

老師，朋友，Nobody*

Upul Gamage

斯里蘭卡 康提 (Kandy)

Nilambe 禪修中心

蔣美貞 譯

我首次遇上葛榮是在七十年代，那時我仍是一個學生。葛榮是 Kandy (康提，斯里蘭卡的城市) 圖書館的助理管理員，我就在圖書館認識他。他時常微笑，十分友善。他有時會舉辦一些講座及年尾的遊戲活動，旨在培育我們的智力和說話技巧。有一年我在遊戲活動中獲勝，葛榮送給我一本書——後來他讓我學懂生命最偉大的禮物並非來自閱讀書本或說話，而是安靜地閱讀自己。

中學畢業後我開始禪修及在寺院暫住。傳統的修習是做儀式及期望在未來佛出現時能達至涅槃。我質疑：“為何我要等很多世後直至未來佛出現才能證悟？”因此每當我聽聞有很高心靈質素的人時，我會滿懷希望地造訪，可是都失望而回。

傳統的教導不能滿足我的精神需要，因此我開始研讀其他國家的導師的教導。我對其中一位導師很欽佩，從他文字上的教導，我想他應該是開悟的人。我認識一位居於佩瑞迪亞 (Peradeniya) 大學的澳洲比丘，我經常探訪他以獲取心靈資糧。有一天我問他是否認為上述那位導師已經開悟。他說那位導師對人的心有很多認識，但有時他會憤怒；當別人向他問問題，有時他會憤怒地回應。於是我問比丘是否見過一些人從來不會憤怒的。他說有。我很興奮地問：“他在那裡？”比丘說：“在斯里蘭卡。”我問：“哪個地區？”比丘說：“Kandy！”我極之高興，終於知道可跟隨那位導師。我說：“比丘，請告訴我那位開悟的人是誰。”他拿出一張照片（原來那人是葛榮）。我說：“怎麼可能？！他是一位圖書館管理員，是一個普通人！”比丘說：“是。但他永遠都保持平靜，沒有人可以令他憤怒。Upul，如果你要找心靈導師，你就得去見他。”

於 1985 年葛榮已經在他的母親逝世後辭退了圖書館的工作，到尼藍昆 (Nilambe) 禪修中心幫助那兒修習的人。當我到 Nilambe 見到他，相隔十年他仍認得我。我告訴他我嘗試禪修，並在我住所附近的 Subodharama 僧人訓練中心教導僧人。後來我多次邀請葛榮到 Subodharama 教導禪修。那裡有來自不同國家的僧人，他們全部都很敬佩葛榮及他的友善方式。

之前我時常約見其他禪修導師，他們很友善但總叫我頭痛。他們很愛問我：“你禪修多久了？有什麼成就？”我答：“沒有，我只是禪修。”然後他們便說

第一、二、三、四境界，坐禪時會看見這些顏色那些圖像……但我什麼也看不見，因而感到壓力。可是葛榮從來不問我這些問題，一次也沒有。他只是鼓勵我去享受修習，活在當下，及不要執著於把自己改變成其他人。跟葛榮一起，我感到很放鬆和舒服。

我也覺察到，葛榮怎樣教導我們，他就是怎樣生活。他的整個生命就是教導，因此他用很少的說話就能講解甚深的佛法。他也是很簡單的人。有時我們到其他中心帶禪修營而要留宿。我常帶着我的大遊行袋，但葛榮只是兩手空空。人們問他的衣服和私人物品在哪裡。他在其中一個褲袋掏出一張摺好的紗籠，如魔術師變戲法。人們問：“吓！葛榮，就只得這個？”“不。”葛榮說，然後從另一褲袋掏出一支牙刷。是真的，這些就是他全部所需。

我想世界各地很多人被葛榮的教導所吸引是有幾個原因的。其中一個原因是他並非教一個“宗教”或理論。因此不論人們來自什麼思想背景，他們與葛榮一起都會感到舒服。葛榮不會提出反對別人信念的爭論，他不會使別人的心變得更複雜。他的教導是多麼簡單、實用和容易理解。

