

解开封存在我们生命中的隐秘力量，
是满足我们内心深处各种渴望的唯一方法。

★★★★

[美]迪帕克·乔普拉\著
祖颖\译

The Book of Secrets

秘密之书

一部照亮灵魂的生命之书

《纽约时报》畅销书

★★★★

每个生命都是一本等待打开的秘密之书，
迪帕克·乔普拉用15个生命智慧教您穿透人生的迷雾。

 海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

The Book of Secrets

秘密之书

| 一部照亮灵魂的生命之书 |

[美] 迪帕克·乔普拉 \ 著
祖颖 \ 译



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

Copyright © 2004 by Deepak Chopra
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of
the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2016-197

图书在版编目（CIP）数据

秘密之书 / (美) 迪帕克·乔普拉 (Deepak Chopra)

著；祖颖译。--海口：海南出版社，2017.1

书名原文：THE BOOK OF SECRETS: Unlocking the
Hidden Dimensions of Your Life

ISBN 978-7-5443-7044-8

I. ①秘… II. ①迪… ②祖… III. ①人生哲学-通
俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 311676 号

秘密之书

作者：(美) 迪帕克·乔普拉

译者：祖颖

监制：冉子健

责任编辑：孙芳

策划编辑：张雪

责任印制：杨程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

开本：880mm × 1230mm 1/32

印张：9.25

字数：220 千

书号：ISBN 978-7-5443-7044-8

定价：36.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

给我的父亲科瑞山·拉尔·乔普拉：

您生活得优雅从容，死亡也没能让您感到一丝不安，我看着您平和优雅地步入涅槃，深受鼓舞，最终决定以己之力，解开生命的奥秘。

[鸣谢]

ACKNOWLEDGMENTS

彼得·古扎尔迪，我最资深的编辑

你不仅是我的评论员，更是我最好的朋友。

雪伊、蒂娜、塔拉、布瑞恩、詹妮以及我其余的在和平书局的家人们

自我从业以来，你们的爱、仁慈和宽容常伴我左右，诚挚的感谢。

瑞塔、莫里卡、古塞姆、沙曼特、坎蒂丝和亲爱的塔拉

你们让我所做的一切变得神圣而有意义。

卡洛琳·兰吉尔、菲利希亚·兰吉尔，还有和我同办公室的简·克劳福特

感谢你们对我的付出，你们的不懈努力创造了无限可能。

最后，感谢在“乔普拉中心”的我的家人们

你们将我的文字付诸实践，从而改变了众多同胞的生命。

[引言]

INTRODUCTION

打开这本神秘之书

在我们漫长而短暂的一生中，最渴望的不是食物、金钱、功名利禄、荣华富贵、安全感或是性，甚至连异性的爱都不算。时间，以及人们来而复往得到的这些东西，在所有的一切都得到满足之后，那种感觉比一无所有更加糟糕，那是一种欲壑难填的空虚，一种无解的绝望。我们心底最深的渴望，其实是我们想要解开自己生命中那部分被封存的秘密。在人类古老而传统的智慧中，这种渴望被誉为宇宙洪荒中“最珍贵的遗珠”，但这也只是一种诗意而浅显的说法，你必须看破表面现象，走进自己的内心深处，耐心寻找，直到找到那颗珍珠超世的价值所在。

那颗珍珠也就是本质，是上帝的呼吸，是生命之源，在较之更为平凡的科学年代，我们将其简称为“转变”，它是一个神圣而核心的标签。转变，意味着一种形式向另一种形式的根本性改变，就好比毛毛虫化茧成蝶。从人类的角度来看，这将意味着恐怖、侵略、怀疑、不安全感、背叛，以及站在它们对立面那种强烈的空虚感。这，真的能够实现吗？有一点我们能够确定：让我们百思不得其解，千般折磨心神的神秘欲望，与存世的金钱、地位和安全感都是没有关系的。它是人们内心最渴望的生命的意义，能终结一切痛苦，同时也是对一切关于爱、死亡、神明、灵性以及善恶谜题的最终解答。生命的表层现象永远无法带我们了解这些问题的真相，自然也满足不了我们一探究竟的需求。

解开封存在我们生命中的隐秘世界，是满足我们心底深处这种渴

望的唯一方法。

随着科学技术的不断发展，对于知识的渴望本应变得越来越黯淡直至消散，但出乎预料的是，人类的这种探知真相的冲动却还与日俱增，愈发强烈起来。关于生命最本质的真相，已经没有什么新的内容需要我们去解开了，通过 CAT 扫描技术观察濒死患者最后的生命体征也好，采用核磁共振成像原理对人体进入瑜伽冥想的坐禅状态进行深入研究也罢，都能看得细致入微、秋毫不错。那个阶段的实验已经把能探究的真相都了解得差不多了：基本上可以确定的是，不管我们的意识想要去到哪里，大脑都能带我们去，神经元完全可以带给我们最高的精神体验。然而，从某些方面而言，你我对我们生命奥秘的了解比起祖先可真算是一无所知啊。

