

AUTOBIOGRAPHY OF A YOGI

一个 瑜伽行者的 自传

Paramahansa Yogananda

[印] 帕拉宏撒·尤迦南达 著
王嘉达 译

中英文
双语版

一位与
泰戈尔 甘地
美国总统
倾心交流的瑜伽圣人



甘肃人民美术出版社

ZITO
紫图

图书在版编目 (CIP) 数据

一个瑜伽行者的自传 / (印) 尤迦南达著; 王嘉达译. — 兰州: 甘肃人民美术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5527-0015-2

I. ①一… II. ①尤… ②王… III. ①尤迦南达—自传 IV. ① K833.515.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 123833 号

一个瑜伽行者的自传

[印] 帕拉宏撒·尤迦南达著; 王嘉达译

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏
项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ[®]
责任编辑 / 余 岚
特约编辑 / 李媛媛 关静潇
纠错热线 / 010-64360026-180

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市读者大道 568 号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773224 (编辑部)

0931-8773269 (发行部)

E-mail: gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuarts.com>

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 28.5

字 数: 350 千

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5527-0015-2

定 价: 49.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。



Parankusa Yogananda
..

一个 瑜伽行者的 自传

中英文
双语版

[印] 帕拉宏撒·尤迦南达 著
王嘉达 译

一位与

泰戈尔 甘地

美国总统

倾心交流的瑜伽圣人



目录

作者介绍：帕拉宏撒·尤迦南达 /8

原序 /11

致谢 /13

- 第1章 我的父母及早年生活 /15
- 第2章 丧母之痛与银制的护身符 /21
- 第3章 分身的圣人 /25
- 第4章 未能成行的喜马拉雅山之旅 /29
- 第5章 芳香圣人的神迹 /34
- 第6章 老虎尊者 /38
- 第7章 飘在空中的圣人 /43
- 第8章 极乐的信奉者玛哈赛上师 /47
- 第9章 我终于找到了上师圣尤地斯瓦尔 /50
- 第10章 身无分文后的奇遇 /55
- 第11章 与上师在修道院的日子 /59
- 第12章 不眠的圣人 /66
- 第13章 宇宙意识 /70
- 第14章 少了一棵花椰菜 /76
- 第15章 智胜星象 /78
- 第16章 萨西与蓝宝石 /82
- 第17章 回教术士的忏悔 /85
- 第18章 上师在加尔各答和塞伦波尔同时出现 /89
- 第19章 喀什米尔的未竟之旅 /91
- 第20章 喀什米尔之旅终于成行 /94
- 第21章 石雕圣像的心 /97
- 第22章 我获得了学士学位 /100

- 第23章 加入僧团 /103
- 第24章 哥哥阿南达与妹妹娜里尼 /108
- 第25章 克利亚瑜伽科学 /111
- 第26章 在兰契创办瑜伽学校 /115
- 第27章 卡西的死与重生 /120
- 第28章 向泰戈尔致敬 /123
- 第29章 奇迹的法则 /127
- 第30章 我终于见到了神圣的师母 /131
- 第31章 罗摩的复活 /136
- 第32章 伟大的瑜伽基督巴巴吉 /139
- 第33章 喜马拉雅山变化出的黄金宫殿 /142
- 第34章 拿希里·玛哈赛创造的奇迹 /147
- 第35章 巴巴吉对西方的兴趣 /150
- 第36章 在美国建立总部 /156
- 第37章 花园中的圣人——路德·柏尔本 /161
- 第38章 天主教徒泰瑞莎·诺伊曼的出神时刻 /164
- 第39章 印度，我回来了 /169
- 第40章 南印度的沙达湿婆上师 /173
- 第41章 我的古茹过世了 /176
- 第42章 复活的圣尤地斯瓦尔 /184
- 第43章 拜见圣雄甘地 /194
- 第44章 女圣人阿南达摩伊妈 /203
- 第45章 靠空气活着的女瑜伽行者 /207
- 第46章 回到西方 /212
- 第47章 安西尼塔斯修道院 /216

