

内观通讯 2022年6月

Words of Dhamma

法语

Sekho pathaviṃ vicessati, yamalokañca imaṃ sadevakaṃ;

有学者审查大地、阎魔界与人天界，

Sekho dhammapadaṃ sudesitaṃ, kusalo pupphamiva pacessati.

有学者如巧花匠，了知善说的真理。

—*Dhammapadapāḷi-45, Puppavaggo.*

—法句经-45，花品。

法岗：十周年纪念

摘自《国际内观通讯》第13卷第4期（1986年12月）

	<p>(1974)</p> <p>法岗刚买下时的样子</p>		<p>(1974)</p> <p>法岗，两位首批禅修者在户外打坐</p>
<p>(1976)</p> <p>正式启用后的法岗，主建筑包括餐厅和禅堂（右）。</p>		<p>(1976)</p> <p>法岗早期课程中的禅堂内部</p>	
	<p>(1978)</p> <p>葛印卡老师与师母为佛塔奠基</p>		<p>(1979)</p> <p>1979. 3. 15. 葛印卡老师在佛塔落成典礼上，向参观者演讲</p>
<p>(1979)</p> <p>落成当晚，金色光芒与华丽伞盖掩映下，灯火通明的佛塔</p>		<p>(1983)</p> <p>葛印卡老师与师母站在佛塔和禅堂前面</p>	

法岗内观中心 (Dharmagiri) 将于今年秋天, 迎来它举办首个正式课程的十周年纪念日。内观国际学院于 1976 年 10 月向公众打开大

门, 迎接他们参加首期内观十日课程。法岗内观中心的启用, 标志着法在印度的传播迈出了重要的一步。自 1969 年以来, 葛印卡老师

在印度使用各种临时场地举办课程：寺庙、教堂、清真寺、朝圣者驿站、修道院、学校、酒店。这些“吉普赛营地”起着广泛播撒正法种籽的作用，有其可贵价值；但若内观禅修课程能在专属场地举办，那显然将更有价值。七十年代初，葛印卡老师的第一批学生到缅甸拜访乌巴庆老师时，乌巴庆老师就对他们强调了建立内观中心的重要性。

然而，建立内观中心存在着一些巨大的障碍，且它们并不都与财务相关。其中一个障碍是，虽然佛陀在印度受到高度尊重，但佛教却被许多民众所怀疑。如果建立中心传播佛陀教法，可能会被视为宗派机构，那样，就只会有少数印度佛教徒对这样的中心有兴趣。意识到这种风险后，葛印卡老师着重强调了内观禅修的非宗派性与普世通用性。他明确表示：法岗不会从属于任何团体，它的建立只是为了让所有寻求离苦之道的人们获得利益。

另一个问题是，纯净的布施（dāna）制度在印度并不常见。在吉普赛营地，学员自己支付食宿费用。在当时的境况下，这并无不妥；但葛印卡老师认为，一个法的中心不应在此基础上运作。他回忆起他的老师乌巴庆所制订的规矩，它们是这样写的：“弟子无需缴纳门票、会费或定额捐款……我们只接受以内观禅修净化了自心的弟子们的捐助……如果有人能帮助他人享有禅修成果，如果那些受助者了解，当下就能获得实际而具体的幸福，那么就不要再阻止这些人尽其所能，为弘扬正法而提供更好设施。”

因此，开办一个内观中心，不仅涉及寻找合适的土地及筹措资金，还必须要有其适当

的基础，那就是：具有亲身体验内观，并与其他所有人分享内观禅修利益的意愿。所有支持者与来到中心的人都须了解此点，才能使内观中心蓬勃发展。

葛印卡老师很有信心，无论如何正法都将克服这些障碍。他孜孜不倦地努力，实现着他老师建立中心的目标，让正法从这个中心出发，不仅广传印度，更传遍世界。

随着这个伟大项目的进展，许多内观禅修者都参与其中；一时，成千上万的人来到法岗，禅修并协助中心建设。以下文字出自这些建设者和葛印卡老师，它们为我们讲述了法岗早年的故事。

