

[美]查尔斯·哈尼尔 著 王秋洁 译

# THE AMAZING SECRETS OF THE YOGI

## 硅谷禁书V

### 瑜伽的秘密

来自查尔斯·哈尼尔神秘导师的发现  
古印度关于健康、财富、成功的秘密  
全美最有影响力的个人潜能开发体系



中国华侨出版社

THE AMAZING  
SECRETS  
OF THE YOGI

REVEALED

BY



THE AMAZING  
SECRETS  
OF THE YOGI

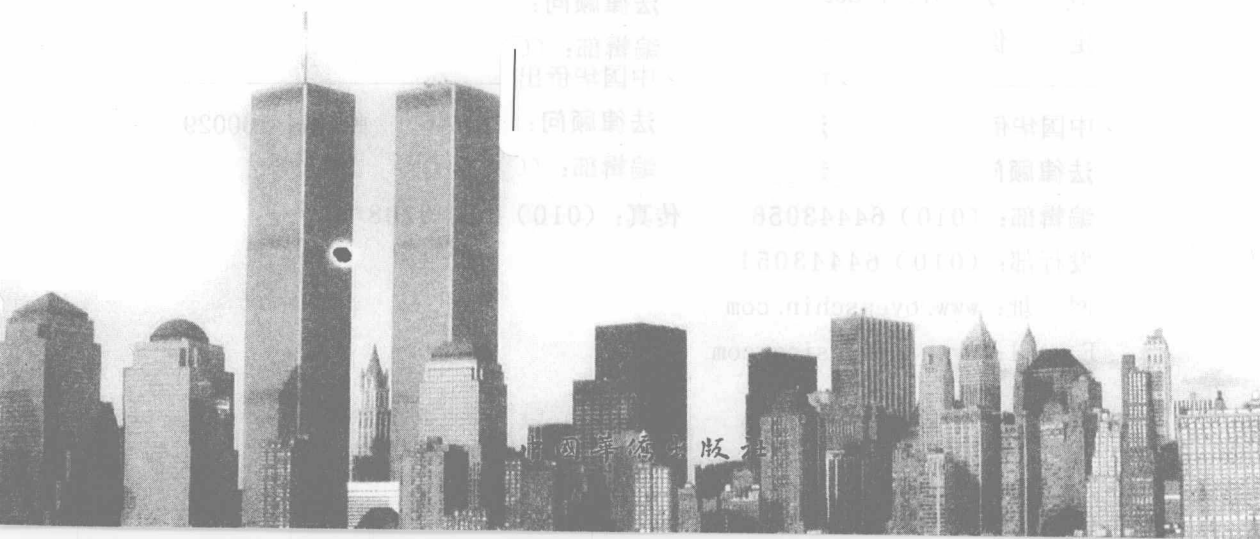
[美]查尔斯·哈尼尔 著 王秋洁 译

# 硅谷禁书



## 瑜伽的秘密

世界上最伟大的瑜伽课



中华书局

## 图书在版编目 (CIP) 数据

硅谷禁书V. 瑜伽的秘密 / (美) 哈尼尔著, 王秋洁译. —北京: 中国华侨出版社, 2008.10

ISBN 978-7-80222-734-7

I. 硅… II. ①哈…②王… III. 瑜伽术—通俗读物 IV. R214-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第142996号

### • 硅谷禁书V

---

著 者 / (美) 查尔斯·哈尼尔

译 者 / 王秋洁

责任编辑 / 王 晖

版式设计 / 肖惠之

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 16开 印张 / 16 字数 / 200千

印 刷 / 三河市和达印务有限公司

版 次 / 2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

书 号 / 978-7-80222-734-7

定 价 / 29.80元

---

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮 编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)



## 推荐序

# 《硅谷禁书》与《瑜伽的秘密》

1912年，纽约图书市场出现了一本神奇的书，这本书在出版后，仅仅上市几周，就从大众的眼里神秘消失了。1933年，此书再次出现，但是这一次的命运却更加扑朔迷离，面世后短短数天，就被全面查禁，而且，这一次被禁时间长达70年，直到新世纪后才被解禁，这本名为《硅谷禁书》的神秘之书才得以重见天日。