CONTENTS

PREFACE /222

Author's Acknowledgments /223

CHAPTER: 1 My Parents and Early Life /224

CHAPTER: 2 Mother's Death and the Amulet /231

CHAPTER: 3 The Saint with Two Bodies (Swami Pranabananda) /235

CHAPTER: 4 My Interrupted Flight Toward the Himalaya /239

CHAPTER: 5 A "Perfume Saint" Performs his Wonders /245

CHAPTER: 6 The Tiger Swami /249

CHAPTER: 7 The Levitating Saint (Nagendra Nath Bhaduri) /254

CHAPTER: 8 The Blissful Devotee and his Cosmic Romance (Master Mahasaya) /258

CHAPTER: 9 I Meet my Master, Sri Yukteswar /262

CHAPTER: 10 Two Penniless Boys in Brindaban /267

CHAPTER: 11 Years in my Master's Hermitage /271

CHAPTER: 12 The Sleepless Saint (Ram Gopal Muzumdar) /278

CHAPTER: 13 An Experience in Cosmic Consciousness /282

CHAPTER: 14 The Cauliflower Robbery /288

CHAPTER: 15 Outwitting the Stars /291

CHAPTER: 16 Sasi and the Three Sapphires /295

CHAPTER: 17 A Mohammedan Wonder-Worker (Afzal Khan) /298

CHAPTER: 18 My Guru Appears Simultaneously in Calcutta and Serampore /302

CHAPTER: 19 We Do Not Visit Kashmir /305

CHAPTER: 20 We Visit Kashmir /309

CHAPTER: 21 The Heart of a Stone Image /313

CHAPTER: 22 My University Degree /316

CHAPTER: 23 I Become a Monk of the Swami Order /319

- CHAPTER: 24 Brother Ananta and Sister Nalini /324
- CHAPTER: 25 The Science of Kriya Yoga /327
- CHAPTER: 26 Founding of a Yoga School at Ranchi /331
- CHAPTER: 27 Kashi, Reborn and Rediscovered /336
- CHAPTER: 28 Rabindranath Tagore and I Compare Schools /340
- CHAPTER: 29 The Law of Miracles /344
- CHAPTER: 30 An Interview with the Sacred Mother (Kashi Moni Lahiri) /348
- CHAPTER: 31 Rama is Raised from the Dead /353
- CHAPTER: 32 Babaji, the Yogi-Christ of Modern India /357
- CHAPTER: 33 Materializing a Palace in the Himalayas /361
- CHAPTER: 34 The Christlike Life of Lahiri Mahasaya /367
- CHAPTER: 35 Babaji's Interest in the West /371
- CHAPTER: 36 I Go to America /377
- CHAPTER: 37 Luther Burbank -- An American Saint /381
- CHAPTER: 38 Therese Neumann, the Catholic Stigmatist of Bavaria /384
- CHAPTER: 39 I Return to India /389
- CHAPTER: 40 An Idyl in South India /392
- CHAPTER: 41 Last Days with my Guru /395
- CHAPTER: 42 The Resurrection of Sri Yukteswar /405
- CHAPTER: 43 With Mahatma Gandhi at Wardha /419
- CHAPTER: 44 The Bengali "Joy-Permeated Mother" (Ananda Moyi Ma) /431
- CHAPTER: 45 The Woman Yogi who Never Eats (Giri Bala) /435
- CHAPTER: 46 I Return to the West /442
- CHAPTER: 47 At Encinitas in California /446

帕拉宏撒·尤迦南达

——影响西方几代伟人的瑜伽使者



尤迦南达是近代第一位将古老的瑜伽法门带入西方的圣者。在数十年时间中，他凭借不屈的意志，克服种种困难，重新点燃了西方世界遗失已久的灵性之火。

近年来，对东西方交流做出巨大贡献的帕拉宏撒·尤迦南达，在西方广受爱戴，被视为引导不同地域、文化人民走向灵性光辉的伟大导师。

尤迦南达幼年的俗名是穆昆拉·拉尔·高绪，1893年1月5日出生于印度戈勒克浦尔的一个刹帝利阶层的家庭。家人很快发现尤迦南达所具有的、与众不同的灵性基础。尤迦南达自己也在印度各地寻访圣人，希望能藉由一位明师的指导，而得到灵性的发展和满足。在17岁时，尤迦南达遇到了他的上师圣尤地斯瓦尔，在导师慈爱而严厉的训导之下度过了10年的光阴。1915年，尤迦南达取得了加尔各答大学文学士的学位，并于同年正式加入僧团。

1917年，根据圣尤地斯瓦尔对他的承担更多组织工作的要求，尤迦南达创办了一所将现代教育与瑜伽技巧相结合的男子学校。学校的教学模式给印度

各界前来参观访问的圣人和学者很深的印象。1920年，尤迦南达代表印度出席了在美国波士顿召开的国际自由宗教大会。在大会上，他发表了题为“宗教的科学性”的演讲，受到了热烈的好评。同年，他又成立了自我了悟联谊会，以便更广泛地在世界上传播印度古代科学和瑜伽知识。

