

SOUL
HEALING
心灵治愈系
圣经

放下 就是得到

一个瑜伽行者的自传

[印] 帕拉宏撒·尤迦南达 著

富国强 译

台海出版社

放下 就是得到

一个瑜伽行者的自传

[印] 帕拉宏撒·尤迦南达 著

富国强 译

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

放下就是得到 : 一个瑜伽行者的自传 / (印) 尤迦南达著 ; 富国强译.
— 北京 : 台海出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5168-0811-5

I. ①放… II. ①尤… ②富… 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(2015)第312502号

放下就是得到 : 一个瑜伽行者的自传

著 者: (印) 帕拉宏撒·尤迦南达

责任编辑: 俞滢荣

装帧设计: 王 鑫

责任校对: 李 娜

版式设计: 刘 宽

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系

开 本: 620mm × 889mm 1/16

字 数: 179千字 印 张: 17

版 次: 2016年4月第1版 印 次: 2016年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0811-5

定 价: 46.00元

版权所有 翻印必究



目 录

contents

- 第 01 章 生命的初醒 / 001
- 第 02 章 母亲的遗嘱 / 009
- 第 03 章 普莱内·贝纳德尊者 / 014
- 第 04 章 未竟之旅 / 020
- 第 05 章 香味圣人 / 027
- 第 06 章 老虎尊者 / 033
- 第 07 章 飞翔的心灵 / 039
- 第 08 章 最珍贵的回忆 / 044

- 第 09 章 受 戒 / 048
- 第 10 章 天 佑 / 054
- 第 11 章 和古茹在一起 / 059
- 第 12 章 不眠圣人 / 069
- 第 13 章 极乐体验 / 074
- 第 14 章 谁偷了我的菜花 / 082
- 第 15 章 戴个星相圈 / 085
- 第 16 章 你为什么不相信蓝宝石 / 089

- 第 17 章 我与古茹的心灵感应 / 093
- 第 18 章 第三次去喜马拉雅 / 097
- 第 19 章 前往克什米尔朝圣 / 102
- 第 20 章 姐夫的蜕变 / 107
- 第 21 章 那年，我光荣毕业 / 111
- 第 22 章 披上僧袍 / 115
- 第 23 章 埃纳德和楠莉 / 122
- 第 24 章 柯瑞雅瑜伽 / 126
-
- 第 25 章 第一所瑜伽学校 / 131
- 第 26 章 寻找凯西 / 138
- 第 27 章 向泰戈尔致敬 / 142
- 第 28 章 神奇的法则 / 147
- 第 29 章 不朽的圣人——巴巴吉 / 151
- 第 30 章 沙曼·萨拉·南西里 / 155
- 第 31 章 师母的奇遇 / 160
- 第 32 章 突如其来的调令 / 166

- 第 33 章 禅定圣人 / 172
- 第 34 章 将瑜伽的火种带到西方 / 176
- 第 35 章 美国生活 / 183
- 第 36 章 园艺大师卢瑟·伯班克 / 189
- 第 37 章 神圣时刻 / 193
- 第 38 章 印度，我回来了 / 199
- 第 39 章 南国风光 / 203
- 第 40 章 暂别古茹 / 207
-
- 第 41 章 重 逢 / 218
- 第 42 章 拜访圣雄甘地 / 230
- 第 43 章 极乐圣母 / 243
- 第 44 章 空气食粮 / 248
- 第 45 章 重返西方 / 254
- 第 46 章 安吉尼达兹修道院 / 258

第 01 章

生命的初醒

印度的传统文化有两大特色；一是对真理的探求；二是古茹^[1]对弟子的巨大影响。我也有一位古茹，与诸多圣者一样，他非常的伟大，曾给印度带来诸多福音。

我曾在冥冥中看到过自己的前世：我的前世是一名瑜伽行者，在喜马拉雅山中踏雪而行；同时，我的未来也一样清晰可见。这种充满自觉意识的记忆，并非只出现在我的身上，很多瑜伽行者都曾有过，它是人类对永恒灵魂的追求。与之相比，现世的肉体感觉不过是某种“寄托”。

我出生于 19 世纪末期，家乡在印度北部联合省的戈勒克布尔，取名默昆德·莱尔·高修^[2]，8 岁那年离开家乡。我家一共有兄弟姐妹 8 人，我虽是次子，但排行老四。我的父母是孟加拉人，处

