

(印) 帕拉宏撒·尤迦南达◎著

夏家骝等◎译


| 图文双色全译注释本

一个 瑜伽行者的 自传

“100部改变人类的灵性经典”之一
畅销500万册，被译成34种语言广为流传

《纽约时报》《新闻周刊》《洛杉矶时报》鼎力推荐

甘地、泰戈尔、托马斯·曼、
乔布斯、沃尔特·艾萨克森等一致推崇

 广东旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一个瑜伽行者的自传 / (印) 帕拉宏撒·尤迦南达著; 夏家驷等译. —广州:
广东旅游出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-80766-832-9

I. ①一… II. ①帕… ②夏… III. ①印度教—僧侣—自传—印度—现代
IV. ①B982.99

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064239 号

广东旅游出版社出版发行

广州市天河区五山路 483 号华南农业大学 (公共管理学院) 14 号楼三楼 邮编: 510642

印刷: 北京同文印刷有限责任公司

(地址: 北京市密云县十里堡镇庄禾屯村)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市天河区五山路 483 号华南农业大学 (公共管理学院) 14 号楼三楼

联系电话: 020-87347994 邮编: 510642

787 毫米 × 1092 毫米 16 开 20 印张 380 千字

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 49.80 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



出版前言

2011年10月5日，苹果董事会主席、联合创始人史蒂夫·乔布斯逝世，享年56岁。随着这一改变当今世界通信方式的天才的离世，其唯一授权的热销传记《史蒂夫·乔布斯传》揭秘了乔布斯生前最喜欢看的一本书——《世界上最伟大的修行书：一个瑜伽行者的自传》（*Autobiography of a Yogi*）。这是乔布斯下载到个人iPad 2中的唯一一本书，也是他青年时期阅读到的第一本关于冥想和精神的书，后来他更是坚持每年阅读一遍，这本灵修书成为他那为人所称颂的“禅宗信徒一般让人镇静的力量”的源泉。逝者已矣，与天才同读一本书，重温他走过的精神之旅，无疑是世人对乔布斯最好的追思。

《世界上最伟大的修行书：一个瑜伽行者的自传》是瑜伽大师尤迦南达的生平追忆，为世人揭开了一个神圣、美好，而又不为人所熟知的瑜伽世界。在古老的印度瑜伽哲学中，克里亚瑜伽是求道者通往永恒的法门之一。然而由于外在环境的变迁和对求道者严格的条件限制，这一古老的法门逐渐湮没于时间长河中。19世纪中期，当时机趋于成熟时，有着不死传说的喜马拉雅山圣者巴巴吉将此“直接与上帝接触”的无上法门传授给了拉希里·玛哈赛亚，并放宽了对求法者的条件限制。拉希里·玛哈赛亚开始广收门徒，传授克里亚瑜伽这一无上法门。尤迦南达的上师圣尤地斯瓦尔就是他最出色的弟子之一。

尤迦南达1893年1月5日出生于印度的一个刹帝利阶层的家庭，自小孜孜追求灵性的发展，17岁时他遇到上师圣尤地斯瓦尔之后，在师尊慈爱而严厉的训导之下修习克里亚瑜伽，并成为他最为器重的弟子。1920年，尤迦南达肩负平衡精神与现代科学文明的神圣使命，踏上了美国的土地，创办了自我了悟会，将此亘古不变的真理法门首次从印度传到了西方社会。他开始在全美巡回演讲，始终坚持世界各大宗教的内在统一性，并无私传授人们获得内在宇宙体验的实用方法，其身影遍及纽约卡内基大厅和洛杉矶交响音乐厅等著名场所，许多杰出人物如园艺专家路德·帕尔本、诗人爱德温·马克姆、柯达相机的发明者乔治·伊士曼等都成为他的忠实追随者。1927年，尤迦南达在白宫接受了美国总统加尔文·柯立芝的正式接见，在西方媒体界引起了轰动。

1935年，尤迦南达经由欧洲返回印度看望上师，除了忙于在各地发表演讲传授



克里亚瑜伽法门外，他还沿途拜访了许多圣人和宗教胜地，他曾先后拜访了特蕾莎修女、圣雄甘地等人。1936年8月的一个清晨，尤迦南达与圣雄甘地在印度玛冈瓦地的宁静乡村里相见了。伟大的政治家甘地和他门下弟子的日常生活以及社会活动，如同画卷一般在尤迦南达平静优美的叙述中徐徐打开，向世人细细展示了圣雄甘地最真实的生活世界。这期间，两位圣人还相互探讨了“非暴力不合作主义”对解放印度乃至对世界和平的重要意义，以及瑜伽修行方面的诸多问题。结束了这次拜访之后，尤迦南达继续他的印度之旅，并于18个月后返回美国。

