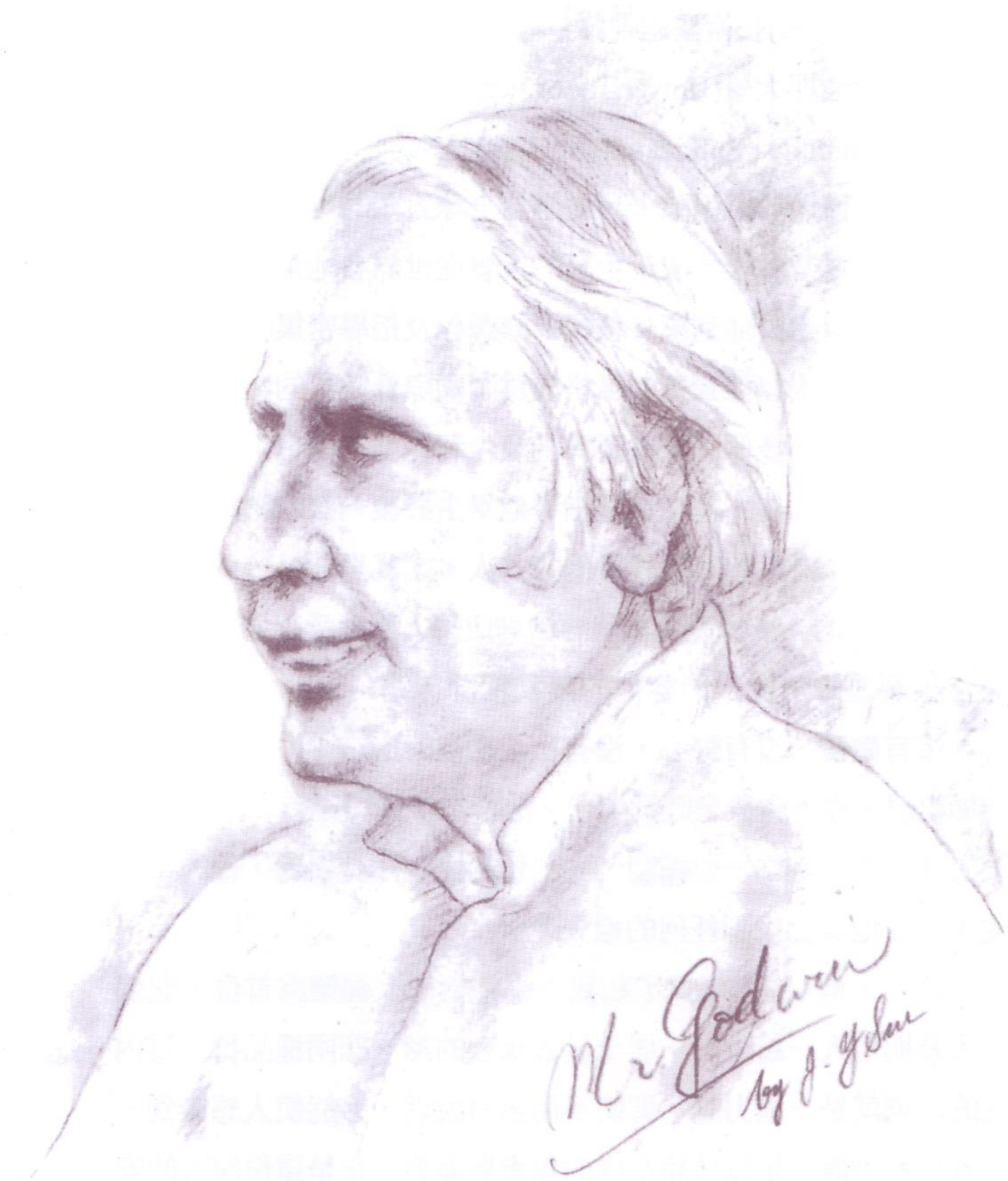


葛榮禪師紀念專輯

禪修之友編輯組按：

葛榮禪師九五年首次來港主持一大型公開禪修講座，是最早在香港以大型公開講座推廣南傳禪法的其中一人。及後在九六，九七，九八，九九連續四年的十月份來港主持大型公開禪修講座和密集禪修營，令到不少人認識到南傳禪法的特色，禪修的重要性，禪修的方法，禪修在生活上的應用……受其教益者實不少。他更在山中禪修營有次第地，逐年循序漸進地培訓一批弟子以作為未來在港推動禪修活動的班底。其在港弟子參與的推廣工作有：佛教慈慧服務中心南傳佛教叢書編譯組的翻譯，志蓮淨苑的禪修班及共修班，出版《禪修之友》刊物，在太古城舉辦禪修共修班，在大嶼山舉辦每月一次的兩日一夜禪修營及逢公眾假期的多日禪修營，個別山上獨自禪修等。

葛榮禪師可算是香港推動南傳禪修最出力的其中一人。他在香港的南傳禪修弘揚史上佔一重要地位。很可惜，他於本年三月二十二日病逝於斯里蘭卡，實乃禪修界一大損失。因此，本刊今期特收錄禪師生平的自述，斯里蘭卡菩提比丘寫的悼文及多位朋友懷念葛榮導師的文章成一專輯出刊，好讓我們可一窺導師的生平點滴，更讓我們向他的言行學習，向他的精神學習，並加以發揚，這才算是真正的懷念，也是他所樂見的。



良師辭世

我們的禪修導師葛榮居士(Godwin Samararatne)於本年三月二十二日上午在斯里蘭卡因病逝世，世壽六十七。他生前為推廣禪修而奔波於世界各地，曾先後五度來港教導禪修。其靈活善巧的教導使弟子們學會如法地生活及正面地面對人生。曾與他接觸過的人，都能感受到他的慈心、祥和、平易近人及解脫自在。

我們會承其志向，繼續推廣禪修，並會將他的教導整理出版，留於後世。

葛榮同學會

葛榮·三摩羅羅頓大師 (Acharya Godwin Samararatne)

菩提比丘(Ven.Bhikkhu Bodhi) 撰
南傳佛教叢書編譯組譯

在三月下旬，我們失去了斯里蘭卡其中一位最受人愛戴的佛教導師——葛榮·三摩羅羅頓居士。居士任尼藍毘禪修中心駐院導師約二十年，他也在康提市(Kandy)內多個地方指導禪修，包括：尼藍毘禪修中心兩個分院——離韋拉禪修中心(Lewella Meditation Centre)和衛塞迦禪修中心(Visakha Meditation Centre)；還有佩蘭特尼耶大學(University of Peradeniya)，私人的住所及佛教出版社(Buddhist Publication Society)等。

居士不僅屬於斯里蘭卡，更屬於全球人類的，他深受世界各地的人所敬愛及尊崇。成千上萬的人曾從世界各地來到尼藍毘跟他修學，更有邀請他到國外教授禪修課程及指導密集禪修。在這二十年裡，居士以他獨特的風格成為了國際佛教界的知名人士，不停應邀從歐洲多個國家以至香港及台灣等地；他也定期應邀到南非，在今年年初，他在那裡指導他畢生最後一次的密集禪修。

居士給人深刻的印象就是他的為人，尤其是他是一個真正做到“無我”的人。他完全無我的精神使每人都深受感染。我以兩個互相關連的角度來形容他的無我精神。第一，他沒有自我中心：沒有傲慢，沒有野心，沒有私我物欲的追求；他謙虛，從不突顯自己，亦不會故意貶低自己。他根本就是再沒有“自我”需要去清除的。身為一位禪師，他已做到完全沒有罣礙，他的弟子從不會在他身上找到任何的過失。

第二，他“空”掉了私我：視帶給他人福樂為首位，悲憫他人及與他人一起分憂。居士具備佛教的慈、悲兩種品德，這內在的品德就是一種力量，即使不用語言說話，亦能使人感染到一份安寧和平靜而足以清除心內的焦慮與逼迫。正是這份深入的安

寧和鼓動人們的慈心，使成千上萬的人跟隨居士修學及對他深表恭敬。他是十分值得別人恭敬的。自古以來，不少“名師”由於行為放縱而導致聲名狼藉，但居士從不辜負弟子們對他的信心和敬意的。

居士教導佛教的禪修，尤著重正念的修習。他不以“宗教教條”或“宗教信仰”等這些後期衍生出來的方式傳授佛法，而是以佛法的精神來傳授佛法：佛法純粹是一條自我提升的道路，是一種很有效的了解人生及自我提升的方法。他視禪修是一種能令人幫助自己的修習，令人更清楚了解自己及改善自己；他亦強調佛教的禪修不是逃避生活，而是生活在正念，警覺及清晰心念之中；他教人怎樣應用佛法來對治人生各種難分難解的問題。

因不困囿於宗教的框框內，居士能把禪修推廣到各種不同背景的人士身上。對他來說，所有人類都是沒有分別的，世界各地的人都是受著苦困所包圍和希望得到快樂。居士只是提供佛陀所教的正念作為修習而使人們內心得到真正的寧靜。因此，來自不同背景的人士都跟他修習，無論西方人、亞洲人、非洲人；佛教徒、印度教徒、回教徒；斯里蘭卡上座部、中國大乘佛教等等。所有人都能從他的教導之中獲益。

居士平靜地面對慢性肝病多年，從沒有半句怨言。若不是這病，相信他還可繼續教導正念禪修多年下去。可惜事與願違，在二月下旬，當他從南非回來後，病情突然惡化，一個月後更奪去了他的寶貴生命！我們曾跟他修學過的人將銘記他平靜、柔和的氣質，他生平的形象將長留在我們的心中。

願他早日證得涅槃！

悼念葛榮居士

李燕萍

去年葛榮居士來港教授禪修的講座，我有幸在其中一晚講座裡參加，有這樣的福緣得見居士廬山真面及領受他智慧超脫的講授，令我茅塞頓開。意猶未盡之餘，期盼在今年也會有機緣再睹葛榮居士的風采。然而，事與願違，聽到蕭老師宣佈葛榮居士離世的消息，我的期盼成為泡影了。

事實上我對於葛榮居士並不太熟悉，但是居士的離去，卻令我有很大感慨。

（一）世事之無常，沒有人能夠預料或預定以後甚至明天的事情。所以能夠當下決定的，便不應延誤，錯過了便失之交臂。

（二）葛榮居士的風采令我留下深刻的印象。我認為一個禪修者若注重內心修為，表現出莊重的儀表，及沉實穩重的風範都會令別人感受到平靜與和諧之氣質就正如葛榮居士一樣。

（三）人生匆匆，但葛榮居士卻充份奉獻他的寶貴光陰來教導我們，讓我們在修行的路上有一個明確的指示；他的生命是付出而眾生受惠無窮。這是發揮生命的力量，是我們仿效的好榜樣。

反觀若果我們仍受貪嗔痴所迷惑，浪費生命，便是枉過一生。只要我們能夠捨離貪嗔痴的茶毒，淨化我們的心靈，改善我們的行為，才能做出對生命有貢獻及有價值的事。

（四）在一份記錄葛榮居士在港教授禪修的Notes中，居士經常提到慈心禪修用在日常生活中，令我解決了很多入際間的煩惱。而居士亦指出佛法四無量心：慈、悲、喜、捨是有實際的裨益。雖然我的修為很淺，看了Notes上葛榮居士的教導，開啓了愚痴的腦筋，我衷心感激葛榮居士留下寶貴的智慧。

在此，我願居士去到平靜、無憂無煩的涅槃境地。

懷念偉大的禪師——葛榮居士

蕭式球

葛榮居士離我們而去了，這不單對香港的禪修界來說是一件十分可惜的事情，對整個世界的禪修界來說也是一件十分可惜的事情。葛榮居士是世上其中一位著名的禪修導師，他的風格是著重慈心禪的修習及將正念應用於日常生活。所以，和他接觸或相處的人都會感到他那股深厚的慈、悲、喜、捨氣質。還有，由於他恆持的正念，由我從斯里蘭卡跟他學習開始，至到在港舉辦了五年的禪修活動裡，無論台前幕後、山上山下、在公在私的所有場合中，都從不見他有一刻的瞋恚行爲、貪欲行爲、我慢(自我中心)行爲的。他的教導方式隨機及靈活。在個別教授的時候，會因應不同性向的學員作出相應的教法，帶導學員去找出自己的問題所在，還有鼓勵學員去找出自己的優點。

葛榮居士的生存只是爲了推動佛法及幫助他人，完全不會爲“私我”著想。在與他一起的七年中不但從他的“言教”裡學到很多寶貴的東西；也從他的“身教”裡學到很多寶貴的東西，他使我親見有人能在行踐佛法中帶來崇高的心靈質素及解脫自在。有機會結識這位老師是我在學佛的道路中最大的助益；有機會邀請他來港指導禪修是我在各種推動佛法工作中最有意義的工作。

葛榮居士是一個很獨特的人：他的生活簡樸，經常帶著微笑，完全沒有架子，處處爲他人著想，身、口、意行爲十分柔和，從不批評他人；有時與他相處時會覺得他像一個孩子般，率直純真，沒有機心；另一方面，他卻是一個大忙人，無論在香港、外國或他的祖國斯里蘭卡，除了指導禪修外，其餘的時間都不斷有很多人私下去請教他或找他傾談，他的約會總是排得滿滿的。

