

DR. KARAN SINGH
PATRON

HIS EMINENCE
KHAMTRUL RINPOCHE IX
SPIRITUAL DIRECTOR

DR. BHUPENDRA KUMAR MODI
PATRON



GATSAL

道久迦措林尼寺院通訊



親愛的朋友：

新的一年再度接近尾聲，我們的新學期也步入軌道。事實上，今年我們有許多創舉：尼眾們有新的哲學教師，名為Khenpo Ngawang Zangpo，來自於康巴寺，以及協助他，學養豐富的不丹尼師Gen Yeshe Lhamo，她已於南印度尼師寺院學習十八年。此外，我們有新的英文教師—Charanjit Singhotra，他是我們的老朋友，也是道久迦措林尼寺院信託人之一。

我們特別高興本院兩位資深尼師已加入我們教師的陣容：Dolkar Palmo教授藏文閱讀；在Drimey Palmo對初級尼師講授佛教邏輯時，Tsultrim Palmo負責對新生班級教學書寫。每天下午，尼師們活潑的辯論，從學習中心對面的屋頂開放陽台傳入我的辦公室窗戶，不絕於耳。

特別是這個新學期慶祝學習中

心啟用，由尊貴的德頌仁波切（H.E. Dorzong Rinpoche）主持開光。本寺學習中心非但只有幾間教室，還包括一個圖書館、教師休息室、大型修法殿、瑜珈室，以及尼師們與來訪的家人或朋友見面的會客室。本學期我們更允許十四位由西藏、斯琵琶、奇諾、贊斯卡各地遠道而來的年輕尼眾入學，她們已由尊貴的康楚仁波切處接受初戒。

在十二月初，結束由新墨西哥、美國奧勒崗州、加州五周行程回來。所到之處我們接受到熱忱款待。當然，由於經濟萎縮，現在是非常困難的時機，但是很多人對於漸入佳境，依然懷抱希望。在這些極度不安與壓力的時刻，佛法可以成為激發智慧與鼓勵的來源。

2009年一月，在本寺四位尼師及一位來自新加坡的尼師陪伴下，

我將前往近德拉頓的尊貢噶舉尼師院，參加為期三天的研討會，以提昇尼師的自我尊重與領導特質為主題。自信的缺乏是尼師在西藏傳統所面對的主要障礙，也是她們智力與精神進步的嚴重阻礙。這個文化觀點需要技巧地協助尼師們獲得保證，與自力自強的需求，以使她們自身得以成長並有達到幫助他人的能力。

再一次表達我們由衷的感謝，並感激全球各地許多朋友與援助，你們常住於我們的心心念念與祈禱中。

願各位萬事如意
與吉祥快樂

丹津葩默

傑尊瑪 是我們的 榜樣

作者：Drimay Palmo

雖然這個世界有數以百萬又百萬的人們共同居住，但只有極少數的人可以瞭解生命真正的意義。傑尊瑪丹津葩默法師是一位能夠真正瞭解自己人生真實目標的人。以我的淺見，這是為所有眾生無私的服務，超越所有種姓、膚色與社會、貧賤、高低的考量。她已無畏的奮鬥，給予希望、目標，並尊重世界上這個部份的實修佛教尼眾。

當她決定看到尼眾們達到偉大的精神



高度與寺院地位，她排除萬難，創造理想條件，以達可能。今天，她的夢想已由「道久迦措林尼寺」實現，並成為女眾的精神上醍醐灌頂、教養與尊嚴的指標。今天，傑尊瑪丹津葩默法師提供我們所有需求，使我們長期以來祈願出家成為尼師的心願成真。她為我們的宗教學習與修持創造了最

好的條件。我永遠仰望她，是我的榜樣。

她的犧牲特質，奉獻與決心永遠是本寺所有尼師的偉大激勵來源。道久迦措林尼寺院所有尼眾將不會忘記她的宏量、精進與真誠的目標。我誠心的為她的長壽與健康向三寶祈願。



大司徒仁 波切於智 慧林的教 授

作者：Drimay Palmo

2008年十月，道久迦措林尼寺院所有尼眾前往智慧林參訪。這是我們一生中非常重要的一天。我們共搭一輛巴士。有些尼師搭乘小車前往。這個特別的一天，尊貴的大司徒仁波切將給予「時輪金剛」的教學。為了聽聞他的教法，很多僧眾與尼眾以及在家居士都齊聚一堂。有的人還從奇諾遠道而來。大部份是由附近區域而來，連停車的空間都沒有。除了大司徒仁波切之外，還有其他的仁波切也在此地。我們有機會親近，接受所有他們的加持，我們的內心充滿歡喜與寧靜。我們看到智慧林的雄偉與莊嚴時，都很驚訝。寺

