

The Seat
of the Soul

从心觉醒

寻找灵魂深处的真实力量

【美】盖瑞·祖卡夫 (Gary Zukav) 著
郑军荣 袁伟 译 叶焕民 审校

25周年
全新增订本
新增实用学习
指南

每个灵魂中都有一种独特的生命力量，
它将带领我们踏上突破自我的觉醒之旅。

 海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

【全新增订本】

The Seat
of the Soul

从心觉醒

寻找灵魂深处的真实力量

[美] 盖瑞·祖卡夫 (Gary Zukav) / 著
郑军荣 袁伟 / 译 钟廉民 / 审校

藏书

 海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

The Seat of the Soul
Copyright © 2001 by Gary Zukav
All Rights Reserved
中文简体字版权 © 2017 海南出版社

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2014-062 号

图书在版编目（CIP）数据

从心觉醒 / (美) 盖瑞·祖卡夫 (Gary Zukav) 著；
郑军荣，袁伟译。-- 海口：海南出版社，2017.6

书名原文：The Seat of the Soul

ISBN 978-7-5443-7128-5

I. ①从… II. ①盖… ②郑… ③袁… III. ①人生哲
学 IV. ①B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 063032 号

从心觉醒

作 者：(美) 盖瑞·祖卡夫 (Gary Zukav) 著

译 者：郑军荣 袁 伟

监 制：冉子健

责任编辑：孙 芳

执行编辑：张 雪

责任印制：杨 程

印刷装订：北京盛彩捷印刷有限公司

读者服务：蔡爱霞 郅亚楠

出版发行：海南出版社

总社地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号 邮编：570216

北京地址：北京市朝阳区红军营南路 15 号瑞普大厦 C 座 1802 室

电 话：0898-66830929 010-64828814-602

投稿邮箱：hnbook@263.net

经 销：全国新华书店经销

出版日期：2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：8.5

字 数：200 千

书 号：ISBN 978-7-5443-7128-5

定 价：37.80 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

谨以此书献给我的父母：

莫里斯·L. 祖卡夫和劳伦·祖卡夫，

并致以纯洁的爱、崇高的尊重与深深的谢意。

致 谢

感谢琳达·法兰西斯充满喜悦的爱、一直以来的支持与无穷无尽的创造力，自1993年——或许更久以来，她一直是我的灵魂伴侣。在我们之间的款款柔情、权力斗争中，我经常惊异于我不仅爱她，还爱着这份爱上她的感觉。这个增订过的、再次激活的、重新全情投入的版本，蕴含着我们两个人共同的承诺：创造真实力量、建立灵魂伴侣关系，希望可以帮助全世界的人们创造这种关系。谢谢你，我的挚爱。

25周年增订本序言一

敞开心扉，拥抱生命的更多可能

我第一次读《从心觉醒》这本书是在1989年。

就像对待所有令我饶有兴致的书那样，我买了许多本送给我的朋友和同事，让大家可以一起阅读这本书。我恰好是第一个读完此书的人，而这意味着没有人能和我讨论书中的内容。所以，我找到加州沙士达山的电话簿，给盖瑞·祖卡夫打了电话。

“祖卡夫先生，您好，我叫奥普拉。我想跟您聊聊您的书，希望您能参加我的节目，分享一下您的……”

“刚才你说你的名字是？”

“奥普拉。”

“你可以拼一下吗？谢谢。”

“O-p-r-a-h，‘h’不发音。”我解释道。然后我告诉他，我主持了一个脱口秀，并向他说明了这个秀的意义，因为盖瑞已经有好几年没看过电视了。当然，我更想和他聊一聊的是，我想知道，他是怎么得知书里这些内容的。他笔下的文字引起了我的共鸣，令我身临其境，但他又是如何确定这些都是真实的呢？



《从心觉醒》改变了我看待自身的方式，改变了我观察世界的角度。它使我在处理公事与私事关系的方式上产生了深刻的转变。

这本书出现得很是时候——那正是我一生中准备进一步敞开自我、拥抱更多可能性的时刻：更多联结、更多和谐、更多平和、更多愉悦。我能感受到，我们的存在不仅限于日日重复的生活经验和机械不变的工作与人际交往，我们的生命可以超越五官所掌控的范畴，有更多精彩在等待我们。

