

從義大利到臺灣的修行路

■ 文／法樂法師（Bhikkhūnī Dhammadinnā）· 中譯／黃儀娟· 陳維武

義大利籍的比丘尼法樂法師，少女時期，因學習芭蕾舞而開啟學佛契機，在義大利，即便資源少仍鑽研早期佛教，十年前初抵法鼓山，貢獻所學、分享佛法禪修。從義大利到臺灣的學術與修行之路，她對成就這一切的諸多因緣滿懷感恩。

我首次來到法鼓山是在2009年的春天，此刻身處傍晚雨霧氤氳的法鼓文理學院辦公室，提筆為《人生》雜誌撰寫文章，距離當時剛好十年整。

2009年抵達法鼓山時，幾天後正好是我29歲生日，有位女眾菩薩知道這天是我的生日，黃昏時就帶我到附近的海邊放生一對臺灣大型蟑螂，那是她一直放在辦公室的捕蟑器抓到的。我們之間的友誼，就在分享佛教傳統放生功德中萌芽。後來她成為我在法鼓山、臺灣這塊土地上的朋友。因為幾乎沒有接觸漢傳佛教的傳承，以前我並不知道原

來「菩薩」在漢傳佛教中是稱呼發心修行的居士，還以為是別人對她充滿情感的稱呼，像是一種暱稱。

當時我還是居士，正值博士研究生最後一年。之前，我在日本研究佛教語言學一年，隨後接受無著比丘（Venerable Bhikkhu Anālayo）的邀請進行短期訪問。無著比丘與我曾合作過一段時間，他定期在法鼓佛教學院（法鼓文理學院前身）參與協作專案，將佛教早期經典之一的漢譯《中阿含經》譯為英文。

過去11年間，我曾於那不勒斯東方大學（University of Naples “L’Orientale”）研

究印度學、印度—伊朗語族語言學，以及藏學。期間，曾與義大利考古隊一起到尼泊爾，也曾在駐緬義大利大使館工作；在碩士與博士之間的過渡階段，也參與聖母大學羅馬計畫的行政工作。我的博士論文則是關於于闐語（Khotanese）著作《贊巴斯塔之書》（*Book of Zambasta*），與大乘佛教思想的形成階段，以及五、六世紀間于闐地區的菩薩研究。

然而，我本身的修行背景是遵循南傳佛教傳統。在泰國和歐洲等地，我曾於宗屬泰國傳統的森林道場修行相當長的時間。回到義大利後，也與其中的一個修行團體相鄰而居。

從學習舞蹈中接觸佛教

首度接觸佛教的禪修，其實是透過禪宗的傳統，與法鼓山所傳承的生活與修行核心不謀而合。回想當時，一位對存在意義與哲學命題充滿疑惑的少女，進入義大利一所頗具聲望的重點中學，在極度嚴苛的教學制度下，學習古典希臘文與拉丁文、西方哲學、藝術史、生物學，以及物理學。當時也進入要求同樣嚴格的芭蕾舞學校，通過對「知」與「美」的追求，亦即追求某種道德與美學的「法則」和圓滿，找尋得以釋放身心不滿足的經驗。



法樂法師來臺十年，十分融入臺灣的佛教研修生活。（李東陽攝）

16歲時，我進入一所當代舞蹈表演的暑期學校學習。我是舞團中最年輕的學生，也是唯一未曾受過類似訓練，而是出身於芭蕾舞源流的團員。當時的舞蹈課程之一，必須練習即興演出。老師們會用「四念處」（亦即巴利文《大念處經》）中所列的四種身體姿勢來說服我們，在空間中伸展人體姿勢，僅有既定的可能性，即行、住、坐、臥，以及這四種動作間的轉換姿勢，所有可能的動作都不超過這四種姿勢範圍，但他們並未交代此四種姿勢與佛教修行之間的關係。只是多年後回想起來，我才懂得當時教學未清楚表明的背景緣由。