《硅谷禁书》到底是一本怎样的书？它为何被禁止呢？

原来，这一切和本书的作者查尔斯·哈尼尔有着巨大的联系。因为查尔斯·哈尼尔在出版此书之前，一直在纽约商业协会担任商业管理课程的讲师。他将自己多年从事商业研究和个人潜能开发的精华体验浓缩成24堂课程，这些课程贯穿了哈尼尔多年的实践经验，将成功之道凝练成一条条切实可行的经典法则。此书出版后，刚开始时只在小范围内被人阅读，但读过此书的这部分人从书中发现了一个惊人的秘密——通过学习《硅谷禁书》中的成功法则，可以获得一种全新的能量，它将彻底改变你的人生观，让你获得巨大的财富。而当时的纽约商业协会几乎都是由一些成功个人组成的富人组织，他们被《硅谷禁书》中的神奇力量震惊了，因为这些富豪者不希望有更多的人从书中学习到成功的法则。他们发现，所有读过《硅谷禁书》的人，都如同接受了神的启示一样，从此脱胎换骨，在极短的时间内获得了巨大的成功。

而在当时，财富与成功只属于极少数人所拥有，哈尼尔的书引起了纽约商业协会大部分人士的恐慌。出于这些人的一己私念，《硅谷禁书》被这些人利用职权查禁，目的就是不想让世人看到书中所阐述的成功之道。

《硅谷禁书》被查禁并没有遏止它的传播途径。因为此书被禁后，在纽约出现了一种奇特的现象，那就是《硅谷禁书》的手抄本正在少数人之中悄悄流行，尽管这些手抄本并非完整的《硅谷禁书》，但仍受到人们的狂热追寻。有人愿意以300倍的价格求购《硅谷禁书》的完整版本，但没有人愿意转让。更神奇的是，此书传入硅谷后，在那里掀起了一股争相传抄的热潮，而其中最大的受益人应该就是比尔·盖茨。当时的比尔·盖茨还在哈佛大学读书，他在非常偶然的情况下获得了一本《硅谷禁书》的完整版本，当他读完此书后，被书中所述的观点完全震撼了，他毅然决定放弃自己的学业而开始白手创业。短短几年时间，一个财富帝国诞生了，那就是“微软”！

《硅谷禁书》实际上不仅仅是一本书，而是一个个人潜能开发体系。在出版《硅谷禁书》之后，查尔斯·哈尼尔的其他课程讲义也被整理成书出版，据有关记载，一共有六本书。但是，和《硅谷禁书》一样，这些书也遭到同样的命运——被禁止出版发行。

《硅谷禁书》解禁以后，作者查尔斯·哈尼尔和这本奇书的传奇故事在美国引起轰动，《硅谷禁书》成为人们争相阅读的畅销书，同时，无数人开始四处寻找查尔斯·哈尼尔其他遗失的文稿。

查尔斯·哈尼尔的其他著作最终得以全部公布于世，它们是：

1. The Master Key System (中文翻译为：《硅谷禁书》)
2. Master Key Arcana (中文翻译为：《硅谷禁书II：成功秘钥》)
3. The New Psychology (中文翻译为：《硅谷禁书III：吸引力法则》)
4. Mental Chemistry (该书内容与 The New Psychology 基本一样)

5. A Book About You (中文翻译为:《硅谷禁书IV: 你的秘密》)
6. The Amazing Secrets of the Yogi (中文翻译为:《硅谷禁书V: 瑜伽的秘密》)

这些书被狂热的查尔斯·哈尼尔读者迷奉为圭臬,成为轰动全美的畅销书。而在这些书中,《你的秘密》和《瑜伽的秘密》尤为奇特,前者揭示了很多左右个人命运的神秘规律,而后者则讲述了古老印度大地上大师们的神奇发现。