《从心觉醒》早已知晓我的灵魂，且将一直试图传达给我的信息化为了文字。当看到那些我找不到合适语言清晰讲出的东西化为铅字跃然纸上，真是茅塞顿开，振奋欣喜。我第一次读到“多官感知”这一词语时，就觉得盖瑞触到了我的神经，一语中的。事实上，这本书像是一场多重感官的大爆炸。读完后，不论在何地我都能以全新的角度看待和体味人生。

在盖瑞的书中，“让人豁然开朗”的时刻一个接一个，引导着我向正确的方向不断前行。其中我最喜欢的洞见是：“当人格完全为灵魂的能量服务时，便是真正地获得了权力。”



我拥有强大的人格——这不是什么秘密。自三年级起我就一直利用这一优势。然而，让人格服务于灵魂并确保这两者之间的平衡，改变了我的行为方式。我突然意识到，一直以来，我都错误地让人格掌控一切。我开始注意到我感到不高兴、不舒服甚至绝望的程度，与我偏离灵魂安放之处的距离成正比。

本书最令我内心震动的章节是关于动机的一章。以下这段话已经成为我的人生信条：“一切行为、思想和情感都是由动机激发的，动机是能产生果的因。如果我们参与了因，就无法避免参与果。最深刻的道理就在于：我们要为自己的所有行为、思想和情感，也就是我们的所有动机承担责任。”这些话改变了我的人生。

在读《从心觉醒》之前，我饱受“取悦他人”这种疾病的折磨。和千千万万的人们（其中大多数是女性）一样，我是他人需求、欲望和心愿的奴隶。在极想说“不”的情况下，我仍然会说“是”。不论我被要求付出什么——宝贵的时间、精力、金钱或是礼物，我都会答应，仅仅是为了避免引起对方的不快。我曾经从芝加哥飞到西班牙，为一个朋友的慈善义演助兴，在台上出现了不到45秒，马上又乘一班飞机，直接飞回去继续忙我的节目。我会这么做，都是因为不知道如何拒绝别人。直到现在，我甚至还不知道那个慈善活动到底是做什么的。

过去，类似的事情经常发生，我像个飞转的陀螺，永远有应接不暇的活动和演讲邀请，并且多数情况下我都会应约出席。我希望得到大家的喜爱，觉得只要满足他们的需求，他们就会喜欢我。

当我意识到正是这种渴求他人喜爱的动机，催生了所有的这些请求时，我的人生有了突破——有因必有果。如果你的动机是满足他人的需求，他们就会一直要求你这样做。这真是一个值得说“啊哈”的时刻！我把动机变成了做自己想做的事，做自认为值得做的事，结果自然而然就改变了。

在25年后的今天，对我来说，带着有意图的目标行事已如呼吸般自然，但过去我只能从《从心觉醒》这本书中得知这一切。盖瑞·祖卡夫关于动机的法则，从根本上改变了我的一言一行，甚至改

变了我对“奥普拉秀”的认知。在我们刚开始做这个节目时，制作人会在每周例会上提出新的想法，当我在《从心觉醒》中了解到盖瑞的观点之后，我制定了一个新政策，我会对每个制作人说：首先，陈述一下你心目中这个节目的动机。你为什么想这么做？你所期望的结果是什么？

有时，那些一年必须制作两百个节目单元的制作人为了满足我，会编造出一个动机，而我会说：“不，这个理由不够好。”即使这动机除了“我们只是想娱乐大众，有个高收视率”之外，再无额外的价值，我仍然鼓励大家想清楚节目的动机。想清楚动机和目的，期待的结果自然会出现。