我们生活在大脑高度发达的时代，在过去的几千年里，我们的大脑皮层已经进化得非常发达了，是始祖时代那种只能实现“天性使然”的基本功能的大脑没法比的。大脑皮层通常被称为是“新的大脑”，但实际上原始的、“旧”的大脑也在人类进化发展的历程中风雨飘摇了几百万年，就像如今大多数非人动物的大脑一样。“旧的大脑”无法联想，更别说产生一些自己的想法，也不具备读取功能，但是它至少能够帮助我们去感受，这是至关重要的，正是这个原始的大脑引导我们的祖先不断地探索、接近自然界无所不在的奥秘。

那个能够在所有生物的每一个组分中找到的自然存在，同样存在于你的生命里，即使你对自己的认知和这些抽象的概念大相径庭，不可否认，你仍旧是一本正在等待被打开的秘密之书。在某段特殊的时间里，你是一个工人，一个父亲或母亲，丈夫或妻子，一个正在商场淘换新货的消费者，一个百无聊赖地等着下一个娱乐节目的观众。

如果你确实生活在那唯一的真相里，其他的秘密都能轻而易举、

不费吹灰之力地被揭开。

姑且将它归结为一个分离或统一的古老抉择，你想在光明和黑暗的永恒力量之间徘徊，被内在的矛盾和冲突撕裂到支离破碎吗？还是，你想要摆脱被四分五裂的痛苦，成为一个统一的整体？你是一个会思考、会行动、能感受的人，是灵性将这三者融合为一个整体。思考并不能主宰感觉，感觉也不会超出大脑最高判断，只有当想法和感觉同时认同某件事是“正确”的时候，才会产生那种超越大脑极限的想象。一旦你达到那种境界，就能毫无障碍地体验到生命最流畅的感受，而此时真相很容易就能揭开了。在这样的意识流里，你能感受到灵感、爱、万物真相、美和智慧等等这些大自然赋予的特别存在。这个真相存在于精神层面，而生命的表象千变万化，每一个面具下都藏着一个远离真理的伪装，不断地迷惑我们，让我们越来越迷失，离真理的神殿越来越远。几千年前，这样的言论都是不容置疑的，灵魂已经被世界各地的人们认为是真正的生命之源。而现如今，我们需要用全新的视角来观察这个世界，解开生命的奥秘，作为科学和理性的骄傲，我们却让自己渐渐变成了智慧的孤儿。

因此，这本书将会从两个方面阐述，首先，它将会让你相信，在我们生命最隐秘的深处确实存在一个亟待解开的奥秘；其次，它还将启发你去感受抵达灵魂深处所需的激情和奉献精神。生命奥秘的研究本就是一项长期工程，所谓“磨刀不误砍柴工”，在万事俱备之前，最好不要盲目开始。直到有一天，你不再问自己是谁，为什么在这里，那时候才算真的准备好。不幸的是，大多数人都选择了半途而废，不断地在众多经验转化为现实之前止步，功亏一篑。如果不是我们在否定、压抑和怀疑之间投入太多的精力，每个人的人生都能得到连续不断的启示，给我们追求真理提供事半功倍的助力。

最终你必须坚信生活值得你投入全部的精力和热情来探索研究，让这本书保持神秘感需要做出成千上万个微小选择，但要再次解开这些秘密，却只在一念之间。

我想隐喻《新约》上的一句话“寻求就必得到，叩门就必有人开门”，从字面理解，就是这么简单。

“有志者事竟成”，当你下定决心要了解真相，刻不容缓，就一定能参破生命中的每一个奥秘。佛陀在菩提树下禅坐，基督在沙漠里与恶魔缠斗，都是我们的灵魂在不断地重演戏剧。永远不要怀疑这一点：你是这个世界上最重要的存在，因为从灵魂的高度来看，你就是全世界。不必获得知情权，你的下一个想法、感觉或行动都能帮你解开灵魂深处的灵性智慧，它像春天的山泉一样纯净、自由地流动在你的思绪里。不管我们曾经多么彻底地被说服过，并且也愿意去相信，但想要以一己之力保持自身的秘密不被解开却是永远不可能的。

