

如何安心

杨海鹰 著

如何安心

第二版

从实践的角度探讨佛法的修证，是作者皈依佛门二十多年修证经验的提炼，体现了宗教与科学结合的精神。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

如何安心

杨海鹰 著

如何空

第二版



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

如何安心如何空 (第二版) / 杨海鹰著. —北京: 中央编译出版社, 2014. 3
ISBN 978 - 7 - 5117 - 1761 - 0

I. ①如… II. ①杨… III. ①禅宗—研究 IV. ①B946. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 199215 号

如何安心如何空 (第二版)

出版人: 刘明清

出版统筹: 董 巍

责任编辑: 张 新 曲建文

责任印制: 尹 珺

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) 52612363 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中兴印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 217 千字

印 张: 17

版 次: 2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 58.00 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: 编译出版社书店 (<http://shop108367160.taobao.com/>)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾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 - 66509618

第二版自序

自《如何安心如何空》一书首次出版至今已五年了。五年来，因这本书的缘分结识了一些新的朋友，并因朋友们的要求，有了两次针对此书未尽言内容的交流讲座，还推出了一个以帮助读者实修为主要目的的《实修世界》（www.shixiushijie.com）网站。在与读者的交流互动中，也了解到了一些大家在分享作者成果的过程中所遇到的困惑，以及希望进一步丰富相关内容的诉求。这一次借再版的机会，决定在不影响整体性的基础上，对原书个别内容进行适当增减，以便读者阅读时能更好地把握相关内容。具体修订情况如下：

1. 删去了第一版中第一篇的最后一节，而将书中所用一些专有名词的定义汇编补充了进来。希望对读者准确理解本书的内容提供一些帮助。

2. 将《实修世界》网站首页所发的一篇介绍本禅修方法的文章收入附录。通过这篇文章，读者可以比较清晰地了解作者所介绍的修行方法的大致因缘。

3. 将同修李凌已收集、整理的作者近年在不同场合交流时关于实修方面的一些认识，也作为附录收了进来。这些认识，可作为对书中核心内容的补充和点评，帮助读者更好地把握作者的观点和认识。

4. 同样的理由，以同修张长岩整理的作者在广西中医学院交流内容为基础，经作者修改、选编的相关文字材料，在本次出版时，也收入了

附录。

5. 最后，为了便于读者具体练习时参考方便，将同修杨博喻整理汇编的作者关于形而下练习的陈述、问答，也列入了附录。

另外，本书所介绍的外圆功、内圆功等相关功法练习的动画示意，现已在《实修世界》网站上推出。

我想这些新增的内容，对各位有缘读者了解和学习本书介绍的相关内容，应该是很有助益的。同时，我也要借此机会，对所有为本书再版新增内容付出过努力或提供支持的朋友说声谢谢！

真诚地感谢你们为大家所做的一切！

杨海鹰

2013年2月15日于北京

第一、二版序 直入千山万山去

——读《如何安心如何空》

孔 见

时下虽称是末法时代，但伽蓝的兴建、经卷的流播不可谓不广，作为诸多阐释宇宙人生学说的一种，佛学的义理也为越来越多的人所讨论和熟知，但行门之内仍有失寂寥，乃至南怀瑾老先生出言：几十年来，我就没看到有哪个人过去。此话细想起来，未免让人有些惊骇。

作为知见体系的佛学，和作为信仰体系的佛教，都源于释迦牟尼另辟蹊径的生命探险，源于二千五百多年前尼连河畔那个无比深邃的夜晚。倘若博大精深的知见体系和繁复庄严的信仰体系，不能导向那个夜晚披露的宝藏，那将是多大的遗憾啊。因此，个体生命的修证显得格外重要。对于浮沉漂泊于生死患海、困惑迷乱于无常幻象中的芸芸众生，这是获得解脱智慧的必经之途。毕竟，像六祖惠能那样触闻《金刚经》“应无所住而生其心”即刻开悟的再来人少之又少，刚强众生的真如本性包裹于重重业障之中，需要善巧方便层层剝剥转换，才可以打开本来。

杨海鹰先生是一位职业的科技人员，工作之余以自己身心修证的实验为基础，长期致力于用科学的方法来研究禅，并因因缘际会次第获得殊胜成就，使与他一同修学的人分饮菩提恩泽。《如何安心如何空》是他皈依佛门二十多年修证经验的提炼，体现了宗教与科学结合的精神，适合于有一定知识修养的人群。正如经上所示，至高的法性言语道断，无法可说，