從居士多個生活小節中可看到他內心世界的多個方面。他從不以老師自居，待我們香港的弟子就像朋友(善友)、父親(慈父)那般。他關心在港的弟子，亦關心世界各地的弟子，所以當每次他來港時我們總是替他預備一疊名信片和郵簡，待他有空的時候寫給他在世界各地的弟子及善知識。而當我收到他從外國寄來的信件時，內心也總有一份十分溫馨的感覺。

他在港時從不要求外出參觀，只有外出到佛哲書舍跟進斯里蘭卡佛教出版社(Buddhist Publication Society)的書籍的訂購情況及到市場買一些廉價的雨傘、雨衣、旅行袋、鬧鐘、藥油、小飾物等帶給斯里蘭卡的親友。這可看到他無欲無求、簡樸及關心他人的一面。

他是一個知恩圖報的人。他經常問起一些曾幫助過他的人的近況，即使是一些很小的幫助，他都深懷感激。去年他在臨離港之前，特意叫我去買一些食品給志蓮淨苑曾照顧他每餐的工作人員，以報答她們照顧的恩德。這些越是微小的環節越能反映出他的無微不至。

他從不投訴或抱怨任何事情，他每次來港前都是先在印度菩提伽耶指導禪修，然後來港。有一次，他在印度吃了不潔的東

西，肚瀉了一段日子，直至來港後還沒有復原。但他完全沒有對我們說，不過我們見他有異樣之後便向他“迫供”，他才把實情說出來。他的肝退化在他第二年來港時我們得悉。居士說這是他家族的遺傳病，在他家族中不少成員因此病逝。事實上，在葛榮居士剛過身不久，他的姪女亦因此病而身故！我曾帶他到一位很好的中醫處檢查及聽取醫生的意見，那位醫生對他說多作休息及減少操勞便問題不大。但他視利益他人比起自己的健康更爲重要。他曾說過不吝嗇自己的生命，只不過若能繼續生存，便能繼續利益他人。

在入定方面，他的日常生活就在定中，所以他的舉止十分柔和、從容、淡然，絕無半點倉卒。事實上，他的舉止給不少人留下極深的印象。若他遇有一些不需對外界交接的空隙時間時，有時會在隨意的姿勢進入深定，身心都止息下來。

他常說：“禪修就是一種生活方式。”“禪修是一種生活的藝術。”他就是以身教來說明這點。他的生活就是一種無欲求的生活方式；遍滿慈、悲、喜、捨的生活方式；“無我”的生活方式；解脫自在的生活方式。和他一起可欣賞到他禪修的藝術造詣，這藝術把人生的真、善、美質素發揮至頂點；將佛教兩種最寶貴的特質智慧及慈心發揮得淋漓盡致。

葛榮居士曾對香港南傳佛教禪修的推廣作出很大貢獻：志蓮淨苑的禪修班、太古城的共修班、山上的密集禪修、南傳佛教叢書編譯組以及《禪修之友》等，都是直接或間接由他的帶動，才能得以成就。現在他已離我們而去了，希望日後不斷更有高質素的禪師來港推動禪修，亦希望本港能培育出本地的大師來推動禪修。最後，更希望各位葛榮居士在港的弟子繼續發揮自利利他的精神，爲自己的道業、爲推動禪修、爲推動佛教而奉獻自己的力量。這樣便不辜負葛榮居士生前對我們的恩德，不辜負佛、法、僧三寶對我們的恩德！



南傳佛教叢書編譯組按：

以下是一九九九年十月十七日晚葛榮導師和一班弟子在大嶼山蓮華臺研討的選錄。因為密集禪修已經完結，所以當晚的研討是比較自由的傾談。這晚的話題很特別：導師平時絕少提及自己的過去，但在這晚他詳盡的談到他的人生歷程。現將當晚關於他生平的談話部分譯出，讓大家了解一些他的生平片斷。

導師：這是一個隨意的暢談，大家一起分享個人的體驗。你們也可以問我私人的問題。

問：可否告訴我們您的出生日期和年份？

導師：一九三二年九月六日。

(接著的傾談中提到居士的生活十分簡樸)

導師：提到我生活的簡樸，原因可能是我出自於一個十分貧窮的家庭。在我年幼時父親過了身，我的母親唯有獨自養育八個孩子。記得當我上學時，母親沒有能力買書本給我，還有，我需要步行很遠的路途上學。雖然在那時我生活得很艱苦，但到現在我覺得那是一種十分有用的經歷，因那經歷使得我去關心那些受苦的人們。

問：您是怎樣成為禪修導師的呢？

導師：事實上這是一個意外。我本來是個圖書館管理員，照顧著我的母親，並還有修習禪修。我的母親在一九七七年身故。在當時我們有一個小組，一星期會面兩天：一天是專門研讀巴利文經典及把法義帶進我們的修習體驗；另一天是禪修。小組中有位成員在尼藍毘擁有一個茶園，他發心在該處興建一所小型的禪修中心給予在家的人士修習。在建築完成那年是一九七九年，之後這個小組想找一位導師駐在該中心。因為我沒有家庭上的責任：我的母親已經去世，我也沒有結婚。所以他們問我：“你願意辭掉工作到禪修中心去嗎？”我當時答道：“我願嘗試。”直到現在我仍然還是繼續在嘗試。

問：這是二十年前的事情了，您在何時開始禪修的呢？

導師：我很幸運出生於佛教的家庭。我母親是位虔誠的佛教徒。我還記得我約七八歲的時候，她常帶我到寺院去，每逢月圓日她都會在寺院逗留一整天，我亦跟隨她和她的朋友一起在寺院裡。我記得當她們在禪修時我也跟著去坐禪。之後我在佛教學校裡上學。當在十八九歲時，我開始對佛教產生濃厚興趣。當時我亦有位朋友對佛教很有興趣，我們一起去拜訪不同的老師，一起去看書。我對佛學的濃厚興趣甚至使我失掉了學業上的興趣。我的朋友很幸運地成為了一位比丘，他住在斯里蘭卡其中一間最悠久的禪修中心裡。因為我的朋友住在那裡，所以我亦到那裡去禪修。幾年後，我亦幸運地得到圖書館管理員的工作，這工作也對我的幫助很大。這些就是我禪修歷程的開始。

我的開始是失敗的。當我在那禪修中心修習時，那位住持接見很多人，我聽到每人都看到很多不同的境象：佛陀的境象及其它令人悅意的境象。但我完全什麼也看不到，所以我想我可能有些不對勁，給了自己一個很大的負面評價！幾天之後，我懷著很失望的心情離開了禪修中心。這就是我的開始。

問：是什麼東西使您再繼續禪修呢？

導師：之後我在圖書館裡，用自己的方法來修習。還有，當一有假期，我便參訪在斯里蘭卡的老師和禪師。尤其在那個每週會面的小組中，使我明白到禪修並不是為了得見那些境象的。之後我以自己的方法來修習，嘗試把禪修融入在圖書館的工作之中。在圖書館工作和參訪不同的老師對我的幫助很大。

問：哪一位老師使您印象最深刻呢？

導師：有一位老師名叫羅摩智法師(Ven. Ñānarama)，是彌帝利山修行林(Forest Hermitage of Miiṭirigala)的住持。他亦是難陀智法師(Ven. Ñānananda)的師傅。羅摩智法師給我的印象很深刻，人們都認為他已證得很高的果位，我也有這看法。難陀智法師亦給我深刻的印象，我們兩人現在仍然經常見面。

向智法師(Ven. Ñānaponika)，一位德國籍的比丘，他過身時九十二歲。他結合出色的學者與出色的禪修者於一身，一個很難得的結合。

還有一位法師，他住在森林的深處。當我去探訪他和他一起走進森林時是很特別的。他步行時十分醒覺地留意野獸的足跡和聲音，當他碰到野獸時會與牠們談話。當他遇上大象時會對牠說：“請你讓我們走過。”他的感覺是很敏銳的。在他的中心，每日都定時有一些時間給動物自由穿過，這中心和野生動物之間是有一種和洽的關係的。

我永不會忘記這件事情：有一天，我們到森林的石上睡覺，他在森林裡摘了些樹葉來作床鋪，然後就在那裡睡覺，我們不斷聽到大象和其他野獸所發出的聲音，一會兒我見他很快便睡著了，而我整晚都在聽這些聲音！

在那裡我見到一位年約十五六歲的年青比丘，我問他：“你在這裡生活會感到害怕嗎？”他帶有少許氣憤地答：“為什麼會害怕呢，修習佛法能帶給我勇氣啊！”

我再問他：“請你告訴我若你遇到野獸時怎麼辦？”他說：“有一天，當我在山洞內看書的時候聽到一些聲音。我一看，原來是一隻很大的豹！師傅曾教我當遇到豹的時候，不要看著牠的眼睛，保持靜止，不要移動。

我照著這教導，保持靜止，不望著牠。過了一會，那隻豹便走開了。”在幾位老師之中，這老師給我十分深刻的印象。

還有，當我到其他的地方時，我也會去拜訪其他宗派的大師，有禪宗的，也有藏傳的。在印度，我曾見過一個被認為已經覺悟的人，當我問他時他自己亦承認已經開悟。但我最好的老師的名字是四個英文字母的，有誰猜到這位老師是誰呢？

有人答：L—I—F—E—(生活)。

導師：不錯，正是生活。生活可以成為我們一個最好的老師，它無時無刻都在教導我們。因為在生活中常會生起些無法預料的事情，所以這是一位難以應付的老師但另一方面又是一位很好的老師。生活往往出乎意料，無人能知將會發生什麼事情。

問：您有否問到那三位斯里蘭卡的老師覺悟了沒有？

導師：第一位羅摩智法師被認為已經覺悟或已很接近覺悟。其餘兩位我不知道，但可以說他們十分自在和喜悅，他們可能還有少許苦惱但絕大部分的時間他們都是沒有苦惱的。我認為他們都已經完成了大部分的修行路程。

問：您在修行中有否遇到任何障礙？若有的話，您怎樣應付這些障礙呢？

導師：當我到禪修中心的時候，在最初幾個月之中我感到完全的孤獨。那是在我一生中第一次自己一個人獨處，這對我來說是十分困難的時刻，不容易應付。我從沒有煮過飯，甚至連沖茶也不懂得，因為我母親為我做妥所有的東西。所以你們有些人會發覺我不大懂得照顧自己。

之後我從他人處學煮食，我需要學燒柴。我開始煮飯了，但我發覺所煮的飯都不能吃，我不懂得煮咖喱，只懂得煮菜。這對我來說是十分困難但又有趣的生活。我所遇到的，很多都是這類的障礙。

有人告訴我，那裡有一個房間是有鬼的。我還記得有一晚我在那房間裡，我聽到外面有一些聲音。我想：“鬼來了！”之後我在等著他開門，全身顫抖及帶著恐懼地一直等著，然後我想這些可能是狗在吃東西的聲音，於是我恐懼及顫抖地打開門，果然看到一隻狗！

就是這困難的境況，我學會了面對孤獨。獨處並不容易，我需要面對在獨處中所生起的障礙。我亦需要到朋友處取日用品回中心，我到他們處取過東西，然後乘巴士回到中心的山下，再拿著這些東西上山。我需要去找出方法來解決各種問題，我難以相信自己竟能克服各種的障礙。

漸漸有人到中心來了，之前我從未當過老師的。我

還記得我當時是多麼的緊張，對自己多麼沒信心：我是否真的在教導真正的佛法呢？他們會覺得我怎麼樣呢？這“老師”對我來說亦是一個大障礙。當人們到來時，我需要保持中心的規則，這也是一項很大的挑戰，因為人們總想以自己的方式去做事，做自己喜歡的東西。總括來說，障礙和挑戰可以從各種不同的情況下生起。我就是從對治它們中得到了經驗，然後與大家一起去分享這些對治煩惱的方法。

