



# 感恩

## 葛榮·三摩羅羅頓

美國 紐約 伊薩卡 Anne M. Blackburn

美國伊薩卡康奈爾大學 南亞和佛教研究副教授

何松年 譯

在過去十多年中，自從這位充滿智慧的老師和朋友——葛榮·三摩羅羅頓——離世後，我常感到我在他的提攜下長大。當初我遇到老師時，我只不過是個畏羞的二十歲小子，雖然我並不認同。往後二十多年來，深受老師在生活上及後來的回憶和反思上所影響，他的智慧和仁愛使我得到極大的改進。老師的離世，令我感到極度失落，彷彿生命中的基石也失去了。我逐漸感受到他教我時的音容笑貌、言詞、舉止，我沒有故意忽略的話就不會失去，並肯定會常存我心間。

這足以表示我個人對葛榮的感恩。而他的朋友和學生，更多方面肯定他的工作對世界的貢獻。至於一些無緣接觸到葛榮的人士，可從我們對葛榮的修習上的回憶，來增強信心。

為此，依據我們的回憶開始。葛榮在康提的友人家中養病，當獲贈一袋橙和椰子糖時，他發出迷人的微笑及喜悅。在充斥焚燒輪胎的新聞的艱難歲月中，葛榮告別他的青少年階段。同年較早時，葛榮在每週的聚會中，與朋友談論憤怒、暴力及痛苦等國事的議題。在家族的悲劇發生前，葛榮在他的兄弟 Hector 家中，站在花園內，微笑看着陽光下的花朵。葛榮午間在尼藍昆 (Nilambe) 燦爛的山頂上，仰望浮雲幻變成茶田飄過山谷。

在尼藍昆廚房裏所煮的咖喱豆，比其他地方所煮的咖喱豆吃得開心，是因為有葛榮的參與。也因為那位廚師——已忘記了他的名字——在一眾的真理尋求者面前，眼裏充滿熱誠，教導我們不少。當我初次留在尼藍昆，葛榮解答一個經典問題時的表現吸引了我，「這種禪修的出離不就是壓抑我的生活，消除我的自然反應嗎？」「這是內心其中一種基本的防禦機制。之後你將會明白到，正念是不會壓抑自然反應的。」葛榮在尼藍昆禪修中心房間內的蒲團坐着，如黎明和黃昏時的山峰之光，輕撫房內見他的一眾。

葛榮其中一個令人注目的

們我排樣思們讓  
的們拒去想的的我們  
心嘗它，怎心們  
熟試們勿樣來着  
落跟，試來觀  
。我讓圖怎察我

方面，是他對心理治療的研究。多年來他從世界各地蒐羅有關心理學、精神病學及心理治療學的書籍來閱讀及熱切研究。葛榮致力於協助正接受治療的精神病患者和受情緒困擾的人。葛榮在許多非斯里蘭卡社區作心理探討的交流講學，期間探討到佛法跟心理學、心理治療學的共通方面的領域，得到相當的迴響。葛榮以他在斯里蘭卡的經驗為核心，用了許多年來探討研究當地的各種情緒表達的模式，與佛法是否能用於心理治療，而歐美的心理學尚未對此範疇有論述。

葛榮和 Kandy 醫院及 Peradeniya 醫學院的一些同寅，把佛法在心理治療中培養出難得的創造性角色。直至現在，斯里蘭卡一些具才華的醫生仍繼續這方面的工作。在醫院範圍外，葛榮的禪修小組亦對感性與理性有相當的創造性探討。葛榮傾向利用佛法來探索痛苦源頭和心靈深處，來解決：壓抑、依戀、童年經歷、創傷、內疚等問題。

我認為葛榮最出眾的是他的慈心禪的踐行：「如果我們不能慈愛自己，又怎能慈愛別人？讓我們看看是否可以和自己的心去交朋友。你能夠以慈愛對待心中生起的東西嗎，即使那是引起痛苦的東西？如果不能跟陌生人交朋友，須要探究為何如此。」至於觀禪，葛榮慣常

以緬甸的「純覺知」來講述：「讓我們看着我們的心，觀察思想怎樣來怎樣去，勿試圖排拒它們，讓我們嘗試跟我們的心熟落。」

尼藍毘——在 Galaha 路上，由 Peradeniya 園區進入的一處位於高山茶園的退修之地——是我記憶中記印着葛榮之處。葛榮的活動就是從山居到市區，象徵着他極具人類的廣大慈悲心。他每週來往尼藍毘，Rajapihilla Mawatha 與鄰近 Kandy 湖的佛教出版社，又經常造訪醫院。葛榮把禪修佛法帶給人們。葛榮在康提已有數十年之久，建立了一個以他為核心的社區，一個以修習禪修、敘談、關懷、薑茶來維繫的社區。這種關係，對生活在這社區的人影響至深，令他們有一種柔和、富幽默、培育覺知的生活。「與心為友」，在任何時地都不容易做到，但這是葛榮鼓勵我們去做的。

在當代的斯里蘭卡，近十年，由於動盪和經濟不景，人們的身心並不容易過活。那些有幸認識葛榮與他一起在佛教理療中工作的人，能從他的溫暖笑聲與微笑獲益，使緊逼的生活得以緩衝，這本身就是生活的一課。葛榮·三摩羅羅頓，是一位重要的提醒者，提醒我們：佛法是何等美麗；良好的工作可在美妙的友誼中，安靜地完成。