

高雄法邁內觀中心 擴建工程一年進度

2024.12

一個內觀中心、一個禪修中心，
不僅僅是為了當代的禪修者，也不僅是為了這一代人而建造，
世世代代的人們，
將繼續從這個純淨的內觀禪修中心的良好波動中受益。

葛印卡老師

內觀中心的重要

葛印卡老師在1998/8/23在高雄對舊生的講話。

有許多種禪修可以幫助心的平靜，並且淨化心的表層；而有些禪修能將你從心的表層帶到更深的層次。這些禪修技巧都是好的，因為它們都能帶來益處，心會平靜下來，並得到淨化。

在成為佛陀之前，釋迦牟尼佛作為菩薩，嘗試了當時印度流行的許多技巧，他嘗試非常深的禪定，不僅在表層淨化心，而且到達更深層次。但他發現，即使是他所修習的最深禪定，也無法觸及心的根源。心在根源深處不斷產生不淨，然後這些不淨會浮現到表面。他注意到，在根源深處，心的這一部份已經成為自己習慣模式的囚徒。不分晝夜，心不斷覺知身體的感受：當感受是愉悅時，它生起貪愛，當感受是不愉悅時，它生起厭惡，這已經成為心根源深處的習慣模式。因此，他發現通過不同的禪修方式，即使在心的表層得以淨化，擺脫貪愛和厭惡，在更深層次同樣也能擺脫渴愛和厭惡，但在根源深處依然未必觸及，依然在舊有的習慣模式翻滾。

由於他已經明白渴愛和厭惡源於心的深層，並且與感受有關，他開始教導人們專注於感受，而不是對感受作出反應。他通過自己的努力，發現了內觀的技巧。他深刻理解到，只有打破心根源深處的習慣模式，才能完全擺脫渴愛和厭惡。

由於他發現渴愛和厭惡的反應是對身體感受的反應，因此必須在身體的感受用功，在感受層次用功，他開始淨化自己的心，最終完全淨化，達到完全的覺悟，成為佛陀。

在表層或較深層次淨化心，相對容易，但要深入心的最深層、心的根源深處，則需要持續地修行。因此，這樣的住宿課程對學習內觀技巧非常重要。其他禪修技巧不一定需要住宿。但要找到至少十天的住宿場所並不容易，我們發現在印度和世界其他地方都很難找到這樣的住宿場所，不得不利用任何可能獲得的設施。



■ 高雄法邁內觀中心禪堂

三年前，很幸運應林博士的邀請來到台灣，當時面臨的問題是如何安排住宿場所。幸運地，許多尊貴的比丘和比丘尼法師提供他們的場所和寺廟讓我們舉辦十日課程。我們對所有這些出色的比丘和比丘尼法師表示由衷的感激和感謝。只是我們這項技巧面臨下列困擾：禁止唸誦、具像和想像。我們從比丘和比丘尼法師獲得的設施是寺廟，裡面有美麗的佛像和菩薩像，內觀修行者坐下來修習內觀，這些形象必然會在他的心中浮現。佛像是用來表達對佛陀的尊敬和感恩之情，因為他發現了解脫的技巧，因此，我們向佛陀致敬，這是一種非常好、非常有功德的行為。

但對於修習內觀來說，這卻是一個障礙。因此，我們不得不在佛像前掛上布幕，以便修行內觀的學生能將所有注意力集中在自己內心，專注於心和慈心的互動上。尊貴的比丘和比丘尼法師同意這樣做，但對我們和許多其它人來說，在佛像或菩薩像前掛上布幕，確實是非常痛苦的。幸運的，這所大型學校的行政人員提供了這些設施，使上述問題不再存在。我們對能提供這些設施的行政人員表示由衷地感謝和感激。顯然，這樣的設施只能在學校放假期間提供，無法全年使用。

因此，唯一的解決方法是擁有自己的禪修中心，內觀中心，就像我們在世界各地不同國家一樣，能夠全年舉辦一個接一個的課程。根據過去和現在的經驗，我們看到如果在內觀中心持續舉辦課程，這個中心的氛圍就會充滿正法的波動。依據傳統，內觀中心只允許內觀禪修，不允許其他活動。如果在同一個地方允許進行許多種類的活動，這些純淨的正法波動就無法獲得力量。

