

內觀通訊 2022年6月

Words of Dhamma

法語

Sekho pathaviṃ vicessati, yamalokañca imaṃ sadevakam;

有學者審查大地、閻魔界與人天界，

Sekho dhammapadam sudesitam, kusalo pupphamiva pacessati.

有學者如巧花匠，了知善說的真理。

—*Dhammapadapāḷi-45, Pupphavaggo.*

—法句經-45，花品。

法崗：十周年紀念

摘自《國際內觀通訊》第13卷第4期（1986年12月）



法崗內觀中心 (Dharmagiri) 將於今年秋天, 迎來它舉辦首個正式課程的十周年紀念日。內觀國際學院於 1976 年 10 月向公眾打開大

門, 迎接他們參加首期內觀十日課程。法崗內觀中心的啟用, 標誌著法在印度的傳播邁出了重要的一步。自 1969 年以來, 葛印卡老師

在印度使用各種臨時場地舉辦課程：寺廟、教堂、清真寺、朝聖者驛站、修道院、學校、飯店。這些所謂的『吉普賽營地』有著廣泛播撒正法種籽的作用，有其可貴價值；但若內觀禪修課程能在專屬場地舉辦，那顯然將更有價值。七十年代初，葛印卡老師的第一批學生到緬甸拜訪烏巴慶老師時，烏巴慶老師就對他們強調了建立內觀中心的重要性。

然而，建立內觀中心存在著一些巨大的障礙，且它們並不都與財務相關。其中一個障礙是，雖然佛陀在印度受到高度尊重，但佛教卻被許多民眾所懷疑。如果建立中心傳播佛陀教法，可能會被視作宗派機構，那樣，就只會有少數印度佛教徒對這樣的中心有興趣。意識到這種風險後，葛印卡老師著重強調了內觀禪修的非宗派性與普世通用性。他明確表示：法崗不會從屬於任何團體，它的建立只是為了讓所有尋求離苦之道的人們獲得利益。

另一個問題是，純淨的佈施（dāna）制度在印度並不常見。在吉普賽營地，學員自己支付食宿費用。在當時的境況下，這並無不妥；但葛印卡老師認為，一個法的中心不應在此基礎上運作。他回憶起他的老師烏巴慶所制訂的規矩，它們是這樣寫的：『弟子無需繳納門票、會費或定額捐款……我們只接受以內觀禪修淨化了自心的弟子們的捐助……如果有人能幫助他人享有禪修成果，如果那些受助者瞭解，當下就能獲得實際而具體的幸福，那麼就不要阻止這些人盡其所能，為弘揚正法而提供更好設施。』

因此，開辦一個內觀中心，不僅涉及尋找合適的土地及籌措資金，還必須要有其適當

的基礎，那就是：具有親身體驗內觀，並與其他所有人分享內觀禪修利益的意願。所有支持者與來到中心的人都須瞭解此點，才能使內觀中心蓬勃發展。

葛印卡老師很有信心，無論如何正法都將克服這些障礙。他孜孜不倦地努力，實現著他老師建立中心的目標，讓正法從這個中心出發，不僅廣傳印度，更傳遍世界。

隨著這個偉大項目的進展，許多內觀禪修者都參與其中；一時，成千上萬的人來到法崗，禪修並協助中心建設。以下出自這些內觀禪修者和葛印卡老師的話，為我們講述了法崗早年的故事。

法崗是如何購得的

1973年12月，在距離我家（伊加特普裡）約40公里處的德奧拉利（納西克附近），我參加了我的第一次內觀課程。這個課程於我很艱難，但也收穫頗豐。在課程最後一天，我偶然得知葛印卡老師一直在孟買地區尋找建造內觀中心的地塊。我馬上想到，在地理位置上，沒有比伊加特普裡更適合建中心的了。我渴望著，無盡豐沛的法之源泉能從我居住的城鎮湧出。我去見了葛印卡老師，邀請他在課後返回孟買的路上，到我家喝茶。我向他保證，這頂多耽擱他五分鐘，因為我家就在他從德奧拉利到孟買的必經之路上。我計畫的是，只要他來我家，我就和他提關於內觀中心選址的事。