1998年，盖瑞·祖卡夫第一次上我的节目时，我们讨论了灵魂的本质。这次访谈开启了我职业生涯的新方向。在晨间电视节目中谈论灵性，这是个无人涉足的领域。探讨意识、责任、动机和因果法则并不能获得超高的收视率，但是我告诉自己，现在不做，更待何时？坦诚地讲，若不是我拥有、掌控这个节目，就绝不会有盖瑞这些年来36次的应约出席。因为一开始，我的制作人确信电视节目并没有做好探讨灵魂话题的准备。

但是，我选择的道路让我大受裨益，并且在自己的OWN有限电视网络上继续探索生命的精神层面。扪心而论，假如我没读过《从心觉醒》这本书，我做梦都不会想到创造这样一个电视网络平台。

在《从心觉醒》的帮助下，我在奥普拉女子领袖学院（Oprah Winfrey Leadership Academy for Girls）教授领导学。我运用书中的原则教导小学生、高中生，甚至是凯洛格商学院（Kellogg School of

Management) 的工商管理硕士。每当得知有人读过这本书, 感受到我 25 年前就感受到的惊奇时, 我就由衷地感到欣喜。如果你准备好要用新的眼光看待世界, 如果你准备好敞开你的人生、改变你的人生, 如果你准备好迎接茅塞顿开的喜悦, 我想你也会感受到这份惊奇。

奥普拉·温弗瑞

25周年增订本序言二

在另一种生命中觉醒

勇气是所有美德中最重要，因为如果没有勇气，一个人就不能持续地践行任何一种美德。我们能够偶尔地表现出友善、慷慨、公正、谦恭和慈悲，但是，想要持续展现这些美德，需要展现巨大的勇气。从儿时起，我们就被教导：我们的心、头脑、人格、精神和灵魂是一起来到生命中的，它们占据同一个空间，最后会一起走向死亡。

勇敢无畏的盖瑞·祖卡夫在他的著作《从心觉醒》中介绍了一种对我来说全新的概念，或者说是我年少时在黑人灵歌中发现的概念，当时这种概念让我很困惑，因为灵歌的歌词说，当大限来临时，所有的苦与乐、悲与喜都会在一起，一同离开，走向死亡。

然而，这首常常把上帝称为灵魂的歌，却告诉聆听者们灵魂永不消亡，它们会走下去，并赋予生命另一个心智与人格，也带来其他的麻烦与快乐。它们会一直体验活着的经验，直到死亡帮他们卸下责任。在它们死后，灵魂或“上帝”会继续活着，因为他们是永生的。

祖卡夫是一个受人尊敬的思想者，他在自己的著作《从心觉醒》中向读者展现了人类进化是通过灵魂的不灭实现的，以及人格在死后

会诞生出一个更好、更强壮、更勇敢的新人格的能力。

我不知道祖卡夫内在的诗人是否借他的手，吩咐他像柳树在河边优雅地垂下枝条一般轻松地说出了这些难以接受的事实。一些读者选择读书是为了夏日消遣，另一些是为了休闲娱乐。选择阅读《从心觉醒》的读者应该把它放到床边的书架上，或是床边有明亮灯光的台灯柜上。

我把第二本《从心觉醒》放到了厨房的桌子上，用塑料书皮包着，为了让它的封面不被橄榄油和新做好的沙拉弄脏，让它能使用多年。

我已经把祖卡夫的这本书看了十遍，依然觉得这是一本惊世骇俗的书。我记得自己写过一部戏剧，名叫《我依然奋起》，剧中的两个人物（一个男性、一个女性）死去了，发现自己身处一个自认为是等候室的地方，一个面目可怖的怪物出现了。那个叫泽巴代亚的男性角色说：“我知道你是谁。你是看门人，你将带我们去我们该去的地方——天堂或地狱。”

那个女性角色——安娜贝尔补充道：“虽然我没有做到，但我真的努力度过优秀的一生，洁净、善良、公平。”

那个可怕的怪物一开始轻笑了几声，接着开始狂笑不止。他盯着这两个可怜人，说：“人类的想象力总是让我感到惊奇，甚至是惊讶，你们认为你们要去的地方只有天堂和地狱，泽巴代亚，安娜贝尔，单单是你们的未来，就可能有八百种终点。”

