



愿 你与自己 温暖相拥

Autobiography of a Yogi
一个瑜伽行者的自传

[印] 帕拉宏撒·尤迦南达 著

张文婷 编译

愿 你与自己 温暖相拥

Autobiography of a Yogi

一个瑜伽行者的自传

[印] 帕拉宏撒·尤迦南达 著
张文婷 编译



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

愿你与自己温暖相拥 / (印)帕拉宏撒·尤迦南达著; 张文婷
编译. — 北京: 台海出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5168-0516-9

I. ①愿… II. ①帕… ②张… III. ①传记文学—印
度—现代 IV. ①I351.55

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第279868号

愿你与自己温暖相拥

著 者: (印)帕拉宏撒·尤迦南达 编 译: 张文婷

责任编辑: 阴 鹏

装帧设计: 尚世视觉

版式设计: 刘丽娟

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: 北京彩虹伟业印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 170×230 1/16

字 数: 230千字

印 张: 18.5

版 次: 2015年2月第1版

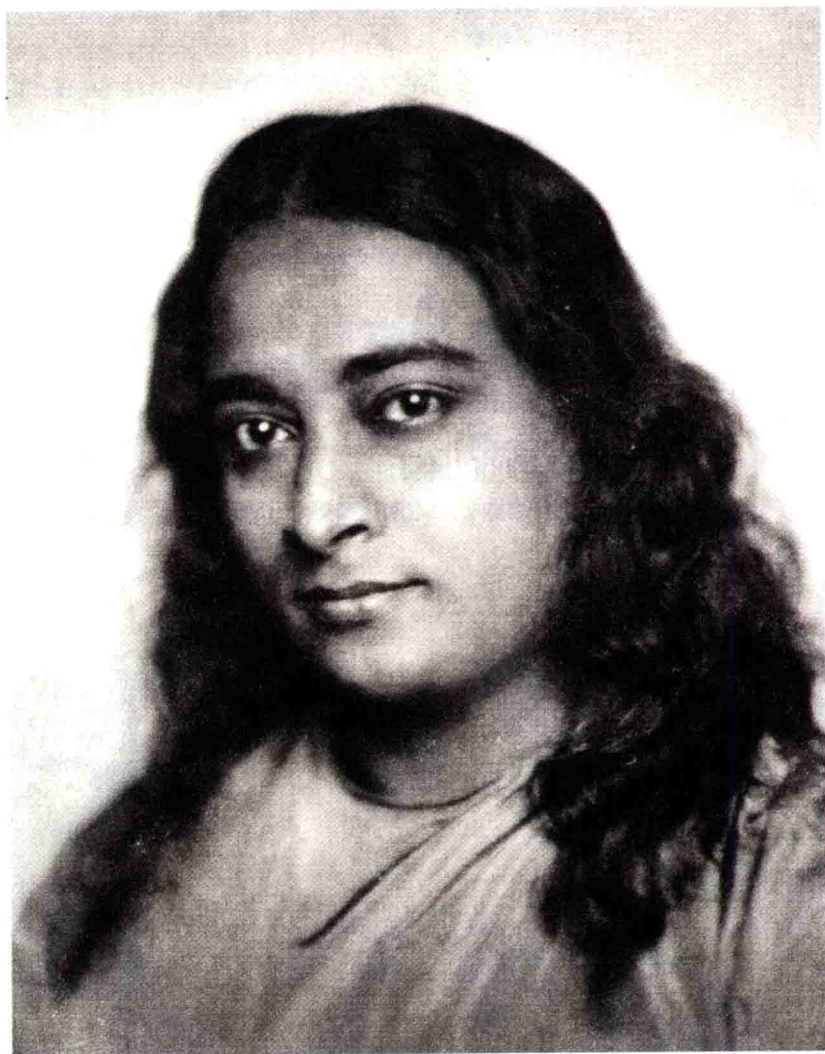
印 次: 2015年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0516-9

