

能把心练到绝对的专一，那种“定”就叫“三摩地”

《瑜伽经》

三摩地篇述要

(印)斯瓦米韦达 (Swami Veda Bharati) / 著
石宏 / 译



大师逐字逐句讲述
悟透瑜伽真义
证悟本我自在



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

《 瑜 伽 经 》 三摩地篇述要

斯瓦米韦达 (Swami Veda Bharati) / 著

石宏 / 译



中央编译出版社

CCTP Central Compilation & Translation Press

瑜伽经白话讲解·三摩地篇 / 斯瓦米韦达·帕若提 (Swami Veda Bharati)
作: 石宏译——初版——台北市: 橡实文化出版; 大雁出版基地发行·2016.03
本书中文版权由原作者委托台湾喜马拉雅瑜伽静心协会授权出版

图书在版编目 (CIP) 数据

《瑜伽经》三摩地篇述要 / (印) 斯瓦米韦达著; 石宏译. —北京: 中央编译出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5117-3401-3

I. ①瑜… II. ①斯… ②石… III. ①瑜伽派—哲学思想—研究—印度
IV. ①B351

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 228698 号

《瑜伽经》三摩地篇述要

出版人: 葛海彦

责任编辑: 杜永明

责任印制: 刘慧

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612342 (编辑室)

(010) 52612316 (发行部) (010) 52612346 (馆配部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 北京紫瑞利印刷有限公司

开本: 880毫米×1230毫米 1/32

字数: 180千字

印张: 7.75

版次: 2017年10月第1版

印次: 2017年10月第1次印刷

定价: 35.00元

网址: www.cctphome.com 邮箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝网店: 编译出版社书店 (<http://shop108367160.taobao.com/>) (010) 55626985

本社常年法律顾问: 北京市吴奕赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 55626985

目录

《瑜伽经》第一篇 纲目	6
【译者前言】《瑜伽经》不是圣经	14
· 开经吉祥颂	25
前言	26
陈明意旨 第1经	31
定义 第2~4经	41
心地、心念以及摄控 第5~11经	57
两种法门 第12~16经	79
首瑜伽和次瑜伽 第17~19经	99
方法手段 第20~22经	115
便捷法门 第23~29经	125
障碍以及伴随障碍 第30~31经	147
克服障碍：净化以及稳固心地的方法 第32~40经	153
各种三摩钵地：融合与三摩地 第41~51经	179
【附录1】数论哲学概要	204
【附录2】清明愉悦心	242

《瑜伽经》第一篇 纲目

译者按：以下的纲目是译自作者的《瑜伽经释论》一书，对于读者理解经文的结构和爬梳经文的条理极有帮助。纲目中的数字是对应《瑜伽经》的经句，其下则为威亚萨所写的释论纲要。在本书中，斯瓦米韦达只是非常简略地讲解了威亚萨的释论，但是译者还是把纲目的全文翻译出来。本书所没有触及的释论，还请读者自行阅读斯瓦米韦达的原书。特此说明。

I. 三摩地篇

陈明意旨

1. 开始教导瑜伽 32

瑜伽即是三摩地

心地的五种层次境地

三摩地的成效

二种层次的三摩地

定义

2. 瑜伽的定义 42

有智三摩地 (samprajñāta) 也是瑜伽

心的三个质性 (guṇas)

质性有不同的组合方式，所以形成不同的人格特质
觉性的本质

明辨智慧是较低目标，无种子三摩地才是最终目标

3. 继续瑜伽的定义：非智三摩地的觉性 51

觉性与外物似乎攀缘

4. 觉性与世俗攀缘 55

心地和神我的关系

心地“心念”以及摄控 (nirodhā)

5. 五种“心念”，分不善、善两类 58

“心念”和心印的循环

心地最终极的消融

6. 列举种种“心念” 61

7. 三种证量 (pramāṇas) 63

知量 (pratyakṣha) 认定通性中的差别性

比量 (anumāna) 认定通性以及同质性

圣言量 (āgama) 之性质

8. 颠倒 (viparyaya 错误的认知) 65

为何颠倒不能成立

它和五种烦恼 (kleśhas) 相同

9. 梦想 (vikalpa 幻想的认知) 70

哲学上所犯的错误

错误的例子

10. 睡眠 (nidrā) 73

为何睡眠是种“心念”

