



園樂的伽瑜

譯 / 若溟金

彬臨沈 / 計設

6 書叢的活生
社版出光星

金 冥 王 著 的 樂 園 目 次

譯者的語.....一

開場白.....七

壹、二十世紀裏的東方神秘.....一〇

一、心臟停止而依然無恙的人.....一〇

二、播種僅二十分鐘而長大成樹.....一五

三、能猜中皮夾內容的人.....二二

貳、歐洲人在印度的瑜伽研究所.....三四

一、真瑜伽與假瑜伽.....三四

二、可紀念的瑜伽入門日·····	四二
三、身體的歪曲是百病之源·····	五三
四、二十五天的絕食·····	六四
叁、岩窟中的精神感應術·····	七一
一、能夠推測對方心意的祕訣·····	七一
二、傳心術與透視術的實習·····	七六
肆、原始生活的龔德族·····	八八
一、研究性愛的「姐拖拉·瑜伽」·····	八八
二、性的解放·····	九三
三、提高及控制性能力的方法·····	九九
伍、人類的冬眠·····	一〇四

一、能自由搖動全身的人·····	一〇四
二、活埋一閱月仍能復活的瑜奇·····	一〇九
陸、壽臻彭聃的瑜伽信徒·····	一一七

一、一百五十二歲的瑜奇·····	一一七
二、體軟如嬰的百三十八歲老人·····	一二七
三、長壽的條件·····	一三一
柒、瑜伽與現代生活·····	一四〇

一、瑜伽與薪水階級及學生·····	一四〇
二、女性的瑜伽運用·····	一五八
【附錄】·····	一六二

瑜伽健康的秘訣——瑜伽呼吸法·····	一六二
---------------------	-----

一、呼吸法的種類·····	一六二
二、呼吸法對疾病的預防與治療·····	一七八
譯者後記·····	一八五

譯者的話

瑜伽 (Yoga) 是五千年前出現於印度密林深處的身心鍛練法。其目的在啓發人類潛在的本能，使其發揮至最大限度，以拮抗物質文明的侵蝕，而使日漸枯萎之人類潛力得以伸展的修練法，而決非以神怪自炫的「法術」。

唐玄奘自印度回國，奉太宗命掛錫長安弘福寺，從事梵文經典之翻譯，譯成《大般若經》、《攝論》、《俱舍論》、《成唯識論》、《婆娑》等六百五十七部經典；而他第一部所譯的，就是《瑜伽論》。釋伽牟尼的「牟尼」兩字，在梵文即瑜伽之意。瑜伽的行法，也許就是佛教徒修身養性的一種基本原理，可惜過去沒有人作體系的研究，以訛傳訛，遂成爲神密的魔術了。

印度的名人，自釋伽牟尼、甘地，以至最近逝世的印度前總理尼黑魯，都是瑜伽的虔誠信徒。在那滄暑侵凌，令人慵倦的古老國家，假如沒有瑜伽術，也許產生不出意志剛毅的特出人物。印度稱瑜伽的苦行信徒曰瑜奇 (Yogi)。那些所謂瑜奇，雖都是些

衣衫襤褸，骨瘦如柴的人物，在當地却有着極崇高的地位，受着一般人的尊敬。

第二次世界大戰之後，爲了開發落後地區，從世界各國向印度湧進了許多學者和技術人員。於是這一個五千年前的，陳舊的身心鍛鍊法，惹起了歐美人的注意，引起科學家和風雲人物的興趣。

他們對這近乎奇蹟的健身法，擬用近代科學爲依據，揭開五千年來的謎底。他們在孟買東南方的諾拿瓦拉設置了一座現代化的瑜伽研究所，來自歐美各國的科學家和體育專家十餘人，與印度的瑜伽苦行信徒過着一樣的生活，做着同樣的訓練，從心理學、生理學、哲學及西洋近代醫學等，各方面去研究瑜伽。那裡有設備完整的近代化醫務室，可以作各種實驗；有藏着十餘萬冊瑜伽圖籍的圖書館，可以讓你埋頭研鑽；有印度著名的瑜伽專家，爲你講解人生哲學，指導一切。

