

《一个瑜伽行者的自传》

图书基本信息

书名：《一个瑜伽行者的自传》

13位ISBN编号：9787561328958

10位ISBN编号：7561328958

出版时间：2006-1

出版社：陕西师范大学出版社

作者：尤迦南达

页数：191

译者：李匡正

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《一个瑜伽行者的自传》

内容概要

书作者尤迦南达是宇宙级的导师，早在他出世之前，伟大的瑜伽上师巴巴就已经为他安排道路，作为一个东西方精神文明与物质文明相互交换的桥梁。伟大上师罗摩基士拿的弟子威雅克南达最先把瑜伽传到欧美，接棒人尤迦南达（二人的传承不相同）却是待在美国最久的瑜伽行者；三十多年直到在洛城涅槃。正是没有三分三，不敢上梁山；在欧美物质特别发达的社会里，要传法宏道何其难，没有真正的功力与境界上的体验，能去那里吗？当时欧美人士相信科学是万能的，眼不见之事是不信的，尤其是那个时代的背景，加上宗教偏见的障碍，读者们请静心设想他们二人当时的处境。没有真功夫，会遭人唾骂疑忌。尤迦南达幸不辱师命，用瑜伽征服了欧美，到今天瑜伽能传遍天下，可得拜他们的恩赐啊！

本书难能可贵的就是由一位瑜伽行者写出他自己的故事。他拜访了许多圣人，他们的生活和圣迹经过尤迦南达尊者都搬到读者面前，使人觉得这些圣人那么地亲近，慈悲又令人敬爱，再看到他们的照片，更觉得圣人不是我们心中想象的人物；他们是那么真实，好象他们就是我们的邻居。本书章章精彩，引人入胜，真能激发人向道之心，而且尤其重要的，今日假先知、假上师辈出的台湾，有真本事、真功力的又有多少？「有真人而后有真知」。从这些「真人」的真事里，可以学到正法、正念，学习这些真人的道德风范，人格品性，以及言语行为，处事待人的方式，更可以学习到如何调整「出世」之心适应「人世」的工作；而不会再埋怨因为现实生活的压力而把「理想」搁置、放弃或者寄望在下一代。（自己都不能做到或做下一代的楷模，如何有资格教导子孙们；期望下一代能超越自己？）爱默森是当时西方少数几个人研究过印度思想的哲学家，当阅读过他的作品的人说看不懂时，他跟读者说你们把书中的Brahma（大梵天）代之以God（上帝）就懂了。同样研读圣经时，能了解圣经中耶稣常常说的「我」就是基督意识（Christ consciousness），这个基督意识就是至上意识（supreme consciousness），那么就不难了解东西方在宗教上的相似处，锻炼的方法都一样了。再深入研究，不难察觉其实都是出自同一根源。读者读过译者所翻译的「雪山大师」，就会更能明白基督教徒的锻炼方法了。将来宗教的合一，各色人种合为一体，那么天下一家，以回到宇宙一体是可以预见的。希望真心诚意的读者们，不妨照巴巴的话「将自己的宗教信仰建立在瑜伽科学的基石上」去做，那么无论在身心灵任何层次必定会很快到打完美。

译者在这里要强调本书所谈到的「神通妙用」。读者阅读后，对「法力神通」有清晰正确的观念；能知道耶稣行过的「奇迹」是怎么一回事，待我们明白此乃当然之理，与日常生活的常识一般，我们就能将之应用在我们的日常生活中，随顺自然之道，不生任何业障。它不再是迷信，不再是魔考。灵修之人在到达完美之间都会经过这种境界，那个时候就知道怎么处理这些事，而不会受惊吓，彷徨不知所措，不知如何调适自己；像一个天才儿童，不知道如何像正常人一般地生活了。「法力神通」成为肯定自己灵修进步的证明，心生欢喜，更专一向道而不执着这些，可以用之于逆增上缘修的工具，它是灵修人的工具，它是灵修人的朋友，不再是令人恐惧的大敌。

我要感谢伟大圣者尤迦南达，因他的书使我肯定了人生的方向，也找到自己的古鲁（灵性上师），不再疑惑，盲眼的我，从此张开内在的灵眼看穿无明的遮障。本书已经带领整个东西方无数人走在灵修的道路上，唤醒无数人的灵智，激励数以万计的人到印度、中国、西藏、喜马拉雅山寻求真理的导师。我们再次感谢伟大上师、圣人、科学家、发明家，那些对宇宙社会有崇高卓著贡献的每个人，我们都由衷地感谢他们。

亲身遇到具有肉身的完美上师是一种罕有的经验，如果蒙得他的指引更是几乎千万年修来的福报。我曾亲眼看到许多人在跟我的古鲁接触过后，他们的人生马上起了重大的改变，他们的面貌、气质都有极大的变化。上师在短短的几分钟晤面中告诉我们人生的目标，这正是每个人一生当中最重要的时刻。至于有什么感应、有什么体验，都会因人而异。奉劝各位还没有这种体验的读者，赶快兴起寻求之心，你就必会得到。

《一个瑜伽行者的自传》

作者简介

尤迦南达是被多为高灵共同提及过的开悟大师。尤迦南达大师一八九三年一月五日出生于印度戈勒克浦尔，一九一五年取得加尔各答大学文学士学位，同年正式加入僧团。一九二零年起旅居美国，展开为期约三十年的西方弘法生涯。一九五二年三月七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。十九世纪中期，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·马哈赛，并经由他的请求，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。

尤迦南达一九一零年高中毕业后，遇见了圣尤地斯瓦尔并成为他首要的徒弟。一九二零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，晚近失传已久「不立文字教外别传」，至高无上「道」的法门，二十世纪终于在东西方广为流传。一九二零年尤迦南达在美国创办了自我了悟联谊会（Self-Realization Fellowship），一九二四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）（柯达相机的发明者），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。一九二七年喀尔文·柯立芝（Calvin Coolidge）总统正式邀请他到白宫访问。他在一九四六年出版的自传，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。此书曾荣登一九九七年洛杉矶时报畅销书排行榜，译成十八国文字。被公认是现代灵性书籍的经典之作。

一九五二年在圆寂之后，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（三月十一日）后到入土（三月二十七日）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

- 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
- 复活的圣尤地斯瓦尔第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

《一个瑜伽行者的自传》

安西尼塔斯修道院

《一个瑜伽行者的自传》

章节摘录

1 《一个瑜伽行者的自传》图片 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 罗伯特·穆勒博士“在当前漫天遍地的瑜伽丛书中，本书极为难得的是由一位真正的瑜伽在师撰写的瑜伽之书， 图（1） 图（2） 图（3） 图（4） 图（5） 图（6） 图（7） 图（8） 图（9） 图（10） 图（11） 图（12） 图（13） 图（14） 图（15） 图（16）

