

<<轻而易举的富足>>

图书基本信息

## <<轻而易举的富足>>

### 前言

一切缘起1995年夏天，《奇迹课程》每周演讲会后，几个学员走近我，说非常感谢我的分享。他们说聆听我的奇迹，总是能够帮助他们改变生命，他们于是建议我写一本书，让大众分享我的奇迹。

我答应他们我会考虑，并说会征求高级智慧的意见。

第二天早上静心冥想之后，我跟高级智慧讨论这件事。

他说将会让我写一本书，但现在不是时候。

我回答：“现在正是好时机，我并不太忙，而且记忆犹新。

”他重申：“时机未到。

”我放下了这件事。

将近11月，我正为世界健美先生比赛积极训练，高级智慧竟突然宣布：“彼尚，现在是时候了。

”我问：“时候？

是时候做什么？

”他说：“是时候你开始写书了。

”我跟他说我并不知道要写什么。

他说：“你不用忧心，我会处理，我会告诉你要写什么，你写下来便成了。

”我开始向他列举大堆理由，解释现在不是好时机。

我坚持：“现在是最差的时候，房地产生意十分忙碌，我手上有几笔大生意正在洽谈中。

而且，我正在准备世界健美先生比赛，要专心注意饮食，这是关键时刻，我要积极训练，我实在没有时间写书。

”他听完所有理由后，说：“彼尚，我跟你说，这是时候，尽管去做吧。

”我仍旧找来更多借口，说：“你知道，我不喜欢写作，我不喜欢阅读，我喜欢聆听。

而且，我的词汇有限，遣词造句也不太好……所以这样将会十分费力。

”他耐心地听着，然后说：“我会处理。

”虽然我仍心存疑虑，但还是答应了去写书，然后就将事情放下，让它自然发生。

当天下午，我到学校接儿子，碰到一位朋友，她曾参加我星期一晚教授的《奇迹课程》。

她问候我的近况，我笑笑并告诉她高级智慧跟我说的话。

她告诉我：“这是大好时机。

我前夫一向不会常常来探望孩子，所以我一直都忙于照顾他们，但他刚才通知我，他想每周花两天陪伴他们。

我曾经写过书，并且精通电脑。

”她告诉我：“我很乐意帮你在电脑里录入你写的书。

”我突然明白高级智慧所说轻而易举的含意。

好几个月，每星期我都会抽两天时间驾车到她家。

我们先一起静心冥想，她会给我一杯芳香的茶，然后打下我口述的奇迹。

我们的思想完全一致，要确实地带出书里的讯息，这是需要的。

我们互相了解，特别是有关我的奇迹，使得写书的过程是那样的舒服、自然，最重要的是——无比轻松。

有时她好像在我还没开口之前就已经知道我将要说什么。

最后我俩都觉得一切工作圆满。

我深爱这位朋友，十分感谢她的帮助。

当书写完后，我找到了易于合作的印刷商。

我们经过商讨，决定出版五千本。

可是，第二天早上冥想的时候，高级智慧却跟我说只需出版一百本。

我感到为难，因为印刷一百本要比五千本贵多了。

高级智慧肯定我应该这样做，因为我可能还要在书里添加一些东西。

## <<轻而易举的富足>>

不久，我知道他是对的。

一天早上冥想时，我完全沉醉在浓厚的谢意里，我为自己拥有丰盛的生活，格外感恩。

这时，高级智慧出现。

他说，我要得到真正的丰盛生活，就必须与他人分享我的所有。

我马上问：“我要给谁？

数目要多少呢？

”他带着笑容，耐心地说：“彼尚，一个人要得到真正的丰盛生活，他必须与他人分享丰盛意识。

”我并不完全明白他的意思，默默地坐着，满脑子困惑。

他注意到我的样子，继续说，我将要举办小组聚会，让许多人学习到轻松的生活。

我要选出五十人参加第一次《轻而易举的富足》演讲会，为期三十天，会上每个人都可以分享他们的奇迹和结果。

我提醒他我的英语不够好，词汇有限。

他说他会负责处理。

我问他：“怎样处理？

”他回答：“当你在研讨会演说时，只要让你自己——你的小我离开，我会透过你去讲话，那些打开心扉来聆听我分享的人，就会接收到讯息。

”一股暖意流到我心间，我知道，在高级智慧的帮助下，我将可以做得好。

超过二百七十人登记了《轻而易举的富足》研讨会，我从中挑选了五十人来参加。

三十天结束后，我得到指引，会见某些人和去某些地方，一起举办更多的研讨会。