院中有很多有用的設施，在抵達智慧林之前，我們有機會去參訪主要的佛塔。

事實上，那裡有許多佛塔，全數是一百零八座，有些人遶塔而行。傍晚，課程結束後，我們進入寺院內部，參觀寺內所供奉不同的佛像。當我們看到巨大的彌勒菩薩與曼達壇城時，都大吃一驚。這真是偉大又難忘的經驗，值得參觀。我們在晚上八點返回尼寺院，我們永遠希望並祈願尊貴的大司徒仁波切長壽。



拉巴 督遷：佛陀由兜率天返回人間紀念日

作者：Sherab Lhamo

2008年11月12日對所有我們而言是一個非常重要的日子。這一天以「拉巴 督遷」之名慶祝，是世尊長住兜率天三個月之後返回人間的紀念日。他為了給予他的母親教授佛法而去兜率天。我們以熱切之心慶祝他的返駕。傍晚我們共修很長的修法。

當天上午，我們徹底的清理我們的寺院，所有的尼眾異常忙碌著各項事務。我們高年級的尼師佈

置修法殿，使修法殿看起來非常美麗。我們在十二點用午餐，在午餐之後，為盛大修法的準備就馬上開始。在下午六點時，我們點亮許多蠟燭、油燈及電燈。所有重要的修法由晚上七點開始，修法中，我們的堪布，我們從札西網來的老師，阿尼根拉以及所有辦公室員工都加入我們。我們共修了三小時。當修法圓滿之後，廚房提供我們甜茶、甜飯、餅乾以及各式甜點。隨後，三位尼師發表佛法演說，她們的演

說非常好。再來，尼師們參與佛法哲學辯經。這個修法直到晚間十點結束。這一天，所有尼師都非常盡興。我們祈禱所有的眾生都能事事如意。這個修法讓我充滿寧靜與歡喜，並激發我對開悟的熱忱。

我願明年及很多很多年，所有的人都能再一起用同樣的熱忱與歡喜心慶祝「拉巴 督遷」。此生，我永遠不會忘記這個難忘的事情。



歡迎 尊貴的康祖仁波切

作者：Ngawang Chozom

十月21日，道久迦措林尼寺所有尼眾前往札西綱，一起給予尊貴的康祖仁波切溫暖的歡迎。他已前往臺灣兩個月並給予教授。在他回來的那一天，所有的寺院區域、土地、草坪以及道路都徹底的清潔，並精心裝飾，一切看起來就像是歡度慶典。所有的道路都繪畫著美麗的圖

騰並佈滿花朵。有些地方，佈置著巨大的歡迎拱門，以表尊敬。尊貴的康祖仁波切在傍晚抵達，所有他的追隨者都穿著特別的服飾，在道路兩旁列隊歡迎。有些僧眾吹奏法樂歡迎仁波切。歡迎行列隨著一些捧著曼達供養（如圖）的小喇嘛，跟在尊貴的康祖仁波切之後前進。

此時，所有札西綱的仁波切與瑜伽士都出現，他們先修一段簡短的修法，隨後參見尊貴的康祖仁波切，康祖仁波切加持我們。有許多人前來晉見仁波切。在長達兩個月之後，能夠有機會見到尊貴的康祖仁波切，札西綱所有的老少、僧眾與尼眾都非常歡喜並充滿熱忱。





不丹佛像藝術家在道久 迦措林尼寺院

自2008年四月起，來自不丹的藝術家團隊在道久迦措林尼寺院為各個佛殿製作土塑佛像。駐留道久迦措林尼寺院工作期間，他們也搭車六小時，為尊貴的卻袞仁波切位於本塔（Bhuntar）的寺院，製作佛像。這個團隊領隊是來自東不丹Trashiyangtse，二十七歲的Ugyen Dorjj，歷經六年的訓練之後，已有八年的實務經驗。其他的成員有同樣來自Trashiyangtse，二十四歲的Jigme Wangchuk；來自不丹首都Thimphu，二十三歲的 Rinchen Dema和Thubten Kuenkhen。他們都在傳授十三種藝術與手工藝品的不丹國立藝術學院，完成六年的訓練。Ugyen Thinley的弟弟，現年二十二歲Ugyen Dorji是這個團隊的學徒。

