

《念完哈佛念阿弥陀佛》

图书基本信息

书名：《念完哈佛念阿弥陀佛》

13位ISBN编号：9787551801642

出版时间：2015-1

作者：陈宇廷

页数：341

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《念完哈佛念阿弥陀佛》

内容概要

他是国民党陈诚将军的长孙。毕业于普林斯顿和哈佛MBA，曾为麦肯锡资深顾问。为了寻找生命的答案，他曾经出家为僧三年，在禅宗、汉传佛法、藏传佛法中找寻修心的方法；又到西藏、青海、云南、印度、尼泊尔，追随近百位高僧活佛学习。他以非凡的勇气和坦诚写下这本《念完哈佛念阿弥陀佛》，是希望“让认真寻找心性的朋友们，不必走弯路。”

在这本不一样的自传里，陈宇廷讲述了自己传奇的半生经历：在台湾的少年时光，在美国求学的生活，在投资银行和麦肯锡工作的岁月，出家求法的经历，和格莱美音乐家央金拉姆的传奇婚姻。

《念完哈佛念阿弥陀佛》语言朴实，细节丰富，精彩纷呈。适合佛学爱好者、商务人士，以及一切对生活有疑惑的人。

《念完哈佛念阿弥陀佛》

作者简介

陈宇廷，传奇公子。现代修行人。国民党名将陈诚长孙，台湾前“监察院长”陈履安长子。毕业于普林斯顿大学电机系，后获哈佛大学MBA学位。曾三度任职于麦肯锡咨询公司。1992-1995年出家为僧3年。1996-2003年投身家族公益事业。期间，组织护持、修整上百座汉、藏寺院及闭关中心，向近百位高僧大德请法。2002年与格莱美心灵音乐家央金拉姆结为夫妇。2010年应邀加入由美国洛克菲勒家族发起，由全球28国76个政商家族组成的“世界公益家族协会GPC”并担任理事兼大中华区代表。2013年与父亲陈履安开始推动“觉性科学”，将禅修的理论和方法科学化、现代化、生活化。

