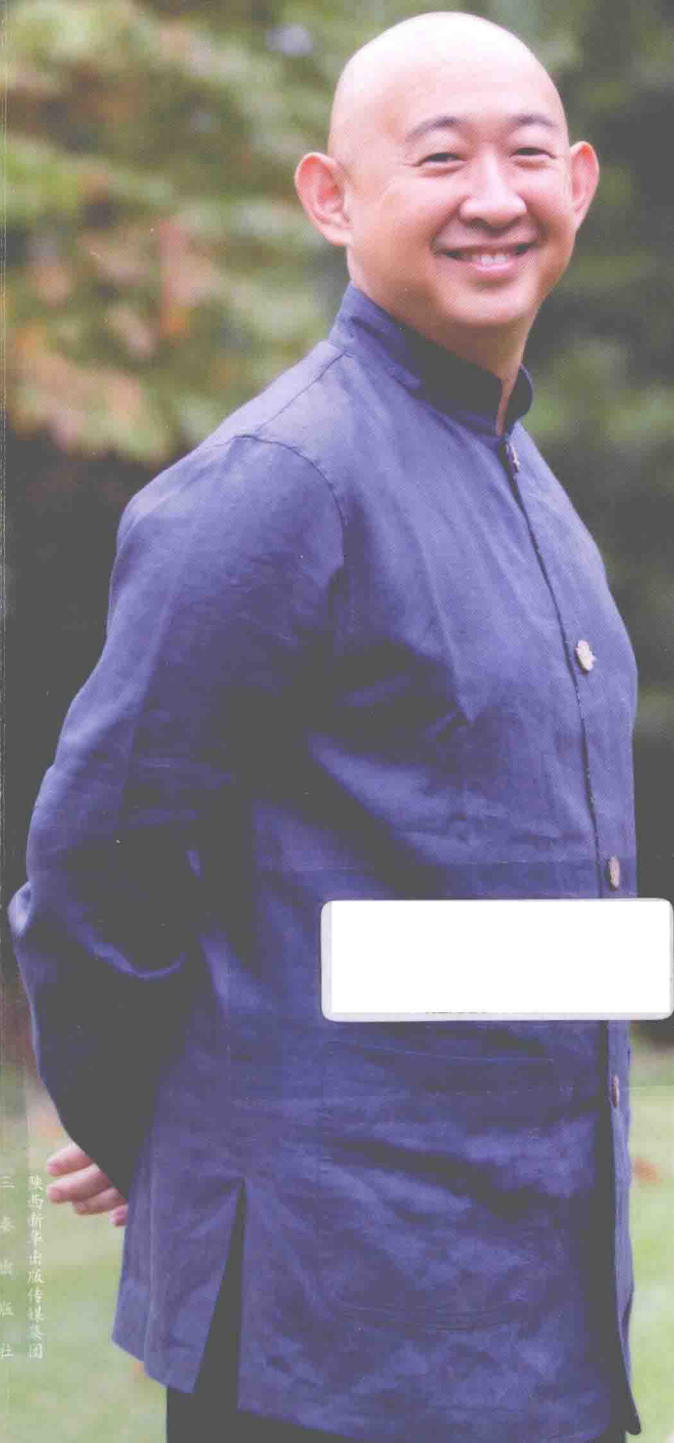


念完哈佛念阿弥陀佛

陈宇廷◎著

这不是一本宗教书籍，而是介绍一位资质很普通的人
如何通过二十五年的寻找，终于找到了心性答案的故事



念完哈佛念阿弥陀佛

陈宇廷 著

陕西新华出版传媒集团

三 秦 出 版 社

图书在版编目（C I P）数据

念完哈佛念阿弥陀佛 / 陈宇廷著. —西安：三秦出版社，2015.1

ISBN 978-7-5518-0164-5

I. ①念… II. ①陈… III. ①佛教—通俗读物 IV. ①B94-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第286573号

念完哈佛念阿弥陀佛

陈宇廷 著

出版发行 陕西出版传媒集团 三秦出版社
陕西新华发行集团有限责任公司
社 址 西安市北大街147号
电 话 (029) 87205121
邮政编码 710003
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 890×1280 1/32
印 张 11.25
字 数 280千字
版 次 2015年1月第 1 版
2015年1月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5518-0164-5
定 价 68.00元

