



林忆莲： 倔强与温柔 女人极致之美

她是女人最极致的两面，温柔与倔强，在她身上平衡如天平，既有似水般的柔情，却又拥有倔强的灵魂。

舞台上，她是百变天后，各种风格的歌曲都能驾驭，音乐，成为她与歌迷相互联结的桥梁；舞台下，她崇尚最简洁的生活，回归真实的自己——瑜伽，是她寻找宁静、获得精神力量的方式。

她是林忆莲，Sandy。

策划、撰文、编辑 / 梁珏媛
摄影 / Timon Wehrli
妆发 / Winki、Marco
服装 / Pure Apparel
体式指导 / Dario Calvaruso
(Pure Yoga 资深瑜伽老师)

“瑜伽最美妙的地方， 是它会给你传达信息”

4年前，在香港看过一次林忆莲的演唱会，除了记得票很难买，她的声音跟耳机中的声线一样动人之外，还有她因为热舞，满脸汗水却还是对着台下观众绽放的笑容。

在舞台上载歌载舞的 Sandy，生活中却并不好动。“其实我一直以来都不是一个很好动的人。”她会阶段性地做一些运动，可对一般的运动她都意兴阑珊，能让她保持兴趣的只有一个，那就是瑜伽。

“因为演唱会，还有自己本身作为艺人的工作，我会去练跳舞和健身，可是我都没有很大的兴趣。”第一次接触瑜伽的时候，她觉得对她来说，这很挑战她的内心：“因为我记得第一次做的时候，只是很简单的几个动作我都做得满头大汗，整个身体都很僵硬，我觉得整个过程都很有挑战。”

瑜伽，于她而言，是一种对心灵和身体的挑战，也是觉知与发现。采访当天的 Sandy，手腕处缠着绷带，那不是造型，而是她的手腕的确受了伤。舞台上的每一个利落的舞蹈动作，都是她台下所有努力的呈现，能看得见的，是手腕上的绷带，看不见的是身体内在的损伤。

出道超过 30 年，多年来的练舞她已经习以为常，通过瑜伽，她却接收到身体对自己发出的“信号”。

“我觉得瑜伽最美妙的地方就是，它会直接传达信息给你，我要注意一下我的膝盖，或者我的肩膀了。我在做瑜伽的过程中，才发现原来我这个位置是有伤的，比如说我在做鸽子式的时候是比较困难的，我的臀部很紧，我的下背部很痛，我才发现，我的下背部原来是有伤的。”

做体式的时候，瑜伽让她知道身体上的限制，当她感觉到身体上的痛，她就知道哪里出现了问题：“我们每天都在运用它做很多事情，却没有好好照顾它。”

除了身体方面，瑜伽也让她看到自己内心深处更多的层面，让她更加谦卑。“我觉得这个谦卑的态度会投射到很多的事情上面，尤其是当我遇到困难的时候，我会去接受它，学会深呼吸，然后再一点点慢慢想办法去解决它。”她说。

越有挑战性，越能吸引 Sandy，这一点都不让人意外，因为她一直在不断地挑战，更不惧怕挑战，不害怕去改变，对她来说，每一次尝试，都是一次新的蜕变。2012 年发行的专辑《盖亚》中，她一改往日都市情歌代言人的形象，题材不仅仅局限于情爱，而是用更为宽广的视野，用音乐来表达她对生命和地球的感悟。这张专辑最终成为第 24 届金曲奖最佳国语专辑，Sandy 也凭借它获得了那一届金曲奖的最佳国语女歌手和最佳专辑制作人。

很多人说到 Sandy，脑海里就会自动响起那些经典的情歌旋律。那的确是她，是她性格中柔情的一部分。而另一部分的 Sandy，骨子里满是倔强，有一种对自己不服输的力量：“有时候你需要很坚强地去接受一些挑战。”对于音乐，Sandy 有她的坚持和追求，于是我们才能看到舞台上完美驾驭各种风格造型和歌曲的天后。

对很多人而言，音乐是最有效的解药。也许是失恋时听一首悲伤的情歌大哭一场，然后再重新振作；也许是工作受挫时听一首励志的歌曲，然后打起精神。而对于 Sandy 来说，音乐，是一种治疗。

瑜伽也让我看到自己内心深处
更多层面，让我更加谦卑。





“音乐对我来说，是治疗”

有些人的歌声似乎有一种神奇的力量。那些唱到心坎里的歌，每每听到都会泪流满面，心里那些久未痊愈，或是不敢触碰的伤口，在听到旋律响起的那一刹那，又开始隐隐作痛。

熟悉的旋律倾泻而出，眼泪也止不住地流。而在哭过以后，仍然能重新站起来，擦干眼角的泪痕——像旷野的玫瑰，用脆弱的花蕊，迎接旱季的雨水，成为一朵，铿锵玫瑰。

听林忆莲的歌，便是如此。

每个人都能从她的歌中找到自己的共鸣，这种共鸣无法诉说，心灵的震颤，要如何倾诉？唯有自己最清楚。仿佛全世界只剩下她的声音，能够理解你，能够给你安慰，能够给你重新出发的力量。就像是来自宇宙最深处的声音，这正是 Sandy 巡回演唱会的名字——Pranava。