問：剛才提到三位印象最深刻的老師，您通常會問他們什麼問題和他們會怎樣回答您呢？

導師：當我和向智法師一起時，通常會多問些理論性的問題。他有很多佛學書本，他借給我看然後我有問題便去問他。我從他那裡學的，大都是佛教的義理。

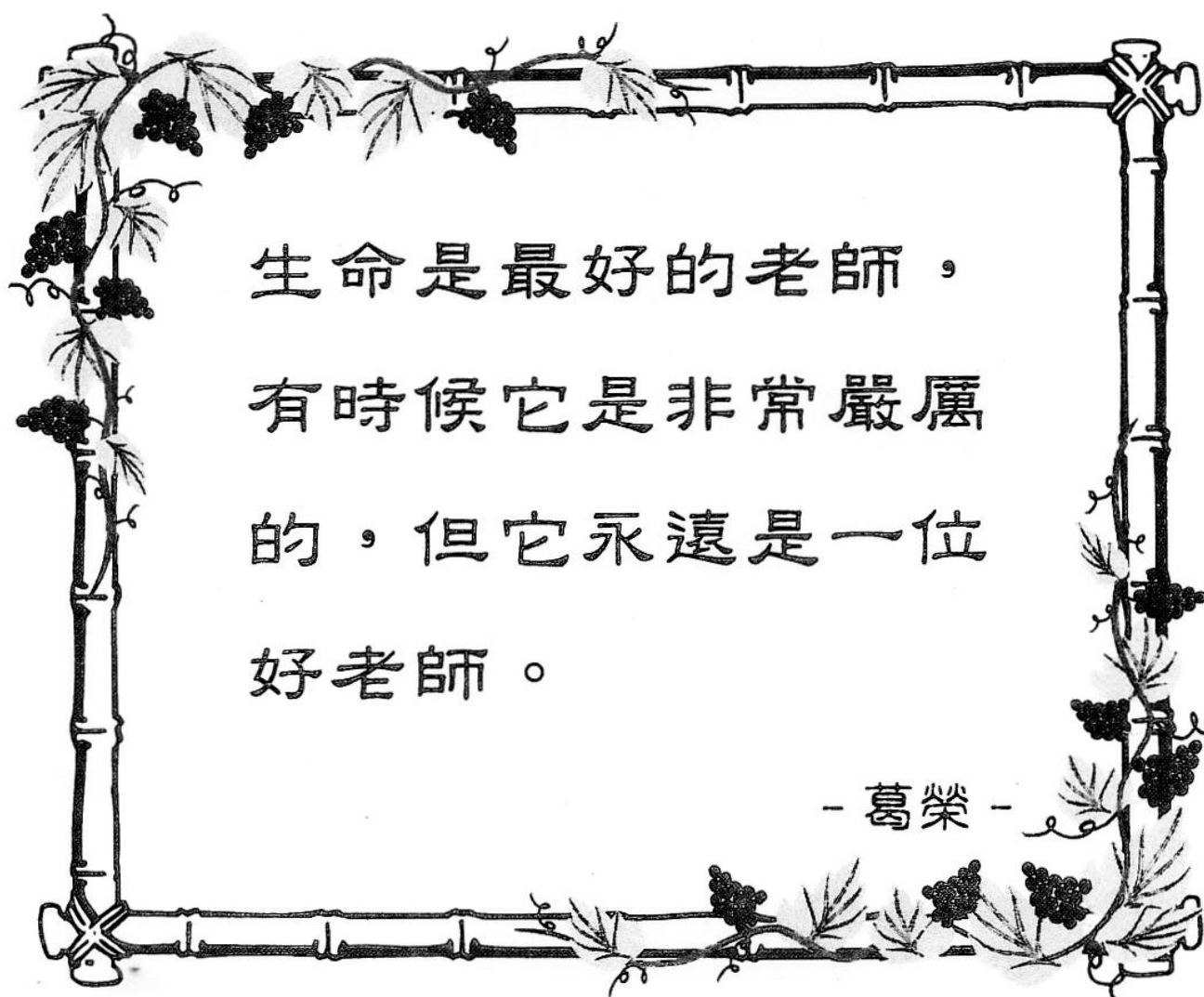
至於另外那兩位，通常我們是一組禪修者到他們處參學的，我們會問一些關於實修的問題。那些最深刻、最令人鼓舞的當然是關於實修方面的答案。還有他們兩人的修為——他們的慈心及柔和的氣質；森林比丘那份自信心和與動物的關係等都使我留下極深刻的印象。我從與他們一起相處之中學得很多東西。

問：您說到當年青時已對佛法有很濃厚的興趣，那方面的法義您最感興趣呢？

導師：我想是生命的大問題：人死後會怎樣？什麼是善？什麼是惡？人生有何意義？……我對很多這類的問題都產生興趣，我開始去看書——當中大部分都是佛教的書本，也有其他哲學，其他宗教的書本。我發覺閱讀佛教的書本最能得到滿足，我所關注的問題都能得到滿意的答案。

問：……

導師：……



記得第一次聽Godwin的開示是在1996年10月份的一個晚上。起初覺得他的建議都祇是重覆指出對任何情況都要友善，因為苦不是緣於面前的情況，而是緣於對這個情況的不滿或抗拒。這道理幾年前已經在其他佛學講座多次聽聞。當時還有一個誤解，就是靜坐時應該是沒有思念的，或越少思念越好。不過在Godwin的字裡行間又總覺得有很多地方值得進一步實驗和探討。於是，在猶豫中報名參加了一個星期的禪修營。現在回顧，真是萬分感恩當時的工作剛好有空閒可以請假數天，否則便錯過日後一連串珍貴的學習機會。

在這七天的禪修營中，Godwin很有經驗和耐性地引領各同修逐步實驗和體驗他的建議。這些實驗的結果清楚告訴我這些建議好像很普通很簡單，其實並不普通亦不簡單，對他的建議亦再沒有任何存疑。舉個例子，當思念生起時，以往祇會厭惡它，或祇在理論層面知道要保持「中道」，不要抗拒它，但越不想抗拒它其實就已經正在與它進行某程度的鬥爭。當一次又一次的實習怎樣對思念友善，便在實際的層面上明白到原來思念的生起根本並不存在甚麼問題，既然沒有問題，就無須要沒有思念，反而思念越多訓練的機會就越多。以往要對治思念就是不曉得對它友善，後果就是不自覺地抗拒它。相反，對思念友善，很自然地抗拒就不會生起。況且，若對愉快的思念和不愉快的思念都同樣地友善，這不就是平等心的訓練嗎？這時候才明白到對思念友善的重要性。豈料短短的一次禪修營，經Godwin悉心指引後，便從抗拒思念的負面行為改變成正面向思念學習和與它交朋友。

1997年3月分有同修到訪Godwin在斯里蘭卡當地的禪修中心。這次在毫不猶豫下報名參加。隨團到後，在沒有電力供應和非常簡單的中心修習約兩個星期，體驗到原來在這麼簡單樸素的環境生活亦可以很愉快，所需要的物質實在很少，但所慾求的卻極多。在這禪修期間，Godwin的開示強調對心內外種種現象都無加號亦無減號，以保持平等心，重要的是吸取箇中的經驗和教訓。記得有一天該中心山上有個雨水庫的閘被人無故打開，大部份的水都流走，於是管理人員便提醒各同修需節約用水。晚上Godwin開示時，他不但沒有對這事追究責任，祇是一邊笑一邊請各同修向這件事情學習。學習世事就是這樣的，就是往往會無緣無故出乎意料的。若我們用情緒去反應它，對事情完全沒有幫助，祇會帶來苦惱；但當我們祇向它學習耐性和平等心這些質素，負面的事情也會變成正面，變得有趣。

現覺知到自己對一些出乎意料以外的事情而呈現的苦惱和緊張面容，再對比當時Godwin的笑容，就會友善地問自己，“你又可以有這樣的笑容來回應事物嗎？”

1997年10月Godwin再次來港，當晚上開示完結後，在休息室裡向他敘述一些工作裡修習時所遇到的困難，少不免對自己種種行為有些失望，當自己的面容變得憂愁失落的時候，Godwin的回應卻是充滿欣喜的。他還解釋為甚麼他這麼欣喜，因為他所聽的

不是我修習過程中的成敗，而是過程中所付出的努力。祇是短短的談話，整個人便從負面變成正面，他還給我一些建議，好讓我明天工作時再實驗實踐。一連幾個晚上都向他匯報和請益，他亦有興趣地聆聽和建議。還記得最後兩晚他很疲倦，我便提議先走，他卻堅持要我將當天在工作中實驗實踐的經驗逐一細訴他才肯休息。他這絕對疲倦而又充滿耐性的面容，現在還歷歷在目。

在這幾個晚上，無論我如何負面地告訴他一些日間的挫折失敗或一些情緒反應，他都有一個正面的回應和建議。這才是我第一次深深體驗到原來任何煩惱都是自己對人對事對自己的預期所製造，和任何情況都可以是一個寶貴的訓練機會。這是有可能的，不單是理論，祇在乎修習的誠意和耐性。舉一個例，有一晚由公司乘車到志蓮淨苑的途中，交通擠塞。起初遇到紅燈時還可以對境況和心內的情緒友善，沒有加號亦沒有減號，但當紅燈一次又一次的出現，就甚麼修行都忘記了，祇是煩躁。但Godwin卻建議我先原諒這些情緒反應，下次遇到紅燈時可以嘗試對它感恩。我當然摸不著頭腦地問：為甚麼要對紅燈感恩呢？Godwin笑說，當紅燈出現時，既可運用這時段觀察呼吸，又可訓練耐性，豈不是應該感恩嗎？他這提示聽來很普通，但事實上已將一個負面的情況變成正面，實踐與否就要看自己了。

之後是一個星期的禪修營，Godwin指引各同修如何友善地面對一些不想記起或害怕提起的往事，原諒自己，繼而原諒他人，向這些往事學習，吸取教訓，下次做好些，但不預期下次必定做到，以治療心的傷痕。Godwin亦建議反思每天所做的大小事情，這就會發現到原來每天所做的正確事情非常多，祇是以往的習性是覺得這些正確行為是應份的，而祇去執著和懊悔少數錯誤行為。經過這次修習，整個人生態度變得正面，了解到所有人都一樣會犯錯，但負面的人祇會懊悔錯誤，而正面的人卻會向錯誤學習。Godwin曾這麼說：「若我們能看到自己的正面行為，就自然會看到別人的正面行為。」他亦曾說：「往事是我們的導師，未來是我們的好朋友。」

1998年10月Godwin如常來港，一連數晚的開示後，他在閒談中提出很多對於佛學修習在香港推廣的問題。最後一晚的開示後，他請所有工作人員開會。會議裡，他很小心很仔細的講述一些對推廣禪修的建議。例如發行刊物，定時共修，舉辦週末禪修營，翻譯佛學書籍，甚至將禪修推廣到學校及兒童等等。當他將建議逐一口述時，我心內倒有點兒吃驚，因為他所提及的各項細節，都是根據這幾天來與幾位同修所聽取的資料，我還以為他祇是與我們閒話家常，他卻把所有細節記起、分析、整理、反思，無需用紙或筆，卻可有系統地逐一口述，一點也沒有錯漏。這說明正確地運用思念是極有建設性的。現在回顧，經過多位同修的努力，很多當時的建議已實踐，還未做到的願各位同修繼續努力。

之後的禪修營Godwin比以往更深入的引領各同修修習，對心的運作和訓練有更詳盡的解釋和指引。尤其是怎樣如實地知道思念祇是思念，情緒祇是情緒，和怎樣如實地回應事情以取代情緒反應，訓練和發展思念的建設性以取代其破壞性，成為心的主人。Godwin曾說：「修行不是要沒有情緒，沒有困難；而是知道情緒會生起，困難亦會生起，但無論它們如何生起，我都知道怎樣辦。」

1999年10月Godwin再次來港，在禪修營裡見到他的左腳腫得很厲害，比右腳大了約一倍。便問他為何這樣，他又一邊笑一邊回答：「幸好腫的是腳，不是頭。」這一聲笑倒是一個寶貴的經驗，當我面對身體的老病死時，還可以像Godwin這麼輕鬆說笑嗎？

至於禪修營最後兩晚的研討，相信每位同修都不會忘記，當Godwin分別回答兩位同修的問題時，提到這身體其實祇是「歇腳的地方」，所以當我們小心照顧這「歇腳的地方」的同時，亦要理解到終有一天總要離開這個地方，這個地方從開始以來就不是永久的。當我們能做到身外有家而心內無家的時候，那處處便是家。Godwin亦提到他最好的導師就是「生命」，它有時可以是一位不容易的導師，但它總是一位好導師。誰又知道生命已安排這兩晚是我們一班同修與Godwin最後兩次的研討。生命真是一位不容易的導師，卻又為我們與Godwin這段珍貴的友誼無情地畫上了這浪漫的休止符號。

Godwin離開香港後，曾要求他傳真他的醫學檢查報告給我，這才知道他已長時期患有肝病。香港的醫生更建議他必須盡快治理，不可以拖到來年10月。於是我便要求Godwin盡早來港醫治，他卻因要往其它地方弘法而沒空來港。一方面我覺得他對眾生慈悲卻沒有對他自己的身體慈悲，另一方面卻明白到若不是他那種無懼和一心弘法別無他想的堅毅，他可能從不會來港，祇會留在他居住的中心療養，我們香港一班同修和其他很多地方的同修便從沒有機緣聽聞他的教導。所以，他沒有放自己身體為首要看來是有他的原因與因緣。

當Godwin在斯里蘭卡去世的消息於2000年3月23日傳到香港的時候，難過的心情實在無法形容。修行可貴之處就在於沒有否定感情，祇是訓練我們不受感情所操控。過去已經成歷史，最重要的是我們怎可以向這段歷史正面地學習。

反思認識 Godwin 三年半以來他所教導的非常多，雖然所學亦已非常多，還未做到的就更多。例如，Godwin 建議每晚都反思一天裡有哪些時候有情緒反應，哪些時候卻可以回應事情，我有沒有經常訓練反思呢？至於其它建議，例如訓練在不OK的情況亦說一聲OK，用孩子的心去面對一切事物，就像第一次見到這情況一樣等等，還有很多其他建議，我又能做到幾多呢？

