

念完哈佛 念阿彌陀佛

陳宇廷
著



香港中和出版有限公司
www.hkopenpage.com

自 序



這不是一本宗教的書籍，
而是介紹一位資質很普通的人，
如何通過 25 年的尋找，
終於找到了心性答案的故事。

我生長在一個幸福溫暖的大家庭中，
生命的前 28 年，
我沒有甚麼心靈方面的追求，
只是順著現代社會的標準人生軌道，
隨波逐流，
進了普林斯頓，入了投資銀行；
進了哈佛 MBA，入了麥肯錫。

直到父親送了我很多西方學府的科研報告，
使我對輪迴是否存在產生了巨大的懷疑。
它要麼存在，要麼不存在。

要是不存在，那最好，我可以照常生活；
萬一存在，哪怕只有萬分之一的可能，
那我的生命非得改變不可。
因為，
即使在看這一本書的每一位，
在生生世世中，
都可能做過我的父母師長、兄弟姐妹、妻子兒女……

為了找答案，我上山參加禪七（連續七天的禁語密集禪修），
意外地發現，
本來以為自己的心念、思想、情緒，
完全是在自己掌握之中，
但一靜下來，腦海中，
過去未來，歡喜煩惱，如翻江倒海，根本不受控制，
才發現自己竟然並不是自己身心的主人，
我的心並不完全受自己掌控，
怎麼回事？怎麼辦？

為了“專業”地找答案，
我出家為僧三年，
在禪宗、漢傳佛法、藏傳佛法中找尋修心的方法。
離開寺院後，

又自台灣，找到了大陸，
找到藏區——西藏、青海、雲南，又找到了印度、尼泊爾。

我曾經追隨四十多位高僧活佛學習，
生起大信心、大歡喜。
但由於自己知見不清楚，向心外求法，
也曾受了不少騙，傷了很多心，吃了很多苦，走了很多彎路。
但是，
我一直沒有退轉，沒有停止尋找。

現在，
我終於找到了心性的答案。
體悟到禪修的關鍵是“覺”，
只要拿到“覺”這個打開心性的鑰匙，
一切智慧慈悲，本自具足！
心中充滿歡喜，充滿感恩。
我才知道，無上珍寶，真的是在自己的心中，不必外求；
它從來沒有離開過我，
只是過去我忘了，沒有認出它來。

兩年前，我協助父親，將他近 30 年的修行心得，
結合科學與開發覺性的方法，

發展成為一門新的綜合學科——覺性科學，
在台灣的大學中，開設了正式的三年學分課程。

現在，
推廣這套科學化、現代化、生活化的修行體系，
讓認真尋找心性的朋友們，不必走彎路，
我們走了二三十年的路，在四五年就能到達。
這是我的願心，也是我寫這本書的動機。

陳
宇
廷

目 錄

自序	7
----------	---

1 童年與家庭教育	17
-----------------	----

我的家 / 我的兄弟姐妹 / 我的家庭生活 / 我的父親 /
我的母親 / 家庭教育 / 家世 / 家世對我的影響

2 少年當自強	39
---------------	----

高中生活 / 陳家就靠我弟了 / 決定出國 /
出國讀高中考大學 / 普林斯頓

3 哈佛MBA	49
---------------	----

私募基金與投資銀行 / 家教傳承救了我 / 申請 MBA /
哈佛第一堂課 / 驕傲不起來 /
每課必須有一部分人不及格 / 辯論與朋友 /
小趣事和我在哈佛的外號

4 初踏修行路	67
---------------	----

很普通的人生追求 / 父親以科學打開我的眼界 /
真的有輪迴？ / 老和尚要我參加禪七 /
父親的禪七經驗引起我巨大的好奇 /
第一次參加禪七 / 老和尚的告誡 /
修行前最後玩一場 / 一個使我決定從軍的遊戲 /

