



超脱

跟随瑜伽大师尤迦南达去修行

[美] 斯瓦米·克里亚南达/著
宫 科 朱晓燕/译

回归我们的精神家园

我们这个时代最伟大的精神领袖之一

让我们倾听他的话语，获得他的智慧，
沉浸在他的幽默中，并接受他爱的洗礼



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

超脱

跟随瑜伽大师尤迦南达去修行

[美] 斯瓦米·克里亚南达/著
宫 科 朱晓燕/译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

超脱：跟随瑜伽大师尤迦南达去修行 / (美) 克里亚南达著；宫科，朱晓燕译. —北京：新世界出版社，2012.8

ISBN 978-7-5104-3176-0

I. ①超… II. ①克… ②宫… ③朱… III. ①尤迦南达 (1893 ~ 1952) —生平事迹 IV. ①B949.935.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 170475 号

超脱：跟随瑜伽大师尤迦南达去修行

作 者：(美) 克里亚南达

责任编辑：闫 红

责任印制：李一鸣 黄厚清

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)

网址：<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：北京力扬印刷有限公司

经销：新华书店

开本：670mm × 960mm 1/16

字数：280 千字 印张：19

版次：2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-3176-0

定价：39.80 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



对《超脱——跟随瑜伽大师尤迦南达去修行》的赞赏



001

“这本关于帕拉宏撒·尤迦南达的新传记将为如何完善个人的精神之旅指明道路……这是一部可以指导我们如何在日常生活中修行的杰作。通过对他生活中故事的描绘以及对命运的诠释，尤迦南达的人生故事将激励读者，重新盛开一朵心灵的觉醒之花。”

——瓦桑特莱德，阿育吠陀医学与外科学学士，阿育吠陀学硕士，阿育吠陀医学医生，《关于自我治疗的科学》、阿育吠陀医学系列教科书等的作者

“通过阅读这本《超脱——跟随瑜伽大师尤迦南达去修行》，人们会发现自己圣洁的天性和自身的潜力。”

——比克拉姆·裘德瑞，印度比克拉姆瑜伽学校的创始人，《比克拉姆瑜伽学》的作者

“本书是对我们这个时代最伟大的精神领袖之一的一生深刻而透彻的观察，由大师最有成就也是最后一名健在的弟子所著。作者对大师的一生如数家珍，这本书也是上乘佳作。”

——沃尔·克鲁滕登，《神话与时间的失落之星》的作者

“关于帕拉宏撒·尤迦南达的文学作品越来越多，克里亚南达大师所著的传记锦上添花……尤迦南达是一个真正的预言

家，其言永存。”

——阿密特·戈斯瓦密博士，量子物理学家，《宇宙的自
知》《创世进化》及《量子行动如何拯救文明》的作者

“在这本精彩的新作中，我们被尤迦南达机敏灵活、渊博
的智慧、他面临的挑战和他所取得的成就所吸引。我们看到，
面对背叛，他不屈不挠；追求目标，他坚持不懈；建立的精神
布道团体让世界得以充实提高。所有的灵性道路的寻求者都应
感谢克里亚南达大师，他得到尤迦南达真传并虔诚侍奉追随，
而且在阿南达社区继续着他的布道之路，只有他才能写出这部
尤迦南达的传记。”

——布拉德和雪莉·施泰格，《真实的奇迹，神圣的介
入，难以置信的生存本领》的作者

“克里亚南达大师精彩地展现并阐明了尤迦南达的生活和
教义，关于尤迦南达无数的新故事会深深把你迷住。”

——约塞夫·康奈尔，《共享自然》系列书籍的作者，“全
球共享自然”组织的创始人



002

“克里亚南达的《超脱——跟随瑜伽大师尤迦南达去修行》
是一本独特的文学作品，是美国最著名的精神巨作之一。这本传
记由上百个故事组成，并有着深刻而卓越的见解。这不仅是一部
传记，更是一扇窗，透过这扇窗我们见识了帕拉宏撒·尤迦南达
的真实内心，精神追求，还有他的生活和教义。”

——乔迪士·诺瓦克，世界性阿南达灵性导师，《如何冥
想》的作者

“在地球上，没有其他人比克里亚南达更有资格写关于帕拉宏撒·尤迦南达的传记了……我认为本书可以成为《一个瑜伽行者的自传》的第二卷。”

——曼努埃尔·弗里德曼，电影摄制者，最大自由媒体的创始人

“一本不同寻常的传记讲述了一个不同寻常的人生。这本书是《一个瑜伽行者的自传》的完美补充。克里亚南达给我们讲述了关于尤迦南达生活的故事和他的渊博学识，而这些只有最亲密的信徒才有机会体会到。它也让我们对与一个精神大师生活在一起是怎样的有了较深的了解。”