此后的大部分时间，尤迦南达都是在加利福尼亚海岸的静修所里度过的，他将更多的精力投入写作之中，他把以往的法法课程编辑整理成《自我了悟会教程》，以供家庭学习使用。1946年，他将自身的经历诉诸笔端，希望与人分享他伴随在圣人身边时所得到的启示，以及运用瑜伽密术体悟宇宙真义时所感受到的巨大愉悦。《世界上最伟大的修行书：一个瑜伽行者的自传》一书写成后，尤迦南达高兴地宣布：“这本书将会改变千万人的生活。等我不在了，它就是我的信使。”确如他所预言的那样，该书自问世以来广受欢迎，不但一直是宗教领域的畅销书籍，还曾登上《洛杉矶时报》畅销书排行榜，先后被译成18种文字，是公认的现代灵性书籍的经典之作。

1952年3月7日，尤迦南达在美国洛杉矶比尔特饭店欢迎印度大使比耐·森的宴会上进入涅槃。洛杉矶殡仪馆的馆长哈利·罗在致自我了悟会的信中提到，尤迦南达的遗体在3月27日火化之前的将近一个月内一直保持着栩栩如生的奇异景象。

尤迦南达为人类撒播和培育了无数灵性的种子，他的人生和他本人就能够充分证明他所展示给世界的古代智慧的权威性和强大生命力。他的自传更进一步为我们展示了一位开悟圣人的生平体验及其内在的精神世界，树立了现代人生活的典范，让人们看到了创造宇宙生命更璀璨未来的无限可能性，同时也为我们探求史蒂夫·乔布斯、乔治·伊士曼等充满灵性之天才的精神之旅打开了大门，值得我们细细品读。





目 录

出版前言

- 第1章 童年的预言 / 1
- 第2章 神秘的护身符 / 10
- 第3章 逃往喜马拉雅山 / 16
- 第4章 芳香圣者展奇迹 / 25
- 第5章 老虎尊者的最后搏斗 / 32
- 第6章 空中打坐的腾空圣者 / 39
- 第7章 印度伟大的科学家博斯 / 44
- 第8章 遇见师尊圣尤地斯瓦尔 / 52
- 第9章 身无分文的考验 / 60
- 第10章 静修所的岁月 / 67
- 第11章 不眠的圣人 / 89
- 第12章 体验宇宙的经历 / 95
- 第13章 赞美神灵的庆典 / 102
- 第14章 超脱星象 / 106
- 第15章 与死神擦肩而过 / 114
- 第16章 克什米尔之行 / 118
- 第17章 石像之心 / 123
- 第18章 获得大学文凭 / 128
- 第19章 受戒加入僧伽团 / 134
- 第20章 生死体验 / 141



- 第 21 章 克里亚瑜伽 / 146
- 第 22 章 创立兰契瑜伽学校 / 154
- 第 23 章 寻找转世卡什 / 161
- 第 24 章 与泰戈尔切磋办学 / 165
- 第 25 章 超越玛雅 / 169
- 第 26 章 拜访师母 / 176
- 第 27 章 拉希里·玛哈赛亚的预言 / 183
- 第 28 章 巴巴吉——当代印度瑜伽信徒的基督 / 189
- 第 29 章 喜马拉雅山上的梦幻宫殿 / 194
- 第 30 章 拉希里·玛哈赛亚如基督般的生活 / 205
- 第 31 章 走进西方——巴巴吉的神圣托付 / 215
- 第 32 章 我去了美国 / 224
- 第 33 章 玫瑰丛中的圣人 / 231
- 第 34 章 特蕾莎修女的秘密 / 236
- 第 35 章 回归印度 / 243
- 第 36 章 田园与神祇——南印度之旅 / 250
- 第 37 章 古鲁最后的日子 / 257
- 第 38 章 圣尤地斯瓦尔的永生之相 / 267
- 第 39 章 与圣雄甘地在瓦尔达 / 280
- 第 40 章 我回到西方 / 293
- 第 41 章 退隐海边 / 296
- 第 42 章 四海之内皆兄弟 / 300
- 后 记 / 312