《硅谷禁书V: 瑜伽的秘密》讲述了印度大师们的奇异发现,为什么一些特定的锻炼能够让人变得积极、勇敢、无畏和有激情,而另一些运动却让人变得羞怯、谦逊、温顺和有深度,这些锻炼又是怎样达到目的的?这些发现是瑜伽修行者惊人的秘密,它的价值是整个瑜伽课程价格的很多倍。

在这本书里,查尔斯·哈尼尔收录了许多极有价值的秘密,它们是作者付出巨大的心血从古代印度的宝贵智慧中收集起来的。这些秘密如果每天付诸实践将会给你带来更多的健康、更大的成功和无限的幸福。它们将被证明是一个“指导、哲人和朋友”,并且在你处于麻烦、困难或病痛之时好好照顾你。事实上,你很快就会把它们当作曾经走进你生命中的最大恩惠。它们将赋予你勇气、希望、健康、成功、力量、长寿、容光焕发和富有魅力的个性。

时下流行的瑜伽,无论是中国本土的“大师”,还是印度的“阿三大师”,再或是欧美的“洋大师”,他们的瑜伽,从起始到目的,跟瑜伽的宗旨相去甚远。不少人仅把瑜伽当做健身运动,却忽视了瑜伽更深刻的内涵——身、心、灵共修,使心灵回归真正的自我,达到完美境界。而这才是印度人眼中真正的瑜伽。



这本书将把一柄力量的权杖放置在你的手中，从而使你能够打开一条通向健康、成功和生活富裕的道路。你将发现它们蕴含着一个珍稀无价的启示，它在你沮丧时给你的精神创伤带来抚慰。你将开始感觉到你已经实现了一生的梦想，并且经常为这个信息没有早些到来而痛惜。





## 作者自序

在这本书里，我已收录了许多极有价值的秘密，它们是我付出巨大的心血从古代印度的宝贵智慧中收集起来的。这些秘密如果每天付诸实践将会给你带来更多的健康、更大的成功和无限的幸福。它们将被证明是一个“指导、哲人和朋友”，并且在你处于麻烦、困难或病痛之时好好照顾你。事实上，你很快就会把它们当作曾经走进你生命中的最大恩惠。它们将赋予你勇气、希望、健康、成功、力量、长寿、容光焕发和富有魅力的个性。

现在，你可能想要了解我撰写这个作品的维克多·S·皮里拉的情况。他1897年2月21日出生于印度锡兰岛的马塔拉。他是本土的锡兰父母所生，然后被教养成一个基督徒。他早期的教育是锡兰语，即他的母语，但是他后来所接受的是英语教育，并进入一所英语大学。

他的身体很纤弱，这使他变得安静而矜持，但他具有不可思议的记忆力，以致他很快在各门科目上成绩排在同学们的前头。由于持续的健康不佳，1913年他离开了大学，以一名尚未毕业的剑桥大学本科生的身份退学。他一直倾向于学习医学，可是不良的健康妨碍了他，而后，他于1917年成为一名教师。

他撰文并投给印度纪录年报（1923~1924年），文章名为《因果法则的运行》，其中给我们提供了已在世界上长久失传的最高训导，亦即关于因果法则在精神领域的运行。这篇文章赢得了最高的赞誉。

包含在这本书的重要事实将把一柄力量的权杖放置在你的手中，从而使



你能够打开一条通向健康、成功和生活富裕的道路。你将发现它们蕴含着一个珍稀无价的启示，它在你沮丧时给你的精神创伤带来抚慰。你将开始感觉到你已经实现了一生的梦想，并且经常为这个信息没有早些到来而痛惜。这其中，最好的是，你将发现这些课程中没有任何东西与你所可能持有的任何宗教原理相冲突。

另一方面，你的精神信念将得到加强，因为你会发现真理在所有地方和所有时候都是相同的，无论它取什么名称或以什么方式表达。

查尔斯·哈尼尔

美国城市大学



# 史上最富有传奇色彩的励志大师

——查尔斯·F·哈尼尔小传

圣路易斯——曾经是美国历史上的第四大城市。查尔斯·F·哈尼尔与这个城市的商业利益有着广泛的联系，他被邀请就职于许多具有巨大财产价值的企业。除了就任洲际商务公司主席之外，他还是萨克莱门托流域发展公司主席和墨西哥金银矿公司主席。从任何意义上说，哈尼尔先生都是一个自我实现的人，他通过充分利用自身天赋资源，已经在商业世界上升到他目前的显要和杰出地位。

