



父母给孩子的 7堂人生课

The Seven Spiritual Laws for Parents

没有爱的滋养，再难得的天才都成不了人才
没有心灵的成长，再精彩的人生都算不上成功
如果你童年时上过这7堂课，你今日的人生将大不相同
不要让你的孩子再有这样的遗憾了！

[美] 迪帕克·乔普拉 著
叶欣 译



美国前总统克林顿、“脱口秀女王”奥普拉
推崇的伟大心灵导师



迪帕克·乔普拉经典力作
改变千万美国父母教育观念和儿童命运的心灵之书
15年后中文简体版首度引进出版



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

父母给孩子的 7堂人生课

The Seven Spiritual Laws for Parents

「美」迪帕克·乔德波 著 叶欣 译



中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

父母给孩子的 7 堂人生课 / (美) 乔普拉著; 叶欣译. —北京: 中信出版社, 2011.9

书名原文: The Seven Spiritual Laws for Parents

ISBN 978-7-5086-2901-8

I. 父… II. ①乔… ②叶… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 133797 号

The Seven Spiritual Laws for Parents by Deepak Chopra

Copyright © 1997 by Deepak Chopra, M.D.

Simplified Chinese translation edition © 2011 by China CITIC Press

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, division of Random House, Inc.

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

父母给孩子的7堂人生课

FUMU GEI HAIZI DE QITANG RENSHENGKE

著 者: [美] 迪帕克·乔普拉

译 者: 叶 欣

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 4 字 数: 47 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版 印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2011-4126

书 号: ISBN 978-7-5086-2901-8 / G · 715

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

http: //www.publish.citic.com

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

献给我的妻子丽塔，我的孩子马利克和高塔马，以及我的父母克里尚和普什帕，是他们告诉我教育孩子的真谛。

前言

THE SEVEN SPIRITUAL LAWS
FOR PARENTS

《**成**功的7条心灵法则》(*The Seven Spiritual Laws of Success*)出版后，读者的反应既迅速又热烈：成千上万的人开始在日常生活中践行大自然创生万物的原理。

与此同时，很多身为家长的读者向我提出了说法各异、意向一致的要求：“践行这些心灵法则真令我受益匪浅，要是早些年能学到它们就好了。给予、不对抗以及相信上天会满足我的欲求，这些原理的价值现在一目了然，但起初却并非如此。我身上有些坏习惯是从小养成的，要改掉它们真是不容易。作为家长，我不想让孩子重复这样的过程——先养成不良习惯，

后来再大费周章地去改。怎样才能避免这一切重演？”

我写作这本新书，就是为了回应这些要求，专门为家长们将《成功的7条心灵法则》一书作了延伸。它将指引家长们如何用简单易行的方式为孩子诠释心灵法则。之所以拿出这套方法，是因为我相信家长们需要用到各种方式方法，才能让孩子真正理解大自然和意识的运行原理。

每个人都有自己想要的东西，每个人都有愿望。孩子们从小就应该知道，愿望是人性中最基本的驱动力，是精神的力量。长大以后，我们会思考一些深层问题或需要应对个人生活中的巨大挑战，这时心怀本能愿望的我们与好奇的孩童别无二致。小时候，我们需要家长的爱（比如为我们买玩具）；长大了，我们需要神的爱（比如给我们无穷的创造力）。在本书中，我将向家长们展示如何帮助孩子实现愿望和达成目标。我将尽量对精神概念作出说明，以便孩子们能够理解。然而，本书不只是为孩子们而写，因为对成人而言，道理也是一样的，只是讲述形式不同而已。

当今社会只崇拜物质上的成功，却早已忽视了一个深刻真理：成功取决于你是什么样的人，而非你所做的事。存在或本质、精神——随便你叫它什么名字——是你生命中一切成就的

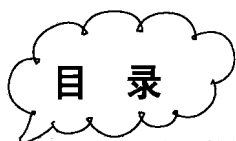
源泉。然而存在十分抽象，以致人们常将它看做一种概念，而非什么真实有用的东西。可是，如果我们审视人类智慧的古老传统，就会发现一些固定、可知、可靠的原则，而精神总是依据它们从永恒存在进入到日常生活中。

