。

原著◎維琪·麥肯基

Vicki Mackenzie

譯者◎葉文可

譯序 葉文可

《雪洞－丹津葩默悟道歷程》(Cave in the Snow)這本書，在我的心底，一直有一種呼喚。

丹津·葩默與我同為女性的這項事實，是引起興趣的一個部分。我想知道一個女人在求道過程中如何面對屬於女性的一些問題。她如何能夠徹底面對孤寂的修道環境，使我好奇，隱約中也激勵了我。這不只是一種生活在艱苦環境中的考驗，更有精神上、物質上、感情上的自主。

初讀書中許多細節，就被丹津·葩默平實清澈的言行所感動，彷彿有一種隱含的光明緩緩發散出來，使人讀了心中立時清明開暢起來。這是一本平易近人的著作，沒有累人的理論，也沒有瑣贅的描寫。作者維琪·麥肯基以流暢的語調，敘說一個平凡人的不平凡，點點滴滴都真實有趣，在現實人生中穿插著心靈的螢火。書頁上丹津·葩默的照片，充滿自信卻不傲人的笑容，謙和的氣質中隱約透露出剛毅。她畢竟是一位歷經常人實在難行道路的人物。

翻譯成功，心中感到安慰。這實在是一本激勵人心的好書。雖然丹津·葩默在喜馬拉雅高山修行，事實上，她的精神與世界不曾分離，高山或是平地，生命是一個整體。誠如一位兒子死於愛滋病的女士告訴丹津·葩默，當她陷入憂鬱之中，想到丹津·葩默在洞穴裡修行，這份思想，就使她獲得了安慰。丹津·葩默的行蹟，來回研讀，在在啓悟人心。透過維琪·麥肯基現代化、生活化的仔細描寫，丹津·葩默彷彿已經成為我的朋友，分享真實的心靈生活，給予了許多的啓

發、激勵、借鏡與回味。

丹津·葩默自幼就是一個能夠獨處的孩子，這是她天生的稟賦。一個能夠獨處又自得其樂的人，確實有著豐富堅定的內在生命。每當思維丹津·葩默的修行選擇，她攀登至海拔一萬三千二百呎的喜馬拉雅高山地區，居住在洞穴，獨自面對一切，無形中加強了我的信念。她做了最徹底的抉擇，完全不依靠世人的溫情與物質的享受。畢竟，倚靠外物是不徹底的，過度的物質享受，也使人變得軟弱。丹津·葩默辦到了。當她結束十二年的閉關，有人問及丹津·葩默在洞穴的生活，她只是回答：「我可以告訴你一件事，我從來不曾感覺無聊。」這麼簡單的一句話，卻蘊義無窮。我想起曾經讀過的一篇禪辭，它說：「有風或是過熱的時候，露珠凝結不起來。風必須平靜，熱度必須下降，大氣必須界臨又靜又冷的一點，露珠才能凝結在葉子或花瓣上。」

雖然我們無法去雪洞修練，心中卻有隱藏的體認，彷彿一種心靈深處的呼喚，提醒我們要往那深處尋覓。因此，讀到了丹津·葩默的修行事蹟，似乎接收到一種默默的感召。尤其她是一位現代的女性，她真實現身在我們周邊的世界，我們有機會見到她。我曾經讀過密勒日巴傳記，密勒日巴是一位在洞穴中苦修的瑜伽士。雖然也很受到感動與啟發，但是，他是十一世紀的歷史人物，他所處的年代與我們有些距離，不似丹津·葩默與我們生在同一個時代。她的經歷栩栩如生，她的言談也與現代人息息相關。

這本書十分強調女性的觀點，許多女性不斷提出這個問題，顯示出這的確是一件重要的事情。第十三章中，甚至描述達賴喇嘛聽聞比丘尼訴說遭遇的不平等待遇，立時流下悲憫的眼淚。西方人實事求

是，他們看見一個問題，必定切實求證應對，進而追求實際的改變。男女有別，反映在生理結構、感情心緒各方面，在社會文化生活的不同領域中，自有不同的表達與發揮。維琪·麥肯基提出「女性的心靈」是什麼面貌的問題，維琪期待著在二十一世紀中，有一位女性佛陀的誕生。爲了書寫這本書，她甚至親自攀登丹津·葩默閉關的高山洞穴實證。她說，這是一本女性尋求證悟的故事，而她自己在著書的過程中，也做了追尋證悟的一種努力。

維琪·麥肯基曾經寫過耶喜喇嘛轉世的故事，我將它翻譯出來，也交由躍昇文化事業出版發行，書名是《轉世－西方小活佛宇色仁波切神祕輪迴之謎》(The boy Lama)。雖然無意跟隨維琪·麥肯基的腳步，但是，她選擇的一些題材，經常也是我有興趣探討的，或許，這也是一種時代的呼應吧。

《目錄》

譯序

- 1 相逢
- 2 錯誤的出處
- 3 尋道開始
- 4 第一步
- 5 上師
- 6 恐懼女性
- 7 拉乎爾
- 8 洞穴
- 9 面對死亡
- 1 0 女瑜伽士
- 1 1 女性的道路
- 1 2 離開洞穴
- 1 3 遠見
- 1 4 老師
- 1 5 挑戰
- 1 6 洞穴修練是否必要
- 1 7 今日

1 相逢

回顧之際，第一次遇見丹津，葩默（**Tenzin palmo**）的地點是頗為有趣的。那是個夏日，在義大利的小鎮珀麥亞（**Pomaia**）。珀市坐落於壯麗的塔斯卡尼（**Tuscany**）山間，距離比薩市（**Pisa**）大約一小時車程。近黃昏，空氣中充滿乾熱的芳香，以及松針的氣息。一棟曾經輝煌的巨廈，赭黃色的牆壁、高聳的拱門、狀似城堡的屋頂，在八月的陽光下閃爍發光。唯有蟬聲，劃破了午睡的沉寂。幾個小時後，這個小鎮即將醒來，迎接這個夏夜。那些販賣義大利臘腸、餅乾與拖鞋的小店，也將開門。老人們將聚集在廣場，討論市政，以及地方共產黨派的事務。這份純粹義大利式的醇美濃厚，萬事都激起感官的愉悅，這種氣息，與丹津·葩默身處的世界形成最強烈的對比。

我第一次看見丹津·葩默，她站在這棟巨廈的廣場上，灌木樹叢庇蔭著她。她是一位看來有點虛弱的中年婦女，膚色白皙、肩背渾圓。她穿著女喇嘛的茶栗與金黃二色的袍服，頭髮依照傳統剪得短短地。她的身邊圍繞著一群女人。你只須稍加注視，就會發現大家正熱絡地對談，氣氛十分親密。這種景觀是引人注意的。但是，對於為時一個月的佛教冥思課程而言，這並不是一件特殊的事情。我與其他五十名婦女聚集此地，我們來自世界各地，參加這項課程。自從一九七六年，我在尼泊爾遇見了一些喇嘛，發現他們傳達的訊息是如此的豐富，這種冥思活動，已經成為我的人生中一項規律又受歡迎的部份。我們長時間地盤著腿，傾聽佛陀的話語，或是辛苦地冥思。現在是休息時間了，大家自由活潑地討論著。

那個夜晚，我們在星光下晚餐。我用大塊的麵包沾吸著橄欖油，身邊的男士將我的注意力再度轉向丹津·葩默。她坐在一張桌旁，身邊又圍繞著一群人。她熱切地對他們說著話。

這位男士告訴我：「這是丹津·葩默。那位在一萬三千多呎高的喜馬拉雅山脈洞穴中冥思了十二年的英國女人。十二年中，她完全孤獨一人。她剛從洞穴中出來。」

我對她更加注意凝視了。

年來，我當然閱讀過不少這類人物的生平。那些來自西藏、印度與中國的偉大瑜伽士。他們捨棄了所有塵世的享受，退隱到一些遙遠的洞穴中，不眠不休地進行著深入的冥思。這些人是靈修的巨匠，他們所走的道路是最艱難最寂寞的。他們披著簡樸的衣袍，或是圍裹著單薄的纏腰布。他們面對最嚴酷的生存條件，咆哮的颶風、狂暴的大風雪、冰窖般的寒冷。他們的身體變得非常衰弱，頭髮糾結長及腰部。他們遭遇野獸與強盜，無視他們的聖潔，將他們毒打成血漿，置他們於死地。但是，這一切的苦，遠比不上他們必須面對自己內心生起的種種妄念。他們與日常生活中的分心事物完全斷絕，所有潛藏在表面下的惡魔，現在全部爬出來折磨他們。忿怒、妄想、渴望、淫欲，他們都必須克服，獲得勝利。他們堅持下去。他們追尋著最燦爛的成果——「開悟」，一顆徹底打開、能夠包容宇宙實相的心。所有不可知的事物都知曉了，全知的境界。跟隨而來是至極的喜樂，以反難以想像的平安。這是人類所能達到的最高層次的進化。

我閱讀過這些故事。但是，我不曾想過自己真正會遇見這樣的一

位人物，而且是在義大利的珀麥亞。這彷彿是神話冊頁中走出來的人物，現在，她正輕鬆地坐在我們中間，看來好像沒做過什麼了不起的大事，只是剛剛購物完畢從一輛巴士上面走下來。何況，她不是一般故事中的東方瑜伽士，她是一位現代的西方人士。更令人驚訝的是，她是一位女性。

我的腦海裡嗡嗡響起無數的疑問。是什麼因素，驅使一位現代的英國女性，如同上古的洞穴野人一般，前往居住在山邊一個陰濕的、黑暗的洞穴之中？她如何在凍徹骨髓的寒冷中存活下來？她怎麼吃飯、洗澡、睡覺、打電話？這些年來，缺少了人類的溫暖陪伴，她如何生存？她獲得了什麼？更令人好奇的是，她從極度寂靜與孤獨的地方出來，如何變得與雞尾酒會中健談的女人一樣？

然而，跟隨著這股洶湧的好奇心，立刻升起一種崇拜與敬畏的感覺。這位女士經歷了一場我永遠無法達成的探險。她與我不同。我停留在四個禮拜冥思課程的安全範圍內，保證可以回到自己的日常生活中。而她對真理的渴求，卻帶領她超越了四個禮拜的冥思課程。根據我有限得可憐的經驗，閉關是一種沒有止境的艱苦功課，夜以繼日地不斷重複相同的禱辭、咒語、觀想、冥思。你坐在相同地方的相同座墊上、會見相同的人們、處於相同的場所。對於那些生活在刺激與急速變化中的人們而言，這種沉悶是一種酷刑。唯有螢光閃現的覺知，與不尋常的深沉寧靜感覺，使這種經驗顯得有價值。畢竟，閉關是一種達到最終目的——對於耐性、勇氣與信心的考驗。

次日，我在花園中又見到了丹津·葩默。她單獨坐在那兒，我發現這是個可以接近她的機會。我問她是否介意我和她坐一會兒。她展

現歡迎的笑容，笑容從左耳彎沿到右耳。她有一雙最明澈的藍眼眸，平靜地凝視著我的眼睛。她的眼裡有寧靜、善意，以及微笑。但是，她最獨特的氣質，還是那份純淨的光輝。她真正在發光。說真的，她是一位外貌最有趣的人，她的五官很鮮明，一隻長又突出的鼻子，一雙小巧的耳朵。或許因為她剪了一頭短髮，臉上又沒有化妝，但是，她的身上確實融合了男性與女性的能量，彷彿她的體內居住了一位敏感男性。

我們開始閒聊。她告訴我，目前住在亞西濟（**Assisi**）一位朋友家的花園小屋中。她非常喜歡這個地方。她被呼召前來此地，因為她在洞穴裡的時間已經到了盡頭。來到此地似乎是一件很自然的事情。她於一九六四年出家，當時她只有二十一歲，而我們大部份人彼時甚至還沒有聽說過藏傳佛教。因此，她可能是西方世界中最資深的藏傳女喇嘛。三十多年來，她過著清修的生活，這段漫長的時光，她可曾希望有一個伴侶、婚姻或是孩子？

「那將是一場災難。那不是我的道路。」她的頭向後一仰，笑著說。我沒想到她在洞穴裡住了十二年後，還是這麼的活潑。我問她是什麼原因使她決定到洞穴中閉關。

她回答：「我的生命如同一條河流，它很穩定地朝一個方向流動。」她停頓了一下，繼續說：「生命的目的是覺證我們的心靈本質。為了達到這個目的，人必須出離修行，獲得靈修的果實。否則，你無法為他人服務。」

我問她有什麼東西是她所失去的。

她靜靜地回答：「我想念我的喇嘛老師。除此之外，一無所失。
我在洞穴中非常地快樂，我什麼都不缺少。」

我繼續問她，在洞穴中修行是否是一種逃避？逃離日常生活的考驗？這是生活在紅塵中的人們對隱士生活最常有的議論。

她的反應如閃電般迅速：「這絕不是一種逃避。我認為，世俗生活才是一種逃避。當人們產生了問題，他會打開電視機、打電話找朋友、出去喝咖啡。但是，在洞穴裡，你沒有任何人可以傾訴，只能面對自己。當你遭遇困難的情況，你沒有別的選擇，只能應付它，從另一個方向走出來。在洞穴中，你面對自己最粗糙原始的內在本質，你必須找出應對解決的方法。」

丹津·葩默的邏輯是無法反駁的。

我們這次的會面是很值得紀念的。從一段距離外觀察丹津·葩默，她是一位非常開放與和藹的人。她很健談，言語非常清晰。她的思想敏銳透徹。同時，她有一種腳踏實地的特質，能很快驅除掉所有「冥思者是與世隔絕」的陳腐觀念。在她活潑有精神的外表下面，隱藏著深沉的安寧，那是一種非常巨大的內心平靜，彷彿任何力量都無法擾動她。總而言之，她是一位有份量的女人。

靜坐課程結束後，我認為我們或許不再相遇了。幾個月後，有一天，我讀到一份佛教雜誌，發現裡面有一篇文章訪問她。我讀到文章的一半，看見其中有一小行字。丹津·葩默曾經說過：「我發願以女

人身成佛，不論它需要多少次的生命。」

我停頓住了。她的言語帶來電擊的效果。她以如此輕鬆、幾近委婉的方式陳言，但是，這種陳辭是革命性的。她發願以女身成佛。然而，在這個世界上，女性的佛陀、女性的基督、女性的穆罕默德都是很稀有的。當然，世界上有許多有成就的女神秘人物與女聖人，但是，過去幾千年來，獲得完全證悟的都是男性。女人的身體，爲了某種原因，被認爲不合適或是不配容納最神聖的事物。如今，丹津·葩默公開的宣言，她將推翻這種想法。這真是一種大膽的、勇敢的宣言。甚至是義無反顧的。對一般人而言，這種宣言可能只是一種誇口或是願望而已。但是，丹津，葩默是不屈不撓的，她擁有非凡的冥思經驗。她或許真正能夠辦到這件事，如果不是今生達成，或許是下一世或是再下一世。

我的希望升起了。這是一件我等待多年的事情。我剛開始探討佛教，喇嘛們坐在高聳的錦緞寶座上告訴我們，所有人（不分男女）都擁有開悟的種子。這是我們與生俱有的權利、天賦的傳承。佛性如同昂貴的珍珠，在每個人的心中閃耀。我們只需要將它開發出來，這純屬我們自己的責任。這種哲理是多麼吸引獨立自主的現代女性啊。喇嘛們累生累世不斷地勤勉修行，如果我們走上這條道路，終將獲得珍貴的成果。

這些都是理論罷了。事實上，傑出的女性靈修人物在世界上寥寥可數。是的，圖片上有許多女身的佛陀，我們對著各式各樣美好的、理想中的女性神祇禮拜。這些佛像遍布寺院的牆壁與花園中，值得人們的尊敬與祈禱。祂們看來有的美麗、有的和平、有的威嚴，有些看

來甚至有點色情。但是，我們到何處去尋找活生生的例子？我愈尋找，愈找不到女性在靈修領域中的前景。教導我們佛法的喇嘛都是男性，所有十四位擔負著傳承重擔的達賴喇嘛都是男性（註：此處指十四位轉世的達賴喇嘛）-那些得到認證、受敬仰的轉世喇嘛都是男性；寺院中與各派系的出家群眾都是男性；那些前來西方啓發熱切求法者的上師們都是男性。女性在這其中究竟扮演了什麼角色？公平地說，不只藏傳佛教中充滿了男性，日本、泰國、斯里蘭卡、緬甸等東方國家（可能只有台灣較好），都是如此。甚至我所生長的家鄉，情況也好不到哪裡去。基督教強調男性的神，並且畏懼女性的傳教士。女性要到何處去尋覓做為楷模的女上師？女性的靈性是什麼狀態？我們沒有概念。除了佛陀曾經告訴我們，女性可以爬升心靈進化的階梯獲得證悟，我們缺乏女性獲得開悟的確實證據。對於那些坐在喇嘛腳下熱切尋道的女性修行者而言，這實在是十分沮喪的事情。

我們多麼希望看見不可能變成可能。我們多麼需要有成就的女修行者來領路。現在就是這個時刻了。二十世紀中，除了宗教領域之外，我們看見女性在各種領域中穩定地、勢如破竹地解放。如今，進入了二十一世紀，最後一波的女性解放將要開始了。一旦發生，它同時也將是最偉大的。女性最終的解放，必定是一位女性的佛陀，一位全知的人類。丹津·葩默已經完成了在喜馬拉雅山洞穴中十二年的冥思閉關，她如今發出的偉大動機，與宇宙的努力進程忽然配合起來。

我決定再度尋訪她。現在，我有更多想探索的事情了。她究竟是誰？她從何處來？她在洞穴中學到了什麼？是什麼因素促使她發下這份誓願？她是否願意成為本書的主角人物？丹津·葩默十分勉強地同意了。但是，她同意的理由只是希望啓發其他的女性，並且幫助她

目前正在進行使女性得到開悟的一項計劃。於是，接下來的一年，我追隨著她，到達新加坡、倫敦、西雅圖、加州、印度等地。她過的是一種非常特殊的生活方式。逐漸地，我將她不同凡響的——有些人或許認為是最不自然的一種生活，片片斷斷地串連了起來。我與那些曾經認識她的人談話，拜訪那些曾經是她生活中心的地方。我甚至很辛苦地找到她閉關的洞穴。我攀登到那個空氣稀薄高緯度的地方，親眼目睹她居住的地方。對於她所成就的事蹟，感到更加的不可思議。

以下，就是丹津·葩默的故事。一個女人尋求開悟的故事。

2 錯誤的出處

丹津·葩默所來自的世界，我們不能把它從她將進入的世界裡移開。

丹津·葩默出生的地方很堂皇。她生在賀弗謝爾（**Hertfordshire**）的沃穆公園（**Woolmers Park**）。事實上，她出生在圖書館裡。這並不意味著她擁有貴族的血統，絕對不是。只因她誕生的日子，一九四三年六月三十日，希特勒的德國空軍正瘋狂攻擊倫敦，首都的婦產科醫院撤退到臨近比較安全的縣市。雖然丹津·葩默的出生日期已經超過預產期，而且必須催生，當她來臨這個世界，竟然沒有眼睫毛、沒有指甲、沒有頭髮。連她的母親都說，她的長相十分醜陋。雖然這個未老先衰的孩子長相是如此的不吸引人，她的母親對女兒還是充滿了浪漫的幻想，立刻為她取名為戴安（**Diane**），這是一首當時流行的法國歌曲，這首歌激發了母親的綺思。但是，母親強調必須以法文狄亞妮（**Dionne**）來發音。直到二十一年以後，丹津·葩默出家為尼獲得了法名，她一直叫做狄亞妮。

丹津·葩默來到人間的前二十年，她居住在一間魚店的樓上。魚店在伯斯那綠市（**Bethnal Green**），地址是老伯斯那綠街七十二號，正位於倫敦東區中心地帶老羅馬路的轉角處。這個地方距離白雪覆蓋、景觀遼闊，使丹津·葩默的靈魂得到自由翱翔的喜馬拉雅山脈是非常遙遠的地方。如今，老伯斯那綠街七十二號已經不存在了。伯斯那綠市有優美的廣場、細小的巷道，與大城市的距離又很近，不久恐將變成時髦的城區。但是，當丹津·葩默出生後來到這個城市，放眼

只是被德軍殲滅後的滿地石礫。直到她年長，伯斯那綠市在她的印象裡一直都是如此。這是個擁擠的、烏黑的、充滿煙霧的地方，連一棵樹木都看不見。在她的記憶中，她從來不覺得自己屬於這個地方。她說：「我有一種強烈的感覺，我生錯了地方。甚至到今天，我從來都不覺得生活在英國是「正確」的。」

她的父親名叫喬治·派瑞（George Perry），他是一位魚販，樓下的魚店屬於他。喬治的身材矮小，他比妻子年長二十歲，喜歡在生活裡找樂子。他經常賭馬、賽狗、上音樂廳，有時候，他穿著鑲有珍珠衣扣的服裝前往赴宴。第一次世界大戰中，喬治遭受毒氣攻擊，感染嚴重的支氣管炎。他長年在寒冷陰溼的魚店裡工作，對他的毛病沒有什麼好處。喬治五十七歲逝世。當時丹津·葩默只有兩歲。

丹津·葩默說：「很悲哀的是，我從來沒有機會認識我的父親。但是，我聽人說，他是個非常好的人。我的母親比他年輕許多，喜歡跟隨舞伴出去跳舞，我的父親總是鼓勵她去參加。當母親回家時，父親已經將晚餐做好放在桌上等她。我的父親在第一次婚姻中得到兩個兒子，因此他對於我的來臨非常渴望。但是，我的生命中卻沒有了他。」

丹津·葩默由母親照顧長大。她的母親名叫李·派瑞（Lee Perry）。她擔任女僕，撫養丹津·葩默與長她六歲的哥哥莫文（Mervyn）。李是一位不同凡響的女性。她充滿著活力而且思想開通，遭遇困境時多能保持樂觀。最重要的是，她是一位追尋心靈生活的人，她在有生之年，堅定不移地支持著丹津·葩默在尋道上的各種努力。母女兩人關係非常親密。

丹津·葩默說：「我的母親太好了。我非常崇拜她。她努力地工作，對新思想總是很有興趣。她是一個心靈自由的人。當她遇見我的父親，父親與前妻雖然分居，但是還沒有離婚。我的母親搬去和父親住在一起，生下兩個孩子。在那個年代，這是相當不尋常的。但是，當父親的離婚案通過後，母親還是沒有嫁給他。因為，她已經習慣獨立生活了。」

丹津·葩默生長的地方是典型的英國環境。她身邊都是「真正」的倫敦人，以機智、善辯而聞名。最近，倫敦人又贏得英國人「頭腦」的頭銜。倫敦東區的氣氛是友善的。丹津·葩默認識鄰里中每一個人，她的哈利（Harry）叔叔是對街酒吧間的老闆。這條街上充滿了活潑生氣，被轟炸過的場地是孩子們最好的探險遊樂區。

雖然如此，丹津·葩默的心中，卻一直埋藏著那顆即將帶領她去過不尋常生活的種子。她的經驗，證明了人的本性勝過生長的环境。

丹津·葩默自幼就是內省的、遁世的性情。她雖然有朋友，卻從不帶他們到家裡。她說：「我沒有興趣。我知道自己在人生中還有別的事情必須完成。我非常喜歡獨處。我只是坐著讀書，就覺得很快樂。我記得老師不斷借書給我看，但是老師對其他的孩子並沒有這麼做。」雖然倫敦東區當時並沒有東方人的社區，她的家人對東方也一點興趣都沒有，但是，丹津·葩默就是被東方所吸引。她說：「我一個人花幾個小時的時間，畫日本女人流動的和服。到了今天我還看見我畫在和服上的細緻花紋。倫敦西區開張了第一家中國餐廳，我央求母親帶我前去，使我可以看見一些東方面孔。」她並且對修女有一種無法解釋的嚮往，尤其是冥思的教派。她說：「我喜歡閉關的修女，那種進

入閉關後永遠不再出來，終生都在祈禱的修女。一旦想到那種生活方式，我就非常被吸引。有一天，我走進住家附近一間店舖，店主問我長大後想做什麼事。我不假思索地回答她：「修女。」店主笑了，她說我長大後將會改變主意。我心中想著「你錯了。問題是，當時我並不知道自己將要做哪一種修女。」

她還有一些異乎尋常的事情。正如她一直覺得自己被放錯了國家，她同時覺得生成女人是搞錯了。她解說：「我對生為女人感到非常困惑。我就是感覺不對勁。我不斷聽見大人們說當你成長後，身體會改變形狀。我想著「大好了，我將變回男孩模樣」。」丹津·葩默的這些謎團，其後將得到解答。

如果丹津·葩默的性情天生就適合在洞穴中獨自修行，她的身體也再適合不過了。她年幼時不斷生病，使她變得非常虛弱。醫生與老師都勸告她，離開學校後，千萬不要選擇太消耗體力的事業。她的脊椎骨尾端天生向內彎，並且傾向左邊，因此，她的整個脊柱失去了平衡。為了彌補這個缺點，她把背彎起來，直到今天，她看來仍是駝背。這種身體狀況是令人非常痛苦的，她的脊椎骨很脆弱，並且容易腰痛。孩提時代，她一個禮拜必須去醫院做三次物理治療，但是沒有什麼幫助（瑜珈後來幫助了她）。她出生幾個月，感染了髓膜炎，好了不久病又復發，緊急就醫，父母只能隔著玻璃窗看她。母親凝視著躺在那裡的她，身體比一般嬰兒都瘦小，一根根肋骨好像小棍子，睜著大大的嬰兒藍眼。她心痛地說：「她要死去了。」喬治說：「不，她不會死。看她那對藍眼睛，她渴望活下去！」

然後，她又得了一個神秘怪病，醫生非常困惑。有一回，她在醫

院住了幾個月。她失學了很久。有一次，還在著名的大奧蒙街（the Great Ormond Street）兒童醫院住了八個月。她非常地虛弱，學校規定她定期到海邊休養，由公家出錢。

丹津·葩默說：「沒有人知道我得的是什麼病。一年當中，我總會發高燒二、三次，一點力氣都沒有，並且頭疼得很厲害。我病得很嚴重。私下裡，我認為這是一種業（因果）。因為，我年長後，這種病自動消失了。當我在洞穴裡修練，從來沒有得過重病。」她繼續說：「由於發高燒，我有過許多次的靈魂出體經驗。我在鄰里間飄遊，因為我只是個小女孩，沒辦法離家太遠。我不想迷路。我只是在街上漫遊一番，飄遊在所有東西的上面，改變一下仰望人的習慣，而從上面望著下面的人。當我十幾歲時，我再度嘗試出體的經驗，但是，我有點害怕，再也沒有發展這種能力。」

她年幼時還發生過一些意外事件，也帶來不尋常的影響。譬如，有一天她在家裡玩球，她穿的尼龍裙掃到了電爐。幾秒鐘之內，她變成了一團火球。幸好母親當天生病了，沒有去魚店而留在家裡。小丹津·葩默尖叫著衝進母親的房間，母親從床上跳起來，將她包裹在毯子裡面，趕忙送她去醫院。

她說：「奇妙的是，雖然我的背一片鮮血淋漓，但是我一點都不覺得痛。我記得自己坐著輪椅被推下醫院的走廊，醫生握著我的手，說我是多麼勇敢不哭的女孩。但是，我一點都不痛。我在醫院裡住了幾世紀似的長久，我表面的皮膚脫落了，但是，我的身上沒有留下疤痕。我長大後，母親告訴我，當她看見我被火燄吞噬，她曾經迫切地祈禱，希望我的痛苦能夠由她來承受。我聽了覺得很有意思，因為，

當時我已聽說佛教中有一種「通臨」自他交換（TONG LIN）修練法。觀想你呼吸進來所有他人的痛苦，消除他們的不幸。然後，你觀想用一道白光，將自己的健康與福利都給予他人。我的母親完全不經學習，就做到這項深奧的修練了！何況，它真的生效了。她告訴我，雖然她的禱告非常虔誠，她一點都沒有承受到我的灼傷疼痛。她真是太不可思議了！當時她自己也處於極大的痛苦之中，她還這麼做。」

丹津·葩默說：「事實上，我覺得自己是爲了母親而來到這個世界。」她平靜地繼續說，她對輪迴的信仰是來自遺傳，她選擇了這個西方家庭，以女人身份來到世上，是爲了一些特殊的目的。

當她身體無病時，倫敦東區的生活是很正常的，絕對是一種沒有什麼花邊的歲月。她與弟弟莫文共住一個臥房，每週洗澡一次，家裡非常缺錢。她說：「父親去世後，母親接管魚店，她完全不清楚經營魚店的叔叔是個賭馬的人。我們家後來欠了許多錢，母親必須加倍工作才能維持我們的生活。」

雖然她的家庭經濟拮据，又失去了父親的支柱，但是，她仍舊享有一個快樂的、正常的童年生活。她後來進入閉關生活，能夠維持一種良好的狀況，健康的童年生活也功不可沒。她只要花一分錢就能乘坐巴士到公園與博物館，偶爾可以免費看華德狄斯奈的電影。除此之外，卻有一項被禁止的娛樂，就是魚店的煙囪洞（這是倫敦碩果僅存的煙囪洞）。這兩個塗染著黑焦油的巨大磚頭煙囪洞放在後院，上面排列著架子，用來燻黑線鱈魚與鯡魚。這兩個煙囪洞危險有趣。

她說：「真的，我們很少想到有錢沒錢的問題。主要是我們怎麼

過日了。我們一直都有充足的食物，那些日子裡，人生的目標也比現在簡單許多。」她繼續說：「我們一點沒想到要有個父親。事實上，沒有了父親，我們的日子過得也非常好。我注意到家裡一點衝突與緊張的氣氛都沒有。但是，我的朋友家中卻經常有。」

丹津·葩默長大後，變成一個漂亮的孩子。她還是那麼瘦，眼睛還是那麼藍、那麼大。她曾經光禿的腦袋長滿了淺褐色的捲髮，模樣很迷人。後來她到印度修道，寺院堅持將她這個年齡時的照片釘在牆上。她笑著說：「我在三歲時就達到人生的高峰。然後，我開始一路往下滑。」莫文是她的偶像，她和他打架，莫文想出無數的惡作劇，她就跟著他一起搗亂。她說：「蓋伊福克斯夜（**Guy Fawkes night**），（英國慶祝 1605 年火藥陰謀事件主謀之一蓋伊福克斯被捕紀念日），我打扮成男孩，在人行道上坐著幾個鐘頭不動。有一次，莫文教我在漢普斯德·希斯（**Hampstead Heath**）向陌生人討錢坐公車回家，他要我告訴陌生人，我們被母親拋棄了。後來，他一直說是他帶領我走上托鉢乞討的道路。」

她喜歡自己上課的兩間學校。帝斯德街（**Teesdale stree**）小學與約翰豪爾（**John Howard**）小學。學校的座右銘非常恰當，是羅馬詩人維吉爾（**Virgil**）的「有志者事竟成」。她雖然不是個傑出的學生，但她是好學生。她的英文、歷史都很好，IQ 成績向來是最好的。她謙虛地說：「這並不表示我很聰明，我只是有做智力測驗的頭腦。」她一向都獲得年度進步獎，對於這種獎勵，她也覺得不足掛齒。她說：「這種獎勵代表你已經盡自己的全力。但是，我並沒有盡全力。我在學校一點也不用功，因為，基本上，學校的科目並不吸引我。」

丹津·葩默的故事，必然發展到精神的領域，因為，那是她最有興趣的地帶。她的母親精通降神術，每週三晚間八點鐘，鄰居聚集在她的家裡，參加每週的降靈會。

她回憶著：「我們圍坐在巨大的桃花心木桌旁。這個桌子來自某個豪華的住宅，桌腳如樹幹一般粗大。接著，有一位靈媒鄰居逐漸進入出神狀態，傳達靈界的訊息。我記得有一天晚上，我的母親玩笑地說這些靈不夠強。然後，他們接受一些挑戰，要求一位體重約有十八個石頭重的女菜販坐到桌上，然後，他們將巨桌舉起，抬著蹲踞在桌面上的女菜販，在屋子裡環遊。我們都躲到屋子的角落裡面，避免擋路。」

她從來不懷疑這些事情的真實性。這是她的家，她知道地板上沒有隱藏的活動門，也沒有人接受金錢來行騙。她繼續說：「我從這些經驗裡學到許多東西。現在，誰來告訴我死亡後意識不存在，我都不會相信。因為，我一再獲得證明，死亡後意識確實是存在的。這不是一種信仰，它是一種知識，是必然的現象。我同時知道在不同的空間裡都有生命存在，這是絕對真實的，但是，我們平時感受不到。由於我們有這種降靈會，在家裡大家經常談到與死亡有關的事情，但都是非常正面的態度。我們討論死亡是怎麼一回事、死亡後是什麼情況。死亡是我們最有興趣的話題之一。這是我非常感激的一種經驗。許多人連想都不願意想死亡這件事情，大部份人都是懼怕的心態。如果你不害怕死亡，你在人生中將放下一個非常巨大的重擔。」

她繼續說：「死亡對我來說，就是接下去的一個階段，另一個開始。我們曾經做過許多事情，現在，我們將步入無限的未來。這種認

知，減少了今生中許多的焦慮。因為，我們的今生正如大水池中的一個小水滴。因此，我們在今生中將必須做的事情做好，其他事情也沒有什麼關係了。因為，你可能早已做過了，否則，你將來還會做那些事。它給我們一種闊大的感覺、一份希望。」

丹津·葩默很早就顯現出深入的思想與高度質疑的心智，終此一生，這種內心的本質都跟隨著她。她說：「我不喜歡降神術將人們圈限住，使人們執著於它、無法放下。這種降靈會變成我的鄰居們的生存中心，增加他們的癡執。同時，我認為人們大半會問一些愚蠢的問題。」她繼續說：「他們不曾深入一些我認為真正重要的事情。他們最有興趣的就是和死去的親人談話。我認為這簡直是浪費靈界的時間與知識。」

小丹津·葩默的心中，被一些早熟的、深奧的問題所占據。很妙的是，這些正巧是佛教徒的問題。她說：「我關心的問題是，我們如何能夠超越這種不斷回到世間（輪迴）的困境，以反必須一再經歷生存環境中與生俱來的苦痛。」

她在童年時代有一個特別的經驗，更明確顯示她的思想方式。她說：「當年我大約十三歲，有一天跟隨母親去拜訪叔叔嬸嬸，過了非常愉快的一個夜晚。然後，我們一同搭乘公車回家。當我坐在公車站，腦海裡忽然閃現一個意念，我想，我們大家有一天都要死去，死亡以前，我們都會變得很老，可能還要生病。我與母親並沒有談到這些事情，這些想法就是忽然在我的腦海裡出現。我記得自己注視著亮燈的公車從眼前開過，車中的人們談笑喧嘩。我想，他們難道不知什麼事情將要發生嗎？我對母親說，生命真是非常令人悲哀，因為我們必須

經歷生老病死這些事情。而我的母親是一位真正活得十分悲慘的人，她掙扎著養大兩個孩子，她的身體壞極了，又有許多財務上的問題。她回答我：是的，人間確實有許多痛苦，但是，人間還是有美好的事情。我想，她並不瞭解我的意思。雖然世間有美好的事情，但是，隱藏在所有事情的當中，存在著年老、疾病與死亡。這些事情消滅了其他的一切。」

她感受深切地說：「人們看不見這些事情，他們一點也不關心。我不明白他們為何如此冷漠。他們難道不知，我們都被牢限在這個可怕的情況中？我的內心深處真真正正地體會到這種感覺。由於沒有人明白我在說些什麼，他們只是認為我太悲觀了，於是，我不再和他們討論這個問題。」

很有趣的是，困擾倫敦東區這個年輕女孩的問題，正是困擾西元前五百六十年印度悉達多王子同樣的問題。當悉達多王子離開了皇宮的庇蔭，看見了死人、老人及一具屍體，這些醜陋的景象，嚴重震撼了他易感的心靈。於是，他拋下自己舒適的、特權的生活，出家探索人類受苦的原因。經過多年的飄遊與考驗，並且嘗試各種靈修的方法，他終於在菩提迦葉的菩提樹下找到了答案，他進入深沉的冥思，打破了無明的障礙，獲得開悟。他成佛了，蛻化成為一個完全覺醒的生命。他的覺醒，啟發了歷代千萬的生命，形成了佛教。但是，佛教的發展當時大半在東方。

然而，有一個更大的問題占據了丹津·葩默的內心——人類生存的目的。這也是佛教真正的試金石。她說：「我希望明白，人如何能夠變得完美。年幼時，我就有一種信念，相信人類天生是完美的。而我

們必須一再回到人間，重新發現自己的真正本質。我覺得人類的完美似是明珠蒙塵，我們必須將它發掘出來，發現我們的本來面目。這是我們來到人間的理由。我問母親是否相信輪迴，她認為輪迴對她而言是非常合理的，並非不可能的事情。因此，這個部分似乎不成問題了。」

但是，要獲得這個問題的其他答案，就比較成問題了。丹津·葩默請問靈界指導。

她說：「我首先請問靈界：「有沒有神？」靈界回答：「我們絕對不認為有一個以人的形象出現的神。但是，我們覺得終究是有光、有愛，以及智慧。」我對靈界的回答還算滿意。於是，我向靈界提出生命中的第一個疑問：「我們如何能夠變得完美？」靈界回答：「你必須很美好、很善良。」我想：「靈界並不知道這個答案。」當時，我對於這種降神術完全失去了興趣。」

於是，她轉向地方上的傳道士尋求答案。她喜歡漢斯靈頓（Hetherington）神父，他長得很高、遵守清規、很有修行者的風範。有時，她隨同母親前往這所聖公會教堂，欣賞它模仿哥德式的建築。

她說：「漢斯靈頓神父對我說：「嗯，你必須變成好人。然後，你必須變成善人。」我想：這也不是我找尋的答案。」我們當然必須是好人善人，這是基礎。但是，獲得完美卻是另一回事。我認識許多人，他們又好又善良，但他們並不完美。完美需要更多的東西。至於多些什麼，我想知道。」丹津·葩默的語調裡，有一種她小時候就感覺到的迫切。

基督教是丹津·葩默所生長故鄉的宗教，但是，她對基督教不會產生共鳴。事實上，基督教並沒有提供給她更多的解答，只令她感到更加為難。她基本上的困難是無法接受擬人化的神的觀念。她說：「對我來說，牠就像是天上的聖誕老人。而且，我記得對聖歌特別感到困惑。我在學校唱聖歌，歌詞說「所有光明與美麗的事物，所有偉大與微小的事物，所有聰明與美妙的事物，都是神所創造的。」當時，我不解地想著「那麼，是誰創造了愚蠢與醜陋的東西呢？」那些豐收聖歌也是一樣，讚美神賜予陽光與雨水。我想，那麼，神一定也帶來了乾旱與饑荒。」丹津·葩默似乎面臨了「二元」的問題。好與壞、黑暗與光明、大與小，她尋找超越對立的答案。

她不斷地尋覓著某樣東西。她也不確定那是什麼。當她十三歲時，曾經嘗試閱讀《可蘭經》。她又嘗試瞭解基督教。但是，她還是落入謎團中。她十五歲時開始學習瑜伽，然後接觸了印度教。她得到了一點滿足。但是，還是頗為有限，於是她再度摸索回到基督教。

她解說：「問題是，所有宗教的基礎都建立在一個外在的神上面。我們有責任取悅他，與他接近。這對我而言是沒有任何內在意義的。如果對你有意義，絕對有效。如果對你沒有意義，那麼你就什麼也沒有了。你首先必須信仰這個超越物質界的神明，與他產生一種關係，然後，你才能得到進步。如果你和我一樣不信，那麼，你也無法走上這條道路。」她繼續說：「我記得有一回和當時仍未與哥哥結婚的嫂嫂談天，她也是我們家的好友。她是猶太人，她辯說耶穌不是神的兒子。我從她的言語推論下去，得到沒有神的結論。對我來說，好像是一個偉大的發現。是的！這正是我的感覺。」

當她十幾歲時，轉向了存在主義思想，以一種「非常膚淺的方式」，閱讀沙特、齊克果、卡繆等。她發現，問題在於這些人雖然提出了所有正確的疑問，並且描述人類的現況，但是，他們沒有答案。於是，她繼續追尋下去。

當她在學校讀書，有一位老師為他們讀誦漢瑞奇·哈爾(**heinrich Harrer**)的《西藏七年》(**Seven Years in Tibet**)。讀到作者旅行雪國，以及他與達賴喇嘛的友誼。丹津·葩默感到不可思議，世上竟存在著這種人物。當她九歲或十歲時，看見一個有關泰國寺院的節目，在一座寺院的帶狀雕刻上，描繪著佛陀的生平。她問母親這是什麼人。母親回答：「他是東方國家的某個神明。」丹津·葩默確定地說：「不，他像耶穌一樣活在世間，他有個故事。」後來，她終於發現這個故事是怎麼一回事。

3 尋道開始

一九六一年，十八歲的丹津·葩默的尋道之旅有了突破。當時，她與母親即將前往德國探訪莫文，莫文參加英國皇家空軍駐防當地。他們將共度聖誕節。她於年前離開了小學，在哈克尼圖書館做事。這個工作正如她的老師所推薦，很好也很安靜，適合她有條理的、嚴密的頭腦。而且，她非常喜歡閱讀好書。她原本希望上大學研讀英文與哲學，但是母親無法負擔她的學費。丹津·葩默安慰自己，賺錢可以讓她早點離開英國。她說：「有時，一種對東方的思念，使我備受折磨。」她從圖書館帶了三本書到德國度假，沙特與卡繆，還有一本書，她臨走前有人剛把它還給了圖書館，封面是一張美好的佛像，但是，她被吸引的是書名《不動搖的心念》（**The Mind Unshaken**）。她在德國將沙特與卡繆都讀完了，爲了某種原因，卻忽略了這本佛教書籍。當她返回英國，飛機延誤了八小時，由於機場是軍防設施，沒有商店或是娛樂場所，她找不到事情解悶，只有打開這本佛書。她才讀了一半，就轉向母親，用細微又驚訝的語調說：「我是佛教徒。」母親用平實的音調回答：「親愛的，很好。你把書讀完，然後講給我聽。」丹津·葩默的態度卻不像她母親這樣平淡。

她說：「我感到驚訝極了。所有我一向相信的事情，都寫在書裡面！比我自己能夠描述的好太多了。那種見地，正是我所想、所感受到的。同時，還有這條絕對清明與邏輯的道路，帶領我們回到自己內心的完美。」

明確地說，佛陀在那些書頁中所面對的，正是丹津·葩默當年看

著公車上的人們，心中所產生的疑惑。這就是生老病死的人生普遍問題。她說：「我同時很喜歡輪迴的教導，並相信沒有一個外在的神祇在牽著我們走。當我接觸印度教，其中有許多地方強調阿特曼（Atman：生命的本源、靈魂），以及它與神祇之間的關係。我第一次聽見阿特曼這個字眼，有一種暈眩的感覺，甚至這個字眼都使我退避。佛教與它相反，談論的是沒有阿特曼，沒有一個獨立的實體，沒有一個大寫的、發亮的「我」的存在。這種觀念真是給了我一個大解放。我真高興終於找到一個從這種觀念出發的宗教與靈修道路。」她對阿特曼這個字眼所產生無法解釋的暈眩感，如同她在人生中其他許多奇怪的偏好，後來都得到了解答。

最後，她找到了答案。她繼續說：「那本書徹底改變了我的生活。我記得三天後，我走路去上班，心中想著：「我當佛教徒多久了？三天嗎？不，我已經當過好多世的佛教徒。」當時，她還不知自己的想法是多麼的正確。

丹津·葩默一旦找到了自己的道路，她立刻上路了。她說：「如果你想做一件事，你應該把它正確地做好。」這是她一生的座右銘。但是，在一九六一年的英國，這不是一件容易的工作。如今，佛教已經盛行，有關佛教的書籍出版了數百本，靜坐中心也四處成立，甚至伯斯那綠市的古老救火站也蛻變成爲一座精緻的佛教寺院，成爲嘈雜中的一個平靜綠洲。但是，當丹津·葩默剛開始遇見佛教時，她幾乎是完全孤獨的。不論如何，她以一種初改變信仰者的熱心與天真，開始她的旅程。

她說：「我不停地讀到佛教一件重要的事情，就是「無欲」。於是，

我告訴自己：「沒錯！」我把所有的衣服都交給了母親，然後穿上黃綠色的法衣，腰間束著帶子，並套上黑色的長統襪。」她回想起這段歷史，笑了起來。她繼續說：「我不再化妝，我將頭髮束到腦後，穿著樸實的鞋子，不再和男孩子約會。我極度渴望變成一個無欲的人。」

這個階段並沒有維持很長久。不久，她發現了依克里斯頓廣場（Eccleston Square）的佛教團體。這個佛教團體正位於維多利亞車站的後面，它於一九二四年由克斯摩思·韓佛瑞（Christmas Humphrey）法官所創辦。韓佛瑞可能是將東方精神思想介紹給英國群眾最有供獻的一位人士。他的個性非常奇妙，將傑出的法官生涯，與非傳統的興趣結合起來，內容包括非傳統醫學、占星學、超能知覺（ESP），以及佛教。他與心理學家容格（C·G·Jung）、禪師鈴木大拙（D·T·suzuki）、泰國皇室都有來往。當達賴喇嘛剛流亡海外，他是最先會見並招待達賴喇嘛的少數人士之一。當丹津·葩默開始接近佛教團體，這個團體是西方世界中最古老、最龐大的一個佛教組織。時至今日，它還是一棟小小的建築物，會員也十分有限。

她說：「我走進這棟建築物的大門，發現其他人都不像我穿著黃色的法衣。我想「我有些地方一定搞錯了。」或許，我不應該將衣服都送掉。我告訴了母親，她將衣櫃的鑰匙交給我。她不會將我的衣服送走，只是鎖在衣櫃中。她沒有說過一句話，她只是等待著。她真是非常的靈巧。」

在依克里斯頓廣場，丹津·葩默沉浸在南傳佛教的寶藏中。南傳佛教存在於斯里蘭卡、緬甸、泰國、越南與高棉。她學習佛陀的四聖諦，佛陀對人類現況與解答方法有卓越又邏輯的分析。內容包括苦的

真相（苦）、苦因的真相（集）、滅苦的真相（滅）、解脫之道的真相（道）。這是佛陀在菩提樹下開悟後偉大開示的精華。她發現了八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。這是佛陀為世俗或冥思生活所繪的藍圖，它們是修道最基礎的東西。丹津·葩默照單全收。她說：「我就像一個饑餓的人坐上了宴席。」那時，還有佛教的禪宗。禪的謎語及巧妙的機鋒操練，使她非常沮喪。她說：「我記得自己躺在床上哭泣，因為我完全不能理解。它充滿了自相矛盾的話語。如今，我能夠享受禪。但是，如果我最初讀的是禪，我絕對不會繼續下去。」

丹津·葩默覺得自己求道很孤獨，她製作了一個佛壇，鋪上金鳳花的黃色洗澡巾，上面擺置一尊佛像。這尊佛像是一位女士贈送的，因她曾向這位女士買了兩隻暹羅貓。當時，她的東西都是以這種方式獲得的。這尊佛像本來擺置在這位女士的壁爐架上，佛像是她的航海商人丈夫從緬甸買回來的。當這位女士發現丹津·葩默是真正的佛教徒，她立刻將佛像送給她。丹津·葩默在佛壇前禮拜，她拜得很自然、有勁，非常的喜悅。她說：「當我第一次走進佛教團體，一看見佛壇，我的第一個衝動就是拜下去。然後我想：「噢，不，不，不。不能這麼做。佛教徒不做這種事。」於是，我沒有拜下去，但是，不去禮拜使我覺得非常痛苦。後來，我看見東方圖片上，人們在佛像面前禮拜，我覺得快樂極了。我不斷地、不停地禮拜，覺得對極了。」

她同時知道了西藏的咒語「唵嘛呢叭彌吽」，這句咒語呼喚著慈悲的觀世音菩薩。她以自己的方式開始念誦，獲得了驚人的效果。

她說：「我什麼也不懂，我以為人必須一直地念誦咒語。於是，

我開始不斷地念它。首先，我念出聲來，後來，我在心裡念誦。事實上，很像《東正教徒朝聖記》（*The Way of a Pilgrim*）中，那個俄國農夫不斷念誦耶穌禱辭。但是，當時我對這個故事也是一無所知。我只是在心中不斷地念誦。很短的時間內，它就帶來有趣的效果。當時我仍在工作，我發現自己可以將事情做得很好，心中一面還念誦著禱辭。它好像分去我頭腦的一部分，讓我有這種觀察的意識，發出「唵嘛呢叭彌吽」的共鳴。它給予我空間，使我對身邊的事情保持覺知，不致身陷其中。」

但是，有些事情似乎不太對勁。雖然她一點也不懷疑佛教很適合她，但是，南傳佛教的一些觀點使她感到擔憂。阿羅漢的思想尤其令丹津·葩默感到不安，這些偉大的英雄已經獲得了涅槃，完全消除了無明、貪婪與瞋恨。因此，他們再也不必回到這個苦難的世界。他們得到自由了！這應該是丹津·葩默所追尋的東西，但是，它從來不吸引她。

她說：「這其中一點也沒有提到愛。我愛佛陀，每當我想到祂，我流下奉獻的眼淚。我希望像佛陀，但是，我不希望像阿羅漢。阿羅漢使我感覺很冷漠。事實上，這種厭惡的感覺是十分不公平的，如今，我對阿羅漢的感受好多了。但是，當時阿羅漢的思想真正使我感到憂慮。如果你有塊薑蛋糕，而你不喜歡薑，這可是麻煩了。因此，我雖然愛佛教，但我不喜歡南傳佛教的導向。那不是我想前去的地方。這其中少掉了一點東西，但我不知道是什麼。當時，我只是感覺南傳佛教的方式並不正確。」

丹津·葩默不斷修正自己的追尋，找尋一條最適合她的道路。幾

個月後，她讀到一本龍樹菩薩（Nagarjuna）的書籍。龍樹菩薩是西元二世紀著名的佛教聖人與哲學家。她在這本書中發現了菩薩的定義是「精神的英雄」，菩薩選擇放棄涅槃，一而再地回到這個世界，幫助解救所有的眾生。她說：「我立刻明白了。這正是我所追尋的。它是我的目標，不是爲了自己，而是出於同情心，爲了所有的生命。菩薩的思想，真正與我產生了共鳴。」

