

全球最具影响力身心灵经典

成功 的七大精神法则

[美] 迪帕克·乔普拉◎著 蒋永强◎译



中国城市出版社

全球最具影响力身心灵经典

成功 的七大精神法则

[美] 迪帕克·乔普拉◎著 蒋永强◎译



中国城市出版社

·北京·

北京版权局著作权合同登记

图字：01—2009—2686

图书在版编目 (CIP) 数据

成功的七大精神法则 / (美) 乔普拉 (Chopra, D.)
著 ; 蒋永强译. — 北京 : 中国城市出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5074-2470-6

I. ①成… II. ①乔… ②蒋… 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(2011)第133319号

THE SEVEN SPIRITUAL LAWS OF SUCCESS: A Practical Guide to the Fulfillment of your
Dreams By Deepak Chopra, M.D. Copyright © 1994 by Deepak Chopra
Original English language publication 1994 by Amber-Allen Publishing and New World Library,
San Rafael, California, USA
Simplified Chinese translation copyright ©2011 by China City Press
ALL RIGHTS RESERVED

策 划	王 立
责 任 编 辑	伍四运 唐 浒 申 海
装 帧 设 计	蒋宏工作室
责任技术编辑	张建军 张雅琴 张美欣
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市西城区广安门南街甲30号 (邮编100053)
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010)63275378 (营销策划中心)
传 真	(010)63489791 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 68171928
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京中科印刷有限公司
字 数	60千字 印张 4
开 本	880×1230 (毫米) 1/32
版 次	2011年10月第1版
印 次	2011年10月第1次印刷
定 价	29.80元

版权所有，盗版必究。举报电话：(010)68171928

致 谢

我想对以下人员致以我深切的爱与感谢：

珍妮特·米尔斯，本书从酝酿到完成都深受其滋养和呵护。

丽塔·乔普拉，玛丽卡·乔普拉，盖特玛·乔普拉，他们是七大精神法则的典型范例。

雷·钱伯斯，盖尔·露丝，阿德里安娜·尼恩，大卫·西蒙，乔治·哈里森，奥利维亚·哈里森，尼奥·米贾德，黛米·摩尔，艾丽斯·沃尔顿，心中怀着美好而崇高的转化生命的伟大愿景，他们以勇气和承诺来托付这一愿景。



成功的七大精神法则

罗杰·加布里埃尔，布伦特·伯威，露丝·布埃诺—墨菲，以及我在夏普身心医疗中心（Sharp Center for MindBody Medicine）的所有员工，他们是我们所有客人和病人的生动榜样。

迪帕克·辛格，格特·辛格，以及我在量子出版社（Quantum Publications）的所有员工，他们精力充沛，乐于奉献。

理查德·佩里，他是真我参照的一个伟大实践者。

阿里尔·福特，她相信自我知识的力量，热情和专注地投入到转化他人生命的实践中，其言行感染了很多。

比尔·欧库斯，感谢他的理解和友谊。

前 言

虽然本书被冠以《成功的七大精神法则》之名，但是你也可以称之为《生命的七大精神法则》。因为这些法则跟大自然用以创造宇宙物质存在（包括我们所看到、听到、闻到、尝到和摸到的一切事物）的法则是一样的。

在我的《创造丰盛：万有领域的财富意识》一书中，我勾画出了通向财富意识的几个关键步骤。《成功的七大精神法则》就是基于以上这个教诲，它是建立在对大自然的运作规律具有深刻领悟这个基础之上的。当这样的领悟深入到你的意识之中



成功的七大精神法则

的时候，你就具备了轻松自如地创造无限财富的能力，并在每一次付出中品尝成功的滋味。

成功的生活可以被定义为不断扩展的快乐和在财富之路上不断的进步。成功是轻松自如地实现自己愿望的能力。但是，成功常常被看成是一条需要埋头苦干的艰辛之路，同时，它还常常被认为是以牺牲他人作为代价而取得的。面对成功与富裕，我们需要一个更为注重精神层面的态度。所谓富裕，就是所有好事都向你涌来。通过了解和实践精神法则，我们就将自己放到一个跟大自然相和谐的位置上，并以轻松愉快和爱的心情去创造我们的生活。

成功包含很多方面，物质财富不过是其中一个方面而已。更为重要的是，成功是一次旅行，而非终点。物质富裕有很多表现形式，它恰好是让成功之旅更富有乐趣的几件妙事之一。但是，成功还包括：良好的健康状况、充沛的精力、对生活的满腔热情、圆满的人际关系、自由的创造力、稳定的情感和心理状态、美好的感觉以及一颗平和的心灵。

即便经历所有这些美好的事情，我们还是会感



前 言

到不满足，因为我们还需要浇灌心中神性的种子。事实上，我们内心尚处于胚芽状态的神性一直期待着在人间充分地显现。因此，真正的成功就如奇迹一般。它是我们神性的展现。成功就是我们无论走到哪里，也无论我们看到什么，都可以感知到神的存在——孩子的双眼、美丽的鲜花、飞翔的小鸟都是神性的体现。当我们开始觉得生活成了奇迹般的神性展现的时候——不是偶然，而是始终不断地这样感觉——那时，我们才明白成功的真实含义。



在说明七大精神法则之前，让我们先来了解一下法则的含义。法则是一种作用力，通过法则的运作，潜在的变成了显见的，观察者变成了被观察者；通过法则的运作，欣赏者自己演变成了一道风景，而做梦者则以梦境展现自我。

所有的创造，这个物质世界存在着的万物都是潜在将自身转化为显见的结果。我们所接触的万



成功的七大精神法则

物也都源自于那未知者。我们的身体和这个物理世界——一切我们可以通过感官感知到的——都是从那潜在的、未知的和看不见的转化而来的，变成了今天我们可以看得见的、明确的和已知的事物。