目 录

[引言] 打开这本神秘之书 v

[秘密 1] 生命的奥秘是真实存在的 1

在现实世界和宇宙究竟之间确实有一条秘密通道，它能带领我们冲破虚掩的神秘面纱，抵达那真相的深处。这意味着我们需要改变固有的想法，这是一种自我的、完全主观的，但却非常真实的转变。

我们已经践行的智慧 4

改变现状，跟我们一起走进第一个秘密 9

[练习] 是智慧还是偶然? 12

[秘密 2] 世界在你的内心深处 15

现实世界非常和谐，却也到处是冲突。作为创造者，我们能够决定自己有什么样的人生体验：好的、坏的。从某种意义上说，我们有绝对的自由，我们每个人都可以通过这种方式处在世界的中心。

改变你自己，解开第二个秘密 25

[练习] 把世界带回家 28

[秘密3] 完美融合四重奏 30

当你的内心在这个暴乱分裂的世界里生了病，重新开始是唯一的选择。如果你不再相信外部力量能够超越你强大的内心，那么所有遵循天道的事物都在你的身体里达到了统一，你就生活在真相里，也能够证明它的真实性。

走向创造之路 32

改变现状，适应第三个秘密 43

[练习] 冥想 44

[秘密4] 你所追索的，其实就是你自己 46

世间唯一的真理，将万事万物都囊括在它错综复杂的体验里，而我们正在努力寻求的是一种“忘我”的体验。不管你曾经经历过什么，也不管你是谁，忘记所有跟“我”有关的一切，才能真正抵达真理。

精神唯物主义 48

遇见内心深处的自己 55

改变现状，适应第四个秘密 62

[秘密5] 痛苦，是因为我们信假为真 66

人们修习灵性的最普遍原因是摆脱痛苦，因为灵魂会给痛苦的身心一个温暖的避难所。面对痛苦，我们不可避免地想要逃避，但我们逃避的是自己创设的、让自己对痛苦欲罢不能的幻象，而不是痛苦本身。

一个没有痛苦的未来 74

改变自己，适应第五个秘密 79

[秘密 6] 放下束缚，感受自由 84

心灵，是身体里最难被自己爱上的部分，因为我们总感觉被困其中。我们必须寻找真正能让内心平静和安宁的实际体验，才能找到解放心灵的窍诀。而只有把过去的经历都放空，才有空间承载接下来的一切。

放手 94

改变自己的生活方式，适应第六个秘密 105

[秘密 7] 每一个生命都是有灵性的 107

没有精神生活的生命是不存在的，你我都在竭力创造世界，这个创造世界的使命也是灵性的本质。不管你是否相信，从无声的意识到现实的物质世界之间的链接都完好无损地存在着，世界，就在你的一念之间。

新兴精神属性 117

改变现状，适应第七个秘密 125

[秘密 8] 邪恶不是你的敌人 129

善和恶归根结底都只不过是可供选择的意识形式。影响一个人成长的外力非常复杂，正是这些外力，才让那些善恶显现出来，在人性里有所分别。所以给人贴上纯粹的善恶标签没有任何意义。

怎样才算最邪恶？ 133

酝酿邪恶的过程 136

改变现状，以适应第八个秘密 151

[练习] 将写作作为一个触发点 155

[秘密9] 你生活在多维世界里 156

意识创造了世界——这里“创造”真正的涵义是“选择”。我们通过选择自己感兴趣的方向，把自己的生活变成了多维性：我们用自己的方式填充我们所选择的维度，赋予它们新的意义，勾勒别样的蓝图。

看不见的领域 158

当所有的领域大门洞开时 161

非维迪亚 164

改变现状，让自己适应第九个秘密 166

[练习] 我的意识轮廓 169

[秘密10] 死亡让生命拥有更多可能 171

如果你能看到死亡的真相，所有好生恶死和恐惧情绪都能被克服，也能坦然面对生和死的问题。生命是流动的，总在吸纳一些新内容，所以你无时无刻不在“死亡”，同时也在不停地创造新的自己。

妥协就是…… 179

改变现状，适应第十个秘密 186

[练习] 死亡意识 188

[秘密11] 宇宙透过你思考 191

我们的身体和宇宙来自同一处，遵守着相同的节奏。宇宙借助我们的身体呼吸、生活，因果就是它用来执行想做之事的一种机制，而我们只不过是它对世间万物的一种表达。

安住在“法”中 203

改变现状，适应第十一个秘密 206

[秘密 12] 活在当下 209

我们体验到的生命是不断进化的，我们跟宇宙之间的关系也是如此，如果你愿意顺其自然，时间注定是进化的载体，而利用时间最好的方法就是跟你存在的本来面目重新关联。

滥用时间 216

清醒的神智 219

改变自己，适应第十二个秘密 224

[秘密 13] 当你不再是一个人的时候，你就真的自由了 227

如果你跟宇宙的互动出于个人立场，那你永远不可能获得自由，因为“自我”包含在一个局限的包裹里。想要自由，就必须先突破自身的局限性，所以从现在开始，暗示自己：你的影响力可以延伸到无处不在。

