

神秘消失70余年后，首度公开的心灵训练秘本
美国历史上极具影响力的潜能训练课
一部超越《思考致富》的精神提升经典

心灵瑜伽课

世界上最神奇的24堂课

THE
MASTER KEY
SYSTEM

OPEN THE SECRET TO HEALTH,
WEALTH AND LOVE

[美] 查尔斯·哈奈尔◎著 凌志◎译

中国商业出版社

B848. 4/297

2007

[美] 查尔斯·哈奈尔◎著

心灵瑜伽课

世界上最神奇的24堂课

THE
MASTER KEY
SYSTEM

OPEN THE SECRET TO HEALTH,
WEALTH AND LOVE



北方工业大学图书馆

神秘消失70余年后，首度公开的心灵训练秘本
美国历史上极具影响力的潜能训练课
一部超越《思考致富》的精神提升经典

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵瑜伽课：世界上最神奇的24堂课/(美)哈奈尔著；凌志译.

—北京：中国商业出版社，2007.10

ISBN 978-7-5044-6014-1

I .心… II .①哈… ②凌… III .成功心理学—通俗读物

IV .B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第154433号

责任编辑：陈朝阳

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市昌平北七家印刷厂印刷

*

787×1092毫米 16开 14.5印张 200千字

2007年12月第1版 2007年12月第1次印刷

定价：28.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

拿破仑·希尔 致哈奈尔的感谢信

亲爱的哈奈尔先生：

或许你仍会记得我，《金规则》杂志社的主编拿破仑·希尔。

在这里，请允许我首先向您报告一个好消息：昨天我接到一个电话，电话里我得知自己被一家公司聘用。年薪很高，105,200美元，工作时间却很短，每个月只需要工作几天。他们之所以愿意以这样的条件聘用我，原因在于他们看中了我的想法，并且认为我的想法一定能给他们的公司带来巨大的发展。

想必您已经知道，正如1月号《金规则》（我让我的秘书给您寄了一份）的社论中所说，在我22岁的时候，还只是每天挣1美元的煤矿工人。但现在，已经完全不同了。

之所以告诉您这件事，是因为，我必须对您表示感谢。我目前取得的成功，以及我在担任拿破仑·希尔学会会长之后的所有成就，要完全归功于《心灵瑜伽课》的课程中那些富有洞察力和创见力的卓越思想。

正如书中所阐述的，每个人身上都蕴藏着无限的潜能。一个人能够梦想到什么，他就可以实现什么。而做到这一点，只需完成一件事：只是把蕴含在我们自身的潜在力量充分地发挥出来。

我很幸运能够比别人更早一天看到这本书，我也很赞赏您一直在努力的工作，以便让更多的人去汲取这本书中的精华。作为本书的受益者，我非常希望能够与您合作，竭力把这些课程推荐给我所能接触到的人们，让他们与我共同分享这本书带给我们的卓越成果。

向您致以最诚挚的谢意。

您的忠诚的拿破仑·希尔

《金规则》编辑部

1919年4月21日，伊利诺斯，芝加哥

因何被禁？

1912年，在《心灵瑜伽课》这部能够改变人生命运的书出版后不久，即在美国本土销售了20万册，然而于1933年，这本书突然从书店的货架上消失了，这是为什么呢？……

当《心灵瑜伽课》发行后不久，那些成功的商人们突然意识到：不该让它在市场上公开发行。他们不想让更多的人通过阅读这部书来克服自身的局限性。他们成功了，然后，这部书被隐藏了数十年而未公开发行。

但是这并没有阻碍这本书继续发挥着它神奇的作用。它以隐秘的方式继续流行着，那些有幸读到它的人，无一不惊叹它的卓越的思想 and 强大的现实意义。

许多人都知道硅谷是财富冒险家的乐园，但很少有人知道《心灵瑜伽课》是硅谷最神奇的成功秘诀。大多数硅谷创业者都仔细研读过本书全部或部分篇章，他们的企业因此取得了成功。不少人通过对这本书反复的阅读和实践，使自己成为了百万富翁甚至亿万富翁。