當兵 / 參究儒家思想 / 上山做義工 /
參加連續四十九天的禪七 / 禪七的目的 /
出家前在麥肯錫工作時的修行

5 出家 105

決定出家 / 放下 / 成立中台佛教學院 /
佛學院招生 / 佛學院開課 / 負責萬人朝山法會 /
負責中台禪寺動土奠基大典 / 面對內心的煩惱 /
賭氣想修出神通 / 跟隨星雲大師 /
佛光山的禪堂 / 開始接觸藏傳佛法 /
修行是否需要出家？ / 青海玉樹大灌頂 /
慈悲心受到考驗 / 吃素和色慾 /
空中的瑞相 / 離開中台山，修四加行 /
還俗與“餓七” / 還俗以後 /
學歷和修行成反比——專作廚房的大師兄見顯法師 /
當家見坦法師 / 修禪定的見融法師 /
見能法師 / 見通法師 /
最照顧我的見先法師和見義法師

6 四進四出麥肯錫 179

畢業後第一次參加麥肯錫 / 當兵後第二次參加麥肯錫 /
還俗後第三次參加麥肯錫 / 公益後第四次參加麥肯錫 /
幾位留下很深印象的麥肯錫人 / 為甚麼離開麥肯錫

7 傳統公益和護持佛法 197

熱情投入公益 / 三個小故事 / 尼泊爾深山尋找空行母 /
慈悲心的層次 / 基金會轉向護持佛法 /
父親改變了佛法的社會形象和地位 /

護持建設台灣的大型漢傳佛教寺院 /
 出任基金會執行長，推動護法項目 /
 拍攝文成公主入藏之旅 / 班慶寺和八蚌寺 /
 大寶法王與楚布寺成佛之道 /
 《尋找香格里拉——大寶法王傳奇》 /
 紐西堪布仁波切 / 護持建設佛學院 /
 列些林佛學院與尼泊爾小喇嘛認養計劃 /
 護持修建禪修閉關中心 / 桑耶青浦山的閉關行者 /
 護持修行人：禮佛到拉薩的人 /
 能做這麼多事情，主要是由於我父親 /
 在生活中“保持覺性”才是修行的根本

8 求法255

求法引言 / 關於上師 / 求法簡列 /
 宗薩欽哲仁波切——印度之旅 /
 創古仁波切與堪布卡特仁波切——第一次入藏 /
 竹青仁波切——尼泊爾慈悲智慧之旅 /
 詠給明就仁波切——禪修 / 直貢法王——問答 /
 夏扎法王——專帶閉關的大禪師 /
 貝諾法王——印度求法之旅 /
 土登尼瑪仁波切——英國求法問苦之旅 /
 圖登諾布仁波切——年輕的長者 /
 睡覺法王——我想建佛塔的故事 / 佛法不離世間覺

9 公益創新291

公益創新——解脫事業 / 為“解脫”而辦企業 /
 公益創投 / NPP 做了甚麼？ /
 中國的公益發展藍圖 / 策略公益和世界家族公益會 /
 唐愛益與策略公益 / 洛克菲勒與橋樑領導力 /

洛克菲勒的家族傳統 / 給想做公益者的幾點建議 /
下一場夢

10 婚姻探險之旅..... 317

佛菩薩的預示 / 我當時的婚姻觀念 /
大寶法王禪觀 / 準備婚禮 / 有趣的結婚登記之旅 /
設計婚禮 / 婚姻誓詞 / 婚禮流程 / 真正修行開始 /
落難陌生人之間的磨合 / 央金的轉變 / 作繭自縛 /
自性音樂 / 有趣的小事——看電影的故事 / 心想事成 /
太太變成了菩薩，我怎麼辦？ / 美國嚴肅的夫妻生活 /
每年搬家的生活 / 煩惱即菩提 /
練習將婚姻中的煩惱變成禪修工具 /
原來煩惱的因在自身之內 / 央金寫書的故事 /
“覺觀煩惱”是一種自我療癒 / 央金歌舞法 /
央金六法 / 女兒樂樂 / 菩提伴侶，共同願心

11 念完阿彌陀佛回歸覺性科學..... 375

要找到適合自己的修行方法 / 修行是一條逐漸深入的路 /
煩惱真的是修行最重要的助緣 / 熟悉覺性 /
生活中的修行逐漸穩定 / 願心逐漸浮現 / 覺性科學 /
將禪修科學化、現代化、生活化 /
根據學員需求而設計的覺性科學課程 /
錯誤的禪修觀念 / 覺性禪修的次第 /
怎麼知道自己修行是否正確？ / 隨緣開始演講和教學 /
教學相長 / 五六年可能修到甚麼地步？ /
幫助企業帶給員工快樂的心願 / 在北京舉辦覺性科學論 /
父親開場演講 / 覺性科學新知 / 禪修在企業領域的應用 /
禪修在公益文化領域的應用 /
實用的禪修方法 / 我們的心願