查尔斯·F·哈尼尔 1866 年 5 月 22 日出生于密歇根州安娜堡，他是雨果和埃米莱恩（弗斯）·哈尼尔的儿子，他在少年时代的早期跟随父亲搬迁到圣路易斯。他自我推介担任国家搪瓷和邮票公司办公室男童，从而进入商业世界。为这家公司，他工作了 15 年之久。

最后，他自愿辞去他的工作，且满怀雄心地在财商界上升到更高职位，他构想出组建一个公司以促进企业发展的创意。那时候，在墨西哥铁环铁佩克邻近地区，据说特别适宜糖和咖啡的生长。他成功说服许多资本家在那个地区购买土地，并发展种植园。于是，土地被购买下来，公司得以组建，专门从事糖和咖啡的种植，而他则被推选为公司的主席。

种植园从一开始就很成功，而且很快成为一家具有雄厚资产的企业。这家公司是 1898 年成立的，随后，在 1905 年哈尼尔先生组建洲际商务公司，与其他公司加强联合，也吸纳了六家附属公司。它目前正在以哈尼尔先生为

主席的洲际商务公司名誉下运营。经核定，它的资产达20多亿美元，是世界上同类企业中最大的公司。

哈尼尔先生并没有限制自己只努力到此限度为止，他已经延伸他的才干到其他企业，并凭着自己卓越的能力参与其中的工作。他是萨克莱门托流域发展公司的组建者之一，同时从一开始就担任主席一职。从组建伊始，该公司就已进入它的繁荣时代，至今拥有和控制世界上最大的托开葡萄园。他还是墨西哥金银矿公司的主席，该公司是一家致力于发展美国南部富矿资源的重要企业。

1885年，哈尼尔先生与埃索·M·史密斯小姐结婚而组建家庭。16年后，他成为一位鳏夫，有一个儿子和两个女儿，而后，1908年7月，他再与圣路易斯的马卡雷特·尼卓尔森小姐成婚。

尽管哈尼尔先生是一名共和党人，但他迫切的商业利益使他没有时间谋求政治利益，他无暇拉取选票和运用他的影响力来争当他坚定信仰其宗旨的党派之候选人。

他是“拱顶石房门”的一个关键性成员，一个处于第32等级的共济会会员和朝圣者。他还是密苏里州运动员俱乐部会员。

他具有成熟的判断力，能够对生活进行冷静的观察并正确地评估它的机会、它的可能性、它的需求和责任。他一直聪明地沿着抵制最少的路径寻求成功，而当有困难和障碍摆在他的面前，他就显示出他有能力克服它们的性格力量，继续沿着正确的轨道通向繁荣。许多人，他们的生活是一种不知疲倦的付出，但还是没有赢得成功，因为他们的付出中缺少一种值得称道的补充物，那就是促进个人延伸到其他领域，从而紧紧抓住出现在眼前的机会的雄心。在这些品质中，哈尼尔先生富有天分，因此他获得了目前在财富圈令人称羨的地位。



**THE AMAZING  
SECRETS OF THE YOGI**

哈尼尔先生于1949年11月27日去世，享年83岁。他被安葬在圣路易斯贝利丰坦恩公墓。

在一生中，哈尼尔先生攻读并获得许多学位，包括国家电子学院博士学位、神学形而上学学院心理学博士学位、印度杜勃雷斯大学硕士学位。哈尼尔先生加入了许多团体，包括伦敦精神治疗学院同道会、美国作家协会、美国超自然力量研究会、露西克鲁彩恩协会、美国积极暗示疗法协会、美国科学团体、皮卡玛姆博爱会，任A.F & A. M第243号拱顶石房门共济会教师，并在穆拉寺庙设立最高奖学金。

