第一图书网, tushu007.com

# <<世界上最伟大的修行书>>

## 图书基本信息

书名：<<世界上最伟大的修行书>>

13位ISBN编号：9787545904819

10位ISBN编号：7545904818

出版时间：2012-7

出版时间：鹭江出版社

作者：帕拉宏撒·尤迦南达

页数：312

字数：380000

译者：夏家驷

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

## 前言

2011年10月5日，苹果董事会主席、联合创始人史蒂夫-乔布斯逝世，享年56岁。
随着这一改变当今世界通信方式的天才的离世，其唯一授权的热销传记《史蒂夫·乔布斯传》揭秘了乔布斯生前最喜欢看的一本书——《世界上最伟大的修行书：一个瑜伽行者的自传》（Autobiography of a Yogi）。
这是乔布斯下载到个人iPad 2中的唯一一本书，也是他青年时期阅读到的第一本关于冥想和精神的书，后来他更是坚持每年阅读一遍，这本灵修书成为他那为人所称颂的“禅宗信徒一般让人镇静的力量”的源泉。
逝者已矣，与天才同读一本书，重温他走过的精神之旅，无疑是世人对乔布斯最好的追思。
《世界上最伟大的修行书：一个瑜伽行者的自传》是瑜伽大师尤迦南达的生平追忆，为世人揭开了一个神圣、美好，而又不为人所熟知的瑜伽世界。
在古老的印度瑜伽哲学中，克里亚瑜伽是求道者通往永恒的法门之一。
然而由于外在环境的变迁和对求道者严格的条件限制，这一古老的法门逐渐湮没于时间长河中。
19世纪中期，当时机趋于成熟时，有着不死传说的喜马拉雅山圣者巴巴吉将此“直接与上帝接触”的无上法门传授给了拉希里·玛哈赛亚，并放宽了对求法者的条件限制。
拉希里·玛哈赛亚开始广收门徒，传授克里亚瑜伽这一无上法门。
尤迦南达的上师圣尤地斯瓦尔就是他最出色的弟子之一。
尤迦南达1893年1月5日出生于印度的一个刹帝利阶层的家庭，自小孜孜追求灵性的发展，17岁时他遇到上师圣尤地斯瓦尔之后，在师尊慈爱而严厉的训导之下修习克里亚瑜伽，并成为他最为器重的弟子。
1920年，尤迦南达肩负平衡精神与现代科学文明的神圣使命，踏上了美国的土地，创办了自我了悟会，将此亘古不变的真理法门首次从印度传到了西方社会。
他开始在全美巡回演讲，始终坚持世界各大宗教的内在统一性，并无私传授人们获得内在宇宙体验的实用方法，其身影遍及纽约卡内基大厅和洛杉矶交响音乐厅等著名场所，许多杰出人物如园艺专家路德·柏尔本、诗人爱德温·马克姆、柯达相机的发明者乔治-伊士曼等都成为他的忠实追随者。
1927年，尤迦南达在白宫接受了美国总统加尔文·柯立芝的正式接见，在西方媒体界引起了轰动。
1935年，尤迦南达经由欧洲返回印度看望上师，除了忙于在各地发表演讲传授克里亚瑜伽法门外，他还沿途拜访了许多圣人和宗教胜地，他曾先后拜访了特蕾莎修女、圣雄甘地等人。
1936年8月的一个清晨；尤迦南达与圣雄甘地在印度玛冈瓦地的宁静乡村里相见了。
伟大的政治家甘地和他门下弟子的日常生活以及社会活动．如同画卷一般在尤迦南达平静优美的叙述中徐徐打开，向世人细细展示了圣雄甘地最真实的生活世界。
这期间，两位圣人还相互探讨了“非暴力不合作主义”对解放印度乃至对世界和平的重要意义，以及瑜伽修行方面的诸多问题。
结束了这次拜访之后，尤迦南达继续他的印度之旅，并于18个月后返回美国。
此后的大部分时间，尤迦南达都是在加利福尼亚海岸的静修所里度过的，他将更多的精力投入写作之中，他把以往的传法课程编辑整理成《自我了悟会教程》，以供家庭学习使用。
1946年，他将自身的经历诉诸笔端，希望与人分享他伴随在圣人身边时所得到的启示，以及运用瑜伽密术体悟宇宙真义时所感受到的巨大愉悦。
《世界上最伟大的修行书：一个瑜伽行者的自传》一书写成后，尤迦南达高兴地宣布：“这本书将会改变千万人的生活。
等我不在了，它就是我的信使。
”确如他所预言的那样，该书自问世以来广受欢迎，不但一直是宗教领域的畅销书籍，还曾登上《洛杉矶时报》畅销书排行榜，先后被译成18种文字，是公认的现代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饭店欢迎印度大使比耐·森的宴会上进入涅槃。
洛杉矶殡仪馆的馆长哈利·罗在致自我了悟会的信中提到，尤迦南达的遗体在3月27日火化之前的将近一个月内一直保持着栩栩如生的奇异景象。

