

一个瑜伽行者的自传

崇高之心

AUTOBIOGRAPHY
OF A YOGI

Paramhansa Yogananda

〔印〕帕拉宏撒·尤迦南达_著
刘粹伦_译

南海出版公司

一个瑜伽行者的自传

崇高之心

AUTOBIOGRAPHY
OF A YOGI
Paramhansa Yogananda

〔印〕帕拉宏撒·尤迦南达_著
刘粹伦_译

南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

崇高之心：一个瑜伽行者的自传 / (印) 帕拉宏撒·尤迦南达著；刘粹伦译。——海口：南海出版公司，2018.6

ISBN 978-7-5442-9134-7

I. ①崇… II. ①帕… ②刘… III. ①尤迦南达 (1893-1952) - 自传 IV. ①B949.935.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 220079 号

崇高之心：一个瑜伽行者的自传

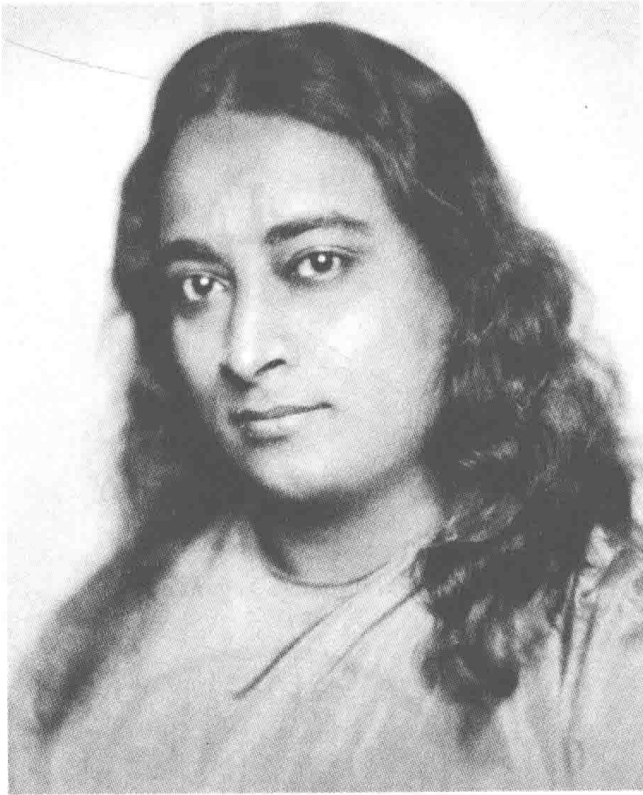
〔印〕帕拉宏撒·尤迦南达 著
刘粹伦 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 李玉珍
策 划 好读文化
封面设计 陆璐 @ 陸撕腹
内文制作 一鸣文化

印 刷 北京汇林印务有限公司
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张 16.25
字 数 350 千
版 次 2018 年 6 月第 1 版
印 次 2018 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-9134-7
定 价 58.00 元

版权所有，未经书面许可，不得转载、复制、翻印，违者必究。



帕拉宏撒·尤迦南达 (Paramhansa Yogananda)

谨以此书

追忆美国圣人路德·伯班克 (Luther Burbank)

译者序

本书原文版在一九四六年出版后，广受欢迎，一九五二年在尤迦南达尊者辞世前，已有四次修订（其中一版次为大字版）。自第五版后，由洛杉矶悟真会（Los Angeles: Self-Realization Fellowship）主导多次改版，最后一个版次为一九九八年的修订第十三版。

本译文乃根据一九四六年美国纽约哲学图书馆出版社（New York: The Philosophical Library）发行的《崇高之心：一个瑜伽行者的自传》（*Autobiography of a Yogi*）初版翻译而成。在此特别说明，一九四六年第一版尤迦南达尊者法名的英文拼音为 Paramhansa Yogananda，跟后来版本的拼法（Paramahansa Yogananda）有异，本书乃保留原貌，其他英文拼音也保留。而本书并未删节或增添文字或照片，是第一版完整的中译本，试图忠实呈现该版样貌。

尊者的灵性成就是他留给世人最美好的礼物，其中一项遗泽，是读者诸君手上这本书，目前已翻译成数十种语言，跨越时空，为世上许许多多寻道者指点迷津。本书问世超过七十年，也在此再次隆重将本译本介绍给全球中文读者。

