



親愛的朋友， 親愛的老師——葛榮

斯里蘭卡 可倫坡 Deepal Sooriyaarachchi

鍾健榮 譯

禪修是：知悉其心；鍛練其心；解脫其心。

—— 葛榮

引自：向智法師 (Ven. Nyanaponika)

「Deepal，我拿不到我的簽證。」這是最後一次見葛榮，他對我說的第一句話。其時是 2000 年他在其友 Harilal 的家養病中，他在該年從南非回到斯里蘭卡後就一直患重病。他在醫院昏迷了 48 小時後蘇醒。不幸地，數星期後，他拿到了他的簽證，只剩下一個溫雅的人的光影回憶給我們。認識葛榮的人都會知道「對生命無執」，是他的一種尋常能力。

我首次遇見葛榮是在 1984 年的 8 月。其兄 Hector 安排我在葛榮於 Peradeniya 的家過一晚，這樣我就可

在翌日早上乘公共車去可倫坡 (Colombo)。葛榮讓了他的房間給我睡，他的房間沒有多少空間，因為書籍在他的房間堆積如山。

「Deepal，我們有一個禪修活動，你是否喜歡參加？」葛榮問。我答允參加，然後我們一起去 Lewella，他在該地執教一個禪修指引活動。首先，他讓我們練習「出入息念」。這個禪修方法並不容易，在呼氣前，我的心已去了其他地方。對於追求坐禪得到平靜、安定體驗的我來說，此狀況令我沮喪。

過了一段時間，葛榮在研討時要求我們分享經驗。他建議我們觀思緒，看着思緒的來與去。好了，當我開始觀心察看思緒，卻沒有思緒浮現出來。不需要很多的努力，心已可達致靜定了。葛榮建議我們不要對「禪修將會是怎樣」有期望，這情況剛發生了。我覺得這建議是明顯很有效用的。

葛榮把禪修的神秘外衣除去，也把「禪修」這名牌除去；這令他吸引到大範圍跨類別的人隨他學習，由本地的傳統佛教徒到全球的真理尋求者都有。有很多人從遙遠的國土來到尼藍昆禪修中心，為的是一見葛榮。我知道有一位名字是 Sabine 的年青德國女子，每年都

會去尼藍昆禪修中心見葛榮，並會逗留一至兩星期才離開。葛榮協助她從兒時的痛苦回憶解脫出來，她因此對葛榮很感恩。我可以想像到葛榮對她如何解說：「請認識到禪修不是經常有開心正面的經驗。事實上，不開心的經驗對我們不會產生問題，除非我們把它們認同。我們的真正挑戰是學習如何處理不開心的經驗，如何處理肉體的痛楚，如何處理心靈的痛楚。這比只是經驗開心正面的經驗重要得多。」

葛榮是「無我」的。他很謙虛，從不想成為「大師」。有一次，我探訪佛教出版社的禮堂，葛榮剛在那裏主講一個講座，他看到我，請我坐前靠近他。他主講了一會就把我介紹給聽眾，並請我主講，我記得講的是關於十波羅蜜。這類做法，只有證見「我的性質是短暫的、我是空的」的人才會做。

我的朋友烏普一直要求我寫一些關於葛榮的文章或談論一下他的事情，但當我回想往事才認識到我和葛榮的交往不多，但他對我的影響卻很深。從這方面來看，他實在是一位大善知識或可稱為聖友。他其中一種特質是富有美妙的幽默感。有一次，在尼藍昆禪修中心短暫停留後，我和我妻子在離開前去他的房間見他。他問我妻子：「Sunethra，過去這幾天妳與丈夫分開了，妳想

念他嗎？」我妻子說：「完全沒有。」葛榮以他慣常的笑聲對我說：「Deepal，即將到來的顏色不好啊。」（這是一個口語表達，意思是未來的事情看來不好。）

有一次葛榮去探訪他兄弟，他兄弟和兒子住在離我家幾座樓之距的地方，他無預先通知順道來探訪我。那天剛好是我和妻子的結婚紀念日，在這個特別的日子，有他到訪，我們非常高興。當我們告知葛榮這特別的日子，他說：「我不知道這是否好事，因我確實是一名單身漢。」接着就是笑聲的傳來。

在尼藍毘，葛榮慣常在黃昏主持一個佛法研討。有一些討論是頗令人深思的，這視乎大家所提出的問題。有一次他建議大家談談禪修。提出話題後，他一如往常閉着雙眼坐着、雙手在胸前交疊，然後手掌塞進襯衫的袖裏。大家寧靜地坐着。蠟燭已燒盡、時間已流逝，但沒人提出問題，而葛榮只是沉默無語。結束時，他說：「這不是一個關於禪修的很好討論嗎？」

