

你的身体里孕育着你所不知道的奇迹，
你的DNA可以改变，衰老可以遏制，更自由地爱和被爱……

奇迹

你的人生没有极限

Reinventing the Body, Resurrecting the Soul
How to Create a New You

(美) 迪帕克·乔普拉 著
DEEPAK CHOPRA

万源一 译



印刷工业出版社

迪帕克·乔普拉 著
DEEPAK CHOPRA
万源 译

没有极限

奇迹

Reinventing the Body, Resurrecting the Soul
How to Create a New You

图书在版编目 (CIP) 数据

奇迹：你的人生没有极限 / (美) 乔普拉著；万源一译。—北京：印刷工业出版社，2012.6
ISBN 978-7-5142-0450-6

I. ①奇… II. ①乔… ②万… 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(2012)第085742号

版权登记号 图字：01-2012-6072

Reinventing the Body, Resurrecting the Soul :How to Create a New You by
Deepak Chopra
Copyright © 2009 by Deepak Chopra
All rights reserved.
This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of The Crown Publishing Group,
a division of Random House, Inc.

奇迹：你的人生没有极限

作者：（美）迪帕克·乔普拉

译者：万源一

责任编辑：王彦

策划总监：李耀辉

特约监制：郑中莉

产品经理：薛芊

特约策划：华海玲

特约编辑：于海宝

出版发行：印刷工业出版社（北京市翠微路2号 邮编：100036）

网址：www.pprint.cn

经销：各地新华书店

印刷：三河市文通印刷包装有限公司

开本：635mm×965mm 1/16

字数：190千字

印张：17

印次：2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

定价：32.80元

ISBN：978-7-5142-0450-6

序 Preface

在我上医学院的第一个学期，当我走进令人窒息的解剖室，一具覆盖着床单的尸体展现在我的面前。揭开床单的那一幕既令人震惊，也令人兴奋。我拿起手术刀，在尸体胸部的皮肤上划了小小的一刀。人体之谜即将向我呈现。

然而，就在那一刻，我也扯去了身体的神圣性。我已经越过了第一条界线，一旦越过，就再也回不来了。我们要感谢科学，它给我们带来了无限的知识，但同时，我们也因此失去了许多宝贵的精神财富。

鱼和熊掌为何不能兼得？

这需要让创造性的思维作一次飞跃，这需要一种突破，我把这种突破称为身体的重塑。你可能还没有意识到，但你的身体最初就是一点点塑造出来的。随便拿起一本医学杂志，你都能读到一堆完全是人类自己想象出来的概念。有一天，我坐下来，把我在医学院时从书本中学到的相关理念一一列出来，构成了一张由一连串可疑论点组成的清单。

身体是一台机器，它由许多活动件组成，就像所有的机器一样，它会随着时间的推移而磨损。

身体随时有遭遇污染和疾病侵袭的危险，我们的环境充斥着细菌和病毒，它们随时会入侵并摧毁我们身体免疫系统的防御。

各种器官是彼此分开的，应该分别加以研究。

随机的化学反应决定了体内发生的一切。

大脑通过暴风雨般激烈的电脉冲产生心智，并通过操控生化反应来改变心智。

记忆储存在脑细胞中，尽管从来没有人发现这是如何进行的，到底是在什么地方进行的。

形而上学并不是真的；说到底，现实可以归结为原子和分子。

基因决定我们的行为，它们就像已经被编程的芯片一样，告诉身体该怎么做。

与身体有关的一切就是一个生存问题，其最终目标就是寻找伴侣并繁殖。

我以前觉得，这份清单非常令人信服。我在自己职业生涯中研究和治疗过的人体都符合这些论点。病人来找我，因为他们的部件老化了。我会根据他们的症状确定如何进行治疗，我开出抗生素药方，以抵御入侵的细菌，等等。然而，每一个病人所过的人生与磨损的机器是否需要修理毫无关系。他们的生命充满了意义和希望、情感和梦想、爱和痛苦。机器不会过这样的生活。一堆器官的集成也不会过这样的生活。很快，我开始明白，用科学的视角来看待身体并不恰当，而且有失偏颇。

毫无疑问，身体需要重塑。要拥有有意义的生活，你就必须

运用你的身体，没有身体你就无法体验生活，因此，你的身体也应该是有意义的。什么能赋予你身体以最高的意义、目的、智能和创造力呢？

我希望能向你证明，你的身体需要重塑，而且你有能力做到这一点。每一代人都只是对身体修修补补，这听起来有些奇怪。在近代科学之前的时代，人们极其不信任自己的身体，他们不讲卫生，吃糟糕的食物，他们的环境仅仅能保证他们的生存，因此，人们的寿命自然就很短。他们的一生饱受疾病和痛苦的折磨，这些正是身体造成的。当时，人们的平均寿命只有30岁，幼时疾病所留下的创伤会延续一生。

