

云河

作者：一意孤行

2026年9月22日

刘家昌作词作曲的《云河》，对我们70后的一代来说，是印象深刻的。回想起来，那是一个对人类生活美好追求复苏的时代。是个值得感恩的时代。许多美好的音乐伴随我们成长，锤炼熏陶了我们的精神，虽然物质并不是非常富足，但是内心是非常充实甜美的。

我年轻时非常羡慕那些会拨弄乐器的人。小时候也试过，用那种玩具小钢琴谈过贝多芬的《月光》一小段。也玩过口琴。大学时代还在朋友鼓励下，学了一小段《致爱丽丝》，在宿舍里，室友颜刚有一天晚上还是坚持让我弹给他听，也许那个夜晚很应景吧。

但是我总有一个心里障碍，一个人怎么能够准确地摸到那些琴键，嘴巴怎么能够一下子对准那个部位吹，手怎么一下换到那些和弦的把位？那些琴键除了黑白就看起来没差别了，这让人挠头。虽然我自认为手指的速度是够灵活的，但显然我没有这个天赋，于是我放弃了。

但我喜欢听，我知道我听得懂。高考当年我就是靠里查德克莱德曼的音乐激励着我去努力再努力、加油再加油，为了某种美好的未来，值得面对挫败，再进一步。我在没有任何音乐理论的基础上就知道音乐是一种语言，雅尼说这是一种表达细腻情感的语言。当年我们在柳州接待一位北京的古筝老师的时候，我们也聊过这个话题。

多年后，我在加州接触到森林传承的呼吸循环反馈原理，开始练习运用呼吸在身心的内在构建一种快乐的实验。发现原来佛陀所说的那种安贫乐道、超然物外的快乐其实可以是惊人的。一呼一吸，其实都关乎我们身心的苦乐。就像这一排排钢琴上的黑白键。也像我们围棋棋子的一黑一白，就有几乎无穷的玄妙。

音乐之所以伟大，不仅仅是它能够给我们带来快乐，而且因为它把快乐拆解为一个个可以精准复制的音阶，让我们在这个基础上去发展出各种指法，和弦，演变出各种各样的旋律。

佛法之所以伟大，也不仅仅是因为它确实能够让我们离苦得乐，而且是因为佛陀把它拆解成了一个简单复制的步骤：息

长、息短，息深、息浅，就像这一个个音阶。一首好的演奏，不只是每个音符都弹对了琴键而已，而是它用力的程度，快慢的节奏，彼此之间如何衔接、过度，那种随之而来的美感是差别巨大的。

呼吸也是如此，我们的生理心理本能层面上，之所以要吸气呼气，就是因为它能够延续我们的生存，而翻译成佛法语言就是说，它是有一种非常基本的快乐元素在其中的。所以，如果有耐心去学会一首钢琴曲的朋友，也其实已经具备了学会呼吸禅法的基本素质。而你去打坐训练自己的呼吸的时候，它就不是机械重复枯燥的空气进进出出而已，而是自己为自己内在的幸福去演奏给自己得到一种美好的感受。

这个过程中，我们就会发现，我们之所以不快乐，很大程度上，是因为我们的呼吸技巧出了问题。想想我们也知道生气不好，但是就是压不住那个火气。其实，这个时候，我们如果能够发现，生气的时候，身体造成的紧张其实是一种缺氧状态，我们运用起练钢琴时候的耐心，缓和的身体肢体的动作，换气的技巧，将我们自己的呼吸调深，让心脏、头部，甚至全身各个部位得到充分的营养，我们就站在一个坚实的地基上，容易去发现，生气是一种很差劲的让自己爽的方式，我们更多地是在折磨自己，换来的是一点点好像收获的发泄感。

我们常常会有这样一种直觉，这个呼吸，进进出出，有什么了不起的，谁不会呼吸啊？把自己关在房间里打坐就像是强迫自己坐牢一样。能搞出什么名堂？吹牛，是不是搞神棍？但是，我们只要对比一下，就是这简简单单的黑白琴键，七个或五个音阶的巧妙组合，就有如此天量数目的音乐创作出来，那呼吸又怎么不可能呢？这是每个人天生都具备的。我们只要照顾好自己每一口呼吸，我们的幸福就紧紧拽在自己的手中。所以，这样去理解，念住每一呼、每一吸就不是外在强加给我们的任务，而是我们有幸活在这样的一个宇宙之中——有佛法提醒我们，要在这个被我们荒废了不知多少年的土地上耕作我们真正的幸福。甚至由此打开不死的大门。

