

<<乔普拉七法则>>

图书基本信息

书名：<<乔普拉七法则>>

13位ISBN编号：9787538549621

10位ISBN编号：7538549625

出版时间：2010-09

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：迪帕克·乔普拉

页数：144

译者：蒋永强

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<乔普拉七法则>>

### 内容概要

生活的目的就是拓展快乐。  
快乐是所有目标的终极目标。

如何找到快乐始终是个不解之谜。

现代社会的飞速发展和生活压力的不断加大，使人们这样信念在不断加强：快乐和满足来自于成功、财富和良好的人际关系。

我们不断地追寻理想，物质和外在的认可，却忽略了对内在意识的关照，麻痹了与生俱来的纯然天性，丧失了孩童般天真快乐的真我。

在《终极快乐处方》中，畅销书作家迪帕克·乔普拉形象地给出“七把钥匙”，为我们依次打开通向内心喜悦的大门。

他告诉我们：生活中所有的成功都是快乐的产物，而不是快乐的原因。

那什么是快乐的原因呢？

《终极快乐处方》跟我们分享了建立在真我基础之上的生活洞见和宇宙法则。

从最基础的身体反应入手，乔普拉为我们逐一分析了身体、自尊、情绪、人际关系、时间等层面的困扰，并给出了简单的每日练习，消除不快乐的根源，获得更深层次的喜悦，最终与天地万物和谐统一，抵达一体觉知的开悟状态，获得永恒的快乐。

在阅读的过程中，我们将摆脱愚钝，茅塞顿开，了悟那非常简单直接，却被我们忽略已久的洞见；我们的身体觉知会变得更加敏锐，找到无畏的真正自尊，懂得放下我执，不为过去和未来而忧虑，学会如何正念观照，如何无为自发地生活。

现在，快乐不再是依赖于外在事件的无助结果，而是一种始终跟随着我们的体验。

就像乔普拉所总结的那样：“任何我们所恐惧的和想要改变的事情都可以通过快乐而加以改变，快乐是我们所能拥有的最为简单同时也是最为深奥的愿望。”

## <<乔普拉七法则>>

### 作者简介

迪帕克·乔普拉，举世闻名的一位医学专家和人类潜能研究领域的领袖人物。

“乔普拉幸福中心”的创办人兼总裁，畅销作家，演说家，灵性上师。

他用现代人的经验诠释佛教的精髓，创造了一套尤其在困难时期也能拥有美好生活的法则，被《时代》杂志选为“20世纪顶尖的一百位偶

## <<乔普拉七法则>>

### 书籍目录

终极快乐

第一把钥匙：觉察你的身体

第二把钥匙：找到真正的自尊

第三把钥匙：净化你的生活

第四把钥匙：不固执己见

第五把钥匙：专注于当下

第六把钥匙：在自身中看到世界

第七把钥匙：为开悟而活

快乐将疗愈这个世界

致谢

## &lt;&lt;乔普拉七法则&gt;&gt;

## 章节摘录

通向喜悦与开悟的七把钥匙  
 钥匙1：觉察身体你的身体和宇宙都是能量场，讯息和意识。  
 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。

钥匙2：找到真正的自尊真正的自尊不是去提升你的自我形象。

自我形象来自别人对你的看法。

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，你将找到别人拿不走的幸福。

钥匙3：净化你的生活你的自然状态是喜悦，平静和自发的满足。

当你在这种状态时，染就在身心里产生。

和有毒的物质一样，有毒的情绪，习惯和关系也会产生污染。

所有外在条件的结果都根植在我们心里。

然而，正是失去自然状态让我们寻找“解毒”的方法。

我们的生命很早就有了有毒的症状：生气，焦虑，内疚和羞耻，在成长的过程中紧跟着自尊的缺乏，破坏性的关系和不平衡的生活方式。

为了净化生活，你需要学习去颠覆这些条件的影响。

钥匙4 不固执己见 人际关系问题，一旦放弃认定自己是对的，你就会得到很多能量。

“你是对的”意味着别人一定是错的。

所有的关系都会被对错之间的碰撞所摧毁，结果就是巨大的痛苦和到处遭遇冲突。

放弃认定自己是对的并不意味着你没有一个自己的观点，但你可以放弃为自己的观点辩护的冲动。

在不设防的状态下，我们就不会被击败，因为不再有什么需要去攻击的。

我们都属于单一的意识体，只不过各自以独特的方式经验这个世界。

而“合一”是一种深深平静与快乐的状态。

钥匙5 专注于当下如果你集中注意力在当下，你的生活就会焕然一新。

现在这一刻是唯一永恒的时刻。

它不会死亡，也不会被遗忘。

当下的喜悦永远不会被拿走。

它让你走出时间的陷阱，时间通过思考，评价和分析带来痛苦。

完全处在当下你会经验到时间是不存在的，你会找到永恒的真我。

钥匙6 在自身中看到世界如果你从里面向外看就不会再有外在事物能够阻碍你的幸福。

内在世界和外在世界互为彼此的镜子。

他们根据你的意识而改变。

如果你在恐惧的层面上震动，你的内在思想和情绪以及外在关系和事件都会反射出恐惧。

同样，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。

当你到达你的最深层次，快乐和富足就会自动显现。

钥匙7 为了开悟而生活 追寻开悟就是追寻真我。

开悟是最有意识的存在状态，也是最自然的状态，因为你来自这种状态。

你的家是一个充满深深的爱，平静和喜悦的地方。

当你回到那里，你将经验到你自己和神是合一的。

那一刻你意识到你对幸福的渴望只是一个开始。

你最深处的渴望是完全觉醒以及和它一起到来的自由。

案例：小孩想要棒棒糖，他会怎么做呢？

最为常见的模式是这样的：起先他态度很好，以淘气的口气问妈妈能否给他买一个。

如果这个策略没有奏效，他就会尝试相反的方式，表现得很令人生厌。

## <<乔普拉七法则>>

他会抱怨、哭泣，弄得不可开交。

如果这也不起作用，下一步他就会变得固执和冷淡。

母亲叫他不要不开心、不要不听话，他对母亲置之不理。

这个要比单纯表现出来好的或坏的态度更加微妙。

如果固执都没有用，最后一招就是扮演受害者——可怜的我，没有人爱，连一根棒棒糖也没有人愿意给我买。

当母亲最后终于屈服的时候，她的孩子就受到了某种制约，认为孩子认为他找到了一个能够“奏效”的办法。

这一制约作用的问题在于，通过操纵他人，你永远也不会真正得到你想要的东西——爱、平和与喜悦。

因为制约作用训练内心产生一种虚假的快乐感。

你实际上在操纵的是你本人。

你变成一个在扮演者，只能成为好人、坏人、固执者或受害者，否则你将不知所措，无法行动。

每日练习：清除毒素的七个步骤步骤一、对你当下的反应负责。

步骤二、觉察你的感受。

步骤三、标注你的感受。

步骤四、表达感受。

步骤五、分享你的感受。

步骤六、通过某个仪式放下有毒的感受。

步骤七、庆祝这一放下，然后继续前进。

<<乔普拉七法则>>

编辑推荐

<<乔普拉七法则>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>