



我的朋友葛榮

Ranil Abeyasinghe 博士

斯里蘭卡 佩拉德尼亞大學 醫學院 精神病學系主任

梁雅麗 譯

我與葛榮的友誼回溯到 1970 年代末。我來到康提 (Kandy) 擔任佩拉德尼亞大學 (University of Peradeniya) 的初級講師。葛榮當時是唐·斯蒂芬·森納那亞克圖書館 (D.S. Senanayake Library) 的圖書管理員。有一天，我遇到了這個安詳的高個子。我部門的同事介紹他是一個對精神病學和禪修都有興趣的人。我當時愛好精神病學，但對禪修不感興趣。但我也開始對佛教禪宗產生興趣，我厭倦那些滲入了印度教儀式の上座部佛教。那時我是一位傲慢的年輕醫生，想要在所有事情中，包括禪修，看到科學驗證。

而且，我喜歡對我遇到的人建構第一印象或者評價。根據別人所做的事，我對他們作出不同的批評。我以能力來評斷我的同事，以政治承擔來批判政治家。當

時我對人的評價方式，「人性質素」不是一個重要的考慮，對我來說，能力就是一切。葛榮是一個我無法這樣評價的人。他使我愛分析和批判的腦袋困惑。他很平和，說話不多。但他的出現讓我感到舒適自在，以前從來沒有人能做到。這是第一次，我沒有批判一個人，而是容許他的存在以及他對我所做的來影響我的關係。這是我與葛榮長久和美好友誼的開始。

我們見面很多，對禪修和精神病學有許多討論。那時候，我並不相信禪修的好處。在1980年代初，我開辦了一間治療神經衰弱病人的診所。回顧過去，我嘗試應用當時西方的行為治療和放鬆技巧。那時西方精神病學才剛開始認知及處理神經衰弱。有些患者似乎得益，有些則明顯無效。在那些日子，西方精神病學和我對這樣困難的很多個案都沒有解決辦法。這些病人會到我的診所求診數週，當意識到沒有好轉時，他們就不再出現。這就是1980年代初發生的情況。

有一天，我和葛榮在晚餐上討論我的工作困境時，他提議讓一些病人嘗試禪修。我安排他定期在診所看我的病人。那些由我診治而沒有好轉的病人會自動消失，但他的病人至少定時出席！那時我們想到我們應該進行臨床試驗，看看禪修是否有效。但這項工作即將開始

時，我被送到英國接受深造訓練。葛榮繼續用禪修幫助病人，我們始終沒有科學地驗證禪修能幫助我們的病人。

我記得有一次在倫敦的事。他寫信給我說他會來英國參加一個禪修工作坊。我提出要到機場接他，把他安頓在我倫敦的房子裏。看到我，他顯然很高興，我也是。這是他第一次到訪英國。為了想給他送上「名勝」，我選擇經過一條「觀光」路線把他帶回家，讓他看海德公園和白金漢宮等著名景點。我注意到他沒有環顧四周！當我問他為甚麼，他的回答只是：「不，我在聽你！」他沒有被一般的「名勝」所打動。

後來我回到斯里蘭卡，他經常在我家過夜。每當他從禪修中心返回康提時，他慣常在最後一個晚上待在我家。我們要準備特別的飯菜，因為他不吃肉。有一次我請他喝一杯酒，他接受了。他接受而沒有任何評論，如常的泰然自若。他手裏拿着這杯酒，繼續交談，我對佛教禪宗的興趣和認識則得以提高。葛榮讓我想起那位禪師，他把一個不敢穿越沼澤，蜷縮在恐懼中的美女背上肩膊，帶到對岸放下。他的弟子持續一週都在談論這件「惡」行。面對學生質詢時，禪師說：「我雖然把她背上肩膊，但已經在對岸放下她了，你們卻仍把她背在肩

上呢！」

在他生命的最後五六年，他顯然為禪修的事過於忙碌，很多人需要他的幫忙。我也一樣，忙於大學生活及病人的照顧。他再沒有每週定期到訪我家，我們很少見面。那時我聽說他病了，我聽說他病得真的很嚴重。有一天，他罕有地來訪，問我可否在一個關於來生的國際研討會上，為來生做個演講。我很驚訝，我眼前的朋友要求我介紹一個我不相信的現象。小時候學習進化論時，我已經拒絕了來生這個概念！我的動物學老師已向我們表明，進化和來生是兩個水火不容的觀念。