在 Nilambe 曾經有一位來自荷蘭的禪修者，他是一位學者。在研討時他會討論一些非常複雜的問題，葛榮通常簡單地回答：“佛教沒有說這些東西。”為了用佛經的語言跟葛榮爭論，他後來更學習巴利文。有一晚他問葛榮：“佛教說我們的心受到制約，但你說禪修可以使我們超越這些制約，這是怎樣發生呢？受制約的心怎樣可以變成不受制約的心？”他以爭論式的腔調高聲發問，可能認為自己問了一條難倒葛榮的艱深問題。但葛榮以他一貫的平靜和友善態度回答：“受制約的意思是心在受苦，而受制約的心就是沒有受苦的心。如果你禪修，你的心就沒有受苦。就是這樣了。”這是他的最後的問題。自此，他沒有再爭論，停止學習巴利文，專注禪修。

葛榮教導禪修的方式的另一吸引之處是當人們有爭論或矛盾時，尤其是關於精神或宗教上的概念，他懂得如何使人平靜下來。有一次葛榮與兩個朋友在小溪附近等公共汽車。他們聽到流水聲，其中一位朋友說那聲音對禪修很有益處。另一位朋友則說：“它是好的，但只是對止禪有幫助，而非觀禪。”“不。你可以用流水聲修內觀。”他們一邊等車一邊繼續爭論，不能達至共識，最後決定問葛榮的意見。葛榮柔和的回應是：在聆聽裡只有聆聽。然後來了深深的沉靜。

葛榮另一個受歡迎的原因是他教導的方式。他不會給長的論述，相反，他的演講都是短而簡單，但直接而實用，因為寥寥數字已經足以完全改變一個人的生命。在 Nilambe 禪修中心附近有一處有水從地下湧出，葛榮稱它為“井”，也喜歡到那兒洗澡。有一位斯里蘭卡很出名及受歡迎的心靈導師曾在 Nilambe 居住。

後來那位導師告訴我，有一天他決定跟葛榮一起到那個井洗臉。當到達後，那位導師十分失望，因為那不過是小小的地方，地下有水湧出而流到地面輕微凹陷的位置。他對葛榮說：“親愛的葛榮，我們可以在這裡修建一個美麗的池塘。這邊可以築牆……”他繼續描述他的大計。葛榮柔和地說：“尊敬的先生，我們不需要任何計劃來梳洗。你到這裡來洗臉，你不需要造任何計劃來把臉洗好。”那位心靈導師告訴我，那是他有生以來獲得最好的教導。

葛榮有無限的善意，很多時人們不用說，他都知道他們的困難。因此，在人們要求幫助前，他很多時已經提供了解決辦法。有一位禪修者經常來 Nilambe。有一次，當葛榮由 Kandy 回來，他放了一些東西到那位禪修者的口袋裡。那位禪修者看一看，原來是頗多的錢。他剛巧遇上財務困難，找不到人幫忙。他來 Nilambe 就是為了想減少擔憂，但他從來沒有對葛榮說出他的困難。葛榮給他的錢正正就是他需要的數目。他完全不明白葛榮如何知道他的境況。

葛榮的另一種質素是他不自高自大，和有笑自己的能力。Nilambe 曾經有一位年輕的廚師，很介意自己貧窮。他認為所有到 Nilambe 的外國人都在享受生活，因為他們富有。因此，他時常渴望到外國工作，可惜因為沒有學歷，無法達成夢想。有一次，禪堂換地毯，一位德國的禪修者樂意捐助費用。費用約為 1,000 盧比，那位禪修者感到驚訝，因為在德國所需的花費等同 100,000 盧比。我把這事情告訴那個廚師，希望他知道西方的生活指數有多高後沒有那麼沮喪。怎知道他竟然更沮喪。他說葛榮是傻的，他應該放棄教導禪修，而到德國賣地毯！我把這番話告訴葛榮，他笑過不停。葛榮把這故事向別人說過很多遍：“我的朋友叫我放棄教導禪修去賣地毯！（笑過不停）”這就是葛榮吸引很多人的原因——自我幽默。他鼓勵我們笑笑自己。這並不容易，但葛榮時常這樣做，而且不花力氣便做到。