以梵文作为巡回演唱会的名字，除了 Sandy，还没有其他人，这也正好印证着她与瑜伽的渊源。为所有人制造音乐、制造快乐，是她一直以来努力的，也会一直做一位“造乐者”。

“我觉得很幸福，能找到音乐作为自己喜欢做的事情。有时候我的想法可能不是很能用言语表达出来，上天却给我这样的天赋，让我可以透过音乐来表达。其实它对我来说，就是一个治疗。”

Sandy 的歌声“治疗”了数不清的人，有多少人曾流着泪唱“为你我受冷风吹”，曾拥紧身边的爱人唱“至少还有你”，曾在一个人的单身公寓，循环播放“不必在乎我是谁”……音乐是那么奇妙，声音与旋律，让 Sandy 与听的人有了一种特殊的联结，随时随地，每时每刻。

而说到音乐对 Sandy 的治疗，似乎能从她亲自写的专

辑《陪着我走》的文案中窥见答案。她这样写道：

“昨日的人事物，仿如隔世，回忆的影像迷蒙，感觉却越浓，寄语音符，愿重拾当年美好，陪你我再走一段漫长。”

时间的沉淀，回忆的寄托，在记忆渐渐模糊似要消散之际，唯有音符与旋律，能带来最初的感动，所有的一切，不言而喻。

从 1985 年发行第一张专辑，Sandy 有着无数的经典之作脍炙人口。始终没有办法说出哪一首歌是最爱，因为几乎每一首都哼出旋律。

不同题材不同风格，《爱情 I don't know》中为男孩动心，既憧憬又犹豫的天真；《灰色》中那种与爱人分开后，如长刀冲击般的痛；《无言歌》中对生命的呐喊。每一个不同的时期，她总会做着不一样的尝试，带着惊喜，但都有着“林忆莲”的独特印记。

“其实我觉得不同的风格都是我，一个人的性格可能有很多层面，当你需要安静下来，感性地去听一些事情的时候，就会有一些很感性的歌，也有一些时候是做一个‘傻女孩’，那就会有一些很轻快的歌。”

每一个阶段，都会有不同的音乐让她得到启发。每一张专辑、每一首歌，其实都代表了不同时期和阶段的 Sandy，每一首作品，都是她个人感觉的投射。

能专心地去做音乐，做着自己一直喜欢的事情，Sandy 说，这是一个很大的福气。受此福气的庇荫，让她有更多的力量，继续前行。

“瑜伽给了我们很多启示， 就是要回馈很简单的东西”

一位优秀的歌手，能成为一代人的集体记忆，Sandy 便是其中之一，带给人们一首又一首经典，也用歌声



Dario 老师正在指导 Sandy 做体式。

回馈着社会。为了唤醒人们对大自然的关注，她制作专辑去探索生命的意义，用歌声呼唤人们保护大自然。

“就好像你自己都不知道自己的身体是什么情况，直到你去做瑜伽，你才会发现自己原来已经腰酸背痛，这个也是我们城市人的一个通病。”

在城市中工作，我们每天都被钢筋森林所包围，过着快节奏的生活。我们往往习惯了大自然的给予，习惯了享受着阳光的温暖，雨水的滋润，习惯了利用大自然所提供的一切，为人类的发展提供条件。然而久居都市中的我们，却忘了有多久没有真正亲近过它。Sandy 说：“有多少人知道怎么去打水？有多少人真的知道怎么自己去生火？”我们忘记了人类与大自然的关系，一方不断地索取，一方只能给予，这样的关系最终只会走向毁灭。

“我觉得其实我们人类已经不是很知道如何与自然相处。我想最近的接触，可能就是去郊外露营，我觉得人类已经慢慢失去与自然的联系了，很悲观地说，就是人类与自然的隔阂已经很大。”

正如瑜伽给我们最简单的回馈就是我们对自己身体

的觉知，人类需要给大自然最简单的回馈就是保护，而 Sandy 则身体力行地用自己的力量回馈着社会。

为了帮助受家暴和性侵的少女，她与好友张惠妹、那英和蔡健雅曾举办 project WAO (Woman As One) 女生团结音乐节，将歌声化作力量，也向“护苗基金”捐款，用行动帮助她们。

关心着弱势群体，关注着大自然的保护，关注着社会的她一直从音乐中获取力量，也一直传递着正能量。然而身为公众人物，她也一直承受着巨大的压力，一如当今社会上的所有人，尤其是女性。如何平衡工作与家庭以及舒缓压力，成为现代女性的必修课。对于有此困惑的年轻女性，她的建议是每天留出与自己独处的时间，回到自己的内心。

“现在生活在这个社会，所有的速度都是很快的。我们每天面对这么快速的生活的时候，你每天要留出一点时间，与自己独处，5 分钟也好，10 分钟也好，感受自己。我觉得对女性来说，其实我们回到自己的内心，跟自己接触的空间是很重要的。”