法岗是如何购得的

1973年12月，在距离我家（伊加特普里）约40公里处的德奥拉利（纳西克附近），我参加了我的第一次内观课程。这个课程于我很艰难，但也收获颇丰。在课程最后一天，我偶然得知葛印卡老师一直在孟买地区寻找建造内观中心的地块。我马上想到，在地理位置上，没有比伊加特普里更适合建中心的了。我渴望着，无尽丰沛的法之源泉能从我居住的城镇涌出。我去见了葛印卡老师，邀请他在课后返回孟买的路上，到我家喝茶。我向他保证，这顶多耽搁他五分钟，因为我家就在他从德奥拉利到孟买的必经之路上。我计划的是，只要他来我家，我就和他提关于内观中心选址的事。

葛印卡老师的回复起初并不热情。“如果我沿途在邀请我的每一家都停一下，我如何才能到自己家呢？”他问道。但由于我请

求之切，他还是善意地接受了邀请，只是告诫我说：“可别把五分钟变成五小时！”

到目前为止计划进展顺利，我为之高兴，但还是担心会出岔子。出于焦虑，我想立即出发回家，以免葛印卡老师在路上超过我。他是坐车前往，而我则得搭公车或火车，自然要慢得多。当时正值午餐时分，我去餐厅向来时供我搭车的同修梅塔先生道别。听到我的计划，他伸出了援手。“我们先吃饭，”他说：“然后一起坐我的车去，很快就到伊加特普里了。”

一切都如我所愿。当葛印卡老师的车抵达伊加特普里时，我们有充足的时间迎接他。在我家喝茶时，我请求道，如果他现在能抽出时间，我可以带他看看镇上几个可做禅修中心的地方。他同意了，于是我们和梅塔先生一起，出发去看场地。

我给葛印卡老师看的头一、两个场地，显然不合他的心意。我请他把心目中场地的标准更清晰地告诉我。他说：“我想要一个不在城镇中心但也不太偏远，方便通水电、电话，并且交通也还便利的地方。”我立刻想到带他去看现在法岗所在的那块地。

当时那里还没有像样的道路，但梅塔先生毫不犹豫，把他的车冒险驶上了崎岖不平的路。我们来到车能载我们到的最远之处，然后下了车。葛印卡老师仔细打量了四周，短短几分钟内，他就决定，这就是他一直在寻找的地方。就在那时，有人指出我们所站山脚下正举行着的火葬。我担心太靠近火葬场会让葛印卡老师改变主意，但他笑着说：“很好！这将不断地在禅修者心中，种下对无常(anicca)的觉知。”

就在那个时刻，梅塔先生当场提出，他愿意购买该地产并将其捐赠给基金会。在我们离开之前，他已记下所有细节，以便迅速完成交易。

所有这一切花了五个小时——对于喝茶而言，时间确实够长！之前，葛印卡老师绝对有理由怀疑，在我家停留会远超五分钟。

那一天——1973年12月16日——是我一生中最快乐的日子。从那时起，我一直坚定地修习内观，并利用一切空闲时间为法服务，以让更多人体验到解脱之乐。

—博伊拉伊·桑切蒂，伊加特普里，印度



原有的建筑，摄于大佛塔现所在位置（1975年）

- 葛印卡老师将这一新中心命名为“Dhammagiri”，意为“法岗”。
- 很快，它吸引着内观禅修者到来。

新中心的首批禅修者

我在1974年初第一次来到法岗。在孟买附近参加过一期课程后，我请求葛印卡老师允许我参观新购买的地块。他让我直接过去，联系伊加特普里的博伊拉伊先生。我和一个朋友一起去到那里，博伊拉伊先生带我们上了山。当时，这片地块有着三四间旧平房，四周由空地围绕；离山最近的小平房里，还住着一家农户。博伊拉伊先生为我们打开了最东边的小屋，那是农户曾用来养山羊的地方；地板上满是粪便，墙壁被多年炊火熏得发黑。

我呆了大约一周，然后就离开了。几周后我再回来时，格雷姆·甘比已经到了。我们一起整理内务，然后就开始在此禅修。我们写信给葛印卡老师，问他我们该做些什么来改善环境，譬如：清洁、种植或是其它。他回信说：

“亲爱的格雷姆和吉欧：要快乐！禅修，禅修，禅修。净化自己并净化内观中心。其它什么都别做，就只是禅修。”我们如是奉行。

为了使用这个地方，我们首先要做的是些基本的清洁工作。我们从井里打水，泼到地板上，然后手脚并用，跪着擦洗污垢。接着，我们开始打坐，每天大约六到八个小时。隔壁农户不时传来争吵声、吼叫声和尖叫声，我们的禅修并不容易。好在过了一阵，农户搬走了。