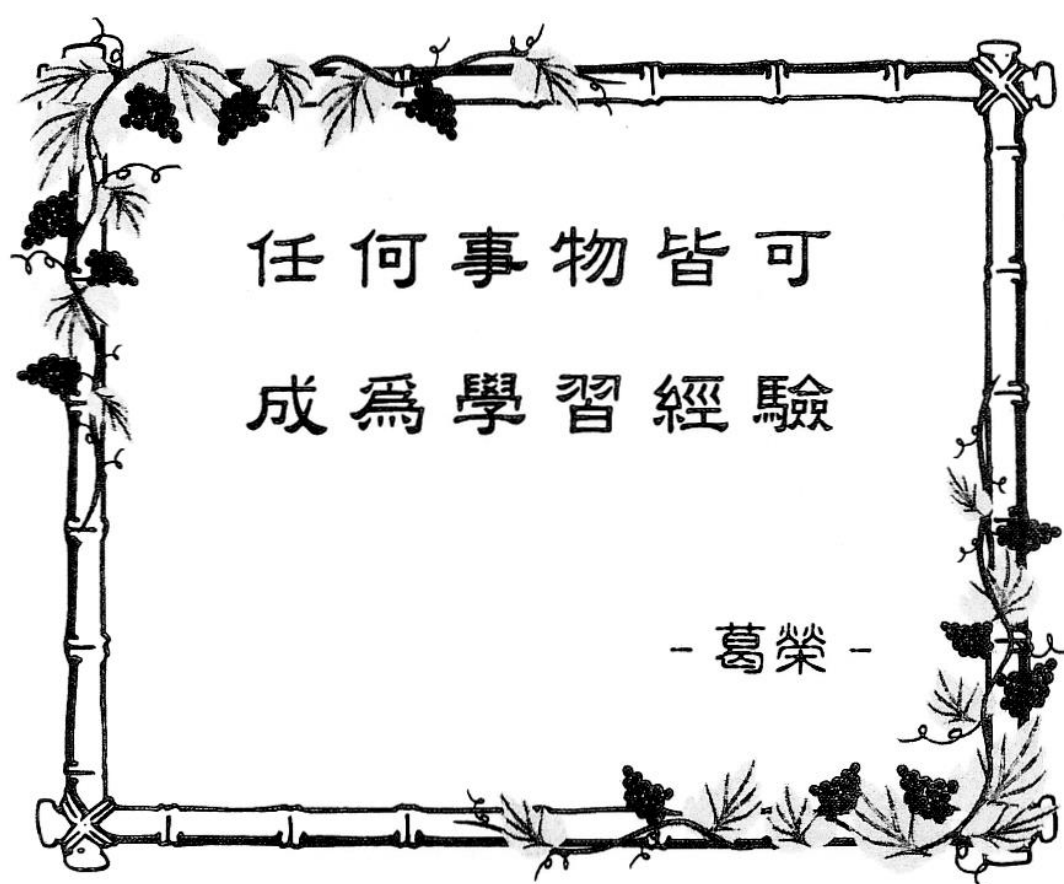
若我還未能做到的很多，卻渴望能有更多機會聽Godwin的教導，這對我有真正的幫助嗎？相反，若認真反思Godwin以往所提出的種種建議，有耐性地修習，那麼他去世可能是一個提醒，提醒現在不再是聽而是實踐實習的時刻。還未做到的，現在就去修習吧，莫再遲疑。修行路上的每一步從不可以由別人代勞。

Godwin對物質的要求極少，他連一聲尊稱他為導師也不需，祇提醒大家都是靈修上的朋友，沒有導師與學生之分。Godwin從沒有甚麼要求，唯一的要求(除了各同修持續的修習外)，就是在上述的會議裡，要求各同修在他離港後，推廣佛學。

這說明Godwin心內就祇有眾生，眾生就是他，他就是眾生。因此，每當用誠意和耐性修習他的建議，和在適當機會時與別人分享經驗，利己利他，這就是回報他和禮敬他的時刻。

每年我都會寫信給Godwin，向他詳細匯報修習的得益和分享經驗。他的回信很精簡，每次都是正面的鼓勵。現在再沒有機會寫信給Godwin，亦不會再有他的鼓勵，但這並不表示我不可以繼續用行動來回報他，禮敬他。

我對Godwin的尊敬和對他教導的珍惜是祇可以用持續的修習與分享才能表達。我亦深信Godwin不會要任何其他回報。因此，我現藉此機會，衷心祝福各位同修都會用實際的行動來禮敬Godwin，禮敬我們這位良師益友。

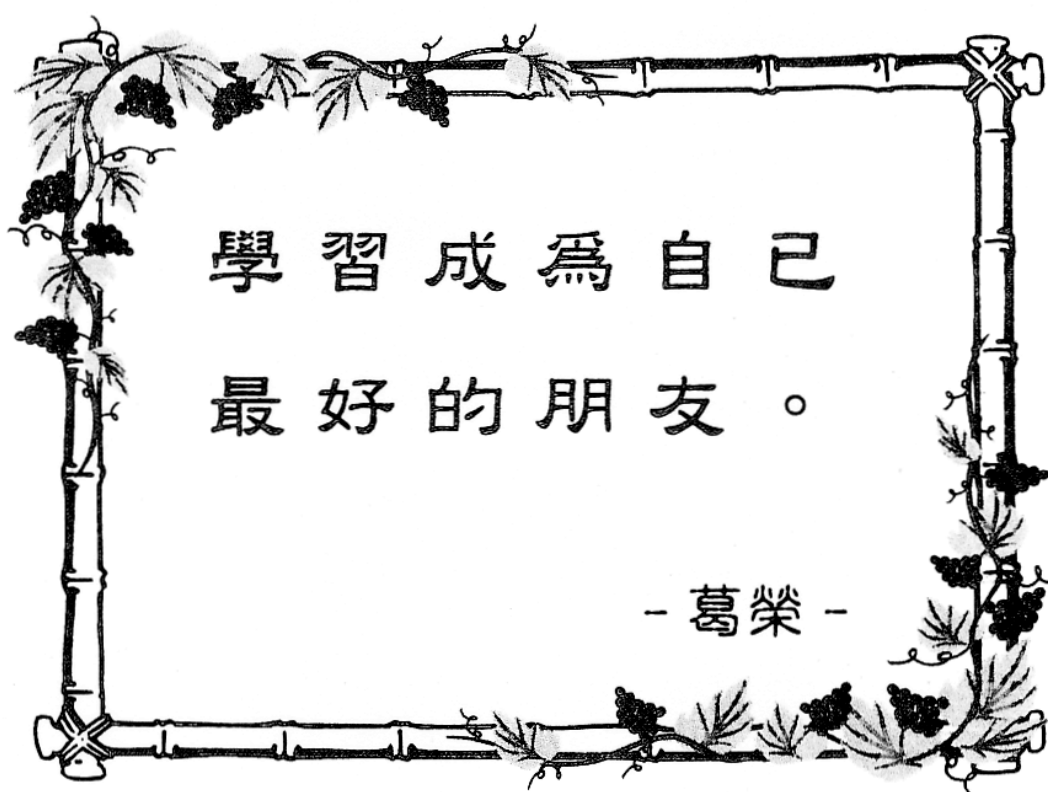


記得當初葛榮導師來香港時，我對於禪修都是一知半解，沒有多大興趣，只是人去靜坐我又去的心態。後來參與葛榮導師講座的籌組工作，在工作及在葛榮導師的教導中，才漸漸領略到覺知在禪修中的重要性，亦從覺知了解到自己其中一種習性——緊張。葛榮禪修方法是以自然放鬆為基礎，繼而培育覺知的能力，從覺知了解自己進而改變自己。但因自己有緊張的習性，往往都覺得不能深入體會這種禪修方法，及後在葛榮導師的教導中，知曉要容許，要接受任何你不想要的思想、情緒和感受。自此以後，在每一禪坐中，我只是去覺知當下的感受，無論它是緊張或鬆弛。當然亦會在感受中引起一些情緒，或在某種思念中引起一些情緒，無論是即時發覺或稍後發覺，我都只是作為一個練習好機會，沒有像以前那樣責怪自己。

在九九年山上一次的禪修指導中，我請教葛榮導師為何我對緊張已經沒有掛礙但緊張都是經常發生。其實早年我已向導師詢問過這個緊張的問題，而今次導師用另一個角度來向我解釋。他說我做每一件事都要百分之一百完滿，怕出錯，而世上就剛好沒有所有事情都如自己所願的，故你就在那裡受苦。他又教導我嘗試覺知思念與情緒的關係：你會發覺情緒由思念引發出來。從這個教導中，我明白到一切結果都是自己親手做成的，不是假手於

其他人。導師又說：無論結果是什麼，都只是一個學習的機會。及後在山上的每一天，葛榮導師都來問及我的感受和情況，他那發自內心的親切與關心使我感覺到正是慈心的發揮。

當我悉聞葛榮導師逝世，當時我的情緒沒有大波動，亦沒有傷感。及後自己在山上一禪修中，葛榮導師逝世的思念忽然升起，而悲傷的情緒就湧現，那時我由它自然升起自然熄滅，一切都是那麼自然。我明白到由於過往幾年導師的教導及自己的修習，改變了自己。雖然葛榮導師已經離開，但他的教導與精神，會鼓勵我們不斷去修習。我在此非常感謝他。



永遠的微笑

葛榮導師：

您好嗎？新的生活好嗎？我相信您一定會很好，因為我知道無論在任何環境下，您的心也會平靜、輕鬆、柔和，沒有任何事情能帶走您的微笑。

雖然您已走了，我仍然常想起您，尤其是您的微笑。每當我看見您，您的臉總掛著微笑，您是如此的輕。沒有憤恨、不愉快、恐懼、擔憂、抱怨……斯里蘭卡的朋友告訴我們，當您病重時，甚至在臨走前的一刻，您的微笑一直伴著您——這是多麼的美麗，也是對我們很好的教導。

說起您的微笑，我憶起在上年的禪修營，您說您年青時的經歷的情景。您經歷的細節我有點忘記了，我記得您說您過了一段時間的獨居生活，那不是容易過的日子。您從沒嘗試獨居，起居飲食一向由媽媽照顧，從沒煮食經驗的您要學習煮食給自己，生活上的一切都要自己打點處理。但這不是最難的事情，最難、最辛苦是要面對孤獨寂寞。那是很不好過的日子，但您說那是很有價值、您很感恩的經驗，因為那是您學習了解自己、面對自己、與自己相處的好機會。您說這經驗時，您一直微笑著，很平靜、柔和、輕鬆。

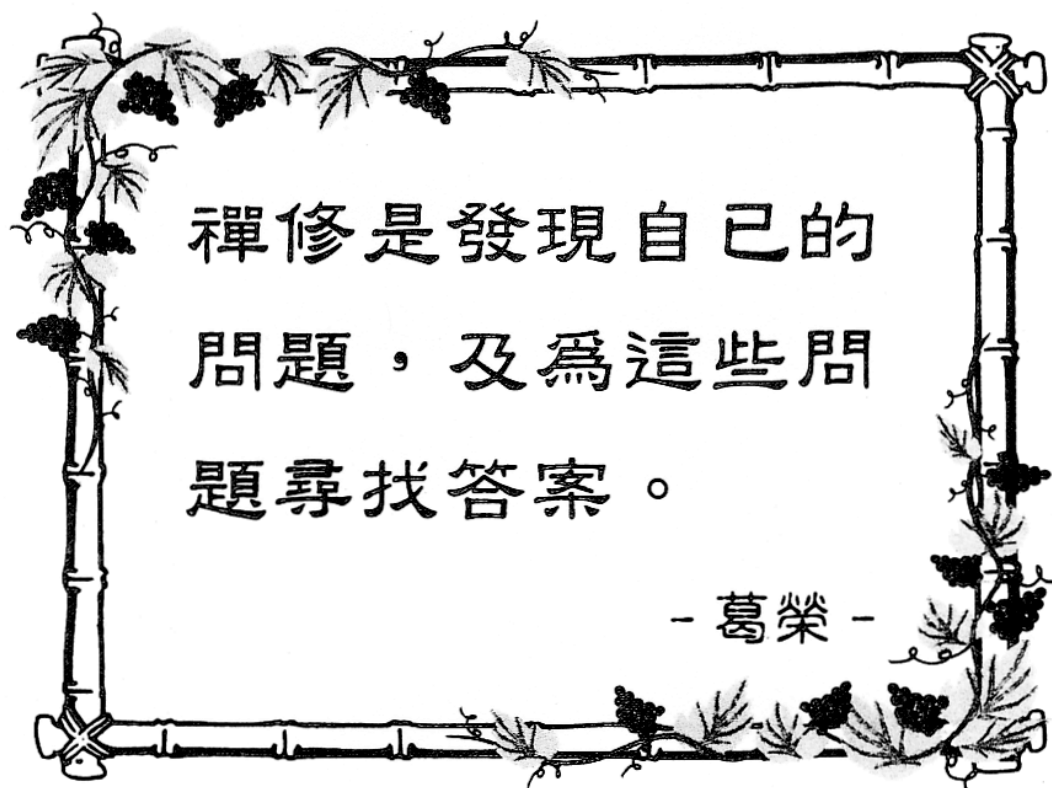
不只您的說話，您的微笑也給了我應以什麼態度面對生命的深刻啓示。

您的微笑也顯示了您對別人的慈心、愛。我很感到您對我的

關懷、支持、了解及重視。您絕不會挑剔別人，使人感到受挫，令人不安、受壓迫或被冷漠對待。這些我通通在學習著。您在禪修營中也鼓勵大家培養慈心對待別人。慈心只是很平凡、很簡單的舉動，一個微笑，幫助別人輕輕推門，替別人整理床鋪——就是這些簡單但真心的行為令世界更美。禪修的地方設備簡單，沒半點奢華，因為人多而有點擠迫，沒有娛樂，沒有現代生活各種享受，但因為一點關心，一點尊重，一點愛，大家也相處得十分和諧愉快溫暖。

