



瑜伽文库 [2]
YOGA LIBRARY

Jñāna Yoga:
Śaṅkarācārya's Ātmabodha

智慧瑜伽

商羯罗的《自我知识》

【印】商羯罗 / 著

【印】斯瓦米·尼哈拉南达 / 英译

王志成 / 汉译并释论



四川人民出版社



【印】商羯罗 / 著
【印】斯瓦米·尼哈拉南达 / 英译
王志成 / 汉译并释论



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧瑜伽: 商羯罗的《自我知识》/[印] 商羯罗著;
[印] 斯瓦米·尼哈拉南达英译; 王志成汉译并释论.

—3 版. —成都: 四川人民出版社, 2018. 4

ISBN 978-7-220-10709-2

I. ①智… II. ①商… ②斯… ③王… III. 商羯罗
(Sankara 788-820) —瑜伽派—哲学思想—研究 IV. ①B351.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 040167 号

ZHIHUI YUJIA

智慧瑜伽

[印] 商羯罗 著

[印] 斯瓦米·尼哈拉南达 英译

王志成 汉译并释论

责任编辑
封面设计
内文设计
责任校对
责任印制

何朝霞
肖洁
戴雨虹
徐英
王俊

出版发行
网 址
E-mail
新浪微博
微信公众号
发行部业务电话
防盗版举报电话
照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)
<http://www.scpph.com>
scrmcbs@sina.com
@四川人民出版社
四川人民出版社
(028) 86259624
(028) 86259624
四川胜翔数码印务设计有限公司
成都东江印务有限公司
130mm×185mm
7.625
107 千
2018 年 4 月第 3 版
2018 年 4 月第 1 次
ISBN 978-7-220-10709-2
38.00 元



■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259453

“瑜伽文库”总序

古人云：观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。人之为人，其要旨皆在契入此间天人之化机，助成参赞化育之奇功。在恒道中悟变道，在变道中参常则，“人”与“天”相资为用，相机而行。时时损益且鼎革之。此存“文化”演变之大义。

中华文明源远流长，含摄深广，在悠悠之历史长河，不断摄入其他文明的诸多资源，并将其融会贯通，从而返本开新、发闳扬光，所有异质元素，俱成为中华文明不可分割的组成部分。古有印度佛教文明的传入，并实现了中国化，成为华夏文明肢体的一个有机部分。近代以降，西学东渐，一俟传入，也同样融筑为我们文明的固有部分，唯其过程尚在持续之中。尤其是上世纪初，马克思主义传入中国，并迅速实现中国化，推进了中国社会的巨大

变革……

任何一种文化的传入，最基础的工作就是该文化的经典文本之传入。因为不同文化往往是基于不同的语言，故文本传入就意味着文本的翻译。没有文本之翻译，文化的传入就难以为继，无法真正兑现为精神之力。佛教在中国的扎根，需要很多因缘，而前后持续近千年的佛经翻译具有特别重要的意义。没有佛经的翻译，佛教在中国的传播就几乎不可想象。

随着中国经济、文化之发展，随着中国全面参与到人人类共同体之中，中国越来越需要了解更多的其他文化，需要一种与时俱进的文化心量与文化态度，这种态度必含有一种开放的历史态度、现实态度和面向未来的态度。

人们曾注意到，在公元前8—前2世纪，在地球不同区域都出现过人类智慧大爆发，这一时期通常被称为“轴心时代”。这一时期所形成的文明影响了之后人类社会2000余年，并继续影响着我们生活的方方面面。随着人文主义、新技术的发展，随着全球化的推进，人们开始意识到我们正进入“第二轴心时代”（the Second Axial Age）。但对于我们是否已经完全进入一个新的时代，学者们持有不同的意见。

英国著名思想家凯伦·阿姆斯特朗 (Karen Armstrong) 认为，我们正进入第二轴心时代，但我们还没有形成第二轴心时代的价值观，我们还需要依赖第一轴心时代之精神遗产。全球化给我们带来诸多便利，但也带来很多矛盾和张力，甚至冲突。这些冲突一时难以化解，故此，我们还需要继续消化轴心时代的精神财富。在这一意义上，我们需要在新的处境下重新审视轴心文明丰富的精神遗产。此一行动，必是富有意义的，也是刻不容缓的。