葛榮也把禪修和佛法應用於他日常生活的經驗上。每年的八月及九月他會到印度的菩提伽耶教導美國的大學生南傳禪修法。在某一次研討時，他告訴我們他第一次到那兒的經驗。他乘飛機到新德里，然後活動負責人接他到火車站乘頭等通宵列車往菩提伽耶。活動負責人對葛榮說：“親愛的葛榮，火車將於清晨四點抵達菩提伽耶站（中途站），但只停兩分鐘。你能否醒來還是要一個鬧鐘？”葛榮說他不需要鬧鐘，因為他每日都是清晨四點前便睡醒。幾小時後，另一位乘客弄醒葛榮，說：“朋友，你告訴過我你要在菩提伽耶站下車。”“是呀。”“但我們已過了那個站。”葛榮只能多等數小時，在下一站落車。落車後他只好乘普通火車到菩提伽耶。那不是頭等列車，沒有空調，沒有卧鋪，四處都擠滿人——在他的上面及下面，流汗，悶熱，臭味。他有麻煩了。

葛榮叫我們猜想他當時怎樣處理那情況。我們給予不同的提議，例如慈心

禪、無我、觀呼吸等。葛榮告訴我們，他觀察四周的乘客，沒有人像他一般感到困惱。除了他之外，所有人都享受那火車旅程，因此他仔細探究這情況。然後他發現自己在心理上仍然乘坐著頭等列車，他預期一個舒適的旅程。但其他乘客沒有這種預期，所以他們對旅程頗滿意。於是他放下頭等旅程的預期，融入三等車廂中，然後享受旅程，沒有汗水。他說之後再到菩提伽耶，他緊記帶鬧鐘及放下一級禪修者的自我形象。

認識葛榮及在 Nilambe 禪修中心與他一起生活為我帶來很多靈性上的得益。起初我以為要從禪修中獲得靈性上的益處，我必須坐禪，越長越好。所以我每日坐禪很多節，並且努力延長坐禪的時間。但我開始發覺我坐禪與不坐禪時出現一些矛盾。葛榮的中心教導是我們不應有這種走向兩端的分裂。他說禪修是終生的課程。當我這樣學習禪修和修習時，我開始經驗到無論在什麼地方，無論幹着什麼，我都有着平靜及無分別心。

我本來常期望禪修時會經驗到種種好的質素例如平靜與安寧等。每當我經驗不到這些好的質素，我的內心便產生衝突，我想“我並非一個好的禪修者”，或“其他人騷擾我的修習”等等。葛榮建議我放下獲得靈性上的益處的執著。因此，我現在於大部分的情況下都能夠放鬆，無論我在那裡都不緊要。

葛榮經常強調我們應從生活經驗中認識佛法，而不是從書本。每當我們提問或答問題，他都要求我們給予實際的例子。因此，我們不能跟他玩文字遊戲，我們必須要修習及自己去經驗。

每逢我知道葛榮有講座，我也盡量去參加，希望多聽他的智慧。但每次他發現我在場時，他也會邀請我講話。他訓練我成為一個二十四小時、面對任何人、在任何地方都能教導佛法的人。我實在很幸運，有這樣美好的禪修導師；而葛榮有我這個學生或許也是他的福氣。

★ 譯者不翻譯“Nobody”一字為中文，因為沒有一個中文詞語能充分表達它的意思。此文的作者 Upul 對“Nobody”作以下補充解釋：我們不能把任何的模樣套在葛榮上，因為他是無私、無我的。他像水，沒有自己的形狀，因此他在任何情況都安樂自在。