我會永遠記著您的笑臉。其實您的微笑使您更英俊、更有型呢！

Amy



有一天，一位同事問我這生到目前為止，有沒有最值得懷念的事物或人物。不假思索地回答：「就是葛榮導師。」

當我想起他時，禁不住淚如泉湧，心裡有說不出的難受、痛惜，深感受別離苦。他帶領我進入人生的轉捩點，片言隻字，又豈能表達。人生苦短，世事無常，人總會有離去的一天。他的一生告訴我們禪修如何地令生命活得有價值、有深度。

他用最簡單、最生活化的指引方式，深入淺出來教導禪修。禪修是訓練覺知的能力，培育好的內心質素。他教我們每天都要反思當天的事情，透過反思可以了解事情，如實地清楚世間真相，避免犯同一錯誤。留意思想要正面，逆境來時要當它是幫助我們修行的老師。生活上遇到問題，如何解決，答案只有一個，解決問題是要靠自己。修習慈心禪，學習愛己如愛人，懂得愛自己，才懂得愛別人，不會做傷害別人和自己的行為。

回想當初，要多謝蕭式球老師才能有緣認識葛榮導師。導師和藹可親，臉上永遠帶著微笑。像慈父一般看顧著每一個人，無論任何人他都事事關心，無微不至。記得在第一次跟隨大家參加山上的禪修營時，深感作為一個家庭主婦拋下家裡的事情跑到山上去禪修，實在很內疚覺得對不起家人。在導師接見時曾訴說自己的苦惱。第二年上山時，被同樣的問題困擾。對導師說出自己的感受。他竟溫和地回答：「你去年的問題仍未能解決嗎？」當時我覺得很羞愧，因為自己也忘記去年問過這個問題。他每天接

見這麼多人，竟連我去年問過的問題也能記得，覺得自己實在不值得他對我的關心。第三年上山的時候，我決定不再去問他問題，覺得自己的問題應該學習自己找方法去解決。但今次他竟然主動地來問我是否會有什麼問題，實在感到他的慈悲及對每一個人的關愛。我將自己的想法告訴他，並得到他的鼓勵。

後來自己明白到學習禪修後能夠運用在日常生活裡，我對家人的脾氣改善了，有問題發生識得冷靜處理，原來我學禪修並不是對家裡不負責任，實際上是對家庭有幫助的。自己最大的得益是對事情比以前懂得掌握處理，面對困難不會再逃避，對任何一方面都有自信同勇氣。

人身難得，佛法難聞；更有幸能夠遇到葛榮導師，繼而認識了一班善知識，大家互相鼓勵，互助共勉。縱有千言萬語，也難表達感恩及對導師敬愛之心。多謝同修鼓勵才敢以此拙文來表達內心的感受。

謹以至誠的心

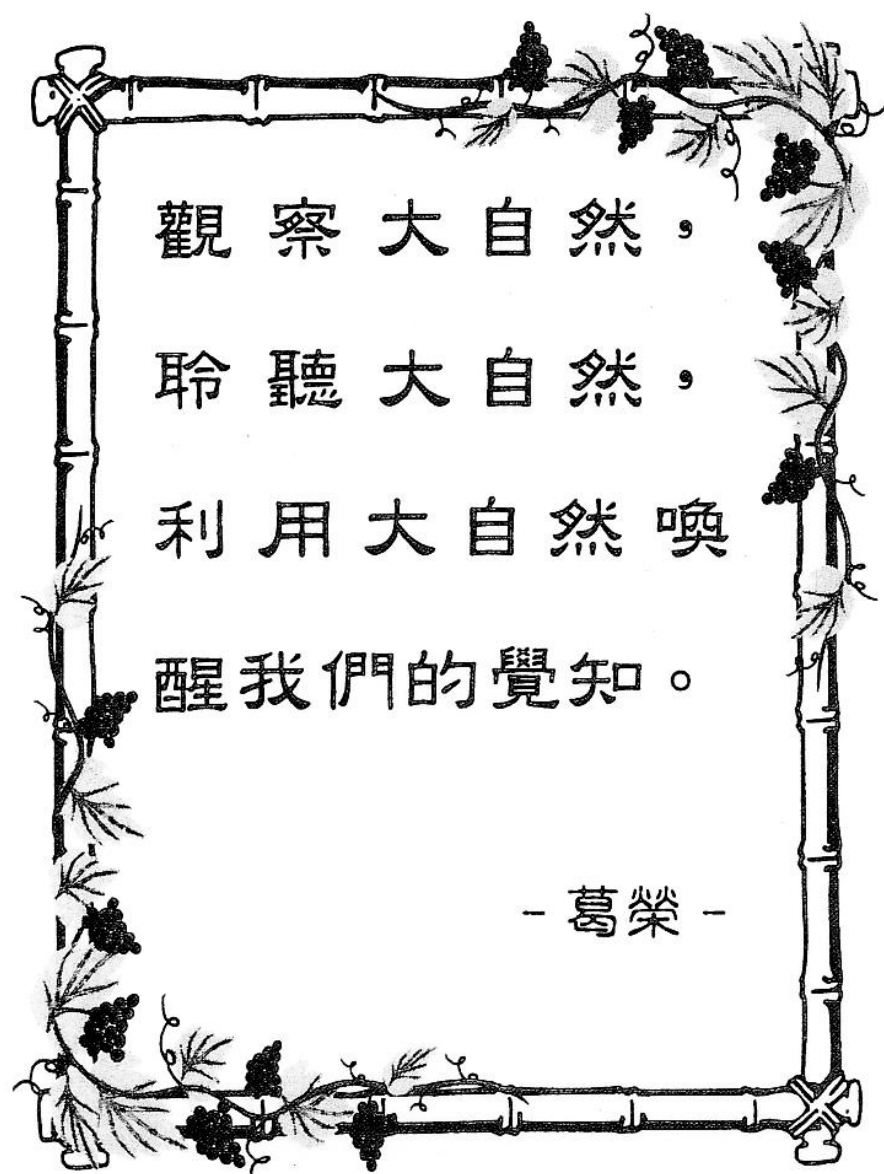
願大家健康、快樂、平靜及從苦解脫出來！

願一切眾生健康！

願一切眾生快樂！

願一切眾生平靜！

願一切眾生從苦解脫出來！



我好高興在我這生中能認識 Mr. Godwin，更幸運可以親身去體驗他的個人修持。他是一位言不虛說，身體力行的禪修者。每一句話，就像他向我們演說一樣，時刻都在他日常生活裡呈現出來，令我驚嘆他竟能如斯的把佛陀的教法融進他的生命裡。

因為自己與一班禪修朋友去過 Mr. Godwin 的斯里蘭卡的禪修中心，所以跟 Mr. Godwin 有一種親切的感覺。每當他來志蓮演講，自己自然就會照料他，以回報他在斯里蘭卡時對我們的細心款待。

記得在志蓮的一段日子，我與他每天早上都在志蓮附近的小山丘行山。他趣緻的行為打動了我。別看他白髮斑斑，行路的速度卻比我快，他經常領著我前面走；還不時用手撥弄著路旁的樹枝，又隨意的挨近花朵去嗅香味，不時讚嘆著自然。他行著、跑著、狀似小童的扭動身體；邊行邊玩著，在這一刻，你會直當他是一名小童。他還教我人應該保持童真，他要我學著他，我只好依隨，生硬的動作跟他一起擺動著。但我的心卻因動作的擺放而輕鬆了。他在前邊領著我唱慈心的詩歌、他唱、我唱，在小徑上瀾漫著我們的歌聲，雀鳥和昆蟲在和唱著。我們皆在慈愛的氣氛活動著。

Mr. Godwin 他很聰明，知道我的工作經常要用腦力思考事物，所以他以動作和詩歌引領我進入一個新的領域，令我放下慣常的思緒，投入一個完全鬆弛的境界。與他相處，不用害怕一些高深的佛學名相，因為他不會跟你談那些。他最喜歡是你談你的生活給他聽，談你的難題給他聽。他用心的聆聽，給你一些啓示，一種新的思考角度。他希望你能試試去做，試試去用一種合乎慈愛的方法去解決事情。然後，你得回頭去報告他事情有否在改善中。若你忘了告訴他新的進展，他總會親自去問回你的情況，他不會把你的事忘了。他就像一個慈父，永遠關心他的兒女，關心他們的難題及願意以自己禪修的學養去教你如何活用禪修而去改善你的處境。

Mr. Godwin 知我在某一方面是聰明的。譬如他說自己作為自己的老師那一句話，我在他未開口時，已覺察到，所以當 Mr. Godwin 提出他那句話時，我即開心到不得了；但 Mr. Godwin 亦知我在某方面非常自我和執著的，所以每當他發覺我面有難色時，他總會不強迫我要依隨他的看法，他總是說自己作為自己的老師。“To be your own teacher.” 記住，要自己作為自己的老師，這句話多麼實用，多麼有鼓勵性的。另外有一句話他教大家的是事物不是屬於我們的。又是一種很好的教導。我跟他通信，他還是提醒我 “Things not belong to us is a good teaching.” 相信，跟 Mr. Godwin 學習的禪修朋友一定不會忘記 Mr. Godwin 當時是如何演譯那二句話。Mr. Godwin 的厲害處不單在於他對佛陀的教法有高度的認識，同時他對我們都有深度的了解。他像一位高明的醫生，開一兩劑簡簡單單的藥，即令大家在他的一席話中，心領神會，各取所需，去提升每人的情操。所以與 Mr. Godwin 一起，

真令人如沐春風。

他給了我一個名叫 Pushba，是一種花的名字。他時常說，讓花朵在你心中盛放。“Open Your mind, like a flower, Pushba.” 我將永遠記住。在此，我將披露他一些個人習慣，相信有部份人是知道的，就是他從不懂得收拾東西。我幫他收拾他的物品時，總是一件苦差。所有物品非得要跟它好好歸類才可以決定下一步該怎樣收拾才好，等你清早收拾好後，不到黃昏，所有東西又再亂過，你又再一次替他收拾好，但明早，又出現混亂。但那樣替他工作，我體驗到 Mr. Godwin 是需要我們幫他的，尤如我們需要他幫我們一樣，進行一種人類至高的情操——互相幫忙。此刻，你會發覺原來自己是這樣有用的，那樣你又會給自己加一分。Mr. Godwin 就是那樣叫人在不著意的環境下去肯定自己的能力，他真高明。

現在，他不再來港了，永遠都不來了。本來我打算待我一個學期接一個學期的空檔裡，約於七月，將有一個月的時間可以逗留在斯里蘭卡他的禪修中心跟他學習禪修，現在也不用去了。但他在我的心內是不滅的，譬如在晚上，大嶼山的華嚴閣裡，跟他合著眼靜聽四周昆蟲的叫聲，他說那樣會使我們的心靈多一些空間的。