在我的戏剧中，原本分开坐着的泽巴代亚和安娜贝尔，此时开始不自觉地向对方靠近。最终，他们接近到可以拥抱对方，他们拥抱在了一起。

19世纪的灵歌歌词是：

很快，我将结束世间的一切烦恼，

世间的烦恼。

世间的烦恼，

我将回家，

再不会有泪水和悲叹，

再不会有欢笑和舞蹈，

再不会有哀悼和哭泣，

我将回家，

很显然，诗人决定让日常琐事占据一个空间，而诗人真正的灵魂生活在另一个空间里，他将这个空间称为“上帝”。

我建议祖卡夫的新读者们，将这本书分享给一些神经强壮、富有幽默感的人，因为当祖卡夫的观点不再对你具有挑战性时，你就可以和这位“新大陆的发现者”一起开怀大笑了。

再不会有泪水和悲叹。

再不会有泪水和悲叹。

我将回家，见我的上帝。

玛娅·安杰洛

25周年增订本前言

开启自觉的进化之旅

这部《从心觉醒》25周年增订本，让我心中充满了感激与喜悦。当我在25年前完成这部书的手稿时，我坐在手稿旁，想知道是否会有人愿意读这本书，如果有人愿意读，他们是否能理解这本书？当我陷在这些念头中时，另一个念头在我脑海中浮现，越发响亮而清晰。它说：“别担心，这支箭会找到它的靶子。”《从心觉醒》如今已经找到了通向数百万人心的路径，但这支箭仍在向前飞驰。

当我写自己的第一本书《像物理学家一样思考》时，我十分惊讶地发现，自己的灵感从一种超越头脑的、无法道明的无形智慧，以及一种用建设性的意图自觉创造的激情中迸发出来。我从没有体验过这样的事。我喜欢这些体验，但是，在我完成全书后，大部分体验我都记不起来了。《像物理学家一样思考》这本书获得了美国科学图书奖，将我塑造成了现代科学的普及者。许多人期待我再推出一本续集，来解释更多前沿的科学，但我没这么做，我的下一本书是关于进化、转世、业力和灵魂的，是关于情感意识、关于人的选择和直觉的书。它讨论的是人类意识史无前例的转变和一种全新力量，即真实力量的出

现。简言之，这本新书讨论的是一种全新的人类物种，以及这种新人类的新能力、新潜能。

这本书就是《从心觉醒》。对于这本书，我比任何人都感到惊讶。我在撰写《像物理学家一样思考》时出现的种种灵感，毫无疑问、准确无误、不可撤回地再次降临到了我的意识中。我发现了无形的现实：我现在仍然在这一发现中成长。所有具有创造力的人——也就是所有人——都需要信守承诺、需要付出时间和勇气从自己的洞见中成长。灵感是一回事，将它应用到生活中则是另一回事。我的朋友玛娅·安杰洛告诉我，有人跟她说自己成为基督徒时，她回答：“真的吗？你已经结束了吗？我已经 80 岁了，我还在努力尝试中。”像玛娅一样，我也还在学习中，仍然在努力应用我人生中那些很有意义的洞见，仍然在试图变得更好。

在《从心觉醒》成书 25 年后再次阅读它，是一种完全令人惊喜、深深满足的体验。这本书似乎是完美的，每句话对我都充满意义。很快，几乎整本书都被我画了重点。我渴求这些语句，它们滋养、抚慰着我，就像沙漠久旱逢甘露。我写这本书时感受到的幸福又回到了我身上，还扩大了数倍。我沉浸在其中。我曾认为自己了解这本书的一切。毕竟，是我将它一个字一个字地打出来、编辑并讨论了很多年。但是，在我重读这本书时，我发现我还有东西需要记住，还有更多东西需要学习、更多东西需要实践。