定 价: 38.00元

版权所有 翻印必究

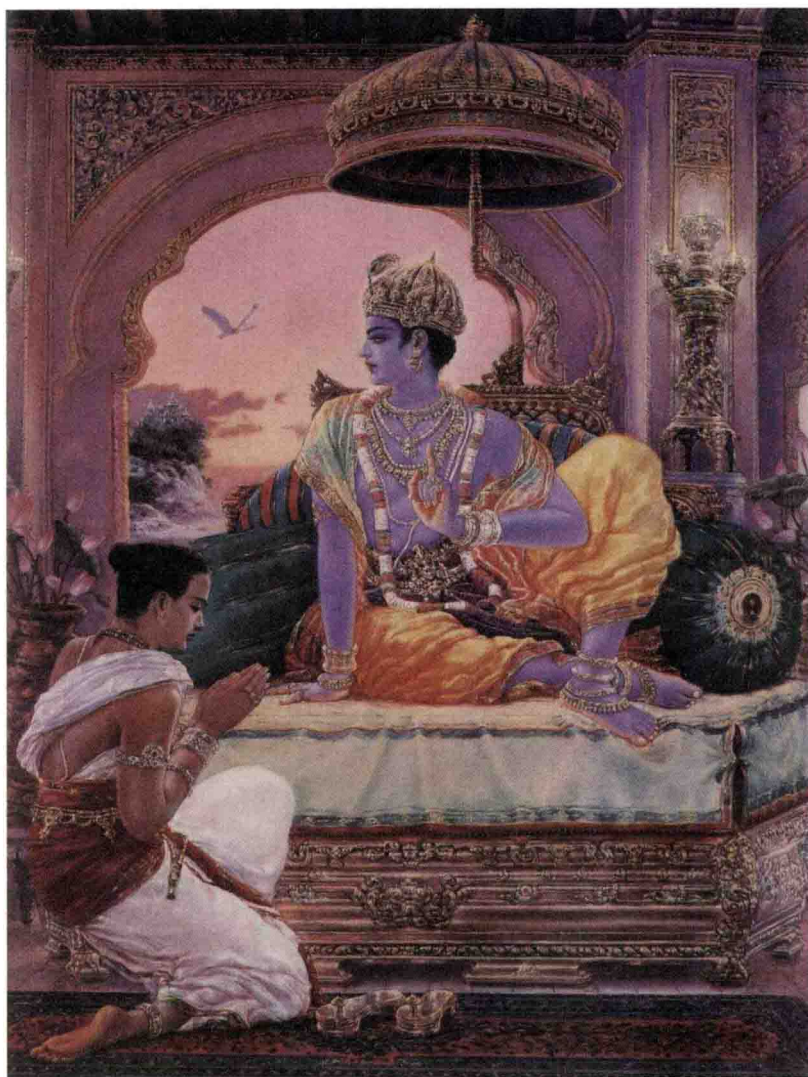




帕拉宏撒·尤迦南达 (Paramhansa Yogananda) 画像



至尊主奎师那



乌达瓦跪在奎师那足下



雅沐娜河女神祈求主巴拉茹阿玛的仁慈

前言



信仰的擎灯者

关注自己的内心，这个话题永远不会过时，因为人们总是很容易在充满诱惑的世界中迷失方向。为什么在物资缺乏的年代，人们更容易感受到精神上的富足，而在物资丰富的现在，人们却远远感受不到快乐？越生活越痛苦，越走越迷失，这是现代都市人的残酷写照。我们没有足够的勇气去承认自己内心空虚并且深陷于烦恼之中，更缺乏足够的智慧去寻找帮助和指引。而在这个世界上，有一部分智者早已开始了内心修行之路的探索。

印度有一些这样的先行者，他们关注人类的心灵、情感及精神财富，思索

人与人，人与社会，人与宇宙之间的关系，他们运用瑜伽术的方法体会其中的真义，因此被称为“瑜伽行者”。在他们中间，帕拉宏撒·尤迦南达是其中最特别的一位，这不仅因为他备受“苹果”创始人乔布斯的推崇，更是因为他本人做出的卓越贡献——他将古老的东方智慧带入西方，将充满生命力和希望的种子播撒在每个迷茫灵魂的心田，他为现代人指示成就完美生活的道路，也为整个宇宙生灵创造了更加光明的未来。

