

20世纪“100部改变人类的灵性经典之一！”
荣登1997年《洛杉矶时报》畅销书排行榜！
先后被翻译成19种语言，全球畅销上百万册！

60周年纪念版全文译本
美国自我了悟联谊会唯一正式授权版本

一位与美国总统柯立芝、甘地、泰戈尔、托马斯·曼
倾心交流的心灵圣人！

一个瑜伽行者的自传

[印] 帕拉宏撒·尤迦南达◎著 王博◎译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



一个瑜伽行者的自传

[印] 帕拉宏撒·尤迦南达◎著 王博◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

一个瑜伽行者的自传 / (印) 尤迦南达著; 王博译
-- 北京: 新世界出版社, 2012 2
ISBN 978-7-5104-2410-6

I . ①一 ... II . ①尤 . . ②王 ... III ①印度教—僧侣
—生平事迹—印度—现代 IV . ① B949 935.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 242019 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2011-7501

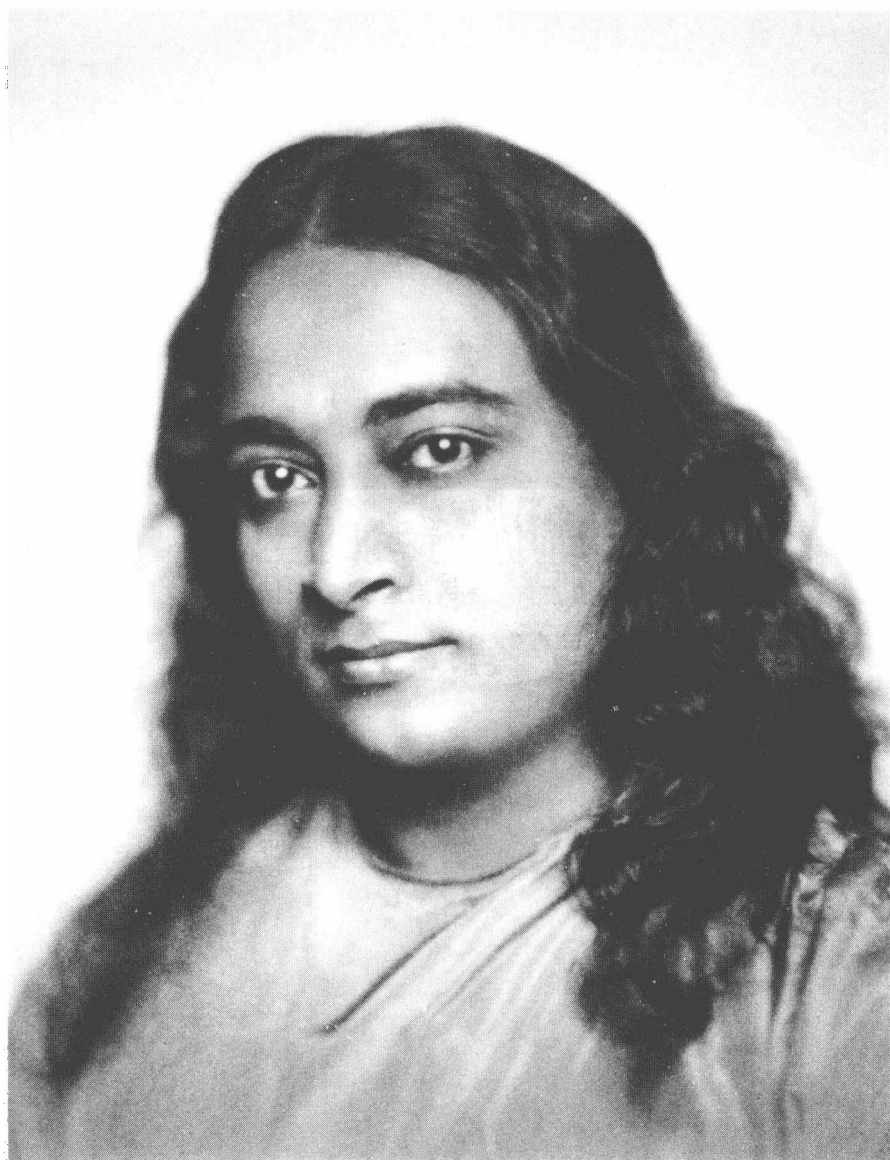
Crystal Clarity, Publishers, © 2005 14618 Tyler Foote Rd., Nevada City,
California 95959, Tel. 530-478-7600; www.crystalclarity.com.
Arranged through CA-LINK International LLC