序

伊文茨博士

出版尤迦南达的自传意义重大。这类型的书在英语世界十分罕见。本书不是由记者或外国人写成，而是由印度文化培养的人才，执笔记录印度智者的生平。简言之，本书是瑜伽行者撰写瑜伽大师的生平。其重要性跨越时空，见证现代印度圣人不凡的一生及其神通事迹。我有幸在印度及美国见到这位了不起的作者，着实倍感荣幸。这份不凡的人生记录，绝对是所有于西方出版过的书中最深刻地触及印度精神和情感的作品，也是印度灵性的珍宝，希望读者珍惜、感恩。

我有幸见到书中提到的一位圣人——圣尤地斯瓦尔·吉利（Sri Yukteswar Giri）。在拙作《西藏瑜伽与奥义》（牛津大学出版社，1935年）的扉页印有圣人的法照。我在孟加拉湾的普里（Puri）遇见了圣人。他主持当地一个僻静的道场，训练一批年轻弟子。他关切美国、美洲及英国人民的福祉，也垂询远方发生的事；他特别关注加州，因为1920年他把挚爱的大弟子尤迦南达

(ParamhansaYogananda) 送到西方弘法。

圣尤地斯瓦尔温文儒雅，语调柔和，风度翩翩，追随者对其敬爱有加。不论是否同属于他的团体，认识他的人都十分敬重他。圣人站在道场的入口处迎接我，他高大挺拔、苦行者的身形令我记忆犹新：一身橘黄色僧袍，象征舍弃世俗的追求。他的长发微卷，脸上留着胡须，肌肉结实，身材修长匀称，步伐稳健。他选择圣城普里当作他在尘世的居所，每天都有各省的印度教徒成群地来到闻名的“世界之主”札格纳斯神庙（Jagannath）朝圣。1936年，圣尤地斯瓦尔在普里辞世，他明白此生已功德圆满，于是阖上眼，告别人世的无常。

能够为文记下圣尤地斯瓦尔的庄严神圣，笔者很喜悦。圣人一生离群索居，全然奉献，涅槃寂静，这正是他的弟子尤迦南达在此书中为我们这个时代所描述的典范。

伊文茨博士（W. Y. Evans-Wentz, M.A., D. Litt, D. Sc.）：

著名的藏传佛教学者、牛津基督书院学者，《西藏度亡经》《西藏伟大的瑜伽行者密勒日巴传》《西藏瑜伽与奥义》等书的编译者。

致谢

我由衷感激普烈特(L. V. Pratt)小姐孜孜不倦地编辑本书原稿，感谢桑恩(Ruth Zahn)小姐制作索引，莱特(Richard Wright)先生授权我摘录他的印度游记。也感谢伊文茨博士提供建议和鼓励。

尤迦南达

一九四五年十月二十八日于加州恩西尼塔斯市

目录

- | | | |
|------|-----------------|-----|
| 第一章 | 儿时生活 | 001 |
| 第二章 | 母亲的神秘遗言 | 013 |
| 第三章 | 奇异的分身圣人 | 020 |
| 第四章 | 逃家 | 028 |
| 第五章 | 无中生有的香气圣人 | 043 |
| 第六章 | 老虎尊者 | 052 |
| 第七章 | 飘浮圣人 | 060 |
| 第八章 | 大科学家博西 | 067 |
| 第九章 | 神母的祝福 | 077 |
| 第十章 | 遇见上师 | 084 |
| 第十一章 | 两个身无分文的男孩儿 | 095 |
| 第十二章 | 我在道场的日子 | 105 |
| 第十三章 | 不眠的圣人 | 139 |
| 第十四章 | 体验宇宙意识 | 147 |
| 第十五章 | 花椰菜大盗 | 156 |

第十六章	智取星相 168
第十七章	忘恩负义的萨西 180
第十八章	神奇的伊斯兰教术士 187
第十九章	分身两地的上师 193
第二十章	未竟之旅 197
第二十一章	克什米尔之旅 203
第二十二章	圣像显灵 213
第二十三章	奇迹毕业 220
第二十四章	出家为僧 227
第二十五章	哥哥辞世 236
第二十六章	克利亚瑜伽 242
第二十七章	创办瑜伽学校 252
第二十八章	凯思的死亡与重生 262
第二十九章	泰戈尔的勇气 268
第三十章	奇迹的法则 274
第三十一章	古茹之妻，众生之母 286
第三十二章	死而复生的罗摩 297