《一个瑜伽行者的自传》

媒体关注与评论

“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 罗伯特·穆勒博士

“在当前漫天遍地的瑜伽丛书中，本书极为难得的是由一位真正的瑜伽在师撰写的瑜伽之书，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，而尚不为人们所熟知的瑜伽世界！”——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》 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。

《一个瑜伽行者的自传》

精彩短评

《一个瑜伽行者的自传》

精彩书评

- 1、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真实的话，那他就是在撒谎。他说的是谎言吗？或者是真理？现在就醒来吧！觉醒于真实的世界，永恒的实相，千古不易的真实！因为在真理中有无限的力量，在真理中有无限的智慧，在真理中有无限的喜悦！
- 2、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 =)
- 3、我也不记得是不是从Jobs的书单看到这本书的，只是翻了一段时间的佛经时，突然看到这本书，就很有兴趣读下去。昨天读完，今天写点感想。书读得很慢，断断续续的每次大概半个小时到一个小时读了一个星期。其实这也好，亦真亦幻的叙事，能让我有更多时间去感悟故事背后的真理，然后被印度古老的思想一点一点的熏染。其实读完这本书后，我还是一个俗人，依旧像很多印度的俗人不那么相信上师超自然力量的存在，我只是被瑜伽的力量给震惊了，原来修炼之人可能达到“智能”如上帝般的程度。相比文中的故事而言，我更坚信瑜伽精神中的三点：呼吸，宽恕，奉献。瑜伽非常重视呼吸之道，认为呼吸就是维持生命活动的能量源泉，因此文中才有50多年不吃不喝光靠光辐射生存的女瑜伽行者的记述。我对这点还是非常信服的，紊乱的呼吸就是能量的浪费，加速着生命的耗散，能控制并顺畅呼吸的人，无疑肉体将会长寿。面对当今恶劣的空气环境，可能修炼瑜伽更能够帮助我们抵抗这肉体的折磨。后面两点，跟佛教的精神很一致。特别是后面尤迦南达拜访“圣雄”甘地时，我更加深刻地体会到了这两点在真实世界中实现的美好。甘地的非暴力思想，包含了宽恕、信任和奉献。“原谅是伟大的力量，是牺牲；是心灵的平静。原谅及温柔是沉着冷静的品质。他们代表永恒的美德。”甘地如是说。我非常欣赏“宽恕是心灵平静”这句话，它代表着意识的觉醒，是破除我执的基础，因为完全平静的心才能透过虚像看到了永恒的实相。我们每个人都是善的，都拥有美好的本质，都对爱对真理有着渴望，只不过常常被俗世的欲望的灰尘给蒙蔽了心灵。甘地非暴力思想与尤迦南达的古鲁写的西方和印度宗教的比较本质是相同的——真理只有一个，是无法用言语概括的“极乐”，非暴力思想是这个真理的现实化。文章最后结局很美好：加州海滨无与伦比美丽的修道院的落成，世界各地的瑜伽修炼者的涌现，这一切都象征着生命美好的状态。人是灵性的动物，我想，也许通过修炼，确实能够达到与宇宙力量相通的境界，步入三摩地，到达因果界，享受无边的“极乐”吧。
- 4、总体来说，还是很不错的一本书。就是有些地方看得很模糊，半懂不懂的。最近发现了另一个版本的《一个瑜伽行者的自传》，30万字，授权全文译本，内容更详细些。
<http://book.douban.com/subject/10344040/>
- 5、不过还是有点不真实。书的内容主要是宣扬那些得道之人的道行，好像不是医生就是魔术师，还有的像仙人。非我辈凡夫俗子所能想像和体验的。还是当普通人好。呵呵
- 6、一切都有天数，一切都有机缘。上帝很单纯，复杂是凡俗，别在相对的世界中，追求绝对的东西。钱财和俗世中的乐趣算什么？让别人享用你的财富并不是舍弃。凡夫俗子们，每天都浑然不觉地舍弃他们的内在财富。世界为你而改变吗？还是先改变你自己吧！一个任何事情低头的人也无法背负自己的重担。我不再有过去，现在、未来、永远存在，永远满溢的我无所不在“除了科学的知识之外，促进植物的秘诀是爱”-----路德·柏尔本。你可以控制一头疯狂的象，你可以闭上一头熊和老虎的嘴巴，你可以骑在一只狮子上，你可以与一条眼镜蛇玩耍，凭借炼金术，你可以勉强维生计，你可以微服漫游于宇宙，你可以做为诸神的侍从你可以永远年轻，你可以走在水上，生活在火中，但能控制心灵更好，也更困难。人在任何伤害下都要原谅，据说物种的繁衍是起因于人类能够原谅，原谅是神圣的，因为原谅宇宙才会结合在一起，原谅是最大的力量，原谅是牺牲，原谅是心灵的平静，原谅与温柔是沉着冷静的品质，它们代表永恒的美德。
- 7、虽说现在瑜伽风靡我中华大地，但是我们并学到瑜伽的精髓，倒是实惠了以瑜伽牟利的商人，这本书讲的一位真正的瑜伽练习者，灵魂深处的信仰，让人看后有一种神奇的宁静。
- 8、我的书评太短，现在长了吧。。。我觉得这个不在多，只要把自己的感受表达出来就行了或许是我的层次还没达那个水平，在我看来，瑜伽和冥想的好处毋庸置疑，帮助我们审视自己，发掘自己，但是我觉得像作者那种好像出神入化的地步还是很难达到，可能我是凡夫俗子一枚的关系吧~

《一个瑜伽行者的自传》

9、 看的是一个电子版。哈哈。 应该是据台湾的一位人士翻译的扫描来的。书名翻译成《瑜伽之龙》。说的是尤加南达的事。 简单的说，叙述得很朴实，很虔诚。 但是，作为一本瑜伽著作，似乎我原来抱的期望略微高了些。 这本书的主要线索当然是尤加南达的瑜伽经历；感觉有些过于铺叙那些关于各种神通的事迹了。从现在来看，对现代人过多地、仅仅叙述某些神迹，是件幼稚的事。值得庆幸的是，里面的种种基本上与我现在已经获得的对瑜伽的印象不矛盾。 我想这本书还有一个最大的特点就是把圣经和瑜伽揉成一个东西来说了，说耶稣基督也是一位瑜伽修炼者。

我感到最奇怪的是对于尤加南达在美国传播瑜伽的十五年，几乎没有什么正面的描述，我没有留下任何印象，这和之前在印度时的详细叙述形成鲜明对比。 我还有几章没看完呢，是在白天上班时间抽空看的。 书中有几次诚实的描写让我似乎得出结论：其实作者经过长时间的静坐之后产生的一向倒十有八九是由于长时间坐在地上、猛地站起来头部瞬间充血产生的呢。 我还感到一丝不足，如果费这么大劲修炼，只是为了体会到静坐时的至上感受，那么，瑜伽对于人类社会的贡献又是什么呢？正像这本书里上师尤地斯瓦尔的疑问：西方的科学家孜孜以求，发展人类所能，不是比那些脏兮兮、整天要饭的游方僧好多了么。书中解释此疑问的方式依然是神迹，非常缺乏说服力。