网 址 <http://www.sqcbs.cn>

如发现印装质量问题，影响阅读，请联系021-64386496调换。

自序

这不是一本宗教的书籍，
而是介绍一位资质很普通的人，
如何通过25年的寻找，
终于找到了心性答案的故事。

我生长在一个幸福温暖的大家庭中，
生命的前28年，
我没有什么心灵方面的追求，
只是顺着现代社会的标准人生轨道，
随波逐流，
进了普林斯顿，入了投资银行；
进了哈佛MBA，入了麦肯锡。

直到父亲送了我很多西方学府的科研报告，
使我对轮回是否存在产生了巨大的怀疑。
它要么存在，要么不存在。
要是不存在，那最好，我可以照常生活；
万一存在，哪怕只有万分之一的可能，
那我的生命非得改变不可。

因为，
即使在看这一本书的每一位，
在生生世世中，
都可能做过我的父母师长、兄弟姐妹、妻子儿女……

为了找答案，我上山参加禅七（连续七天的禁语密集禅修），
意外地发现，
本来以为自己的心念、思想、情绪，
完全是在自己掌握之中，
但一静下来，脑海中，
过去未来，欢喜烦恼，如翻江倒海，根本不受控制，
才发现自己竟然并不是自己身心的主人，
我的心并不完全受自己掌控，
怎么回事？怎么办？

为了“专业”地找答案，
我出家为僧三年，
在禅宗、汉传佛法、藏传佛法中找寻修心的方法。
离开寺院后，
又自台湾，找到了大陆，
找到藏区——西藏、青海、云南，又找到了印度、尼泊尔。

我曾经追随四十多位高僧活佛学习，
生起大信心、大欢喜。
但由于自己知见不清楚，向心外求法，
也曾受了不少骗，伤了很多心，吃了很多苦，走了很多弯路。
但是，

我一直没有退转，没有停止寻找。

现在，

我终于找到了心性的答案。

体悟到禅修的关键是“觉”，

只要拿到“觉”这个打开心性的钥匙，

一切智慧慈悲，本自具足！

心中充满欢喜，充满感恩。

我才知道，无上珍宝，真的是在自己的心中，不必外求；

它从来没有离开过我，

只是过去我忘了，没有认出它来。

两年前，我协助父亲，将他近30年的修行心得，

结合科学与开发觉性的方法，

发展成为一门新的综合学科——觉性科学，

在台湾的大学中，开设了正式的三年学分课程。

现在，

推广这套科学化、现代化、生活化的修行体系，

让认真寻找心性的朋友们，不必走弯路，

我们走了二三十年的路，在四五年就能到达。

这是我的愿心，也是我写这本书的动机。

陳
宇
廷

目 录

第一章	童年与家庭教育	001
	家 / 兄弟姐妹 / 家庭生活 / 父亲 / 母亲 / 家庭教育 / 家世 / 家世对我的影响	
第二章	少年当自强	017
	高中生活 / 陈家就靠我弟了 / 决定出国 / 出国读高中考大学 / 普林斯顿	
第三章	哈佛MBA	025
	私募基金与投资银行 / 家教传承救了我 / 申请MBA / 哈佛第一堂课 / 骄傲不起来 / 每课必须有一部分人不及格 / 辩论与朋友 / 小趣事和我在哈佛的外号	
第四章	初踏修行路	037
	很普通的人生追求 / 父亲以科学打开我的眼界 / 真的有轮回？ / 老和尚要我参加禅七 / 父亲的禅七经验引起我巨大的好奇 / 第一次参加禅七 / 老和尚的告诫 / 修行前最后玩一场 / 一个使我决定从军的游戏 / 当兵 / 参究儒家思想 / 上山做义工 / 参加连续四十九天的禅七 / 禅七的目的 / 出家前在麦肯锡工作时的修行	