《念完哈佛念阿弥陀佛》

书籍目录

自序

第一章 童年与家庭教育

第二章 少年当自强

第三章 哈佛MBA

第四章 初踏修行路

第五章 出家

第六章 四进四出麦肯锡

第七章 传统公益和护持佛法

第八章 求法

第九章 公益创新

第十章 婚姻探险之旅

第十一章 念完阿弥陀佛回归觉性科学

附件一 一些关于学佛与修行的科学观念

附件二 破除迷信的《楞严经》五十阴魔

感谢

《念完哈佛念阿弥陀佛》

精彩短评

- 1、因为生活在福建南方，从小“佛教”给我的感觉是习俗，而不是信仰。而阅读完本书后，才正式开始以科学的眼光去看待佛教，看待我的信仰~
- 2、人生经历丰富，值得一看。
- 3、14/3在生活中修行。
- 4、值得阅读。非常非常好
- 5、更能听得懂的语言，播散开了许多云雾，感谢
- 6、太棒啦
- 7、非常好的一本修行书。集启悟与方法为一身，能从现代知识和逻辑角度切入，是以往佛学或修行书籍较少见到的。
- 8、文字简单，比较易读
- 9、不知道有几成是真的，前半部分讲述自身修行经历的内容值得一看，越往后讲到他和妻子搞企业培训的内容让人有一种机场成功学的即视感
- 10、作者的逻辑性，条理性，叙述过程都非常有序。整个过程都让你感觉在跟一个有智慧的人聊天，尤其讲到空行母这段，被可爱到了，所有事情做到极致都是心境平和，平常对待的。
- 11、让我看到了另一个世界，赞。经历不了这种生活，看一下也是好的。
- 12、“执着新衣服是执着，执着旧衣服也是执着”，哈哈！
- 13、没有读完，我还不够静心！
- 14、如果说收获，读这本书收获不小。对禅修有了进一步的了解，也纠正了我以往对禅修一类的看法。我现在更愿意不太排斥的了解其他领域。但是这本的文学水平还是比较low的。
- 15、认识自己、认识世界的方式，有很多种，作者和那些有追求的社会、历史、哲学家、科学家一样，都在试图探寻。人生本身其实就是场修行，所有的情和欲，开心与烦恼，都是因为我们作为人才被赋予的感受。与其以回避、压抑的消极方式对抗人的本能，何不以体验、经历的积极心态来面对“试炼”？而禅修，只是帮助人将心静下来，觉察自己的起心动念，不被自己的情绪牵得过远，丰富人生的一种体验选择。
- 16、新的世界
- 17、入世
- 18、这本书也算是将我带入到了学佛的行列了~家里一直有佛教书籍~自己却也没看过~最近因为读了这本书~才迫切地想要了解更多关于修行的知识~
- 19、我勒个去，看了一大半震惊了，后面有点看不下去了，这本书简直逼格太高，作者完全和我不在同一个世界，有些观念我信，有些我还真不信，如果老板不是boss级人物，他有那么闲的蛋疼吗？书里说的太悬了，灵魂出窍什么的，暂且持保留态度
- 20、老师借我以批判
- 21、从购书到合上书本最后一页，我用了10个月。对我而言，这并不是一本用来消遣的小说，趣味短暂，阅后便忘。这是一本个人资深修行分享。我每天仅翻数页阅读，为的是细嚼慢咽从中体会，结合思考，再顿悟些许，便是这本书带给我的实际意义。中正平和的语句，让阅读的过程也好似修行，字里行间有让人净心的魔力，没有华丽的修饰，作者至始至终都以平静地心态、朴实的语言分享数年的修行体验...至于读后的感悟和收获也就因人而异了。
- 22、书和名字一样实在。
- 23、人生经历很是有趣。也希望自己可以开创一个伟大的家族，传承精神、造福世界
- 24、作者对修行的记录是从科学的角度来写的，之前没读过此类书籍，让我对修行产生了一些兴趣，想多一些了解。但是之前对家室成长家庭成员的记述让我有种哇也太完美了吧的不真实感，对家人夸的让人不敢完全相信。也许修佛的人就是这么和睦。不了解所以不便评论。尽信书不如无书。觉性科学可以多些了解，对情绪的控制还是很必要的。
- 25、作者身世值得八卦，婚姻更是。。。还有世界各大家族八卦。。。第一次把个佛法书当个八卦书给读完了。
- 26、修行的部分博大精深，自己这点修为真是远远不够；但真正震动我的，是他的求学经历，还真是没有捷径可走，想要人前显贵，就得人后受罪。名校的文凭当真是点滴血汗换来的，没点真本事只靠

《念完哈佛念阿弥陀佛》

关系，哪可能把卫星放上天！！

27、成年人需要不断被提醒

28、后半部分完全就是在打广告了，其实这是一本高级软文。

29、适合在家修行人看

30、很有感触 在高等学府接受完教育 最后追求心灵的宁静 还意外娶了藏族的女子为妻 或许冥冥之中真的已注定

31、好书分享。

32、翻开这本书，当读到作者曾为中台山佛学院的教务长，并提及见护法师时，才觉因缘不可思议。曾经见护法师带领心灵之旅群共修《金刚经》我也学了一些时候，后来虽没有和大家一起去台湾参访，但也供养了法师。这次见到法师的名字出现，并了解中台佛学院的建立，还有惟觉老和尚的一些事，非常亲切。而作者祖父在禅七中的见，更让我觉得还有太多未知是我需要体验的。书看到后半本，就开始略读了，其实只有像作者这样的家势，才能如此想做什么就做什么，人天路上福报为先，一点也不错

33、作者笔触平和，娓娓道来，字里行间感受到其修行人的心性，非常值得一读。

34、让我看到了一个不一样的觉性修行世界，充满了智慧的闪光点，每每读上几段便让人心生平静。放下执着，让烦恼自生自灭，化作清流。

35、就像作者所说的那样，“这不是一本宗教的书籍，而是介绍一位资质很普通的人，如何通过二十五年的寻找，终于找到了心性答案的故事”。对我有帮助的一本书，今天读完了。

