

播种幸福

作者： 麦可·罗区格西

录音、文字记录： 谢怡婷

编辑： 种莲

播种幸福（上）	3
一、我的故事：当和尚遇到钻石	3
三、我很喜欢让所有的人获得成功	7
五、笔从哪里来？这个世界从哪里来的？	11
六、如何种下钱的种子	14
七、钱的种子成熟打开的成功案例	15
八、种子的力量是惊人的	18
九、第一个发现种植原理的原始人.....	20
十二、种子茁壮成长——第一步：选择 VIP 土壤（1）	26
十三、种子茁壮成长——第一步：选择 VIP 土壤（2）:	29
十四、种子茁壮成长——第一步：选择 VIP 土壤（3）	30
十五、种子茁壮成长 ——第二步：计划与冥想.....	33
十六、种子茁壮成长——第三步：给出去	36
播种幸福（下）	42
十八、财富是有限的，还是无量的？	42
十九、人我究竟有别，或是无别？	44
二十、现实生活中，为什么做好事不一定有好报，骗子反而能发财.....	48
二十三、拔除痛苦的种子（二）——理智的忏悔	55
二十八、播种美德种子的实际操作：“二时书”	66
二十九、种子运作的四项法则，诸缘平衡才能硕果累累.....	68
三十、附录一：商业问题，原因 &解决方案	71

播种幸福（上）

一、我的故事：当和尚遇到钻石

我非常幸运地就读于美国的普林斯顿大学，是美国最著名的大学之一。我很开心，学习成绩很好，总统曾将我招到白宫接见，给我颁发奖章。正当我自鸣得意，觉得自己有一天将成为大人物，却在大学里接到一个电话，电话那端的人告诉我说：“对不起，你的母亲去世了。”我大吃一惊，接完电话，我记得自己在回到宿舍的路上感觉风很大，好像这狂风将我的母亲卷走了。我仍然留在学校学习，不久，我又接到一个电话说我的弟弟也去世了，紧接着我接到第三个电话说我的父亲又去世了，我觉得自己快要崩溃了。亲人们接二连三去世的消息，让我不知所措，我无法继续自己的学业，便离开了学校。

随后，我有机会到了亚洲。在一所非常美丽的学校，遇到很多中国的智者，我非常地开心地向他们学习了25年。临毕业前有一个考核，考核方式是中国一个非常古老的体系，至今有600年的历史，学校里所有的学生，所有的老师都会来问我问题，辩论的方式看上去象武术一样，有机会我想演示给大家看，非常有意思。这样的考核要花三个星期，我接受了差不多一千个人的提问，终于通过了考核，我感到非常快乐。

按学校的惯例，考核通过后，学生们可以放松。我只要喝喝茶，教新来的学生。学校的校长打电话把我叫去对我说：“你是我们学校

里第一位完成学业的白人，是 600 年以来的第一位，所以你是一个额外的考核。”

我对校长说：“您以前从来没有提过，我有额外的考核！”

他就说：“你一定要去做。”

我只能问他：“是什么考核呢？”

校长说：“你必须回到纽约，一定要去创业。我想要你在一年之内赚到 100 万美元。”

我就跟他说：“我不喜欢做生意，也不想做生意，做生意的人总是尔虞我诈，总是互相欺骗，而且他们说话太快了。我不想成为那样的人。”

而我的校长下命令说：“你必须去！”

我就问他：“为什么？”

他反问我：“你在这里学到了什么呢？我们教了你什么呢？”

我回答他说：“学校里面的老师教会我古老的经典，比方说：《金刚经》《心经》。”

他继续问我：“这些书是关于什么的？”

我就说：“这些书教我们，世上的一切都是从哪里来的，这幢楼从是哪里来的，为什么我会在这里，是谁把我放在这个世界上的等等，一些很大的问题。您教了我如何去改变这一切。我们每个人的生命中都有命运，在学校里面，老师教我们如何改变命运。”

校长就说：“所以我们想要检验你，看看你是不是知道如何改变命运。你的命运本来不是做生意的人，你的命运就是当学生或者作

老师，但是我想看你能不能改变这个命运，在一年之内赚到 100 万美元。”

我被他说服了，于是就说：“好吧我去，但是你要我作什么生意呢？”

“作钻石生意。”他回答道。

我大吃一惊地说：“这更不好了，我对钻石一窍不通，能不能给我一些其它的生意。”

他说：“不行，你必须作钻石生意。”

我更纳闷了：“为什么？”

校长说：“你的商业计划早就写在了世界上最早的书籍里面，是世上最早的印刷书籍，从中国来的《金刚经》，所以我们想让你用中国的书来做生意。”

我就说：“好吧！我试一下！”这本书非常古老，但是大多数现代人看不懂，于是我下决心要去试一试。

当我刚刚开始创业的时候，口袋里只有 7 美元，只够我乘公车到纽约去。我有一套西装，从美国一家特别的二手商店买的。这家店卖的衣服都是别人用过的，而且是死去的人生前穿过的。我仅花 5 美元就可以买到一套西装，西装上还沾有味道，炎炎夏天，我穿着它简直受不了，因为我只有这一套西装，我只能穿着它每天去上班。

我们没有足够的钱开始自己的创业生涯，连租一间办公室的钱也没有，只能在别人的办公室里租一张小小的办公桌。我们要去上厕所，还要和办公室的人要钥匙。现在，我们这家公司已经有一万名员工，

每年的销售额达到 2.5 亿美元，两年后被世界巨富之一的巴菲特收购。

很多人来问我：“你是怎么做到的呢？你怎么用《金刚经》这本书赚到 2 亿美元的呢？”有家出版公司给打电话问我，可不可以写一本书。后来我就写了一本书叫《当和尚遇到钻石》，在中国大概六七年之前出版的。很多人读过这本书，很多人邀请我去他们的城市，让我讲这本书的内容。

二、事情确定百分百成功，就是业力管理学的保证

一切失败皆源于曲解。

——《生命之轮》(The Wheel of Life, 公元前五百年)

一个人在漫漫人生中，跌跌撞撞度过一生，单打独斗地一再做决定，无法确定任何一项决定是否能给自己带来如意的结果，就只能作一赌胜算，这样的生活确实很辛苦。

试想全世界六十亿个个体“试着一起合作”，但是大家都不太确定该怎么办才好；在一天中，大家会互相说好几百次：“要是你帮我做那件事，我知道你不确定那件事会不会成功，那么我就帮你做这件事作为回报，但这件事我也一样不确定会不会成功。”总而言之，大家就是帮彼此安排着人生的种种不如意。

不可思议的是，我们已经习惯在这片变幻无常的汪洋大海里漂浮，只是默默接受，像骡子一样痛苦地被轭头束缚，步履艰难地往前跋涉。我们永远活在不不确定当中，直到死去那天才结束。对于这样的变幻无常，我们只能“尽力”应付。

这算什么样的人生？古老的佛教典籍指出，有个办法肯定能让一个人逃出生活的监狱，问题在于他从来不知道自己活在监狱里。我们的监狱，就是不确定所做的事情是否会成功。如果我们知道一切事物究竟源自哪里，又是如何运作的，当我们掌握了这些规律，我们便可以随心所欲地获得成功，而且要百分之百地成功。让我们不要再过象赌徒一样的生活，逃出监狱、重获自由吧！

三、我很喜欢让所有的人获得成功

很多年之前，我曾在纽约作讲座，前排坐了二位女士。她们那时候是广告公司的秘书，整天打电脑。讲课完她们来找我：“我们不想一辈子作秘书，我们想自己创一个广告公司。”我说：“好啊，你用我所说的《金刚经》的原理。”她们很真诚，真的按照我教的原理加以实践。此后她们在美国西部的东区，租了一间又脏又小的房间开始自己的创业历程，现在她们的公司拥有整幢大楼，身价是10亿美元，相当于我公司的四倍。

除了创业，您还可以将这个原理运用到生活的方方面面，获得全

面的成功。我收到一封邮件，是一位英国的爱尔兰人写给我的。两年前他到维也纳来参加了我的讨论班，那时候他跟我说，他跟他的太太想生一个男孩子，他们已经有一位非常美丽的女儿，但他们想要第二个孩子，妻子怀孕二次都流产了。有一次流产在怀孕 5 个月之后，对他们的打击很大，所以他非常伤心地问我：“我们能不能用《金刚经》的法则来孕育第二个孩子？”我说：“完全可以！”然后，我教他们怎么去做，他们听得非常用心。他们回家后做了我让他去做的事情，能够将所学到的理论加以实践是很难得的！在那封电子邮件中他跟我说：“我们一直盼望的男孩子终于出生了，而且是一个足足 9 个月，又大又胖的男孩子。”读到这里，我很兴奋，别人可能无法感受到我当时的心情有多好。我可以帮助二位秘书来建立起大公司，现在她们很有钱，还有很多孩子。我还可以帮助别人孕育孩子，我每到一处都有这样的事情发生，所以我觉得很快乐。我喜欢将所学到的理念，教给所有的人，然后大家可以运用到自己的生活当中去，用它来帮助你实现自己的梦想，我很喜欢让所有的人获得成功。

四、《金刚经》理念

如果你明白了《金刚经》的理念，你想赚到 2 亿美元可以得到。你想要一个孩子，或者你想在寻找自己的伴侣，或者想要把自己的老公稍微修改一下，都可以做到。

《金刚经》所揭示的理念普遍地存在于一切领域，让我们从一只小小的笔来向大家展示这个深刻的道理。我喜欢用比较老派的作法演示这个原理，这是一个大概有 2 千年的历史的传统教法。演示结束后，我会解释这段对话所展示的《金刚经》的理念。

（以下是一段现场情景问答，格西手里拿着一只普通的笔，用喊叫，击掌的方式提问，一位男声翻译问题，女声作应答。问答共分三组，请读者在脑海里进入到这个场景，试着回答格西老师的提问，可以在未来听格西解释时，加深对理念的理解。这种对答方式，源自藏传佛教的辨经。）

第一组：

问：你能不能告诉我，这是什么东西？（大声喊叫，击掌）

答：我可以告诉你。

问：那你可以告诉我是什么东西吗？（击掌）

答：它是一支笔。

问：你能确定它是一支笔吗？（击掌）

答：是的。

问：为什么？

答：因为我可以拿它来写字。

问：你可以拿它来写字吗？

答：是的。

第二组：

问：当一只狗过来，看到它会认为是一支笔吗？

答：不，不是的。

问：那它会拿这个东西来干什么呢？（击掌）

答：它会用嘴去咬笔，像它的磨牙棒一样啃咬。

问：所以这既是一支笔，又是磨牙棒吗？（击掌）

答：没错！

问：你前面告诉我说这是一支笔吗？（击掌）

答：是的。

问：现在它又成了一个磨牙玩具吗？

答：是的。

问：那它两者都是吗？既是一个磨牙玩具，又是一支笔了？（击掌）

答：是的。

第三组：

问：我有一个问题提问，准备好了吗？

答：是的。

问：现在我把这个东西放在这里，所有的人都出去，所有的狗都出去，

在那个时刻，它是一支笔呢？还是一个磨牙玩具？（击掌）

答：都是。（迟疑了一下）我觉的都不是。

问：没有狗也没有人呢？那个时候！（击掌）

答：它什么都不是。

问：所以这是一支笔吗？（击掌）

答：是的。

问：又是一个磨牙玩具？（击掌）

答：对。

问：所以它既是一支笔，又是一个磨牙玩具？（击掌）

答：对

问：可是，它既不是一支笔，又不是一个磨牙玩具？（击掌）

答：也是对的。

问：所以这四者都对吗？

答：是的。

（演示完毕，听众鼓掌）

此番问答中您是否悟出了什么道理，如果你想要赚很多很多的钱，或者需要找到喜欢的职业和理想伴侣，或是生活其它方面都能如愿，就必须弄明白上述问答中道理。为什么同样一件物品，从不同的角度，会得到四个不同的答案：“是”、“不是”、“都是”、“都不是”。这对我们生活意味着什么呢？我们在下一节会详细解释。

五、笔从哪里来？这个世界从哪里来的？

我来解释一下上述情景演示的内涵。这是什么东西？（举起笔）你们可以说是笔啊。如果有一只小狗跳到台上来，我把笔递到它面前，

这只狗会拿这个东西来写字吗？当然它不会写。它会咬住，笔就变成一个磨牙玩具。谁是对的？人还是狗？你可以说都对，在同一个时刻，对于人来说，它是一支笔，对于狗来说，又是一个磨牙玩具。如果我把这个东西放在这里，所有的人都出去，所有的狗都出去。在那个当下，它究竟是哪一个？笔还是骨头？最好的回答，什么也不是。

一个关键的问题出现了，同样的物品，人能够看到笔，狗只能看到磨牙玩具。如果“笔”这个观念来自于笔本身，狗也会看到“笔”。然后它会拿它写一封情书给女朋友：“你的尾巴好漂亮！”可见我们对笔的认识，并非从笔那里进来的，而是从我的意识当中出去的。我们人的意识当中有某些东西和狗的意识不同。

既然笔是从我的意识中出去的，那么我是不是可以改变它？我不可不可以闭上眼睛说：“我不想要笔了，我想要一颗很大的钻石。”让我们大家来试一下，我们闭上眼睛祈祷说：“我想要钻石，我真的想要钻石。”睁开眼睛一看，还是笔。所以大家就明白了，你可以有愿望，你可以祈祷。你可以烧柱香，但没有用。可见不能做这样的改变。

虽然笔是从我的意识出去的，为什么我们改变不了它呢？我们说意识当中有一颗笔的种子。狗的意识当中有一颗磨牙棒的种子。当我看到这个东西的时候，种子打开了。然后我看到了一支笔。如果我的意识中没有笔的种子，狗也没有磨牙玩具的种子，这样东西会是什么呢？只能说它是一个黑色的棍子，或是黑东西。只有当人们的意识中有“笔”的种子时，你才可以看到它是笔，只有当狗的意识中有“磨牙棒”的种子时，它才有可能把它看成是磨牙玩具。

种子是怎么样打开的呢？当种子打开时，一个用光作成的小小的画面，在我的意识当中升起。最初我看到它，只是一个黑漆漆的东西，还不是一支笔。笔的种子在我的意识中打开，小小的画面在我的意识当中升起，经过比对眼前的这根棒子，让我确认自己看到了笔。

我们通过意识中的种子看到了笔，这也是我们看到一切事物的方式。如果你没有金钱的种子，你就永远钱不够花。如果我们种下相应的种子，我们就可以创造出任何东西。你可以赚钱，也可以创造出一个非常成功的事业，可以有非常好的人际关系，好的婚姻，好的家庭，好的健康，只要种下种子就可以。接下去我想教大家如何种下很多不同的种子。