帕拉宏撒·尤迦南达，1893年1月出生于印度的戈拉克普尔。他出身良好，属于印度富庶阶级刹帝利。原本他可以和其他刹帝利男孩一样过着衣食无忧、闲适自在的生活，可是在冥冥之中，似乎有神圣的声音在召唤他，如他所说：“虽然不知为什么，但这种信念就像黑暗中的烛火，吸引着我心中无数飞蛾靠近。”大师是位果敢且坚定的人，几次启程前往喜马拉雅寻觅真知，虽然年少时的冒险并未成功，但是这愈加坚定了他追求智慧和光明的信念，在他1910年高中毕业后，遇见了圣尤地斯瓦尔并成为他的徒弟。1915年，在取得加尔各答大学文学学士学位后，他正式加入僧团，向自己的求真悟道之路勇敢地迈进。

他最终攀上喜马拉雅的山峰，少年时生命中的呼唤变成了现实；他与享誉世界的诗人泰戈尔畅聊，闲谈人生、交流文学；他还曾与“圣雄”甘地倾谈，关注当下，关心社会疾苦和国家命运；他更是身体力行地于1917年在兰契创办了一所学校，一所培养全面发展的青少年的学校……

1920年尤迦南达踏上了美国土地，开始了他的弘法之旅，同年，在美国创办了自我了悟联谊会（Self-Realization Fellowship），1920年起他巡回全美演讲，传播克里亚瑜伽法门，并受到美国各行各业杰出人士的追捧，1927年卡尔文·柯立芝（Calvin Coolidge）总统正式邀请他到白宫访问。1952年3月7日在加州洛杉矶毕



尔特摩尔（Biltmore）饭店欢迎印度大使毕内·山（H. E. Binay R. Sen）的宴会致词完毕后，进入最终涅槃。

尤迦南达大师的一生都在为人类的智慧和幸福奉献自己的智识和精力。平和、温暖、豁达且睿智，他的目光如电，思想如虹，很难想象世界上真的有这样一位大师，能给人真正的力量和最踏实的温暖。

尤迦南达大师把自己以身作则探寻灵性的执着和求索之后的感悟谱写成了经典著作*Autobiography of a Yogi*（中文译名《一个瑜伽行者的自传》），向世人无私地传播圣人的精神。我们需要从大师那里获得精神的能量，希望他能给我们以生命的忠告，让我们找到幸福的所往。这是我们这次再编译出版的缘由。

原著《一个瑜伽行者的自传》里有着无穷的奥秘和最古老的智慧，其中还包含了许多难解的宗教之谜。为了更好地展现出这本著作的要领，揭开原著中让人疑惑不清的面纱，我们编辑组整理了近一年时间的资料，挑选出原著中的思想精华，结合我们每个人生活中会遇到的问题、困惑，围绕如何寻找并坚定自己的信念，怎样在梦想和现实之间搭建起桥梁，又如何圆满自己直至获得人生的满足这三个问题，由译者以更易理解、轻松的方式来阐述这本书的精神。

我们希望这本书的出版，能为时常处于迷茫的人们，带来温柔的指引和鼓励；希望透过这本书，能让读者朋友体验到心灵的自在解脱；希望能为广大的朋友，带去抵御世间险恶的盔甲；希望我们每个人，无论面对艰险、低谷还是诱惑，都能永远找寻到那个坚强、智慧、善美的自己。

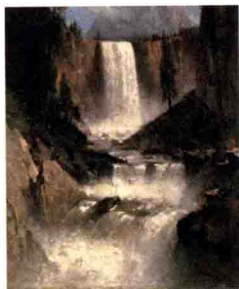
愿这本书，能永燃智慧之光，驱散黑夜的迷雾，引领失意、悲伤、迷茫、不知所措的灵魂走出人生的荆棘地，走向光明和幸福的未来，最终与自己温暖相拥。

目录 Contents



第一章

爱是世间最好的信仰



第二章

每一次相遇都是久别重逢

前言 信仰的擎灯者 1

寻找你的内心所在	002
用内心的力量抵御世间的磨难	009
相信你内在的潜能	016
物质是红尘中最无力的占有	022
真诚会带来温柔回应	029
让信心冲洗所有困顿	036
用心中之爱点亮信仰之光	042
悲悯是智者之歌	050
有索求的爱，是自私的藤蔓	056
情感是纷乱世间唯一的救赎	063

当信仰撞上科学	072
正确的预言带来生命的神迹	078
向孜孜不倦的梦想家致敬	085
在艰难的人际中修为	091
远离个人主张，相信体验的无限	096
尊重平凡人的内心之光	101
在瓦尔达遇见圣雄甘地	107