葛榮非常清楚我不是來生的信仰者。但葛榮是我的朋友，我知道他不會活得很久。這可能是他最後的要求，甚至是他最後一次探訪我。我向他解釋，我這個不相信來生的人，不應該出去講這個題目。這個範疇是屬於真正相信來生的研究者，向真正相信來生的聽眾發表他們的研究結果。我向葛榮解釋，我可能會引發一場「騷亂」。我記得他的回答：「如果發生騷亂，就發生吧，你應該說出你要說的話，我期待着你。」面對如此堅定的要求，我不能說「不」。結果，我在這個研討會的演講，真的製造了「騷亂」！沒有一個聽眾高興。演講帶來一連串羞辱的說話，它們來自那些真正相信來生

的研究者和一般聽眾！我被冠以各種難聽的形容！只有葛榮感到高興！

我列舉這些例子，是要說明在我們長久的友誼中，他最令人驚訝的特質，給我留下深刻印象。他給人一種詳和的存在感，讓任何男士或女士安心。我在葛榮之前或之後認識的任何人，都沒有發現這種特質，這也會是你最先感受到的特質。在第一天遇到葛榮時，是他的人性質素，讓我驚訝。他完全以人為本的心，叫他聆聽我，而不看倫敦的白金漢宮。對他仁愛的本性來說，聆聽多年沒有見面的朋友是更重要的。而他接受一杯酒，告訴我甚麼是不加批判的本質。儘管他顯然不喜歡飲酒，他沒有批評我，也沒有評價那杯酒。他勇猛的獨立思維，是我最後看到，驅使我在來生的研討會上引發一場騷亂。

他對禪修的信念已得到充分的驗證。由於我的離開和隨後的工作壓力，我倆做不到的，卻被其他人完成了。今天，建基於禪修的心理治療有三種。一種名為靜觀認知治療 (Mindfulness Based Cognitive Therapy)，是由一群以劍橋為基地的臨床心理學家發展出來的。這種認知療法是以內觀 (Vipassanā) 方式去覺察個人當時的環境和思想，來處理與抑鬱相關的負面思

想。這種治療得到科學驗證，證明能有效預防抑鬱症的復發。

另一種亦是從內觀禪修衍生的心理治療是辯證行為療法 (Dialectical Behavior Therapy)，是用來幫助某類性格困擾的人。第三種的認知療法稱為接受與承諾治療 (Acceptance and Commitment Therapy)，它的其中一個創立者斯蒂芬海耶斯 (Steven Hayes) 稱這些療法為第三波的行為治療。我曾數次出席其中一些療法的研討會，我驚訝他們使用內觀禪修的廣泛程度。我不得不溫柔地提醒講者，他們應該答謝內觀禪修對他們的恩惠。那個時候，我只能默默地向葛榮致敬，知道葛榮為了許多西方人的利益，會默許這種借鑒內觀禪修的作法。

葛榮冷靜的外表掩蓋了他鋒利的智慧。他沒有盲目信仰禪修，也不認為禪修是萬能藥，不像我們社會中有人以為某些治療，例如催眠，能包醫百病。葛榮對這些心理治療的新發展會感到高興。我仍然相信他對來生不是完全的篤信，他對這方面的研究非常好奇，但並不是一個完全相信的人，這一定是他要我冒着騷動風險的原因，也許他希望這會及時演變成一場思辨的騷動！

我經常想葛榮是甚麼等級的聖人。有一次，我的朋友羅德里戈博士 (Dr. Rodrigo) 說葛榮至少證得須陀洹果 (Sowan)^(譯註 1)。葛榮從沒有說自己證得甚麼，不像一些虛假的佛教徒宣稱自己已達到高的境界。但由於我對佛教禪宗的興趣和閱讀，我深信他是一個已經開悟 (satori)^(譯註 2) 的禪師。

我的朋友葛榮，你的肉體可能已經離開了我們，但你漂亮的靈魂仍在守候我們，永遠的打動我們。我的朋友，我不再只以別人的能力來評價他們，人性的質素成為我對別人的印象最重要的考慮。是你用你自己的方法，給我看到人性質素比一切都重要。我熱切希望你的人性質素，在這混亂的世代，成為我們這群斯里蘭卡人的光輝榜樣。

譯註：

- (1) 參考網上 Handbook of Chinese Buddhism Being, Sanskrit-Chinese Dictionary, p.159
- (2) 參考網上 Satori-Wikipedia