虽然《心灵瑜伽课》被禁多年，但这并不能阻碍人们对它的渴望。查尔斯·哈奈尔的《心灵瑜伽课》手抄本成了美国炙手可热的畅销书……史蒂夫·乔布斯，莱瑞，艾力森……只要是你能够说得出名字的人士，他们在很大程度上是因为运用了查尔斯在书中教授的知识创造出了他们那些惊人的财富。

几十年以来，该书不断地被用于各种重大商业计划的创意与实施过程之中，每一次微不足道的使用都要花费1250美元到2500美元之间……在过去，只有那些有足够经济实力的人才能够有机会拥有它，因为只有他们才能支付得起这笔不菲的费用……

幸运的是，今天任何一位期待财富的人都可以得到属于他们自己的一本《心灵瑜伽课》。

哈奈尔为我们创造了一个完整的个人潜能开发体系，传授给我们为成功奠定基础的终极原则和基本理念。在这个体系中，哈奈尔融会了自己获得成功的方法和经验的总结，并作了精确深刻的阐释，环环相扣、缜密透彻。这些方法和经验凝聚着他的心血和智慧，融会了他的思想和探索。

哈奈尔把这些他自己领悟到的卓越思想，凝练成一条条切实可行的法则，这些法则适用于我们生活和工作的方方面面。美国的亨利·福特说过：“任何人只要做一点有用的事，总会有一点报酬。这种报酬就是经验，这是世界上最宝贵的东西。”如果你想拥有这种最有价值的东西，那就请阅读这本书吧，它既有指导我们走向成功的方法，又有应对复杂变化的技巧；它告诉我们如何了解生命的真谛，如何抓住时代赋予我们的机遇，如何获得你希望得到的财富。

一旦你得到了这本书，会马上意识到《心灵瑜伽课》将会为你的成功起到惊人的作用。

经验表明，许多人在把《心灵瑜伽课》中所讲述的方法用于实践后，他们的生活发生了极大的改变。在很多方面，哈奈尔都是时代的领潮者。我们中的大多数人都太拘泥于传统，认为我们是处在其他人或外部环境的控制下，外部因素决定我们将取得什么样的成就。其实，那是完全不正确的。哈奈尔会告诉你怎样重新获得对自己人生的控制权。然后你就会发现，你的人生完全是在你自己的掌控之下。

查尔斯·哈奈尔把自己取得成功和财富的观念及方法写入了书中。在生活中的

每一天里，都会有人因为阅读了这本书而发现哈奈尔成功的秘密，然后这些人去实践这些思想与方法，最终他们都得到了惊人的财富，成为了百万富翁，甚至是千万富翁。

但是必须警告一点：对于某些人而言，这种巨大的成功有时却会带来意想不到的结局。你一定听说过这样的一些故事：那些取得巨额财富的人，因为太过惊喜，而失去了对自己的控制！所以，如果你在思想上还没有为即将到来的重大变化做好准备的话，那么请先不要去考虑得到《心灵瑜伽课》，它带来的权力、财富、健康和幸福将会是惊人的，你必须做好足够的思想准备。

《心灵瑜伽课》适合每周阅读一课，每课之后都设有一周内的实践练习。每一课都是建立在前一课的基础之上，章节之间的内容是循序渐进的。按部就班地读下去，你就可以简单、自然、快速地把书中的思想消化吸收，为你所用。

这种渐进的过程，为我们把自然法则应用到实际人生中提供了一种明确、简单而有效的方法。最后你会真正理解如何运用自己的潜能来永久地改变和完善自己。那不正是你一直希望的吗？

与那些枯燥、无味、单薄的自助书所完全不同的是，《心灵瑜伽课》充满哲理和智慧，它会真正使平民成为百万富翁，使普通人成为成功人士。

哈奈尔最初把《心灵瑜伽课》写成了24个部分，是因为商业协会的团体要求。哈奈尔希望通过这种简捷明确的方式把自己在商业上取得成功的诀窍告诉其他人。商业协会的人一开始就阻止哈奈尔让普通的大众触及这本书，结果在最初几年的时间里他的方法只为少数的富人群体所了解。但最终，哈奈尔决定把这个普遍法则传达给那些所有想要取得成功的人。