葛印卡老師的回覆起初並不熱切。『如果我沿途在邀請我的每一家都停一下，我如何才能到自己家呢？』他問道。但由於我請求

之切，他還是善意地接受了邀請，只是告誡我說：『可別把五分鐘變成五小時！』

到目前為止計畫進展順利，我為之高興，但還是擔心會出岔子。出於焦慮，我想立即出發回家，以免葛印卡老師在路上超過我。他是坐車前往，而我則得搭公車或火車，自然要慢得多。當時正值午餐時分，我去餐廳向來時供我搭車的同修梅塔先生道別。聽到我的計畫，他伸出了援手。『我們先吃飯，』他說：『然後一起坐我的車去，很快就到伊加特普裡了。』

一切都如我所願。當葛印卡老師的車抵達伊加特普裡時，我們有充足的時間迎接他。在我家喝茶時，我請求道，如果他現在能抽出時間，我可以帶他看看鎮上幾個可做禪修中心的地方。他同意了，於是我們和梅塔先生一起，出發去看場地。

我給葛印卡老師看的頭一、兩個場地，顯然不合他的心意。我請他把心目中場地的標準更清晰地告訴我。他說：『我想要一個不在城鎮中心但也不太偏遠，方便通水電、電話，並且交通也還便利的地方。』我立刻想到帶他去看現在法崗所在的那塊地。

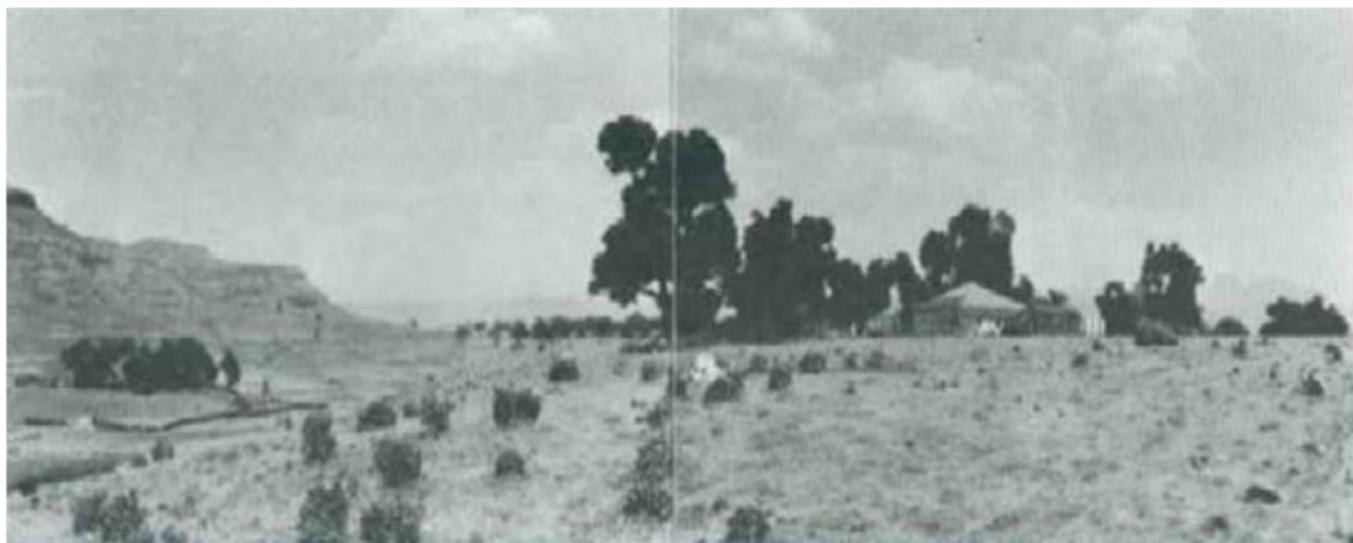
當時那裡還沒有像樣的道路，但梅塔先生毫不猶豫，把他的車冒險駛上了崎嶇不平的路。我們來到車能載我們到的最遠之處，然後下了車。葛印卡老師仔細打量了四周，短短幾分鐘內，他就決定，這就是他一直在尋找的地方。就在那時，有人指出我們所站山腳下正舉行著的火葬。我擔心太靠近火葬場會讓葛印卡老師改變主意，但他笑著說：『很好！這將不斷地在禪修者心中，種下對無常(anicca)的覺知。』