尤迦南达为人类撒播和培育了无数灵性的种子，他的人生和他本人就能够充分证明他所展示给世界的古代智慧的权威性和强大生命力。
他的自传更进一步为我们展示了一位开悟圣人的生平体验及其内在的精神世界，树立了现代人生活的典范，让人们看到了创造宇宙生命更璀璨未来的无限可能性，同时也为我们探求史蒂夫·乔布斯、乔治·伊士曼等充满灵性之天才的精神之旅打开了大门，值得我们细细品读。

第一图书网, tushu007.com


## 内容概要

1920年8月，年轻的瑜伽行者帕拉宏撒?尤迦南达踏上了斯巴达号客轮，开始了长达30余年的西方之旅。
自此，来自东方的古老智慧、探索人类生命奥秘的克里亚瑜伽照亮了整个西方，解救了无数迷茫的心灵。

本书是他在1946年出版的自传，以幽默轻松的笔调、一连串生动有趣的真实生活故事，描绘出文学史上罕见的一位开悟圣人生平的体验及内在的情感世界。
此书曾荣登1997年《洛杉矶时报》畅销书排行榜，被译成19国文字，成为公认的现代灵性书籍中的经典。

本书是为纪念尤迦南达大师逝世60周年推出的中文典藏版，采用双色印刷，保留了原作的大量图片，注释详尽，更便于阅读理解，是经过精心审校和修订的版本，同时不失原作的思想精髓，读来令人感觉如同亲聆尤迦南达大师轻声讲述。

## 作者简介

（印）帕拉宏撒·尤迦南达
1893年1月5日，尤迦南达出生于印度戈拉克普尔。
1915年，他取得加尔各答大学文学学士学位，同年正式加入僧伽团。

1920年，尤迦南达在美国创办了自我了悟会。
1924年起，他巡回全美演讲，广授克里亚瑜伽法门。
各行各业的许多杰出人士相继成为他的追随者，如农业专家路德·伯班克、女高音歌唱家阿美利塔·加利库尔奇、柯达相机发明者乔治·伊士曼、诗人爱德温·马克姆和指挥家利奥波德·史托科夫斯基等。
1927年，他被卡尔文·柯立芝总统正式邀请到白宫进行访问。