36、至少读的时候深感平静，跟着他一些“修行”的步骤，身心也放空了

37、还不错。首先，佛缘还是深厚的，家庭都有学佛的氛围。这点就不是一般家庭所能拥有的。能够遇见各类大师，其实与家庭关系很大。虽然大师们不会排斥普通人，但普通人想得到大师们的指点，我觉得还有点难。其次，作者能分享自己的看法，科学化、去宗教化非常好。为一些人起步阶段，的确功德无量。最后，直到书写完。感觉作者还是有执着。甚至莲花生大士也如此，他说：得到法宝藏就得不到财宝藏。其实名为得到，实无所得。最后要把得到的东西再空掉，才能看山是山，看水是水。

38、很启发学佛人反思修行之路的书。

39、从自身修行的感悟出发，解答同道中人的疑惑，无私的分享和交流

40、2016.11月份完成阅读

41、对我价值观影响很大，禅修确实值得学习。在生活中保持“觉”很重要。

42、打开了冥修之路，幸运能读到这本书。

43、应该算今年读的书，很喜欢的一本了，作者写得很真诚。

44、出乎意料的好。越是有良好的家世背景，家风好、教养好，父母对孩子才会无所求，孩子才能走自心向往之路。陈宇廷的成长就是一个很好的例子。我们的社会一直向外看，以权力财富评价一个人，作为人生的目标。但是这会离我们的本我越来越远，内观之路，现在越来越多人开始关注，他很幸运，可以顺利地去探讨这些生命的本原问题，而我们是要经历很多伤痛后才明白。

45、对这本感觉不太好，怎么说呢，有点交织“嘿，我给你看一点神奇的东西”的少年心性和“这个东西厉害你一定要来见识”这种让人不舒服的强迫感，虽说是修行的故事但是相当世俗，大概也是作者是高官子弟挫折也少的通病吧.....

46、前面叙述他学习到工作历程，后面主要介绍了他的修行，包括娶妻，做公益，推动觉性科学的禅修，感觉跨度有些大。重点主要是后半段修行的记述，也许人生就是一场修行。当然个人写的传记肯定是片面些的，只写了如何成功的，具体的困难，怎么去克服都是一笔带过的，也有可能是沾了高官子女的光，普通人是没有那样的平台，没有那么多资源可以运用。