就在那個時刻，梅塔先生當場提出，他願意購買該地產並將其捐贈給基金會。在我們離開之前，他已記下所有細節，以便迅速完成交易。

所有這一切花了五個小時——對於喝茶而言，時間確實夠長！之前，葛印卡老師絕對有理由懷疑，在我家停留會遠超五分鐘。

那一天——1973年12月16日——是我一生中最快樂的日子。從那時起，我一直堅定地修習內觀，並利用一切閒置時間為法服務，以讓更多人體驗到解脫之樂。

—博伊拉伊·桑切蒂，伊加特普裡，印度



原有的建築，攝於大佛塔現所在位置（1975年）

- 葛印卡老師將這一新中心命名為『Dhammagiri』，意為『法崗』。
- 不久，它吸引著內觀禪修者到來。

新中心的首批禪修者

我在 1974 年初第一次來到法崗。在孟買附近參加過一期課程後，我請求葛印卡老師允許我參觀新購買的地塊。他讓我直接過去，聯繫伊加特普裡的博伊拉伊先生。我和一個朋友一起去到那裡，博伊拉伊先生帶我們上了山。當時，這片地塊有著三四間舊平房，四周由空地圍繞；離山最近的小平房裡，還住著一家農戶。博伊拉伊先生為我們打開了最東邊的小屋，那是農戶曾用來養山羊的地方；地板上滿是糞便，牆壁被多年炊火熏得發黑。

我呆了大約一周，然後就離開了。幾周後我再回來時，格雷姆·甘比已經到了。我們一起整理內務，然後就開始在此禪修。我們寫信給葛印卡老師，問他我們該做些什麼來改善環境，譬如：清潔、種植或是其它。他回信說：『親愛的格雷姆和吉歐：要快樂！禪修，禪修，禪修。淨化自己並淨化內觀中心。其它什麼都別做，就只是禪修。』我們如是奉行。

為了使用這個地方，我們首先要做的是些基本的清潔工作。我們從井裡打水，潑到地板上，然後手腳並用，跪著擦洗污垢。接著，我們開始打坐，每天大約六到八個小時。隔壁農戶不時傳來爭吵聲、吼叫聲和尖叫聲，我們的禪修並不容易。好在過了一陣，農戶搬走了。

然後，聾啞工人索努受雇，來此工作。他為我們住的平房粉刷牆壁，大約刷了八層，牆壁才從黑色轉為深灰色，再到淺灰色，直至白

色。我們在一個房間裡禪修時，索努就在另一個房間刷牆。他刷完一間，就移到下一間。有一天，我應該是對打坐有些厭煩了，我向索努示意，讓我來幫他刷牆。他用手勢向我強調，『你打坐，我刷牆！』

在雨季，因為太潮濕，墊子會吸水，我們就把泡沫墊放到高出石地板兩英寸的小木平臺上。有一次我在打坐時，感到大腳趾劇烈的疼痛。我初以為這只是一種奇怪的業習（saṅkhāra）正在顯現，所以我只是坐著觀察。然後我感覺到另一處也痛，接著又一處也在痛。我低頭一看，原來有只小老鼠——它正在咬我的腳趾，每咬一口，它就溜到平臺下面。還有螞蟻！我常常將自己精心包裹起來，這樣螞蟻至少需要花 45 分鐘才能找到我的脖子、眼皮或臉頰。

葛印卡老師會不時來到，制定建造規劃並視查工程進度。我還記得他確定佛塔位置的情形。那時，和平高臺（佛塔所在的地方）還只是一棵樹都沒有的空地，我們在那裡共修：葛印卡老師、格雷姆、納拉揚·達薩瓦爾（現為法崗的中心經理）和我。和平高臺種下那四棵菩提樹時，我也在場。這四棵樹是格雷姆分別從鹿野苑、菩提迦耶、舍衛城和緬甸帶回來的。