六、如何种下钱的种子

如果你想开创自己的事业，需要充足的金钱，如何种下钱的种子？如果种一颗西瓜，你需要一块土壤，你不能够种在空气中。我们意识中的钱种子来说，你自己一个人是种不来的，你需要一个他人作为“田”。找一个和你一样想要开创自己事业的人，你就可以种下自己想开创事业的钱种子了，你向他确认道：“我听说你要开创自己的事业吗？”他说：“是的。”于是你要很真诚地对他说：“我想要帮助你开创自己的事业，这些钱给你作启动资金，虽然数目不是很大，却是我的一片心意，请您收下。”最后，你就把钱放在他的手上。

在这个过程中，种子是如何被种下的呢？你的眼睛就像摄像机的镜头一样，通过你的眼睛观察着你的手，把钱给别人，钱碰到了对方的手，然后你将手放开，在那一瞬间，你的意识记录下了整个过程，种子就种在了你的意识田里面。

我们的意识会清晰地看到手做出了给予的动作。所以我们要种下钱的种子，必须先帮助他人赚钱。这个钱的种子会怎么开呢？它会以一种非常美丽的，让你惊讶的方式打开。当种子成熟结果时，你同样会看到别人将钱送回到你的手里，或者打到你的信用卡里。

心的功能

- 把你的心想成一台录像机，你的双眼、双耳，以及身体的其他部分是录像机的窗口。几乎所有决定录像品质的旋钮和开关全系于你的动机——你想要录下什么，以及你为什么要录像。那么，影像是如何被记录下来的？事业成功或失败的印记是如何烙印在你的心中？



blog.sina.com.cn/wuyuqingmmchong

种子的力量是惊人的，回报也是巨大的。西瓜种子虽小，西瓜却很大，而且每个西瓜中含藏了更多的西瓜种子。意识中钱的种子是怎么样开花结果呢？下一节我将用发生在自己身上的一个真实的商业案例来证实以上的理论。

只要你的种植方法正确，意识里面的种子会长得更快更茁壮，给出去的一百块往往回来的不止一千元，案例之后，我会教大家正确种植的四个步骤。

七、钱的种子成熟打开的成功案例

我当年在纽约做钻石生意的时候，公司是一幢价值 500 万美金的大楼，靠近哈得逊河畔，风景非常优美。我们董事会的会议室非常明亮，中间有一张很大的桌子。公司每天要进行 300 万颗的钻石交易，

在大楼的地下室里，全天候停着五辆联邦专运的车，等着将钻石送到客户手里。

当时我周游世界各国去收购钻石。有一次我去了印度孟买收购钻石。我打电话给公司，想了解上级需要我买什么样的钻石。印度的电话线很糟糕，总是会断掉。

“嗡！嗡！嗡！”（电话机的噪音）这就是印度的电话机。

我问道：“您想要买钻石吗？”

“嗡！嗡！嗡！”伴随着噪音声对方答道：“是的！我想要买钻石呀！”

“几颗几颗？”我凑近电话筒大声喊问。

“嗡！嗡！嗡！”模模糊糊传来对方的声音：“一万，一万！”

“好。什么成色的钻石？”我继续喊着。“嗡！嗡！嗡！”

“嗡！嗡！嗡！”“M, M, M。”

“M成色的？”我非常吃惊。“嗡！嗡！嗡！”

“嗡！嗡！嗡！”对方答道：“M，是的M。”

“King”地一声，电话断了。然后三天电话都不通。

钻石总共分成 27 个颜色的级别，每颗钻石有一个特定的颜色，按照 A、B、C、D 顺序就越来越便宜。M 色钻石看上去很黄，有点象小便一样。我接了电话在想，不知道他们在想什么，竟然要 10 万颗小便色的钻石。于是我就收购了 10 万颗钻石，装在一个金属的盒子，然后用蜡上封。我带着这个盒子上飞机回纽约，有 2 名带枪的保安护送我上了装甲押运车，直达公司底楼，把停车场的门锁起来，两个保

安和我一起下车，把钻石带到顶楼。

公司总共有九位副总裁坐在会议室里等着我。我进去后说：“啊！钻石收购到了。”他们说：“打开看看！”于是，我把蜡封刮掉，打开盒子和包布。其中一位大叫道：“黄钻！你买黄钻干什么呀？”我说：“你叫我买 M 成色的嘛！”他直摇头说：“不是，不是，我是说：‘I am going to’，我要跟你说。”我一下子闷住了，听到这些副总裁纷纷议论：“这简直糟透了！”“这样公司会损失一百万美金！”“真是个疯子。”他们在公司是很有地位的人，说完他们一甩袖子出去了。

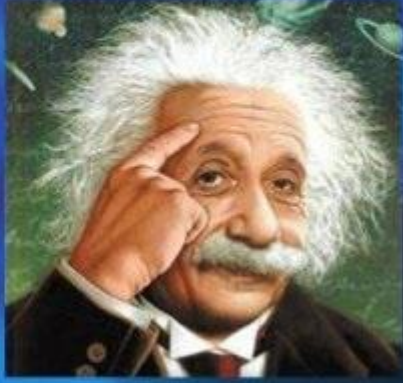
我一个人留在房间里，坐在那张很大的桌子边，看着那包黄钻，心想：“到底该怎么办呢？”突然有个点子进到了脑子里。我在意识里出现了一个画面，让我看到一个全新的黄金色戒指，上面镶了三颗黄色的钻石。意识中的第一个画面闪现后，激发了我下一个好点子，这个新的戒子不能叫黄钻，叫它金钻就太棒了。随后，我就去纽约最有名的奢侈品商店，只有这家店独家出售金钻，别的地方没有卖，所以它必须要到我们家来收购，所以我就批发给他们 10 万颗黄钻，这一下就赚了 500 万美金。那些副总裁们都回到办公桌边，纷纷说：“你真聪明，你真聪明，你现在回印度去，再多买一点回来！”

为什么我会有这样的灵感？围坐在同一张大圆桌边共有 9 个副总裁，包括我在内共十人，我们眼睛里看到的是同样的黄钻。九个人看到的是灾难，一个人看到的是赚钱的商机。为什么我眼中看到的是一个挣钱的商机，因为我的意识当中有一颗种子。其它人没有种

子。谁把种子种在我意识当中的？我自己种的，怎么种的？我找到一位也想要挣钱的人，我帮助他创业，我就在意识当中种了一个种子。过了3年种子成熟打开，成为一个小小的画面，让我看到了金钻，然后我就有了这个灵感，其他人没有这个灵感。

空白的存在——物质的真正本质

- $E=MC^2$
- “宇宙间只有场和物质这两样东西”。
- “物质是由于人类的错觉”。
- “实际只有场，物质不过是场里场强特别高的地方”。



blog.sina.com.cn/wuyuqingmmchong

这不是一个意外，也不是一个巧合，科学家说过，事出必有因，一切事物皆非偶然，都是有原因的，我有灵感是因为我种了钱的种子，然后我就会攒到钱，所以任何人如果懂得这个原理，能够运用到生活中去，也是一样能成功的啊！

八、种子的力量是惊人的

我从小生长在一个比较贫穷的家里，有时候我们连吃的都不够。我随中国老师学习古老的《金刚经》智慧 25 年，教会我怎么种种子。于是我开创了一个钻石公司，达到年销售额 2.5 亿美元。两年前被世界的巨富之一的巴菲特买下。我十年前就不再从事钻石行业，现在我一边享受人生。一边建了一所大学，教一些中文，也有中医，中国文化，占地面积在美国算最大的之一。我现在不需要工作，就作自己喜爱的事情，但是我 10 年前种下去的老种子仍然在生长。

几年前我在纽约去一堂瑜伽课，有一位男子走过来跟我握手说：“格西麦克，我很喜欢你去世界各地，把大家聚在一起。”我对他说：“好，我也很高兴认识你，现在我要走了。”后来，我接到一封署名为“江”的电子邮件，信中说：“你为什么没有感谢我？”我很纳闷地问：“江”是谁呀？他回答说：“我就是那个在瑜珈馆和你打招呼的人啊！”我就问他：“我要谢谢你什么呢？”他让我打开包看一看。我到世界各地总背着一个双肩包，其实它就是我的办公室，我的包里有一堆垃圾在里面。我就打开包一看，发现一个信封，里面居然装有 10 万美金。我赶紧回复他一封邮件：“谢谢你！你为什么给我 10 万美金。”他回复我说：“我也不知道，我就是喜欢你。”我就问他：“你让我拿这个钱干什么呢？”他说：“你干什么都可以。”后来我用这个钱捐给了我的大学。因为大学对全体学生是免学费的。



如果你种了种子，哪怕你已经不再做生意了，钱还是会继续来。因为一个西瓜子种下后，得到的西瓜里不只一个种子的成果。钱会从瑜伽课，或从芭蕾舞课上来。真是不可思议，只要种种子，然后放松，钱就会来的。

我真心希望所有人都可以轻松地赚钱，活得非常开心，不必再担心你的家庭开支谁付帐单，请大家一定要去种种子，不要再做一名东奔西跑的“原始人”，谁是那个“原始人”呢？

九、第一个发现种植原理的原始人

我走遍世界各地，发现全世界 70 亿人口好像都活得很辛苦，每一个人有很多的忧虑：“我钱不够呀，我不喜欢我的工作，我的老婆

对我不够好，我找不到理想的女朋友。”不管他是什么国籍，有什么样的肤色，或是否信仰哪一类的宗教，全世界的人怎么会有着如此类同的问题？

我心里觉得很悲伤，所有忧虑在每个人脸上刻下一道道皱纹，实在是没有必要。如果你懂得种子的原理，钱会来的，老公会改变，孩子也会改变。只需要明白这个“怎么样种种子”道理。如果 70 亿人将忧愁的时间精力用在正确的播种上，将会减少多少恐惧啊。人们最大的恐惧往往来自于心中不知道事情该如何解决才好，请不要再白白浪费我们宝贵的时间和精力了。

我常常在想，是谁第一个发现了种植稻米的原理。1 万 2 千年前的原始人不懂得怎么耕种稻米，必须到森林里面去一直走啊走啊走，只为找到一些野生的稻子维持生计。如果他们一直找不到会面临死亡的威胁。第一位农夫是否出于巧合发现了种植技巧呢？或许他有一天寻找到一些米，走在回家的路上。突然恐龙出现了，他和恐龙抗争，把米撒了。恐龙觉得吃他太麻烦就走了。他回到洞里，他的太太问：“米呢？”原始人说：“吼吼，我撞见恐龙了，差点把我吃了。”老婆直问他：“你拿回来多少米？”原始人生气地说：“我撞见恐龙差点死了。我把米撒了。我们打架时米上头盖了很多土，就找不着了。”于是老婆把老公打了一顿。这个老婆啊，1 万 2 千年前和今天是一样的。

差不多半年后的一天，他在路上走，还在找米，突然发现有 20 颗稻子长在一起的。他想：“我从来没有见过这么多长在一起。”他

就蹲下来，觉得这地方很熟悉，好像是半年前和恐龙打架的地方。他想起来当时他不小心将米撒在这里，米上面盖了很多土，经过近半年，下了很多雨，米就长出来了。“丁！”他眼睛一亮：“啊，我可以种米哦。”然后他拾了那些米回到家里对老婆说：“我有了很好的主意！”老婆问：“什么主意啊？”他摊开手说：“你看我这里有点米哦。”老婆说：“好，赶快煮啊！”他连忙说：“NO，NO！”就把米扔在地上，把土放上去。然后老婆又把他打一顿说：“你有毛病吗？这怎么吃呢？”过了五个月很多的稻子长出来，他跟老婆说：“你看，我们可以住在这里安家了，不必去森林里到处寻找米。我们可以自己种米。”



现在是 1 万 2 千年以后，我们还像那些“原始人”一样，当我们需要一个新工作，或是挣更多的钱，或是一个理想的伴侣，就到茫茫

人海里，去高楼林立的“原始森林”里盲目地找寻，但是找寻的结果会怎样？找来的是福还是祸？明天会发生什么？你家里是否和谐？我们心里都不知道，这和1万2千年前的原始人生活并没有什么太大的差别。

如果我们懂得种植的原理，种下钱的种子，工作的种子，伴侣的种子，然后放松，安稳地过日子，就不必整天忧心忡忡，或是在内心深处挣扎，仿佛总在跟一个看不见的“恐龙”抗争，那只“恐龙”就叫“无明”，不明白事物运作的规律。随后我要讲解如何种下工作的种子，伴侣的种子。

之后我还要教大家正确种植的四个步骤，好比第一个农民知道稻米可以种，但如果方法不正确，依然无法收获，或是收获甚微。如何让种子茁壮地成长，让大家收获更多更好的果实，我总结出四个步骤，希望每个人能够生活得更加如意。

十、如何种下工作的种子

我不知道中国的情况，在美国大学毕业后，家人会给你很多压力。你的老爸、妈妈、叔叔、奶奶每个人问同样的问题：“你大学快毕业了，工作找到了吗？找的什么工作呀？”很多毕业生想尽快找到工作，任何工作都可以，然后如释重负地告诉家人：“我工作找到了。”然后就陷在工作里出不来，一干就5年、10年、15年。如果你问他：“工作得开心吗？”他说：“不开心。我不喜欢我的工作，那是我

18岁时随便找的。现在我有家庭了，不敢随便辞掉这份工作，我也没有时间开创自己的事业。我该怎么办呢？”我说：“种种子呀？”

怎么种呢？你需要一个他人为“田”，在你身边找一位也正在寻找工作的人，然后上网查，或是帮他到处打听介绍工作，或是帮助自己的下属提高工作技能，或是帮他人找到一个更合适的岗位。当你帮他们出一些找工作的点子，或是教授技能时，在你说话的当下，就种下了新工作的种子。

过几个星期，有人会打电话给你说：“有个工作岗位需要你，我给你更多钱，职位更高，你接不接收？”为什么有人会打电话给你，而不是打给别人呢？没有什么事情是意外的，所谓事出必有因。一切结果的背后都是种子在开花结果。种完工作的种子就放松，帮助他人本身就是一个愉快的过程，于其将时间浪费在焦虑上，不如去种种子，结果就会显现出来。

种子的原理可以总结成一句话：“你想要的，先帮别人得到它。你不想要的，切记不要给别人。”

十一、如何种下理想伴侣的种子

很多人不需要钱，工作也很好，但有伴侣的需求。在纽约我有一位中国朋友叫杰西卡。她是一位建筑师，受过很好的教育，在纽约赚很多钱。她找我说：“格西啊，我的工作好，赚钱也多，可是我在下班回家的路上买蔬菜，回到家打开门，住在非常漂亮的公寓里。我烧