在短时间之内，“轻而易举的富足中心”成立，研讨会从早上六时至晚上八时，每隔两小时一场，每周七天，全无间断。

似乎我接触到的每一个人都乐意在路途上接纳我、帮助我。

最非比寻常的是，我从来都不用为研讨会说些什么作预先准备。

我只需在指定时间出现，高级智慧就会提供所有一切。

直到今天，每当我想起即将举行的演讲会，小我便会恐慌不已，因为小我认为，我一定要预先准备——但是，接着我总会听到高级智慧向我保证：“你什么也不用做。

”现在我将此书献给你，跟你分享我《轻而易举的富足》的意识，希望你将会体验到带领你轻而易举地改变生命的奇迹。

当你改变了观点，你会对世界有不同的看法，你会发现你是何等强而有力，你就是自己宇宙的创造者。

当你开始三十天的课程，请你明白和谨记两个真理，这是至为重要的：1．此书并不是有关做些什么，“做”是属于结果和身体的范畴——在这里，小我制造恐惧和限制。

此书是有关存在的状态，属于原因和心灵的境界——在这里，自由意志和选择总是可以的。

2．你体验的成果将会跟你实践每天课题的承诺成正比。

我爱你——我的祝福永远与你同在！

译者序在2006年6月，我第一次接触到《轻而易举的富足》（How to open to prosperity in 30 day）。

朋友拿了一页宣传单张给我，是一位面露灿烂笑容的男士准备办一个名为“净化再创造”（Clear to Create）的研讨会。

很可惜，由于当时我的座右铭是“没有付出就没有收获”，这些如“轻而易举”和“富足丰盛”的字眼未能与我做朋友。

同年10月，我得知这位笑容灿烂的男士再度来到香港。

他将会办一个类似的研讨会。

不知为何，我的内在有种很强烈的迫切感，一定要去看看。

我敞开了我的心灵和心扉去接受《轻而易举的富足》的意识之后第一个奇迹——我打电话给主办单位购买入场券，他们告诉我，刚巧有一个人退学，即便是距离研讨会举办只剩一个星期，我还是可以享受受到提早购票的优惠价！

这个研讨会成为我生命的转折点。

## <<轻而易举的富足>>

我对生命突然充满了热忱，感觉到充满爱和可能性。

彼尚 那位面露灿烂笑容的男士 说的是那么简单，但意义深远。

我领会到与当下连结是多么的宝贵。

从那天起，我从未间断地每天阅读。

我在早上起床后，和晚上睡觉前都会阅读。

有时候，我睡觉前会预先阅读下一天的课文，为第二天做好准备！

一天之中，每当我需要支持时，我会读一次当天的课文，提醒自己所有书里的积极教导。

每当朋友打电话来求助，我会告诉他们一两句书中的节选，他们便开始在黑暗中看到光明。

我在生命中看到很多变化。

我开始治愈我严重的背痛，并察觉到疼痛是自己的心智所创造的；它是完美的！

我决定减少工作时间，同时增加收入，因为我知道一切是关于我是值得的、我愿意打开去接受。

我与他人相处时，开始练习容许，令我看到惊人的结果。

我很感谢你我一同走在这个旅途上，很感激可以用中文与大家分享这本书，亦十分期待听到你对我说这本书同样对你的人生产生了美好的结果。

另外，我衷心地感谢李健敏、侯丽珊、郑一乔、蕊妮和我一起完成翻译工作，没有她们的帮助，这中文译本是无法成功的；多谢Angel Fan为我们打字；特别感激我的爸爸不辞劳苦地校对；我的弟弟们协助我作英语的解释；以及我妈妈一直在精神和行动上大力支持我的心灵成长。

亦很感谢Living Master Mind各位大师的鼓励。

最后，不得不多谢，所有夜以继日在我身边随时候命的高级智慧，帮助我轻而易举地完成这项翻译工作。

我给你的祝福随书奉上！

## <<轻而易举的富足>>

### 内容概要

富足就是拥有很多的财富、全然的健康和充满爱的人际关系。拥有这一切，生命中的每一个领域就都是富足的。不需要努力去找更好的工作或身兼数职，甚至超时工作；不需要更高的学识和更多的学位，或拥有更好的人脉；不需要巴结领导者或穿梭于成功人士的周围……你只需要跟着书的练习，就可以轻而易举地达到富足！