当然，这个过程，不是没有困难的。万事开头难。我们多少年多少年形成的固有观念，那些不好的习惯，都直接记录、反应在我们当下的呼吸之上。就像一个人筋膜受伤之后，要将它纠正过来，需要大量的练习，因为可能整个身体都因为那一个部位都受伤，都进行了迫不得已的代偿，所以可能全身都要调整。而且很多时候，关键之处都在最后那一下细腻的调整之上。而往往我们都每每

卡在觉得自己已经用功了，已经很细了，但是还是没效果或者效果不佳。这个时候，回忆起那些先行者是有帮助的。请记住，为了把这个呼吸的事情流传下来，2600年来，无数的人无条件无代价地把它保存了下来，想想那是一个连纸张都没有的时代，那么多人硬是把几乎上千万字的经典给活生生的一字不差地背下来，顺着背，倒着背，顺着倒着背，一代代人传了下来，所以我们今天还有人知道这个事情的极端价值和重要。这是一份沉甸甸厚重的礼物。为的是我们每个人潜在最深的幸福。而且他们确定我们人类每一个人都是可以做到的。这也是我们不知道过去积累了什么福报才能够活在这份资讯的周围。

我们唯物主义的观念常常认为想事情是不重要的，物质的东西实打实的才稳妥。但是它只能在满足我们基本温饱之后，就不太有太多的好处了，比如这个时候，它对于帮助我们进一步推进去探索呼吸的深度和广度就使不上力了。而意念过往先贤的那份无边的慈悲，那份深厚的眷顾，会让我们的呼吸品质加上了重要的一种成分，一种感激的喜悦，一种因为内心的善巧动作带来的快乐，就像是音乐有了左右手的伴奏一样，呼吸禅修是一项身心互相配合、互相激荡的快乐之道。

虽然佛陀的慈悲是无条件的，但也许过去我们有过供养圣者的功德，我们才能够成为其中一个有缘人。当今我们改开四十年了，我们积累了大量的物质财富，但是我们变得越来越不快乐，抑郁的人居然有两亿之多。我们许多人真的穷到只剩下钱了。同时大量的人们需要我们的帮助。我们痴迷于攀比，竞争，炫耀，不懂得布施的快乐，不懂得付出的快乐。我们的生产能力其实已经远远超出我们基本生存的需要，但是我们很多人都陷在对未来的担忧之中，这就足以证明我们只懂得囤积物质，我们对快乐知道的可怜。我们已经忘记了我们在改开初期的时候，还有过的为人类的共同美好奋斗的理想，我们的理想被贴上一个个价格的标签。

今天许多人说，没有钱，饿死你，什么事情都做不成。但，这个世界的历史已经证明了，有一件事情，不为了钱，却能存留得最久，那就是巴利文佛经。佛陀没有收过任何一位阿罗汉学费，许多学生甚至就是穷困潦倒的麻风病人，真正的历代祖师，没有一个是让你先交学费的，他们自己也不存钱，甚至贵为王子，也主动出家，为的是担当众生的无上福田，也绝对的自信，这份佛法，它的价值是无与伦比的，只要还有一个人认识到它的价值，就一定会有人不惜一切代价地把它传下去。这就是这份经典能够非常非常完整

地保留到了今天的那个原因。世上有哪一个帝国，那一个王朝，那一个集团，那一个企业的生命力，胜得过佛陀的教法？2500年后，森林系的阿姜们从新在经典的基础上复兴了佛法，让这个证明继续焕发出新的生命力。老子亦云：“返者，道之动。”我们可以说，这是一种反向的经济。先布施出去，越布施、越分享越多的经济。

这样做的前提，是我们自己先对自己生命的价值有高度的信心，相信我们有尊贵的潜质，我们是可以通过努力挖掘出来的。佛陀已经把这个快乐之道拆解给我们了，剩下工作的就是我们自己如何努力在自己身心的钢琴上去把这份珍贵的快乐复制出来。

我们是可以做到的，就像我们每次听《云河》一样，我们听到的不是一个个分离的音符，而是那一份呼唤，那一份坚定，一定有一种我们每个人都值得拥有的最深广的幸福。