能够言说的是通往菩提之道的种种方便门径。然而，修行法门必须随受众心性习气教养的迁移对机巧设，不可以僵持一种定法，袭用一种套话自言自语。今天，自然科学已经相当发达，它不仅大大改变了器世间的风貌，也成为大多数人普遍的教养，成为人们认识事物通用的方法论。在以怀疑为精神的科学已经成为一种信仰的时代，一开始便通过信愿来入门和获得超越的修行变得困难。世道的变化要求佛法的教学必须随缘顺变，发明适应当代人修行的法门和传播的方式，验证和展示佛的智慧光明，消除各种怀疑和迷信。《如何安心如何空》一书在将科学的方法引入佛学的修行上，做出了卓有成效的探索。

《金刚经》云，世界是一合相。与此相应，人也是一合相，人的性命就是一个多维度的复合体。“如来藏自性清净，转三十二相入于一切众生身中。如大价宝，垢衣所缠。”（《楞伽阿跋多罗宝经》卷二）。如何解脱自心对重重现象境界的执染，将身中的三十二相逆转，直入千山万山去，亲证诸相非相的究竟，是佛法修行的任务。《如何安心如何空》将人性命的复合体分解为肉体、能体、本心三个层次，又对三者的性质和相互关系作了细致的分析，指出“通过剥离和粉碎覆裹在本心外的层层意识沉淀，可以使本心复还，并且最终汇入宇宙本体”，进入超越一切形而下之现象境界的一真法界。针对肉体、能体、本心三者的不同性质特性，结合作者自己的修证经验。该书在有相部设立了六个对应的修行步骤，并对各个步骤适合的对象和所要达到的目标，其中蕴含的原理和可供选择的修证方法进行了说明，从有相到无相，由身心而心性，身心性齐修并炼，构成了一套完整的修证程序，是一种以净土为基础的次第禅法，具有很强的可操作性和可验证性，满足不同阶位的需要。尤为珍贵的是，本书“在表述上主要采取了直陈的方式，直接对实相或现量境界进行描述，没有以概念为

基础的文字游戏，从而便于读者如实体证”，让读者能够认知自己所处的层次，选择适当的方法来转化和获得超越。如此清晰地描述各个修行阶段现量境界的著作，实在不可多得。此外，该书重视自力与他力的结合，还出示了有关念佛持咒、转化障碍等方面的善巧心法，行者倘若能够如法运用，必将获得殊胜的加持和突破，避免在某个层面上滞留过长的时间。

时下，禅学著作流行坊间，尤其是禅宗的公案。阅读此类书籍，对于增长佛学学识有一定的帮助。但是，倘若学者滞于知见的琢磨，不能与功夫行履结合起来，就会衍成一种知识障。居因位而大谈果位之事，是修行的一大忌讳，也是今天常见的一种现象。特别是翻阅过一些佛学著作的人，喜欢在酒肆茶坊大谈禅悦，凭自己见闻觉知范围内的经验捕风捉影，牵强附会，将一些似是而非的意识境界当成心性的开悟，自以为已经领取佛法的精髓。这是件悲哀的事情。禅宗公案是禅师们在不同修行次第上的行状记录，并非所有的公案都指向开悟。严格说来，那些显示开悟的公案，也只有真正过来人才可以看得明白。许多公案昭揭的，也还是超越第六意识之时的初悟状态，不可以当成究竟来加以对待，初悟之后的修行才是真正的修行，最难入手的也恰恰是这些地段。禅籍之中，深入探讨初悟之后的修行次第、详细描述初悟之后现量境界的转换者并不多见，很多文本对初悟之后的事情语焉不详，欲言又止，关于三关次第的开示也不甚了了。有的行人以守住了第六意识的无念之念为成就；有的行人将突破第六意识之后的本地风光视为大彻大悟，以为剩下的事情就是保任本心和消除习气，浑然不知此后还有多长的路要走。

达摩祖师时代，禅宗是《金刚经》（或《文殊般若经》）和《楞伽经》并传，体现了般若和唯识的结合，也隐含着禅与金刚乘的同源。前者扫荡一切现象境界，后者讨论种种自心现量，其意是在不执著的前提下