第1章 || 童年的预言

对终极真理的追寻，以及由此产生的信徒与古鲁^①的关系，这两者长久以来一直是印度文化的鲜明特征。

我在生活道路上也遇见了一位耶稣般的圣人，他的辉煌人生永远镌刻在历史的里程碑上。他是伟大的瑜伽灵性圣师之一，也被称作古鲁，这些古鲁是印度最宝贵的财富。这些代代涌现的杰出人物成功地守护着自己的土地免遭古埃及和古巴比伦那样灭亡的命运。

我发现自己最早期的记忆穿越时空，看到了我之前的法身。往事历历在目，在遥远的前生，我是一个瑜伽行者^②，矗立在茫茫的喜马拉雅山的冰雪中。回首一瞥，只见前生被某个无形的起点牵绊着，也使我能目睹将来。

我还能记得幼时的无助与羞耻，清晰地记得当时不会走路，又表达不清的情形，真使人恼怒。祈祷在心中浪涛般汹涌奔腾，可我明显感到身体的无能。心灵感应到多种语言的词汇正在表达强烈的感情生活。在这些混乱的语言中，我逐渐听惯了本族的孟加拉语音。多么迷惑人的婴幼儿大脑！成人的心智却禁锢在玩具和舔脚趾头上。

心灵的震荡与反应迟钝的肉体使我一次又一次号哭不止，全家对我的伤心痛哭感到困惑不解。当然，我也有许多幸福的回忆，例如母亲的爱抚、咿呀学语以及蹒跚学步。这些早期的成功经常会很快被忘却，却是自信的天然基础。

我自身遥远的记忆并不为我所独有。据说，许多瑜伽行者都会保持自我意识，在生与死的剧烈变迁中不受干扰。如果某人只有躯体，失去肉体确实就是失去自我。但是，按照千年轮回的先知所讲的真理来看，人本质上是一颗灵魂，无形而无所不在。

虽然奇特，但是婴幼儿时的清晰记忆并不是极为罕见的。在穿越许多国土的旅行中，我从众多男女诚实的口中都听到了类似的早年回忆。

我出生于1893年1月5日，在印度东北靠近喜马拉雅山的戈拉克普尔，我长到8





尤迦南达6岁时的照片

岁。我家共有8个孩子——4个男孩和4个女孩。我叫穆昆达·拉尔·高绪^③，在男孩中排行第二，在全家排行老四。

父母都是孟加拉的刹帝利^④种姓等级，都被上天赐予圣洁的心灵。他们恩爱、平静而享有尊严，讲话从不轻浮无聊。完美和谐的双亲关系是管理调皮捣蛋的八个孩子的良药。

父亲名叫巴格拔蒂·夏蓝·高绪，他慈祥严肃，有时很严厉。孩子们非常爱他，但也与他保持着一段可敬的距离。他是一位卓越的数学家和逻辑学家，才智超群。母亲像是一位具有爱心的“王后”，只用爱来教育我们。她去世后，父亲内心里增添了慈爱，我注意到他的眼睛里经常会流露出与母亲一样的神色。

母亲在世时，孩子们对经卷有着苦乐参半的早期感觉。当我们不遵守纪律时，母亲总会从《摩诃婆罗多》和《罗摩衍那》^⑤两部史诗中找出经典的故事来教育并同时责罚我们。

为了表示对父亲的尊重，每天下午母亲都会仔细地给我们穿着打扮，欢迎他下班。父亲在印度的一家大公司——孟加拉—那格浦尔铁路公司工作，职位大致与副总裁相当。他的工作地点四处转移，在我童年时期，我们居住过好几个城市。

母亲对需要帮助的人非常大方。父亲也乐善好施，但是，他对法律和秩序的遵从态度也影响到他对花销的考虑。

母亲有一次两周内将父亲一个月的薪金都捐给了穷人。父亲说：“我只请求你施舍的时候不要超出理智的界限。”即使丈夫的指责再温和，也使母亲感到伤心。她对孩子们一句争吵的暗示都没有，就叫了一辆出租马车。“再见，我要回娘家了。”这是最后通牒。

我们既惊奇又悔恨。我舅舅正好赶到，他轻言细语地给父亲一些理智的劝告，当然都是世代流传下来的智者箴言。父亲对母亲说了几句安抚的话后，母亲就高兴地让马车走了。我看到的唯一一次父母争执就此了结。