然而，當她發現了自己的道路，卻帶來另一個大問題。龍樹菩薩是大乘佛教的創始者，而大乘佛教被尊崇與主要的修習地點是在西藏。六〇年代的時候，藏傳佛教幾乎不爲人知，而爲人所知的部分卻不受人喜愛。一些勇敢的旅行者偷潛入這塊不向外人公開、被禁止的土地，回來後講述一些魔法與靈異現象的精采故事。喇嘛們能夠「飛」，他們憑著意志力變化出東西，或讓它們消滅。他們能夠變成動物或是所希望的任何形式。他們以一種奇怪的、出神似的跳躍方式，幾乎跨越時間的旅行到不知是什麼地方。西藏有鬼魂與精靈，還有貌似外星人的偶像，偶像有許多手臂與腳，露出尖牙，眼睛突出。因此，藏傳佛教被倫敦佛教團體中大部分知識分子所排除，認爲它是巫術、秘教，基本上是墮落的。藏傳佛教不似禪的樸素，也不似南傳佛教有嚴格的教義，它就是大怪異了。沒有人能夠瞭解它。

丹津·葩默是佛教團體中的新分子，又是敏銳的一員，她對藏傳佛教與它所代表的東西，立刻不予理睬。但是，它並沒有被放棄掉。當她閱覽著另一本書，讀到一段簡略介紹西藏四個教派的文章。計有寧瑪巴（Nyingmapa）、薩迦（Sakya）、格魯巴（Gelugpa）及噶舉派（Kargyupa）。她說：「當我讀到「噶舉派」這個字眼，我的心中有個聲音說「你是噶舉派」。於是，我說「什麼是噶舉派」？這個聲音

說「這不重要。你是噶舉派」。我的心臟好像沉沒了下去。我最不當的就是藏傳佛教徒。」

丹津·葩默的故事中，這個聲音在緊要關頭時，一再地出現。這個聲音引領她、警告她，將她導入正確的方向。不論她的頭腦告訴她什麼，她永遠留心這個聲音。她說：「事實上，我很難忽視這個聲音。有時候，這聲音很響亮。」

丹津·葩默跟隨著這個聲音的領導，聯絡到一位據她所知倫敦唯一瞭解藏傳佛教的人。他們共飲下午茶，這人交給她一本依凡·文茲（Evan-Wentz）所著的《密勒日巴（Milarepa）傳記》。密勒日巴是西藏最受喜愛的詩人兼聖人，他是最卓越的洞穴修行者，而且是噶舉派教派的創始人。密勒日巴的故事是吸引人的，他生於十一世紀，少年時代的生活非常不名譽，他施黑法術報復欺侮他的家庭的人，其間還殺掉幾個人。他是一個流氓式的靈修英雄。後來，他發現自己錯了，尋找有名的瑪爾巴（Marpa）譯師為上師，瑪爾巴從印度帶回了佛教經典，密勒日巴請他指示解說真理。瑪爾巴看了一眼站在面前的這個年輕惡棍，立刻指派他一個繁重的工作，去建造高聳的石塔。當密勒日巴將石塔造好，瑪爾巴檢視一番，粗魯地吩咐密勒日巴將塔拆掉，將石塊放回原先的地方。這種又建又拆的過程重複了四次，密勒日巴流著血，幾乎崩潰了。他為自己錯誤的行為贖罪，證明了他的決心。於是，瑪爾巴賜予他所渴望的祕密灌頂與教導。

密勒日巴帶著拐杖、斗篷、碗盆，其他什麼也沒帶，隱沒到孤獨山。孤獨山上氣候冰寒，除了蕁麻，什麼食物都沒有。密勒日巴瘦成骷髏一樣，皮膚全部變成了綠色。但是，他的冥思成功了。因為他學

會提升使人迷醉欣喜的神祕熱能。生活在零下的溫度裡，他保持著溫暖。農夫傳告著看見密勒日巴在山谷間飛行。經過了許多年的努力修練，密勒日巴終於出來教化人。這時，鮮花如雨般降落，天空出現了彩虹。

世俗的追逐帶來的只是不可避免的悲哀。
獲得的結果是消散。建造的結果是毀滅。
會面的結果是分離。誕生的結果是死亡。
當你瞭解這點，你應自始就放棄獲得、堆積、建造與會面。
同時，你應忠實遵循卓越上師的教誨，開始尋求真理。
真理沒有誕生也沒有死亡，它就是最巧妙的技藝。

密勒日巴的話語由他忠心的弟子惹瓊巴（**Rechungpa**）記錄了下來。惹瓊巴後來帶給丹津·葩默重大的影響。

丹津·葩默將書放下，她的信仰改變了。雖然這些神奇的内容，對佛教團體中有地位又傳統的分子而言，是列入禁制的。但是，這些東西在丹津·葩默的體內。她說：「書中談到淨土、神鬼、天堂、地獄，我被打動了。這是我在家庭降靈會中所知道的東西。畢竟，我是從桌子在屋裡飄浮的環境中長大的。對我來說，密勒日巴會飛的這種觀念，是完全合理的。因為，當我年幼生病的時候，也有過出體的經驗。但是，南傳佛教與禪宗都不曾提到這些東西。它們的道路非常的理性，使我感到困擾。沒有人談到靈的問題。我的頭腦相當邏輯，也不是一個容易上當的人。但是，當我遇見一些事情，它真正表達出人類高層次的潛能，我會注意它。」

接下來的步驟，很明顯是尋找一位老師來帶領她，如同密勒日巴找到卓越的瑪爾巴上師。她說：「我知道自己必須找到一位老師，不

是任何老師，而是「那一位」老師。我從來不曾懷疑自己能夠找到他。他將在印度，屬於卡久巴教派。因為，所有西藏難民都前往那個地方。我下定決心前往那邊去尋找他。」但是，這件事還沒有發生。

當時，丹津·葩默的生命中除了嚴肅的精神探索，還有其他的事情。她才十幾歲，長得很漂亮，一頭長長的捲髮。認識她的人，都用「熱情奔放」來形容她。當她成長後，不但習慣了自己女性的身體，並且開始積極的享受它。她發現了男孩，男孩當然也發現了她。倫敦市中心的生活是有趣的。六〇年代早期，是貓王、瑞奇·尼爾森、二次大戰後蔑視傳統行為乖僻者、盧森堡電台與搖滾樂的時代。年輕人青春熱狂的團體剛剛開始，而丹津·葩默動員了全身心的熱情來參與。

她說：「我穿著打洞的高跟鞋、漂亮的衣服。我前往爵士樂俱樂部，我愛跳舞。我對貓王非常的著迷（丹津·葩默成為佛教徒後，貓王是她最大的放棄）。事實上，我有非常繁忙的社交生活，交了一大堆男朋友，尤其是東方的男孩。很奇怪的是，西方男孩從來都不吸引我。但是，我一直很確定一件事，我不想結婚。我記得十六歲時，將要做第三次的伴娘，一位朋友對我說：「別做了！當了三次的伴娘，永遠不會當新娘！」我回答：這是個可笑的迷信。但是，希望這個迷信生效，它將帶來一些額外的收穫。」我希望獨立，我不希望腦海裡充滿對一個人的思念。」

丹津·葩默的這兩面，無法避免地發生了衝突。她陷入了內心的掙扎，經過好幾年，也沒有得到解決。她說：「一方面，我是一個輕浮的、愛玩的年輕女人；另一方面，我是嚴肅又「心靈」的。我在亮晶晶的裙子與黑長統襪平底鞋之間，搖擺不定。這兩面產生了戰爭。

當時，我擔心輕浮的一面將要得勝。」這種分裂並帶來了其他的困難。她繼續說：「我擁有兩方面的朋友，他們永遠都不能融合。有一天，我參加一個聚會，會中邀請了兩方面的朋友。我遲到了，當我走進大門，朋友們看來完全的困惑。因為，他們之間擁有唯一相同的東西就是我。而他們談論的似乎是完全不同的兩個人。他們真正使我感到危機。我不知應該如何解決這場面。這時，我聽見自己內在的聲音說：「別擔心。當時間來臨時，你自然會放棄。你還年輕，好好享受吧。時候到了，你將真正有一些可以放棄的東西。」聽見了這個聲音，我放鬆了。」

她繼續與男孩約會、跳舞。一個義大利節日，她飲用太多義大利紅葡萄酒而醉倒了。雖然她過著輕浮的生活，但是，她一直沒有忘記追尋上師的希望。她從佛教新聞網路上，聽聞一位名叫斐達·貝荻（**Freda Bedi**）的英國女性的消息。斐達嫁給一位印度人，成為佛教徒。她創辦了一所小規模的噶舉派女尼修院，並在印度北方達胡西市（**Dalhousie**）成立了一所年輕轉世喇嘛的學校。這是個適合她開始尋道的好地方。丹津·葩默寫信給貝荻，詳細解說她也是噶舉派，她願以任何可能的方式提供服務。但是，她只是一名受訓的圖書館員，不知能夠做什麼事情。貝荻回信給她：「請你來吧，儘管來，不要擔心。」

這扇門打開了。但是，走進去還是困難的。丹津·葩默需要旅費前往印度，這不是圖書館的薪水所能夠負擔的。她決定尋找一個高薪的工作。她對世俗的事情向來缺乏野心，事業、成功、個人的讚賞，對她都毫無意義。她說：「我從來不曾被逼迫在這些方面證明自己。」但是，當她下定了決心，她再度面對自己的命運或是因果。

她說：「我幾乎立刻發現了布魯斯貝瑞市（**Bloomsbury**）東方與非洲研究學校，有一個徵才的廣告。我前往面試，會見皮爾森先生，他是圖書館長。皮爾森先生剛從緬甸與印度回來，我對他的經驗非常的好奇，不斷地向他發問。他問我是否願意接受圖書館考試，我說：「不。因為我將去印度幫助西藏難民。」我說了這話，心想一定會失去這份工作。皮爾森先生問我，準備何時離開前往印度。我回答：一、二年內，當我存夠了錢。」當我離開他的辦公室，看見外面等待面試的人們排著長龍。幾天後，我接到了皮爾森先生的電話，他說：「啊，我們兩人在面試時談得大高興了，我都忘了問你需要多少薪水及工作的時間。」他繼續說：「我們非常歡迎你來圖書館工作。」

皮爾森先生將丹津·葩默的私人心願放在心上了。一旦她被安插在圖書館，他替她安排西藏課程，用的是圖書館的經費，上課也是圖書館的工作時間。她的老師是著名的西藏專家大衛·史耐格夫（**David Snellgrove**），他是一九五〇年代少數幾位真正去過西藏的人士之一。後來的幾年間，當丹津·葩默面對著全是西藏人的環境，只有西藏文的經本可讀，證明了這些初級課程對她的寶貴。但是，這項意料之外的恩賜，有時候也有些令人害怕。她說：「史耐格夫使人懼怕。他站在我們面前，不留情地批評。我走進教室以前，真的是全身發抖。只有一件好事，他的身邊有三位本教的喇嘛（本教是西藏最原始的宗教），他們是我最早遇見的西藏喇嘛。」

接下來的幾年間，又有幾位喇嘛來到了英國，他們是將藏傳佛教輸入西方的前鋒部隊。丹津·葩默是西方人中少數幾位接受這個當時仍不流行的信仰，她無疑成為與喇嘛們見面的最佳人選。她的母親總

是對新的事物有興趣，對新觀念保持開放的態度，尤其是心靈方面的事情。她母親邀請這些喇嘛到家中吃午餐與晚餐，喇嘛們在這片陌生的土地上沒有認識的熟人，他們非常高興能夠與對藏傳佛教有興趣的人士在一起。

這些喇嘛當中，有一位拉托仁波切（**Rato Rinpoche**），他目前是紐約「西藏屋」（**Tibet House**）的主持人，並且曾經在義大利導演貝托魯奇（**Bertolucci**）的電影《小活佛》（**The Little Buddha**）中演出一角。還有一位就是卓越、形象獨特、後來飽受爭議的周陽·創巴（**Chogyam Trungpa**）仁波切。創巴仁波切後來從幾方面展現他的風格。他寫了許多本暢銷的早期佛教書籍，包括《打倒精神物質主義》（**Cutting through Spiriuual Moterialism**）、《無目標的旅程》（**Journey Withought Goal**）等。同時，他在蘇格蘭創辦了英國第一所西藏閉關冥思中心「撒益林」（**Samye Ling**）。後來，他遷移美國，在克羅拉多州的玻德市創辦了與撒益林同樣成功的納若巴（**Naropa**）中心，訓練出一些美國最優秀的佛教老師。創巴仁波切是一位修行高深的喇嘛、有成就的冥思上師、卓越的學者、天生的溝通者。他晚年的時候，同時以他不合乎傳統與醜聞行為而聞名，使納若巴中心陷入了危機。

當十九歲的丹津·葩默初遇見年輕、沒沒無名的創巴仁波切，這些事情都還未曾發生。他與當時其他的喇嘛一樣，四處漂流、失落又被人忽視。無人瞭解這些西藏老師所具備的能力。而丹津·葩默正處於這個即將跨越的地帶，她已經準備好了。

她說：「我與創巴仁波切見面不久，他就對我說：「你或許難以相信我將告訴你的事情。在西藏，我其實是一位修證相當高的喇嘛，我

從沒想到竟然會面對這種情況。但是，請你接受我教導冥思好嗎？我一定要得到一位弟子。

丹津·葩默當然非常的願意。她成為天賦異稟的創巴仁波切的親近弟子。現在，她不但有一些書可以導讀，同時還獲得了一個活的泉源。她感到快樂極了。她說：「我覺得自己終於得到真正的東西了。雖然創巴仁波切並非我想像中的僧人或是喇嘛，他一點也不好看，他很平凡，只會一點點英文。但是，這裡面有一些東西。」

接下來的幾個月，創巴仁波切展現出一些不凡的能力。丹津·葩默回憶說：「有一次，他開始談到西藏喇嘛「影響天氣」的力量。他說：「讓天上落下冰雹不是一件難事，但是，一旦冰雹開始形成，預防它們可就不太容易了。」我們都覺得太奇妙了。」她繼續說：「接下來的一個禮拜，母親與我前往牛津探訪他。那是七月中旬一個溫暖有陽光的日子，天空是可愛的深藍色。當我們下了車，一片小黑雲飛過來，下一分鐘，在我們的頭頂下起一陣小冰雹。」

有時他們討論比較嚴肅的東西。創巴仁波切迎接丹津·葩默火箭般密集發射的問題，兩人展開熱烈的辯論，他們都很歡喜這種方式。當時，創巴仁波切告訴她許多事情，她一點也不瞭解。但是日後，她明白了。同時，他給了她第一堂的冥思教育，教導她如何觀察自己的心念，如何放鬆意念，同時保持覺知。丹津·葩默感覺適得其所。她說：「我覺得美妙極了。我一直覺得冥思是修道的精華。我對創巴仁波切有很大的信心。」當時，她無法清楚說明冥思為何如此重要，以及冥思所帶來的效用。現在，經過三十年具體的修行，她能夠確實解釋「內觀」（向內心觀察）代表的是什麼意義。她說：「我們非常難駕

馭自己的意念，它是失控的，經常在製造記憶、偏見、批判事物。對大部份人而言，彷彿是一種騷動，一種內在的混亂。我們無法選擇如何思想，任憑自己被情緒吞噬。冥思是一種使風暴平息的開始，停止這種永無終止的心念的喋喋不休。一旦你達到這個目標，你能夠進入意識更深的層次，它超越了表層的喧鬧。同時，你漸漸不再與自己的意念與情緒認同。你看見它們透明的本質，不再完全相信它們。這創造出內在的和諧，你能夠將它帶入自己每日的生活。」

但是，丹津·葩默當時已經驗到創巴仁波切比較受到爭議的部分。她並未覺得生氣，也不曾如創巴仁波切後來的追隨者那般辱罵他，她也不曾採取道德的高標準。她的態度正好相反。她說：「我記得第一次見到他，我走入房間，他拍拍身邊的沙發，表示我應該坐在他的旁邊。我們兩人喝著下午茶，吃著黃瓜三明治，談著高深的佛教題目，忽然，我感覺他的手在我的裙子內往上移動。我並不曾尖叫，但是，我那時穿的可是鑽孔的高跟鞋呢！創巴仁波切穿的是涼鞋，挨了我一腳，他也沒有尖叫，但是，他很快就把手移開了。」她回憶這件事情時笑了。

創巴仁波切並沒有打退堂鼓。她說：「他一直提議我與他睡覺。我不停告訴他「門都沒有」。問題是，他並不誠實。他以一種僧人形象出現，又說我使他被感情所左右。我認為這是胡扯。雖然，我的確認為他是「純淨」的，因為，我無法瞭解一位修行高深的西藏喇嘛怎麼可能不純淨。我絕對不願意變成任何僧人喪失戒律的原因。我不願意做任何傷害大乘佛教的事情。如果他曾告訴我：「親愛的，聽著，我十三歲開始就有女人了，我還有個兒子，你別擔心。」如果這真是如此，我將對他說：「好！咱們做吧。」因為，還有什麼比和創巴仁

波切一同修練更美妙呢。我所認識的男人，沒有一個人能和他相比。」丹津·葩默使人驚訝的坦白。事實上，藏密的高層次修練中，人運用性伴侶來加強心靈的悟性。她加了一句：「他沒有成功，因為他用可憐的形象來表現自己。」

撇開他們之間性的小爭執不談，兩人保持了良好的友誼。丹津·葩默承認的說：「他確實有功力。雖然他非常的隨意，從來不曾以一種我心目中的喇嘛形象來表現自己，但他是個特別的人。」同時，創巴仁波切鼓勵她前往印度尋找上師。一九六四年二月，二十歲的丹津·葩默儲蓄了九十英鎊的船費，啓程前往印度。這是她所能找到最便宜的旅行方式，她一個禮拜只賺八英鎊，湊足這筆錢費時頗長久。她搭乘的船名叫越南號，從法國南方的馬賽港出發。到達馬賽港之前，她必須先乘火車，經過一道海峽，再搭乘另一輛火車，才正式開始這趟旅程。當時，創巴仁波切夾在一群人當中，到維多利亞火車站向她送別。

4 第一步

當火車發動駛離了月台，將丹津·葩默的母親與她的國家留在身後，不知過了多久，她的眼睛仍是乾乾的。露絲·塔玲與克麗絲丁·默里思，她們兩人與她一起旅行，也將前往斐達·貝荻的學校，她倆此時已經淚流成河。丹津·葩默說：「我無法瞭解。我感到非常的快樂。我終於上路了。這是我多年來期待的一刻。」

她攜帶了兩個大袋子，裡面裝了一些奇奇怪怪的道具。包括六件睡衣、一大堆肥皂，還有一件大夾克。這件夾克是倫敦一位喇嘛託她轉交印度的兄弟。她笑著說：「我帶的東西全部不對。我永遠沒搞清楚自己怎麼可能需要六件睡衣。而印度的肥皂又製造得很好。」

越南號是一艘香蕉船，船員包括衣索匹亞人、越南人、蘇丹人、阿爾吉利亞人，他們是在越南這個前法屬殖民地被僱用的。這是前往印度便宜的一面。甲板上不能擲套環遊戲，沒有雞尾酒派對，沒有豪華的游泳池，旅客也不多。所有旅客都是緩慢地向東行進，前往印度或更遠的地方。這趟旅程費時兩週，在巴賽隆納、塞德港、亞丁、孟買等地停留，然後航向更東的地方。丹津·葩默認識一位住在孟買的女孩，她寫信請問可否在她家借住幾晚，適應一下環境。

這趟旅程緩慢的步調完全配合丹津·葩默的情緒。她說：「這種感覺就像是中陰身，世界正處於死亡與誕生之間。你不屬於過去，也還沒到達未來。這種純粹乘船旅行的時光很有限，我等待著下一階段的開始。這是一種可愛的旅行方式。」

然而，這趟旅程是值得紀念的。誠如所有美好的海上旅行故事，她遇見了船上羅曼史。陪同丹津·葩默一起旅行的還有一個年輕的日本男人，她才剛認識他。他如同她許多其他的追逐者，深深愛上了這個活潑、聰慧的女人。丹津·葩默也非常被這位高高的亞洲男人所吸引。他來自一個良好的家庭，也是一名佛教徒。他計劃乘船到東京，他們決定一同旅行。一旦他們上了船，羅曼史不可避免地萌芽了，一個晚上，日本男人在星光下向她求婚。雖然，他用的是一種最不尋常的方式。

她說：「他告訴我將說一些事情，我聽完必須回答「好」。我答應了，心想是個遊戲。他說了大約五分鐘，停下來，看著我。於是，我說「好」。我問他我自己剛才同意了些什麼事情，他說：「你剛才同意嫁給我。」我爆笑起來，以為他是開玩笑。因為我們彼此一無所知，我不認為他是認真的。但是，他是。」

丹津·葩默猶豫不決，內心再度被兩個極端所牽扯。她說：「他真是大美麗了，是個非常可愛的人。他有一顆非常美好的心。我的朋友告訴我，最好快快嫁給他，因為，我不可能很容易再找到一個像他這樣的人。那是我第一次遇見一個人，感覺「我想和這個人在一起」。但是，在我的內心深處，我並不想結婚。我的想法是，和他住在一起一段時間，他將受不了我。因為，他是那麼美好的一個人，而我其實沒什麼了不得。那時，我將真正瞭解人生如佛陀所說是痛苦的。然後，我可以回來當尼姑。當時我的想法是「這樣。」她繼續說：「問題是，我一直不曾真正說過「不」。當我建議我倆同居，他嚇壞了。他說絕無可能。他的家庭與傳統永遠不能容許它。這將是不可思議的事情。

我們必須結婚。這時，所有的警鈴都響起來了，我感覺到一種被拘限的恐怖。」

丹津·葩默處於對身體與情感的親密需要，以及永恆存在的心靈呼喚之間，她決定先不做任何決定。他們做了一項決議。丹津·葩默將留在印度一年，然後前往日本。但是事情的發展，差點讓這個日本男孩更早就達到他的願望。當他們在孟買下了船，丹津·葩默非常失望，沒有任何人如前約定的在碼頭上迎接他們。這個日本男孩將女孩們與行李留下，前往四處尋覓一番。

丹津·葩默說：「他回來時，看來非常的害怕。他說：「這是個可怕的地方，簡直是地獄。我不能把你留在這裡。」我不知怎麼辦才好。我終於同意地說：「如果半小時內沒人來接我們，我將和你一起去日本。」我們又等了二十分鐘，飛跑來了一個人，手中揮舞著一封信，他說：「你寫了封信給我的女兒，但是她不在家。所以我把信拆開了。這封信今天早晨才到達，我趕快來這裡接你。」這時間如此恰巧，真是命運。我記得那天晚上，想到離開了我的男朋友，自己是哭著睡著的。但是，第二天早晨，我醒來時覺得十分愉快。我告訴自己：「啊，沒有什麼關係。」

於是，丹津·葩默與她的女友們前往北印度的達胡西市，尋找斐達·貝荻教育年輕喇嘛的學校。她們到達的時間是三月。旅途的最後兩個小時，丹津·葩默穿著拖鞋在雪地跋涉。她的腳雖然溼了，但是，她的精神昂揚。她說：「我開始進入山區，見到愈來愈多的西藏人。當我終於到達了達胡西市，看見上千的西藏人，四周環繞著雪山，天空是亮藍色的，真是太可愛了。」

她繼續說：「我們發現貝荻太太在廚房裡，彎腰望著一個爐子，爐子不斷冒著白煙，一點熱氣也出不來。她正在煮西藏乳酪粥，真使人噁心。貝荻太太長得高高胖胖的，大約五十幾歲，她有一對藍眼睛，鸛鳥般彎曲的鼻子，灰髮捲束腦後。我記得她穿了一件粗布織的茶栗色印度紗麗服，使她看來顯得很龐大。」

斐達·貝荻真正是一個人物。如今，她已成為藏傳佛教圈中的傳奇。她過著一種多彩多姿的生活。她出生於英國上流社會，在牛津遇見了一位印度人，她嫁給了他，然後到印度生活，這種舉動造成了社會醜聞。接著，在印度的獨立運動中，她因參加反對自己的祖國而銀鐐入獄。她被釋放後，成為印度的女英雄，她的事業也有另一個戲劇化的轉變，中央社會福利委員會派遣她管理剛來到印度的西藏難民。當達賴喇嘛於一九五九年逃離西藏，這些難民如潮水般湧入印度。斐達將這些西藏難民安頓下來，他們的遭遇以及傳遞的訊息，深深地吸引了她，當時她正是中年，結了婚又有五個孩子（其中有一個孩子名叫卡伯·貝迪（**Kabir Bedi**），成為印度著名的電影明星），她決定出家，法名坎周·帕摩（**Khechok palmo**）。她是西方世界第一位敢如此做的女性。

丹津·葩默說：「她絕對是一位有個性的人物。她是印度與英國奇異的混合體。她一直沒有將自己的根完全除去。每個人都喊她「媽咪」。我非常愛她。她很有創意，懂得如何賺錢。當時，西藏人還沒有組織，他們不會說英語，也不知尋找機構來幫助他們。斐達·貝荻極有組織能力，知道如何申請幫助。她得到許多金錢。但是，她最大的錯誤，就是沒有購買當時仍然很便宜的土地，未曾鞏固自己。她將

錢一點點花掉了，購買一些床布、毛巾，以及其他零零碎碎的東西。她不是個實際的人。幾年後，土地高漲變成天價，輔助機構將錢拿去幫助別人，她失敗了。然而，她創辦的比丘尼寺院仍然存在，許多前往西方的西藏老師，譬如創巴仁波切等，他們在她的學校裡學會基本英文。因此，她的貢獻很大。」

達胡西市是個美麗的地方，它綿延幾座山脈，遍滿了高聳的松樹，山裡居住著一群群嘰喳的猴子。達胡西伯爵於一八五四年將此地建設為一個山間駐紮地。當丹津·葩默來到此地，四處都是破敗的軍官俱樂部，還有英國國教教堂與高屋頂的英國磚屋、巨大的陽臺，花園中長滿了玫瑰花與天竺牡丹。這些舊日被統治的地方，如今都變成了遺蹟。達胡西市位於七千呎的高地，避免了夏日熾烈的炎陽，居高臨下，景觀驚人，左右兩旁是印度平原與喜馬拉雅山脈。

丹津·葩默算準了在這個有趣的時間來到印度，當時，達胡西市聚集了五千名西藏人，成為印度主要的難民中心。後來，他們撤營前往達蘭沙拉市、南印度及其他居留地。但是，當一九六三年時，西藏人都聚集在達胡西市，努力重建昔日輝煌的寺院；色拉寺及哲蚌寺等。他們試著將獨特的文化遺蹟保存下來。丹津·葩默回憶說：當時的達胡西市十分可愛，沒有汽車，有一種非常特別的氣氛。每天早晨與黃昏，所有西藏人都出來在山上四處彈奏科拉琴。」

雖然這種景觀十分有趣，但是，生活卻不輕鬆。西藏人目睹了難以言語形容的暴行，看見巍峨的寺院被掠奪，僧人與修行高深的喇嘛被折磨。他們在危險的逃難中受到了傷害，他們貧困、失去居所，處於一種可憐的情況。丹津·葩默說：「他們非常窮苦，生活環境非常

糟糕。他們用麵粉袋做成帳篷，當然是非常貧乏。他們用豬油製造酥油茶。西藏的天氣新鮮清冷，然而印度的炙熱也使他們難以消受。許多西藏人生病後死去了。」

丹津·葩默自己的生活情況，也好不到哪裡去。她首先住在比丘尼寺院遮閉的陽臺上面，這是斐達·貝荻為卡久尼姑所預備的住處。後來，她一個人住進一所小房間。她說：「屋裡冷得好像冰窖一樣，每當天下雨，裡外一起下。屋裡濕得不得了，我必須睡在床下面。還有，四處都是老鼠。老鼠肥大極了，牠們什麼東西都吃，吃我的衣服與念珠。晚上，牠們跳到我的身上，把我吵醒。但是，我更怕蜘蛛。我記得有一隻長著小玻璃眼睛的巨大蜘蛛，比老鼠更可怕。」

每天，她從比丘尼寺院繞過山丘，前往名字取得很離奇有趣的「年輕喇嘛家庭學校」。斐達·貝荻用英國人使用過的屋子來當學校，屋子很華麗但已經廢棄了。學校裡有許多房間，位置正在山邊，周圍環繞著一個美麗的花園。（丹津·葩默還沒有來到此地以前，早期的佛教徒之一美國詩人愛倫·金斯堡（Allen Ginsberg），他曾經前來此地吸收靈感，後來創辦了一個狂熱崇拜的教派。）丹津·葩默負責兩份工作，斐達·貝荻的秘書，以及教導年輕喇嘛初級英文。然而，她的學生可不是普通的喇嘛，他們都是被指認在前世修行高深的上師。藏傳佛教的前途，正掌握在這些人的手中。周陽·創巴仁波切是許多學生之一，這些學生日後成為西方優秀的老師，他們都是在此地開始學習基礎英文。

雖然此地的生活情況如此艱苦樸實，丹津·葩默卻愛上了這種生活，她的心情，從寫給英國的嬌嬌的信中透露出來。

親愛的瓊安嬌嬌：

非常謝謝您寄來的兩封信，我非常高興收到您的信，但我必須辨認你的字體。瞭解西藏筆跡對於辨認字體有幫助！

目前，我每天早晨都教導初級英文。班上最年輕的喇嘛今年十二歲，另一位一十五歲的喇嘛非常的溫和可愛。還有一位很好的喇嘛的英文很破。一位二十一歲的喇嘛非常討人喜歡，他來上學以前，曾經修築了兩年的馬路，所以他的體力棒極了。而且，他非常聰明，學習得非常快。這裡就像一個鄉村學校，同一個房間裡，進行著好多種課程，相當的嘈雜，但是好玩極了。

學校裡有兩隻貓，還有一隻小西藏狗。我們還有一隻名叫鬚鬚的狗，牠的爸媽都被豹子吃掉了。我們很愛這隻狗，但是牠十分不優雅，不吃牛肉卻吃牛糞。牠睡在我的床上，當牠睡著時很可愛。總之，我們都說，這狗滿有個性的……。

我寫信的此刻，比丘尼正在做晚課，暴風雨把我們的電力切斷了，忽明乍現的牛油燈陪伴著她們。這裡看來真像是西藏。從我住的小房間，可以清楚聽見鈴、鼓與唱誦的聲音。真是美極了。我們經常參加喇嘛們的念經唱誦，因為它太美了。他們象徵性的手勢看來美妙又使人著迷。

謝謝您願意寄東西給我，但是，我什麼都不需要。而且，海關的稅率是百分之一百。請將我的愛轉達給雅瑟、格里漢、瑪丁、金姆，當然，還有您。

戴安

從丹津·葩默的信件，同時顯露出她仍然十分被異性所吸引。當時她二十歲，相貌很好看，充滿了活力。她的內心仍然被兩種不同的力量分裂，沒有得到解決。一個晚上，一位比丘尼帶了三封信給她，彷彿更強調了她的危機。其中一封來自她昔日的錫蘭男友，悲嘆著她

的離去，請求她回到英國與他結婚。第二封來自一個日本男孩，說他已經改變異國婚姻永遠不會成功的想法，希望丹津·葩默回到他的身邊。第三封來自她的日本「未婚夫」，說丹津·葩默信中所描述當地的情況聽來非常糟糕，她必須立刻飛到日本，他將寄機票給她。

丹津·葩默說：「我不停地笑，那位送信的比丘尼問我發生了什麼事。我說：「有三個男人認為我應該嫁給他們。」她問我要嫁給誰。我停頓了一下回答她：「我誰也不嫁。我要當一個比丘尼。」這些男人都不明白，我正過著一生中最美好的時光。他們都以為我離開了他們，一定過得很悲慘。他們一點都不瞭解。當時，我又記起自己來到這個地方的理由。」

事實上，一些真正不凡又有趣的男人即將來到丹津·葩默的生活中。英國作家約翰·堡菲德(John Blofeld)，他以描寫禪師並翻譯《易經》而聞名，他攀登上山來探訪她。丹津·葩默讀了他寫的《生命之輪》(The Wheel of Life)後，曾經寫信給他。他以精緻流暢的筆法，描述自己進入佛教的旅程。丹津·葩默告訴他，這本書對她的意義非常重大。她很驚奇地收到了他的回信。他們通了很長一段時間的信，丹津·葩默談到自己的計畫，約翰·堡菲德給她建議與指導。直到約翰·堡菲德於一九八七年逝世，他在丹津·葩默的生活中扮演了重要的角色。

她說：「他比我年長許多，但是我們相處得非常好。他是個可愛的朋友，仁慈又聰明，非常美好的一個人。他很謙虛，全心全意貢獻給佛法，一點也不傲慢。後來，他寫信告訴我，他與中國佛教愈來愈接近，他開始講中國話，留起白鬍鬚，當他照鏡子時，好像看見一個

道教聖人。我回信告訴他，如果他想做一件事，最好把它做好。希望他把頭髮也留長，在頭上結個髻，用玉梳夾起來。」丹津·葩默這番話出於自己親身的經驗。她又說：「對他來說，所有事情都是非常自然的，好像重新發現一個曾經非常深刻的人格。」

她補充說：「但是，他與藏傳佛教的淵源也非常深，尤其是與度母。然而，他對於西藏人給我們的食物很不滿意。一天吃餃子，另一天吃米飯與扁豆。可是，我不覺得有什麼不對。」

丹津·葩默是少數幾位首先來到西藏的西方人士，她發現自己處於一種特別得利的地位，與一些藏傳佛教最卓越的喇嘛見面。譬如噶舉派傳承的領導人大寶法王噶瑪巴。噶瑪巴的前世追溯起來，比達賴喇嘛的前世更久遠。西藏人對噶瑪巴非常的尊敬。

她說：「那段時光非常美好。當時，如果你是一位對佛法有興趣的西方人，每個人都覺得很驚訝與愉快，所有的門都為你打開了。」她回憶著說：「我記得第一次見到葛瑪巴，我覺得非常害怕，因為他看來非常威嚴，有點像是拿破崙。我一走進去，就不停地對他做大禮拜，接著我聽見一陣音調很高的咯咯笑聲。我抬起頭來，看見噶瑪巴坐在那裡，兩頰笑出大酒窩，他用一隻手指著我：「這是什麼人？這是什麼人？」當時，我們真是十分受到禮遇的，與今天的情況不一樣。」

她抵達達胡西市三個月後，在六月的一個日子裡，見到了達賴喇嘛。當時她穿著傳統的西藏服，長度及地，衣布繞身，色彩是深藍色，裡面有一件藍綠色的襯衫。這種服裝名叫丘帕，曾經是公主所穿的衣服。衣服看來保暖又優雅。達賴喇嘛對她說的第一句話是：「你看來

像來自拉薩的女士。」達賴喇嘛接下來說了一句謎語似的話：「比丘尼啊，你的靈修進行得如何了？」

這時，爲他們翻譯的人有點困惑地轉向丹津·葩默：「我不明白他爲何稱呼你爲比丘尼。而且，這種寒暄是兩位隱士見面時所說的話。」傳說中，達賴喇嘛具有洞徹的力量，他可能看見了將要發生以反曾經發生過的事情。

丹津·葩默看著達賴喇嘛，她聽見自己說：「不，我不是從拉薩來的。我是坎姆巴。(Khampa 譯音)」她的意思是，她是從康區來的人。康區是西藏東部的一個地區。她沒有概念自己爲何這麼說，她對康區或坎姆巴也沒有特別的知識。

達賴喇嘛繼續問她：「你的計畫如何？」

丹津·葩默回答：「你應該知道，所有最好的計畫，都會使人迷路。」她很勇敢。許多日子後，她又遇見了達賴喇嘛，談到一件更嚴肅的事情，這份勇氣又浮現出來。

這是個吉祥的會面。一個禮拜後，丹津·葩默遇見了她生命中最重要的一個人。她前往印度，找到了他。

5 上 師

第八世坎初仁波切走過很漫長的一段道路。

一個晚上，他喬裝爲一名商人，離開了自己在西藏東邊的康區寺院，勇敢地開始逃亡。康區帕格是一棟龐大的建築物，巨大得如同一座宮殿，它有明亮的黃牆，黃金色的屋頂在原始的西藏太陽照射下閃閃發光。如果你只計算坎初仁波切這一世的生命，他在此地住了大約三十年。但是，如果你將他所有的轉世加起來，從一五四八年他得到指認開始，這裡就是他的家，以及權力的中心地。第八世坎初仁波切誕生於一九三〇年左右，當時，康區帕格的方圓與影響力都增加了。它包括大約兩百個女兒廟、幾千百名僧人，還有一批聞名全西藏的優異瑜伽士。此外，它如同一些被包圍在他國領土內的東方文藝復興地區，幾世紀以來，康區帕格在神聖藝術的領域中有卓越的發展，包括繪畫與喇嘛舞蹈。面臨中國政府帶來的破壞，坎初仁波切將這一切榮華、特權、王位、侍從以及生活方式都放棄了。

坎初仁波切的逃亡旅途充滿危險與變幻莫測。他騎著馬，有一小群人跟隨著他。他們跨越洪水的冰河，在水中游泳的馬匹只有鼻孔露出水面，木筏載負著他們微薄的行李。據說坎初仁波切向水中投聖沙將波浪平息，不論是什麼原因，沒有任何人喪生，所有的物品也平安到達彼岸。然後，他們橫越一片平廣開展的土地，很清楚看見一條中國軍車護衛隊所使用的道路。很奇妙的是，當他們騎著馬經過，連一個護衛隊員也沒有看到。最後一個也是最艱難的障礙就是喜馬拉雅山，這是全世界最高的山脈。坎初仁波切攀越過喜馬拉雅山，來到安

全的印度。

坎初仁波切與其他的西藏人，在達胡西市居留了幾年，找到幾位與他一樣逃亡出來的弟子。他們試著在這片十分陌生的土地上，重建康區帕格式的生活。一九六四年六月三十日，坎初仁波切來到了年輕喇嘛學校，拜訪斐達·貝荻。

一天晚上，丹津·葩默在學校檢查信件，她得到初步的預感，她的上師將要出現了。她在信件中發現一封來自西藏工藝團體的信，信中附著一份手製的紙張，他們希望貝荻能夠幫助推銷。這封信上有坎初仁波切的簽名，她不知坎初仁波切是誰，但是，她後來描述這個情況：「我一讀到這個名字，信心就升起了。」

她問斐達·貝荻，得知坎初仁波切不日即將來臨。她說：「我愈聽他的故事愈感到興奮。我覺得這就是我希望皈依的上師。」皈依指的是一個人正式走上佛道時所舉行的儀式。

一九六四年六月三十日，正當丹津·葩默二十一歲生日，坎初仁波切來臨了。她回憶著說：「那是個滿月的日子，我們正為一個長壽法會做準備，電話響起了。斐達·貝荻接了電話，她對我說：「你最好的生日禮物剛剛來到了公車站。」我覺得興奮極了，同時感到害怕得不得了。我知道自己的喇嘛到了。我跑回比丘尼寺院，換上西藏服，並且拿了一條哈達（傳統西藏人與人相見時所用的白色圍巾），但是，當我回到學校，坎初仁波切已經來到並且進入屋裡。我神經緊張地冒險跟隨著他，他與兩位年輕喇嘛一同坐在沙發椅上，這兩位年輕喇嘛都是得到指認的轉世喇嘛。我害怕得不敢看他，我只是盯著他袍服的

下襠以及咖啡色的鞋子。我不知道他是年輕還是年老，是胖還是瘦。」

斐達·貝荻將她介紹給坎初仁波切，解說丹津·葩默來自英國的佛教團體，最近旅行到印度與她一起工作。丹津·葩默說：「當時，我覺得她說話的內容簡直是一點都無關緊要，但是，我同時非常感謝她在說話。」

丹津·葩默還是不敢抬頭看坎初仁波切，他長什麼模樣她還是不知道，她突然打岔地說：「告訴他我想皈依。」

坎初仁波切說：「噢，當然可以。」

這時，丹津·葩默抬起頭來。她看見一個高大的人，比她年長約十歲左右。他有一張堅強的圓面孔，表情幾近嚴峻，頭上還綁了一個奇怪的結。他看來與圖像上的佛很相似。她說：「我同時升起兩種不同的感覺。我彷彿看到一位許久不見非常熟悉的人，那是一種「噢，再遇見你是多麼好！」的感覺。同時，我覺得自己生命的一個深處化成為形像出現在面前。好像他一直都在那裡，現在他顯現在世界上了。」

這種相見是非常稀有的。這是與一位真正的上師相見時的情景。幾個小時內，丹津·葩默表示自己希望出家為尼，她請坎初仁波切為她剃度。坎初仁波切又說：「是的，當然可以。」這好像是一件非常自然的事情。三個禮拜後，一九六四年七月二十四日，她出家了。她說：「坎初仁波切希望帶我回到他在巴努里（**Banuri**）的寺院舉行出家儀式，因此等了三個禮拜的時間。」

丹津·葩默到印度才三個月，這一切看來似乎是粗率倉促的決定。但是，在她的心中，這一切是完全合理與邏輯的。她說：「我追尋的是完美的東西，藏傳佛教不但圓滿描述出那種境界，同時提供了達到完美最清楚的道路。因此，我出家爲尼。因爲，一個人如果想追尋這條道路，他必須儘量減少分心。」她的語氣顯現出一貫的專注。

但是，她在英國的母親卻有一點憂慮。她寫信給女兒：「你應該多考慮一下。」當丹津·葩默收到這封信時，已經太晚了，她已穿上茶栗與金黃二色的僧服，將一頭長而捲曲的頭髮也剪掉了。她寄了一張自己的比丘尼照片給母親看，後面寫著幾行字：「看，我非常的健康。我應該笑，你就會知道我也很快樂。」她的母親回信說：「我回憐的被剪掉毛髮的羔羊。」

她母親不是唯一一位對她的光頭感到心痛的人。幾位喇嘛對她年輕吸引人的外表已經感到習慣，在她剃度的前夕，他們哀求她不要這麼做。有一位說：「你去請問坎初仁波切是否可以不要落髮。」她反駁說：「我做比丘尼的目的不是爲了取悅男人。」當她剃度完出來，他們直著眼睛瞪她，他們都嚇壞了。她說：「但是，我覺得好極了。我愛光頭！我覺得更輕鬆，更沒有負擔。從那天起，我再也不用爲頭髮傷腦筋了。我每個月剃髮一次。」

這個剃度的日子在她心中留下不可磨滅的印象。她回憶著說：「我很快樂，非常的快樂。」但是，並非所有事情都進行得那麼順利。她依照習俗，在達胡西市買了一些東西送給坎初仁波切，但是，當她前去拿這些東西時，它們竟然全部神秘失蹤，再也找不到了。她知道空

著手前往剃度儀式，是一種對靈修禮儀的破壞。她說：「我覺得糟糕極了。當我應該貢獻禮物時，我對坎初仁波切說：「對不起，我沒有一點東西可以給你。但是，我將自己的身口意奉獻給你。」坎初仁波切笑說：「這就是我所要的。」

其後，坎初仁波切給她取了法名「卓久·丹津·葩默」。法名的意義是「護持修行傳承教法的榮耀女性」。她是第二位成為藏傳比丘尼的西方女性。斐達·貝荻是第一位。丹津·葩默後來開創風氣，許多來自歐洲、北美洲、澳洲與紐西蘭的女性追隨她的腳步，都出家為尼，幫助建立新興的西方佛教。

如今，丹津·葩默所創設的組織已成為坎初仁波切的團體的一部分。他們第一次的相見是不凡的，它隱含的意義開始顯現出來。如果丹津·葩默直覺裡「認識」坎初仁波切，坎初仁波切與他寺院裡的僧人們當然也認識她。丹津·葩默長得非常像懸掛在西藏坎姆帕格寺院裡的一幅布製圖畫，這幅畫收藏在寺院裡已經許多年了。畫像上的人有一對深邃的藍眼睛，還有一隻特別突出的長鼻子。這幅畫像很明顯是一位有道行的人，因為，當其他人指出這種相似處，僧人們立刻以對待轉世喇嘛的尊敬態度來對待丹津·葩默。坎初仁波切讓丹津·葩默緊緊跟隨在他身邊，這是不尋常的舉動，因為他不像其他喇嘛，他不想吸引外國弟子跟隨他，他將大部分西方人士都打發走了。他一生都與丹津·葩默保持著特別親近的關係。

一般人無法瞭解他們之間這種與前世身分有關，難以言語說清楚的交流，尤其對於大部分西方人士而言，輪迴仍然是一個謎。然而，對西藏人來說，輪迴是一件肯定的事情。他們認為所有人都是生了又

死，死了又生。我們在許多不同的形式與情況下，誕生在與我們有很深因緣的家庭裡。因此，在佛教徒的眼裡，你今生的父母可能就是你前生的父母。他們甚至可能是你的兒子、女兒、叔叔、表親、密友或是敵人。這種聯繫是從無始以來就開始的，經過其後數不盡的關係形態，關係愈趨堅固。這種生死輪迴繼續下去，每個人不同的習性，牽引他們前往下一個生存的狀態。

雖然再生是一件必定的、十分平常的事情，人們卻無法選擇自己下一世的生命。據說，只有那些達到最高精神境界的人們，他們能夠在死亡時控制自己的心念，有意識的轉世到一個他們所希望的地方與環境。累世以來，唯有在精密的藏傳佛教系統下，能夠尋找下一次的轉世並加以指認。這些得到指認的轉世者，他們是珍貴的仁波切，他們遵守自己的誓言，放棄了涅槃的淨土，一再回到世間，幫助眾生從痛苦中解脫。

丹津·葩默的前世或前幾世究竟是什麼人，這是很難確定的事情。她對這個題目感到特別的模糊。她說：「我想自己當過許多世的僧人，我與坎初仁波切的關係很早以前就開始了。因此，當我們重逢時，只需要從以前終止的地方接續下去就可以了。我覺得自己是隨侍在他身邊的僧人，或是類似這種身份的人。有一位喇嘛曾經帶點驚訝地對我說：「你難道不知道自己的前世嗎？」我回答不知道，並且請他告訴我。他說：「如果坎初仁波切沒有告訴你，他一定有他的理由。」但是，我一直沒有問坎初仁波切。」

她繼續說：「這事的要點在於，我們相遇了，而且認出了彼此，這就足夠了。坎初仁波切確實說過，我與他在許多世之中都曾經非常

接近。他同時表示，由於這一世我是女人，而且降生在距離他很遙遠的西方，我們的相聚並不容易。但是，不論如何，我將永遠在他的心中。」

後來，發現了更多有關丹津·葩默前世的消息。她猜測自己有一世曾經是一位瑜伽士，那是二十世紀初期，她與第六世坎初仁波切非常接近。第六世坎初仁波切離開了康區帕格寺院，他結了婚，住在寺院對面的一個山洞裡面。他是一位偉大的瑜伽士，對弟子們高談有關著名的薩迦·施（**Shakya Shri**）的故事，薩迦·施被認為是本世紀最偉大的冥思者之一，據說，當他處於淨光中，曾經親受密勒日巴的教誨。根據推測，丹津·葩默在前世認識薩迦·施與密勒日巴。

這個發現，或許解答了丹津·葩默生平的許多謎團。她覺得自己生在倫敦是一個錯誤，她年幼時對自己的女兒身十分陌生，她自覺與藏傳佛教之間有一種自然的親近感（尤其是噶舉派）。她自動自發地希望出家為尼，她告訴達賴喇嘛自己來自康區。如果她累世都是生活在西藏東部的一位修行僧人，這一切看來是合理的。

但是，她這一世為何生成一位西方女人，還是需要推測的。

一如丹津·葩默所描述，她與坎初仁波切平靜地接續了前世的關係，這一世她不再是僧人或是喇嘛，而是一位初學的比丘尼。她離開了斐達·貝荻的學校，開始擔任坎初仁波切的秘書。她與坎初仁波切時時有密切的接觸。這種時空的安排非常奇妙。如果她是誕生在康區的一名女性，坎初仁波切雖然可能指認出她的身分，但是世紀以來的傳統與禮儀，使坎初仁波切必須將她送到某個比丘尼寺院中。此刻，

丹津·葩默得到機會再度認識坎初仁波切。

她說：「坎初仁波切的個子很高，身材雄壯。但是，如同許多高大的人，他的腳步出奇的輕巧。他是一位絕妙的「喇嘛舞者」，並且是一個很有成就的畫家。他在西藏頗有名氣。他還是一位詩人與語言學家。他很有氣派，但是他非常的溫和可親。他的音調很細很柔軟。」丹津·葩默回憶到這裡，聲音也變柔軟了。她繼續說：「我很怕他。這是很妙的事情，人為什麼有這種敬畏的感覺？人們視他為蓮花生大師（註：蓮花生大師是八世紀將佛教帶到印度的人）的忿怒相之一。我猜想這是他令人敬畏的原因。他的外貌非常可親，但是，你感覺到蘊藏他內心的強大力量。」

她接著說：「有一天晚上，我正在打字，坎初仁波切來了，他的面容非常疲倦。他瞥了我一眼，我看著他，一剎那間，彷彿面具掉落了下來，我被雷電擊中一般地跳起來，開始發抖，感覺有一道電流通過我的身體。坎初仁波切立刻起身，向我走來，他說：「真是抱歉，我絕對無意做這種事，我真的很抱歉。」他吩咐一位僧人送我回家，那個晚上，我不停的顫抖。事情就是這樣，他擁有巨大的力量，但是，他一直把它藏在裡面。但是，他真正是一位非常仁慈的人。他很有趣，又有愛心。有些人認為他冷淡不親切，但是，我覺得他很有感情。他握我的手，捏我的臉，非常的慈祥，又像父親又像母親。」

她繼續說：「我們的關係非常美好，非常簡單，一點也不複雜。我從來沒有懷疑過誰是我的喇嘛。他從來沒有懷疑過我是屬於他的。他總是說：「你是我的比丘尼。」即使我與其他喇嘛也很接近，但是，都沒有那種相互的關係。我的第二位喇嘛是薩迦·崔金（**Sakya**

Trizin，薩迦派領導人)，當我坐在他的身邊，突然間，我產生一種如思鄉病般對坎初仁波切的想念。這種感覺就像是你對於自己的母親。雖然你還有其他仰慕與喜歡的人們，但是，你對任何人都不可能有對於母親一般的特別感覺。」

她說：「你與自己的喇嘛之間的關係是如此的密切，這種深入的層次是不尋常的，它怎可能與一般的事情同日而語？這種關係是累生累世的。你真正的喇嘛誓願帶領你直到開悟，還有什麼事情比它更密切？」

周甲仁波切是另一位認識坎初仁波切很深的人。周甲仁波切是坎初仁波切的主要弟子之一，他在康區就開始跟隨坎初仁波切，他對坎初仁波切做了更清楚的描述。

周甲仁波切說：「坎初仁波切真是令人不可思議。不論發生什麼事情，他的心念都不為所動，我注意他在西藏擁有許多權力與地位時，與他在印度當難民時，完全是同樣的一個人。他不在乎必須親自購買水泥蓋寺院，他與印度店主勾肩搭背，與所有當地人開玩笑，人們都很喜歡他。他也很有世界觀、很廣大，他與回教徒、印度教徒見面，討論他們的宗教。」

