

The Book of Secrets

本书曾经荣获Amazon书店阅读评价五星级

Unlocking the Hidden Dimensions of Your Life



心灵的密码

[美] 狄巴克·乔布拉 著
Deepak Chopra M.D.

当今世界最具影响力的心灵导师

任海龙 译

中国工人出版社

The Book of Secrets

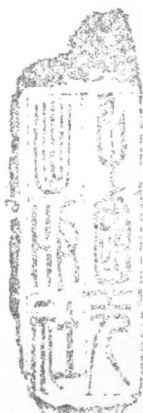
Unlocking
the Hidden Dimensions of
Your Life

Deepak Chopra M.D.

心灵的密码

[美] 狄巴克·乔布拉 著
任海龙 译

中国工人出版社



The Book of Secrets by Deepak Chopra, M. D.

Copyright©2004 by Deepak Chopra, M. D.

Simplified Chinese Translation Copyright©2007 by The Worker's Publishing House of China.

This translation published by arrangement with Harmony Books, a division of Random House, Inc. through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

ALL RIGHTS RESERVED

著作权合同登记号 图字：01-2007-0457号

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的密码/ (美) 乔布拉著; 任海龙译. --北京: 中国工人出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-5008-3849-4

I. 心… II. ①乔…②任… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 049764 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62379038 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2007 年 10 月第 1 版

印 次: 2007 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米×1000 毫米 1/16

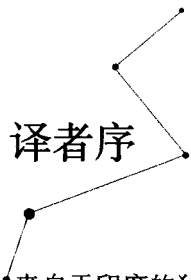
字 数: 220 千字

印 张: 14.5

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



译者序

来自于印度的狄巴克·乔布拉医学博士是近 20 年来享誉西方世界的精神、宗教和灵修作家，这本《心灵的密码》就是他的代表作之一，它将读者一步一步带入“唯一现实”的领域。

我们人类一生都在追寻幸福，但真正的欢乐难道真的来自外部吗？经常听到有钱人说，金钱买不到快乐，即便家财万贯活着也没有意思。所谓幸福，是发自我们心底的感觉，只有敞开心扉，深入隐秘的心灵深处，也许才能够获得永恒的欢乐。

乔布拉博士在这本书中着重强调了“唯一现实”。它稳稳坐在生命的中心，宇宙的原点，但可惜的是任何人类的语言都无法对其加以形容。对国内读者来讲，在这一点上就好像佛曰：“不可说”一样。但为了能够让读者从日常的千万烦恼中抽身出来，在精神的旅途上艰苦跋涉，最终能够走到这“不可说”的生命秘密面前亲身体验宇宙的奥秘，乔布拉博士用了整整一本书的篇幅来引领我们推开其实一直就存在于面前的大门，义无反顾地踏上精神修行的道路。

乔布拉博士从根本上是反对物质主义的。当人类做梦时，看到的不也是难辨真伪的影像么？而事实上眼睛却并没有张开。因此我们对外部的一切反应，在本质上都是由大脑中的一股股化学流和电子脉冲所造成的，从这里可以推导出，全世界都在大脑中，我们每一个人都是造物主，众人创造出的世界糅合在一起，和睦相处。人类全都活在一个宏大的规划之中，我们和那至高无上的造物主一起共同塑造着这个世界。有人也许要说，这种“唯一现实”全是胡扯，但又怎么解释自然界无处不在的相似之处呢？数十亿年的进化，使所有生物在最基本的

分子层面上紧紧联系到了一起。也就是说我们在本质上都是一样的，整个世界是一个整体。

可惜的是，人类到了现代社会，这种观念已经被打压得支离破碎了。相对于“唯一现实”的世界大同，我们把自己的个体单独放到了世界的舞台上，孤独、寂寞，与世隔绝。人生的行程再也不受同他人的融合所驱使，而是受制于对声色犬马的欲望。这种方法，这个个体，乔布拉博士便借助了心理学上的一个词汇“自我”（ego）来形容。从年幼之时起，大人们就向我们灌输“我”和“我的”的概念，把外人当做人生路上必须要争斗的敌手。正是这种“自我”把自己的眼睛蒙上，用欲望、贪婪、自私的华丽衣裳包裹着我们的生活。而如何能够摆脱这种选择呢？单单说“我不会与他人为敌”是不够的，因为说这句话的同时就又把“我”和“他人”对立了起来。“感知即世界，世界即感知”：这才是打开精神通路的门闩。我们要打破很多旧有的观念，不要把自己看做处处受限的生物，而要真正把自己当做世界的造物主来对待。