——约瑟夫·塞尔比，《时代》的作者之一

“《一个瑜伽行者的自传》已经成为供我们研究灵感参阅的原始资料。这本新传记通过描述像斯瓦米·克里亚南达这样著名的信徒来讲述瑜伽的神圣，并成为另一笔从尤迦南达生活里获得的精神财富。”

——兰姆·卡兰·沙玛博士，《关于印度和佛教思想的研究》的作者

“克里亚南达大师无疑是帕拉宏撒·尤迦南达门下最认真、最具奉献精神的信徒。在这里，他为我们奉上了关于大师一生的重要补充，而这些补充是心中无私的大师自己不会提供的：这是一本关于大师本人的书。克里亚南达再一次将自己的恩师带回了人世间！在此对他这部勇敢、诚实和振奋人心的作品表示祝贺。”

——尤根·克里恩博士，生物化学家，自然疗法医生，莱

丽冠儿公司的创始人，《挖掘自然的秘密》的作者

“这是一部不朽的经典。作为对恩师的为人瞩目的贡献，在此书中，克里亚南达又一次诠释了我们的时代精神，并向我们讲述了帕拉宏撒·尤迦南达这位伟大化身背后不可思议的故事。”

——莎丽玛·古特勒，东西融合基金会创建人

“克里亚南达这部关于尤迦南达的传记，是一部杰出的作品，其价值远远高于我们的估算。尤迦南达在将灵魂引向上帝的传教过程中所表现出来的慷慨、乐观和正直，在这本书中得到了栩栩如生的全景式展现。”

——詹姆斯·史仁达·康迪，东西书店联席经理

“我贪婪地读完了克里亚南达大师写的帕拉宏撒·尤迦南达的传记……我强烈推荐这本书给所有的精神追求者。”

——兰姆南达·马哈拉吉大师，博士，华达州亚洲研究学会会长，《赐福现在》和《来自印度，与爱同行》的作者

“《超脱——跟随瑜伽大师尤迦南达去修行》呈现了对尤迦南达生活最详尽的描述，多层次地阐明了他生活和使命中的本真。克里亚南达大师的作品第一次通过直白的叙述丰富了我们对于尤迦南达的了解。这是一位精神导师的翔实自传，它是由一位专注于准确再现历史的门徒所著。”

——阿南塔南德·雷邦禅，圣奥拉夫学院宗教学系的教授兼主席



“克里亚南达大师帮助我们再次欣赏尤迦南达，十分清晰、深刻地领会了精神导师的思想、目的和改变世界的使命。我相信这本书将会和尤迦南达自己的《一个瑜伽行者的自传》一样畅销，同时会有无数的读者在书中找到灵感。”

——理查德·索瓦，《与威廉公爵同行：帕拉宏撒·尤迦南达朝圣之路指南》的作者

“这本令人愉悦的书从一种更新颖的角度详述了帕拉宏撒·尤迦南达的故事。它包含了在他自传里没有发现的一些细节和奇遇。读者能更深刻地意识到这位灵魂先驱的伟大。这本书充满了史实、轶事和智慧。对帕拉宏撒·尤迦南达的成就和传奇的翔实研究有助于我们对美国的瑜伽有更深层次的理解。”

——克里斯多夫·凯查普，洛约拉玛丽芒特大学印度语与比较神学的杜希教授

“得以以全新的视野洞察帕拉宏撒·尤迦南达的奇妙世界是多大的福气啊！感谢克里亚南达大师的努力！”

——黛芙·普拉美，音乐家，作曲家，《灵性颂歌》、《非凡的灵魂》等的作者

“作者以大师亲传弟子的优势角度带给读者关于尤迦南达的信息，值得众多追随者珍惜……这本书将帮助那些心灵上倾向于在生命中做很多益事来达到更高追求的人。”

——巴尔罗姆·辛格，博士，马萨诸塞大学达特茅斯印度研究中心主任



“《超脱——跟随瑜伽大师尤迦南达去修行》表达了克里亚南达对被他们称为‘大师’和‘化身’的人真诚的奉献，他从这个人身上看到了上帝的身影。但是尤迦南达也是一个人，于是克里亚南达用一种直接和读者交流的方式展示了大师人性的光辉，无论读者是不是信徒。我感谢作者没有重述《一位瑜伽修行者的自传》里的片段。读者在一本书里没有发现的东西，可能会在另一本书中找到。师徒双声合璧，将不同的章节变成了和谐的韵律。我们要听到更多的声音，因为尤迦南达对人类的贡献不是两三本书就可以写完的。彼得赫斯，《阿罗频多大师的生活》的作者，既博学又谦恭，他为我们提供了历史研究的榜样，他书中的那位印度大师，是尤迦南达的远房表弟。当档案被束之高阁而终于被钥匙打开时，他们博学的研究注定会增进我们对帕拉宏撒·尤迦南达的生活和教导的理解。同时，克里亚南达写的传记也仍将是人们了解21世纪最伟大的瑜伽修行者的主要来源。”