当这种人生观逐渐变得过时，我们开始对自己的身体抱有更多的期望，于是，我们不再刻薄地对它。现在，你的身体已经为下一个突破作好准备，这将重新赋予它意义，并重新与潜能的深层价值相连。你毫无理由将爱、美、创造性和灵感的特质从自己的身体中夺走。你本来就应该像圣人一样体验狂喜，当你体验到狂喜时，你的细胞就会加入进来。

生命本应是完整的经验。人们一直挣扎于身体和精神的问题，却从来没有怀疑过这一问题的根源，正如我第一次用手术刀揭开皮肤之下等待着我的秘密一样，我心中充满了渴望和乐观，只是现在我的乐观也延伸到了心灵。世界需要疗愈。在你唤醒自己潜能的同时，人类也正在唤醒世界的潜能。很有可能，这一波疗愈的浪潮将会席卷我们，一开始它是一波小浪，但它很有可能在一代人的时间内超出所有人的期望。

目录

CONTENTS

序...001

PART 1 重塑你的身体

从故障到突破...003

第一大突破：你的身体是被建构的...017

第二大突破：你的身体充满能量...029

第三大突破：觉知的魔力...045

第四大突破：你可以提高你的基因...069

第五大突破：时间并非你的敌人...085

PART 2 唤醒你的潜能

潜能就是另一个强大的你...103

第一大突破：有一种更容易的生活方式...117

第二大突破：爱会唤醒潜能...143

第三大突破：像你的潜能那样无限...165

第四大突破：无执带来恩典...187

PART 3 迈向完整的十个步骤

你可以遵守的承诺...211

结语：是谁创造了我？ ...253

译后记..257



● PART I

重塑你的身体

从故障到突破

第一大突破：你的身体是被建构的

第二大突破：你的身体充满能量

第三大突破：觉知的魔力

第四大突破：你可以提高你的基因

第五大突破：时间并非你的敌人

从故障到突破



对于你我来说，身体所带来的问题只会越来越严重。当我们还是孩子时，我们喜欢自己的身体，但很少会想到它们。但是，当我们长大之后，我们很快就不再爱我们的身体，因为我们的理由很充分。花在治疗身体疾病和痛苦上的钱高达数十亿美元之多。我们把同样多的钱花在化妆品上，目的只是为了自欺欺人，让我们觉得自己比实际的样子更好看。说实话，我们的身体无法令我们满意，这种感觉由来已久。我们无法信任身体，因为疾病常常会毫无缘由地袭来，身体会随着时间的推移而损坏，并最终死亡。现在，让我们来正视这个问题。不再想方设法去应付你这具与生俱来的身体，而是相反，为什么我们不寻找一种突破，一种全新的对待身体的方法呢？

当你开始以一种崭新的方式思考问题时，突破就会发生。当你开始以一种无限的方式思考时，巨大的突破就会发生。将你的视线从你镜中的形象移开。如果你来自火星，从来没见过人体如

何随时间而衰老，你就有可能相信，身体会以完全相反的方式运作。从生物学的角度而言，没有理由认为身体理应是有缺陷的。因此，我们可以把这个当做起点。当你从自己头脑中清除了每一个陈腐的假设，你就可以自由地抱持一些突破性的观念，这些观念会完全改变局面：

你的身体没有局限。它正在为你传送整个宇宙的能量、创造性和平智能。

在这一刻，宇宙正在用你的耳朵聆听，用你的眼睛观察，用你的头脑体验。

你在这里的目的就是让宇宙演进。

这些观念并非荒诞不经。人体已经是宇宙中最先进的实验。你我都处在生命的最前沿。我们要活出最好的自己，就必须接受这一事实。作为人类，我们比地球上任何其他生命形式都进化得快，这让我们拥有了不断改善的健康、更长的寿命、激增的创造力和飞速发展的科学进步。我们身体的进化大约在20万年前就停止了。现在你体内的肝、肺、心脏、肾，与穴居人并无不同。事实上，你的基因有百分之六十和香蕉相同，有百分之九十和老鼠相同，百分之九十九以上和黑猩猩相同。换句话说，让我们成为人类的一切并不是身体的进化，而是一种非身体的进化。是我们塑造了自己，与此同时，我们也从中获得了乐趣。