这个物质宇宙无非是真我的自我表达而已，它返身通过灵性、心念和物质等种种现象来表达和验证它自己。换句话说，所有的演化与创造都是真我或神性自我表达的一个过程。在生命的永恒舞蹈中，这个大千世界其实就是意识奔流不息的自我表达。

所有创造的源头就是神性（或可称之为灵性），而创造的过程就是运动中的意识（或可称之为心念），创造的客体就是这个物质世界（其中就包括我们的身体）。现实世界的这三个组成部分——灵性、心念和身体，或者可称之为观察者、观察过程和被观察者——本质上是同一回事。它们都来自于同一个地方：一个未曾显化的纯粹潜能领域。

宇宙的运行法则实际上是神性运动的全过程，我们也可以称之为意识运动的全过程。当我们理解



前 言

了这些法则并将它运用到我们的生活中去，任何我们想要的事物都可以被创造出来，因为，这个创造森林、星河或人体的同一个大自然法则，同样也可以帮助我们实现内心最深处的渴望。

现在，让我们一起来了解一下成功的七大精神法则，并看看如何将它们运用到我们的生活中。

目 录

致谢	I
前言	III
第一章 纯粹潜能法则	001
第二章 给予法则	017
第三章 业力或因果法则	027
第四章 最省力法则	039
第五章 意愿法则	051
第六章 不执著法则	065
第七章 使命法则	075
结语	085
附录	093

第一章

纯粹潜能法则

纯粹意识是一切创造的源泉，而纯粹潜能即是纯粹意识。通过潜在转化为显见，纯粹潜能不断展现其自身。

我们的真我就蕴藏在纯粹潜能中，当我们认识到这一点的时候，我们就将自己跟这种宇宙力量联结在了一起。



第一章 纯粹潜能法则

宇宙混沌初开，既非有，亦非无。

惟能量蕴育其间……

天地之间，气息若无，浑然一体。

——《梨俱吠陀·创生颂》

纯粹潜能法则是成功的第一大灵性法则。我们最深处的内在本性即是纯粹意识，而纯粹潜能就是纯粹意识，这是一个具有无限可能性和无限创造性的能量场。纯粹潜能法则就是在洞察上述事实的基础上建立的。

纯粹意识是我们的本性。因为其无边无际、无有穷尽，所以它又是纯粹的喜悦。同时，你还可以



说它是纯粹的知识、全然的寂静、完美的平衡，它是单纯，也是极乐，同时它又是所向披靡，坚不可摧的。这就是我们的本性。所以，我们的本性就蕴藏在纯粹意识或纯粹潜能之中。

当你了解了自己真正的本性，这种了解本身就成了一种力量，它能够让你实现自己的任何梦想，因为你具有了跨越过去、现在和未来的无尽可能性和不可思议的永恒可能性。同时，纯粹潜能法则又可以称为统一法则，因为在生命无限多样性的背后，那渗透一切、统一一切的就是纯粹潜能的能量场。你与这个能量场浑然一体，密不可分。这个纯粹潜能的能量场就是你的真我。你对自己的本性领悟越多，你就越靠近这个能量场。

体悟真我（或者说“真我参照”）意味着我们把自己的本性作为内在参照点，而不是将外在可以感知的客体作为参照点。真我参照的反面就是“客体参照”。在客体参照下，我们往往会受到真我之外的种种客体的影响，这些外在客体包括外在处境以及各种人、事、物。在客体参照下，我们不断地



寻求他人的认可；无论我们思考什么问题或者做什么事情，我们总是顾虑外在的反应。因此，它是建立在恐惧之上的。

在客体参照下，我们还会有一种强烈的控制欲，并且对权力充满渴求。对认可、控制、权力的欲望都是建立在恐惧之上的。这样的权力不具备纯粹潜能的那种力量，也不具备真我的那种力量，这样的权力没有真正的力量。当我们体悟到真我的力量的时候，不会有恐惧，不会有控制欲，也不会寻求认可或者权力。

在客体参照中，你的内在参照点是你的小我。然而，小我不是你真正的我。小我是你的自我形象，是你的社会面具，是你扮演的角色。你的社会面具喜欢被认可，小我想要控制，用权力来维持自己，因为它生活在恐惧之中。

而你的真我，也就是你的灵性、你的灵魂，对这类事情毫无兴趣。它不惧怕批评，坦然面对挑战，也不会感到低人一等。同时，它也极为谦卑，不会凌驾于他人之上，因为透过不同的面目，它辨



别出每个人都有一个同样的真我。

这就是真我参照和客体参照之间最本质的区别。在真我参照中，你领悟到你真实的本性，对任何挑战毫无畏惧，对所有人都怀抱敬意，不卑不亢。因此，真我的力量才是真正的力量。

然而，建立在客体参照基础上的权力则是虚假的力量。小我的权力只有在外在事物还能够支撑它的时候才能维持。比如说你有某个头衔，你是一国的总统，或是公司的董事长，又或者你很有钱，那么，这样的权力只有在这些头衔、职位或者金钱还能够支撑的时候你才能享有，一旦它们消失，这种权力也就不存在了，你内在的软弱也就会凸现出来。

而真我的力量则恒久长存，因为它建立在对自身的充分了解之上。真我的力量具有这样一些特质：它能将人们吸引到你周围，它还能将你想要的事情带给你生活中来。它会让你身边的人们、你的境遇和周围环境都向着你期待的方向发展，从而无形中支持你实现自己的愿望。这样的支持力可以说是源自于大自然法则，源自于纯粹潜能的能量场。