# 目录

## CONTENTS

### 第一课 印度最神奇的发现 /1

这一课将向你讲述印度科学家的奇异发现：为什么一些特定的锻炼能够让人变得积极、勇敢、无畏和有激情，而另一些运动却让人变得羞怯、谦逊、温顺和有深度，这些锻炼又是怎样达到目的的？这一发现是瑜伽修行者惊人的秘密之一，它的价值是整个瑜伽课程价格的很多倍。

### 第二课 普拉那：不可思议的灵性能量 /13

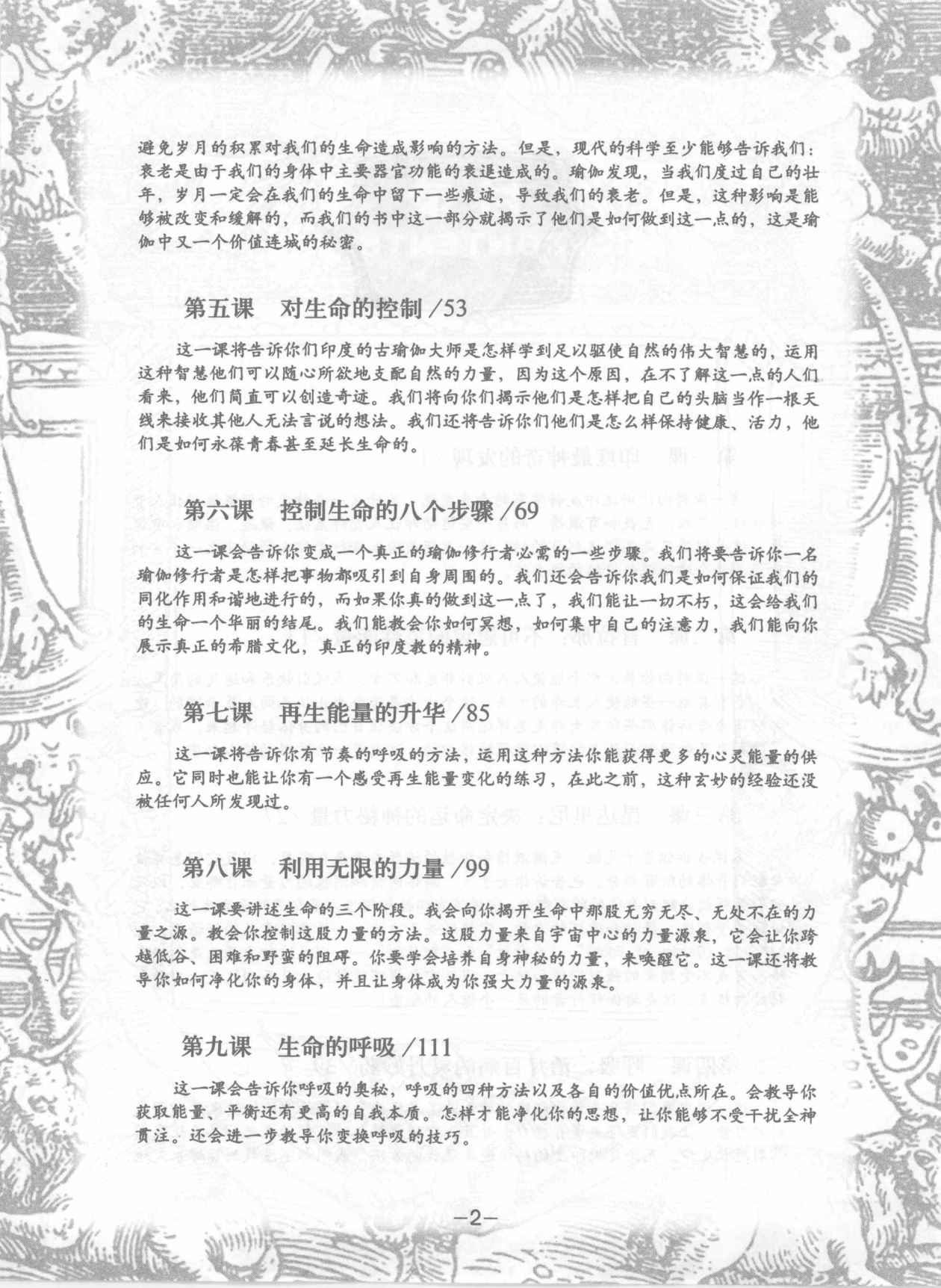
这一课将向你展示那个能使人或吸引邪恶和不幸，或吸引快乐和运气的简单方法，还有其他一些能使人长寿的方法。这个方法是迄今为止从未向人展示过的。这部分还会告诉你那些印度大师是怎样运用这个方法让自己的身体轻浮起来，或者为了隐藏自己的隐私而让身体随心所欲地移动的。这也是一个旷世的惊人秘密。

