



# 偉大導師葛榮 通往解脫之路的文雅嚮導

斯里蘭卡 康提 H.B. Jayasinghe

家庭醫生 臨床催眠師顧問

Bert 伍錫靈 譯

像一個清晰的夢，我仍記得與我們偉大導師葛榮第一次的相遇。這是 35 年前，我的汽車在嚴重交通堵塞中拋錨。在康提鐘樓附近，那時過路人群湧出，突然間一個全身穿上白色聖潔的人物出現，帶着安詳慈悲的笑容，用難以置信軟和慈祥的語氣問我，是否需要幫忙。從他的外表、身體語言和面部表情，我完全被說服，他不是一個平凡人類。下一刻他伸出援手，我的汽車開動。當我轉頭表示我的感激，不吝嗇地多謝他，但令我極度沮喪，他已消失在人群中，就如他出現一樣。

這事件在我心裏有巨大的影響。他給我非語言的信息：「當別人需要幫忙，自願獻出你的幫忙，不期望回報，甚至一聲的謝謝。」雖然我由衷地渴望與他會面，兩年過去都沒遇上。直至一天，在 Harilal

Wickramaratne 家裏，我被介紹給世界知名禪修導師葛榮認識。我甚為驚喜和驚訝，這人就是我過去兩年一直在尋找的人。他穿着同樣白色的着裝，帶着同樣獨特謙遜的、慈悲祥和的面容，半合眼，以禪坐姿勢坐在墊子上。

葛榮以超卓內在能力理解領悟佛法中難懂的方面，並以非傳統，非凡清晰及最有效的溝通方式表達，令他成為世界知名偉大的禪修導師。帶着敏銳的清晰、極其簡潔及絕對的淵博，以令人愉快的方式對佛法的陳述，令人驚訝和無可比擬。他實踐他所教導的同時，他教導他所實踐的。這一稀有特質令他成為最高層次的偉大導師。

當被問及他的獨特教導技巧時，葛榮導師，懷着對佛陀的感恩，非常謙虛回應說，他是跟隨着佛陀的教導。這與一些自由思想家有明顯的差別，他們廣為人知在教導佛陀所說的智慧，但從不說在引自世尊，沒有任何對世尊的尊重和感恩。當向葛榮導師指出這點，及他的態度為人所欽佩及欣賞，他的回應是：甚至偉大的思想家如克里希那穆提 (J. Krishnamurti) 也對佛陀表示最大程度的尊敬。具備對佛陀最崇高的信心，他的忠告是：在任何困難的情況，找出佛陀會是如何回應該處境。

葛榮被公認及受尊敬為世界最有能力的禪修導師之一，因為他不單是一個文雅嚮導，更重要的是，他是八正道的真誠追隨者。

無疑問地，他是持正見之人。他的正見不單是歸因於信仰或對四聖諦、再生、業力及來世的傳統接受或理論知識，而是歸因於他對真相的調查和評估所達致的體驗式理解。另外，他收集了大量有關可預見來世的經驗。其他他關心的範疇包括瀕死經驗、離體經驗、中陰身。當被問及人死後第七天的布施的重要性，他的解釋，死後存在的個體會感覺到釋懷。回溯催眠研究者同樣分享這類經驗。

當被問及有關外太空生物，他講述一個如橘子大小的發光懸浮物經常於傍晚入夜禪坐開始時，會接近尼藍毘禪修中心，禪坐結束後它就飄離禪修中心。

有關人類轉世成為動物的例子，他回應講述伊安史蒂芬森教授 (Dr. Ian Stevenson) 曾遇過人轉世為兔子的例子。但這例子因缺乏科學證據而沒有被報導。當被告知人轉世為大象一例，他打趣地問那大象用甚麼語言溝通。

如開悟的人。  
通人嘗試表現。  
如普通人，普現。  
開悟的人表現。

葛榮對輪迴研究的知識和承擔一直是巨大的。他協助組織於2000年在佩拉德尼亞大學 (University of Peradeniya) 舉行有關輪迴的世界首次國際會議，當中有十二位來自世界各國不同界別的專家參與，雖然不幸地他因末期疾病不能參與。此次會議記錄出版為《輪迴研究趨勢》(Trends in Rebirth Research) 以作為對他的紀念。在他的輪迴研究工作中遇過幾個案例暗示善業引致愉快的結果，惡業引致苦果。在這些領域的任何討論，他的貢獻是重要的，切題的，及有時令人驚訝其深奧和啟迪性。他幾十年來對這些現象所獲得的廣泛經驗及與世界權威如伊安史蒂芬森 (Ian Stevenson) 和 K.N. Jayatillake 的緊密聯繫，他不但成為一名正見者，而且具備寶貴經驗引導其他人培育正見。