那又如何来体验这“唯一现实”呢？要从纯粹意识出发。乔布拉博士运用了印度文化中的瑜伽思想来引导读者。瑜伽（Yoga）本来就是“道路”的意思，通过四条不同的瑜伽，在感受、思想、行为和存在上逐渐前行。疲惫不堪的心灵唯一要做的，就是决定重头再来。

在精神修习的路上，通常会跌入陷阱，即按照别人的规划来改造自己。这个时候要牢记，我们一直在寻找的，其实就是自身。每天练习打坐，让自我随着思想的波动飘荡，不要费心去压抑，接受未知的世界，超越自我，最终在宇宙的中心安家落户。

不同的人踏上精神的征程，内心中都怀有不同的算盘。有的人是为了结束痛苦，有的人是要从无尽的烦恼中挣脱等等。乔布拉博士对这些疑

虑都一一进行了阐述。痛苦是由幻象带来的，而五类烦恼是一切痛苦的本原。只有不再依恋繁复的事物，勇敢地切断与幻象千丝万缕的联系，才能够从根本上解除痛苦，登入极乐世界。坚持每一天的改变，因为每一次波动都可以扩散到整个宇宙中去，影响着世界万物。

我们每个人心中都有一片阴森恐怖的阴影地带，一切负面的情感都囤积在这里得不到发泄。虽然事件已经过去，但留下的感情债却深深刻在了心中。学会释放暗能量，发泄自己的情绪，假以时日终会清洁心灵。同时，一定要尽量避免排斥其他的事物，因为我们都生活在多维度的生活中。

如果要让读者举一个最恐惧的事物，恐怕大多数人都会指向死亡吧？对死的惧怕伴随着一切生物的分分秒秒。乔布拉博士在书中告诉读者，人类每一秒都在死去，目的就是要创造新的生命。只有直面死亡，我们才能真正从心底发出渴望生活的激情。我们在这个世界消失后，会进入未知的宇宙能量场，在那里等待着下一个具现化的人生。因此生与死之间并不存在一道万丈深渊，两者是糅合在一起的，没有死也没有生，反之亦然。

因果关系只是一台机器，并不是宇宙本身；时间没有过去与未来，只有现在；想要摆脱束缚，获得个人的自由，就要想象自己能够影响到全世界……这些道理都由乔布拉博士娓娓道来。而对我们个人来讲，一提到精神修习，也许第一个想到的就是“人生的意义是什么？”在书的最后，乔布拉博士指出“人生的意义便是全部”，拥有无限可能，可以发挥纯粹的潜能。

凭借深厚的印度文化底蕴，深入浅出的理论阐述，优美的文字，生动的事例和比喻，乔布拉博士的世界观和哲学观已经在世界上风行近 20 年

了，在欧美有无数忠实的读者。印度文化在历史上对中华文明产生了极大的影响，相比西方人，中国人更加能够理解来自古老南亚的思想。希望通过本书的启迪，中国读者也能够寻觅到心灵中永恒的幸福。

任海龙

2007年5月

前言



我们人类生命中最渴望得到的，并非锦衣玉食、香车宝马、巫山云雨，甚至不是惓惓缠绵的爱情。有多少人完全拥有了一切，却仍然无法享受幸福，大多数人会比白手起家时要更加空虚。而当一个人希望开启心灵中隐藏的圣域时，才会发现，自己一生中最渴望的事物，其实一直深埋在内心深处。古人的智慧曾将这种探索富有诗意地比喻为潜入海底寻找最美丽的珍珠。

