

[美] 迪拉克·乔普拉 著

引导你，走向内心的平和与安宁，领悟成功的奥秘与本质
在你惶恐的时候，在你无助的时候，在你因成功而倍感失落和不安的时候

生命的 七大精神法则

THE
SEVEN
SPIRITUAL
LAWS
OF
SUCCESS

覃学岚 译

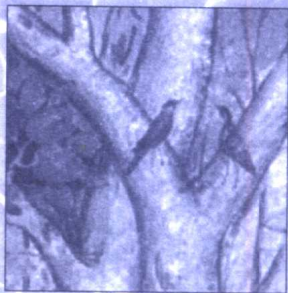


海南出版社
三环出版社

[美] 迪帕克·乔普拉 著



生命的 七大精神法则



覃学岚 译

海南出版社
三环出版社

THE SEVEN SPIRITUAL LAWS OF SUCCESS: A Practical Guide to the
Fulfillment of your Dreams
by Deepak Chopra
Copyright © 1994 by Deepak Chopra
Original English Language Publication 1994 by Amber-Allen Publishing and
New World Library, San Rafael, California, USA
ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字版权 © 2003 海南出版社 三环出版社
版权所有 不得翻印
版权合同登记号: 图字 30-2003-094 号

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的七大精神法则 / [美] 乔普拉(Chopra, D.) 著; 覃学岚译.
-海口: 海南出版社: 三环出版社, 2003.11
书名原文 The Seven Spiritual Laws of Success: A Practical Guide
to the Fulfillment of your Dreams
ISBN 7-80700-013-9
I. 生… II. ①乔…②覃… III. 成功励志-通俗读物
IV. B848.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 101648 号

生命的七大精神法则

作 者: [美] 乔普拉(Chopra, D.)

译 者: 覃学岚

责任编辑: 尚红科 欧大伟

整体设计: 蒋宏工作室

印刷装订: 北京师范大学印刷厂

海南出版社 三环出版社 出版发行

地 址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮 编: 570216

电 话: 海口 0898-66812776 北京 010-62142290

E-mail: hnbook@263.net htyg999@vip.sina.com

经 销: 全国新华书店经销

出版日期: 2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

印 张: 3.25

字 数: 30 千

书 号: ISBN 7-80700-013-9/B · 3

定 价: 16.80 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。



成功是什么？

成功是幸福的可持续发展和财富目标的渐次实现。

成功是多方面的，物质财富只是其中的一部分，而且，成功只是一段旅程，而不是目的地。物质上的富足，无论是表现形式如何，可能碰巧会成为给这一段旅程添些乐趣的东西之一。真正的成功还应包括身体的健康，创造的自由，感觉的幸福，人际关系的愉悦，情绪和心理的稳定，面对生活的精力、热情以及平静如水的心态。



序 言

幸福和财富

天则经济研究所 茅于軾

在几千年的人类历史中，吃饭从来都是一件大事。平民百姓整天为了填饱肚子奔走，能够吃饱饭就是幸福。吃肉更是奢侈的事。孟子在梁惠王篇中说：鸡豚狗彘之畜，无失其时，七十者可以食肉矣；百亩之田，勿夺其时，数口之家可以无饥矣。那时候即使不误农时而且经营得法，也只能无饥，至于吃肉则要到七十岁才有可能。为了吃饱饭，一个人奔走劳碌，哪有什么休息。饿和累，是从出生到死亡离不开的命运。有的吃，有的休息，就是幸福。所以年纪老的一辈人，当他关心别人的时候总是希望别人多吃点，多歇点。

可是时代已经变了。今天我们的问题不是不够吃，不够歇，而恰恰是吃得太多，动得太少。现在需要的是少吃减肥多运动，但是老人们的习惯思维很难改过来。他们的过分热心和错误的关心方法，使得年轻人很难堪，却之不

恭，受之有难。要想说服老年人是很难很难的。一个概念一旦树立，纠正起来是加倍地费劲。

我想说的是一个更难纠正的概念，就是对于钱，或者财富的看法。人们在缺钱的时候，把钱看得很重，活着就是为了赚钱。这并不算错，因为有了钱确实很难活下去，要想活就得拼命赚钱。但是当一个人的钱慢慢多起来之后，就不应该继续把钱看得那么重要了，完全可以潇洒一回。可是正好像上面谈到的老年人的陈旧概念挥之不去，人们对钱的看法还是过去缺钱时养成的老观点，认为钱就是一切，人活着就是为了钱。

在一个高级经理人员的学习班上，教授为了帮助学员建立追求财富的信心和决心，在课堂上问，你们中谁有决心将来成为亿万富翁的，不是百万，也不是千万，而是亿万富翁的请举手。大约有三分之一的人举了手。教授觉得不满意，进一步鼓动道，没有决心成为亿万富翁的，不可能成为伟大的企业家，没有信心成为亿万富翁的也就真的发不了大财，信心是成功的前提。经过教授的开导，慢慢地有决心和信心的人多起来了。最后的一次举手差不多所有的学员都变得有信心，有决心了。教授对他的教学效果感到满意。

