



新世紀・新觀念・新人生

# 心靈瑜珈

用生命的和諧  
律・動・呼・吸

漢利克・史可林姆斯基◆著

by Henryk Skolimowski

黃瓊瑤◆譯

# 新視界叢書 027

新世紀・新觀念・新人生

## 心靈瑜珈 (EcoYoga)

---

出版◇新路出版有限公司

作者◇漢利克・史可林姆斯基 (Henryk Skolimowski)

譯者◇黃瓊琰

發行人◇王紹庭

特約編輯◇謝碧卿

校對◇高正姿、謝碧卿

內文設計◇龔游琳

營業部◇台北縣三重市重安街 102 號 8 樓

編輯部◇台北縣三重市重安街 102 號 8 樓

電話◇(02)2974-8139

傳真◇(02)2974-8135

讀者服務專線◇(02)2974-8864

郵撥帳號◇18939001 戶名：新路出版有限公司

局版台省業字第 301 號

總經銷◇新雨出版社

電話◇(02)2978-9528 傳真◇(02)2978-9518

出版日期◇1999 年 6 月初版一刷

定價◇160 元

ISBN 957-733-405-9

◎版權所有・翻印必究◎

全球中文版獨家授權

本著作之全球中文版權係經博達著作權代理有限公司授權

**EcoYoga by Henryk Skolimowski**

**(exactly as in the Proprietors' edition)**

**Chinese translation copyright (C) 1999 by New Radix Publishing Company**

**Published by arrangement with Interlicense, Gaia Books Limited, London**

**Chinese copyright licensed by Bardón-Chinese Media Agency**

**ALL RIGHTS RESERVED**



漢利克·史可林姆斯基  
( Henryk Skolimowski )

黃瓊瑤 譯

～漫遊世間桃源的修煉方法與冥想～



 前言

---

現代瑜珈特別需要與我們目前的處境相聯繫，傳統瑜珈是爲了以前較簡單與較鄉野的世界所設計，現在需要增加其他瑜珈修練法，以幫助我們在現代社會中，得到生理與心理的健康。世界在進步，我們也需要不同的修練方式，以維持身心平衡。

在這本小書中，我針對個人的內在自我而陳述，提供一些能達到心智健全的途徑、冥想方式與技巧。藉著遵循這些方法，我們學到如何愉快而有意義地活出尊嚴。我稱這些冥想與修練爲「心靈瑜珈」，它們都是通往美中漫步的階梯。

這本書不像傳統印度瑜珈，我們並不指定特別的修練姿勢或肢體運動。但我們提供的仍是瑜珈，是一種讓你與今日世界和平共處的方法，心靈瑜珈（或「存在瑜珈」）的觀念與修練方法，是累積多年對人類精神本質的反省，而逐漸發展出來的。

-----  
所有生命都是一場偉大的瑜珈，  
瑜珈就是用生命的和諧律動呼吸。  
-----

瑜珈有著長遠而寶貴的歷史，整個瑜珈系統是偉大印度文明的一項驚人成就。印度人很早就知道將宇宙視為整體，並將個人與宇宙融為一體，許多其他文化遠遠落在其後。

也可以這麼說：印度文化，在發展性靈方面領先；而西方文化，則在操縱外在世界的技術上領先。瑜珈系統是當中最好的，它兼顧了生理與心靈兩方面的運動。

在西方世界，瑜珈似乎被侷限於肢體方面的運動——對西方人而言，肉體似乎比精神重要。但這類瑜珈對我們而言並不夠，我們必須承認：個人及精神方面的幸福與地球的健全，是息息相關的。

心靈瑜珈的重點在：感恩、健康與希望。我們需要在生活中重獲感恩的能力，以使生活更有意義。我們也需要大範圍地治療，治療我們自己與地球。我們更需要希望，讓它如光亮的燈塔，引領我們向前，指導並支持我們。

這不是一本讓你在一小時內匆促讀完的書，而是像一池寧靜之泉，讓你偶爾可以用禮敬的心下去浸一浸，做為精神的補品與冥想、反省的材料。

這是一本關於瑜珈的書。每種瑜珈的要點，不是讓你只去談它或讀它，而是去修練它。不去修練的瑜珈，得到的只是無力的影子，而不是真實的力量。藉著修練良質的瑜珈，能改變你的生命。



## 心靈瑜珈如何誕生

---

德國哲學家亞瑟·蕭潘侯爾（1788－1860），很早就認識到印度傳統的本質與微妙處：跟這些古老的智者比較起來，我們西方的哲學家像是幼兒園裡的小孩。

或許他太誇張了些，然而我們不能逃避這整個結論：西方哲學演變得愈來愈抽象，它不是根植在心靈與精神層面，而是以抽象思考為中心。

西方哲學的理想在於提供一套哲學系統，它假設如果這系統是原創而且連貫的，就能自行運作。藉著它自身所包含的觀念，將使我們改變。雖然我們有偉大的哲學智慧，但西方學術界與一般人不知為何遺漏了一項重點：書（或只在抽象思考）中所表達的觀念僅是整體的一小部分。好的理念必須是我們血液中的一份子，也就是說，它們必須駐紮在我們的生命裡，也表現在我們做的每一件事上。