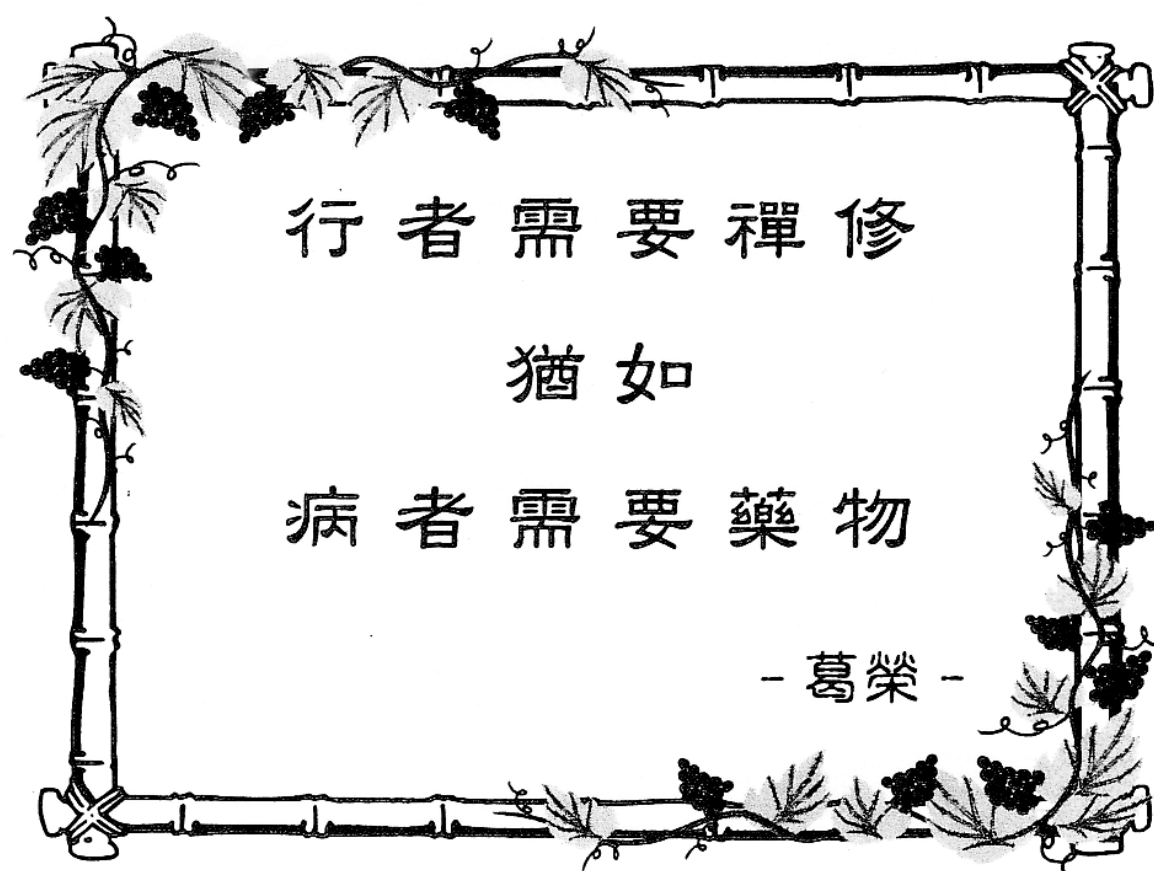
他的教學、他的個人經驗、他對佛教的推廣、他對我們的啓示，他對朋友的熱誠、他對其他人的幫助、他的幽默談笑、他的裝模作樣打人狀，夾著一個表白跟你說那是一個玩笑等，通通在我心裡活著。

我祝福 Mr. Godwin：

“May he be well, may he be pleased, may he be free from suffering.”，尤如他經常如此的祝福我們。

最後，我引用 Mr. Godwin 曾經對我說的一句話“每當你需要我的慈愛時，請想著我，我會把慈愛送給你。”來完結今次講話。

Mr. Godwin，你的美譽將永遠流傳下去。



我和葛榮交往的一些回憶

Pat Jayatilaka (斯里蘭卡)
南傳佛教叢書編譯組譯

我認識葛榮差不多四十年。當時他是一位很害羞及偏向於低調的年青人。他以前經常到訪我們的家，並向我的丈夫徵詢意見去澄清某些佛法上的觀點。他和我的兩個當時還是十歲以下的孩子成為朋友。他說的故事生動有趣，同時有能吸引小孩們喜歡的態度。我的兩個女兒越來越喜歡他。我看著葛榮在歲月中逐漸成熟及在修行上的發展直至他最終成為“超凡人物”。能見證這個過程令我感到既謙卑也榮幸。

在三十七歲那年我成為一個寡婦。在那段危難及混亂的日子裡，葛榮總在我身旁給予援助。面對任何事情他的表現永遠是正如一位紳士般謙恭、和藹及彬彬有禮。在我需要幫助的時刻，他永遠在我身邊。他從沒有辜負我對他的信賴，這令我對他深感欽敬。

在很多同事們的詫異之下，葛榮辭去圖書館管理員的職務而遷到Nilambe的禪修中心居住。他的朋友們對這輕率的決定感到失望，因為這意味著他會失去得到一筆退休金的機會。雖然沒有任何財政上的保障，葛榮踏出了那勇敢的一步。他便是那種在每一刻也活在當下，對物質的保障不感興趣的人。

在移居Nilambe之前，葛榮在圖書館給同事設了一個告別會。當時我表示願意將雪糕放在我的冰箱及在到時送去。後來我發覺在那段時間我不能用我的汽車，所以須要早些送去。不能遵守諾言令我頗難過。後來我見到他的時候，我問他的客人如何處理那些雪糕時，他笑著說：「一切很順利。客人們用匙羹去飲溶了的雪糕。」他有令人驚嘆的幽默感，他懂得適度地運用這質素去抵消別人的負面感受。

幾年前，在德國乘火車的時候，葛榮遺失了他的護照及全部旅行證件。他被困在一個陌生國家的火車站內。我問他當時他有甚麼感想。在慣常稍長的停頓及沉思後，他說：「我在想，人能夠偷去你所有的物質財產，但他們不能夠偷去你的心。」這個答覆引起我萬分興趣，所以我問他當時他有甚麼感受。他說他當時覺得平靜及安詳。

源自於我個人經驗的判斷，我問葛榮他會不會有時希望可以獨自留在家裡。我提出這個問題的原因，是因為他無論何時總是在馬不停蹄地去迎合別人的要求。我感到他是在被煩擾。他的回答是：任何時候他所身處的地方，那地方是家。他給我解釋無界限這個見解。他說當人有“家內”及“家外”這樣的想法時，他們在家及甚麼不是家之間製造了一個界限。同樣地他們在我的種族及其他的種族，我的宗教及其他的宗教，我的國家及其他的國家等等之間建立界限。當心沒有界限的時候那便沒有問題。

再伸展無界限這個見解，葛榮談及無界限的愛，崇高的德行，慈愛心。我們在四周所見的通常是有界限的愛，即是對子女，配偶，朋友，國家等等的愛。慈愛心是一視同仁地愛所有眾生，沒有界限。

有一次我問葛榮，為甚麼慈愛心的修習是由對自己開始的，

但佛陀所教導的核心卻是無我。他的解釋令我驚訝但說服了我。他說：「祇當你有某些東西時你才能給別人這些東西。如果你心內有愛，你便能給別人愛；如果你憎恨自己，你便祇能憎恨別人。學習培育內在的愛，如實地接受自己，原諒自己，不要對自己太苛刻，要善待自己。如果你能這樣對待自己，你便能也這樣地對待別人。因此，慈愛心的修習須由對自己開始。」

有一次我生了病而且痛得很厲害。很多朋友到來慰問我。出自於對我的關心，他們善意地提議各種各樣的方法去令我的病復完。有些說是因為我的星運很差，有些說是因為邪眼，有些說我著了魔所以我需要採取補救措施。另外一些說是因為我的惡業所以我需要做些功德。我的基督教朋友說上帝在考驗我，或因為我以往的罪惡在懲罰我，所以我應該祈禱及請求寬恕。當葛榮探訪我的時候，他說：「與痛楚同在，和它交個朋友，給它空間，不要讓心捲入身體上的痛楚。讓它是“那痛楚”而不是“我的痛楚”，那樣你會覺得它是可以忍受的。」我聽從他的意見。這方法有效而那痛楚確是可忍受的。

有段時期，我們有一位在社會上備受崇高尊敬的親密朋友，但他沒公開的不道德行為令我無比震驚。這令我難於接受。當我和葛榮討論這個問題時，他告訴我這不是他(那位朋友)的問題而是我的問題，是因為在我的心裡為別人建立了一個形象，認為別人的行為應該是怎樣的，這令我覺得別人的行為表現應按照我的預期。當我的預期沒有被實現時，我便會失望及不開心。「這便是問題的所在處，是你給自己製造了問題。想像他也是受人類弱點的支配，就正如你自己一樣。原諒他及忘了這事。」這便是葛榮對這件事的勸告。他也常常告訴我：「不要對自己那麼認真，學習去取笑自己。」

葛榮從不談及自己也不談論別人，他總是關心別人。譬喻來說，當任何人有需要的時候，他總是在那裡讓你可伏在他的肩膊哭一場。他聆聽過很多人的告悔及私隱，但他從未有使人失望。他解決衝突的方法總令我深感興趣。他說得很少但他的身體言語解決了大多數問題。他從沒戴老花眼鏡。他身邊從不帶紙或筆，也從沒有一張記下要做事情的清單，然而他有很多事情要做。他的腦子記下所有的事情。

在參與集體討論時葛榮從不會堅持自己的觀點。他會聽、觀察及偶然會微笑。令我驚訝的是他能夠保持沉默，而不去表露他自己的意見;不像我，覺得必須要把我的想法說出來才可以。

我很高興及感恩有機會認識葛榮，一個法的化身。他依法而活，教導的便是他所行持的；行持的便是他所教導的。他的生活方式是沒有內在及外在之分。他正是如別人所理解他一樣，他是透明的。

我們對葛榮表示敬意的最好方式，就是銘記他的優秀質素，並仿效他的榜樣，另再樹立一個榜樣給別人。

一段緣

九三年八月的一個晚上，於斯里蘭卡的一個禪修中心內與葛榮導師見面，開始了我隨他學習南傳禪法，也開始了我與他的緣。

歲月如梭，由我們一行八人往斯里蘭卡隨葛榮導師學習禪修，而成為他首批的香港弟子，及後於九五年他應邀首次來港教導禪修，並在其後的每年皆來港教導禪修，直至本年三月辭世，匆匆的六年多轉眼逝去。回憶這一段緣，當中有些地方值得我們去學習，去反思，頗堪一記。

動人心弦的身教

踏上修行道路的人往往因困難重重，久久未有進展而懷疑佛法的可行性，實踐性，甚至最後會慨歎理想之不容易而放棄在修行路上繼續行。

我也曾經歷過不少的放棄，但在我遇到葛榮導師後，他的身教（以下分述三點）使我對佛法的可行性，實踐性充滿信心，放棄的念頭再不會生起。

葛榮導師的身教：

（一）無論是他個人獨自在進食，閱讀，步行……或是與別人交往，交談，解答問題，他總是舉止柔和及安在定中。

（二）無論是生活上(愛情、事業、家庭、情緒……)的困擾，或是禪修上的疑難，他也能一一以智慧來提供給疑問者解決之道。問者在感受到他的智慧的同時也可感受到他的親切、關懷、和暖、慈悲與鼓勵。

（三）他每年來港遇到有疑難的人，都會悉心幫忙他們，甚至離港後繼續以書信交往來提供協助，並在下次來港時繼續跟進。他每年在港的日子，我們都會替他寄出一些關懷的信往世界各地，而我們的同修好多時也會收到他從世界不同地方寄來的關懷信件。

有一年，導師來港剛下機就問我：「你那位失眠的朋友怎樣？」我當時呆了一呆，不知他問誰。想了一想才記起上一年我的一位受失眠困擾的朋友曾與他交談了一次（約十分鐘），真想不到事隔一年，導師還記起這位朋友。

我們在重視言教的同時，是否忽略了身教。身教是「慈悲」與「智慧」的呈現與活現。身教帶給人們的溫暖、和諧、祥和、寧靜、信心、動力、鼓勵和智慧，是言教所不能給予的。

紙上談兵

當年在斯里蘭卡學禪修時，一位同修向導師提問而遭拒絕回答，理由是該問題屬於哲學上的問題，並不是現實生活，也不是禪修所遇到的問題。

導師非常讚許那些提問實踐性問題的人。他經常鼓勵我們多實踐，不要光說不做。

導師那麼強調實踐是有一定理由的。因為很多人只把佛學純

作為哲學來研究學習，陶醉於知識的增長與及思想的遊戲，而不嘗試應用佛法於自己的生命。

假如我們只曉得研究別人的修行理論、方法、經驗、體驗和成果，而不實踐應用，那是一種浪費！不要紙上談兵了。

最上乘

有些人很喜歡稱許自己所修持的方法，甚至看不起別家的方法。我把這情況告知導師，他聽後細訴他過去的一段求法經歷給我知：

我年青時遍訪名師學習各種禪法，而每一位禪師都向我宣稱他的禪法是最上乘的。而我的做法是實踐每一位禪師所教導的方法及查閱經典來印證這些方法是否符合佛法。

結果，我得出一個結論：世上沒有一種方法可適合於所有不同性向、根器的人，更遑論是最上乘。不同性向、根器的眾生有各別不同的最上乘法。因此，身為禪修導師的我要做的是選擇提供一個適合的方法給各別不同的求學者，而不是光推介自己慣常採用的方法。

無量法門誓願學

有一年導師送了本《當代南傳佛教大師》給我。他說：「我們要選擇一個適合自己的方法來修，一門深入，但可以學到其他方法也是好的，尤其是當一位禪修導師更要懂得其他方法，以便更能幫助來學者。這因為來學者可能已是其他方法的行持者，而亦不願放棄現行的方法，亦或者來學者的性向比較適宜採用別家的禪修法。」

定的用處

某年於機場與導師送別，一位師兄向導師提問：「有一個講法：修止是不好的，危險的，因修止能生定，定能生樂，令人沉醉，耽於定樂，不思進取，修觀無期，解脫無望，導師有何看法？」導師回答：「我們可嘗試看看另一面，定的力量是很大的，有定力是無往而不利的，因此如能不耽著於定樂，何懼修止，何懼生定。由於現代生活緊張，一般在家人的修止條件不足，所以我會教導他們修止來生起少許的定就轉移主修觀。但我會教導有修定條件的人（主要是出家眾）入深禪定及修觀。」