附錄一 一些關於學佛與修行的科學觀念454

以科學觀念介紹佛法和修行 /

甚麼是“佛”？本體和“覺性之海” /

甚麼是“佛法”？回歸“覺性之海”的方法 /

甚麼是“空性”？大腦是一個調頻選台器 /

甚麼是“修行”？帶著“覺”融回覺性之海的過程 /

甚麼是“皈依”？ / 推薦閱讀

附錄二 破除迷信的《楞嚴經》五十陰魔469

第一類：色陰結束過程中會發生的現象 /

第二類：受陰結束過程中會發生的現象 /

第三類：想陰結束過程中會發生的現象 /

第四類：行陰結束過程中會發生的現象 /

第五類：識陰結束過程中會發生的現象 /

佛陀的結語摘要

附錄三 學員反饋與心得489

感謝507

1 童年與家庭教育

我回頭看時，覺得自己真是挺有福氣的，能夠投胎投到這樣一個家庭裡，我們幾個兄弟姐妹讀書、做事、做人不論怎樣，至少都是很正派的人，這個不是父母教出來的，是他們以身作則帶出來的。

我的家

1964 年 10 月 11 日，我出生在紐約市的哥倫比亞大學長老教會醫院。那時候我母親在哥倫比亞大學讀微生物博士，父親在紐約大學庫蘭特數學研究所讀數學博士。

出生不到兩個月，爺爺得了肝癌，父母帶我回國陪爺爺。爺爺過世後，把我留下來陪奶奶，一年多之後回到紐約。

據說我小時候非常聰明，一歲多就會背很多唐詩。不過後來有一次奔跑時撞到柱子，一半的臉都成了黑青色，我想大概是從那個時候起就變笨了很多。

哥倫比亞大學緊鄰哈林區，但為了母親上學方便，我們住在她學校旁邊的一棟簡單公寓裡，每天父親坐地鐵到紐約市的南邊去上課。哈林區是相當危險的貧民窟，到今天我還記得，有一次從窗口看到小偷從天井的防火梯爬進對面人家，有人報警之後，來了一個肥胖的警察，他一面爬，一面發抖，我好奇地偷偷看著。

我回到美國，不會英文，不喜歡上幼稚園，也沒有朋友，總是一個人躲在教室最後面和天竺鼠玩。去公園的時候，老師總是擔心我落後走丟。最深的印象，是一次上廁所時，沒有衛生紙，又有人把燈關了，我一個人黑暗中，不知道該怎麼辦，坐在馬桶上很久很久。

到 5 歲多的時候，蔣中正先生和蔣經國先生希望我父親回台灣工作，讓王永慶先生出面請他做明志工專——現在的明志大學——的校長，是台灣最年輕的校長。

我小學在復興小學，是一個明星小學，有點兒像現在的北京四中，學生讀書成績都特別好，多半家境也比較好。

剛回國時我們住在信義路我爺爺的公館裡，院子很大，還有假山和防空洞。後來沒多久，這個老房子被拆掉了，那塊地方後來做成了紀念蔣中正先生的中正紀念堂。我們就搬到了仁愛路三段 120 號，在空軍總部的正對面，地點有點像是在北京長安街的正中心地帶。房子大概 900 平方米，佔地大約 1500 平方米。

原來全家和奶奶一起住在一棟房子裡。奶奶的房子樓下是大客廳、大飯廳、小飯廳、一個書房，還有廚房跟地下室；樓上是奶奶的臥室、會客房，父母房，我和弟弟一間，還有一間是照顧奶奶的老家人住的。

後來孩子多了，把車庫上面加蓋了大約 150 平方米，父母和我們五個孩子住。三間臥室，一間小客廳，一間小廚房。三間臥室父母住一間，我和我二弟住一間，三個小的弟弟妹妹住一間。樓下車庫後面還有工作人員吃飯和住宿的地方。