一个瑜伽行者的自传

策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司
作 者: (美) 帕拉宏撒·尤迦南达 (Paramhansa Yogananda)
译 者: 王 博
责任编辑: 刘 媛
校 对: 张海霞
责任印制: 李一鸣 刘社涛
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 710×1000 1/16
字 数: 300 千字
印 张: 28.25
版 次: 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷
书 号: 978-7-5104-2410-6
定 价: 49.80 元

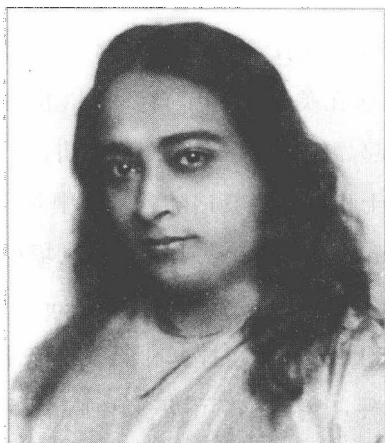
版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638



帕拉宏撒·尤迦南达 (Paramhansa Yogananda) 画像

帕拉宏撒·尤迦南达 (Paramhansa Yogananda) 简介



帕拉宏撒·尤迦南达 (Paramhansa Yogananda) 大师于 1893 年 1 月 5 日出生于印度戈勒克浦尔，1915 年获取得加尔各答大学文学学士学位，同年正式加入僧团。1920 年，他前往美国，开始了在西方为期约三十年的弘法生涯。1952 年 3 月 7 日，尤迦南达在加州洛杉矶毕尔特摩尔 (Biltmore) 饭店参加欢迎印度大使毕内·山 (H.E. Binay R. Sen) 的宴会，致词结束后，他进入最终涅槃。

自古以来，人类一直在致力于追求终极之“道”这一法门。数千年来，该法门以不同名称和形式存在于世界各民族文化中。近几个世纪以来，由于外在环境的变化和对求法者的严格要求，导致求法之人越来越少，这无上的法门几乎名存实亡。19 世纪中期，整个大环境再度成熟，喜玛拉雅山传奇的不死圣者巴巴吉 (Babaji) 再度将“直接与上帝接触”的克利亚瑜伽法门传给印度圣人拿希里·玛哈赛 (Lahiri Mahasaya)，并应后者请求，放宽了对求法者的诸多限制条件。拿希里开始传授这个法门，并由此造就了许多圣人徒弟。圣尤地斯瓦尔 (Sri Yukteswar Giri) 就是他最主要的徒弟

之一。

1910年，尤迦南达高中毕业，随后遇见圣尤地斯瓦尔，并成为他的首徒。1920年，尤迦南达肩负着“平衡人类精神与现代科学文明”的使命，前往美国。他是近代印度第一位将此亘古不变的法门传至西方的圣者。从此，至高无上的“道”的法门，终于开始在西方广为流传。

同一年，尤迦南达在美国创办了自我了悟联谊会（Self-Realization Fellowship）。1924年起，他开始在全美巡回演讲，广泛传授克利亚瑜伽。各行各业中的杰出人士相继成为其追随者，其中著名的有农业专家路德·柏尔本（Luther Burbank）、女高音歌唱家阿美利塔·加利库尔奇（Amelita Galli Curci）、柯达相机发明者乔治·伊士曼（George Eastman）、诗人爱德温·马克姆（Edwin Markham）和指挥家利奥波德·史托科夫斯基（Leopold Stokowski）等。1927年，美国总统卡尔文·柯立芝（Calvin Coolidge）正式邀请他访问白宫。

1946年，尤迦南达出版自传，以幽默轻松的笔调、一连串生动有趣的真实生活故事，描绘出一位历史罕见的开悟圣人的生平体验及内在情感世界。该书曾于1997年荣登《洛杉矶时报》畅销书排行榜，先后被翻译成18国文字，被公认为“现代灵性书籍的经典之作”。