## <<轻而易举的富足>>

### 作者简介

彼尚·安裘密(Bijan Anjomi)，世界著名身心灵导师、演讲家。  
创立Effortless Prosperity Foundation，出版了14本身心灵相关书籍，演讲足迹遍及美国、加拿大、德国、西班牙、法国、意大利、荷兰、波兰、日本、印度、中国及中国台湾、香港地区。

彼尚现年68岁，伊朗人，现居美国。  
他在人生的各个方面都轻松的获得了成功：

健康：他荣获了三次世界先生冠军，分别是1993年、1994年和2003年，22年以后没有生过一次病，健康状况令医生惊叹，从未见过如此无瑕的健康。

财富：他是一名成功的商人，轻轻松松获得了几亿资产。

关系：他的爱情和家庭关系以及所有的关系，都十分的轻松愉快。

灵性：内心深处充满极大的喜悦，和平与无条件的爱。

彼尚的书籍是协助他人治愈心识，提升生命中身心灵各个领域范畴，以“轻而易举的丰盛”让人与较高意识连结，放下负面思想的控制，释放掉生活中的压力，体验生命中的丰盛与喜悦。

彼尚的理想简单而深远：当越来越多的人开始生活在喜悦、平安、丰盛富足中时，存在于不同国家、文化、宗教信仰的障碍、隔阂会自然化解。

彼尚通过自己的身体力行，他在人生的各个范畴均不费吹灰之力的取得了空前的成功。前总统布什、里根；加州州长施瓦辛格；好莱坞巨星莉芙泰勒、约翰·屈伏塔；著名身心灵作家张德芬等政商界名人都曾上过他的课，并强力推荐他的课程。

## <<轻而易举的富足>>

### 书籍目录

#### 引言

- 一切缘起
- 译者序
- 如何轻而易举地富足
- 如何使用此书
- 如何分享奇迹
- 世界和平

#### 课文

- 1.我观察我说什么
- 2.我留意我听到了什么
- 3.我察觉我看到了什么
- 4.我并不知道我所看见的真正意义
- 5.我愿意看见光
- 6.我警醒于光
- 7.我非常富足
- 8.每一个人也希望贡献给我
- 9.我值得富足
- 10.我完全开放，接受宇宙的礼物
- 11.我给予等同我接受
- 12.我释放所有恐惧
- 13.我敞开心灵，走向和平
- 14.我认出我的最佳利益
- 15.我有耐性
- 16.我在作出反应前暂停片刻
- 17.我完全开放，接受奇迹
- 18.我只选择和平
- 19.我充满爱，我可爱
- 20.只有爱存在，恐惧是幻相
- 21.宇宙无条件地爱我
- 22.宇宙爱我比我爱自己更多
- 23.我信任宇宙
- 24.宇宙是伟大的，我也是
- 25.我放手，并且听任于宇宙
- 26.作为宇宙之子，我是有福的
- 27.今天属于宇宙，这是我送给他的礼物
- 28.我在一切事务上只见到宇宙
- 29.谢谢你，宇宙
- 30.我整天听到宇宙的声音

#### 导读文章

- 1.关于小我
- 1.信守承诺
- 1.你总会得到你想要的
- 2.我只是一位信差
- 2.来自“朋友”的讯息
- 3.重温伤痛的经验

<<轻而易举的富足>>

- 3.选择喜悦还是恐惧
- 4.我不是一具身体
- 4.越是抗拒，越是持续
- 5.认出拯救者
- 5.揭开了光明
- 6.回到和平的家
- 6.生命的游戏
- 7.富足
- 7.扩大我的富足
- 8.削弱小我
- 8.富足是如何运作的
- 9.奇迹不分大小
- 9.宽恕的一课
- 10.祈求你想要的
- 10.记起我的源头
- 11.宽恕他人而宽恕自己
- 11.原因和结果
- 12.诚实
- 12.当下之美
- 13.感恩地臣服
- 13.当下的兴奋
- 14.侍奉给我的最佳利益
- 14.分享他人的训示
- 15.放下控制
- 15.通过别人而看见关于自己的真相
- 16.爱或训导
- 16.评判
- 17.交通的奇迹
- 17.忆起我的目标
- 18.朋友赠送的礼物
- 18.有目标
- 19.宇宙的礼物
- 19.投射内疚
- 20.爱不惩罚
- 20.用爱的双眼去看
- 21.放下我想要的
- 21.宇宙的爱
- 22.生命之旅
- 23.不幸，抑或礼物？
  