1975 年，建築開始施工。基金會雇了承包商，建造可容納約 80 人的建築。與此同時，葛印卡老師也允許住在法崗的西方人，為禪修者建造傳統印度鄉村風格的茅草泥屋。施工開始後，工地上出現了一整座營地，居住著工人及他們的家屬和家畜。

一助理老師 吉歐·波蘭，加拿大

中心動工前，住在那裡的每個人都會每天禪修六到八個小時。那時為了維持生計，大家需要幹很多活。當時沒有水電，也沒有下水管道，只有一棟空房子可供住人。

那時的法崗並不像個靜修之地。我們仿佛置身於遙遠沙漠的一間小屋。我們住在孤零零的山頭，周圍只有四五棵芒果樹，風在四處呼嘯，天還總下著雨。這裡有蛇、豺狼和禿鷹，還有許多種昆蟲。事實上，昆蟲才是這座建築的擁有者和管理者；人類更像是入侵者。

與印度人一起工作的經歷是很棒的。索努從一開始就在那裡，是個好脾氣的人。因為既聾又啞，他總是打手語與人溝通。他根據身體特徵識別每個外國人的方式很是新奇。吉歐·波蘭是名醫生，索努用手語將他表達成推針筒的光頭。而格雷姆戴著圓框眼鏡，索努使用的手語是，在眼前比劃個雙筒望遠鏡。有一天，索努正在更換屋頂上的瓦，另一名工人過來把梯子拿走了。因為不會說話，他就被丟在那裡，瘋狂地比劃著手勢。如果他想不走到你跟前就引起你的注意，他會朝你扔石頭。所

以，你只要看到這些石頭，就知道是索努想要找你。[如今，索努仍在法崗工作，是工頭中的一員。葛印卡老師引導他，向禪修邁出了第一步。——編者]

我們總是很忙，每一天都是。我不認為我們會坐下來思考十年後的樣子，我們想得更多的是『明天我們要做什麼？』葛印卡老師常常激勵我們，告訴我們中心目前的進展，以及將來這裡會成為造福未來世代的內觀中心，等等。正是這日復一日的工作，讓我們一步步往前進展著。當我們種下所有的樹時，我們知道有一天，它們將變成美麗的森林。但當你想到森林時，你就知道，你必須給這棵樹、那棵樹澆水並修剪它們.....

一盧克·馬修斯，加拿大

1975年5月，新中心舉辦了一期舊生課程。以下內容摘自1975年7-8月的國際內觀通訊。



最初購地時就有的芒果樹和平房（1980）

內觀學院的首次課程

76 名學員參加了內觀國際學院具歷史意義的首期四天課程；由此，這片土地的每個角落都充滿了法的波動。

伊加特普裡的內觀學院在短期內完成了全面修整，安裝了如照明系統、臨時禪堂、用餐帳篷、浴室等所有的必需設施。

當然，在起步時困難重重，不過它們都隨後被一一克服了。工人們鑽了井，最後才發現沒有水，於是改用大卡車運來課程所需用水。



原有的茅草泥屋之一

酷熱中的這個課程，對學員來說，是一次艱苦而美妙的體驗。葛印卡老師幾乎將所有時間都花在禪堂，與學員們共同打坐。

在第一次集體慈悲觀的當晚，葛印卡老師向生活在這片土地上的所有眾生送出了殊勝的慈悲觀。他宣佈，從現在開始，在法的環境中，任何生物都不需擔心自己的性命，沒人會殺生或下令殺生。

在課程期間，葛印卡老師仔細查看了這片土地的所有部分，並為第一批建築物，廚房和大禪堂，選定了位置。

為了闡明法是無價之寶，葛印卡老師還

宣佈了一項關於學院食宿費用的新安排。從此以後，學員不再支付食物及其它費用，而是根據自己的能力，以利益未來學員的心願做捐款。以此方式，他們可與他人分享得法的喜悅，而正法之輪亦將持續傳動以利益眾生。此舉旨在為正法機構去除任何商業色彩。