全院擁有三百名學員，其中有近百名正式的瑜奇，其餘的是專誠來學或研究的人，也有來接受治療的病家。

戰後，對瑜伽最感興趣，首先風行的，就是什麼事都趕新鮮的新大陸。

據說好萊塢的明星：格洛里司汪遜、珍妮·弗瓊司、奧利匹絲、德哈比蘭等，都在

熱中瑜伽。故羅斯福總統夫人，也對瑜伽術奉行不怠。也許受了這些人們的影響，美國的許多家庭主婦、大學教授、銀行家或體育家，也都在實行瑜伽的呼吸、冥想、或則斷食。不知道美國人的熱中瑜伽，究竟爲了什麼？僅僅爲了憧憬東方民族的神祕？或則也同對中國的古畫、瓷器、刺繡、或對日本的花道、茶道、柔道等一樣，出於好奇？在社會福利事業發達，抗生素不斷發明，設備週全的醫院林立，正在謳歌着近代醫學勝利的美國，爲什麼竟讓五千年前的瑜伽復活，且與物質文明並行不悖呢？

據美國航空局太空部的某人說：「據生理學家和心理學家的分析，瑜伽術是可以全面採用爲訓練太空人之需的。」

美國的醫學博士拉爾夫·加納也說：「瑜伽是消滅現代人複雜的生活壓力的，最理想的方法。」

本書著者冲正弘（Masahiro Oki）曾三次赴印，而於昭和三十五年（一九六一年）第三次前往印度時，驚詫於瑜伽的長足進展。自他一九五二年離印僅十年，從歐美專誠來印度研究瑜伽的，竟達五百餘人，所出版各國瑜伽專著二千餘冊。據歐美國家教授的報導，差不多所謂文明國家，都有瑜伽道場或瑜伽研究所的設立，書店裡所陳列有關

「瑜伽」及「禪學」的書籍之多，之普遍，尤爲驚人。

歐美人稱瑜伽與禪，爲「東方的睿智」，且謂：「今日的歐美人而不知瑜伽與禪者，不能稱爲知識份子，不能躋身於知識階級……」其流行之廣，可以概見。

本書爲冲正弘著「瑜伽的樂園」之全譯。

作者冲正弘，一九二一年（大正十年）十一月生於日本廣島市，畢業於大阪外語學校阿拉伯語系。第二次世界大戰的戰前及戰後，曾三次前往印度，深入腹地，就教於印度瑜伽名人，一百三十八歲的戈納南達希里先生，得瑜伽之祕訣。他是探險印度祕境，進諾拿瓦拉瑜伽研究所，身體實驗，苦修瑜伽術而獲得瑜伽真傳的唯一日本人。

冲正弘每天的睡眠時間，平均僅三小時，而竟精神充沛，活力盎然。美國的一個貿易商香特拉氏，因此給了他一個譚號，叫做「不眠的冲」(Sleepless Ok)。

他這「不眠的祕法」，便得之於印度的森林。而除此之外，他又學會了借「傳心術」(Telepathy)以揣知人心的祕訣，習得能使成人的身長增高三英吋以上的方法，修成延長壽命超過百歲的訣竅。他的身體，就像一具精密的計度器。舉其一例：他假如吃下了不潔的東西，諸如不新鮮的魚肉之類，他的腸胃會立即反應，藉下痢把有毒的物