古印度的瑜伽哲学中包括一种克利亚瑜伽方法，它为人类指出一条通往永恒的道路。在远古时期，追求最终的道有各种不同的法门和途径，存在于世界上各个民族之中。随着时间的流逝，由于外在环境的变迁和对于求法者严格的条件限制，使得这些法门渐趋消亡。19世纪中期，喜马拉雅山传奇不死的圣者巴巴吉将克利亚瑜伽这一“直接与上帝接触”的法门传授给了他挚爱的徒弟拿希里·玛哈赛，并且允许他将克利亚瑜伽传授给任何热心求道的人。尤迦南达的上师圣尤地斯瓦尔即是拿希里·玛哈赛最器重的徒弟之一。

尤迦南达来到美国之后，遵照圣尤地斯瓦尔对他的期望，在美国东海岸附近停留下来，通过演讲和教学传播古印度的瑜伽知识。1925年，他在洛杉矶建立了自我了悟联谊会的国际总部。随后在1925年至1935年这10年间，尤迦南达在美国各地巡游，演说的身影出现在纽约卡内基大厅和洛杉矶交响音乐厅等许多著名场所。尤迦南达始终强调世界上各大宗教的内在统一性，并传授人们获得内在宇宙体验的实用方法。在追随尤迦南达的弟子中，有许多家喻户晓的杰出人物，比如园艺专家路德·柏尔本、女高音阿美利塔·加利库奇、乔治·伊斯特曼（柯达相机的发明者）、诗人艾德温·马卡姆和指挥家利奥波德·斯托科夫斯基。1927年，尤迦南达在白宫接受美国总统加尔文·柯立芝的正式接见，一时间被美国媒体纷纷传颂。

1935年，为了看望上师，尤迦南达离开美国，经由欧洲返回印度，沿途拜访圣人及宗教胜地，行程长达18个月之久。回到印度之后，尤迦南达仍忙于在各地演讲，并先后与圣雄甘地、曾获得诺贝尔奖的拉曼爵士、女圣人阿南达摩伊妈等人。在此期间，尤迦南达的上师圣尤地斯瓦尔将印度僧团的最高级别的称号“帕拉宏撒”赐给了他，表明尤迦南达已与至尊的造物主建立了不可打破的联系。进入上世纪30年代末期，尤迦南达将更多的精力投注于写作之中，在他的指导下，一套记录尤迦南达以往传法课程、供家庭学习使用的《自我了悟联谊会教程》被编撰出来。1946年，尤迦南达撰写的《一个瑜伽行者的自传》问世，幽默轻松的笔调、生动真实的生活故事，使这本书在数十年间一直是宗教领域的畅销书籍，1997年本书再版后，又再度打入《洛杉矶时报》



尤迦南达的葬礼

1952年3月7日，尤迦南达在洛杉矶毕尔特摩饭店圆寂。他的遗体在葬礼、火化之前近一个月的时间内，始终保持着栩栩如生状态。

畅销书的排行榜。它先后被译成 26 种文字，被公认为现代宗教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摩饭店欢迎印度大使比耐·森（H. E. Binay R. Sen）的宴会上进入涅槃。4天后，尤迦南达的遗体被送往洛杉矶森林殡仪馆。不久，殡仪馆的馆长哈利·罗（Harry T. Rowe）致信洛杉矶自我了悟联谊会，提到了尤迦南达的遗体在移至殡仪馆至3月27日入土之前始终栩栩如生，没有任何改变的奇异现象。

作为瑜伽古老智慧的实践者和传播者，尤迦南达一生中为人类散播和培育了无法数计的灵性种子，做出了难以估量的伟大贡献。而本书作为其代表著作，在出版至今的六十多年中，影响了各行各业一代又一代的人，包括美国、加拿大、欧洲、印度等地的多名作家、媒体人，宗教学教授及政界要员。很多杰出人士都相继成为他的追随者，如甲壳虫乐队的保罗·麦卡特尼，农业专家路德·柏尔本（Luther Burbank），女高音阿美利塔·加利库尔奇（Amelita Galli-Curci），乔治·伊士曼（George Eastman）（柯达相机的发明者），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。一九二七年加尔文·柯立芝（Calvin Coolidge）总统正式邀请他到白宫访问。而苹果公司创始人乔布斯从年轻时代接触到这本书起，就对它爱不释手，之后每年都会重读一遍，以得到更多关于生命与艺术的启发。