然后，聋哑工人索努受雇，来此工作。他为我们住的平房粉刷墙壁，大约刷了八层，墙壁才从黑色转为深灰色，再到浅灰色，直至白

色。我们在一个房间里禅修时，索努就在另一个房间刷墙。他刷完一间，就移到下一间。有天，我应该是对打坐有些厌烦了，我向索努示意，让我来帮他刷墙。他用手势向我强调，“你打坐，我刷墙！”

在雨季，因为太潮湿，垫子会吸水，我们就把泡沫垫放到高出石地板两英寸的小木平台上。有一次我在打坐时，感到大脚趾剧烈的疼痛。我初以为这只是一种奇怪的业习（saṅkhāra）正在显现，所以我只是坐着观察。然后我感觉到另一处也痛，接着又一处也在痛。我低头一看，原来有只小老鼠——它正在咬我的脚趾，每咬一口，它就溜到平台下面。还有蚂蚁！我常常将自己精心包裹起来，这样蚂蚁至少需要花45分钟才能找到我的脖子、眼皮或脸颊。

葛印卡老师会不时来到，制定建造规划并视查工程进度。我还记得他确定佛塔位置的情形。那时，和平高台（佛塔所在的地方）还只是一棵树都没有的空地，我们在那里共修：葛印卡老师、格雷姆、纳拉扬·达萨瓦尔（现为法岗的中心经理）和我。和平高台种下那四棵菩提树时，我也在场。这四棵树是格雷姆分别从鹿野苑、菩提迦耶、舍卫城和缅甸带回来的。

1975年，建筑开始施工。基金会雇了承包商，建造可容纳约80人的建筑。与此同时，葛印卡老师也允许住在法岗的西方人，为禅修者建造传统印度乡村风格的茅草泥屋。施工开始后，工地上出现了一整座营地，居住着工人及他们的家属和家畜。

—助理老师 吉欧·波兰，加拿大

中心动工前，住在那里的每个人都会每天禅修六到八个小时。那时为了维持生计，大家需要干很多活。当时没有水电，也没有下水管道，只有一栋空房子可供住人。

那时的法岗并不像个静修之地。我们仿佛置身于遥远沙漠的一间小屋。我们住在孤零零的山头，周围只有四五棵芒果树，风在四处呼啸，天还总下着雨。这里有蛇、豺狼和秃鹰，还有许多种昆虫。事实上，昆虫才是这座建筑的拥有者和管理者；人类更像是入侵者。

与印度人一起工作的经历是很棒的。索努从一开始就在那里，是个好脾气的人。因为既聋又哑，他总是打手语与人沟通。他根据身体特征识别每个外国人的方式很是新奇。吉欧·波兰是名医生，索努用手语将他表达成推针筒的光头。而格雷姆戴着圆框眼镜，索努使用的手语是，在眼前比划个双筒望远镜。有一天，索努正在更换屋顶上的瓦，另一名工人过来把梯子拿走了。因为不会说话，他就被丢在那里，疯狂地比划着手势。如果他想不走到你跟前就引起你的注意，他会朝你扔石头。所

以，你只要看到这些石头，就知道是索努想要找你。[如今，索努仍在法岗工作，是工头中的一员。葛印卡老师引导他，向禅修迈出了第一步。——编者]

我们总是很忙，每一天都是。我不认为我们会坐下来思考十年后的样子，我们想得更多的是“明天我们要做什么？”葛印卡老师常常激励我们，告诉我们中心目前的进展，以及将来这里会成为造福未来世代的内观中心，等等。正是这日复一日的工作，让我们一步步往前进展着。当我们种下所有的树时，我们知道有一天，它们将变成美丽的森林。但当你想到森林时，你就知道，你必须给这棵树、那棵树浇水并修剪它们.....