在不丹，土塑佛像有著悠久的傳統，緣起於許多世紀之前，在Paro Hayphu山谷，由Tekko Zeen為第一世不丹宗教領袖（Shabdrung）Ngawang Namgyal製作塑像。Tekko Zeen也在西藏工作，他有許多學生，慢慢地跨越世紀後，不丹的佛像藝術家的工作品質使他們逐漸名聞遐邇。

這些佛像由黏土、不丹或西藏手工紙、銅線和膠所製成。黏土和紙的混合，可以預防龜裂，銅線可以使佛像堅固並保持長久。

Rinchen Dema是第一位由不丹國立藝術學院畢業的女姓，她成長於許多佛像藝術家住家的附近，年幼時，她會坐下來並觀看他們工作。她對這項特殊的藝術變得非常有興趣，並決定在完成四年國民基礎教育之後，申請訓練。在不丹，現在有許多其他年輕的女性學習佛像製作，但是Rinchen Dema是首位完成她的訓練。她與其他團隊成員一般，喜愛製作美麗的本尊。他們看待工作就像供養，一種修行的型式。這真是神聖的工作，他們說佛像藝術家引導良善和清淨的生活，戒除香煙、酒精和各式毒藥，是非常重要的。

這個年輕有有才華的藝術家團隊，將會駐紮道久迦措林尼寺一年，當佛殿的佛像完成之後，他們將前往傳統藏式寺院製作更大的佛像。

Ugyen Thinley Jigme Wangchuk



Rinchen Dema Thubten Kuenkhen





我心所願

作者：Tsultrim Palmo

我今生的目標是出家為尼，有許多原因使我立志出家為尼。今日世界上有許多敵意與衝突，各地充滿著割喉似的競爭，這些都讓我非常悲哀與不快樂。我們人類似乎忘記我們真正的真實本性。我們真實本性是平和與愛。我們每個人都確實要生活在寧靜與和諧之中。但是一切顯示，由敵意、瞋恨、妒嫉、自我擴張及傲慢的這樣情緒所遮蔽。這些負面

事件已然污染環境，導致各種不同的罪行，這些罪行日復一日增長，關係破裂，戰爭與衝突在各地抬頭。

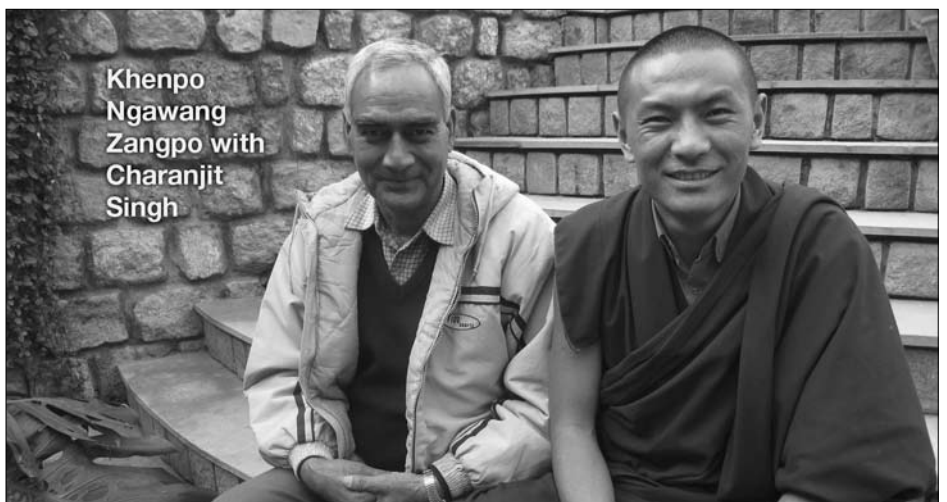
今天，需要能夠奉獻的男女眾，傳授世尊所給予的非暴力與慈悲的偉大訊息。為了這個理由，我決定為受苦難的人類服務。我覺得成為佛教尼師，可以讓我達成目標。我將成為愛與慈悲的縮