幸福之源是…… 235

改变现状，适应第十三个秘密 238

[秘密 14] 生命的意义包含了世间万物 242

生命的意义到底是什么？世间万物。“世间万物”只是拥抱无限可能性的一种方式。生命的本质是纯粹的，只是后来被人为塑造成了某种样子；它从不排除任何东西，也没有人能从真相中离开。

深入到纯粹的潜能中 249

改变现状，以适应第十四个秘密 252

[秘密 15] 一切存在都只是纯粹的本质 268

我们每个人都在用无形的墨水勾勒一个由线条、表格和颜色构成的世界，我们所掌握的无非是一点点意识，而所有的一切都源于一点，这个点来自“本质”，是一切存在最纯粹的形式。

改变现状，适应第十五个秘密 277

[尾声] 第二次生命 279



[秘密 1]

THE MYSTERY OF LIFE IS REAL

生命的奥秘是真实存在的

在现实世界和生命的真相之间确实有一条秘密通道，它能带领我们冲破虚掩的神秘面纱，抵达那真相的深处。这意味着我们需要改变固有的想法，这是一种自我的、完全主观的，但却非常真实的转变。



我们现在所知晓的生命，不过是浮于宇宙奥秘表面的九牛一毛。在隐秘的真相深处，已然发生、正在发生或将要发生的一切事都和我们有着千丝万缕的联系。倘若真能抵达那真相的深处，你就能够明心见性，了然知晓自己到底是谁、生而为人的终极使命是什么，自然不必为这尘世间的万事万物感到困惑，也不会与任何人产生冲突。生命的究竟意义在于造福世间万物，帮助他们成长、壮大，如此，当你再审视自己的时候，就会发现充满你的只有爱，温润而圆融。

生命的奥秘并非这些真相本身，而是如何让这个真相大白于天下。如果有人问我如何证明生命奥秘的存在，最直接的证据就是现实生活和生命真谛之间的天壤之别，其实从出生开始，我们的灵魂深处就共生出一种类似平行时空的内在世界，它和我们显性的外在生活紧密相连，我们的很多外在表现都来自于这种内在意识流的暗示。你是否也曾沉醉在

某个让你觉得流连忘返的瞬间？一段优美的旋律可能会让你醉心不已；某处美丽的自然风景可能瞬间唤醒你的全部感官；也可能一个转身的刹那，寻常的光景也会美得惊为天人——清晨的第一缕阳光、在微风中摇曳的一棵树，或是某个你爱的人熟睡的容颜，在这些瞬间生命都变得更加丰满了。

无数的线索和我们擦肩而过，可能因为它们都只是只言片语，并没有形成显而易见的信息，才容易被我们忽略。我曾遇到过很多从小就天赋异禀的人，他们的灵魂世界比寻常人丰富得多：孩童阶段，就能够看到将死祖母的灵魂脱壳的瞬间，或是在新生命降生的时刻能够看到灵魂之光抵达新生儿的身体；又或者，他们可以看到死者的灵魂从学校回到家去看望伫立在门口伤心欲绝的至亲骨肉，哪怕这个人刚刚死于可怕的交通事故（有个男人告诉我，十岁以前他都身陷“重症联合免疫缺陷病”的囹圄之中，他的身体从未离开过重症病房无菌室，但他的灵魂却能穿越城市的高楼大厦，到达很多从来都没听说过的地方）。这并非妖言惑众，而是数以百万计的人们的真实体验，他们表示，有时会感觉自己沐浴在一道珠光之下，也有人表示他们能听到来自上帝的声音，或者小时候曾经感觉到有看不见的东西守护在他们身边，像隐形的朋友一样，在他们睡着的时候，保护着他们。

后来，我越来越确定这种模糊而隐秘的超现实能量的存在，跟我讲述类似经历的人也越来越多。在现实世界和生命的真相之间确实有一条秘密通道，它能带领我们揭开虚掩的神秘面纱，抵达那真相的深处。揭开那层面纱，就意味着我们需要改变固有的想法，这是一种自我的、完全主观的，但却非常真实的转变。

既然没有系统完整的线索，我们应该从哪里开始着手对这种无所不在的隐秘力量进行认知呢？像夏洛克·福尔摩斯那样优秀的侦探，