二十一歲的丹津·葩默放棄了許多東西，她的家庭、國家、背景、頭髮，以反所有對世俗物質的渴望，但是，她的生命中還有一樣東西沒有解決。她出家不久，收到約翰·堡菲德的一封信，邀請她前往他在泰國的家，與他及他的妻子共住一段時間。丹津·葩默覺得這個主意好極了，泰國是個佛教國家，約翰是一位有同情心的人，如果在他

家裡閉關修行，絕對比達胡西市的环境來得好。她請坎初仁波切同意這件事，坎初仁波切同意了，但是要她早點回來。

當她抵達約翰的家裡，發現她的日本男友也在那裡。她曾經寫信透露自己出家的消息，因此他們的訂婚已經取消了。但是，他從一位朋友處得知她將來到泰國，他決定再試試看有沒有機會。他並沒有被她的光頭與毫無曲線的僧袍所氣餒，再度要求她嫁給他。丹津·葩默有點猶豫，她只是一個初學的比丘尼，坎初仁波切只智慧地教導她遵守「不殺生」的戒條。而這位日本男孩一如往昔地吸引人。

她回憶著說：「我們相處得好極了。我們在一起時覺得很自在，好像一直都是相識相知的。那是一種很溫柔的關係。他日三個非常可愛的人。有一天，他拍打一隻蚊子，我說：「你在做什麼？」我開始告訴他，蚊子也有感覺的，牠們的生命與我們的生命一樣可貴。蚊子最寶貴的就是牠的生命，我們不希望被人拍打，因此，我們也不應該奪取其他生命，當我們奪取了其他生命，永遠無法將生命還給他們。當我說完時，他開始哭泣，他說：「為什麼從來沒有人告訴我這些事情？」他的心地真是善良極了。他從來沒有說過別人的壞話，他是一個可人兒，又很聰明。他是個非常、非常特別的人。我想自己再也不可能遇見另一個像他這樣的人了。因此，把他放棄就是一種「出離心」。

他建議丹津·葩默到香港去住幾個月，把頭髮留長，然後到日本去。她被誘惑又傷感。她坦白地說：「我想著，我今年二十一歲，而我將永遠、永遠沒機會接吻了。我還太年輕，我希望有機會照顧他、讓他開心，和他在一起。我希望做那方面的事情，希望享有那種關係，

以另一種方式表達自己。我盼望得到機會做這些事情，但我並不想永遠過這種生活，我只需要一段時間。身為一名比丘尼，我有挫折的感覺。我又產生與他同居一段時間的念頭，直到我們的關係變壞了，我再回去當比丘尼。」

當時還有其他一些誘惑使她改變心意的因素。達胡西市的情況非常糟糕，坎初仁波切的寺院還未重建，所有人都住在帳篷裡面，經常行走在及膝的泥濘中，沒有抽水馬桶，沒有淨水可以喝。而這位日本男孩的父母剛搬入一棟新建的傳統式房屋中，他們邀請丹津·葩默前往居住。她知道自己一定會喜歡的，內心掙扎愈來愈激烈。不論如何，慢慢地，她做了決定。

她說：「我思索著，十年後，我將對哪件事情感到最遺憾？跟隨上師修學佛法的機會，還是享受一點娑婆世界快樂的機會？這件事情是如此的明顯！人們一而再的享受世俗的快樂，最後得到什麼呢？這怎能與跟隨喇嘛的機會相提並論？」

最後幫助她做決定的，是中國古老的占卜書籍《易經》。約翰正好將這本書翻譯了出來，丹津·葩默幫助他做校對。約翰教她如何佈置易經神壇，以及投擲著草棍子，觀察棍子落下去的方位，決定如何閱讀卦象。她決定詢問易經第一也是唯一的問題：她是否應該去日本，還是回到印度？答案是「前往更遙遠的東方不利，應回皈聖人。」

這個答案真是再清楚不過了。丹津·葩默現在知道自己應該採取哪條路途。但是，放棄世俗的愛還是一件哀傷的事情。那天晚上，她躺在床上流著淚思想自己所放棄的東西，她向上師祈求幫助，坎初仁

波切聽見了她的呼喚。

她解說：「當我祈禱時，感覺自己全身從頭到腳充滿了金光，聽見坎初仁波切的聲音：「立刻回到印度！」之後，我感到完全的快樂，充滿了恩賜。」

第二天，她出門購買回印度的車票。她永遠沒有再見過那個日本男孩。

6 恐懼女性

丹津·葩默做了決定，不再掙扎矛盾，她回到達胡西市，準備全心投入比丘尼生活，追隨達到完美的道路。這是她這一生中真正想要的一樣東西。她非常的投入、專注，被高遠的理想所激勵。這理應是一個榮耀神召的開始，但相反地，她進入了一生中最悲慘的一個階段，前後持續了六年。

不知是出於命運還是業力，丹津·葩默是坎初仁波切唯一的比丘尼弟子。她發現自己處於一種怪異的情況，成為一百名僧人中唯一的女性。這純屬一項意外，她進入了西藏寺院高大的門牆，而這道門幾世紀以來都是把女性排除在外面的。

西藏的寺院正如同埃及的金字塔。雄偉的寺院是龐大的組織，城鎮般綿延在高山斜坡上，數以千計的僧人們匆忙來回其間，追隨靈修生活求取開悟。本世紀初它就坐落於此地，重要性日益加增，培養出一些世上最優秀的神秘家與學者聖人。在這些求悟的學院中，紀律非常嚴明，課程給人深刻的印象。這些僧人從兒童時代入學，修習大約二十五年「這是獲得格西（**Geshe**）學位必須的時間」，他們學習一些深奧的課程，譬如邏輯與推理、分辨不同的意識形態、修定的方法，以及無相的內觀。他們從各種不同的觀點探討空性，這是一個永恆的空の哲思。當他們對空性瞭解得差不多了，再進入修密的階段。這是秘傳的方式，被視為最迅速也是最危險的道路。所有的修行，教導他們培養菩提心，菩提心是利他的心，缺少了菩提心，其他一切都是無效的。簡言之，西藏的寺院是非常偉大的，它是西藏的驕傲，同時完

全屬於男性。

丹津·葩默走進了這個純粹男性的世界。如果她不是一位西方人，如果她不曾被指認為坎初仁波切的跟隨者之一，如果西藏不曾陷入混亂的局勢，所有這些事情都不可能發生。然而，她所處的地位並不舒適。或許，只因這些僧人不知應該如何對待她；或許，他們自幼就接受一種以警惕眼光來看待女性的教育，尤其是對年輕富有吸引力的女性。這些僧人平日都非常溫暖有感情，如今卻對丹津·葩默保持著一段距離。這種情況，對於一位正渴望得到親密關係，剛拒絕了男友感情的年輕女性來說，帶來非常嚴重的影響。

她回憶著說：「真是大可怕了。我的心裡好痛苦，非常希望愛別人，但是又無法與他們接近。那種情況，好像隔著一層玻璃，你看得見，卻無法靠近。被隔絕的感覺非常的痛苦，尤其我還那麼年輕，時間又那麼漫長。唯一與我接近的人就是坎初仁波切，他有時把我擁在他寬大的懷抱裡。我很不快樂，每天晚上都哭泣。」

由於她是女性，她不能與團體裡其他人同住，不能參加他們日常的活動，這種情況，更加深了她孤獨與被拒絕的感覺。她白天在寺院的辦公室裡擔任坎初仁波切的秘書，晚上她回到城裡自己獨居的地方。她在一棟破爛的房屋裡，租了一間奇怪的頂樓小房間，房間裡只容得下一張床與一張桌子。她的洗澡盆是冷水蓄水池，她的廁所是一個水桶。她一個人吃飯、睡覺，不屬於在家人團體，也不屬於僧團。

她說：「後來，有人問我在山頂洞穴裡寂寞不寂寞。我在洞穴裡從來不覺得寂寞。當我在寺院裡，才真正感到寂寞。」

諷刺的是，她情緒上的忿怒與對感情的渴望，最後對她反而產生了幫助。她解說：「有天晚上，我反觀自己的內心，看見這種執著與攫取的情緒，發現它給自己帶來了多麼大的痛苦。當我如此清楚的看見時，一切忽然離我而去。從那時開始，我不再向外界索求些什麼了。」

丹津·葩默似乎學習到不執著的功課。不執著是佛教徒的基本信念，它是達到圓滿的重要事情。佛陀說：「當一個人將他人分別為朋友、敵人或陌生人時，他怎可能對所有生命都產生慈悲心呢？」這種話語聽來很理想，但是，不執著也是很難達到的。在真實人生裡，並沒有很多人希望活在那種高度平定的境界之中。後來，丹津·葩默對此做了銳利的評述：「人們總是問我如何不再忿怒，但是，沒有人問我如何放下欲望。」

丹津·葩默還沒有達到這個突破以前，她在達胡西市所處的情況已經愈變愈糟。所有她遭受的排斥之中，最難以忍受的就是不能接受藏傳佛教的傳法與神聖的儀式。這些是藏傳佛教最精華的部分，包含了直接獲得開悟的方法，也是丹津·葩默出家為尼最希望瞭解的事物。她已經非常接近達到圓滿的道路，卻又被拒絕在門外。她被拒絕的理由，純粹因為她是一名女性。他們說，女性從來不曾接近這些神聖的真理。當寺院中舉行法會與儀式舞蹈時，她只能坐在門外觀望。當她要求得到神聖經文的教導時，她被拒絕了。她被交託給周甲仁波切，周甲仁波切是坎初仁波切的親近弟子，他教導她一些很好、很簡單的佛教故事。他們認為一名女性，或是一名西方女性，應該以這種方式開始學習。

丹津，葩默非常的沮喪。她說：「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。我快要瘋掉了。我學不到一點深入的東西。」她繼續說：「如果我是個男人，事情就完全不同了，我可以參加所有的事情。那真正是一個男性主導的情況，我好像參加了一個龐大的男性俱樂部。那些僧人對我很友善，但是，在一個深入的層次裡，存在著一種厭惡。他們視女人生存在他們的領域裡為一種挑戰！」

丹津·葩默的忍耐到達了極限。這也是所有渴望靈修的比丘尼共同遭遇的問題。多少世紀以來，她們受夠了。當那些男性同修在寺院大學裡遊學，全神貫注於深奧的學理與精采的辯證，西藏比丘尼卻被放置在小比丘尼寺院裡，不能讀也不能寫，只能做一些簡單的儀式，為地方團體念經，還有更糟的，就是在寺院廚房裡為僧人煮飯。這就是女性達賴喇嘛與女性上師無從誕生的原因。女性被隔絕於寺院組織之外，無法學習也沒有地位，在靈修領域裡連初學者的資格都夠不上。

南傳佛教的比丘尼所遭受的待遇比此更差。泰國比丘尼遇見任何僧人，都必須跪在他們身後慢慢向後退，她們不可以身體碰觸僧人的靜坐墊。比丘尼的胸部如果太大必須束綁起來，以免看來過度女性化。

這個問題的根源必須追溯到佛陀的時代（甚至更早以前），女人被視為奴隸，沒有自主權。在這種氣氛下，佛陀拒絕接受女人進入他新設立的組織。有人說，或許佛陀認為托鉢化緣的生活對弱勢的女性來說是太危險了。還有一些更惡毒的反對意見，認為女性是比較劣等的生命形態，根本無法獲得開悟。他們說，女性是污染的，她們的身體使她們不能得到開悟。當佛陀的大弟子舍利佛聽見一位八歲女孩獲

得開悟時，他做了一個結論，顯示出當代人們對女性的看法，他說：「這件事情真是令人難以相信，因為女性的身體是污穢的，不能載負真理。」

這種論調造成了後世對女性的偏見與排斥。西藏語中，女性的意義代表「劣等生命」，女性的身體使她們不能與男性相比。因此，所有宗教法會中，比丘尼必須坐在僧人的後面。奉獻酥油茶時，出家才一天的比丘，都比最資深的比丘尼先得到奉獻。同時，比丘尼所得到的戒命沒有比丘多，因此，從社會團體的眼光看來，她們更是次等的靈修人物。

丹津，葩默發現，這些事情對女性造成了嚴重的影響。她們在靈修道上，完全失去了對自己的信心。她評述：「西藏女性的主要祈禱，就是轉世為男身。她們在各方面都被低估。這實在太不公平了。有一次，我探訪一所比丘尼寺院，那些比丘尼剛聽完一位地位很高的喇嘛的演講回來。這位喇嘛告訴她們，女性是不純淨的，她們的身體是劣等的。這些比丘尼覺得很沮喪，她們的自尊變得很低。當人們告訴你，你在各方面都是沒有價值的，你怎可能真正靈修呢？」

她繼續說：「我曾經問過一位地位非常高的喇嘛，女人是否可以成佛。他說女人可以達到接近最高層次的境界，然後，她們必須轉變成男身。我說：「一個陽具對成佛為什麼那樣重要？一個男人的身體為什麼那樣了不起？」然後，我問他：「身為女人有什麼益處嗎？」他說要回去想想。第二天，他告訴我：「我想過這個問題，我的答案是身為女人沒有任何益處。」我想，身為女人的益處之一，就是我們沒有男性的自我。」

丹津·葩默在這種不快樂感覺以及明顯不平等的驅迫下，開始探究為什麼有這種厭惡女身的想法。她找到的答案使人振奮。她說：「佛陀從來沒有說過女人不能成佛。在早期的經典中，佛陀談到人身有三十二個地方需要深入冥思。修行者必須觀想皮膚的脫落，看見裡面就是內臟、血液、膿汁、糞便等等。佛陀有兩個目的，他要人們不再執著自己的身體，同時不要迷戀他人的身體。他的想法是，當人們看見一具充滿了膿汁、血液與排泄物的骷髏時，他將不再對軀體著迷。但是，佛陀的話語到了後世被改變了。龍樹菩薩在西元第一世紀所寫，以及寂天菩薩的言說，這種觀修的主要對象變成了女性的身體，修行者必須視女性的身體為不潔淨的。」

她附加強調說：「佛陀是真正開悟了。祂看見事物的真實相貌。但是，其他人只是利用佛陀的洞見來達到自己的目的。因此，他們沒有將注意力放在自己對身體的執著上，反而將佛陀的教導做為一種激發對女性厭惡的方法。如果你身處於寺院的環境裡，視女性為「敵人」是有用的。」

這種視女人為危險的觀念，與西方世界夏娃引誘亞當的觀念一樣古老。它認為女人欺騙男人，利用誘惑與強烈的性欲，使他們失去聖潔與救贖。丹津·葩默一點也不相信這種說法。她說：「說真的，問題不是女人製造的，問題在於男人不潔的觀念。如果男人沒有欲望與激情，女人對他們根本無法造成任何問題。曾經有一位喇嘛指責我誘惑人，對他造成困擾。我非常驚訝地對他抗議：「我什麼也沒有做，問題在你自己的心裡。」他笑了，承認我說得沒有錯。」

她繼續說：「這個問題出於男人，他們卻把罪過歸於女人。女人是那些淫蕩的、誘惑人的動物。但是，這真是荒謬。誰擁有三妻四妾？女人是否養了一宮殿的男人來滿足她們的性欲？男人夜裡走在街上，是否害怕女人跳到他們身上施以強暴？看看那些監獄及軍隊中的男人，他們在一起時做些什麼？看看有多少的男娼妓？甚至男娼妓的存在都是爲了滿足男人。」她漸漸將主題說了出來：「這是一種使人難以相信的投射心理。男人有這個大問題，他們卻把一切歸咎於女人。只因爲女性身體的形狀激起他們的性欲。女人甚至不必穿著性感的衣服，男人同樣也會覺得性感。當我年輕時，把頭髮綁在腦後，穿著寬大的外套，臉上一點也不化粧，我照樣有一大堆男朋友與愛慕者。」

除了這種廣面的悲慘遭遇，丹津·葩默還必須面對她與周甲仁波切之間挑戰性的關係形態。周甲仁波切被委派來教導她佛法，他是一個有趣的人，比丹津·葩默年輕幾歲，他與坎初仁波切累世以來都有密切的關係，因此，他與丹津·葩默也曾經有所關連。周甲仁波切不但是一位得到指認的轉世傳承上師，在這一世，他同時是一位獲得稱譽的藝術家。當他十三歲時，經歷了一場逃離西藏痛苦難忘的過程。他被一個西藏紅衛兵逮捕，紅衛兵認出這個假扮的人是周甲仁波切，他後來被釋放了。同時，他親眼目睹寺院中的藝術作品被毀壞，這些經歷，使周甲仁波切變成一個非常緊張的人，也令丹津·葩默很難與他相對應。

她說：「我們的關係很親密，但是又充滿負擔。事實上，我視他如同一位道教的聖人，這位聖人住在山裡畫月亮。我受到他的性情的影響，他的心情不定、神經過敏，因此，我永遠搞不清自己與他之間

應該如何定位。老實說，我曾經有過的關係形態中，這是最困難的一種。我覺得一定是業力，它必須在這一世中得到解決。」她曾經請求坎初仁波切請另一位老師來教導她，但是，坎初仁波切堅持地說：「不行，周甲仁波切是你的老師。」

由於她的藏語及閱讀藏文的能力不夠好，更加深了她的疏離感。她在倫敦參加的史耐格夫課程只教導了非常初級的藏文。她說：「每個字我都必須查字典，實在耗費太多的時間。沒有人懂得英文，我與周甲仁波切以西藏式英文來溝通。這是坎初仁波切的問題。他不是一個希望吸引大群西方跟隨者的趕時髦喇嘛，如果你想和他在一起，你必須學習西藏文，並且依照他的方式。」

最後，丹津·葩默終於能夠用西藏語長談，並且順利的閱讀藏文，她甚至喜愛藏文勝於翻譯的文字，因為譯文完全喪失了詩韻，以及原文中提昇心靈的氣氛。但是，當初她必須從不熟悉的課本中吸取意義，確實是很艱苦的。

很長的一段時間，她處於排斥、偏見與藐視之中。沒有任何人勸她以另一種方式來應對。她從不曾聽說婦女解放運動，沒有看見焚燒奶罩的行動，不曾讀到謝梅霓·基爾（**Germaine Greer**）在《女閹人》（**Female Eunuch**）裡所寫的革命字句：「女性十分不瞭解男性是如何的憎恨她們。」她離開英國時，這一切革命都還沒有發生。何況，當時她也找不到任何女上師來幫助她。

她說：「漸漸的，我開始思索，這是不對的，我覺得非常悲哀。」這種感受日益加深，終於到達最高點。當時，丹津·葩默發下誓願，

後來啓發了全世界成千上百的女性。她誓願以女身獲得證悟。

她說：「當時我感覺非常沮喪，我被拒絕的原因純粹因為自己是一名女性。我從內心深處立下誓願：「我將生生世世誕生為女性，直到獲得開悟。」她帶著忿意說：「我置身於這種可怕的男性沙文主義之中，感到極度的惱怒，我告訴自己：「算了吧！在這種情況下，我不願意生為男性。」因此，我發下堅強的誓願，即使我今生無法做許多事，但願這份心願的意識河水繼續奔流下去，在曇花一現的人生中，我將以女身而不是男身出現。」

她對這件事情的態度並非特別強硬，她只是覺得靈修道路上這種權力分配現象必須得到修正。她簡要的指出：「身為男性或是女性，當然只是一種相對的事情。但是，我們如今生存在一個相對的世界中，我們非常缺乏女性靈修老師。因此，身為一名女性比較有幫助。」

在這種憂鬱的氣氛中，偶爾有些亮光閃現。她在達胡西市住了一年，她那位很難被征服的母親前來探訪她。母親寫信告訴她：「我希望能夠做一些有益人生的事情。」丹津，葩默回信給她：「那麼，你何不把房子變賣，到我這裡來與喇嘛們見面？」母親照著她的建議做了，如期來到達胡西市。她攜帶著巴布·狄倫的錄音帶，希望讓女兒得知西方文化的新發展。她母親對印度的一切都很喜愛，包括印度的生活方式、西藏人民、佛教教義。她決定如同女兒一樣，請坎初仁波切為她皈依，正式走上佛教的道路。皈依儀式的早晨，她仍然在床上，慈悲的度母形像出現她的眼前，她帶著美麗的笑容，遞給她一朵花。

丹津·葩默說：「母親在印度過了一段很美好的時光，她希望長

住於此地。但是，她無法適應印度的食物、氣候與艱苦的生活，十個月後，她回到英國去了。」

日子一天一天過去，週六來臨，他們前往斑格里店舖享受甜食，偶爾並舉行野餐，如果以典型的西藏方式來舉辦，可以連續幾天幾夜。有一個著名的野餐一開始就是三天，再繼續了十天，最後延長到二十天。野餐的食物或許很差，但是西藏人的意興依舊昂揚。

一九六七年的某一天，她忽然意外收到四百盧布（八英鎊）。於是，她旅行前往鄰近印度的錫金，接受大寶法王噶瑪巴給她具足戒。大寶法王是噶舉派系的領導人，他是坎初仁波切的密友。接受具足戒代表正式進入僧團，詩意的稱之為「出離」，成為一個無家可歸的人，不過丹津·葩默早已成為無家可歸的人。她希望坎初仁波切為她舉行這個儀式，雖然坎初仁波切十年來都沒有為這種儀式做準備，但是丹津·葩默也不想等待更久。

這是一個值得紀念的儀式。出離的儀式進行中，大寶法王彎下身來對她耳語：「你是第一位接受我任命的西方比丘尼，你從未結婚，沒有生過小孩，因此，你被誘惑跌倒的可能性比較高。你必須非常堅強與小心。西藏人相信任何一個組織或是行動，它的基礎對未來是很重要的。接下來的幾年中，將有許多人接受任命，不論發生了什麼事情，你一定永遠不要放棄自己所受的任命。」

這份責任確實是擊中了目標。

這是漫長的一日，儀式延續了大約三小時，完全用藏文進行。當

儀式結束時，丹津·葩默回到房間，一頭栽倒床上，立刻睡著了。直到她被很響的敲門聲及喊叫著「烏夏來了，烏夏來了。」的聲音吵醒。

她說：「我從床上跳起來，衝回寺院，心想一定有重要人物來臨了。當我到達寺院，發現大寶法王在側房裡面，他坐在一個高聳的寶座上，面前擺著一個裝帽的盒子。我立時明白「烏夏」是一種對帽子的尊稱。大寶法王即將舉行黑寶冠儀式。」

丹津·葩默秘密參與了一項藏傳佛教中最神秘有力的儀式。據說這頂黑寶冠是由十萬根空行母（有法力的女性神祇）的頭髮所製成的，皇冠似的黑寶冠被視為一種神祕的物件，具有威嚴的力量。根據信仰，這頂黑寶冠天生存在所有大寶法王的頭頂上，對那些眼光純淨的人們而言，他們能夠看見它。同時，當人們看見它，即將得到解脫。

這時，大寶法王將這頂世間複製品拿了出來，將黑寶冠舉在空中，放置在自己的頭頂上面。同時，他念誦著觀音菩薩真言咒語「唵嘛呢叭吽吽」，並在自己的意念中塑造出真正的黑寶冠。丹津·葩默坐在大寶法王的足下，忽然間，她被徹底地征服了。她說：「我的情緒部分已經完全得到了平息，此時，衷心奉獻的眼淚從我的臉上開始流下來。當儀式結束時，所有人都起身到前面接受加持，而我卻無法移動自己的身體。我整個人都空掉了。人們離開了，我仍然坐在那裡。大寶法王將他的手伸給我，我起身走向他。他把兩手放在我的頭頂上，為我加持。」

第二天，她探訪老倫圖克寺院，這所寺院曾經屬於大寶法王，如今已經廢棄了。其中一個房間的磚塊上有一個洞，她產生一股衝動，

將自己的手伸入洞裡。她拉出一個骨製物品，由片片美麗的雕刻組成，串連如網，很像是金剛瑜伽母（藏傳佛教有威力的女性神祇）的衣裝。由於她發誓「不可拿非他人贈予的東西」，她將它放回洞裡。後來，她將這事告訴了坎初仁波切，他說她應保存這個東西，他說：「它是給你的。」

在達胡西市的那段黑暗日子裡，最大的高潮無疑是與「拓炯」的會面。拓炯是精采的人物。他們的頭髮可怕，穿著邋邋的白裙，形似東方的拉斯特法里崇拜者。事實上，他們是受到任命的僧人，在坎初仁波切的團體中，他們是出類拔萃的瑜伽士。依據傳統，他們的數目永遠是十三。但是，在達胡西市，當時只有七位。自幼，他們因意念純淨而被揀選，他們脫離其他僧人，接受最嚴厲與秘密的訓練。民間傳說他們能夠做神祕的表演。有一位拓炯的祖先，他的名字叫做安喀·德陳·多傑，他結過婚，也有孩子。他能夠使自己的形體消失，並且能夠使自己的整個家都消失，包括他的犛牛、綿羊、山羊、狗，全數共計六十二名。據說，安喀首先到淨土搖手鼓，他的妻子與孩子跟隨著他，最後，那些動物也跟著去了。

當時的團體中，仍然有一些不凡的人物。西藏曾有一位名叫阿諄的老拓炯，他在斷崖邊緣打坐，提防自己睡著。許多年來，他唯獨依靠水與糌粑度日，當這兩樣食物都吃喝完了，他就打撈豹子殺食剩餘的東西。有一天，豹子發現他正在挑撿一隻鹿的殘餘部分，開始追捕他。阿諄覺悟自己對食物還是非常執著，他丟下鹿肉，回到自己的洞穴，空著肚皮繼續冥思。

有一年的時間，丹津·葩默與這些不同凡響的人住在同一個院落

裡面，她有自己的房間。夜晚，拓炯們坐在屋外寒冷潮濕的空氣裡，身上圍裹著濕床單，學習運用體內神秘的熱能（吐默）的力量，將身體變乾。她聽見他們在空中跳躍的聲音，然後，他們以蓮花雙趺跏的姿態降落地面。她聽見他們在唱誦。所有的僧人中，只有拓炯對待丹津葩默如同他們的一份子。

她說：「有一天，我去找他們，發現他們全部在一個房間裡面，全身赤裸，準備著某種儀式。他們一點也不害羞地喊我：「阿尼拉（比丘尼），進來！進來！」我趕忙退後，將門關起來。還有一次，我得到邀請參加一個法會。當我走向寺院的後面，一位拓炯喊我到前面坐在他身邊的虎皮地毯上。我坐在地上幾個小時不動，試著學習拓炯的模樣，但是，我感覺非常的寒冷。忽然間，有一陣暖意襲來，原來是鄰座的拓炯用他的長髮覆住了我的膝蓋，我被包裹在毛毯似的長髮裡面了。我對他們的頭髮曾經感到擔憂，認為頭髮裡面一定藏滿了蝨子。當我告訴一位拓炯這個想法，他們彎下腰來，讓我檢查他們的頭髮。他們的頭髮完全的乾淨！當他們到河裡游泳，長達腳部的頭髮散放如繩索，小僧人抓住他們的髮繩，在四周盪鞦韆，彷彿慶祝五朔節繞著花桂舞蹈。」

她繼續說：「他們告訴我，當他們在西藏被選為拓炯，然後被帶到了洞穴，他們感到非常的興奮，以為自己將成為瑜伽士。但是，剛開始的三年，他們得到教導的是，只要觀察自己的意念，修練利益他人的菩提心，其他什麼事情都不要做。整整三年，他們只做這一件事。他們說，在這三年裡面，他們的意念轉化了。後來，他們所做的許多修練，只是在這個基礎上面繼續加深。有一回，一位拓炯告訴我：「你以為瑜伽士所做的修練是非常高深、偉大、神祕的，你認為如果自己

得到這種教導，也將獲得不可思議的結果。但是，我告訴你，我所修練的每一樣東西，你都得到教導了，一樣都不缺少。唯一的差別是，我確實的照著做了，而你沒有。

她回憶說：「令人驚奇的是，這些瑜伽士是如此的平易近人。他們沒有自我，非常美好。他們不批判、不虛偽、不自大。他們是世界上最容易相處的人類，他們有廣大的心胸。有一回，有人給我一個格列高利聖歌音樂帶，我將音量儘量調低不要吵擾他們。十分鐘後，有人來敲門，是一位拓炯，他說：「你可以將音量調高一些嗎？我聽不見。」他聽了一會兒後，問我：「這是不是基督教的供養讚誦？」當我告訴他是的，他沉思地說：「我們的聲音與他們不像。是不是？」後來，他有時進來自己放聖歌聽。」

丹津·葩默有一種照顧男人的天生本性。這種本性，自從她拒絕那位日本男友後，已被壓抑了。當她與這些拓炯住得這麼親近，她的這種本性又浮現了。她說：「我收拾他們的衣服，幫他們清洗並且修補。我非常渴望為人服務，他們的衣服又是破爛不堪。他們沒有錢，什麼東西都沒有。但是，他們什麼都不要。他們對於這些事情所需要花費的時間感到驚嚇，不讓我繼續做下去。」

拓炯教導丹津·葩默的第一個功課，在她心中留下了最深刻的印象。他們告訴她：「如果有人問你得到什麼樣的開悟，你告訴他們「什麼也沒有」。因為，如果與佛陀相比，我們的開悟不算什麼。而且，你愈得到覺悟，愈覺得沒有什麼可覺悟的事情。」

拓炯的忠告，她永遠沒有忘記。

有一天，丹津·葩默聽說還有「拓炯瑪」，這是具有與拓炯相同能力的女性。她感到與奮極了。她得知在康區有一個拓炯瑪的團體，它與坎初仁波切有關連。這些拓炯瑪住在一個秘密地方從事修練，獲得卓越的成績。根據傳說，當她們年老時，看來仍似三十歲出頭的女性，顯示出她們靈修的力量。很可悲的是，如同西藏大部分的寶藏，拓炯瑪在文化大革命的革命熱潮中消失了，無人知道她們後來的遭遇。但是，丹津·葩默聽聞的事情，使她感到非常的與奮。

她說：「聽說，當她們聚集在一起舉行法會，將長髮懸掛在繩索上面。男人都不准參加，只能從樓上的長廊向下望。她們非常有能量。拓炯告訴我，如果我認識了這些拓炯瑪，將對他們不屑一顧。」丹津·葩默說：「我知道這正是我希望成為的人物。我衝到坎初仁波切身邊，向他請問。他很喜悅地說：「當我在西藏時，曾經有許多位拓炯瑪。現在，我一個也沒有了。我祈禱你能夠成為幫助重建拓炯瑪傳承的法器。」

這個希望，如同她在靈修道路上所有其他的希望，又受到團體的反對而被阻礙。她仍然接受最初基的教導。最後，她崩潰了。她收拾行囊，準備和坎初仁波切道別。坎初仁波切曾經累世領導她，在今生又如此不容易才見到面。聽見她的陳辭，坎初仁波切大聲說：「離開？你不能離開！你想要到哪裡去？」

丹津·葩默回答：「你將永遠是存在我心中的喇嘛。但是，看來我必須前往其他地方獲得教導。否則，到我死亡的那一天，我都無法學到任何佛法。」

坎初仁波切說：「我可以向你保證，你在死亡之前一定能夠學到所有必須的教導。」然後，他安排一位拓炯教導她。這項安排有所幫助，但是，還是不足夠。她對這種情況還是十分的不滿足。有一天，坎初仁波切對她說：「現在，你可以離開這裡去從事修練了。」

她的見習生涯結束了。她望著上師，建議前往尼泊爾。坎初仁波切搖搖頭，說道：「你去拉乎爾。」拉乎爾是希馬查·帕地西（Himachal Pradesh）最北的遙遠山區，位於西藏的邊境。那個地方以許多佛教寺院與冥思者而聞名。尤其，有些寺院是由第六世坎初仁波切的弟子所創辦，這位弟子與丹津·葩默在某個前世中，曾經很親近。

這一回，丹津·葩默很快樂地聽從了上師的旨意。她收拾簡單的行囊上路了。她找到了一個可以容身的寺院團體。當時是一九七〇年，她正是二十七歲，另一段嶄新的生活方式正等待著她。

7 拉乎爾

如同所有具有靈修意義的道路，丹津·葩默的拉乎爾之旅也是交織著艱苦與危險。這種障礙彷彿是天意，用來測試靈修者的決心。其一，遙遠的喜馬拉雅山谷由於冰雪的阻隔，一年中有八個月與外界完全斷絕。丹津·葩默只能利用夏天短暫的幾個禮拜進入，她必須將時間計算得很精確。其二，進入這個神祕地必須經由詭譎的羅騰關口（Rhotang Pass）。羅騰關口海拔三千九百七十八公尺高，許多生命曾經葬送於此，這個關口很傳神的獲得另一個名字「尸首的平原」。這一切艱難似乎還不足夠，丹津·葩默在這趟旅程中必須徒步。當時，拉乎爾與它的鄰居斯匹提（斯匹提比拉乎爾更難以到達），兩個地方都未被旅遊者發現。那裡沒有修建完好的道路，也沒有巴士滿載著緊握「孤星導遊手冊」的冒險者。也沒有一些如同今日騎著摩托車做這趟浪漫旅行的年輕人。

破曉以前，丹津·葩默開始攀登。她必須在午前跨越羅騰關口。

即使是盛夏季節，下午吹起的惡風，也會將高山頂端的積雪吹落，使疏忽的旅客看不清方向而迷路。如果在羅騰關口迷路一個晚上，必死無疑。當地政府知曉這種情況，堅持丹津·葩默出發前提供他們一封信，如果她遇難，他們可以完全不必負責任。丹津·葩默很愉快地同意了。

她攀登著高山，愈行愈遠，將瑪納利市溫柔茂密的綠意留在身後。瑪納利市四處都是果園，嘈雜的市場裡擺滿了著名的編織圍巾。

這個位於古魯山谷裡的城市，是她從大吉鎮出發後的最後一站，這是個風景如畫的城市。她乘機與當地一位著名的亞坡仁波切（**Apho Rinpoche**）同住（亞坡仁波切是噶舉派著名的薩迦·施的後裔）。她住在亞坡仁波切迷人的小寺院中，寺院周遭圍繞著玫瑰花與大理花。亞坡仁波切招待她，這位西方比丘尼對靈修的熱情，使他印象深刻。後來，亞坡仁波切與他的家人對她更加瞭解，這份感情也愈益深厚。

丹津·葩默朝羅騰關口邁進，超越了有樹林的地帶，隨著踏出的每一個腳步，泥土道路愈形荒涼崎嶇。她偶或看見零散四處毛髮蓬鬆的犛牛，還有一小群強壯結實的野馬。遠處，一隻巨大孤獨的兀鷹唯我獨尊地棲息在一塊石頭上。山脈到達這個高度，缺少了松樹的覆蓋，斜坡陡峻、光禿、凹凸不平。長年積雪的重量，以及夏日融雪的痕跡，在地面留下了疤痕。緩慢移動的冰川，橫過她行走的道路，路面上還有新近山崩後留下一連串鬆動的石塊。雖然是夏季裡最炎熱的日子，風依舊冰寒。丹津·葩默不受挫折地繼續攀登，直到她到達最高點。然後，她付出的努力彷彿得到了獎勵，一個非常美妙的景象出現眼前，歡迎著她。

她說：「山頂有一片大約一哩長的平坦廣大土地，四周環繞著雪山，天空是一塵不染的深藍色，真是不可思議。在那兒，我遇見了一位喇嘛，他攜帶著一面手鼓與一條人腿骨，這是他在儀式中使用的吹號角，藉此提醒自己死亡。我與他同行，兩人一起越過關口通道，我們幾乎是一路滑到底。」

當她到達了最低點，發現自己進入了另一個世界。她回憶著說：「我彷彿到達了香格里拉，從印度文化轉為西藏文化。所有屋宇都是

平頂的，山邊點點散布著佛教寺院，四處都是祈禱輪以及佛塔。人們有高顴骨、杏仁眼，說著西藏話。」

丹津·葩默闖入了世界上最古老、最有權威的佛教大本營之一。它已經存在了幾個世紀之久。最初，一大群難民爲了逃離回教入侵來到此地。當時，回教徒掠奪了印度偉大的佛教寺院。其後，從鄰近的拉達克與西藏，持續有一些有成就的瑜伽士來臨。這個地方秘藏於廣大的山脈與狹窄的山谷之中，佛教興盛起來了。許多神祕的隱士在洞穴中單獨修練，更增進了這種精神。經過這麼些年，他們高深的靈修已經成爲一種傳奇。據說，僅只是拉乎爾的空氣，都傳送著靈氣。任何一位誠心修練的人，只要踏上了這片土地，保證能夠進入更高深的境界。

當丹津·葩默於一九七〇年抵達這個地方，拉乎爾的人民很少看見外面的世界。拉乎爾人長相好看又單純，活在自己的信仰之中。他們將一生的光陰花費在種植馬鈴薯、大麥，以及照顧牲畜。二十世紀的發明如電、電視，他們都沒有看見。他們也沒有看過多少張白人的面孔。當丹津·葩默穿著金黃與茶栗二色的僧袍來臨，引起了他們的混亂情緒與不信任。這個長相奇怪的人來這裡做什麼？一個西方人怎可能是佛教比丘尼？謠言很快地四處傳播，唯一可能的解釋是，她是政府派來的間諜！後來，當他們親眼看見丹津·葩默真誠的靈修生活，以及徹底的奉獻精神，他們才開始放心，並接受她爲他們的一分子。她以「薩鉢·周默」（**Saab Chomo**，意指歐洲尼姑）而聞名。她在洞穴中度過漫長的閉關生活後，更被尊稱爲一名聖人。

丹津·葩默的目的地是塔優佛塔（**Tayul Gompa**），西藏文意指

「揀選的地方」。這座建築物被樹叢環繞，距離首都奇隆市大約幾哩路，它有大約三百年的歷史，使人印象深刻。它的設備包括一個精美的圖書館、收藏完好的宗教布繪，以及一個蓮花生大士的大塑像。蓮花生大士是一位偉大的聖人，他是將佛教帶入西藏的功臣。現在，丹津·葩默的生活情況得到改善了。這些年來，她從一間租屋搬到另一間租屋，最後終於得到了自己的房屋。這是個坐落於山間的泥石小屋，位於寺院的後面。寺院中居住的都是掛單的比丘與比丘尼。她非常喜歡這個地區的人民，在那些年裡，她結交了許多朋友，與其中一位男士特別的接近。他名叫澤林·多傑（**Tshering Dorje**）。丹津·葩默稱呼他為「我的拉乎爾兄弟」。他是一個高大、暴躁的人，出生於拉乎爾最古老有名望的貴族家庭。他得到學者的名聲，收集來自世界各地的許多好書，稍後，他成為幾位歷經艱苦的高官貴人的領導與朋友，包括出版者雷納·歐文（**Rayner Unwin**）。

澤林·多傑對歐洲比丘尼丹津·葩默有他的看法。「當她沒有做嚴格閉關時，曾經在夏天來到我家裡住個幾天，參加家庭的活動。我記得她永遠是笑著，並且有一顆好心。她希望將自己所有的一切都給別人。但是，她擁有的當然很少。她只願意談佛法，其他都不談。她對於有關佛法的事情總是非常嚴格。我並不把她視為聖人，我只是敬仰她的修練與她的宿緣。我相信她的前世對今生有很大的影響。有時，我將她與雅麗山卓·大衛尼爾（**Alexandra David-Neel**）相提並論。」雅麗山卓是一位著名的法國女性，她在二十世紀初假扮為一個男人，偷偷進入當時禁止外人進人的西藏。她書寫這個禁區的魔力與神祕，引起大眾對西藏古老、深奧的智慧的興趣。她甚至冠上「喇嘛」的稱號。

澤林·多傑繼續說：「我閱讀與雅麗山卓有關的所有書籍，尋找她們的相似點。她倆都是女性，都很勇敢，都是冒險者，都被藏傳佛教所吸引。但是，丹津·葩默比雅麗山卓更加深入靈修的道路。當她到洞穴裡居住，我曾經很為她擔憂，雖然她的意志力比男性更強，但是，她不是一個健壯的女性。」

現在，丹津·葩默進入了人生中一個非常愉悅的階段。她終於感到滿足了，她可以開始獨自靈修。漫長的冬雪季節，提供了一個最完美的機會做長期閉關。對於心靈的進化而言，這是絕對必須的先決條件。這是她所希望的事情。然而，團體中的其他分子卻不能分享她的奉獻精神。

一位迎接她的老女尼指示她：「你將需要十八個杯子與盤子。」

丹津·葩默困惑地問：「為什麼？」

老女尼回答：「親愛的，冬天的季節，我們都聚在一起舉行晚餐會。我們一共有十八位，因此，當我們來到你的家中，你需要準備十八個杯子與盤子。」

丹津·葩默立刻坦率地表示：「如果有人來到我的住處，他們可以自己攜帶杯盤。而且，我準備在冬天冥思修練。」她將跟隨坎初仁波切建議的冥思修練，這些修練是她到洞穴中長期閉關的主要基礎，都是一些初基的修練，包括一連串的儀式，譬如大禮拜、供曼達拉等。這些儀式都必須做成千上萬次。據說，這些重複的練習對於調柔心念很有幫助，為更繁複深奧的冥思做預備。她勤勉地修練，研習神聖的

經文，對佛教經典有更精深的認識。在拉乎爾市，沒有任何人說英語，她的西藏語得到跳躍式的大進步。

夏秋兩季，是她休憩與收存食物的日子，為即將來臨漫長寒冷的冬天做準備。她參加社交、玩樂，有時還狂歡一下。她回憶著說：「秋收後，有一段特別的時間，我們前往鄰近的村落，做傳統的沿門托鉢巡行。我們到達每戶人家，在屋外念一段祝福的禱辭，然後，屋主出來喊你進去。他們拿出最好的地毯，把最精美的瓷器與銀具，放在特殊的西藏小桌上。我們坐下來，背誦最喜愛的祈禱辭，譬如度母二十一讚誦，帶給他們祝福與保護。他們給我們喝鹹茶、甜茶，以及自己釀泡的豆茶。如果有其他的食物，他們也會給我們吃。然後，他們說一些地方上的閒言閒語給你聽。然後，他們把大麥粒及蔬菜放入你攜帶的背包。接著，我們到第二家、第三家……。這種托鉢旅程剛開始很棒，我們在破曉以前走個一、二小時，當我們到達第一戶人家，腳已經冷得發麻，他們奉上的熱茶真是太美了。但是，到了一天結束時，我們的背包與胃都愈來愈滿，只想要嘔吐，哀求他們別再給我們更多的食物了。但是，村民們真是喜歡做這件事。最後，我累積了大約五十到八十公斤的大麥，對我來說，實在是太多了。」

大麥收集完畢，事情仍未結束，丹津·葩默必須將大麥烘烤，然後到附近的磨坊裡將它磨成麵粉。麵粉可以與茶混合，或是搓成圓麵球，製造糌粑，這是藏人的主食。她已經很喜歡這種食物。

有六年的光陰，丹津·葩默過著這樣的生活。她偶爾冒險離開這個村落。每年夏天，她都回到大吉鎮探望坎初仁波切，報告她的靈修進程，接受進一步的教導。這是很重要的事情。上師是世上最瞭解他

的弟子的心念的人，他能夠帶領她的道路，保證她在今生中得到最大的進步，步向開悟。

一九七三年，她曾經回英國探望母親。這是她十年來第一次回到故鄉，她真是大開眼界。她母親從伯斯那綠市搬到時髦的武士橋，這是倫敦西區的中心地。她為一位有錢的加拿大人當管家，這位加拿大人有一棟豪華的公寓。丹津，葩默從住在小石屋中自己提水的生活，如今距離哈洛士大百貨公司以及奢華的海德公園，只有幾步之遙。她睡在軟綿綿的床上，全屋鋪滿了地毯，有中央系統的空調，兩座彩色電視機，以及所有西方文明所能設想的現代方便。一般人可能對這種平日享受不到的舒適十分沉醉，丹津·葩默卻感到厭恨。

她說：「我覺得無聊極了。我發現倫敦的水不能喝，我必須一直喝果汁。我甚至無法喝茶。我病了。那些食物又太油膩，我的腦袋裡好像塞滿了黑棉毛。我每碰觸一樣東西，就產生靜電，我一直覺得好疲倦。我告訴自己：「如果有一天你以為快樂是建築在外物上面，記住這次的經驗。」

她發現自己從前的生活，已經沒有一樣東西能再吸引她，她渴望回到拉乎爾的小石屋。但是，她沒有回去的機票錢。她經常面臨一文不名的情況。這些年來，她與金錢之間已經發展出一種非常有趣、不尋常的關係形態。她如同所有藏傳佛教的僧侶，得不到任何公家基金或中央政府體系的金錢支援，她必須自己去尋找生活的費用。因此，她必須仰靠他人的發心供養。由於她決志永遠不向人討取金錢，她經常處於不穩定的、極度貧乏的生存狀態。她具有不平凡的鎮定心，學習將一切放下，而她總是有辦法生存下去。

她說：「每隔一段時間，人們會給我一些錢，錢數通常並不多。我在達胡西當比丘尼的頭幾年，母親每個月都寄給我五英鎊。有時，這些錢足夠養活我們兩人。我只需要幾個盧比，就能買到一盤米與扁豆，這是我賴以維生的食物。最昂貴的是放在茶裡面的奶粉。所有東西都得以依照自己的需要小額購買。當我回到倫敦去購買牛油，售貨員問我要紐西蘭、澳洲、德文郡（英格蘭郡名）還是丹麥的品牌，要加鹽還是不加鹽的牛油，我簡直是吃驚得說不出話來。選擇與數量實在是太大了！」

她的母親後來無法再負擔她的生活費，約翰·堡菲德忽然寫信給她，他與一位泰國公主瑪蘇摩，他倆決定供養她。

她說：「我回信謝他，告訴他我只需要他建議的一半金額就可以維持生活。他說，如果他請一位泰國農夫吃頓飯，大約花費十銖泰幣，農夫覺得這是一筆大錢，對他卻是一點小錢。同樣的，我也應該接受他的供養。瑪蘇摩公主逝世後，約翰替她出另一份錢，直到他自己逝世為止。他曾經每年放五十英鎊在銀行帳戶裡，當我需要用錢時才去提款。當我住在塔優佛塔，沒有出門見人，得不到供養。他的捐獻對我非常有幫助。」

但是，一個月五英鎊或是比五英鎊更少的錢數，即使在印度，仍然是很微薄的生活費。有時，連五英鎊都沒有。這種艱難的情況，教導她不執著於物質的基本原則，以及難能回貴的信心訓練。她冷靜地說：「我曾經有一文不名的經驗，連喝一杯茶的錢都沒有。我記得有一回在達胡西市，我身上連一個盧比都沒有，沒有地方可以住，沒有

錢買食物。我站在一個山頭上，一陣陣的孤絕與不安全感襲擊心頭。然後，我想，如果一個人真正皈依了佛法僧，並且虔誠地修練，那麼，他真正不必擔憂這些問題。從那次以後，我再也不憂慮了。」

她說：「我學會了不要懼怕，這並不重要。金錢會從某個地方來臨，通常正是我所需要的數目，不多也不少。譬如，有一回我需要八十英鎊的車錢去探訪朋友。當我到達時，錢包裡只剩下十英鎊。當我準備回家的那天，我住宿處的女主人遞給我一個信封，裡面是八十英鎊的供養。我謝謝她，笑了。這真是一個奇妙的奉獻錢數，正巧是我所需要的錢數。事情就是如此。」

她繼續說：「事實上，身為出家的佛教徒，我們不應該為金錢操心，不論這是一筆大錢或是小錢。我在亞洲總是坐三等車廂旅行，睡在朝聖者的休息間。但是，如果有人發心供養，我不反對旅行時搭乘頭等車，或是住在美麗的地方。我們也必須學習不執著於簡單或是貧窮。不論你身在何處，是住在老柴屋或是五星旅館，你都應該覺得在家裡一樣，隨遇而安。佛陀曾經受到國王與癡瘋病人的招待，對他而言，都是同樣的。密勒日巴大師說：「我住在洞穴是為了未來的修練者。對我而言，這個階段裡，一切都沒有關係。」

但是，當丹津·葩默身處倫敦希望回到拉乎爾，金錢絕對是必要的。她的忠實朋友約翰，堡菲德願意給她一張機票，這一回，她卻拒絕了。因為這事違背她的原則。她明確地說：「我不可能接受供養，因為我在西方並沒有做任何的佛法修練。」

她別無選擇的必須找份工作。於是，她一身僧袍，一頭極短的髮，

前往就業部門找工作。她那非正統的外表並沒有使就業部門的人感到擔憂，或許還吸引了他們的注意力，當他們聽取了她的履歷，得知她具備圖書館知識，有辦公室經驗，還教過書，他們很快就錄用她在就業部門上班。她正是他們尋找的人才，他們需要一個人，幫助成立各行業的專門小組，面試申請職業訓練的人士。雖然她已經有十年的時間沒有工作，她非常的有效率，就業部門的員工請求她繼續做下去，協助籌劃整個計畫。

丹津·葩默禮貌的、迅速的拒絕了他們。如果她對自己出家的生活曾有過絲毫的懷疑，她在就業部門兩個半月的工作生活，很快就將那些懷疑感覺都驅散了。她說：「我感到非常悲哀。那兒都是一些中年人，他們自問：「我這一生究竟是所為何來？」結了婚的年輕人早已被貸款綁住了。他們談論的都是電視上的節目。我穿著僧袍，因此，他們對我無所不談。他們將自己的生活說給我聽，問我各種問題。他們對我的生活方式與意義，感到非常有興趣。」

丹津·葩默的比丘尼打扮，在七〇年代早期仍是非常不尋常的。事實上，她所到之處，經常吸引了許多人。他們對於一個英國人做了佛教比丘尼感到著迷。她所信仰的價值觀念，他們也很渴望瞭解。許多次，在社交場合裡，有人說她像亞西濟的聖方濟。有一回，一個穿著體面的人在海德公園攔住她，說她看來真帥，一定是法國人。還有一次，她搭乘火車前往威爾斯探望居住彼處的哥哥。她在火車上遇見兩名警員，一是刑警，一是警官。他們開始談天，警員告訴她，他們正前往威爾斯村莊去逮捕一名殺人犯。

刑警問丹津·葩默：「你可否告訴我，我的生命意義是什麼？」

這位刑警很顯然對自己的任務感到沮喪。

丹津，葩默以因果的觀念回答他。人的身、語、意所造作的每一個行動，都會帶來相關的結果。簡略地說，我們最終都必須為自己的生命負責。因此，我們的積極參與，將影響自己的未來。這是一段很漫長、清晰的討論，兩位警員很用心地傾聽。當他們的談話結束，刑警靠近她，感激地說：「我想，供養佛教的比丘或比丘尼是一種規矩。」然後，刑警遞給她五英鎊，警官也遞給她五英鎊。這些供養更增加了她的基金。

最後，她賺夠了錢，回到心愛的印度。在回去的路途上，她順道泰國探訪約翰·堡菲德。約翰再次想要供養她一些錢。他說：「我知道你不願意接受我的供養做世俗的事情。這些錢，是給你到香港去接受比丘尼具足戒。」