决定出家 / 放下 / 成立中台佛教学院 / 佛学院招生 / 佛学院开课 / 负责万人朝山法会 / 负责中台禅寺动土奠基大典 / 面对内心的烦恼 / 赌气想修出神通 / 跟随星云大师 / 佛光山的禅堂 / 开始接触藏传佛法 / 修行是否需要出家？ / 青海玉树大灌顶 / 慈悲心受到考验 / 吃素和色欲 / 空中的瑞相 / 离开中台山，修四加行 / 还俗与“饿七” / 还俗以后 / 学历和修行成反比——专作厨房的大师兄见显法师 / 当家见坦法师 / 修禅定的见融法师 / 见能法师 / 见通法师 / 最照顾我的见先法师和见义法师

第六章 四进四出麦肯锡

113

毕业后第一次参加麦肯锡 / 当兵后第二次参加麦肯锡 / 还俗后第三次参加麦肯锡 / 公益后第四次参加麦肯锡 / 几位留下很深印象的麦肯锡人 / 为什么离开麦肯锡

第七章 传统公益和护持佛法

125

热情投入公益 / 三个小故事 / 尼泊尔深山寻找空行母 / 慈悲心的层次 / 基金会转向护持佛法 / 父亲改变了佛法的社会形象和地位 / 护持建设台湾的大型汉传佛教寺院 / 出任基金会执行长，推动护法项目 / 拍摄文成公主入藏之旅 / 班庆寺和八蚌寺 / 大宝法王与楚布寺成佛之道 / 《寻找香格里拉——大宝法王传奇》 / 纽西堪布仁波切 / 护持建设佛学院 / 列些林佛学院与尼泊尔小喇嘛认养计划 / 护持修建禅修闭关中心 / 桑耶青浦山的闭关行者 / 护持修行人：礼佛到拉萨的人 / 能做这么多事情，主要是由于我父亲 / 在生活中“保持觉性”才是修行的根本

第八章 求法

165

求法引言 / 关于上师 / 求法简列 / 宗萨钦哲仁波切——印度之旅 / 创古仁波切与堪布卡特仁波切——第一次入藏 / 竹青仁波切——尼泊尔慈悲智慧之旅 / 咏给明就仁波切——禅修 / 直贡法王——问答 / 夏扎法王——专带闭关的大禅师 / 贝诺法王——印度求法之旅 / 土登尼玛仁波切——英国求法问苦之旅 / 图登诺布仁波切——年轻的长者 / 睡觉法王——我想建佛塔的故事 / 佛法不离世间觉

第九章 公益创新

189

公益创新——解脱事业 / 为“解脱”而办企业 / 公益创投 / NPP做了什么？ / 中国的公益发展蓝图 / 策略公益和世界家族基金会 / 唐爱益与策略公益 / 洛克菲勒与桥梁领导力 / 洛克菲勒的家族传统 / 给想做公益者的几点建议 / 下一场梦

第十章 婚姻探险之旅

207

佛菩萨的预示 / 我当时的婚姻观念 / 大宝法王禅观 / 准备婚礼 / 有趣的结婚登记之旅 / 设计婚礼 / 婚姻誓词 / 婚礼流程 / 真正修行开始 / 落难陌生人之间的磨合 / 央金的转变 / 作茧自缚 / 自性音乐 / 有趣的小事——看电影的故事 / 心想事成 / 太太变成了菩萨，我怎么办？ / 美国严肃的夫妻生活 / 每年搬家的生活 / 烦恼即菩提 / 练习将婚姻中的烦恼变成禅修工具 / 原来烦恼的因在自身之内 / 央金写书的故事 / “觉观烦恼”是一种自我疗愈 / 央金歌舞法 / 央金六法 / 女儿乐乐 / 菩提伴侣，共同愿心