法崗啟用的第一年

我抵達法崗是在 1976 年 10 月，法崗正式啟用的幾天之後。當時，第一期十日課程正在進行中，課程共有 130 人參加，這大約是中心當時可以容納的極限。他們讓我幫忙到下一個課程開始。我的第一項工作是刮掉新浴室瓷磚上的石灰；另外，要在和平高臺周圍清理出一條步道。這個地方令我驚訝，我原以為我要來的是一個完全建成的新中心。與之相反，我看到的則是一個粗糙、未完工的建築工地。有些結構尚未建完；到處都散落著瓦礫和碎片。園區裡才栽下幾棵樹，花園裡也只種下了些許植物。

儘管如此，中心仍然有著樸實的美。晚上，當葛印卡老師在大禪堂（當時位於餐廳旁邊）進行印地語開示時，我會坐在外面，看著周圍山丘的陰影漸漸變暗。這是法崗的第一期課程，鎮上許多人想參加，或者至少聽聽開示。大廳裡沒有足夠的位置，就在室外裝上擴音器，在大門前的芒果樹邊鋪了地毯。每天晚上，會來 50 到 100 人坐在那裡聽。他們都是些普通人，各年齡段的都有，穿傳統印度服飾。他們全神貫注，聆聽著葛印卡老師的講話，如同他們的祖先聆聽佛陀開示那樣。最後，抱起熟睡的孩子，在黑暗中匆匆回家。

11 月起，我開始禪修，並連續上課直至 1977 年初。我的計畫是待到 3 月，然後去其它地方繼續我的生活，不過後來並沒有按此計畫進行。到了 1 月份，我非常需要休息，就考慮離開去度假。我一直很感謝格雷姆·甘比，他鼓勵我留在法崗服務，這一經歷給我的收穫與禪修不相上下。

那時在 VIA (內觀國際學院) 服務和今天有點不同。在日常管理工作中，沒有印度人，沒有雇傭工人，也很少有完善的辦公流程。一度，我需要負責辦公室工作、接電話、與學員打交道、監督工人和門衛、處理零用現金、回信、記帳——所有這些都同時進行。要做到這一切，並帶著平等心微笑著去做，著實是個相當大的考驗。我所經歷的失敗和罕有的成功，給予我的學習同樣之多。我很快意識到，對於正法，我還有很多需要學習之處，於是我決定無限期地延長我在 VIA 的服務時間。

隨著炎熱季節的到來，法崗常年存在的缺水問題變得嚴重。連接法崗與市政供水系統的管道似乎阻塞了，但清理工作卻被無休止地推遲。葛印卡老師讓我就此問題寫信給伊加特普裡市政當局。我寫道，如果問題不能儘快解決，我們可能會被迫關閉禪修中心。在寄出這封信之前，我把它拿給葛印卡老師看，徵求他的同意。他告訴我這封信需要修改，『我們的工作是開設禪修中心，』他說，『關閉中心，那是魔羅 (Mara，反對法的力量) 做的事情。』

六月帶來了雨季。我們停課了，只有少數人留在法崗。幾天之內，大地就鋪上了新綠，法崗四處都被潺潺的溪流所環繞。那時，在我

看來，它是一座真正的和平之島，霧氣氤氳，與世隔絕。我們這些留下來的人，輪流服務或坐自修課程。在葛印卡老師的鼓勵下，香提·沙開始教我們巴利文。我們終於理解了在課程中常聽到的唱誦的含義，這令人深受鼓舞。每個週末，葛印卡老師都會來法崗並參加我們的課程。看到我們的進步，他和我們一樣的高興。他會花上幾小時向我們解釋正法，或為我們講述他在緬甸的經歷。



禪堂入口，遠處是新的建築 (1975-1976)

法崗早期的那些日子，始終令我難以忘懷。當時種下的許多種籽，在之後的歲月裡都一一開花結果。

我每年回到 VIA 時，是那些樹木以最生動的方式向我展示了這個地方的變化。我還記得 1977 年雨季的一個早晨，辦公室外的芒果樹下，一百棵銀橡樹苗堆成一小堆的樣子。而今，這些幼苗每株都高達二十英尺，它們構成了和平高臺的自然邊界。我猶記得，從大門到舊平房沿途的樹木，當時都不及我肩膀高。我也記得，初來此地時，男生宿舍之間的中央花園裡，柔弱的榕樹從木樁上垂下來的模樣；如今，它的樹幹又粗又直，根深枝繁，為人送上愜意蔭涼。這一切都顯而易見地標誌著法崗的成長。