10、他的眼神使我的内心能够彻底平静，他那莲花般的芬芳熏陶着我的身心。驯服心灵中的老虎。一个人被迫去杀死一只动物或任何生物确实会招致微小的业障。随便地丧失人类的肉体则是一种违反因果法律的重大罪过。睡着时，你意识不到自己是男人还是女人，心灵没有性别之分。内在的了悟与知道大量的词汇不是一回事。如果一次只选一小节，经过逐渐的理解，那么对激起内在了悟的欲望是有作用的。但若是为了满足虚荣心而不断地研读，则没有什么意义。当涉及仁慈时，比花朵还要柔软；当原则濒于险境时，比雷电还要有力。一位不轻易发怒的人胜过强有力的人，能驾驭自己心灵的人胜过能占领一个城市的人。均衡地生活，身体是日常性的，而心灵才是宇宙性的。开悟的圣人都明白肉体与心灵存在的双重性，所以它们既认真地致力于尘世间的工作，同时也能沉浸于内在无限的幸福里。星相学是研究人类对行星的感应。星座只是放射出正或负的辐射能，它们本身不帮助或伤害人类，只是提供一个平衡每个人过去所造的因果的途径。对星相不要迷信，更不要依赖。人类的疾病源语违反宇宙的法律，身体可以受益于各种不同的保护方式。因为你的心灵还不能完全静下来，所以你收不到讯息。每种宗教的或哲学上的修习都意味着心理上的训练，也可以说是精神上的保健方法。超越马亚是先知们所交给人类的一项任务。人类的最高的目的是超越二元性，意识到造物主的一体性。只要得到了内在的财富，外在的供给是没有问题的。最伟大的美德是谦卑。不要做你想做的，然后你才能做你喜欢做的。必须经由我执的掌控才能解放灵魂。当他专心于色、声、香、味、触等感觉时，他主要是用肉体工作着。在想象或意愿上，他主要是用灵体工作着。当思考或潜心于深入的内省或冥想时，他的因果体就会表现出来，宇宙思想的创造力体现在那些习惯接触自己因果体的人的身上。一个人以科学严谨的态度应用爱的法则可以产生更伟大的奇迹。爱的法则是一种比任何现代科学更伟大的科学。我是一个简单的人，像其他人一样会犯错，只不过我拥有足够的谦卑承认错误并重新再来。

- 甘地

11、我是因为乔布斯喜欢这本书才过来看这本书的，因为不太相信里面的故事就把它当成神话来看了。我一直想弄明白，乔布斯是为什么有那种惊人的科技直觉。看完这本书也许有了答案，可能是瑜伽者的固有直觉造成的，再次缅怀这位伟人。

12、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。又是一个严谨的出版社。最坏的是，有塑料封皮不能看到里面的内容。于是我就带它回家了。练习完yoga之后，在休息室里，我几乎怀着崇敬的心情，打开这书，看到第9章，我不得不停下来休息一下。一来神通一类的东西，我不懂，但也不痴迷。可到第9章为止，我还没有看到其他的内容。再加上翻译的缘故，很多东西要靠注释来理解，看着比较累。好在有几张精彩的图片，哪怕是黑白的也很有平和的力量。我想他的生活和经历，离我们的世界和精神太遥远了。于是，很容易有人就会觉得，他吹得太离谱。其实也未必的。总之，这可能是一本很好的书，但它绝对只适合在某些醒悟的人群中流传，直接在书店里卖，有点浪费。

13、作者：帕拉宏撒 尤迦南达（1893-1952）印度一本或许能够改变你的世界观的书。瑜伽，是一种哲学，一种信仰。书中讲述了尤迦南达作为一个瑜伽行者的经历，里面讲到了很多神奇的故事，比如说上师起死回生，可以治愈垂死的病人，预知与穿越时空，虽然，看了之后觉得是半信半疑，感觉是

《一个瑜伽行者的自传》

美剧Heroes的前传，但是，有一点我是相信的，不管是佛教、印度教、回教还是基督教等宗教，都是有相通之处的，信仰的都是同样的上帝和宇宙之主，崇尚的都是一样的真理，只是不同的文化对于自然的至高的力量的不同的理解而已。书中的故事比较简单，讲述的道理也深入浅出，很容易理解，应该可以作为瑜伽和宗教的一个自助入门书籍了。不知道自己的有生之年是否能够有机会那种超验的体验，能够感受到上帝的光芒，但是瑜伽推崇的很多东西都是值得去实践的：需要恪守的是身心和灵魂的重重统一，要有一个健康的身体，平静的内心，追求真理的乐于奉献的灵魂。书中还提到了一些瑜伽者的境界和信念：比如练习冥想可以代替睡眠，而最深度的睡眠是灵魂的休息，效率最高，而冥想是比有梦的睡眠更能带来身心的休息；素食可以带来健康，素食者减少了对其他动物的伤害（不过我不确定自己是否能够成为一个100%素食主义者，或许在将来吧，但是现在我只吃白肉还有羊肉——因为自身体寒）；光是所有能量的来源；星象学是一种科学等等。等等吧，对于喜欢研究哲学和宗教的童鞋，这本书还是值得一读的。里面提到了很多很神奇的上师、圣人，除了甘地的部分，其他的人物，我都不知道是否真的有其人其事，或许这个世界真的有那样的奇迹，不知道不等于不存在。最后，觉得自己真的是有着那么多缺点的人，作为一个谦卑的灵魂，希望上帝能够宽容我的不完美，给我祝福，让我能够有勇气去面对不完美的自己和不完美的世界，用这平凡的一生，去实践追寻至上的真理。最最后，希望世界不要因为宗教的不同而有战争和纠纷，愿世界和平——真挚滴~~~！

14、无论是哪一种信仰，只要有益身心，都可以坚持，只是不骚扰他人，瑜伽也不例外。所有的有关信仰的书，都会有无数的神迹，所谓信则有，不信则无，也可以称之为缘分。与西方和伊斯兰等信徒排斥其他信仰似乎不同，印度的信仰庞杂包容万象，甚至其国父因为信仰世上所有的神还被激进分子刺杀了，我想，有些事情，信与不信，全看你内心的需要。本书的推广者，仍然要借助乔布斯的名头，据说乔老爷每年都要拜读本书。显然，与书中的精神未必完全相符合。神迹，传众，坚持，组织。。这一些方法千百年来不仅仅用于宗教，似乎政权和政治也是这样建立和维持的，只是，宗教的生命力，无疑顽强许多，这是一个问题，值得深思。

15、喜欢这本书的，必然是生活的失败者。乔布斯的早亡，是个警示。我们中国充满了骗子，所以中国人特别善于甄别骗子。这个印度骗子，骗不了我，就算有乔布斯光环加成也不行。书中很多神通，为啥没录像呢？很多就是魔术嘛。不如叫一个骗子魔术师的自传。