好饭放在桌子上，吃五分钟。吃完还要打扫卫生。买菜烧饭，打扫卫生加起来一个半小时，吃只要五分钟，而且没人跟我说话。我想要找到一个男朋友。”

我就问她：“你打算到哪里去找？”

她说：“我想到网络上找找看，你觉得怎么样？”

我说：“不行，不要到网络上去找！”

“为什么呢？”她问我。

“因为在网络上找到的男孩子，喜欢整天上网。你吃饭的时候跟他说话，他说他在忙没空，你不想要这样的男朋友吧。”

她说：“我还有一个主意，到舞会上去找。”

我说：“这更不好了！喜欢去舞厅的男孩子，就是喜欢去舞厅的人。当他成为你男朋友后，他仍然会去舞厅，这种人不能信任。”

这下她没招了，就问我：“那我该去哪里去找？”

我说：“我有个想法，你到老人院去找！”

她一脸尴尬地说：“格西啊，我是在找一位年青的男孩子。”

我说：“你没有听懂。如果你想找到一位理想的男朋友，你必须要先种种子。你为什么需要男朋友？”

她说：“我感到孤单，我想有人来陪我，和他建立家庭。”

我就问她：“如果你想有人陪你，怎么种种子？”

她眼睛一亮说：“去陪别人！”她听过我的课，对种子的原理反应还算快。

“对啊！”我进一步解释说：“你要找到一位和你一样孤单的人。”

去老人院选一位老太太，每个星期或每两个星期拜访她一次。或是帮助他人介绍合适的伴侣，或是将这个办法告诉给身边也正在找伴侣的朋友。”

我就有这样一位老太太，20年来我一直去拜访她。她已经85岁了。我每次去会给她送点花，然后带她去吃晚饭。她会化化妆，弄弄头发，我们玩得很开心。我还会到她家里去修修补补。我从没有终止种种子，所以我的人际关系非常和谐，身边的人都很喜欢我。

如果你通过给钱，种下钱的种子，然后赚到钱却很孤单，再用陪伴老人种下非常好的伴侣种子，你的人生就圆满了，你会活得很快乐。

十二、种子茁壮成长——第一步：选择VIP土壤（1）

我的母亲总在给别人钱，给家里人钱，给穷人。她帮助别人，她的种子没有问题。可是她为什么没攒到2亿美元？如果你有一颗很好的西瓜种子，但是你把它种在错误的地方上，比如放在地板上，种子就长不快，或者根本长不起来。有种植的四步技巧，能让种子生长迅速。第一步你得选择好的土壤，我称它为VIP土壤。当你种西瓜种子时，你要去挑选好的土壤，不能捡贫瘠的土壤。如果你要种钱的种子，也要选好的土壤。

你走在纽约的街道上，常会遇到一个人走来说：“给我点钱吧！”

你可以闻到他身上的啤酒味道，这就是种种子的坏地方，如果你给他钱，他就买酒喝，然后生病。我不是让大家把钱给这样的人。谁是好的土壤呢？

在你一生当中，谁给了你最大的帮助呢？当然是你的父母亲，尤其是母亲！我有位女性朋友给我打电话：“格西麦克，我们家的孩子出生的那天，你能不能来医院？对于我们来说，你会带来好运气。”我看了看日程安排问：“你哪一天生小孩呀？”她就大笑说：“没有人知道哪一天。”我说：“小孩出生的那天，如果我在美国会来的。”后来她老公打电话给我：“分娩要开始了！”我开了4个小时车，晚上到了医院问：“宝宝在哪里呀？”她老公说：“还没生出来呢！”我又问：“几点钟生呀？”“没人知道！”于是我坐着等了1个钟头，2个钟头后睡着了，早上醒过来问：“宝宝在哪里？”她老公回答说：“还没生出来呢！”她还在那儿叫。我在医院里等了整整3天，终于听到宝宝哭声。我就进到房间去，看到她抱着宝宝，满脸的幸福地亲着宝宝说：“总算生出来了！”我问她说：“你生了3天，感觉怎么样？”她说：“我好爱这个宝宝！”生宝宝差点把她杀死，她却一点没有想到自己的危险。她知道生小孩子会痛，也知道自己可能会死亡，但是她想把生命给孩子。你的母亲也是这样，愿意牺牲自己的生命，给你生命。母亲还教你怎么说话，喂你很多年，教你怎么穿衣服。母亲对我们非常善良，这世上父母亲对我们是最仁慈，最善良的。

父母亲帮助我们很多年，给我们吃的。有一次我在蒙古去讲座，在走回家的马路上，看到金属的窰井盖就掀起来了，然后二三个小孩

从下水道出来。我吓了一跳，问我的朋友：“那些孩子怎么会在水道这么脏的地方？”

他说：“因为那里比较暖和。”

我很惊讶地问：“他们的父母呢？”

他告诉我说：“他们没有父母，整天呆在水道。有时候他们会上来，会拿你的钱，我有一位朋友电脑被他们偷了，去买吃的。”

他们看起来象狗一样会咬人。如果我们没有父母，就会像动物一样去偷，去咬。但是，母亲会教我们怎么穿衣服，怎么走路，教我们怎么说话。在美国有的人不太尊重母亲，会跟我说：“格西，我不喜欢我的妈妈！”我就对他说：“我才不管你是不是喜欢，她给了你生命，给了你衣服，给了你吃的，教会你说话，你就必须要帮助她。”

你想把种子放在好的土壤里，就把钱给父母亲。观察你的母亲，父亲需要什么。你去父母亲家里，看到电视机旧了，不要事先告诉他们，就买一台新的，让他们惊喜一下。或者是帮助过你家庭的人，所有你在学校遇到过的老师们，还有教给你工作方面的技巧的师傅们。以及家里的亲戚们，这些都是种子非常好的地方。

我有一个哥哥给我很大的帮助，教会我很多东西。我12岁的时候在学校里遇到很好的老师，我现在还会去他家，他已经很老了，我会给他烧饭，像这样曾经帮助过你的人，就是我们所说的第一种VIP土壤，是种子极好的地方。

十三、种子茁壮成长——第一步：选择 VIP 土壤（2）：

第二种 VIP 土壤是遇到紧急状况的人，比如你看到路上出车祸，马上停下来帮助她。有一次我们在爱尔兰开车，就在我们面前出现了车祸，两辆车相撞，我们停下车开了门，把那个人拉出来，接着那个车着火了。

或者你在火车或公车上，位子都被坐了，有位老太太上车，你要很快地让座，不要坐在那儿看着犹豫着：“或许我让个座，”而老太太已经站也站不好了。

或是有人说需要钱付房租，否则就不能住房子，这个时候千万不要去想，你的手马上把钱拿出来给他。或者你听到中国西部发生了地震等等。

你必须观察谁有紧急状况，如果你找到了这样的人，就象找到了金子一样兴奋：“啊，紧急状况！我是铁人，我是蜘蛛侠，我要去帮他！”因为我们很少会遇到这样的状况，帮助紧急状况的人。会让种子长得很快，因为你很快让他人的心灵获得平静，远离恐惧，这种慈悲的种子力量会很强大。

大家看过西部牛仔的片子，当紧急状况发生时，你要象牛仔掏枪一样，立刻行动，很快伸出援助之手。如果你想要种子很强大的话，非常重要的一点是，你千万不要犹豫。如果你犹豫了，种子会弱很多。

心的记录功能

- 无论何时，当我们行动（身）、说话（语），甚至思考（意）的时候，就植入了铭印（身、语、意的种子）。
- 那台嵌装在我们内部的录像机，也就是我们的心，全天候开机；心的某一个层面持续地录下经由我们的眼睛或耳朵，以及包括思想本身等身体其他部分的“镜头”所感知的每一件事情。

blog.sina.com.cn/wuyuqingmmchong

十四、种子茁壮成长——第一步：选择 VIP 土壤（3）

第三种人是正在帮助很多人的人。有一次我一大清早，拿了一万美金去了印度一个很贫穷的村庄，发给病人去买药。没到中午 12 点一万美金全部用光了。可是，还有很多人没有钱买药。我想自己是不可能帮助所有生病的人，那该怎么办呢？我就在当地找到一位医生问他：“你是否可以留在村庄？”他说：“不行，我要养家。”我说：“我给你一万美金一年养家，行不行。”于是，他说：“好的。”医生呆一年可以帮助更多的病人，这一万美金发挥出更大的效力。因此医生就是一位很重要的 VIP。

另外一次，我去到另一个国家的城市。我走向地铁，看到街面有

很多商店，我就往橱窗里看他们卖什么，看不懂他们写的字，第一家店里有大概 30 名很小的孩子，坐在地上看一个很大的电视机。我问我朋友：“这是什么店？”他说：“这些小孩子的父母在工作。早上父母把小孩子送到这里，晚上八点钟把孩子接回去。”我很吃惊：“孩子一整天 12 个钟头呆在这里？”他说：“是的。”我觉得很伤心：“他们就这么一整天看电视吗？”“是的。”朋友无奈地回答道。我一连走了三家店都是一样的情况，这些店并没有卖东西，而是幼儿园，但孩子们都只是在看电视，我感到很沮丧。当我在街的尽头，看到最后一家店，往里面一看，所有的孩子都很快乐。有的在画画，有的在唱歌，有的在跳舞，有的在学书法。我感到这样真好，便走了进去。我对里面的老师说：“你的幼儿园和其它的不一样。”他们说：“是。”我就把包打开来，递给老师 300 美元说：“你拿钱去给孩子们买点纸啊，笔啊，颜料，再见！”他说：“等一下，你的名字是什么。”我笑笑说：“无所谓的。你不需要知道我的名字。”他追问道：“那你要不要发票？”我说：“不要不要。我相信你，再见！”

儿童是国家最重要的财富，如果他们有好的教育，国家就会富强，所以我很喜欢儿童学校找到好的老师，给老师额外的补贴。在美国小学教师的工资很低。我的母亲曾经是小学老师，我小时候问我妈妈：“你是不是工资很高？”这时正巧一辆垃圾车开过，一位工人把垃圾装在车上。我妈妈说：“儿子啊，这位垃圾工人的工资比我的要高。”现在，我喜欢到学校去，把额外的钱给好的老师，因为这些好的老师在帮助下一代许许多多的人。

在佛教里面有一张图片叫千手观音。如果我把钱给了一位好老师，他会教好五百名学生，那我借助他一个人，就拥有一千个手臂来帮助更多的人。如果有地震发生，很多人去帮忙。我就付钱给那些帮忙的人。我通过给他们钱，去帮助更多的人，有时候我会这样给出 1 万美元，给钱特别有意思，让我整天都很快乐，也觉得更年青。

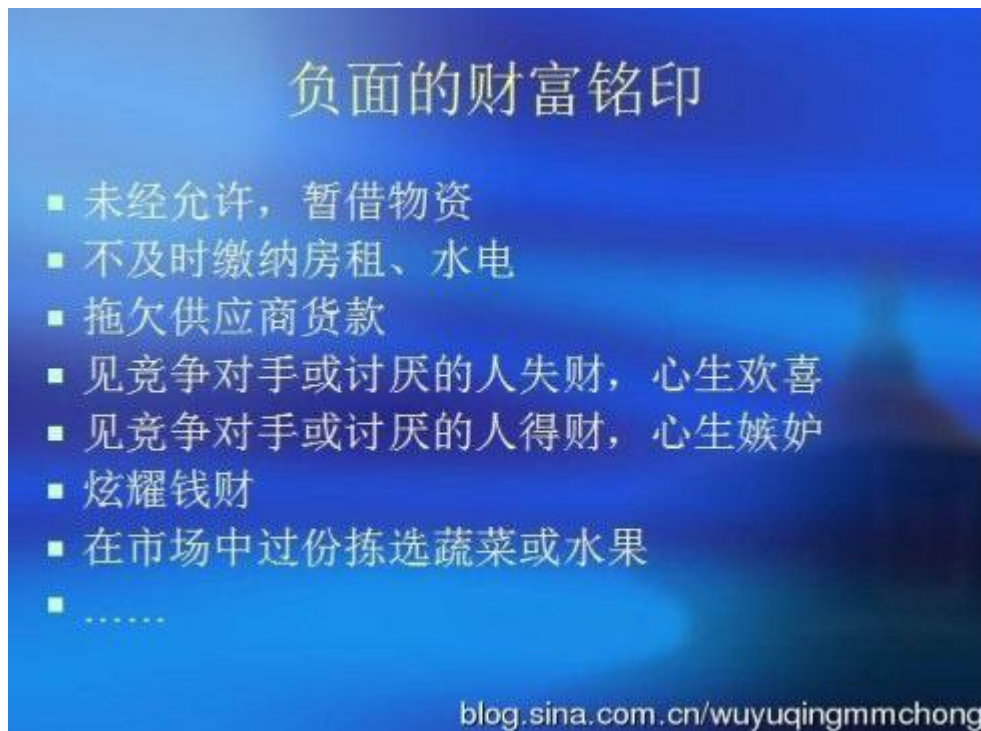
这样的种子会回来得快，我的公司是纽约历史上增加速度最快的企业。连续 15 年销售额成倍翻一翻。我没有商业方面的文凭，只是运用了《金刚经》空性的道理。我希望每个人都去运用，在帮助他人的同时，为自己创造更大的财富。这就是我要说的第一个步骤：寻找 VIP 土壤，总结成三种：

第一种：曾经给过你帮助的人（恩田）

第二种：处在紧急状况的人（悲田）

第三种：正在帮助许多人的的人（福田）

(以下负面的动作要避免，它同时会让你的财富越减越少)



十五、种子茁壮成长 ——第二步：计划与冥想

很多人对我说：“你这个《金刚经》体系我不喜欢。”

我问他：“为什么？”

他说：“当你把钱给别人的时候，不是因为你想要帮他。你只是想要种下种子。因为你知道种子会长大，你会得到更多的钱。而经典上说：‘当你去帮助一个人的时候，不应该要求回报，只是去给他。这才是一种高尚地给予。你的这个体系象作交易一样，没有爱心。’”

我反问他：“我先问你一个问题，整个世界有很多穷的国家，有很多贫穷的人，就在我们说话的此刻就有很多人会饿死，很多人因生病而死，很多人因战争而死。每个人都伸着手求助，该怎么办呢？假

如全世界 70 亿人都遵照这个体系，每个人按照自己的能力，试着把钱给出去，给钱的人会攒到更多的钱，收到钱的人也会有足够的食物，战争和饥饿也来自我们的意识中的种子，开花结成的果实。我们这个体系的意义和目标，希望你用这个方法让自己和另外那个人都更加成功，整个世界或许可以通过我们每个人的成功而得以改善。”