但是当我问他们说：你们赚了那么多的钱干什么用？

大多数学员无言以对，少数学员说，为了获得更大的成功，也就是继续赚更多的钱。其实，到底赚钱干什么自己还没有认真想过。上亿的钱，到底拿来干什么？吃？穿？玩？不但一个人用不完，几代人也用不完。既然如此，费劲赚钱是为了什么？他们养成了赚钱的习惯，就知道赚钱。至于说赚钱为什么，是没有答案的。换句话讲，他们已经成了钱的奴隶，被钱所驱使，钱决定他的生活目标，而不是他做钱的主人，由他来决定要多少钱，拿来干什么用。

习惯于做钱的奴隶而不会做钱的主人的另外一个例子是人们吃自助餐时往往吃得过饱过撑。吃饭是一种享受，花钱吃饭绝不应该吃得自己受罪。平时大家都能遵守这个简单道理，可是到吃自助餐时却吃过了头。不但自己难受，对餐馆也是一种浪费。为什么会做出损人损己的怪事？因为要对得起自己所出的这份钱。他的行为是由钱来指挥的，而不是自主决定的，他已经成为钱的奴隶。

我知道有好几个企业，经过艰难奋斗，逐渐成功，资产从微不足道的几万或十几万增加到上千万甚至上亿。最后在主要领导人之间讨论如何分享成果的时候闹得不欢而散，不但企业走下坡，一蹶不振，而且惹了许多气恼。钱没有给他们带来欢乐，而是带来了事业的失败和友情的丧失。

其实类似的例子还很多，大多数富人并不比穷人感

觉幸福。一个人从穷变富，不见得他比过去更快乐。不论拿同一个人在不同的时间段作比较，或者同一个时间在不同的人群中作比较，富人都未必比穷人快乐，这是有专门研究证明了的。这一现象大大出乎人们的预料。多数人都认为，财富就是快乐，钱多一定使人感到快乐，所以才会不顾一切地赚钱。可是现实生活的事实却是赚到了钱并没有得到快乐。问题就在于个人和金钱的关系被倒置，人变成了钱的奴隶。当奴隶当然不会快乐。

一个人摆脱贫困以后，不应该再做钱的奴隶了。他应该慢慢地变成钱的主人。愈早懂得这个道理，愈有可能享受钱给你带来的愉快，摆脱钱给你带来的烦恼。如果你成了钱的主人，至少你不会因为钱而苦恼。但是要让钱给你带来快乐，还需要一些别的条件。这本书里进了一些道理，作者归结为七条规律，称为生命的七大精神法则。这些法则的是非曲直，要由读者自己去判断。如果你是为了追求快乐，那么有一条就够了。那就是给人以快乐，自己才快乐。尤其是当这条规律被全社会所接受时，你我他，每天都能够和别人交换快乐，社会将忘却所有的烦恼和痛苦，人类的历史将彻底改观。

2003. 09. 01



引 言

INTRODUCTION

本书虽名为《生命的七大精神法则》，但若更名为《成功的七大精神法则》也未尝不可，因为这些法则也是大自然用以成功创造有形世界的万事万物——我们看得见、听得清、闻得真、尝得到和摸得着的一切——的法则。

基于对大自然运转规律的真正理解，我在《创造富裕：无限可能场中的财富意识》一书中勾勒出了培育财富意识的一些步骤。《生命的七大精神法则》构成了这一学说的精髓。一旦你对本书的内容心领神会，你就能轻而易举地创造无限财富，而且你的任何努力都能心想事成。

生命的成功可以定义为幸福的可持续发展和财富目标的渐次实现。成功就是轻而易举地实现自己愿望的能力。然而，成功，包括财富的创造，一直被看作是一个

需要付出艰辛劳动的过程，而且还常常被认为必须以牺牲他人利益为代价。我们需要一条更偏重精神的途径来通往成功和富裕，沿着这样的一条途径，所有的好事都会源源不断，所有的财富都会滚滚而来。具备了这样的知识，辅之以精神法则的实践，我们就能与大自然和谐一致，并无忧无虑地、快快乐乐地、充满爱心地去创造财富。

成功是多方面的，物质财富只是其中的一部分。而且，成功只是一段旅程，而不是目的地。物质上的富足，无论其表现形式如何，可能会碰巧成为给这一段旅程添些乐趣的东西之一。真正的成功还应该包括身体的健康、创造的自由、感觉的幸福、人际关系的愉悦、情绪和心理的稳定、面对生活的精力和热情以及平静如水的心态。