無常、無我與慈悲

導師辭世前與我最後一次的詳談是在前年，內容如下：

佛教的南傳、北傳、藏傳都有著共同的中心——無常、無我與慈悲，這就是佛法的中心。除此共同中心，各傳承都有著不同的地方，而這些不同之處是各傳承植根的國土之不同社會文化的展現。

我們要做的是不分傳承，共同合作來弘揚推廣佛法的中心「無常、無我與慈悲」，以達利益眾生之目的。

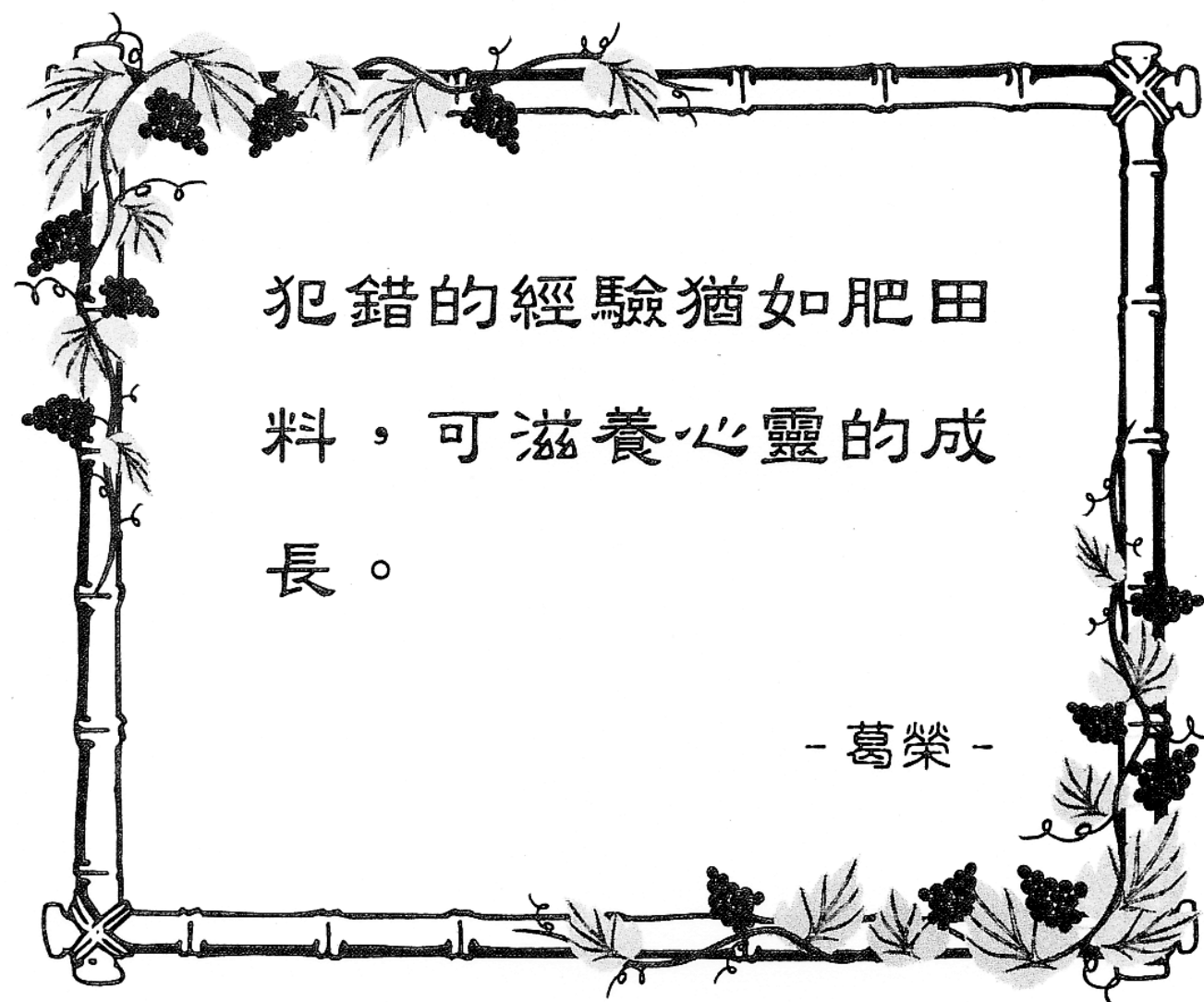
普助無棄

縱觀導師後半生，奔波忙碌於禪修的教導及社會的慈善事務（任斯里蘭卡三個禪修中心的導師；斯里蘭卡佛教出版社的董事；穿梭於印度、南非、歐洲、星加坡、台灣、香港等地教導禪修；往精神病院協助病患者康復；往醫院幫助病重、病危的人面對病患、死亡；興辦孤兒院；為經費不足的醫院籌添設備……）他在著力於協助解脫道上的眾生之同時也協助其他道上的眾生。

不同的眾生有不同的問題，有不同的需要。導師普助各類眾生的行徑正是慈悲精神的高度發揮。

永遠的微笑

今天晚上，漫步人生路，我舉頭仰望夜空，長空萬里了無雲，回首導師的言行，內心生起不辜負他悉心教導的決心。驟然，漫天繁星閃耀，導師的面容呈現在繁星閃爍的夜空，我更看到他的微笑——他永遠的微笑，不會消逝的微笑！



我思我師

林世萍

我本來是一個中國傳統的佛教徒，在認識葛榮導師之前是從未接觸過南傳佛教的教法。五年前參加葛榮導師來港教導的禪修講座時，只是抱著隨喜的心態去參與並打算只參加一晚便算。但想不到這一次的參與令我的生命起了重大的變化。

我從未遇見過一位像葛榮導師般親切隨和的人，有著慈祥的面容但絕不像是一位老人家。在講座未開始前他只是靜靜地坐在一旁，我還以為他也是來參加講座的，誤以為在場另外一位比丘才是當晚的講者。在講座中我完全被他講話的內容、柔和的聲調所吸引。他根本就不像是一般的老師在教導學生，就像是一個親人在輕聲地對著我講話，他每一句話都深深地印在我心裡。在講座開始了半小時後，我已經肯定地知道他所教導的將會是我一生受用的方法。

葛榮導師在介紹慈心禪的時候，強調我們是一個身心都患有病苦的人，慈心禪正好是可以治療這些疾病的藥物，修習慈心禪能令自己成為自己的醫生。隨後在導師的帶引下實習慈心禪。在那一剎那，我感覺到自己好像是一個滿身傷痛的病人同時亦是一位醫生，並且很有信心可以治療自己的傷口。內心充滿那種喜悅簡直就好像發現了一個寶藏似的。隨後我沒有錯過每一晚的講座。每一晚都有慈心禪的修習，就這樣每一天我都感覺到心靈傷口在一點點地康復。這明顯的進步給我很大的鼓舞，當時告訴自己緊記以後每天都要吃藥，因為自己仍是一個病人。

葛榮導師非常鼓勵我們發問問題，因為他的教導就是要我們發現自己的問題及解決自己的問題。無論任何複雜的問題，他的答案總是非常簡單。我們習慣用複雜的方法解決複雜的問題，這

通常會令到問題變得更加複雜。導師教導我們用簡單的方法去解決複雜問題，若你肯真正嘗試去運用，過程中會令你更加了解自己而結果會告訴你這些方法是有效的。

我曾經到斯里蘭卡導師的禪修中心去修習。在禪修中心內他不會像一位導師般受到特別的禮待，他就好像只是禪修中心內的一份子。但無論是那個初到禪修中心的人都會因為他的行儀風範而知道他就是導師。他每天的工作都安排很緊密，沒有任何助手或其他人幫助他處理日常的工作，但一切都安排得井井有條，從不會見他遲到或表現得匆忙。每星期他一定會有幾天下山去教導禪修及參與其他的社會服務。有幾次我跟隨他下山的時候，遇見的每一個人都對他很尊敬，尤其是一些小孩子都十分喜歡他。

在禪修中心每晚我們都會有唸誦和研討時間。當導師在山上的時候，他總會出席我們的唸誦，每次他都像一位父親在欣賞著自己的孩子們歌唱一樣，很投入地、欣慰地展露著笑容。在研討的時段，大部分時間導師都是讓我們暢所欲言，分享著一些修行上的體驗。除非我們遇到有一些疑問，他才會適當地作出指引。

人生無常的說話好像是一早已經知道，但當聽到導師逝世的消息時，我才真正感受到「無常」所帶來的震撼。雖然到現在我也有難捨他離去的思念，但在他身上學到的很多很多東西令我感覺到他是與我常在的。

葛榮導師多謝你從苦海裡把我拯救出來。你是我至親至懷念的人，能夠遇到你是我一生的幸運。我會依時服藥亦會把這些卻病良方介紹給其他的病人。

我第一次認識葛榮導師是在1996年的10月。當時我參加了他每年到訪香港時所舉辦的講座。

在我參加這公開講座完畢之後由葛榮導師帶領的禪修營之前，葛榮導師給我的最初印象是他似乎是一位文雅溫和的人，但聽來像一些勸人作善但親切得來有些過甜的宗教宣道者，因為他所談及的實在太簡單。當時，我認為他所說的我已經一早知道。這便是不去欣賞簡單的真理而去渴望一些祇會導向知識層面爭論的複雜學說的習性傾向。我沒有和葛榮導師提過這事，但我肯定如果有的話，他一定會開懷大笑。

在禪修營裡我才有機會和葛榮導師談話及認識他多一些。有如他自己本人，葛榮導師在修行上的教導聽來簡單，但當我實際地去實踐這些教導時才發覺這教導實在是極深遠，完全不容易。這便是為何葛榮導師多次強調發展及提高我們的覺知及正念的重要性。

我想每位認識葛榮導師的人也會同意他是熱情，慈悲，智慧及謙讓的化身，而他真正身體力行他所教的。回到斯里蘭卡之後，葛榮導師寄了阿含經裡面他最喜歡的其中一段經文給我。在這經文裡佛陀說當持戒已是穩固，修行的道路上接著的每個階段會根據有修行生活的法則自然地不需思考地展現出來。在這經文中，佛陀說對一位有持戒、沒有懊悔、快樂、充滿喜、身安靜、極幸福快樂、專注、能如實觀所有事物已不再著迷及冷靜的人來說，已無需運用刻意的願力。這正正便是葛榮導師所持有的。

從遇見及認識葛榮導師之後，他有助我軟化下來。除了他的教導之外，還有是親眼見到一位那麼熱情、慈悲、智慧及謙讓的活生生的人，這經驗才真正令我明白一位真正的修行者是怎樣的，而這深深令我感動。當然葛榮導師不祇是一位好好先生。有如他喜歡講的眼鏡蛇故事，需要的時候他會發出“嘶嘶”聲，但當然是充滿慈悲的出發點。

在跟葛榮導師的那第一次禪修營裡，我向他訴說一個我由兒時已有的恐懼。我的這個恐懼對大多數人來說可能覺得有點傻，但葛榮導師不會。他唯一想到的便是幫助我。有些導師曾告訴過我他們認為這個恐懼的起因是甚麼，但沒有給我任何建議如何和它相處。葛榮導師告訴我不需要給這個恐懼的起因重要性，而建議一些訓練我可修練去和這恐懼相處。他叫我每天也做這些訓練，之後遂小遂小地伸展範圍。他還告訴我可以寫信給他去告訴我我應付得如何。

初時，像平時一樣，我勤奮地修練這些訓練及向葛榮導師報告事情如何發展下來。在他的回覆中，葛榮導師給我極大的鼓勵及提供多些訓練我可嘗試。之後我沒有將這一點再在信中提及，因為怠惰如常悄悄地已來到，我再沒有保持定期訓練。

當一年後在1997年10月在葛榮導師再次到港時和他再見面時，雖然他很忙，因為那麼多人來找他談話或尋求意見，但是有天他還是走到我面前詢問我的小朋友如何。他沒有說我的恐懼如何

而是我的小朋友如何。友善及和任何人及任何東西交個朋友便是葛榮導師常常強調的，也是他自己本人從心底內付諸於行。我坦白告訴他我沒有定期保持著訓練，但在某程度上，即使很小，我有輕微沒有像以前那麼驚。完全明白我們人類的弱點，葛榮導師仍然提供多些建議來鼓勵我。

在1997年10月的禪修營，我是替不懂說英語的同修作翻譯的其中一人，所以我有一個十分寶貴的機會去觀察葛榮導師如何幫助他人和他們的困難相處，很多還是很強烈的。像平時一樣，葛榮導師有正念地及有耐性地聆聽，向同修提供建議如何和他們的困難相處，鼓勵他們，使他們安心以致他們能盡可能得到自信。葛榮導師常常鼓勵我們發展對自己有信心，那是一個很重要通向繼續修行下去的第一步。正如葛榮導師常說：當我們知道藥是有效的時候，我們便會有信心去繼續吃這藥。

