

雲河

作者：一意孤行

2026年9月22日

劉家昌作詞作曲的《雲河》，對我們70後的一代來說，是印象深刻的。回想起來，那是一個對人類生活美好追求復甦的時代。是個值得感恩的時代。許多美好的音樂伴隨我們成長，錘鍊薰陶了我們的精神，雖然物質並不是非常富足，但是內心是非常充實甜美的。

我年輕時非常羨慕那些會撥弄樂器的人。小時候也試過，用那種玩具小鋼琴談過貝多芬的《月光》一小段。也玩過口琴。大學時代還在朋友鼓勵下，學了一小段《致愛麗絲》，在宿舍裡，室友顏剛有一天晚上還是堅持要我彈給他聽，也許那個夜晚很應景吧。

但是我總有一個心裡障礙，一個人怎麼能夠準確地摸到那些琴鍵，嘴巴怎麼能夠一下子對準那個部位吹，手怎麼一下換到那些和弦的把位？那些琴鍵除了黑白就看起來沒差別了，這讓人抓頭。雖然我自認為手指的速度是夠靈活的，但顯然我沒有這個天賦，於是我放棄了。

但我喜歡聽，我知道我聽得懂。高考當年我就是靠裡查德克萊德曼的音樂激勵我去努力再努力、加油再加油，為了某種美好的未來，值得面對挫敗，更進一步。我在沒有任何音樂理論的基礎上就知道音樂是一種語言，雅尼說這是一種表達細膩情感的語言。當年我們在柳州接待一位北京的古箏老師的時候，我們也聊過這個話題。

多年後，我在加州接觸到森林傳承的呼吸循環回饋原理，開始練習運用呼吸在身心的內在建構一種快樂的實驗。發現原來佛陀所說的那種安貧樂道、超然物外的快樂其實可以是驚人的。一呼一吸，其實關乎我們身心的苦樂。就像這一排排鋼琴上的黑白鍵。也像我們圍棋棋子的一黑一白，就有幾乎無窮的玄妙。

音樂之所以偉大，不僅是它能夠帶給我們快樂，而且因為它把快樂拆解為一個個可以精準複製的音階，讓我們在這個基礎上去發展出各種指法，和弦，演變出各種各樣的旋律。

佛法之所以偉大，也不只是因為它確實能夠讓我們離苦得樂，而且是因為佛陀把它拆解成了一個個可以簡單複製的步驟：息長、

息短，息深、息淺，就像這一個個音階。一首好的演奏，不只是每個音符都彈對了琴鍵而已，而是它用力的程度，快慢的節奏，彼此之間如何銜接、過度，那種隨之而來的美感是差別巨大的。

呼吸也是如此，我們的生理心理本能層面上，之所以要吸氣呼氣，就是因為它能夠延續我們的生存，而翻譯成佛法的語言就是說，它是有一種非常基本的快樂元素在其中的。所以，如果我們有耐心去學會一首鋼琴曲的朋友，也其實已經具備了學會呼吸禪法的基本特質。而你去打坐訓練自己的呼吸的時候，它就不是機械重複枯燥的空氣進進出出而已，而是自己為自己內在的幸福去演奏給自己得到一種美好的感受。

在這個過程中，我們會發現，我們之所以不快樂，很大程度上，是因為我們的呼吸技巧出了問題。想想我們也知道生氣不好，但就是壓不住那個火氣。其實，這個時候，我們如果能夠發現，生氣的時候，身體造成的緊張其實是一種缺氧狀態，我們運用起練鋼琴時候的耐心，緩和的身體肢體的動作，換氣的技巧，將我們自己的呼吸調深，讓心臟、頭部，甚至全身各部位得到充分的營養，我們就站在一個堅實的地基上，容易去發現，生氣是一種很差勁的讓自己爽的方式，我們更多地是在折磨自己，換來的是一點點好像收穫的發洩感。

我們常常會有這樣一種直覺，這個呼吸，進進出出，有什麼了不起的，誰不會呼吸啊？把自己關在房間裡打坐就像是強迫自己坐牢一樣。能搞出什麼名堂？吹牛，是不是搞神棍？但是，我們只要對比一下，就是這簡簡單單的黑白琴鍵，七個或五個音階的巧妙組合，就有如此天量數目的音樂創作出來，那呼吸又怎麼不可能呢？這是每個人天生都擁有的。我們只要照顧好自己每一口呼吸，我們的幸福就緊緊地拉在自己的手中。所以，這樣去理解，念住每一呼、每一吸就不是外在強加給我們的任務，而是我們有幸活在這樣的一個宇宙之中——有佛法提醒我們，要在這個被我們荒廢了不知多少年的土地上耕作我們真正的幸福。甚至由此打開不死的大門。