這個觀念是我的一位朋友強迫我弄清楚的。他是一個演

員，也是一所演藝學校的校長，在我的《心靈哲學：規劃新的生活策略》（1981）出版後，我跟他長談。當我解釋書中的主要觀念時，他專注地傾聽，並不時點點頭。他真是個好聽眾，我知道他完全懂得我的觀念。然後，他深吸一口氣，並問我一個自己從未想過的問題：「你打算給讀者什麼樣的修練課程？」「什麼修練課程？」我回答。「我不是在訓練演員，我是個哲學家，在建立一套新的哲學系統。」

他柔和地笑著，並深思著說：「你不了解！如果你只給人們觀念，他們會侷限在自己腦袋中抽象的部分，這些思想不會與人們的生活融合。你需要設計一些修練課程，使抽象的觀念轉化為生活的經驗，並成為生活中的一部分。如此，他們才能實踐這些觀念，而不只是純粹思考。思考觀念是一回事，去實踐它們又是完全不同的另一回事。」

不知何故，我想他的建議並不恰當，然而內心深處卻感到

這是個很適切的建議。印度思想一路過來，一直就將對生命的省思與瑜珈動作，優美地結合在一起，但在西方哲學卻沒這一回事。

接下來的幾個月，這個問題在我腦中縈迴不去：「你打算給讀者什麼樣的修練課程？」最後我開始設計這些活動。我已經完全了解到，西方文明將世界視為巨大的機械時鐘，這是個錯誤的觀念。這樣的想法，正是我們許多麻煩的源頭。我的心靈哲學告訴我，我們必須重新看待世界，也就是將它視為一座聖殿。如果世界是座聖殿，那麼我們在世上最適當的行為模式就是禮拜與崇敬。因此，我們必須練習，將恭敬當成存在於世間的正确模式。

在一年內，一些最初的原則（與相關的練習）便自然湧現。又大約過了一年，其他的原則也相繼就位。我和別人分享這些原則，他們發現這些練習與修練方式有用。



## 心靈瑜珈的本質

---

心靈瑜珈的修練方式，在自然界的環境中特別有意義與有效力，最好是在森林與山野中，遠離文明的壓力與噪音。我最喜歡的地方是希臘 Thassos 島上的 Theologos 村，對我而言，那裡是心靈瑜珈的聖地，每年夏天我都在那裡開課。

在我發展了這些活動後，發覺需要將它們以文字方式發表。開始時，我抗拒這個想法。瑜珈的目的是去實踐它，而不是去談論它。然而寫作是一種分享的方式，許多好的、有價值的瑜珈書都已被寫成。

當我開始寫這本書時，我的用意是將它當成一本簡易的使用手冊，用來解釋不同的修練方式。當寫作進行後，書的本質開始改變，它想談得更遠更深入，它想成為導引，帶領人們得到生命的恩典，及學到如何調整生命的頻率與宇宙偉大的力量相應，而使生命閃爍光輝。我不反對這本書所選擇的發展方向。



# 目錄



前言／003

心靈瑜珈如何誕生／006

心靈瑜珈的本質／009

## 1

所有生活都是瑜珈／013

---

## 2

神入的瑜珈／025

---

## 3

恭敬的瑜珈／033

---

## 4

神聖的詩文／043

---

## 5

因果的瑜珈／061

---

## 6

寧靜的瑜珈／075

---

## 7

傾聽的瑜珈／081

---

## 8

賦能的瑜珈／091

---

## 9

精神生活的瑜珈／123

---

## 10

內在生命之泉／143

---

## 11

感知力／159

---

到美中漫步並不容易。

像重建一座不斷崩落的橋，

你須刻刻警覺、時時小心。

寧靜之橋不會永遠堅固，

橋道上滿是鬆動的板塊，

你總要把它們重新裝釘。

這是個不斷創新的工作，但也同樣令人沮喪。

你盼望這橋足夠堅固，但它卻無法如此。

這是在永無休止的變動中，不斷尋求平衡的活動。

所以享受這追尋平衡的過程吧！

因在修橋中所得的樂趣，就如同在

享用平安、寧靜與喜悅的成果時一樣多。

# 1. 所有生活都是瑜珈

---

瑜珈是一種生活的模仿  
當生活靈力展現它最佳品質時，  
也是它最光輝與最有成就的時刻。

雖然提到瑜珈，主要聯想到的國家是印度，但其他文化也包含了許多儀式與修練方式，是將個人與神性，肉體與靈魂，認知與存有相結合。

所有現存的有活動力的宗教都提供了一個瑜珈系統。各種不同系統的宗教儀式，不僅讓人與神力接近，同時也引導人們了解每個人內在最高的潛能，這也就是所有偉大瑜珈的目的。如果一個宗教是有活動力的，它會邀請你去參與，讓你每天都和神力有所接觸。而當一個宗教衰微時，它的宗教活動，只剩下空洞的儀式而已。如果一個宗教或教會空洞化，那麼人們必然會到別處尋求新的支援與滋養。

黃金時期的古希臘人開發他們自己特有的瑜珈，雖然他們不這麼稱呼。他們將身體視為內在神靈的容器，當他們肢體運動時，精神則傾注於詩歌與高尚的言論，如此，便能和諧地將肉體與精神的健康結合在一起。

我們練瑜珈為的是想擁有健康和諧的身體，同時也希望藉此獲得心靈的平靜。如果你在瑜珈練習後並沒有得到心靈的平靜，那麼你練的瑜珈並沒有發揮應有的功能。

今天，為了擁有平靜的心靈，能與大地共創祥和的環境是很重要的。治療地球，那麼我們未來的子孫才有生存的機會，這是使你心靈平靜與身體內部平和的一部分，也就是心靈瑜珈