获得心对境的层层超越和心性自身的重重开展，避免陷落于不究竟的空相与明相之中，体现了一种从容中道的精神。可惜五祖弘忍传法六祖时，改为只传《金刚经》，不再以《楞伽经》印心。此后，禅师们奢谈顿悟而耻言渐修，只谈明心见性不论阶级果位，不少人以超越第六意识之后的心相为不生不灭的本来面目。尽管后来马祖道一和黄檗希运等大成就者一度恢复《金刚经》与《楞伽经》的配伍，但在后世禅宗里已经不能形成稳定的学统。《如何安心如何空》一书介绍的禅法讲究次第与现证，属于如来禅或楞伽宗的范畴。该书最为珍贵的是深入细致地探讨超越第六意识之见闻觉知后，如何超越第七意识，证入第八意识并且最终遍证空性，获得依空而起之智慧的行程，有以《楞伽经》来补璧后世禅宗，避免陷于狂禅、口头禅的用意，也与密宗宁玛派次第禅之大圆满教法遥相呼应。密宗大阿闍黎谈锡永居士曾经指出：大圆满道法，与菩提达摩传入汉地的如来禅实同一旨趣，“唯汉土祖师禅则由最高处入手，不同藏密之由下趋上，若谓宗风不同，即此而已”；“西藏宁玛派的大圆满教法，自不可能与慧能的禅宗全同，而与楞伽宗的法门同出一脉”。（《宁玛派次第禅》）行人若能将此书与大圆满法参照学习，更能相得益彰。

严格地说，达摩祖师所传的楞伽宗，还有了却因果业障的“报冤行”设作禅法的前行。因其涉及宗教内容，作为专述修证功夫的文本，《如何安心如何空》不予展开，行人可以从净土宗的教法中获得教益，备足资粮，由净入禅。“有禅无净土，十人九蹉路，阴境若现前，瞥尔随他去。无禅有净土，万修万人去，但得见弥陀，何愁不开悟。有禅有净土，犹如带角虎，现世为人师，来生作佛祖。无禅无净土，铁床并铜柱，万劫与千生，没个人依怙。”永明延寿法师的四料简值得深深记取。当然，各种法门都是相通的，《如何安心如何空》在净禅结合的同时，于咒号的持念部

加入了密的方便。

因与杨先生多年的缘分，本人有幸在出版之前就获读此书，并从中得到深深的教益，体味佛恩的宏浩。但愿第二版面世之后有更多的人从中受惠，一同去领取菩提树下的自在清凉。

2007年11月26日记

2013年6月28日改

第一版自序

生、老、病、死的轮回现象是世间的基本生命现象，当年佛祖就是为了寻求超越这种轮回的方法而出家修行的，在其于菩提树下夜睹明星悟道之后，始有超越生死轮回的解脱法门——佛法的流传于世。两千多年来，通过无数先贤的努力，佛法很幸运地被一直传到了今天。然而，由于时代的变迁，佛法在其传递的过程中也发生了很大的变化，沾了很多与其本义不相干的东西，真正的佛法要义反而被淹没了。

表面上来看，佛法的传承有两条线：一条是文字经典；另一条是代代佛子的自身实践。其实，真正佛法的传承还有赖于第三维的直传。前两条路只是创造一个让我们有直承第三维信息或加持的条件。换句话说，前两者只是佛法在世间存在的表象，是佛与众生沟通的媒介，众生通过对经典和修习佛法的修行人的接触，知道了佛法的存在，如果有缘分的话就可能信受奉行，由此一心向佛，从而与佛直接相应，由“不生不灭”、超越时空的“佛”直接传承佛法的真谛。

提出第三维直传可能性的依据就是佛经里关于“佛”的定义或介绍，如果我们相信佛所言之真实不虚，那么就没什么理由轻易否认上述这样的一个说法。密法里关于本尊的修法就是一个有说服力的旁证。然而，这样一个公开的“秘密”，长期以来却一直未被人们广泛认识，实在是一个很值得我们深思的问题。

从1988年5月最初的实修入门开始，到后来渐渐步入研习佛法之门，我一直被佛法修证过程所展示出来的人体生命的种种秘密所吸引，期望能够认清其中的道理，并整理出来公之于世。本书的创作就是这样一个心愿所造的果。

本书的初稿写于1994年，当时处于破意识（第六识）后的境界，受现代教育的影响，想从纯唯物的角度来认识人体。2000年5月，完成了二稿，这是在一稿基础上的修正、说明和新认识的补充。当时的证量处于第七识已破、初“觉”第八识所在的境界，对形而上的问题虽有所感悟，但限于认识，仍然希望仅从形而下的角度来认识修证的问题。这一次是第三稿，正式动手于2006年11月，断断续续写了近一年，前二稿的内容只保留了很少一部分，主要内容都是新写的。与前二次写作时兴奋和有所发现想要交流的心情不同，这一次更多的是一种承担和即将了愿的轻松。

在具体创作中，这一稿采取了置游鱼不顾的态度，直接进入主题，坦陈佛法修证的核心问题。所有的内容都是围绕着实证佛法而展开的。全书共分五个部分（四篇正文加附录），第一篇介绍修证的依据，先从理上说明佛法修证的主体、客体以及最终的去处，为后续的实证在见地上立一个标准；第二篇则分阶位依次介绍了不同修行层次实修的方法，这部分的内容今后可以作为不同层次实修训练教材的基础来使用；第三篇提供了一个日常修习的简明指南，该篇将常用的实修原则和技巧，进行了提纲性地总结；第四篇则从另一个角度对佛法修证过程所涉的种种问题做了进一步的探讨；最后的附录收编了一篇作者曾在博客网上发过的文章，事实上本书的主要内容也就是以此为基础展开的，所以此文相当于一篇本书的详细摘要。另外，附录中还提供了作者在习的几个密咒诵法，供有缘者参习。