一助理老師 比爾·哈特，加拿大

新中心一俟運轉順利，接著要考慮的可能就是進一步擴建了。在法崗，首要擴建任務是改善禪修設施，為學員提供可獨自用功的小關房。為此，1978年在和平高臺上，我們開始建造禪修大佛塔。有數十名西方禪修者專程來到法崗參與這項工程。他們與印度人一起，在十分艱苦的條件下，做著木匠、泥瓦匠、電工和普通勞工的工作。有賴他們的勞動，我們在1979年3月舉行了佛塔的第一期落成典禮。

1978-79 年的法崗

火車轟隆隆地停下來。莫琳和我慌忙拿起背包，帶著倦意推擠著到了伊加特普裡月臺。一群嘴裡塞滿甘蔗的小孩子向我們打招呼，大喊『你叫什麼名字？』和『給我一張郵票！』天空中，成群的黑烏鴉呱呱大叫著。空氣中瀰漫著濃濃的炭煙，那些炭爐就擺在街上用來準備午飯。火車尖銳的汽笛聲與從裝扮鮮豔的卡車中傳出的高音喇叭競相鳴放著。除了交通的喧囂聲，還有老式擴音器裡不斷嚎叫的印度流行音樂。瀰漫在空氣中的還有現磨香料的甜濃味道。

穿過擠滿人、小孩、牛和牛車的蜿蜒小巷，步行到法崗大約要 20 分鐘。內觀中心與城鎮由一條塵土飛揚的小路聯接著。

從構造上看，法崗不是豪華飯店，但其設施基礎而實用，建築物主要由石頭和混凝土構成。每天都有新人抵達，來此地修行；這裡有大約 25 間茅草泥屋，是他們的容身之處。看得出來，場地已作了園林規劃，小樹和鬱鬱蔥蔥的花園顯然經過了精心打理。日出和日

落時分，柔和的光線灑在四周圍繞著的乾燥山脈上，尤顯美麗。

莫琳和我熱切地參加了冬季（1978-79）的第一期十日課程。大廳裡擠滿了西方人和各階層的印度人，他們混於一室，顯得十分有趣。在課程中，我開始對這一方法有了全面的認識，並對它將為我的日常生活帶來的影響，有了更深的瞭解。我更清楚地理解這一切是如何結合在一起的，並能將理論與自己的經驗直接聯繫起來。我也感受到，我所學的東西十分純淨。法崗強大的氛圍對禪修者精進用功極為有利；而數位熱忱修行多年的學員與我們同堂共修，更給予我們深深的啟迪。

在第一個十日結束時，莫琳和我決定繼續坐一期十日的自修課程。二十天後我們確信，來到東方的這趟長途跋涉非常值得。我們決定留在法崗。

留下意味著用功，可能是以禪坐或工作來用功，也可能是以在中心幫忙的形式來用功。莫琳在辦公室裡找到了一份合適的工作，我則有幸參與了佛塔的建設。這是一個巨大的圓形混凝土建築，屋頂為傳統的緬甸佛塔形狀；佛塔有著許多排洞穴狀的小關房，供個人獨自禪修之用。

住在法崗給了我們理想的環境，讓我們既可以深入禪修，在方法上更趨成熟，也可以有機會給予服務。禪修和工作交替進行，成了一種極好的平衡。

六個月過去了，我們最後一次沿著塵土飛揚的小路下山，穿過喧鬧的伊加特普裡鎮，到達火車站。我們心中都懷著對葛印卡老師寧靜而深沉的敬意，他為我們展現了如此卓

越的理論與實踐的雙重典範。

—布魯斯·斯圖爾特，紐西蘭/美國

最初，禪修者們不得不經常共用小關房，因為佛塔的一期建設只完成了 32 個小關房。有時，多達六、七個人一起坐在一個關房中。

每年都會有新的小關房建成，現今，關房總數已超 200 個。1980 年，一座增建的大禪堂在佛塔旁落成。與此同時，住宿設施也得到了擴建和改善。最近，又有第二個禪堂建成完工。中心種植了大量樹木，為法崗周圍創建了一片綠色地帶。今年，又有一座大型水塔建成；法崗還建了一座試驗性的水壩，用來蓄水。法崗又添置了印刷設備；同時，在內觀研究所的