16、就像现代很多人信宗教是有求，而这求又在别处响应不到一样我最近又开始看宗教的书了，也是困顿到一定程度自我排解不了理解不了了。要毕业，找什么工作好呢，在哪里落脚呢，还没有想通。实习面试失败我也不是不能承受，可让我连着面了十家，十家都失败了，这就不光是我的原因了吧，我还不至于那么差吧。这么解释行不，诚如注定我找不到男人一样，注定我将要找不到工作。上师啊，古茹啊，你这是要把我牵引到哪里去呢。书里讲了那么多稀奇的事，徒手败老虎，浑身散花香，能预知未来，能起死回生，腾空坐起，不吃不喝，最雷的是还能考试保过如果不是有照片，有具名我真把这书当成了一本乡间迷信八卦谣传集了就像我在外婆家经常听的这样那个算命的算到那个人怎么怎么样，后来真的怎么怎么样了上师啊，古茹啊，也给点指示我好吗，我的意念通过原子振动你有没有接收到呢。

17、最早只是单纯的想多了解了解瑜伽，看过众多推荐后决定选择这本书。读书之前，我狭隘的认为这是一本教导大家如何更好的做好瑜伽动作以及瑜伽之后带来的身心改变的书。带着期许翻开书本，确实会有点失望，但是很快被作者种种奇幻之旅所吸引。书中所指的瑜伽更侧重于一种灵性的修行，而它的方式却是看似简单的打坐，却也是最高境界的冥想更甚进入三摩地。作者尤迦南达于1893年1月5日出生在印度戈勒克浦尔，自婴儿时期便有清晰的记忆，开始对灵性的渴望和探求。本书围绕着尤迦南达成长过程中的趣闻及对圣人、上帝的追寻，当然他是东西方精神文明与物质文明相互交换的重要桥梁，他用瑜伽征服了欧美！奇幻见闻你敢相信真的有“分身术”吗？当某个尊者明明在你眼前打坐，却以肉身同时出现在另一个地方。你敢相信有人一天打坐十几二十个小时，不需要睡眠，进入超意识状态，让内在器官都维持在活着但暂停工作吗。你敢相信有人自十二岁起，到作者去拜访她时已有五十六年不吃不喝。但她却也不衰老，还喜欢做饭给别人吃。你还敢相信一个曾受伤变成瞎子并瘫痪的人，经由祷告痊愈了，却会在每个星期五经历耶稣基督的苦难，头、脑、手和脚部会出现伤口并流血，尔后再慢慢复原吗？科学辩证以上都是作者尤迦南达亲自见证到的，如果你是一个唯物主义者，你绝对不敢相信这些毁三观的“神迹”。而我天生爱幻想，对这些奇事妙迹甚是喜爱，当然如果有科学验证是最好不过了。书中多处提到各个领域的科学家，比如心理学家、生物学家、物理学家、天文学家等等。这些科学家的研究证实了瑜伽行者所发现法则的确实性。尤迦南达所拜访的科学家们

《一个瑜伽行者的自传》

不无相信世间万物的奥妙，甚至是虔诚的信徒。宗教共性等等，刚才好像提到了上帝。难道瑜伽不是婆罗门教的衍生物？宗教间大多不是互相排斥的吗？其实不然。印度本来就是一个多神崇拜的国度，书中多处讲到宗教信仰的一统性，它们追寻的都是同样的真理，只是被各个宗派的差异所遮蔽了。瑜伽行者们研读薄伽梵歌、吠陀经、圣经，尊称各宗教的尊者为圣人、上师、古鲁。书中大部分章节引用圣经的章节作为诠释。某种意义上说，书中多个古鲁、上师、圣人乃是耶稣的传承人甚至是化身。不少古鲁也能像耶稣那样施行神迹，救助重病的人使其痊愈，或救助死去的人令其复活。原来我看圣经时的许多疑问也在这本书里面找到了解答。历史名人或许你还是会觉得这是天马行空，是神话。不过尤迦南达还描述了他拜访了我们耳熟能详的名人经历：他与著名的印度诗人、哲学家泰戈尔共同探讨宗教史诗，甚至共同比较他们各自创办的学校；他带着随从拜访不合作主义者——圣雄甘地，并把克利亚瑜伽法门传授给甘地及其学生们。书上还提到“中国的旅游者玄奘留下了一篇关于公元六四四年在阿拉哈巴举行的盛大昆巴大会的描述”。是不是瞬间感到亲切许多？……是的，这本书内容很丰富，关键是看书的时候，心灵还同时受到了净化。我建议不管是有不同宗教信仰，还是没有信仰的人，都可以来好好的读一读它。——S曼 2013年10月22日

18、看着书中灵异事件的频频发生，像是遁入迷幻的世界，有点。走火入魔的感觉，我怕认真了，真的就。因为我深深的被他吸引，带着莫名的探索欲，但又无法完全理解所谓灵性，上帝，瑜伽的真正内涵，我被这疑惑裹挟着。苦恼。我想我明白了最浅显的含义，比如：谦卑，信仰，奉献，爱；比如：内在力量的重要性远大于物质和其他外在能源的供给，心性永恒的，物质是会灭亡的；到这里，又好像明白了一些，那些迷幻虚实的神话般的际遇，是无所谓真实与否的，那是信仰的真实显现，只要相信，他就存在。

19、让我大失所望。这种失望，就好比：原来以为《西游记》是会讲佛法、修行的，最后看完，才知道：哦，原来就是逗老人、小孩乐的茶余饭后的物事。因此，当初的期望越大，失望也就越大。瑜伽，连印度大众自己都有一搭无一搭的东西，又如何流传下去呢？佛教，是有组织的；基督教，是有组织的；它们得以流传至今。瑜伽就很尴尬，它不认为自己隶属于任何组织，也不创立一种组织，它空有自己的世界观，而离世人愈来愈远。

20、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，涅槃至火化前一个月，遗体始终保持栩栩如生的状态。书的每一章节蜻蜓点水，流水账自己的见闻，说到自己，一生一路的探寻宇宙真义，涉及到别人，都是超自然力与特异功能。修行者的目的都是希望自己获得专注的能力，打坐、瑜伽、还有一些令人震惊的苦行，专心致志的做一件枯燥或者让自己痛苦的事情，都是排除杂念的方法，比如甘地，后半辈子禁欲，每周一天禁语，各有各法。当一个人能够对四周视而不见，完全进入自己的灵魂状态，就有了超越自然的力量。中午我竭力想让餐垫上印刷的字母“F”变成“A”，总不成功，就是因为我不能抵御饭菜香。

21、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。毕竟故事虽然离奇，但作者却非常成功，其中必定有他独到的本事。