葛榮的所教吸引了像我們這樣忙碌的在家人，因為他所教的禪修是生活的一部分而不是生活以外的東西。例如，他慣說：「每天結束時，回顧一下自己如何度過這一天，這是一個好的修習。找出你清醒的時刻，找出

你有覺知的時刻，找出你像機器的時刻。也要找出自己發怒的次數，並找出自己沒發怒的次數，這是非常重要的。當你做這種反思，有時你會驚訝於自己原來是一個那麼好的人。這種回顧，這種反思，可以帶來一種很自然的自我完善的改變，因為你學會了越來越多的向內觀察而不是向外觀察。」

葛榮強調覺知一日之中的良好時刻是重要的——覺知內心沒有焦慮不安和煩惱的時刻，而不是專注於何時內心有負面的東西。如此非常重要，這確使人滿懷信心繼續其人生旅程。

關於慈心禪，葛榮說：「它能幫助我們原諒自己，接受我們的人性。當我們學習去接受自己的人性，然後學習去接受別的人性，就能幫助我們友善待己，友善待人。」他指出慈心禪是修習的必要部分。他邀請禪修者友善對待自己的：身體、思緒、痛苦、經歷、以及勾起不愉快感受的回憶。「因此，運用慈心的話，就能夠以完全不同的方式來對待憤怒，不會是打擊自己，不會是給自己一個減號，不會是痛苦和內疚，而是以一種友善柔和的方式，正如我經常所說的，你會發現：『我為何憤怒？』那麼你就可

每天結束時，回顧一下自己如何度過這一天，這種回顧，這種反思，可以帶來一種很自然的自我完善的改變。

從這憤怒學習，你可以利用這憤怒來使靈性成長。」這就是葛榮所定義的「友善」，如此的簡單，卻如此的深入。他亦非常鼓勵我們對呼吸友善。把呼吸跟一位朋友來比較，使成為一種不同的體驗。

只是要知道、只是儘可能每一刻都能覺知身心發生了甚麼。這是把禪修融入日常生活的唯一之途。

有一次我問葛榮如何增長我的禪修。他的答案很簡單：持續不斷觀察自己的心。他總是希望我們把禪修視為一個如體驗一個旅程的修習，而不要着眼於旅程的終點地。他努力於使禪修成為生活的一部分，而常說：「不管你是在家裏，還是在車內，又或是在工作的地方，只是要知道、只是儘可能每一刻都能覺知身心發生了甚麼。這是把禪修融入日常生活的唯一之途。」

尼藍昆禪修中心的時間表很能反映葛榮希望把禪修作為日常生活的不可或缺的部分來修習。在某種程度上，時間表內的安排似乎很容易依從，而其他某些禪修中心很難做到這樣。這自由度給予禪修者一個責任，來自行決定是否值得留在尼藍昆禪修中心。工作禪時段對於那些須要把禪修融入生活的在家人來說，是一種有意義的體驗。

葛榮鼓勵禪修者利用生活中的每一經驗來修習禪修，來學習。有一次，在禪修期間，中心外面傳來巨響，葛榮說：「讓我們聆聽那聲音。嘗試如首次聽那樣來聆聽。如不能這樣做，我們就會認為這是噪音，這是干擾，我們可能會生氣。最終，我們將因外面的聲音而受苦。所以，當我們學會將其作為禪修對象，我們就會發現到我們可以從生活中的任何境況、任何經驗來學習。」

葛榮曾引用向智法師對禪修的描述：「知悉其心；鍛練其心；解脫其心。」講解了這有力的描述後，葛榮續說：「知悉其心就是明瞭心如何運作。如果我們不明瞭自己的心，我們就會像機器一樣。因此，明瞭心如何運作是極為重要的。」

在另一場合，葛榮說：「禪修就是學習去成就一個自由的心。因此，禪修重要的地方就是學習去成就一個自由的心、一個喜樂的心、一個平和的心、一個慈祥的心。」

這正是我們有機會接近葛榮與他交流時所經驗到的：一位具有自由、喜樂、平和、慈祥的心的人。

讓我在尼藍昆曾寫下的一節日記來完結本文：

親愛的葛榮
純真的微笑
發自內心。

在禪修結束時
我張眼而望
你坐着
在座墊邊
雙手交疊
置胸前。

在黃昏獻供後
我聽到你說
覺知地慢用你的茶。

你舒展地坐着
你那杯茶
放在旁
茶已剛涼。

句間停頓

說話時
帶着頗多的幽默
和笑聲。

一個沒有自我
一個心靈富足
的人之喜樂。

親愛的朋友，親愛的老師，再見！