1952年，尤迦南达大师在美国洛杉矶圆寂。
一代开悟大师如此为人类撒播及培育不计其数的灵性种子，树立了现代人生活的典范，创造了宇宙生命更璀璨的未来。

# <<世界上最伟大的修行书>>

## 书籍目录

第1章 童年的预言
第2章 神秘的护身符
第3章 逃往喜马拉雅山
第4章 芳香圣展奇迹
第5章 老虎尊者的最后搏斗
第6章 空中打坐的腾空圣者
第7章 印度伟大的科学家博斯
第8章 遇见师尊圣尤地斯瓦尔
第9章 身无分文的考验
第10章 静修所的岁月
第11章 不眠的圣人
第12章 体验宇宙的经历
第13章 赞美神灵的庆典
第14章 超脱星象
第15章 与死神擦肩而过
第16章 克什米尔之行
第17章 石像之心
第18章 获得大学文凭
第19章 受戒加入僧伽团
第20章 生死体验
第21章 克里亚瑜伽
第22章 创立兰契瑜伽学校
第23章 寻找转世卡什
第24章 与泰戈尔切磋办学
第25章 超越玛雅
第26章 拜访师母
第27章 拉希里?玛哈赛亚的预言
第28章 巴巴吉——当代印度瑜伽信徒的基督
第29章 喜马拉雅山上的梦幻宫殿
第30章 拉希里?玛哈赛亚如基督般的生活
第31章 走进西方——巴巴吉的神圣托付
第32章 我去了美国
第33章 玫瑰丛中的圣人
第34章 特蕾莎修女的秘密
第35章 回归印度
第36章 田园与神祇——南印度之旅
第37章 古鲁最后的日子
第38章 圣尤地斯瓦尔的永生之相
第39章 与圣雄甘地在瓦尔达
第40章 我回到西方
第41章 退隐海边
第42章 四海之内皆兄弟

## 章节摘录

## 后记

本书由华南农业大学外国语学院副院长夏家驷老师组织翻译，他自己承担了第1—5章的翻译及所有章节的审校工作。
第6章由任杨老师、第7章由时汶老师、第8章由侯金萍老师翻译；第9—15章由陈喜华老师翻译；第16～26章由周美珍老师翻译，她还完成了本书所有专有名词的后期审校；第27章由冯立新老师翻译；第28～36章由任杨老师翻译；第37～42章由侯金萍老师翻译，她还负责翻译初期对本书专有名词的汇总翻译。
　翻译这本书，可谓辛苦多多，因为每位参与翻译的老师每周都要上十几节课。
在此要特别感谢参与这次翻译的外国语学院的各位老师，本来夏老师要负责第1～8章的翻译，结果由于过度操劳，白天上课开会，晚上熬夜，导致血压升高，冲破了眼睛的血管，无法继续翻译工作，所以不得不将第6章交给任杨老师、第7章交给时汶老师、第8章交给侯金萍老师翻译。
而侯老师也因为过于劳累而感冒发烧，边打吊针边翻译。
任老师家人病重住院，但他仍一边照顾家人一边翻译。
　由于时间和水平关系，翻译中的错误疏漏在所难免，希望读者不吝指出。
另外，书中的思想观点不代表出版方及译者立场，我们只是忠实传达作者的意图，以期让读者尽情领略这部改变人类思想的灵性经典。

## 媒体关注与评论

本书极为难得之处在于，它是由一位真正的瑜伽大师撰写的自传作品。
自出版以来，在世界各地一直受到广泛的好评。
尤迦南达大师翔实的回忆与记录。
带领我们走入一个神圣、美好。
而尚未为人们所熟知的瑜伽世界。
——美国学者、印度与西藏瑜伽学专家伊文斯·温兹博士　尤迦南达以诙谐幽默而又坦率直白的口吻详细阐述了东方的神秘教义。
该书的价值在于描述了充满灵性的生活。
——美国合众国际社　一种举世罕见的关于瑜伽的记录方式。
——美国《纽约时报》　全书引人入胜而又表述清晰。
——美国《新闻周刊》　一部里程碑式的使人印象极度深刻的作品。
作者的全部目的并非使印度瑜伽与基督教教义对立，而是使两者结合。
就像两个朝着同一个伟大目标行进的旅伴。
——德国文学月刊《世界和文字》

## 编辑推荐

《世界上最伟大的修行书:1个瑜伽行者的自传(双色全译注释本60周年典藏版)》编辑推荐：灵性生活提供的是一种平衡人生的方式。
瑜伽带来的已经不再是一种异国、异质文化的精神营养，而是一种已经相对熟悉的精神参照物。
从中我们得到心灵的平静、开阔以及平衡，这是印度文化带给我们的最珍贵之处。
《世界上最伟大的修行书:1个瑜伽行者的自传(双色全译注释本60周年典藏版)》是由瑜伽大师撰写的启蒙小说，正是我们所需要的那种：既有趣，又有内涵；既新鲜，又很快形成共鸣。

名人推荐

第一图书网, tushu007.com



## 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