質很快地排泄出去，不到兩個半小時，就恢復原來的健康體了。——這是他的特技。據他說：「病是使身體的異常恢復常態的本能之流露，可說是健康的晴雨表。」

一九五六年（昭和三十年）多，他第二次留印回國之後，在日本國內獲得很多的同志，乃於一九五八年創立瑜伽行法哲學研修會於東京。爾後逐漸發展，至一九六一年成立日本瑜伽研究會。同年春，所著「瑜伽行法與哲學」一書問世，不四年而重版凡七，擁有二十萬以上的讀者。第三次遊印回國，應各方的要求，成立瑜伽道場，正式招收門生，並公開接受病家的要請，指導瑜伽療法。一九六四年夏，應歐美斯界之邀請，到美國及歐洲各國講學。著作除上記兩書之外，尚有「瑜伽的健康祕訣」、「瑜伽治療法」、「瑜伽對精神生活的啓迪」等。

「瑜伽的樂園」，是著者第二次在印度所親歷的實錄，所記載的偏於瑜伽奇蹟。本書除該書的全譯之外，再參閱「瑜伽行法及哲學」與「瑜伽的健康祕訣」兩書，取其中瑜伽基本修練之呼吸法作為附錄。讀者如有興緻，不妨一試。

譯者非瑜奇，對於「未知」的事，不欲妄加揣測，不敢斷其「必有」，亦不敢斷其「必無」。但我不願局處海隅的中華民國自外於文明之邦，縱使不能對瑜伽的研究風起

雲湧蔚爲風氣，至少也得趕上國際的熱鬧，以免中國「無知識份子」之譏。且向「不知」的事物探求；知之爲知之，不知爲不知，正是現代學人應有的態度。譯者的用意，如此而已。

一九六五年七月，在台北市

開場白

今日的印度，正在掙扎着從落後國家的行列擺脫出來，在計劃的經濟政策之下，設立大工廠，建設堰堤（Dam）工程，想使這個東方的神祕國家，推進而成足與西歐抗衡的近代化國土。

可是，印度的神祕性是不是完全絕迹了呢？不，你假如向印度的腹地踏進一步，在那些古木參天的綠林深處，在那些奇石巉峨的叢山峻嶺間，仍在流行着二十世紀的今天無法理解的行事。

如謂有人能在土中多眠經月，大概誰也不會信爲真有其事的吧。又謂相隔千里而能心心相應互通款曲，換句話說，若謂精神感應的傳心術真正存在，也會被斥爲「架空的科學小說」而付之一笑的吧。可是，我却用自己的眼睛，親眼看過的。

一九五二年（日本昭和二十六年）我前往印度，因偶然的機緣，進了世界最大的瑜伽研究所。瑜伽是五千年前出現於印度森林中的身心鍛鍊法。在那裡，運用體操、斷食

或呼吸法，有系統地在研鑽着能獲得真正健康的方法。不僅這些，他們更教我們知道，人類本來應該有多大的能力，因文明的進展而逐漸退化，蒙受了多大的損害。在那羣人中，便有着實行多眠，或則操縱傳心術的人們。

我完全屈服於瑜伽的魅力之下了。但我不是出於好奇的一時興趣，而是確信它有裨益於現代的生活。於是我乃尋訪百歲以上的人以研討他們長生的方法。

我也曾徘徊於森林奧地，去找尋「性」能力達二小時以上而不感疲倦的，未開化的龔德族，實地觀察他們的生活方式和飲食起居。

聽說瑜伽在美國極為流行，曾盛極一時。這是因為瑜伽有治療現代病的力量。瑜伽治病不用藥餌，只是使人類本來具有的治病能力，發揮到最大限。所以它使專用藥物的現代醫學束手無策的神經衰弱、失眠、高血壓、糖尿病等，能不藥自癒。

美國的醫學博士拉爾夫·加納氏絕口讚道：「解除因現代的複雜生活而來的壓力，瑜伽是最優良的方法。」

瑜伽在太空開發上也與有力的，美國太空飛行局的某要員曾說：「據生理學家和心理學家分析瑜伽的結果，認為可以全面採取，以爲訓練太空飛行人員之助。」

但我們一般人對於瑜伽似乎太不關心，毫無認識，大部分的人都視為那只是變戲法式的體操，或則是和尚坐禪一類的行事，以為與吾人的現實生活無所牽涉。我認為瑜伽確是人類所產生的睿智，故願將這個人類的瑰寶公諸於世人之前。