隨後老師告訴我們，任何「自由」的舞蹈即興創作中，一個重要元素是在事後仍會記得這些即興的創作。如果無法做到這一點，則無



法樂法師（前排右三）從義大利來到臺灣，在法鼓文理學院為佛學研究奉獻心力，也將成果與更多人分享。（《阿含經》研究小組提供）

法成為正式的舞蹈或藝術，而只算是藝術治療或舞蹈治療，僅用於釋放情緒，因其占據心靈，而使我們無法活在每個經驗的當下。那麼，事後足以記得細節的關鍵為何？其實就是保持全然活在當下，並接受此時此刻的一切。多年以後，我開始懂得，事後能夠回想以前所聞的內容，事實上就是早期佛教經典中所定義的「正念」。

從舞蹈創作開啟學佛之路

當時常被重複強調的指令，我到現在仍一字不忘：「如果你懂得止靜，你就會懂得動作。」也就是說，為了以止靜來覺知動作，我們必須做一些特別的練習，其目的是在四

種姿勢中的每一類動作中，訓練身及心的止靜。這一切反而顯化我們心中無可救藥的不安、煩亂，和煩擾心靈中的動蕩。

有一次我們被要求以一系列的動作，來表達過去從未體驗的某種感覺、情緒或內在覺受，一種純然「創造性」的表達。當時我呆立於表演廳內，完全無法找到內心或身體記憶中存在任何真的是全新的東西。直到今天為止，我還無法確定當時這個練習背後的預定教學目標，是否有意要我們感受自己主觀體驗的極限。身為專業藝術家的老師們，或許仍相信身體表達的價值和界線，但我卻開始對此感到猶豫不定。

我頓然了悟，在有意識的生命之內，完全

沒有任何從未感受或想過的事。超乎其外的東西我能說什麼呢？當時面對我現在會名之為「流轉的困境」（saṃsāric predicament）所產生的呆滯狀態，標誌了我透過主觀經驗尋得自由與安寧的希望之終結。這讓我產生了一種意願，想要了解經驗最開始是如何被建構的，也開始對追求更多的體驗失去興趣。當時大汗淋漓，午後課程結束回到更衣間，我無意間聽到其他已跟隨老師們學習很久的學生說，原來這些老師是「佛教徒」，而他們的老師則是「禪」（Chan）的追隨者，不過他們自己受「日本禪」（Zen）影響較大，當時這些新異的詞彙是我聞所未聞的。

暑期學校結束之後，我回到家鄉和原來的芭蕾舞學校，完成最後一年芭蕾舞訓練，以及最後一年重點學校的學業。

後來得到的資料讓我更清楚，佛教和禪宗是相關的「現象」，而佛教古老的原典是以巴利文與梵文這類印歐系語言所寫成的。當時從希臘文文法書，已經開始覺察到這些語言的存在，當表達希臘文與拉丁文的特定用字與句法時，也偶爾論及印歐語系的用字與形式，與希臘文語出同源。

我找到了一本以拉丁文編纂的梵文文法書，附帶的梵文讀本裡還有一些巴利文的摘錄。因此，雖然擔心會被父母逮到質問，我

還是開始在自己房間，席地「研讀」和「練習」這些文本。

修學早期印度佛教與大乘佛教

隔年年底，我成為那不勒斯大學東方研究所的學生。漸漸較不含糊地了解，世界上仍然存在著佛教的傳承，早期的佛教文本在斯里蘭卡、泰國和緬甸等地被研習和修行。我通過接觸義大利的上座部比丘團體熟悉了這個修行傳承，這個僧團屬於泰國森林傳統，我也深深地沉浸在那個世界中。他們除了比丘以外，也有一些比丘尼，但尼眾並未受具足戒。一般認為，南傳比丘尼的傳承自印度和斯里蘭卡斷層之後，已經完全中斷，無法復興。但在泰國仍然有出家女眾，稱為「美姑」（maechees），在英國也有新建立的「持戒者」女眾僧團（sīladharās）。

時光荏苒如流水，一晃數年。我在反學術的泰國森林傳統（必須從這股運動的歷史發展來詮釋這種反學術的思潮），以及對佛陀古籍教法的興趣之間遊走，內心一直有點分歧。

義大利對早期佛教研究的學術傳統較弱，它的強項是印度西藏金剛乘傳承的研究。因此，我在那那不勒斯大學期間，無疑受到自己所親近的南傳佛教影響，其實並不清楚早期佛教原來不等於上座部傳統。即使對佛陀的言教在