当我讲解完第二个步骤后，进一步再讲述“动机”对个人的影响。如同耕种庄稼，当你选好 VIP 肥沃的土壤，接下去就要培育种子。如果光有肥田，种子却很弱小，长不出茁壮的大树。同样，第二步的名称叫“计划与冥想”，旨在让你意识田里的良种能够强壮。我的建议是，你每次得到收入，拿出其中的 5%，存到另外一个银行帐户里。不要急急忙忙地给出去，而是在心里盘算一阵子，等上六个月钱会越来越多。你在六个月里，可以去大街小巷走走，或阅读报纸，看电视，看网络，看看谁需要钱，看看谁需要资金上的帮助。

这六个月里面只是去想，去作计划，不要轻易做行动。你可以在任何地方作计划，在公车上坐着，或坐在咖啡馆里面，也可以坐在家里面想。或许你看到父母有些需求，比如说我的母亲是个 VIP，她需要一台新的电视机。可是你看到地震等大灾难发生，听说中国西部发生了地震，这也是紧急状况。又或者你发现一所学校老师给孩子们很好的教育，他们教小孩子画画等等。你也可以走在大街小巷，地铁里，公车上，大楼里到处睁开眼睛找有没有 VIP。你走过很多人身边，心里面寻找给钱的对象，别人会感觉得到你：“有人在看我，他为什么要看着我？”他会不经意看看你的脸，发现你的脸很开心，因为你内

心想给钱嘛。别人会觉得你好像要给他什么东西，就有一股热热的温暖感觉，你和那些敏感的陌生人之间无形中建立起了和谐，你很快乐，他也很快乐，整个过程中你的意识田里种下了无数个好种子。

第二步我们还没有给钱，只是在计划，我喜欢坐着，头向上看着天空想：“我要作个计划，我想要帮谁呢？”每一次你在想：“我要把钱给谁呢？”的时候，你满脑子围着VIP田里去搜索那个对象，便在自己的意识田里就种下了更多的种子，你对所帮助的对象越了解，将整个帮助过程的细节想得越细致，内心就会越加欢喜，种子也就越加肥硕，内心“欢喜”的力量是种子最大的养分，会带动身体去行动。

这是一个大秘密，在给之前先作计划。这个想的内心过程也算一种冥想，这不是什么宗教方面的冥想，你可以称它为“种种子”的冥想，任何人可以做，可以在意识里边种下很强的种子。所以大家不要马上将钱给出去，做这个5%的计划，当你在想着将钱给谁的时候，就已经种下很多很多的种子了。

有人问：“多少呢？”

“大家看好！”格西打了一个响指（弹指声！）：“在这一点时间里面，你在计划：‘我-要-帮-学-校-买-画-画-的-材-料（拖长音）’，每一秒钟65棵种子，那一句话里面10个词，你已经种下650颗种子。”

在美国的钻石生意里面，可以攒到多少利润？其实只有3%或4%。为什么会那么少呢？因为所有的公司都是从一家公司买到钻石进行加工，只有那家钻石公司拥有所有的钻石矿，成本降不下来，而市场

有竞争，你不可能攒到更多的钱。可是，我们的公司连续 15 年，每一年都翻一翻 100%，就是增加一倍，怎么做到的呢？

我一直强调“笔”的空性原理，你如果真正理解笔从哪里来？就能明白生意源自哪里？笔是意识里种子的产物，钱也是如此，但光靠给钱是不够的。你还必须作计划与冥想：“我要将钱给谁呢？”你一整天都在观察人家，内心非常喜悦，每一刹那就在自己的意识里种下 65 颗种子，一整天便是无数个种子。这就是我的一个很大的商业机密。这种冥想与信仰毫无关系，每一个想快速赚钱的人都可以尝试。如果你深深地明白了钱是自己的意识田里的种子生长成熟的道理，你一定会这样去做的。我希望每个人通过这个方法赚到更多的钱。

我们回到本文开头有人提到的“动机”问题，如果你给钱时只是想得到更多的回报。这种自私动机也会在意识里种下自私的种子，得到果实时会产生一个副产品，你一整天身边都会遇到和你一样自私的人，他们整天打你的主意：“我要从他身上得到什么呢？”还有一个副产品就是别人不会体贴你，比如有人请你去餐厅吃饭，不问你想吃什么就把菜点好了，或者在屋子里不问你冷不冷就把空调打开了，你虽然也在享受过去的果实，但其中你感觉不到真正的关心与爱护。

十六、种子茁壮成长——第三步：给出去

接着第二步的计划与冥想，第三步很简单，就是把钱给出去。虽然很简单，却有三个要点：1，不给出去，种子的力量会很弱小。2，同样的动作，动机是关键。3，收获后需要再投资。

有人问我：“格西啊！我就想一想，不给可不可以？”

我说：“如果你只作第二步，你还是会种下种子，但种子的力量很弱小，长得不是很强壮。你要想收获得快速第三步很重要。”

你必须按照自己的计划去实行，或者给父母买上一些他们喜爱的物品，或是去学校捐钱，或到咖啡馆将钱给某个正在准备创业的朋友，或是捐给灾区等等。计划与冥想可以花上好几天，给就只有几秒钟，但是你可以主动参与整个过程，让这个给的动作变得更加强大。

在给的过程中，我一直强调动机的问题，如果你的动机有错误，并不是真的想帮助你的母亲或穷人，只是想为自己种下更多钱的种子，收获时也会附带一些“自私”的副产品。因此第三步一定要小心自己的动机。同样一个给予的行为。动机可以完全不一样。

如何能够不自私地种金钱种子呢？我们要怀着真诚助人的心进行给予，收获更多的钱后，我会把更多的钱给到更多的人，这样我就有能力帮助更多的人，从10个人到100个人。金钱只是一个流通的工具，财富是一种资源，更多的资源能够造福更多的人。

第三个要点是，你必须重新再投资你的钱。这和播种非常类似，当你将西瓜种子种下去，西瓜长出来后，老的种子就没有了。因为种子所有的能量都到了西瓜里面。当你给予金钱，收获更多的钱后，你必须拿出一部分进行再投资，不断地种新的种子。农民们都知道这一

点，他们从来不会把收割上来的大米全部吃掉，总会留下 10%存着给来年耕种。



综合以上三点，当你做第三步给予的时候，一定要这样去想：“当我有了回报时，我会种下新的种子，就可以帮助所有的人。”这么多年来，我帮助了成千上万的人，内心感觉非常快乐。如果你运用种子的道理，别人看到你赚很多钱，他就会观察你是怎么做到的。当他发现你通过给很多人钱成功的，他或许就会想去试一下。如此一来，你既可以享受成功的喜悦，又能帮助到很多的人，还可以成为他人的典范。我希望这可以让你成为一个非常快乐的人。

先予后取



blog.sina.com.cn/wuyuqingmmchong

第四步：种子茁壮成长——随喜（咖啡）冥想

第四步是最后一步，也是至关重要的一个步骤。我先谈谈自己的经历，我创业时跟老师居住在一起。他是一位作风很老派的上师，对弟子非常严厉，来自中国西部。我们每天都跟他学习古老的经典，然后他考核我们，持续了 25 年。

我每天清早乘两个小时的车去纽约卖钻石，晚上再乘二个小时才能回到家里，工作很卖力，加上车上的颠簸，回到家里很累，有时很想看会儿电视。我的老师很喜欢看电视，但他不许我看，说：“你要去工作，你要学习。”有时候我会说：“老师，我也要看电视。”他说：“不可以！”我就想：“怎么可以看到呢？”老师住在楼上有台电视机，我就到楼上去说：“老师，我能帮你泡一杯很好的茶吗？”他说：“好的，你去帮我沏一杯好茶！”（严厉的声调）于是，我下

楼泡了壶茶，再敲老师的门。“进来！”我端着茶进去，发现他在看电视。于是，我把茶放在桌子上，将茶倒好递给他，就顺便偷看电视。有时候他看不到我，我就看一会儿，然后他看到我问：“你怎么还在这里的？”我一边回答：“是的，是的，老师！”一边将头遮住。他喜欢用一根小棒子打学生。他问：“你今天有没有冥想？”

我说：“没有，我要乘车四小时，还要工作，没时间！”

“你一定要冥想。”他命令道。

“好！怎么冥想？”

“咖啡冥想！”他回答我。

我好奇地问：“什么是咖啡冥想？”

他命令我：“你坐到沙发上！”我的老师有一床非常漂亮的实木沙发，上面的木头装饰了金线，是一位很有钱的人送给他的。沙发就摆在那里很多年，从来没有人敢坐，老师自己从来舍不得坐。

他说：“你去坐沙发！”

有时候我的老师会故意让我作一件错事情，因为他想要打我。我就说：“老师，算了算了，没关系的，我不用坐沙发。”

“一定要坐，”他命令道。

如果他说了三次让你去坐沙发，你没有去坐，他还是要打你。我想：“不管怎么样都要被打了。”于是我就坐了。

他说：“你现在冥想！”

我开始盘腿。老师却说：“不要盘腿，躺下来放松。”

“你要我躺在这个沙发上吗？”我瞪大了眼睛，因为我知道脚不

能放在那个沙发上，不然他很可能杀掉我。“你真的要我坐沙发？”

老师点头说：“喝杯咖啡吗？”

我害怕地想：“如果我把一滴咖啡倒到沙发上，他可能也会把我杀掉。”我还是按照吩咐喝了一点点。

老师指示道：“好吧，现在开始冥想！把你的手这样放着，想一想，今天你做了什么好事？”

于是我回想一天所作过的好事：哦！我带了我的朋友去了茶馆，他要创业需要点钱，我给了他点钱。

第四步就这样去回想今天所做过的点滴好事，比如把钱捐给了公利学校，给了那些学习美术的学生。我一今一天一帮一助一了一孩一子（拖长音）！又种下了 600 颗种子。虽然我称之为“咖啡冥想”，当然你也可以喝茶或其它饮料，关键点不在喝什么，而是让自己放松下来，然后回想一天自己所作过的点滴善事，并为自己种下了这么多善种子而感到由衷的高兴。在佛教徒里有一个专用术语，叫随喜自己的功德，这和骄傲无关，这个过程中并没有觉得自己有多了不起，只是单纯地享受助人的快乐感受，回忆情节越清晰越好，内心越喜悦越好，这些要素都是善种子成长非常肥硕地养分。

这四个步骤是一个非常好的体系。有人问我：“你怎么做到每年公司利润翻一翻。”利润并非源自外在的世界，而是意识田里布施的种子开花结果，因此追求外在布施的广大，只是其中的一部分，而培养一个慷慨大肚的心量，欢喜布施的心态，才是财富的真正源泉，而

且是人人可以做得到的四个步骤。

播种幸福（下）

十八、财富是有限的，还是无量的？

世界上的财富是不是有限的？当一个国家兴起，其它的国家就会衰落吗？富有的人是不是有一个限度？

要解答以上问题，让我们先回顾一下“笔从哪里来，这个世界从哪里来”的章节，笔并非存在于外面的世界，而是由意识中的种子开花结成的果实，《金刚经》揭示的原则普遍存在于一切事物，财富也并非源自外在的世界，也是意识种子成熟的果实。如果对这个根本原理没有理解深透，就要回到那个章节，反复观察练习，我们的习气恰恰与《金刚经》原理相反，不是“行有不得，反求诸己”，而习惯找外面世界的原因。

我们的银行有多少存款，也源自意识田的种子，果实成熟时，我们就可以看到经济状况上去，国家更加繁荣。方法就是把专注力从自己的身上拿掉，放在如何去帮助另外一个人，把经营的动机转变成“帮助别人获得成功与财富”，如此一来反而在自己的心里种下无量财富的种子，让我们看到自己获得财富。因此，对他人的慷慨，帮助他人获得成功和财富，才是自己财富真正的来源。

理解以上原理，“财富是否有限？”的问题就不难解答，正因为财富不是源自外面的世界，而是从我们的意识种子的果实，而我们的心是无限的。更深入地说，目前有些人富有，有些人贫穷的事实，证明了每一个人都能够致富。换句话说，由于现在的财富是有限的，所以世间的财富可以是无限的。你可以扬弃分享有限资源的想法，你也可以弃绝贫穷的观念。

心，那个受到满怀善意的双亲传承下来的，文明神话摧残的心，对于所有众生都有可能获得绰绰有余的财富的观念感到畏怯，以为世界上的财富象一个蛋糕，有固定的大小，这种观念也只是一种错觉，

哥伦布如何发现地球不是平的？钢铁如何在天上飞翔？全世界的人们如何接收相同的信息？难道这些发明没有改变世界财富的绝对数量吗？新的财富从何而来？当你打破了以往的错觉，相信你就应该知道答案了，前提是你足够了解潜能与种子运作的原理，才能亲自尝试这些理论。那么创造新财富的过程将顺畅多了。

由于财富是意识田里种子的结果，新的财富的产生，不需要牺牲或损害原先存在的财富，也可以是之前财富的两倍。假设现在两个富翁，把致富之道传授给第三个人，结果就显而易见了。有了这层认识后再行布施，即佛陀说“不执着于事物的表象而布施”的真实含意。每一个人都能够拥有财富。我们每一个人人都可以获得快乐，每一个人都可以获得财富，这一切事物其实都有着无限的潜能。对于我们个人来说，财富不是有限的，而且对于整个世界，这个地球上来说，财富的量也不是有限的。富有是一种观感。这种观感来自过去慷慨大度的

铭印。慷慨是财富的来源，每一个人都可以变得富有。

古老的经典指出，你必须对这些理论研究理解，从逻辑的观点，知道它确实可行，才可能建立起深刻而坚定的信心，才能进一步投注所有的时间与精力，亲身实践理论。阻碍你理解和实践的最大障碍是“人我之别”，一个没有人我之别（即没有分别心）的人，才是真正惟一能够行布施，在心中种下铭印，于未来获得大量财富的人。接下来我们会进行一场情景辩论，来深入探讨“人我究竟有别，或是无别？”这个话题。

十九、人我究竟有别，或是无别？

一个人若发现，只为一个“我”、一张嘴、一个肚皮工作，是在浪费人生、是极其无聊、是大错特错的，那么他便拥有了真正慷慨布施的绝佳机会。一个人若发现所有快乐的最大来源；把“你自己”的范围扩大，把其他人一起纳入范围之内，然后照顾他们，是一种未经探索的、无尽的喜悦，你将发现其中乐趣横生。但问题是，我们总有一个错觉，以为自己比别人更重要，接下去我们进行一场情景辩论，深入探讨“人我究竟有别，或是无别？”试图看清楚“人我有别”或许只是我们的一个错觉。