即使所有这一切我们都如愿以偿了，如果不去培育我们内心深处的神性的种子，我们有可能依然不会感到满足。实际上，我们都是乔装打扮的神祇，我们内心深处那些尚未孕育成熟的精神力量都希图完全物质化。真正的成功因此便是奇迹般的体验，是对我们内心神性的展现，是对我们所到之处所见之物的充满神性的看法——在一个孩子的眼睛中，在一朵鲜花的美艳里，在一只鸟儿的飞翔中。只要我们开始把自己的人生当作充满神性的、奇迹

般的表现来加以体验——不是偶尔为之而是始终如此——
我们会懂得成功的真谛了。

• • •

在解释这七大精神法则之前，让我们先来明确一下“法则”这一概念。法则是看不见的东西变成看得见的东西的过程，是观察者变成观察对象的过程，是观赏者变成优美景观的过程，是梦想者美梦成真的过程。

所有的创造，存在于有形世界的万事万物，都是隐秘的东西转化成彰显的东西的结果。我们所看到的一切都源于未知。我们有形的身体、有形的宇宙——我们的感官所能感受到的万事万物——都是由隐秘而显明、由未知到已知、由无形到有形的转换。

有形的宇宙不是别的，它是“自我”为了把自身作为精神、思想和有形事物加以感受而在其自身范围内所做的曲线回归运动。换言之，所有的创造过程都是“自我”或曰神性表现其自身的过程。宇宙万物跳着永恒的生命舞蹈，它是运动不居的意识的自我表现。

所有创造的源泉都是神性（或曰精神）；创造过程是处于运动状态的神性（或曰思想）；造物是有形的宇宙（包括有形的身体）。这三种实际的成分——精神、思想和

身体，或者说观察者、观察过程和观察对象——从本质上讲是同一东西，它们都来自同一个地方：全然不察的纯潜能场。

宇宙的物理法则实际上就是这一处于运动状态的充满神性的，或者说运动不居的意识的完整过程。只要我们弄明白这些法则并将它们应用到我们的生活中去，我们希望得到的任何东西就都可以创造出来，因为这些大自然赖以创造森林、银河、星球或人体的法则同样也能使我们心灵最深处的愿望得以实现。

现在，就让我们来好好地读一读《生命的七大精神法则》，看一看如何将它们应用到我们的生活中去吧。



目 录

CONTENTS

引 言

INTRODUCTION

1

纯潜能法则

THE LAW OF PURE POTENTIALITY

1

纯潜能法则的应用

APPLYING THE LAW OF PURE POTENTIALITY

13

给予法则

THE LAW OF GIVING

15

给予法则的应用

APPLYING THE LAW OF GIVING

23

因果法则

THE LAW OF "KARMA" OR CAUSE AND EFFECT

25

因果法则的应用

APPLYING THE LAW OF "KARMA" OR CAUSE AND EFFECT

34

最省劲法则

THE LAW OF LEAST EFFORT

37

最省劲法则的应用

APPLYING THE LAW OF LEAST EFFORT

47

意图和愿望法则

THE LAW OF INTENTION AND DESIRE

49

意图和愿望法则的应用

APPLYING THE LAW OF INTENTION AND DESIRE

59

超然法则

THE LAW OF DETACHMENT

61

超然法则的应用

APPLYING THE LAW OF DETACHMENT

69

“达摩”或曰人生目的法则

THE LAW OF “DHARMA” OR PURPOSE IN LIFE

71

“达摩”或曰人生目的法则的应用

APPLYING THE LAW OF “DHARMA” OR PURPOSE IN LIFE

79

小结和结论

SUMMARY AND CONCLUSION

81

致 谢

ACKNOWLEDGMENTS

87

致读者

TO THE READERS

89



~ 1 ~

纯潜能法则
The Law
of Pure Potentiality

所有创造的源泉都是纯意识——想要由隐而
显地表现的纯潜能。

当我们认识到的真实自我是一种纯潜能时，
我们就与彰显宇宙万物的力量结盟了。





最初

既无所谓存在也无所谓虚无，
整个这世界都只是看不见的能量……

凭藉其自身的能量

造物主在不声不响地呼吸着，
除此之外，除此之外，别无他物……

——《吠陀·创造赞歌》^①

生命的第一条精神法则为纯潜能法则。该法则基于这样一个事实，即我们处于最本质的状态时是纯意识。纯意识即纯潜能，这是一个具有无穷可能性和无限创造性的场。纯意识是我们的精神实质。由于它无边无际，无穷无尽，所以又是纯粹的愉悦。意识的其他属性为纯粹的知识、无限的寂静、完美的平衡、坚不可摧、朴实无华以及至乐至福。这些都是我们的本质特性。我们的本质特性是一种纯潜能。

一旦你发现了你的本质特性，明白了真正的你是个

^①《吠陀》是印度最古老的宗教历史文献，创作和编订的确切年代至今尚无定论。现存1 028首诗歌或颂诗。“吠陀”是译音，古译为“明”或“知识”，即学问。“神圣的知识”之意。现在也有人译为“智慧书”。