我的兄弟姐妹

我二弟陳宇銘，1967 年出生，比我小兩歲半。我出國以後，強烈建議他也出來讀書。他大學讀了華頓商學院的一個特殊課程，在四年內同時拿到華頓商學院大學部以及電機工

程部的雙重學士。畢業後去摩根士丹利做了一段時間投行以及醫療方面的創投基金，後來又進了哈佛法律學院，拿到法律博士。哈佛畢業之後，回台灣參加了很多次禪七，決定去佛光山佛學院，讀了一段時間，然後在我們的陳誠文教基金會任職，做了非常多的慈善公益項目。

他是一位謙謙的儒家君子，很善良，對自己要求很嚴，朋友很多。那時還辦了許多民間書院，在台灣推廣中華文化和兒童讀誦四書五經。同時組織了很多朝聖團，到尼泊爾聖地向許多高僧活佛求法，在那裡支持和創建了許多公益慈善項目。

後來有一天，他突然不見了，再出現的時候我們才知道他一個人去了美國，在一個山裡閉關。相當長的一段時間，就一個人過著。中間沒錢了就跑出來打零工、擦窗、洗車，賺點錢又回去閉關，直到大概 2004 年，他才又開始出來做些事業，住在三藩市一帶，從事房地產和能源方面的交易，同時擔任好幾家公司的財務長。

他喜歡禪修閉關，在山頭上買了一棟巨大的別墅和一棟客人住的房子，從門口開車到主房子要好幾分鐘時間。2013 年，他事業的因緣突然成熟了，在加州開展了幾個大型旅遊房地產項目，又被邀請參加成了一家大型投資基金的合伙人，同時出任幾家公司總裁，包括一家他投資多年的高科技飛機公司的 CEO，有多項美國國防部委託研發的獨特旋翼直升機技術，和國內企業合作生產。他最大的心願是早日放下一切去閉關修行。

我三弟陳宇慷，比我小七歲，也在我的建議下出國讀書，申請進了明星學校——聖保羅初中和高中，所以英文特別好，打橄欖球，體格強壯，到今天仍常跑鐵人三項。他是標準的老三性格，特別和善，總是在照顧別人、幫別人忙，男孩女孩都喜歡他，朋友滿天下。後來進了麻省理工學院，畢業之後回到台灣跟朋友一起做了一家拍攝電影和電視廣告的公司，一直到今天，做得非常成功。他是一個超級穩重、溫暖的好先生、好爸爸，和青梅竹馬、同年同月同日生的程思聆女士結婚，幸福美滿，兩人從來沒吵過架，生有四個孩子，最大的已經上初中了。

老四是妹妹，叫陳宇慧。她跟我們幾個哥哥不一樣，她遺傳了父親的頭腦跟智商，還有母親的特強的記憶能力。她在台灣讀復興小學、初中，之後考進師大附中。在我記憶中，她永遠都是全校第一名，只有一次可能考了第二名，回家大哭，我們勸了好久。她也不是總在讀書，只是腦筋特別好。

師大附中讀完之後，她托福成績是當時台灣最高分，申請進了麻省理工學院，畢業之後，大多時間住在香港，在摩根大通等銀行、投行工作。

最不可思議的是，她一邊做投行，一邊生了五個小孩，一邊還寫了四部暢銷武俠小說，一共三四百萬字，非常出名，被兩岸三地譽為“女金庸”。我們幾個哥哥們，總會說這是因為我們從小帶她看武俠小說的原因！

我三弟和四妹也是麻省理工學院佛學社的創始人，幫助

很多人接觸了佛法。他們也看了很多佛書，參加了很多法會和禪修。我妹妹幾乎會背誦整部《金剛經》，她寫的第二套武俠小說叫做《靈劍》，把很多神通的境界和修行感覺融會在了一起。金庸的小說也曾涉獵過一部分這方面內容，但我覺得沒有到我妹妹寫的這個深度，而且她是一位有正見的修行人，所以她寫得很通俗易懂又有趣，又不失正確的見解。雖然我妹妹沒有像其他幾個兄弟這樣投入佛教修行，但是通過她的武俠小說，把那些特別好的觀念，用一般人容易接受的方式表達出來，我覺得非常了不起，兄弟們都沒有她的這個頭腦。

