



॥ आत्म बोध ॥

智慧瑜伽

商羯罗的《自我知识》

[印] 商羯罗大师 著

[印] 斯瓦米·尼哈拉南达 英译

王志成 汉译并释论

四川出版集团 四川人民出版社



॥ आत्म बोध ॥

智慧瑜伽

商羯罗的《自我知识》

四川出版集团 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) 商羯罗大师著;
(印) 斯瓦米·尼哈拉南达英译; 王志成汉译并释论. —成都:
四川人民出版社, 2010.9

ISBN 978-7-220-08160-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第171368号

ZHIHUI YUJIA

智慧瑜伽

商羯罗的《自我知识》

[印] 商羯罗大师 著

[印] 斯瓦米·尼哈拉南达 英译

王志成 汉译并释论

责任编辑
装帧设计
责任校对
责任印制

汪 漪
戴雨虹
徐 英
丁 青 李 进

出版发行
网 址

四川出版集团
四川人民出版社
<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmchsf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话
防盗版举报电话

(028)-85269459 86259455
(028)-86259524

照 排
印 刷

四川胜翔数码印务设计有限公司
成都东江印务有限公司

成品尺寸

118mm × 168mm

印 张

7.25

插 页

6

字 数

107千字

版 次

2010年9月第1版

印 次

2010年9月第1次

书 号

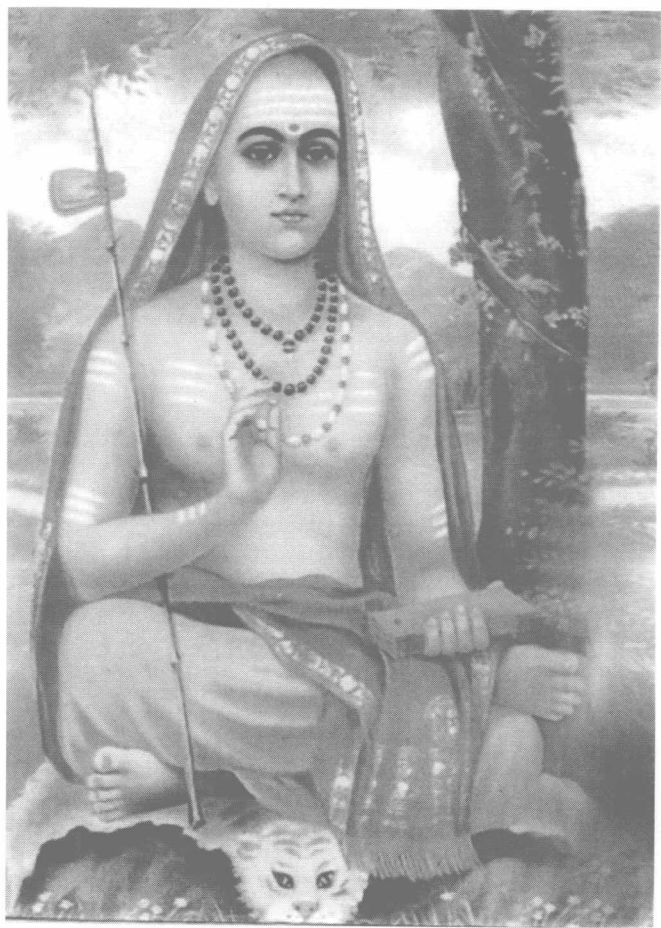
ISBN 978-7-220-08160-6

定 价

24.00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) 86259624



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

序 言

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



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

不活动摆脱不了报应，只靠弃绝达不到完美。”^①《瓦希斯塔瑜伽》也强调：“苦修或者苦行、施舍、遵守宗教誓言并不导致对上帝（the Lord，主，绝对者）的认识。”^②显然，仅仅通过苦修是不能获得自我解脱、获得自由、达到完美之态的。当然，没有苦修就什么都没有可能；但是，仅有苦修又是不够的。所以，商羯罗在首句中就强调：一个人走向自由需要准备某些条件：通过苦修心灵已获得净化，心中平静，摆脱了感官上的欲求，成了感官的主人；并且，他们渴望解脱获得自由。

而渴望解脱，根据商羯罗《分辨宝鬘》第 27 节：“渴望解脱”就是解放自我的愿望、明白自我真性，从无知的叠置带来的所有束缚（包括身体自我中心主义的束缚）中解放出来。即便是迟来的（torpid）和平凡的（mediocre）解脱渴望，也会在导师的恩典教导下带来果实。对于这些渴望

① 本书引用《薄伽梵歌》的经文主要参考《薄伽梵歌原义》（帕布帕德著，嘉娜娃译：《薄伽梵歌原义》，北京：宗教文化出版社，2007 年）。但根据实际情况，有的地方可能依据其他英译本做过修订。

② Swami Venkatesanada, tr., *Vasistha's Yoga*, Albany: State University of New York Press, 1993, p. 45.