22、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活。以及分身同时出现在3个徒弟的面前。最后从死里复活出现在作者面前解答一些天界的现象。最后当作者死后，法医见证了他的肉体在放置20多天之后，看起来仍然跟活的人一样。不曾有任何腐烂的迹象...整个印度充斥着这种基督般的圣人。这是一个充满了灵性导师的国度。几个月前，我曾为瑜伽的神与基督教会信仰的神是否一致而困惑迷茫甚至处于痛苦之中。因为基督教会认为瑜伽所崇拜的神是邪灵。而打坐冥想当大脑处于空寂之中的时候正好给了巫鬼乘虚而入的机会。通过这本书我才知道这些教会的人对瑜伽的认识有多么的无知。对上帝的感受也是片面和受限的。作者尤迦南达从小就渴望追寻上帝的大爱，而放弃世俗的小爱。一生未婚。用毕生的精力去追寻和传播上帝的爱。只是他追寻上帝的方式是通过瑜伽，而不是类似教会那样的聚会礼拜。在印度，人们把那些真正领悟了上帝，得着神的能力的人称之为基督般的瑜伽行者。印度瑜伽行者对圣经的认识，基督的崇拜和对神的追寻远远超出了基督教会。借助瑜伽的修行

《一个瑜伽行者的自传》

而到达了基督般的高度.瑜伽提供了一个人人可以体验甚至成为成为神圣的途径.我个人的真实感受是,当我们真正的认识,感受到这个伟大的神的时刻,我们的内心深处的灵魂充满无法言语的喜乐.满腔的爱几乎要从我的口中溢出.试图用语言来形容这种体验显得如此苍白.更惊喜的是,这种爱无需在低头祷告或者冥想静坐中得到,可以在路上,迎面而来的威风.路边的树木可以感受.甚至在拥挤的公车上看着身边的人,从窗户边飞逝的景色.也都能体验到.今天晚上当我上完瑜伽课回来的公车上,有一度满腔的爱的感受几乎让我眼眶湿润.我为这份伟大的礼物喜极而泣.

23、这本书在近半个世纪里,很受欢迎.但在我看来,本书对瑜伽练习者的帮助不大.因为过于玄虚的东西,不可追求.因此,本书当作神话一读便可,切不能当真.

24、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目标.

25、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“伪科学”“骗子”等等,这种判断本身是不符合逻辑的.书中对一些异人的描述为我们揭开了日常不可能窥见的神奇世界的一角.人类科学不是真理的化身,宇宙的神奇远比我们最伟大的想象更伟大、更神奇.现代科学以上帝终结者身份自居,自认为已经或可以运用科学的手段揭开所有未知的秘密,其实这只不过是人为狂妄自大的意淫吧了.上帝死了,随之倒塌的是我们内心的灵台.我拿什么来拯救你我的灵魂?ps:书中一些字眼的翻译觉得奇怪.“古鲁”翻译成“古诺”,上下文中一会“古诺”一会“上师”,为什么不能统一一下,或就用大家比较熟悉的“上师”或“古鲁”呢?瑞士心理学家荣格非要翻译成大家不熟悉的“容格”.其他翻译上的问题也不少,虽然不影响阅读,但对于想正确理解作者想要传达的精神肯定是有妨害的.另外据说台湾翻译的《瑜伽之龙》内容和此有不同,下载了一个电子版的对比一下的确不同,连目录章节的个数都不同.这样翻译也太随意了吧?

26、放弃三次,还是没有看完的一本书.好久没写读后感了,这本书其实不是我喜欢的类型.第一次看该书是《乔布斯传》里提到老乔反复阅读的一本书就是该书,心想能吸引老乔的想必一定是有特别之处.这是第二次看该书,第一次因为和自己的唯物主义观点相矛盾而放弃,后来看很多写瑜伽的书也提到了这本,又重新来看.这次看了100多页,又不想看了,觉得书中的描写有点荒诞,世界上哪里有神?肉身灭了精神怎么还可能存在?我不相信书中的描写,所以把这本书推荐给我BF,没想到他把该书当做一本笑话书来看,他也觉得里面的灵异事件可信度太低(《一个瑜伽行者的自传》的狂热粉丝不要攻击我,我只是实话实说.)我认为世上的法则其实就是大自然的规律.至于玛雅是如何预测出地震等大灾难,我确实也不可得知,玛雅预测2012年世界末日也没有对嘛.但是仔细想想,看书本来就是为了拓展见识,不能只看自己感兴趣或者和自己观点一样的,就要多看看不同类型的书.所以打算耐心把这本只看了10%左右的书看完.这个道理其实也可以应用到其他方面去,要多做不同的事情,新鲜的事情,才能有更多的收获,当然自己的主要专长还是必须得有的.下面是一些读书感悟:1.玛雅天平的双重性,以悲伤平衡着整个喜悦.2.克利亚瑜伽,书中反复提到克利亚瑜伽的好处.现实中阴瑜伽,哈达瑜伽,理疗瑜伽,高温瑜伽听说的比较多,克利亚瑜伽并没有亲自体验,所以也无法知道到底如何.3.执着是盲目的,它会使所欲求的东西产生想像性吸引的光环.4.书中有些观点还是挺不错的,有些人确实无欲无求,无欲无求之后看待问题更加客观,透过欲望看穿了生命的本质的人能修炼成大师,彻底摆脱了物质的束缚.在我看来,每个人的脑海中都有着两种矛盾的意识,一种是积极的意识(或叫精神的自我),一种是消极的意识(或叫物质的自我).人才出生时候,精神的自我还没形成,人完全由物质的自我控制,所以小孩饿了就哭,吃饱了就睡,尿裤子了也不会有害羞的思想.随着人的慢慢长大,精神的自我和物质的自我不停的博弈,但大多数时候是物质的自我获胜,所以人会表现为虚荣、懒惰等等消极的状态.随着年龄的增长,知识、经验教训的积累,精神的自我力量越来越强大,所以有老来智的说法.PS:这本书看了50%的时候kindle一打开就重启,难道是它在嫌弃我不够资格看?所以这本书我最终还是没有看完.

27、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了悟到的.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,都已小故事、传说口口相传的“聊斋志异”的灵异现象,都是具有超自然力与特异功能.所以,相对于尤迦南达的帕拉宏

