



# G A T S A L

道久迦措林尼寺院通訊

2006 年 6 月



親愛的蓮友：

道久迦措林尼寺院史上一件重大的事情於 2005 年九月發生了。於時我們的辦公室，連同我們的志工，還有則林堪布 (Khenpo Tsering) 終於都從大錫種 (Tashi Jong) 搬到我們尼寺院土地上的住所了。阿尼們都很高興大家可以住在一起，不必像以前一樣，如同「孤兒」般的獨居了。

我們現在有更多的辦公空間，更好的設備，同時也能處理所有行政方面的細節，包括訂書、訂光碟，而且有了我們自己的網站。這是我們第一封從印度發出的通訊，而這得得力於住在紐約的 Chrysanne Stathacos 還有 Paula Sharp 的大力協助。

我們的員工一直都來來去去。Phuntsok Dolma 長久以來是我們一名幹練的辦公室經理，但很遺憾的已經搬去倫敦，又很巧合的與我的叔叔孀孀比鄰而居！她的職務由兩名又年輕又聰明的大錫種婦女所接任。Yeshi Lhamo 處理會計事務，Dolma Keither 則處理電子郵件與行銷等業務。Monica Joyce 現在來到我們這裡，也會固定回來幫忙我們，讓我們一切就序。

我們的英文老師 Grace Davis 已經在 2006 年三月在達賴喇嘛的座下領受沙彌尼戒，法名天津南楚 (Tenzin Namtrul)，然而我們還是稱她為葛雷絲阿尼 (Ani Grace)，她也欣然樂受。

道久迦措林尼寺院新來一批準備出家的在家眾，她們安單下來後與學長們和平共處。幾個禮拜後，她們從康楚仁波切出家受初步戒律，我們也努力的記住她們的新法名。這些新的比丘尼正用功的學習藏文的閱讀、書寫及理解。藏文課程由資深比丘尼 Gen Tsering 所教授。對於這些來自喜馬拉雅邊區的出家眾來說，藏文是外國語，她們必須精通以便學習佛理。高級班正從則林堪布修學般若波羅密多，亦即圓滿智，Gen Deyang 則從旁協助之。所有的尼眾均參加日課及月課。

有三名來自 Khampagar 寺的僧眾——Gen Jinba, Gen Sonam Tenzin 以及 Gen Wangchuk——每週六都會蒞臨我們尼寺院訓練儀軌、唱誦、法器，以及 tormas 的製造。我們很感激這些僧眾在技術層面上多年來的奉獻與付出。



二月期間，Drukpa Kagyu 系最高喇嘛之一的 Choegon 仁波切來訪三天，做法為興建舍利塔除障。一些資深的比丘尼和大錫種來的比丘一起協助 Choegon 仁波切主法事宜，而阿尼們也特別感激仁波切會選擇留在本寺。她們深深的感恩仁波切由衷的

開示。舍利塔的啓建得力於 Dorzon 仁波切還有 Gen Lodro 的協助，後者是一名資深的比丘，深諳此建設工程。

我們繼續住在工地上，因為學習中心／圖書館／祈願堂以及比丘尼閉關中心尚在興建中。這些建築還需一年多才會完工，之後便要面臨興建一座傳統式廟宇的挑戰——這座廟宇將是道久迦措林尼寺院心上的珠寶。

六月時我將動身前往馬來西亞的可倫坡參加國際佛教婦女會議 (Sakyadhita, 意即佛陀的女兒)，同時在該國各處發表演說，屆時將由阿尼 Trinley Palmo 陪行。我很感謝 Dipam Chiang 不眠不休的為我安排馬來西亞的行程。

再次的謝謝你們大家，由於你們的關懷和護持，才有今天道久迦措林尼寺院真實而輝煌的存在。沒有你們的協助，我們真的將無處可去。

願「愛與和平」與你同在。

天津芭默

## 來自道久迦措林尼眾的消息



### 我們的舍利塔

我們在談論我們的舍利塔。在這之前，我們並沒有建過舍利塔。丘貢仁波切還有一些大錫種的比丘眾為我們的舍利塔舉行特別的法會。法會進行了三天，資深的尼眾們也參加法會。阿尼拉(Anila)和堪布也來參加。一個月後堆宗仁波切(Dorzong Rinpoche)座下的兩名比丘來這裡為舍利塔持咒。在舍利塔前，每一位比丘尼手上都拿著東西，另有一些尼眾彈著法器(Gyaling)。

