

<<一个瑜伽行者的自传>>

图书基本信息

<<一个瑜伽行者的自传>>

前言

《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，他能让追随者由衷对他产生尊敬。

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，前往修道院的人口迎接我。

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 《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

<<一个瑜伽行者的自传>>

内容概要

《一个瑜伽行者的自传》为克利亚瑜伽大师尤迦南达修习克利亚瑜伽的经过及其对瑜伽思想的感悟，首次于1946年出版。

在《一个瑜伽行者的自传》当中，作者以幽默轻松的笔调，一连串生动有趣真实的生活故事，讲述了自己从出生到大学毕业，再到与印度北部诸多灵性导师交，再到前往西方国家传播克利亚瑜伽的经历，全书极具传奇色彩，极富趣味性和思想性，中间穿插了作者在求索之路上的各种历险，以及自己在探索过程中的心得感悟，勾勒出了其从年轻的探寻者转变为知名灵性指导者的整个过程，写出了文学史上罕见的一位开悟圣人生平的体验及内在的感情世界。

该书在国外出版后引起广泛轰动，曾荣登1997年《洛杉矶时报》畅销书排行榜，先后被译成19国文字，成为举世公认的“现代灵性书籍的经典之作”。

<<一个瑜伽行者的自传>>

作者简介

帕拉宏撒·尤迦南达，
1893年1月5日出生于印度戈勒克浦尔，1915年取得加尔各答大学文学士学位，同年正式加入僧团。
1920年起旅居美国，展开为期约三十年的西方弘法生涯。
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。

人类自古以来致力于追求最终的“道”。
这个法门数千年来以不同的名称和外貌存在于世界各民族文化中。
近世纪以来，由于外在环境的变迁和对于求法者严格的条件限制，使得这无上的法门名存实亡。
19世纪中期，当整个地球的大环境再度成熟时，喜马拉雅山传奇不死的圣者巴巴吉将此“直接与上帝接触”的无上法门传给了印度圣人拿希里?玛哈赛，并通过他的请求，放宽了对求法者条件的限制。
拿希里开始传授这个名为克利亚瑜伽的古老法门，造就了许多圣人徒弟。
圣尤地斯瓦尔即为他主要的徒弟之一。

1910年高中毕业后，尤迦南达遇见了圣尤地斯瓦尔并成为他首要的徒弟。
1920年尤迦南达肩负着平衡精神与现代科学文明的使命，踏上了美国的土地，他是近代第一位将此亘古不变的真理法门从印度传至西方社会的圣者。
如此一来，至高无上“道”的法门，20世纪终于在东西方广为流传。

1920年，尤迦南达在美国创办了自我了悟联谊会（Self—Realization Fellowship），1924年起，他巡回全美演讲，广授克利亚瑜伽法门。
各行各业许多杰出人士相继成为他的追随者，如农业专家路德?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。
1927年卡尔文?柯立芝（Calvin Coolidge）总统正式邀请他到白宫访问。

他在1946年出版的自传，以幽默轻松的笔调，一连串生动有趣真实的生活故事，写出文学史上罕见的一位开悟圣人生平的体验及内在的感情世界。
此书曾荣登1997年，《洛杉矶时报》畅销书排行榜，先后被译成18国文字，被公认是“现代灵性书籍的经典之作”。

1952年，在他圆寂之后，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，详细地描述了尤迦南达在移至殡仪馆（3月11日）后到入土（3月27日）之前这段时间，遗体栩栩如生没有任何改变的迹象，是他前所未见且不可思议的景象。

一代开悟的大师如此为人类散播及培育无法数计的灵性种子，树立了现代人生活的典范，创造了宇宙生命更璀璨的未来。

<<一个瑜伽行者的自传>>

书籍目录

- 第1章
我的父母及早年生活
- 第2章
母亲之死及神秘的护身符
- 第3章
分身的圣人
- 第4章
中断的喜马拉雅山之旅
- 第5章
芳香圣人显示奇迹
- 第6章
老虎斯瓦米
- 第7章
凌空飘浮的圣人
- 第8章
印度大科学家博斯
- 第9章
极乐的虔信者和他的宇宙传奇
- 第10章
与上师圣尤地斯瓦尔的相遇
- 第11章
两个身无分文的男孩在布伦德本
- 第12章
与上师在修道院的日子
- 第13章
与不眠的圣人
- 第14章
宇宙意识的体验
- 第15章
花椰菜盗窃案
- 第16章
智胜星象
- 第17章
萨西和三块蓝宝石
- 第18章
神奇的回教术士
- 第19章
在加尔各答的上师同时出现在塞伦波尔
- 第20章
未能成行的喀什米尔之旅
- 第21章
喀什米尔之旅
- 第22章
石雕圣像的心
- 第23章