有人可能无法理解：既然心灵法则在日常生活中的作用这么大，怎么几千年来它们一直不为人所知？打个比方，在电灯出现之前，人们并未意识到电的存在，然而自开天辟地以来，整个宇宙就充满了电能。存在或本质、精神也是无形的，但是对日常生活的影响却是巨大的。而在有形宇宙的背后，无形智慧遵循 7 条心灵法则一直在运行。再打个比方，如果电的原理没有被发现，我们就永远不可能在实际生活中使用电能。

在这个充满暴力与混乱的时代，家长们比以往任何时候都更应成为孩子的精神导师。大自然运行背后的法则是通用的，它们适用于每个人和所有事物。所以，理解这些法则的意义不止在于帮助几个人，它对我们的社会甚至文明都至关重要。如果我们有足够多的孩子在成长中实践 7 条心灵法则，那么整个文明将会大大改观。当今世界经常忽视的爱与慈悲，届时将成为每个人自然存在的呼吸与生命。我认为，应让尽可能多的孩子在成长中懂得什么是精神现实，我们需要还上这笔债。

精神总是让人难以捉摸。一部古老的印度经典上说：“刀不可割，水不可湿，风不可刮走，太阳不可干涸。”宇宙中每个微粒都渗透于存在之中；你拥有的每个念头、每一丁点儿通过五官获知的信息，不是别的，就是存在。然而，存在可能会被忽视，因为它是完全静默的，就像一位从不亲自舞蹈的编舞大师。在存在之中，我们得到支持；从存在之中，我们获得呼吸与生命，然而，我们的家长在这方面对我们的教育却很匮乏。

虽然我们缺乏有关精神的知识，但这是可以原谅的，因为在传授孩子们7条心灵法则时，我们也可以同样的热情教导自己。其实，这正是本书隐含的目标。



THE SEVEN SPIRITUAL LAWS
FOR PARENTS

前言 ... VII

|| 第一部分 ||

父母必知：
孩子的心灵成长地图

... 001

在心底深处，家长都渴望看到孩子拥有成功的人生。但又有多少家长能意识到心灵之路才是成功人生的正途呢？

|| 第二部分 ||
给孩子的7堂人生课

... 027

作为家长，我们不是在传授孩子们一成不变、必须服从的规则，而是在邀请他们加入我们自己的人生旅程，加入我们对人生目标的感悟，并且永无止境。

VI

... 103

|| 结束语 ||
让纯真指引我们前行

纯真是一种智慧，让你懂得孩子既属于你同时又不属于你。每个人最终都是精神的孩子，我们都归属于同一个家庭。

致 谢 ... III



THE SEVEN SPIRITUAL LAWS
FOR PARENTS

|| 第一部分 ||
**父母必知：
孩子的心灵成长地图**

在心底深处，家长都渴望看到孩子拥有成功的人生。但又有多少家长能意识到心灵之路才是成功人生的正途呢？

归根结底，神是什么？神是永恒花园里永远嬉戏
的永生孩童。

——室利·阿罗频多

在心底深处，家长都渴望看到孩子拥有成功的人生。但又有多少家长能意识到心灵之路才是成功人生的正途呢？当今社会的做法几乎背道而驰，我们通常不会把成功与精神相提并论。我们教育孩子如何在社会上生存、如何赢得家长的赞赏、如何自我保护、如何与他人竞争，以及如何面对失望、困难和挫折。尽管宗教信仰常被看做美德，但精神信仰一贯被视为与人生成功无关的事情。这是认识上的误区，从我们孩提时代开始，它就对我们的人生产生了深远影响。

许多人想当然地认为成功主要体现在物质层面，所以常以金钱、名望或财产多寡作为衡量标准。当然，这些有助于成功，但它们并不能保证成功。我们期望的孩子们的成功还应体现在许多非物质的层面，包括拥有爱的能力和慈悲心、感知并

