

一个瑜伽行者的自传



[一个瑜伽行者的自传 下载链接1](#)

著者:尤迦南达

出版者:陕西师范大学出版社

出版时间:2006-1

装帧:简裝本

isbn:9787561328958

荣登《洛杉矶时报》畅销排行榜，被译成18国文字的灵性之书，瑜伽圣人尤迦南达与您一起体验宇宙真义。

1920年8月，年轻的瑜伽行者尤迦南达踏上了斯巴特城号，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利亚瑜伽将照亮整个西方；解救无数迷茫的心灵。

尤迦南达大师以饱含深情的笔触，绘声绘色地描述了他与上师圣尤地斯瓦尔之间感人至深的深切情感。

与甘地、泰戈尔等圣人之间倾心相与的坦诚交流，以及他运用瑜伽密术体会宇宙真义时所感受到的巨大愉悦。本书在出版的近半个世纪里一直备受欢迎，曾荣登美国《洛杉矶时报》畅销排行榜，先后被译成18国文字。影响极为深远。

“我与世界上数百万的读者一起分享了阅读此书的喜悦，它是灵性与光明的使者，是神赐福人类的礼物。为人类指出一条追寻永恒梦想的畅通大道。”

——前联合国助理秘书长 伯特·穆勒博士

“在当前漫天遍地的瑜伽丛书之中，本书极为难得的是由一位真正的瑜伽大师撰写的瑜伽之书，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 印度与西藏瑜伽学专家，编著《西藏度亡经》

“一份罕见的关于瑜伽的记录。”

——《纽约时报》

“它是一部深入精辟而又感人至深的论著。”

——美国《新闻周刊》

作者介绍：

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。

目录: 帕拉宏撒，尤迦南达

原序

第1章 生命的黎明

第2章 丧母之痛与银制的护身符

第3章 圣人的分身

第4章 未完成的行程

第5章 无中生有的芳香圣人

第6章 老虎尊者

第7章 停在空中的圣人

第8章 圣经平之子

第9章 我终于找到了上师圣尤地斯瓦尔

第10章 身无分文后的奇遇

第11章 与上师的修道院的日子

第12章 不眼的圣人

第13章 宇宙意识

第14章 少了一棵花椰菜

第15章 智胜星象

第16章 萨西与蓝宝石

第17章 回教术士的忏悔

第18章 上师在加尔各答和塞伦波尔同时出现

第19章 喀什米尔的未竟之旅

第20章 喀什米尔之旅

第21章 石雕圣像的心

第22章 我获得了学士学位

第23章 我成为僧团中的和尚

第24章 哥哥阿南达与妹妹娜里尼

第25章 克利亚瑜伽科学

第26章 我创办了一所瑜伽学校

第27章 卡西的死与重生

第28章 向泰戈尔致敬

第29章 奇迹的法则

- 第30章 我终于见到了神圣的师母
- 第31章 罗摩的复活
- 第32章 伟大的瑜伽基督巴巴吉
- 第33章 喜马拉雅山变化出的黄金宫殿
- 第34章 拿希里·玛哈赛创造的奇迹
- 第35章 巴巴吉与西方
- 第36章 在美国建立总部
- 第37章 花园中的圣人-路德·柏尔本
- 第38章 天主教徒泰瑞莎·诺伊曼的出神时刻
- 第39章 印度，我回来了
- 第40章 南印度的沙达湿婆上师
- 第41章 我的古茹过世了
- 第42章 复活的圣尤地斯瓦乐
- 第43章 拜见圣雄甘地
- 第44章 女圣人阿南达摩伊妈
- 第45章 靠空气活着的女瑜伽行者
- 第46章 回到西方
- 第47章 安西尼塔斯修道院
- · · · · (收起)

[一个瑜伽行者的自传](#) [下载链接1](#)

标签

瑜伽

修行

灵修

尤迦南达

灵性

传记

宗教

精神

评论

唯一的看点是：老乔到底从这本“玄幻小说”中悟出了什么...