無可置疑，葛榮所有的思維都歸屬於正確的類別，就是出離的思維、不瞋恚的思維及不惱害的思維。他從不聲稱在世間擁有任何事物，或缺乏個人財物。事實上，他的生活是完全出離的，修習已臻圓滿（出離波羅密）。他沒有固定的居處，在某刻他所處之處，當處就被視為他的家。在某刻他使用任何物件，他以極小心，關懷及尊重態度使用它，而全無擁有的感情。在物質社會生活的一個人來說，他所能捨棄的程度極為非凡。他所有物質需要只限於掛在他肩上的掛包內的幾件物件，

掛包不變地裝有一本書或一些有關佛法的讀物或準備送給人的小禮物。他從不相信物質利益。對他來說，小孩喜歡的玩具與成人所沉迷的物質享受是毫無分別的。

他一貫的親切柔和說話、謙遜、誠懇、慰藉的微笑、非語言優雅的表情、溫文的身體語言、友善的行為一一地反映出他的不瞋恚思維。在任何時候從來沒有人覺察他因惡意而生憤怒、煩惱或惱怒。回想起幾次值得注意的場合，即使當有人故意挑起他的憤怒，他不被干擾，並繼續保持鎮定、沉着。

如慈經所建議，發放慈心予別人者應擁有的全部質素，葛榮令人驚訝地都具備了。很多人可見證他的卓越能力，成功地實踐八正道的每一步。他圓滿正直地奉行正道，其堅定正直的程度令人驚訝。他無界限地從內心深處散發出柔軟、親切和謙遜。他知足，容易供養，從來不會成為別人的負擔。他有幾項職責，這些職責都不是為他個人的榮耀或自我滿足而純為別人的福祉。他的生活難以置信地簡單，可與一位比丘比擬。別人觀察到，他對自己的感官格外地控制。他小心和謹慎於自己的言語和行為，任何時候都是聖潔的。他的舉止永遠是鎮靜的、有教養的、優雅的及溫和的。他對親友和家人都沒有執着，像一隻天鵝在空中由一處飛到另一處，一

直無私地解救別人的痛苦。他永不從事可能會被別人譴責的事，即使是極微小的事。

他從內心深處散發出對別人的福祉和幸福的真誠關懷，他對別人強烈而無私的愛是非凡的。他的慈心看來是無界限的，培育已臻圓滿（慈波羅密）。有時，某些人們會視他的極度慈心為弱點，而從中謀利。當向他指出時，他帶着溫和、聖潔、祥和的微笑，憶述向智法師（Nyanaponika Maha Thera）對類似情況的回應：「我可承擔得起因慈心所做成的錯誤，但不能承擔得起因厭惡所做成的錯誤。」

他在任何時候都散發出無惱害的意圖。他的悲心是獨特的，無保留的，不可量度的，及已培育到已臻圓滿。他對別人的悲憫關懷是無界限的，他從一處到另一處，日以繼夜解脫他們的痛苦。他有勇氣去改變可被改變的，有耐心去承擔不可被改變的，及有智慧知道這兩者的分別，同時任何時候都保持鎮定自若、不被煩擾。

無論葛榮說甚麼，總會在正語的範疇內，否則他會保持止語。任何時刻都真誠，絕無欺騙的意圖，他的說話一貫地屬於正語，甚至在開玩笑，也永不使用謊言。他修習真實已臻圓滿（真諦波羅密）。

從來沒有人看見他用中傷的言語引起糾紛。當家庭有爭吵或朋友間有分歧，他會盡力嘗試把他們團結起來。和睦令他極為愉快，團結令他高興。他的悲憫和藹的說話增進友誼與和諧。他從不反攻或反駁，他經常帶着他獨特的慈悲微笑，用安撫、溫和的說話正面回應。他從不說嚴厲的語言，從沒有人見過他用激烈的說話憤怒地斥責、辱罵、非難或貶低任何人。從沒人見過他說挖苦或任何形式的冒犯語言。他從不愚弄或嘲笑別人，但他用愉悅的幽默和謙遜如孩子般的喜悅與別人共笑。

葛榮不但避免說閒話，亦都勸阻別人說閒話。若某人經他勸告後仍繼續說輕佻說話，他不會生氣，而是將一雙手臂疊在胸前，閉上眼睛保持沉默，或以非語言指示別人停止交談及去專注呼吸。

身為真佛子，他的言語永遠是真實、及時、無惡意、溫和及善意的。他要麼在說佛法或保持止語。

他的正直行為與典範式的戒行生活已臻圓滿（持戒波羅密），由兩個顯著因素決定。其首為由他心底自發的無限悲心和慈心。這自動促使他的行為正確，防止他傷害或殺害其他眾生。其二為對感官極大控制，同時言行謹慎。如之前提及，作為發放慈心的先決條件，他在這方面是清晰地明顯的。他不懈地實踐的正思維、正念

及正智，進一步增強他對感官的控制。

這解釋了葛榮導師為何巧妙地偏離傳統的方法，他主張通過修習慈心與悲憫心讓戒行自然地逐步形成，而不強制戒行作為修習禪修的先決條件。當有人提出這方面的質疑，他這樣回應：他也承認戒行的重要性，但如果將戒行強制為禪修的先決條件，戒行不會持久，同時不利於心靈的進步。再者，這對於大多數的非佛教徒是不能接受的，而會成為障礙。他的替代方法就是，通過他所鼓勵修習的慈心、悲憫心、正思維、正念及正智，讓戒行自然地逐步形成。這樣，人們更易接受，結果會是持久的及有利心靈的進步。