但是，《心灵瑜伽课》发行没多久，美国教会就发现了它所引发的巨大影响力，便立刻查禁了这本书，直到近年才得以解禁。

据说，比尔·盖茨还在哈佛大学读书的时候就读到了哈奈尔的《心灵瑜伽课》，他深受启发，决定辍学创业，白手起家，结果创造了微软帝国的奇迹，财富的神

话。近几年来，从硅谷起家的百万富翁和亿万富翁，几乎每个人都认真研读过哈奈尔的《心灵瑜伽课》，奇迹也在硅谷不断上演。现在越来越多的人都开始关注和研习这本书，而奇迹还将继续。

我已经读完了《心灵瑜伽课》，并且我已经明白了为什么富人们不想让这本书流入普通人的手中。但历史不会再重演，现在，拥有这本书不再是一件可望而不可即的事情，每个渴望成功的人都可以拥有它。

译者



推荐序

神奇的力量

浩瀚的历史长河永不停息，万物如风般流逝。不管我们是多么的渴望，时间永远不会为某个人而驻留。每个有思想的人，都不愿意自己在世上庸庸碌碌，无所作为，而是希望能在短暂的人生中尽其所能不断发展、提高和完善自己，即使到生命的终点，这种追求亦无止境。

这种提高和完善自己的能力，是在思考问题、处理问题的过程中获得的；是通过改变自己的思维方式、改变自己的行动，进而改变自己的现状而实现的。而改变的关键就在于如何激发自己的创造性，如何创造性地改变自己。而创造性正是世间万物发展的动力所在。

在漫长的历史长河中，人类一直在不断地思考和探索。人类思考的产物可谓丰硕，包罗万象。而在这些成果中，有一条终极法则，它不是叙述事物表面的现象，而是深入事物内部，发现它们潜在的本质；它是激发人类的潜能从而发展、完善人类自身的真理，那就是“心灵瑜伽课”体系。

“心灵瑜伽课”体系的生命力，就在于它能够打开人类的智慧之门，从深层面上指导我们打破陈规，更新我们的思维方式，达到激发我们的创造性的目的。有了这种创造力，我们发展与完善自我的力量就不会枯竭。

人类的发展都是始于每一次的尝试，不论是成功的尝试还是失败的尝试，都是在自身思想的指引下完成的。因此，思想的力量一直都是这个世界中最被敬畏的力

心灵瑜伽课

THE MASTER KEY SYSTEM

： 008

·
·
·
·

量。人类只要能够很好地运用这种力量，就能够在曲折中不断前进，不断完善自我，不断地改善我们的世界。《心灵瑜伽课》就是教给我们如何掌握这种力量，如何恰当地运用这种力量，如何建设性地、创造性地使用这种力量。这也是本书最有价值的地方。

《心灵瑜伽课》所讲授的内容分为24个部分，也就是24堂课，建议读者每周学习一课，24周学完。书中的每一条内容都充满了睿智，每一课都值得我们花更多的时间去细细品味。我们应该认真仔细地去研习，而不要像对待通俗读物一样只是泛泛浏览。这样你才会有更多的体会和收获。

只要你认真去阅读、领悟这本《心灵瑜伽课》，它将会让你的人格更伟大、更优秀，潜能得到激发，让你拥有不可思议的力量，去改变你的现状，拓宽你的视野，丰富你的内涵，实现你的理想，书写你人生灿烂的华章。

伯吉斯



作者序言

“人人生而平等”，这是为大多数人所熟悉的一句话，也是为大多数人所信奉的一种观念。话虽如此，然而从现实的角度来看，人却未必是如此的平等。虽然都是由父母带到这个世界上，虽然我们的基因大同小异，但是每个人的思想、意识却有着很大的差别。虽然这种差别很难从外表上看出来，然而正是因为这种差别，才导致了有的人成功，有的人失败；有的人富有，有的人贫穷；有的人非凡，有的人平庸。