骗术大观

2013.4.25跟上帝有关的修行？书真是很长的感觉。。。全书随处可见各种上师显神通。
。超级。。频繁。。

不能理解的是：如果真的开悟了，又为何恐惧死亡，需要寄希望于超脱痛苦的来世呢？

爸爸买的书

传说中乔布斯生前最爱的一本…境界太高，我等凡夫俗子参不透，很容易走火入魔…啧啧

天地君亲师啊，你能不能告诉我，为毛一本本应介绍瑜伽无上智慧的神作，读来却像跳大神的魔术表演流水账呢。为毛乔布斯口味这么重，把这么一本天书当枕边书啊！这是为毛啊为毛啊，世界观凌而又乱了啊！

这书让我一直觉得和20年前看过的某大师的气功的书一样，把科学和这虚无缥缈的瑜伽连起来，还加上无所不在的上帝，反正是一个我无法理解的世界。据说乔帮主每年都会读这本书，俺是一次就够了

我只能说我是以敬仰的心情在读。。。而且真的突然想去印度真真正正感受一下。。。

有人说，我们大部分人几乎每天都在经受六道轮回，大喜如登极乐，嗔怒如堕地狱，所谓神迹亦可谓内心之看法。无明见无明，了悟见了悟。尚需机缘。像这种书，想必会让信的更信，不信的更觉扯淡。我的看法则是，宁可信其有。

不是很能接受这种叙事风格，对于从小受唯物主义教育的我来说，感觉好玄幻啊

印度真的是一个神奇的国家。。

主要讲解了作者自己追求瑜伽之路的经历，不是我需要的，但是也更深入地理解了瑜伽的真谛。

谁是真正在修行的人？

擦～完全是胡扯！

: B351.5/1143

这不是一本小说，而是一个大师一生中经历的真事
书中介绍的克里亚瑜伽弥补了中文书介绍瑜伽知识的不足，打算摘抄下保存

神迹太多。

对未知保持应有的中立

看着娱乐下还不错，哈哈

[一个瑜伽行者的自传](#) [下载链接1](#)

书评

在乔布斯的追悼仪式上，Salesforce公司创始人马克·贝尼奥夫惊讶地发现，每位出席者均会在离场时收到一份棕色礼盒。“这一定是老乔生前的决定”，他暗自思忖“不管是什么，恐怕是最后一件老乔提醒我们珍视的事”，盒子里装的是本《一个瑜伽行者的自传》。撇开笔者唏嘘盒中...

七年前，我花了一整天泡书城，也找不到一本yoga的书。还是朋友送我一本旧书，对，就是柏忠言 / 张蕙兰《瑜伽(气功与冥想)》。

七年后，哪怕就是地铁里的书报亭，想要不看到yoga的“图”书还真难。只是没有了购买的欲望。直到看到这本。不可否认，我被它的种种抬头所吸引了。又...

清晨，我们急急赶上小舟，准备开始见识闻名于世的恒河人文景观。此时，日出泛着薄薄的雾色，看起来更像是落日时分，同船的一个美国女孩大声地与同伴说闹着，带着那种青春期叛逆任性的肆无忌惮，仿佛故意在划破我们刚才苏醒的身体，以便能触动起里面灵魂的开启。恒河已经热闹...

帕拉宏撒·尤迦南达，一个从出生就充满神迹的人，自诩在婴儿时期就保有前世的记忆，转世前是喜马拉雅山雪地中的瑜伽行者。

他1893年1月5日生于印度东北部的戈勒克布尔，是把克利亚瑜伽传播到西方的重要圣者。克利亚瑜伽，字面的含义为“借着某种动作或仪式，与无限合而为一”...

文/夏丽柠 瑜伽，是思绪的科学文/夏丽柠
瑜伽，起源于印度。古印度时，是信徒朝拜的体式。随着瑜伽的近代传播，它作为一项

体育锻炼，逐渐为瑜伽爱好者所接受。

我也曾是一名习练七年的瑜伽爱好者。由于，开始业余写作，逐渐放弃了。虽说可惜，但我深知瑜伽是一项需要全身心投入...

曾在网络及别处数次看到过《一个瑜伽行者的自传》的推介，知道是一位印度瑜伽大师尤迦南达所作，被很多人赞美和喜爱，并进入《洛杉矶时报》畅销书排行榜。找来阅读，只觉得很多东西都没讲明，读完也稀里糊涂，只能笑其“盛名之下，其实难副”，并没有过多留意。而最近看到的一...

如果这本书不是出自于一个享誉世界的瑜伽行者所著，许多读者肯定会跟我一样认为这是一本类似《西游记》的神话故事。作者见证了打坐46年无需睡眠的瑜伽导师，56年没有进食的女瑜伽行者。瑜伽上师对他人生未来准确的预测，甚至目睹了他的师傅圣尤地斯瓦尔如何把自己的徒弟从死里救...