（以下是两人对话演示，提问时格西会故意提高声调，击掌使现场每个人保持警觉，一起思考提问。如果对方给的答案很糟糕的话，

格西会用“吼，吼”噓他。读者可以试着先自己回答，加深思考。)

问：我觉得你就是我。（击掌）

答：不对！

问：那你就不是我了？（击掌）

答：是的。

问：为什么？（击掌）

答：你吃了油条，是进了你的肚子，不会进了我的肚子。

问：如果你吃油条，我是吃不到这个油条的吗？（击掌）

答：是的。

问：但是如果我有钱的话，就能够买一根油条了？（击掌）

答：不一定吧。

问：钱就是油条的因吗？（击掌）

答：不是。（吼吼吼）

问：你去商店的话，必须会带钱的吧，然后他们才会卖给你油条啊！（击掌）

答：有的时候是这样。

问：为什么说是有时候？

答：因为有的时候，你去店里想买一根油条，可是你最喜欢的那根油条卖完了。

问：有的时候，你去店里面，带了钱，你给了钱，可以你得不到你最喜欢的油条。因为他们卖完了，对吗？（击掌）

答：对。

问：可是你根本没有钱的话，你就得不到油条呀？（击掌）

答：不是。

问：为什么，如果你没有足够的钱的话，你当然买不到油条了？

答：错。

问：为什么？

答：因为我前几天，刚去我朋友家，他们家里有一大堆油条，他一个人说吃不了，他说“江”，来一点油条吧！

问：所以你是可以没有钱而吃到油条了吗？（击掌）

答：对。

问：所以钱不是油条真正的因？（击掌）

答：是的。

问：那油条真正的因是什么呢？（击掌）我想要油条。油条真正的因是什么呢？我很喜欢油条，真正的因是什么呢？（吼吼吼）

答：如果我们要油条的话，我们要种一颗种子，

问：如果西瓜的话，我们种一下种子。油条种什么种子呀？

答：有一种特殊的油条种子。

问：什么种子？（击掌）

答：要油条的种子是，我给我朋友一根油条。当我给出那根油条的时候，就在我心里种下一颗种子。当那个种子成熟的时候，我就会看到自己收到油条。

问：如果我想要油条，我先要把油条给别人吗？（击掌）

答：是的。

问：所以你想要油条，先给我一根油条吗？（击掌）

答：对。

问：如果你要一根油条塞进你的嘴里，你必须先把油条塞进我的嘴里是吗？（击掌）

答：对。

问：所以你想要一根油条塞进你的嘴巴里，你先要确保一根油条先进到我的嘴巴里吗？（击掌）

答：对

问：所以，你的嘴在那边，我的嘴在这边，看起来是这样？

答：是

问：但是从功能上来说，你要想吃根油条，甜甜圈，你必须给我一个甜甜圈，从功能上来说，你的嘴巴就是我的嘴巴？（击掌）

答：完全正确。（格西欢呼声）

问：你的嘴就是我的嘴？从功能上来讲，不是从视觉上。从功能上来讲是一张嘴，是吗？（击掌）

答：对。

问：所以你的嘴是我的嘴，你的嘴是我的嘴？所以你就是我，你是我，你就是我，

答：对！

格西赢了。（鼓掌声）

当我给另外一个人钱的时候，为什么我要把钱给别人呢？为什么钱会回到我这里呢？因为我就是你，从相貌上看过去，我在这里，你

在那里，从功能上来说，我必须要放在你的手里，我才能得到别人放在我手里的钱。所以，我就是你，两个手就是一只手，就象一个人有四条手臂一样。这就是为什么你需要帮助他人，因为他们就是你，这个理念看上去是新的，明白起来确实有点难，但事实的确就是如此。

照料他人的最佳方式，即是教导他们如何致富，如何享受财富，以及如何使财富充满意义。如果你仔细思考，你将发现，以教导他人如何创造财富的方式来分享财富，是在心中种下获得无量无边财富种子的最殊胜深奥的方式。财富有各种形式，超乎我们的想象，如同我们走进一座花园，寻找一朵花，最后却始料未及地满载宝藏而归。

二十、现实生活中，为什么做好事不一定有好报，骗子反而能发财？

在我们小的时候，父母亲常常跟我们讲待人礼貌。在美国有一条黄金法则：“你想让别人怎么样对你，你就怎么对别人。”于是，我们按这个法则去尝试，但常常感到失望，我们善意地对待他人，好象得到的是相反的结果。

三岁时妈妈告诉我要跟别人分享自己的物品，所以我将玩具借给小朋友珍妮，可是她把我的玩具弄坏，或者将玩具拿走了，于是那么小我就想：“我再也不跟她分享玩具了。”到上了大学，我借钱给朋友，他从来都没有还给我。你觉得怎么样，很多人便得出一个结论：我再也不借钱给别人了。现实世界的情况往往是，你好心地与他人分

享自己的物品，别人居然将它弄坏了，有些人靠欺骗赚取大量金钱，似乎不附合上述的“种子原理”。

如果我现在要个大西瓜，我就到户外的田里把西瓜的种子种在地里，然后我就会得到西瓜吗？不会的。因为种子成长需要一定的时间，你必须等到合适的季节才能采收，没有一个农民播种后等在种子边上进行祈祷，因为他知道祈祷也没有用，这不附合客观规律。我们意识里的种子要成熟也需要附合规律。

有人问给出的钱要多少的时间才能收回来呢？换句话说种下的金钱种子多久才能成熟呢？我告诉他说，西瓜子大约一至二个月长成西瓜吧，稻子可能要四至五个月，这个过程中农民们要确保土壤是肥沃的，水分和阳光是充足的，而且不被动物们将苗吃掉。意识田里的种子同样如此，有些人会说：“哦，这么麻烦，干脆不作了。”就好象一位无知的农民说：“哦，种粮食这么麻烦，不种了，回到森林里去采集吧！”推动农民们不辞辛苦劳动的一个原因的“确保有收获”，而另一个动力则是“一个种子不止收获一个果实，而是一堆的果实。”如果我们的布施回报率是一比一，那就自己花掉好了。

说完以上规律后，我们回到“种子和果实不附合”的问题，懂得以上原理，就知道种子的成熟有一个“时间差”的问题。我让小杰妮玩自己的玩具，种下了什么种子？在未来我需要某样东西的时候，别人会跟我分享自己的物品。比如我要签定某份重要的协议，却忘记带笔了，正当我着急时，有人在一旁悄悄地递给我一支笔，我不会记得那支笔是从哪里来的，它也许是很小的时候跟别人分享我的玩具

时种下的种子，到成年时的某一刻成熟的果实，而那个果实会以“笔”这种成年人的“玩具”来回馈给我。

反过来说，分享玩具是不是造成丢失玩具的因呢？那是不可能的，因为你做了一件好的事情，一定会得到好的结果，你在地里种了西瓜的种子，怎么会收获一堆芝麻呢？一样的道理，我分享了自己的东西，却发生了一件不好的事情，这两者之间是没有关系的，其中的一个并不是另一个的原因，“时间差”是令人产生这种错觉的原因所在，每一次你做好事时，反而发生了一个坏的结果，比如我借钱给朋友，而过去曾经种下一颗偷盗的种子，借着这个因缘成熟了，别人没有还给我钱。那么如果我想每一次借钱出去，总能够让别人还回来，我应该如何种下正确的种子呢？除了不去偷盗之外，我还要确保自己信守诺言，才能确保自己的借资按时返还。

我的玩具被别人砸掉了，仅仅微笑是不够的，因为我要把这个问题解决掉，确保下一次别人能将我的物品完好无损的还给我，我必须种下新的种子。比方我乘飞机到世界各地环游，当我帮老师带琴给他，那把古老的琴很脆弱，摔在地上就会碎成片，而且琴箱都破掉了，每个搭扣都已经坏掉了。临上飞机时，我们要把琴箱子用胶带整个封起来，包扎结实后再托运。当我这么做时，种了什么种子呢？就是确保自己的东西不会再被别人弄坏掉。

二十一、拔除未来将引发痛苦的坏种子

有人听了演讲懂得种幸福的种子原理，也积极在生活中实践，但往往还会遇到很多不顺心的事情，跑来找我说：“我现在每天按四个步骤种财富，健康等种子，为什么我的老板还在骂我，我的老公也还时常对我抱怨，我每次提醒自己‘那是坏种子成熟了’，为了不种下新的坏种子，所以不敢像过去那样地顶嘴，但是我忍得很难过，我害怕过去到底曾经种下了多少坏种子等着成熟，为此我觉得很烦恼。”我对她说：“你可以把坏种子拔出来啊！”

我的老师是一位园丁，他教我怎样培植一个花园，因为我对品种不太了解。有一天，他说：“你看到这朵花吗？”我说：“是的，它看上去很美啊！”我的老师却说：“这一束并不是花，是一株非常坏的植物，它长大后生出很多刺，蔓延到处都是刺，你必须很快速地把它杀死。”于是我用力地将它拔出来。老师看了看骂我：“你没有拔出根，那个根留在土面，会在土壤下方蔓延开，明年你会看到五百株杂草。现在你就要斩草除根才行！”

我想要欣赏到一个美丽的花园，必须做两件事，一方面我种下鲜花，一方面要斩草除根，以免土壤里滋养鲜花的肥料被杂草夺取，土壤不会因为鲜花很美丽，就多给它一点养分。同样的，我们意识里的坏种子在被拔除前，也受到滋养，也并非以 1：1 的比例开花结果，一个小小的恶行种子成熟时，可能带给我们极大的痛苦。

我们在最初造恶行，说恶语时，常常以为它们是“美丽的花朵”，比如一个小小的谎言给我们立刻带来的经济上的收获，其实谎言不可能带来任何收获，只是过去良好的“布施”种子先结果了，但我们误

将功劳归给了“谎言”，等撒谎成性后，便像杂草在地下蔓延开来，使我们最终失去诚信，不可能再有任何收获。

很多良善的种子常常以“给出去”的方式种下，人们误将“给出去”当成痛苦，而将“不劳而获”当成幸福，却不知道“给出去”的种子将收获到“别人给你”的果实，而“不劳而获”的种子将获得“别人都伸手向你”的果实，我们现实生活便是一个意识的大花园，分分秒秒地种植与收获，按常人那样播种，怎么能指望收获到丰厚的幸福呢？

正如土壤给予好坏种子均等的养分，幸福的种子只能收获幸福，痛苦的种子只能收获痛苦，收获到果实的数量将成倍于种子的数量。因此，我们有两件事情要做，第一个事情为你的梦想种下正确的种子，同时，把阻碍成功的坏种子拔掉。如果你的老公，老板在骂你，你必须成功地把坏的种子拔出来，任何坏的种子都可以拔出来，比如我和妈妈吵架了，或者我杀了一个人，我从公司盗用了公款等等都是很坏种子，但是你仍可以将这些坏种子连根拔除。

以前一位女老板每天对我抱怨，我就问我的老师：“该怎么办呢？老师！”他说：“把坏种子拔出来，再种新的好种子！”我照老师教的步骤去做。当初对我抱怨的老板离开公司 15 年，现在我们常常出去吃饭，是非常亲近的朋友，当我去她的国家，她说你可以住我的公寓，就把钥匙交给我说：“你想呆多久就呆多久。”她的公寓是一个摩天大楼的底层，现在我们的关系非常亲密了。

你可以把任何坏种子一个接着一个地拔出来，然后你生活中曾经

带给你麻烦的所有的人都会改变，接下去我教大家拔除痛苦种子的四个步骤。

二十二、拔除痛苦的种子（一）——识别坏种子

拔除痛苦种子的第一步是一定要将它识别出来，如同花园里形形色色的植物中将很坏的植物找出来。每当我们遇到痛苦的事情，往往第一个反应是找外在的原因，比如某某做了什么事，或说了某句难听的话，或用恶劣的态度对待我们，使令我们现在感到非常痛苦。这种思维模式几乎成为了我们的条件反射，但是请大家想一想笔的原理，笔从哪里来，这个世界从哪里来？

没有一株植物不是从种子长成的，而空气水分阳光只是充当了它成长的助缘而已，同样的，别人并不能对我们的痛苦与快乐起决定性的作用，那些让我们痛苦的人，事，物只能充当助缘的角色，同样的人，事，物在另一人眼里，也可能成为快乐的因素。想一想“笔”原理中的那只狗的反应，想一想人的反应，证明了笔来自于我，一切都是从我而来，因此遭遇痛苦时，想一想自己曾经做了哪些非常类似的事，让周围的人感受到类似的痛苦，答案就很明显了，原来是自己种下的痛苦种子，遇到合适的缘开花结果了。

比如我准备好了晚餐，老公却很晚才打来电话说要加班很晚，这可能是一个问题，也可能不是问题，如果这个消息使我感到痛苦，哪怕问题刚刚开始发生，也意味着我一定有一个坏种子，或许我上个月

没有给妈妈打电话问候等等。识别坏种子的功效在于“对准目标”，如同摧毁坏植物前，一定要找出哪一株是坏的。坏事情虽然让我们痛苦不堪，如果你能将它的种子找到，并且加以摧毁，就没有白白受苦，如果你连好坏种子都无法识别，或者还是象以前那样将责任推给别人，就只能让问题重复发生。有些人在一家公司做不下去，问他为什么，他说是老板对他不好，或是同事相处的问题，或是工作本身的问题，但是他跳了几家公司的结果几乎是一样的，他不想一想难道这么多老板都只针对他一个人这个态度吗？为什么同样的老板，别人没有遭遇这个结果？其它问题也是同样的原理。问题的核心原理就是“笔”的原理：一切都是从我而来，不在自己身上找原因，只能让坏种子越长越茁壮。

我们要培养一个新的思维模式：一切都是从我而来的。以便取代以前不正确的模式：任何坏事都要他人来为我负责。如此，我们生命的质量才会慢慢提升，我们才会将一切幸福与痛苦的生活由自己来承担，而不是推给他人，我们才能成为自己生活的主人。这个培养需要一个过程，我们可以每天清晨起床后，用一二分钟想一想“笔”的原理，想一想我今天要为幸福种下怎样的种子，如果自己遇到一些不如意的事情，怎样识别出自己曾经种下的坏种子，以便摧毁它。当正确的新习惯成为一种自然反应，我们就不再怨天尤人，自暴自弃，因为我们有方法来扭转自己的命运，让痛苦越拔越少，幸福越种越多。