我們獻上金、銀、寶石、金錢、一個特別的杯子、經書、大麥、咖啡、香、奶油、還有果汁等等。堪布、阿尼拉、間拉(Genla)、以及英文老師依序將這些東西放進舍利塔裡。在這同時，我們向釋迦牟尼佛祈禱著。在舍利塔的底部，我們把武器放進去。在武器的上面，每一位比丘尼以及辦公人員都鏟一鏟土蓋在上方，那時我們都繞著舍利塔祈禱，整個過程就是這樣。

撰稿者：Ani Kalden Chotso, Wangchuk Chodron and Trinley Dolma.

### 尼寺院的訪客

我們邀請丘貢仁波切(Choegon Rinpoche)來我們寺裏為我們的舍利塔做法會。他與大錫種的一些比丘一起施法。我們都很高興的參加法會。他說我們的寺院很漂亮，要我們用功學習，舉止如法。

有一天，大寶法王的妹妹來參訪我們的寺院，她看了很高興。我們請她喝茶，並且奉上西藏餅乾。奧提(Outi)來我們寺裏教尼眾們英文，教了幾個禮拜後就回國了。她是芬蘭人，六月還會回來教導新的尼眾。

撰稿者：Ani Dolker Palmo, Yangchen Dolyang, Choying Dolma, Deckyi Chotso, and Yonten Lhamo.



### 學習

今年我們學習般若波羅蜜多經典。我們每週五次從則林堪布學習哲學。有些觀念很難理解。特別是關於空的觀念。空的觀念很難了解。

每個星期六我們上儀軌課程。早上我們有些人學習法器(Gyaling)，另有些人則從我們的多瑪(torma, 食子)老師學習製作 torma。他們都是從大錫種來的。每個月有兩次我們跟羅撒堪布(Khenpo Losal)學習懺悔(Sojong)。在特殊的日子裡我們會舉行半天的特別法會。這些特別的法會乃為蓮花生大士，釋迦牟尼佛，阿闍佛和空行母(Dakini)而舉行的。

撰稿者：Ani Trinley Drolma, Wangchuk

### 道久迦措林尼寺院的課程

我們每個週六上儀軌課程。我們的老師是西藏人，目前住在大錫種。他很慈藹。有時候我們會辦一個大法會，屆時，阿尼拉、堪布、還有天津南楚會親臨法會。天津南楚阿尼是我們的英語老師，人很仁慈，是英國人，教英語教得非常好。

資深的比丘尼必須學六年的佛教哲學。之後，她們可以選擇繼續研讀哲學，閉關、或是學習儀軌事宜。儀軌很重要，因為它很有用。如果有人生病，我們可以爲了他們的健康辦法會幫助他們。如果有人往生，我們可以幫他們辦法會，讓他們可以很快的脫離中陰生，得到更好的往生，並且從娑婆世界解脫出來。

我們有兩位老師，他們都來自尊貴的本諾仁波切(Penor Rinpoche)的尼寺院，其中一個老師爲資深的尼眾做修改的工作，另一位老師教導剛出家的比丘尼西藏文閱讀和西藏文文法。他們兩個都很慈悲，也都教得很好。



## News from the Dongyu Gatsal Ling Nuns



### 尼寺院的新設備

我們的道久迦措林尼寺院一直在改善當中。我們的宿舍增添了很多新設備，就像餐廳裏面多了長椅和桌子，每一個房間也都有一個新的壇城。比丘尼們使用水杯、佛像、綠度母，還有仁波切的法像把他們的壇城裝飾得很莊嚴。我們也買了矮凳子供比丘尼作法會時使用。這些矮凳子坐著很舒服，很多新出家的比丘尼都很喜歡因為這是他們第一次坐上去，很好玩吧?! 比丘尼的房間前面有一個很好的花園，但是這個時候有些花草都還很小。我們有很多種花，有些會爬上牆，有些天竺葵種在花盆裡，有粉紅色、紅色、橘色、紫色、黃色，還有綠色等等。我們也種一些金盞花。金盞花種在土地上，草還在生長，好讓我們以後可以席座上去。

撰稿者 :Ani Lobsang Wangmo, Tenzin Chokyi, Drimay Palmo and Lobsang.