這個供養，她無法拒絕。比丘尼具足戒代表正式、完全的被佛教界所接納，繼承所有的職權與威信。這是所有佛教比丘尼渴望獲得的珍寶，但是很少人得到它。由於傳統上一些複雜的理由，以及父權的制度，除了中國之外，沒有任何一個佛教國家容許比丘尼獲得代表榮譽與尊重的具足戒。因此，比丘尼在佛教團體中被歸類到較次等的地位。同時，大部分比丘尼沒有錢也沒有辦法旅行到台灣或香港，而這是唯一能夠接受比丘尼具足戒的地方，因此，比丘尼只能停留在原本的地位。

丹津·葩默抵達了香港，披上中國佛教比丘尼的黑褐色僧袍，漫長的典禮中，她低頭合掌站立著，正式被接納成為佛教寺院團體的一

員。在這個過程裡，鎂光燈對著她閃亮，記者也大加報導，她成為頭條新聞。丹津·葩默是第一位西方女性接受這項具足戒，香港的中國居民都被她迷住了。但是，攝影記者沒有捕捉到她頭頂燒戒香的圖片。這是儀式的一個部分，一小截香留在比丘尼新剃青的頭頂，慢慢的燒留下一個戒疤，永遠提醒她們自己所受的戒願。丹津·葩默流淚了，但是，她的眼淚不是為了疼痛而流。

她說：「我覺得自己太受祝福了。」後來，她將儀式進行中的照片給薩迦·崔金尊者觀看（薩迦·崔金尊者是她的第二位上師），他看了一眼照片上的她，黑色僧袍襯托出她白皙受祝福的面龐，他說：「你看來像是光頭的聖母瑪利亞。」

經過這些延遲與行程的改變，她終於回到了拉乎爾。她重拾這份生活，並且重申決心，夏天是她準備庫存的日子，冬天是她嚴格修練的日子。她仍然全心追尋著開悟。雖然她如此的熱心，意志力又如此的堅強，但是，塔優佛塔的情況，對於她所追尋的那種靈修精進生活而言，還是差太遠了。

她說：「取水是一個問題。當你在開關時，不能被任何人看見。我必須在夜間取水。道路上滿是雪又冰凍，我沒有長統靴，只好用塑膠袋把草鞋包裹起來，走起來路更滑了。我一個禮拜取水一次，天黑後提著防風煤油燈，背一個大罐子，提一個桶子，一次取回三十公升的水。這真是不容易，我學習節約用水。」

然後，還有噪音的問題。丹津·葩默剛來到此地，迎接的老比丘尼曾經告訴她，冬季是大家熱鬧聚會的日子。她說：「當我想要閉關

的時候，其他人將屋頂的雪全部掃落，把蓆子拿到屋頂上面，開始熱烈談天。大太陽下，人們在屋頂上呼來喝去。晚上，他們用十八個杯盤舉行晚宴。這完全是社交的生活！很難冥思。」事實上，他們聚集起來為家庭紡織羊毛。主人準備食物與飲料，客人紡織羊毛。大家輪流做主，每個人都盡到一份力。

經過六年如此的生活，丹津·葩默受夠了。她說：「我到拉乎爾的目的是冥思，不是社交。我決定搬家，找一個比較安靜的地方。於是，我前往比寺院更高的地方，尋找可以蓋小屋的地點。」當她站在高山上，她向空行母呼求幫助。空行母是天上的佛母，她們活潑有力量，願意幫助靈修者。丹津·葩默與空行母一直有特殊親密的關係。她以自己熟悉的方式向她們祈禱：「聽著，如果你們幫我找到一個適合閉關的地方，我發願好好修行。」她對這事有一種非常肯定與快樂的感覺。她確信一些事將會發生。

她下了山，第二天去找一位比丘尼。她說：「我想在寺院的高處造一個屋子。」

比丘尼回答：「你怎麼可能造一個屋子？你需要建築材料費，還有工錢。可是，你一點錢都沒有。你何不不住到洞穴裡面？」

「我不可能住在洞穴裡。第一，拉乎爾的洞穴很少。其次，有洞穴的地方沒有水。有水的地方就有人群。」丹津·葩默指出問題所在。

比丘尼承認她說的沒有錯，「但是，昨天晚上，我忽然想起一位老比丘尼曾經告訴我，山上有一個洞穴，附近有水有樹木，還有一片

草地。我們何不去找找看？」

一旦比丘尼說出這句話，丹津・葩默心裡就知道了。她說：「就是這個地方！」第二天，她找了一群人，包括寺院的住持喇嘛，大家一起上山尋找老比丘尼所說的這個洞穴。

8 洞 穴

丹津·葩默與一小群人開始攀登矗立在塔優佛塔（**Tayul Gompa**）後的高山，朝洞穴所在的方向前進。他們跋涉陡峭的斜坡，遠離人寰。他們愈爬愈高，快步跨越散放著芳香的青草，攀登到達佛塔之上一千呎的地方，胸中溢滿著奮進與高曠。這不是怯懦或體弱者所能行的道路，它陡峭得可怕，詭譎難行，沒有開闢完好的道路。他們瀕臨著險峻垂直的山谷，路途上，有好幾處地方有危險的大片碎石堆。這些碎石堆來自他們頭頂上的石山，山上偶爾墜落的碎石，彷彿被他們的出現所驚擾。他們必須跨越碎石堆才能找到洞穴，而他們如果一個不留神，在溜滑的石上摔了一跤，很可能就要喪命。他們不畏懼地前進，經過兩小時的攀登，忽然找到了這個洞穴。

這個洞穴原來掩藏在山裡面，幾乎與山合而為一。他們一行人接近洞穴的上方，都不知洞穴原來在此。它當然不是人們想像中典型的洞穴，也不是好萊塢電影裡的洞穴。它不是山邊的一個深洞，沒有圓整的入口，沒有平滑的泥土地，它不曾提供一個溫暖自足的原始居住環境，這個洞穴非常的貧乏。它只是山邊壁崖的突出物，三面暴露在天候中。它的屋頂傾斜，人站在裡面必須彎著腰。它的後牆歪斜且凹凸不平。壁崖之外，是峻峭呈 V 型的拉乎里（**Lahouli**）山谷。這個洞穴最多只是一個脆弱的避難所。說難聽點，好像是一個石塊的缺口。它同時不可思議的狹小，最寬只有十呎寬六呎深，像是一個洞穴裡的櫥櫃，又像是關禁閉的私人密室。

丹津·葩默站在窄小的壁架上觀望，景色美妙極了！呈現在她的

眼前，一百八十度的範圍裡，橫亙著廣闊的山脈，她幾乎與山的最高峰相對望。這是夏季，只有山尖覆蓋著積雪，但是到了長達八個月的冬天，山上積雪將形如廣漠的白牆，高聳入原始、無污染、碧藍的天空中。天光是清澈的，萬物染上一層閃爍的光輝。空氣中充滿了活力、清新，有一種深沉的寧靜，只有腳下灰綠色的巴嘎河水流聲、風的呼嘯聲，以及偶爾的鳥拍翼聲，打破了寧靜。丹津·葩默的右手邊是一個小杜松樹叢林，可以提供燃料。她的左手邊大約四分之一哩之遙，從一些石塊中潺潺流出新鮮乾淨的泉水。在她的身後，還有更多的山脈如哨兵般庇護著她。身邊的環境，有一股令人敬畏的力量，加上極度的隔絕狀態，這個洞穴與它的周遭，令人感到平安與溫和。巍峨山脈的險峻與堅固，彷彿給予了安全感。雖然，這也是一種幻覺而已。山脈與萬物都是不恆常的，都是「緣起」的現象。

丹津·葩默位於海拔一萬三千二百呎以上，這種高度令人感到暈眩。身處於這種海拔高度，彷彿在洛磯山脈費特尼山(**Mount Whitney**)的山峰下面冥思，距離瑞士一萬八千呎的布朗克山峰(**Mount Blanc**)也不遠。相形之下，英國最高的班尼微斯山(**Ben Nevis**)的四千四百零二呎，只是小矮人了。班尼微斯山必須被重疊三次，才能到達丹津·葩默此刻所站立的地方。在這個高處，人的眼界被迫向高處與向外觀看，心念也自動跟隨著它，眼與心都被迫超越凡塵的圈限。無怪乎孤獨的冥思者一向喜愛最高聳的山峰。

雖然這個懸崖絕壁的洞穴是如此的狹小，丹津·葩默接納了一切。她說：「我立刻知道這就是我尋找的洞穴。」這個洞穴有她需要的所有東西，它像老鷹般棲息在世界的頂端，她絕對不會被俗世的喧囂嘈雜所擾亂，她將得到渴望的徹底寧靜。這種寧靜對她內心的追尋

非常重要。她知道，所有的冥思者唯有在最深的寧靜，才能聽見至極的聲音。她可以將自己埋藏在洞穴中，不受干擾的追尋靈修。她可以走出來，觀看山脈與無盡的天空。她看不見一個人影，相對的，誰也看不見她。

這個地方還有其他吸引人的地方。出乎意料之外，她以女人身尋求開悟，來到一個女性心靈能量的匯集地。在她所處對面山脈的頂端，有一塊奇特的黑石頭，當地人稱它為「奇龍女」。即使在冬天，這個石塊的形狀都難以解釋的不沾染任何白雪。如果仔細檢視它，可以看出一個剪影，有一個戴著披風胸前懷抱嬰孩跪著的女人，她伸出一隻手來餵養一隻小鳥。西方人看她似聖母懷抱聖嬰。然而對拉乎里人而言，她是度母、慈悲的佛母。在鄰近的一個斷崖高處，可以看見另一個褪色的藍金圖繪，畫著相同的女性神祇。這個圖繪，顯然在更早的幾世紀以前就自然存在，祂從對面的山谷轉移過來，形相還是很清晰。從山路走下，距離洞穴不遠有個地方，據說是一位修行很高的佛教女護法帕登拉摩（**Palden Lhamo**）所居住的地方。根據傳統，描繪她騎著一匹騾子。丹津·葩默住在這裡幾年後，有一天，她在這個地方看見雪地上印著騾子的足跡。奇異的是，足跡的前後並沒有足跡。

大體而言，這個地方很完美。她終於能夠將自己的所有能量與時間奉獻在深入與長期的冥思。她可以開始解開內心世界的奧秘。這個內心世界，據稱包含了整個宇宙的浩瀚與神妙。

丹津·葩默發現了這個洞穴，感到非常快樂，但是，她的同伴的感受並非如此。他們開始發出所有反對與挫折的意見。累世以來，所

有希望認真閉關靈修的女性都曾受到這種遭遇。丹津·葩默很靈巧的應對每種意見。

大家齊聲說：「這個地方緯度太高了，沒有任何人在這種海拔高度能夠活命。何況你又是一個女人，你會死掉的！」

她回說：「但是洞穴比房屋溫暖，它能夠自動調節溫度。我住在塔優的房子在冬天冷極了，我都能夠活命。這個洞穴好多了。」

他們反駁她：「你住在這個地方距離人類太遠了。如果有賊來搶劫，你只能坐以待斃。」

她辯說：「拉乎爾根本沒有賊，當地女人公開穿戴著所有珠寶四處走動，都沒有任何人打劫她們。」

他們繼續勸說：「軍營裡的男人會爬上山來強暴你。」

她回答：「當他們爬到這麼高的地方都要累壞了，只想喝一杯茶。」

他們還是不停止：「這個地方鬧鬼，你知道嗎？你會被嚇死的。」

他們說到這裡，丹津·葩默的西藏語有點不靈光了。她以為他們說的是蛇不是鬼，因為西藏語的蛇與鬼的發音很接近。她愉快的回答：「噢，我一點也不在意。」她這種冷靜、滿不在乎的態度，使這些批評者受到震撼，幾乎說不出話來。但是，他們還是沒有完全死心。

他們堅決的說：「我們不能幫你搬到這裡，如果我們幫忙，只是幫你尋死，我們不願參與這件事。」

她問：「如果我的上師坎初仁波切同意，你們願意幫助我嗎？」他們終於點頭了。

一封快信適時送到大吉鎮。坎初仁波切詢問了幾個有關洞穴所在與情況的問題，他同意了，終於平息了反對的意見。

在這場簡短的辯論中，丹津·葩默推翻了世紀以來的傳統。傳統認為，女性無法在完全隔絕的環境密集閉關獲得更高的精神成就。同時，丹津·葩默成為第一位跟隨東方瑜伽士的腳步，在喜馬拉雅山洞穴尋求開悟的西方女性。

然而，她開始這項偉大的修練前，這個洞穴必須修整適合居住。透過拉乎里朋友們的幫助，她僱用一些勞工，用磚塊將洞穴的前方與左右兩面圍建起來。磚牆造得特別的厚，防阻嚴酷的寒冷。洞穴裡隔出一小間做為儲存食物室。這個隔間是必須的，但是將她的活動空間變得更窄小，只有微不足道的六呎寬六呎深。洞穴的土地也必須挖掘出來，給予空間，讓她能夠站在裡面。然後，將烘燒過的土放在地面，鋪上石板，再多放一點土。他們裝置了一個窗及一扇門。澤林·多傑堅持門窗必須向內開（後來發生的戲劇化故事，證實了他的意見具有寶貴的意義。）接著，他們將泥土與牛糞拍擲在地面與牆上，再將外面的懸壁弄平，做成一個室外的小院落。丹津·葩默可以坐在這裡曬太陽，欣賞令人屏息的美景。最後，他們圍繞著洞穴造了一堵石牆，防上野獸進入，並為她的閉關區設置邊界。

丹津·葩默在洞穴中放置了家具，一個帶著氣孔管的小木製火爐，氣孔管從前牆伸出（小火爐是摩拉維亞教（**Moravian**）的傳教士遺留的東西，他們曾希望改變拉乎里人的信仰。（她在鋪著花布的桌上放了木盒，還有一個水桶。她在牆上懸掛各種不同顯現的佛像。牆上正好有個凹洞，成為她放置珍貴經本的書架。她將活頁的經本用黃布小心的包裹起來（註：書本裝訂術一直沒有流傳到西藏）。她將儀式用的金剛杵與金剛鈴，放置在天然的崖架上。神秘的金剛杵代表慈悲，金剛鈴代表空性或智慧。金剛杵與金剛鈴是藏傳佛教的兩翼。傳說當你得到成就，它們將載你飛向開悟的境界。她的佛壇靠著後牆，佛壇上放著她自己冥思的佛像。一個代表佛陀心念的舍利塔，一本代表佛法的經本。在這些擺置的前方，放著七個小供水杯。這七個供水杯代表七項獻給貴客的禮物：淨飲水、濯足水、鮮花、食物、香、燈光、音樂。

所有事物中，還有一樣最特殊的東西，一個傳統的冥思座位。這個周邊二呎六吋的正方形木製結構，稍微超越地面，冥思者坐在上面，以免不受地面濕度的影響。這是她將消磨生命中最多時間的地方。接下來的年間，她對這個座位培養出非常的依賴。她熱切的說：「我愛我的冥思座位。我裹著寬大外衣匍匐在那裡，遠離通風的過道。」

當所有工程完畢，這個山中凹凸不平的缺口，已轉化為一個美麗的、石頭天花板、形狀彎曲的小房屋。它是那麼離奇有趣，彷彿一個童話故事。它立刻驅除了人們對洞穴生活的陳腐想法。

丹津·葩默承認這是個非常堅實耐用的洞穴。她說：「少數看過這個洞穴的人都感到非常的驚訝，它是那麼整潔舒適。它當然很小，連跳舞的空間都沒有。」她從出生開始就被背部的毛病所困擾，她說：「我長期閉關時，曾經修練哈達瑜伽，瑜伽幫助調和我的打坐，並且治療我的脊椎問題。但是，這個洞穴太小了，我必須觀察洞穴裡什麼地方有空間，然後在不同方位練習不同的姿勢。」

荻迪·康屈特曾親眼目睹這個洞穴。荻迪是位大個子的灰髮女人，年近七十歲。她於幾十年前從加州來到印度，她與印度丈夫在大家庭中過著多彩多姿的生活。有一次，她拜訪坎初仁波切認識了丹津·葩默，兩人開始保持聯繫。荻迪是一位室內設計師，她曾經設計烏達普湖泊宮殿這種著名的建築物。荻迪希望以一種職業性的眼光，觀看丹津·葩默這種不合傳統的生活環境，確定她將安然無恙。她說：「攀登上山的路途真是可怕，尤其走過那些鬆散的碎石堆。我望著腳下山谷裡的小房子，心中想著：「如果我掉落下去，一定變成草莓醬。」然而，護駕我的丹津·葩默卻如同羚羊般的跳躍。當我終於到達目的地，我更加放心了。這個洞穴非常安全牢固。洞穴的牆壁很厚，但是，我曾經建議她裝玻璃窗。最重要的是，這是個面向南方的洞穴，冬天時，整天都有陽光。可是，上帝啊，這個洞穴實在太小了。我把睡袋放在她的靜坐木盒旁邊，就完全沒有空間了。」荻迪告訴我這些事情時，她住在自造的磚泥屋中，這個磚泥屋位於達蘭沙拉的下方。達蘭沙拉是達賴喇嘛的流亡所在地。

當洞穴完工時，丹津·葩默搬入，開始這種不同凡俗的生活方式。她當時三十三歲，將在此地住到四十五歲。這是她的一場心靈探索，但是，她必須先克服那些明顯的俗務，然後才能把握住那些非物質的

境界。對於她這麼一位書呆，不食人間煙火，又絕對不是一個強壯的女人來說，這是一個挑戰。她承認：「我從來不是一個實際的人。如今，我必須學習無數勞動的事務。最後，連我自己都很驚奇竟然能應付得那麼好，那麼自己自足。」

第一件要事是水。

她解說：「首先，我必須從泉水裡提水。這個泉水距離此處大約四分之一哩路。夏天，我必須跑好幾次，將水桶背到洞穴。冬天，如果我不能出去，我會將雪融化以使用。如果你曾經試著將雪融化，你會明白這是多麼困難的一件事。大量的雪只能製造出一點水。很幸運的是，冬天裡你不需要很多水。因為你不必洗澡也不必洗衣服，因此，你可以很省水。後來，當我進入三年的閉關，無法離開我設限的範圍，有人為我付洞穴圍牆內的水管費，幫了我一個大忙。」

其次，是食物的問題。

在這個貧瘠的山區，當然沒有東西可吃。沒有結漿果的矮樹叢，沒有果樹，也沒有金黃麥浪的草原。丹津·葩默安排在夏季裡將食物運上來，但是，食物經常沒有如期運來，這得她不得不自己奔跑下山又上山，負荷著巨大的擔子。她說：「我費了許多時間與精力。」

當她做三年的長期閉關，澤林·多傑負責管理這件事。他回憶說：「我僱用苦力與驢子，運送她所有的必需品。煤油、糌粑、米、扁豆麵粉、乾蔬菜、奶油、烹飪油、鹽、肥皂、牛奶粉、茶、糖、蘋果，以及儀式用的糖、香等。除此之外，我還僱了砍木二人，將砍好的木

塊運送上山。」

除了這些基本民生食品，丹津·葩默並自闢一個花園，培養新鮮蔬菜。她在洞穴外崖壁下開發了兩個苗床，種植蔬菜與花卉。食物餵養她的身體，花朵餵養她的靈魂。接下來的年間，她試驗各種蔬菜花卉能夠適應岩石土壤。她說：「我試過各種蔬菜，譬如捲心菜、豌豆。但是被啮齒類的動物吃掉了。牠們唯一不吃的就是蘿蔔與馬鈴薯。這些年來，我真正發現蘿蔔的可愛。我隨時都準備好如何推銷蘿蔔。」她熱心的說：「我發現蘿蔔是一種具有雙重價值的蔬菜。它有美好的綠葉，它的綠葉其實是蔬菜中營養最豐富的，並且美味極了，尤其是剛摘下來的時候。」她口氣誇大的說：「世上所有的美食，都比不上經過漫長的冬天後，進入嘴裡的第一口新鮮蘿蔔葉子。然後，還有蘿蔔的球莖，也是非常的美妙。葉子與球莖都可以切碎曬乾，整個冬天，都可以享用這些美好的蔬菜。」她玩笑著說：「說真的，我正等待著有人出版〈一百零八個烹煮蘿蔔的方法〉呢！」

她每天只吃一頓午餐。這是佛教比丘尼與比丘「日中一食」的做法。她的食譜很簡單健康。對於一般人而言，這簡直是單調極了。她每天吃相同的食物，米、扁豆、蔬菜。她用壓力鍋來燉煮。她說：「壓力鍋是我唯一的奢侈品。如果少了它，生活在這種高度，煮熟扁豆要花費幾個小時。」除了這些微薄的食物，她以自己烘烤的酸麵包以及糌粑佐食。她唯一的飲料是普通茶加上奶粉。有趣的是，西藏傳統的酥油茶，是少數她不喜歡的西藏習俗之一。她的甜點是一片水果。瑪納利市以蘋果聞名，澤林·多傑總是運送一箱蘋果給她。她說：「我一天吃半個蘋果，有時吃一點乾否。」

十二年來，她的生活方式就是這樣，一成不變。沒有蛋糕、巧克力、冰淇淋等精製的甜點。這些甜食，大部分人用來解除單調、沮喪、辛苦的工作。她表示自己並不在意，並且指出理由：「如果我想要什麼，反正也不可能跑下山去。事實上，我對少食已經非常習慣。後來當我離開洞穴，人們都笑我只吃半個蘋果、半個麵包、果醬減半。任何東西如果過量，都顯得浪費與奢侈。」

然後，還有寒冷的問題。那種經年累月、永無止期、刺骨的強烈寒冷。丹津·葩默居處以下的山谷，溫度經常跌到零下三十五度。而她所居住的空曠山間，天氣更加的酷寒。在她的洞穴門口，堆積著風飄刮來的冰雪，伴隨著號叫的風聲。她對此還是抱著輕鬆的態度：「正如我的意料，這個洞穴比房屋溫暖多了。洞穴裡，佛壇前供水杯的水從不曾結冰。但我住在塔優佛塔時，供水杯的水會結冰。即使是沒有暖氣的洞穴儲存室，水放在裡面也從不結冰。洞穴的情況是，外面愈冷，裡面愈暖。外面愈熱，裡面愈涼。沒有任何人相信我所說的。但是，瑜伽士曾經告訴過我，我也相信他們。」

雖然她顯示出不在意的態度，但是，天氣一定是非常的嚴寒。她每天只在中午燒一次爐火，然後煮午餐。這意味著太陽下山後，她的洞穴裡一點熱源都沒有。然而，她活過來了。她帶著幾近挑戰的口氣：「我當然感覺寒冷，那又如何？」然後，她帶點安慰口吻的加上這句話：「當你修練時，也不能一直跳起來點火爐。而且，如果你很專注，身體反正會熱。」她的描述，使人想進一步得知，她引發內在神祕火的能力。如密勒日巴大師於幾世紀前，在冰寒的洞穴中引發體內的熱力。以及拓炯在達胡西於寒冷的冬夜裡，裸身包裹濕床單，修練將它變乾。對此，丹津·葩默只說：「吐默法並不是我主要的修練。」

堅忍是一種條件，舒適是另一種考慮。熱水浴、絨毛巾、香肥皂、軟床鋪、乾淨床單、休閒椅、清潔的廁所，這些女性所欣賞與需要的東西，她一樣也沒有。根據男人的說法，女性獲得開悟的最大障礙，就是渴望有舒適的物質生活。他們說，女人的本性，希望像貓一樣蜷曲在溫暖的火爐前。她們怎能忍受艱苦隔絕的環境。而這種隔絕狀態卻是靈修進步所必須的。丹津，葩默在這件事及其他許多事上，證明了他們是錯誤的。

她的洗澡方式是用一個水桶。她很少洗澡，尤其是冬天來臨，水很稀少，而寒冷的氣溫使身體一點臭味也沒有。夏天，廣大的戶外空間是她的廁所，而絕對沒有人看見她如廁。冬天，她用一個罐子上廁所，然後把它埋掉。這些事情不曾煩擾她。她說：「坦白說，我並不想念抽水馬桶或是熱水沖浴。因為我已經太久不曾享用那些東西了。」

徹底缺乏任何形式的娛樂活動，更加強了她的苦行生活。她的洞穴中，沒有電視機、收音機、音樂、小說。事實上，除了宗教書籍外，什麼書也沒有。她重複說：「我不缺少任何「奢侈品」。達胡西的生活已經將我預備得很好。我擁有需要的一切東西。」

在她所有被剝奪的事物中，最極端的就是沒有床鋪。這並不是因為洞穴裡放不下一張床，而是她不想要床鋪。她矢志追隨最嚴格修行人的方式，訓練自己不睡覺。對聖人而言，睡眠只是一件悲慘的、浪費寶貴時間的事情。他們計算，如果我們每天睡覺八小時，就是一生中三分之一的光陰。我們倘若活到七十歲，那麼，自己選擇了二十四年不清醒的時光。這些時間，我們可以用來提升自己的心靈，幫助所

有的生命。瑜伽士有鑑於此，規訓自己不可睡著，而運用冥思所引發的細微心靈層次，更新自己的心理與生理。大家都同意，洞穴的寂靜孤絕，是修練這種絕藝的最佳地點。因為，即使是最好的瑜伽士，如果住在繁忙的城市，也很難忍受不睡覺。但是，他們在遙遠的隱閉地方整夜靜坐，學習觀看從潛意識裡升起的種種影像，不論他們是清醒、一半清醒，或是打個盹睡著了，這些升起的影像只是一種投射；只是心中升起的外相罷了。他們認為，這是非常寶貴的練習。

這是個事實，丹津·葩默在洞穴裡從來沒有躺下來。她每天晚上都筆直的坐在冥思座上。對於此事，她只說：「這個觀念是，你必須身體坐直從事冥思。它能夠保持你的覺醒。」她補充：「如果我真正想躺下來，我會在靜坐椅上將身體蜷曲起來，或是把腿放到一邊。」

這時，不僅使人猜想，丹津·葩默這種長期忍耐身體辛勞的能力，應該歸功於她在東倫敦區樸實的童年生活，還是母親遺傳的堅忍基因。或者，如大吉鎮的喇嘛們事前就看出，她天生能夠適應高緯度的洞穴生活。

她還有一項苦修，就是孤獨。她早已料想；甚至渴望孤獨。而她確實過著孤獨的生活。夏天，她偶爾看見一位牧羊人，或是犛牛牧人。有時，塔優佛塔的比丘尼或是一個朋友來探訪她一、二天。她根據自己立下的模式，每年必定與坎初仁波切會面，獲得進一步的閉關指導。她很少離開洞穴幾個星期參加教學活動。每年的大部分時間，她都是完全獨處，時間長達幾個月。大雪將她與世隔絕。最後三年，她幾乎沒有見到任何人，或與任何人說過話。

丹津·葩默不只是克服了這種生活，她說：「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。我的門窗從不上鎖，沒有這種需要。這個洞穴面前的道路不通往任何地方。」很有趣的是，有一個夏天她外出辦事，將洞穴借給一個男性朋友居住，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。丹津·葩默說：「對我來說，這是世界上最容易的事情。」

如果她缺乏人類的陪伴，動物卻比比皆是。

任何女人如果心臟不夠強，脊椎骨不夠硬，看見徘徊四處成群結隊的野獸，甚至進入丹津·葩默的洞穴，一定要嚇壞了。但是，丹津·葩默從不畏懼任何野獸，牠們也從不怕她。這是這位已經很不尋常的女人另一件不尋常的事情。荻迪·康屈特是丹津·葩默的朋友，當她剛搬入洞穴，荻迪曾來探訪她。荻迪說：「動物都被丹津·葩默吸引，有趣的是，當這種吸引力產生時，通常是一種互相的感覺。但是，丹津·葩默是完全的不執著。」

她明快的表示：「我喜歡動物，也尊重牠們。但是，我不是聖方濟。」然而，她與洞穴外的動物的相遇，卻與亞西濟那位穿著咖啡袍服修道土的遭遇十分相似。

如同聖方濟，她也有「狼兄弟們」。

夜裡，她聽見牠們在她的屋頂發出哀號長鳴。牠們在山上四處行

走，尋覓食物，尋找伴侶，對著月亮發出吠聲。她坐在洞穴裡，知道牠們與她非常接近，一動也不動。

她很簡單的說：「我愛狼。」然後，她做了以下的描述：「有很長一段時間，我聽牠們的號叫聲音，真是美妙。下過雪的早晨，我在洞穴四周看見牠們的足跡，但是，我從來沒有看見牠們。有一天，我坐在洞穴外的院子裡曬太陽，來了五隻狼。牠們站在離我很近的地方，只有幾碼的距離。牠們美極了，不是我想像中骯髒潮濕的模樣。我以為牠們貌似狐狼，但是，牠們帥極了，奇異的黃眼睛，光滑的咖啡皮毛。牠們看來營養很好，天知道在高山上牠們找到什麼食物。牠們只是停留在那裡，非常和平的凝視著我。看見牠們，我感到快樂極了。我對牠們笑，送給牠們許多的愛。牠們繼續站在那兒幾分鐘，然後離開了。

她還遇見最稀有與美麗的野貓——雪地的豹子。彼得·馬帝森（Peter Mathiessen）寫過一本令人難忘的書《雪豹》（The Snow Leopard）。描述這種近乎神話的野獸，據說只有兩位西方人曾經看見雪豹。

丹津·葩默陷入回憶，她的音調與奮的升高：「有一天，我在洞穴外以及窗台上看見牠的足跡，那是一些巨大的泥印，奇怪的是中央有一個洞。我把這個泥印畫下來，後來拿給兩位動物學家看，他們兩人立刻說這是雪豹的足跡，牠們的腳掌很特殊。」雖然這令人難以捉摸的雪豹曾經看見丹津，葩默，丹津·葩默卻感到很傷心沒有看見雪豹。

有一天早晨，她發現更稀奇與吸引人的事情。沿著她住處圍牆的雪地上，有一種非常奇怪的腳印。她對這些腳印感到很困惑，她說：「所有人都說拉乎爾沒有熊，但是，我在此地的第一年，就發現圍牆外這些巨大的足印。這些足印比人的腳印巨大許多，但是很像人的腳印，還帶著腳背的形狀。你看見它所有的腳趾，但是還帶著爪子。它很像帶著爪的人類腳印。這些足印從山上一路下來，停止在圍牆外面，這動物顯然感到很困惑。我想這個地方以前一定是牠的洞穴。從這些足跡留下的路線，看出牠四處徘徊，然後又回到山上去了。」

這些足跡是否可能來自雪人？丹津·葩默是否可能不小心搬入雪人的洞穴？

她說：「我不知道。我再也沒有看見這些腳印。但是，西藏人對這種動物很熟悉，不管牠是什麼東西，給牠個名字，然後講一些故事。喇嘛們也談論這事，我認為沒有什麼理由牠不能存在。」根據法新社一九九七年的報導，中國探索稀有動物的研究者在湖北省神農架國家自然保留區，曾經發現巨大的腳印痕跡。故事內容是，探索團的領隊者表示，他們在海拔二千六百公尺發現數百個動物足跡，最大的足印約有三十七公分長，看來非常接近人類的腳印，但是，比人類的腳印大。它與熊或是任何所知動物的腳印也不相同。

囉齒類動物是丹津·葩默的熟客，牠們吃她種植的捲心菜與豌豆。牠們進入她的儲藏室，企圖吃她的穀物與乾蔬菜。丹津·葩默對這些侵犯者又採取一種奇異的友善態度。她說：「牠們大部分是野鼠與大頰老鼠。到了秋天，老鼠特別多。牠們非常的可愛。有時，我用籠子把牠們抓起來，然後拿到屋外去放走。觀看牠們是非常有趣的事

情，因為每隻被抓到的老鼠的反應都不一樣。」她的說法暗含佛教的信仰，由於動物具有意念，牠們與人類一樣會輪迴。在這個永不止息的生生死死的河流中，牠們過去或未來可能是人類，這個說法完全合乎邏輯。

她繼續說：「有些老鼠很害怕，膽怯的躲到籠子的角落。有些老鼠忿怒的咆哮，企圖扯裂籠子逃跑出來。還有一些老鼠把小爪放在鐵欄上，把鼻子伸出來、望著你，容許你拍拍牠們。牠們非常友善，每隻老鼠的反應都完全不一樣。」

「山上還有貂鼠，牠們看來有點像黃鼠狼，但是長得比較漂亮。牠們的身體是灰色，正面是白色，眼睛很大，有一條毛絨絨的大尾巴。有一隻貂鼠經常推開窗戶，溜進我的儲藏室。牠將我的鍋蓋打開，掀掉鍋裡包麵包的布，偷吃我的麵包。牠不像老鼠，老鼠只會透過布咬你的麵包。貂鼠吃完麵包，接著扭鬆儲存肥油的塑膠蓋，把鋅蓋拉出來，然後吃我的肥油。這真是太驚人了。牠能夠把我所有的東西都打開。我曾經把食物放在洞穴外給牠吃，但是食物經常結凍，貂鼠看來很失望。我在某處讀過一篇報導，它說如果你在貂鼠仍然年幼時將牠捕捉畜養，牠將成為最佳寵物，因為牠們聰明極了。」

小鼬鼠是她的另一個訪客。她在菜園裡看見牠，牠正要跑開，然後牠很顯然改變主意，還是勇敢的留下來，與丹津·葩默接近。

她說：「牠快步向我奔來，站在那裡抬頭看。牠的身體那麼小，我在牠眼裡必定龐大極了。牠只是站在那裡看我，然後，牠忽然興奮起來，牠跑回圍牆，開始在牆上盪鞦韆。牠倒掛著，一直望著我，觀

察我是否仍然看著牠。牠像個小孩子。」

如果動物從來不曾使丹津·葩默感到害怕，有一次，人類卻使她害怕。她曾經樂觀的認為，不可能有男人攀登到這個高處來傷害她，以下的這個事件，使人感傷她的想法是否錯誤了。

她回憶著說：「有一個夏天，一個年約十五、六歲的男孩帶著一群羊來到高山。他非常的奇怪。他坐在一個大石塊上，看著下面的我。如果我對他微笑，他只是怒視著我。一個早晨，我發現祈禱旗的竿子被推倒了。還有一次，泉水裡的石頭被搬走了，水停止了流動。我的儲存室的窗戶被砸爛了，但是沒有丟失任何東西。我確信是這個男孩做的事，我很擔心。因為他的時間很多，可以坐在那裡想出各種惡作劇。他要做什麼都可以，我覺得無能為力。」

她非常的擔憂，事實上，她呼求老友空行母，以一貫的方式向牠們祈禱：「聽著，這個男孩顯然有許多心理方面的問題，所以，請想點辦法，改變他的心念，幫助他。」

空行母一如往昔的接納了丹津·葩默面臨的挑戰。

她接著說：「幾天後，我在門外發現一把野花。當我走到泉水邊，它不但被修補好，而且石塊放得比以前還更好。後來，每當我見到這個男孩，他都對我友善的微笑。他完全變了一個人。空行母是非常有力量的。」

於是，這位來自伯斯那綠市（**Bethnal Green**）的女孩，她學習

住在洞穴裡，觀看著季節的來去。一年年過去了，生命自有它的旋律與步調。

她說：「冬季從十一月延續到五月，暴風雪使冬天的日子特別困難。厚厚的雪堆積在我的洞穴上面，我必須爬到洞穴上面用鏟子把它清除，從累積的雪堆上面走過。這是非常耗費體力的工作，對我的背很不好。我必須把雪從洞穴頂上拋下去。有時候，這項工作花費幾天的工天。我剛把雪鏟完，天空又開始落雪。我周而復始的鏟雪工作。我一定要這麼做，才能保住我的木堆。初雪時很好，但是，經過了幾個月，我對自己說「噢，不，別再下雪了。」

「春天來到的第一個跡象，就是那些小石花。它們非常的纖小，天仍然下著雪，它們就出現了。我可以凝視它們幾個小時。事實上，春天對我來說，是最困難的時候。雪融化了，從洞穴的縫隙滲透進來，洞裡淹水了。我看著水從牆上流下來，把所有東西都弄得濕透了。我用粗布袋來擦拭水，再把粗布袋弄乾再使用。我曾經將所有東西都拿到洞外放在太陽下面曬乾。即使是高過地面用幾層布包裹起來的靜坐墊，也弄濕了。這真是很麻煩的事情。你把所有東西都曬乾放回去，然後，洞裡又淹水了。洞穴外面，到處是一片泥濘。」她承認說：「當坎初仁波切前來查看這個洞穴，他提出的問題之一，這個洞穴會不會潮濕。我說不會。因為我真的以為它不會潮濕。如果坎初仁波切早先知道這個洞穴這麼潮濕發霉，他一定不同意我住在這裡。」

到了五月底，丹津·葩默開始種植蔬菜與花朵。包括矢車菊、金盞花、金盞草。雖然她為了種植花草，必須提許多水，但是她仍然喜愛這份工作。當她做最後三年的閉關，有人送她一包來自英國的花種

子，她非常驚訝的發現，它們竟然在這片陌生的土地上開放了，將她的拉乎里洞穴轉化為一個花園別墅。

她說：「我的花園裡有大利花、夜間放香的樹木，真是美麗極了！但是，只有我一個人欣賞。」盛夏時，整片景觀完全轉綠了，包括田野、山谷，以及種植在莫拉維修院旁預防土崩的柳樹。她繼續說：「夏天裡，你坐在太陽下面會被曬焦，但是，你坐在樹蔭下面卻仍然感覺涼涼的。」

夏季，鳥兒開始回來，歐洲種的烏鴉、紅腳的烏鴉，牠們都是經常的訪客。她看著烏鴉在空中美妙飛翔，有時，她剪下草蓆的一角，給牠們做窩。一個晚上，她從村落回來（她很少出門），遇見了非比尋常的景象。

她回憶說：「當我從道路轉個彎，看見好幾百隻兀鷹圍坐在那裡，牠們成群結隊的停留在圓石與土地上，到處都是。牠們看來好像是在開會，而我沒有選擇的必須從牠們中間走過。這些兀鷹很巨大，約有三呎高，垂著眼蓋，堅硬的鉤鼻。我深深吸一口氣，開始唸「唵嘛呢叭吽吽」，然後從牠們中間走過。兀鷹動都不動，只用眼角望著我。事後，我記起密勒日巴大師曾經夢見自己是一隻兀鷹，而西藏人認為兀鷹是非常吉祥的動物。」

秋季，她身邊的世界蛻變成燦爛的色彩，風景壯觀極了。她說：「我對面的山變成血紅色，上面交叉著柳樹轉黃後形成的耀眼黃線。山頂仍覆蓋著白雪，高聳入亮藍的天空。這是村民豐收的季節。我在洞穴裡，聽見山谷傳來他們趕犛牛工作的歌唱聲。」

她在一九八五年五月八日，寄了一封信給家鄉的母親，當時，她剛開始漫長的三年閉關。信中，她透露自己是如何輕鬆的面對困境。雖然她處於極度隔絕與孤獨的生活中，她並沒有忘記其他的人事。

最親愛的阿瑪拉（西藏語的母親）

你好嗎？我希望你一切安好。你在沙烏地阿拉伯時過得如何？

我知道你一定寫信給澤林·多傑，但是他沒有上山，所以我還沒有看見你的信。他相當慢，我希望只是因為他正忙著耕田與其他農事。他三月初來過，因為警察局長要他帶護照新表格給我填寫。很幸運的是，今年沒有下太多雪，二月的雪很少，大部分雪在二月時都融化了（當然，後來又下雪了。）但是，可憐的澤林·多傑，他的兩個膝蓋都得了風濕，他只能拄著拐杖痛苦地跛行。因此，他必須跋涉雪地攀登到洞穴，只為了拿幾張紙給我簽字。他應該不要管我的簽字。不論如何，我希望他不是因為膝蓋壞了而不能上山。拉乎爾的地形高低起伏，澤林·多傑又靠在拉達克與贊斯卡帶領牛車隊維生，所以，這對他真是個大問題。

我在此地一切都好。今天早晨，我種了一些馬鈴薯與蘿蔔。天氣仍然相當冷，不時下雪，但是我的洞穴不像以前那麼潮濕，因為，今年一直沒有下大雪。很高興的是，我的水源一整個冬天都沒有斷過，雖然每天晚上它都被遮篷似的雪覆蓋了。我在這麼近距離的地方有水可以用，不需要融化雪水的麻煩，真是太歡喜了。這也幫助我節省木頭。

因此，冬天很安靜與愉悅，二月天這麼溫和與可愛。奇隆市還下雨呢！（三月與四月時冬天真正來了！）

我的頭髮愈長愈長，掉落四處。這真是討厭的事情，怪不得瑜伽士都把頭髮拿來編蓆子。

因為我在閉關中，澤林·多傑一年只上山兩次，如果我很久才寫一封信給你，你千萬不要擔心。我不能下山到奇隆市寄信了。請告訴眉我整個冬天都穿著她的毛衣（以及你的毛衣），我一直穿著它們。這些毛衣非常有用，非常非常的感謝。好好照顧你自己。寄上我所有的愛。

丹津·葩默

丹津·葩默承受了所有體力上的辛勞。雖然人們對女性從事這項偉大的修練抱著疑懼與偏見，事實上，她在洞穴中非常的快樂。

她說：「我不想去任何其他地方，也不想做任何其他的事情。有時，我站在院落的邊緣，遠望著山脈，心中想著：「如果你可以到世界上另外一個地方，你希望去哪裡？」而我沒有任何其他想去的她方。我在洞穴中感到完全的滿足。我擁有所有適合修練的條件。這是一個獨特的機會，我覺得非常、非常的感謝。」

9 面對死亡

雖然丹津·葩默很輕易的解除了朋友對她的憂心，她對自己的安全問題與物質的舒適也真正一點都不在意，但是，她在洞穴中面臨的危險卻是真實不虛的。她遭遇到不只一次的大災難，而正如事前的憂慮，她得不到救援、沒有醫生、沒有電話、沒有朋友來幫助。這些危機迎面而來時，她必須單獨面對。這是她決定在洞穴中閉關，所必須付出的代價。

她解說：「當你進入閉關，你發願將閉關多少時間，然後你堅守自己的誓言。這是修練的一個部分。即使你病了，你也發誓不出來。如果必要，你必須準備死在閉關之中。事實上，如果你真的死去了，這還是很吉祥的事情。」

很奇妙的是，當她處於閉關這種極度特殊的情況，她從來不似童年時那樣的病重。她沒有斷腿、沒有得盲腸炎，也沒有感染任何疾病。西方人在亞洲經常染上霍亂與肝炎，雖然她沒有，但是她經常生病。在潮濕的洞穴裡，她常常發冷，然後發高燒。她就這樣的活過來了。她說：「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。」她的說法很實際。有一回，她發現自己的手臂下面有一個腫瘤，但是，她照樣的打坐。她說：「我把這件事全忘了。閉關結束，我忽然想起來，但是這個腫塊已經不見了。」

有一次，她的眼睛遭受感染，疼痛得不得了。她說：「我的洞穴

必須完全黑暗，因為我忍受不了光線。我不能動，連眨一下眼及都不行。因此，我不能煮飯，沒有東西吃。我也不能打坐，因為我的眼睛會垂下去。我什麼事情都不能做。我只能等待，坐在那裡觀望著。如果我躺下來，情況更糟。事實上，這是很有意思的一個經驗，我坐在那裡觀察疼痛。它好像是一首交響樂，那些鼓、喇叭、弦樂，彷彿不同的疼痛，在眼睛上面演奏。」她描述時帶著置身事外的語調。

「後來我計算了一下，這件事前後維持了四十九天，很有意思的是，這與中陰身（死亡與再生之間）的時間正好相同。我必須做的就是等待。然後，眼睛逐漸好轉。從這件事，我了解由於我們抗拒疼痛，因此產生了疼痛的感覺。重點是，不要抵抗疼痛，學習接受它，跟隨它。」

雖然她不會因為鏟雪從屋頂上跌下來（許多人以為她會跌落），但是，她的確遭遇到一些可能帶來嚴重後果的意外事件。她述說：「有一天，我在洞穴外面堆積木塊，聽見心裡有個聲音「站起來離開這個地方」。我沒有注意它，心想「沒空理你。我正忙著堆木頭呢。」然後，我繼續做事。不久，這個音調變得很緊急「趕快離開！於是，「我照著做了。大約兩分鐘後，一個巨大的聲音響起，一塊大石頭掉落在我才坐著的地方。」她承認說：「如果我被壓在石塊下面，或是斷了一隻手或者一條腿，這個麻煩可就大了。」

她曾經遭遇更大的危險。有一段時間，她幾乎瀕臨餓死。有一年，她做長期閉關，澤林·多傑沒有運送食物到洞穴來。她等了又等，儲藏室裡的食物愈來愈少，澤林·多傑很明顯是不會出現了。她沒有選擇，只有依靠剩存的糧食，勉強維持下去。這些食物少得可憐，幾個

月過去後，顯得更加稀少。雖然，她還是活下來了，但是，她只是苟延殘喘。

對於這個經驗，她只說：「我的確變得非常瘦。」她從不曾詢問澤林·多傑為何沒有來，也不曾責罵他。她平靜的說：「他一定有自己的理由。」

這些意外事件比起下述的重大戲劇故事，就沒有什麼大不了了。一九七九年三月，丹津·葩默一如往常的在洞穴中靜坐，洞穴外，刮著大風雪。這場大風雪持續了七天七夜。她對於大風雪已經習以為常，但是，這場大風雪特別的嚴重。冰雪累積得愈來愈高，漸漸超過了她的窗戶，超過了她的洞門。大風雪沒有一點停止的意思，雪愈來愈厚，愈壓愈重。突然間，她發現一件可怕的事實，她已經被活埋了！

這個經驗在她心中留下不可磨滅的記憶。

她回憶說：「我陷入了徹底的黑暗與寒冷中。我無法點燃火爐，因為伸出洞外的爐管已經被冰雪弄裂了。我無法保暖也無法煮飯。我也不敢點蠟燭，怕它會消耗氧氣。當我望向窗外，只見廣闊無垠的白雪。當我將門打開，只是一片漆黑。我落入完全的黑暗之中。」

一天天過去，沒有人來救她，天氣也不見轉好，丹津·葩默被埋葬在這個冰冷黑暗的洞穴中，面臨著一個非常可能發生的事實，她將要死去了。她的爐管冰裂了，她的窗戶與洞門被冰雪完全封住。她開始相信自己將要窒息了。

從她開始接觸佛教，她就接受教導，不要迴避死亡這件事實。佛陀說：「死亡是必然的。但是，死亡的時間是不確定的。」這是一項很基本又經常被人忽略的事實，丹津·葩默牢記在心裡，反覆思索，她的死亡是一件不可逃避的事情。此刻，這項事實就擺在她的面前，她具體的仔細的觀想，自己的身體在土地裡腐化了，或在火葬柴火的熱度中融化了。她的財產分散了，她所愛的人與朋友都留在身後。如此觀想帶來的影響可分成兩個部分，它減輕了死亡來臨時的驚嚇，並且釐清剩存生命中重要事情的順序。

然而，身為藏傳佛教的修行者，丹津·葩默知道自己可以進一步利用死亡，做最後與最大的修練。如果，她能夠很有技巧的帶領自己的心念，經過各種死亡的階段，非常覺醒的到達福祐的淨光（最微細的心念），在那個神聖崇高的境界裡，她可以將自己的意識轉換成佛。對於瑜伽士而言，死亡從不是一件可怕的事情，而是一生中必須把握的大好的修練機會。

但是，這只是理論而已。丹津·葩默此刻必須面對現實。

她說：「我真正覺得自己要死了，而我有許多時間來思考它。很有趣，我並不擔憂。我想「好，如果我該死，那就死吧。」我不害怕，看看將要發生什麼事情，這真是大精采了。我年幼的時候，就覺得身體只是一種暫時的東西。我們累世以來，扮演了多少不同的角色。因此，從一種深層次看來，我從不曾與這個身體真正的認同。」

「我準備好得到加持的小藥丸（註：西藏特殊的藥物。成分包括各種遺骸、特殊元素、草藥、磨碎的珠寶。這些小藥丸經過幾個月的

念咒與祈禱後，產生效果。根據信仰，當人死亡時，這些得到加持的小藥丸可以幫助意識早先達到更高的境界。）我回顧一生，反省自己曾經做過什麼錯誤的事，以及正確的事。我覺得自己很幸運，遇見這麼多偉大的喇嘛，接受許多美好的教導。我沒有太多遺憾的事情。這時，我非常清楚的看清了一件事。對於自己仍然身為一名比丘尼，我感到非常的快樂。」

丹津·葩默做了以上的宣言。她在人生中，曾經下過不只一次的困難決定，拒絕接受親密關係所帶來的舒適與激情。此刻，她終於確定了自己所做的決定。丹津，葩默的「另一面」，那個被主流人生中的樂趣與輕薄所吸引的另一面，它最後終於消失了。她發現自己自然而然的轉向了那位一直存在她生命中的人物。

她說：「我對坎初仁波切有一種深切的奉獻，那種真是熱淚奔流的感覺。當時，我真切瞭解什麼是生命中重要的事，什麼是不相干的事。我切身感受當人要死亡時，唯一重要的就是喇嘛。我從心底裡向仁波切祈禱，祈求他照顧我的中陰身與來生。我知道，他最終是我唯一的皈依處。」

她的腦海中閃現一旦跨越生死線後，將要發生的事情。這些事對她都是很肯定的。因為她持守大部分佛教徒的觀點，一個人的來生，可以從他的今生得知。她說：「依照我個人的看法，一個人如果在今生很努力，他在來生也將繼續努力。我不認為有什麼理由改變。我相信自己的來生將處於思想相似的人群中。人的意識將持續下去。」她補充說：「我當然希望自己觀想的神祖會來迎接我。」（她觀想的神祇，指的是最適合她的性向的開悟心念所呈現出來的特殊形相。）對於許

多西方人而言，如果被西藏那些多手多頭獠牙的西藏神祇所迎接，恐怕想起來都要害怕。丹津·葩默沒有這些疑懼。她說：「當然，這些神祇會以最適當與給人信心的形相出現。」

她思索前往淨土的可能性。淨土是佛教徒的天堂。但是，她對轉世的信仰加上佛教徒的理想，使淨土與基督教的天堂有很大的差別。她說：「前往淨土有許多的好處。其一，淨土是使人非常喜悅的地方。除了涅槃之外，這是最大的喜悅。」

她解說：「但是，人不能執著於淨土。修行高深的喇嘛在淨土停留一陣子就回來了。淨土不是一個假日營，它好像是壓力鍋，帶來快速的進步。你在淨土進化得很迅速，因為那個地方沒有障礙。你對空性（絕對的智慧）的了悟得到培養與加強。如果你將回到世間面對所有的苦難，這種了悟是很重要的。因為，你唯有得到無分別的智慧，才不會被這些苦難所席捲，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的渾沌不清，你無法幫助他人。這是菩薩的誓願。根據西藏說法，祂代表的是心靈的英雄。」