老五是弟弟，陳宇全，比我小 14 歲，他開始懂事的時候，全家都開始學佛了，所以他很小就接觸了佛法。他很特別——在讀初中高中的時候，校長和訓導主任就常常會跟他聊，商量怎麼去幫助那些不良少年學生，因為他總是善於傾聽，而且總很真心地幫助別人，他也很照顧一些不良少年，他說這些人主要是內心很苦，通常是家裡有問題，如果真正感同身受地去幫助他們，跟他們交朋友其實很容易，就這樣，校長和訓導主任都搞不定的流氓學生很多都成了他的朋友。

他讀完初中，看到我們都從國外留學回來，拿了很好的學歷，在很多人羨慕的跨國金融顧問企業中工作，就說，我覺得哥哥姐姐們沒有找到人生真正的意義，修行並沒有成就，如果讀了那麼多書，花了那麼多工夫也還沒找到，我幹嘛也要去走那麼一圈？他就跟我父母說要去讀佛學院，不要

走哥哥姐姐的路。所以他初中畢業就去讀了佛光山佛學院。

後來他去西藏學藏文，又去尼泊爾求法。1997年，他在尼泊爾跟隨創古仁波切出家，出家後留在尼泊爾的佛學院繼續讀書，拿到了“堪布”的學位，相當於佛學教授的資格，我們現在都稱他為堪布羅卓丹傑。他的藏文非常流利，現在是第十七世大寶法王最主要的中文翻譯，也可以說是大寶法王最好的朋友和弟子之一。為了更了解世界、幫助更多人，他正在台灣大學進修EMBA。他常在台灣、香港和東南亞各地巡迴教學，也幫一些藏傳大師們翻譯。他的教學特別現代又平易近人，而且配合影視、音樂、PowerPoint的現代工具教學，極受歡迎，學生非常多。

我的家庭生活

仁愛路的大房子裡人很多。印象中家裡有三位司機、兩位廚師、兩位端飯洗盤子的、三位保姆、兩位照顧我奶奶的老阿姨，還有一位看著我父親他們長大的老家人，是我爺爺的副官，是我們孩子們最懷念的一位老家人。門衛那邊還有大概一中隊的兵，輪流守衛。

我是在這樣一個環境裡長大的，我們從小覺得有好多家人。有些家庭把幫忙的家人當傭人，有的還規定傭人見到主人一定要彎下腰來，講排場，講尊卑，我就覺得很不習慣，去那樣的家裡做客就會覺得很奇怪、很拘謹，覺得好像甚麼

地方不對。如果是在電影裡，他們的生活可能是讓人羨慕的，但是我還是覺得我這樣和家人一起的感覺比較自在。

後來年紀大了些，尤其是開始學佛以後，就更加清楚，我們孩子們享受的這一切，其實都是我爺爺早年為國家付出的恩蔭，他經歷北伐和抗日戰爭的槍林彈雨，身上還有子彈孔。別人尊敬我們，是因為我爺爺在台灣實踐了和平的土地改革，讓全台灣的佃農們都有了自己的土地，讓很多地主們投入了工商業界，成為今日的許多大企業家族。1949年，他將台灣安定下來，為保留中華文化做出了很大貢獻。

我爺爺為台灣做了很多事情，工作一直累到胃出血，最後肝癌過世，真的是鞠躬盡瘁了。所以我們能得到這麼多人的照顧，其實是爺爺的功德和福報，不是我們的。小的時候搞不清楚這點，糊裡糊塗的，只是覺得在一個大家庭裡，人很多很熱鬧開心，有叔叔伯伯阿姨一堆人在照顧。但是長大之後慢慢發現，這不是我的，我何德何能，它是在消我的福報，我不應該去承受這些福報。

我父親做“國防部長”的時候，有一連真槍實彈的兵照顧我們，我們家院子圍牆有很大兩扇鐵門，進門時總有衛士會幫著開門，後來我們就自己帶著鑰匙，停了車自己從側門進去開大鐵門，然後把車開進去停好，之後再自己關門，不讓那些衛士為我們服務。

有一次玩到深夜很晚回家，我們把車開到門口，不想打擾衛兵，又剛好忘了帶鑰匙，我就爬牆進去，爬到牆頭一看衛兵拿槍對著我，我嚇一跳，他也嚇一跳，還好他沒開槍，

要不然“國防部長”的兒子就在自己家圍牆上被打死了。

我們在那裡一直住到 1994 年。雖然房子是我們的，但土地早年都是國家的，我們一直沒想到要變更名目佔為己有，也沒有想到把地買下來。那段時間我父親開始學佛，做了大量的捐獻、佈施、供養，把家中所有的古董、字畫、禮品等都捐了。而這時那塊地的地價也貴到我們買不起的地步了，他就跟我們說，這個地上的房子是我們的，但地是屬於公家的，父親和姑姑叔叔們就決定把這整個地方捐給國家做公益。

