



一行禅师

著作：太阳我的心

一封情书

我的好友，你现在何处？你在田野里？在森林里？在高山上？在军营里？在工厂里？在办公桌旁？在医院里？抑或在牢房里？无论你在何处，让我们一起来练习呼吸，让觉照的阳光进入我们的内心。让我们从当下这一呼一吸、这一念觉照开始吧。生命是梦是幻，抑或是精彩的现实，取决于我们觉悟和正念。觉悟是一件奇妙的事情。就在电灯拉开的一刹那，整个房间的黑暗一下子消失了。同样的道理，当觉照的太阳开始照耀的时候，生命将会展示它那奇妙的真实来。

我有一位诗友，被关进越南的一个“劳改营”，那个劳改营在一片遥远的莽林中。他在那儿呆了四年，在这四年间，他练习坐禅，活得很安详。释放后，他头脑特别好使，如一把利剑。他懂得在这四年中，他并没有失去什么。相反，他觉得他在禅定中获得了再教育。

写上述这段文字时，我好像正在写一封情书。我希望这些话能被你们读到，我的见过面和未见过面的兄弟姐妹们，你们正生活在绝望和悲剧性的环境中，你们可以恢复你们的精神和勇气。