从因朴素的实修求学之缘而与某法师结识，并懵懵懂懂顺其皈依至

今，已近二十年了。这期间发生了很多变化，接触过禅、道、净、密、特异、杂家等多种缘分，在诸佛的加持下，我总算没有虚度这段光阴。值此书稿完成之际，特向一切有缘的师、长、亲、朋和同修们表示真诚的谢意！愿我们在生生世世的修证后同登佛国的净土！

杨海鹰

2007年9月于北京

前 言

佛法修证问题是自佛出世以来的二千多年里，无数先贤和修行人所探寻与实证的大问题。以佛法修证为基础发展起来的佛教，虽然对佛法的传承和普及起到了积极的作用，但作为一门宗教，伴随她的发展，也包容了大量与佛法修证相关性不大或无关的内容。时至今日，佛教体系内各种经典、论著和秘籍资料已成了海量的文献，这在给研究者提供大量信息的同时，也给他们进行有效信息的提取和加工带来了困难。好在佛法从一开始就强调解行并重的研习方式，客观上为我们正确拣择所需的资料提供了一个指导。可是，由于行门是一类实践性很强的技艺，教内普遍认为只能以师徒间口授心传的方式才可完成，所以，究竟佛法的普世就变得十分困难。

从历史的角度和佛法的本质来看，佛法自身就是一个有生命力的活体，在不同的历史阶段它都会产生与当时环境相适应的形式或教法，佛教也是在这样的条件下逐渐壮大起来的。然而，近一百多年来，现代科技的发展已给整个人类的生活环境和生存质量带来了巨大变化，相形之下，佛法的研修形式与教法却与已往没有什么太大的差别，这显然不是一个正常的现象。面对现代社会不断推陈出新的思想概念和生活方式，佛法的承袭与发展一定要有新的思路，这也是佛法住世所必须解决的基本问题。可以预言，新时代的佛法一定是包容了现代知识和内容、满足现代人生命质量

不断提升需求的宗教。探寻佛法的现代修证方法和传播形式，展示佛法的内在本质，提升现代人的生存质量，这是当代每一位佛弟子义不容辞的使命，也是每一位以探求未知、提升人类生存能力为己任的科学家所应关注的课题。

本书就是作者在这方面努力的一点结果。书中内容是作者依据自身多年的修证体验和对经典佛法的研究领悟，结合现代的知识表达方式，总结的一套具有可操作性的修证方法。全书从对人体和佛之所证的探讨出发，将佛法修证的整个过程，按所证果位的差别，分成了几个不同的阶段目标，进行了系统的阐述。鉴于佛法修证的实证性特点，在表述上主要采取了直陈的方式，直接对实相或现量境界进行描述，没有以概念为基础的文字游戏，从而便于读者如实体证。希望本书的出世能为现代有心修证佛法的有缘人提供一个参考。

目 录

第一篇 修证基础知识介绍	1
一、对人体的认识	3
二、对形而上“灵体”的认识	12
三、对佛之所证的探讨	14
四、名相定义与说明	17
第二篇 修证方法及其说明	21
一、第一学部：认识、体证能体	23
附：如何修身	32
二、第二学部：破第六识	45
三、第三学部：超越第七识，认知第八识	49
四、第四学部：证入第八识	52
五、第五学部：体证空性	55
六、第六学部：遍证空性	58
七、无相部	61
八、有相部（关于形而下的修习讨论）	62
九、本篇后记	67

第三篇 修证方法指南与说明	69
一、说明	71
二、修证方法指南	73
三、对指南的进一步说明	76
第四篇 杂论	79
一、佛法修证管窥	81
二、佛法修证的主要资粮	83
三、修行的基本操作原则	86
四、闲话修行（一）	89
五、闲话修行（二）	92
六、闲话修行（三）	94
七、念佛窍要	96
八、素食的好处	97
九、“融和”——一种修行的技法	98
十、形而下的修行果报	99
十一、《释迦牟尼佛传》透出的信息	105
十二、“直指人心，见性成佛”之“心”与“性”	108
十三、略论“神通”	109
十四、论“众生平等”	112
十五、禅宗公案	113
十六、修与无修	114
十七、佛眼见佛	115
十八、“天心月圆”与“东边日出西边雨”	116
十九、因果演绎	118