### 西藏新年 (Losar)

今年我們在 2 月 28 號慶祝 Losar。今天真的很棒，你知道為什麼嗎？因為今年我們在我們的寺廟裡跟一些新的比丘尼一起慶祝。有一些新的比丘尼很興奮，因為他們有些人以前還沒有看過西藏的 Losar。

在 Losar 期間，我們放假七天。在 Losar 當天，我們兩點起床，兩點半開始做早課。我們的早餐很特別，有甜米粥、咖啡、鹹茶、麵包夾花生醬、甜食、還有酸辣醬。比丘尼們都享用他們的早餐，隨後我們去大錫種參加康楚仁波切和比丘們的法會。

撰稿者：Ani Lobsang Wangmo, Tenzin



### 藏曆年

西藏的新年在 2 月的最後一個星期或在 3 月的第一個禮拜。今年的西藏新年從 2 月 28 日到 3 月 6 日。我們至少慶祝了三天。

第一天我們兩點起床，然後我們做早課到五點，之後，我們吃了特別的早餐，隨後到大錫種參見我們的上師康楚仁波切。我們的上師祝福我們新年快樂萬事如意。這是一個很特別的日子，我們看到很多人都到寺廟裡去。

人們從四面八方來參見康楚仁波切。接下來三天，我們去大錫種的康巴嘎寺廟 (Khampagar Monastery) 和康楚仁波切、埤宗仁波切、還有其他的大喇嘛、大比丘一起用餐。在那裡我們玩很多遊戲，我們都玩得很快樂。

撰稿者：Ani Tashi, Choedon, Dechen and Wangmo.

### 喇嘛舞

4 月 8 號的時候，我們去大錫種看喇嘛舞。第一支喇嘛舞是 Dakini 舞。尊貴的康楚仁波切參加盛會並且跳喇嘛舞。他戴著一個特殊的金色面具和頭盔，其他的舞者則戴著銀色的面具和頭盔。所有的舞者手上都拿著手鼓 (damarus) 和鈴。

午餐後，蓮花生大士和他的八個化身 (emanations) 來到了寺廟廣場。蓮花生大士坐在法座上，八個化身則在蓮花生大士前舞著。波巴仁波切 (Popa Rinpoche) 飾演蓮花生大士，他的法服特別重，而且天氣炎熱，因此一個和尚固定幫他搨風。去的人很多，寺廟也都提供午餐。

我們有我們的年假。今年我們在閉關前放假。平常我們都休假前閉關。只有資深的比丘尼才有假期，新出家的尼眾沒有假期因為她們今年剛到寺院。

### 首次參加喇嘛舞

星期天我去大錫種觀賞喇嘛舞。我們有些人走路、有些人搭巴士、有些人和我們的英文老師天津南楚一起坐轎車去。觀賞時我們一群人坐在一起。我看到四個小和尚穿得像骷髏，他們跳得美極了。他們的臉上戴帶著大面具，手上和腳上都戴著鈴鐺。舞蹈支支不同，但是我特別的喜歡他們的舞蹈。我們了解喇嘛舞部份的意義，喇嘛舞太好了。

撰稿者：Ani Kalsang Dolma.