丹津·葩默沒有機會看見死亡的情況。當她坐在那裡冥思，正準備進入死亡，她又聽見內心的聲音。它說了一個字：「挖！」她打開洞穴的大門（澤林，多傑的先見之明，這扇門是向內打開的。）她用一個錫鍋蓋開始挖掘出路，不斷的向上挖掘，她的洞穴裡堆滿了雪，使她的居處更冷更濕。她挖掘了一個小時或是更久，不知自己究竟要去什麼地方，因為她身處於完全的黑暗中，一點方向也抓不住。她腹部貼地的爬行，在寒冷黑暗的地道中前進，希望遇見洞外有氧氣的她

方。突然間，她挖掘出來了，暴露在空氣中，獲得了自由。這真是一個巨大的解脫！

她說：「我再度看見了光明，呼吸新鮮的空氣，這真是太好了！但是，洞穴外還是刮著大風雪，我必須再度爬回洞裡。當我在洞裡，發現洞裡的空氣很新鮮並不陳腐。我開始明白，原來洞穴是能夠「呼吸」的，雪也能夠「呼吸」。我不會死掉。」

然而，她挖掘出來的隧道很快又被雪堆滿了。她前前後後總共挖掘了三次隧道才爬出來。當大風雪的威力終於減輕，她站在洞穴外，洞外的光線與四周的景物使她的眼睛快要瞎了。她看見了一幅驚人的風景，眼前的萬物，包括樹木，都被白雪完全的掩埋了。這幅白色的風景一點形狀都沒有。一駕直升機從空中飛過，攜帶著供應品到這個災區，機上有人在招手。村民如今知道他們為「薩鉢·周默」祈禱在洞穴中平安逝世是沒有必要的，但是，沒有人想到她能夠活命。

從丹津·葩默寫給一位曾來此地探訪的英國友人的信件中，透露出這場幾乎奪去她生命的災難的嚴重程度。

這個災難事件，源於三月初一個午前發生的雪崩。它從大約一萬九千呎的地方墜落，攜帶著沿途所有的東西。位於約納鎮上方的庚格市（**Gunrang above Yornath**）的許多房屋幾乎全毀。根據估計，這個雪崩大約有二千米的廣度，拉乎爾市大約有二百人喪生，尤其集中在烏達普地區（**Udaipur area**）。目前，前往奇隆市必須跨越的河流已經變成冰川，厚度達幾公尺，人們只能溜冰，一點水也看不見。塔優佛塔被雪蓋平了，每個人都必須挖掘地道出來。雪堆積得比屋頂還

要高。

鄰近的約納鎮看來好像被龍捲風襲擊過，四棟房屋全毀，包括靠近馬路的索南挪堵商店隔壁的大屋子。當地大約三十五人死亡，幾戶人家皆罹難。格瑞亦然，約納鎮一個鐵匠也沒有了。當雪崩以三百五十公里的時速咆哮落下，那種空氣壓力把葛施基爾鎮一間房屋的屋頂吹走了。約納鎮與葛施基爾鎮（Guskiar）的所有樹木都被連根拔起，包括許多兩百歲高齡可愛的老柳樹。四處一片荒涼。一個來自葛施基爾鎮的女孩說，這個地方已經面目全非。澤天（Tseten）大約辛苦了六個禮拜，清除約納地區的石頭、樹木，以及田野中其他的碎物。

總之，清除那些沉重沾雪的東西，當然需要做許多工作，我的臉孔看來好像多傑·帕莫（Dorje Phagmo）（一尊呈現忿怒相的紅色護法神祇。怒相的兩頰鼓起，眼睛突出。）我的眼睛通紅，眼白都不見了。同時，我的眼睛腫起，只能從眼縫裡看東西，真是痛苦極了。我用一條哈達（白色獻貢的圍巾）環繞鬆塌的帽子邊緣，充當面紗，效果還不錯。

丹津·葩默或許暫時逃過了死亡，但是，她的生命中充滿了死亡的氣息。她的母親李·派瑞於一九八五年去世了。李·派瑞是一位樂觀的人，追尋著心靈生活。當她的母親去世時，丹津·葩默並不知情。這是她為追求靈修所付出的重大代價。她晚幾個月才收到一封信，告知她母親得了癌症，病情很嚴重，請她快速回家。但是，她已經開始三年閉關，無法出關。她說：「我寫信回家，解釋為什麼不能回去。這是最困難的一封信。即使是我自己得了癌症，我都不能離開洞穴。」

當她再次收到信件，已是一年後的事情。她的一位朋友寄了便箋，告訴她母親已經逝世了。她死得很平安，享年七十八歲。丹津·葩默為母親念誦祝禱辭，她安慰自己，母親與她一樣，她們對死亡都沒有恐懼。她說：「母親認為死亡只是將老掉的身體丟棄，再度獲得充滿能量的另一個生命。我知道她盼望著與自己的心靈嚮導相見，她相信心靈嚮導將迎接並照顧她。」

然而，丹津·葩默並沒有感到完全的安心。一九八四年，她曾再次回到倫敦，短暫探訪母親。當時是她母親去世前的一年。她離開自己的家鄉已經十一年了，她渴望在三年閉關開始以前，再看母親一次。雖然她很感激自己與母親有這段時間的重聚，但是，當她回顧那次的探訪，還是心有遺憾，並且責備自己沒能做得更多。這是人們失去所愛的人後經常有的感受。

她說：「我對待母親十分冷淡。如今，我對此事一直感到非常悲哀。她欣然接受了，相信「比丘尼就是這樣」。我在洞穴裡生活了很久，不習慣與人太親近。我與母親的關係很友善，但是，回想起來，我的心態十分的批判，我真正覺得很抱歉。」她懺悔說：「我相信自己現在能夠以一種比以前溫暖許多的態度來對待她。」

當她與母親道別時，母親對她說：「我覺得，這是我們這一世最後一次的相見。」母親接著說：「我祈禱下一世能夠再做你的母親，繼續幫助你靈修。」這是她對女兒所能表達最偉大的愛與認同。

然而，丹津·葩默做過的所有修練，都沒有讓她準備好接受坎初

仁波切的逝世。雖然，她搬到拉乎爾市的佛塔，後來又前往洞穴居住，與坎初仁波切有幾年沒有見面，但是，他們之間的聯繫一直保持得很密切。她說：「每當我需要他，我就向他祈禱。然後，我獲得深具意義的夢境，他在夢中出現。」她的說辭很不可思議。她每年都回到大吉鎮探訪坎初仁波切，這是她的生活中不可或缺的部分。然後，她坐在坎初仁波切身邊，再度感受他形體的同在，並且接受靈修道路上屬於她個人的教誨。

她回憶說：「我每次都帶著問題回去見他。我在洞穴冥思時，總是把紙張放在身旁，一旦疑問閃現，我就把它記錄下來。當我走進坎初仁波切的房間，他的身體向後靠，問我：「好，你的清單在那裡？」於是，我提出一大串問題。」

她繼續說：「他的答案總是完全正確的。他出自豐富的學理與親身的體驗來回答我。他說：「經書如此說，而我的經驗是如此。」他總是擊中要點。我永遠能夠與他討論事情。有時，我抱著某種修練的想法去見他，他建議我做另一些自己沒想到的修練。他一旦說出口，我就知道他是正確的。這是一位真上師的美妙之處，他瞭解你的心念，帶領你的靈修進步，前往對你最好的方向。」

一九八一年，丹津·葩默正在尼泊爾（Nepal）接受一些教導，她慢慢的準備著，將前往不丹（Bhutan）與坎初仁波切見面。她說：「有一天，我被召喚前往寺院。我以為有什麼特別的教導還是其他事情。我在路上遇見一個人，他說：「你看起來非常快樂，你一定沒聽見這個消息。」當他們告訴我坎初仁波切逝世了，我幾乎昏倒。這真是可怕，簡直是晴天霹靂。」丹津·葩默的世界崩潰了，她描述說：

「太陽消滅了，只是一片黑暗。我覺得自己好像身處廣大的沙漠中，而嚮導者離開了，我完全的迷失了方向。」

坎初仁波切是一位強健、剛毅、友善的人物，他的一生過得非常不凡，從有權勢的地方領袖變成一文不名的難民。他於四十九歲死於糖尿病。他死亡以前，只病了一個小時。他的逝世，如果對他的追隨者是一項意外，他自己卻準備得非常好。當他死亡時，顯現出靈修的圓滿，並向世人證實人類可以達到的成就。

根據那些目睹坎初仁波切逝世的人所描述，他停留在死亡的「淨光」中，他死亡幾個禮拜後，肉身並沒有瓦解，維持著年輕的相貌，氣味也很芳香。更令人感到驚奇的是，進行火葬儀式時，哀悼的人們發現，坎初仁波切龐大的身體奇妙的縮小了，變成一個八歲小孩的形體。原先爲他訂做的棺材顯得大大，必須趕快製造另一個小棺材。西藏修行高深的喇嘛之中，不乏聽聞這種死後身體縮小的例子。對於旁觀者而言，這證實了坎初仁波切確實達到一個高層次的精神領域。只有最高成就的「虹光身」，才能超越這種境界。虹光身意指當人死亡後，整個身體都消滅了，只剩下指甲與頭髮。如果缺少許多見證人，以及詳情事實的記錄，這種事情很容易被斥爲神怪小說。

瑞博仁波切（**Rilbur Rinpoche**）是一位修行高深的喇嘛，又是一位歷史學家，他曾經被中國共產黨關在監獄中許多年。他敘說曾經與許多高僧一同入獄，他們能夠憑意志力投射自己的意識（所謂的破瓦法 **powa**）。瑞博仁波切說：「我看見許多人坐在牢房的角落裡，他們任隨心識前往另一個境地。他們沒有病，什麼問題都沒有。那些警衛簡直無法相信這種事情。」

索甲仁波切（**Sogyal Rinpoche**）在他暢銷的《西藏生死書》（**The Tibetan Book of Ling and Dying**）中，對虹光身做了清楚的解釋，以及如何成就虹光身。

透過大圓滿（**Dzogchen**）的高深修練，有成就的修行者在死亡時能夠得到超凡與榮耀的結束。當他們死亡時，能夠讓自己的身體被創造身體的光明元素的精華再度吸收，因此，他們的肉體化入光明，完全的消失了。這種過程就是所謂的「虹光身」或是「光明身」，因為這種融化的過程，經常都伴隨著光明與彩虹的同時顯現。古代的大圓滿密法，以及偉大上師的作品，對這種驚人的出世間現象做了不同種類的辨別。曾經有一段時間，如果這不是一種平常的現象，至少是相當頻繁的現象。

索甲仁波切繼續述說一個例子。一九五二年，在西藏東部有一位名叫索南·納迦（**Sonam Namgyal**）的人，他真正成就了虹光身。

索南·納迦的本性非常單純、謙虛。他是一位巡遊四方的石匠，在石塊上雕刻咒語與聖典。有人說，他年輕時曾做過獵人，並接受一位偉大老師的教導。沒有人知道他是修行人，真正是一個所謂「隱姓埋名的瑜伽士」。他死前一段時間，曾到山裡靜坐，他望著空間，地平線天光映照出他的剪影。他創作自己的歌曲，取代傳統的唱誦。誰也不知他究竟在做什麼。後來，他生病了，或是看來好像是生病了，很奇怪的是，他更加的快樂。當他的疾病變得愈來愈嚴重，他的家人請上師與醫生來看他。他的兒子說，他應該記住所有接受過的教導，他微笑說：「我全部都忘記了。但是，沒有什麼是要記住的。一切都

是幻覺。可是，我有信心，所有事情都將很好。」

他七十九歲逝世，過逝前不久，他說：「我唯一的要求是，我死後，一週之內不要移動我的身體。」當他死後，家人將他的身體包裹起來，請喇嘛與僧人來為他修練。他們將他的身體放在住處的一個小房間裡，發現他生前雖然是個很高的人，將他放到小房間裡卻沒有什麼困難，他的身體好像變小了。同時，一道超凡的彩虹光環繞著他的房屋。當他們在第六天再來看他，發現他的身體變得更小了。他死後的第八天，舉行葬禮的早晨，承辦喪事者抵達收屍，當他們將包裹物揭開，發現裡面除了指甲與頭髮，什麼東西也沒有。

我的上師蔣揚·欽哲要求將這些東西都帶給他檢驗，證實這是一個虹光身的例子。

丹津·葩默也有一個故事。她說：「我們都知第三世坎初仁波切的身體縮成了十八吋，這不是最上乘的虹光身，所有東西並沒有全部消滅，但是，他的成就也是很好的。事實上，西方人也能夠達到這種特殊的成就。庫努（**Khunnu Rinpoche**）仁波切曾經告訴我，在坎姆地方，有一回彩虹光出現在寺院上方，當時有一位美國人住在寺院裡，庫努喇嘛趕快去找他，一起觀看寺院上方的奇妙光芒。當他打開這位美國人的房門，發現屋裡除了他的衣服、指甲與頭髮外，什麼都沒有。據說，這種事情經常發生在看來很平凡的人身上。如住在街道那頭的老諾布，沒有人知道他是一位有成就的修行人。」

一九八一年，丹津·葩默被上師戲劇性的死亡所影響，接下來又有一連串動人的事件。當她聽聞這個消息後，立刻進入閉關。但是，

她出關前往大吉鎮參加上師的火葬禮。當時的情景深深的印刻在她的腦海裡。

她說：「這是一件不可思議的事情。有一種非常強烈的同在與分享的感受。當時天氣非常的陰霾多雨，火化的前一個晚上，來了一場暴風雨。大家建造了一個美麗的舍利塔，我以爲所有東西都要被大風雨吹刮消滅，所有的旗幟將被浸透，火葬用的木柴也要泡濕了。但是，葬禮日的破曉時分異常的清明，藍空清澈，萬物看來洗淨清潔，沒有一件事情是不對勁的。真是太好了。有趣的是，第二天氣候又變得陰霾，開始下雨。」

坎初仁波切的舍利塔，矗立在由他設計並親手建造的寺院旁邊。這座高大白亮的舍利塔使人印象深刻，它依照神聖幾何學法則建造，舍利塔內有一扇小玻璃窗，窗後有一尊佛像。奇妙的是，玻璃窗後面種下了一顆菩提樹子，幾年來，從佛像心中長出了一株菩提樹。沒有人明白此處怎會有一顆菩提樹子，它如何在一個沒有土壤的地方生長起來。或許這是一項巧合。然而，對於那些信仰者而言，這是進一步的證據，坎初仁波切的心識是覺醒的。

依據菩薩的誓言，證悟高深的坎初仁波切的心識不會離開太久。因此，一旦他的火葬結束，弟子們就開始尋找線索，探訪上師將轉世到何處。他們彷彿獵人跟踪腳跡，檢視第八世坎初仁波切所遺留下的東西，指示他將回到世界上的什麼地方。他們發現他過逝前寫的一首詩，研究的結果，發現他來生父母的姓名，如同字謎般藏在每行詩的最後。他們對這項追蹤感到非常興奮。同時，有兩位與坎初仁波切非常接近修行高深的喇嘛，頂果·欽哲仁波切（Dilgo Kheyntse

Rinpocbe) 與大寶法王噶瑪巴 (Karmapa)，他們兩人都得到重要的夢示。

丹津·葩默接受了這個故事。她說：「頂果仁波切夢見他在爬山，來到一個寺院，廟裡傳出坎初仁波切的聲音。他走進去，發現所有僧人都在裡面，坎初仁波切坐在寶座上傳法。頂果仁波切走到前面，問他：「你不是死了嗎？你在這裡做什麼？」坎初仁波切回答：「我已經超越了生死。」頂果仁波切問他：「出於大悲心，你將選擇轉世到何處？」坎初仁波切告訴頂果仁波切他的來世父母的姓名。大寶法王也在夢中收到坎初仁波切來世父母的姓名。他們同時發現轉世的地點在「佛教的搖籃」，代表印度。這使人鬆了口氣，至少他不曾轉世到西藏。如果是，他們將無法搜尋。」

然而，要在印度尋找這個特殊的小嬰兒，地域還是太廣大了。他們需要更確切的線索。最後，大寶法王在美國芝加哥逝世前，給予了最後一絲線索解謎，坎初仁波切出生的地方。他生於鄰近不丹的喜馬拉雅山城鎮，雅魯納卡帕迪希的龐締拉 (Bomdila In Arunachal Pradesh)。這個地方雖然位於印度大吉鎮與康格拉山谷的旁邊，但是，第九世坎初仁波切已經在這個範圍之內了。這個孩子被找到了，並得到指認。他在大吉鎮復位，接續前人（他自己）所留下的精神任務。

第九世坎初仁波切是一個安靜的小男孩，內向又矮小。然而，第八世坎初仁波切是高大又外向的。丹津·葩默的心目中，他還是她的上師。他是那位她摯愛的人的轉世。她第一次看見他，他年僅三歲。她帶著一些恐懼與不安，生怕找不到她與上師之間曾經分享的信賴與

和諧。

她承認說：「我很害怕。我不知他對這個「長相奇怪」的西方人將作何想法。我以爲他看見我會大哭。」但是，事情的發展並不如她所想。她說：「我走進去，開始做大禮拜。小男孩開始笑。他衝口而出：「看，這是我的比丘尼，這是我的比丘尼。」他非常的興奮。他身邊的侍從對他說：「是的，她是你的比丘尼。她做你的弟子好久了。」小坎初仁波切哈哈笑，他對我微笑並且把他的玩具給我。我們兩人玩耍了一個早上，四處亂跑。伺候的僧人說，他的這種舉動非常不尋常，因爲他通常見到陌生人都是非常害羞又內向的。」

如果這個年幼的轉世喇嘛立刻指認出這是他的「比丘尼」，丹津·葩默卻花費了比較長久的時間尋找他與前世之間的相似點。她說：「他像又不像前世的坎初仁波切。首先，他比我年輕這麼多，他的前世卻像我的父親。因此，關係形態不相同了。同時，我聽說前世的坎初仁波切小時候很恐怖，而這個小男孩卻非常的甜美、溫和、細緻。但是，當他看著我，望入我的眼睛，那種方式卻與從前完全一樣。他每一次都凝視幾分鐘。有時，我與他在一起，我的腦海裡並沒有特別想什麼事，然而，一種不可思議的奉獻心情，卻從心底裡油然而生。這種感覺非常的強烈，完全是自發的，我的眼淚奔流出來。」

但是，她對摯愛的第八世坎初仁波切的記憶還是那麼清晰，她立刻回到洞穴，更加發心求道。她說：「我覺得自己唯有努力的修練，才能報答上師的愛心。」

10 女瑜伽士

丹津·葩默修行的洞穴外面的景色或許十分壯觀，但是，她的內心世界究竟如何呢？這畢竟是她前往洞穴所希望發現的事情。這個漫長的心路旅程，她看見了什麼？她坐在那裡是否像看電視一樣的預見了未來？她是否沐浴在金光之中？她是否聽見了天籟？她是否經驗到超凡的極樂？或許，她被內心的魔鬼所折磨。那些深刻的冥思方法，挖掘到人心底層，擾動了她意識的深處。

根據孤獨閉關者的故事，居住在洞穴裡就是這麼一回事。偉大的瑜伽士密勒日巴，他是丹津·葩默所屬傳承的創始者，他居住在冰冷荒涼的洞穴中，經過許多年極度困苦的生活，他努力不懈，最後達到超乎現實的美好境界。他的手、腳與臀的痕跡，融入洞穴的牆壁與地面，這些痕跡刻印在石塊裡面。天女帶著美食前來解除他的饑餓。他衰弱的身體變成了綠色，因為他只有蕁麻湯可以喝，但是他的內心充滿了狂喜。他在夢中，能夠隨心所欲將身體改變成任何形態，並且橫跨宇宙，不受任何阻礙。他醒時學習飛翔，快速飛越家鄉的山谷，山谷裡耕地的農人都感到十分驚愕。

這位來自英國伯斯那綠市魚販的女兒，她是否經驗到這些事情？

丹津·葩默那些年在洞穴裡孤獨閉關的經過，沒有人能夠完全知道。她可能有一些靈光閃現的時刻，也有必須忍耐黑暗歲月的時候。她跟隨拓炯的美好教導，那些謙虛的瑜伽士的品性深深的觸動了她。人永遠不要顯露；更不要吹噓自己靈修的程度。靈修的重點是除去自

我，不要強調它。而且，她遵守藏傳佛教的誓言，不可透露修行的成績。這是一個久遠的傳統。佛陀曾經革除一位僧人，因為他在公眾地方顯露神通。佛陀說，轉化人心是唯一有價值的神蹟。

丹津·葩默說：「坦白說，我不喜歡討論它。它像是你的性經驗。有些人喜歡談論，其他人不喜歡。我個人覺得這是非常私人的事情。」

她在逼問之下，述說了最基本的道理。「當然，當你做長期的閉關，將會得到很烈的經驗。有時候，你的身體完全融化了，或者，你覺得自己在飛翔。你獲得不可思議的清明與覺醒，所有事物都變得非常鮮明。」

她也獲得異象。坎初仁波切出現她的眼前，教導靜坐。還有其他聖人也出現在她的洞穴中。這些跡象，通常被視為至高的精神成就，但是，她認為這些事情真正的價值並不大。

她一針見血的說：「重點並不是獲得異象，而是得到開悟。」她意指真理不再屬於心理或知性的階段，而變成一項事實。當冥思從意念落入內心，人能夠感受到它，一種轉化才能開始。她繼續說：「開悟不是一件炫赫的事情。它的出現並不伴隨著亮光與音樂。我們希望看見的是事情的真相。開悟不是一種觀念，它不是思想或情緒的產品，異象通常是出於這種層次。開悟好比光譜中心的透明白光，不是環繞著它的彩虹顏色。」

丹津·葩默是否感受到極大的喜樂呢？這是冥思生活最吸引人的部分。對於大部分在家人而言，當他們坐在家裡閱讀這個英勇的故

事，讀到這一切的艱苦與剝奪，缺乏舒適的生活與人類的陪伴，唯有內心充滿的喜樂，使所有付出的代價有價值。簡言之，喜樂是一種獎賞。觀看丹津·葩默那段時間拍的一、二張照片，她的神情充滿了快樂。

她用平實的語氣，確認在一些階段曾感受到不可思議的狂喜。她說：「法喜是閉關的燃料。除非你感受到內心的喜悅，否則你不可能從事嚴格的長期閉關。喜樂與熱情帶領你前進。這事與所有事的道理相同，如果你並不真正喜歡它，內心將對它產生抗拒，所有事情都做得非常緩慢了。因此，佛陀說，法喜是修道的要點。」她補充說：「唯一的問題是，內心的狂喜激起如此巨大的快樂，它超越所有世俗層次的東西，甚至超越性愛的快樂，人們執著於它，真正希望得到它，因此，它變成了另一種障礙。」

接著，她說了一個故事，闡述她的觀點。「當我仍在達胡西市與拓炯在一起，有兩位僧人正在修練瑜伽士的階段。有一天，他們站在外面搖動毯子，充滿了喜樂的感覺，簡直快要站不住了。你可以真正感受到那種喜樂的波動陣陣襲來。拓炯對我說：當你開始修練，將會發生這種事情。你完全被喜樂席捲，不知該怎麼辦才好。過了一段時間，你學習控制它，將這種感覺調整到可以處理的狀態。」這是事實。當你遇見一些比較資深的修行者，他們面臨這種巨大的喜樂，不至於連話都說不出來。因為，他們已經學習應對它。當然，他們看入它的空性本質。」

她繼續說：「喜樂本身是沒有什麼用處的。唯有運用這種心境，來瞭解空性，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。否則，它只是娑婆世界中的另一件事情罷了。我們可以在某一種層次上瞭解空性。但是，如果你要在非常微細的層次上瞭解空性，需要這種喜樂來輔助它。充滿喜樂的心念是非常細微的，當你用這種心來觀看空性，比你用粗糙心來觀看空性，兩者的差距非常的大。這就是人們培養喜樂心的原因。」

她強調說：「你經過喜樂的階段。它只標示了旅途中的一個過程。終極的目標是覺悟心念的本質。」

心念的本質是無條件的、無分別的意識。它是空性與喜樂。它是一種了悟的境界，卻沒有一個了悟者的存在。當你獲得開悟，它一點也不戲劇化。沒有宇宙的爆炸，也沒有響亮的天樂吹奏。她說：「它好像是在人生中第一次清醒過來，從夢裡浮游出來，察覺自己原來一直在做夢。因此，聖人說萬事都如夢如幻。我們的生存狀態是受到壓抑限制的，它沒有生命力，好比呼吸陳腐的空氣。清醒過來不是什麼刺激的事情，它很平常，但是，它非常的真實。」

宇宙大爆炸時，也沒有明顯發生什麼真正的事情。她說：「起初，你看到一絲靈光。人們經常以為這就是全部，以為自己達到了目的地。其實，這只是這條道路的一個開頭。一旦你開始看見心念的本質，你可以開始冥思。接著，你必須得到穩定，直到心念的本質變得愈來愈熟悉。當你做到了這點，再將它融入每日的生活中。」

其他時刻，她所得到的啓示絕對是比較平常的。但是，在她的心目中，卻是同樣的珍貴。有一年春天，冬雪開始融化，她的洞穴接著開始淹大水。她說：「牆壁與地面變得愈來愈濕，爲了某些原因，我

的身體也不大舒服。我想著：「天啊，人們對洞穴的看法真是一點都沒錯。」我開始覺得非常沮喪。」

突然間，佛陀教導的四聖諦的第一義諦襲上她的心頭，這是她開始學佛就接觸的教導，此刻，這項教導似乎攜帶著更新的力量。她說：「我想著：「你難道還在追尋娑婆世界的快樂嗎？」我的意念一下子就轉變了。沒有錯，娑婆世界的本質是苦，苦是生命中根本的不滿足狀態。外面是在下雪，我也在生病，這些都沒有關係，因為這就是娑婆世界的本質，沒什麼好擔心的。如果事情轉好，很好。如果事情沒有轉好，也很好。兩者沒有什麼差別。雖然這只是很基本的道理，當時，真正是我的一個突破。從此，我對外在的環境再也不在乎了。因此，洞穴對我是一個偉大的教育。因為它不大完美。」

如果冥思的結果令人興奮，得到開悟的過程卻是沉重並需要非常努力的修練。這條道路不可思議的漫長，有許多必須做的事。喇嘛說，如果你花費三世的生命就達到目標，這已是驚人的迅速了。這項考驗是轉化自己的身、口、意，變得與佛陀一樣。西藏人瞭解這件事，他們將修行之道發展成爲一種科學。每個人都能夠做到，只要有修道的經本，接受了灌頂加持，並且正確的發心，不至於落入自私的深淵。這些道路都是清楚明確的，可以跟隨詳細的指導，每個層次都被描繪出來，它們的特性各個不同，修行者確實知道自己處於何種階段。道途上有必須注意的、特定的里程碑，還有需要特別修練的瑜伽士練習，以及數不清的方法來調伏所有的感官，幫助修道者進步。這是透過心來修心，透過意識來修練意識。這項工作，開啓三磅重的人腦宇宙的秘密。簡言之，丹津，葩默所從事的是內心空間的探測，被議論爲有史以來最重要與有意義的一項冒險。

羅勃·杜門（Dr Robert Thurman）是紐約州哥倫比亞大學印度西藏學的教授，他是世界上最敏銳有趣的佛教界代表人物之一。他解說：「冥思者在漫長的閉關中所做的，是非常專精的一件事。他不只是坐在那裡與大我溝通，他沉沒到深處，分解自己的神經系統，透過自己的細胞得到自覺。這彷彿是使用完美文字的軟體，而你自己是在晶片中。你的做法是，穩定自己的心念，能夠深入到達那些點與橫線，甚至更加深刻的進入它們。」

他繼續說：「換句話說，一位大乘佛教徒，他對藏傳佛教教導的實際修練很清楚，成為一位內心真相的量子物理學家。他不再與粗糙的概念及思惟過程認同，他深入神經層面，在神經層面裡，他進入最微細的神經層面；或稱為超神經層面。他彷彿是一部具有自覺能力的電腦。瑜伽士深入到機械語言之下的層次，比微原子更深的層次。當你達到這個境地，成就的不是什麼神秘的東西，而是一些非常實在的、進化的事物。這是進化的最高層次，這是佛陀所定義的東西，最高度的進化。」

丹津·葩默從來不曾懷疑自己跟隨的修道方式的正確性。她說：「世紀以來，西藏出現的開悟人士，好像生產線的物品一樣。對於一個人口如此稀少的區域來說，這是不同凡響的。」

丹津·葩默是一個有條理的、非常認真的人。早在她前往洞穴修行以前，就在達胡西與拉乎爾開始基礎的修練。這些修行方式包括供養曼達拉（小銀盤上放滿珍寶象徵整個宇宙供養所有佛）、五體投地的大禮拜、念咒語等。修行者必須重複修練成千上百次，調柔自己的

心念，準備接受其後深奧的藏傳佛教觀修。丹津·葩默在洞穴中把這些修練全部再做一次。有一段時間，她徹底禁食（但她不曾透露為時多久）。還有一次，她只部分禁食，同時大禮拜與念誦供養千手千眼觀世音菩薩。她的修練在身心兩方面都是非常艱苦的。當她居住洞穴時，這種極端的環境使修練更形困難。

她說：「冬天，我沒有合適的食物。我的食物都太濃重了。禁食時，最好進食一些清淡營養的東西。因此，我的身體十分辛苦。我的消化不良，變得很虛弱。」她說完，不願進一步強調這事了。

但是，她的修心卻有收穫。她肯定說：「我的心念確實變得清淨，禱辭非常的美麗，心念愈來愈清晰光明，非常專注與開放。」

當她結束了六個月的淨化修練，得到了一個夢。她所有述說靈修層次的言語，都不及這個夢顯示得那麼多。

她開始說：「我在一個很大的監牢裡，監牢分成許多不同的層次。頂層的人居住在奢華的環境，頂樓的房間氣氛富麗。然而，在地下室的那些人，卻遭受可怕的折磨。在中間的層次，居民在不同環境裡從事各種活動。忽然間，我覺悟不論人們處於那種階層，都是關在監牢裡面。我發現了一條船，決定逃亡，而且盡自己能力攜帶他人同行。我在監牢四處行走，告訴人們處境的危難，催促他們逃脫。但是，不論我多麼努力的勸說，他們好像都被鎖在沉重的惰性中，最後，只有兩個人有意願與勇氣跟隨我離開。

「我們上了船，雖然四周有看守監獄的人，卻沒有人阻上我們，

我們脫離了監獄，一旦來到外面的世界，我們繞著監獄奔走，看見窗戶裡的人仍然為不同的事情忙碌著，一點也不關心自己所處的情況。我們在一條與監獄平行的路上奔跑了許多哩，道路似乎永無止境。我愈來愈疲勞與沮喪，覺得自己永遠無法超越這個監獄，或許還是回到監獄裡去吧。當我正準備放棄，忽然想起跟隨我逃出來的另外兩個人，他們寄託希望在我身上，如果我放棄，他們也沒救了。我不能讓他們失望，於是，我繼續前進。

「沒有多久，我們來到一個 T 字形的道路接口，路的遠方，景觀完全不同了。它看來像是郊區，有一些整齊的房屋，周遭圍繞著鮮花與樹木。我們走到第一家敲門，一位溫和的中年婦女開了門，她望著我們，說：「噢，你們是從那個地方來的。很少人從那裡逃出來。你們現在安全了，但是你們必須換衣服。回到那個地方是危險的事情，但是你們必須試著幫助其他人也逃出來。」當時，我的心中一陣激動，我告訴女人：「我曾經試過，但是沒有人願意出來。」她回答：「那些有力量的會幫助你。」聽見這話，我說：「我奉獻自己與這些力量合作，幫助解脫所有的生命。」這時我醒過來了。那個郊區中年女人的模樣，使我發出格格的笑聲。」

這是個很清楚的夢。丹津·葩默潛意識裡已經發願，帶領眾生脫離娑婆世界這個牢獄。我們命定生存在這個苦難的地方，直到獲得徹底自在的開悟境界。丹津·葩默似乎將菩薩無條件的利他態度，也融入自己的心中了。

除了基本的修練法，她還做專注的修練，訓練自己將心念不間斷的集中在一樣東西上。據說，瑜伽士能夠一動不動的停留在這種境界

裡，爲時幾天、幾個禮拜，甚至幾個月。他們的心完全被收攝在內心的世界裡。這種修持法也稱爲「奢摩他」，它是貫徹事物本質與發現絕對真理的重要方法。這也是一件非常困難的事情，人的心習慣從一個偶然的念頭跳到另一個，從一個幻想跳到另一個，它永遠和自己喋喋不休的對談，花費了巨大的能量在無盡的瑣碎事物上。人的心如同一匹野馬，需要加以訓練規範。當人的能量被調伏導引，如鐳射光一般專注在一樣事物上，它的力量非常的強大。這份極高的能量如同有力的工具，最後挖掘到意念的深處，打開埋藏的偉大寶藏。

丹津·葩默說：「一項修練如果要獲得成功，冥思的心與冥思的對象必須合一。它們經常是彼此面對的。人必須完全的專注一心，這項轉化才會發生。這份覺知，很自然的從腦海落入了心地。當這件事情發生，人心打開了，不再有「自我」的存在。這是一項解脫。當一個人能夠學習從自己的心而不從自己的腦活著，無論你做什麼事情，它都是自發的、恰當的。同時，它立刻散放出巨大的能量，因爲它不再被我們自己的介入所阻礙。人變得比較快樂與輕鬆，因爲他回到心的源頭，不再處於腦海的放逐中。現代的科學將重點都放在頭腦，使我們與自己的心斷絕了。因此，許多人覺得生命沒有意義又枯燥無味。」

當她做完所有預備的修練，開始進入修練的核心，就是密法的修練。這種如煉金術的過程，保證得到轉化，獲得圓滿的開悟。這個結果或許是神奇的，但是，它的過程卻是非常的平淡無奇，有些人可能覺得沉悶極了。當她在洞穴裡正式閉關的年月裡，每天都在靜坐墊上，跟隨相同的、令人疲勞的、不斷重複的常規。三點起床，靜坐三小時。六點早餐（茶與糰粍）。八點，第二時段三小時靜坐。十一點

午餐，餐後休息。三點，第三時段三小時靜坐。六點喝茶。七點，第四時段三小時靜坐。十點睡覺（靜坐墊上）。總而言之，她每天、每週、每月、每年，日日都靜坐十二小時。諷刺的是，一個脫離世俗的女人，她有一個鐘計算每一節靜坐的時間，同時，她的生活與工廠裡的工人一樣的有規律。

丹津·葩默對所有這些使腦筋麻木的單調性，從來不曾感到厭倦。她坦白說：「有時，我想如果自己必須一天觀看相同的電視節目四次，我一定會被逼得走投無路。」她繼續說：「但是，當你閉關時，有一種形式漸漸的出現，起初，它是很有趣的。然後，你遭遇一個階段，覺得無聊透了。接著，你進入第二種境地，過後，日子變得愈來愈有意思，直到最後，它比開始時更有樂趣與引人入勝。即使你用三年的時間，每天重複四次同樣的事情，它都是這一回事。因為這些教材開始對你展示它真正的意義，你發現了一層又一層的內在精義。所以，當你到達最後的階段，你更加的投入這種境界，並且比開始時更完全的認同它。」

她對於自己修練的教材的本質，慎重的保持著不解釋清楚的態度。她暗示說：「我修練的是來自佛陀非常古老傳統的方法，我向幾位不同的偉大上師揭示這些修練，當這些上師獲得覺悟，他們將教導寫了下來。這些教導包括許多觀想與內在的瑜伽練習。」

她繼續說：「基本上，你運用創意想像的心力，來轉化內在與外在所有的事情。創造想像力的本身，是一種不可思議的力量。如果你將它導引到正確的方向，它能夠到達非常深的心靈層次，這不是語言或分析所能接觸到的地方。因為，從很深的一個層次看來，我們是運

用圖畫來思想的。如果你運用從開悟心靈中出現的圖像，它將打開我們心中非常深刻的層次。

「你所面對的是一些影像，它們反映著自身最深入的特質。它們是人的佛性的反映。因此，它是一種善巧的方法，帶領你回到自己的本來面目。這就是當你修練時，一些事情與經驗會發生的原因。」

丹津·葩默聲明，她從來不曾經驗到靈魂的暗夜。或許，這是因為倫敦的教育，教導她在困境中保持樂觀，並給予她生命的韌性。或許，這是因為她的心理狀態特別的平衡，也不神經過敏。或許，有一些理由，使她先天具備在深山獨自閉關的能力。她從來不曾面對那些傳說中其他隱士遭遇的惡魔，不曾遭受它們的辱罵與折磨。她不會發瘋或得妄想症，不曾經驗懷疑與沮喪的痛苦階段。她也不會成為淫欲的犧牲品，而這種淫欲似乎襲擊過最「神聖」的男隱士。聖傑若米在懺悔鞭打自己以前呼喊著：「我發現自己被成群的女郎舞蹈環繞，雖然，我的臉孔因禁食而蒼白，我的四肢寒冷如冰，我的心中卻燃燒著欲望。當我的肉體好像死人一般，淫欲的力量卻不斷湧現我的面前。」

這些事情都不曾發生在丹津·葩默的身上。她提出自己的看法：「我沒有經歷任何特別壞的事情。或許，因為我並沒有遭遇一個痛苦不堪的童年。這方面，我很幸運。」

雖然她沒有任何戲劇性的靈修障礙，她聲明自己也不是完全倖免。誘惑還是存在，同樣具有致命的力量。這是不可避免的事情。她沒有使她分心的社交生活，沒有必須履行的角色，沒有外人牽引她的感情，所有的面具都脫落了。此時，這面鏡子照著她自己。它不是一

個永遠令人舒適的畫面。她說：「當你在閉關中，自己的本性赤裸裸的顯現，而你必須應付它。我或許沒有嚴重的、負面的因果問題，但是，這不表示我沒有問題存在。它只是不太明顯，因此，比較難以捕捉。」

她詳細說明：「當你進入修練，開始瞭解它的運作，如果無法將它實現，你開始問自己：「爲什麼？」對我來說，問題歸結於懶惰，一種根本的遲鈍習性。這是我主要的問題。它很狡詐，不同於面對虎狼般的忿怒與欲望，你能夠捉住忿怒與欲望那一類的問題。我的失敗屬於更加陰險狡詐的類別，它們躲藏在矮樹叢裡，不容易被看見。」

她所指的懶惰，並不是坐在那裡遊手好閒、無所事事，或是怠惰，做一些膚淺的事情。她永遠不會受到這種指責。她所說的懶惰是更加細微的種類。她說：「人知道自己應該如何修練，而自身也完全具有能力達到。但是，卻安住於次等或是三等的地方。這好比在學校裡得到一張進步獎牌，表示人並沒有發揮到最好的地步。這種努力得到的分數很低，它比壞脾氣更加嚴重。當我對一件事全力以赴，所得到的結果連我自己都感到驚訝。」

她在洞穴裡除了靜坐，並且做更多的事情。休息時間，她繪畫美麗的佛像與菩薩像。她並以自學的優美書法，爲她的寺院抄寫經書。同時，她延續一生勤學的習慣，深研廣讀手邊所有有關佛陀與佛教導的書籍，其中包括屬於其他傳承的作品。這是一件很特殊的事情。大部分藏傳佛教徒從不閱讀屬於教派外的東西。她的學習態度，對她的未來造成很大的好處（以一種使她無法想像的方式發生）。她一再以這件事來支持自己的一個論點。

她思索說：「我認為，西方人來自完全不同的背景，他們必須切實研究佛教的基礎、佛陀究竟教導了什麼東西。如果你閱讀原始的經典，早期的南傳佛教傳承，它後來衍生出所有佛教的基礎。如果你不能深切瞭解這個基礎，你不能真正珍惜後來的教導。身為西方佛教徒，我認為我們對佛法擔負著責任。」

令人好奇是，在這個滿溢著佛教氣息的地方，有一本象徵基督教的書籍。里居立斯的聖德瑞莎（**St Teresa of Lisieux**）的自傳。雖然，丹津·葩默基本上與基督教無法融合，但是，她被這位法國聖人所吸引。聖德瑞莎十五歲就進入卡美利提修女院，她二十四歲就逝世了。這本自傳，丹津·葩默閱讀了好幾次，她能夠隨意引述其中的章句。

她說：「諷刺的是，她所描述的一些「小道」，與我所修練的「大道」毫無相關。但是，我喜歡她是個非常聰明、感性的人。有時，她在教堂的儀式中從頭睡到尾，但是，她並不擔心自己睡著了。神接受她就是這樣的一個人！只要她的發心是正確的，她從不憂慮自己的錯誤。她好像一隻用爪四處挖掘種子的小鳥，她望著太陽，卻不飛向靠近它。她思索，太陽的光芒甚至照耀在一隻小鳥的身上，她又何必憂慮呢。她的整體態度是非常美好的。她形容自己是「一朵路邊的小花」，雖然沒有任何人看見她，但是這朵花的自身是非常完美的。我認為，這就是她主要的訊息，即使是運用一種微小的方式，我們也能夠圓滿自己的目的。而透過微小的事情，我們能夠成就許多東西。」

她繼續說：「聖德瑞莎是個很有趣的人，從外面觀察，她並沒有做什麼事情。她並未施行奇蹟，沒有看見異象，但是，她非常的虔誠。

她一定很特別，因為修道院長教她書寫自己的故事，這是很不尋常的事情。她死時留下的一張照片，看出她是多麼的受到祝福。她曾說，她希望自己的天堂是在人間行善事。這就是菩薩的願心。你不是在天堂四處懶洋洋的唱讚美詩歌，你繼續前行，做一些好事。」

丹津·葩默雖然脫離了世俗，但是，她並沒有忘記其他的人事。這些年來，她與許多人連續不斷的通信，其中有些人，她很多年都沒見面。當她不在嚴格的閉關時，總是忠誠的回答所有的信件。這些信件隨同她的生活必需品，由澤林·多傑送來給她。有時，多達六十封信件。她視這些友誼為生命中的「寶物」。她說：「我遇見一些真正美好的人類，我永遠心懷感激。」

她祈禱與冥思的對象，包括她的朋友、家人，以及眾多素昧平生的人類。她說：「你觀想所有生命都環繞著你，如此，他們能夠分享所有的益處。」這是菩薩誓言的一部分。因為，如果你不帶領眾生到達相同的境地，你是不可能真正獲得開悟的。當一個人知道各種生存的環境中，還有數不清的生命，正在忍受著說不出口的悲哀，他怎能真心的快樂？

阿爾勃·愛因斯坦（**Albert Einstein**）這位被稱為西方最偉大上師的人物，他也瞭解這個道理。他說：「個人是宇宙的一部分，這個部分被時間與空間所侷限。他經驗著自己、自己的思想、自己的感覺，彷彿這是一樣與其他事物隔絕的東西。這是一種意識上的幻覺觀照。這種幻覺是我們的監獄，將我們限制在私人的欲望中，只關愛身邊少數幾個人。我們的任務，必是擴大自己的慈悲心，擁抱所有的生命與美麗的大自然，將自己從監獄中解放出來。」愛因斯坦引用了監獄的

隱喻，與丹津·葩默夢中所見的相同。

丹津·葩默堅信祈禱的功效。她說：「人不一定要成為偉大的瑜伽士來幫助他人。修練的本身，含藏著偉大的力量與祝福。我相信有數不盡的生命，他們聰慧又有愛心，永遠散放著光芒，試著幫助他人。我們只需要打開自己。因此，你絕對可以向佛與菩薩祈禱。但是，你最好不要祈求聖誕節得到一輛腳踏車，還是祈求心靈的成長。如果你需要一輛腳踏車，向比較低層次的靈祈求。正如你希望得到退稅，你不必寫信給內閣總理，只要寫信給職位較低的辦事官員。如果你希望戰爭停止，你才需要寫信給內閣總理。」

丹津·葩默在洞穴中住了十二年，花費那麼多小時靜坐內觀，她得到進步了嗎？

她以一貫的謙虛態度回答：「這事與其他事一樣，如果你修練的時間長久了，它變得比較容易。譬如，你學習彈鋼琴，開始時，手指很僵硬，彈錯許多音符，非常的笨拙。但是，如果你繼續下去，它愈來愈容易。雖然如此，一位已經非常嫻熟於演奏的鋼琴家，他仍然有自己的困難。他們的難處可能屬於比較高的層次，在其他人眼中並不明顯，但是，他知道自己問題。」

丹津·葩默經過了漫長的、超乎尋常的努力，經歷那麼多的困境，她自我規範，過著脫離世俗的生活，她究竟獲得了什麼？最後，這一切是否值得呢？

她如閃光迅速的回答：「它不是你獲得了什麼，而是你失去了什

麼。它彷彿剝一層層的洋蔥皮，這是你必須做的事。我追尋的是對完美的了悟。如今，我瞭解從一個層次而言，我們從來不曾離開完美。我們的妄念，使自己看不見早已擁有的東西。你愈明白這點，愈覺悟沒有什麼東西可以覺悟。那種我們必須到達某個地方的觀念，那種必須獲得某樣東西的想法，它是一種根本的妄念。究竟是誰在那裡獲得開悟呢？」

1 1 女性的道路

丹津·葩默與所有反對的力量抗爭，她證明那些人都錯了。這位來自伯斯那緣市瘦弱藍眼的女人，她在最艱困的洞穴環境裡存活了下來。她以女人身從事英勇的冥思，走向開悟。她或許有一顆堅強的心、鋼鐵的意志，但是，在她尋道的路上，其實很可悲的得不到什麼鼓勵。問題是，她完全依靠自己，走在無人管轄的領域裡。她缺少一個活生生的女性靈修人物可以仿效，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。

她如何在這條道路前進？當然，她可以找到許多女性佛像，這些佛像都顯現出對女性得到開悟的尊敬。眾所愛戴的度母，面帶神聖的微笑，一條伸出的腿，隨時準備奔向那些求救的人們。丹津·葩默在拉乎爾，曾經托鉢讚誦許多遍的度母，換取大麥麵粉。人們對度母都愛極了，當他們陷入嚴重的苦難，都轉向度母求助，因為度母這位女性的神祇，她會聽見呼聲並且立即付諸行動。她是慈悲的具體實現，據說，她從男性觀世音的眼淚生出，男性觀世音看見眾生的苦難，卻無能為力。據說，度母享有第一位獲得開悟女性的名聲。度母與丹津·葩默一樣，被男佛眾多女佛寡少的情況所激勵，帶著一點挑戰的宣說：「許多人以男身成佛，很少人以女身成佛，我已經發了菩提心，願以女身繼續走向開悟，並且以女身成佛。」

金剛瑜伽母很有威力，她一身亮紅，驕傲的裸身站立在火圈中，

挺著堅實的胸脯，雙腿分開，做著神秘的舞蹈。這位有活力的女性，所有現代女人都感覺親切。金剛瑜伽母是國度中的皇后，她不為任何人求情，對於身處她這種地位的女性而言，這是一項不尋常的賞賜。（基督徒的天堂之后是聖母瑪利亞，她被禮敬為最主要的代求者。）金剛瑜伽母在所有藏傳佛教神祇中，是最特立獨行的一位，她在圖繪中沒有配偶。她只是將神秘情人好像揸手提袋一樣吊在肩膀上，充當儀式用具。每當神聖儀式有所需要，再將他轉變為活人。

還有絕妙的觀世音菩薩，觀世音這三個字，來自她的大慈悲心，傾聽護念世上所有的眾生。威猛的般若波羅密多佛母，她堅實有力地坐在蓮花寶座上，顯現出絕對的智慧，萬物因此生長。這些菩薩之外，還有其他許多的菩薩。

雖然這些女性菩薩受到愛戴與崇拜，卻沒有任何跡象顯示她們曾經生而為人。因此，她們只是一種典型。她們是理想化的形象、女性的偶像、永恆的完美，卻永遠無法接觸。

還有一些精采的故事，描述少數居住雪域的女性，她們很有膽量，成就了高深的靈修，在男性社會中出類拔萃。這些英雌都具備了獲得高成就的條件。她們精神煥發、極度獨立、驚人的勇敢，對抗文明社會中繁雜的事物，並且冷靜的、一心一意的矢志獲得開悟。她們的言行被編插在民間傳說裡，鼓舞了人心，訴說著可能實現的事情。

最有名的人物是耶喜·措嘉（**Yeshe Tsogyel**），她的另一個名字是空中舞者。她於西元七百五十七年，誕生在一個高貴的家庭。她很小就顯現出靈修的宿慧。她的誓願之一，就是在一生中成佛。因此，

她拒絕了家庭安排的婚姻，因為她要利用寶貴的生命，從事更重要的事情。於是，暴虐的追求者與蒙羞的父母，把怒氣都發到她的身上。這其間經過許多的變化，她終於遇見拯救她的人，蓮花生大士。蓮花生大士將佛法從印度帶到西藏，他被追隨者尊崇為佛。蓮花生大士不但成為耶喜·措嘉的上師，並且是她的秘密情人。她對蓮花生大士有一份熱情，又有一種尊敬，她的愛是絕妙的，毫無壓抑。他們兩人神聖的結合，以詩意的方式清晰表達出來，並且含藏在藏傳佛教的隱喻裡。

「我，耶喜·措嘉，以一種毫無羞恥與世俗觀念的方式，歡喜的、誠心的將神秘的曼達拉奉獻給我的上師。他明亮慈悲的笑容，閃耀出五重光采，大小宇宙都瀰漫著清明的光芒，光柱重新又集中照射在他的面龐，祈請神祇射出啞（DZA）與吽（HUNG）。光芒降落通過他的身體，他神秘的金剛杵怒舉起來，他以金剛珂達的化身，與安詳的蓮花結合在終極的和諧中。」

雖然，耶喜·措嘉處於狂喜之中，她始終不忘自己的志願，她懇求愛人教導「超越因果的聖語」，蓮花生大士聽從了。但是，這位心懷大志的女人，其後卻開始接受考驗，這些考驗如同男人所受到的考驗一樣的嚴格。她前往幾個洞穴靈修，忍受最嚴厲的苦行。她裸身坐在暴風雪中，由於嘗試引發神秘的內火，暴露在冷空氣裡的皮膚都起了水泡。她捨棄了所有實質的食物，直到最後，她學習「吃空氣」。她不停地做大禮拜，直到額頭骨從皮下突出。她經常瀕臨死亡邊緣，但是她不屈不撓。最後，她的毅力得到了報償。

在自傳作家塔陝·努登·多傑（Taksham Nuden Dorje）的《天

堂舞者》(Sky Dancer)這本書中(基斯·德門(Keith Dowman)翻譯)，引用她的話語，顯示苦行帶給她的昇華境界。「我轉化為清淨的生命體，無盡宇宙中所有的眾生，都能感受到生存的價值與意義。我獲得了內在的力量，能夠從心所欲，瞭解並運用所有佛陀具備的品質。」