《一个瑜伽行者的自传》

撒的僧阶威名，我认为并太多无深奥的大道理、哲理，直到第11章才有所感触，难免有盛名之下的矛盾体的体会。有感1：他给我们讲述了一个什么样的故事，或是励志过程？在他颂赞梵天给予了悟的善男信女的因果报应中，他多是根据自己私利的要求，自我中心，像家里索要钱财；在学业上，不学无术，在个人努力上未付出过“能及格”的努力，在高中、大学的每一次期末考试、结业考试，都是胆战心惊畏惧不成功（心知肚明的了解自己的不作为），所以他都能每次以自我的“虔诚之心”向上师圣尤地斯瓦尔求助，保佑过关。幸运的是，不是风中飘来考试的试题，就是在别人的辅导中被猜中的考试内容，每一次都是刚刚及格，以至于每一次的及格都会感谢梵天的“不负有心人”。这是什么样的一个圣人的励志过程？真的有终南捷径？他要向我们反映的是，一个不劳而获的人可以通过克里亚瑜伽的打坐、修行中获得？在给我们借鉴的是一个怎么样的人生观、价值观？有感2：第11章第52页，讲到上师圣尤地斯瓦尔对读书的意义的认识，给了我怦然一击：（上师一再告诫人们）死读书本是没有意义的。内在的了悟与知道大量的词汇不是一回事。如果一次只选一小节，经过逐渐的理解，那么对激起内在了悟欲望是有作用的。但若是为了满足虚荣心而不断地研读，则是没有什么意义。的确，我承认，自己为什么要读书，抱着一本书对我而言，到底图什么？真的在有“求知若渴，虚心若愚”的在读书吗？有时，在一定程度上是趋之若鹜的看别人在读而读，不失为乌合之众。当然，这是我早期的读书缘由，为自己而读也是有感于书中的妙不可言的力量的存在吸引着我。在此，我说说抱起这本书的原因：第一，自从接受社会主义教育以来，我们被灌输了什么样的一个印度邻邦概念，我认为，那不是印度该有的面貌？第二，在毕业工作后，接触的一些印度有血有肉的人中，我发现他们都是勤勉、憨厚像我们一样的两腿直立的人，与我原来的印度人是有别的；第三，的确，是有《乔布斯自传》起了一定的催化作用。有感3：第12章第56页，尤迦南达从小一直神往能去喜马拉雅山，探寻隐士，至此他的这个夙愿轰然倒塌。因为圣人修身不拘于形式的山洞，而在于内在的了悟。如其上师所言：“喜马拉雅山上住了那么多村民，也没有领悟到上帝呀，寻找智能不在高山上，而是在悟道之人那里”。的确，其实只要有一个独处的空间，那就是人生修行的洞穴，那就是高山，在那里你也会进入上帝之邦。有人说，生活就是生下来活着。这也难免轻浮。生活是种修行，注重内在的内容，不在于外在的表现形式，外在形式只是为了更好的阐释内在的需要。道理简单，但难于被悟到。在读《乔布斯传》的时候，发现乔布斯当年也有彷徨少年时冲动，不远千里渡过重洋来到印度寻找灵修大师的点拨，目的地仍是与尤迦南达不约而同的是喜马拉雅山脚下，只是时间上的前后罢了。藉此，我们难免也犯同样的错误。尘世多忧，我们都渴望寻找山水的归心之地，好山之人多不在于爬哪坐山，但我们总喜欢闯南赶北，追求最高、最远、最引人注目的山，殊不知，仁者乐水智者乐山在于的心境，不在于外在的空虚。

28、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。恒河已经热闹起来，近河岸的一片，自然是满满溢溢前来沐浴恒河的印度子民，外边一圈的木船，则是形色各异的，如我般看热闹的各国游人，关于恒河对于印度人的重要性，怕是毋庸赘言的，这是一条横贯印度人生老病死的灵河，虽然她看上去脏兮兮的河水让我们这些“文明人”望而却步，但每个印度人却对她如母亲的怀抱。因此，这个天然的浴场在凌晨6点已是人满为患，当然，并未出现任何的慌乱，人人都自得其乐，犹如总有一种自然的规则在疏导着这一切。恒河上的景象，如我们在北印旅程中看到的那样，可以说是整个印度社会的缩影。顺着恒河逆流而上，迎过了从印度各地专程赶来恒河沐浴的子民，一年后，在大昭寺看到大量从藏区各地伏地叩拜过来的虔诚藏民时，我觉得时空确实是没有距离的。船再往上，见到了岸边老的建筑后，一个掉头，开始顺流而下，穿过依然热闹充满着欢悦满足气息的“浴场”，再往下，就从生命的欢腾，直接进入到死亡的碳黑了。火葬场亦在同一条河流。一栋早被烟熏成黑色的建筑在岸边透出让异邦人摄心的诡秘，房子有许多正方形的窗口，没有窗户、玻璃，毋宁说那是一个个的洞穴。里面住着等死的人，他们在临死前最大的心愿也许就是，能在恒河里洗浴掉一世的污秽，然后死后得以在恒河边火葬而去。我们远远地观望着这一起，出于好奇心的驱使，整船人都催促船家划近去看，当然，就像很多人去西藏一定要千方百计去看天葬那样，大多数时候，我们并没有入乡随俗。船家没搭理我们，只是告诉大家，那是不行的，于是，我用变焦的相机镜头试图拉近窥视，我试图窥视生命的离逝，他们的去向是何方。我却只看到火焰熄灭后，一堆辨不清的黑色物质，被人们推倒进恒河里。然后水流将一切抚平，除了岸上那些烟熏的痕迹在提醒人们，这里发生过的事情。恒河边的瓦纳纳希，除了对于当时还未素食的我来说，找不到肉吃这点比较难受外，可谓是那

《一个瑜伽行者的自传》

次北印忙游路线里感觉最好的一个地方。除了恒河，还有佛陀首次讲法的鹿野苑，或者在旧城小巷里你不时会撞见的缠着黄色头巾、面无表情瘦骨嶙峋的苦行者。当然还有从各个小餐厅里传出的西塔音乐。印度从来不是物质世界的天堂，但却是灵性磁场最强的地方。在旅途上，我没能遇见像是奥修、克里希纳穆提、喇嘛尊者、巴巴吉或尤迦南达等等这些的智者悟人，或者是我遇见了却被心障得视而不见。印度这块土地的牵引力，常常是在你了然了一些灵性上的东西后，才能深切的感觉出来。因此，《瑜伽之龙》所记录的灵修者的传奇，无疑会被大多数的读者划为怪力乱神类，我看到关于这本书的一句评点很有趣，说是，“就好比：原来以为《西游记》是会讲佛法、修行的，最后看完，才知道：哦，原来就是逗老人、小孩乐的茶余饭后的物事”。据说玄奘离开天竺的时候，国王要倾囊相送，而他没选择那些黄金宝石，却只要几百卷的佛经。在一个劣币驱逐良币的现实物质世界，我们觉得物质很实在，我们觉得不可思议的事情都是逗人玩的。然而，这个想法，不也是我们心造的吗？所以，当心能牵动宇宙的力量时，所有的神话，都可以是真实的。

29、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，翻开第一页你会立刻沉浸在修行者的神迹中难以自拔。随着阅读深入，精彩的脚注让我领略了印度灵性文化的异域风采，同时意外发现其与圣约翰、圣保罗传播的原始基督教教义居然不谋而合。实际上，这本书与其你买大众市场纸皮书（mass market paperback），不如多花点钱买平装本（trade paperback）。当然，“自我了悟联谊会”版本（SRF）肯定是最好的一版。尤迦南达亲手创办了自我了悟联谊会，所以“自我了悟联谊会”版本无论编辑还是印刷方面都是一流的，相比而言盗版简直粗制滥造。在我所有关于灵性文化、瑜伽、比较宗教学的阅读经历中，没有任何一本书像《一个瑜伽行者的自传》一样完全符合荣格的说法“瑜伽科学将提供你前所未有的可能性”。如同作者所解释的，“瑜伽”的词义追根溯源就是“一致”、“结合”的意思，他进一步揭示了基督教与瑜伽、灵性真理和科学真理、世俗和精神世界的潜在统一。本书将深化你的信仰和情感——不论你信什么宗教，或者是无神论者。