[1] 古茹：在印度有灵性导师之称，是梵文字根“Guru”的音译，该字根同时有提升、升华、净化等意思。

[2] 默昆德·莱尔·高修：1914 年，我达到古代僧人中尊者的等级，法名为尤迦南达。1935 年古茹赐我帕拉宏撒头衔。——原注

于刹帝利阶层^[1]。他们品性高洁，为人礼让谦和，给我们的成长营造了最温馨的港湾。

父亲巴格巴特·沙兰·高修，让我们既爱又怕。他在孟加拉内格普尔铁路局工作，是那里的副总裁。迫于工作的需要，我们跟随他搬了很多次家。父亲在生活中非常理性，他具备数学家与逻辑学家的思维。母亲则是个注重精神生活的人，她教我们学习圣经，常用《摩诃婆罗多》、《罗摩衍那》^[2]等史诗故事启发我们。

父母都极富同情心，但在救济穷人方面，父亲更为理智。有一次，母亲在短短两个星期内，就把父亲一个月的工资都捐了出去。事后，父亲心平气和地对母亲说：“你这样做虽然没什么错，但施舍也该有个度，我们救济穷人应该在家庭开支允许的范围内，你说是不是？”

母亲听后没有发火，却收拾行李雇辆车要回娘家。

我们都慌了，正手足无措时，舅舅来了。他悄声说让父亲安慰安慰母亲，父亲照做了。母亲终于笑了，并答应留下来。这是他们一生中唯一的一次“争执”。

父母婚后不久就拜了南西里·马赫撒为师，他是北印度贝拿勒斯的伟大古茹。父亲也因此更加持守苦行僧似的生活。大姐从

[1] 刹帝利阶层：印度采用种姓制度，将人分为四个等级：婆罗门、刹帝利、吠舍和首陀罗。婆罗门即僧侣，为第一种姓，地位最高，从事文化教育和祭祀；刹帝利即武士、王公、贵族等，为第二种姓，从事行政管理和打仗；吠舍即商人，为第三种姓，从事商业贸易；首陀罗即农民，为第四种姓，地位最低，从事农业和各种体力及手工业劳动等。

[2] 《摩诃婆罗多》、《罗摩衍那》：二者并称印度古代两大史诗，在印度文学史上占有崇高的地位，是印度人民对世界文学的重大贡献。

母亲那里听说，他们一年只过一次性生活。

父亲是经艾比纳先生引荐认识南西里古茹的，艾比纳先生是父亲所在公司的职员。一天下午，他给我讲了父亲成为南西里·马赫撒弟子的经过。当时，我正陪他在院子里坐着，他说：“这件事发生在你出生之前。有一次，我要去贝拿勒斯看古茹，就向你父亲请7天假，他不仅没准假，还讽刺我：‘难道你也变成了狂热的宗教徒？’接着，他又劝诫我说：‘艾比纳，你要想今后有所成就，现在就得安心工作。’”

“我很失落，下班后一个人默默地往家走。这时，你父亲的轿子停在我身边，他下来随我一起步行。他劝我说：‘只要你努力工作，什么都能得到。’”

“我哪里听得进去，嘴里只是念着：‘南西里·马赫撒！南西里·马赫撒！’”

“我们缓步走向一片旷野，观赏风景。此时正值黄昏，突然南西里·马赫撒出现在我们面前。”

“‘巴格巴特，你对员工太苛刻了！’他刚说完，人就消失了^[1]。”

“我急忙跪下，高喊：‘南西里·马赫撒！’当时，你父亲在一旁惊得呆若木鸡。”

“过后，他说：‘艾比纳，我要认识这位圣人！明天我和你一起去贝拿勒斯，我要和妻子拜投在这位古茹门下。你带我去行吗？’”

“‘好好好！’我特别高兴，不停地说好。”

“第二天晚上，我们坐上了开往贝拿勒斯的火车。天亮时，我

[1] 我在本书第28章“神奇的法则”中详细解释了一位伟大的古茹拥有的神奇法力。——原注



们到站，换乘马车到南西里·马赫撒的居住地。古茹以莲花姿势端坐在客厅中，我们向他行礼，他凝视着你父亲：‘巴格巴特，你对员工太苛刻了！’——和他两天前说的话一模一样——又接着说，‘不过，你最终同意艾比纳来看我，让我感到很满意。而且你还带了自己的妻子来，这让我更加高兴。’