影，我將以奉獻、簡單和清淨生活方式過活，我會試著以不同的平台傳播世尊的訊息，我應會教授民眾生命真正的目的。

我向世界尊祈禱給予我力量，並激勵我完成謙卑的目標。我願使這個世界成為充滿仁慈、寧靜與和諧的地方。

道久迦措林尼寺院信託人成為尼師學院英文教師

Suman Sharma女士，尼師學院第一位本地聘任教師，很遺憾，因為隨她的夫婿搬遷他市，在九月新學年開始之前，離開道久迦措林尼寺。一開始，尋找替補的教師並不成功，傑尊瑪丹津葩默法師遂接近道久迦措林尼寺院信託人Charanjit Singh 先生，他是位退休的校長與英文教師。Charanjit Singh 先生同意成為道久迦措林尼寺首位男性英文教師。他也會講藏文，他的皈依上師是傑尊瑪丹津葩默法師自己的上師，前一世康祖仁波切，尊貴的Dongyu Nyima。尼師們都非常高興有這麼一位經驗豐富又慈愛的老師。





尼師寺院工程進度

作者：Monica Joyce

看到尼師寺院的傳統藏式寺院已然成型，另人振奮。加上圍牆與屋頂，主要結構幾乎完成。接下來的工作是完成內部及外部的塗泥。外部的塗泥，只要由石砌上部到門樑就完成。結構體最後的階段，是持續將石塊置於其他的寺院建築物。

傑尊瑪丹津葩默法師決定啟用尼泊爾藝術家年輕團隊裝飾入口門廊、內部圓柱及道久迦措林尼寺院的牆壁。他們將會在塗泥工程完成之後馬上動工，這將會耗費一段時間才能完成。這些藝術家是技藝非凡，團隊中部份成員刻正工作於道久迦措林尼寺附近的

智慧林八蚌寺，以及詠給明就仁波切位於菩提迦葉的新寺院。

道久迦措林尼寺院周圍的擋土牆，以及繞壇步道工程也在進行中。寺院前方的整地也已經完工，未來這個區域將會鋪築樹木與植物



2009年歐洲行程

傑尊瑪丹津葩默法師最後宏法之旅

請不要錯過在歐洲親見與聽聞傑尊瑪丹津葩默法師的機會。聲名遠播的佛法教師，她融合長期研修佛法的經驗，與西方的感受，使得她的教學格外平易近人。

England

London 6th & 10th May

Worcester 7th May

Norwich 9th May

Coordinator: Tessa Heron
Email: tessaheron@yahoo.co.uk
Phone: 07929128826

Germany

Hamburg 22nd, 23rd, 24th May

Berlin 27th, 30th, 31st May

Kassel 1st June

Frankfurt 2nd June

Coordinator: Gabriele Rabkin
Email: Gabriele.Rabkin@li-hamburg.de
Phone: 040 451781
Mobile: 01794380034

Tour information will be updated regularly on the DGL Nunnery website. Our website shop also has many new teaching titles from Jetsunma's last two years of touring, available on CD, MP3 & DVD, as well as new photographs and packs of cards. Please visit www.tenzinpalmo.com for the latest information on Dongyu Gatsal Ling Nunnery and Jetsunma Tenzin Palmo's activities.

France

Paris 13th & 14th May

Plouray 16th & 17th May

Strasbourg 4th June

Coordinator: Gabriela Frey
Email: gabriela.frey@free.fr
Phone: 0033 609 77 29 85

Switzerland

Zurich 5th June

Unspunnen 6th & 7th June

Bern 9th June

Coordinator: Marlies Kornfeld
Email: mkornfeld@bluewin.ch
Phone: 0041 31 332 74 79
Mobile: 0041 79 344 64 22

Netherlands

Amsterdam 19th, 20th, 21st May

Coordinator: Ani Jinba
Email: Anijinpa@cs.com
Phone1: 0031-20-6841460
Phone2: 0031-6539-43486