從此，耶喜·措嘉的成就得到了發揚光大。她每到一處(根據歷史記載，她在西藏與尼泊爾各處旅行)，人們對她的智慧、慈悲與超凡的能力都目眩神迷。她能夠行走穿透堅實的物體、乘坐陽光、飄浮空中。有一回，一位尼泊爾商人的兒子死去了，她用食指指著死者的心臟，直到心臟開始發光，血液在血管裡再度運行起來。但是，她真正徹底顯現出實力，是有一次與西藏古老的本教(Bon)追隨者的靈修決鬥。她在大眾面前，以蓮花座雙盤姿態飄升空中，她的每隻手指尖都噴灑出火輪，將近處的一塊大石頭擊碎，然後，石塊好像是黃油似的被澆鑄成不同的形象。她的最後一招，將雷電劈打在施行邪術者身上，一舉消滅了他們的居留地。那些不信者都被改變了。他們認為，如果一個女人都能夠具備如此高超的能力，那麼，佛陀的力量必定太偉大了。

耶喜·措嘉不只是靈修高深者的情人，她也是一位有智慧的女人。她將蓮花生大土的所有教導整理編寫出來，其中有許多教導先被隱藏起來，讓後代的人們發現並獲益。這是一項繁廣的二作，包含了成千的卷冊，在女性普遍文盲的那個年代，這是超乎尋常的一項成就。

從她個人的角度看來，她同樣具有很大的影響力。她美麗又有力量的言語，不但接觸到國王、皇后、大臣、蜂擁的群眾，同時接觸到

想傷害她的一些人。在一個重要的場合中，她轉向面對七名強暴她的人，對他們唱以下這首歌：

「我的兒子們，你們遇見了一位崇高的配偶，她就是偉大的母親。
由於你們累積的美德，你們意外獲得了四項加持，主要是四種層次喜悅的轉化。」

不用說，她這種應對暴力的態度，使攻擊者完全解除了武裝，立刻成為她的弟子。

耶喜·措嘉施捨食物給饑餓者，施捨衣服給窮困者，施捨醫藥給疾病者，並且將自己的身體施捨給需要的人。她曾經嫁給一個癡瘋病人，因為他處於寂寞、無助的情況。但是，她的故事最感人與有說服力的地方，在於對她成佛的描述。唯獨在這種情況，所有對性別的偏見都消除了，女性與男性在心靈世界的地位是相同的，這是光榮的時刻。有趣的是，這個故事包含著一些與釋迦牟尼成佛過程相關的殊勝寓言。當佛陀在菩提迦耶坐在菩提樹下，瑪拉這位著名的施魔幻者出現了，她使出最後招術，運用各種方式，阻礙佛陀獲得開悟。當耶喜·措嘉坐在西藏的洞穴，全神貫注的安然靜坐，惡魔對她展開了全面的攻擊。然而，耶喜·措嘉的故事，另有一種獨特的女性觀點的轉移。佛陀被豔麗的女子所引誘，耶喜·措嘉被吸引人的年輕男性所誘惑，這些男人外貌英俊，美好的膚色閃爍著欲光。他們強壯又有能力，女子只消望他們一眼，就與奮不已。當然，耶喜·措嘉很堅毅，抗拒了所有的誘惑，正如佛陀拒絕了所有的女妖一樣。最後，耶喜·措嘉達到了自己的目標。

這時，蓮花生大士給予耶喜·措嘉量局度的讚美。他的言語，不

但反映出她榮耀的成就，令人驚奇的是，它同時揭示了女性獲得崇高境界的超人能力。

啊，女瑜伽士精通了密法，
男性與女性的身體同樣適合修練，
但是，一位女性如果志氣高昂，將有更大的潛力
有始以來，你的善行與覺性，為你累積了美德。
如今，你清淨無瑕，充滿佛陀的品質。
超凡的女性，你是一位肉身菩薩。
我所說的人是你，快樂的女孩，你說是嗎？
現在，你自己的證悟已經得到完成，
為他人、為其他生命服務吧。
一位如你這般完美的女性，
在過去、現在與未來的世界，從來不曾見過。
這一點，是我確實知道的。

耶喜·措嘉圓寂於西藏中部的匝仆山峰，她乘坐著一輛八瓣蓮花的光輦，離開了人間。當她化為耀眼的光芒，她的聲音脫離了肉體，湧流出最後幾句智慧的言語，至極的歡欣。

耶喜·措嘉的故事發生於一千三百年前，雖然它帶給人許多的鼓舞與昂揚的詩歌，這其中究竟有多少是可相信的部分？歷經世紀，這個故事難免充滿象徵與誇張。因此，在現代人眼中，與其說天堂舞者是一位女性，不如說她是一種譬喻。耶喜·措嘉對於丹津·葩默而言，當然是一點幫助也沒有。她說：「她向來對我一點意義都沒有。」

藏傳佛教有另一位偉大的女英雌，她就是瑪奇歌·拉布衷（Machig Lapdron）。她的故事比較合理可信。她生於西元一〇五五至一一四五年，她是鳩德（Chod）這個最重要與廣泛流傳的儀式的設立者，人們至今仍繼續修練鳩德。從外在觀察，鳩德的儀式。

是一件使人血液凝結的事情。它的修練要點，修行者在黑夜前往停屍間或是墳場，他被腐屍與死亡的惡臭所環繞，觀想自己的身體一部分接著一部分，從眼睛、頭腦到內臟被分割。然後，觀想所有被支解的身體，被放入一個鍋裡煮滾，再奉獻給所有眾生，滿足他們的所有渴望。雖然西藏人可能是一種狂野、不受拘束的民族，喜愛吹噓故事，但是，鳩德卻包含著深奧的要義。透過這些看來令人毛骨悚然的觀想，修行人放棄了最大的執著，就是自己的身體。他將身體割下放人神聖的大鍋，轉化成爲甘露，然後奉獻給眾生。因此，鳩德成爲消除自我的終極修練，它是一種無我的最高表現。

當時，瑪奇歌·拉布衷特殊的才能，不可避免的引起年長領導者的注意。他們出於嫉妒與恐懼，對她提出挑戰，與她在群眾聚集的場所舉行靈修辯論，希望藉這個機會使她聲譽掃地。這是藏傳佛教的一個特殊處，所有學者聖人都必須在這個場地證明他們自己。但是，他們的計謀只帶來了反效果。瑪奇歌·拉布衷在智力與靈修兩方面擊敗了這些男對手，她成爲西藏最重要靈修人物之一，塑立了永恆的形象。

對於現代女性而言，瑪奇歌·拉布衷特別引人興趣，因爲她將自己的靈修生涯與婚姻兒女合在一起。但是，她不像一般擁有這些附屬物的女性，她對婚姻兒女並不執著，她對兒女的教育也沒有什麼特別的責任感。每當她充滿了靈修的意願，她快樂地前往洞穴冥思，將兒女留給他們的父親好幾個月。她的名聲之一，就是創設了自己的傳承，教她的兒女擔任傳承維繫者。她於九十九歲逝世，傳說她到了空行母的淨土。

周默·眉莫（**Jomo Menmo**）是十三世紀一位單純的年輕女孩，她的經歷，更是女性神秘主義者的典型故事。傳說，她在夢中，透過天堂舞者耶喜·措嘉，突然獲得深奧的智慧。然後，她將這件事告訴所有向她詢問的人們。一如往常，這件事引起喇嘛們的忿怒，他們污蔑她，說她神經不正常。周默十分沮喪，她在國度漫遊，拒絕說話。但是，她以「秘密的方法」利益了數不盡的人們。譬如，當她的形體出現時，就帶來了看不見的力量。這種成功是秘密的，也是各種文化背景的女性經常使用的方法。

即使瑪奇歌·拉布衷與周默·眉莫如此有份量的人物，由於年代太久遠，對於丹津，葩默的生活都沒有任何真正的影響力，無法幫助她對女性開悟所負擔的任務。然而，有一位女性確實給了她一些鼓舞。阿予·卡周（**A-Yu Khadro**）是與她年代相同的女性，她不平凡的一生的主要細節，經她自己敘述，由一位居住義大利的喇嘛南開·挪布（**Namkhai Norbu**）書寫。南開·挪布將這個故事交給蘇純·亞里安尼（**Tsultrim Allione**），蘇純將阿予·卡周的故事收入她的第一本創作《智慧的女性》（**Women of Wisdom**）。南開·挪布見到阿予·卡周時，她年一百一十三歲，面貌年輕，長髮的末端仍呈現黑色。她仍然教學，給予神秘的啓蒙。

阿予·卡周對靈修生活有一種不尋常的奉獻精神，事實上，婚姻使她生病。她的故事另一個值得注意的是「蛋形石」。這件事最初在夢裡對她揭示，經過幾個月的追尋，她終於找到了蛋形石。但是，她被鬧洪水的洶湧河流阻礙，無法前往。她在河岸邊紮營，從對岸望著蛋形石，決定等待洪水消退。第三個晚上，她夢見波濤湧流的河上出現了一座橋，她可以跨越。當她醒來，無法解釋的發現自己已經到了

彼岸。

然而，這件最神祕的事情，卻被其後發生的事情蒙上了陰影。當她到達了蛋形石，穿過一個洞穴走了進去，那兒一點光線都沒有。她就在這片全然的黑暗中，居住冥思了七年。矛盾的是，修練聞名的「虹光身」如要獲得成就，必須處於一種完全黑暗的狀態中。

她的努力必定得到了報償。當她於一九五四年逝世，享年 115 歲，一點疾病的徵狀都沒有。根據報導，當她的呼吸停止，仍然保持著冥思姿態，長達兩週。她的身體沒有腐爛，只是變得很小。如同坎初仁波切一樣，她在死亡時，顯示已經達到非比尋常的靈修高層次。

雖然，這幾位女性帶給人鼓舞，但是，她們對丹津·葩默的幫助卻很小。她們居住在遙遠的地方，年代又非常久遠。女性的靈修品質究竟是怎麼回事？她必須自己摸索發現。她在洞穴居住了這些年，對女性的強弱點得到了幾點結論。

我認為，女性的特質（許多男人當然也有這些特質），首先在於敏銳，它是一種清晰度。它具有穿透力，尤其能夠穿透知性的僵化。它非常的伶俐，正中要點。我認為空行母的原則代表的就是直覺力。女性瞬間就覺知了，她們覺得知性的討論枯燥又冷淡，她們對知性的討論沒有太大的興趣。對她們而言，走這條道路是太漫長了，她們從後門就進去了。這顯示出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。她們希望知道「我們能做些什麼？」她們不被理論與觀念所迷惑，她們希望這些東西能夠被放在牙齒中間咬碎。般若波羅密多當然是女性，她是圓滿的智慧，她斷除我們所有的意念與欲

望，達到非常安穩的情況。我們累積自己的想法，將這些想法愈變愈堅硬。般若波羅密多不停地斷除它們，她將事物斷滅歸還本源。

「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。它們不但是有用的特質，而且是很重要的。

「女性的心靈能力也是非常迅速的。以度母為例，即使你不是一位偉大的瑜伽士，也可以與度母溝通。她就在那裡！她好像一位母親，行動必須非常迅速。她不能讓孩子等待。孩子剛出生，好像一條蠕動的小蟲，她就從旁照顧。不論這是個好孩子，還是壞孩子，她都幫助。

「同時，女性經常比男性更容易獲得「吐默」（tumo：意指透過冥思獲得內在神秘熱能）的經驗。它與女性的生理機能有關，密勒日巴很難獲得熱能與喜樂，而他的女弟子蕊瓊瑪（Rechungma）在三天內就獲得所有的經驗。因此，許多喇嘛認為女性特別適合修練吐默。她們不但培養出喜樂心，同時能夠掌握得比較好。然而，我不能宣稱自己是一位修練吐默的女瑜伽士，它不是我主要的練習。」

如果女性擁有一些長處，她們也有一些弱點。女性在靈修道路上遭受最大、最毒的印記就是月經，月經是一個詛咒！在世界上大部分宗教的男性傳道人眼中，月經使女性不淨，因此，她們不適合擔任高階層的靈修任務。世界上許多地方都頒布命令，當女性的月經來臨，不可以進入寺院的聖地。任何傳道人都不可以碰觸她。如果女性將轉

化成聖，這項責難當然是一種障礙，它必須被克服。從更深奧與嚴肅的層次來看，據說月經對認真冥思的女性造成一種大破壞，使她易怒、失去理性、痛苦，還有月經來臨前的緊張症。這些都會擾亂她的專注與內心的平安。因此，月經是女性得到圓滿證悟的最大障礙。

丹津，葩默走過這條道路，這些問題她一點都沒有遭遇。她用一向實際的口氣說：「荷爾蒙對我不是障礙！我個人從不曾被月經所影響，所有這些更年期與月經前緊張症的說法，只是使它變成一個問題。同時，我注意到男人經常比女人更情緒化。所有人的情緒都是波動的，它並不表示你必須跟隨它。」

「然而，有一位喇嘛確曾告訴我，女性最大的問題是，她們的心念反覆無常、上上下下，冥思時更不易獲得穩定。但是，他補充說，一位女性如果學習查看這種能量，在修行上將突飛猛進。她將比男性進步更快，因為，這種儲存的能量不會消散掉。事實上，許多喇嘛曾經說，一旦女性開始進入冥思，她們比大部分男人經驗得更加迅速，層次更高。但是，因為女性不曾寫書或出書，我們聽不到這些。」

女性還有一項主要的缺點，她們渴求舒適的物質生活。這個問題，丹津·葩默也沒有。但是，她是不尋常的。從事深度的靈修，可怕的生活環境似乎是無法避免的一個部分，許多女性因此而卻步。愛琳諾·崔迪（Irina Tweedie）是伊斯蘭教的偉大老師，她也是《深坑的火》（*Chasm of Fire*）的作者。這本書是她個人靈修經歷的日記。她在書中承認，自己經常忍受不了印度鄉村的乾熱、噪音與塵土，這是她的上師所居住的地方。上師教她放棄自己擁有的一切，包括她的金錢，這使她更悲慘，更不舒適。

愛琳諾臨死前，在倫敦北邊的家中說：「身為女性，我們需要舒適與安全感，我們需要愛，我們需要各種東西。我們的需要是沒有止境的。在西方社會中，教一位男人放棄一切，比教一位女人放棄一切容易得多。我瞭解這點，因為我經歷過這事，所以可以說話。你知道，女性所需要的訓練與男性是不同的。男人必須學習控制自己的性欲，女人必須克服自己對世俗事物的執著。我們走的是脫離執著的道路。當一位女性獲得覺悟，她將完全沒有執著。女性為何如此執著呢？原因之一，女性天生負擔生育的責任，因此，她需要舒適、安全與愛。生養兒女是一件大事，但是，如果你達到愛世界如同愛兒女一樣的境界，這不是一件小事。你並不是少愛自己的兒女，而是更愛這個世界。」

但是，丹津·葩默從來不想生小孩，因此，她能忍耐寒冷、沒有床鋪、缺乏熱水與所有舒適方便的物品。而且，她克服了最困難的一件事，完全單獨的居住在一個孤絕隔離的地方。那麼，她或任何其他女性成為另一個耶雪·索迦的可能性有多少？她達到目的的勝算有多少？任何人，不論是男性或是女性，在肉身與生俱來的限制下，有多少機會達到全知的境界？

丹津·葩默對這兩種可能性都沒有懷疑。她說：「佛陀證明開悟是可能達到的。當祂最後突破所有幻覺的面紗，祂的心念變得非常廣大。祂記起自己累生累世綿延不絕的生命，這些事情，祂口述給弟子。一日，他從森林的地上拾起一些葉片，問祂的追隨者：「我手裡的葉片比起森林樹木的葉片，那一個比較多？」當弟子回答是森林樹木的葉片，佛陀說：「我手裡的葉片，代表我能夠傳授給你們的知識。」雖然佛陀開悟了，並不表示祂的牙齒不再疼痛。當祂生病時，有一位

私人醫生照顧祂。」

丹津·葩默陳述自己的看法：「這種對於女性是否能夠得到開悟的不斷爭辯，大部分只是出於文化的排斥與一向存在的大男人主義。我個人對此是沒有懷疑的。女性若能夠與男性分庭抗禮，這益處是很明顯的。其一，女性佔世界人口的二分之一，她們的人數這麼多，因此，具備真實修練與了悟的女性，她們必定能夠提昇人性的程度。」

愛琳諾·崔迪表示同意：「我個人認為，女性能夠達到與男性相同的層次，而不必失去女性的特質。我們都是神按照自己的形象所創造的，神是男性，也是女性。因此，我們具備所有的條件與能力。女人的本性是有力量的。問題是，男人懼怕有力量的女人，這是一種競爭！但是，我不認為女性是如此。幾千年前，曾經有一個女性領導的社會，然後，時代倒退（這大半是我個人的想法）。現在，女性的地位又開始上升了。最後，世界將變得比較平衡，更加充滿愛，不再那麼殘酷堅硬。」

如今，處於高位的男性佛教徒也開始改變他們的想法。不久以前，達賴喇嘛引述經典中的話語宣說：「女性當然可以成佛。在《證悟之道》的經典，以及藏傳佛教首先的三個種類中，敘述成佛是以男性的形象。但是，根據藏傳佛教的第四個種類，女性與男性沒有分別。女性與男性得到開悟是一樣的容易。」

已故的卡魯仁波切（**Kalu Rinpoche**）是另一位傑出與得到愛戴的喇嘛，西藏人流亡世界各地，他在法國建立了一個中心。他的言語與達賴喇嘛相呼應：「不論你是男性還是女性，只要你有信心、毅力、

慈悲、智慧，你將獲得開悟。這種完全的平等，出於心念的本質，它不是男性也不是女性。每個人心念的真正本質都是一樣的，無所謂高低好壞。從絕對的層次看來，心念的本質是空明無礙的，沒有男性或女性、高等或劣等的局限。然而，從相對的層次看來，還是有所區別的，包括在微細的能量管道與能量中心所形成身體的方法。根據藏傳佛教的教導，心識在男體與在女體之中是有微細差別的。男性的生理與心理結構，具有更多的力量：更集中與直接的能量。然而，女性具有更廣大的空間，象徵著智慧。這種相對的差別，必須從心念的終極本質來瞭解。」卡魯仁波切的話，顯示出開悟具有繁複並高度科學化的本質。這是西藏人的風格。

最鼓舞與最簡單的認定，或許來自一位名叫堪格爾（Kangyur）的老喇嘛。他居住在拉乎爾市，距離丹津·葩默的洞穴不遠的一個地方。他對這位英國比丘尼相當瞭解。堪格爾喇嘛的體格強壯，留著細白的鬍鬚，神態很歡悅。他以兩件事情聞名，一是他的神聖性，二是他終生不穿襪子睡在零下三十五度室外空氣的屋頂上。當問及女人是否能夠獲得開悟，他很堅決的表示：「雖然外像有別，但是人心是相同的。」他拍著胸脯的中央點說：「開悟是什麼？它不過是認識了自心。這是一件難事。正如眼睛能夠看見全世界卻看不見自己。因此，心能夠知道所有事情，卻很難瞭解自己。但是，丹津·葩默是一位偉大的修行人，此地每個人對她的作為都很驚訝。」

然而，對於丹津·葩默而言，她的努力卻不是什麼特別的事情。她說：「我喜歡靜坐，喜歡冥思。除此沒有別的事情是我喜歡做的。」

1 2 離開洞穴

丹津·葩默或許滿足於在洞穴裡永遠靜坐下去，但是，世界卻來敲她的門了。一九八八年的一個夏日，一位警員出現了，將她從獨居中驚嚇而出。警員無視隔絕所有訪客的圍牆，也不理睬永不打擾獨修者的規矩，他闖入了丹津·葩默居住的範圍，大聲敲著門，追查她為何持有不合法的護照。然後，他以堅決的態度表示，如果她明日不前往地方警局報到，她將被捕。這是丹津·葩默三年來第一次聽見的聲音，第一次看見的人。這卻是一個非常粗魯的喚醒。她服從這種官僚式的襲擊，下山面對新任的警察局長，局長表示他對這種情況感到很抱歉，但是他別無選擇，只能通知她離開印度。她必須在十天之內離開。

丹津·葩默耐心地對警察局長解釋，她已經在印度住了二十四年，不準備在十天之內離開。她進一步說明，護照不合法不是她的錯，因為她將更新護照的事情交給前任局長，這位局長一直代替她辦理這件事情。新任局長聽見她合理的陳情，感受到明顯的誠意，他的態度軟化了，表示他將度假一個月，不需要如先前所說立刻發傳單給她，但是，她終究必須離開印度。這件事還未澄清以前，他仁慈應允她回到洞穴繼續先前所做的事情。

丹津·葩默再度攀登山脈，但是沒有用了。她已經被人看見，被這迫說話，根據靈修的法則，她的閉關已經不可彌補的被破壞了。她無法繼續下去。她理應感到忿怒或是非常的失望，她度過了三年嚴格的閉關，根據法規，她必須做完最後的三個月、三週、三天，才能圓

滿這項閉關。歷經如此堅忍的奉獻與勤修，她很可能對警察局長大聲咆哮，或是在洞穴裡默默的飲泣，這些反應都是很合理的。但是，她卻笑著說：「這當然不是結束閉關的方式。你應該在閉關中停留幾天，慢慢習慣再度與人相見。」

丹津·葩默閉關結束的消息很快地傳了出去，朋友們開始尋找她，渴望知道這段漫長的冥思歷程與獨居生活所帶來的結果。她是否一切都好？這段持續內觀與隔絕的時日，是否使她瘋狂了，或是稍微的精神錯亂？或許，她已轉變為一個如同動聽的古老故事中所描寫，周遭環繞著彩虹般榮耀的光體。如果人們期望看見一個重要的蛻變，他們將感到失望。

荻迪·康屈特曾經在丹津·葩默搬入洞穴前，為她檢查這是否為一個可以居住的地方，荻迪居住印度的年間，認識許多偉大的靈修老師與他們的弟子。她說：「丹津·葩默沒有什麼太大的改變，應該說她本來具備的品質增強了。她還是那麼溫暖、心思敏銳、幽默，只是更加的深入。我們看見了一種成長。她好像早已擁有這種才能與潛力，然後繼續的努力。她是非常專心一意的。」

荻迪評述：「我不認為任何人能從外相看見她在洞穴中努力得到的成績，她所成就的東西屬於她和神祇之間（我寧可用神祇而不用空來形容）。我們只能根據一些跡象來判斷。她當然具備才能與美好的品格，同時有一種圓融性。她始終如一，完全慈善。但是，我不知這是一種證明，還是她求道的結果。或許，她具備的品質使她能夠走上靈修道路。我認為她比我遇見的許多西方人更有條件。」

利亞，費迪（Lia Frede）是另一位探訪者。她是德國人，住在達蘭沙拉山上一棟美麗的房子裡，她與丹津·葩默相識好幾年。她對心靈學問也保持很長久的興趣，尤其是毘婆舍那（Vipassana）靜坐。她曾帶領過幾次閉關。很巧的是，當她聽說丹津·葩默出關的消息，她正帶領一個小規模的牛車隊，在拉乎爾從事區域性的生態研究。她坦白承認：「我很高興有機會與她談話，因為我希望知道她成就的是什麼。」

她說：「那個見面的日子印刻在我的腦海裡。我費了好大的工夫才找到那個洞穴，這洞與那山簡直已經融合成一體，但是，我們終於到達了目的地。我有點不好意思自己這樣的闖入，因此，我讓兩位陪伴的人留在門口，然後進去招呼丹津·葩默。她很快就出來了，開心的笑說：「請進，請進，請你的朋友也進來。我剛烤了麵包，你喝點茶吧。」她的神態彷彿與我昨天已經見過面，她看來完全的正常。我記得自己坐在那裡，心想這一切真是太不調和了。我們坐在洞裡品嚐著新鮮美味的芝麻麵包，一邊聊著天。我們好像在英國喝下午茶似的。

「當她送我們上路，我問她這次閉關的收穫是什麼。我不想直接問她是否得到開悟，但是我等待她告訴我一些超凡的經驗。這當然是我所期待的事情。但是，她望著我，答道：「我可以告訴你一件事情，我從不曾覺得無聊。」她只說了這句話，我等待她多說一些，但是她什麼也沒再說。我一直覺得困惑，她只說了這麼一句話。她顯然一直是個口風很緊的人。」

雖然丹津·葩默不多說什麼，但是利亞與費迪都清楚看見這位朋友的特質。利亞說：「丹津·葩默是個非常純淨的人，我可以用天真

無邪來形容。而且，她的安寧是真實不虛的。發生在她身上的事情，她既不反抗也不跟隨，既不排斥也不阻撓。她有一種中庸的心境。她以一種無我不執著的態度應付發生的事情。她並沒有費力去達成，她就是沒有這份自我中心。當她被困在洞穴中以爲自己將要死亡，她的反應使我覺得驚嘆。我知道若是自己處在那種情況下，必定感到十分驚恐，但是，她平靜的做死亡冥思練習。當我聽說她的糧食沒有運來，她差點被餓死，我非常的忿怒!我希望知道原因。但是，她從來不費事研究糧食未到達的理由。她對於警察破壞她的閉關也不加以責備，她知道每個人都有自己的因果。這種平靜的態度，顯示出她的靈修絕對有一種相當的成就。」

丹津·葩默對人們的反應，比起人們對她的印象，是更加重要的事。她與人群及世界隔絕了那麼長久，當她忽然與人再度接觸，與他們談話，應付每日生活的噪音與俗務，她的感受如何？其他一些做過較短期閉關的西方人表示，經過一段時間的安靜與隔離，重新進入世界是一種嚇人的經驗，感官與內心受到的侵襲，使他們覺得頭暈。他們需要幾個禮拜的時間復原，重新融入社會。丹津·葩默與社會人群隔絕的時間更長久，她承認自己已經蛻除了一層又一層的外物。她的靈敏度必被磨練進入前所未有的微細層面。她承認：「剛開始時，我覺得與人談話很費精神，當時並不感到累，事後卻非常疲倦。但是，經過一段時間，一切都好了。」

很奇妙的是，洞穴生活並沒有使丹津·葩默與人相處變得困難，也不如一般人想像的不願與世界產生關係。洞穴生活帶來的效果似乎與人所以爲的正是相反。丹津·葩默再度接觸世界並未受到傷害，她看來特別的友善、健談，對於人類的需要與苦難也極度的敏感。這也

是她在洞穴冥思獲得成績的重要跡象之一。

利亞評述：「丹津·葩默具有廣大的慈悲心，一種平靜的慈悲心。她真正的沒有批判心，她傾聽每個人說話，並給予勸告，不論對方是罪人或是聖人。她是中立的。她不在乎對方剛冒犯了她，還是對她很友善。我在其他一些心靈高度發展者的身上也看見這種現象。人們有問題前來尋找丹津·葩默，她永遠樂意幫助。因此，人們都尋求她的陪伴。當你與這種人在一起，有一種淨化的影響力。」

丹津·葩默的態度是，不論她身處什麼地方，她都是全心全意的。她說：「我的本性有兩面。獨處是我的一種基本需要，我愛孤獨。另一面，我是善交際與友好的。我不知自己待人是否特別的溫暖，但是不論我與誰在一起，當時我都覺得他們是世界上最重要的人。我的內心永遠有一種希望他們安好的感覺。因此，雖然我喜愛獨處，當我與人在一起，也很好。」

如今，丹津·葩默再度回到世界的主流生活，她可以看清自己是否有所改變。她是否得到蛻變？畢竟，這是靈修生活唯一重要的考驗，如果缺少了基本的轉變，不會改變昔日慣性的觀察與生活，那麼，多少次閉關都是沒有用的。當她在高山過著美妙的獨居生活，她或許完全吸收了永恆的真相，但是，這種經驗是否禁得起每日生活的挑戰？

丹津·葩默說：「我獲得一種內心的自由，這是在我閉關以前所沒有的。那是一種內在的平安與清晰。我想這種自由出於一種自足，不論發生什麼事情，你都不會投靠任何外在的事物或人物。」她繼續

說：「同時，當我在開關中，所有事情都變得如夢一般，正如佛陀所形容的。人可以看見身邊環繞的所有事情的虛幻本質，因為人並未置身其中。」她運用了「人」這個代名詞，轉移對她可能獲得了證悟的注意力。「當你出了關，發現人們對生活那麼執著，我們對自己創造出來的世界完全的認同，徹底的相信它。這就是我們受苦的原因。因為，我們失去了空間。如今，我注意到自己對於所有發生的事情，不論它們屬於外在還是內在的事物，我的內心裡都有一種距離。有時，那種感覺就像在一棟所有門窗都大開的空屋裡，風不受任何阻礙的直接吹入。這種感覺並不是永遠如此。有時人又被牽絆，但是，如今人知道自己又被牽絆住了。」

這種像「一棟空屋」的感覺，雖然看似是冥思者所喜愛的，對於平常人而言，熱情與感情牽絆帶來了生命的色彩與活力，他們在這種觀念中長大，而「一棟空屋」的感覺，或許是缺乏生氣與遙遠的。一棟「空屋」，與一個人的「外殼」，意義是否相同？是否同樣的冰冷與無感覺？情緒斷絕與不執著究竟有什麼不同？倫敦一所醫院以兒童做過一個研究，他們被遺忘了好幾個禮拜，沒有人來探訪他們，當他們不再哭泣，管理人員認為他們表現「良好」時，一種傷害已經形成了。這項調查追蹤發現這些兒童產生了嚴重精神病的可能性。當他們進入停止哭泣的階段，一些重要的感覺部分已經「死亡」了。不執著是否是一種隔絕狀態呢？

丹津·葩默對這種暗示當然予以反駁，她強調說：「這不是一種冰冷的空，它是溫暖的空間。它代表人不再被瞬息生滅的情緒所牽絆。你看清人們遭受巨大的痛苦，只因他們認為缺少了強烈的情緒，就不是有血有肉的人。」

她繼續熱切的說：「人為何要閉關？人進入閉關，目的是認識自己的真面目，並且瞭解事情的真相。當人開始瞭解自己，人可以真正瞭解他人，因為所有人類都是彼此相連的。當人仍然陷於自己情感牽絆的混亂中，他很難瞭解別人，因為，我們永遠依照自己需求的標準來解讀他人。因此，當你遇見閉關多次的隱士，譬如經過了二十五年的閉關，他們並不使人感覺冰冷又遙遠。相反的，他們是非常可愛的人。他們對你的愛是完全沒有批判性的，因為這份愛並不是根據著你的身分或是地位，與你如何對待他們也毫不相關。這是一種完全公平無私的愛。它就是愛。它如同陽光，照射在每個人的身上。不論你做了什麼，他們依舊愛你，因為他們瞭解你的處境，在這份瞭解中，自然而然的產生了愛與慈悲。這不是一種感情用事，不是一種情緒。感情用事的愛是非常不穩定的，因為它根據的是一種回饋，以及這種感覺使你如何的愉快。它完全不是真愛。」

丹津·葩默的劇烈變化不只在於心理，更在於實際的生活。警察局長的勒令對她產生了戲劇性的影響，不僅只是閉關的結束，更是整個時代的結束。如今，最沒有被預料的事情產生了。丹津，葩默一輩子都迷戀著東方，尤其是藏傳佛教，此刻，她開始感受到自己文化的牽引。她在印度居住了二十四年，這是第一次，西方世界向她招手了。

她解說：「我覺得自己在印度的時間已經到了終點，我需要回到西方，重新發現自己的根。畢竟，我不是一個西藏人。當我在哈克尼圖書館做事，我曾經有一位男友，他研究古典音樂、建築、藝術、古老教堂等。他喜愛談論這些事，並參加音樂會與參觀畫廊。我感到非常有興趣。後來，我十八歲當了比丘尼，將這些全部放棄了。我的整

個注意力轉移了。我在印度二十四年，除了佛書之外，什麼也不讀。然而，我覺得自己的生活中有一種巨大的空洞，我還沒有完成自己應該做的事情。」

丹津·葩默不知自己將何去何從，於是，她採取一向的態度，保持安靜，等待那個「聲音」對她說話。同時，她散落世界各地的朋友們，開始寫信邀請她前去他們的國家。她考慮美國、澳州、英國，但都不覺得很對。然後，有一位她在印度認識的美國朋友羅姆，他寫信告知找到一個理想的地方，義大利的亞西濟（**Assisi**）。他問她何不前往亞西濟，與他及他的妻子相聚。丹津·葩默從不曾到過亞西濟，但是，一旦她讀到這個名字，那個聲音就大聲清晰的響起了。她摩擦一下手指說：「就是它！」

丹津·葩默不感傷也不悲哀的準備離開她充滿福祐的洞穴。她生命中大部分的時間，從三十三歲到四十五歲的盛年時期，就在這個地方消磨掉了。但是，她並不覺得有什麼大不了。她說：「我感受最深的是，這些時光都到哪兒去了？時間似乎濃縮了。尤其是最後的三年，好像飛一樣的過去。那種感覺，最多只有四個月。」

她從容的收拾簡單的行李，向拉乎里的朋友們道別，前往義大利，這是文藝復興的誕生地，孕育西方文明得到最偉大成長的搖籃。她的人生道路走了完整的一圈，降生世界、離開世界，現在又回來了。她抵達美麗的中世紀城鎮亞西濟，亞西濟位於義大利中部安布利亞區薩巴西歐山（**Mount Subasio in Umbria**）的山腰，她到達時天色漆黑，但是她立刻知道自己做了正確的抉擇。或許，山頂上風景如畫、小群聚落的屋宇使她想起了拉乎爾市，或許，聖方濟遺留下來的神聖

氣息仍然飄揚在空氣中，甚至可能是附近有一些印度教徒隱居聚會的場所，不論是什麼原因，當丹津·葩默到達亞西濟，她彷彿回家一樣。

她說：「我與亞西濟的淵源很深遠，直到今天，包括我的洞穴在內，它是我唯一想念的地方。亞西濟有一種難以言語形容的氣氛，人們很容易就能感受到它。每年，都有數以百萬計的遊客聚集在此地。這不是一個平凡的地方，它是世界和平的中心地，各種信仰之間的會議都在這裡舉辦。許多人描述在這裡的心路歷程，有著一些很強烈的轉化經驗。」

丹津·葩默搬進羅姆朋友家的樓下，愉快地開始重新發現她的西方根源。她經常夜裡獨自漫遊小鎮裡迷人狹窄的街道，覺得十分的安全。她探訪著名的聖方濟墓地，兩座古羅馬長方形皇宮建築其上，精緻美好的壁畫，尤其是出自文藝復興初期畫家喬托（Giotto）的作品，令她讚嘆不已。她攀登高山，驚奇的發現了另一個洞穴，這是聖方濟曾經居住的地方，他熱誠的向神禱告，讓他瞭解耶穌所受的痛苦，不但他的手與腳都出現了標記，甚至顯現出真實的釘痕。丹津·葩默在亞西濟居住的五年之中，她培養出對聖方濟真切的奉獻，當洞穴附近沒有遊客時，她在其中冥思許多小時。

她說：「這個洞穴與我的洞穴比較起來，顯得非常的特殊。因為洞穴上面有一座教堂。但是，這真是太好了！洞穴外的樹上還有鴿子，牠們是聖方濟當年向販鴿者買來繁衍的後代。我愛聖方濟與動物的故事。你可知他有一隻蟬，他還與蟬對唱呢。他是一位非常生動活潑的聖人。」

丹津·葩默曾經說過，在她的多生多世之中，曾經做過基督教的僧侶，她透露說：「當我在修道院中，感受非常的強烈，簡直是似曾經歷過的感覺。閉關式的修道團體，總使我感覺親切。我想，大概是基督教傳統失去成長的空間時，我決定前往東方。這種想法是合理的。」

她曾經度過漫長嚴格的清修生活，如今，她開始放鬆，接受幾項享受。她學習吃麵食，培養出對卡布其諾咖啡與義大利鮮奶油蛋糕的嗜好。但是，她表示自己最喜愛的食物還是米飯、蔬菜與木豆。她觀賞錄影帶，特別是一九四〇年代的黑白片。她甚至沉浸在朋友的龐大圖書館與音樂選集之中，她好像一塊乾海綿，盡量吸收自己的歐洲傳統。她說：「我所有西方的部分好像都破裂了，它需要得到治療，重新恢復完整。」

她准許自己開始閱讀小說，轉向法國的作家與帶有宗教情節的故事，譬如安柏特·艾可（**Umberto Eco**）的《玫瑰的名字》（**The Name of the Rose**）。她閱讀所有能夠找到的中古時代歷史故事，她以研究佛法同樣徹底的態度，致力於這項新的學習。她對聖方濟生存的十二與十三世紀，特別的感到興趣。她解說：「當時，人們對知識有高度的熱情，經常有學術性的辯論，許多知識來自阿拉伯人與猶太人，並且逐漸發現希臘文明。同時，托鉢的僧侶制度開始產生，社會上有許多偉大的聖人與藝術家。」

同時，她埋首於基督教聖人與哲學家的自傳與作品中，譬如阿微拉的聖德瑞莎（**St Teresa Of Avila**）、十字架聖約翰（**St John Of the Cross**）、湯姆斯·阿奎納（**Thomas Aquinas**）、沙漠之父（**The Desert**

Father)、湯姆斯·默頓 (Thomas Merton)、斐羅卡利亞 (The Philokalia)、東正教經典，以及其他許多的著作。當她閱讀這些作品，她加深了對自己昔日所放棄宗教的體會，同時，對自己西方的身分不由自主地產生了一種新的認識與驕傲。

她說：「大部分西藏人視我們如野蠻民族，他們認為我們擅長發明汽車，但是沒有內在的品質。因此，我們缺乏真正的文明。從某種層面看來，這種想法是非常剝削的。正如基督教傳教士前往國外，貶低他們遭遇的其他文明，認為他們的文化才是唯一真實的東西。」她繼續說：「我開始發現這種想法是不對的，我們不只是麥當勞與可口可樂，我們擁有不同凡響的哲學、藝術與精神傳承。西方思想非常的繁複，我從宗教來觀察，發現它一無所缺。佛教對修道的分析，對於一個像我這樣的人而言，依舊是最清楚與完整的。但是，當我發現不同的宗教提出了相同的洞見，雖然它用的是不同的方式，我還是覺得非常好。瞭解這件事是非常重要的。」然後，她帶著譏諷加上這段話：「很有趣的是，當佛教初傳到西藏，印度人也認為西藏人是野蠻民族。他們不願意將寶貴的佛法交給西藏人，因為他們怕西藏人把佛法搞得一團糟。」

最重要的是，丹津·葩默從音樂中發現了樂趣，音樂餵養了她個人長久以來忽略的部分。她沉醉在古典音樂家的樂曲中，巴哈、韓德爾、海頓，以及她最喜愛的莫札特。她坦白說：「發現莫札特是一件極其美好的事情，我完全地愛上了他。從某種層面看來，這是十分深奧的一件事，它非常的滋潤我。我想，我的心田裡某個地方，已經變得非常乾涸。」

丹津·葩默或許有知，或許無知，她正在平衡東方與西方、苦行與色欲、孤絕與群性，這使她的性情變得比較圓滿。如此，她追隨的正是新近找到的良師益友：十三世紀德國偉大神祕主義者麥斯特·艾克哈（**Meister Eckhart**）的忠告，他在文章中說：「當一位冥思者正處於冥思階段，他連做事的念頭都應該避免。但是，當他離開冥思階段，他應該讓自己忙碌起來。因為，沒有人能夠永遠冥思下去，也不應該如此。活躍的生活使冥思生活得到一個喘息的機會。」

此時，丹津·葩默的人生中的另一面也開始展開，對未來有更深遠的影響。不久，基督徒風聞她住在亞西濟，他們對於這位長久獨自閉關的女士感到非常有興趣，希望親眼聽聞並見到她。她的努力超越了他們的教派嘗試過的任何事。她得到邀請參加研習會演講，一度並獲得來自梵蒂岡議會浮凸文字的邀請函，請她到台灣參加教派間的會議並發表演講。她並得到研習班與女修道院的邀請，為他們舉辦專題討論會，她將自己曾經做過的事情，清楚教導這些閉關式的教派。丹津·葩默愉快的接受了這些邀請，她已經很容易接受不同教派間的對談，並且很快就知道如何運用自己的知識與基督教的冥思方式得到交流。但是，這事進行得並不如所想。

她說：「有一次，在一個天主教寺院，他們告訴我彌撒將於早晨五點開始，於是，我準備參加。然而，當我到達教堂，只有一、二個人在那裡。我問大家都到那裡去了，原來他們都在一個特別為我的冥思課程準備的小房間裡。當我走進去，發現所有鞋子都整齊排在門外，所有寺院的人都盤腿坐在地上。他們設置了一個放著佛像的聖壇，還有鮮花與水，他們問我這樣擺置是否可以，我告訴他們：「非常可愛，謝謝你們。」

她說：「他們只有興趣學習佛教，他們曾經學過，也見過達賴喇嘛，很希望多瞭解一些。我想鼓勵他們做基督徒的冥思，但是他們一點經驗都沒有。他們告訴我，天主教派教導內心生活的大師非常少，因此，年輕人都離開了。年輕人尋找獲得內心平安的方法與靈修的道路，使生命富有意義。修女與僧侶認為如果他們能夠找回自己，他們將引導年輕人，給予他們所追尋的東西。」

「他們需要修道的方法，因為他們失去了自己的方法。他們尋求指導，他們應該做什麼，不應該做什麼。他們描述冥思過程中可能發生的問題，應該如何面對這些問題。西藏方式非常的理想，因為它不需要任何特殊的信仰結構。每個人都能利用它，包括心理學家。於是，我告訴他們應該如何，他們坐在那裡點頭。事後，一位年長的卡美利教派（**Carmelite**）修女對我說：「如果早幾年有人教導我如何冥思就好了，它好簡單。」

丹津·葩默與修女們在一起也是非常的歡喜。她們交換穿道袍的方法。丹津·葩默把自己的生活說給修女們聽，修女們也解說她們的生活。雖然她們有不不同的地方，對於相同習慣的部分，彼此都感到喜悅。她也從修女學到一些修行的不同方式，對她後來幾年也非常有幫助。基督教兄弟會對丹津·葩默同樣非常的感謝，他們邀請她隨時到他們的寺院做長期閉關，她溫和的謝謝他們並拒絕了。

一天天過去，人們開始聽聞她的名聲，她的影響力也傳播出來。她被邀請前往羅馬、義大利北方、安布利亞（**Umbria**）、狄仿（**Devon**）、波蘭等地演講。她在波蘭參訪了奧施威茲（**Auschwitz**），親眼看見這

個發生過許多人類苦痛的地方。她說：「其中最使我感觸的是看見那些被送往瓦斯室的人們的照片，許多人睜著明亮的眼睛，模樣很美麗。有些人甚至面帶微笑。這使我感覺非常的難受。」

雖然西方文化使她覺得受用良多，但是，她絲毫沒有放棄佛教，也沒有忘記冥思。她每天持續修練，並做過幾次短期閉關。她想都還沒想到的就捲進一項與建修女院的計劃，這座修女院是為西方佛教比丘尼所設立，地點靠近比薩的珀麥亞（**Pomaia**）。她參加一個夏季課程時遇見這些比丘尼，她從這些比丘尼身上，回想起自己初出家時的悲慘經驗，因此十分同情她們的處境。她說：「這些比丘尼沒有自己的居住地方，沒有人照顧她們。僧侶有自己的僧院，他們沒什麼問題，但是，比丘尼卻從一個中心遷移到另一個中心。這對她們的靈性發展一點好處也沒有。」

稍後，她得到一個機會，隨同羅姆參加前往西藏岡底斯山（**Mount Kailash**）朝聖的團體，她緊緊把握住這個機會。她從未去過西藏；這個帶給她目前生活最強烈動力的搖籃地。岡底斯山被視為最神聖的朝聖地，它坐落於西藏西邊的遙遠地區，是地球上最孤絕的地區之一。佛教徒與印度教徒都尊崇岡底斯山是藏密世界的最中心地點。岡底斯山頂峰高達二萬一千呎，空氣稀薄，那兒居住的神祇都得到度母的看顧。丹津·葩默初次從歌文達（**Govinds**）喇嘛啟發人心的著作《白雲飄處》（**The Way of the White Clouds**）中得知這座神秘的山脈，她就想去岡底斯山，但是，她從沒認真想過自己今生就可以達到這個目的。

她說：「我終於到了西藏，這真是不可思議的事情。我這一生中

花費了多少時間，思考與閱讀與西藏有關的東西。西藏的環境完全符合我的期望，但是，當我看見它被中國共產黨破壞的部分，我同時覺得很忿怒。有些大寺院已成為廢墟，這真令人感到非常的悲哀。」

朝聖團僱用了四隻犛牛背負他們的帳篷與炊具，他們則採取比較時髦的方式，搭乘小卡車。這趟旅程費時十天，因為沒有道路可循，沿途又非常艱難。當丹津·葩默終於到達了，她覺得很值得。她說：「岡底斯山非常美妙。我們必須在暴風雪中經過一萬八千呎的多瑪通道，才能到達目的地。我與羅姆都精疲力盡，迷失了方向。這時，出現了一隻大黑狗，我們餵牠一些濕餅乾，牠帶領我們下山。我們高興得不得了。這是非常特殊的事情，充滿了很大的祝福。我們花了兩天半的時間，環繞岡底斯山一圈，在這個神聖的地方做大禮拜。有些西藏人在一天之內就做完大禮拜，他們早上三點起床，晚上十點鐘就禮拜完畢了。有些人一個月做二十到三十回的大禮拜。有些人做滿念珠一百零八顆數目的大禮拜。有些人花費大約兩個禮拜的時間，一路上不停的做大禮拜。山石的道路非常的冷硬，這不是容易的事情。」

她繼續說：「鄰近的瑪納薩洛發湖（Lake Manasarovar）也非常的特別，我在那裡慶祝五十歲生日。羅姆堅持在湖中沐浴，於是我也進入湖中。我差點死掉。湖水是結凍的，外面還吹著冰寒的風。你同時必須把湖水喝下去，否則不算數！」

她遇見了遊牧民族，這些溫和的人群仍然依照幾千年來的方式生存。她聽見他們表達了對達賴喇嘛的渴望，看見他們的貧窮，但是，她覺得他們比西藏人民過得還好些，西藏人民每天都遭受到中國共產黨霸政的羞辱。她說：「西藏人民受到這麼多的苦難，我對他們不屈

服的精神感到十分驚奇，同時，他們在這種惡劣的環境中還保持著愉悅的態度。」

她說：「來到此地是受祝福的事情，它是我的巔峰經驗之一，雖然，我得了高山症，頭痛欲裂。但是，我有一種成就感，這是我長久以來的夢想。」

然而，她已經不再有渴望。雖然她與西藏及藏傳佛教的聯繫可能是最強烈的，但是，她現在是一位西方人士，同時，她還發現了西方的音樂。當她身處西藏西域的殘石之間，崇高神秘的岡底斯山的陰影庇覆著她，她聽著莫札特的音樂。她熱切的說：「不。論你前往任何地方，都可以攜帶著莫札特。它對我而言，是完美的音樂。它不可思議的動人，帶給我極大的喜悅！我的沙漠島嶼唱片幾乎全部是莫札特。如果你能想像天堂音樂，那裡一定有莫札特的樂曲。」

她同時渴望著一些合理的食物。她說：「我對油膩的麵條已經反胃得不得了。我渴望吃米飯與木豆。」她的家鄉已經不再是西藏。

丹津·葩默真切的相信亞西濟是她度餘生的基地。她心存此念，用他人奉獻給她的金錢，在朋友家的土地上，開始建造一棟兩個房間的小木屋。她希望繼續閉關，她當然沒有忘記對完美的追尋。她的建屋計劃已經開始進行，忽然間，建屋的准許被撤銷了（這種突如其來的作法，正合義大利的風格。）丹津·葩默的生命，再度被命運，還是「因果」（業力）所插手左右。或許，她已經準備好要定居下來，但是，佛陀戒命出家弟子最理想的境況是「出家而無家可歸」，這種歲月對她來說，似乎還有很長的一段路。她有許多的工作必須完成。

1 3 遠見

一九九三年三月，丹津·葩默以一名資深比丘尼與新銳老師的身分，被邀請來到北印度的達蘭沙拉市。這個位於希馬查·帕地西（Himachal Pradesh）的前英國山區駐紮地，現在是達賴喇嘛與他的流亡政府的基地。丹津·葩默來到此地參加第一次的西方佛教會議，目的是討論佛法傳到西方的問題。有二十一位來自歐洲與美國的佛教主要傳承代表與她一同參加，還有來自西藏不同教派修行高深的喇嘛們。討論的內容繞著老師的角色、東西方心靈的差異、倫理道德準則打轉，忽然，「女性在佛教中扮演的角色」的題目跳了出來。

這項討論由一位引人注目的德國在家女性蘇維亞·薇茲（Sylvia Wetzel）主持。看得出來她暗暗的吸了一口氣，才邀請達賴喇嘛尊前與眾多的權威者隨同她一起觀想。「請你想像自己是一位男士，來到一個佛教中心，你看見一幅畫，畫上是美麗的度母，她的身邊圍繞著十六位女性阿羅漢，而你也有機會看到十四世的女達賴喇嘛，她的十四次轉世，全都是選擇女性的身體。」她繼續說：「你被修行非常高深的女仁波切所環繞，她們外貌美麗、強健，又有學問。然後，你看見比丘尼走進來，她們充滿信心，直言無諱。接著，你看見比丘跟在她們身後進來，他們非常害羞膽怯。你聽說所有的傳承喇嘛都是女性，佛像也是女身的度母。」

她提醒大家：「請記住你是一位男性，你接近一位喇嘛，覺得有點不安全與不舒適，你問：「為何這裡都是女性的象徵，女性的佛陀？」女喇嘛回答：「別擔心，男性與女性是平等的。嗯，幾乎是平等的。」

在一些經典中，的確有男性是次等的說法，但是，這難道不是事實嗎？當所有精神、哲學與政治的領袖人物都是女性，身為男性確實是比較困難的。」

「這位男弟子是非常真誠的，他走向另一位喇嘛，這位喇嘛來自大乘佛教，他說：「我是一個男人，我如何才能夠與這些女性圖像認同？」女喇嘛回答：「你只需要冥思空性就可以了。在空性中，沒有男人，沒有女人，沒有身體，什麼都沒有。一點問題也沒有！」

「於是，你走向一位藏傳佛教老師，你說：「這裡全都是女人，只有我一個男人，我不知如何與她們認同。」她回答：「美麗的空行，你是多麼的美好啊，你對我們這些修行人是多麼有用處啊，你幫助我們提升拙火的能量，你身為男性是多麼受祝福的一件事；利益女性修行者獲得開悟。」

這段話非常的無禮，但是蘇維亞以一種非常可愛的方式表達，每個人（包括達賴喇嘛）都笑了。達賴喇嘛說：「現在，你讓我看見事情的另一個角度。」事實上，蘇維亞說出了世紀以來數以百萬計的女性的心聲。除了歡笑聲，二千五百多年來的精神性別歧視與對女性的厭惡，這個隱藏的大水壩開始爆發了。