“南西里·马赫撒古茹向你父母传授了柯瑞雅瑜伽^[1]的技法，从此，我和你父亲就成了同门师兄弟。古茹非常爱护你，曾为你祝福，你的命运必定和他存在着某种联系。”

我出生后不久，南西里·马赫撒古茹就离开了人世。但不管我们搬到何处，在我家中的祭坛里，始终敬奉着他的照片。我与母亲每天朝暮相伴在围满鲜花的圣坛前打坐，向伟大的南西里·马赫撒古茹献上乳香、没药^[2]和最虔诚的心。

南西里·马赫撒的照片曾治愈过我的病。

8岁那年，在孟加拉印加普尔，我染上了霍乱，无药可治。母亲心急生智，让我盯住墙上挂着的南西里·马赫撒的照片，对我说：“用你最虔诚的心向他致敬。”她知道我现在虚弱得连手都无法抬起，更不要说向南西里古茹礼拜了，又说，“让他感到你的心正在虔诚地跪拜他，他就会赐福于你了。”

我按照吩咐，看着他的照片，不一会儿，我的周身便缠绕着

[1] 柯瑞雅瑜伽：这是一种古老的瑜伽，它曾失传过，后来巴巴吉使它重现人间。它本来没有名称，这个名字是巴巴吉传授给弟子南西里·马赫撒时，随意定下的。这种瑜伽功法依靠知觉运动，使人逐渐与宇宙意识相融合。——原注

[2] 没药：它是灌木或乔木的树脂，芬芳异常，可以制成香水和香精。

金色的光芒。我不再感到恶心，其他症状也逐渐消失——南西里·马赫撒救了我。

“伟大的古茹，谢谢您啊！”母亲泪流满面，她看到了那道圣洁的光芒。

自此以后，我更加敬爱南西里·马赫撒了。

后来，父亲的师兄凯伊·库莫·罗把这张神奇照片的来历告诉了我，它是南西里·马赫撒亲手送给我父亲的，具有非凡的魔力。

古茹不喜欢照相。一次师徒聚会上，摄影师抓拍到一张包括古茹的集体照。照片洗出来后，人们议论纷纷。他们发现，所有徒弟的身影都呈现在照片上，但本该是南西里·马赫撒的位置却一片空白，这太奇怪了。

南西里·马赫撒的一个弟子叫赫嘉·戴尔，是个摄影家。他声称能捕捉到瞬息万变的景象，自信可以拍到古茹。第二天清晨，古茹以莲花姿势端坐在椅子上，身后摆有一张屏风。赫嘉·戴尔准备好摄影器材，悄悄按下快门，连拍12张。最后，他发现12张照片呈现出来的只有椅子和屏风，却没有古茹的影像。

赫嘉·戴尔很是伤感，向古茹探问缘由。古茹沉默许久，说了如下一番话：“照相机照出的是有形之物，却无法照出无形之道，我即是道。”

这句话十分发人深省。后来，经赫嘉·戴尔不断哀求，古茹终于同意可以拍一张他的照片，但是要等到第二天早上。

次日，赫嘉·戴尔先生为古茹照了相，这也是古茹为我们留下的唯一的照片。照片上，我们很难分辨古茹的种族。他半睁着的双眼，似乎暗示着他半隐居的生活状态，同时也隐藏着某些微

妙的玄机。

有一天，我突然冒出一个想法：“我闭眼冥想时会看到什么呢？”于是，我就尝试着这么做。瞬间，我的眼中划过一道光，天国的圣人们便浮现在我的脑海中，他们在洞穴中打坐，栩栩如生。

“你们是谁呀？”我问。

“我们是喜马拉雅山上的瑜伽行者呀。”来自天国的声音回答。

“啊，真的吗？我要追随你们，我要去喜马拉雅山！”我激动万分地说道。

可是，银色的光线无限扩展，圣人的影像消失了。

“这光来自哪里？”我高声问。

“奎师那^[1]。”光芒回答，“他将与你同在。”

经过这次体验，让我更加坚定了追寻古茹的决心。

还有一些小事让我无法忘怀。

有一件事是我们住在戈勒克布尔时发生的。一天早晨，姐姐乌默在院子里的苦楝树下教我学孟加拉语，但我心不在焉，总是抬眼去看鹦鹉啄食金铃子。乌默因为脚上长出疖子，她边抱怨边拿着药膏涂抹，我顺便也挤了一点在手臂上。

