



瑜伽经典系列

插图珍藏本

一个与甘地、泰戈尔和美国总统倾心交流的瑜伽圣人



一个瑜伽行者的自传

[印] 帕拉宏撒 尤迦南达 / 著 王嘉达 / 译



陕西师范大学出版社

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.

— 西安: 陕西师范大学出版社, 2006.1

ISBN 7-5613-2895-8

I. 一… II. ①尤… ②王… III. 尤迦南达—生平事迹

IV. K833.515.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 154117 号

图书代号 SK5N1262



瑜伽经典丛书

特约图文编辑 / 刘晓燕

项目创意 / 设计制作 / 紫图图书 ZITU®

一个瑜伽行者的自传

[印] 帕拉宏撒 尤迦南达 / 著

王嘉达 / 译

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京国彩印刷有限公司

版次 / 2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/16 12 印张

字数 / 110 千字

书号 / ISBN 7-5613-2895-8/K·233

定价 / 28.00 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换



至尊主奎师那

至尊主奎师那是惟一的造物主，在呼吸之间创造和毁灭宇宙。一些信徒认为上帝、佛陀仅是奎师那的不同化身，并由此得出世界上各个宗教具有统一性的结论。尤迦南达就是在这—理论基础之上前往西方传播瑜伽知识的。



至高伟大的至尊主

惟有打开灵性的眼睛，才能看到奎师那的宇宙形象。这一形象在印度史诗《罗摩衍那》中有详细的描写：“您体内有许多手臂、肚子、嘴和眼睛在向四处扩展着，无边无际……它光芒四射，恰似熊熊的烈火或无边无际的阳光……”



修炼瑜伽的方法

按照瑜伽的梵文字根，可将它翻译为“与宇宙和至尊联系在一起”。尤迦南达传播的通灵的克利亚瑜伽在另一部印度史诗《博伽梵歌》中也有记录：通过控制自己的心、感官和活动，把注意力集中在一点上……把我（即奎师那）当作人生的最终目标。”



解救人类脱离苦海

尤迦南达的上师圣尤地斯瓦尔曾经指示他说，人类的灵魂被三种躯体所束缚，不断在生与死之间轮回转世，如同沉沦在苦海之中，惟有依靠对奎师那的信心，才会被骑乘金翅鸟的奎师那解救出来，得到解脱。

