

DEEPAK CHOPRA



# 乔普拉七法则

找回我们与生俱来的快乐能力


所有成功都是快乐的产物，而不是快乐的原因。

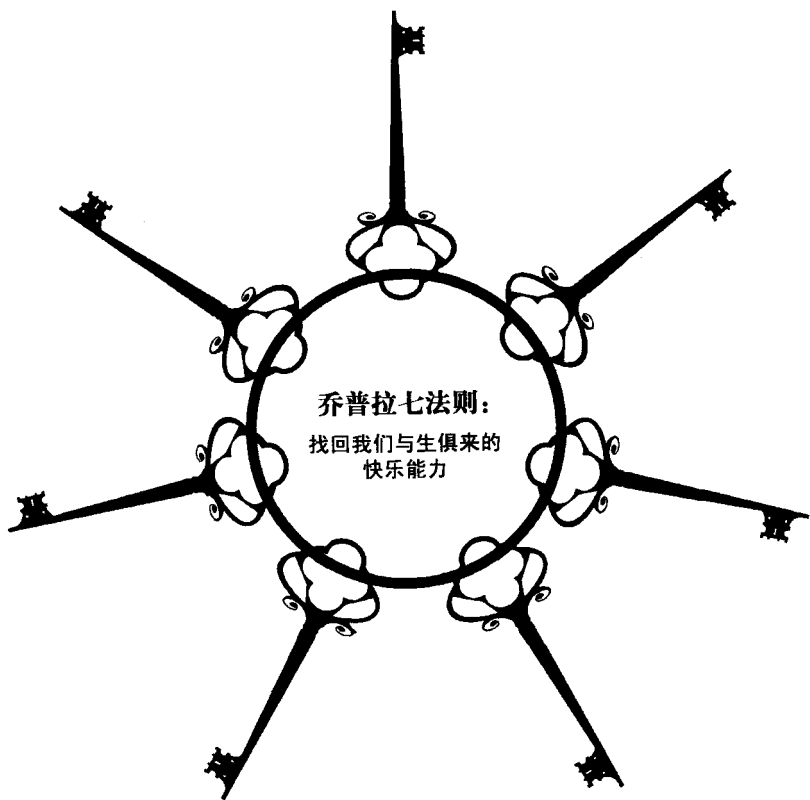
THE ULTIMATE  
HAPPINESS  
PRESCRIPTION

迪帕克·乔普拉 著

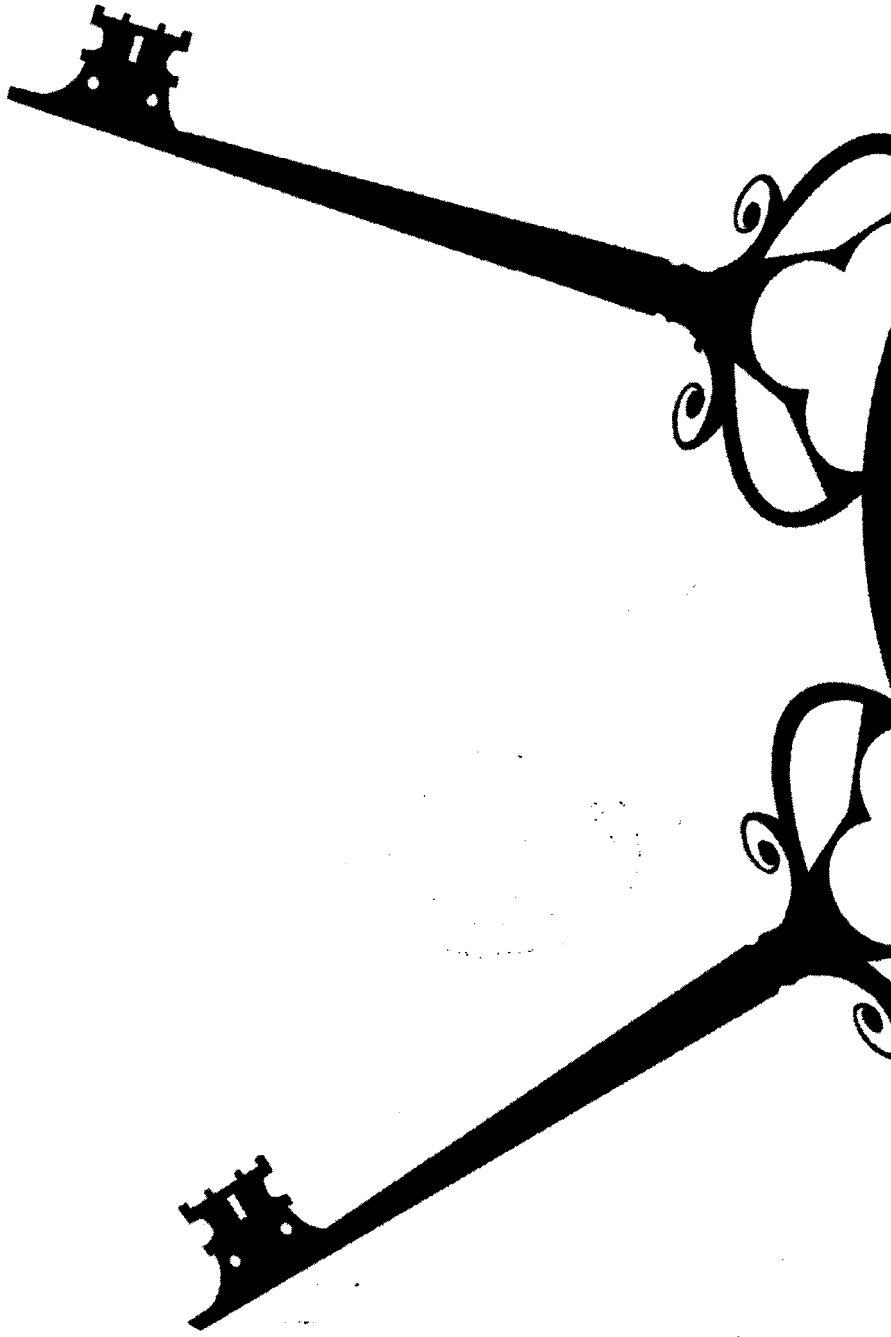
蒋永强 译

 吉林出版集团

 北方妇女儿童出版社



乔普拉七法则：  
找回我们与生俱来的  
快乐能力



# 乔普拉七法则

找回我们与生俱来的快乐能力

迪帕克·乔普拉 著

蒋永强 译

吉林出版集团

北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

乔普拉七法则:找回我们与生俱来的快乐能力/(美)乔普拉著;蒋永强译—长春:北方妇女儿童出版社,2010.9

ISBN 978-7-5385-4962-1

I.①乔… II.①乔… ②蒋… 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(2010)第167460号

吉林省版权局著作权合同登记号 图字:07-2010-2628号

本书简体版权由Harmony books通过Andrew Nurnberg Associates International Limited授权北方妇女儿童出版社在中华人民共和国境内独家出版发行。未经出版许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

乔普拉七法则:找回我们与生俱来的快乐能力

---

作 者 迪帕克·乔普拉  
译 者 蒋永强  
出 版 人 李文学  
责任编辑 李少伟 张晓峰  
装帧设计 巴斯光年WORKSHOP  
开 本 889mm×1194mm 1/32  
字 数 56千字  
印 张 4.5  
版 次 2010年10月第1版  
印 次 2010年10月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
北方妇女儿童出版社  
发 行 北方妇女儿童出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮编:130021  
电 话 总编办:0431-85644803  
发行科 0431-85640624  
网 址 <http://www.bfes.cn>  
印 刷 北京慧美印刷有限公司