1952年，尤迦南达圆寂后，洛杉矶森林殡仪馆（Forest Lawn Memorial Park）馆长哈利·罗（Harry T. Rowe）在给自我了悟联谊会的信中，详细描述道：“在3月11日移至殡仪馆后到3月27日入土之前这段时间内，尤迦南达的遗体栩栩如生，没有任何改变，这是我前所未见的。”

一代开悟大师终其一生勤奋耕耘，为人类散播及培育了难以计数的灵性种子，为现代人树立了完美的生活典范，并为宇宙生命创造了更加璀璨的未来。

原文序

《一个瑜伽行者的自传》极具价值，它不是由新闻记者或外国人，而是由一位在印度土生土长的人，用英文写的有关印度智者的书——简言之，这是一本由瑜伽大师描写有关瑜伽大师的书。这种情况极其罕见。作为一本介绍印度现代圣人及其非凡能力的书，本书既注重现实，同时又超越时代。希望每位读者都能欣赏并感谢这位在印度和美国都家喻户晓的作者。他为我们留下的这份不寻常的生活文献，无疑是所有曾在西方出版过的有关人类心灵、情感及精神财富的书籍中最有深度，最具价值的。

书中描述了多位圣人，我有幸见过其中一位——圣尤地斯瓦尔·吉利。我曾在我的《西藏瑜伽与奥秘的教义》一书前的插图中公开过这位圣人的画像。我是在孟加拉湾遇见他的，当时他是一间靠海的修道院的院长，这间修道院极其安静，圣尤地斯瓦尔主要负责训练一群年轻的徒弟。但他同时对美国、全美洲及英国人民的福祉都非常关注，并问我有关帕拉宏撒·尤迦南达在西方，特别是在加州地区的活动状况。

圣尤地斯瓦尔态度温和，风度优雅，令人喜爱，他能让追随者由然对

一个瑜伽行者的自传

他产生尊敬。无论是否属于他的团体，每个认识他的人都非常敬重他。我至今还清楚地记得他有着一副高大而挺直的身材，当时他穿着橘黄色的僧袍，前往修道院的入口迎接我。他的头发长而微卷，脸上有胡须。他的身体肌肉结实，身材修长匀称，精力充沛，步伐敏捷而坚定。他选择了神圣的城市布利 (Puri) 作为自己在尘世的住处，那里每天都有成群虔诚的印度教徒在著名的“世界之主”札格纳斯 (Jagannath) 神庙朝圣。1936年，圣尤地斯瓦尔在布利合上了他用来审视人世这短暂存在的肉眼，同时他知道自己的化身已经圆满完结。

很高兴能在此证实圣尤地斯瓦尔神圣高贵的特质，这于我是一件高兴的事。圣尤地斯瓦尔远离喧嚣，安于平静，毫无保留地为群众献身，这样的理想生活，正是他的徒弟尤迦南达在本书中所描述的。

伊文斯——文茨博士 (W. Y. EVANS——WENTZ, M.A., D.)

《西藏度亡经》《西藏伟大的瑜伽行者密勒日巴》《西藏瑜伽与奥秘》

编译者

致 谢

衷心感激普莱特 (L.V. Pratt) 小姐为编辑本书原稿所付出的长期努力。感谢露丝·桑 (Ruth Zahn) 小姐为本书整理索引，理查·莱特 (Richard Wright) 先生允许我摘录他在印度旅游时所写的日记，以及伊文斯·文茨博士的建议与鼓励。