我们必须游过表面的浅水域，跃入广阔的海洋，深入自己的内心，持之以恒地找寻那颗无价的珍珠。我们将这颗珍珠称作人生的精华、神的呼吸、生命的水源、圣洁的甘露……等等这些动人的名字，在如今这个直白的科技时代，都可以用仅仅一个名词代替：变形（transformation）。变形意味着形态上激进的改变，如蛹化蝶一般。用在人类身上，就意味着将恐惧、攻击、疑虑、不安、憎恶和空虚等负面的感情统统转化为正面的力量。有人会问：到底这样做会不会成功？至少我们有一点是清楚的，那就是这种渴望无时无刻不在侵蚀着人类的灵魂，但同时与外部事物却是两码事，和金钱、地位、安全感没有任何关系。是我们的内心渴望能够寻找到生命的意义，结束悲苦，解开爱情、死亡、神灵、善恶的谜团。这种驱使我们去回答这些问题的需求，仅仅通过表面的生活是无法满足的。

满足最真挚渴望的唯一方法，就是要找寻到心灵中隐藏的宇宙。

科技时代到来之后，上面那种获取知识的渴望本来应该消退了，但实际上越来越多的人在此方面产生了更大的需求。从所谓的“事实”来看，现在有关生命隐藏领域的发现已经足够。不需要再观察濒死病人的CT扫描图，也不需要再给冥想的瑜伽打坐者进行更多的核磁共振成像。我们为此已经做了很多实验，也取得了足够的成就：现在人们都明白，不管

意识想要去往何方，大脑总是能够紧随其后。人类的神经元有能力感受到最高层次的精神体验。不过可惜的是，在某些方面我们现代人对生命之谜的了解，反而不如古人透彻。

人类文明已经进化到上脑的时代，脑皮层在过去几千年中有了显著的扩张，遮盖了古人较原始的下脑部分。大脑皮层也叫做新脑，但是所谓的旧脑过去数百万年间都支配着人类的活动，今天也在绝大多数生物中积极活跃着。旧脑没有能力产生思想，不能阅读，但能够感受，并且最为重要的是，能够体验我们的存在。正是旧脑驱使先人们体验到，大自然中无处不在的神秘存在就潜伏于我们的身旁。这种存在处于每一个原子之中，因此毫无疑问也充满了我们的生活。人生就像一本秘密之书，等待着有一天得以开启。但我们观察自身时，却往往使用的是另一种语言。在某一天内，你是一名工人，父亲或母亲，丈夫或妻子，一位逛遍商场追求时髦的消费者，或者是一位焦急等待着下场好戏上演热心观众。

当你体验着真真切切的现实时，所有的秘密都会顺其自然显现出来。

所以最终我们面临的，仍是那一个古老的问题：要统一还是要分离？你是否愿意支离破碎，矛盾重重，在光和暗的永恒对抗中犹豫不决？还是愿意跨出自己的孤岛，迈入和宇宙合一的境界？我们都是能够行动、思考和感受的生物。而正是精神世界将这三者融合为一个统一的现实。思考并不统治着感受；感受并不一定要与上脑为敌；当思考和感受同时认为“可以”之时，行动就发生了。这种合一的现实是能够为我们所认识到的，因为一旦意识到，我们就能够毫不费力地体会到生命的川流不息。在人生的河川中，你拥有真善美、灵感与智慧，这些都是存在的特征。这种统一后的现实就是我们的精神，表面的生活只是一张迷惑人的千面面具，阻止我们发现真相。一千年以前，这句话为所有人接受，世间承认精神是生活真正的源泉。而今天，我们却必

须要用新的眼光来看待存在之谜，因为虽然我们是科学和逻辑的乖孩子，但早已成为智慧的遗孤。

正因为如此，这本书必须在两个方面进行阐述。首先，需向你说明，在人生的隐秘领域中，的确存在着不解之谜。其次，需对你进行启发，让你感受到激情，将人生投入到发现内心中去。你不用等到完全准备好才开始。自从你忘记探索自我存在意义的那天起，就已经准备就绪了。很可惜的是，大多数人都拒绝去感受成千上万的体验，无法让自己成功变形。要是我们不把大量的精力都浪费在否认、压抑和疑虑上，人生将会不停进入一个又一个神圣的领域。最终，你必须相信，人生是值得全身心投入去探索的。要关闭秘密之书，需要做出无数个细微的决定；而要将其重新开启，只需瞬间即可。