---

ISBN 978-7-5385-4962-1 定价:25.00元  
版权所有 侵权必究 举报电话:0431-85644803

献给那疗愈一切的快乐

# 目录

## CONTENTS

### **序言 终极快乐 8**

### **第一把钥匙：觉察你的身体 25**

身体是连接你和运转万物的宇宙之间的桥梁。通过聆听你的身体，对它做有意识的回应，你就走进了有无限可能性的能量场，经验到平静、和谐和喜悦。

### **第二把钥匙：找到真正的自尊 43**

真正的自我是超越形象的，不受制于别人好或坏的评价。真我是无惧的和无价的。当你把对自我形象的认同转换成真我，你就将找到别人拿不走的幸福。

### **第三把钥匙：净化你的生活 59**

你的自然状态是喜悦，平静和自发的满足。当你不是这种状态时，污染就在身心里产生。外在条件的结果都根植在我们心里。为了净化生活，你需要学习去颠覆这些条件的影响。

## **第四把钥匙：不固执己见** **73**

放弃“我是对的”，让巨大的能量流向你。“我是对的”暗指别人一定是错的。对与错破坏了所有的关系，导致了世界上巨大的苦难和冲突。放弃“我是对的”，能让你在不设防的状态下立于不败。

## **第五把钥匙：专注于当下** **89**

跳出对未来的忧虑与对过去的牵肠挂肚，现在是唯一永恒的时刻。它不会死亡，也不会被遗忘。当下的喜悦永远不会被拿走。完全处在当下你会体验到时间是不存在的，你会找到永恒的真我。

## **第六把钥匙：在自身中看到世界** **105**

意识渗透于万物，在无爱的世界成为有爱的人，并把爱带给整个世界。内在世界和外在世界互为彼此的镜子。如果你的意识在爱的层面上震动，爱就会被你的内在和外在反射出来。

## **第七把钥匙：为开悟而活** **119**

开悟是最有意识的存在状态，也是最自然的状态，因为你来自于这种状态。即使是对一体觉知最短一瞥，也足以产生变革性的效果。对幸福的渴望只是一个开始。你最深处的渴望是完全的觉醒以及和它一同到来的自由。

## **后记 快乐将疗愈这个世界** **131**

## **致谢** **141**



## 序言

# 终极快乐

生活的目的是拓展快乐。快乐是所有目标的终极目标。多数人觉得快乐来自于成功、财富、健康和良好的人际关系。的确，社会给了我们巨大的压力，迫使我们相信，有了上述这些成就，就有了快乐。然而，这恰恰是一个错误的认识。成功、财富、健康和良好的人际关系都是快乐的产物，而不是快乐的原因。

在快乐的时候，你更容易做出促成这些结果的选择。但由此反推则并不成立。大家都看到过，有些人即便在获得了巨大财富和成功之后依然很不快乐。健康会被视作理所当然而不加爱惜。即便那些最快乐的家庭，也会因为突然降临的危机而失去了快乐。不快乐的人不是一个成功者，无论多少金钱和成就也改变不了这个不等式。

因此，让我们将视线从外在因素，转向那个我们都想得到却又难以捉摸的内心快乐。在过去几年中，心理学家和脑研究人员已经首先对“快乐”进行了认真的研究。在这之前，就像内科医学以治疗疾病为己任那样，心理学家们也几乎将精力完全投入到治疗不快乐当中。随着对身体健康和疾病预防关注度的急剧上升，人们对快乐心理的研究热情也大为提高了。

令人惊讶的是，在积极心理学这个新的领域中，最富争议性的话题之一竟然是快乐究竟是不是人类的天性。我们很可能都在追求一种幻觉，一个被短暂的快乐时光所激发，但永远也不能转化为永恒状态的幻梦。或者，有些人可能从基因上就有快乐的倾向，而他们只是逃脱了厄运的少数幸运者。大部分人最多只能经验到最低层面的满足感。一些专家认为，快乐就是碰运气，它是一种来得快去得也快的情感高峰体验，就像一个令人惊喜的生日聚会。一旦曲终人散，一切都会恢复原样。