三种睡眠

为何必须控制睡眠

11. 记忆 (smṛiti) 76

心地所记住的是什么

布提 (buddhi) 和记忆的关系

两种记忆

为何必须降伏“心念”

两种法门

12. 以习坐 (abhyāsa) 和无执 (vairāgya) 来降伏 80

“心念”之流的方向

以修习静坐和无所执着导引流向

13. 习坐的定义 83

致力于静坐修练

14. 习坐如何达到坚实地 90

经由苦行、梵行、知识、信心

15. 无执的定义 93

必须克服贪求

无执有几个层次

16. 终极的无执 95

低层次的无执和高层次的无执

终极无执的成效：第一，脱离生死轮回；第二，最上乘智慧以

及独现 (kaivalya)

首瑜伽和次瑜伽

17. 有智三摩地是次瑜伽，分四级 100
解释：这些三摩地需要有专注的对象
18. 非智三摩地（asamprajñāta samādhi）是首瑜伽 107
一切“心念”消失
因终极舍离而有得
无专注之对象
不留种子
19. 次瑜伽（bhava-pratyaya sanādhi） 110
无身者（videhas）沉迷于心印中的精微世界
原物消融者（prakṛti-layas）沉迷于回归均衡态之原物
二者均误认自己的境地为独现

方法手段

20. 五种方法 116
信心犹如慈母
方法手段需有先后次序才能成道
21. 瑜伽士因强力不同成道速度有快慢 121
22. （接续第21经） 123

便捷法门

23. 修练神亲在当前 126
最容易获得神恩典之方式，只消把一己之觉知力转向神
24. 神是谁？ 129

烦恼、业行、业果错误归咎于神

为何神独一无二，不同于开悟解脱之人

神与经文之关系

神只有一个

25. 全知者之种子 134

低等生物所认识所知识也是全知者之种子

若所知到达无尚完善，那就是神

神撒播知识之目的是颁赐永恒恩典于一切其所创造者

26. 最原始之上师 136

不受过去或未来所局限

27. 喻（OM）所表达的就是神 138

喻与神之关系，不只是表达的和所表达而已，是种永恒的关系

28. 持诵（japa）喻 140

以持诵来默思神

持诵有助于静坐

所以最终极之我得以现前

29. 所以培养向内的觉性以及消除障碍 145

这是由于神亲临当前之缘故

也因而证得自性本我

障碍以及伴随障碍

30. 九种障碍（antarāyas）或九种干扰（vikṣhepas） 148

九种障碍的定义

31. 五种伴随障碍 151

五种伴随的定义

不会起于已经到达三摩地之心地中

克服障碍：净化以及稳固心地的方法

32. 修练一真谛以克服障碍 154

驳斥心只是刹那存在的观点

建立心乃一个连续体有多重对象

33. 心的四个净化 157

阐释是哪四个

心因而变得清明而愉悦

34. 有控制地、缓慢、平顺呼吸 160

透过觉察有控制地呼吸来稳固心地

35. 体验到精微的天界因素 163

何种专注可以引致何种体验

以这些来稳固心地

这些体验的目的在于：加深信心，加强心力，以完善五种方法

36. 布提之光 (jyotiṣmati) 166

专注于心中莲花

体验到不同类型的光

体验到光明而巨大的空间

有我 (asmitā) 如海洋之觉性

布提之光有两种：免除忧虑 (vishokā) 以及有我

稳固心地

37. 心地向往圣哲 169

因而变得稳固

38. 知晓睡眠和梦境 172

能稳定心地

39. 随喜选择心所专注对象 174
心专注于自己所属意的对象因而养成稳定的习惯
40. 对极精微者以及极巨大者的控制能力 (vashikāra) 177
心地此后无庸再净化