### 第三课 昆达里尼：决定命运的神秘力量 /27

本课告诉你男子气概、充满激情和阳性的活跃力量来自哪里，以及它们怎样被分配到身体的所有部分。也告诉你女子气、满怀同情和阴性的力量来自哪里，以及它们怎样被分配到身体的所有部分。它讲述当阳性和阴性力量相遇时会发生什么。它讲述关于创造、保持和破坏的力量。它讲述关于力量——用象征意义的话语说，即“伊甸园 (Garden of Eden)”、“生命树”和“智慧树”——以及这种力量又是怎样下降而变成不受约束的强烈欲望和死亡，以及它怎样可能被迫上升而到达天上力量和精神的极点。这是瑜伽修行者的另一个惊人的秘密！

### 第四课 呼吸，治疗百病的灵丹妙药 /39

这一课中我们将会告诉你印度的瑜伽是怎样让我们轻松地保持健康，增强我们的力量，让我们变得更富有魅力；并且，它还能够延缓我们的衰老，甚至让我们做到延长生命。无论是用印度的科学还是现代的方法，我们都还没找到能够永久地



避免岁月的积累对我们的生命造成影响的方法。但是，现代的科学至少能够告诉我们：衰老是由于我们的身体中主要器官功能的衰退造成的。瑜伽发现，当我们度过自己的壮年，岁月一定会在我们的生命中留下一些痕迹，导致我们的衰老。但是，这种影响是能够被改变和缓解的，而我们的书中这一部分就揭示了他们是如何做到这一点的，这是瑜伽中又一个价值连城的秘密。

## 第五课 对生命的控制 /53

这一课将告诉你们印度的古瑜伽大师是怎样学到足以驱使自然的伟大智慧的，运用这种智慧他们可以随心所欲地支配自然的力量，因为这个原因，在不了解这一点的人们看来，他们简直可以创造奇迹。我们将向你们揭示他们是怎样把自己的头脑当作一根天线来接收其他人无法言说的想法。我们还将告诉你们他们是怎么样保持健康、活力，他们是如何永葆青春甚至延长生命的。

## 第六课 控制生命的八个步骤 /69

这一课会告诉你变成一个真正的瑜伽修行者必需的一些步骤。我们将要告诉你一名瑜伽修行者是怎样把事物都吸引到自身周围的。我们还会告诉你我们是如何保证我们的同化作用和谐地进行的，而如果你真的做到这一点了，我们能让一切不朽，这会给我们的生命一个华丽的结尾。我们能教会你如何冥想，如何集中自己的注意力，我们能向你展示真正的希腊文化，真正的印度教的精神。

## 第七课 再生能量的升华 /85

这一课将告诉你有节奏的呼吸的方法，运用这种方法你能获得更多的心灵能量的供应。它同时也能让你有一个感受再生能量变化的练习，在此之前，这种玄妙的经验还没被任何人所发现过。

## 第八课 利用无限的力量 /99

这一课要讲述生命的三个阶段。我会向你揭开生命中那股无穷无尽、无处不在的力量之源。教会你控制这股力量的方法。这股力量来自宇宙中心的力量源泉，它会让你跨越低谷、困难和野蛮的阻碍。你要学会培养自身神秘的力量，来唤醒它。这一课还将教导你如何净化你的身体，并且让身体成为你强大力量的源泉。

