

轻而易举 的富足 3

*Absolutely Effortless
Prosperity 3*

(美) 彼尚·安裘密

Bijan Anjomi 著

亿万 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

轻而易举的富足 . 3 / (美) 安裘密著 ; 亿万译 . —

北京 : 北京联合出版公司 , 2015.4

ISBN 978-7-5502-4908-0

I . ①轻… II . ①安… ②亿… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 053959 号

轻而易举的富足 . 3

作 者 : (美) 彼尚 · 安裘密

选题策划 : 象泽文化

责任编辑 : 牛炜征 徐秀琴

封面设计 : 熊 琼

版式设计 : @_叁囍

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

三河市万龙印装有限公司印刷 新华书店经销

字数 150 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 10.5

2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-4908-0

定价 : 45.00 元

未经许可 , 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有 , 侵权必究

本书若有质量问题 , 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : 010-64243832

只有当你和我都彻底和平
世界才会和平
允许每一个人沿着自己选择的道路前进
因为那是最适合他们的道路

We will have world peace
only when you and I are in total
peace, and we allow everyone to
follow the path that they choose.
Because that is the best path
for them.

要真正爱他人
你必须先爱自己
唯有这样
你拥有了，才能给予

当你真正爱他人
你爱你自己

当你真正爱宇宙
你爱每一个人和万事万物

*To truly love someone, you
must love yourself first.
Then, and only then, can
you give what you have.
When you love someone truly,
you love yourself.
When you love God truly,
you love everyone and
everything.*

献辞

我把此书献给在这个星球上的所有兄弟姐妹。
感谢你们敞开自己，去记起自己真正是谁。
你们值得知道真相——你们和我是一体的。

DEDICATION

I dedicate this book to all my brothers
and sisters on this planet.
Thank you for opening yourselves
to the memory of who you are.
You deserve to know the truth,
that you and I are one.

这本书将会帮助和支持你去专注于
和平与高级智慧的思想。

你要知道，这是一个信念系统创造的世界，
意味着，你想什么、相信什么，你就体验什么。

通过这本书集中在和平、喜悦、爱与丰盛的
每日课程，你将越来越能够掌控自己的思想，
很快你就会发现自己对于各种情况有不同的看法，
并真正体验到更加轻松自在的生活。

*This book is going to help and support you
by focusing your thoughts on peace and spirit.
You must know that it is a world of belief systems,
meaning whatever you think
and believe you experience.*

*By learning how to control your thoughts
more and more,
through the daily lessons that focus on
peace, joy, love, and prosperity,
you will soon notice that you will start to think
differently about each situation
and truly experience a more effortless life.*



Contents

目录

引言

只是为了体验喜悦 / 003

如何阅读这本书 / 007

面临挑战时 / 011

迈向和平的每日练习 / 013

课文

61. 我知道巴阿在我之内，我整天感谢他 / 017

62. 我知道巴阿在跟我说话，我整天聆听他 / 019

63. 我感恩地跟随巴阿，他向我指示那正确的、
轻而易举的道路 / 021

64. 我留意到之前没有看见过的事物，
并且爱他们 / 023

65. 我愿意记起我是谁 / 025

66. 只有巴阿，没有别的 / 027

67. 我在生活中感受到巴阿的恩典 / 029

68. 巴阿和我是一体的 / 031

69. 我的人生如此轻松喜悦 / 033

70. 今天我沐浴在巴阿更多的礼物里 / 035

71. 巴阿通过我给予 / 037

72. 只有爱能连接——恐惧会切断连接 / 039

- 73. 我爱和平 / 041
- 74. 我的生活总是比我梦想的更好 / 043
- 75. 我知道我永远活着 / 045
- 76. 我只有充满爱的思想 / 047
- 77. 我就是奇迹 / 049
- 78. 我爱我生命中的和平 / 051
- 79. 我是无条件的爱 / 053
- 80. 我在生活中到处都看到无条件的爱 / 055
- 81. 巴阿的爱包围着我 / 057
- 82. 今天我审视脑海中浮现的问题 / 059
- 83. 巴阿：我全然地信任你 / 061
- 84. 巴阿，让我跟随你 / 063
- 85. 巴阿，让我听到你 / 065
- 86. 巴阿，让我见到你 / 067
- 87. 巴阿，让我跟你学习，并传授给他人 / 069
- 88. 巴阿，让我活出你 / 071
- 89. 巴阿，让我跟你一起照耀 / 073
- 90. 巴阿，让我成为你 / 075

导读文章

- 61. 巴阿 (Baah) / 079
- 61. 巴阿和我是合一的 / 083
- 62. 我们被很好地照顾 / 087
- 62. 我们的未来 / 089
- 63. 存在——行动——体验 / 093
- 63. 什么是牺牲？ / 095
- 64. 我如此被祝福 / 099
- 64. 生活中的每一个人都为我做贡献 / 101