“你手臂好好的涂什么药？”

“姐，明天我这儿就该长疖子了。我先涂点，预防着。”

“你小子什么时候学会撒谎了？”乌默数落我。

[1] 奎师那：在印度经典中暗指宇宙的统治者，名为“天”或“圣主”（或按西方惯例称为“上帝”）。经典中宇宙的最高统治者，依照不同的哲学范畴，拥有108个名字。

“你不信？明天我涂药的地方准会长出疖子，而你脚上的疖子要肿到现在的两倍以上！”我肯定地说。

果然，第二天早上，我的手臂上长了个大疖子，乌默脚上的疖子比昨天大了两倍。姐姐哭着跑去找母亲说：“默昆德简直是个巫师！”妈妈厉声告诫我不许再这样，她说我的语言能伤害别人。

现在，我的手臂上还有个明显的疤痕，是手术切除疖子后留下的。我用这个疤痕提醒自己：你的语言拥有威力。直到后来，我才懂得语言可以用来为人解困，意念越强，威力越大。^[1]

另一件事发生在旁遮普的拉合尔。在那里，我得到了一张圣母的肖像，是以卡力^[2]女神的形象表现出来的。我将它放在了我们每天祭拜的小祭坛里，使那里越发神圣。我相信，在那里进行所有的祷告都会应验。

一天，我和乌默站在祭坛边，看着在窄巷两边房顶上飞翔的风筝。

“你怎么不说话？”乌默轻轻推了下我。

[1] 这里所说的“语言威力”是指“嗡”，“嗡”（Aum）拥有无穷的能量，是声音之源，内含宇宙中原子振动的全部能量。若想听到“嗡”需要达到完全专注的状态。以柯伊姆为代表的诸多精神学派通过研究发现，不断重复或默诵一个字对治疗精神病很有效，其病理是加强了心脏的振动频率。诗人泰尼森在回忆录中曾讲述自己采用这种疗法超越意识，达到无意识领域的经历：“这种经历无法用语言表述，类似于一种神游，但是非常清醒，就像是一个孤独的男孩默念自己的名字，然后瞬间脱离了自身意识，融入到了无极限的境界。这绝不是迷惑状态中产生的，而完全是清醒自知的。进入无限之境，人的性格特征、死亡等一切都不复存在。当你在完全清醒的状态下神游时，我保证，你会体验到一种超越宇宙的美妙感受。”——原注

[2] 卡力：多以女神的形象出现，她代表了奎师那圣主母性的一面。

“我想圣母能为我做一切事情，她是那么慈祥。”

“那，你能让她把那两个风筝都送给你吗？”姐姐开玩笑说。

“当然能！”我说完，便默默祈祷起来。

接下来发生的事情，让乌默大吃一惊：印度盛行风筝比赛，规则是通过捉风筝断输赢。参赛者会在风筝线上粘一些玻璃粉，这用于割断对手的风筝。风筝断线后，线很容易缠在屋顶的某一处，然后落在屋顶上，抓到屋顶上风筝的人就算是赢家。当时我和乌默站在阳台上，根本无法抓到断线的风筝。

比赛开始，一只风筝的线被割断，风筝顺风向我们这边飘来。忽然，风变小了，风筝停了一下，它的线缠在了对街房顶的仙人掌上。我立即抓住线，拉过风筝，向姐姐炫耀“圣母的礼物”。

姐姐露出惊异的表情，但仍然嘴硬地说：“这只能算是偶然现象，要想让我相信你，除非你还能像这样抓到另一只风筝。”

我又不断祷告，一会儿另一只风筝的线也断了。风筝向我飘来，与上一只风筝的情形一样，风筝线缠在了仙人掌上。我拿着风筝给姐姐看，她惊得连连后退，直呼：“太神奇啦！”

第 02 章 母亲的遗嘱

大哥埃纳德的订婚，完成了母亲多年的心愿。

那年我 11 岁，和父亲生活在印度北部的巴雷利，父亲的新工作就在这里。母亲则在加尔各答筹备哥哥的婚礼，她显得非常兴奋。

埃纳德的婚礼举办得特别隆重，与之相比，姐姐罗曼和乌默的婚礼则稍显逊色。母亲邀请了所有亲戚来参加婚礼，他们是从全国各地赶到加尔各答的，之后被安置在我们新买的一所大房子里，舒适地等待那一天的到来。我和父亲准备在举行婚礼的当日赶回加尔各答。谁知，就在大喜之日即将到来时，不幸发生了。