不过，我记得他们之间一次非常有特色的对话。

“请给我10个卢比帮助刚到家的这个不幸的女人。”母亲的微笑具有特别的说服力。

“为什么是10个卢比？1个卢比足够了。”父亲又辩解道，“当我父亲和祖父突然去世时，我首次尝到贫困的苦果。我的早餐就只有一只小小的香蕉，我还要走数里路去上学。后来读大学时，由于贫困，我向一个有钱的法官申请资助我每月1个卢比。他拒绝了，他还说即使1个卢比对他也是很重要的。”



姑姑·高绪 巴格拔蒂·夏蓝·高绪
尤迦南达的母亲 尤迦南达的父亲

“你被他人拒绝1个卢比，这是多么痛苦的回忆！”母亲的反应表现出一种急智，“难道你也要这个女人痛苦地记住，在她急需帮助时，你拒绝给她10个卢比？”

“你赢了！”以和所有被征服的丈夫一样的传统姿态，父亲打开钱包，“这是10卢比，给她吧，顺带捎去我的祝愿。”

父亲倾向于一开始对任何新的建议说“不”。面对陌生人，母亲很快产生同情心，而父亲对陌生人的态度就是他一向谨小慎微的例证。不喜欢立即接受他人的要求，实际上是“谨慎考虑”这一原则的体现。我发现父亲总会理智地平衡他的判断。如果我能说出一两条理由支持我的请求，他就会毫不犹豫地满足我，无论是假期旅游还是买一辆新的摩托车。

父亲对孩子的早期教育是很严格的，他自己的生活也非常简朴。例如，他从不去剧院，他的娱乐只是各种精神追求，比如读《薄伽梵歌》^⑥；远离所有奢侈品，一双旧鞋他要穿到不能再穿为止；汽车普及时，儿子们都买了车，可父亲每天还是坐有轨电车上上班。

父亲不屑于利用手中的权力攫取金钱。当他组建了加尔各答城市银行后，他拒绝占有其中的任何股份为自己牟利。他只是希望利用业余时间尽一个公民的义务。

父亲退休后靠退休金生活。几年后，一位英格兰来的会计前来调查印度孟加拉—那格浦尔铁路公司的账目，调查员惊奇地发现，父亲从来就没有申请过早已过期未付的退职金。

“他一个人干三个人的活儿！”这位会计告诉公司的人，“他的补偿金是125 000卢比（41 250美元）。”财务主管把这笔钱以支票形式给了父亲。父亲没有把这当回



事，以至于忘记告诉家人。好久之后，我最小的弟弟比希奴注意到银行结账单上的大笔存款而去问他，他才想起来。

“得到物质财富有什么可高兴的？”父亲回答道，“一个追求平和心态的人既不会为了财富兴高采烈，也不会为了损失垂头丧气。他知道任何人都是了无牵挂来到这个世界的，离开时也不会带走1个卢比。

父母婚后不久，他们就都成了在贝拿勒斯的伟大先师拉希里·玛哈赛亚的信徒。这种关系增强了父亲天然的苦行者气质。母亲曾经向我姐姐罗玛坦白承认：“你父亲和我一年只同床一次，只是为了生孩子。”

父亲是通过孟加拉—那格浦尔铁路公司分公司的雇员阿宾纳什先生认识拉希里·玛哈赛亚的。在戈拉克普尔，阿宾纳什先生给我们的小耳朵灌满了引人入胜的印度圣贤故事。每次说完，他都要赞颂他古鲁的伟大功绩。

“你听说过你父亲非同寻常的经历吗？你知道他如何成为拉希里·玛哈赛亚的信徒吗？”这是一个慵懒的夏日下午，我和阿宾纳什先生坐在我家的院子里，他问了这个问题。我摇了摇头，脸上带着期待的微笑。

“多年以前，你还没有出生，我要我的顶头上司，也就是你父亲给我一个星期假期去拜访住在贝拿勒斯的古鲁。你父亲驳回了我的申请。

“‘你打算成为宗教狂吗？’他问道，‘如果你想进步，请专心致志于你的办公室工作。’

“那天我悲伤地沿着一条林地的小路步行，遇见你父亲坐在一顶轿子里。他要仆从抬着轿子先走，他自己与我同行。为了安慰我，他列举了许多争取世俗成就的好处，但是我无精打采地听着，心里在不停地呼喊：‘拉希里·玛哈赛亚！我的生命不能承受见不到你！’