第十一章 念完阿弥陀佛回归觉性科学

247

要找到适合自己的修行方法 / 修行是一条逐渐深入的路 /

烦恼真的是修行最重要的助缘 / 熟悉觉性 / 生活中的修行
逐渐稳定 / 愿心逐渐浮现 / 觉性科学 / 将禅修科学化、现
代化、生活化 / 根据学员需求而设计的觉性科学课程 / 错
误的禅修观念 / 觉性禅修的次第 / 怎么知道自己修行是否
正确? / 随缘开始演讲和教学 / 教学相长 / 五六年可能修
到什么地步? / 帮助企业带给员工快乐的心愿 / 在北京举
办觉性科学论 / 父亲开场演讲 / 觉性科学新知 / 禅修在企
业领域的应用 / 禅修在公益文化领域的应用 / 实用的禅修
方法 / 我们的心愿

附件一 一些关于学佛与修行的科学观念 301

以科学观念介绍佛法和修行 / 什么是“佛”? 本体和
“觉性之海” / 什么是“佛法”? 回归“觉性之海”的方
法 / 什么是“空性”? 大脑是一个调频选台器 / 什么是
“修行”? 带着“觉”融回觉性之海的过程 / 什么是“皈依
”? / 推荐阅读

附件二 破除迷信的《楞严经》五十阴魔 313

第一类: 色阴结束过程中会发生的现象 / 第二类: 受阴结
束过程中会发生的现象 / 第三类: 想阴结束过程中会发生
的现象 / 第四类: 行阴结束过程中会发生的现象 / 第五
类: 识阴结束过程中会发生的现象 / 佛陀的结语摘要

附件三 学员反馈与心得 329

上海学员的反馈 / 南宁学员的反馈 / 沈阳学员的反馈 / 成
都学员的反馈 / 北京学员的反馈 / 昆明学员的反馈 / 广州
学员的反馈

感谢 343

第一章 童年与家庭教育

家 / 兄弟姐妹 / 家庭生活

父亲 / 母亲 / 家庭教育

家世 / 家世对我的影响

我的家

1964年10月11日，我出生在纽约市的哥伦比亚大学长老教会医院。那时候我母亲在哥伦比亚大学读微生物博士，父亲在纽约大学库兰特数学研究所读数学博士。

出生不到两个月，爷爷得了肝癌，父母带我回国陪爷爷。爷爷过世后，把我留下来陪奶奶，一年多之后回到纽约。

据说我小时候非常聪明，一岁多就会背很多唐诗。不过后来有一次奔跑时撞到柱子，一半的脸都成了黑青色，我想大概是从那个时候起就变笨了很多。

哥伦比亚大学紧邻哈林区，但为了母亲上学方便，我们住在她学校旁边的一栋简单公寓里，每天父亲坐地铁到纽约市的南边去上课。哈林区是相当危险的贫民窟，到今天我还记得，有一次从窗口看到小偷从天井的防火梯爬进对面人家，有人报警之后，来了一个肥胖的警察，他一面爬，一面发抖，我好奇地偷偷看着。

我回到美国，不会英文，不喜欢上幼稚园，也没有朋友，总是一个人躲在教室最后面和天竺鼠玩。去公园的时候，老师总是担心我落后走丢。最深的印象，是一次上厕所时，没有卫生纸，又有人把灯关了，我一个人在黑暗中，不知道该怎么办，坐在马桶上很久很久。

