



葛榮·三摩羅羅頓： 一位真英雄

瑞士 伯爾尼 Robert Jordi

瑜伽及禪修導師

Äries 譯

那是 25 年前的 1985 年，葛榮·三摩羅羅頓，這位住在山上尼藍昆禪修中心的斯里蘭卡禪修導師，那時剛為人所知。基於那些曾到該中心修習靜觀的人推薦，我於 1986 年親臨這漂亮的地方，並且和葛榮先生第一次見面。當時，這位先生平和的氣質，以及他面上的笑容，在我心中留下深刻印象。在這地方，我感到舒適和放鬆，於是打算逗留一段較長的時間。故此，在我多年旅居各地，住過不同的修行道場和佛教禪修中心之後，我用了一整年時間，留在尼藍昆。

葛榮先生的禪修導引並不複雜。在歷時一個半小時中，我們在禪堂集體修習，葛榮便着我們修習坐禪、站禪和行禪。他給予非常實用的指導，並着重禪修作為癒合和轉化過程的功能。到傍晚集體討論時，他通常不會

長篇大論，而是回答一眾禪修行踐者的提問。他又給予我們他稱之為「工具」的幫手，幫助我們修習靜觀和慈心。

有時候出現這種情況：沒有人在這個討論環節提問，但是葛榮不發一言，我們便聆聽這份寧靜。整個時段就這樣維持着，直至他對這個無言的討論，對慈心主題說幾句話，以作總結。但若然有人提問的話（譬如有關情緒的問題），葛榮便會建議我們只須接受憤怒、恐懼等等，而不是把情緒壓抑下去。

這裏值得指出的是，葛榮並非僅只談到對上述內容的接受。對他自己而言，不僅僅在禪修進行期間能保持心情平靜，即使在任何困難的情況下，都能持續地保持平靜。事實上，我從未在任何場合，見過他作出憤怒的反應。彷彿他的幽默一直伴隨着他，直至他過身。有一次，我把他接待到我伯爾尼的家中，為他安排了為期三天的小休。但就在頭一天，葛榮接到一通電話，要他必須立即起程，前往德國帶領一個禪修營（這是因為主辦禪修營的機構出了一點錯誤）。縱使葛榮必須一天之內再次匆匆上路，他為此只是笑笑口。就是那樣，面對新的處境，我倆都只是笑笑口而已，而沒有把情緒繃緊。

他的教導方法是獨一無二的，他的生活展示出何謂活出高貴的生命。葛榮亦在康提市工作，協助精神病院的病人們和其他人們，解決難題。舉例說，他和一些夫婦討論如何處理夫妻關係，以及解決相關的問題，更不消說對更多有其他需要的眾人的幫助了。他所做的一切事情，都不是為求金錢上的報酬。假如有人給予他一點捐贈，他不會把錢收為己有，而是拿出來用在周遭受苦的人身上，使苦難減輕——就像一朵花把香氣散播至四面八方，而不期盼任何回報。

最後，若用最簡單的字句來總結葛榮先生的一生，可以引用哲學家讓雅克·盧梭在 250 年前一篇有關真英雄行徑的文章裏一席話。他對英雄超群德行的描述，有助我深思葛榮先生的氣質：

真正的英雄「累積了很多崇高的美德，這些美德在他們身處的組合中是罕見的，甚至乎在他們的表現之中是更為罕見。更為罕見的是，因為這些英雄行徑非為個人聲譽，他唯一目標是使到他人幸福。當得到他人讚嘆時，便視之為唯一的獎勵。」