——卢克·马修斯，加拿大

1975年5月，新中心举办了一期旧生课程。以下内容摘自1975年7-8月的国际内观通讯。



最初购地时就有的芒果树和平房（1980）

内观学院的首次课程

76 名学员参加了内观国际学院具历史意义的首期四天课程；由此，这片土地的每个角落都充满了法的波动。

伊加特普里的内观学院在短期内完成了全面修整，安装了如照明系统、临时禅堂、用餐帐篷、浴室等所有的必需设施。

当然，在起步时困难重重，不过它们都随后被一一克服了。工人们钻了井，最后才发现没有水，于是改用大卡车运来课程所需用水。



原有的茅草泥屋之一

酷热中的这个课程，对学员来说，是一次艰苦而美妙的体验。葛印卡老师几乎将所有时间都花在禅堂，与学员们共同打坐。

在第一次集体慈悲观的当晚，葛印卡老师向生活在这片土地上的所有众生送出了殊胜的慈悲观。他宣布，从现在开始，在法的环境中，任何生物都不需担心自己的性命，没人会杀生或下令杀生。

在课程期间，葛印卡老师仔细查看了这片土地的所有部分，并为第一批建筑物，厨房和大禅堂，选定了位置。

为了阐明法是无价之宝，葛印卡老师还

宣布了一项关于学院食宿费用的新安排。从此以后，学员不再支付食物及其它费用，而是根据自己的能力，以利益未来学员的心愿做捐款。以此方式，他们可与他人分享得法的喜悦，而正法之轮亦将持续传动以利益众生。此举旨在为正法机构去除任何商业色彩。

法岗启用的第一年

我抵达法岗是在 1976 年 10 月，法岗正式启用的几天之后。当时，第一期十日课程正在进行中，课程共有 130 人参加，这大约是中心当时可以容纳的极限。他们让我帮忙到下个课程开始。我的第一项工作是刮掉新浴室瓷砖上的石灰；另外，要在和平高台周围清理出一条步道。这个地方令我惊讶，我原以为我要来的是一个完全建成的新中心。与之相反，我看到的则是一个粗糙、未完工的建筑工地。有些结构尚未建完；到处都散落着瓦砾和碎片。园区里才栽下几棵树，花园里也只种下了些许植物。

尽管如此，中心仍然有着朴实的美。晚上，当葛印卡老师在大禅堂（当时位于餐厅旁边）进行印地语开示时，我会坐在外面，看着周围山丘的阴影渐渐变暗。这是法岗的第一期课程，镇上许多人想参加，或者至少听听开示。大厅里没有足够的位置，就在室外装上扩音器，在大门前的芒果树边铺了地毯。每天晚上，会来 50 到 100 人坐在那里听。他们都是些普通人，各年龄段的都有，穿传统印度服饰。他们全神贯注，聆听着葛印卡老师的讲话，如同他们的祖先聆听佛陀开示那样。最后，抱起熟睡的孩子，在黑暗中匆匆回家。

11月起，我开始禅修，并连续上课直至1977年初。我的计划是待到3月，然后去其它地方继续我的生活，不过后来并没有按此计划进行。到了1月份，我非常需要休息，就考虑离开去度假。我一直很感谢格雷姆·甘比，他鼓励我留在法岗服务，这一经历给我的收获与禅修不相上下。

那时在VIA（内观国际学院）服务和今天有点不同。在日常管理工作中，没有印度人，没有雇佣工人，也很少有完善的办公流程。一度，我需要负责办公室工作、接电话、与学员打交道、监督工人和门卫、处理零用现金、回信、记账——所有这些都同时进行。要做到这一切，并带着平等心微笑着去做，着实是个相当大的考验。我所经历的失败和罕有的成功，给予我的学习同样之多。我很快意识到，对于正法，我还有很多需要学习之处，于是我决定延长我在VIA的服务时间，无限期地延长。

随着炎热季节的到来，法岗常年存在的缺水问题变得严重。连接法岗与市政供水系统的管道似乎阻塞了，但清理工作却被无休止地推迟。葛印卡老师让我就此问题写信给伊加特普里市政当局。我写道，如果问题不能尽快解决，我们可能会被迫关闭禅修中心。在寄出这封信之前，我把它拿给葛印卡老师看，征求他的同意。他告诉我这封信需要修改，“我们的工作是为开设禅修中心，”他说，“关闭中心，那是魔罗（Mara，反对法的力量）做的事情。”

六月带来了雨季。我们停课了，只有少数人留在法岗。几天之内，大地就铺上了新绿，法岗四处都被潺潺的溪流所环绕。那时，在我

看来，它是一座真正的和平之岛，雾气氤氲，与世隔绝。我们这些留下来的人，轮流服务或坐自修课程。在葛印卡老师的鼓励下，香提·沙开始教我们巴利语。我们终于理解了在课程中常听到的唱诵的含义，这令人深受鼓舞。每个周末，葛印卡老师都会来法岗并参加我们的课程。看到我们的进步，他和我们一样的高兴。他会花上几小时向我们解释正法，或为我们讲述他在缅甸的经历。



