



Create Abundance

创造丰盛

在本然的状态里，我们不“缺少”任何东西。
没有什么缺失的。也没有尚未满足的欲望。

张馨月 著

身心灵作家
张德芬

倾情推荐

本书由馨月老师的学员
根据课程录音
整理而成



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



Create Abundance

创造丰盛

张馨月 著



HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

创造丰盛 / 张馨月著.——北京: 华夏出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5080-6732-2

I. ①创… II. ①张… III. ①个人—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第238747号

版权所有, 翻印必究

出版发行: 华夏出版社 (北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经销: 新华书店

印刷: 北京汇林印务有限公司

开本: 670×970 1/16开

装订: 北京汇林印务有限公司

印张: 13

版次: 2012年1月北京第1版

字数: 158千字

印次: 2012年1月北京第1次印刷

定价: 39.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

谨以此书献给所有渴望拥有丰盛人生的人们！

在此刻这个精神食粮和物质财富都极大丰富的时代，人们渴望内在的平静幸福更甚于对物质满足的渴求，“丰盛”已经成为这个时代的人们的愿景。但真正有多少人了解丰盛，又有多少人知道如何才能走向丰盛呢？这本书要解答的就是这两个问题。

关于丰盛本身，不了解自我就无从了解丰盛的内涵。回到本然的状态里，我们自身根本不缺少任何东西。没有所谓的缺失，也就没有未满足的欲望。身为一个无限丰沛的存有，一直安住在平安和喜乐的状态里，而这就是丰盛。

因此，“如何走向丰盛”本身就是一个伪命题。我们一直都是丰盛的，一直都是幸福的，只是意识蒙蔽了我们的双眼，以为我们一直是匮乏与不幸的。要获得丰盛，其实我们缺乏的，只是一对发现的眼睛，和一种

当机立断的决心。

就像书里说的，丰盛不是件难事，更不是一件要择日熏香更衣之后才可以去做的事，它就是一种决定，一种“全然地接受自己”的决定。而丰盛的秘密也并不难懂，就是要：停止对自己的挑剔，停止对自己的判断。

所以，不要再等待了，丰盛，不在下一秒！就让我们就从此刻开始，决定做个丰盛的人吧。

身心灵作家 张德芬

www.innerspace.com.cn

目录

从此刻开始做个丰盛的人	张德芬	001
第一章	丰盛的力量	001
第二章	『决定好』是丰盛的开端	009
第三章	愿意相信	017
第四章	修行	025
第五章	当下的决定	035
第六章	欲望	041
第七章	金钱	047
第八章	问题即答案	059

第九章 冥想练习 071

第十章 脉轮的影响 077

第十一章 相信奇迹 087

第十二章 和宇宙沟通 095

第十三章 抗拒 107

第十四章 彰显 117

结束语 143

后记 147

分享实例 149

第一章

丰盛的力量

出离无明，你也可以很丰盛



女

人常会因为情感方面的挫折走上灵性成长之路，男人常会因为金钱方面的挫折去寻找生命的真相。是挫折迫使我们停止奔波，让我们向内看去认识我们自己。此刻，感恩生命中发生的一切吧，即使是挫折，若没有它们，哪里有现在这个成长的机会。

当我们开始静心，会发现很多无明的信念和行为都是出于自己的恐惧。也许，母亲告诫我们说“不要相信别人”，父亲常常说“我们没有钱”，我们习惯了服从于父母的权威，以至于对他们某些匮乏的信念也照单全收。同样，在成长的路上我们也许还被复制了很多理念，比如，“成功是艰苦的”，“爱情是心碎的”，“人生是坎坷的”。我们的人生真的也如此呈现吗？其实这一切都只是因为我们的潜意识被输入了限制而已。

在限制里，我们总是说“是”，总是有自己的标准，以这些标准来评定周遭的一切，因此在看到有钱人时充满嫉妒，觉得幸福的人生都是别人的，与自己无关。我们也许还会假设说自己的丰盛之路会充满艰难。但我们从来没问过自己为什么不能简简单单地走入富足。现在，是时候了……