壹、二十世紀裏的東方神秘

一、心臟停止而依然無恙的人

▲初聞「瑜伽」之名▼

心臟停止，便是意味着死亡。誰也不會相信世上有能夠自由停止心臟，經過三十分鐘的死亡，而仍能復活的人。我不僅不信，連想都不會想過有這樣一回事。可是，我却親眼看到了這一不可能的事實。

那是一九三一年五月初，在南印度的馬多拉斯市。當時我擔任着參謀本部第二課的調查員，負責教徒問題的調查任務，爲了調查印度的回教徒，住在馬多拉斯市一家印度人的旅館裡。不久，我認識了一位四十歲上下，肥胖和善的印度醫生，他常告訴我印度的風俗習慣或天時氣候等，對調查上所必要的，許多具體的事情。

一天晚飯之後，我們正呷着咖啡。他突然說：「印度有很多有趣的事物。明天，你有沒有興趣去看自己停止心臟，死後再復活的表演？」

我以爲他在尋我的開心。但他是一個醫生，我便半信半疑地問：「表演的是怎樣的人呢？」

「是瑜伽信徒。」他答道。

「瑜伽信徒」——我是第一次聽到這個名詞。據他的說明，瑜伽信徒，是專門研究瑜伽，實行瑜伽術的人。「瑜伽」是五千年前，印度古老的身心訓練法。瑜伽信徒中，有的靠着長年的訓練，往往具有「特殊的能力」，而且非常發達，能使心臟自由停止或自由跳動。甚至有進入冬眠狀態，活埋土中，一個月之後仍能復活的人。

「大概一個星期，馬多拉斯市郊的寺院大拜拜，雜耍中有停止心臟的表演。我昨天曾去看過，這種表演，在印度也難得見到，不可錯過機會。」

停止心臟，我以爲多半是什麼巧妙的戲法。但戲法也罷，回國後也可以作爲談話的資料，便邀請那位醫生，第二天帶着我去。

將近寺院時，路上擠滿了穿着原色衣裳的男女老少。據說外國人是不能進入寺內的，我只得從石垣外窺視了一下寺塔，便轉向搭着雜耍棚的廣場上去了。

廣場上雖然排列着種種露天攤販，其間錯雜着各色各樣的雜耍帳幕。帳幕前站着招

來觀衆的漢子，拉着嗓門大聲呼喚。我們進入一個布幕特別顯得烏黑的帳幕內。舞台上正在跳着印度舞。帳幕裡面已擠着四五十個觀衆。帳幕中的悶熱和印度人特有的體臭，中人欲嘔。

▲眼看他漸漸死去的瑜伽信徒▼

略作休憩後，醫生告訴我瑜伽的表演開始了。舞台上出來一個穿短袖短褲，皮色黝黑的漢子，用印度話致了開場白。接着上台的，是約莫五十歲的瑜伽信徒，一頭長髮，肌膚却不很黑，披着黃色大褂，只有兩眼炯炯發光，亮得怕人。

一張舊靠椅擺在舞台中央，瑜伽信徒慢吞吞地坐下來，靜靜地把細小的雙臂擱在左右的手靠上。

我奇怪他爲什麼會骨瘦如柴呢？瑜伽信徒不曉得是不是早已認識醫生，要他上台去作見證。我也因好奇心驅使，跟着醫生上了舞台。醫生按着瑜伽信徒的右手脈，用眼神暗示我去按他的左脈。他的脈搏是正常的。

大概五分鐘後，瑜伽信徒用英語宣言「開始了」。隨即，他把身軀深深地陷在椅中，閉上兩眼，重重的呼吸了一回，用力呼出一口氣之後，呼吸轉而漸漸安穩下來了。我