我們捐出去之後，房子做了一些整修變成了“副總統官邸”，後來有一位“副總統”住了，之後那個地方就空著了。當時我們捐出來是希望它能做一些有意義的公益用途，沒有想到還是別人在住。

後來有一個好笑的插曲，大概 2011 年，“國防部”又回來找我父親，說我們當年辦理捐獻的所有相關文件全弄丟了，房子居然沒有過戶，還是我們的，那位“副總統”等於是沒付租金，免費在我們家住了好多年！

長輩們得知這個消息，覺得簡直是在開玩笑。我那時就建議我們不要捐了，應該拿回來作為陳誠基金會，做社會公益。父親和姑姑叔叔們商量，都同意捐了就捐了。其實父親的兄弟姐妹們也都不是很有錢，多半都是教授、學者、工程師，但是大家還是覺得捐了會比較符合我爺爺奶奶一輩子的心願。我父親在 2012 年辦完了捐贈手續後，笑著說：“沒想到捐一棟房子花了十八年！”

我爺爺交待的後事很簡單：“誠死火葬，以不佔地為原則。”但蔣中正為了紀念他，在台灣泰山建設了一個幾千畝的紀念墓園。大約 1991 年，我父親將爺爺的墓園也捐作了國家公園，將爺爺奶奶的骨灰靈位送到了佛光山。靈位在那裡放了一段時間，現在暫放在辭修高中紀念我爺爺的一間小屋中，希望有一天能回到大陸。

我父親捐掉仁愛路大房子之後，租了一個大約 150 多平方米的公寓，直到 2009 年，我二弟、三弟、四妹一起以貸款方式，幫我父母買了一個大概 180 平方米的公寓，在台北我三弟家附近，因此他和弟妹可以方便照顧父母。父母住在那裡很方便，去書店和超市都可以走路，有時候乘坐出租車、捷運，生活很自在。

我的父親

我的一生中對我影響最大的就是我的父親。

他成長於抗日戰爭年代，他告訴我們，他的父親和周圍的人，每天談的都是民族大義，沒有哪一個人是在為自己的利益著想。他是在那樣的一個氛圍中長大的，也養成了凡事從國家民族的角度考慮問題的習慣。

爺爺是一位大將軍，也是一位儒者。從小父親就是一個儒家思想的環境中長大，學習四維八德。誠意，正心，修身，齊家，治國，平天下。

還有“知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得”。一個中國讀書人應有的抱負是：“為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平”。

他高中出國，後來讀麻省理工學院電機系。在他那個年代，應該是全大學部唯一一位台灣去的學生。電機系大概200個學生，他是其中一位。之後又去讀紐約大學的庫蘭特數學研究所，拿到數學博士。庫蘭特研究所一直是美國排名第一的應用數學研究所，早年由一群為逃避希特拉統治而到了紐約的德國猶太教授所建立，出了非常多的人才跟大獎得主。我父親的同班同學裡就有很多位擔任過伯克萊大學、哥倫比亞大學和其他大學的數學系主任。

之後他受兩位蔣先生的邀請，回到台灣，在教育界服務，從校長進入“教育部”，成為“教育部副部長”，其間建立了台灣的專科職業教育體系以及台灣國立科技大學。之後他進入政界，歷任國民黨“組工會主任”、“副秘書長”、“科技部長”、“經濟部長”、“國防部長”、“監察院長”。可以說是亞洲少數有教育、外交、情治、科技、經濟、國防、監察經驗的政治家，也是台灣七十年代到九十年代末期的政治經濟的主要推手。

印象中，那時候父親非常忙碌，總在工作，談的話題都是“國家大事”。他為社會國家所做的貢獻，我們從小耳濡目染，雖然對我們有相當大的教育功能，但也給我不少壓力，覺得自己永遠不可能像他一樣，以下簡談一些他做的事，可以感受到我們這一代承受的期待和壓力。