你是如何塑造自己的

从你出生的那一天起，你就一直在塑造你的身体，而你不这么想的原因是，这个过程极其自然。你很容易将它视为是理所当然的，这就是问题所在。今天你在自己身上看到的缺陷并不是与生俱来的。它们并不是由你的基因带来的或是大自然所犯的错误。你的每一个选择都自觉不自觉地参与了你塑造身体的过程。

以下是一张身体变化的清单，这些改变都是你已经作出并将继续作出的。这张清单极为基本，它们在医学上都是成立的，你身体的任何部分都无法例外。

你所学会的每一项技能都会在你的大脑中建立一个新的神经网络。

每一个新思想都会建立大脑活动的一个独特模式。

通过“信使分子”传递给身体各个部分的任何情感变化都会改变每一个细胞的基本化学活性。

每当你锻炼身体时，你就会改变你的骨骼和肌肉。

你吃的每一口食物都会改变你每日的新陈代谢、电解质平衡以及脂肪和肌肉的比例。

你对有关性生活和生殖的决定会影响你的荷尔蒙平衡。

你的紧张程度会提高或降低免疫系统的能力。

一个小时不活动就会造成肌肉萎缩。

为了与你的思想和情感相协调，你的基因会作出调整，它们

会根据你的意愿神秘地打开和关闭。

当你处于一种充满爱或缺乏爱的人际关系中，你的免疫系统就会变得更牢固或更薄弱，并作出相应的回应。

悲痛、失落、孤独等情感危机机会增加患病、缩短寿命的风险。

运用心智会让你的大脑保持年轻，反之会致其衰老。

你通过这些方式塑造了你的身体，并且，你可以在任何时候重塑你的身体。一个很明显的问题是：为何我们已不再重塑自己的身体了呢？当然，这个问题由来已久。答案是，拼出拼图的一部分远比看到它的整个画面要更容易。医学被细分为各个不同的专业。如果你恋爱了，一个内分泌科的医生会说，你的内分泌系统中的应激激素下降了。一个精神科的医生会说，你的情绪改善了，而这一点可以由神经科医生通过脑电图扫描加以证实。一个营养师可能会担心，你的食欲降低了，另外，你吃进去的食物得到了更好的消化。诸如此类，但没有人能给你一幅完整的画面。

实际上，问题远比这复杂，因为身体一直处在变化之中，它在执行着多重任务，很难想象，迈出一步就能形成转变。现在，你可能正在恋爱，怀孕，在乡村小道上跑步，尝试新的食谱，安眠或失眠，你更胜任自己的工作或相反。你的身体就是一个运动中的宇宙。

重塑身体意味着改变整个宇宙。

试图对你的身体修修补补是只见树木、不见森林的做法。一个人想要减肥，另一个人在练习马拉松，还有一个人坚持严格的素食，而她的朋友正在面对更年期的问题。托马斯·爱迪生并没有通过修修补补而发明一盏更好的煤油灯，他放弃了使用火——

自史前时代以来人类所发现的唯一光源，他创造了一个突破，发明出一种新的光源。这就是创造性的飞跃。如果你是你身体的创造者，那么，会有什么样的飞跃在等待着你呢？

回到源头

如果我们把爱迪生视为我们的榜样，上一次伟大的身体重塑所遵循的一些原则是：

身体是一个物体。

它就像一台复杂的机器一样被装配起来。

这台机器会随着时间的推移而损坏。

身体机器不断受到细菌和其他微生物的侵袭，这些细菌和微生物也是分子规模的极其微小的机器。

但这些都是过时的观念。如果这些假设都是真的，那就不会出现一种被称做电敏症的新的综合征。患电敏症的人抱怨说，他们只要靠近电力设施，就会引发不适和疼痛。电敏症至少在一个国家——瑞典——引起了足够的重视，如果有人被诊断患有电敏症，他们家中就会建造阻隔电磁场的屏蔽。

广为流传的手机有害人体的说法至今尚未得出明确的结论，但电敏症是否真的存在却似乎更容易判定。在一项实验中，研究对象被置于一个电磁场中（我们每天都被微波、无线电、电视信号、手机信号和电源线辐射所包围），当打开或关闭电磁场时，

受试者被要求说出他们的感受。结果，没有人回答的准确率高过随机结果。自称患有电敏症的人并不比一般人回答得更正确，这意味着，他们的回答并不比随机猜测更准确。

但是，问题并没有就此解决。在后续实验中，人们用手机来进行实验，当受试者将手机贴住他们的头时，他们被询问是否感到疼痛或不适。患电敏症的人描述了程度不一的不适感，包括尖锐的疼痛和头痛。用核磁共振仪来监测他们的大脑，结果表明，他们说的是实话。他们脑部的疼痛中心被激活了。但蹊跷的是，实验中所使用的手机都是手机模型，它们并没有放射出任何种类的电子信号。因此，仅仅是对痛苦的预期就足以造成某些人的痛苦，下一次当他们使用真手机时，他们就会遭受手机综合征的困扰。

