

在我们每一个人的内心里  
都有一个独特的生命礼物等待着被发现  
你的命运之神在等待 发现你的生命礼物  
这是我们何以存在的理由

Shajen Joy Aziz  
Demian Lichtenstein

# DISCOVER THE GIFT



## 上天的礼物

〔美国〕夏嫣·乔伊·阿泽兹 著  
德米安·李奇登斯坦 著  
谢明宪 译

上海三联书店

Shajen Joy Aziz  
Demian Lichtenstein

DISCOVER  
THE GIFT

上天的礼物

[美国] 夏嫣·乔伊·阿泽兹 著  
德米安·李奇登斯坦

谢明宪 译



上海三联书店

## 图书在版编目 (CIP) 数据

上天的礼物 / (美) 阿泽兹, (美) 李奇登斯坦著; 谢明宪译. —  
上海: 上海三联书店, 2015.7

ISBN 978-7-5426-4879-2

I. ①上… II. ①阿… ②李… ③谢… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第022595号

DISCOVER THE GIFT by SHAJEN JOY AZIZ,

DEMIAN LICHTENSTEIN

Copyright © 2011 by The Gift, LLC

This edition arranged with Global Lion Intellectual Property Mgt., Inc.  
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright © 2015

by Phoenix-Power Cultural Co., Ltd.

All rights reserved.

本书中文译稿由台湾天下远见出版股份有限公司授权使用

上海市版权登记 图字: 09-2014-510号

## 上天的礼物

---

著 者 / [美国] 夏嫣·乔伊·阿泽兹 德米安·李奇登斯坦

译 者 / 谢明宪

责任编辑 / 陈启甸

特约编辑 / 刘 一

装帧设计 /  灵动视线

监 制 / 吴 昊

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市都市路4855号2座10楼

<http://www.sjpc1932.com>

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2015年7月第1版

印 次 / 2015年7月第1次印刷

开 本 / 640×960 1/16

字 数 / 95千字

印 张 / 19.5

---

ISBN 978-7-5426-4879-2/B·374

定 价: 32.80元

直觉的心是神圣的礼物，  
理性的脑是忠实的仆人；  
然而我们建造的社会却只荣耀仆人，  
反而遗忘了神圣的礼物。

——爱因斯坦

## 致 谢

---

我们要感谢：

我们的母亲方达·西格尔，感谢您给予我们生命、爱和滋养，在人生旅途上给我们明确指引。我们以身为您的儿女为荣。

我们的父亲理查德·李奇登斯坦，您是最奇妙、最令人叹服的艺术大师。您一直都清楚我们的特别与卓越，始终支持我们；您无条件的爱与支持，让我们的生命礼物得以显现。我们深爱您、感激您。没有您，我们无法

完成这一切。

谢里夫·阿泽兹，感谢你展现了勇气，穿越恐惧、追求自己的梦想，为我们树立了典范。你还是个完美的丈夫、父亲、儿子、伙伴及挚友。你是我们背后的推动力，我们爱你。

玛雅·阿泽兹，你总让人惊叹，充满爱与能量，成为这项创作计划背后的推力。你还年幼，正时时刻刻提醒我们，为何必须发现生命的礼物：因为孩子是我们的未来。

彼得·米勒，你像一头毫不动摇的雄狮，坚信生命礼物的存在，不断向世人证明追寻生命礼物终将大有收获。

索尼娅·鲍尔斯与里克·马尔斯，感谢你们的友谊，感谢你们自始

## 致谢

至终支持与信任这项创作计划、我们的家人和自我探索力量。

克雷希夫妇，感谢你们的友谊与合作，以及为世人树立发现生命礼物的典范，也感谢你们成为除了我们的家人之外，首先在财务上支持这项计划的人。

戴夫·哈根，感谢你帮助我们精确描述书中的原理与法则，也感谢你一直在整个计划中成为意见给予者及创造的力量。

苏珊·纽厄尔，感谢你对我们一家及这项计划的持续付出。你是幕后的无声力量，让我们确保这一切都能顺利运作。

杰西·梅加利，感谢你的贴心、不断倾听，以及真诚和友谊。也谢谢你深夜陪伴玛雅，还有你现在的一切及正在转变的一切。

## DISCOVER<sub>THE</sub>GIFT

亚历克斯·伍德，感谢在本书创作之初你的鼎力相助，也谢谢你不断以满满的爱支持我们。

埃丽卡·马丁内斯，感谢你信任我们及我们的信息，帮助我们点亮道路的光明。

梅利莎·伯恩斯，在这项计划中，我们需要时你都会挺身相助。我们对此心存感激。

詹娜·波洛克，感谢你无止境的爱，以及对我们的家人、灵魂和潜能的信任。

迈克·贝克威斯，感谢您关于存在本质的不朽教诲，以及认为万事



## 致 谢

万物都是生命礼物的洞见。我们也感谢您大力支持全球意识的觉醒，以及对一切存在都是神圣的体认。我们感谢您说出真相的勇气，您的真实无伪启发了我们所有人。

阿谛达，感谢您给予我们意识的光明。我们对您充满深深的爱与感恩。

玛丽亚·克罗克，感谢你穿针引线，让我们得以接触许多令人尊敬的演说家及领导人，使这本书开花结果。

理查德·萨尔诺夫，感谢你从一开始就信任我们。谢谢你。

蒂娜·康斯特布尔，感谢你始终不变的支持与领导。

## DISCOVER THE GIFT

贝齐·赫尔斯博世，你救了我们一千次（这仅是我们知道的部分）。你真是个难能可贵的人！我们深深感谢你一直以来的奉献、对这计划和信息的安排，以及对我们的照顾。我们视你如珍宝。