47、有些地方读起来还是挺有感触，有些修行方法说起来很玄，总之心存善念，明心觉性，还是受益多多。后面的学员反馈，还真有点广告嫌疑。。

48、不如先如此生活且感性

49、禅修真是一条漫长的路啊~

50、大脑只是一个调频器，各种显现无需执着。

《念完哈佛念阿弥陀佛》

精彩书评

- 1、看完很久了，忘了记录了，陈宇廷有着跟别人不一样的家庭，他的身份本身就不同，所以他在成长经历上可能就要比别人优越一些，佩服他对佛教的执着，身临其中去体会真正的佛，以及在追求过程中遇到的困难，整个书中记录的非常详细，包括后来他做讲学，别人对他的评价，总的来说，做一般了解也可以，但没有那些名著之类的书好看。
- 2、- 是一個學佛的朋友介紹我讀的書。當做故事書般，在北京出差時就把它讀完囉。- 作為名門之後，作者的故事本身挺有吸引力吧。不過真真抱歉的事，一看到他是陳誠的孫兒，我想起的卻是二二八事件。對於陳誠在台灣是否有如作者所講的那種清譽，有點'疑中留情'呢。- 或許是因為其家族背景，也或許是因為書要在內地出版，一些政治觀念還是超政治正確的。諸如對國家、民族、藏區等，不過書本本身不是為了意識形態的爭鬥，應該寬容點去看吧。- 書的前半部，其實挺'大路'的，特別是談他唸書呀、到跨國金融企益工作等。如果不是朋友推薦，我會當這書是談'成功人生'而就忽略掉了。又又，作者對發展、資本主義討論不多，與全球精英走得很近..... 當然他本身的人品呀甚麼的十分的正，但這部份好像就有點太'純真'了。- 回到他談自己的修行經歷，確實透過他的分享對禪修有了多點的了解。他提到在結婚以前以理性去修行，並沒有找到道路，反而是結婚後因太太的幫忙，在禪修上有很大的進步，很有意思。- 他提到與父親推動的覺性科學十分有趣。當然一方面要套入'科學'的框框有點不那麼'科學'，但也可以想像要把 spirituality 推廣出去，他們的努力是十分有價值的。他們對現代科學的思考與開拓，也是重要的實踐，日後有機會應該好好了解一下。
- 3、在工作累了的时候，特别喜欢看看有类似题目的书，内容关乎平日看似神奇的人的生命故事，读来轻松有趣，却又不乏深刻的道理，还能有些寓教于乐的意义。比如《当和尚遇到钻石》，比如《雪洞》，比如这本书。看到这本书也真是缘分，在07、08年的时候就看过作者制作的片子《寻找香格里拉：大宝法王传奇》，非常惊叹，感觉能看到这个真是一生难得的缘分。11年的时候，又买了作者妻子央金拉姆写的书《大地母亲时代的来临》，惊为天人，书序是作者写的，读来特别真实有趣。因此无意中在kindle上下载这本书并且在出差旅程中翻看，内心非常激动，无疑也是缘分。作者的经历真算是有趣有料还有许多值得深思的地方：作者非常有福报的，25年的生涯中，有不一般的家庭，读哈佛商学院，数次进入世界顶尖管理公司工作，遇到过许多德高望重的上师，有机缘出家，随高僧建庙，有机会有资粮闭关修行，创办融合佛教理念的公司，做多年公益基金会帮助老少边穷地区的受助者，与一名有生命链接却几乎没见过的人结婚，见证妻子生命质量的飞跃式提升，在大学开创觉性科学，向普罗大众推广修行体系.....作者娓娓道来，毫不藏私，只为让人看到花花经历背后的内心成长，用自己的故事再多渡一人。当然，这一切没有经历过的人只能读读，却可以私下揣想这么丰富的历练会带来怎样的灵性的改善。羡慕之余，必要反观自身，见贤思齐。真正的收获是发现人生的短暂，像是修行之类的很多东西真等不得，作者如此有福报都还修行得如此辛苦，而如我等平凡之人修行解脱之路也只能把握当下靠自己努力去争取，把生命过得更有质量，而不是空耗，待到大梦初醒的时候，方可对自己有个交代，不再随业流转不知落到哪里。具体需要如何去做，以及面对问题应该怎样化解，无论是这本书还是其他关于修行的书籍上都有许多方法，只看读的人能否真的化入自心的一言一行，如理作意了。反正，这条修行路，没有捷径。花开堪折直须折，莫待无花空折枝，人生苦短，莫要虚度。
- 4、陈诚之孙、陈履安之子陈宇廷叙述自己赴哈佛留学、进麦肯锡咨询公司、出家为僧三年、还俗做公益、在大陆结婚、开设禅修课等数十年历程。该书中不乏对自己“神通感应”、“面见本尊”等经历的生动描述，也提到自己的藏族妻子央金“证悟层次极高”等等。
- 5、一年前在书店看到这本书翻了两页就放下了，一年后去书店又拿起来翻了下，觉得里面有些东西很重要，就买了，用心读起来。。认真读了三天，看完了第一遍。。有些东西需要根据自己情况，结合，落实行动，才会有体会。。我推荐给我身边几个同龄人看了，因为真心觉得写的很好，帮助我解决了很久以来的一些一直解决不了的问题。与他是谁无关，我受益的是他写的很真诚，很真实，很细致，所以觉得很棒，真，才会受益。。谢谢。。阿弥陀佛。。（但唯一遗憾的是，想要参加他们的课程，但好像在国内很少，而且，很难查到他们的联系方式，甚至书中有些问题想请教，都不知道怎么办。。唉。。这是个问题呢。。）
- 6、通过百度阅读看了前半部分，然后通过检索下载了电子版，本书讲解了作者20年的人生经历，对于大家的学习有一定指导意义。本书的关键词是商业的学习，以及灵性的学习。在商业的追求上，具