Italy

Milan 10th June

Pomaia 11th & 13th June

Rome 20th & 21th June

Naples 23rd June

Contact: Brigitte Branche
Email: brigitte.branche@france-italia.it
or

Contact: Samantabhadra Institute
Phone: (0039) 06 65 31 777

or for Pomaia

Contact: Carla Freccero
Email: spc@iltk.it

如何贊助道久迦措林尼寺院尼眾

傑尊瑪丹津葩默與所有道久迦措林尼寺院尼眾，衷心感謝所有贊助尼寺的善信。您的慷慨贊助，使得尼寺得以開花成長，並使佛法長存。贊助一位尼師，一年只需要美金\$365元。

捐款支票抬頭請寫 “Dongyu Gatsal Ling Trust”，並寄到：

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

如果您想在自己的國家，用快捷或電匯，透過丹津葩默的帳戶捐款，請利用電子郵件聯絡 Eliz Dowling 查詢： eliz_palmo@hotmail.com。

如您需查詢其他事項，或想與丹津葩默法師連絡，請傳送電子郵件給寺院：dgl.nunnery@yahoo.com，道久迦措林尼寺信託基金(Dongyu Gatsal Ling Trust)是在印度註冊的慈善機構，受道久迦措林尼寺委託，負責護持道久迦措林尼寺及其活動。

未知探索之旅

作者：
Jude Avery



我完全沒有料到將會進入何境，2006年四月，隨著重覆十天「介紹佛教」的課程之後，有人告訴我丹津葩默法師，現在是傑尊瑪，正在尋找英語系母語的志工。我曾用DVD觀看丹津葩默法師強而有力的教學：「心之本性」時，狂亂的寫著筆記，但從未見過她。我的自我印象與我住進寺院是完全相反，但是我對學習的渴望，遮蔽了我深度的擔憂。我知道這是我給自己最大的禮物。

十二個月之前在新加坡的一個酒吧內，癱在一張地圖上，手握啤酒，我計畫著我的橫跨世界屋脊之旅，從中國、穿越西藏到尼泊爾。當我抵達加德滿都，感覺身處放鬆的終點，我在餐廳的牆壁釘上飛行員的別針。非常意外地，我不知不覺的步入喜瑪拉雅佛學禪修中心。我一直對探索滿懷興趣，也受到非尋常的不同文化吸引。從藝術學院之後，我以自由的靈魂在海外悠遊多年。無論如何，在喜瑪拉雅佛學禪修中心，聽聞Mark Smith的教學一週之後，我被介紹一種完全不同的思考方式。我接受他的建議，前往印度參加尊貴的Ani Rita 有力的「道果」(the Lam Rim) 介紹。她的言教揭露我的弱點，並直指我心。震撼同時，我立刻從Lama Zopa 處領受皈依。我渴望能在佛法的環境中擔任志工。但從未曾在狂野的夢中看到自己成為傑尊瑪的助手。

當我拜訪道久迦措林尼寺時，傑尊瑪解釋她只需要某人以熟練的英文，幫她打打禮貌的感謝函即可。我們聊了半小時，我描述我的背景，曾以藝術教師在肯亞、依斯坦堡、越南居住。她只關心我不能在這個尼寺院找到異國情趣，除此之外，如果我接受，我就得到這個工作！為這麼一位成就非凡又令人尊敬的禪修者工作的可能性，使我誠惶誠恐，但也欣喜若狂地想要跳起來！

2006年雨季期間，火速地返回英國之後，我來到道久迦措林尼寺，心中依然困惑，我怎會到這裡。這麼說來，這個工作具有挑戰性是可以理解的。使用佛學字彙討論胡椒粉，還有我從未聽過的法友名字，似乎超過我的交談能力。儘管印度的混亂，忍受漫長的日子在一部電腦面前，面對不可置信的頻繁有力的干擾，我試著維持我的西方標準與工作倫理。這些挑戰有助於滋養幽默感，及解決問題的能力。傑尊瑪勇猛的相信女性的精神領袖成就，可以等同的，甚至通常更深刻的，超越那些處於優勢環境的男性。這個來自世界各個角落的受到鼓勵的女性，描繪一個另人敬畏的團體。生活並工作在這個強烈的環境，就是第一個警訊。但是我很快的成長，並感激這些非凡的女性，給予一個有益特性建立的機會。