《从心觉醒》将许多了不起的人带进了我的人生。其中有两个人，他们对我的影响之深超出了我的想象，并且仍然在以令我感到激动和惊讶的方式支持着我。

第一个人是琳达·法兰西斯。我不记得我们第一次见面是什么时候了，尽管她记得。一年后，我们再次相遇了，在一个我发表演讲的

静修活动中。我记得那次会面的所有细节。我被充满爱的人们所包围，但我发现自己在把其中的一人推开——就是琳达。我不想接受任何她不求回报的拥抱。这是我第一次拥有线索，知道我内在的某些部分感受到了来自她的威胁，但我却没有足够的觉察力理解这件事。在那场活动中，我没办法逃避她。举个例子，我的一个朋友为我在一场音乐会中留了一个位子，我的另一个朋友为琳达留了一个位子，这两个座位竟然是挨在一起的。我开始与她分享我的好奇心。为什么我只想推开她一人呢？我与她分享了自己不想被这股不寻常的冲动控制的动机。我告诉她：“我不会拒绝你的爱。”这种爱无关风月，而是她在这个静修活动中给予她朋友们的，同时也给予我的爱。在这个活动快结束时，朋友们邀请我和他们一起冲凉。当他们建议我邀请琳达时，我变得有些恼火。

琳达！琳达！这跟琳达有什么关系？我能不能做些没有琳达存在的事？琳达一个月后打电话给我，告诉我她要搬到加州的沙士达山，也就是我住的地方，这是她参加静修活动前就决定好的。我对此感到惊慌，同时，又一次地感到好奇。当我和我的朋友们欢迎她移居新家时，我惊讶地意识到，自己是多么期待她的到来！我感到很放松、舒服、快乐和开放。我们开始拜访对方。我很享受我们之间的一些交谈，却不喜欢另一些交谈，但我发现自己对每一次与她的交谈都充满了期待。几个月后，我突然意识到：“我恋爱了”，与我上一段以性行为开始的恋情不同，我以全新的、完全不同的互动开始了这段恋情。这是我第一次体验到一段以灵性成长为目的的、实质的、深入的关系——灵魂伴侣关系。半年之后，大约是20年前，她搬进了我的小屋，我们的旅程从那时开始，一直持续到了现在。

我们在一起的这些年里，让我感到惊奇的不只是我爱琳达（在

我们初遇时，我并不认为我有能力这样做），还有，我喜欢这种爱着她的感觉！这种感觉让我为之着迷。直到现在，这种感觉依然强烈如初，但是这种感觉是从哪里来的呢？

第二个人是奥普拉·温弗瑞。她是由宇宙选择出来，帮我从偏僻的地方爆发出来，拥抱更广阔世界的工具。我怀疑除了这样的爆发，没有任何东西可以做到这一切。她带我走进她的内心、她的创造力和她的著名节目——《奥普拉秀》。一开始，我只是一个山中的隐士，几个月之后，我开始每月在千万人面前讲话。无论我在世界的哪里，总会遇到新的朋友，感谢我在节目中的发言，远远地向我微笑。我花了很长时间才意识到我与世隔绝的生活就此结束了，我甚至花了更长的时间去欢迎这种新生活。

在每次节目中，奥普拉和我都坐在一群热切的观众、一群来自世界各地的人类同胞的面前。她先介绍一个主题，问我一些问题，然后随着她的一个手势和面部表情，将观众的注意力引到我身上来。这让我受宠若惊，却也感觉很好。“神圣”“圣洁”这样的字眼或许更好。当一个全国性的杂志向我约稿时，她向我提出忠告：“这仅仅是棉花糖而已，盖瑞，棉花糖而已。”还有比这更好的对外部力量的形容吗？我那被收养的苏族叔叔——小菲尔·连恩在看了一次我们的节目后，告诉我：“侄儿，你说话的时候就像个老人。”这个回忆让我心中充满了力量和感激。我对奥普拉和宇宙感激万分，感谢他们为我带来的以及将要带给我的经验。

在我参加《奥普拉秀》后的这些年里，琳达和我共同创办了“从心觉醒学院”，举办了很多活动，写了一些书，并发展了一些针对小组学习的长效深入的计划。现在，我们对于支持人们、支持灵魂伴侣关系的热情越发强烈，但是旅行让我们筋疲力尽，所以我们创造了新