第三十三章	不死的肉身——巴巴吉 306
第三十四章	山里的宫殿 315
第三十五章	瑜伽的化身——拿希里·玛哈赛 328
第三十六章	巴巴吉对西方的关怀 342
第三十七章	远渡重洋 353
第三十八章	玫瑰花丛中的圣人——伯班克 364
第三十九章	德蕾丝的圣殇 371
第四十章	重返印度 381
第四十一章	南印风情画 390
第四十二章	最后与古茹在一起的日子 406
第四十三章	复活的上师 424
第四十四章	为世界和平而战——圣雄甘地 445
第四十五章	孟加拉的欢喜之母 466
第四十六章	不进食的女瑜伽士 472
第四十七章	回到西方 485
第四十八章	加州恩西尼塔斯 491

第一章 儿时生活

印度文化向来追求至高真理，人自然也要寻找古茹^①，皈依学法。

我也有一位如基督般神圣的上师，他的一生庄严美妙，映照千古，堪为典范。他和许多伟大的上师皆为印度仅存的珍宝。他们累世降生斯土，保卫家园，使自己的国家不致步入古埃及、巴比伦的后尘，招致灭亡的命运。

我上一世是喜马拉雅山雪地中的瑜伽行者^②。我的记忆可以追溯至前世，过去的种种，仍历历在目。某种超越空间的连结，使我得以窥见前世，预知未来。

由于我仍保有前世的记忆，转世后，身为婴儿的软弱无助，让我难以释怀。我气自己力不从心，只好以不同的语言祷告。虽然我听不懂周围的人讲的话，但也渐渐熟悉家人讲的孟加拉语。其实我

① 古茹（Guru）就是灵性的导师，意为排除黑暗的人，梵文字根 Gu 是黑暗、Ru 是排除的意思。

② 瑜伽就是相应、合一，印度流传千年古老的灵修方法。

很懂事，但大人以为我只喜欢玩具和吮手指头。

当时我有很多念头，但却无法表达，所以经常哭闹。虽然说是一段伤心往事，却也有美好的回忆。例如母亲的爱抚、开口说的第一句话、踏出的第一步。儿时的小小成就虽然很容易遗忘，却是建立自信的第一步。

我拥有过去世的记忆并非特例，许多著名的瑜伽大师都有与生俱来的觉知，保留过去世的记忆，不受生死轮回的巨变所扰。如果人只是一个臭皮囊，那么一旦身体崩坏，记忆便消失；不过，若流传数千年的预言是真的，那么人的本质应是灵魂，而非肉体。人只是暂时与感官经验结合，却误以为那是“真我”。

虽然清楚地记得婴儿时期的种种并不寻常，但日后我四处游历，听闻许多男男女女诉说类似经验，也证实我的经验并非稀有。

我出生在19世纪末印度东北部的戈勒克布尔（Gorakhpur），八岁以前都在这里度过。家中共有八个孩子，四男四女。我的俗名是慕空达·拉尔·高士（Mukunda Lal Ghosh）^①，上有一个哥哥、两个姐姐。

我的双亲是孟加拉人，属于刹帝利阶级^②。父母都很有灵性，互信互爱、相敬如宾，他们严谨持家，让我们八个顽皮的小鬼平安长大成人。

① 1914年，我加入僧团，法名为尤迦南达。1935年，上师赐我帕拉宏撒（Paramhansa）的头衔，意为悟者。详见第二十四章、第四十二章。

② 刹帝利（Kshatriyas）是种姓制度中之第二阶级，指统治者或武士。

父亲名叫巴加巴帝·加隆·高士（Bhagabati Charan Ghosh）。他很慈祥，偶尔严肃。我们敬爱父亲，但没像跟母亲那样亲密。父亲思考严谨，不曾感情用事；相较之下，母亲像和蔼的皇后，对孩子呵护有加。母亲去世后，父亲变得比较温柔，我发现他偶尔会流露出母亲般慈爱的眼神。