家庭与工作，如今已经不是大多数女性的单项选择题，职场的女强人，家庭的巧能手，女性在承担越来越多社会职能的同时，也承担着更大的压力。人是社交动物，我们每天无法避免与其他人打交道，那么我们自己呢？有多久没有与内心深处的自己对话？

生活在快节奏的社会，其实我们很容易被周围的速度迷惑，甚至变得神经质，这时就需要自己非常自觉地安静下来，与自己独处，“可能只是短短的 5-10 分钟，就会让你每天面对所有事情的时候，多一分平静，多一分专注。”

向前的路也许曲折，但前行的力量却是无穷，因为我们可以从自己内心处获得，再给予他人。在这个世界上，我们都为着不同的目标努力，你是，我是，Sandy 亦然。前进的路上，请保有安静的心灵，因为内心能够始终保持宁静，才是最有力量的。



“做自己喜欢的事，用心去做”

Q = 《瑜伽》杂志

A = 林忆莲

Q: 如何平衡家庭与工作?

A: 我觉得要有很强的灵活性, 以及一定要懂得随机应变。有很多时候事情的发生是你不能预计的, 对于家庭与工作的掌握, 每一件事情的轻重, 你只能随机应变。比如今天你本来排了4个工作日程, 但家里又需要你, 哪一样重要呢, 你就要衡量, 就要随机应变。

Q: 为什么会想到用梵文作为演唱会名字?

A: 其实“Pranava”这个名字也是Dario老师给我的灵感, 他也很喜欢音乐, 所以当我跟他聊到这个演唱会的概念, 包括风、火、土、水几大元素, 这些都是与自然有直接关联的元素, Dario就马上提了几个梵文的建议。他说“Pranava”其实就是宇宙最神秘的声音, 也就是“om”那个声音。那对于我自己学瑜伽以及我自己对音乐的敏感程度来说, 我一听到就觉得是一个很好的名称, 所以我们就将“Pranava”放在巡回演唱的名字上面, 还用了“造乐者”, 也就是制造音乐、制造快乐的意思。

Q: 从什么时候开始接触瑜伽?

A: 十年前开始断断续续地学习, 我是从一个非常好的澳洲老师私人授课后, 再开始跟其他同学一起上课的。最努力的时候每天都会上课, 一天上两堂。后来虽然停下来一段时间, 也有去做其他的健身。我一直很想念练习瑜伽以后, 自己在身体与心灵整体上的一种健康的平衡。后来再有非常好的机缘遇到另一位非常好的老师Dario, 然后我们就一起练习。

我觉得很幸运, 因为能碰到很好的老师, 碰到好的老师对学习任何东西都是非常重要的。

Q: 是否会每天天习练?

A: 如果每天都可以有一到两个小时的体式练习, 那是很奢侈的, 暂时我还做不到, 所以我现在每晚睡觉前, 或是早上起床后、洗澡的时候, 会进行调息和冥想的练习, 可能只是短短的5-10分钟, 但给自己一个空间是很重要的。

Q: 最让您受到鼓舞的女性形象是?

A: 在香港, 有一位前辈一直以来都是我的偶像, 那就是芳芳姐(萧芳芳)。无论是她在建立护苗基金上所付出的心力, 还是她本人所经历的一些身体上的困难, 她的坚强和乐观, 都是我非常仰慕的。

你仰慕一个人的时候, 你会在她身上学习到很多, 包括她的精神。比如她很体贴身边的人, 很为身边的人着想; 比如她会将她听觉上的问题, 变成很轻松的话题, 不会让周围的人都要照顾她, 反而会让大家都很开心怀地与她相处。

Q: 对目前的生活是否满意?

A: 我没有任何抱怨, 我觉得非常幸运, 我觉得越简单就是越好的事情, 另外我也尽量去追求所有的事情简单化, 做自己喜欢的事, 用心去做。

· 扫封面二维码, 看更多林忆莲访谈精彩花絮。

能专心去做自己喜欢的事情是很大的福气。
这个福气让我有更多的力量往前走。

· 采访后记

采访Sandy之前, 心情很紧张。第一次近距离与她接触, 就像第一次亲眼见到偶像的歌迷, 期待有之, 兴奋有之, 紧张更甚。在脑海里忍不住想象过很多次她的到来, 而采访当天她真正出现的方式却完全不在我的想象之中——她拖着装有拍摄服装的大箱子, 背着双肩包, 一个人来到拍摄现场——没有庞大的工作团队, 一个人拿着东西来到了摄影棚。她面带笑容看着我, 走到我的面前主动伸出手, 那一刹那紧张感忽然一扫而空, 只想着怎样才能将这样真实的她, 同样展现在大家面前。

对于Sandy来说, 每天不可能有1-2小时的时间做体式练习, 这对她来说太奢侈。但她还是会坚持每天进行调息、冥想, 因为这是她与自己相处的空间, 是获取精神力量的方式。

拍摄结束时已经是晚上8点, Sandy还没有吃晚饭, 但仍然充满活力带着笑容地跟我们分享着她的工作、她的生活、她的习练。她的声音那么温柔, 由内而外散发着健康而自信的魅力, 不仅她自己充满力量, 也感染着身边的人。👉