到5岁多的时候，蒋中正先生和蒋经国先生希望我父亲回台湾工作，让王永庆先生出面请他做明志工专——现在的明志大学——的校长，是台湾最年轻的校长。

我小学在复兴小学，是一个明星小学，有点儿像现在的北京四中，学生读书成绩都特别好，多半家境也比较好。

刚回国时我们住在信义路我爷爷的公馆里，院子很大，还有假山和防空洞。后来没多久，这个老房子被拆掉了，那块地方后来做成了纪念蒋中正先生

的中正纪念堂。我们就搬到了仁爱路三段120号，在空军总部的正对面，地点有点像是在北京长安街的正中心地带。房子大概900平米，占地大约1500平米。

原来全家和奶奶一起住在一栋房子里。奶奶的房子楼下是大客厅、大饭厅、小饭厅、一个书房，还有厨房跟地下室；楼上是奶奶的卧室、会客房，父母房，我和弟弟一间，还有一间是照顾奶奶的老人家住的。

后来孩子多了，把车库上面加盖了大约150平米，父母和我们五个孩子住。三间卧室，一间小客厅，一间小厨房。三间卧室父母住一间，我和我二弟住一间，三个小的弟弟妹妹住一间。楼下车库后面还有工作人员吃饭和住宿的地方。

我的兄弟姐妹

我二弟陈宇铭，1967年出生，比我小两岁半。我出国以后，强烈建议他也出来读书。他大学读了华顿商学院的一个特殊课程，在四年内同时拿到华顿商学院大学部以及电机工程部的双重学士。毕业后去摩根士丹利做了一段时间投行以及医疗方面的创投基金，后来又进了哈佛法律学院，拿到法律博士。哈佛毕业之后，回台湾参加了很多次禅七，决定去佛光山佛学院，读了一段时间，然后在我们的陈诚文教基金会任职，做了非常多的慈善公益项目。

他是一位谦谦的儒家君子，很善良，对自己要求很严，朋友很多。那时还办了许多民间书院，在台湾推广中华文化和儿童读诵四书五经。同时组织了很多朝圣团，到尼泊尔圣地向许多高僧活佛求法，在那里支持和创建了许多公益慈善项目。

后来有一天，他突然不见了，再出现的时候我们才知道他一个人去了美国，在一个山里闭关。相当长的一段时间，就一个人过着。中间没钱了就跑出来打零工、擦窗、洗车，赚点钱又回去闭关，直到大概2004年，他才又开始出来做些事业，住在旧金山一带，从事房地产和能源方面的交易，同时担任好几家公司的财务长。

他喜欢禅修闭关，在山头上买了一栋巨大的别墅和一栋客人住的房子，从

门口开车到主房子要好几分钟时间。2013年，他事业的因缘突然成熟了，在加州开展了几个大型旅游房地产项目，又被邀请参加成了一家大型投资基金的合伙人，同时出任几家公司总裁，包括一家他投资多年的高科技飞机公司的CEO，有多项美国国防部委托研发的独特旋翼直升机技术，和国内企业合作生产。他最大的心愿是早日放下一切去闭关修行。

我三弟陈宇慷，比我小七岁，也在我的建议下出国读书，申请进了明星学校——圣保罗初中和高中，所以英文特别好，打橄榄球，体格强壮，到今天仍常跑铁人三项。他是标准的老三性格，特别和善，总是在照顾别人、帮别人忙，男孩女孩都喜欢他，朋友满天下。后来进了麻省理工学院，毕业之后回到台湾跟朋友一起做了一家拍摄电影和电视广告的公司，一直到今天，做得非常成功。他是一个超级稳重、温暖的好先生、好爸爸，和青梅竹马，同年同月同日生的程思聆女士结婚，幸福美满，两人从来没吵过架，生有四个孩子，最大的已经上初中了。

老四是妹妹，叫陈宇慧。她跟我们几个哥哥不一样，她遗传了父亲的头脑跟智商，还有母亲的特强的记忆能力。她在台湾读复兴小学、初中，之后考进师大附中。在我记忆中，她永远都是全校第一名，只有一次可能考了第二名，回家大哭，我们劝了好久。她也不是总在读书，只是脑筋特别好。