在佛塔頂上工作的泥瓦匠（1979 年初）

支持下，每年開始一個為期一年的巴利文學習課程。

但是，最重要的發展並不體現在這些實



幫助建造佛塔的禪修者們（1978）



為準備佛塔的落成典禮，學生完成了金屬華蓋的安裝

體建築上。年復一年，法崗的禪修氛圍日益強盛。當學員的單間住宿與獨自禪修關房一俟具備，葛印卡老師就開始指導三十日課程。並且，更長的課程也在 1987 年初開課。這一切使得來到 VIA 的學員有機會在如此備受支持的環境中，嚴謹深入地修習，幫助他們於解脫道上更進一步。

如今，這個獨特的禪修中心已成為絕佳典範，體現著以正法努力工作所能達到的成果。同時，它也支持著全球禪修者的內觀修習，為他們輸送激勵與啟示。

以下節選自葛印卡老師于 1979 年，為他成為內觀老師十周年而撰寫的文章。

我不會貶低過去十年為傳揚內觀所做的一切，因為那會貶低了許許多多人提供的無私服務。但事實是，到目前為止，這項事業仍然只是邁出了它的第一步，而且還只是小小一步。在印度建牢根基後，內觀之光必然會遍灑世界各地。

它是一生的事業。如同攀登一座陡峭的山坡，在上山的路上，於內在與外境，到處佈滿了障礙與困難。要克服這些困難，需要法的強大力量，需要毅力、忍耐力、熱忱和無我的精神。

有時，面臨巨大的困難，我發現我在它們的重壓下，彎下了腰。然而，我能很快就站起來，拂去膝蓋上的塵土，以更強的正法力量往

前行進。無論旅程完成了多少，它們都賦予我啟迪與力量，讓我繼續前行。在這條路上，最大的助力是感恩之情，它也是未來旅程的支持源泉。

因此，感恩之情常在我心中湧動。首先，我對覺悟者充滿著感恩。是祂重新發現了這失傳的技巧並實踐它，為自己帶來利益；祂又以無私之手和慈悲之心將其廣傳，利益廣大眾生。我對自佛陀到烏巴慶老師的歷代傳承老師充滿感恩，是他們保持了這絕妙技法的原始形式，令我有機會學到它的純淨本質。我對我所有的家庭成員感恩不已，是他們的協助與合作為正法事業提供了巨大幫助。我也感恩所有法中的同伴道友、所有給予過我協作與援手的人，是他們的陪伴支援著我在此道上繼續前行。

如果在過去十年中，我於身、語、意中，知道或不知道、有意或無意地，對任何人做過任何錯誤的行為，我請求原諒。

願一切眾生快樂！

願一切眾生安詳！

願一切眾生解脫！

—正法道上的行者

S. N. 葛印卡



一組照片，從頂部順時針方向依次為：

和平高臺，中間是禪堂，左為老師房間，右為佛塔。前景中的是第二座禪堂，其周圍環繞著待植樹的樹坑（1984）。

法崗如寶石般閃耀山間(1985)。

新的住宿區(1986)。

DHAMMA DOHAS

法 偈

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

願法之恒河從法崗流出；
願每個人的病痛都能止息，
願所有人離苦得樂。

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

願法之恒河從熱忱修行之地流出；
願每個人都充滿幸福，
願所有人都快樂。

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

願快樂傳遍天下，願無人再受苦；
願正法在每顆心中覺醒，
願所有人都快樂。

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

願幸福傳遍天下，願無人再受苦；
願慈悲在每顆心中覺醒，
願所有人都快樂。