《圣经新约》曰：“你们祈求，就给你们；叩门，就给你们开门。”我对这句话深信不疑。整个道理其实就是这么简单。当你发自内心地呐喊“我必须要知道，一刻也无法等待了！”的时候，生命中的一切秘密就已经全部呈现在你的面前。释迦牟尼在菩提树下冥思，耶稣在沙漠中与恶魔争斗，这些都象征着我们生命中需要经历的灵魂考验。一定要记住，你是世界上最重要的存在，因为在灵魂的层面上，你就是整个世界。你不需要去争取获得知识的权利，你的每一个念头、感觉和行动都能够开启最深处的精神智慧财富，如春天的山泉一般喷涌出清澈自由的圣水。不管我们从小到大接受的教育如何否认，没有人能够永远将生命的秘密拒之门外。



目录

译者序

前言

密码一 生命之谜确实存在 ◎ 1

改变你的现实，适应第一条密码 ◎ 7

密码二 世界在你之中 ◎ 11

改变你的现实，适应第二条密码 ◎ 19

密码三 通向合一的四条途径 ◎ 23

改变你的现实，适应第三条密码 ◎ 33

密码四 答案就在心中 ◎ 35

改变你的现实，适应第四条密码 ◎ 47

密码五 痛苦源自幻象 ◎ 51

改变你的现实，适应第五条密码 ◎ 61

密码六 自由驯服头脑 ◎ 65

改变你的现实，适应第六条密码 ◎ 80

密码七 灵就在我们心中 ◎ 83

改变你的现实，适应第七条密码 ◎ 97

密码八 邪恶不是敌人 ◎ 101

改变你的现实，适应第八条密码 ◎ 117

密码九 多维度的人生 ◎ 121

改变你的现实，适应第九条密码 ◎ 128

密码十 死亡使生活成为可能 ◎ 133

改变你的现实，适应第十条密码 ◎ 144

密码十一 宇宙透过你思考 ◎ 147

改变你的现实，适应第十一条密码 ◎ 158

密码十二 人生只有现在 ◎ 161

改变你的现实，适应第十二条密码 ◎ 172

密码十三 不要再做“人”，才会获得真正的自由 ◎ 175

改变你的现实，适应第十三条密码 ◎ 183

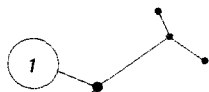
密码十四 人生的意义在于全部 ◎ 187

改变你的现实，适应第十四条密码 ◎ 195

密码十五 一切都是纯粹的精华 ◎ 207

改变你的现实，适应第十五条密码 ◎ 214

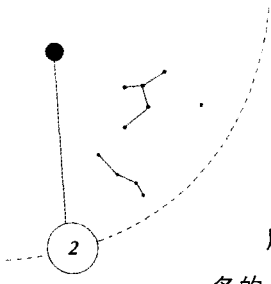
后记 ◎ 217



密码一 • 生命之谜确实存在

我们所熟知的生活
其实是一层薄薄的面纱，
由无数事件编织而成，遮掩着下
方深层的现实。在那现实中，过去、
现在、将来每一件事你都有份参与；你
完全清楚自己是谁，明白自己的目标；同
世界上任何其他的人都没有矛盾，没有冲
突；人生的目的就是要协助世界去扩张，去成
长。当你观察自己时，眼中看到的只有爱。

然而，生命之谜并不是指以上这些，而是
关注于如何使这些事情体现在日常生活中为我
们所见。如果有人让我证明生命之谜真的存在，
可能最明显的证据，就要数现实和日常生活之
间巨大的差别了。自从你和我呱呱落地，外界
就一直不断发送着各种各样的暗示，提醒我
们内心中还存在着另外一个世界。你可曾在
某一瞬间沉浸在惊叹之中？华丽的乐章，
自然的美景，有否唤起内心一阵阵激动？
偶尔，你也会从眼角瞥见清晨的阳光、
摇曳的树木、爱人沉睡时的面庞，
就在这些再平凡不过的小事中，
你看到其实人生还蕴含着
一层更深的意义。



你在生活中其实遇到过很多类似的暗示，但可惜都忽视掉了，原因就在于它们并没有形成一个清楚明白的信息。我见过许许多多的人，他们的精神旅程是由某些颇为惊奇的事件触发的。有人年幼时祖母去世，亲眼看到祖母的灵魂在去世那一瞬间离开了身体；有人在生日时目睹很多发光的物体环绕在身旁；有人魂魄出窍，精神漂浮到了另一个地方；也有人学校放假回到家中时，看到一位家人站在廊下，而这人前不久刚在交通事故中丧生。（有个人跟我说，他十岁之前是个“泡沫孩子”（bubble boy），精神在一个大泡沫中，在城市上空飘荡，去未知的地方旅行。）数以百万计的人（绝对不是夸张，都是来自公众调查的资料）都发现过自己有时被包围在一团珍珠色泽的白光之中，要么听到过神的声音，要么童年时有隐形的守护灵在入睡时守在身旁保护。