<<一个瑜伽行者的自传>>

203取得学士学位

第24章

211成为僧团中的和尚

第25章

219哥哥阿南达与妹妹娜里尼

第26章

225克利亚瑜伽科学

第27章

233在兰契创办一所瑜伽学校

第28章

241卡西的再生与发现

第29章

247泰戈尔和我比较我们创办的学校

第30章

253奇迹的法则

第31章

259拜会神圣的师母

第32章

269死里复活的罗摩

第33章

277近代印度的瑜伽基督—巴巴吉

第34章

285在喜马拉雅山变出一座宫殿

第35章

297拿希里?玛哈赛基督般的生活

第36章

307巴巴吉对西方的兴趣

第37章

到美国去

第38章

玫瑰花中的圣人—路德?柏尔本

第39章

有圣痕的天主教徒—泰瑞莎?诺伊曼

第40章

回到印度

第41章

南印度的田园风景

第42章

与古茹在一起的最后时光

第43章

圣尤地斯瓦尔复活

第44章

与圣雄甘地在瓦尔达

第45章

孟加拉“喜悦”之母

第46章

从不进食的女瑜伽行者

<<一个瑜伽行者的自传>>

第47章

回到西方

第48章

在加州的安西尼塔斯

<<一个瑜伽行者的自传>>

章节摘录

版权页：插图：“我，阿夫扎尔·汗，之所以写下这些文字，除了表示悔过外，还要提醒警示那些追寻神通法力的人。

多年来，我滥用了上帝和我的上师慈悲赐予我的神奇能力，在自大中忘乎所以，觉得自己超越了平常的道德法律。

我受报应的时刻终于到了。

最近我在加尔各答城外的路上碰到一个老人。

他痛苦地蹒跚着，带着一个看起来像是金子的东西。

我心中带着贪念跟他说话：‘我是阿夫扎尔·汗，伟大的回教术士。

你带着什么东西？

，‘这个金球是我唯一的物质财富，回教术士是不可能对它有兴趣的。

先生，我恳求你治好我的跛足。

’我摸了摸金球，没有回答就走开了。

那个老人蹒跚着追我，很快就叫了起来：‘我的金子不见了！

’不过我毫不在意。

突然间他从虚弱的身体里怪异地发出洪亮的声音，说道：‘难道你不认得我了吗？

’我惊讶地站住，仔细打量他，终于发现了答案，但为时已晚：这个不起眼的年老的跛子不是别人，正是很久以前将瑜伽法术传授给我的那位圣人。

他挺直了身体，瞬间变得强壮而年轻。

‘就这样吧！

’我的古茹带着炽热的眼光，‘我亲眼看到你用你的力量，不是去帮助痛苦的人，而是像小偷一样地掠夺财物！

我将收回你的法力。

从现在起，哈拉特不再听命于你了。

在孟加拉，你也不再是个令人拍案惊奇的人物了！

’我以痛苦的声音召唤着哈拉特，这是头一次，他没有出现在我的灵视里。

内在一道黑暗的帷幕突然升起，我清楚地看到了我那亵渎上帝的前半生。

‘我的古茹，感谢您，消除我长久以来的幻想。

’我在他的脚下啜泣着，‘我想抛弃世俗的野心，退隐到山谷中独自冥想上帝。

我只希望能弥补过去的罪恶。

’父亲退休几年之后，从英国来了一位会计师审查孟加拉·那格浦尔铁路公司的账，后者惊讶地发现，父亲从未申请额外的津贴。

“他一个人做了三个人的工作！

”这位会计师说，“公司应该补偿他125000卢布（约41250美金）。

”出纳开了一张支票给父亲。

父亲觉得这是一件微不足道的小事，也没有向家人提及。

很久以后，弟弟毕修（Bishnu）在银行往来明细表上注意到这笔数额庞大的存款，才问起他来。

<<一个瑜伽行者的自传>>

媒体关注与评论

“一份举世罕见的关于瑜伽的记录！”

”——《纽约时报》 “世界上很少有像尤迦南达这样的精神大师来著书记录自己的生活经历。人们普遍认为这是精神文学的经典之作，全书内容深刻而幽默，故事真实生动，能引起读者极大地共鸣。

”——《新闻周刊》 “尤迦南达大师透过他详实的回忆与记录，带领我们走入一个神圣、美好，而尚不为人所熟知的瑜伽世界！”

”——伊文斯·温兹博士，西藏瑜伽学专家，《西藏度亡经》作者 “再版图书让我们又一次零距离接触到了尤迦南达大师，感受到了精神的超脱，它对我很有指导意义，感谢大师让我对这个世界有了深刻的理解。

”——托马斯·曼，诺贝尔文学奖获得者

<<一个瑜伽行者的自传>>

编辑推荐

《一个瑜伽行者的自传》编辑推荐：一位与美国总统、甘地、泰戈尔倾心交流的圣人！
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！
乔布斯iPad2中唯一一本电子书，每年都会重读一遍！
！

<<一个瑜伽行者的自传>>

名人推荐

<<一个瑜伽行者的自传>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>