——托马斯·布达佩斯，卡马尔多利本笃会修士，《瑜伽和耶稣教徒的传统》的作者

“由克里亚南达写的《超脱——跟随瑜伽大师尤迦南达去修行》抓住了他的时代特色，他对尤迦南达这位伟大瑜伽修行者自传中已为世人所知的生活进行了补充。尤迦南达强调无教派和瑜伽的普遍概念，这样他就能和来自不同背景的人建立联系。这本书有很多有趣的个人轶事，我喜欢阅读这本书。”

——苏巴斯·卡克，俄克拉何马州立大学计算机科学系教授、主任，《内心的神灵：思想、意识和吠陀传统》的作者



帕拉宏撒·尤迦南达于1927年在尼亚加拉瀑布旁





800



大师颂唱“奥姆”，1950年





帕拉宏撒·尤迦南达演奏艾斯拉吉琴（一种印度的乐器）





010



在尤迦南达实现大“三昧”的三天前，在华盛顿山上，作者向他的上师推荐一盒印度风味小吃





穆昆达·拉尔·戈什（帕拉宏撒·尤迦南达）六岁



序

《一个瑜伽行者的自传》是有史以来最著名的自传。它由贤不世出，泽被天下，世间罕有的伟大精神导师之一——帕拉宏撒·尤迦南达所著。而这本由他的得意门徒所著的传记可能同样受到欢迎。

这本传记由上师最著名的亲传弟子——唐纳德·沃尔特斯——就是世人所知的克里亚南达大师来写是最适合不过了。1948年，沃尔特斯在读过《一个瑜伽行者的自传》后拜会了他的恩师，而后作为他的忠实信徒追随恩师六十余载。

这本书出自第一手资料。正如本书作者所言，这不是一本圣录传记。换句话说，它包含的是可靠的事实，而不是溢美之词。

此书的每一个章节——确切地说，每一页都引人入胜。读者犹如和作者克里亚南达大师促膝交谈，听他自然地讲述自己的个人经历。

在与众不同的一章——第十七章中，克里亚南达大师出色地描写了他的导师突出的特点和品质，引用了他生活中的许多真实事件。

正如克里亚南达大师自己所说：“我写这本关于尤迦南达

的生活的书的原因之一，就是想真实地记录下我所知道并熟悉（至少熟悉其外在）的最伟大的人。”

我衷心地推荐这本书给所有的读者。此外，我能做的就是引用本书的几个段落了：“尤迦南达的最重要的品质就是他关注所有人的灵魂提升，还有他的永远乐观的人生观。他不求回报，只想让别人拥有无比的幸福。”

“我的上师，作为一个化身，要保质保量地完成上帝委派的工作。看到我热心于将世人引导向上帝，除了我自己的冥想外，他也派我去做这些活动。‘你此生的职责，’他说，‘是去热情地实践，还有冥想。’我注意到他不仅把实践放在了第一位，甚至是放在冥想之前。”“在他走向生命的完结之前，上师跟我们这些信徒说：‘要互相尊重，就像你们尊重我一般。’”

“人是精神服务非常重要的一部分。我们的第一要务，是给他们以像对神的那些具有象征意义的爱和尊重。”

“世界将成为一个更美好的地方，因为他的存在。”

总之，我相信这书——在他已创作的140多部著作中的这本书——将在世界各地受到广泛欢迎。

D.R.凯西柯岩先生

印度中央调查局局长
国家人权委员会总干事
中央后备警察部队特别长官

新德里

2011年6月24日



引言

帕拉宏撒·尤迦南达在他的闻名于世的著作《一个瑜伽行者的自传》中，记叙了自己的生活。那为什么还要再来一本关于他的传记？答案很简单，他是如此谦逊，在他的书里，读者只能从他对待生活中种种事情的完美态度，来体会作者精神的伟大。我在1948年读了《一个瑜伽行者的自传》，并沉浸在其完美之中。于是我立刻坐车开始了横跨美国的征程：从纽约到洛杉矶。那正是在我已经为寻找心中的上师几乎绝望的时刻。见到尤迦南达的时候，我脱口而出的第一句话就是“我想成为您的信徒”。与其初见，他便接纳了我。蒙其恩泽，作为他的贴身弟子，我陪他走过了他生命最后的三年半光阴。

这是一本圣录传记（那种常常理想化、偶像化的圣人的传记）吗？仁者见仁，智者见智。我将不遗余力地与你分享我所看到的我的上师的真正伟大之处。但如果，你认为圣录传记意味着溢美之词，充满了光鲜的形容词和无数的传说，这样的作品更应该被归为神话的话，那么本书肯定不属此列。我会与你分享我所知道的，我从这位导师口中所听到的（是的，他确实是一位精神导师，但他从来未曾轻易地这样说过自己），我自己所经历的，还有我所真诚地相信的——因为这是我听到其他