其他人開始參加發表意見，有一位美國比丘尼圖敦·周仲（Thubten Chodron），她是重要的佛教老師與作者，她談到自己在佛教團體中遭遇隱藏的偏見，削弱了她的信心，使她的修道受到嚴重障礙。她宣說：「只要我們的痛苦得到承認，我們都會覺得好過多了。」

有一位同情她們的男性禪師發言：「這是對男性一個很好的挑戰，看見這個問題並接受它。」

美國藏密僧人圖敦·潘迪發表他的意見：「當我翻譯有關受戒儀式的經文時，我覺得非常的震驚。經文說，即使是最資深的比丘尼，都必須坐在最初學的僧人後面，雖然她受的是具足戒，但是，這項受戒的基礎（指她的身體），卻是次等的。我想：「證據就在這裡。」我曾聽說這種信仰，但是我從未發現證據。我必須在法會中讀這段經文。說這事使我感到很難為情，我對自己代表的組織感到羞恥。我不能瞭解，這位資深的比丘尼為何不站起來離開？如果換了是我，我會離開。」

英國南傳佛教僧人阿姜亞瑪索（**Ven Ajahn Amaso**）也發表意見：「看見比丘尼不能得到與僧人同等的尊敬，這是令人很痛苦的事，彷彿一根箭刺到心裡。」

然後，輪到丹津·葩默說話，她天生口才好，侃侃而談自己的故事。「當我剛來到印度，與一百位僧人同住寺院中。我是唯一的比丘尼。」她停頓了幾秒鐘，讓大家瞭解以下這句話。「我想這就是我最後前往洞穴獨居的原因。」每個人都聽懂她的意思了。「那些僧人都很和善，我沒有遭遇性騷擾或是那類的麻煩，但是，很不幸的，我是活在一個女人的身體中。這些僧人明白告訴我，他們祈禱我下一世能夠有好運生為男性，我就可以參加所有寺院裡的活動了。目前，他們對我這個次等的女性身軀並不懷抱著什麼惡意，我的過錯並不算太大。」

她把握機會，繼續開炮，將隱藏心中最大的問題說出來，她揭露西方僧團的情況，尤其是她在義大利結識的比丘尼們。「喇嘛爲一些人剃度出家，這些人在缺乏訓練、準備、鼓勵、支援與帶領的情況下，就被丟入世界，而人們期望他們遵守誓言、修練佛法，並且主持佛教中心。這是一件非常困難的事情，我感到驚奇的是，這些西方僧侶一直維持這種身分。當他們脫下僧袍還俗，我倒不驚奇。他們開始時懷抱著極大的熱誠、純潔的信仰、奉獻的精神。漸漸的，他們的動力減退了。他們受到挫折，理想幻滅，卻沒有人幫助他們。達賴喇嘛尊前，這是實情。這是非常困難的情況，而佛教歷史上從未發生過這種事。

「過去，僧團組織是堅固的，它得到培育與照顧。但是在西方，這種情況並沒有發生。我真正不明白這是爲什麼。僅有的幾座寺院，大部分是南傳佛教，它們經營得很好，但是，比丘尼得到什麼？坦白說，幾乎什麼都沒有。但是，我抱著希望結束這段話，我爲世上稀有珍貴的純淨出離生命祈禱，願僧團這顆明珠不被丟入我們漠然與輕視的泥沼裡。」

丹津·葩默從心底裡，發出這聲慷慨激昂、令人不能忽視的呼喊，當她說完，會場裡面一片肅靜無聲。現在，沒有一個人發笑。至於丹津·加措，這位智慧如海、被藏民視爲慈悲觀音菩薩化身的達賴喇嘛，他坐在那裡，臉孔埋在雙手中，安靜的流淚。幾分鐘後，他抬起頭來，擦拭他的眼睛，溫和的說：「你十分的勇敢。」稍後，資深的喇嘛評述，這份坦率實在很難能可貴。從這個觀點看來，這項會議進行得好像家庭聚會一樣，每個人都將心中的想法坦白陳述。

丹津·葩默的生活已經很不同凡響了，這次演講，帶來更進一步

的轉捩點。她已經站起來並且大聲說話（而且是面對大人物），但是，她彷彿知道言語是不足夠的，抱怨這個制度是一回事，去做一些事是另一回事。如果一位覺得被錯待的女人不能採取行動，誰又能夠呢？她在達胡西市的比丘尼生活所留下來的不快樂，現在被運用成為積極的目的。她等待了幾乎三十年，但是，一點也不嫌晚。女性的心靈解放時代來臨了。丹津·葩默將扮演領導的積極角色。這與她所珍愛的隱士生活似乎相差很遠，但是，對她仍是非常的合適。她完全瞭解女性在靈修道路上所面臨的困難。她曾經受苦，瞭解不能獲得靈修的滋味，以及受到挫折的沉重壓力，但是，這一切的苦痛，如今似乎都顯示出它的目的。

她說：「我想，這就是我在這個時代裡生為女人的原因。」

她開始安排在菩提迦耶舉辦一場西方比丘尼的會議，她們可以公開提出自己的難題，交換不同的觀點，培養一種她們迫切需要的團體與支持的感覺。接著，她加入一個人數很少、誠心修道的女性團體，她們熱烈討論比丘尼如何能夠接受具足戒。丹津·葩默非常瞭解這對於比丘尼在社會上的地位，以及提升她們的自尊心是很重要的。然而，這是一個微細的、複雜的問題，它被世紀以來寺院的官樣文章、迂迴的神學辯論、多重固守的男性偏見所綑綁。它需要許多年的毅力與溫和的勸說，才能推翻既存的制度，並說服在高寶座上的喇嘛們變動。但是，這項運動至少開始了。

當這些計劃開始進行，丹津·葩默再度打算回到嚴格的閉關生活中，又有人向她提出另一項計劃。這項計劃比較接近她的心願，但是更加難以達成，就是為她所屬的竹巴，噶舉派系（**Drukpa Kargyu**）

的比丘尼建設一所女性寺院。早在七〇年代，坎初仁波切就對她提起這個想法。他約略指向茂密的康加山谷，這是他自己的大吉鎮寺院所建立的地方，他說：「你可以在這裡建立一所比丘尼寺院。」當時，丹津·葩默不能接受，這個理想太偉大卻又不可能實現。如今，她年紀大了，已做完十二年洞穴的閉關又回到世界上。這可能是正確的時機。

丹津·葩默希望幫助西方佛教比丘尼建立一所寺院，這項計劃未能實現。她瞭解西藏比丘尼非常迫切需要幫助。她們與西方比丘尼一樣無處可去。大家忙於為逃難僧人重建寺院，她們被遺忘了。因此，她們落入在寺院為僧人煮飯的命運，或是回家過著專心家務的日子。這種情況十分可憐，丹津·葩默感到非常悲哀。

她說：「這些比丘尼非常年輕有活力，她們有很強的奉獻心與熱誠，然而，她們獲得的鼓勵很少。她們的態度很開放，不可思議的用功。她們從康區（Kham）到岡底斯（Kailash）一路大禮拜過來，這是幾百哩的路途，接著，她們繞著岡底斯山做大禮拜。她們根本不把這當做一回事！這是一種對修道徹底的奉獻精神。」她繼續下去：「少數比丘尼即使想辦法獲得一些哲理的訓練，因為她們身為女性，還是處於不利的形勢。我知道有一位比丘尼設法贏得聲望很高的印度薩那斯（Sarnath）大學的入學許可，雖然她名列前茅，兩年後還是遭受退學，因為校方認為她身為女性，已經學習足夠了，任何更多的學習，都是一種時間與金錢的浪費。」

但是，建設比丘尼寺院是一項龐大的計劃，丹津·葩默對此仍然感到戰慄。它將需要多年的計劃、組織、全球性的努力，更直截了當

的說，它需要私人的投資。這都不是她所擅長的。她所擅長的是閉關，閉關對她來說是容易的。當她正感到猶豫，遇見一個基督教僧侶，他是一位有智慧的人，他指出，困難的選擇，永遠都帶來更多的成長。

丹津·葩默回到亞西濟，接下來的幾個月，她陳列出自己希望創辦的寺院的計劃。第一項與最重要的是，這是一個女性可以徹底發揮靈修潛能的地方。它的目標仍然是女性的開悟。它將成為女性達到完美靈修的地方。它不只是教導女性那些宗教規條，而是將她們轉變為女瑜伽士，在內心真正獲得真理。唯有智慧的女性（相對於有知識的女性），她們才能掌握真正的靈修力量，因此，她們能夠碰觸並轉化他人的生命。

她唯一知道具備這種能力的女性就是拓炯瑪（**Togdenmas**），她們與拓炯極為相似，拓炯是大吉鎮的偉大瑜伽士。拓炯瑪修行的方式是根據十二世紀密勒日巴的大弟子惹瓊巴（**Rechungpa**），這些修行方法是特別為女性修行人設計的。這些著名的方法能夠使女性立地成佛。即使在充滿開悟方法的西藏，惹瓊巴的方法仍然被視為特殊。但是，自從共產黨佔領了西藏，拓炯瑪就消失無聲了。然而，這一切沒有完全失傳。丹津·葩默知道居住在印度大吉鎮的老拓炯，他們握有寶貴的古老教導的鑰匙。如果她能找到合適的比丘尼加以訓練，珍貴的拓炯瑪傳承或將得到重建。

她思索說：「這些教導是不可思議的寶貴。它們是一把活火炬，必須由活的方法傳遞下去。如果不能在拓炯逝世前辦成這件事，這些教法很可能永遠消滅。一旦沒有人修習這個傳承，它就結束了，不能得到恢復。如果我能找到比丘尼修練這些方法，它將帶給未來人類莫

大的利益。」

她開始將自己的計劃現代化。這所比丘尼寺院將名為道久迦薩林（**Dongyu Gatsal Ling**）（意指「真實傳承的喜悅叢林」），接收十七歲到三十歲已經接受普通教育的女性。她不打算經營一所孤兒院，或是一所小學。剛開始只能接受十至十五位女性，確保有一群受過良好訓練的中堅分子，她們將來能夠擔任教育的工作。第一步計劃完成，人數可以增加到一百或二百位比丘尼。因此，尋找二、三位資深的比丘尼是非常重要的，她們將是年輕女性的模範與老師。

前五年的訓練將包括研讀經典與邏輯，並且熟習特殊的儀式修練與宗教崇拜儀式。比丘尼並將學習英文，這是基礎課程之一。當這些功課都完成了，那些具備資格並希望繼續學習的比丘尼，將接受拓炯瑪訓練，這是比丘尼修院存在的目的。

丹津·葩默對西方人也沒有忘記。除了比丘尼修院，她將建造一所國際閉關中心，全世界的女性都可以來到這個有益的環境中，與思想相似的女性一同修練。道久迦薩林比丘尼將教導基本佛法並傳授冥思方法。然而，她們如果希望獲得拓炯瑪的訓練，必須接受所有必修的學校教育、心理適應，並且能夠說西藏語（這是修院的國際語言）。目前，深入的覺悟仍然來自古老的西藏傳統修練方法，沒有別的道路可以遵循。

除了寺院大學與國際中心，還有一座寺院、個人閉關小屋，以及供男女訪客暫住的客房。

丹津·葩默在心中構想藍圖，她搜集自己曾經教導的歐洲基督教團體，產生一些革命式的想法。她將革除西藏世紀以來由私人贊助的傳統制度，僧人與比丘尼的財源都是來自家庭或富有的贊助者。她指出，這是一種不公平的方式，它不但製造了競爭與狡詐（僧侶比賽誰獲得較多），同時製造了一種世俗的心態，使人們的注意力離開靈修。她建議道久迦薩林的比丘尼努力獲得經濟獨立。她們將工作一段時間，透過商業技能學習謀生（大吉鎮的兄弟寺院可以提供她們充足的學費）。這種方式將使她們經濟穩定、財務獨立、解除不斷尋找資金的焦慮。大家合作也將創造出和諧的氣氛。所有金錢將聚集起來共同使用，每位比丘尼將獲得道袍與食物，每週得到小額零用金購買私人用品。這種方式將革除競爭心態。

她的想法不只於此。「雖然將有某種的階級制度，但是，它將不太明顯。資深的比丘尼將擔任老師，但是，所有工作都是輪流的。每個人都必須洗碗盤，尊重僕役工作，它與擔任老師是同樣的重要。我將教導她們，專心的在院中掃地是一種靈修。廚子可能比老師更不可缺少！如此，每個人都瞭解彼此的問題，我希望這是個和諧的寺院，在這個環境每個人都得到開花結果。」

世代以來，女性尋道所遭受的眾多批評之一，就是她們沒有能力和諧相處。男性認為，她們爭吵、惡毒、不能和平共存，因此，她們的靈修專注力被嚴重的削減。他們說，這是西藏比丘尼寺院無法興盛的原因之一，不能與偉大的寺院相比較。

丹津·葩默的看法：「這是完全的沒道理。女人數千年來一直很合作。我注意當女人為一項計劃合作，能量非常高，一種非常特別的

能量。女性喜歡參加全是女性的閉關，當我們從事內心的靈修，獲得圓滿的感覺，我們相處得很好。女性喜歡互相做伴。我的姨媽與女朋友們到巴黎，把我的姨丈留在家中，她們都玩得很開心。我不認為惡毒是女人的本性，有時，男人也相處得不好。」

她繼續敘說積極的計劃，她將介紹哈達瑜伽（哈達瑜伽對她的長期閉關幫助很大），減少長時間的靜坐，幫助身體成一直線以利靜坐。對於西藏比丘尼而言，任何種類的體操都是新奇的主意。丹津·葩默說：「瑜伽非常的合適，你不需要器材，也不用太大的空間，而且它相當的莊嚴。這或許會遭受一點阻力，但如果從頭開始就正確介紹，應該沒有問題。我想這是非常重要的。」

丹津·葩默想得愈多，這所寺院愈加成形。當她確定了自己希望的做法，她將這項方案呈現給大吉鎮寺院所有修行人，其中包括年輕的坎初仁波切。當她報告完畢，她說：「時至今日，比丘獲得的幫助非常多，但是，女性也非常需要幫助。女性必須自助，這是很重要的事。女性必須有信心做老師，然後，她們能夠自己自足，不需要倚靠男人。而且，女性需要女老師，一些她們能夠談話的女性。這些女老師能夠從女性的觀點來瞭解她們的問題。我真心相信女性能夠獲得開悟，她們只是缺少機會。因此，這是我想做的事情。創建這所寺院，我不但為自己的喇嘛服務，因為這是他最初建議我做的事，同時，我也為傳承與女性服務。這是我今生能夠做的最重要的三件事。」

有一個附帶的重要條件，就是無論如何她都不想出任寺院住持。她表示，她將建立寺院並加以經營，然後，她將回到自己這生所選擇的道路，冥思靜修的道路。

大吉鎮的修行人聽完她的陳述，使她驚奇的表示完全同意。他們給予她所有的祝福，開始進行這個計劃。唯一的問題是，他們都是難民，正努力重建自己的社區，他們沒有多餘的經費，因此，她必須全權處理這項計劃。他們說，這是一件困難的事情，但是，她不應該灰心。他們已經做了觀察，預言道久迦薩林比丘尼寺院將會實現，並且得到很大的成功。

然而，這實在是一項雄心很大的計劃。這項計劃的成功，需要多重的因素，似乎是完全的不可能。包括土地、建築許可、建築計劃、磚、膠泥、各行專家、金錢。唯一容易的是尋找住在寺院的人們。丹津·葩默居無定所、一文不名，她脫離工作場所與世俗生活已經長達三十年。但是，這不是一些使她不能嘗試的理由。她一向很有膽量，對佛、法、僧一直抱著信心，投注了畢生的精力。如今，她走上一條最意想不到的道路，擔任國際性的募捐角色。她計劃只要有人邀請，她就前往做佛法演講，希望聽眾席中有人丟幾文錢在她乞討的鉢中。

14 老師

在一些意料不到的轉變中，丹津·葩默發現自己被推入老師的角色。這種奇怪的發展不在她的計劃之中，她也並不特別喜歡。她被孤獨與內觀所呼召，但是，建立一所使女性獲得開悟的特殊寺院，它所需要的金錢，使她必須這麼做。她需要成百上千的金錢，購買鄰近大吉鎮的土地、以及磚與膠泥。她唯有旅行全世界，從一個佛教中心到另一個中心，從一個有興趣的團體到另一個團體，將三十年來密集內觀所儲備的智慧，施與大眾，獲得捐款。這是一個緩慢又痛苦的過程，而每一項活動都是自由樂捐性質。雖然，丹津·葩默花費了幾週、幾月、幾年的時間演講，她保持著不受擾亂與不著急的態度，對於每項捐款，不論它是五元或是五千元，都給予同樣真心的感謝。這項工作的緩慢與龐大，並沒有使她感到憂慮。

她思索著：「修行高深的喇嘛已經祝福了我的工作，並說它將得到完成，因此，我有信心，我會繼續做下去。」然而，這種生活方式的巨變還是使她迷惑。「我自己也搞不清楚怎麼會捲入這種事情，如果有人幾年前告訴我，我將旅行全世界募捐金錢，我一定認為他們瘋了。」她說著，手臂繞頭身體向前傾。「但是，如果我不做這件事，誰來做呢？而且，這是報答我的喇嘛的慈愛方法。」

雖然，她的道路有些轉變，但是，她的生命河水依舊流動，她穩定的活在主流中。她一如往昔的降服於它，順隨希望她前去的方向。她的每一個腳步都是得到帶領的。她對達賴喇嘛慷慨陳辭後的第二年，一九九四年，她來到新加坡。剛開始，事情進行得不太好。她隨

意的選擇了新加坡，事先沒有做任何準備。沒有人知道她的來臨，也不知她是誰，她也完全沒有自我宣傳的經驗。正當她開始覺得沒有希望，她巧遇一位名叫王碧麗的中國女友。這一定是非凡的重逢，因為，王碧麗前晚做了一個非常清楚的夢，她在夢中看見丹津·葩默被穿著美麗絲衣的空行母環繞。在夢中，有個聲音說：「現在是你幫助女性的時候了。」丹津·葩默告訴王碧麗她建造寺院的任務。這個夢實現了。王碧麗採取行動，安排了數百場的演講。從新加坡開始，丹津·葩默旅行東南亞，來到馬來西亞、台灣、汶萊、香港、沙勞越、印尼、高棉、菲律賓，然後她前往英國與法國，再到美國。她在美國四處行走，華盛頓、西雅圖、紐約、馬里蘭州、佛蒙特州、夏威夷，並且沿著加州海岸上下來回。然後，她回到亞洲，重新開始這趟旅程。每一回，都有某人接管籌辦一場聚會，不缺乏集合的場地，也不缺乏參加的人群。她每到一處，人群聚集，消息傳播出來，這位英國女人花費了十二年時間在喜馬拉雅山洞穴裡冥思，人們好奇的希望親眼看見這位非凡的人物。許多人也渴望瞭解，如何用言語形容這種經驗。

人們並沒有感到失望。雖然，丹津·葩默並不想站在台上，但她證明自己是一位有鼓舞力量的老師。她不用筆記、沒有準備，她的話語從心底說出，這些言語滾動傳達出來，如水晶一般清晰。最重要的是，這些言語顯示出她成熟心靈的真實廣闊，以及她在洞穴中所成就的事情。她展示女性精粹的品質，打破抽象的理論與僵化的知識結構，放棄所有傳統的方法，直接進入事件的核心。她很有經驗、腳踏實地、非常的清澈明白。她面前的群眾欣然接受了她的，他們遇見一位能夠以流暢生動的英語傳達佛法的人，她瞭解西方心理的微細與隱藏的問題。最主要的是，她的演講來自經驗，而不是教科書。這種組合很有權威效力。更重要的是，她是穿著道袍站在講台上演說的女性，

真是令人感到非常的新奇。

這是許多人期待已久的事情。西藏喇嘛首先將佛語傳達到渴望的西方人耳中，他們的出現，經常是以精神力量鼓舞了群眾，而不是破爛的英文。美好的外在，很顯然是高貴內心境界的反射，群眾如同飛蛾迎向光明般的被吸引了。然而，如何從笨拙的傳達與虛華的文化背景後面吸取意義，需要特別的努力。困惑與問題出現了。由於喇嘛過去都是傳法給專門研學的僧侶，他們不知如何將佛法傳給居家人、職業人士，以及西方女性。唯有一些真正用功的人，他們經過長時間靜坐，或是費心學習藏文，才能深入西藏佛法的精華。

丹津·葩默的出現，使所有事都變得容易了。她從西藏冥思中心開始，繼而教導禪團體、精進的止觀修練者、基督教團體，甚至教導非宗教團體，她將自己的智慧、普通常識、辛苦獲得的洞見，施與大眾。她旅行各地、傳播影響力，聲名也隨之增高。

有一次，她來到西雅圖，一群治療學家聽說她來到此地，邀請她演講。他們相信，她的經驗能夠幫助他們負擔的沉重壓力。她說：「我們的意念好像垃圾場。我們放進去的大部分都是廢物！那些對談、新聞、娛樂，我們將它堆積起來，好像一場搖滾音樂即席演奏會。問題是，這使我們非常的疲勞。」她繼續說：「我恭喜你們擔任的工作，你們選擇它不只因為需要謀生，世上有更容易的方法賺錢。你們選擇它，因為你們有某種助人的心願。你們是給予者，給予並需要補充，否則，你們變得像空瓶一樣。我們需要給予，也需要吸收。」

她說：「當我們需要休息，通常是打開電視，或是出門、喝點東

西。但是，它們並不能使我們真正獲得休息。這只是填塞更多的東西。甚至睡眠都不能讓心念真正得到休息。爲了獲得真正的放鬆，我們必須給自己一點內在的空間。我們必須清掃垃圾場，平靜內在的噪音。爲達到這個目的，我們必須將心專注在眼前的一刻。這是一種對心念最理想的休息方式。這是冥思、覺知。心念是放鬆的，也是覺醒的。」

她向他們保證：「你們只需要五分鐘時間，將感到煥然一新，並且非常的清醒。」

她繼續下去：「人們認爲自己沒有時間「冥思」。這是不對的！當你沿著走廊走路、等待電腦運作、等待路口紅燈變綠、排一條長隊、洗澡、梳頭，你都可以冥思。你只需要專注在眼前的一刻，腦海裡不要做各種評論。開始時，你一天選擇一件事，做那件事的時候，專注在眼前的一刻。早晨喝茶、剃鬚子，你決心真正專注在這件事情上。一切都是習慣。目前，我們習慣不專心。我們必須培養專注在眼前這一刻的習慣。一旦我們開始做到它，所有的障礙都消除了。當我們專心一意，不會做任何批評，這是一種非常直接的經驗，它很清醒、鮮明。」

每當她得到機會演講，她都強調，人不必模仿她的方式過靈修生活。她說：「冥思不只是坐在洞穴中十二年而已。它是每日的生活。除了生活本身，你將到何處學習慷慨、耐心、道德？我在洞穴中靜坐聽著狼嚎，又能獲得多少耐心？」她強調：「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。」

她的演講充滿對經典的引述、聽聞的故事、親身的經驗、現代的

生活。「有一部電影《美國土撥鼠日》(Ground Hog Day)，這是一部充滿佛教意義的電影。內容敘述一個人必須重複度過完全相同的一日。他無法防止這種事情的發生，但是，他發現自己對待事情的方式，轉化了每日生活的經驗。當自己不再有憎恨與貪心的意念、開始為他人著想，他的生活得到大大的改善。當然，他花費了很長的時間，才領會這個道理。當電影開始時，他好比是學彈鋼琴，最後，他彈的是奏鳴曲。」

當她面對的都是佛教徒聽眾，她擴大主題，談論得更深。同時，顯現出她的智慧與學問的範圍。她說：「我們可以從兩方面來解釋「自覺」。一是「專注」，它很狹窄，好像雷射光。一是「覺知」，它的範圍比較廣大。我們可以用聽音樂來比喻。如果你真正在聽音樂，你好像被吞沒了。詩人艾略特(T.S.Eliot)說：音樂聽入深處，你不再是聽音樂。當樂音持續，你就是音樂。這是一種專注。但是，如果你知道自己已經與音樂合一，這是一種覺知。你們能瞭解這種差別嗎？當我們是覺知的，我們不但知道自己在做什麼，同時，我們知道自己升起的感覺、情緒，以及身邊發生的所有事情。

「這事簡單得使我們把它忽略了。我們認為它必須是某種更大、更壯觀的東西。你以為心靈成長是什麼？它不放光也不吹喇叭。它非常的平凡。它就在此地此刻。人們以為開悟是某種遙遠的東西，一種非常偉大輝煌的發生：它在頃刻之間轉化了一切，帶來永遠的改變。但是，事實完全不是這樣。它是一種有時平凡得讓你幾乎看不見的東西。它正在我們面前，接近得使我們沒有注意到它。它是某種任何時間都可能發生的事情。一旦我們看見它，它就在那裡。它一直在那裡，但是，我們內心的眼睛沒有打開。當所有的覺知都打通，我們就成佛

了。

「梵語的自覺是「思姆瑞提」(Smriti)，巴利語是「薩提」(Sati)，藏語是「卓帕」(Drenpa)。它們的主要意義都是「記住」。天主教說「處於一種心思集中的境界」。這是非常困難的事情。如果我們能夠保持自覺數分鐘，時間就算很長了。如果自覺與「記住」是同義字，那麼，自覺的敵人就是「健忘」。我們可以短暫幾分鐘保持自覺，然後，我們就忘記了。我們如何記住「要記住」？這是關鍵所在。問題是，我們有一種龐大的呆滯習性。我們根本缺乏記住的習慣。」

丹津·葩默尋找一個相似的例子來表達她的意思。「目前，我們好像透過一副望遠鏡觀看，景觀很模糊。當我們經驗一些事，我們是透過思想、先入為主、批判等意念。譬如，當我們遇見某些人，我們看不見他們的實在狀況。我們是透過自己的想法來看這些人，我們喜歡或不喜歡他們，他們使我們想起其他的什麼人，那些人屬於什麼種類。我們並沒有透過他們來瞭解他們。我們用同樣的態度來理解所有的事情。我們所看、吃、聽、碰觸的一切，我們立刻用自己的想法與經驗來解釋它們。

「或許，我們告訴自己：「這有什麼大不了？」它不重要。但是，我們距離真正的經驗有幾步之遠，因此，我們愈被情況所左右，愈像機器人，愈像一部電腦。有一個巧妙的形容，某人「按了我們的按鈕」，於是，我們反射性的回應。

「我們必須清晰觀察所有的事情。我們必須看見事情的真相，好像是第一次看見它們。西藏諺語，彷彿一個小嬰孩看著佛堂的壁畫。

小嬰孩不帶批判的看著色彩與形狀，他們的意念是清新的。這就是我們每日生活中應有的心境。」

丹津·葩默保證：「如果我們能夠學習做到這點，不帶任何其他色彩，我們所處的情況將自然而然的得到轉化。」

她繼續廣泛的描述各種方式，使「凡夫俗子」能夠開始獲得自覺。她的教導還是明確又非常實際。她告訴人們如何注意自己的呼吸、身體、意念。這些教導都詳細又清晰。有時，她的聲音變得活潑、有韻味，帶著一種跳躍的感覺。當她年輕時，每被一些想法鼓舞，她的音調就變得如此。

她繼續說：「人們有一種觀念，你要成為一個靈性的人，必須變得空空如也。人們害怕這種結果。但是，事實並非如此。它不代表你將不再有任何感覺；你的情感將平淡乏味。你還是有自己的身分、個性，只是你不再相信它。當我們遇見修行高深的喇嘛，他們是最真實的人物。因為存在我們心中許多壓抑的情結，他們已經消除了，而流露出心念真實自發的本性。佛陀的心念並非一片空白，它充滿了慈悲、喜悅、幽默。它輕鬆美妙極了。同時，它非常的敏感與聰慧。」

她停頓了一下，舉出一個例子加強說明。「覺知就像是一片滑浪板，如果你是一位乘滑浪板遊戲的人，你不要平靜的湖泊，你需要大浪。浪愈大，愈有趣，是嗎？密勒日巴說：「騷擾愈多，喜悅愈深。」因為，他乘著浪頭，具有技巧又能保持平衡。」她換了一個比喻繼續說。「從靈修角度觀察，做一隻兔子沒什麼好處，最好當一隻老虎。兔子很好又令人喜愛，但是牠們沒有太大的潛力做突破。老虎是非常

野蠻的，但是，如果善加運用牠們純粹的能量，這正是靈修道路所需要的。所有偉大的聖人都是非常熱情的人類。他們只是不會把熱情浪費在負面的方向。他們利用熱情為燃料，獲得開悟。」

她的這些觀點，與密勒日巴這位偉大的洞穴冥思者很相似。密勒日巴是噶舉派的創始者，他的經驗超越了教條主義。

長久以來冥思著秘傳的真理，我已忘記所有的書本與文字。

長久以來將每一項嶄新的經驗，應用到自我的靈修成長，我已經忘記所有的主義與信條。

長久以來瞭解了沉默的意義，我已經忘記如何追溯動詞的根源，以及名詞和片語的來源。

當丹津·葩默面對著程度比較高的群眾，她的演講內容更加豐富與活潑，經常轉變為生動的對談。

「有一個念頭，還有一個對念頭的覺察。覺察念頭的存在與純粹的思考，兩者之間的差別非常巨大。它太龐大了，我們經常與自己的念頭與情緒非常認同，我們就是自己的念頭與情緒。我們是快樂、忿怒、恐懼。我們必須學習退後一步，知道自己的念頭與情緒只是念頭與情緒而已。它們只是心理的狀態。它們並不堅實，它們是透明的。」丹津·葩默說出最後一句話：「人必須瞭解這一點，不與這位理解者認同。人必須瞭解，這個理解者並不是某位人士。」

聽眾沉默了一陣子，消化這些知識。丹津·葩默已經冒險進入了深奧的哲學領域。聽眾席中出現了一個聲音，他緩慢地重複，再度的思索：「理解者也不是某一個人。好困難啊！」

丹津·葩默用安靜的音調尊重的回答：「是的！但是，這是佛陀最偉大的洞見。」

發問者繼續說：「當你瞭解自己不是意念也不是感覺，你認為自己已經掌握到了。但是，你更深入下去，知道自己不是理解者，這時，你面臨一個問題：「我是誰？」

「這就是佛陀最偉大的覺悟。他了悟當我們愈進入深處，我們的意識變得愈開放與空靈。我們不再看見一些堅硬窄小的永久物體（也就是這個「我」，我們回到與所有生命聯結在一起的廣闊心念中。在我們生存的空間裡，你必定會問「我」在哪裡？「他人」在哪裡？只要我們活在相對的領域中，就有「我」與「他人」的存在。這是我們根本的錯覺。它造成我們的問題。」丹津·葩默做了結論：「因為這種錯覺，我們覺得非常疏離。這就是我們的根本無明。」

這是佛教的精華，空性是永恆的哲學，它治療所有人類的憂患。

聽眾席的對談繼續下去：「那麼，這種相對性，這種疏離感，它是我們根本痛苦的原因？它是人類在生命深處感受到的深刻寂寞？」

丹津·葩默清楚的回答：「當然是的。這種相對性創造了萬物。佛陀說，無明不是你對這件事或另一件事在知識上的無知，它是一種沒有察覺到的無知。我們創造了「我」的意識，所有其他事情都是「非我」。然後，我們對「我」想要的其他「非我」的東西產生興趣，並且厭惡所有我們不想要的東西。這是我們的貪婪、憎厭與所有其他負

面品質的出處，它們都是從這種根本的相對性誤解中產生的。

「一旦我們瞭解生存的本質是超越了意念與情緒，這種本質不可思議的廣大，與所有生命都聯結在一起，在這時刻，那種隔絕、疏離、恐懼與渴望的感覺都消失了。這是極大的解脫」

丹津·葩默如是說，聽眾必須信任她。這是所有宗教中的聖人發現的神秘真理。當自我被丟棄，一種合一的喜悅產生了。

當所有人都在品味這種境界的整體意義，丹津·葩默又停頓了一下。「我們沒有得到開悟，因為我們很懶惰。」然後，她引用自己在洞穴中發現的最大的「失敗」。「沒有其他的理由。我們不想費神回到現在，因為，我們被意念的遊戲迷惑。如果一個人真正希望出離，它並不是放棄外在的東西譬如金錢、家庭，這些都是容易做到的。真正的出離是放棄我們所溺愛的意念，所有快樂的回憶、希望、白日夢、腦海裡的喋喋不休。我們將它們放下，面對現在，這才是出離。」她的言辭更加熱切起來。

「實在的情況是，我們說希望獲得開悟，但是，我們並不真心。我們並不是全心全意的希望獲得開悟。我們自私的認為開悟是多麼的好、舒適、愉快。但是，我們無法丟下一切努力達成。我們在一分鐘之內就可以做到，而我們不做。因為我們太懶了。我們被恐懼與昏沉所阻礙，我們的意念非常的遲鈍。這就是我們需要修練的事情。每個佛教徒當然都瞭解這些事情，因此，我們為何不開悟呢？我們不能怪別人，只能怪自己。所以，我們無法脫離這個娑婆世界，因為，我們永遠找得出藉口。我們應該將自己喚醒，佛教的道路就是覺醒。然而，

繼續睡覺的欲望非常的強烈。不論我們口裡怎麼說願意覺醒幫助眾生，我們並不真心。我們喜歡做夢。」

這些衷心的話語，帶來更大的效果。因為，每個在場的人都感受到她的話語是出自親身的經歷。

丹津·葩默曾經在美國加州妙爾海灘（**Muir Beach**），帶領名為「山羊道」（**Goat in the Road**）的佛教團體，這是美國最古老的佛教團體之一。這個研習會名為「如何打開心房」。她對這個题目的感受特別強烈。因為她曾經訪問幾個新創的西方佛教中心，覺得非常的不溫暖。她說：「當我走進去，氣氛非常沉重，十分冷淡。我的意思是，他們談論許多的慈悲與菩提心，但是，他們的心中沒有真正的仁慈，甚至對彼此都沒有。有些事情不大對勁。佛法沒有發生作用。我遇見一些人認真研究與修練佛教許多年，他們還是被同樣的事物牽絆。」

她坐在滿室的聽眾面前，試著補救這種情況。「我們與修行之間經常有一種基本的分裂，修練停留在我們的身外。西方人很難放下自己的思想，我們只是以頭腦來接近冥思，因此，我們落入相對狀態，一個主體與一個客體。修行必須落實到心中，必須進入我們的深處。然後，沒有了主體（我）與客體（冥思）。我們變成了冥思。這時，產生了一種非常深層次的轉化。

「目前，我們觀看著自己的心，看入自己建立的觀想。我們需要學習落實到心中，這是我們的真我存在的地方。當我們指明「我」，我們指的是自己的心，不是自己的頭腦。這是一種本能。問題是，我們不能做一個躍進，成為冥思本身。因此，我們無法轉化。慈愛之心

應該是非常自發的，我們連想都不必去想它。它不是一種理論或一個理念，它是你感受到的東西。心房的打開是一件真實的事情。」她說完，彷彿如同在做一個懇求。

接著，她帶領群眾做一個短暫的冥思。她盤腿坐著，眼睛閉起，雙手合成杯形放在膝上。幾秒鐘內，她的面上顯現一種平靜福祐的神色，唇間也露出淺淺的微笑。冥思顯然很有用處，至少對她是如此的。

她每到一處，人們都等待得到更多她的智慧、更多機會看見她。他們排隊見她。有一回，她在紐澤西州的麥迪遜市與人們面談，每個面談間隔十五分鐘，連續了六個小時。人們詢問私人的問題、事業的困境、精神的迷惑、憂心、悲哀。她幫助每一個人，傾聽、給予勸告、握著他們的手、感動的哭泣。她看來不疲倦，也沒有失去耐心。有一個女人問，如何在軍隊的工作與剛接觸的佛教非暴力信仰之間獲得協調。一位年輕的比丘尼傾吐自己在團體中得不到支援的不快樂。一位圓面孔的僧人只想告訴她自己的心路歷程。一位住在加州的中年女人說自己剛花費十年時間做心理治療；學習不要為母親的酗酒負責，怎麼能夠期望她負擔眾生的福利？有一位男士憂慮藏傳佛教教導地獄道的可怕，希望丹津·葩默告訴他死後究竟是怎麼回事。丹津·葩默的回答，顯示出即使她埋首佛教幾十年，還是保持獨立的思考。

她說：「有一次，我抓住機會問一位喇嘛，按照他的定義，我一定要到地獄去了。他笑著拍我的背，「不要擔心，我們這麼說，只是要人們守規矩。」老實說，我不認為這種方法有效果。我們對地獄的說法已經很難消受。用地獄故事來恐嚇人是反效果，它只是使人們想要放棄！」

她繼續說：「喇嘛們描述死後的狀態是一種對我們今生行為的獎賞或處罰，這個階段維持了一段時間，直到我們再回到人間，重新培養自己的靈性。這好比我們在今生儲蓄金錢，然後在下一生花掉，然後，我們必須再回來，開始繼續存錢。但是，我覺得唯心論者的想法比較有意義。他們同時相信，你死後可以前往許多不同的空間，在那裡你遇見與你想法相似的人們。唯心論者強調，你死後可以幫助比你是不幸的人們，這種行動創造了進一步的心靈進化。這是我們得到進化的方法之一，即使處於心靈的境界，仍然可以培養愛與慈悲。」

發問者聽完，如釋重負的離開了。

不但在聽眾席的人渴望見到她，一些有基礎的老師面對將佛法傳播到西方的挑戰，也好奇的希望知道她的深度。「山羊道」的創始人依凡·蘭德（**Yvonne Rand**）就是其中之一。她是美國擔任領導地位的禪師之一，並爲了佛教的女性地位熱心發言，她對丹津·葩默特別有興趣。

依凡說：「我很感謝她是一名女性，同時，她很有信心將佛法的重點以一種人們能夠瞭解的方式傳達出來。她非常的有天分。她也不感情用事。我很喜歡這點。」她繼續說：「如今，女老師迅速地增加，當大家以一種不分宗派的方式做更多的合作，將獲得更大的信心。這種合作是一種富有高度創意的過程。」

加州的帕登·卓瑪（**Palden Drolma**）喇嘛說：「丹津·葩默不是平凡的人物。我想她生來就具有純淨的心念。」帕登在美國跟隨卓越

的卡魯仁波切完成了三年的團體閉關，獲得了「喇嘛」的頭銜。她曾邀請丹津·葩默到她初創的蘇卡悉地基金會(Sukhasiddhi Foundation)演講，這個基金會位於舊金山的米爾谷(Mill Valley)。帕登繼續說：「對我來說，丹津·葩默的一生都是很有啟發性的。她做了三十年的比丘尼，這件事本身就是一項成就。她的奉獻精神令人敬畏。你從她身上，可以看見佛法真正發揮了功效。她是個溫暖、自然的人，我在她身上感覺不出太多的自我。她同時是一位超凡的、清晰的老師，她以一種非常直接與有意義的方式表達佛法。因此，許多人希望聽她演說，我們不得不回拒許多人。」

丹津·葩默的教學毫無疑問是成功的，她有許多的追隨者，她的名聲愈益高漲，諷刺的是，只有她自己沒有被這個新創的事業深深打動。她很容易就能夠變成一位上師，這是個顯而易見的地位。但是，這根本不是她所想要的工作。

她坦白承認：「我不喜歡它。它不帶給我快樂。當我在教學，我的心中有個小聲音「你在做什麼？」因此，我想這可能是不對的。當然，我遇見許多平常見不到的人們，每個人都非常和善，陌生人都變成朋友。同時，我處於不同的情況中，透過回答問題與教學，也學到許多事情。事實上，我經常覺得自己學到的比受教的人更多。我用新的方式來觀察事情，很有益處。但是，這不是我想在餘生中做的事情。」

目前，她繼續做這件事。她有一份工作，有一份需要必須被滿足。其他的女性尋找開悟，她必須回應。她發了菩薩願「幫助所有苦難眾生得到解脫，將他們安置在安樂的地方。」她做這些事，心量闊大了許多，她原先以女性身分尋求自己的解脫，如今幫助其他女性達到相

同的目標。丹津·葩默是西方世界中首先發現佛法的人物之一，她出家爲尼，居住冰雪覆蓋的喜馬拉雅山，她已經五十歲了，仍然擔任開路先鋒的工作，依舊領先前進，這一次，她的規模更加宏大。因此，她一點也不著急，只是偶爾嘆聲氣，繼續前進。

15 挑 戰

丹津·葩默從一個山頂洞人，變成了乘坐噴射機的人。她從完全靜止不動，現在開始以瘋狂的速度環遊世界。她原先沉默不語，如今連續幾小時不斷地說話。她從最簡單的生存方式，如今接觸到二十一世紀的萬事萬物。她於一九六三年前往印度，如今又重返世界，這個地方已經非常的不同。她親眼看見生活的壓力、沒有安全感、失業，以及無家可歸的新現象。她讀到犯罪率的升高、暴力的增加、毒品的問題。她目睹朋友們爲了趕上時代必須不斷的加快腳步。她注意全世界各國政府爲了經濟理論放棄爲大眾服務的原則。如今，人們必須付出高價獲得安靜、空間、時間與沒有被破壞的社會生態。在這個愈益物質化的社會中，她親身體驗非常需要精神的價值。

她說：「世人太饑渴了。雖然在拉乎爾的生活很艱苦，但是生命很豐富。在此地，人們渴求生命中一些真正的意義與深度。當人們的感官無法得到滿足，他們要求的更多。因此，人們變得野心又沮喪。他們覺得凡事都是徒勞無功的。你獲得了所希望的一切，然後呢？社會給你的解答是不斷的獲得，但是，它帶給你什麼？我在四處看見隔絕的狀態，這與孤獨毫無關係。這種隔絕是疏離的心態。」

還有些事情比丹津·葩默自身的故事更加值得注意。一九九〇年代中期，西方世界剛度過與佛教的初戀期，進入一種比較冷靜與成熟的態度來觀看這個複雜、奇異的宗教。佛教如暴風雨般席捲了西方世界，這已是無須辯駁的事情。來自歐洲、美國、加拿大、澳洲、紐西蘭，屬於各種年齡階層與職業的有思想人士，他們對佛教訊息的深奧

與傳法喇嘛們的品質感到敬畏。因此，佛教中心（尤其藏傳佛教）在全世界迅速增加。但是，蜜月結束了。早期的弟子們，他們經過三十年的研究與修練，開始觀看這個移植到異域的宗教的實際與人性的一面。瑕疵顯現了，矛盾產生了。東方風俗或許禁上對宗教組織與領袖的直接批判，西方人有言論自由的權利，沒有這種顧忌。當丹津·葩默與世界開始接觸，佛教的一些層面正被公開與顯著的挑戰。這些挑戰隱射著丹津·葩默所選擇的生活方式。

第一個被提出檢驗的題目就是上師。上師被視為真理的守護者、正確無誤的指導者。藏傳佛教並視上師與佛陀無二無別。祈禱辭說：「上師是佛，上師是法，上師是僧。」這種論證是合乎邏輯的。佛的心念是絕對與無所不知的，而上師是以肉身活在人間。西藏人有一種譬喻，佛好比太陽，太陽威力無邊、照耀萬物。但是，太陽無法讓一張紙燃燒起來。因此，你需要一支放大鏡，它能夠導引能量。上師的意義也是如此。然而，對任何人而言，這都不是一個穩定的地位，何況這些上師來自遠方，又處於異國人士與奇怪的風俗中。不可避免的，有幾位上師很快就在大眾的喧嘩聲中，從高座上跌落 了下來。

周陽·創巴（**Chogyam Trungpa**）仁波切是丹津·葩默的良師與老友，當他剛從西藏抵達英國，他們就相遇了。創巴仁波切於一九八七年逝世，許多醜聞才開始曝光。他不但經常酒氣熏天的坐在寶座上，並且與幾位女弟子有性關係。雖然他的傳承沒有規定必須獨身，但是他引起了很大的混亂。許多學生學習他的榜樣，也開始喝酒。有幾位和他發生關係的女性表示，她們的生活因他的漁色而被毀滅了。這些聲名狼藉的事情傳出不久，立刻又傳出他揀選的繼承人；在美國出生的湯姆斯·瑞奇（**Thomas Rich**）（法名歐澤·天津）（**Osel**

Tendzin)，他不但隱藏得了愛滋病的祕密，而且傳染給一位女弟子，她是他許多不知名的女弟子愛人之中的一位。

一日一蓋子被掀開，其他受害的團體也開始整肅他們的上師。有一位女性提出一千萬美金的訴訟，控告一位非常受歡迎的西藏老師不正當的性行爲。這個案件後來在庭外解決，但是，這位老師的漁色行爲已經傳遍了整個佛教世界。（然而，在達蘭沙拉的西藏人實在不能相信一個女人敢揭發一位喇嘛，他們不接受這個插曲，說它是政治陰謀。）禪師承認，在他們的團體中，許多分子都有不正當的性行爲。英國女作家瓊安·坎貝爾（June Campbell）在《空中旅行者》（*Traveller in Space*）中，侃侃而談她與修行高深已故的卡魯仁波切的秘密戀情。她描述這個私下的戀情，是多麼的迷惑與其有破壞性。傑克·孔非爾（Jack Kornfield）是美國著名的佛教老師兼作者之一，他的說辭更增加這事的複雜性。他曾經訪問五十三位禪師、喇嘛、印度宗教家，以及他們的資深弟子，談論他們的性生活。他發現，「鳥兒做這事，蜜蜂做這事，大部分上師也做這事。」他繼續說：「正如我們文化中任何團體的分子，他們的性方式也是各種各樣。異性戀、雙性戀、同性戀、拜物教徒、陰部露出症患者、主張一夫一妻制者、一夫多妻論者。」他指出，東方靈修者的想法，並不比其他人特殊。但是，這種說法沒什麼幫助。問題在於，上師應該是絕對可靠的，而這是濫用精神權威與力量。

面臨這種揭露，達賴喇嘛公開表示震驚。他表示：「這對佛法造成極大的傷害。佛法應該利益眾生，這是它唯一的目的。當你認真檢視這種可恥的行爲，必須歸咎於缺乏內在的力量，而且，它顯示出佛法與生活之間有矛盾。佛法沒有得到適當的吸收消化。」然後，他宣

佈唯一解決這種悲慘狀況的辦法，就是請所有違法者離開。他聲明：「我們必須說出這些人的姓名，讓大眾知道這事，不再視這些人爲老師。」

整個西方佛教世界，包括抱著理想剛接受佛教信仰的人，被一次又一次的揭發所擾亂。事實上，有數以百計的跟隨者，他們對西藏老師非常的滿意，他們找到了道德、智慧與慈悲的最高準則。有一些創巴仁波切的弟子甚至爲他辯護。

派瑪·周仲（**Pema Chodron**）是一位卓越的美國比丘尼與老師，她擔任加拿大新斯科亞省剛坡寺（**Gampo Abbey**）的主持人，她在佛教雜誌《三法輪》（**Tricycle**）中聲明：「我的老師沒有遵守道德規範，我對他的忠誠沒有動搖。他讓我看見心念的本質，我永遠感激他。創巴仁波切用盡所有的方法教導我，人永遠不能說事情是對還是錯。他所有的教導，都是領導人們脫離對某種安全感的執著，拒絕一種分界線。然而，我們總是與自己的本性衝突。老師說了一些事情，每個人都照著做了。有一段時間，他抽香煙，每個人都開始抽菸。然後，他停上抽菸，大家也跟著停上。這真是可笑。」

但是，這些堅守信仰的人，他們是沉默的大眾。那些抱不平的人製造所有的噪音，這些醜聞使佛教原先非常乾淨的形象被污染。一些接觸到墮落上師的人們，衝向精神病醫師（或是新聞媒體），訴說他們的忿怒與疑惑。尤其是那些能言善道被解放的新女性，她們特別的吵鬧，宣稱這又是一件男性力量剝削與背叛女性的例子。

這些人是有道理的。雖然，任何信仰的老師與弟子從事性活動，

從倫理道德的觀點看來都是可疑的，在藏傳佛教的範疇內，這更是一件被議論的事情。藏傳佛教有所謂的密法，它是靈修伴侶之間合法的性交合，據說它可以激發雙方達到更高層次的成就。因此，當你被上師揀選為這種神秘交合的伴侶，它確實將你變成一名非常特別的女性。在許多情況下，這是非常難以抗拒的。當你視上師為佛，你如何加以拒絕？

丹津·葩默回到世界，正面臨這種暴風雨。上師在碼頭上，被美國評論家稱為「這個可憐的官能失調的模範」。這就是丹津·葩默一生靈修的支柱。在她的心目中，上師是修道的中心。坎初仁波切就是她生命最重要的人物，這些年來，她在洞穴中唯一懷念的事情，就是坎初仁波切。他逝世多年，她對他的回憶，仍然能夠使她忍不住的落淚。丹津·葩默以冷靜、不執著的眼光研察這件事。她宣道：

「一位喇嘛做出不名譽的事情，當然造成非常大的傷害。它製造出競爭、嫉妒、祕密、混亂。我聽說一些喇嘛有女眷，或是有一、二個秘密情人。在這種情況下，女性應該感覺羞辱與被剝削。這也是一件虛偽的事情。喇嘛以僧人面貌出現，事實上卻不是。我不瞭解這如何能利益佛法或眾生。如果一位沒有誓守獨身戒的喇嘛公開自己的伴侶，並與伴侶維持正當穩定的關係，這種情況與前述的情況是非常不同的。」

丹津·葩默十九歲時遭受創巴仁波切的性侵犯，她曾經一笑置之。她與創巴仁波切一直保持友誼，她並沒有用高道德標準來看這件事。但是，她清楚的說：「有些女人對於成為喇嘛的「伴侶」非常得意，在這種情況下，她們應該自己承擔責任。有些女人只知道以這種

方式與男人發生關係。我有時覺得，女性應該脫離這種犧牲者的心態。」她繼續說：「我們同時需要瞭解這些喇嘛所處的奇怪情況。他們在寺院環境長大，與數百位想法相似的男人生活在一起，如今，他們發現自己到了一片陌生的土地，在西方團體中是唯一的喇嘛。他們無人作伴也得不到忠告，他們被忠心的弟子圍繞，弟子只想討好老師。西方世界非常強調性，我相信許多喇嘛對一些表態解釋錯誤，這些女性對喇嘛的接近十分認真，使喇嘛感到驚訝。這其間有許多會錯意的地方，帶來普遍的困擾。」

根據她的推斷，目前發生的許多問題，因為西方人缺乏經驗與教導，不知如何找到真正的上師。他們也不瞭解一位真上師的功用。東方上師是一件時髦的事情。西方人渴望精神領導，任何領導都非常好。因此，他們的天真與敏感使他們很容易變成誤解的犧牲品，在某些情況下，遭受精神與性的剝削。根據丹津·葩默的經驗，尋找上師確實是一件非常特殊的工作。