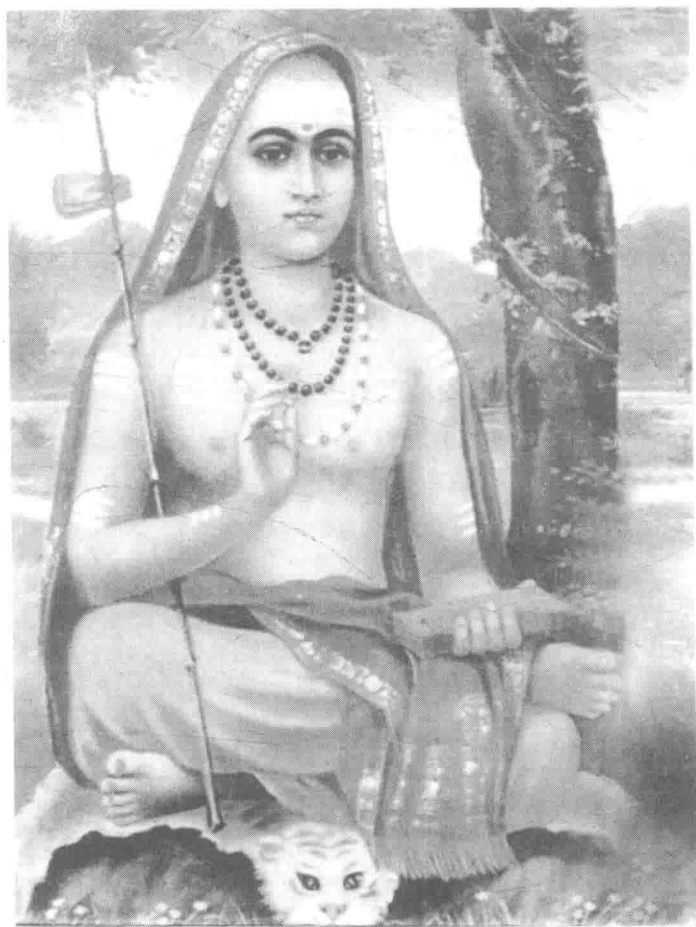
在这一崭新的背景之下，我们从一个中国人的角度理解到：第一，中国古典时期的轴心文明，是地球上曾经出现的全球范围的轴心文明的一个有机组成部分；第二，历史上的轴心文明相对独立，缺乏彼此的互动与交融；第三，在全球化视域下不同文明之间的彼此互动与融合必会加强和加深；第四，第二轴心时代文明不可能凭空出现，而必须具备历史之继承和发展性，并在诸文明的互动和交融中发生质的突破和提升。这种提升之结果，很可能就构成了第二轴心时代文明之重要资源与有机部分。

简言之，由于我们尚处在第二轴心文明的萌发期和创造期，一切都还显得幽暗和不确定。从中国人的角度看，我们可以来一次更大的觉醒，主动地

为新文明的发展提供自己的劳作，贡献自己的理解。考虑到我们自身的特点，我们认为，极有必要继续引进和吸收印度正统的瑜伽文化和吠檀多典籍，并努力在引进的基础上，与中国固有的传统文化，甚至与尚在涌动之中的当下文化彼此互勘、参照和接轨，努力让印度的古老文化可以服务于中国当代的新文化建设，并最终可以服务于人类第二轴心时代文明之发展，此所谓“同归而殊途，一致而百虑”。基于这样朴素的认识，我们希望在这些方面做一些翻译、注释和研究工作，出版瑜伽文化和吠檀多典籍就是其中的一部分。这就是我们组织出版这套“瑜伽文库”的初衷。

由于我们经验不足，只能在实践中不断累积行动智慧，以慢慢推进这项工作。所以，我们希望得到社会各界和各方朋友的支持，并期待与各界朋友有不同形式的合作与互动。

“瑜伽文库”编委会



商羯罗大师像

序 言

商羯罗 (Shankara, 约 788—820 年), 印度中世纪吠檀多哲学的集大成者、伟大的不二论哲学家、公认的智慧瑜伽士。

商羯罗出生于印度的喀拉拉。在其短暂的一生中, 他云游印度, 致力于复兴传统的印度教(婆罗门教), 驳斥当时在印度流行的佛教之“无我”学说, 重新肯定关于个体灵魂(jiva)的吠陀真理。