母亲健在时，常教我们读经，我们学得苦乐参半。母亲念《大战诗》或《罗摩记》^①给我们听，也常常利用说故事的方式，教育我们听话、守规矩。

每天下午父亲从办公室回来时，母亲会让孩子们穿戴整齐，以表示敬意。父亲在印度一家很大的机构“孟加拉—那格浦尔铁路公司”（Bengal-Nagpur Railway）工作，职务是副总裁。因为父亲的工作地点经常调动，所以小时候我们常搬家。

母亲乐善好施，父亲也生性慷慨；但比起母亲，父亲更讲求规则和秩序，他认为布施也该有原则。有一次，母亲在两周内接济穷人的金额竟超过了父亲的月薪。

“助人也要有限度。”父亲不过是念叨了几句，却让母亲十分伤心。我们这些孩子还不明白发生了什么事，她说：“再见！我回娘家了。”就准备跳上马车扬长而去——这是老派的最后通牒。我们吓得惊慌失措，幸好舅舅出面劝解，好言相劝，母亲才作罢，让车夫离开。这是我生平唯一一次目睹父母口角。我记得他们常有类似以下的对话：

^① 这些古代的经典是印度的宝藏，是印度的历史、神秘学和哲学。

“门口有需要帮助的妇人，请给我十卢比。”母亲笑着说，但语气坚定。

“为什么要十卢比？一卢比就够了。”父亲解释道，“想当年，老爸和祖父母突然过世，我第一次尝到贫穷的滋味——早餐一根香蕉果腹，独自走好远的路上学。后来读大学，实在穷到不行，还求一位有钱的法官每月资助我一卢比。他不仅回绝我，还说，就算一卢比也很珍贵。”

“既然那一卢比给了你那么痛苦的回忆，”母亲马上反驳道，“你应该不会希望这位妇人像你一样吧？”

“说得好！”自古以来，先生总是说不过太太，父亲只好打开皮夹，拿出钞票，“十卢比拿去吧！代我祝福她。”

无论我们提出什么要求，父亲总先拒绝。虽然陌生妇人一下子就获得母亲的同情，但是看看父亲的态度，就可知道他为人处事有多么谨慎。父亲不会当场决定（这在西方人来说，是典型的法式思维），总是谨守“当用则用”的原则；不仅判断精准，而且料事如神。只要我能列出一两条论点说服他，不论是买机车还是去玩，父亲总会让我如愿。

小时候，父亲对我们很严格。他严于律己，从不看戏，有空就灵修、读《薄伽梵歌》^①；生活节俭，鞋子穿坏才丢掉。当汽车普

① 《薄伽梵歌》这卷高贵梵语诗篇是《大战诗》(Mahabharata)的一部分，也是印度的“圣经”。最诗意的英文翻译是阿诺(Edwin Arnold)的译本*The Song Celestial*；阿罗宾多(Sri Aurobindo)的*Message of the Gita*译本也很好，还有详尽的注解。

及时，我们这些孩子们以车代步，他还是宁愿搭电车上班。父亲不喜争权夺利，所以他当加尔各答城市银行的主管时，拒绝公司配股；他只做分内的事，不想靠持股赚外快。

多年后，父亲拿了养老金退休。铁路公司从英国派人来查账，那位会计发现父亲从未领过年终奖金，非常惊讶。

“他一个人当三个人用。”会计向公司报告，“公司应该补偿他十二万五千卢比。”于是公司请出纳开支票，把钱寄给父亲。父亲并不因此沾沾自喜，也没跟家里提，多年后，小弟毕修（Bishnu）发现银行账单中有这笔账，才向父亲问及这件事。

“有什么好得意的？”父亲答道，“追求内心平静的人，得之勿喜，失之不忧；钱财乃身外之物，生不带来，死不带去。”

父母亲结婚初期，皈依了伟大的上师，他就是住在圣城瓦拉纳西（Varanasi）的拿希里·玛哈赛。

皈依上师之后，父亲求道之心更为坚定。母亲曾向大姐萝玛（Roma）坦承道：“我跟你父亲一年同床一次，行房只为生儿育女。”

孟加拉—那格浦尔铁路公司戈勒克布尔站的职员阿毕纳



我的父亲

巴加巴帝·加隆·高士
拿希里·玛哈赛的弟子