二十三、拔除痛苦的种子（二）——理智的忏悔

花园里发现了一株很坏的植物，用镰刀只能割去地面上的部分，不久它还会从根部蔓延开来，只能用锄头彻底刨除根部才能有效抑制它不断成长。同样的，如果我们识别出坏种子，却不能有效去除，或根本没有将种子拿掉，那么一颗小小的种子会长成参天大树，坏的结果也会以十倍甚至更多倍地成长，这个原理激发我们急于要将坏种子清除干净。拔除痛苦种子的第二步是“理智的忏悔”。我们生命中所犯的任何错误都潜伏在意识田中，比如年轻的时候做过一些坏事，当它们没有成熟时，表面上我们似乎过着满意的生活，但一旦它成熟，我们往往措手不及，甚至无法面对一个可怕的果实。无论什么坏种子都可以拔掉，那个如同锄头般有效的工具就是“忏悔”。

在识别坏种子的阶段，我们对自己受到的伤痛往往知道得很清楚，如果我们向自己曾种过的种子去查找，就能很容易地体会到我们曾经伤害的人遭受的痛苦有多深。我们将针对这个坏种子进行猛烈地忏悔，有时在习气地驱使下，我们不止一次地重复着相同的错误，在记忆深处将那些画面一个一个调入意识层面中，对错误的细节加以深刻地反省，认真体会受伤者所承受的伤害，好像那些被我们伤害的人正站在自己眼前，在内心深处诚心向他或她道歉，争取对方的宽恕，或许会伴随着悔过的泪水，那是内心自然地表达，效果会更好，说明我们对自己的错误认识得很清楚。

比如我们受到上司或家人怒斥时，对自己内心感受到的委屈和痛

苦知道得很清楚，如果我们没有像往常那样回击或叫苦，就没有种下新的愤怒或抱怨的种子，而是找一找今天的苦果是什么种子成熟的，无须很费力地回忆，我们马上就能回忆起去年，前年甚至更早时期，我们很小的一个叫喊，怒斥或咆哮的画面，很小的种子却能长成一棵参天大树，并将收获成堆的果实，我们借由忏悔将未来还可能成熟的种子尽可能地连根刨除。

理智地运用忏悔的工具很重要，我们在花园里连根刨除坏种子时，一定会注意保护土壤。同样的，我们忏悔时要针对某件特定的事情，及这件事情中我们要承担的责任部分，有时我们常常会说，我生气或咆哮是因为对方犯了怎样的错，首先我们要对咆哮这个事实负责，因为有无数的表达方法，我们为什么只选用了一种最差的方式去表达？其次，想一想种子的原理，对方的那个错是从对方那里过来的，还是从我这里发出去的？一个忏悔可能引发出另一个忏悔，使令我们无法相信，一切皆由自己这里发出去，甚至会害怕这种连锁反应，但是我们依然是无明或无知的受害者，保护土壤意味着我们并不因此成为了坏人，但是我们的确曾经做了某些错事，甚至有些还很严重。拔除坏种子的过程有时并不轻松，但这个工作完成后，常常给我们带来喜悦的心情，象清除了内心的垃圾一般轻松。

忏悔不等同过分地自责，也不意味着我们的意识田比别人的坏，或者我们因此成为了一个坏人，如果真的要找一个怪罪的对象，确切的讲是心中的无知或无明，它驱使我们无法识别何者是正确的做法。相反地，能够有勇气面对自己的过去，并加以修正的人，恰恰是生命

中真正的勇士。

二十四、拔除痛苦的种子（三）——明智的发愿

第三步的做法是发愿，是将坏种子摧毁的关键。举个例子，上个月我没有给妈妈打电话，我保证自己不再忘记给妈妈打电话。如果我们很辛苦地将花园里的坏植物一个一个刨干净，又费力地将土地平整好，一定会在心里说：“下次我得小心，不要将坏植物当成美丽的花朵来养护。”同样的道理，我们好不容易将内心痛苦的种子拔除，就一定要发愿不再种下令自己和他人痛苦的种子。

我们的发愿一定要明智，针对一些重大的错误，我们发愿一辈子都不做是非常必要的，比方杀了一个人，或者从母亲那里偷了钱，或堕胎等等，这些重大的错误必须立即在内心连根戒除。针对一些坏习气象烟瘾一样是长期培养起来的，不太可能一次性成功戒除。比如你对老公发火，打电话给他说：“你很恶。”如果坏种子成熟，你可能会听到自己的员工或老板骂你恶，次数是成倍的。于是你想在它开花结果前把坏种子拿掉，于是保证说：“我这一生不再骂老公笨蛋。”虽然愿望很好，但做法不够明智，因为你和老公要生活二三十年甚至更长，你很可能破掉诺言，并因为无法信守诺言而感到受挫和苦恼，还种下另一个不守承诺的坏种子，甚至最终放弃原本很好的发愿。

我们要很明智地发愿，给自己一个合理的时间段：“我三天之内不和老公发脾气。”而这三天你可以选择出差，或很少时间在家，因

为他不在你面前，所以三天是一个合理的时间段。这样小小的成功会激励我们再继续发另一个愿，以便拉长间隔的时间，或是减轻生气的强度，或是马上忏悔等等。又如我的老板不听我的建议，想有效地把这个坏种子拿掉，我们可以保证自己不会再不听别人的建议至少一个星期或二个星期。总之，无法一次性断除的习气，至少我们要懂得如何抑制它，慢慢击破它。如同刨除一棵根部很大的树，我们只能一点点松动根部。

将坏种子拿掉的第三步是“明智的发愿”。对于重大的错误，对自他的利益破坏很大，我们要发愿立即断除，并且永远不违犯，对于长年养成的恶习，我们要发自己在某个时段能够做到的愿，以便慢慢地有效戒除那些伤害我们的恶习。

二十五、拔除痛苦的种子（四）——弥补的行为

拔除痛苦种子的第四步叫做补偿，或者被称为弥补的行为。第四步与第三步是有区别的，第三步起到防范的作用，而第四步进一步种一个反方向的好种子。好比在植物园里将坏植物的根刨掉，将土地平整后再种下美丽鲜花的种子。举例来说，我的老板不听我的建议，第三步的作法是我发愿至少在一段时间内，不再不听别人的建议，第四步我进一步表扬别人给我提出了建议，或者我主动请别人提些建议。第三步我保证不做负面的事情，而第四步我会去做一些正面的事情，去弥补曾经犯过的错误，然后意识就接收更加正面的能量，命运改变

得更加迅速。年轻时我因为无知参与过堕胎，现在我懂得种子原理后，就想把这个坏种子清理掉，于是我做了第三步，发愿这辈子不再做这样的事。而且我至今一直信守着这个诺言，但我觉得还不够，进一步我做了第四步，帮助学校里的小男孩们学习和生活，或劝导年青人堕胎的危害，这样做了好几年，让好的种子与过去的坏种子做个平衡，以弥补我内心的愧疚。

你可以用以上提到的四个步骤清理掉任何坏种子。如果一些比较大的坏种子被清理掉，会出现两个迹象：第一个迹象我们称为重罪轻报，比如我杀了一个人，本来根据种子原理，当种子成熟时我应该出车祸死掉，可是我现在做了弥补工作，去学校照顾小孩子，我突然得了非常厉害头痛，感觉自己要死掉了，然后马上就好了。那个很短暂，很疼的感觉象一个小小的灾难。或者别人撞了我的车，我很害怕，以为自己要死了，但是事后发现没有撞坏。

其实种子是拿不掉的，它还会在心里，只是它不会完全打开，如同西瓜子开始要发芽了，但是因为没有水的滋润而没有完成。当我们做了四个步骤，其实并不是把种子拿掉，而是不要浇水了，当种子留在土里开了一点点小苗苗，我们会经历到很快速，很突然的坏事情，但比它长成一棵大树的痛苦要轻得多。

第二个迹象是我们会感到很沉重的担子被卸掉了，内心感觉快乐，一切事物看上去那么明亮，我们能意识到当做某件坏事后，直到做了忏悔之前，内心一直被黑暗笼罩着，直到坏种子被拿掉，内心才会真的被打开，中国古人很有智慧，将快乐也称为“开心”，就是心

中的结被打开了。当坏种子被拔除后，就不要再去想那件事情了。

有的人年轻时做了一些不好的事情，这些事拖累他整整一辈子，这些坏种子即使没有马上成熟，放在心里也总是不会开心的。如果不把老的坏种子清理掉。哪怕我们种下很多好种子，比如拜访老太太，或给别人钱，这些好种子会被堵住，不会很快成熟，应该先把过去的坏种子清理掉。

当你用了以上四个步骤后，可能会得到以上所说的二个迹象，发生一个很小却很不好的灾难，但不会受伤，反而觉得很轻盈，意味着坏种子被拔掉了。一些比较重大的罪过，比如杀人，偷了父母的钱等，我们可能要将四个步骤做一个月、二个月、三个月甚至更长，这段期间我们每天要做忏悔，发愿，弥补工作，直到上述的二个迹象出现，当坏种子清除干净后，就不要再去想曾经干过的坏事，彻底忘掉它，一切都结束了。如果反复再去想它，坏种子又落在意识田里。这时我们如同一个新生的人，拥有了一个崭新的生命。

这时候，所有新的善种子会有成长的空间，好结果会来得很快，我们会感受到快乐幸福，愿人人懂得种子的原理，感受生命的真谛。

二十六，种子法则的运作，从古至今皆如是

案例一：古代精典案例，“一个月布施”

《金刚经》所揭示的“空”性法则，从古至今皆如是，并非由谁来发明创造的。如同地心引力，在牛顿发现它之前，没有一个苹果能飞到

天上去，懂得了引力的原理，我们才能运用法则制造飞机，克服引力飞上蓝天。同样的，我们不懂生命的运作规律，就只能被动地遭受痛苦，不会用这个规律栽培幸福的人生。

我们列举一个古代“一个月布施”的真人真事，来说明这个规律的运用自古如是。从前在印度舍卫国，有个人生活得十分贫寒，心地却很善良，他每每看到路上有比丘在行乞，很想上前布施而无能为力。

有一天，他看到家里墙角边的葡萄树结了一穗葡萄，欣喜万分地想：“等葡萄成熟时，我一定要将它布施给比丘。”他每天很细心地照顾这串葡萄，同时心意很坚定地想：“这葡萄要布施比丘的。”他没有因葡萄日渐鲜洁可口，而起后悔独享之心。

一个月后，葡萄终于成熟了，色泽鲜美，颗颗晶莹剔透，令人垂涎欲滴，他摘下葡萄，马上拿去供养街上的比丘。比丘接受了他诚心的布施后说道：“善哉！你这布施的功德，已作了整整一个月了。”

“师父！这话怎说呢？弟子只不过是今天早上，布施了一小串葡萄而已啊！”贫人问。

“这串葡萄，在一月月前，你就兴起了布施之念，一个月来你天天心存布施，这是你已布施了一个月的道理啊！”比丘指着葡萄回答。贫人听后，欢喜顶礼，获福无量。

这位贫人布施葡萄只是一瞬间的事情，却在意识田里种下了无数个“布施”的种子。我们回顾一下布施的四个步骤，就能明白如何令自己布施的种子更强壮。

案例二：现代学员交流分享自身的经历与心得

学员一、强烈的慈悲，不求回报，能迅速带来果报

我是第一次来听讲有关“种子”的课程，听完后我才明白六年前发生在我身上的一件事情。当时我的公司面临倒闭，帐面上已经没有资金余额，我身上仅有三百八十元。那天中午我很沮丧地打车回家，出租车司机向我诉说了他的孩子得了白血病，妻子埋怨他赚不到足够的钱治病，懂事的孩子劝父母不要再花钱治病，更不要为了他而吵架。我听了很感动，临下车时付了车费，将身上余下的钱全部给了司机，反正那点钱对公司也起不了什么作用了。下午我很意外地接到一位一直犹豫不决的客户电话，他同意和我签一张三万八千元的合同，我惊讶地说不出话来，以为自己听错了，三百八十元和三万八千元的数字极相似，也令我一直不敢相信这是事实，可就是那张合同让我的公司又起死回生，一直活到现在。当时我完全不懂得所谓种子的原理，也想不通那件事情何以发生地如此神奇，今天听完课，我想一定是善种子成熟的道理。

可见种子的规律一直运作着，并非懂得它的人才有效，也不是不懂得它就能避开痛苦的果实。以下一位学员懂得种子的规律，用它来转变生活的某些不如意的地方。

学员二、为他人节省时间，就是为自己赢得时间

我是一位公司的高管，工作生活都非常忙碌，总觉得时间不够用，恨不得一天能多出二十四小时。我想要种下怎样的种子，为自己赢得更多的时间呢？于是我观察生活中的细节，我首先不抢人家的时间，以前我开车喜欢抢道，现在我就跟在一辆车后面慢慢开，尤其是公交车，车上那么多人，我一抢道就抢了那么多人的时间，有时别人的车会超到我前面，我就祝福他更快更安全地抵达目的地。

其次，我在生活细节中为别人争取更多的时间，比如上电梯时我从不按关门键，就等待电梯门自动关起来，常常最后一秒会有一个人，甚至一群人冲进来，我心里感到很高兴。

凡与时间有关的事情，比如约会，开会等，我都会准时或提前到场，尤其人多的会议，迟到一分钟等于耽误了那么多人的时间。渐渐地我发现在工作和生活中很少被人催促，有时一项任务眼看就来不及完成，对方竟然主动打来电话说延后时间。种子的原理果然很有效。

种子的规律从古自今就运作着，并不是某人发明出来的，掌握了规律我们就主动积极地为自己创造理想的生活，不懂得规律我们只能被动地接受自己过去所种下的或好或坏的种子变成的生活现状。我们希望读者回想自己生活中有哪些成功的案例，以及期待修正的方面，如何用种子原理加以转变，下一章我们介绍一些生活中的实际操作。

二十七、日常生活中的十项美德种子

改用托尔斯泰在《安娜·卡列尼娜》书中的第一句话：“幸运的

人都是相似的，不幸的人各有各的不幸。”（原文是“幸福的家庭”），作者观察出一个世间常态，没有说明“幸福相似”的原理是什么，违背“幸福”的法则各式各样，就会呈现出各不相同的不幸，幸福是人人都想要的，以下总结十种美好的状态，分别叙述应该种下怎样的美德种子来获取：

1、健康长寿；保护生命

现代人的健康意识越来越高，大家都知道健康是“1”，财富，事业等其它一切都是“1”后面的“0”，没有“1”，余下的都等于“0”，人们保健的焦点会放在饮食，药物，健身，瑜伽等，这些方法都很好，但我们发现药物有时有效，有时无效，同样的药对某些人有效，对另一些人则无效。一起作瑜伽的人当中，有的人更加健壮，有的人甚至弄伤了自己。如果这些方法是健康真正的“因”，应该对所有人都会有效。没有种下健康真正的种子“保护生命”，都在“缘”上用功，如同地里没有种子，不论我们如何浇水，施肥也得不到果实。我们要让自己的生命完好无损，就要对其它生命的完好无损负起责任。有了种子，无论我们浇水，施肥等都会有效果。