她解說：「在西藏，大家都知道當你遇見根本上師，彼此都有一種瞬間的認識，立刻產生一種信任。你的內心裡知道。在西方，問題在於人們遇見的可能是一位有魅力的喇嘛，一股奉獻的心情湧出來，他們以為這就是了！即使人們在過去世與西藏有淵源，再遇見他們的喇嘛的機會卻非常小。他們的根本上師可能在任何地方，甚至已經死去了。中國共產黨入侵西藏後，大部分修行高深的喇嘛都消滅了。過去，尋找上師比較容易。如今，喇嘛們都在自己的地區轉世，你很有可能再找到自己的上師。」

她繼續說：「許多西方人對上師都有錯誤的想法，他們以為如果

自己找到完美的上師與完美的教導，他們立刻就開悟了。他們相信上師將帶領他們走每一步路，但這簡直是尋找媽媽，事實並非如此。一位真正的上師是幫助人成長與覺醒。上師的真正功效是介紹你認識心念未生前的本質，上師與弟子的關係是一種互相的承諾。弟子應該視上師的行為完美如佛、聽從上師的言語、實踐上師的教導。喇嘛承諾帶領弟子直到獲得開悟，不論它需要花費多少世的生命。這種情況，含藏著它的榮耀與毀滅。如果你遇見一位真正的喇嘛，你永遠不會被拋棄。反之，你將面臨各種剝削。」

達賴喇嘛對於分辨真假上師自有一套，他說：「你應該「偵察」他或她至少十年。你應該傾聽、檢查、觀看，直到你確信此人真誠的。目前，你應該對待他或她如同一個平凡的人類，將他們的教導如知識一般接受。最後，上師的權威由弟子賜予。上師不出外尋找弟子，弟子必須請上師教導與領導。」

丹津·葩默還有其他一些想法，尤其有關喇嘛提出發生性關係這件事。她建議：「有一個判斷真上師的方法。如果他追求年輕漂亮的女人，也追求又老又醜的女人！」她繼續說：「如果他是一位真喇嘛，他看所有的女人都是空行母，不論她們是年輕或年老、胖或瘦、美麗或醜陋，因為他的眼光是單純的！如果你遇見一位真上師，你永遠都可以說不，而不覺得關係遭受破壞。一位真上師即使覺得密法對弟子是有益處的，他提出要求時，也能瞭解如果女弟子拒絕他，不至於破壞他們的關係。任何女人都不應該在上師的權威與弟子的服從心態下，同意這件事。這份瞭解應該是：「如果她希望這麼做，很好。如果她不希望，也很好。」如此，她得到一個選擇與一種尊敬。然後，這就不算是一種剝削行為。」

她接著說：「事實上，真正的密法結合是極為稀少的。我曾經請問坎初仁波切，「既然性瑜伽可以迅速達到開悟，為什麼你們都是僧人呢？」他回答：「它確實是一條捷徑，但是，你幾乎需要成佛，才能修練它。」一份真正的密法關係，其間一定不能有淫欲的感覺。然後，性器官一定不能流出任何液體。你必須學習將這些液體經由中脈送達頭頂，同時，你做著非常複雜的觀想與呼吸練習。這些都需要高度控制自己的身體、語言、意念。甚至那些已修練吐默多年的瑜伽士，他們仍需要一、二次的生命，才能完成性瑜伽。因此，這些西方的密法週末假期，可能讓你過了一段好時光，但是實際用處很少！」

雖然外界有這麼多的指責、不信任、普遍的不安，但是，丹津·葩默對坎初仁波切的感覺，卻片刻都不曾動搖。她強調：「我可以說，坎初仁波切是那個我可以完全信任的人。我的生命中最大的祝福之一，就是我從來不曾懷疑他是一位上師、是我的上師。他對我的帶領是絕對的正確，我沒有看見任何需要疑問的事情。他永遠完全的無私與充滿智慧。」

然而，對許多西方佛教徒而言，上師已經被嚴重的傷害。不只是這些謠言破壞了他們的地位，同時這是時代的問題。時值二十一世紀初，一些人認為上師與弟子的關係是一種自然的發展。他們認為，上師的形象是父權制度下的產物，父權強調的是組織與階級制度。隨著女性精神力量的提升，父權社會的歲月迅速到了終點。

安德魯·哈維（**Andre Wharvey**）是前牛津大學學者與詩人，他花費多年跟隨不同信仰的卓越大師，尋求心靈的真理，其中包括幾位

著名的喇嘛、在印度建立聚會所的畢迪·革理芬（**Bede Griffiths**）神父，以及印度女上師米拉聖母（**Mother Meera**）。安德魯在近日一個電台訪問中，侃侃而談自己近日的感受：「我非常感激自己與老師的關係，但是，我終於瞭解，在這種關係中，弟子可能被僵化，變得非常幼稚，沒有能力應付世界。我們看見許多曾經受尊敬的人，其實是充滿了缺點。如今，我們嘗試獲得一種新的瞭解，一種老師與學生之間關係的新模式。我相信在接下來的十年到十五年，將有戲劇化的轉變。我們將不再執著於天神下凡與大師的古老東方幻想。這種幻想太輕易了。我們需要某種能夠直接給予我們力量的東西。」

這些新思想家建議上師應該是心靈的朋友，他們並不宣稱自己是開悟的，不希望人們視他們為絕對正確，不要求他人的完全服從。他們跟隨尋道者的身邊，陪伴他們前進。這是一種適合西方文化的民主方式。丹津，葩默對此表示同意。她或許獲得了與上師之間難能可貴的經驗，但是，她是非常幸運的，而且這是極不尋常的事情。

她說：「坦白說，我認為目前在西方學習佛教，更重要的是依靠好老師，而不是上師。老師與上師不一定是相同的事情。上師是一種非常特殊的關係，但是，你可以有許多的老師。以藏傳佛教創始人第十世紀的阿底峽尊者為例，他擁有五十位老師，每位老師都有足夠的能力帶領他。而我們也完全有能力帶領自己。我們擁有內心的智慧。人可以無限期的延遲修練，等待神奇的碰觸將自己轉化。或是完全相信一些具有領袖魅力的人，不加分辨他們是否為合適的人選。我們應該做的只是繼續修練。如果你遇見某位老師，內心感覺有一種很深的聯繫，很好。如果沒有，佛法也是永遠存在的。如果你停止跟隨上師，也沒有什麼益處。你最好對佛、法、僧有所瞭解。」

如同過去發生在基督教僧人之間的問題，喇嘛之間爆發的性醜聞，使人對獨身守戒產生極端的懷疑。這個問題，丹津·葩默有很深的感受，這是她非常困難的選擇。時至今日，獨身守戒還有它的意義嗎？這是否為可能的事情？這仍是一件令人渴望的事嗎？丹津·葩默對此沒有懷疑。

她堅持：「獨身守戒仍然是非常重要的事情。它是有道理的。它不但讓你的身體得到自由，同時清醒你的心念。當你不強調性關係，你的能量將被導入另一個更高的方向。它同時解脫你的情緒，使你培養對每個人的大愛，而不只是對家庭與一小圈密友的愛。當然，這不是每個人都能做到的事情，因此產生了問題。有太多的男人成為佛教僧人，因為出家是一種好生活，而他們也有奉獻的心。達賴喇嘛曾經公開表示，一百名僧人中，只有十位是真正合適的人選。

「根據我的觀察，許多天主教會僧侶處於非常困難的情況。我認為他們應該有結婚或不結婚的選擇。對於一些人而言，擁有親密關係將有很大的幫助，他們可以學習婚姻的律法，再給予他人這方面的建議。西藏有許多非常不可思議的結婚喇嘛。喇嘛的意義只是上師，不一定代表僧人。甚至到了今天，許多喇嘛都有婚姻，譬如薩迦·崔金（**Sakya Trizin**）與頂果·欽哲（**Dilgo Kheyntse**）仁波切。他們非常年輕就開始修練，經過幾年的閉關，才開始有一個伴侶。他們經常在上師的指點下做這件事，與妻兒同住在寺院中。他們很和善，因為他們有妻子與女兒，對女人很瞭解。他們也能夠重視女性的觀點。你不必獨身，獨身只是對許多人有益處罷了。」

丹津，葩默注意到自己仍在洞穴時外界發生的性革命，她怎可能忽視它？當她回到世界，世上充斥著赤裸的、纏繞的身體；在廣告板、電視、電影、報紙、以及每條大街報攤的雜誌上。性的禁忌真正解除了。爲了證明這點，大家前所未有的討論、展示、傳播著性。T恤上列印著保險套的標識，性工業取代了賣淫業，人們不再「做愛」，他們「享受性」。貓王艾維斯·普里斯萊（**Elvis Presley**）的時代，一張唱片就使年輕人顫抖到脊骨，那種歲月如今已是非常的遙遠了。

丹津·葩默說：「西方無疑沉迷於性，認爲你活著不能沒有它，如果你沒有性，你是偏差的，將遭受反對。這真是荒謬：我認識一些生氣蓬勃又有成就的人，他們一直保持貞節。」她繼續下去：「當我觀看大吉鎮的僧人與社會人士，他們在形體與精神品質上的差異非常的驚人。僧人看來健康、清明、快樂，社會人士經常看來十分憔悴與黯淡。當然，這是一種概括的說法，但是，卻相當的恰當。你可以從他們的眼神裡看出差別。」

她補充說：「我記得自己剛到達胡西市，不久，來了一位印度高官，他對我說：「你是個屬世的女人，可是，那些僧侶要到哪裡去得到它？」我天真的問：「得到什麼？」他說：「我已經有八個小孩，我還是不能沒有它。那些僧人看來爲何那樣快樂？」他覺得很不可思議，獨身守戒的僧人看來那樣的健康。你應該看看那位高官，他看來真是落魄不堪；我也看過許多基督教僧侶，他們遵守清規，他們絕對沒有偏差，也不困擾。特拉比斯特修會的修道士非常長壽，他們只吃蔬菜與乳酪。」

一九七七年，丹津·葩默已經獨身守戒達三十三年。當她二十一

歲，曾經做了徹底的決定，生活中不再有任何形式的性接觸與性滿足，不再有任何形體親密的安慰，這一切都是出於修道的呼喚。如今，她仍然相當的孤獨。從最好的角度，這是很英勇的，從最糟的角度，這是違反自然的。那個鞋跟鑽洞擁有一群男朋友的女孩子，她到哪裡去了？丹津，葩默說：「我想她已經變得包容了。我愛音樂，我喜歡觀賞美麗的藝術，我喜歡置身於美麗的景物中，我喜歡與朋友在一起，喜歡笑。這些都是在我本性中感官面的表達，我不再像以前那麼嚴肅，我也不再視「那個女孩」為一種威脅。」

她對於自己的獨身守戒，並沒有遺憾。「我覺得非常好！如今，我對男人就是沒有那種想法。他們知道，說我是他們遇見唯一不帶來性意念的女人。不論是好是壞，這就是我。我有許多男性朋友，我也喜歡男性的陪伴。事實上，我愛男人，我覺得他們非常有趣（我也愛女人，發現她們也非常有趣。）身為比丘尼的喜悅之一，就是能夠與男性在某些方面的關係更加深入，因為他們不覺得被威脅。他們能夠與我談話，告訴我一些或許不能告訴其他人的事情。其實，我已經不再想到他們是男性還是女性。至於身體的感情，這是在寺院歲月中遺漏掉的部分。如今，這種需要已經離開了。如果人們希望擁抱我（美國人經常如此），沒有問題。但是，他們如果不擁抱我，也很好。正如麥斯特與強森（**Masters and Johnson**，一對西方男女以他們的姓氏為名稱來報導與研究「性」。）所做的結論，性是人生樂事之一，但是，它當然不是唯一的樂事。它也不是最重要的事。在我的看法，人生中除了性關係之外，還有許多其他的事情。」

除了性，還有其他必須面對的挑戰。譬如：獨身守戒與上師。當丹津·葩默為傳播佛法而旅行全球，那些新弟子開始試驗性的組織「西

方佛教」，將佛陀智慧的精華從東方的包裝取出，使它適合西方的文化。這比起先前吸引媒體注意的聳動事件，是更加寧靜、更具有深遠價值的革命。它與佛教歷史也完全的配合。歷代以來，佛教從一個亞洲國家旅行到另一個。佛教思想很有彈性，它改變自己的色彩、形式多變，配合所處的環境。因此，日本佛教與斯里蘭卡佛教非常不同，依序類推，斯里蘭卡佛教與泰國、緬甸、越南、藏傳佛教又非常不同。在表相下，基本真理是相同的：輪迴的痛苦，以及必須尋求解脫之道。如今，經過了二千五百年，佛教潮流無法阻擋的到了西方，並且碰觸到歐洲、美國、澳洲的海岸，這些國家各有獨特文化與心理背景。每個國家都賦予佛教不同的特性。

如今，資深的學生開始重寫禮拜儀式，嘗試運用對西方聽眾比較有意義的語言，吸取西藏意象與言語的強烈象徵性質。他們開始教學，尋找一些方法，將古老的真理變成現代化的內容。這是一件微細的事情，需要緩慢地仔細選擇，不讓嬰兒隨著浴缸裡的水一起被拋出去。同時，具有最大影響力的西方思想，開始以一種有生命的方式接枝在東方宗教上。這不但是東方與西方的相遇，也是西方與東方的相遇。提倡社會服務的精神，將慈悲化為行動（不僅只是靜坐）。佛教救濟院與臨終療養服務院如雨後春筍，還有癲瘋病診所與收容無家可歸者的地方。佛教中心進行減輕壓力的靜坐、諮詢輔導服務、吸毒與飲酒過度的課程。並且提供西方心靈大師的智見，如容格（Jung）、弗洛伊德（Freud），以及其他心理治療家。他們為佛法增加新鮮的意義。這種過程展開了，一種新形式的宗教正在成形。這是令人興奮的時代。

丹津·葩默沒有其他的選擇，她只能與藏傳佛教最純粹的形式結

合。她帶著迷惘觀看逐漸的變化。「我相信西方將對佛教有一些非常重要的貢獻。西藏是一個非常獨特的環境，他們創造了一種對西藏非常理想的佛教。但是，佛教如今在西方面臨的情況，很明顯是非常的不同，佛法必須改變。這種改變指的當然不是佛法的要義，而是它呈現的方式與重點。

「我認為巧妙的包容一些心理學的原則，將非常地有意義。我也喜歡一種參與社會的想法，真正的走出來幫助他人，不只是在靜坐墊上思想這件事。這是運用實際的作法把心打開，它很適合西方世界。事實上，它與佛法並不抵觸，它一直都存在那裡，只是有點蟄伏。當佛法與人們的某種心理狀態產生共鳴，佛法有了不同的相貌。如果佛法將適應每個國家，這是一種絕對必要的過程。

「但是，如今還是非常早的時期。佛法經過數百年的時間才在西藏生根。我們還沒有西方佛教。直到一些西方人前去求法，將佛法吸收消化，再以一種適合西方人的形式傳回，佛教才可能在西方生根。目前，我們所處的階段，彷彿是西藏人前往印度取經，以及印度大師訪問西藏的時代。西藏人只能慢慢將佛法轉化適合他們自己，正如泰國人與緬甸人曾經做的。西方人最終也要這麼做，但是，它必須發生得非常自然。」

然而，丹津·葩默的故事中，卻是西方女性主義的發生，帶來了最有趣的獎賞與最尖銳的挑戰。

1 6 洞穴修練是否必要？

當丹津·葩默秘密的前往洞穴，固執的追尋完美之道，西方女性正在世上忙碌進行著她們自己的革命。當她離開洞穴，這些女性已經做了重要的襲擊，進入男性公開與私人陣線的大本營，並將她們堅定有信心的眼光，轉向男性佔據的最後城堡，就是宗教。佛教也不得倖免。佛教雖然沒有「天父」可供爭論，它相信的是沒有性別之分的絕對境界，但是，佛教與世界上所有重要的信仰一樣，是由男性以男性法規在男性是絕對領袖的時代所設立的。但是，時代迅速的改變，舊制度被新制度取代。這些新與強大的女佛教徒，開始質詢一些古老傳統非常主要的基本法規，而這些都是丹津·葩默所忠實跟隨的規則。新起的女佛教徒開始要求佛陀有比較女性的面貌。

這些問題都很尖銳，範圍很廣。男性體系制度已經存在數千年，它的結構是領導人在頂端地位，其他人以扇形排列於下，形成三角形狀。為何不把領導人放在圓圈中間，其他人以等距離圍繞於外？禮拜的地方為何永遠是線形的建築，而不跟隨比較女性原則的圓形與螺旋形？為何不把養育的品質包括在修練中？為何永遠描繪超越物質世界的理想，卻不多強調身體與具體化的神聖性？塵世生活為何不能與非物質世界一樣的神聖？為何不能更加尊敬人際關係？為何神聖繪畫中的女性伴侶永遠都是背向觀眾？因此，隱約顯示出她們扮演的角色是次於男人。事實上，她們與男性伴侶在靈性開發的過程中，是同等的重要。

相關於丹津·葩默的求道，她們發問：洞穴修練是否必要？

她們認為，洞穴屬於男性的特權，對於有孩子、配偶與必須顧家的女人而言，造成嚴重的不方便。男人可以離開家庭，如同佛陀當年的行爲，從事長期的獨修、增進心靈進步的機會。女人卻不能夠，或是不希望這麼做。母親的天性，帶來世上所有的生命，包括佛陀、基督，以及其他所有的聖人，爲何視這種天性爲妨礙？她們說，洞穴（或是森林茅屋）呼召人們完全的放棄世界，這是一種佔優勢過久的父系社會理想。

如同其他領域的女性主義者，靈修女性表示她們也希望得到一切，包括心靈與家庭、洞穴與爐灶。爲達到這項目的，她們開始發起包容孩子與家庭的修練。她們視情緒治療爲一種冥思方法，而不是修練的敵人。她們採取行動，修改禮拜的儀式，以及禱辭與儀式中歧視女性的語言。她們回到根本，廚房洗碗槽比起靜坐的大殿，或是遙遠的喜馬拉雅山洞穴，同樣是獲得開悟的好地方。這是革命式的作法，保證將佛教的面貌永遠改變。

美國女性蘇純·亞里安尼（**Tsultrim Allione**）是這項運動的先驅人物。她於一九七〇年出家，四年後還俗，結婚生子。她寫了一本書《智慧的女性》（**Women of Wisdom**），這是首先讚美女性主義在佛教中地位的書籍之一。稍後，她在科羅拉多州帕哥達泉設立了度母曼達拉閉關中心，她依照前所未有的、實驗性的提高女權方式設計。她的背景，最能瞭解兩種不同的生活方式。

我與她在西雅圖一間閣樓談話，她在當地發表演說與放映幻燈片，內容是近期訪問印度與尼泊爾的女性聖地。她說：「我還俗的原

因，當時我是美國唯一的西藏比丘尼，感覺非常隔絕與缺乏支援。我正二十五歲，我有性欲，獨身生活開始使我感覺被壓抑。結果，我在一年的時間內，從一名比丘尼變成母親與作家。這種經驗很強烈，對我絕對是最好的決定。我從原先所有時間屬於自己，變成沒有時間給自己。我曾經想要克服嫉妒、忿怒，以及所有負面的情緒，如今，這些情緒全部丟回我的面前。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，不把它掩蓋起來。如果我一直當比丘尼，我可能變得很自大，以為自己已經超越它們。」

蘇純·亞里安尼在五年內有了四個孩子（其中一個孩子於嬰兒期死亡），這份經驗，使她駁斥「當母親妨礙靈修進步」的僵硬權威說法。她說：「我們應該自問，什麼是心靈的開悟？母性的衝擊，正如愛與犧牲自我的力量。覺悟是由男性所界定的，因此，它們是一些「高高在上在外」的事件，它們不是具體化的經驗。母親的天性，是一種不執著。身為母親與居家者，你具備一種真正瞭解人類處境的特質，出家人反而無法獲得。身為母親，我經常從幻覺中清醒過來。我選擇自己如何失敗，而不是如果我失敗了。」

她毫無疑問認為洞穴修練是沒有必要的。「我相信女人可以在家庭得到開悟。這是密法所有的道理。有一個故事，一位女人永遠在提水時從事修練。有一天，她把水弄翻了，這時，她的心念打開，體驗了開悟。密法的教導，其實來自一個在家團體對寺院的抗議運動，最後，造成兩個系統與兩種不同的想法。人可以跟隨密法的模範，或是寺院的模範。」

在度母曼達拉閉關中心，蘇純開始採用圓形禮拜廳的觀念，她的佛壇容納了二十一位女性度母的形象，放在大廳的中央。「你走進一個帶來圓滿感覺的空間。這件事很不容易形容，但是每個人都覺得非常不一樣。沒有人知道女性將如何改變佛教，因為現在還是最初的階段，我們從來不曾生活在一個女性被尊崇的社會，因此，我們不知將是什麼情況。女性剛從父系社會的陰影下跨出一小步，這是非常有趣的時代。」

依凡·蘭德是美國卓越的禪師之一，她曾邀請丹津·葩默到她位於加州妙爾海灘的禪中心，舉行一個週末的研習會。依凡也有自己的感受。她切身瞭解希望靈修的女性所面臨的困境。她設立這個屬於自己的禪中心以前，曾經擔任舊金山禪中心的委員會主席，她發現這個職位與母親的角色發生衝突。

她說：「身為女性，人們期望我負擔許多的責任。但是，我覺得自己像是次等公民。人們不太瞭解單親媽媽的問題，我經常被罷免，因為他們認為我修練不夠認真。譬如，我們必須一大早到禪堂打坐，這帶來很多壓力。因為我為了修煉只好把小孩獨自留在公寓。」

最後，依凡終於想通了，這些她努力跟隨的規矩，是來自日本人的心態，不是佛教本身。而在家修練與參加正式的團體聚會，是同樣的好。她說：「我終於覺悟，我是受過任命的在家修行人，我是不時參加寺院修練的家庭主婦。有生以來第一次，我瞭解自己如何能夠參與、配合，這是一個非常大的解脫。」

她思索女性在家能夠做多少修練。「我對開悟並不瞭解，但是，

我確定女性能夠不斷進步。當我開始經驗到「活在此刻」，當我不再背負著昨天或是兩歲時的包袱，我有可能獲得解脫。最重要的是一種持續性。如果你選擇了一個修練，譬如「自覺」的修練，你必須經常練習。一天做十二次，將非常有效。譬如，有一個很棒的小練習，名叫「半帶微笑」，你微微掀動嘴角，維持三個呼吸。如果你一天做六次或六次以上，三天之內，你的身體與意念將有驚人的差別。你可以在任何等待的時間練習它，當你在電話中、雜貨舖、飛機場、紅綠燈。」依凡補充說完，口氣與丹津·葩默非常的相似。

她繼續說：「我們在家能修練的太多了。你可以修練耐心，或是利用障礙為你的老師。我曾經陪伴將死的人，然後，我陪伴屍體。這是不同凡響的教育。我不但瞭解無常、呼吸與心念之間的關係，而且，我瞭解人們如何活；將決定他如何死。那些我們活著的問題將在我們死時出現。當你選擇了修練方法並修練多年，你可以重新溫習。直到你修練的方法已經純熟，你不需要增加新方法。身為美國人的危險之一，就是不夠謙虛。我們永遠急急忙忙的，希望立刻獲得一切。」

依凡身兼修行人與家庭主婦超過三十年，她鄭重聲明，在廚房洗碗的生活也有它的危險。雖然這種危險不似面對饑餓與野獸那樣戲劇化，但是，它是一樣的真實，你必須以相同的勤勉與恆心來把它做好。她說：「有兩個主要的問題，困惑什麼事情應該優先，以及一種不願意把事情放棄的心態。因為想把所有事情都做好，最後變得狼狽不堪。我要修練、研究與教學，同時還要留時間給丈夫與家庭。我已經不太出門。事實上，我變得像一隻公雞，每天五點半起床，經常七點半就睡覺了。這種安排對我還算容易，因為我的孩子如今已長大，我的丈夫也修練佛法。每天清晨獨處的時間，對我的意義很重大。我靜

坐與經行。我也守戒，如不說欺騙的話語、不拿任何非贈送的物品、不殺害或傷害生命。這些修練我已做很長一段時間，它們變成我的生命的一個部分。」

不但女性提出這些困難的問題，男性修行人也挑戰洞穴修練的價值。教導止觀修練法的傑克·孔非爾，他是美國最有名的靜坐老師之一，他介紹「閉關幾個月」與「入世幾個月」的觀念，而不是在孤絕的地方數年不中斷的閉關。他同時提倡當閉關結束時，先住在一個中間階段的房屋。他的論點是，長時間脫離主流生活的冥思，使人非常困難再度融入社會。他說，許多西方人嘗試在自己的土地上開關，發現西方心理不適應這種嚴厲簡樸的修練。長期的孤獨閉關，造成精神病與疏離狀態。

另一位英國著名的佛教老師史帝芬·貝奇勒（**Stephen Bachelor**），他也同意這個觀點。史帝芬是夏豐大學佛教研習與現代研究的教學主管。他曾經跟隨禪與佛教傳統出家十年，他尚未成為佛教徒中最著名的懷疑者之一，就曾經公開質疑一些基本的教義，譬如輪迴的思想。他是丹津·葩默的朋友，他很適合發表意見。如：深度修練是否需要前往洞穴？

他說：「這種問題不能一概而論。它與前往洞穴者的性情有關。認識丹津·葩默是非常有價值的事情，事後帶給人一種被敲醒的效果。她非常的溫暖、外向、參與人生。但是，她與大部分獨居隱土的形態並不相同，那些人通常是內向又否定世界的。我記得，有些閉關者的心理不夠穩固，長時間完全孤獨的閉關，使他們精神失常。人們閉關是為了解決不安全與隔離感，後來，他們沒有獲得超脫，反而陷

入精神失常的狀態。你必須具備某種心境，才能應付這種隔絕狀態。」

身為一名僧人，史帝芬自己閉關。有一度，他曾經在三年內，採取三個月閉關三個月入世的方式，他瞭解這種修練將引發的精神異常，他承認說：「你確實遭遇內心的惡魔（如果你心中有任何惡魔），這是非常有價值的。你對抗自己，必須利用自己修習的方法來面對實相。漫長的閉關，侵蝕了我的信仰系統。」他繼續說：「我在禪寺整天問自己「這是誰？」，我的閉關是爲了忘掉已學的東西。它與丹津·葩默的方式非常不同。禪並不對特殊一位老師表示忠誠。丹津·葩默的最大力量之一，就是她對上師與自己傳承的偉大信心，坦白說，這是我無法想像的一種信心。」

這一切，使丹津·葩默十二年來在洞穴的決心與非凡的努力陷入險境。她是否浪費了時間？她能夠在倫敦或亞西濟做同樣偉大的閉關嗎？她是否弄錯了年代？她二十歲時如果沒有前往東方，她會做不同的選擇嗎？丹津·葩默一如往昔站在自己的立場，她對洞穴生活有很堅強的信心。

她說：「許多人無法看見超越物質的事物，這是我們所處時代的貧窮。在一個充滿貪心、暴力與無知的黑暗時代，從幽暗中放出一些光芒是很重要的：有一些可以平衡所有沉重與黑暗的東西。在我的心目中，孤獨的冥思者如同燈塔，將愛與慈悲照射這個世界。因爲他們的光芒很集中，威力非常強大。他們如同發電機一般非常地被需要。」

她繼續說：「甚至當我環遊世界，我遇見一些人，他們告訴我，我在洞穴的生活帶給他們很大的鼓勵。我收到一位女士的信，她的兒

子因愛滋病即將逝世，當她陷入極度的抑鬱，她想到我在洞穴，這份思想就使她獲得安慰。許多人過這種冥思生活都能帶給人安慰。我認識一些天主教徒，因基督徒為世上罪人冥思祈禱，使他們獲得鼓勵。人們應該記住，這些洞穴中的冥思者，他們並不是為自己，而是為所有生命冥思。」

丹津·葩默的話語，使人想起東方古老的諺語，如果缺少了冥思者為全人類的幸福祈禱，太陽將不會每日清晨從東方升起。十七世紀法國哲學家帕斯卡不是說過，世界上所有的問題，都是出自人們無法安靜的坐在房中？

但是，對於丹津·葩默這位女性，她的選擇是容易的。她從不曾渴望有孩子。她從不知那種母親天性得不到滿足的痛苦。她從不曾如同許多女人，在母職與家務的要求以及靈修的呼喚下，努力求取平衡。蘇純·亞里安尼是一位西方世界的母親，她解決這個問題的方法，是容許孩子在靜坐時間進來（孩子爬到她身上）。其他女性破曉前起床，在送孩子去上學以前，做晨間的修練。其他的修練，她們想辦法在煮飯與洗衣之間做到，等孩子們上床睡覺後，她們再做最後一堂的修練。西藏著名的女瑜伽士瑪奇歌·拉布衷，她乾脆把孩子留給丈夫幾個月，自己專心修行。事實上，母親的角色對靈修進步是否不利呢？

丹津·葩默的回答：「我們在不同的生命中，做不同的事情。我們應該觀察，在這一世中被呼召做的是什麼事情。如果我們在親密關係或家庭情況中，能夠學習得更多，那麼，為了理想而出家為尼或做隱士，這是很荒謬的。你可能在母親的角色中，培養出各種品質，這些是你在寺院生活中無法獲得的。做母親並不代表不能修道，絕對不

是！修道的的方法與道路很多。然而，如果你是一位母親或商業女性，同時卻期望從事為隱士設計的修練，這是不實際的。如果女性選擇生育孩子，她們應該培養家庭為道場的修練方法。否則，她們將感到非常沮喪。」

她繼續說：「事實上，所有事情都靠人們的巧妙運用，以及努力與決心。不論他是僧侶、比丘尼、隱士、家庭主婦、商業男人或女人，在一種層面上，這是沒有關係的。不論你在任何地方，都可以修練活在此刻、打開心房。如果你能夠在每日生活、人際關係、工作與家庭中保持覺知，那麼，不論你身在何處，都沒有差別。甚至在西藏，那些獲得虹光身的人們，通常都是非常平凡的，沒有人知道他們是修行人。事實上，真正的修練，應該在任何情況下都能實現。」她停頓一下，補充說：「只是在一個脫離外在與內在分心事物的有益環境中，比較容易從事高深的修練。因此，佛陀創造了僧團。我們必須承認，非常親密的關係，使人非常的分心。」

這是一項重要的附註。丹津·葩默其實告訴我們，雖然許多靈修可以在家庭或辦公室完成，洞穴依舊是開悟的溫室。這是大眾一向的看法。

她說：「洞穴修行的益處是，它給你時間與空間，完全的專心。這些修練很複雜，包括細節的觀想。內在的瑜伽練習與咒語，也需要許多時間與孤獨。這些是你不能在城中心完成的。進入閉關，是一個讓食物被烹煮的機會。」很諷刺的是，她拿出廚房的語言來表達自己的意思。「你必須將所有材料放入鍋裡慢慢燉煮，你必須保持熱度，如果你不停打開或關掉熱度，食物永遠煮不熟。閉關好像活在一個壓

力鍋裡，所有東西都烹煮得特別快，因此，閉關生活得到推薦。」

她繼續說：「你不必一輩子閉關。即使是短時間的閉關，也是有幫助的。我認為，這是有益處的事情，如果人們可以有一段時間的安靜與孤獨，觀看內心、真正瞭解自己。當他們不再忙碌扮演母親、妻子、丈夫、做事業的人、每個人的好友或是應付世界而戴上其他的面具。能夠單獨面對自己是非常好的機會，觀看所有面具後面真正的自己。」

根據這個觀點，丹津·葩默說，隱士生活或洞穴永遠不會如一些人認為的變成古老觀念。只要有她這種渴望追求孤獨內心道路者的存在；願意離開世俗生活的擁擠喧鬧，那麼，洞穴生活將永遠以一種或另一種的形式存在。她與其說是發問，不如說是聲明：「追尋生命真相是老式作法嗎？只要人追尋開悟是正確的，那麼，洞穴也是正確的。」

丹津·葩默遇見許多熱心將女性面貌賦予佛陀的新女性，她對這些人的努力很讚賞。她說：「這些女性推動這些改變，它將成為西方世界對佛法最偉大的貢獻之一。」這些年來，她與最強烈擁護這種改變的女性，培養出一種很有趣的關係。她與這些女性的目標一樣，希望給予所有女性在靈性世界平等的機會。她們一樣痛恨父系制度潛藏對女人的厭惡、一樣的極端獨立、不論多少障礙都勇往直前。當她們面對差別待遇與不公正，同樣的直言無諱。但是，丹津·葩默與她們還是有所不同，她不認為這些女權論者經常採用的正面攻擊有效。她用一種不友善的語氣，告訴女權論者以下這段話。

她說：「這些忿怒的女權論者！我總是與她們衝突。她們滿腦子充滿了義憤，當她們認為某件事不公平，就義憤燃燒。她們對男人有極大的忿怒，男人彷彿是所有惡事的兇手。坦白說，我不認為這些忿怒有什麼幫助。我告訴她們，忿怒只是忿怒，我們利用忿怒為負面的情況辯護。我們的內心都儲存了蓄水池般龐大的忿怒，不論我們將忿怒導向何處，只是火上加油。如果我們以忿怒的心接觸事情，它將導致對方的敵意與抵抗。佛陀說，仇恨無法克服仇恨，仇恨只能被愛征服。」

「不可否認，男性曾經做過一些很不好的事情，但是，女性經常幫助並懲戒他們。如果你公平觀察這種情況，女人經常是被女人所壓制。不是男人反對女人，是女人與女人的鬥爭。畢竟，最反對從事婦女參政運動者的就是維多利亞女皇！如果女人能夠團結，男人對女人是莫可奈何的。這整件事情不在於把人類兩極化，它的問題比此更加微細。」

丹津，葩默的言語有智慧。如果過去幾千年來的父系社會，是早年由大地女神統治的母系社會的反動力量（許多印度學者如是說），那麼，讓這個極端的鐘擺再度震盪回去，又有什麼意義呢？如果一個新秩序已經開始產生，那麼，男性與女性（以及東方與西方）之間的平衡，很顯然是最好的解答。由於丹津·葩默的言語有道理，這些新女性聽進去了，並且表示她們不會用這種角度思想。

丹津·葩默仔細考慮過自己的解決之道。這是一種安靜許多的方法，也是傳統的佛教價值觀。「這件事應該建立在公開討論、耐心、妥協、深度的平靜，以及一顆溫暖柔軟的心。佛陀說，我們必須愛眾

生，那麼，我們怎能樹立眾生為敵呢？」她特別主張一種寧靜、不刺耳的聲音。「你當然可以大聲說話，但是，你首先必須檢查自己的動機。它是出於對其他女性的愛與滿足她們的需要，還是出於忿怒？如果我們大聲說話是出於負面的情緒，只會得到更壞的結果。」她重複這個論點，然後又說：「另一方面，我們也不必假笑。」

她瞭解具有靈性力量的女性是什麼模樣。她最喜歡皮耶洛·狄拉·法蘭西斯卡（**Piero della Francesca**）畫的聖母像，聖母站立著，寬大的外衣打開來，庇護著下方廣大的群眾。她說：「聖母直視著觀畫者，她很堅強、有信心，她既不假笑也不生氣。她有愛、慈悲、莊嚴，她是非常有力量的女性。」

還有一位年輕的西藏女性坎周仁波切，她已經開始在世界各地教學，丹津·葩默對她的評價也很高。「她非常的敏銳、清晰，同時又徹底的女性化。我從不曾見她生氣，但是，每個人都非常的尊敬她。她具有內在的權威，當她在寶座上，帶著圓滿的信心，一種無我的信心。她沒有一絲驕傲。除了明確的智慧，她同時具備溫暖、撫育的一面。她能夠完全掌控自己，一點也不軟弱或感情用事。」

丹津·葩默停頓思想了一下，加上這段話：「什麼是我們心目中的女性形象？我認為，它是穩定與內心的力量。當你具備它們，你具備了自然的權威力量，人們自動的希望跟隨你。我將鼓勵道久迦薩林比丘尼寺院的女性培養這些特質。」

丹津·葩默懷著這份心願，繼續前進。她靜悄悄的環遊世界，為這個可能實現的比丘尼寺院收集捐款。

17 今 日

自從我在義大利塔斯卡（**Tuscan**）大樓前廣場第一次見到丹津·葩默，然後突然開始緩慢又冷靜的書寫她生平的故事，至今已過數年，這段時間，許多事情都改變了。丹津·葩默失去一些剛從洞穴出來時煥發的光芒，但是，她的眼睛還是那麼明亮，她的神態也一如往昔的活潑。這些年來的道路奔波、不停止的教學，讓她付出了代價。這種拖延是漫長又艱苦的。到我寫作此刻，她已收集到足夠購買土地與建立地基的金錢。對任何人來說，這都是非常大的成就。但是，對於一個赤手空拳、沒有職業募捐者幫助的女性來說，這真是不同凡響的成就。然而，道路還很漫長，於是，她繼續旅行，收集更多的基金，開始搭建寺院。雖然，這種過程極度的緩慢，她很奇怪一點也不掛慮，從不曾露出沒有耐心或催促完工的態度。她對這項計劃沒有一點私人的野心，從一個層次看來，她真的不在意。

她承認：「我的生命真正是在佛、法、僧的掌握中；我已將生命交託出去了。只要是我必須利益眾生的事情，讓我去做。我不在乎。」她繼續說：「何況，我發現如果按照私人的想法去推動事情，所有事情都不對勁了。」

當她將自己全部交給佛陀，她生命中實際的事情，很奇妙都自動得到了照顧。只要她有時間，人們都太高興與願意和她在一起。他們提供機票、房子、食物、交通工具、金錢，滿足她所有物質的需要。丹津·葩默認為事情正應該如此。「一個真正的僧人的生活是沒有保障的，依靠的是不請而來的佈施。它與一些西方人的想法相反，它不

是寄生蟲的生活，而是活在信心之中。耶穌也說：「不要為明天的衣食憂慮。」我們應該有信心，如果我們真誠的修練，我們不會餓死。我們不但將獲得物質的幫助，並且在每一方面都得到幫助。」

丹津，葩默完全活在信心中，她站在一個奇怪的地位，與二十世紀社會強調獲得與滿足的思想正好相反。她沒有房子、家庭、保障、伴侶、性關係、養老金。她沒有積聚的需要。她只擁有最基本的東西，僧袍、一些經書、短褂、睡袋、幾樣私人物品。有一回，她買了一個奢侈的旅行脖頸枕頭，不久就弄丟了。她笑著評述：「我是活該，我開始對它太執著了。」她的銀行存款一直很微薄。她絕不動用蓋寺院的捐款，即使是出門募捐，她也不用這些錢當旅費。她一直對宗教用途的金錢非常小心。她雖然很貧窮，但是一直滿懷著希望，她對金錢沒有什麼興趣。她快樂的打開錢包，盡自己所有的把錢給予要求的人。她跟隨自己一向希望的出離生活，這種生活，充分顯示出簡約能夠帶來心靈的快樂與平安。

我與她旅行世界各地，親眼看見一個吸引人又似謎般的形象，她是一些矛盾的奇妙組合，因此，很難被完全捕捉。她顯然是實際、腳踏實地、言語樸實的人，同時，她好似是屬於另一個世界、瀕臨死亡的人。她的眼光凝視著一個大部分人看不見的遙遠地平線。她怡然自得的花幾小時甚至幾天的時間等候飛機、事情或人，一點也不抱怨，令人以為她是消極的、很容易被支配。但是，如果有一件她關心的事情陷入危急，她比任何人都更有決心並堅強應對。她率直的告訴所有人他們為何不應該吃肉，當大家談到感恩節的火雞，她深深的嘆息。她看見書架上滿滿排列著釣魚書籍，公然表示不悅。任何人在宗教問題上反對她，她都表示悲哀，然後，她全力施展邏輯與修辭能力，使

她的對手轉向逃避藏匿。她非常的和善，但是你的步履要小心謹慎，雖然她非常謙卑，但她有某種特質使人感到敬畏。有時，她看著你，或許你剛告訴她一些自己認為重要的事，她能夠使你覺得自己真是個很小的孩子。

她還有一些異於常人的地方。她很有效率，教學課程也很緊密，但是，她的步伐緩慢，散放出一種不尋常的悠閒氣氛。她似乎超越了一九九〇年代的風潮，那個時代，人們認為忙碌比較好，你必須一週工作六十小時，閒暇時前往健身房（為增進工作效率），否則，你就是浪費了時間。現代觀念認為只是坐著望向窗外是一種罪惡，她不理睬這種想法。因此，她與蜂擁到她身邊的人群是強烈的對比。那些人情緒沮喪、體力耗盡，而她卻如一個安寧的綠洲。她教導「存在」經常勝過「行動」。抽出一些時間保持安靜並思考，比起狂熱的利用每分鐘工作，經常更有益於未來的生產效率。

然而，她最不凡的特性，還是在於明顯的、自動自發的合群個性。她被放在高位，與數千人相見，然而，她對身邊的人群並不厭倦。她的朋友圈廣大極了，人們一旦進入她的領域，她永遠記得他們。她與童年朋友及全家人都保持聯繫，包括哥哥莫文及嫂嫂珊蒂（珊蒂是她的同學）。她歡迎所有人，尤其那些真心尋道的人。她出自誠心的溫暖待人。她用心傾聽他人的哀告，她不疲倦的傾聽並予人忠告。然而，你知道她如果永遠不再看見你，她真的不會想念你。她對感情不需要得令人不安，因為人是喜歡被諂媚的，希望被人需要。然而，她永遠不是如此。這是她辛苦賺得的「不執著」，這使她可以在世上自由的漫遊，不被親密關係所牽絆。

她說：「我不認為這是件壞事，它不表示你沒有愛與慈悲，不表示你不在乎，它只代表著你不至於緊抓不放。你與某人在一起可能感覺充滿了喜悅，但是，如果你沒有這種感覺，也沒有關係。人們（尤其家人）對你的不執著感到生氣，但是，這只因我們一直弄不清楚什麼是愛，什麼是執著。」

當她前往北印度林木茂密的大吉鎮，她仍然造訪年輕的坎初仁波切，他如今是一位莊重有點害羞的少年人，她教導他英文，試著將西方書籍滲透到他嚴格與過度隔絕的世界中。如今，她最偉大的良師已經逝世，她覺得自己的帶領來自另一個源頭。她說：「我想，我是被空行母帶領了。」她指的是那些強大的女性精神力量，她與這股力量一直有特別親密的聯繫。

在更廣大的女性佛教徒世界中，也有一些改變。自從一九九三年丹津·葩默與另一位女士在達蘭沙拉會議中，以她們遭遇的性別歧視問題向達賴喇嘛提出質詢，其後，比丘尼的待遇開始得到一點改進。有一群修練高深的比丘尼開始環遊世界，在祈求世界和平的時輪金剛法會中，用沙粒製造曼達拉。這項工作，傳統是由僧人來執行的。有一座名叫多瑪林（**Dolma Ling**）的比丘尼寺院，也在達蘭沙拉市興建起來。比丘尼在這個寺院中學習辯論的藝術。這是一個大躍進，因為辯證法這種知性的事情，一向是僧人的專門領域。去年，有一段時間，比丘尼鼓足了勇氣，在達賴喇嘛寺院的庭院裡，面對著僧人舉行辯論。她們站在那裡，身形纖小、年輕又熱情，她們依照儀式得分的姿態，頓足拍手。西方觀眾親證，這景象使他們眼中充滿淚水。比丘尼接受具足戒的事項，也愈來愈接近了。達賴喇嘛派遣使者前往台灣，調查中國比丘尼傳統，希望藏傳比丘尼也可以採用。經過了一千年，

應該是時候了。

然而，這條道路還很漫長。目前，大寺院中眾多穿著僧袍的形象中，還是沒有女性。令人沮喪的是，新被指認的轉世大師與執掌傳承者都是男孩，因此，父系階級制度還是沒有什麼希望被打破。而大部分在街上的東方人，對於一個女人可以獲得開悟的想法，將還是瞪著眼睛表示不信。

這些年來，丹津·葩默比丘尼，已經升到一種傳奇的地位，每當她出現，西方比丘尼都敬畏的看著她。她是一個偶像。一位女性證明他們都錯了。一位女性（而且是西方女性）完全孤獨的在洞穴中存活了十二年，她不會破壞也不會減少自己的計劃，認真的閉關冥思。其後，她智慧的言語，啟發了在家與出家的人們。丹津，葩默繼續成為世界各地靈修女性的模範與持火炬者。

如果她容許自己擁有一些對未來的計劃，這個主題只有一個，這也是她一生的計劃，就是獲得開悟。這個目標還是堅定的留在她心中，她打算，一旦比丘尼寺院建築完成，她就要返回洞穴修練。如此，她的道路就圓滿了。她離開世界，回到世界，然後又離開世界，回到孤獨追隨內心生活。雖然，有許多英勇的新主張，認為入世的生活可以獲得開悟，丹津·葩默覺得洞穴還是與現代世界相關，那是她最終歸屬的地方。

她輕聲說：「我希望獲得非常深入的覺悟。我所有的老師，包括達賴喇嘛，都說開關是我這一生最重要的事情。當我在閉關中，我從一個非常深的層次，知道自己是在一個正確的地方，從事一件正確的

事情。」

因此，丹津·葩默還是稀有的例子。演員兼虔誠佛教徒理察·基爾（**Richard Gere**）近日如此說：「大部分西方人在洞穴中都要得腦癌，我們非常的喜愛活動，這股力量必須發作出來。我們之中，具備靈修力量住在洞穴的人很少。」

雖然丹津·葩默無疑是靈修深厚的人，她聲稱自己要走的路還很長。「我幾乎還沒有開始上路，我的心中還有許多必須突破的障礙。你知道，靈光一現是不夠的。你必須不斷的修練，直到開悟在你的心中穩定。這就是它需要如此長時間的原因，十二年、二十五年、一輩子、幾世的生命。」

然而，她不會回到拉乎爾那個洞穴了。她說，她的身體已經太老，無法忍受居住海拔一萬三千二百呎喜馬拉雅山的嚴酷環境。她也無法像從前背負著十五公斤的物品跋山涉水。不論如何，她在高山上的老家也不存在了。她於一九八八年離開後，當地沒有一個比丘尼或僧人有這份願望或勇氣接續丹津·葩默未完的修練。因此，這個洞穴被拆掉了，門窗被拿到山下的城鎮裡使用，石頭被散放回原來的山邊。那個懸壁重新出現了，有好幾年時間，看來似乎沒有人坐在那裡、種花草，或是祈禱。然而，幾年後，這個洞穴又出現了一段短暫的時間。有一位有決心的德國比丘尼愛迪絲·貝屈（**Edith BeSch**），她於一九九五年重新發現這個因丹津·葩默聞名的洞穴，她將這個洞穴重建，面積比原先更大。她增加了一個房間，將前面的牆壁往外推，還有一個獨立的廚房，以及外面的廁所。然而，愛迪絲只在洞中住了一年，她得了癌症，死在山下的一個寺院中，享年只四十三歲。當地人見證

愛迪絲初來時脾氣壞得不得了，但是，經過十二個月的閉關，雖然她生病了，看來卻安詳有耐心。她逝世得很平安。這個洞穴似乎又發揮了它的魔力。

對丹津·葩默而言，她的下一個洞穴將是象徵性高於真實性。「它很可能是一個小閉關茅屋，在一個安靜、平安，也不太遙遠的地方。或許是在某人的土地上的一小間隱士居處，不至於太難以獲得民生必需品。它可能在任何地方，但是，一定不在英國！英國還是沒有給我回家的感覺。我的下一個洞穴很可能在東方，我一直覺得我將在東方辭世。」她沉思著說。

地點是不相干的事情。不論她將在何處閉關，她心中只有一個目標以女人身繼續追尋完美之道。

輪迴時空 不是奇想

耶喜喇嘛曾經說過，一位真正的大乘佛教徒，當他去世後，會不斷的回來，直到他帶領所有眾生得到覺悟為止。

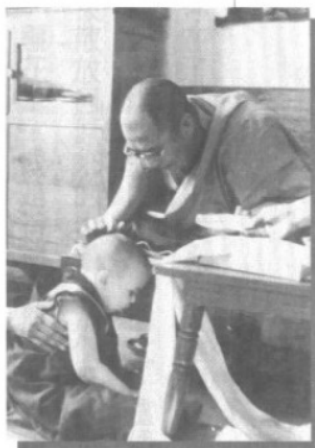
一本真實的前世今生

轉世

告訴你西方小活佛宇色仁波切神祕輪迴之謎

1985年誕生在西班牙格拉那州的西班牙小男孩，
宇色·利他·托里斯（OSEL HITA TORRES），
在通過種種傳統的測驗後，被證實為1984年
逝世於加州的圖敦·耶喜喇嘛
（LAMA THUBTEN YESHE）的化身。
一名西方小孩如何變成轉世活佛？
這個神秘的輪迴事件，
震驚了世界。

躍昇文化●文學誌165
原著●維琪·麥肯基
Vicki Mackenzie
譯者●葉文可
定價●220元



達賴喇嘛為宇色仁波切剃度

躍昇文化事業有限公司
台北市仁愛路四段122巷63號9樓 · 電話/(02) 2705-7118 (代表號)

劃撥帳號 / 1188888-8

國家圖書館出版品預行編目資料

雪洞——丹津·葩默悟道歷程
／維琪·麥肯基(Vicki Mackenzie)／原著；
葉文可譯。--初版。--臺北市：躍昇文化，民90
面： 公分，--（文學誌：166）
譯自：CAVE IN THE SNOW
ISBN 957-630-617-5 （平裝）
1.葩默(Palmo, Tenzin, 1943-)傳記
2.藏傳佛教-修持 3.婦女-宗教方面
226.969 89017040

CAVE IN THE SNOW

Copyright © 1998 by Vicki Mackenzie

Chinese language publishing rights arranged with

Bloomsbury Publishing Limited through Ibis Media Management.

Chinese language copyright © 2001, Culture and Life Publishing Company

國際中文版授權●伊博思版權代理有限公司

◎ 文學誌／166 ◎

雪 洞

丹津·葩默悟道歷程

原著／維琪·麥肯基(Vicki Mackenzie)

譯者／葉文可

發行人／吳貴仁

總經理／林蔚穎

編審／曾美珠 張榮森

責任編輯／白淑美 陳雪紅

美術編輯／余素凌

出版發行／躍昇文化事業有限公司

地址／台北市仁愛路四段122巷63號9樓

電話／（02）2705-7118（代表號）

傳真／（02）2702-4333

劃撥帳號／1188888-8

劃撥帳戶／躍昇文化事業有限公司

登記證／局版台業字第3994號

法律顧問／謝天仁律師

總經銷／威穎國際有限公司

地址／台北縣中和市中正路760號

電話／（02）82213733（代表號）

傳真／（02）27028989

初版／中華民國90年2月

初版六刷／中華民國91年1月

定價／新台幣220元

ISBN 957-630-617-5

版權所有·翻印必究

●本書若有破損缺頁敬請寄回本社更換●