失败的人总是抱怨自己的时运不佳，他们总能为自己的失败找到借口，说如果幸运之神站在自己这边，那样就会取得成功；同样，穷困潦倒的人也常常会感叹命运不济，总认为有钱人是天生的富贵命，幻想自己如果也是富贵命，一定会比富翁更富有。其实事实绝非如此，非凡的人与平庸的人主要差别不在于他们是否拥有强健的体魄，而在于他们的思想与精神，在于他们的心智。伟人之所以伟大，最重要的原因是因为他拥有伟大的思想。

在漫漫的人生旅途上，正是思想与智慧，使我们战胜困难、超越自我。如果我们深刻地理解了思想的创造力，就会发现它的功力是非常惊人的。

世界上的万事万物并不是杂乱无章的，而是遵循着一定的规律。如同物质世界中的规律一样，人的精神世界也存在着规律。各种规律一直在控制着我们的思想。

请时刻谨记，我们的思想才是能量和勇气的源泉，依靠外在的帮助只会使我们变得更加软弱，只要你愿意，你就可以成为帮助别人的强者而不是被帮助的弱者。

要调整自己，昂首挺胸，以积极的心态、毫不犹豫地投入到自己的追求之中，去创

造奇迹。只有了解并遵循这些规律，才能够获得理想的将来；也只有领悟规律，才会得到预想中的结果，毫厘不差。

反之，如果你否认并拒绝接受通过了解这一规律给人类带来的益处，如果你不能掌握这一最新的伟大成果并透彻地研究和利用这一美妙的经验，很快你就会发现，所有的人都跑在你的前面，你被远远地甩在后面。财富的获得，正是依赖于对“财富定律”的认知。也正是如此，只有那些认识、遵循“财富定律”的人，才能体验到它所带来的好处。

“种豆得豆，种瓜得瓜”，这一自然界的规律也同样适用于人的头脑。如果你总是沉浸在匮乏、局限和混乱的想法当中，那么你得到的就会是畏缩、犹豫、焦虑的行为，你能够收获的就只有失败和沮丧。

千万不要过分自信地认为自己有足够的智谋可以避免这种失败。失败往往出于你的疏忽大意，这也是一种规律，像任何别的规律一样。它永不停息地运行，不讲情面地严格按照他所创造的回报他，这一规律绝不会因人而异。

有因必有果，在当今的社会，科学的精神已经贯彻于各个领域，因果法则已经引起人们足够的重视。人们已懂得“事凡有果，事必有因”的道理，所以，如果想要实现自己的抱负，就需要为这一愿望创造出它所必需的特定条件。

规律不是显现的，而是隐藏于种种表象之下，只有将大量个别的事例进行对比，直到找出其中的共通之处，才能够发现规律，我们把这种方法称之为归纳法推理。归纳的发现消除了人类生活中变幻莫测的因素，代之以推理、规律和确定性。

归纳法是最科学有效的方法，文明诸邦，繁荣昌盛，学术兴隆，延年益寿，减轻痛苦，跨越江河，拓宽视界，加速运动，消灭距离，促进交流，上翔太空、下探深海——种种结果的产生，都缘自于归纳推理的思维方式，而我们所要做的仅仅是将结果进行分类。

“心灵瑜伽课”体系以绝对科学的真理，系统地阐述如何正确运用精神属性中积极和创造的因素，以及如何正确运用想像力、愿景、直觉、灵感，激活个体生命的

潜能，使人精力充沛、世事洞明、活力迸发、坚定不移，实现自己希望得到的一切。我最迫切想做的事就是教你判别机遇，加强推理能力，坚定意志，赋予你抉择的智慧，理性的同情，拥有主动进取、坚忍不拔的精神，并且教你如何尽情地享受高质量的生活。