自由、渴望解脱的人们，解脱和自由已经不是知识论的问题，而是他们生存论的事件。但是，这种迟来的和平凡的解脱渴望、追问自己是谁的渴望，很容易成为“沙漠之水”而被风吹散。所以这种渴望和追问应该是真正的，而不是一时的心血来潮。

我在这里特别要提到人们经常听到的一位人物——耶稣，他就是一位渴望解脱并获得了真实自由的典范。其实，我们很多人并不真正了解这位东方圣人。我们知道的仅仅是他被钉十字架的拯救故事。但是，分析耶稣的很多教导，我们可以意识到，其实，耶稣真正宣扬的是一种超越二元对立的智慧生活。他说，太阳照耀好人，也照耀坏人；天国不在这里不在那里（天国在你们之中或者在你们之间。可以与之比较的吠檀多经典句子：Neti, Neti。该句的字面翻译：不是这个，不是这个）；“如果你们能视二为一、视内如外、视外如内、视上如下、男女一如，即男非男、女非女；如果你们能以眼代眼、以手代手、以脚代脚、以相代相，你必能进入（上帝的国）。”（《多

马福音》22)① 耶稣的这些教导都是东方非二元论的传统。耶稣是否定或者拒绝二元论的圣人，他被视为神的化身（基督教视为上帝之道成肉身）。严格来说，耶稣不是基督徒（教义和教会意义上的），而是瑜伽行者。一个基于非二元论的、基于吠檀多的耶稣形象，显然更具有内在的真实性。

总体上说，自我知识是关于自我的真知识，是关于真与不真、我与非我的知识，是关于生存论的瑜伽实践。《瑜伽经》注释家薄闍（Bhoja）曾经将瑜伽一词定义为“将阿特曼（实在）从非阿特曼（现象界）中分离出来的努力”②。商羯罗的《自我知识》就是将自我从非我中分离出来的努力，就是智慧瑜伽。这一智慧瑜伽，让我们分辨真我、觉悟真我，从非真实走向真实；摧毁无明（摩耶、无知）虚幻，从非存在走向存在，从虚幻走向光明；摆脱约束和束缚，得到大自由、

① 译文参考了汉语界已经有的几个译本，同时参看几个英文权威译本：<http://www.gnosis.org/naghamm/nhlthomas.htm>。

② 参见帕拉瓦南达等著，王志成、杨柳译：《现在开始讲解瑜伽》（修订版），成都：四川人民出版社，2010年，第3页。

大喜悦、大解脱；让我们体悟到我们既属于世界又不属于世界、既在世界之中又超越这一世界，让我们生活在真实和人的尊严中。我们的生活可以过得如高空一样晴朗，没有乌云。如果你认识了你是谁、认识了你的自我，你就超越了生和死，超越了二元对峙，你的生命就会发生蜕变，你就从小写之人成了大写之人（Man），你就是原人，你就是亚当第一。觉悟之门永远敞开着。但正如耶稣说的，敲门，门就开。可是你愿意敲门吗？你渴望认识你是谁吗？你渴望解脱获得自由吗？商羯罗已经为我们写出了《自我知识》，你愿意回到商羯罗、愿意跟随商羯罗的智慧瑜伽之路，去分辨、去体悟、去亲证，从而认识你的自我、获得自由和解脱吗？我已在路上，愿你与我同行。

—2—

बोधोऽन्यसाधनेभ्यो हि साक्षान्मोक्षैकसाधनम् ।

पाकरय वह्निवज्ज्ञानं विना मोक्षो न सिध्यति ॥२॥

正如火是烹饪的直接原因一样，（唯有）知识而非其他任何形式的戒行才是解脱的直接原因。因为没有知识就不能获得解脱。