- 24.治愈我的观感
- 24.当下的决定
- 25.超越评判地看
- 26.对男人有意见
- 27.我们的任务
- 28.我们在哪里做宇宙的工作
- 28.心爱的人之死



<<轻而易举的富足>>

29.治愈

29.灵性的引导

30.想知道你要什么，看看你拥有什么

奇迹日志

1.第一天 第一课

2.第二天 第二课

3.第三天 第三课

4.第四天 第四课

5.第五天 第五课

6.第六天 第六课

7.第七天 第七课

8.第八天 第八课

9.第九天 第九课

10.第十天 第十课

11.第十一天 第十一课

12.第十二天 第十二课

13.第十三天 第十三课

14.第十四天 第十四课

15.第十五天 第十五课

16.第十六天 第十六课

17.第十七天 第十七课

18.第十八天 第十八课

19.第十九天 第十九课

20.第二十天 第二十课

21.第二十一天 第二十一课

22.第二十二天 第二十二课

23.第二十三天 第二十三课

24.第二十四天 第二十四课

25.第二十五天 第二十五课

26.第二十六天 第二十六课

27.第二十七天 第二十七课

28.第二十八天 第二十八课

29.第二十九天 第二十九课

30.第三十天 第三十课

附录

词汇解释

读者心声

关于作者

后记

结语

## &lt;&lt;轻而易举的富足&gt;&gt;

## 章节摘录

如何轻而易举地富足要毫不费力地达到富足，首先，我们必须决心以和平作为我们的最终目标。而要达到和平，我们必须要知道我们在生命中唯一的任务，是通过爱的表达和宽恕，疗愈自己和他人。

要毫不费力地达到富足，我们不需要努力去找更好的工作或身兼数职，甚至工作超时，我们也不需要更高的学识和更多的学位或拥有更好的人脉，我们不需要在自己的领导者或追随者附近，更不需要穿梭于比我们成功人的周围。

在我们的生命里与他人互动时，在人际关系、工作和社交活动中，我们只要保持专注，致力于自我疗愈的任务和平的目标。

跟着《轻而易举的富足》的指引其中最大的好处之一是，我们会觉察自己是如何将自身的负罪感和恐惧投射在他人身上。

小我总是喋喋不休地说我们是有罪的或害怕的，而且我们不值得拥有轻而易举的富足。

与此同时，小我会试图说服我们，我们必须摆脱负罪感——并且告诉我们是通过投射负罪感到他人身上而得以摆脱。

一旦我们理解小我的把戏，我们了解到每一个人都只是我们的一面镜子。

换句话说，我们在其他人身上所看见的，事实上是来自我们自己的内在。

当我们学习理解这是我们将自己的负罪感投射在他人的身上时，我们就能够去宽恕他人，通过爱与宽恕他人，我们也能以慈悲的爱宽恕自己，疗愈我们自己的心灵。

生命中的每一个经验都是让我们执行疗愈任务的机会。

尽管疗愈有时候看起来可能是有些困难，随着我们确实地时常练习和铭记，就会让疗愈的运作变得更加容易。

这本书有三十课看似简单却影响深远的练习，在练习的过程中，你会允许小我慢慢地离开不再碍事，而让圣灵能够进入我们的心灵。

这样，我们体验轻而易举的富足所需的一切，便已提供给我们。

同时，这些精心设计的练习让我们的慧见领会——经由个性自我的眼光，我们一事无成，但是经由圣灵、我们的较高自我、高级智慧的协助，只要我们在每天的练习中执行对自我及他人疗愈的任务，我们就可以达成和平的最终目标。

当我们执行疗愈的任务时，我们的生命将会变得和平而且轻松自在，生命中所有的一切会自然而然地圆满达成，我们所需要的一切都将提供给我们。

在我们还没有开口之前，宇宙就已经知道我们渴望的是什么；只要我们警醒于光明，而且永远只选择和平，我们的人生将会充满轻而易举的富足、自在的人际关系、完美的健康，而最终从容自在地生活。