商羯罗认为, 宇宙最高的实在是梵(Brahman), 梵是世界的本原, 是世界最初存在的那一物; 世间万物因梵而生, 梵本身并不依赖其他任何事物; 梵是绝对、永恒的意识, 梵是一切。梵没有差别和属性, 它超越主体和客体, 超越时空和因果; 相反, 主体和客体、时空以及因果关系



的基础是梵；我们的世界是梵的造物；自由与解脱就是通过智慧（知识）亲证“梵我合一”这一最高真理。

商羯罗的观点与佛教也有不少相通之处。有时，他被称为“假面的佛教徒”。

尽管商羯罗在世时间极短，但他是一位多产的作家，撰写了大量的作品。具有代表性的有：《梵经注》、《薄伽梵歌注》、《大林间奥义书注》、《唱赞奥义书注》以及《自我知识》、《分辨宝鬘》、《五分法》、《示教千则》等等。在印度思想史上，他的思想具有深远的影响，也是印度近现代思潮的源泉，在世界思想史上也占有重要地位。

在印度教传统中，要达到人生的圆满，被认为有很多条道路。这些道路广义上被称为瑜伽。瑜伽的原意是联结，是个体自我（个体灵魂、小我）和宇宙终极实在（大我、至上神、梵、至上意识）的联结。联结的方式传统上主要有：行动瑜伽、虔信瑜伽、哈达瑜伽、胜王瑜伽和智慧瑜伽。行动瑜伽的特征是无执地工作，把最后的结果献给至上意识（至高者，在有神论传统中，则可以是神，如克里希那）；虔信瑜伽的特征是从事各种服务至上神的活动，把爱献给神；哈达瑜伽

的特征是通过体位、调息、身印等方式锻炼身心（《哈达瑜伽之光》为主要经典）；胜王瑜伽的特征是通过禁制、劝制、坐法、调息、制感、执持、禅定和三摩地八个步骤达到人生圆满（《瑜伽经》为主要经典）；智慧瑜伽则认为，人要达到圆满，需要有正确的自我知识，一旦真正觉悟自我，就达到瑜伽的最高境界——对心意波动的控制。根据这些传统的瑜伽，同时还发展出其他各种形式的瑜伽，它们的目的是为了控制好心意，例如曼陀罗瑜伽、昆达里尼瑜伽等。另外，需要强调的是，不同形式的瑜伽并不是对立的，而是彼此互补的，不同的人在不同的时候可能适合某种瑜伽；同时，一个人可以同时包容其他几种形式的瑜伽。

商羯罗是一位著名的瑜伽士，充满了传奇色彩。他不仅擅长胜王瑜伽，能自由控制自己的昆达里尼能量，更是精通智慧瑜伽。《自我知识》可谓是一部智慧瑜伽经典。智慧瑜伽的核心是自我知识。这门知识在商羯罗这里就是他的不二论思想。尽管全书只有68节，但已经有多个英文译本。鉴于该书的重要性，按照现代汉语习惯我把它翻译成中文并加以释论。这种释论的目的是与

读者分享我对商羯罗思想的理解、特别是对智慧瑜伽的理解。同时，通过思考商羯罗的思想，结合当下世界的处境，我也对印度智慧瑜伽传统做一些扩展性的思考和实践上的应用。

我对商羯罗《自我知识》之翻译，主要参看了斯瓦米·尼哈拉南达（Swami Nikhilananda）的英文翻译，同时也参考了其他几个英文译本。

另外，在“他”一词的使用上，我并没有性别歧视的意思。对“他”和“她”的使用，本来是并列的。但为了文风简洁，我使用了“他”。读者心中需要明白，这里的他并不独指男性。

读者须注意，书中的黑体字为商羯罗《自我知识》的经文本身；正文部分，则为我对经文的解释和阐发。

王志成



目 录

[1]

序 言

[1]

经文与释论

[195]

中文参考文献

[198]

英文参考文献

[201]

附录一

吠檀多哲学精华

[205]

附录二

《自我知识》经文

[219]

后 记

[223]