在1999年10月他最後一次訪港那一次，我有較多機會和葛榮導師傾談，因為在這最後的禪修營參加的同修增加了很多，所以我們須要佔用兩個分開的地方才能容納各人。所以每早及每晚，葛榮導師須要在天色黑暗中從他所在的營地步行不多遠去到另外那個較大的營地，去帶領早上第一節的禪坐及晚上的開示。禪修營開始了數天後，我擅自在這些路程陪伴葛榮導師。葛榮導師從沒要求別人這樣做，而有時我曾看見他自己單獨一人走，雖然在回程他總會有幾位同修陪著。在這最後的禪修營那數天，我有親自觀察“沒埋怨”在操作的機會。

我擅自在這些路程陪伴葛榮導師是因為除了天黑之外，我觀察他的身體看來比以前較弱，而他其中的一隻腳腫了。接近禪修營的最後幾天，我冒昧地問有關他的健康問題，而到了那時我才知道原來他身體上也有頗多問題。即使以我非常有限的醫學知識來說我也覺得這些問題應該盡快醫治，起碼去減輕不適即使葛榮導師不會認為是不適。我提議在禪修營完畢後他留在香港做些身體檢查，但似乎他已有很多別的事要做。當我肯定了他是不能在禪修營完畢後在香港逗留多幾天或一個星期或他在新加坡辦完弘法之事後再回來香港時，我向他說我真正後悔我直至那時，已經到了他訪港的尾段，從沒有想過去關心他的健康。我們所做了的便是只向他取，及集中在我們自己的困難及問題。正如他的本性，葛榮導師笑起來及反過來令我好過一些。而像平時一樣，他謙虛地告訴我他對我的關心很感動及充滿感激。沒有埋怨。

在這最後的禪修營的最後一天，天氣突然轉變，變成很冷。因為天氣轉變之前還是很熱，我想沒有人帶了一些真正暖的衣裳來。我自己穿了一件厚的襯衫也還覺得冷，所以我估計葛榮導師只穿了一件棉質的上衣及莎籠必定會覺得很冷，但是他沒有顯露出來，也從沒有周圍問取多些衣服。幸好我替我的丈夫，Edmond，裝了一件厚的襯衫及一雙毛質襪，所以Edmond把襯衫及襪給了葛榮導師來取暖。葛榮導師很高興及接受了這個提議。如常地，他對這件事表達他的深深感謝。再一次，沒有埋怨。

我想葛榮導師的健康到了那時已經相當差，因為在翌日，當禪修營已完結了，雖然天氣還是冷，但是已經不像昨天那麼冷，而雖然我們大多數人已穿回我們的夏天衣服，葛榮導師還穿著Edmond的厚襯衫及襪取暖。當我和其他同修陪著葛榮導師走那頗長的路程去乘機場巴士時，我察覺他腳步比起以前不那麼穩，所以我知道他的健康已是很差。以後的已是歷史。再一次，沒有埋怨。

在這最後的禪修營的其中一晚，葛榮導師被問及有關當親人去世時的傷心情緒，如何同時對別人既有愛心，關心及愛護但仍然不會有苦。他將我們在這個物質世界上的存在及我們和親人的關係譬喻為一個歇腳的地方，令我留下很深的印象。這番說話不僅對我在一個月後要面對的喪親之痛實在有很大的幫助，當葛榮導師本人去世的時候也是。失去一位親人永遠會揭開創傷，那種葛榮導師花了很多時間提議治療方法，如何和它們相處的創傷。我嘗試運用葛榮導師的建議。那當然不是容易，尤其是那時候情緒是十分高漲。但正如葛榮導師所說，我們不否定情緒，它們是存在及很自然的，最重要的是從情緒回復過來。那件事情還能夠

令我對自己作出一個發現，一樣葛榮導師一直鼓勵我們去做的事。我發覺與我以往的理解，與我所以為理解的恰恰相反，原來原諒自己是比原諒別人困難很多。但我們應該兩樣都做到以致沒有你與我的分別，沒有二體，祇有平衡的捨心。

可以說在自然法則之下，在這個我們和葛榮導師最後的一個禪修營內，在我們和他一起最後的晚上，葛榮導師邀請我們問他任何關於他本人的問題。我們當然有問，因為在我們和他相識的數年裡，葛榮導師很少談及自己。那是導師與學生之間的一個非常得益的晚上。我想對我們之中很多人來說，那晚的回憶會長長留在我們的心中。

葛榮導師確實是一位自由及慈悲的人，有如在斯里蘭卡的Pat Jayatilaka太太她那篇回憶她和葛榮導師的交往的精采、感人及生動的文章所舉出。

我真是非常慶幸認識葛榮導師，能在他裡看到法及在法裡看到他。在我自己的個案裡，雖然對修行下適當的努力還是很不足，但是回憶葛榮導師的教導及質素對我成為一個有力的提醒，提醒我要更加勤奮，不要再浪費時間。

懷我師

何國榮

五年前收到的一封信（佛教視聽中心主辦葛榮導師蒞港禪修講座的通知信），使我於黃鳳翎紀念中學有幸認識導師。他目光和藹、銳利，展露的笑容親切近人。他待人接物的一舉手一投足，都顯露出他念念分明及在定中。

他是我學佛的啓蒙導師，像明燈般的指引；五年無間斷地導師每年來港我也跟隨學習，將以前理念漸漸糾正，人生歷程從此得以改善。

聞導師講述斯里蘭卡一位律師朋友修行的經驗：這位律師工作雖然繁重，他積極地清晨四時許起床坐禪，如是者工作起來思考更加敏捷。聽從學習清早起來坐禪，有助我驅除貪睡習慣。

跟隨導師上山學習不同的禪修技巧方法，初時還未能掌握當中的妙處，水過鴨背，及後回家久經練習，才領略到一些禪修的方法。實則導師教法簡單，是非常適合一般都市人在日常生活中修行。

關於心靈創傷，每個人或多或少都有。但以前我從未發覺，每當創傷復發感到非常難受，苦無對策。經導師講解，如夢初醒，開始留意自己心念。當心靈創傷現前，依導師教法溫和面對，經常生起原諒自己及原諒別人心念，覺察心靈創傷同屬無常，逐漸傷痛得以減弱。

在導師面前禪坐得特別平靜，有時甚至乎不想起坐。葛榮導師慈悲的聲音，在適當時間便提醒大家提起正念，或許喚醒昏睡

者回到當下。曾經不明原意，反為覺得導師聲音騷擾，陶醉在坐禪寧靜中的我，誤會導師教法，心生討厭。其實導師提點我們「正念」。

早兩年前不知正念，只在乎坐得舒適。最深刻的一次，在山上坐在導師前面禪坐中昏睡，突然頭頂被人用指甲一插，嚇得一跳，整個人彈起，睜開眼張望，原來葛榮導師好厲害，動手警醒我，自此之後坐禪昏睡情況得以改善。

對於慈心禪修習，起初也曾誤解導師，還以為他帶領我們自我催眠，所以我根本不願意學習。後來在坐禪中發覺自己瞋恚心重，我慢膨脹容易憤怒，內心空間狹窄，才肯依導師教導修習慈心禪。儘管依樣葫蘆，日子有功，心念善意提升，心寬自然量度增廣。瞋恚生起由它來，慈心順化，瞋恚由它去。

每當在導師帶領下的研討，我的心情就會變得像孩童一樣。其中印像較深就是他講述眼鏡蛇修慈心禪的故事，每次聽述都會發出會心微笑，因為導師每次講這個故事時，講得頗為投入，笑得特別甜。

誰也不願意無常將慈悲的葛榮導師帶走。追悼會場面令人心酸感動！敬仰的葛榮導師，我們衷心懷念你！

往昔笑顏依舊，今夕典範猶存。

我想應該稱呼他為Mr.Godwin，因為他曾經要求我們不要稱呼他為導師或大師，只把他當作心靈的朋友。並說公司裡的上司、家中的配偶才是我們真正的導師。在第一次遇見Mr.Godwin的時候，印象最深刻的是他的笑容。感到他的笑容很特別。因為當時我不自覺主觀地認為一位教佛法的老師，要不是看來德高望重很有威儀的，就應該是一位慈祥長者又或是像一位學者。從沒有遇見過一位成年人（當時猜想他五、六十歲吧）有著像孩子般略帶羞怯的笑容，而且看來是那麼親切自然的。後來他的笑容是一直吸引著我的；尤其當他分享了自己一些有趣的經驗時，總是好像取笑別人般地取笑自己。

在未認識Mr.Godwin前，我熱衷於佛學上義理的探求。佛學課程完了一個又一個，認識了很多佛學名相、概念和佛教的知識。好像能夠得到求知欲上的滿足，但煩惱解脫似乎又遙不可及。直到五年前參聽了Mr.Godwin的講座，他的教導帶領我從茫茫佛學的理論中找出真正修行實踐的道路。同時令我明白概念上的認知對實際苦痛的解除是一點用處也沒有，繼而將這些佛學理論完全放下，以重新的一種方式去體會佛法。

Mr.Godwin能將慈悲和智慧完全融入他的教導中，徐徐地簡單的幾句說話便能令人心結解開。簡單樸實的指引實踐起來令我得到不少內在的啟發，及能自覺心靈的淨化。

「禪修的進步並不是在禪坐的過程中，而是在日常生活中處事的態度」—— 使我對禪坐中的平靜與不平靜、昏沉、掉舉及任何感覺都不會放在心上，這令我少了很多禪修上的障礙。只是有時間有機會便去靜坐，同時不會放過每次密集禪修的機會，然後運用禪修培育出來的覺察力去發掘自己的問題及解決自己的問題。

「苦是源自於對自己預期的執著」—— 當我察覺到有負面情緒生起時，我再不會在外在找尋苦惱的原因，更不會埋怨他人。這令我更容易清晰地觀察事物。

「像第一次接觸地去看事情」—— 能幫助我在禪坐上、在生活上變得更有耐性。放下過去經驗的負擔，敢去面對一些困難。當重新去看事情令我發現一些自以為已經知道了而忽略了的事情。像第一次地去欣賞事物令我不會沉悶，往往有意外的驚喜。

「觀察在什麼時候沒有負面情緒」—— 當我覺知到自己生起了一些雜念妄想而回到當下的時候，在我能覺知身心安住於當下的時候原來內心是那麼平靜、祥和。令我欣然明白原來解脫自在就在身旁，而且不需外求，更不是遙不可及的事情。這令我對修行更加有信心。

「原諒自己，接受自己不是一個完美的人」—— 原諒自己帶來心靈上有喘息的機會。嘗試了解及面對自己的時候，發覺自己有

著其他更多的優點。再觀察四周原來是沒有一個完美的人，才會笑說原來世上對自己最苛刻的人竟然是自己。繼而懂得欣賞自己及他人的優點。

「常懷感恩」—— 同行道上的良師益友、一切善緣提醒我不要懈怠及深思何以回報。

以上種種還有其他的教導是我今後一生需要去學習、實踐及體會的。

另一方面，我幸運地有機會在山上的禪修營中，與Mr.Godwin及一班同修共度過一些令人難忘的時光。一連幾天每天跟隨著Mr. Godwin不同的指示，學習去發掘及培育自己內心良好的質素，學習觀察大自然的奧妙。他教導我們用心來溝通，雖然大家都是無言止語地個別去修習，但氣氛都是充滿著善意和關懷，令人有一種溫暖的感覺。每晚的研討時間更在輕鬆、融洽的氣氛下進行。大家都分享著當天修習的體驗，每每因應我們的問題Mr.Godwin會有精彩的回應。在山上的近距離接觸，更能感受Mr.Godwin的隨和、慈愛及能看到他喜歡開玩笑的一面。每次在他身邊經過的時候，他的眼神令你感到他是在看顧著你和重視你的。無論何時他有空檔的時候，不斷有人圍在他身邊向他討教。總見他耐心的聆聽，然後給予恰度的回應。

每次的禪修營完結下山Mr.Godwin便接著趕往機場再到別的國家去教導其他人。我們都會一同到機場送行，就好像小孩子送別父親的一樣，他跟我們笑著不斷又不斷地互相揮手又揮手，直到看不到他的影子。每次自己也不在乎別人奇怪的眼光，傻傻的笑著跟大家一起揮手。想不到去年的一別成永別，更感到生命的不實在。

他靈活善巧的言教令我獲益良多，他的身教亦令我有很大啟發。他雖然不斷地提示我們要學習做自己的好朋友，要善待自己，但他是從不理會自己的健康情況，風塵僕僕不斷四出去教導禪修（去年10月訪港，他的病況已是相當惡劣，有同修請求他留港治療，也因為安排了其他的事務而婉拒了）。才明白到，「自我」在他身上根本不存在，在他而言身體只是一個工具，是用來幫助別人脫離痛苦的。當這個工具壞滅時，就是他工作終結的時候。

他的離去實在令我非常難過，當我反思這難過的感受時，發覺是源自於對他的依賴。又一次令我明白生命的成長是必須要依靠自己，因為外在的東西是不停地改變，若我期待永遠有一位老師在前面指引，結果又是令自己受苦。因緣條件的關係，我沒有機會遇見過一位比他更偉大的修行人，在我心中他永遠是慈悲、智慧、無我的典範。

再見Mr.Godwin！再見我的良師！