我不是江湖术士，既不会催眠术，也不会魔法。我建立“心灵瑜伽课”体系的目的也不是想运用任何让人迷醉一时的骗术去蒙蔽善良人的双眼，误导他们。我只是想教给你们如何发掘自己的精神能量，注意，不是那愚昧或者无知的信仰，而是真正的精神能量。“几分耕耘，几分收获”，只要你愿意了解它，你就一定会得到丰厚的回报。

精神的世界具有无穷的创造力，它使你有能力为自己而创造，而不是从别人的身上巧取豪夺。星星之火，可以燎原，一粒种子，长成森林，精神力量之于人类，也是如此。我相信，只要你能竭尽全力开发出精神能量的巨大潜能，那么它绝不会辜负于你，它会让你充满智慧、激情与创造力，使你拥有你一直渴望得到的幸福、成功与财富。

发挥出自己的潜能意味着你能够感悟统治自然的法则，与伟大的自然融为一体；意味着你拥有了取之不尽、用之不竭的力量源泉；意味着你了解生活的奥妙所在，了解成长的自然规律，以及在社交圈和商业圈中赖以生存的心理学法则。此外，拥有精神能量还意味着你像一块巨大的磁石，以自己的魅力吸引着身边的人和事，在其他人的眼中你就是幸运之神的宠儿，你将拥有让梦想变成现实的金手指，成为世人羡慕的对象。

加深人们对生命的感悟，掌控自身，常葆健康；增强记忆力，提高洞察力；在任何情境下对机遇和困难都明察秋毫，使你有能力不会再放过任何一个近在咫尺的大好时机。它能够改变成千上万人的生活——它以明确的方法和原则，取代了那些飘忽不定、云遮雾罩的空洞理念，而每一种效率体系都奠基在这些原则之上。这些都是很罕见难得的能力，同时也是每一位成功的商业人士所必备的特质，也是我长

篇大论的宗旨和精髓所在。

洞察力能使人拨开迷雾，洞悉本质，它能摧毁猜疑、消沉、恐惧、忧郁等各种软弱和局限，消解匮乏；它能唤醒沉睡的才能，给你以胆魄与活力，令你精神百倍，积极进取；它能唤醒你对艺术、文学之美和科学之严谨的感受能力。在现实生活中，人们常常为了永远没有实现可能的事情而殚精竭虑，最终却换来一头白发和两手空空，却把近在眼前的机遇拒之千里之外，与成功擦肩而过却浑然不觉。《心灵瑜伽课》所讲述的体系可以帮助开发你的洞察力，令你具有远见卓识，让这样的事情从你的生活中彻底消失，再也不会发生。

“在许多大型企业中，由顾问、专家、培训师等组成的管理团队诚然不可或缺，但我坚信，对正确原则的重视和采纳更是重中之重。”这是美国钢铁集团董事长埃伯特·加里的一句广为流传的名言，也是他取得成功的不二法门。

《心灵瑜伽课》的目的不仅仅在于教给人正确的原则，它也不想给读者一本类似于其他学习课程的说教，因为这类东西已经太多了。它更愿意提出实践这些原则的方法与读者分享，它会让读者懂得：有相当一部分人终日忙于读书，然而终其一生，都没有能够在生活中实践这些理论。这是因为书本上的原则还只是空中楼阁，只有将它应用于现实生活，才能体现它的价值和魅力。本书恰恰能够做到这一点，凭借本书所提出的方法，佐证它所讲授的原则，身体力行地在日常生活中付诸实践，就会实现你希望做到的一切。

一切都在变，真正“永恒”的只有变化。包括世界上所有的思想在内的一切事物正在悄然不觉中发挥着变化。

走进生物的国度，你会发现一切都处于代谢状态，永远在获取与付出，永远被创造、再创造。在矿物世界中，看起来一切都是固体的、不易挥发的，其实不然，它们也无时无刻不在进行着细微的变化。一切的事物，从无形演变为有形，从粗糙演变为精致，从静止演变为活跃。即使是我们的精神，它也并不是静止的，它处于最纯粹、最活跃的状态，它随时准备着被激发。