《念完哈佛念阿弥陀佛》

备国际化视野，在佛学修行上具备自己独特的见解。同时在撰书评的过程中，发现豆瓣上有大量的人对于本书的推荐，可以看到更多优秀的个人，可以互相的学习。所以如果我想想要加入一个圈子，不是依靠别人的带领，而是依靠自己的真心的分享，当你的分享的智慧阅读，你的成就感也就越多，当你在不断的分享的过程中，不断的完善自己的时候，你也会发现更多和你一样的群体，与你共同前行。昨天在思考的小米和锤子的手机大战，我在思考谁可以真正的获得成功，我现在发现我在思考问题的时候，还在使用脑子在思考，而没有使用我的心思考问题，我们需要学习的是使用心来思考问题，才能将问题思考的更加透彻。使用大脑思考的问题，基于的是一种利益的得失，而使用心思考的问题，在于是不是一种功德的提升。所以在人的层级上，就完全的不同。一个使用功德心思考问题和解决问题的人，在很大的一方面可以将利益得失看的更加淡漠，当你使用善待他人的功德心处理问题的时候，一切问题其实也就游刃有余。商业的成功和灵性的成长，处于外部的财富和内部的世界，一个真正的大写的人，只有在内部修炼自己的内心，在外部修炼自己的财富，使用财富帮助更多的人，反过来修炼自己的心，可以极大的改善人的神经，从而延长自己的寿命。人生是轮回的吗？如果你相信轮回，就要好好的对待自己的这一生，同时接受和改变自己的这一生，如果你不相信轮回，你也好好好的修炼自己的灵性，通过对于内心的修炼，打造自己的人格标签，当你的人格标签足够的被人所识别，你的机会和财富也就随之而来。