人們來到內觀中心參加課程，獲得的益處遠遠超過在那種臨時場地舉辦的課程。畢竟，大多數修行者或家庭成員有許多的責任，能夠騰出十天的時間參加內觀課程，他們必須在這十天獲得最大的利益。由於他們是內觀修行者，這裡沒有其他活動，只有內觀禪修，波動是如此強烈，使得來到這些中心的學生獲得更多的利益。持續在這裡舉辦課程時，一個接一個，沒有其他活動，純淨的波動、正法的波動會變得越來越強，並持續很長時間。

內觀禪修中心不僅僅是為了當代的禪修者而建，也不僅僅是為這一代人而建，世世代代的人們將不斷受益於這個純淨的內觀禪修中心所帶來的良好波動。一個好的內觀禪修中心會成為純淨、安詳與和諧的地方，並持續數個世紀。即使是非修行者來到這個古老的內觀中心，進入這個中心時也會感受到這裡的安詳。當這裡存在正法的波動時，邪惡的力量無法進入，邪惡的波動也無法

在這個區域出現。因此，來到這裡的禪修者在禪修中心修行時，會獲得更多的利益和果報。

台灣是一個正法之地，我稱它為正法之島，因為這裡的人天性非常安詳，對覺悟者有著深厚的虔誠之情。在這三年，這裡舉辦了許多課程，成千上萬的人從中受益，因為人們毫不猶豫地接受覺悟者的純淨教導。現在時機已經成熟，這個島必須建立一個內觀中心，專門進行內觀修行，沒有其他活動。這樣就不用再在寺廟的佛像前掛上布幕，這是非常痛苦的；也不用在這樣的地方上課，雖然能獲得一些益處，但沒有持續的課程，無法體驗到持續和強烈的波動所帶來的好處。

在印度和其他國家，最初的課程都是像這樣的臨時場地，隨處舉辦。但在幾年後，學生開始了解必須有一個中心，以便獲得更好的效果。於是，這樣的中心開始在不同國家建立。如果我們鼓勵一位修行者，當他或她在這條道路取得進展，自然會覺得應該有更多的人從佛陀所傳授的這個美好技巧中獲益，讓更多的人可以從這個技巧和合適的環境中獲益，從而得到最佳的果實。

正是學生們的愛心、慈心和善意促成了這些中心在全球的建立和運作。隨著一個人在法的道路上成長，越來越明白幫助別人，比如給予食物讓飢餓的人得到食物，這是非常有功德的行為，但第二天他仍然會再度感到饑餓。同樣地，給渴的人水、給沒有衣服的人衣服、給生病的人藥，這些都是非常具有功德的行為，毫無疑問。

但隨著時間的推移，他們開始理解覺悟者的話。他說，對他人的最高幫助是通過給予正法而獲得的幫助。這些話對於內觀學生來說變得非常清晰：正法的布施，是最高的布施，因為一個人如果得到正法，就能持續在正法的道路上進步，逐步擺脫痛苦，最終擺脫所有生死輪迴的痛苦。正法的布施不僅僅是教導技巧的老師，所有維護中心運作和服務課程的人也是這個正法布施的一部分。因此，內觀的學生非常願意來服務課程與維護中心的運作。



■ 高雄法邁內觀中心學員寮房

同樣地，建立一個合適的地方來傳法，一個合適的中心也是正法布施的一環。任何參與這項工作的人，都是為了大眾的利益和福祉而推廣法的一部分。因為過去的波羅蜜（福慧資糧），人們獲得了人身；因為過去的波羅蜜，人們接觸正法，開始修行正法。這樣一來，人們不斷增長自己的波羅蜜，通過幫助正法的傳播，波羅蜜將迅速增長。

畢竟，佛陀的法不僅僅是為了個人的解脫。如果一個人真的在修法，那麼對他人的愛和慈心必然會湧現出來。法不僅對自己有益，也對他人有益；不僅對自己有好處，對他人同樣有益。你非常幸運，因為你獲得了這樣的正法，它將幫助你過上安詳與和諧的生活，並幫助你幫助他人過上安詳與和諧的生活。

正法是為所有人，它不限於特定的宗派或社群。因此，當正法開始傳播內觀時，不同宗教、不同社群、不同國家的人們都開始從中受益。每年，來自不同社群的數千人都在內觀修習中獲得

益處。它會持續傳播開來，因為所有的修行者在正法中成長時，總是為他人著想，希望更多的人脫離痛苦。他們可以屬於任何社群，這並沒有什麼區別。

就這樣，通過修行正法，內觀學生不斷幫助自己在法中成長，並開始幫助他人一起成長。因此，所有來這裡參加十日或三日課程的人，是如此殊勝，願你們都能在法中建立起來，享受法的最佳果實。願你們也能幫助他人，使他們也在法中得以建立，享受法的最佳果實。