事實上，單是最後三個質素已足夠達成此目的。這誠然與佛陀的教導直接一致：「當正思維圓滿，能令正念與正智圓滿；當正念與正智圓滿，能令根律儀圓滿；當根律儀圓滿，能令三善行圓滿；當三善行圓滿，能令四念處圓滿；當四念處圓滿，能令七覺支圓滿；當七覺支圓滿，能令明和解脫圓滿。」——《增支部·十·六十一》。這清晰地證明，他的教導植根於原始的教導而非傳統的方法，因為，他強調滋養戒行的因素或導致戒行的因素，來取代強調戒行為禪修的先決條件。這意指，滋養戒行的根：正思維、正智、正念、慈心、悲憫



心，戒行就確實能逐漸培養成長。

葛榮經常引用《相應部·念處相應·舍陀迦》的經文：「保護自己，就是保護他人。保護他人，就是保護自己。」這對他的生活方式和他的深邃的教導技巧增加了另一維度。他修習四念住從輪迴的危險保護自己，從而明顯地對他人不會造成傷害，因此反過來保護他們。他培育耐心、非暴力、慈心、悲憫心來保護他人，從而他人對他不會造成傷害，因此反過來保護他。

他是絕對誠實。他的慷慨已臻圓滿（布施波羅密）。當被悲憫心所感動，他會毫不考慮將自己所擁有的一切捐出。有幾回他將他所有的現金給予有需要的人，因沒有保留坐公交車的票錢而被迫走路回去。每次他從國外回來，他會帶給每一個他認識的人至少一份小禮物。有時，他甚至帶物品給他不認識的人。但除了書籍，他不會為自己帶任何東西。

所有認識葛榮導師的人都知道，他毫無疑問地過着純粹貞潔的生活。由於他過着完全出離的生活，有關正命的決定對他來說從沒發生。他過着極為簡樸的生活，對任何人都不成負擔。他勸阻不正當的謀生，主張他的跟隨者以正當方式謀生。

「不費力氣的努力」是他經常用於發展正精進的術語。他是這樣解釋的，過度的努力會導致煩躁不安（擔憂與忙亂）及太少的努力會導致遲鈍與昏沉。他的建議就是避免走極端。當五蓋（貪、瞋、昏沉、掉舉、疑）出現時，他的忠告是，祇是注意它們的出現，不要用力去擺脫它們，及當它們不存在時，用同樣方法去注意它們的不存在。

葛榮主要的修習和教導圍繞着正念和正定。以「一個瞬間到另一個瞬間的覺知」或「無選擇覺知」，無執或無厭惡地觀察當下正在發生的一切。基本的所緣境為呼吸，他經常指呼吸為「我們的朋友」。當觀呼吸時，他的忠告是無選擇地覺知任何生起的干擾或令人分心的事物及情緒、思想或與法有關的事情，不涉及自我、無執、無厭惡地體會到它們是無常、令人不滿意的。然後將覺知一次又一次帶回到呼吸，像溫柔地將一個遊蕩的小孩帶回來。雖然此法（剎那定）不會達致任何神通，但此法是佛陀教導直接通往解脫的其中一法。而此法為一些當代最受人尊敬的禪修大師所修習。佛陀曾說，大多數比丘雖不具神通，但以此法能達致阿羅漢果。

佛陀曾被問及，為何他的弟子面相愉悅，發放祥和氣息，佛陀回答，緣於他們活在當下，沒有遊蕩於過去

或將來。身為真佛子，葛榮活在當下及將他的教導建基於活在當下，令內心沒有空間給思緒繁衍（戲論）。

葛榮對痛楚的忍受是非凡的。他對應面部廣泛灼傷引致的極端痛楚，最令人驚訝。非一般普通人類能如他帶着安祥的微笑，保持冷靜和鎮定。有如一個高尚、受過良好訓練的弟子，他並沒有悲傷、悲痛或惋惜，也沒有流淚亦沒令他心慌意亂。他祇是感受到身體的感覺而不是心的感受。根據佛陀的教導，他祇是受到第一支飛鏢所傷，而不被第二支飛鏢所傷。每當他探訪受着極度痛楚的人，他以無限的悲憫心教導：「與痛楚共在；與它交友；為它創造空間；不讓心牽涉肉體的痛楚。讓它成為『這痛楚』而不是『我的痛楚』，之後你會發覺它可以承受。」

雖然他是所有這些高尚質素的活生生化身，他從不聲稱已達致任何特殊狀態或擁有任何特殊力量。像一個普通人類，他在普通人群中過着謙遜簡單的生活。他的不是很知名的格言：「開悟的人表現如普通人，普通人嘗試表現如開悟的人。」或許能讓我們中肯地了解他的真正身份。

願他獲得涅槃之樂！