7、看书名感觉作者陈宇廷人生反差很大，其实哈佛只是他生命一段旅程，念佛传法才是他一生所系。关系处理得当，信仰与商业也不冲突，书里就谈到了用做企业的方式做慈善，效果也不错。知道做者是通过一篇介绍“菩提眷属”的文章，讲他和央金拉姆的故事。查了央金拉姆，又顺手查了一下陈宇廷，当时感觉是挺惊讶的。作者是陈诚的孙子，出家当过和尚，麦肯锡当过顾问，写了本书叫《念完哈佛念阿弥陀佛》。我本人对宗教不排斥，顺手买了本电子书就放在那里了。过了几个月找机缘把书读完，整体感觉还是挺不错的，对日常生活有启发，有帮助。陈宇廷一家子人杰，全家都能力超群，书中有部分介绍他父母和弟弟姐姐，衣食无忧，可以靠陈诚的荫庇活到老什么都不干，但其本人仍然没打算吃老本，干什么都很努力。高中明白事理之后，开始努力斯坦福、哈佛都上过，咨询公司也待过，是人中龙凤。儿时故事里，其家风开明让我印象很深。他爹一次对他弟弟说：“以后家里怕是要靠你了！”弟弟跑来问他：“你不是老大吗？为什么爹说要靠我？”虽然父母想让孩子上进，但是如果不愿意学也不会强迫，这样的做法在任何时代都是非常难得的。读完电子书，我笔记记了100多条，下面就有感悟的点儿做下展开。利益众生而非驾驭别人。陈家几个兄弟人虽然很强，但是不太懂得利益交换，也不太会为自己谋利。更多考虑的是如何利益人信息不，怎样让更多人了解介绍法，与志同道合的伙伴做事。我个人认为无论是做公益，还是商业这种想法都是根本。作者对怎样让别人做事，帮自己赚钱这套比较反感。人与人之间应该是不分尊卑的。所谓兵以诈立，和气生财。很多把商场当成战场的人范的错误就在于认为尔虞我诈才是根本，但是也许善良助有才是正道。给其所要，投其所好把事情办好。做事要先看对方需要什么，成事过程中“无我利他”，没有自我，不去想自我利益，而是要照顾别人的需求和利益。书里讲了一个用心安排在聚会中不冷落每个人的融合，每次都把你安排在认识的人之中或者跟喜欢的人在一起，让大家都感觉很舒服。让每个人与会的人都有收获，这这止需要爱心，还需要智慧。烦恼因在自身。无论是烦恼还是发火，因都在自身，都是一种能量，在某些条件牵引下会爆发出来。如果没有觉察之心，就永远只会怪别人。与此同时，要把“内因”和“外缘”分开，因缘起时才会生烦恼，才会生气。一句话，修好自己先。此外，烦恼即菩提的意思也许是借此机会，刚好察觉本心，更加了解自己。麦肯锡顾问也不富余——这是本书最让我吃惊的地方。作者写2013年之前生活都比较拮据，不能算穷，但是因为之前做公基金会长年没薪水，家产也都捐的差不多了。倒不是没有赚钱的能力，而是作者认为在体悟到“觉”的禅修方法之前，没有信心在生活中候选，不知道怎样把事业和候选合一。法宝藏和财宝藏多数情况下都是不能兼得的，作者宁愿要前者。能兼得的前提则是对金钱没有执着。想一面带着野心贪图名利权势，一面修行成就，是不现实的。要区别愿心和野心。愿心不是为了自己，是发自内心要帮助别人的心愿，野心是壮大自己，利益自己的心。两者有极根本的不同。生活和生意上，我们看到太多的野心，想利益自己也许不是什么坏事，但是别执着。书里还提到作者和他爱人的故事，写的挺精彩，两位更像是同修关系。书的里讲了作者父亲陈履安学《楞严经》时对50种阴魔的体悟（我看更像是翻译），大家有兴趣也可以看看。书末尾的学员心得，我个人认为没必要，有种自证清白的感觉。这么干净是不需要证什么的。书里把禅修和宗教分开，这样有利于前者的传播。同时也具备了对非宗教人士的开放态度。你不信佛？那也没啥，把日子过好就成了。最后，书确实很值得读。我们可以看到作者的成长历程，也能从中反观自身

《念完哈佛念阿弥陀佛》

，说不定能找到一条符合自身条件和机缘的发展道路。每个人的选择都是自我进化的结果。

8、作者的一生是传奇的，从书名中可以窥见一二：官家子弟出生，到哈佛读MBA，之后几近几出麦肯锡。到出家，到还俗，结婚生子，致力于公益事业。然而让我惊讶也是让我有读下去的兴趣的是，作者身为世界精英，言语之间却毫无傲慢之意，陈述的语气像是老友之间讲故事，娓娓道来，恭敬谦虚。也许是作者的家风有关，更多的是作者修行之后所证得的，对待万事万物都平等的心态有关。这本书可以看作是自传，也可以看做是佛教入门书，更可以看做是一本教人如何自我修养的书。作者的一句话令我印象颇深“到我五六十岁退休的时候，我是跟儿女讲我曾经帮助过多少公司成长了多少倍，赚了多少钱，还是讲我曾经用自己的能力帮助人类做过一些事？”这就是作者的人生教条，也是之后他做公益，创办修行班的初衷。浅谈一下令我印象最深的几个点：1.精英们的世界：作者所接触的人都是世界精英，大家族的后代以及全球知名企业总裁，合伙人。他们之中的大部分自出生起就已经达到了普通人奋斗一生都难以企及的高度。吃穿无忧，因此人生观也与普通人不同。家族企业的后代自出生起便受家风熏陶，背负着拯救世界贫困与苦难的使命。他们的人生观与别人揣测的不一样，他们一生都致力于公益事业，不仅是为了家族的名誉，更多的是诚心想要帮助更多的人；何况很多人皈依佛教，达到无我之境，外界名誉如风掠耳畔，在心中溅不起一丝波澜。了凡四训说，今生受的苦都是前世做的孽，因此要了解一个人的福报有多少，只需看今生的身世与经历过的苦难便知。因此我便开始相信，这群人一定是修了很多世的福报，才有了这一世的成就。反观身边的许多富豪，挥霍无度，丝毫不珍惜自己的福报。再大的基业也经不住如此消磨。待更