我最后终于看清楚了，经历过这类事件的人要比没经历过的多得多。他们的精神踏上了神秘的行程，闯入了另一个现实世界，与我们眼前的大千世界只隔着一层薄薄的面纱，不相信者统统被拒之门外。掀起这层纱，就意味着改变着你的观念。这层改变虽然完全属于你个人的主观思想，但又是切实存在的转变。

这样一个秘密存在于我们生活的各个角落，但又从来没有清晰地展现出来过，那你应该怎样开始呢？福尔摩斯那样的大侦探也许会从基本的推理出发：未知的事物正等待着我们去探索。**不想让人发现的秘密，当你一步一步靠近时，总会不停地后退，而生命的秘密并不是如此：只要你知道去哪里寻找，全部的谜都会呈现在你眼前。**问题就在于，去哪里寻找呢？

人体的智慧是一个很好的切入点，因为它尽管看不见摸不到，却是千真万确存在着的。自从20世纪80年代中期开始，医学研究者就慢慢地承认了这个事实。之前的意见一直认为，大脑的智能容量是独一无二的。但之后在免疫系统和消化系统也发现了智能的痕迹。在这些器官内，有特殊的分子负责传递信息。我们能够观测到这些分子在各个器官内周而复始地移动，将信息带进、传出大脑，与此同时它们自己也是鲜活的生命体。尽管白细胞生存于血液中，远离大脑，但它能够把侵入人体的有害的细菌和无害的花粉区分开来，这本身就是一个智慧的决定。



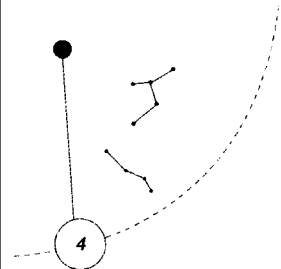
十年前，如果有人说肠子也有智慧，那肯定会受到嘲笑。消化道内部尽管分布着成千上万个神经末梢，但都是神经系统的终端而已，负责监控着吸收营养这种低等功能。而今天的研究表明，我们的肠道其实并不是那么低等。肠内分散的神经细胞本身就形成一个精密的系统，会对外界的刺激产生反应，如工作上被人责骂、大难当头、家人去世等等，肚子都会感到不舒服。胃的反应同大脑的思想一样可靠，一样错综复杂。你的结肠、肝脏和胃细胞也能够进行思考，只不过使用的语言不是大脑使用的而已。英语中人们常常把直觉称作“来自肠子的反应”，这其实就是来源于数以万亿计细胞的复杂智能系统。

在这场医学革命中，科学家闯入了之前根本没人料到的隐秘世界。细胞已经思考了数百万年，远远超过了人类自身。它们的智慧比人脑的皮层智慧更加古老，代表着比其还要远古的东西：宇宙。也许我们的宇宙也有自己的思想。在生活的各个方面，我都感觉到宇宙的智慧正在发生着作用，同我自身的活动差不多相同，都渴望着成长、扩张与创造。不过主要的区别在于，我的身体同宇宙合作要比大脑和宇宙合作更加天衣无缝。

细胞就是构成生命秘密的一部分，它们的智慧充满着激情和承诺。所以让我们来看一下，是否能够将人体本身的智能同我们所探索的隐秘领域联系在一起：

你身体的智慧·发现人体的智慧

1. 你拥有一个崇高目的。
2. 你身体一直就处在交流之中。
3. 你的意识可以随时改变，无时无刻不观察着森罗万象。
4. 你平等地接受他人，不去说三道四，不去歧视别人。
5. 你用不停进化的创意来迎接每个时刻的到来，而不是流连于过去。
6. 你的存在被紧紧包含在宇宙的脉动之中，你感到安全，感到有人在亲切照顾着你。