无明，是一种昏昏沉沉的状态，在无明里，我们眼前的一切不是纠缠不清，就是昏昏暗暗，找不到光明的出口。在无明里的人，快乐时不知自己是快乐的，痛苦时甚至也不知自己是痛苦的，只是浑浑噩噩度日。脱离无明需要智慧之光的照耀，需要集中自己的力量。当你把散乱的能量用力往上集中，就有力量了。把心中一团乱麻的感觉整理、捋顺，就是一股不断提升自己的力量。这就像是搓麻绳，一搓起来，上下被自然带动，一团乱麻可以变成一根绳，就

003

可以用来悬挂东西了。让我们向上的力量就是用的这样一股力量。这是一股什么力量？这就是合一的力量，融合的力量，也是与宇宙能量连接的力量。

宇宙能量？

宇宙间的万物都具有能量，都是宇宙能量的化身，没有什么是真正固态的物质。但大多数人并没有意识到，能量也是我们生活中最基本的商品。我并不是指车子要用的汽油或者是电。如果我们是能量，所有的固体物质也是能量，那么我们的汽车、房屋、金钱，甚至是人际关系也都是某种形式的能量，只是它们各自的震动频率不同，有的高，有的低，高频震动的通常也具有更多的能量。

参加灵性课程、灵性书籍的读书会，与高能量的人在一起，不断地学习、分享、感悟，一起成长，不断进行这样的整合，与相关联的人，朝着一个共同的目标使劲。和大家在一起，就像朋友、亲人一样亲就对了，与大家一起往一个方向使劲就是一种和谐的力量。你要使对这股劲，就必须常常说：“嗯、是、对、好、我愿意，那样真挺好的。”如此这般，就是大家在一起使这股劲。别小看这几个字，由心而生地这样表达就代表着一种融合和认同，也就是你会懂得如何向上捋顺能量。这样，你的意识高度会提升，你的格局也会扩大，喜悦和感恩会自然涌向你的生活，接下来的人生则会变得更加丰盛和幸福。

这种融合、和谐的力量，是一种能够为你提升频率的力量。

关于提升你的频率

试想，就人类而言，为什么人人都趋向快乐而逃避痛苦？因为人们总是趋向快乐的，人们做事最大的驱动力就是快乐。你为孩子

付出，呕心沥血，甚至心力交瘁，但是你还是愿意义无反顾地继续付出。你为了什么啊？最后的原因是为了你自己，无论为了什么，都因为你觉得那样做是对的，那样做会让自己感觉快乐，不那样做就不快乐。

快乐是人类能达到的最高频率，是人类前进的最大动力。痛苦也是动力，因为你在逃避它。

事实上，无论你是在趋向快乐还是在逃避快乐，是不是都意味着你没有和它在一起，没有拥有它，没有接受它，并且你根本没有在那个频率里面。你之所以会逃避痛苦而趋向快乐，是因为高的频率会让你舒服，因为快乐是人类能达到的最高频率。比如，你会喜欢某些人，你和他（她）在一起就觉得哪儿都不疼了，或者和他（她）在一起你才能觉得疼。总之，和他（她）在一起你会有一些变化。因为每个人的频率不同，和频率高的人在一起，你会感觉很舒服。

无我即合一

即便人们都知道快乐会帮助自己达到更好的状态，达到更高的震动频率，但愁苦、烦扰依然难以摆脱。这是因为大部分人相信自己是孤独的，不属于整体，在能量上经历的痛苦分离，会以不同的形式体现。如果有人觉得自己和丈夫、妻子、孩子、家庭、朋友或者同事是分离的，如果在任何状况下生气、情绪失控，如果还有担忧，这一切都会归结到一个一直存在的重大思维误区，即完全认同有个“我”与整体分离，或者脱离“我”所属的宇宙之海。

