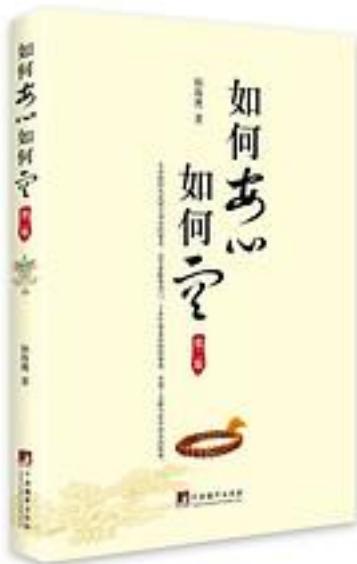


# 如何安心如何空(第二版)



[如何安心如何空\(第二版\) 下载链接1](#)

著者:杨海鹰

出版者:中央编译出版社

出版时间:2014-3

装帧:

isbn:9787511717610

这是一部探讨修行的普及读物。作者是一位科技人员，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。

本书是作者皈依佛门二十年修证经验的提炼，从实践的角度探讨佛法的修证，体现了宗教与科学结合的精神，可作为不同层次的实修者自我研修的参考资料，也可为研究者提供与身心相关的另一类知识或信息。

## 作者介绍:

杨海鹰，1961年11月生，浙江宁海人；1987年10月于石油化工科学研究院研究生部获工学博士学位，毕业后留院工作。曾任中国石油化工股份有限公司石油化工科学研究院第一研究室主任工程师，分析化学教授级高级工程师，博士研究生导师，石油化工科学研究院学术委员会委员，石油化工科学研究院学位委员会委员，中国色谱学会常务理事，《色谱》、《分析测试学报》和《现代科学仪器》杂志的编委。

## 目录: 第一篇 ■修证基础知识介绍

- 一、对人体的认识
- 二、对形而上“灵体”的认识
- 三、对佛之所证的探讨
- 四、名相定义与说明

## 第二篇 ■修证方法及其说明

- 一、第一学部：认识、体证能体
- 附：如何修身
- 二、第二学部：破第六识
- 三、第三学部：超越第七识，认知第八识
- 四、第四学部：证入第八识
- 五、第五学部：体证空性
- 六、第六学部：遍证空性
- 七、无相部
- 八、有相部（关于形而下的修习讨论）
- 九、本篇后记

## 第三篇 ■修证方法指南与说明

- 一、说明
- 二、修证方法指南
- 三、对指南的进一步说明

## 第四篇 ■杂论

- 一、佛法修证管窥
- 二、佛法修证的主要资粮
- 三、修行的基本操作原则
- 四、闲话修行（一）
- 五、闲话修行（二）
- 六、闲话修行（三）
- 七、念佛窍要
- 八、素食的好处
- 九、“融和”——一种修行的技法
- 十、形而下的修行果报
- 十一、《释迦牟尼佛传》透出的信息
- 十二、“直指人心，见性成佛”之“心”与“性”
- 十三、略论“神通”
- 十四、论“众生平等”
- 十五、禅宗公案
- 十六、修与无修
- 十七、佛眼见佛
- 十八、“天心月圆”与“东边日出西边雨”
- 十九、因果演绎
- 二十、由“佛”而起的遐想
- 三十一、对觉悟者的认识
- 三十二、A与(-A)
- 三十三、佛法与外道

二十四、名师？明师？  
二十五、修行之难  
三十六、修行之易  
三十七、认识佛法  
三十八、小议：如何认识禅

## 附录

- 一、登月：佛法修证直言
- 二、安心法要：现代凡夫实修之门
- 三、实修心语
- 四、广西交流讲座内容整理选编
- 五、关于形而下修行内容的汇编
- 六、准提密咒
- 七、净土密咒
- 八、毗盧遮那佛（大日如来）密咒
- 九、《心经》诵法
- • • • • (收起)

[如何安心如何空\(第二版\) 下载链接1](#)

## 标签

修行

佛法

禅修

认识生命

生命实相

心灵

佛教

## 评论

如果要实证修行，这本书一定要读。感谢杨师

直指核心，没有废话。

用心品读，认识自己和人生

感恩杨师，把智慧与方法无私分享给所有人

[如何安心如何空\(第二版\) 下载链接1](#)

## 书评

如果修行多年不上路，建议看看这本书；如果修行有所心得，也建议看看这本书。杨老师是过来人，说的都是大实话。所有的修行说到底都是在心上下工夫，怎么下工夫，却很少有热人说清楚。我觉得这本书说是比较清楚的，并且次第分明，有每一次第的证量标准，符合一个科学工作者思维...

[如何安心如何空\(第二版\) 下载链接1](#)