天津芭默對 Eliz Dowling, Suet Kum, 和新加坡團隊由衷地感謝



我記得第一次與 Eliz Dowling 見面時是在我的房間裡，那時候她來大錫種拜訪我。當時我因為從巴士摔下來所以腿受了傷，她很慈悲的建議我可以去新加坡，或許能得到更好的治療。於是她邀請我去她和她的先生那兒一起住。她也很隨興的表示可以提供一些協助，幫助我進行建築寺廟的計畫，那時她不知道未來的路有多麼遙遠艱辛。多年來，Eliz 一心一意的投入，做事很有效率，負責我們新加坡的國際辦公室，處理我們的財務，行銷書籍和光碟——包括她本人精心美麗的藝術作品——所有這些義賣都是為了替道久迦措林尼

寺院籌措資金。同時，她也企劃大多數我行參世界各地的行程，並且與印度的 Monica Joyce 聯絡很多事項。

所有這些事情的完成，她都有賴於可愛的 Ko Suet Kun 從旁協助，後者同時也編輯我們的通訊，創造了我們廣受歡迎的網站並且負責管理之。這些女士與他們的志工朋友形成了很好的團隊，幫助了我們這艘道久迦措林尼寺院的法船通過了很多或者狂風巨浪、或者平靜無風的海面。Eliz 還有她的團隊一向都很努力工作，而且對我們的計畫也很投入，我們很難想像，沒有他們，我們如何辦得來？他們很顯然是度母菩薩派來的，以幫助我們度過成長的苦痛。

現在新加坡的工作已經由印度的道久迦措林辦公室所接管，然而 Eliz 仍然持續就國際財務問題上提供顧問。當然她有時候也會來看看我們，就像以前一樣。總而言之，我謹代表我們這兒全體員工，以及道久迦措林尼寺院所有的出家眾向 Eliz、Suet Kun，志工朋友及護持者由衷的表示感謝，謝謝妳們多年來的奉獻，服務於道久迦措林尼寺院。

#### 護持道久迦措林尼寺院尼眾的方式

過去五年來，由於你們慷慨的捐助，36 位年輕的比丘尼得以完成她們精神上的潛能，堪為珍貴的竹巴噶舉(Drukpa Kagyu)法傳中的典範。隨著下列幾處建設的完工：尼眾宿舍、辦公室及員工大樓及其他的基礎建設，我們的夢想與目標都在實現當中；這時，修行與學習仍然持續著，同時，為了下一批沙彌尼的到來，我們也開始在做種種的準備。如果經費允許的話，我們也期望明年能完成比丘尼學習中心及閉關中心兩處建築的建設工程，而且希望能夠在不久的將來，完成一座傳統式的廟宇、一間診所及訪客接待所。

在現今的世界裡，持續對女性禪修老師進行高品質的訓練是很重要的——包括實修的技術層面以允許她們掌握法務，所以你們的護持仍然是需要的，以期能幫助道久迦措林尼寺院完成這個最珍貴的目標。

同時，我們安全的線上捐贈及購買的制度，在目前這個時機是一種便利的捐獻方式。請你們上我們的網站看看：[www.tenzinpalmo.com](http://www.tenzinpalmo.com) 或者 [www.gatsal.org](http://www.gatsal.org) 點選：“**How to Contact Us/How to Donate**”也可以寫支票，抬頭請寫 **Dongyu Gatsal Lin Trust**. 請寄到：

**Dongyu Gatsal Ling Nunnery**  
Village Lower Mutt, P.O. Padhiarkhar, Via Taragarh  
District Kangra, H.P. 176081 India

若要進一步的資訊請用電子信寄到道久迦措林尼寺院的辦公人員 Yeshi，她的網址是 [Dgl.nunnery@yahoo.com](mailto:Dgl.nunnery@yahoo.com)  
寄給天津芭默法師的電子信也請寄到上述的網址。

Dongyu Gatsal Ling Trust 在印度登記為慈善機構，目的為護持道久迦措林尼寺院，還有該院所有的活動。

如果您想要收到線上的 "GATSAL" 請寄給我們您的電子信帳號。

由於紐約藝術家 Chrysanne Stathacos 的慷慨協助，我們的通訊已經重新設計，而整個製作過程也都有效率。今年秋天 Chrysanne 將會來道久迦措林尼寺院訓練我們的員工自己製作。為了收到線上的 "Gatsal"，也請你們寄電子信帳號過來，以節省我們支付印刷品和郵資的費用。當然，如果你沒有電腦，我們也為持續郵寄印刷品給您。