无论是黑人还是白人，无论是穷人还是富人，无论是基督教徒还是天主教徒，无论是最上层、最有教养的人群还是最底层的劳动阶级，都在经历着一场人类历史上空前的革命。然而有的人对此明察秋毫，有的人却对此麻木不仁。

长期被传统所桎梏羁绊的人们已经挣脱了旧日的束缚，代表新文明的思想、观念、信念与服务在不知不觉中取代了旧的习俗、信条，一切陈腐的、不适应时代发展的东西都在成为过去。如今，科学的发现浩如烟海，揭示未来的无数种可能，展现出那么多不为人知的力量。

上个世纪是一个无比光辉的世纪，它见证了人类历史上最辉煌的科技进步，我们不难做出推论这个世纪人类必将再创奇迹，而创造这种全新的奇迹的力量，就是精神的力量与心灵的力量。一种来自我们内心的全新力量正在被唤醒，被人们所认识，促使每一个对将来有着美好愿景的人不得不重新审视自己的内心。

从分子到原子，从原子到量子，世界上的有形实体已经被人们细化到了极致，它的内部构造人们已经研究得非常透彻。然而，对于精神世界而言，人们却还所知甚少。所以接下来我们要做的事情就是细分精神，找到精神的量子。精神的量子是精神的活力与创造力的源泉，“能量，就其本质而言，只有当它表现为我们所说的‘精神’或‘意志’的直接运转时，方可被我们所理解。”安布罗斯·佛莱明爵士如是说。

大自然中最强大的力量是什么呢？答案确切而且惟一，大自然中最强大的力量就是精神的力量、思想的力量。我们眼见的一切文明成果都是出自于思想者的创造。精神的力量虽然无形，却不容小觑。

世事风云变幻，却只不过是精神事务的运作而已。推理，是精神的过程；观念，则是精神的孕育；问题，其实是精神指南针和罗盘；而论辩与哲学，就是精神的展现形式。

思想会改变行动，而行动会改变现实。思想还会改变我们的机体，使人的身体组织发生彻底的变化。因为观念，就其本身来说，会唤醒身体组织与细胞的共振，

使它们朝着我们希望的状态发生改变。

以勇气、力量、灵感、和谐等等取代原先的失败、绝望、匮乏、焦虑，慢慢在心中生根，积极的思想与观念一旦在心中生根，身体组织也会随之而发生改变，个体的生命将会焕然一新，你将会因此获得新生。这一过程也就是失败演变为成功的过程。这是一次精神的重生，生命因而有了新的意义，生命得以重塑，充满了欢乐、信心、希望与活力。通过这样简单地发挥思想的功效，你不仅改变了自身，同时也改变了你的外部条件、际遇和环境。

虽然此前你是在黑暗中探索，但是现在你将看到成功的曙光，你将会发现无数新的可能，新的机遇。你的身上开始充满了魅力与吸引力，并辐射到你周围的人，他们反过来又会帮助你前进与攀升。你将吸引到新的、更有活力的合作伙伴，而这反过来又会改变你的外部环境。

如果让历史倒退两百年，那时的人是如此的脆弱与无力，如果回到那时，哪怕我们的手中只有一挺机枪，也可以不费吹灰之力地歼灭整整一支用当时最好的武器装备起来的大军，甚至是更多。因此，如果你希望获得遥遥领先的优势，从而卓冠群伦，傲视群生，那么，从现在开始你就要准备好，因为美妙神奇、令人痴醉、广阔无边，以至于几乎令你意旷神怡的崭新的一天即将到来，崭新世界的大门正在为你打开。



目录 CONTENTS

推荐序：神奇的力量	008
作者序言	010
第1课 打开内心的潜能之门	001
第2课 潜意识——支配未来的巨大力量	011
第3课 你就是世界的主人	019
第4课 思想是能量之源	027
第5课 想到才能真正得到	035
第6课 铭刻自己的目标	043
第7课 绘制你的心灵愿景	051
第8课 积极的思想导致美好的结果	059
第9课 改变自己才能改变世界	067
第10课 因果法则	077