改版后记

经文与释论

—1—

तपोभिः क्षीणपापानां शान्तानां वीतरागिणाम्।

मुमुक्षूणामपेक्ष्योऽयमात्मबोधो विधीयते॥१॥

我创作《自我知识》(Atmabodha) 是为了这样一些人：通过苦修，他们已经获得（身心）净化，心中平静，摆脱了感官欲求，他们渴望获得解脱。

起首句非常清楚，商羯罗开门见山就交代了他创作《自我知识》的目的：《自我知识》是为那些想要获得解脱、得到自由的人们而创作的。同时，这起首句也隐含了《自我知识》是获得解脱、自由、觉悟的知识，是智慧解脱的核心。

那么，究竟什么是“自我知识”？首先要从什么是“自我”说起。

“自我”一词是本书的核心，也是智慧瑜伽的

核心。根据《自我奥义书》，自我分为三类：外自我、内自我和超上自我。简单地讲，外自我就是人的身体部分，它有生有死；内自我就是人内在的心意活动的部分，心意活动会引起各种各样的结果；超上自我就是纯粹自我，是“我之为我”的那个根本和本质，也就是我们始终在追问的“我是谁”的那个谁。超上自我是没有分别、没有变化、没有声色、不可名状、更无生死轮回的那个本质存在。商羯罗这本《自我知识》中的“自我”，指的就是这一超上自我。

其实，超上自我是梵文阿特曼（Atman）一词的翻译。生物体（生命体）中的上帝（或者叫做存在、根本、本质、不变者、绝对者、纯粹者等等）在梵文中被称作阿特曼（Atman），也被称作神我或者原人（Purusha，普鲁沙，它也被称为梵的宇宙形象）。在英语中，阿特曼通常被翻译成大写的灵魂（Soul）或者大写的自我（Self）或大写的人（Man）。在本书的翻译和释论中，自我和阿特曼是在等价意义上使用的，但在不同语境下作了不同的选择。当我描述 ego（即外自我和内自我）意义上的自我时，我使用“私我”一词，以示区分。

根据吠檀多哲学，自我是超越二元的，也就是说，自我超越生死，并且不变、自在，它是纯粹的意识（Pure Consciousness）。这个自我无关时间、空间和因果关系。我们生命的本质就是这个自我。它是绝对的主体，是没有客体的主体，是纯粹的意识。但对此我们难以意识到、更难以亲证体悟到这一点。西方哲学家们说，哲学的任务就是认识你自己。但是，有多少人做到了？更多的人只是朦胧地想要去追问自己是谁。古希腊哲学家苏格拉底是否认识了自我？从有关文本看，显然苏格拉底是认识了自我的。但他是否彻底地认识了自我？或许，根据商羯罗的标准，我们只能在某种程度上认为他认识了自我，但是他认识得并不彻底。在越来越物化的今天，西方哲学传统中的“认识你自己”已经发生了巨大的变化，精神智慧的传统正在逐渐丧失，已从纯粹的精神传统转向了对细微的物质客体的认识，走向了认识论的领域，西方的传统已经和认识你自己逐渐无关。可是，我们仍需要高贵而尊严地生活，我们仍需要在物化的尘世认识我们自己的真性，我们需要回到人类精神智慧的源头，我们需要回到商羯罗乃至传统的自我知识上，回到那个千古的



追问和实践上。

关于苦修。在不同的文化传统中，苦修一直得到人们高度的肯定并付诸实践。苦修的目的是为了认识自我、认识神、认识上帝等等，它被认为是获得自由或者解脱、拯救的方法。比如，印度神话传说中的诸多善神、恶神们，通过苦修达到了目的。也有人认为，现代印度的独立是基于甘地的非暴力的瑜伽苦修。西方传统中也很有很多苦修的实例。著名的《薄伽梵歌》，还对苦修做出了很多具体的规定。如苦修可以分为愚昧性苦修、善良性苦修和情欲性苦修，且不同的苦修会导致不同的结果。然而，大部分智者认为，苦修并不是认识自我、认识神的唯一方法，但是却十分重要。

既然苦修可以带来自由和解脱的巨大能量，为什么商羯罗还要创作《自我知识》这一智慧瑜伽著作？《自我知识》究竟有什么作用？这要从印度传统讲起。《薄伽梵歌》第3章第3—4节这样写道：“努力觉悟自我的人有两类：一类倾向于通过经验和哲学思辨；另一类通过奉爱服务。只靠