## 第九课 生命的呼吸 /111

这一课会告诉你呼吸的奥秘，呼吸的四种方法以及各自的价值优点所在。会教导你获取能量、平衡还有更高的自我本质。怎样才能净化你的思想，让你能够不受干扰全神贯注。还会进一步教导你变换呼吸的技巧。

## 第十课 起死回生 /121

这一课会告诉你一个精彩的秘密，这个秘密在日本被曲解，它是一种可以让人起死回生的方法。在首创者把这种秘技简化为固定的程式之后，它被称为列奥·麦克兰格兰的复生体系。毫无疑问，它源自于瑜伽，然后渐渐被中国和日本改进。因而这也是瑜伽的另一个让人惊讶的秘密。

## 第十一课 自性之光 /129

这一课将会向你介绍“自性之光”。当你学会使用“自性之光”时，你不仅简单地接受外在的知识，而且对自己的智慧也有着清醒的认识。你不再需要摸着石头过河，犹疑猜测，你已经接触到了力量的源泉，可以随心所欲地补充自己的力量。所以你可以扭转颓势，转败为胜。你可以成为一位心灵大师。

## 第十二课 完美的和谐 /139

这一课将告诉你有关生存的更高境界。在这个境界里一切都是完美的。和谐平息了一切争论。在这个境界里，脸上任何粗糙的痕迹都将消失，你的声音也会变得柔美动人。在这个境界里，生活的所有冒险和浪漫将汇聚为一个美满的结局。在这个境界里，理想将会成为现实——寻求者与寻求对象将难分彼此。

## 第十三课 懒人瑜伽操 /153

在唤醒我们体内的神秘精神力量之前，我们必须先净化我们的身体，然后纯洁我们的心地与心灵。下面的运动是专为净化我们的身体而开的处方，其效果妙不可言。

## 第十四课 瑜伽的宗旨 /161

从瑜伽的宗旨可以看出，瑜伽给我们描绘出了一幅理想的人类的图画。尽管时代不同，要求会有所不同，但其本质和精髓是不变的，其追求的都是“身心合一”直至“天人合一”的境界。

## 第十五课 信仰的秘密 /169

原始的人类远没有发达到可以将他们的思想用文字记录下来。他们就是古代和现代所谓的野人和野蛮族群。他们一定程度上能为后人所知的，是通过其文明的后代以及从这些文明后代的文字作品中所看到的流传下来的思想和习俗。



## 第十六课 真理的秘密 /177

形而上学旨在使人真正理解自己与世界的关系，在这个世界上，他生活着，活动着，存在着，并且支配一切承袭下来的遗产。形而上学者没有给病人任何看得见、听得见、尝得到、闻得到、触得到的东西，因而无论如何绝对无法到达作为客体的病人的意识。

## 第十七课 儒学 /187

如果我们仔细想想在之后岁月里中国人的性格特质，我们知道这个教诲已经深入中国人心中，再也没有这样一个带有如此浑然天成的尊严、沉着，和尊敬天性的民族了。

## 第十八课 希腊哲学 /193

早期的希腊居民，要追溯到公元前3000年。早在石器时代，希腊就以与巴比伦、埃及和中国相似的方式演变发展起来。印支欧洲人从北部途经多瑙河的山谷进入了希腊，在青铜时期的影响下，所有这些种族交织融合在一起，最终互相吸纳了彼此。

## 第十九课 瑜伽圣典《瑜伽经》 /197

练瑜伽，不读《瑜伽经》，就如同学佛而不读基本的佛经，信基督而不读《圣经》，谈论儒家文化而不读《论语》。

《瑜伽经》是瑜伽学派的根本经典，为瑜伽先师巴坦加利所著的，是每个修习瑜伽的人都应该知道的。

## 第二十课 瑜伽饮食法 /221

瑜伽饮食首重摄取平衡的食物，人类的祖先也和动物一样，是食自然的食物，即生食，故很少生病，自发明火后才知熟食，植物性的食物经烹调后会损失一部份营养成分。动物性食物毒副作用大，加进调味品烹煮后，使人食欲大动，争相摄取，致使失去平衡，造成疾病。