之所以说这本书是充彻着矛盾的，因为对于大多数无宗教信仰的国人来说，本来玄之又玄的意识层面的东西是很难被悟到的。当然，也不说这是一本高深难读的书，相反，我觉得她是一本童年的连环画那样简单。书的每一章节，蜻蜓点水，流水账似的记录着自己的见闻，都已小故...

本书又名《瑜伽之龙》。这本书当一分为二看。这本书讲了很多不可思议的事情。先不说这些“怪力乱神”。不可否认，这本书有很多宝贵的箴言，认真汲取的话，必定会受益匪浅。例如，关于谦虚、信心、尽责的价值。再来说这些“怪力乱神”。我的态度：不论其真假，都是我应...

作者被誉为印度瑜伽圣人，自述打小就受到灵性的指引，跟随神奇的上师圣尤地斯瓦尔10年，后遵上师意愿，远赴美国普及古印度瑜伽知识，世界悠游，演讲教学。作为一种信仰文化的传播者，先后与甘地、泰戈尔、美国总统、诺贝尔奖获得者沟通交流。凡此种种。1952年去世，涅槃至火化...

大家都说好，但是为毛我看着就像看西游记啊？里面的故事是不是作者杜撰的啊？可以不吃东西，为什么不去解决非洲粮食问题啊？我不想附和说好，我宁愿做皇帝的新衣里的傻小孩。看不懂也没啥丢人的。我觉得要是乔布斯真的每年都看很可能是研究作者的推销故事的本领。毕竟故事虽然...

对唯物主义的人来说，这本绝对毁三观，而且相信相当一部分根本人不会读完。。还有一部分会把此书当科幻或魔幻小说来读吧。。。囧
即使对去教堂超过10年，练瑜伽也有三年的偶来说，还是觉得incredible~
jobs教主就是这本每年看一遍？不过，虽然不可思议，但仍能感到各种正能量...
...

昨天拿到书，一口气读完。

对于书中的一些内容可能有的朋友觉得远超出我们一般的经验和想象，觉得荒谬或干脆认为是骗人，其实书中通篇讲的是只是：信仰和爱。所谓奇迹只是因为对真理、对生命无比的热忱和坚韧的信念下自然发生的。不能因为超出我们的日常经验就斥之为“伪科

...

讓我大失所望。

這種失望，就好比：原來以爲《西遊記》是會講佛法、修行的，最後看完，才知道：哦，原來就是逗老人、小孩樂的茶餘飯後的物事。

因此，當初的期望越大，失望也就越大。

瑜伽，連印度大衆自己都有一搭無一搭的東西，又如何流傳下去呢？佛教，是...

写于2016年4月

终于在怀疑与嘲笑的情绪中强迫自己把印度瑜伽大师帕拉宏撒·尤迦南达著的《一个瑜伽行者的自传》看完了。还是印证了我最初的观点，没钱的人不要学什么宗教，因为你又要挣钱又要学习你会碰到很多障碍。别来反驳我说要是真的出家了大家都一样不需要花什么钱，是的...

和甘地一样，尤迦南达的自传谦卑恭顺，他直言不讳地公开了自己的弱点和失态之处。实际上，尤迦南达褒扬其他修行者和古鲁的时候往往把自己的成就一笔带过，要是你从其他地方读过他的生平，两相比较就会发现他有多么低调。

尤迦南达四处拜访圣人和宗教团体的事迹让人心驰神往，...

尤迦南达，一位宇宙级的导师。通过他的眼睛，我们看到了另一个世界。

在梦中沉睡太久的人，已经忘了真实世界，也忘了自己一直在做梦。

当一个觉醒者出现的时候，沉睡者却不敢相信他的话，因为他们担心自己一直相信的世界会消失，然而梦境迟早都会消失。如果作者曾说过一句不...

3月底初夏的印度孟买的机场坐在一排棕榈树下捧着这本合人民币不足30元的著作
天国的大门向我开启……中文删节很多我最喜欢第30章 Law of Miracles 和第43章 The

Resurrection of Sri Yukteswar 如果没有时间看整本 建议找这两章来看 =)

我不知道这位行者自己有多大的神通，只觉得把别的瑜伽行者写的那么神秘而自己却似乎毫无建树，是出于自谦还是有些自知之明？

也许是自己很不喜欢这些没有科学理性的信徒的话，我喜欢任何人都对事物和人物做客观理性的描写，即使不能够做到也应该不遗余力地奔向这个...

[一个瑜伽行者的自传](#) [下载链接1](#)