2、财富：为人慷慨，乐于助人

大多数人每天想投资什么能赚到钱，有了“财富”的种子，加上适当的缘才能赚到钱。没有种子再花精力在缘上，都会显得无效。

3、美满的婚姻

尊重他人的伴侣关系，自己的婚姻才能稳固。停止传播色情信息，男女交往不过分亲密。

4、诚信，受到忠诚的对待

说诚实的言语，不要夸大或缩小地表达。有时候即便我们说诚实的话也没人相信，这不意味着我们要开始说谎言，而应该继续坚持诚实，“没人相信”的果实就会渐渐消失。

5、和谐的人际关系

只说促使人们和谐的言语。我们不要运用言语技巧，用公开或暗示的方法疏离他人之间的关系。

6、受人爱戴尊敬

要说柔和的言语，特别注意说话时态度和语气，不要用粗暴的态度，说粗俗的语言去伤害他人。

7、高效率的工作生活

只说有意义的言语。如果我们不想自己的时间被人占用，或是出于人情不得不陪坐，听一些无用的话，就要注意自己只说有意义的言语，包括不要浪费时间阅读关于色情，战争，政治等方面的杂志，音像。

8、成功时受人赞美

庆幸他人的好运。嫉妒别人的成功并不能给我们带来什么好处，却会带来遭人嫉妒或嫉恨的果报。

9、失意时受人同情

同情他人的不幸，对他人恶劣的处境不要幸灾乐祸，或者喜欢看到他人的失意，尤其乐意期盼自己不喜欢的人遭遇失败和痛苦。

10、无往不利的智慧

时时维持正确的世界观。理解“笔”的原则。我们每天早晨想一想“笔”从哪里来，这个世界从哪里来？扭转我们无始以来错误的知见，以为世界与我们是分离的，却不知道世界是从我们意识里的种子投谢出去的影像，每个人的影像不竟相同，想要改变自己的世界，先从意识里的种子下手。

以上十条美德其实可以用我们古圣人孔子的一句话来概括：“己所不欲，勿施与人。”反过来说“己欲获得，先助他人”。下一章结合“二时书”的实际操作，将以上种子理念落实到实际操作的层面。

二十八、播种美德种子的实际操作：“二时书”

我们对照十项美德，天天或多或少种下一些正面种子，拔除负面种子，“二时书”是一个提高自我反省能力的辅助工具，它能强化你正面的种子，削弱你的负面种子，制定计划创造更强的正面种子，及

看到你自己的个人模式和趋势。

1, 午餐前 + - 将要:	15分钟冥想: 15分钟瑜伽:
2, 晚餐时 + - 将要:	睡前: 1, 我在今天内做得最好的事: 2, 我在今天内做得最坏的事:

一、+号后记录正面的种子，-号后记录负面的种子

我们运用二时书进行跟踪，要像一个科学家，用平静和观察的心去记录，尤其不要对负面的言行过分自责，只是客观地审查和记录，才能持续地记录。

二、瑜伽和冥想是两个极为重要的辅助工具

瑜伽对身心恢复平衡起到很大的作用，选择适合自己的某种瑜伽方式坚持练习。冥想对我们身心具有诸多利益：1. 消除紧张，改善睡眠；2. 融洽人际关系；3. 减轻心脏负担，降低血压；4. 注意力较为集中，延缓大脑老化；5. 改善血液循环，免疫力相应提高；6. 有效化解如愤怒等负面情绪；7. 内心更加安定，从容。

格西创办的金刚商业学校的学生们主要练习“钻石”冥想，或“施与受”的冥想，由老师带领下练习。

这项实际操作可以先从最需要修正的某个点入手，从十项美德中找出自己最薄弱的个项目进行跟踪，比如“只说有意义的言语”等，用二时书提醒自己。每当有所改善要对自己多加鼓励，将注意力放在成长的喜悦，及对未来的美好转变，而非用二时书来进行自责，对不足的部分观察有没有次数降低，程度减轻，每天只要进步一点点，累积的效果就会相当惊人，愿我们踏出这关键的第一步。

二十九、种子运作的四项法则，诸缘平衡才能硕果累累

让我们回顾一下“笔”的空性原理，有没有一个真实不变的笔存在于我们外在的世界呢？对狗来说“笔”是一个磨牙玩具，对人来说“笔”可能是一支笔，也可能不是。我手里拿着一支黑色的圆柱体的棍子，它只是一个很中性的物体。如果我曾经有伤害过别人的种子，它看上去就很像一把戳向我的刀；如果我曾经帮助他人学习有用的知识，我就能看到一支很有用的笔。所以，我们所在的世界实质上是一个中性的空白现实，是我们自己意识里的种子在这个空白的现实上投射出了一切影相。

生活当中的每一个人、每一件事物都是空性的存在，空性不代表空空如也，而是指攀附在这些人事物上的好与坏定义，并非存在于外在的人，事，物本身，而是从我们自己意识田里的种子折射出来的影

相，既然是影相就不是一层不变的。如果外在事物本身存在着真实的好与坏的定义，我们就无法改变它们，而且每个生命体的观感都是一致的，但事实并非如此。

比如老板走进办公室，如果其一个人过去喜欢批评他人，意识中种下了很多批评的种子，在他的意识田里就会折射出老板喜欢批评他的影相，让他不断看到一位爱批评的老板。另外一位同事走进办公室，老板开始跟他说话的口气却非常甜美，友善。为什么后者总能听到好听、友善的话，看到一位亲切友善的老板？因为那个人过去用友善的方式，亲切的言语跟人交流。也就是说，这个世界事实上对每个人而言，都是一个中性的存在。你所看到的，听到的，接触到的，都取决于你过去如何对待他人。因此，要解决任何一个问题，无论你现在喜欢或不喜欢接受当下的现状，你都必须问自己一个问题：“我是不是过去对他人做过类似的事情？”没有一个果实不是从种子成长起来的，然后你必须做相反的事情。

懂得“笔”从哪里来，我们在生活中遇到的诸如生病，失业，离婚等问题，就不会怨天尤人。同样的，我们对于诸如健康，晋升，和谐等美好生活，也不必向外面的世界去寻找。我们不会期待他人为自己的幸福或不幸承担责任，因为要负责任的那个人正是自己。以下我们总结种子运作的四项法则：

法则一：种瓜得瓜，种了一定会有结果，不种一定不会得结果。因此我们一定不要为了做了某件好事，却没有立即得到回报而气馁，甚至退缩。

法则二：种子会不间断地成长，等待缘的聚合而成熟为果实。我们种下好的种子就放松，不要紧张。如果曾经种下坏的种子，立即将它拔除，不要抱侥幸心理，只要留在意识田里，它就会不分昼夜地增长，不受我们主观意识的控制。

法则三：种子虽少，却能长成参天大树，因小果大。无论善恶的种子，每当它成熟时，我们不得不成倍地接收它所带来的果报。如同土壤不会因为它是美丽的花朵，就多给它一点养分，也不会因为它是杂草，就少给它一点养分。

法则四：种子的成熟需要时间，因此会有“时间差”，令人产生错觉，误以为行善不一定有善果，造恶偏偏有好结果，这是人们对因果难以置信的最大误区。

意识田里种子成长的四种法则，与种植庄稼的原理很类似。常常有人问：“种下的好种子什么时候结果呢？”如果你问一位农民，他一定回答说：“要看情况啦，水份够不够？阳光充分吗？肥料厚不厚？”这里强调一个“诸缘平衡”的概念，举一个大家最关心的健康问题，健康的正因是“关爱生命”，当我们种下关爱的生命的种子，比如做了放生、戒杀、吃素、施药、照顾病人等等的事情后，在日常生活中要注意各缘的平衡关系，比如饮食有节、起居正常、运动模式、情绪控制、药物适量等，如果只强调其中的某一方面，忽略其它方面，至少身体不会太健壮。就象庄稼从种子里生长出来了，但长得很弱，好象人的亚健康状态一样。因此，播撒种子的同时，还要结合诸缘平衡，才能得到丰硕的成果，没有种子就一定没有结果，连亚健康的身

体也没有。生活中的其它方面也是同样的道理，愿大家都懂得种植，维护，收获美满幸福的人生。

三十、附录一：商业问题，原因 & 解决方案

《当和尚遇到钻石》书中总结了四十六个常见的商业问题，我们可以结合日常生活的十项美德种子一起查找问题，用“二时书”每天反省，解决生活中的难题。书中运用的“铭印”，在这里用“种子”来表述，实属同一个概念的不同词汇。