积极心理学这个崭新研究领域的领军人物，索尼亚·柳博米尔斯基教授，艾德·迪安娜教授和马

丁·塞利格曼教授提出了他们所谓的快乐公式。他们发现了三个可以在一个简单等式中被量化的因素：

$$\mathbf{H = S + C + V}$$

即

$$\text{快乐 (Happiness) = 设定值 (Set point) + 生活条件 (Conditions of living) + 自发活动 (Voluntary Activities)}$$

因为这是目前最前沿的快乐理论之一，在给大家展示更好的方法之前，我们先来了解一下上述这个快乐理论。虽然快乐公式为我们指出了方向，但它还不够深入，没有揭示快乐的真正秘密。

第一个因素是S，指的是大脑的设定值，它决定了你天生有多快乐。不快乐的人具有将处境解读为烦恼的大脑机制。相反，快乐的人具有将相同的处境解读为机遇的大脑机制。所以，“一个杯子是半满还是半空”的解读是根植在大脑中的，也就是说，是以某种方式“设定”好了的，不会随着时间的推移而发生多大改变。根据这些研究者的说法，一个人是否快乐，40%是由设定值决定的。很显然，这个设定值就是基因因素。如果你的父母是不快乐的，你不快乐的

可能性就很高。不过童年经验对人的影响也是设定值中需要考虑的因素之一。

儿童大脑中有些神经元会映射周围成人的大脑。这些所谓的“镜像神经元”负责儿童新行为的学习，因此这个快乐理论在这方面是讲得通的。随着孩子的成长，他们不再需要为了学习新事物而模仿父母，只要通过观察父母的行为，孩子的某些特定脑细胞就会被激活，以此作为对所观察行为的映射反应。例如，一个断了奶的孩子会观察父母如何进食。当父母伸手去拿食物并放进嘴里的时候，他们大脑中的某些区域就会被点亮。观察这一行为之后，婴儿大脑的同样区域也会亮起。以这种方式，这个大脑刚刚长成的婴儿就学会了一个新的行为，而不必通过尝试和犯错来学习。

这一模式早就在猴子身上得到了验证，从理论上也适用于人类。这为一些诸如同情（一种能感受到其他人感受的能力）之类的神秘体验提供了一个物理上的解释。有些人具备这样的能力，有些人则不具备。有一些人像圣人一般具有很强的同情心，以至于看到

别人受苦，他几乎不能承受。核磁共振成像（MRIs）和计算机辅助测试扫描（CATs）方面的研究显示，大脑功用在同情心上扮演了主要的角色。一个孩子的神经元映射了他周围成人的情绪，这就导致孩子实际上感受到的是他父母的感受。因此，如果一个小孩处在不快乐的成人中间，他的神经元系统就会被编程为不快乐的，即便他本身没有任何不快乐的理由。

为什么不是每个孩子都具备同情心？因为大脑的演化是极为复杂的，而且没有两个孩子是完全相同的。在我们还是婴儿的时候，各种各样的大脑功用都被同时编程。我们中的有些人只被分配了少量同情心。这是一种令人困扰的不均等，快乐也是如此。当你看到大脑有一个快乐的设定值，不是追溯到基因就是追溯到童年，你很容易就得出一个结论：对此你无能为力。然而，这或许是一个错误，因为无论是你的大脑还是你的基因都不是固定不变的。相反，它们在你生活的每分每秒都在不断地变化和演进。你依然会在基因层面上受到新经验的影响。你所做出的每一个选择（包括对快乐的选择）都会将化学信号发送和传

导到大脑。每一个信号都在年复一年地塑造着大脑。

总体来看，研究显示，大脑的设定值可以被以下因素改变：

**药物** 作为情绪提升剂，它只会起到短期作用，并会产生副作用。

**认知治疗** 通过改变有局限性的信念而改变大脑。我们都会在头脑中编织那些令你不快乐的情节。一再地重复负面信念（“我是受害者”，“我不被人爱”，“生活是不公平的，我这个人有问题”等等）会形成一种惯性的思维方式，从而造就了强化负面性的神经环路。像这样的信念可以用其他不但更积极而且更切合实际的信念加以取代（如：“过去我可能是受害者，但是我不必一直如此”，“如果我选一个更好的地方去寻找，一定可以找到真爱”等）。在对生活被负面信念所控制，无法正常生活的病人进行治疗的过程中，心理学家发现，转变病人的核心信念可以起到和药物改变大脑化学反应同样的效果。