原序

尤迦南达的自传是一本极具价值的书，本书极为少见的不是由新闻记者或是外国人，而是印度自己培养出来的人用英文写作有关印度智者的书——简言之，一本由瑜伽大师描写有关瑜伽大师的书。作为亲眼目睹印度现代圣人非凡的能力和生平的描述，本书有着切时和超越时代的重要性。希望每位读者都能赏识与感激这位我有幸在印度和美国都被熟知的杰出作者。他这份不寻常的生活文献无疑是曾经在西方出版过有关印度心灵及精神财富中最具深度的书本之一。

我有幸见过书中所描述的圣人生活故事，是关于他们当中的一位——圣尤地斯瓦尔吉利（Sri Yukteswar Giri）的。这位可敬圣人的画像出现在我编写的《西藏瑜伽与奥秘的教义》书前的插图。我是在布利（Puri）的孟加拉湾遇见圣尤地斯瓦尔的。他那时在那里是靠近海边一间安静的修道院的院长，主要从事于训练一群年轻的徒弟。他对美国、全美洲及英国人民的福祉表达了深切的关注，并问我有关他 1920 年将挚爱的徒弟帕拉宏撒尤迦南达送到西方去，作为他的使者在加州地区的活动状况。

圣尤地斯瓦尔有着温和的态度和声音，令人喜爱的风度，以及值得追随者自然而生的尊严。不论是否属于他的团体，每个认识他的人都非常地敬重他。我鲜明地记得他有一副高大、挺拔的身材，那天他穿着舍弃世俗追求的桔黄色僧袍，站在修道院的入口处迎接我。他的头发长而微卷，脸上留着胡须。他的身体有着结实的肌肉，身材修长且匀称，有着精力充沛的步伐。他选择了



伊文斯·温兹（右）

神圣的城市布利作为他在尘世的住处，那里每天都有成群代表印度每个省份的虔诚的印度教徒在著名的“世界之主”札格纳斯（Jagannath）神庙朝圣。圣尤地斯瓦尔 1936 年在布利合上了他用来审视这短暂存在尘世的肉眼，过世了。他知道自己的化身已经达到圆满的完结。

事实上我很高兴能撰文证实圣尤地斯瓦尔神圣高贵的特质。安于远离群众，他平静而毫无保留地奉献自己的理想生活，正是他的徒弟尤迦南达此刻为这个世代所描述的。

伊文斯·温兹

（《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》的编译者）

致 谢

我由衷地感激普瑞特 (L.V.Pratt) 小姐长时间为编辑本书原稿做出的努力。也感谢露丝·赞恩 (Ruth Zahn) 小姐准备索引, 理查德·莱特 (Richard Wright) 先生允许我摘录他印度旅游的日记以及伊文斯·温兹博士的建议与鼓励。

帕拉宏撒·尤迦南达
1945年10月28日于
安西尼塔斯 (Encinitas), 加州

第 1 章

我的父母及早年生活

对真理的探求以及灵性导师¹对弟子的影响构成了印度的传统文化特色。而我也有一位伟大的上师，他和那些圣者一样，在不同的世代轮回出现，为印度带来了无尽的福祉。

我在刚出生不久就能通过透明的记忆看到自己前世的经历——我的前世是喜马拉雅山中一名踏雪而行的瑜伽行者。同时，我的未来也历历在目。

很多瑜伽行者都有这种充满自觉意识的记忆。正如教理所喻示的那样，现世肉体的感受只是一种“假借”。

我出生于 19 世纪末期印度北部联合省的戈勒克浦尔，8 年后才离开那里。我在 8 个兄弟姐妹中虽是次子，却排行老四，名为穆昆达·拉尔·高绪²。

我的父母是孟加拉人，处于刹帝利阶层³。他们品性圣洁，礼爱有加，是孩子们成长中最安宁的港湾。

我的父亲巴格拔第·夏蓝·高绪，令我们又爱又怕。他是孟加拉那格浦尔铁路局的副总裁。他的工作性质决定了我们家的多次迁移。他那数学家和逻辑学家的头脑，使他的生活充满了理性色彩。我的母亲是一位注重提升子女们精神生活的女人，她教我们学习圣经，并常常用《摩诃婆罗多》以及《罗摩衍那》等史诗故事启发我们。

我的父母都很有同情心，而在乐善好施方面，父亲显得较为冷静。记得那次，当母亲将父亲一个月的薪水在两个星期内全部捐献给了那些急需救济的穷人时，父亲温和地对母亲说：“帮助穷人是正确的，但不应该超出预算呀，是