帕拉宏撒·尤迦南达

1945年10月28日

安西尼塔斯 (Encinitas), 加州

目 录

第 1 章

1/ 我的父母及童年

第 2 章

13/ 母亲之死和神秘护身符

第 3 章

19/ 分身的圣人

第 4 章

27/ 未能成行的喜玛拉雅山之旅

第 5 章

39/ 芳香圣人显奇迹

第 6 章

47/ 猛虎尊者

第 7 章

57/ 飘浮在空中的圣人

第 8 章

63/ 大科学家博斯

- 第 9 章
极乐的信奉者及其宇宙传奇 /71
- 第 10 章
遇到上师圣尤地斯瓦尔 /77
- 第 11 章
在布伦德本的经历 /87
- 第 12 章
与上师在修道院 /97
- 第 13 章
拜访不眠的圣人 /125
- 第 14 章
体验宇宙意识 /133
- 第 15 章
花椰菜失窃案 /143
- 第 16 章
智胜星象 /153
- 第 17 章
萨西和三块蓝宝石的故事 /163
- 第 18 章
巧遇神奇的回教术士 /171
- 第 19 章
上师分身加尔各答和塞伦波尔 /179
- 第 20 章
中断的喀什米尔之旅 /183
- 第 21 章
喀什米尔之旅终于成行 /189
- 第 22 章
石雕圣像之心 /199

目 录

- 第 23 章
207/ 拿到学士学位
- 第 24 章
215/ 加入僧团
- 第 25 章
223/ 哥哥阿南达与妹妹娜里尼
- 第 26 章
229/ 感悟克利亚瑜伽科学
- 第 27 章
237/ 在兰契创办瑜伽学校
- 第 28 章
247/ 卡西的再生
- 第 29 章
253/ 泰戈尔和我关于创办学校的讨论
- 第 30 章
259/ 奇迹法则
- 第 31 章
265/ 拜会师母
- 第 32 章
275/ 死而复生的罗摩
- 第 33 章
285/ 遇见近代印度的瑜伽基督——巴巴吉
- 第 34 章
293/ 在喜玛拉雅山里变出宫殿
- 第 35 章
305/ 拿希里·玛哈赛的生活
- 第 36 章
315/ 巴巴吉对西方的兴趣

第 37 章

前往美国 /325

第 38 章

玫瑰花圣人——路德·柏尔本 /335

第 39 章

圣痕天主教徒——泰瑞莎·诺伊曼 /341

第 40 章

回到印度 /349

第 41 章

在南印度领略迷人的田园风景 /357

第 42 章

古茹的临终时光 /369

第 43 章

圣尤地斯瓦尔复活记 /381

第 44 章

在瓦尔达拜见圣雄甘地 /389

第 45 章

在孟加拉拜会“喜悦”之母 /399

第 46 章

从不进食的女瑜伽行者 /405

第 47 章

回到西方 /415

第 48 章

在加州安西尼塔斯 /421

第 49 章

1940——1951 年 /427

附录：纪念莫罕达斯·甘地 /435

第 1 章

我的父母及童年

一个瑜伽行者的自传

长久以来，印度文化的一个主要特征就是追求真理，并随之产生了维系众生的“古茹——徒弟”关系。在我追求真理的道路上，也遇到了一位如基督般神圣的上师，他的生命永恒而美好，仿佛能照亮千年岁月。他是所有那些伟大上师中的一位，这些上师正是印度唯一保留下来的财富。他们在每个世代都会出现，保卫着自己的家园，使其不致遭到像古埃及、巴比伦那般的灭亡命运。

我最早的记忆可以追溯到我的前世，我还清楚地记得，在遥远的世代，我曾是个在喜马拉雅山雪地的瑜伽行者。

在我的婴儿时期，我曾感觉非常无助，我怨恨自己不能自由自在地表达自己，甚至无法正常行走。意识到自己肉体的无能之后，我开始在内心发出虔诚的祷告。虽然我的说话能力很差，但我的耳朵却逐渐习惯了周围人的孟加拉语调。很多成年人总以为婴儿的心智只限于玩具和脚趾头，这是多么大的误解啊！

心理骚乱但身体却力不从心，这种感觉让我经常哭个不停。我还记得家人经常感到迷惑，不知道我为何总是如此苦恼。当然，童年的回忆里也充满了很多美好，比如母亲的抚抱、第一次呀呀学语、第一次蹒跚学步等。虽然这些早期的成就很快就被遗忘，但却是我建立自信的基础。

我这样的经历并不独特，许多瑜伽行者都保持着自己的自觉意识，不会被“生”“死”轮回间戏剧性的转换中断。如果人只是一个肉体，那么肉体一旦灭亡，本体也应该结束了。但如果几千年来先知们流传下来的教理是真实的，人类的本质应该是精神。那么人类所谓的“自我”的核心只是暂时与感官相联结而已。