如何使用此书《轻而易举的富足》是带领你认识真理的世界的指导方针 在这里，所有我们渴望达到完全富足而需要的一切，都已神性地为我们提供。

这书的创造是为了在最短时间内产生最大的成果。

《轻而易举的富足》不是一本一次读完的书，这本书的力量和效用是来自每天的阅读，并且对当日的练习保持警醒。

日复一日，每一天每一节课更是基于前一天创造的轻而易举的富足的意识。

如果你百分百真心诚意地“活”出每一天，并与每一个人或与一个《轻而易举的富足》小组分享奇迹，在三十天结束时，你将会体验到什么是轻而易举的富足。

如果你不够警醒，只是敷衍了事、没有完全地将课文融入生活，你可能需要实践超过一个三十天的时间。

要领会其中含意，你也许只需要一个月或者是六个月，抑或更多的时间，但每多练习《轻而易举的富足》一个月，你便会在另外一个层面体验轻而易举的富足。

以下是五项帮助你达到最佳成果的建议：1. 按照每个月的日期开始当天的练习。

例如：若你是一个月的第十一天开始课程，那么你便由这书的课文开始读至第十一课，然后，下一天

## <<轻而易举的富足>>

读第十二课。

2. 早上起床后和晚上休息前，安静地坐数分钟，并重复当天的课题。

在这个时候，容许来自灵性的沟通和指引。

这些练习会联结你去认知一个真相 你的真正身份 宇宙之子。

3. 每天之中尽可能应用你所学习过的每一课。

不妨在纸上或在手掌上记下当天的课文，以便提醒自己。

一天之中，每当你想起时，慢慢地对自己阅读当日的课文，全神贯注地将一词一句融入你的整个存在。

因为每一课文都是确定和基于前一课的课文，所以有些读者认为读今天的课文时，一并重读前面的课文是极有帮助的。

当读者每天把课文带进他们的意识时，他们会体验到更快的成长。

4. 敞开胸怀去接受奇迹，喜悦和心怀感激地接纳它们，并且每一天在这本书后页的《奇迹日志》中记下你的奇迹。

5. 每天与其他人分享奇迹，时刻保持耐性和觉知。

毕竟我们与习惯和信念系统已相处了一段很长的时间，所以很容易便返回我们的老习惯和熟悉的信念系统。

温和而且循序渐进的改变是最有效的。

就因为这样，所以这本书是由三十个简单而意义深远的课文组成，能够帮助你在生命中创造轻而易举的富足。

当你仔细练习本课程时，可能会遇上一些阻力。

小我往往会给你提出三个情况：第一，它会告诉你轻而易举的富足是好得令人难以置信的。

它会告诉你，没有什么是毫不费力的 经济上的丰足、完美的关系和绝佳的健康状况只会是通过努力和长时间工作的成果。

第二，它会告诉你，你遇到的奇迹只是巧合。

小我不希望你认识到你的灵性和警醒于光。

第三，由于小我开始失去控制，变为恐慌和绝望，在潜意识的层面，你可能开始觉得你不值得轻而易举的富足，你甚至会体验关于过去的内疚或关于未来的恐惧。

重要的是要谨记，所有这一切只是小我试图分散你去体会即将发生在你面前的正面事情的注意力。

小我会在你面前放置许多障碍。

其实所有这些都是很容易可以克服的，只要对小我微笑并说：“多谢你的分享！”

便可以了。

常常提醒自己，你是喜悦的、富足的，而且是完全敞开的，去接受所有宇宙的礼物。

你是值得拥有所有宇宙要提供的，当你坚定不移地相信这条真理，相信宇宙就在你之内，你一定会看到奇妙的结果。

## <<轻而易举的富足>>

### 后记

这本书帮助你、支持你，将思想集中在和平与灵性中。  
你必须知道这是一个信念系统的世界，这意味着无论你想什么、相信什么，你都会体验。  
通过越来越多的学习如何控制你的思想，并且通过只谈和平、欢乐、爱和富足的每日课文，很快就会留意到，你对每一种情况的不同想法，你会真正体验更轻松自在的生活。

<<轻而易举的富足>>

媒体关注与评论

<<轻而易举的富足>>

编辑推荐

<<轻而易举的富足>>

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:<http://www.tushu007.com>