对于从未有过深刻的与万有的合一感的人来说，这的确有些抽象。实际上，只要人们用自己的逻辑与意识来思考这个问题，就不可能体会到这种合一，因为头脑总是依存于那个强烈的自我存在

感，加之有形身体所带来的限制，这种分离感则会更加强烈。

然而，根据全息的宇宙观，我们自身其实就是一个拥有无限力量又无与伦比的存在体。我们有能力创造自己想要的一切，所以我们本然的状态就是无限的丰盛。那么，你现在有没有找到一种温暖的感觉呢？我们不是在地球上孤单无助的个体——我们和宇宙的能量息息相通（源头，即我们自身成长及创造需要的所有能源，这些能源在宇宙之中是取之不尽的。我们就是那源头本身）！

现在，如果你愿意承认你自身的渺小、力量的薄弱，并愿意臣服于这个现实，你就可以了解那种可以随时在这个宇宙中连接到的无穷无尽的能量了。打个比方，假设我是一只蚂蚁，宇宙是一个人。实际上，我们比蚂蚁小得多，宇宙也比人大得多。有一天，一只母蚂蚁对一只公蚂蚁说：“亲爱的，如果现在面前出现一座喜马拉雅山的话，那该有多好啊！”公蚂蚁说：“这怎么可能呢？你总是异想天开！”然后公蚂蚁继续说，“我愿意用一生的时间送你一座喜马拉雅山。”此时，它的一生还没过完，大概只是过了一天的时间，正赶上有人郊游，到了那两只蚂蚁待的地方，突然那人很想便便，看到四下无人，他决定在那儿……之后，那人并不知道发生了什么事。可是公蚂蚁和母蚂蚁的人生发生了变化，它们眼前出现了一座喜马拉雅山。公蚂蚁就在那儿唱：“呀啦索……”你瞧，青藏高原就这样产生了。你明白我举这个例子想要说明的意思吗？就是说，你觉得根本不可能的事，或你称之为奇迹的事，在这个浩瀚的宇宙中原本就是存在的，而且一直存在。那什么是可能呢？就是你愿意相信这样的事也可以在你身上发生，经由你发生，再由你展现出来，这就是能量的连接！在科学层面，量子物理体系也在研究这样的事。万物同源，万法归一。面对不同的事、不同的人群，道理只有一个，人们只是用了不同的表达方式去解读它而已。核心

法则不变，道理永远是不变的。老子的《道德经》距今已有两千多年，但现在来看，依然是至理名言！在不同的时代，人们对《道德经》的应用各有侧重，谁悟透了、悟对了，谁就顺应了那个时代。我们现在研究的是心灵成长如何运用能量和宇宙的法则，而不仅仅是要研究你如何通过付出体力来获得你想要的事物，并且能够远远超过仅凭体力所达到的效果，它可以是轻松不费力的，我们这样就完善了我们的生活，并让自己的人生丰盛起来，这本身就是一个成长和觉悟的神奇过程！

丰盛的意识

在本然的状态里，我们不“缺少”任何东西。没有什么缺失的，也没有尚未满足的欲望。身为一个无限丰沛的存有，我们一直安住在平安和喜乐的状态里，这就是丰盛的含义。

出离无明，就要有意识地认清我们不只是一个孤立的存在，而是属于比自我这个个体更伟大的存在，并转向那个万有的本源，就有机会体验我们一直渴望达到的丰盛状态。与高频的宇宙能量合一，就会为自己提供莫大的支持，创造身体和精神的平衡。



丰盛寄语

能量是无限的，我们本身就跟宇宙相连，构成我们的物质和构成宇宙的物质是一模一样的，我们完全可以跟那些永恒的存在有一个频率上的连接和互动。我随时可以获得能量！

把心中一团乱麻的感觉整理、捋顺，就是一股不断提升自己的力量。



第二章

『决定好』
是丰盛的开端

经由心灵的改变，
改变命运