由於父親的判斷力超強，記憶更好，人緣好、人脈廣，加上超強的執行力，因此總是臨危受命，負責推動最重要的改革和創新。

當台灣這個沒資源的小島大量需要人才時，他被延請進入“教育部”，建立了台灣的職業教育體系，創辦了台灣科技大學，成為“教育部副部長”。

當美國和台灣斷絕外交關係，台灣人心惶惶時，他被任命為“組工會主任”，推動政治和政黨改革。

當台灣經濟需要升級時，他又被任命為“科技部長”，推動台灣高科技發展，包括現在最知名的新竹科學園區。他接手時只有 7 家搖搖欲墜的公司，現在成了台灣經濟發展的火車頭。

當台幣被美國逼得快速升值了 40%，大量企業面臨危機時，他被任命為“經濟部長”，成功地幫助大量的台灣企業升級轉型。

當台灣的安定成為最重要的主題時，他又被任命為“國防部長”，負責將軍事升級現代化。

當台灣富裕了，人心浮躁不安時，他又被任命為“監察院長”，整頓公務人員紀律。他代表著政府清廉的形象，在全台灣演講五百多場，推動禪修淨化人心。

1996 年大選，他希望以身作則，建立一個清廉的選賢與能的機制。他很憂心，如果領導人沒有兼顧能力與道德，會成為台灣全民的災難。

之後他離開了政壇，全心投入社會公益和佛法修行。在

將近三十年的修行生涯中，他博覽經教，向四五十位大修行人學習了各種深入的禪修方法，投入很多年的時間大閉關禪修，對心性和覺性有很深的體悟。這些精彩的故事，且容我在後面的章節中再詳述。

父親不只養我、教育我，還以身作則，樹立了人生榜樣。他帶了我入佛門，教了我修行方法，甚至引領我認識覺性、熟悉覺性、深入覺性。他不只是我的父親，也是我的導師，甚至可以說是上師。我時常想，不曉得我上輩子積了甚麼德，能有這樣完美的爸爸。

他今年 76 歲，或許由於禪修功夫很深，看起來很年輕，精力比我還旺盛，頭腦更是比我靈敏千倍。他年初告訴我：“年齡是心理作用，人心不老，人就不會老，從現在起，我要把自己當成 38 歲，你也該把自己看成 24 歲，我要開始重新活出一個新的人生，總結我 30 年來的禪修經歷，推廣‘覺性科學’，幫助中國，幫助人類。”

他說現在是他“第三個人生”的開始。他的政治生涯是他的第一個人生；他的學佛修行是第二個人生；現在推廣“覺性科學”，是第三個人生的開始。我常覺得，人一生能活出三個人生來，是一件很美妙圓滿有趣的事。76 歲仍有赤子之心，樂觀積極地利益眾生，更是一件極為快樂的事。

不過，現在我父親已經不是我一個人的父親了，也不只是我們一家人的父親，而是一位大家的大爸爸，關懷著所有的人。

近年來我投入很多時間協助父親完成他的心願。他正在

用非宗教化的方法，把禪修科學化、現代化、生活化，幫助想學的人很有效率地學到正確的知識，在生活中盡快應用，很快便能達到身心健康快樂。也想幫助已經修行多年，但是摸不到路的朋友們，能夠體驗到心性的實相。

有如此的父親，又有這樣的機會日夜一起工作，實在是非常幸福的。

我的母親

我母親的父親是位人格深受尊敬的老一輩銀行家。他早年是中國農業銀行的上海總經理，當時農業銀行是中國四大發鈔銀行之一。後來去了香港，做華人銀行董事長，兼海外信託銀行的副董事長。外公人稱“銀行醫生”，因為他正直誠懇，樂於助人，是一位謙謙君子，而且還有將面臨危機的銀行挽救回來的特殊專業能力。

抗戰時，母親的母親帶了孩子們從上海到香港，她還早得出發時有三艘大郵輪，但只有一艘到了，另外兩艘被日機擊沉，在火海中，伴隨著人們的慘叫，沉入水中。

母親在香港長大，受很嚴格的英式女子教育長大，英文非常流利。我時常提到我父親的理解力和智商是非常高的，但我母親的記憶力也超強，可以說是過目不忘，我們兄弟幾個好像都沒遺傳到這點，理解力和記憶力跟他們兩個人都相差很遠。