9、刚读了这本叫《念完哈佛念阿弥陀佛》的书，作者叫陈宇廷，是个标志的官三代，因为从小受家庭的熏陶，读过哈佛后走上修行的道路。他总结了自己26年的经历目前通过“觉性科学”来指导现代人修行。我因为小时候对基督教有所接触，翻过家里几本练气功的书和柯云路写的小说，所以对宗教及各种超自然现象都很好奇。上大学后和DC哥吃过一顿饭，听他讲了些超自然现象后还打坐过一段时间，尝试在其指导下去打通任督二脉。大学毕业后，听李大爷讲过一些佛学概念，被告诫三十岁前不要学佛，因为三十岁前学术不学道，三十岁后学道不学术。读研期间接触了几个传教士，微微接触了下摩门教。这基本上是我对宗教的全部接触，主要以好奇为主。宗教往往和科学是相对立的，这本书的作者恰恰是受过高等教育与科学思维的，他修行的原因就是看到了许多研究轮回的科学成果，感觉轮回是真实存在的，从而走上修行。可惜在书中他并没有给出具体的reference，书中提到的种种科学证据均没给出明确的文献做参考。书里的一些观点很对，比如说，学佛不是见佛就拜，关键在于内心，一个不学佛的人，每天快乐、自在的生活也是很美好的；现代人已经不适应独自在深山中闭关修行了，如果强行如此，反而会增加现代人的烦恼心，不利于修行。书里的观点很多，描述的很多体验都很玄妙，可惜自己才疏学浅，大部分内容和自己的生活不能相印证，通篇看完有走马观花之感。佛学讲究缘分，不知道今后会不会与佛结缘，学习其中智慧。ps.请千万别问我“怎么看这书呢？要出家么？”显得特别……我要看了希特勒的《我的奋斗》还得问我是不是要加入纳粹呗。

《念完哈佛念阿弥陀佛》

章节试读

1、《念完哈佛念阿弥陀佛》的笔记-第268页

2、《念完哈佛念阿弥陀佛》的笔记-第1888页

<原文开始></原文结束>修行的高低不在于诵了少经、持了多少咒、懂了多少知识、打坐能坐多久；也不在于禅修时看到什么境界，不在于练出了什么功夫、特异功能、神通境界，而在于心境是否平和、贪心嗔心是否变轻、自我意识有没有减少、慈悲心有没增加

3、《念完哈佛念阿弥陀佛》的笔记-第1942页

你要回到练习不动念，保持觉性，保持心的清楚明白。不动的一段时间以后，你再去参话头，向八识田中‘挖粪坑’，把自己生生世世各种好的坏的、善的恶的东西都挖出来，挖出来之后，又不理它，它们自然就消掉了