各种三摩钵地 (samāpattis)：融合与三摩地

41. 三摩钵地的定义 180
以物像在水晶中映现，比喻心地与所执取对象 (grāhya)、执取 (grahana)、能执取者 (grahitr) 之融合
42. 有寻 (vitarka) 三摩钵地 182
字、对象、认知混淆不分
在此低层次的三摩钵地，它们是会更换 (别想)
43. 无寻 (nir-vitarka) 三摩钵地 185
不再有前述的混淆和别想
心地完全与执取对象融合
一体认知，不会只取部分，即使微如原子亦然
对象如何有本质
驳斥部分构成之总体不存在观点
44. 有伺 (sa-vichāra) 和无伺 (nir-vichāra) 三摩钵地 187
二者依是否伴随时间、空间、因果而区别
停留于元素之精微面向以及精微之对象；是一体之体验
悟到心似乎无有本质
45. “精微”包括了没有任何征相的原物 (prakṛti) 189
“精微”有种种程度；直到最精微的原物
难道神我 (puruṣa) 不是最精微的？

46. 含种三摩地 191

较低层次的三摩钵地仍然有专注的对象，亦就是有心印种子留存

47. 无伺三摩钵地功夫纯熟 193

完全地净化导致灵性的澄明

然后瑜伽士不再为苦痛所磨，能对受苦的众生慈悲

48. 传载真理的智慧 195

三种得智慧的途径

49. 传载真理智慧乃独特的 197

由学习经论或逻辑推理而来的知识不能生出独特智慧

高层智慧不是可由直接观察外在事物而得

纵然没有外在事物可供测试证明，并不能否定此高层智慧

50. 三摩地智慧所生的心印可以抵销其他心印 199

扭转“心念”和世俗心印的循环

三摩地智慧的循环，它所留下的心印，再成为三摩地智慧

难道这些心印不能赋予心地力量？

一旦到了终极证悟，心不再起作用

51. 无种三摩地 201

即使连三摩地智慧所起的心印也被抵销它才会发生

只能于出定后见到时间流逝，才能推断发生过非智三摩地的止息状态

心印止息不是为了培养心念的力量，此时心念以及所有心印已经消融

当地地退去，然后神我就能安住于自己本性中

献给

翻译本书期间，译者先后痛失的

心灵慈母——斯瓦米韦达

以及

生育此身慈母——石陈氏

《瑜伽经》 三摩地篇述要

斯瓦米韦达 (Swami Veda Bharati) / 著

石宏 / 译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

瑜伽经白话讲解·三摩地篇 / 斯瓦米韦达·帕若提 (Swami Veda Bharati)
作: 石宏译——初版——台北市: 橡实文化出版·大雁出版基地发行·2016.03
本书中文版权由原作者委托台湾喜马拉雅瑜伽静心协会授权出版

图书在版编目 (CIP) 数据

《瑜伽经》三摩地篇述要 / (印) 斯瓦米韦达著; 石宏译. —北京: 中央编译出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5117-3401-3

I. ①瑜… II. ①斯… ②石… III. ①瑜伽派—哲学思想—研究—印度
IV. ①B351

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 228698 号

《瑜伽经》三摩地篇述要

出版人: 葛海彦

责任编辑: 杜永明

责任印制: 刘慧

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612342 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612346 (馆配部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 北京紫瑞利印刷有限公司

开本: 880毫米×1230毫米 1/32

字数: 180千字

印张: 7.75

版次: 2017年10月第1版

印次: 2017年10月第1次印刷

定价: 35.00元

网址: www.cctphome.com 邮箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝网店: 编译出版社书店 (<http://shop108367160.taobao.com/>) (010) 55626985

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阁律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 55626985

目录

《瑜伽经》第一篇 纲目	6
【译者前言】《瑜伽经》不是圣经	14
、开经吉祥颂	25
前言	26
陈明意旨 第1经	31
定义 第2~4经	41
心地、心念以及摄控 第5~11经	57
两种法门 第12~16经	79
首瑜伽和次瑜伽 第17~19经	99
方法手段 第20~22经	115
便捷法门 第23~29经	125
障碍以及伴随障碍 第30~31经	147
克服障碍：净化以及稳固心地的方法 第32~40经	153
各种三摩钵地：融合与三摩地 第41~51经	179
【附录1】数论哲学概要	204
【附录2】清明愉悦心	242