师大附中读完之后，她托福成绩是当时台湾最高分，申请进了麻省理工学院，毕业之后，大多时间住在香港，在摩根大通等银行、投行工作。

最不可思议的是，她一边做投行，一边生了五个小孩，一边还写了四部畅销武侠小说，一共三四百万字，非常出名，被两岸三地誉为“女金庸”。我们几个哥哥们，总会说这是因为我们从小带她看武侠小说的原因！

我三弟和四妹也是麻省理工学院佛学社的创始人，帮助很多人接触了佛法。他们也看了很多佛书，参加了很多法会和禅修。我妹妹几乎会背诵整部《金刚经》，她写的第二套武侠小说叫做《灵剑》，把很多神通的境界和修行感觉融会在了一起。金庸的小说也曾涉猎过一部分这方面内容，但我觉得没有到我妹妹写的这个深度，而且她是一位有正见的修行人，所以她写得很通俗易懂又有趣，又不失正确的见解。虽然我妹妹没有像其他几个兄弟这样投入佛教修行，但是通过她的武侠小说，把那些特别好的观念，用一般人容易接受的方式

式表达出来，我觉得非常了不起，兄弟们都没有她的这个头脑。

老五是弟弟，陈宇全，比我小14岁，他开始懂事的时候，全家都开始学佛了，所以他很小就接触了佛法。他很特别——在读初中高中的时候，校长和训导主任就常常会跟他聊，商量怎么去帮助那些不良少年学生，因为他总是善于倾听，而且总很真心地帮助别人，他也很照顾一些不良少年，他说这些人主要是内心很苦，通常是家里有问题，如果真正感同身受地去帮助他们，跟他们交朋友其实很容易，就这样，校长和训导主任都搞不定的流氓学生很多都成了他的朋友。

他读完初中，看到我们都从国外留学回来，拿了很好的学历，在很多人羡慕的跨国金融顾问企业中工作，就说，我觉得哥哥姐姐们没有找到人生真正的意义，修行并没有成就，如果读了那么多书，花了那么多工夫也还没找到，我干吗也要去走那么一圈？他就跟我父母说要去读佛学院，不要走哥哥姐姐的路。所以他初中毕业就去读了佛光山佛学院。

后来他去西藏学藏文，又去尼泊尔求法。1997年，他在尼泊尔跟随创古仁波切出家，出家后留在尼泊尔的佛学院继续读书，拿到了“堪布”的学位，相当于佛学教授的资格，我们现在都称他为堪布罗卓丹杰。他的藏文非常流利，现在是第十七世大宝法王最主要的中文翻译，也可以说是大宝法王最好的朋友和弟子之一。为了更了解世界、帮助更多人，他正在台湾大学进修EMBA。他常在台湾、香港和东南亚各地巡回教学，也帮一些藏传大师们翻译。他的教学特别现代又平易近人，而且配合影视、音乐、PowerPoint的现代工具教学，极受欢迎，学生非常多。

我的家庭生活

仁爱路的大房子里人很多。印象中家里有三位司机、两位厨师、两位端饭洗盘子的、三位保姆、两位照顾我奶奶的老阿姨，还有一位看着我父亲他们长大的老家人，是我爷爷的副官，是我们孩子们最怀念的一位老家人。门卫那边还有大概一中队的兵，轮流守卫。

我是在这样一个环境里长大的，我们从小觉得有好多家人。有些家庭把帮忙的家人当佣人，有的还规定佣人见到主人一定要弯下腰来，讲排场，讲尊卑，我就觉得很习惯，去那样的家里做客就会觉得很奇怪、很拘谨，觉得好像什么地方不对。如果是在电影里，他们的生活可能是让人羡慕的，但是我还是觉得我这样和家人一起的感觉比较自在。