禅堂入口，远处是新的建筑（1975-1976）

法岗早期的那些日子，始终令我难以忘怀。当时种下的许多种籽，在之后的岁月里都一一开花结果。

我每年回到VIA时，是那些树木以最生动的方式向我展示了这个地方的变化。我还记得1977年雨季的一个早晨，办公室外的芒果树下，一百棵银橡树苗堆成一小堆的样子。而今，这些幼苗每株都高达二十英尺，它们构成了和平高台的自然边界。我犹记得，从大门到旧平房沿途的树木，当时都不及我肩膀高。我也记得，初来此地时，男生宿舍之间的中央花园里，柔弱的榕树从木桩上垂下来的模样；如今，它的树干又粗又直，根深枝繁，为人送上惬意荫凉。这一切都显而易见地标志着法岗的成长。

—助理老师 比尔·哈特，加拿大

新中心一俟运转顺利，接着要考虑的可能就是进一步扩建了。在法岗，首要扩建任务是改善禅修设施，为学员提供可独自用功的小关房。为此，1978年在和平高台上，我们开始建造禅修大佛塔。有数十名西方禅修者专程来到法岗参与这项工程。他们与印度人一起，在十分艰苦的条件下，做着木匠、泥瓦匠、电工和普通劳工的工作。有赖他们的劳动，我们在1979年3月举行了佛塔的第一期落成典礼。

1978-79年的法岗

火车轰隆隆地停下来。莫琳和我慌忙拿起背包，带着倦意推挤着到了伊加特普里站台。一群嘴里塞满甘蔗的小孩子向我们打招呼，大喊“你叫什么名字？”和“给我一张邮票！”天空中，成群的黑乌鸦呱呱大叫着。空气中弥漫着浓浓的炭烟，那些炭炉就摆在街上用来准备午饭。火车尖锐的汽笛声与从装扮鲜艳的卡车中传出的高音喇叭竞相鸣放着。除了交通的喧嚣声，还有老式扩音器里不断嚎叫的印度流行音乐。弥漫在空气中的还有现磨香料的甜浓味道。

穿过挤满人、小孩、牛和牛车的蜿蜒小巷，步行到法岗大约要20分钟。内观中心与城镇由一条尘土飞扬的小路联接着。

从构造上看，法岗不是豪华酒店，但其设施基础而实用，建筑物主要由石头和混凝土构成。每天都有新人抵达，来此地修行；这里有大约25间茅草泥屋，是他们的容身之处。看得出来，场地已作了园林规划，小树和郁郁葱葱的花园显然经过了精心打理。日出和日

落时分，柔和的光线洒在四周围绕着的干燥山脉上，尤显美丽。

莫琳和我热切地参加了冬季（1978-79）的第一期十日课程。大厅里挤满了西方人和各阶层的印度人，他们混于一室，显得十分有趣。在课程中，我开始对这一方法有了全面的认识，并对它将为我的日常生活带来的影响，有了更深的了解。我更清楚地理解这一切是如何结合在一起的，并能将理论与自己的经验直接联系起来。我也感受到，我所学的东西十分纯净。法岗强大的氛围对禅修者精进用功极为有利；而数位热忱修行多年的学员与我们同堂共修，更给予我们深深的启迪。

在第一个十日结束时，莫琳和我决定继续坐一期十日的自修课程。二十天后我们确信，来到东方的这趟长途跋涉非常值得。我们决定留在法岗。

留下意味着用功，可能是以禅坐或工作来用功，也可能是以在中心帮忙的形式来用功。莫琳在办公室里找到了一份合适的工作，我则有幸参与了佛塔的建设。这是一个巨大的圆形混凝土建筑，屋顶为传统的缅甸佛塔形状；佛塔有着许多排洞穴状的小关房，供个人独自禅修之用。