第三章

梦之花， 开在坚韧的磐石上

曲折的小路是梦想的甬道	114
修行在每一个世俗的当下	120
悲痛是化茧成蝶的力量	126
每个人都有阿喀琉斯之踵	131
真正的勇者不是常胜将军	138
让理性之光带你走出迷茫	143
虚妄的赞美是丛林中的泥沼	148
相信逆境是前行的导师	154
自怜是削减智慧的利器	163
遇见傲慢，用谦逊对抗	170



第四章

勿忘初心，必有回响

信念是灵魂的雕塑师	180
让生命失而复得的力量	185
在尘俗中敬畏灵性	193
高贵来自平淡的内心	199
保持行走在熙攘人群中的清醒	206



第五章

愿你与自己温暖相拥

听一听宇宙的呼吸	214
当诱惑的波涛拍上心灵的礁石	221
上帝铺开的苍穹与画布	228
原谅与爱，非暴力的神器	237
一沙一世界	243
享受寂静，享受内心的通达	250
释放你内在的灵性	257
用快乐与和谐抵御屠杀和阴暗	265
秩序是填补焦灼的火炬与明灯	272
世间处处都充满爱与希望	277

第一章

爱是世间最好的信仰

AISHIJIANZUIHAODEXINYANG





寻找你的内心所在

我们的内心就像那扎在土壤中汲取养分，又将养分分解输送到每一根树枝，每一片绿叶，每一捧花朵和每一簇果实的树根，它保管我们的潜意识，培养我们的行动力，记录每一次内心的震动和向往。

我成长在一个典型的刹帝利家庭，父亲是杰出的数学家和逻辑学家，母亲则是位慈爱的、精神丰富的人，他们一个教我以理智，一个则关爱我以情感，他们之间和谐恩爱的关系构建了我早年的精神世界。

母亲是位乐善好施的人，每次遇见穷苦需要帮助的人都会毫不犹豫地伸出援手。父亲虽然也是位善良的人，但他对母亲的慷慨不以为然，他认为所有的慈善都应该在合理的范围内，他这么想是因为有一次母亲接济穷人的钱远远超过了父亲一个月的薪水。

记得有一次，母亲笑着对父亲说：“门外来了一位无助的妇人，她乞求十个卢比，请给我。”

“为什么需要那么多呢？一个就够了呀。”父亲说，“当我年幼时，父亲和



祖父母突然离世造成我们生活的困顿，在最艰难时，每日早餐都只有一根香蕉，哪怕等会儿还要步行好几里路去上学。后来我读大学时，曾向一位法官乞求他每个月一卢比的援助，他拒绝了，他说即便只是一个卢比也是需要审慎斟酌的。你为什么一定要一下子给她十个卢比呢？”

“你看，当年一个卢比在你的脑子里留下了多么深刻的印象，你忍心让门外那位妇人像你一样，多年后还会反复咀嚼那被拒绝的痛苦吗？”母亲说。

“好吧。”父亲最终还是妥协了，掏出一张十卢比的纸钞，“请向她送上我的祝福。”

看，这就是我父母的异同。

父亲的理性公正帮助我养成了审慎的个性，在他的熏陶下，我渐渐懂得凡事应适度——只要我有正当的理由，父亲就会乐于倾听，也会对我梦寐以求的东西慷慨解囊，从摩托车到假期。

父亲对童年时的我们很严格，但他自己过着更刻苦的斯巴达式生活，他从不出门看戏，消遣就是修行和阅读，他对奢侈品毫无兴趣，就连鞋子都是穿到不能穿了才丢掉。在我的记忆中，他从未为了权势和物质努力经营过什么，即便在他组织了加尔各答市的银行之后，他也拒绝了该银行分配给他的股权。在他退休几年后，一位英国的会计师来到父亲曾工作过的铁路公司，他惊讶地发现父亲一个人顶着三个人的工作，却从未申请过额外的津贴，于是出纳开了一张数额不小的支票给父亲。父亲觉得这是微不足道的小事，直到很多年后，小弟在银行的往来明细中发现这笔庞大的存款时问起，他才说明缘由。

“为什么要为物质上的利益高兴？”父亲说，“一个追求内心平静的人，得之不喜，失之不忧，因他知道生不带来，死不带去。”