當然，這個過程，不是沒有困難的。萬事起頭難。我們多少年形成的固有觀念，那些不好的習慣，都直接記錄、反應在我們當下的呼吸之上。就像一個人筋膜受傷之後，要將它糾正過來，需要大量的練習，因為可能整個身體都因為那一個部位都受傷，都進行了迫不得已的代償，所以可能全身都要調整。而且很多時候，關鍵之處都在最後那一下細膩的調整之上。而往往我們都每每卡在覺

得自己已經用功了，已經很細了，但是還是沒效果或效果不佳。這時候，回憶起那些先行者是有幫助的。請記得，為了把這個呼吸的事情流傳下來，2600年來，無數的人無條件無代價地把它保存了下來，想想那是一個連紙張都沒有的時代，那麼多人硬是把幾乎上千萬字的經典給活生生的一字不差地背著下來，順著背，倒著背，順著倒著背，一代還有價值的一代人傳了這個重要世代。這是一份沉甸甸厚重的禮物。為的是我們每個人潛在最深的幸福。而且他們確定我們人類每一個人都是可以做到的。這也是我們不知道過去累積了什麼福報才能夠活在這份資訊的周圍。

我們唯物論的觀念常常認為想事情是不重要的，物質的東西實打實的才穩妥。但它只能在滿足我們基本上溫飽之後，就不太有太多的好處了，例如這個時候，它對於幫助我們進一步推進去探索呼吸的深度和廣度就使不上力了。而意念過往先賢的那份無邊的慈悲，那份深厚的眷顧，會讓我們的呼吸品質加上了重要的一種成分，一種感激的喜悅，一種因為內心的善巧動作帶來的快樂，就像是音樂有了左右手的伴奏一樣，呼吸禪修是一項身心互相激蕩的快樂之道。

雖然佛陀的慈悲是無條件的，但也許過去我們有過供養聖者的功德，我們才能夠成為其中一個有緣人。當今我們改開四十年了，我們累積了大量的物質財富，但是我們變得越來越不快樂，抑鬱的人居然有兩億之多。我們許多人真的窮到只剩下錢了。同時有大量的人們需要我們的幫助。我們沉迷於攀比，競爭，炫耀，不懂布施的快樂，不懂得付出的快樂。我們的生產能力其實已經遠遠超出我們基本生存的需要，但是我們很多人都陷在對未來的擔憂之中，這就足以證明我們只懂得囤積物質，我們對快樂知道的可憐。我們已經忘記了我們在改開初期的時候，還有過的為人類的共同美好奮鬥的理想，我們的理想被貼上一個個價格的標籤。

今天許多人說，沒有錢，餓死你，什麼事情都做不成。但，這個世界的歷史已經證明了，有一件事情，不為了錢，卻能存留得最久，那就是巴利文佛經。佛陀沒有收過任何一位阿羅漢學費，許多學生甚至就是窮困潦倒的癲瘋病人，真正的歷代祖師，沒有一個是讓你先交學費的，他們自己也不存錢，甚至貴為王子，也主動出家，為的是擔當眾生的無上福田，也絕對的自信，這份如佛法，它的價值是無佛的價值，只要有人把它的價值，只要到它的價值，就一定的價值。這就是這份經典能夠非常非常完整地保留到了今天的原因。世上有哪一個帝國，那一個王朝，那一個集團，那一個企業

的生命力，勝過佛陀的教法？2500年後，森林系的阿姜們從新在經典的基礎上復興了佛法，讓這個證明繼續煥發出新的生命力。老子亦雲：「返者，道之動。」我們可以說，這是一種反向的經濟。先布施出去，越布施、越分享越多的經濟。

這樣做的前提，是我們自己先對自己生命的價值有高度的信心，相信我們有尊貴的潛質，我們是可以透過努力挖掘出來的。佛陀已經把這個快樂之道拆解給我們了，剩下工作的就是我們自己如何努力在自己身心的鋼琴上去把這份珍貴的快樂複製出來。

我們是可以做到的，就像我們每次聽《雲河》一樣，我們聽到的不是一個個分離的音符，而是那一份呼喚，那一份堅定，一定有一種我們每個人都值得擁有的最深廣的幸福。