住在法岗给了我们理想的环境，让我们既可以深入禅修，在方法上更趋成熟，也可以有机会给予服务。禅修和工作交替进行，成了一种极好的平衡。

六个月过去了，我们最后一次沿着尘土飞扬的小路下山，穿过喧闹的伊加特普里镇，到达火车站。我们心中都怀着对葛印卡老师宁静而深沉的敬意，他为我们展现了如此卓

越的理论与实践的双重典范。

—布鲁斯·斯图尔特，新西兰/美国

最初，禅修者们不得不经常共用小关房，因为佛塔的一期建设只完成了 32 个小关房。有时，多达六、七个人一起坐在一个关房中。

每年都会有新的小关房建成，现今，关房总数已超 200 个。1980 年，一座增建的大禅堂在佛塔旁落成。与此同时，住宿设施也得到了扩建和改善。最近，又有第二个禅堂建成完工。中心种植了大量树木，为法岗周围创建了一片绿色地带。今年，又有一座大型水塔建成；法岗还建了一座试验性的水坝，用来蓄水。法岗又添置了印刷设备；同时，在内观研究所的



在佛塔顶上工作的泥瓦匠（1979 年初）

支持下，每年开始一个为期一年的巴利语学习课程。

但是，最重要的发展并不体现在这些实



帮助建造佛塔的禅修者们（1978）



为准备佛塔的落成典礼，学生完成了金属华盖的安装

体建筑上。年复一年，法岗的禅修氛围日益强盛。只要学员的单间住宿与独自禅修关房一俟具备，葛印卡老师就开始指导三十日课程。并且，更长的课程也在 1987 年初开课。这一切使得来到 VIA 的学员有机会在如此倍受支持的环境中，严谨深入地修习，为他们于解脱道上更进一步提供了条件。

如今，这个独特的禅修中心已成为绝佳典范，体现着以正法努力工作所能达到的成果。同时，它也为全球内观禅修者的修习提供着支持，为他们输送激励与启示。

以下节选自葛印卡老师于 1979 年，为他成为内观老师十周年而撰写的文章。

我不会贬低过去十年为传扬内观所做的一切，因为那会贬低了许许多多人提供的无私服务。但事实是，到目前为止，这项事业仍然只是迈出了它的第一步，而且还只是小小一步。在印度建牢根基后，内观之光必然会遍洒世界各地。

它是一生的事业。如同攀登一座陡峭的山坡，在上山的路上，于内在与外境，到处布满了障碍与困难。要克服这些困难，需要法的强大力量，需要毅力、忍耐力、热忱和无我的精神。

有时，面临巨大的困难，我发现我在它们的重压下，弯下了腰。然而，我能很快就站起来，拂去膝盖上的尘土，以更强大的正法力量往

前进行。无论旅程完成了多少，它们都赋予我启迪与力量，让我继续前行。在这条路上，最大的助力是感恩之情，它也是未来旅程的支持源泉。

因此，感恩之情常在我心中涌动。首先，我对觉悟者充满着感恩。是他重新发现了这失传的技巧，实践它，为自己带来利益；他又以无私之手和慈悲之心将其广传，利益广大众生。我对自佛陀到乌巴庆老师的历代传承老师充满感恩，是他们保持了这绝妙技法的原始形式，令我有机会学到它的纯净本质。我对我所有的家庭成员感恩不已，是他们的协助与合作为正法事业提供了巨大帮助。我也感恩所有法中的同伴道友、所有给予过我协作与援手的人，是他们的陪伴支持着我在此道上继续前行。