2018年10月，由法樂法師（前排坐者左二）策畫的第四屆「《雜阿含》研究」國際研討會，邀請十八位來自美、歐、亞和大洋洲的佛教學者，雲集阿根廷首都布宜諾斯艾利斯共同研討。
（《阿含經》研究小組提供）

時序上和義理上根基於阿毘達磨正典的堆疊，也並不常被論及，遑論作為早期佛教主要經典的漢譯《阿含經》的存在及其重要性。

當時在義大利，學士和碩士課程並未分系。學生進入大學修習四到五年，往往需要更長的時間。當時所有的亞洲研究課程，都要必修一種現代亞洲語言長達四年。當時我選擇藏語，因為在我當時不完整的認知中，以為藏語是目前亞洲現代語言中唯一可能在研究印度佛教中派得上用場的語言！隨後我決定攻讀博士，研究中亞早期的大乘佛教，儘管我的主要興趣是早期印度佛教，與未來指導教授的研究領域（于闐佛教和伊朗語言學）不相近，而做這個選擇主要是著重我未來指導教授作為知識分子的人格情操，以及開放寬容的學術態度。直到事後我才懂得，看似繞道印度和中亞大乘佛

教的路徑，事實上讓我受益良多。就學術觀點而論，這個過程讓我能以更寬廣的角度來看待佛教的傳播，少了這個過程，我是接觸不到這個視角的。此外，在自己「修行」領域之外研究佛教文本，讓我能大大地超越膚淺的方式理解其內涵，也讓我更能賞識大乘傳承修行者的出發點，以及他們所說的「語言」。

來臺分享早期佛教研究與禪修

隨著更多時光流逝，訪問日本前大約一年左右，我聯繫上無著比丘，於是我們開始有一些合作和交流。結合禪思生活和嚴謹學術生涯的出家形態，讓我對自己走一條本著出家初心之路的願景，開始能明朗地勾勒出來。此二者之間不必然產生衝突，反而可以和諧共存，並且對自我與他人都能有所助益。

後來無著比丘邀請我到臺灣訪問。抵達臺灣僅僅數日，我與馬德偉老師（Marcus Bingenheimer）的一席對話，以及緊接著與法鼓佛教學院校長惠敏法師的會晤，促成了隔年博士畢業後進入文理學院教學與研究的機緣。

惠敏法師支持我「回歸」早期佛教文本作為主要研究領域，並且成立專案，進行《俱舍論註雜錄》（*Abhidharmakośopāyikā-tīkā*）的編輯與翻譯。此書為《阿毘達摩俱舍論》註解，其中包括引用梵文原文所寫成的《阿含經》，目前僅存於西藏，它是以藏語研究阿含文本的主要來源。這使得我早期所受的藏語訓練，可應用於早期佛教文本的研究。而我和惠敏法師的來臺「協議」，其中一部分是讓我在移居法鼓山之後，可以到斯里蘭卡披剃。

我於2012年受沙彌尼戒，並於2015年受上座部比丘尼具足戒，兩次受戒都在斯里蘭卡。事實上過去幾年間，除了早期佛教文本的工作之外，我愈來愈投入佛教戒律文本的研究，特別是與復興上座部尼眾傳承相關的部分。

雖然我沒有受過漢學教育，不是一位專業的《阿含經》學者，但在法鼓文理學院，卻發現自己

扮演《阿含經》研究小組的負責人。我將此視為對早期佛教學術研究，以及依據早期文本修行的奉獻。我很開心且榮幸，能夠將早期文本以及相關研究結果，與這個島嶼上的法鼓山以外更大的學術社群的學生與學者一起分享。

感謝法鼓山創辦人聖嚴法師的遠見、惠敏法師的領導，以及整個四眾弟子所組成的社群寬宏的支援，我才能日日增上，成為一位成熟的佛教學者、禪修者，以及女性出家人。

上述的融合過程，在臺灣佛教或法鼓山，可能很正常，甚至屢見不鮮。但在當代佛教世界，能成就此事的各種因緣，其實相當罕見，特別是對一位女性出家人而言，更是如此。

至今，我仍然常常放生臺灣蟑螂，可能自己去，也可能和我的菩薩朋友。



法樂法師（前排左四）積極投入復興上座部尼眾傳承的研究，圖為法師與上座部尼眾合影。（法樂法師提供）