**静坐** 静坐可以从很多积极的方面转化大脑。静坐内观所引起的生理反应极为显著。人们花了很长时

间才揭开这个谜题。西方文化普遍认为，静坐是一种神秘体验、最多是一种宗教修行，谈不上科学。研究人员不得不顶住来自各方的压力进行研究。如今我们知道，静坐可以激活额前叶皮层——主管高等思维的区域——并刺激神经传导素（包括多巴胺、复合胺、催产素和大脑鸦片肽）的释放。这些自然发生的大脑化学反应都跟快乐的不同方面联系在一起。多巴胺是抗抑郁的，复合胺跟增强自尊心有关，脑垂体荷尔蒙现在被认为是愉悦荷尔蒙（在性刺激下，它的分泌水平也会上升），鸦片肽是止疼剂，它同时也提供了跟跑步极限相关的强烈兴奋感体验。很明显，静坐能创造更高层面的神经元传递素，是改变大脑设定值的一种更为有效的方式。没有哪一种药物可以同时释放所有这些化学单元素并让它们做出协同反应。

快乐公式的第二个因素是C，即生活条件。因为我们都想提高生活质量，所以我们理所当然地认为从不好的条件转向好的条件会让我们变得更快乐。但是实际表现是，这个因素对整个快乐经验的贡献只占7%到12%。比如，你彩票中奖了，一开始你会欣喜若狂；但是一

年之后，你就会回到之前的快乐水准。报告显示，几乎所有的彩票中奖者在中奖五年后，都会觉得中奖实际上使他们的生活变得更加糟糕。压力专家编造了一个词语来描述极度愉悦状态下的紧张和压力：“幸福压力（eustress）”。我们都认为自己愿意去经验它，但我们的身体无法区分幸福压力（eustress）和悲痛（distress）之间有何不同。这两者都会激发同样的压力反应。如果你没有处理好压力，好的经验跟坏的经验一样，都会对你的心脏、内分泌等重要器官和系统造成负担。

跟快乐事件一样，长期来讲，悲剧性的事件（比如家庭成员的死亡、一次痛苦的离婚或者诸如脊椎受伤导致全身瘫痪之类的灾难）不会对一个人的快乐层面造成很大的影响。人们具有适应外界环境的强大能力。就像达尔文说的那样，生存最重要的因素既不是智力，也不是体力，而是适应能力。在不好的事情发生之后，情绪恢复能力也是一个影响我们是否可以活到一百岁的重要指标。每个人都会碰到不好的事情，但是能够在事后去适应它却是我们天生具备的一个宝



贵特点。我们不同寻常的适应能力也说明了为什么生活条件在整个快乐中占分这么低的原因。

在快乐公式中，第三个因素V，即自发活动，占到了近50%的比例。所谓自发活动，就是我们每天自愿选择去做的事情。什么样的选择会让我们快乐？有一种快乐是基于个人的快乐，但是出乎意料的是，研究人员发现这些快乐并没有那么重要。享用佳肴、饮用香槟、做爱、看电影等活动只会带来短暂的快乐，一般持续几个小时，最多一两天。紧随满足而来的，只是情绪迅速的回落。

另一种选择则注重创造性的表达，或注重他人的快乐。在这两种情况下，你都能与更深层次的自我相连接。研究报告显示，让他人快乐是通往快乐的快车道，而且这是一种持久的快乐。透过创造性的表达来让自己快乐也会产生持续一生的积极效应。

总而言之，这就是目前的研究成果所告诉我们的。然而，了解快乐公式并不保证我们可以获得真正的或者持久的快乐。只有第三个因素V（自发活动）深入谈到了一个人的内在层面，向着那个我认