问题一：公司财务不稳定，一直在不断的变动状态中。

原因：吝啬和不愿意分享。

解决方案：与员工分享利润，哪怕只是一分一毫，绝对不取义之财。

问题二：你决定投资的生产设备、电脑或交通工具很快变得过时或不能再使用。

原因：嫉妒他人和他人的成功。

解决方案：停止嫉妒他人。把心思集中在公司的创新、创造力，以及发展公司的乐趣上。不要因为他人的成功而郁郁寡欢。

问题三：你在公司的地位摇摇欲坠，似乎即将失去你的权势。

原因：用傲慢的态度和强烈的优越感对待他人。

解决方案：绝对不要趾高气扬地对待周围的人；总是倾听同事的意见。

问题四：你发现自己无法享受千辛万苦挣来的财富和事物。

原因：嫉妒他人努力的成果。

解决方案：绝对不要羡慕或嫉妒他人的成功。停止比较，做你自己，尽情享受、欣赏你所拥有的事物。

问题五：不论你的企业变得多大或多有趣，你总是觉得不够，你被一种不满足的感觉所困扰着。

原因和解决方案同问题四。

问题六：你身边的工作人员或管理阶层似乎总是在闹意见。

原因：有意或无意地用言语挑拨离间他人的关系。

解决方案：绝对不要发表任何挑明或暗示的言论来挑拨离间。

问题七：不论你多频繁地替换商业伙伴，你总是与他们有矛盾。

原因和解决方案同问题六。

问题八：你发现自己在事后怀疑自己的决定，你越来越无法在商业事务中做出决策。

原因：没有关照爱护他人，没能如实展示自己。

解决方案：关照爱护他人，绝不夸大自己。

问题九：你想买下另一家公司，你看到了一个一定会成功的商业机会，你需要一些现金，但筹措起来有些困难。

原因：无法在商场交易和私人生活中行为慷慨。

解决方案：给予，给予，不断给予他人所需。

问题十：外在因素，即所谓的“天灾人祸”，例如恶劣气候等自然因素，城市基础建设问题或电力短缺等问题，正在损害你的事业。

原因：没有遵守承诺或某个行为准则。

解决方案：坚守你的承诺，尤其是如何进行商业交易，如何经营人生的特定原则，你必须更加坚持。

问题十一：你发觉自己在遇到商业上的挑战或决策时无法专心、专注。

原因：没有经常把心思放在生活中的更大问题上。

解决方案：每天花一些时间，把你的心安静和专注在生活中较大的问题上。如果你知道今天晚上是自己的死期，那些你认为要优先处理的事情还那么重要吗？

问题十二：你发现自己无法掌握粗略的商业概念，或市场模式，或整体制造生产过程或系统的动态。

原因：自己缺乏对于全球重大事件发生起因的广阔见解。

解决方案：每隔几天花几个小时诚实地自省，思考整个宇宙，以及宇宙中的人物究竟从何而来。

问题十三：商铺租金太高，你找不到可以开设新分店的地点。

原因：强迫其他人离开自己的家或在他人需要住处落脚时，你没有提供住处。

解决方案：当他人需要住处落脚时，帮助他们寻找住处，绝不迫使他人离开他们的家。

问题十四：在你眼中，特别有良好声誉，才华出众的公司团体或个人，对于和你建立关系，似乎犹豫不决。

原因：拙于选择合伙人。

解决方案：慎重地选择合伙人，仅仅选择那些具有高度诚信的人。

问题十五：竞争对手残酷无情，当你们面对面交锋之时，竞争对手似乎总是取得优势。

原因：对他人口出恶言；无论是言辞本身就很刺耳、不中听；还是言辞本身动听悦耳，但却口蜜腹剑，都是含有伤人的意图。

解决方案：严格地避免任何一种类型的尖刻言辞。

问题十六：无论你和哪一个人进行深入的交易，对方似乎总是暗箭伤

人，在背后捅你一刀。

原因：对于别人的失败和不幸感到灾乐祸。

解决：同情任何遇到问题的人，即使他是你的竞争对手。

问题十七：你构思出一个重要的企划，规划每一个细节，努力地推动整个企划，结果却一败涂地。

原因：持续误解这个世界事物真正运作的方式。

解决方案：努力去清晰地思考，去获得一种心态去了解铭印原则以及潜能。

问题十八：在你最需要帮助的时候，在你周围的人都不愿意伸出援手。

原因：对于他人的失败和不幸感到幸灾乐祸。

解决方案：无论何时，力所能及地帮助他人。

问题十九：你发现自己无法控制脾气。你对员工、供应商、客户、天气、电话、任何事情都大发雷霆。

原因：希望别人遇到麻烦。

解决方案：努力试图消灭人们心中每一种形式的不快乐，甚至包括竞争对手心中的不快乐。

问题二十：市场和商业气氛一片混乱，起起伏伏，没有任何逻辑可

言。

原因：希望别人失败，羡慕其他生意或国家，例如他们的成功等。

解决方案：希望别人都安好即使他是你的竞争对手，这会导致一个稳定的市场和持续增长的经济。

问题二十一：你的事业出现了腐败问题，这个问题存在于公司行政管理规章，公司之间的互动，以及个别员工的行为态度。

原因：羡慕他人的成功，为别人的幸福感到妒忌。

解决方案：持续地为你周围的每一个人的成功感到欣喜。

问题二十二：在你经营事业数年，业务蒸蒸日上之际，你发现健康出了点小状况，而且开始变得越来越严重。

原因：没能提防员工的健康问题以及工作场所的安全问题。

解决方案：为工作和家庭创造一个安全健康的环境。

问题二十三：过去奏效的市场策略，如今再也行不通。

原因：在你赚钱的过程中有某种形式的欺诈或不诚信。

解决方案：避免任何的不诚信，即使只是非常细微的问题。

问题二十四：你发现无论事业顺利与否，你比以往更经常感到情绪低落。你开始变得沮丧，意志消沉，或开始自我疑惑，缺乏自信。

原因：你曾使他人陷入负面或者不诚实的行为。

解决方案：避免鼓励他人替你实施不诚实行为。支持所有为你工作或跟你一起工作的人保持诚信。

问题二十五：即使你说的是实情，你周围的人，无论是同事还上司，顾客或供应商，从不相信。

原因：你曾有过不诚实的行为，包括一些很小的白色谎言。

解决方案：恪守诚信，确保你所传递的信息与你所相信的是一致的。

问题二十六：无论何时，只要你从事任何一种合作关系，团体计划，为了某种商业目标所形成的合伙关系，或公司与公司的合并，似乎都无法成功。

原因：曾经不诚实或者歪曲表达你对产品，项目等的理解。

解决方案：确保他人从你这里得到的对某一个特定目标或事件的理解跟你一致。

问题二十七：你所从事的行业里，人们尔虞我诈，彼此欺骗。

原因：不对自己全然诚实。

解决方案：完全正直坦率，童叟无欺地从事所有的交易。

问题二十八：你的上司经常对你出言不逊。

原因：在过去曾对别人愤怒或使用侮辱性的言语。

解决方案：自己单方面拒绝用愤怒的言语回应粗鲁的或侮辱的话。

问题二十九： 你发现，在商界浮尘数年之后，你的外表变得令人憎恶。

原因： 习惯于感到沮丧并对别人或者不令人愉悦的情境发火。

解决方案： 勤奋精进地观察自己的心，是否对他人产生出最最细微的愤怒情绪。努力避免对任何事感到沮丧甚至愤怒。

问题三十： 无论你的工作多出色，来自周围人士的批评声浪总是不断。

原因： 自大，无礼的行为，曾经很粗心或者不尊重自己言行对别人甚至自己的影响。

解决方案： 非常敏感地留意自己的一言一行是否对自己和周围人产生健康，正面的影响。

问题三十一： 你交给部署执行的企划，从未被完成。

原因： 没有帮助他人完成工作。

解决方案： 在工作中或家中，特别用心地协助他人完成工作。

问题三十二： 你执行的商业企划最初进得十分顺畅，但后来的进展却令人失望。

原因： 没有意识到过去别人给了你多少帮助，牺牲了多少来帮助你获得幸福。

解决方案： 不间断地投入时和关怀，对于周围那些支持你的人表达真

挚的感谢。

问题三十三：因为工作的缘故，你经常置身于不愉快的环境之中，例如你必须前往街道肮脏污秽的国家出差工作；在空气污染非常严重的地区上下班；在一个需要使用有毒化学药品制造某种产品的工厂工作等类似的情况。

原因：容忍或者参与不当性行为或性骚扰，沉迷于淫荡，下流的思想，语言或行为。

解决方案：在你的事业甚至是你的头脑中全面禁绝粗俗猥亵的行为。

问题三十四：在你周围的人不可信赖。交代他们一个工作，你从来不放心的是否会替你完成。你必须把每一个任务交给 3 个不同的人去执行，以确保任务圆满达成。你也必须事事躬亲，紧盯每一个细节，既耗人精力又缺乏效率。

原因：这是因为你没有兑现给合作伙伴或家人承诺的结果。

解决方案：在你的婚姻关系中，或类似家庭义务中，保持忠贞不渝、信赖可靠的态度。

问题三十五：你经济不独立，你无法自主，特别是没有征询他人的意见，你无法做出任何关于财务方面的决定。

原因：粗心大意或无意地擅用别人的资源。

解决方案：尊重他人的财产及空间，并使之变得更好，将“我”的定

义放大,与他人乐享你所拥有的资源。

问题三十六: 在每天的商业交易之中,你周围的人包括顾客,供应商和员工,都有欺骗误导你的倾向。

原因: 骄傲自大,并期盼别人的赞誉。

解决方案: 开放地听取别人的意见,并学着不期盼他人赞誉;相反,不吝啬给予他人表扬。

问题三十七: 在公司中,没有一个人尊重你的言论;你所提出的每一个意见,都被忽略或被视为愚蠢可笑。

原因: 无用的言辞:乐意地,快乐地从事关于性,犯罪,战争,政治等无用的谈话。

解决方案: 避免无意义的谈话包括不要浪费时间在报纸,杂志和电视上,不要参与调情或者八卦。

问题三十八: 你发现自己缺乏信心。你曾经充满自信,如今恰恰相反。

原因: 无谓的谈话,特别是那些你与他人都知道很难付诸实施的庞大计划。

解决方案: 避免所有无谓的谈话,特别是那些你宣称要做,但在现实中却难以执行的计划。

问题三十九：你发现自己无法好休息，你不知道怎么放松，从未真正享受假期，真正的放松不属于你。

原因：无谓的谈话，包括闲话，以及那些你从来不准备付诸行动的点子 and 计划。

解决方案：只讲有理由或者确定的目标和行动计划的时候才说话。

问题四十：你面临了无法“掌握时机”的大问题。你在市场下滑之前投入市场；你在行情一片繁荣兴盛，后续仍然持畅旺之际，中途撤资，退出市场。你的新产品上市的时机，似乎总是碰上竞争对手也在同推出品质稍稍取胜的商品，形成难分轩轻的局面。你向一个主要供应厂商所下的订单，在该厂商提高价格之后几天才送达。

原因：你浪费资源、人力和心神去讨论规划一些你根本无心付诸实行的计划。

解决方案：只说你准备要做的，不说那些你从来不是真心打算去完成的。

问题四十一：没有人听从你的要求。

原因：不断地讨论一些无关紧要的事情。

解决方案：在你开口之前，必须三思。你的言谈必须充满意义，能够有利于周围的人。

问题四十二：你公司的员工似乎总是争斗不休。

原因：用包藏祸心或使人渐行渐远的方式说话。

解决方案：做出额外努力让大家和谐相处，并避免对公司内任何人怀有恶意。

问题四十三：在你置身的商业和社会环境中，好人吃亏，光明磊落一文不值；只有笨蛋才会信守伦理道德。

原因：你不理解一个腐败的环境不是通过外在的方法可以改变或避免的，而是要通过改变自己的铭印。

解决方案：改变自己的铭印，用强有力的道德逻辑来严格培养诚实正直的人格，然后观察周围环境的逐渐改变。

问题四十四：你发现自己失去了商业的敏锐度，你的脚步似乎赶不上商场的瞬息万变。当你面对错综复杂的商业挑战时，你的表现已不如以往灵敏迅速。

原因：一直不信守“种善因得善果”的生活原则。

解决方案：了解铭印如何运作，创造了我们眼中的世界，并且依照这层了解，遵循诚实正直的道路。

问题四十五：在你的生活中，公义似乎不复存。无论何时，当你受到同事或竞争对手的冤枉或无理的对待，有关当局（指你的顶头上司或法官）似乎从不提供援助，以及你所希望得到的保护。

原因：你的内心拒绝承认事物的根本规律，事物真实的运作方式，尤

其是拒绝承认第一条铭印法则。

解决方案：花一些时间，不厌其烦地了解这一个概念，即一个积极正向的结果绝不可能源于一个负面不道德的原因。

问题四十六：在商场经历了一段时间之后，你逐渐地发现，你的诚信水准已经显著地下滑。

原因：不尊重诚信，不理解商业社会和生活中成功的真正原因。

解决方案：努力克服你对理解铭印的能量及其潜能的自然对抗。

三十二、附录二：施与受的冥想

这个冥想令我们种下强大的正面种子，改善现实生活中人际关系。冥想的对象可以是自己敬爱的人，或是平常的人，亦或是讨厌的人，反复多次地练习，让内心越来越开阔平等。因为所有的人是从我们自己的意识里投射出去的影相，平等对待他们，我们的内心才能真正达到平衡。从另一个角度，我们更应当感恩自己所讨厌的人，正是他们让我们找到自身令人讨厌的缺点，而有机会加以纠正。

整个过程最好有一位信得过的人轻声读诵加以引领，才不至于错漏其中的细节。如果没有人引领，我们可以先熟记下来，按照自己的记忆先做一遍，过后对照一遍，看看漏掉了哪几个细节，下次可以继续补上，反复几次可以全部完成。在正确的前提下，做就比不做好，做得完整更好。

一、准备

坐下，呼吸

1. 找一个舒适的座位，让你的背脊挺直，腿必须是舒适的。如果感觉比较舒服，你也可以坐在椅子上，或者把靠垫放在座位下或是膝盖下。
2. 轻轻闭上眼睛。
3. 感觉你的双膝自然放松于地面。感觉坐骨慢慢地融入大地，从坐姿里拉伸你的脊椎，让它延伸到头顶。
4. 向内凝视你的心。
5. 放松你的肩膀。
6. 让你的下巴与地面平行。
7. 舌头轻碰口腔上颚从而放松你的唇和齿
8. 把注意力放在鼻尖的第一个呼气 and 吸气，随着呼吸从一数到十。一呼一吸代表一次，如果你分心了，轻轻地把注意力带回到呼吸上，然后再从一开始数。

二、带走他们的痛苦

1. 设定你的动机：这个冥想是要在我们的内心创造强大的种子，让我们以终极的方式帮助他人。
2. 从头顶到脚趾清空你的身体并以空阔的蓝天填满。你的身体成为中空的光，完全放松，你的意识是光明而清澈的。
3. 凝视内心，感受到你希望其他人快乐与健康的愿望。这个愿望是我

们所有人内心共有的。以一个小小的白色璀璨的钻石象征着你这个愿望，它停驻在一朵小小的盛开着的红色玫瑰花中间，这朵玫瑰在心轮上，靠近背部，在你的蓝天光身里面。

4. 现在，观想一位你认识的朋友，他（她）并不开心或身体不好————他（她）也许是你的母亲、你的亲密好友或一位与你擦肩而过的人。他们的痛苦可能是肉体上的、精神上的或情绪上的。他们可能感到孤单，可能饿了，可能没有住所，可能即将死去并感到恐惧。

5. 感受你的愿望，希望他们不再痛苦，下定一个强有力的决定：你会做任何事情去达成这个愿望。

6. 现在，想像自己坐在他们面前，他们看不见你，但你可以看见他们。你看见他们身体或精神上的痛苦并能清晰地确认。例如，也许他们的下背感到疼痛，也许他们对于家庭或工作感到焦虑。

7. 现在，观想他们身体或内心的所有痛苦都汇集到他们心中的一小团黑暗中，看起来像是一小团黑云，如硬币般大小。

8. 在这里暂停一下，想象他们的痛苦对他们感觉如何。想一想在他们心中出现的不同忧虑，必须很具体。过程中你的思绪也许会想要飘走，轻轻地再把思绪带回到他们的问题上

9. 毫不犹豫地下定决心，你要带走并自己承受他们的痛苦。我们将用几个深呼吸完成这个过程。当你每次吸气时，那团小小的黑云就会被这股温柔的风带动，稍稍地远离他的心一点。慢慢的，黑云移到他们的喉咙，然后从他们的鼻子以一条黑色细流飘然而出，就像从点燃的香飘起的烟一样。

10. 这个黑色的细流再次汇聚成一小团黑云并停在你鼻尖前。停下来，做几个安静的呼吸，为最后一次吸气做好准备。这个呼吸会把所有的痛苦通通带向你。勇敢一点并再次下定决心，由你来承受这个痛苦远胜于由他们去承受。

11. 最后一次看看你心中那朵玫瑰中的钻石。此刻，钻石正闪闪发亮，散发出耀眼的光芒与力量。它可以摧毁掉任何碰触到它的东西。

12. 在这个时刻，去想象钻石的力量会如何消灭所有的黑暗的绝对关键的，同时你将吸入那团小黑云。这是因为正是我们想要承受别人痛苦的意愿将会彻底摧毁所有痛苦，无论是别人的还是我们自己的。即时只是一刻也绝对不要想象有任何的黑暗残留在你心中。

13. 深深地吸一口气，看着黑暗如细流一样流入你的鼻孔，在钻石的前汇聚成了一小团墨汁般的黑云，然后它触碰到钻石，这全在一次吸气内完成。

14. 在黑云触碰到闪耀的钻石的边缘的那一刻，金光瞬间从你的体内迸发而出，就像一道强烈的相机闪光从你的心发出一样。

15. 闪光过后，你唯一能看到的只有玫瑰花中间闪亮的钻石。一缕白色的轻烟消散在空气中，所有的痛苦都消失了！看到所有的痛苦全部消失并不再会触碰到任何人是非常重要的。

16. 安静地在这里坐一会儿直到时间结束。再一次观想你坐那个朋友或者家人面前，他们依然看不到你。在他面前安静地休息一会儿，欣赏一下他们脸上的表情。突然间他们的痛苦和难题全都消失，甚至他们自己也不知道为什么，但他们并不在意。享受他们的喜悦，并为自

已有勇气带走他们的痛苦而感到自豪。

三、给予幸福

17. 再次观想在刚才的练习中被你带走了痛苦的人。再次去坐在他们面前，现在我们已经把他们的痛苦带走了，我们想要让他们充满美妙和开心的想法，并给予他们任何可以使他们快乐的东西。这些东西以你心中的玫瑰与钻石所发出的一束温暖的光呈现，碰触到你的朋友并进入他们的心中。

18. 想想将要给予他们的东西：可能是金钱，可能是一个朋友，或是保护他们远离恐惧，或者是最好的礼物—智慧。想象一些真实的东西，就像他们生病时需要的医生，找工作时需要的工作或是一位老师。现在，你每次呼气的时候，想象暖人的玫瑰芳香乘着一束光从你的鼻尖流出，轻柔地飘进对方的鼻子里。通过他的吸气，这道光一路前进，最后到达他们的心中。在他们心中同样也有一朵玫瑰花和钻石，来自你心中的光冲刷着他们心中的玫瑰和钻石，经由你送的礼物，他们被完全转化。你看见他们在快乐地微笑，并充满积极的能量震动。

19. 如果之前他们是疲惫的，那现在他们变得机敏并充满青春的活力。如果之前他们是悲伤的，那现在他们充满了喜悦。如果之前他们是愤怒的，现在他们充满了爱。诸如此类。

20. 快乐地享受从你眼前的这位朋友身上所看到的，直到一个美好的微笑传遍你的脸。

21. 感谢你的朋友给你这样的机会，然后将这温暖的光束收回到你的

心中。接下来，那道光由你的心散发开来，让你的身体完全充盈着康乐，善良和正向积极的心态。

四、回向

22. 借由我帮助他人的意愿以及我练习时所获得的力量，愿我可以活在不再有痛苦和苦难的世界当中。

《播种幸福》

演讲： 麦可·罗区格西

录音，文字记录： 谢怡婷