“沿着这条路我们来到了一片宁静的田野边，夕阳给野草披上一层金色的霞光。我们停在那儿，赞叹不已。突然，就在田野里，离我们只有几米远，我伟大的导师的身影出现了！^①

“‘巴格拔蒂，你对下属太严厉了！’他洪亮的声音回荡在我们惊奇的耳朵里。就像他神秘地到来一样，他又神秘地消失了。我双膝跪在地上，大声呼叫：‘拉希里·玛哈赛亚！拉希里·玛哈赛亚！’有一阵子，你父亲一动不动，目瞪口呆。

“‘阿宾纳什，我不仅要给你假期，明天我自己也要休假去贝拿勒斯。我一定要认识这位伟大的拉希里·玛哈赛亚，为了帮你说情，他有意在此显形！我会带着夫人一起去找这位大师，让他指导我们开始走上精神之旅！你给我们带路，好吗？’

“‘当然。’我的祈祷奇迹般得到回应，欢乐充满了我的身心，事情很快有了转机。

“第二天晚上，我与你父母一起坐火车到贝拿勒斯。第三天到达那儿后，我们又



乘坐马车走了不少路程，然后步行穿过狭窄的巷子来到我的古鲁的隐居地。进入一个小小的客厅，我们向大师鞠躬，按照大师习惯的莲花坐姿打坐。大师闪动着极具穿透力的双眼，看着你父亲，说：“巴格拔蒂，你对下属太严厉了！”他说的话和两天前在草地上说的一模一样，他又说：“很高兴你允许阿宾纳什来看我，并且偕同你的妻子一起前来。”

“你父母很高兴，大师引导他们走入克里亚瑜伽®的精神实践殿堂。你父亲和我从此成为教友，自从那令人难以忘怀的幻象之日起，我们就成了亲密的朋友。拉希里·玛哈赛亚对你的出生表现出浓厚的兴趣。你的一生一定和他的一生联系在一起，大师的祝福从来就不会错。”

拉希里·玛哈赛亚在我出生后不久就圆寂了。装饰在华丽相框里的他的相片，随着父亲在不同城市的调动，永远供奉在我家的祭台上。许多个早晚，我和母亲都在临时搭建的神台前冥想，祭献蘸有并散发紫檀木浆芳香的花朵。用乳香、没药和虔诚的敬意，我们祭拜体现神的意旨的拉希里·玛哈赛亚。

他的相片对我一生有着非凡的影响。当我成长时，这位大师的思想也在我心里跟着成熟。冥想中，我常常能看到他的形象从小相框里出来，以活生生的形态坐在我面前。看到他发光的身体，我试图触摸他的双脚，但他又变回到相片中。当我从幼儿长大为少年时，我发现拉希里·玛哈赛亚在我的大脑里从镶嵌在相框里的小小的图像转化为活生生的、启迪心灵的仪容。当我遇到忧虑或困惑之事时，我会不断地向他祈祷，在心灵里找寻他给予的慰藉。

刚开始我感到很悲痛，为他再也不能有形地活在这世界上。当我开始发现他神秘地无所不在时，我就再也不悲痛了。他经常给那些急切想要见他的信徒们写信：“为什么要见到我的躯体，你们的心灵视觉能看到我不是更好吗？”

我大约8岁时，拉希里·玛哈赛亚的照片神奇地为我治愈了疾病。这次体验使我的爱更加强烈。在孟加拉宜佳浦尔我的家，我感染了亚细亚霍乱，生命危在旦夕，医生束手无策。母亲在床边疯狂地向我示意，要我看着我头顶墙上挂着的拉希里·玛哈赛亚的照片。

“在心里给他鞠躬！”她知道我虚弱得连抬起手致敬的力气都没有，“如果能真正地表现你的虔诚，从内心里向他跪拜，就能挽救你的生命！”

我凝视着他的照片，只见眩光一闪，我的身体和整个房间都被笼罩在光线之内。我的恶心和其他不可控制的症状顿时消失了——我康复了。我马上感觉到有力气弯下腰去触摸母亲的脚，以感激她对导师的无限敬仰。母亲不断地把头贴在小小的照片上。

“哦，无所不在的先师，我谢谢您发出的眩光治愈了我的儿子！”



我意识到她也目击了闪动的瞬间把我从致命的疾病中拯救回来的光辉。

我最宝贵的财富之一就是这张照片，它由拉希里·玛哈赛亚亲自送给我父亲，具有神圣的心灵感应效应。关于照片有一段神奇的故事，我是从父亲的教友卡力·库玛·罗伊那儿听来的。

原来大师不喜欢照相。曾有人不顾他的反对，给他和一群信徒拍了照，里面有卡力·库玛·罗伊。摄影师惊奇地发现底片上所有的信徒都能看得清清楚楚，而中间拉希里·玛哈赛亚应该在的地方却是一片空白。这个现象引起广泛的议论。