那天深夜，我被蚊帐的一阵飘动声惊醒。我拉开蚊帐，一下子看到了母亲，她低声对我说：“你要想见我最后一面，就快叫醒你爸爸，坐早上 4 点的火车赶回加尔各答！”随即她便消失了。

我喊醒爸爸，哭着向他描述了刚才的情景。

“那只是个梦，别怕，你妈妈不会有事的。”

“你要是不立刻带我回加尔各答，我会记恨你一辈子。”

早晨，我们接到了母亲病危的电报。我们迅速赶回加尔各答，但

死神比我们更快地赶到了。我难过极了，哭喊着捶击天堂之门，圣母安抚我：“我的孩子，不要难过，我已让母爱永远滋润着你，我也会用双眼永远注视着你。”

母亲火葬后，很快，我和父亲又回到了巴雷利，但悲伤的情绪依然无法消散，每天早上我都会在一棵无花果树下思念母亲。

不久，一位从喜马拉雅山旅行回来的堂兄，特意到巴雷利来看望我们。他讲述的高山上的瑜伽行者和尊者^[1]的故事，令我十分向往。但埃纳德对我的向往却不屑一顾，甚至还因此讥讽我。

有一天，我邀请房东的小儿子达瓦克·布拉塞一起去喜马拉雅山，可他却将这个计划告诉了埃纳德，他当时来看父亲。他挖苦道：“你想做一名尊者？恐怕你连一件僧袍都没有吧？”

我自知迟早要穿僧袍，埃纳德的话反倒唤醒了我前世本就是游僧的想象。

一天早晨，我感到了圣主的降临，当时我正在和达瓦克聊天。他不能理解我所说的话，而我也只是说给自己听。当天午后我就跑到奈尼塔尔去了，它位于喜马拉雅山脚下。可我最终又被带回了巴雷利，因为哥哥找到了我。

我很难过，像往日一般在无果树前祷告，那天阳光灿烂，我的心却盛满了泪水。

母亲离开后，父亲断然拒绝了我想雇用护士照顾他生活起居的请求。

“除了你母亲，我不要任何女子伺候。”他说，声音低沉、严厉。

[1] 尊者：特指印度的出家人，是对他们的敬称，此称谓的梵文字根意是“与自我融为一体的人”。——原注

母亲给我留下过遗言，但只有埃纳德知道，因为母亲临终前他一直陪伴在身边。母亲让他一年以后再告诉我，他却迟迟不说，直到他要和母亲为他挑选的妻子^[1]结婚，需要离开巴雷利到加尔各答时，才告诉了我。

“默昆德，我想告诉你一件神奇的事情，”他口吻严肃，“是关于母亲的遗言，你知道我已经拖延很久了。在去喜马拉雅山的途中，我做了决定，是时候告诉你了。”

哥哥拿出一个小盒子，交给我，复述了母亲的遗言：“亲爱的默昆德，我的儿子，我在临终前祝福你！我要告诉你一个秘密：你还是婴孩时，我就知道了你的命运。在你出生之后，发生了许多不平凡的事情。我曾带你到南西里·马赫撒古茹家，当时，古茹正在打坐，很多弟子将我们围在中央。

“我祈祷着古茹可以注意到你，并赐福于你。我在心里不停地默默祷告，他终于睁开了双眼，唤我走到他的身边。我匍匐在他神圣的脚边，继续向他祷告。他抱起你，放在膝头，并将手放在你的额头为你祝福，这是一种富有灵性的洗礼方式。

“他告诉我：‘你的儿子注定要成为一名瑜伽行者，他会充满灵性，并引导诸多灵魂升入极乐之境。’”

“我的儿子，你知道我当时是多么高兴啊！他还对我说，你与他走上的是同一条路。

“当我和你姐姐罗姆从隔壁房间看到你躺在床上一动不动时，我知道，那是你在感受伟大的存在。亲爱的儿子，你曾坚定

[1] 印度人认为，由父母选择的伴侣能经得起终生考验，他们的婚姻生活会非常幸福。——原注