迈克·帕尔根，感谢你架构出一个平台，让前所未有的动画、书籍和网络社会运动得以存在。

安德里亚·阿德勒，感谢你美好的聆听。

大卫·兰森，感谢你成为实现的梦想以及我们的真实礼物。当我们困滞不前，你的引导及推动我们前进的能力起了相当大的作用，使我们得以完成任务与本书。我们满怀感激。

彼得·古扎尔迪，感谢你找到我们所有人都能互相交流联系的架

## 致谢

构平台。

加里·约翰逊，感谢你的清晰明辨、沟通交流与慈爱，以及对本书及其信息的信任。

彼得·费伦蒂诺，感谢您成为我们的良师益友及贵人。少了我们的“彼得老爹”，这一切都不会发生。我们非常崇敬您，因为您言行如一且愿意聆听自己的心声。我们爱您，也感谢您。

阿特伍德夫妻，感谢你们这两位令人赞赏的朋友，对我们充满爱与支持。也谢谢你们不断耳提面命，告诉我们现在该是行动的时候。我们爱你们！

# 目 录

---

致 谢 / 1

前言：夏嫣的话 / 1

什么是生命的礼物 / 9

## 第一部分 我们的故事

我们的生命礼物 / 27

故事的开始 / 33

我们的世界瓦解了 / 39

关键时刻 / 65

## 第二部分 八个步骤打开生命的礼物

启 示 / 79

第一步骤：接受性 / 97

第二步骤：意念 / 117

第三步骤：启动 / 137

第四步骤：无限回馈 / 161

第五步骤：振动频率 / 187

第六步骤：逆境与转变 / 205

第七步骤：创造觉醒、慈悲的世界 / 235

第八步骤：爱——最终的生命礼物 / 251

依随你心 / 275

贡献者简历 / 281

## 前言：夏嫣的话

---

曾经，我与哥哥德米安水火不容。

我指的不是寻常兄弟姐妹间会发生的那种总有某段时期彼此看不对眼的情况；而是我们缺乏联结已久，感觉那份爱已不复存在。

我要说清楚，这可不是一般兄弟姐妹间的不和。打从青少年时期，他就处处看我不顺眼，他不喜欢我的长相、所交的朋友、生活态度……说也说不完。我们常常吵架，对彼此大呼小叫。有我这样的妹妹让他难堪，他想尽一切办法不跟我在一起。反之，他被他的朋友所吸引，仿佛那些朋友的重要性、特殊性、美貌以及一切的一切，都胜过我这个妹妹。

在这期间，我感到很痛苦，内心深处明白，对他来讲，我永远不够好。对我来说，我确定对德米安也是这样，我们的关系就像不省人事、即将归西的植物人，已经回天乏术没有存活的可能。

即使当时我们的关系出现复活的小火花，我们也不知该如何添点柴薪，让火苗持续下去。

“沮丧”还不足以形容我当时的感受，但我一点也不意外。长久以来，我们家就一直鸡犬不宁。小时候，我和德米安曾遭受外人性侵害。我们熬过来了，但这痛楚却在我们心中产生了裂缝，愤怒与羞耻感所累积的伤害，让我们之间的疏离更没希望得到改善。

在我十二岁、德米安十四岁时，继父由于嗑药、酗酒及外遇而离开我们。然后我们在佛蒙特州山上的美丽家园也遭祝融之灾。不久，我们挚爱的母亲在车祸中丧生。

不可避免的，我们会有负面情绪及心理上的反弹。我们的心碎难以

## 前言：夏嫣的话

平复，德米安变得残酷、火爆，我则陷入自我怀疑与迷惘中。

蓦然回首，我现在明白，要是当时我们更成熟些、有更多人生经验，就可从这一切事件中领悟到，我们兄妹之间所感受到的巨大隔阂，其实是一种强大的联结，尽管它是负面的。要是当时我们能更了解这个宇宙，就会明白，根本没有所谓的“分离”存在。问题在于，当时我们陷入某种情绪性的恶性循环中。

如同人们说的，爱与恨只是一线之隔。

然而，几年前的某一天，德米安突然打电话给我。当时我不知道原因，也不在乎。自从母亲过世后，我们就很少说话，就算讲话，也是一件痛苦的事。我们只要碰在一块儿，就是吵架。他现在打电话来做什么？唯一让我接电话的理由是，我担心家里的人是否发生不好的事。

“父亲还好吧？塔塔没事吧？”我问。

“没人死掉，”德米安说，“这跟父亲无关，也跟塔塔无关，是我想



跟你说话。”

“可是，我实在不想。”我不耐烦地说。

果然不出所料，德米安这位不屈不挠的成就高、能力超强的人，是不会让步的。“我真的想谈一谈，”他坚持，“这很重要，我……”接着他啜泣起来：“我必须请你原谅我。”

我心软了。“德米安……”

“没人死掉，”他又说了一次，“但有个东西死了。我心中对你的愤怒已经死了。我现在终于明白，其实这一切都是我对自己的愤怒，我气自己身为你的大哥，竟然背弃你又责怪你。我现在求你原谅我。”

我惊讶不已。长久以来，生命中所有我以为真实具体的人，一个个不断离我而去。我离家在外漂泊，学会建立属于自己的生活圈，让自己感到安全及受到保护。所以，当时我真的不知该如何响应德米安的请求。坦白说，这是他最不可能说的话。我想不出到底发生了什么事，竟然让他产生如此难以置信的转变。但从他说话的语气，我听得出他确实