大师有一个学生是专业摄影师，名叫恒伽·达尔巴布，他夸下海口说大师的影像不会逃离他的相机。第二天早晨，大师以莲花姿势在木凳上打坐，后面是一块屏幕。恒伽·达尔巴布先生带着摄像器材来了，为了成功他非常小心，贪心地拍下了12张照片。但他马上发现每一张底片上只有木凳和屏幕的影像，大师的影像还是不在上面。

他泪流满面，带着破碎的自尊在底片上寻找大师。好几个小时之后，拉希里·玛哈赛亚打破沉默，意味深长地说道：“我是神灵。你的相机能捕捉到无所不在的无形神灵吗？”

“我知道不能。但是，尊敬的圣贤，我衷心地想拍下您的圣体。我的眼力太弱，直到今天我才明白，您身体内有神灵常驻。”

“好吧，你明天上午再来。我让你拍照。”

摄影师又一次架起相机。这一次，神圣的影像没有被不能感知的神秘外衣笼罩，清清楚楚地印在了底片上。大师再也没有照第二张相片，至少我是没有看见过。

这张照片的复制品在这本书里。^⑨拉希里·玛哈赛亚容貌端正，具有普罗大众的面貌特征，基本上看不出属于什么种族。神佛同乐的感受从他高深莫测的微笑中微微表露出来。半睁的双眼表示他对外在世界的兴趣，半闭的双眼表示对他沉浸在内心极乐世界的欢乐中，不理睬尘世的可怜诱惑。他一直很清醒，慷慨大方，乐于帮助信徒们解决灵性问题。

大师照片的法力治愈了我的疾病之后，极具影响力的心灵梦幻开始产生了。一天早晨，我坐在床上，陷入深深的冥想之中。

“闭上双眼后，后面的黑暗世界是什么？”这个寻根究底的问题强烈地困扰着我。我的内心在凝视，忽然一束明亮的光线照亮了另一个世界。圣洁的形象出现了，他们在大山的岩洞里冥想打坐，我的大脑里出现了小型影院里大屏幕上那样的光辉影像。

“你们是谁？”我大声问道。

“我们是喜马拉雅山的修行者。”来自天国的声音很难描绘，我的心激动不已。

“啊，我渴望着去喜马拉雅山，成为你们中的一个！”幻象消失了，但是圆圈般银色的光束在不断扩大，直至无限。

“这种光亮神迹是什么？”

“我是宇宙统治神^⑩。我是光。”好似云彩发出低沉的声音。

“我想和您在一起。”

遇见神灵的极度兴奋慢慢地消退，而灵感带给我的永久财富就是寻找神灵。“他是永恒的、日新月异的欢乐！”极乐之日的记忆持续了好长时间。

另一段早年的经历也令人瞩目，确实如此，因为我现在还留有疤痕。我姐姐乌玛和我清晨坐在戈拉克普尔院子的一棵印度楝树下，她在帮助我学习孟加拉初级识字课，我忍不住不时看看附近的鸚鵡啄食着成熟的楝树果实。

乌玛在抱怨她腿上长的疖子，拿来了一罐药膏。我胡乱涂抹了些药膏在前臂上。

“你为什么在健康的手上擦药？”

“哦，姐姐，我感觉明天我也会长疖子。在将要长疖子的地方我试一下你的药膏。”

“你这个小骗子！”

“姐姐，不要叫我骗子，你明天早上看看就知道了。”我十分愤怒地说道。

乌玛还是不相信，又连续三次奚落我。我慢慢地回答，语气坚定不移：“遵从我意志的力量，我宣布明天我手臂这个地方会长出一个相当大的疖子，你的疖子会大一倍！”

第二天早上，在我指定的地方果然长出了一个大疖子，乌玛的疖子也大了一倍。她尖叫一声，冲到母亲那儿告状：“穆昆达成了巫师！”母亲严肃地告诉我永远不要再使用语言的法力作出任何伤害性举动。我一直铭记母亲的教导，再也没有这样做了。

我的疖子在施行手术后被治好了，医生的刀口在我手上留下明显的疤痕，至今还可以看到。我的右臂疤痕不断增添，使人联想到人类语言的十足法力。

其实我对乌玛说的那些简单而明显不具伤害力的语句，如果用一种深刻而专注的语气说出，也会具备强烈的内力，就如炸弹爆炸一样，一定会产生伤害性的后果。我后来明白，词语的爆炸性震动力能够理智地引导我们，使我们的生活脱离困苦，正确地操作不会留下疤痕或者不需责难。^⑪