在難以置信的尼寺院網站上、Gatsal法訊、及傑尊瑪教學新系列的CD與DVD產品，與Brian Sebastian建立熟練的能力是另人歡喜的。我曾受到我的西藏同事Yeshi，我們的會計及接待員Keither，堅定與自信的鼓勵。與來自遍布全世界支持並鼓勵尼寺院的人們通信和見面，開啟我的心。一直感受到如同存在於接受熱線終端，到達基本人類良善。

得以生活及工作在這個寺院壇城，並有機會幫助傑尊瑪與道久迦措林尼寺，是一段朝聖之旅，既使是在一段小路。傑尊瑪是位不可思議的仁慈榜樣，她的行為與她的教法一致。她的邊走邊談，對我而言，就是最偉大的教法。當我參加修法時，尼師們的和諧之聲共鳴穿透寺院，我的心被這個神奇的清淨與和尼師們的晴朗光輝感動。願道久迦措林尼寺的尼師們繼續堅持不懈，並開花結果成為有自信、具有熱忱的修行人與精神領袖。祈願傑尊瑪的佛行大願實現，同時女性之聲出現有力的新道路。

Jetsunma Tenzin Palmo Teachings on DVD, MP3 and Audio CD

The Nature of Mind



Melbourne, Australia - May 2008 - 2 DVD Set

The nature of mind is clear and knowing, the root of all our problems is the creation of the 'I' or ego through wrong identification with our thoughts and feelings. Meditation is the means to peel away these layers of false identification and bring us back to who we really are. This DVD set includes some clear and simple instructions on meditation which is the foundation of the spiritual path.

How Negative Thoughts Create Our Difficulties



Tel Aviv, Israel - September 2006 - Audio CD

We project our version of the world through the distortions of our consciousness polluted with delusion, greed and aversion - and so we suffer. Usually we blame the outside situation and other people for our problems, rather than accept our responsibility. However the good news is we can develop a peaceful and happy mind. In reality the nature of mind is our most precious discovery.

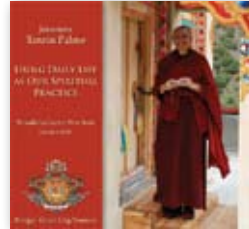
The Six Perfections



Tuval, Israel - September 2006 - MP3 CD

This teaching explores how far from being an obstacle to our practice, everything that we do when performed with the right attitude can be used in daily life as our means for transformation. Applying the Six Perfections - generosity, ethics, patience, effort, meditation and wisdom - throughout the day, is a way to give meaning to our life and until we use our daily life as our spiritual practice we are never ever going to change.

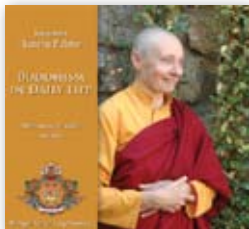
Using Daily Life as Our Spiritual Practice



Shambala, New York - October 2004 - DVD Video

There is always a temptation to regard our Dharma practice as separate from ordinary life: attending talks, meditation courses or sitting for meditation - and the rest of the time spent with our family, friends and job is just worldly activity. In this DVD Jetsunma Tenzin Palmo makes practical observations and suggestions on how to use our everyday life to enhance our practice no matter who we are with or what we are doing.

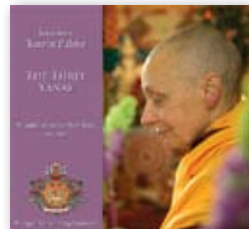
Buddhism in Daily Life



Melbourne, Australia - May 2008 - DVD Video

Due to the tendency to separate what we think of as our Dharma practice and our everyday life we greatly misapprehend what being a Dharma practitioner is all about. In this teaching Jetsunma Tenzin Palmo makes practical observations and suggestions on how to bring the two together and use our everyday life to enhance our practice no matter who we are with or what we are doing.

The Three Yanas



Shambala, New York - May 2008 - MP3 CD

The Three Yanas or Three Vehicles are the Buddhist schools: Hinayana, Mahayana and Vajrayana, which deal with our motivation for practice. These talks cover the main topics in each of these schools: The Four Noble Truths, Bodhisattva motivation, Yogacharya School and an introduction to Vajrayana.

These titles and more are available at <http://www.tenzinpalmo.com/shop>

BY AIRMAIL

To:

From:

Dongyu Gatsal Ling Nunnery
VILLAGE LOWER MUTT
P.O. PADHIARKHAR, VIA TARAGARH
DISTRICT KANGRA (HP) 176081 - INDIA