4、《念完哈佛念阿弥陀佛》的笔记-第2138页

先说一个古巴籍的合伙人，当时他被誉为麦肯锡分析能力最强的人，善于解决复杂的问题。有时候客户交代一件事情，十几个人开几个小时的会，白板上写满了字，也没理出头绪，他刚下飞机赶过来，在边上听半小时，就能把事情解决步骤清晰明了地梳理清楚，所有人都一边记笔记一边觉得很佩服。有一次我和他一起坐飞机，就问他这个能力是怎么培养出来的。他笑着说：“这个我一般不和别人讲，别人听了可能会觉得我很奇怪，但你是学佛的，你应该听得懂，很简单，其实我就是修‘定’，平时经常把心放在一个焦点上，比如就看着前面一个小黑点，心放在那里不动，意识很清楚，眼睛也是张开的，但心里什么都不想，用这样的方法练习，当我参加会议时，就能很快吸收到所有信息，方案就自然在心里出现了。”我听了对他讲，其实我在寺院里也是学这个东西。通常人都觉得自己要不停地“想”，才会有智慧，脑子才不会生锈，尤其是做商业的，要不停地想想想。但事实上，真正的智慧，不是来自脑子的“想”，而是来自内心更深处的“心”。要让心开始作用，必须停止“想”，让自己处于一个很平静的状态，智慧自然会从心内生起。我们两个谈得特别开心，成为了朋友。他后来升到了顶级合伙人全球董事，之后被挖墙角去做别的事业了。

5、《念完哈佛念阿弥陀佛》的笔记-第1822页

<原文开始></原文结束>如同莲花生大士一千多年前开示的，“不论任何外境现前，真的都是自心本体显现”；也就是说，一切外境，都是我们自心的投射、化现，有点像梦一样。和梦中有山河大地、鸟叫虫鸣、高楼大厦、各色人物，但最终来说，仍是自心的化现，是一样的道理。

6、《念完哈佛念阿弥陀佛》的笔记-第258页

7、《念完哈佛念阿弥陀佛》的笔记-全

1.烦恼不过是一种能量，会自然生起也会自然过去。如果我想去掉它，它就会变得更强烈；如果不跟着它走，只是安静地看着它，它自然很快就会平息下去。

2.生命管理能力包括对自己的起居，饮食，卫生，生活习惯，对人礼物和尊重等，而情绪管理更深一

《念完哈佛念阿弥陀佛》

层，包括对内心觉察，对烦恼本质的觉观，以及对烦恼本质和起因的体悟。

3.愿心是指我们内心深处逐渐浮现出来，越来越清晰的，确定这一生想要完成的事情。

4.有“觉”即是禅修，无“觉”则不是禅修。

5.对初学者来说，有四个简单的标准，可以用来检验自己修行是否正确：第一，是否更清楚自己的心念和情绪？第二，自己的烦恼有没有减少？第三，自我有没有减少？第四，自己的慈悲和智慧有没有增加？

8、《念完哈佛念阿弥陀佛》的笔记-第255页

愿心，逐渐浮现出来，越来越清晰一生想要完成的事

9、《念完哈佛念阿弥陀佛》的笔记-第258页

10、《念完哈佛念阿弥陀佛》的笔记-第1页

四维八德这些基本的道德底线非常重要，没有这些基础，就直接跳到心灵修行或学佛，其实是有障碍，甚至危险的

达波南杰大手印禅修

莲花生大士的《无染觉性直观解脱之道》、《莲师建言》、《空行教授》

楞严经》、《维摩诘经》、《圆觉经》、《大乘本生心地观经》、《华严经》等

明就仁波切的《请练习，好吗？》，堪布竹青仁波切的《空，大自在的微笑》，还有《密勒日巴尊者全集》以及较为深奥但极为重要的达波吉祥胜尊者的《显明本体——大手印实修指导手册》

坛经、虚云、来果；西藏生死书、创古仁波切；宗萨钦哲仁波切；索达吉堪布

11、《念完哈佛念阿弥陀佛》的笔记-第1784页

</原文结束>十万次大礼拜之后，要修一个专门消掉过去的业障、忏悔的法门，也要修十万遍。这个方法称为“金刚萨埵法”。金刚的意思是坚不可摧，萨埵是“度有情”、“度众生”的意思，也就是菩萨的意思。这是一套很巧妙的、通过运用心念观想、改变我们深层心理状态的方法，会使人觉得身心轻松愉快、清净通透，很多原来放不下的执着、很多容易升来的烦恼，都自动减少甚至消失了。

<原文开始>我们的自心，我们的“觉性”，才是我们真正的上师。

《念完哈佛念阿弥陀佛》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com