后来，我们全家搬到旁遮普邦的拉合尔市。在那儿，我要了一张形似印度教女神卡莉^⑫的圣母像。她圣化了家里阳台上小小的不正式的神龛。我深信成就感会使我在此神圣之地的所有祈祷的力量达到顶峰。一天，我和乌玛站在那儿看见两个男孩在放风筝，风筝在两座建筑物的顶上飞翔，那两栋楼和我们家被一条极为狭窄的巷子隔开。



尤迦南达的姐姐乌玛



“你为什么这么安静？”乌玛闹着玩地推了我一下。

“我刚刚在想这是多么奇妙：圣母给了我一切我想要的东西。”

“我猜想她要给你那两只风筝呢！”姐姐嘲弄地笑道。

“为什么不？”我开始默默地祈祷，要拿到那两只风筝。

印度常举办风筝比赛，风筝线上沾满胶水和毛玻璃片。每位玩家都试图切断对手的风筝线。断线的风筝在房顶上飘，而抓到风筝是非常有趣的。我和乌玛处在上是屋顶、下是往里面凹进去的阳台上，看来断线的风筝飞到我们手上的可能性不大。风筝断线后，一般是挂在屋顶上的。

巷子对面的玩家们开始比赛。一只风筝断了线向我飞来，突然风力减缓，风筝在空中停留了一下，这时风筝线被对面楼顶的仙人掌缠住，风筝划着一道长长的完美的弧线坠下来，正好被我抓住。我把战胜品递给姐姐。

“这只不过是特别的巧合罢了，并不是你祈祷的功劳。如果再有一只风筝飞到你这儿，我才会相信。”比起她说的话，姐姐的深色眼睛流露出更大的惊奇。我继续强力祈祷。一位玩家的风筝被另一位用力猛扯，突然掉了下来，它在风中飞舞，直接冲向我。我的帮手——那个仙人掌，又一次缠住了风筝的线，环形的线刚好能被手抓住。我把第二个战胜品递给了姐姐。

“确实，圣母听了你的话！我觉得这件事太怪异了！”姐姐像一只被吓坏了的小鹿般跑了出去。



注释

①guru，灵性圣师或古鲁。《古鲁梵歌》贴切地将其形容为驱散黑暗的人，gu的意思是黑暗，ru是驱散的意思。

②yogi，瑜伽行者；union，古代关于上帝的冥想学说。

③我于1915年加入了古代僧伽团，遂改名为尤迦南达。1935年我的圣师赐予我一个具有更深的宗教含意的名字——帕拉宏撒。

④印度四种姓的第二级，传统上为武士或统治阶层。

⑤这些古代史诗是印度历史、神话及哲学的宝库。

⑥印度教经籍，是印度史诗《摩诃婆罗多》第六篇的一部分，被称作印度《圣



经》。圣雄甘地写道：“那些读《薄伽梵歌》时冥想的人每天都能获得新的欢乐和新的意义。没有任何一个精神谜团是《薄伽梵歌》不能解开的。”

⑦大师所具有的非凡法力在第25章“超越玛雅”中有说明。

⑧拉希里·玛哈赛亚教的瑜伽技巧，可用来平息感官躁动，让人与宇宙意识越来越达成一致。见第21章。

⑨拉希里·玛哈赛亚的画像，见187页。

⑩Ishwara，宇宙统治者这一神佛的梵语名。词根is是统治的意思。印度经卷中的神佛名有1000个，每一个都有不同的哲学意义。Ishwara神佛的意愿是创立和解除宇宙间所有的轮回秩序。

⑪声音的无限法力来自创造性词语——奥姆。宇宙的震动法力隐藏在原子力之后。任何携有明显实现功能和全神贯注能力的词语都有物化的价值。反复大声说出或默念启发灵感的词语在自我暗示中非常有效，心理治疗学也有类似的体系，其秘密在于加快大脑振动的频率。