如果在过去十年中，我于身、语、意中，知道或不知道、有意或无意地，对任何人做过任何错误的行为，我请求原谅。

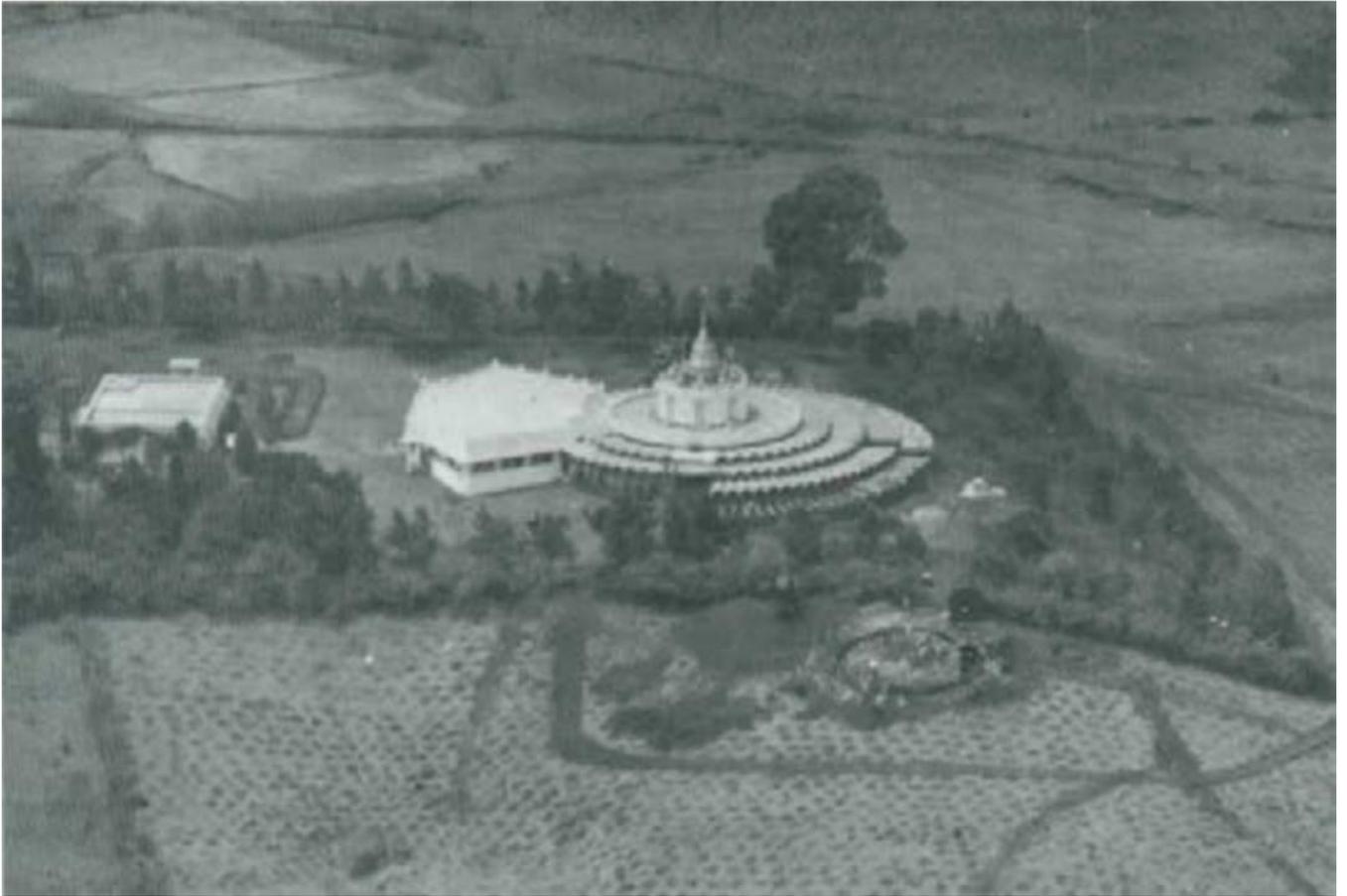
愿一切众生快乐！

愿一切众生安详！

愿一切众生解脱！

—正法道上的行者

S. N. 葛印卡



一组照片，从顶部顺时针方向依次为：

和平高台，中间是禅堂，左为老师房间，右为佛塔。前景中的是第二座禅堂，其周围环绕着待植树的树坑（1984）。

法岗如宝石般闪耀山间(1985)。

新的住宿区(1986)。

DHAMMA DOHAS

法 偈

*Dhammagiri se Dharma kī,
gaṅga pravāhita hoyā,
Roga śoka sabake miṭeṅ,
mukti dukhoṅ se hoyā.*

愿法之恒河从法岗流出；
愿每个人的病痛都能止息，
愿所有人离苦得乐。

*Tapobhūmi se Dharama kī,
gaṅga pravāhita hoyā;
jana jana kā hove bhalā,
jana jana maṅgala hoyā.*

愿法之恒河从热忱修行之地流出；
愿每个人都充满幸福，
愿所有人都快乐。

*Sukha chāye saṃsāra meṅ,
dukkhiyā rahe na koyā;
Saba ke mana jāge Dharama,
saba kā maṅgala hoyā.*

愿快乐传遍天下，愿无人再受苦；
愿正法在每颗心中觉醒，
愿所有人都快乐。

*Sukha chāe isa jagata meṅ,
dukkhiyā rahe na koyā;
Jana jana mana maitrī jage,
jana jana maṅgala hoyā.*

愿幸福传遍天下，愿无人再受苦；
愿慈悲在每颗心中觉醒，
愿所有人都快乐。