你会认为这是一种心理作用，但请再深思一下。如果说有人是电敏症患者，那么这种症状就是真的——至少对他而言是真的。对于有此体验的人来说，心理作用始终是真实存在的。但正是他们自己造成了这种状况，这种说法同样是对的。事实上，在这背后还有一个更大的现象——新型疾病开始变得流行。一个例子是厌食症和各种相关的饮食失衡病症，比方说，贪食症。二十多年前，这种疾病非常罕见，而现在似乎很流行，特别是在女性青少年中。经前综合征曾经非常普遍，但现在似乎正在消失。刀割症是一种自残行为，这种病人——通常是年轻妇女——偷偷用剃刀或刀片在自己皮肤上划出浅表伤口，在几乎完全消失了一段时间之后似乎又有重新抬头的迹象。

当这样的新疾病出现时，人们的第一反应总会是，病人创造出了一种基本上是出于想象或精神的综合征。然而，当这种疾病蔓延开来时，医生们就会发现，患者将这种疾病的开关打开之

后，就再也无法把它关上，这只能得出一个结论：自创的病症确实存在。

机器无法创造新的疾病。从一开始，整个机器模型就是不完美的。如果你开一辆汽车很长时间，它的零部件就会磨损。机器随着时间而磨损。但是，如果你使用肌肉，肌肉反而会变得更强壮。不开动机器，会有助于它保持不磨损的状态，不使用身体，则会导致身体萎缩。老年人患关节炎，看似是活动件磨损的最好例证，但关节炎实际上是由一系列复杂疾病造成的，而不只是由简单的磨损造成的。

在你的一生中，这种身体的磨损模式从未改变过，你只是在小修小补而已。但如果你的身体不是一台机器，那它又是什么呢？你的整个身体是一个整合的、动态的、支持你存活的进程。这个进程由你负责，却没有人告诉你该如何做好这一工作。也许是因为这一工程极其庞大——它涵盖一切，而且永不停止。

生命的进程

你的身体是一条不会一成不变的河流，在细胞层面，它是一股持续的洪流，产生出成千上万的化学变化。这些变化并不是随机的，它们不断服务于生命向前迈进的目的，维护着自身的最佳状态。你的DNA就像是一本存储整个进化史的百科全书。在你出生之前，你的DNA翻阅书页，确保所有知识都一应俱全。在子宫中，胚胎始于一个单细胞——最简单的生命形式。它接着发展成为一个松散的细胞群。然后，一步一步地，胚胎会经历鱼的进化

阶段、两栖动物的进化阶段、低等哺乳动物的进化阶段。原始鳃出现了，然后消失，为肺的出现让路。

当一个婴儿来到这个世界，进化已经过了头。作为一个新生儿，你的大脑已经过于复杂，拥有上百万个不必要的神经元连接，就像一个有太多电线的电话系统一样。你用最初的几年来减少这数以百万计的过剩连接，丢掉那些并不需要的连接，保持那些活跃的、让你成为你的连接。但在那一刻，身体的进化进入了未知的领域。你必须作出选择，但如何选择并未被内置于你的基因中。

一个婴儿正站在未知世界的前沿，在百科全书中，他的基因已没有更多的书页。你不得不自己来书写下一页。当你这样做时，就开始形成一个完全独特的生命进程，你的身体于是就会跟上脚步：你的基因会与你如何思考、感觉和行动相适应。你可能并不知道，同卵双胞胎在出生时拥有完全相同的DNA，但当他们长大后，他们的基因看上去却非常不同：一些基因被打开，另一些基因被关闭。到了70岁，两个双胞胎的染色体照片会极为不同。当他们的人生分道扬镳时，基因就会各自加以适应。

掌握一项新技能，比方说，学走路，学步的小孩每迈出笨拙的一步，他的大脑就开始发生改变，被称为前庭系统的负责平衡的神经中心就会醒来并开始活动，这是一个无法在子宫中得到发展的大脑区域。一旦小孩学会了走路，前庭系统的功能就得到了开发。

但后来，在你长大之后，你可能想要学开车、骑摩托车或走平衡木。即使大脑可能已经成熟了，但它并不会就此止步。恰恰相反，当你想要学习一项新的技能时，你的大脑就会根据你的意