⑫卡莉是永恒自然母性世界的圣灵。





第2章 || 神秘的护身符

我母亲最大的心愿就是看到我哥哥结婚。“啊，如果我看到了阿纳答妻子的脸，那就到了人世的天堂！”我常常听到母亲说这些话，家族香火的延续成为她强烈印度情怀的源头。

阿纳答订婚时，我大约12岁。母亲在加尔各答高兴地监管着婚礼的筹备。父亲和我在印度北部巴雷利的家里。父亲在拉合尔工作了两年以后，被调到这里。

我之前亲眼目睹了两个姐姐——罗玛和乌玛——隆重的婚礼仪式，但是，阿纳答是家中的长子，婚礼的安排更精心、更复杂。母亲热情地接待每天从遥远的家乡来到加尔各答的众多亲戚，她把她们妥妥贴贴地安排在阿姆赫斯特大街50号新购的大房子里。每样工作都准备就绪：宴会和精美的食物，准备抬到未来新娘家的哥哥坐的华丽轿子，一排排的彩灯，巨型纸板做的大象和骆驼，英国、苏格兰和印度的管弦乐队，职业表演艺人，主持印度古代传统婚礼的僧侣。

父亲和我像过节一样高兴，计划按时参加结婚典礼。重要的日子快到了，但我突然有了不祥的预兆。

深夜时分，在巴雷利的家里，平房走廊里，我睡在父亲的旁边，被床上蚊帐的一种特别的窸窣声惊醒。轻而薄的纱帐打开来，我看见了亲爱的母亲。

“叫醒你父亲！”她的声音很轻，“如果你们要见到我的话，坐今天早晨4点钟的头班火车赶到加尔各答。”幽灵似的幻影消失了。

“爸爸，爸爸！妈妈快不行了！”我用害怕的叫声马上唤醒了父亲，呜咽着说出致命的消息。

“不要相信你的幻觉。”父亲对新事物总是持否定态度，“你母亲身体很好。如果有什么坏消息，我们明天离开。”

“如果你现在不出发，你一辈子也不会原谅自己的！”极度的痛苦使我又恨恨地



加了一句，“我也不会原谅你！”

悲哀的早晨带来明确的消息：“母亲病危，婚礼推迟，速来。”

父亲和我精神恍惚地离开巴雷利。我的一个叔叔在参加婚礼的途中见到我们。火车轰隆隆地开过来，远远望去越来越大，我内心在翻腾，突然有一个念头——跳到铁轨上去。我感觉自己已经失去了母亲，我不能忍受这个世界突然一下子变得空荡荡的。我爱母亲，她是我在人间最亲近的朋友。她抚慰人的黑色眼睛在我孩童时的小事故中一直是我的避难所。

“她还活着吗？”我停住问叔叔最后一个问题。

他很快就发现我脸上露出的绝望表情。“当然，她还活着！”他答道。但是我根本不信。

当我们到达加尔各答的家时，只看到神秘的令人震惊的死亡场景。我一下子就垮掉了，几乎昏厥过去。许多年过去后，我心里才勉强接受了这个事实。在天堂的门口，我的大声号哭最后惊动了圣母。她的话语最终治愈了我溃烂的伤口。



尤迦南达与哥哥在一起

“是我一直在注视着，在生命的一次又一次轮回中，许多母亲都在亲切温柔地照顾你。你看，我的目光来自两只黑色的眼睛，那是你失去的母亲的美丽眼睛，你最想寻找的双眸！”

亲爱母亲的葬礼结束后，父亲和我回到了巴雷利。每天清晨，我怀着悲痛怀念的心情去一棵叫作仙奥莉的大树下朝圣。它就在我们住的平房前，树荫遮盖着平整的金绿色草地。在诗一般的意境中，我在想，白色的仙奥莉花朵洒落在草地上，表现出她们对草地祭坛的衷心。我的眼泪和露水交融在一起，经常观察到一道奇异的非世俗的光束从草地上升起。想见神灵的精神剧痛袭击着我。我感到全身充满力量，离喜马拉雅山更近了。

我的一个表亲刚从圣山旅行归来，来巴雷利看我们。我热切地听着他讲述居住在高山的瑜伽行者和灵性大师^①的故事。

“我们一起跑到喜马拉雅山去吧。”一天，我向杜瓦尔卡·普拉萨达建议，他是我们在巴雷利的房东的小儿子。但他一点也不同情我，他把我的计划悄悄告诉了我哥哥阿纳答，他刚好来见父亲。哥哥没有轻松地笑话我这个小孩的不切实际的计划，而是选择了强烈讽刺我。

“你的橘红色长袍在哪儿？没有它，你怎么做灵性大师！”

但是我却因他的话语感到莫可名状的激动。这些词语给我一幅清晰的画面：我成了一名僧侣，漫游在印度各地。也许，它们唤醒了我的前世的记忆，无论如何，我意识