图珍藏本

一个与甘地、泰戈尔和美国总统
倾心交流的瑜伽圣人

一个瑜伽行者的自传

[印] 帕拉宏撒 尤迦南达 / 著

王嘉达 / 译



陕西师范大学出版社



目录

帕拉宏撒 尤迦南达 /4

原序 /6

第1章 生命的黎明 /8

第2章 丧母之痛与银制的护身符 /14

第3章 圣人的分身 /17

第4章 未完成的行程 /21

第5章 无中生有的芳香圣人 /26

第6章 老虎尊者 /30

第7章 停在空中的圣人 /34

第8章 圣母之子 /38

第9章 我终于找到了上师圣尤地斯瓦尔 /41

第10章 身无分文后的奇遇 /45

第11章 与上师在修道院的日子 /48

第12章 不眠的圣人 /54

第13章 宇宙意识 /58

第14章 少了一棵花椰菜 /63

第15章 智胜星象 /65

第16章 萨西与蓝宝石 /68

第17章 回教术士的忏悔 /71

第18章 上师在加尔各答和塞伦波尔同时出现 /74

第19章 喀什米尔的未竟之旅 /76

第20章 喀什米尔之旅 /79

第21章 石雕圣像的心 /82

第22章 我获得了学士学位 /84

- 第 23 章 我成为僧团中的和尚 /86
- 第 24 章 哥哥阿南达与妹妹娜里尼 /90
- 第 25 章 克利亚瑜伽科学 /92
- 第 26 章 我创办了一所瑜伽学校 /96
- 第 27 章 卡西的死与重生 /100
- 第 28 章 向泰戈尔致敬 /102
- 第 29 章 奇迹的法则 /105
- 第 30 章 我终于见到了神圣的师母 /108
- 第 31 章 罗摩的复活 /112
- 第 32 章 伟大的瑜伽基督巴巴吉 /115
- 第 33 章 喜马拉雅山变化出的黄金宫殿 /119
- 第 34 章 拿希里·玛哈赛创造的奇迹 /123
- 第 35 章 巴巴吉与西方 /126
- 第 36 章 在美国建立总部 /131
- 第 37 章 花园中的圣人——路德·柏尔本 /135
- 第 38 章 天主教徒泰瑞莎·诺伊曼的出神时刻 /138
- 第 39 章 印度，我回来了 /142
- 第 40 章 南印度的沙达湿婆上师 /146
- 第 41 章 我的古茹过世了 /149
- 第 42 章 复活的圣尤地斯瓦尔 /156
- 第 43 章 拜见圣雄甘地 /167
- 第 44 章 女圣人阿南达摩伊妈 /177
- 第 45 章 靠空气活着的女瑜伽行者 /181
- 第 46 章 回到西方 /185
- 第 47 章 安西尼塔斯修道院 /188



尤迦南达

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。

帕拉宏撒 尤迦南达

(Paramhansa Yogananda)

——向西方世界传播瑜伽的使者

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》畅销书的排行榜。它先后被译成18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。

尤迦南达在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。

尤迦南达的葬礼

1952年3月7日，尤迦南达在洛杉矶比特摩饭店圆寂。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的状态。





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

致 谢

我由衷地感激普瑞特 (L. V. Pratt) 小姐长时间编辑本书原稿的努力。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

安西尼塔斯 (Encinitas), 加州



生命的黎明

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。他那数字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，她教我们学习圣典，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，是不是？”

母亲并没有发火，只是雇了一辆车准备回娘家。

我们全都慌了神儿，正巧舅舅来了，他对父亲耳语了一番后，父亲便开始安慰母亲。母亲露出笑容并停止了她的行为，这是他们一生中仅有的一次“争端”。

我的父母结婚不久，便拜北印度城市贝拿勒斯的伟大上师拿希里·玛哈赛(Lahiri Mahasaya)为师。这就使父亲更趋向于苦行生活。母亲曾告诉大姐，父亲和母亲每年只过一次性生活。

父亲是通过铁路局戈勒克浦尔分处的职员阿毕那斯巴布^④认识拿希里·玛哈赛的。

“你想知道你父亲是怎样成为拿希里·玛哈赛的弟子的吗？”

那天下午我和阿毕那斯在院子里坐着时，他对我讲述了整个过程。

“那时你还没出世。记得那次我向你父亲请7天假，准备去贝拿勒斯看我的古茹，你父亲不仅没准假，还挖苦我：

“‘你竟然成了一个宗教狂？’他接着又劝我：‘不安心工作，你就没有出息。’

“下班后我沮丧地往家走，你父亲坐着轿子经过我身边时，便下轿跟着我步行，他说，‘只要你努力工作，什么都会有的。’可我根本听不进去，只是念着‘拿希里·玛哈赛！’

“黄昏了，我们走近一片旷野，正在观赏风景的时候，拿希里·玛哈赛忽然在我们的面前现身。

“‘巴格拔第，你对员工太过分了！’他的话音刚落，人就不见了^⑤。我急忙跪下高喊他的名字。当时，你父亲已惊得像木头人似的。

“‘阿毕那斯，明天我们一起去贝拿勒斯。我也要认识这位圣人！我要和我的妻子一起求这位上师传授他的法门。咱们一起去可以吗？’

“‘好好好！’我高兴得一劲儿说好。

“第二天傍晚，我们便坐火车去了贝拿勒斯。天亮后我们换马车来到我古茹隐居的地方。进入他的客厅，他以莲花姿势端坐在那里。我们向他行礼，他注视着你父亲。

“‘巴格拔第，你对员工



揭示宇宙秘密的史诗

《摩诃婆罗多》和《罗摩衍那》是古印度最重要的两部史诗，具有极高的文学价值和宗教意义。至尊奎师那化身成罗摩降服海神的故事，对绝大多数印度儿童而言，都是再熟悉不过的。