后来年纪大了些，尤其是开始学佛以后，就更加清楚，我们孩子们享受的这一切，其实都是我爷爷早年为国家付出的恩荫，他经历北伐和抗日战争的枪林弹雨，身上还有子弹孔。别人尊敬我们，是因为我爷爷在台湾实践了和平的土地改革，让全台湾的佃农们都有了自己的土地，让很多地主们投入了工商业界，成为今日的许多大企业家族。1949年，他将台湾安定下来，为保留中华文化做出了很大贡献。

我爷爷为台湾做了很多事情，工作一直累到胃出血，最后肝癌过世，真的是鞠躬尽瘁了。所以我们能得到这么多人的照顾，其实是爷爷的功德和福报，不是我们的。小的时候搞不清楚这点，糊里糊涂的，只是觉得在一个大家庭里，人很多很热闹开心，有叔叔伯伯阿姨一堆人在照顾。但是长大之后慢慢发现，这不是我的，我何德何能，它是在消我的福报，我不应该去承受这些福报。

我父亲做“国防部长”的时候，有一连真枪实弹的兵照顾我们，我们家院子围墙有很大两扇铁门，进门时总有卫士会帮着开门，后来我们就自己带着钥匙，停了车自己从侧门进去开大铁门，然后把车开进去停好，之后再自己关门，不让那些卫士为我们服务。

有一次玩到深夜很晚回家，我们把车开到门口，不想打扰卫兵，又刚好忘了带钥匙，我就爬墙进去，爬到墙头一看卫兵拿枪对着我，我吓一跳，他也吓一跳，还好他没开枪，要不然“国防部长”的儿子就在自己家围墙上被打死了。

我们在那里一直住到1994年。虽然房子是我们的，但土地早年都是国家的，我们一直没想到要变更名目占为己有，也没有想到把地买下来。那段时间我父亲开始学佛，做了大量的捐献、布施、供养，把家中所有的古董、字画、礼品等都捐了。而这时那块地的地价也贵到我们买不起的地步了，他就跟我们

说，这个地上的房子是我们的，但地是属于公家的，父亲和姑姑叔叔们就决定把这整个地方捐给国家做公益。

我们捐出去之后，房子做了一些整修变成了“副总统官邸”，后来有一位“副总统”住了，之后那个地方就空着了。当时我们捐出来是希望它能做一些有意义的公益用途，没有想到还是别人在住。

后来有一个好笑的插曲，大概2011年，“国防部”又回来找我父亲，说我们当年办理捐献的所有相关文件全弄丢了，房子居然没有过户，还是我们的，那位“副总统”等于是没付租金，免费在我们家住了好多年！

长辈们得知这个消息，觉得简直是在开玩笑。我那时就建议我们不要捐了，应该拿回来作为陈诚基金会，做社会公益。父亲和姑姑叔叔们商量，都同意捐了就捐了。其实父亲的兄弟姐妹们也都不是很有钱，多半都是教授、学者、工程师，但是大家还是觉得捐了会比较符合我爷爷奶奶一辈子的心愿。我父亲在2012年办完了捐赠手续后，笑着说：“没想到捐一栋房子花了十八年！”

我爷爷交待的后事很简单：“诚死火葬，以不占地为原则。”但蒋中正为了纪念他，在台湾泰山建设了一个几千亩的纪念墓园。大约1991年，我父亲将爷爷的墓园也捐作了国家公园，将爷爷奶奶的骨灰灵位送到了佛光山。灵位在那里放了一段时间，现在暂放在辞修高中纪念我爷爷的一间小屋中，希望有一天能回到大陆。

我父亲捐掉仁爱路大房子之后，租了一个大约150多平米的公寓，直到2009年，我二弟、三弟、四妹一起以贷款方式，帮我父母买了一个大概180平米的公寓，在台北我三弟家附近，因此他和弟妹可以方便照顾父母。父母住在那里很方便，去书店和超市都可以走路，有时候乘坐出租车、捷运，生活很自在。

我的父亲

我的一生中对我影响最大的就是我的父亲。

他成长于抗日战争年代，他告诉我们，他的父亲和周围的人，每天谈的都