



走,一起去崇明岛旅修吧

□记者 郭杨如煜

刘锋(一觉先生)是瑜伽老师,两年前,他放弃了市区的高薪工作,和妻子 Dana 带着孩子移居崇明岛,教授瑜伽和冥想,过着令人向往的田园生活。在这两年间,常常有来自全国各地各行各业的人慕名来崇明拜访他。

这些人大多为都市精英,想在高压的工作下透口气,来崇明岛体验短暂的静心之旅。有别于一般的旅行,在刘锋安排的行程里面,没有景点打卡式玩乐,更多的是关注心灵的疗愈项目——这就是所谓的“旅修”。

旅修学员们不用费心安排行程,他们只需要按照刘锋制订的行程,进行冥想、瑜伽、吃斋、静语、行禅等等,度过慢节奏的几天时间。

为了融入崇明当地特色,刘锋会在课程中加入崇明有机蔬菜采摘,在江边行禅等项目。这确实给了学员不一般的体验:“城市中,很少有黄昏的感觉。高楼里,也闻不到泥土的芬芳。在崇明岛则不同,在田地里看夕阳西下,在江边练瑜伽、行禅,吹尺八,吃亲手采摘的蔬果,获得了很多来自大自然的能量。”

“很多人不理解,光坐着、走路或是不说话能获得什么?我会告诉他们,先行动起来,你的身体会给你反馈,崇明的自然风光也会带着你们找寻答案。”刘锋告诉我们,一般来说,对于那些想将自己投身灵性旅程的人,河流与海滩是很受欢迎的,因为在水体周围,环境中的 Prana(梵语:生命之气)能量会更高。刘锋安排的旅修课程便是在活水环绕的崇明岛上进行。

在刘锋定制的课程里面,“正念冥想”是很重要的一个项目。“马云、比尔盖茨等等,全球百人榜里超过80%的人,都有每天做冥想练习的习惯。”刘锋告诉我们,“其实我刚接触瑜伽的时候,也有同样的疑惑。直到胜王瑜伽和尺八出现在我的生命中,它们为我指明了前行的方向。我们通常认为瑜伽就是做体式,但其实体式只是瑜伽大海里的一滴

水。我们除了教大家熟悉的瑜伽体式,还会安排大家进行正念冥想。这是心灵上的瑜伽,它分为清理、伸展、放松、大脑与神经系统净化和冥想5个步骤。我希望教给学员方法,这样他们回到家可以继续练习。我也希望他们将这份生命的艺术,推荐给更多的人。”

近日,刘锋老师告诉我们一个好消息,一位来自法国的心灵导师——安杰来到了崇明岛,加入了他的旅修团队。

安杰在中国生活多年,深谙中国传统文化。这是他第一次来崇明岛,他说:“这种旅修方式,在国外其实很普遍。很多崇明人每天生活在岛上,并不觉得这里有什么特别。但其实这里跟国外的一些旅修胜地很相似,非常适合心灵疗愈。”

刘锋高兴地说:“以后,学员们不仅能体会到城市和岛屿的环境对比,也能感受到两位老师中西方文化的碰撞。冲突的存在,对于消除二元对立,有着重要的作用。这也能帮助人们更好地理解瑜伽文化。”

“这不是我第一次来参加旅修。我是一名文字工作者,常常因为压力太大,觉得灵感枯竭。每次结束崇明的旅修课程,再次回到市区,我真切地感受到自己有了更多的能量,工作的时候思路变得更清晰,也更容易被灵感击中。”

“我们都有自己的工作和生活,不需要永远在旅修,但确实需要一次精神的放空,心灵的休息。我很害怕那种人挤人打卡式的旅行,每次旅行结束人都很疲惫。而旅修完就不一样,人会变得更轻松。”

“崇明岛像是一汪平静的湖水,你见到它的时候,好像能映照到自己,心情也变得平静起来。这里远离喧嚣,又并不避世,我很喜欢这里,我想我还会再来。”

收到学员的反馈,刘锋很欣慰,他说:“城市生活让我们和大自然接触变少,很多生活压力来自于我们

的生活环境。光污染、道路的拥挤、噪音等等让人变得焦虑,甚至影响到工作和生活。希望我们的活动,能带领大家找回内心的平静。瑜伽

其表面,是体式,是动作;其深层,是觉知,是对话。正如崇明岛,其表面,是生态,是环境;其深层,是循环,是疗愈。”



▲刘锋(一觉先生)来自中国江苏。于1995年来到上海,在上海先后生活了20多年,现在常年居住在崇明。

他曾任职于世界五百强公司“通用电气”和“花旗银行”,深谙西方的价值观和管理理念。2004年接触瑜伽后,他开启了探索东方文化的旅程,对中印哲学和音乐进行了深入研究。

刘锋是胜王瑜伽的传承人、大瑜伽文化的发起人和西湖国际瑜伽文化节授课导师。他独创了“胜王瑜伽·尺八吹禅觉醒法”,将瑜伽、冥想、尺八、行禅、站桩等优秀的东方传统文化融为一体。