7. 你认为**效率**是指让生命的川流自然带给你所需的一切；**暴力、控制和争斗**并不可取。
8. 你感到同自己的本源有**紧密的联系**。
9. 你深信，**奉献**是一切财富的源泉。
10. 你认为，包括生与死在内的所有改变都是在**永恒的大背景**下发生的；对你来说，最真实的恰是**亘古不变的事物**。

以上这些都不是精神上的渴求，而是我们的细胞层面上确实存在的现实。

崇高目的：你体内所有细胞都为全局的健康服务着，其自身的存活只能排在第二位。必要的话，细胞会随时牺牲自己来保护身体。每一个细胞的寿命都只是我们人生中的一瞬而已。每个小时都有成千上万皮肤细胞死去，抗击入侵微生物的免疫细胞也难逃一死。细胞把自身的存在置之脑后，自私在这里是不行的。

交流：每一个细胞同其他细胞都时刻保持着联系。传递信息的细胞冲向身体各个部位，向末梢传达着大脑的意愿，不管这个意愿多么微不足道，都一定会传输到。临阵撤退或拒绝交流是不行的。

意识：细胞时刻都在适应着环境变化。灵活的细胞能够对紧急的事态做出及时反应。**僵化**是不行的。

接受：细胞彼此之间是平等的。身体各个功能互相依赖。特立独行是不行的。

创意：即使细胞都有自己独特的功能（比如肝细胞能够进行 50 个完全不同的任务），不同的细胞也会富有创意性地结合在一起从事新的工作。所以我们才能够消化之前从未吃过的食物，思考之前从未有过的想法，跳出之前从未观赏过的舞蹈。沉迷于旧有的行为是不行的。

存在：细胞的行动遵守着动静结合的宇宙循环。这个循环体现在很多方面，比如上下浮动的荷尔蒙水平、血压、消化运动等等，不过其中最明显的例子是睡眠。为什么人类需要睡眠直到现在还是一个医学上的谜，不过如果我们不睡觉，身体就会全面崩溃。悄无声息的静止中，孕育着我们



未来的身体。过分活跃也是不行的。

效率：细胞的活动只损耗最低限度的能量。通常来说，一个细胞只在其细胞壁内贮存三秒钟的食物和氧气。细胞的存活要依赖于养分的供给。吸收过多的养分甚至吸进过多的空气都是不行的。

联系：因为彼此的基因相同，细胞从根本上来讲都是一样的。肝细胞和心脏细胞不同、肌肉细胞与脑细胞也不一样，但这并不能否定它们永恒的共同点。在实验室中，肌肉细胞能够回到共同的本源，通过基因变形成为心脏细胞。健康的细胞不管分裂多少次，都忠实继承着自己的本质。对它们来说，与众不同是不行的。

奉献：细胞的最基本职能就是奉献，这也是所有细胞的本质。全身心的投入会自然促使索取的发生，于是便完成了自然循环的另一半。拒绝奉献是不行的。

永恒：细胞繁殖的目的，是要将知识、经验和天分传承下去，毫无保留地传给子孙后代。这其实就是一种实际上的永恒，肉体躲不开死亡，但精神却永远继承下去。代沟在这里是不行的。

看到细胞的这些行为，心灵上还不会受到启发吗？第一条智慧向着崇高的目的进发，达到了让与和无私等行为的精神境界。奉献就相当于将属于神的事物归还给神；而永恒就意味着相信死后仍会重生。不过这些词汇其实都与我的身体无关。对肉身来讲，这些智慧都仅仅是人生的一部分。宇宙智能在数十亿年中以生物学的形式体现在以上方方面面中，而生命的秘密就是要耐心地使这些智慧发挥其最大的潜力。即使是现在，构成我肉身的秘密仍然不为我所知，因为它绝对不会在表面呈现出来。250多种细胞每天都兢兢业业地工作着：肝细胞从事的50种工作是独一无二的，同肌肉、肾、心脏或脑细胞的职务完全不同，但哪怕其中一个任务无法完成，后果就会不堪设想。生命的秘密已经寻找到一种完美的表现方式，那就是我自身。

让我们再看一下刚才列过的单子，这次注意看标上“不行”的事物：自私、拒绝交流、过多吸收养分、过分活跃等等。连细胞都知道不要如此行动，更何况是我们人类？在细胞层面上，贪婪就意味着毁灭，这正是癌