

用我的真名叫我

——摘錄自「愛·就要行動」

◆ 一行禪師 著

◆ 鄭維儀 譯

一九七六年，我寫了一首有關一個十二歲女孩、一個海盜和我的詩。她是試著要橫渡暹羅灣的船民之一，但，她卻被一名海盜強暴了。之後，她縱身跳入汪洋大海。這個海盜出生於泰國沿海一個偏僻村落。事情發生的時候，我人不在船上。事實上，我身在千里之外。可是，因為我常保正念，我知道暹羅灣上當時在發生甚麼事。

當我得知她的死訊時，我很忿怒。可是，在幾個小時的禪觀後，我明白到，我不能只想要畫清界線地指責那海盜。我了解到，如果我是出生在他的村落，也在同一個環境下成長，我也會變得跟他一模一樣。畫清界線太容易了。在苦難折磨中，我寫下這首詩「用我的真名叫我」。我的名字很多，但不論你用哪一個叫我，我都會應聲的。

別說我明日就將離去，
即使今日我才到來。

觀照啊，每一秒都有我到來的足跡。

我化為春枝上的嫩芽；
我化為嬌滴滴的雛鳥，
舞著依舊羞嫩的翅膀，
在新巢中呀呀學唱；
我化為花蕊中的毛蟲；
我化為石頭中的珍寶。

我在每一秒到來啊，
只因為我要笑，我要哭，
我要恐懼，我要希望。
我心中的每一韻律，
即是萬物的生生死死。

我是蜉蝣，
在河面上游著。
我也是小鳥，
猝然而降，吞噬了那蜉蝣。

我是青蛙，
在清塘裏快樂地游著。
我也是草蛇，
靜靜地以蛙為饗宴。

我是烏干達的小孩，
皮包骨，骨連膚，
乾癟腿，如竹篙。
我也是販賣軍火的商人，
向烏干達推銷殺人的武器。

我是十二歲姑娘，
小船上的難民，
因海盜的玷污，
讓我投身於海。
我也是海盜，
我的心不知道怎麼看、怎麼愛。

我是共黨政治局的一員，
手握生殺權。
我也是欠著大筆「血債」的人，
在勞改營裡，慢慢嚥下最後一口氣。
我的喜悅彷彿春天，
春暉暖暖，讓繁花開遍了大地。
我的傷痛彷彿淚河，
淚水浩浩，讓苦難灌滿了四海。

請用我的真名叫我，
好讓我在同一瞬間，聽得見我的哭、
我的笑，
好讓我看清楚，我的喜悅就是我的傷痛。
請用我的真名叫我，
好讓我醒來，
打開我心靈之門，
慈悲之門。

我們以為我們需要敵人。各個政府拚命地想要讓我們害怕、讓我們仇恨，這樣，

我們才會跟在他們背後，聽命而行。如果我們沒有一個真正的敵人，它們就會發明一個出來，好動員我們。最近，我和幾名歐美朋友一起去了俄羅斯，我們發現俄國人很好。這麼多年來，美國政府總是告訴人民，俄羅斯是個「邪惡帝國」。以為世界局勢操縱在政府手裏，只要總統有正確的政策，世界就會太平，是不對的想法。我們的日常起居才是與世界局勢最有關聯。如果我們能夠改變我們的日常起居，我們就能改變我們的政府，改變這個世界。我們的總統和政府就是我們。他們反映著我們的生活方式和想法。我們捧茶杯的姿勢、拿報紙的樣子、甚至用衛生紙的習慣，也都跟和平有關。

初出家的時候，師長教導我要覺知到每一天中所做的每一件事。五十多年來，我從未忘記要這麼做。剛開始時，我以為這項修行只有初學者才需要做，老參有其他更重要的事要做。可是，現在我知道，每一個人都需要正念修行。禪觀是要幫助我們了解我們的本性，進而醒悟。如果我們沒辦法察覺我們自身的事、世界上發生的事，我們又怎能了解我們的本性，進而醒悟呢？當我們喝茶、看報紙、上廁所的時候，我們是不是真正的醒著呢？

我們的社會讓醒悟變得很困難，擾人分心的事太多了。我們知道，第三世界每天有四萬個兒童死於饑餓，可是我們總是記不住。我們的社會使我們變得健忘。正因為如此，我們更需要藉著修行，來幫助我們保持正念。我有幾個朋友，一個星期內有兩天不吃晚餐，希望藉此提醒第三世界的情勢。

有一天，我問一個年輕的越南難民，他故鄉的兒童，有沒有這麼好吃的米飯可以吃。他說沒有，因為他知道那裡的情況。他在越南經歷過饑餓的滋味，曾經，他朝思暮想地想吃碗白米飯，可是他唯一能吃到的就只有馬鈴薯乾。到了法國後，他已經吃了一年的白米飯，開始要忘記饑餓的滋味。然而，我一問他，他又想起來了。我不能問法國或美國的小孩同樣問題，因為他們從未嚐過饑餓的滋味。西方人很難了解第三世界的情况。對他們而言，兩個世界的情况似乎毫不相關。我告訴那個越南少年，他在法國吃的米都是從泰國來的，但大部分的泰國兒童吃不到那麼好的米，因為最好的米都被拿去交換外匯，賣到日本和西方去了。

越南有一種很好吃的香蕉叫芭蕉，但在越南，不論是兒童或成人都沒有權利吃這種香蕉，因為這種香蕉是要出口的。交換回來的，是拿來殺我們自己和我們兄弟的槍械。我們有些人修行另一種正念：認養第三世界的小孩。藉著與這個孩子的通信，跟外界情况保持接觸。我們試用許多方法想要保持清醒，可是我們的社會使我們健忘。禪觀可以提醒我們。

有許多方法可以培養覺知。一個十三歲的荷蘭男孩來到我們的靜修中心，參加一頓沉默午餐。這是他第一次在沉默中進餐，感覺很尷尬。之後，我問他，是不是覺得不自在？他說是的。我向他解釋，我們在沉默中進餐，是為了接觸食物和現場每一個人。如果話講太多了，我們就不能好好享受這些。我又問他，是不是曾經為了要好好享受晚餐，而把電視關起來？他說是的。那天，我再邀請他參加另外一頓沉默餐會，結果他吃得很愉快。社會不停地對我們噪音轟炸，使得我們忘記沉默的美妙。我們一有空閒，就打開電視，或是打打電話。沒有了讓我們分心

的東西，我們就不知所措。因此，我們首先要做的事就是返回自我，重組日常起居。這樣，我們才不會成為社會及他人的受害者。

教導他人和平，我們可以利用文字，或是利用我們的生活來說話。如果我們一點也不平靜，如果我們感覺不好，我們就沒有辦法表達出其正的和平，也沒有辦法好好養育子女。要照顧好子女，就先要照顧好自己，就先要覺察周遭情況。請跟你的孩子一同坐下來，一同觀照草地上的小花。吸氣、呼氣，一同微笑。這才是真正的和平教育。當我們學會欣賞這些渺小、美妙的事物，就不需要再尋找其他了。我們自己就是和平，我們可以跟朋友達成和平，我們甚至可以跟所謂的敵人達成和平。v

空海法師／圖片提供