- 65. 假我 / 105
- 65. 提升的路上 / 107
- 66. 船长 / 111
- 66. 一位上师的故事 / 113
- 67. 出于丰盛 / 117
- 67. 各得其所 / 119
- 68. 生命圆圈内 / 123
- 68. 看见自己内在的真相 / 127
- 69. 一石二鸟 / 131
- 69. 一切冲突的起因 / 139
- 70. 你就是光 / 143
- 70. 过去 / 149
- 71. 未曾说过的故事 / 153
- 71. 答案就在你之内 / 157
- 72. 突破思想的盒子 / 161
- 73. 我们的牢笼 / 163
- 73. 风眼 / 167
- 74. 驾驭假我 / 169
- 74. 释放 / 173
- 75. 我不只活一个人生 / 175
- 75. 梦见其他生活 / 181
- 76. 喜悦在生活中的重要性 / 187
- 77. 生命的意义 / 189
- 78. 生命力 / 193
- 79. 人生的游戏 / 199
- 79. 回归巴阿 / 201
- 80. 存在——行动——体验 / 205
- 80. 连接 / 207

- 81. 新纪元 / 211
- 81. 觉醒 / 213
- 82. 假我与内疚 / 217
- 82. 掌控情绪 / 221
- 83. 梦境还是现实? / 227
- 83. 沉重的身体 / 233
- 84. 与巴阿合一 / 235
- 85. 真正认识自己或对方 / 239
- 85. 回家的路 / 241
- 86. 放下控制的好处 / 243
- 86. 钥匙 / 249
- 87. 爱的气息 / 251
- 87. 真正的天堂 / 253
- 88. 回家的路 / 257
- 88. 与巴阿对话 / 259
- 89. 觉醒 / 263
- 89. 每一个人都是我 / 267
- 90. 巴阿, 让我成为你 / 271
- 90. 这本书的目的 / 275

奇迹日志

- 第一天 第六十一课 / 280
- 第二天 第六十二课 / 281
- 第三天 第六十三课 / 282
- 第四天 第六十四课 / 283
- 第五天 第六十五课 / 284
- 第六天 第六十六课 / 285
- 第七天 第六十七课 / 286

- 第八天 第六十八课 / 287
第九天 第六十九课 / 288
第十天 第七十课 / 289
第十一天 第七十一课 / 290
第十二天 第七十二课 / 291
第十三天 第七十三课 / 292
第十四天 第七十四课 / 293
第十五天 第七十五课 / 294
第十六天 第七十六课 / 295
第十七天 第七十七课 / 296
第十八天 第七十八课 / 297
第十九天 第七十九课 / 298
第二十天 第八十课 / 299
第二十天 第八十一课 / 300
第二十二天 第八十二课 / 301
第二十三天 第八十三课 / 302
第二十四天 第八十四课 / 303
第二十五天 第八十五课 / 304
第二十六天 第八十六课 / 305
第二十七天 第八十七课 / 306
第二十八天 第八十八课 / 307
第二十九天 第八十九课 / 308
第三十天 第九十课 / 309

附录

词汇解释 / 313

后记 / 321

Absolutely Effortless
Prosperity 3

引言

INTRODUCTION

You came to this planet and into your body only to experience joy. Somewhere along the way, you may forget your purpose, and you can easily adopt a new direction of struggle, sacrifice, hard work, and suffering. This new direction probably does not really please you. Yet, by listening and following the mass consciousness of this planet, it looks and feels normal and seems to be what everyone else is doing.

People may have even made up so-called wise sayings to confirm the point of how normal it is, such as, "life is unfair and then you die," or "the more you suffer the stronger you get." Well, they would be right, if they were only talking about their ego!

Who you are will not get stronger or grow through suffering. Peace and joy are the true desires of who you are and deep down inside you already know it. That's why you still feel and hear the voice of love that cannot be destroyed within you. It says, "There must be a better way for all of us to live together!" It says, "There must be peace and joy out there for everyone to experience!" In truth, our lives can and will be that way soon, and that's why this book is



引言

只是为了体验喜悦

你来到这个星球，来到你的身体里，只是要体验喜悦。在人生旅途的某些时候，你可能遗忘了自己的生命本意，不经意地跟从了挣扎、牺牲、艰苦奋斗与苦难的新方向。这个新方向估计也没有让你真正快乐，但是，听从并跟随着这个星球的集体意识后，这种情况看起来和感觉起来好像是正常的，因为其他人几乎都是这样子。

人们甚至捏造出所谓的智慧格言来确定这种状态是多么正常，譬如：“人生不如意之事十之八九。”或者：“吃得苦中苦，方为人上人。”嗯，他们也许是对的，但那是关于假我的话！

真正的你并不能通过受苦受难去变得强大或者获得成长。和平与喜悦是真我的真正意愿，而在内在深处，你早已知道了，因此你仍然感受到、听到爱的声音，在你的内在永远不会磨灭，他在说：“我们一定有更佳的方式去共同生活！”他说：“在某处

being written—to assist everyone on the planet to remember our true purpose: *You came to this planet and into your body only to experience joy.*

Thank heaven that the way back to the memory of peace and joy is gentle and easy. So, please don't be concerned—you're on the right path, since you have chosen to read this book. You are going up to connect with your higher self once again. Let go of all your fears, and enjoy this wonderful journey back to a remembrance of who you really are.

每个人一定能体验到和平与喜悦。”真相是，我们将很快能够如此生活，这本书也因此而诞生——去协助在这个星球上的每一个人记起自己生命的真正本意：你来到这个星球，来到你的身体，只是为了体验喜悦。

感恩的是，回到和平与喜悦的记忆是温柔和轻易的。所以，请不用担忧——你已经走在正确的道路上，因为你选择了阅读这本书，你将会再次连接你的真我。放下一切恐惧，来享受这趟重新记起你是谁的精彩旅程吧！