30、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，都是我应该避而远之的。我不说其真，也不说其假，总之避而远之。顺便说说我对“灵修”的看法。我认为，很多人追求“灵性”，其实是追求“灵异”。这必然走入歧途。《金刚经》说：若以三十二相观如来者，轮转圣王即是如来；又说：若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。警惕！对神的信心，不应以神通而起。谁说：“奇迹是一种讽刺人类的方法。”当思之。

31、印度是个让人感到好奇的地方，佛教在这里起源，恒河并不清洁却据说有洗涤尘污的功效，在田野上行走着衣衫褴褛的苦修者。这一切和这个高楼大厦，珠光宝气的世界显得那么不同。在读《一个瑜伽行者的自传》，这本书和我之间有几十年的距离，书中记载了种种可被我称为神迹的行为。我有些疑惑：这是不是一个瑜伽行者为了证明瑜伽的能力而撰写的？到现在，这疑惑依然挂在心头。灵性世界我从未经历过，我从未入定过，亦从未让精神游历于躯体之外，所以我不应该相信那个世界不存在。至少在物欲横流的今天，灵性世界让我们还渴望精神。希望能超脱轮回成就自由。在瑜伽的世界观中，这个世界只有1个至尊，传说和典籍中的众神不过是至尊的不同化身。而世界分成3个层次，最低的是我们所在的地球，其上为灵界，再上是至尊所居的因果界。在地球和灵界上都存在业力，人们因业力而无法达到精神圆满，始终陷在这2界的轮回中。而瑜伽给出了一种不借助与宗教却可能寻找到圆满精神的可能。虽然不知道是否是真实的，但让我对瑜伽，对印度产生了兴趣。

32、《一个瑜伽行者的修行》用半天就看完，这本书据说影响了当年嬉皮士的一帮人，塞林格啊披头士啊乔布斯啊之类，西方人给了作者极高的评价。瑜伽的修行这样传到米国，乔布斯大爷年轻的时候还曾去印度徒步：这也难怪，看了书中那么多的先知和达人都有各种本事，通灵治愈还算是小的，人死复生之类才是一般大能，先知为了去求个死转世，还得专门在身体上长个疖子然后有借口坐化掉——就像在学校里不想读了专门去把寝室烧一次——一直以为不小心烧一次寝室已经是件很厉害的事，这么看来要故意烧寝室才够屌啊。这么多的通灵者都出现在印度，而且是密集出现在书中作者生活的那个时期，就像是上个世纪八十年代满大街流行的香功鹤翔庄中功之类，美国人的导弹打过来不要紧，因为我们还有海灯法师！怪力乱神的神神怪怪，在背后总是质疑和求是的精神还不够扎实，这又回

《一个瑜伽行者的自传》

到庞勒的《乌合之众》中的观点：人在群体中的时候智商是下降的，群体是狂躁而无知的。对于这本书里的各种神通，未亲见，不妄言。只是想说，运营这本书的书商你们赢了，双语版本卖五十多，腰封上打着乔布斯的大名，我果然也就买了。

《一个瑜伽行者的自传》

章节试读

1、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-19 上师分身加尔各答和塞轮波尔

通过内在天国的确定性，它可将二元性的骚乱平静下来。

2、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-第1页

看完这本书我就一个感觉，不知道在讲什么，也记不住在讲什么。书中很多圣人们的金句确实很发人深省，但是整本书确实就是一个记录他生平和与各种奇人异事打交道的娓娓道来，有种安静力量的流水。乔布斯以及很多将此书捧为经典的人一定从中看到了很多可以开智的警示，可惜我看不到。

3、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-21 喀什米尔之旅终于成行

人类首要的职责就是保持身体的健康，否则他的心灵就无法虔诚地专注。

4、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-15 花椰菜失窃案

“非常奇怪、非常惊人、看起来非常不可能的现象可能还没有出现。”查理斯·罗伯特·里奇特，诺贝尔生理医学奖得主曾说过：“我们现在一点也不惊奇的现象，我们就认为它再也不会令我们惊奇，因为我们已经完全了解它们了。然而事实上并不是这么一回事。如果它们不会令我们惊奇，不是因为它们已经被了解，而是因为它们已经被熟悉。如果不了解的事物会使我们惊奇，那么我们应该对每件事都感到惊奇——扔到空中的石头掉落、橡果成为橡树、水银加热膨胀、磁石吸铁、磷摩擦后起火……今日的科学只是初级的事物，在未来的十万内它会经历的改变与发展将远远超过即使是最大胆的预测，因为我们的后世子孙将会发现远远超出我们预料之外的真相——真理，而它现在就在我们四周，甚至可以说，就在我们的眼前，只不过，我们看不到它们。不对，只说‘我们看不到它们’是不够的，正确地说，应该是我们不希望看到它们，因为只要一个非预期的、不熟悉的事实出现，我们会试着将它套入已习得的、陈腐的知识架构中。如果有任何人胆敢去做进一步的实验，我们都会很愤怒。”

5、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-26 感悟克利亚瑜伽科学

生命的力量通常消耗在维持心脏的基本作用方面，必须通过平息止住呼吸的需求方式，将它释放出来，用在更高层次的活动上。

6、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-第53页

即三摩地 (Samadhi) 的状态，个人的心灵与无限的精神完美的结合在一起。一般是指进入禅定后个人的神识心灵完全融入宇宙意识，感受到语言文字无法形容的平静与极乐的境界。一般人若只能在打坐禅定时才能体检到三摩地，是属于初等的萨比卡帕三摩地；若一个人在日常生活行动中，任何时刻都是处在三摩地的状态下已属于更高等的涅比卡帕三摩地。我们平常所谓的大师、佛、开悟的人、天人导师、成道的人或圣人等均指他们的意识等级至少在涅比卡帕三摩地之上。

7、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-15 花椰菜失窃案

直觉是灵魂的引导者，在人类心灵平静的瞬间会自然地出现。

8、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-第95页

《一个瑜伽行者的自传》

吠陀中的"唵"(Aum) "淹"(Om) 变成了回教神圣的字"阿敏"(Amin), 西藏的"唵"(Hum), 基督教的"阿门"(Amen) (希伯来文的意思是"肯定, 忠诚"。)

9、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-第57页

一个人在此会想起陀思妥耶夫斯基 (Dostoevski) 的观察："一个不向任何事情低头的人也无法背负自己的重担。"