竟然对婴儿时期有着清晰的记忆，这种事听起来虽然有些奇怪，但却

第1章 我的父母及童年

并非罕见。后来我在许多国家旅行时，先后从许多人口中听到他们的早年回忆。

19世纪末，我出生于印度东北部联合省的戈勒克浦尔（Gorakhpur），并在那里度过8年的童年岁月。我们兄弟姐妹一共八个，四男四女。我当时名叫穆昆达·拉尔·高绪（Mukunda Lal Ghosh），排行老四，是家中的次子。

我的父母是孟加拉人，属于刹帝利（Kshatriyas）阶级。两人都具有圣人般的品质。他们互敬互爱，内心平静，举止庄重，从不会有任何轻浮的举止。他们之间完美和谐，是八个闹哄哄的小孩寻求安宁庇护的中心。

父亲名叫巴格拔第·夏蓝·高绪（Bhagabati Charan Ghosh），他仁慈、勇敢，有时又很严格。我们都很爱他，但他让人敬畏，我们始终跟他保持距离。他是个杰出的数学和逻辑学家，为人非常理性。母亲则总是充满爱，她是我们的精神女王，凡事都以爱来教导我们。自母亲死后，父亲就经常显示出他内在温柔的一面。他的眼神也经常转换为母亲般的眼神。

母亲在世时，我们就开始了苦乐参半的圣典学习生活。一旦需要强调纪律，母亲就会用《摩诃婆罗多》（Mahabharata）或《罗摩衍那》（Ramayana）的故事来教导我们，有时也会进行惩戒。

父亲当时在一家名叫“孟加拉·那格浦尔（Bengal·Nagpur）铁路局”的大公司做副总裁。为了表示对父亲的尊敬，每天下午，母亲都会精心地将我们穿戴整齐，迎接他的归来。父亲的工作地点经常变换，小时候，我们曾先后住过几个不同的城市。

母亲对贫苦的人慷慨好施，虽然父亲也同情穷人，但他比较理性。有一次，在不到半个月的时间内，母亲将父亲一个多月的薪水都用来接济穷人。

“我只是希望，你在帮助别人时，能尽量合理。”父亲轻声责备道。但尽管如此，母亲还是觉得难以忍受。她不动声色地雇了一辆出租马车。

“再见！我要回娘家去了。”

我们惊慌失措！幸好舅舅及时出现，他在父亲耳旁私语了一些忠告，



我的父亲巴格拔第·夏蓝·高绪

父亲立刻说了一些安抚的话。母亲高高兴兴地把马车打发了，结束了我生平唯一注意到的一次父母之间的纷争。我记得，在我的童年时代，他们之间的对话通常如下：

“请给我 10 个卢布，我要给一位无助的妇人。”母亲微笑着说，她的笑容有着巨大的说服力。

“为什么要 10 个卢布？1 个就够了。”父亲说道，“当我的父亲和祖父母突然去世时，我第一次尝到贫穷的滋味，那时我早餐只有 1 根香

蕉，之后还要步行几英里去上学。后来读大学时，我曾向一位法官求助，求他每个月施舍我 1 个卢布。他拒绝了，还说：‘1 个卢布也很重要。’”

“被拒绝的那个卢布带给你的回忆是多么痛苦啊！”母亲反驳道，“你难道希望这位妇人以后也像你一样苦涩地记着被拒绝的 10 个卢布吗？”

“你赢了！”自古以来，丈夫总是说不过妻子。父亲打开钱包，“这是一张 10 卢布的纸钞，请给她，并送上我的祝福。”

对于任何新的提议，父亲通常总是先说“不”。刚才的故事就是一个典型的例子。不立即接受，这是典型的法国式心态。但我发觉父亲总是理性而公正。一旦我提出任何请求，只要能列出一两项正当的理由，父亲总会让我梦想成真——不论是一辆崭新的摩托车还是一次假期旅游。

父亲对我们很严格，但他自己的生活更加斯巴达式。比方说他从不看戏，他唯一的消遣就是修行及阅读《薄伽梵歌》(Bhagavad Gita)。他从不