太过分了！’他重复着两天前的那句话。接着又说：‘你能准许阿毕那斯来看我，并且你和你妻子也同他一起来，这让我很高兴。’

“古茹将克利亚瑜伽®灵修的法门传给了你的父母，从那时起，你父亲和我便成了师兄弟。拿希里·玛哈赛对你的兴趣很大，你的命运和他肯定有某种联系。他曾为你祝福。”

我来到人世没多久时间，拿希里·玛哈赛就离开了人世。后来不论我们随着父亲的调动搬到什么地方，他的照片总是辉映着家中的祭坛。无数个晨昏母亲和我在临时圣坛前打坐，并供奉鲜花。我们把乳香、没药和虔诚的心，献给伟大的拿希里·玛哈赛。

拿希里·玛哈赛的像片曾经治愈过我的病，由此我更加敬爱他了。8岁那年，我在孟加拉宜佳浦尔（Ichapur）感染上了霍乱，医生们毫无办法。母亲急切地让我盯住挂在墙上的拿希里·玛哈赛的像。

灵性的教育

印度是一个宗教氛围极为浓厚的国家，人们自幼就开始接受灵性的教育。



“用你的心去礼拜他！”母亲知道我虚弱得连举手致意都办不到：“你的心真诚地跪在他面前，你就会得救的。”

我看着他的像，不一会儿，我的身体便被金光所缠住。我不再恶心了，其他的症状也消失了，我得救了。

“谢谢您呀，神圣的上师！”母亲激动得泪流满面。

母亲也见到那道神奇的金光。

这张照片是拿希里·玛哈赛亲自送给我父亲的，充满神妙的法力。父亲的师兄弟卡力·库玛·罗伊将这张照片非凡的来历告诉了我。

尽管上师不愿意拍照，但在一次师徒聚会中，摄影师还是抢拍了一张团体照。摄影师发现所有徒弟的影像都很清楚地出现在底片上，在拿希里·玛哈赛的位置上却仅仅是一片空白，人们对这一神秘的现象议论纷纷。

其中一位弟子恒伽·达尔巴布是个摄影家，他说能拍到瞬息万变的影像。第二天一早，古茹用莲花座坐在一张板凳上，后面是一个屏风，恒伽·达尔巴布带着他的器材悄悄地摁下了快门，一连拍了12张。后来他发现每张都有板凳和屏风，就是没有上师的影像。

恒伽·达尔巴布哭着问古茹这到底是怎么回事。古茹沉默了好久，说了一番令人深思的话：

“照相机能反映出一切有形的东西，可它能反映出道吗？我就是道。”

在摄影师的再三恳求下，上师终于答应第二天早上可以拍一张他的照片。

次日早上，摄影师拍下了上师的形象。这是上师留下的惟一相片。

我把这张照片复印在这本书上，我们可以看到，从拿希里·玛哈赛相貌上，很难分辨出他的种族。他的双眼半睁半闭，预示他与风俗人生的若即若离，更充满了某些难以言喻的玄机。

古茹的照片救了我之后，我在某一天忽然产生了一个念头：

“我要是闭上眼睛能出现什么情景呢？”然后我就闭上双眼。不久，一道光线出现在我的双眼中，随即我的脑海中浮现出天国的圣人，这些在山洞里盘腿打坐的圣人活灵活现。

我高喊着：“你们到底是谁呀？”

“你听说过喜马拉雅山上的瑜伽行者吗？正是我们。”这来自天国的回答令我激动万分。

“啊，我要像你们那样也去喜马拉雅山！”影像没了，而银色的光圈却依然无限扩展。

“这是什么光呀？”我又高声地问。

“是自在天（Iswara）^①。”那道光圈在回答着，“它将与你融为一体。”