10、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-第87页

所有尊者都隶属于古代商羯罗所创建而延续至今的僧团。这是一个正式的制度，代表着圣人一脉相传地成为积极的领导者，所以没有人可以自称为尊者，他只能从另一位尊者那里正式地受封，然后发誓谨守清贫、禁欲和服从灵性导师。

尊者除了用阿南达作为法名的字尾外，也使用头衔来代表他正式所属的僧团的宗派。这10个宗派包括：吉利（山），即圣尤地斯瓦尔和我所属的一派，其它的还有萨迦尔（海）、帕拉提（土地）、阿兰亚（森林）、布利和（信道）、提尔塔（圣地）和萨拉斯瓦提（自然的智能）等等。

11、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-我的父母及早年生活

我像毫无生命般的崩溃了。一直到多年之后我的心才平息下来。我的哭泣猛烈地敲击着天堂的门，终致上达圣母。她的话语最后治愈了我化脓的伤口

12、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-第44页

梵文是印欧语言的源起。它的字母称为达温那加里(Davanagari), 意思是"神的住所。""谁知道我的文法就是知道上帝！"古印度伟大的哲学家帕里尼(Panini)是如此地赞誉梵文在数学和心理上的完美性。一个人若是追究语文到它的根源时，事实上最后就能无所不知。

13、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-15 花椰菜失窃案

真理不能被创造，只能被感知。人类错误的思想起源于不完美的感知力。

14、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-16 智胜星象

“创世纪是具有深度象征意义的、不能单纯从字面意思上去理解，”他解释道，“‘生命之树’指的是人类的身体，脊椎就像是一棵倒立的树，人类的头发是它的根，传入与传出神经是它的树枝。神经系统的树上结了许多快乐的果实，它们是色、声、香、味、触各种感觉。人类可以正当地享用这些果实，但唯独禁止去体验性行为，也就是所谓的‘苹果’，在身体园子的中央。”

“‘蛇’代表着盘旋向上的脊椎能量，会刺激着性神经。‘亚当’代表理智，‘夏娃’代表感情。不论是谁，当他的感情被性的冲动击败时，他的理智也就随之屈服了。”

”上帝通过他的意志力用产生男人与女人身体的方式创造出了人类的种族，并且使新的人种用纯洁无瑕的天国的方式生产子女。因为到那时为止，他在个体灵魂上所显示的，只限于那些束缚于本能且缺乏发展完全理性潜力的动物，所以上帝创造出了最早人类的身体，并象征性地称他们为亚当和夏娃。为了利于进化，他赋予人类两种动物灵魂，或是叫作天国的本质：在亚当或男人身上，理智占了优势；在夏娃或女人身上，感觉表现得更多。这个安排表现了现象世界内隐含的二元性或是双极性。只要人类的心灵不被动物的倾向——蛇般的能量——所欺骗，理智和情感就可以保持合作的喜悦。

“因此人类的身体不是由野兽进化而来的，而是由上帝特别创造的。动物的形态太过粗糙了，不能展现出完全的神性，只有人类被赋予了极大的心灵能力——独特的脑补‘千瓣莲花’——以及隐藏在脊髓内、同样可被敏锐唤醒的中心。”

《一个瑜伽行者的自传》

“上帝，或最早被创造出来的那对人被赋予的天国意识，劝告他们可以享受人类所有的感觉，但不要把注意力集中在触觉上。之所以要禁止这些行为，目的是避免生殖器官的发展，使人类不至于陷入低等动物的繁殖方式，但人类并未听从这一警告。恢复野兽般的生殖方式之后，亚当和夏娃就从原本自然、完美、无暇的天堂喜乐人状态中，掉落了下来。”

15、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-第1页

几乎所有人都是因为JOBS才来到这个页面的吧？我想说的是，你们真的知道知识和真理是什么吗？不，你们不知道，你们只知道跟风，只知道起哄，只知道装文艺的2B青年，请不要用你们那种盲目崇拜和跟风的精神来对待知识和真理，这两种东西和你们这种人是绝缘的。你们继续去追你们的苹果产品吧，好了，就这样吧

16、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-26 感悟克利亚瑜伽科学

普通人的身体像一盏50瓦特的灯，无法承受过度练习克利亚所产生的10亿瓦特的能量。通过有规律地逐渐增加简单且“安全无比”的克利亚方法，人类的身体一天天地灵体化，最后就可以表现出宇宙能量的无限潜能。

17、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-第88页

一个和尚是凭借他与古代制度的关系而被称为尊者，但不一定就是一位瑜伽行者，而任何人只要修行与上帝接触的科学方法就是一个瑜伽行者。已婚或未婚，在家或出家的人都能成为一个瑜伽行者。尊者只是遵循枯燥的理论或舍弃一切，而瑜伽行者则以明确的方式逐步地训练身体和心灵，使灵魂得以解脱。瑜伽行者修习由早期的先知们制订出来经过完全测试的练习。印度在每一个世代，都有人凭借着瑜伽达到真正彻底的解脱。

18、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-第1页

刚在淘宝下单。jobs书单里面的书最近要火啊~~~，趁早下手啊~~ 评论还非得有长短啊~我晕死啊~

19、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-第1页

Jobs是它最好的推销员

20、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-第1页

jobs指引我们而来。。。。

21、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-16 智胜星象

“一个人越是深入地自我了悟，他细微的灵性振动对整个宇宙的影响也就越大，而现象世界变动对他自身带来的影响就越小。”

22、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-14 体验宇宙意识

“愤怒只是因为欲望受到了挫折。我并不在别人身上期待任何东西，所以他们的行为不会违反我的希望。我不会为了个人目的而利用你们，你们自己的快乐才是我的快乐。”

《一个瑜伽行者的自传》

23、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-16 智胜星象

“一个旅行者，只有当他抵达目的地时，才有足够的理由丢开他的地图。在旅程中，他可以利用任何快捷方式。古代的先知发现了许多方法，可以缩短人类流亡于幻想的时期。”

24、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-第3页

Varna system:

婆罗门

刹帝利 Kshatriyas

吠舍

首陀

Caste system

25、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-16 智胜星象

“所有人类的疾病都来自于违反宇宙的法律。”

26、《一个瑜伽行者的自传》的笔记-24 加入僧团

履行一个人的世俗责任实际上是比较高等的路径，它可以让瑜伽行者在没有我执的情况下成为上帝的工具，并称职地扮演他的角色。

如今，有一些住在美国、欧洲或其它非印度国家的伟大灵魂，虽然他们可能从来没有听说过瑜伽行者或斯瓦米的字眼，但他们却是这些名词真正的典范。通过对人类无私的服务，或是他们专注起来的巨大力量，在本质意义上来说，他们就是瑜伽行者，他们为自己设定的目标就是瑜伽的目标——对自我的控制。这些人如果能够教以明确的瑜伽科学，使他们更能意识到心灵和生活的方向，则很快可以达到更高的境界。

《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：www.tushu000.com