願你們快樂、安詳、解脫。願世界上所有受苦的人快樂、安詳、解脫。願正法之光遍布全世界，驅散無知的黑暗。願越來越多的人修習內觀，了解痛苦的根源和心的不淨雜染，並明白如何通過修習內觀來擺脫這些。

願一切眾生快樂、安祥、解脫！

——善友 S. N. 葛印卡

法邁中心擴建工程如期如質推動

高雄法邁內觀中心第二階段擴建工程自2023年12月動工，逐步完成辦公棟、大關房及園區水保部分工程。

高雄法邁內觀中心第二階段擴建工程於2023年12月2日舉行開工典禮，80餘位助理老師和舊生共同吟誦對土地眾生的禮敬、對奉獻者的感謝，以及對擴建工程的期許。

擴建工程以引入「自然樸實」與「人文氣韻」修行園區概念，尊重原有地景，打造環境永續、健康生活、結合自然生態及舒適氛圍的高品質禪修中心。

辦公棟

辦公棟提供中心全區必要的機電設施與辦公設施，包含辦公室、會議室、報名組辦公區、書庫、檔案室、小禪堂、助理老師與法工寮房，以及錄音室。

為打造地上三層、地下一層建物，施工團隊首先於預定施工區域施作筏型基礎，再著手各樓層結構工程，包含：放樣、鋼筋綁紮、模板組立、水電配管，以及混凝土澆置等工序。現已完成地下室至三樓版結構體，預訂於2025年1月完成全棟結構體。



■ 三樓版結構體



■ 辦公棟建設示意圖

大關房

大關房承襲緬甸大佛塔建築外觀，簡易金字塔錐塔層層向上延伸，以示追本溯源、不忘本心。採二層樓設計，一樓是經行步道、休憩區；二樓共 120 間獨立單人小關房，採國際規格每間 1.5x2.2x3.9m (高)，分漸進退縮式 3 圈，並設有無障礙關房 2 間與無障礙電梯 2 座。

大關房結構體施工，因高程變化需要依不同高程分別進行鋼筋、模板、混凝土施工作業，全部結構體完成需經 10 次澆置，一次鋼構層施工工序。基礎板歷經多層土方回填與壓實作業，並持續進行現場檢測，以確保地基的穩定性與承載能力，方進行後續混凝土澆置、精確放樣等工程作業。大關房現已完成基礎板、基礎地樑、基礎環樑及一樓樓地板施作，各階段施作程序皆包含鋼筋綁紮、混凝土澆置，以及土方回填與夯實。大關房結構體預計於 2025 年 4 月竣工。



■ 大關房基礎環梁



■ 大關房建設示意圖

水保工程

水保工程係為尊重原有地景地貌，以利環境保育與永續發展，施作 RC 擋土牆、滯洪池、排水溝、植生工程及道路工程，各項工程納入生態。設計理念，並設置污水處理系統收集區內之污水，經處理後之污水將回收作為澆灌綠地使用。

目前已完成 RC 擋土牆、滯洪池。排水系統計有 22 段矩形排水溝，以及 8 段草溝，目前已完成 10 段排水溝及 6 段草溝之施工作業，預計於 2025 年 4 月份完成排水系統施工作業。後續完成整地、護坡植生及道路工程，預計於 2025 年 8 月份完成水保工程。

想像多少生命會因這個建設計畫
而得到積極的改變

一年擴建工程期間，歷經 4 次颱風影響，但董事會與施工團隊通力合作推進各項工程，以期盡早完成臺灣第一座長課程中心，讓專注於正法道路的舊生不再受語言隔閡、水土不服、經費負擔、時間限制以及體力負荷等挑戰。

葛印卡老師為確保正法能以純淨的本質永續傳承，堅持所有內觀中心的建設與課程運營完全依賴舊生的布施。法邁中心擴建計畫仰賴舊生的共同努力與支持，所需總經費 2 億 7 千萬元，目前已籌得約 1 億 3 千萬元。董事會每月於建設官網 (<https://www.dhamma-vikasa.org/>) 更新工程紀實及資助進度，並將一年工程進度製成影片，歡迎點選下方鏈結或掃描 QR code：



法邁擴建工程一年進度影片
<https://youtu.be/aQzUASDp-Qg>