传播快乐、确信生命存在的意义并最终感悟到自身与宇宙创造力的联结。所有这一切构成了人生成功的精神层面，能给人以内在的成就感。

如果生命每天都以简明而神奇的方式向你展示其意义，那么实际上你已经获得了成功。这意味着在深层意义上，每个婴儿都是天生的成功者。每个孩子都能感受日常存在的神奇，这一点充分证明大自然想要我们成功。快乐地面对生活，合乎我们的天性。神赐的种子就在我们心中，踏上精神旅途时，我们开始为这些种子浇水、施肥。美好生活完全是我们内在意向的体现。当神之花在我们心中和周围盛开，我们便开始见证和领悟那无处不在的奇迹。

因此，家长的职责是把孩子引向精神之路。这是确保孩子获得成功人生的最佳选择，远比给他们金钱、安稳的家甚或爱与关怀更重要。我恳请你们思考精神层面教育孩子的方式，尽管它可能与你现在的想法不同。

要引入这种新的养育方式，我们需要用一些实用准则来教育孩子。在以前的著作中我曾介绍过这些准则，并称之为“成功的7条心灵法则”。要产生精神上的联结，理解这些法则非常重要。通过实践这些法则，我们使自己与大自然和谐一致。

任何其他生活方式都通向压力和斗争，通过斗争获得的成功或许能带给我们一些好处，但我们所追求的内在成就感，却无法从中获得。

用成人的语言来描述这 7 条心灵法则如下：

法则 1：纯潜能法则

所有的创生都源自纯粹的自我意识……想要由隐而现地表现的纯潜能。

法则 2：给予法则

当我们自愿将我们追寻的东西给予他人时，我们便拥有了在我们周围的无限宇宙所赐予的完满。

法则 3：因果法则

当我们选择了为他人带来欢乐和成功的因，欢乐和成功的果就会回报我们。

法则 4：最省力法则

大自然的智慧是轻松自如地运转……充满了安然、和谐和爱。若我们能善用和谐、愉快和爱的力量，我们就能毫不费力地取得成功。

法则 5：意图和愿望法则

每一个意图和愿望里面都隐含着自我实现的内在机制……
在纯潜能领域，意图和愿望具有无限的组织力。

法则 6：超然法则

当我们愿意步入拥有一切可能的未知领域时，我们要向指挥宇宙和谐之舞的创造者顶礼膜拜。

法则 7：“达摩”法则

当我们用自己独有的天赋为他人服务时，我们会体验精神上的忘我境界和无上的喜悦，而这正是我们的终极目标。

不管你称这些为“法则”还是“原理”，都无关紧要。称其为“法则”，是因为它们指引我们的精神一步步地从无形的灵魂世界进入到有形的物质世界；称其为“原理”，是因为我们可以把它们牢记在心并用它们指引我们的行为，和我们要求自己遵循诚实和公平原则是一样的道理。

我们为何需要这些规则呢？为何不简简单单地让孩子们去膜拜神，然后做一个善人？

答案是：这7条心灵法则可使一个人与大自然运行机理

相通。当你有意识地按照心灵法则规划你的人生，你就是在祈求整个宇宙帮助你取得成功和完满。这是一把钥匙，帮你意识到自我的存在并善用它的无限力量。家长越早教导孩子如何省力、和谐和创造性地去生活，孩子就越有可能获得一生的成功。这就是我们应该传承给下一代的，如果我们做到了，就能得到最大的愉悦和荣耀。

每一个精神传统都包含这 7 条法则的一些不同表述，但这些都源于古印度原始的梵文经典，那是早在 5 000 多年前就已对此进行的阐述。7 条心灵法则描绘了这样一幅景象：

人类由躯体、意识和精神组成。其中，精神是首要的，因为它将我们与所有事物的本源和意识的永恒之地相联系。联系越紧密，我们将领受的宇宙早已安排的赐予就越多，以实现我们的愿望和渴求。而失去了这种联系，我们就会痛苦和彷徨。神的意图是为了让每一个人都能尽享无限的成功。

因此，成功是无比自然的事情。

父母给孩子的 7 堂人生课

我们应该使用不同于成人的语言来教导孩子这 7 条心灵法

