

*The Amazing Secrets
of The Masters
of The Far East*

秘密II

远东大师的惊人秘密

Rebert Collier

中國華僑出版社



*The Amazing Secrets
of The Masters
of The Far East*

秘密II

远东大师的惊人秘密

Robert Collier

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

秘密 II. 远东大师的惊人秘密 / (美) 柯里尔 (Collier, R.) 著. 曹泽枝、周小丽、温婷婷译. —北京: 中国华侨出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-80222-577-0

I. 秘… II. ①柯…②曹…③周…④温… 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 (2008) 第 028554 号

• 秘 密 II: 远东大师的惊人秘密

著 者 / (美) 罗伯特·柯里尔

译 者 / 曹泽枝 周小丽 温婷婷

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 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / 978-7-80222-577-0/G · 447

定 价 / 32.00 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

E-mail: oveaschin@sina.com

前 言

如果你读过罗伯特·柯里尔的《秘密》(英文名《The secret of ages》),那么你就不能错过他的另一本经典之作——《The Amazing Secrets of The Masters of The Far East》(中文译名《秘密II: 远东大师的惊人秘密》)。这本书出版的时间距离作者出版《秘密》的时间长达20多年,如果说《秘密》是他的鼎盛时期的巅峰之作,《秘密II》则是他晚年对人生终极的感悟。

在这本书中,作者带我们回到了遥远而又亲切的东方,向我们揭示东方智者寻找到的人生的终极秘密。它行文简洁、流畅,以平实的话语传达了深刻的生活哲理,读起来会使你感到轻松而愉快。掩卷沉思,你就会对生活产生全新的感悟。

每一个人都是可以变得积极进取——追逐并获取生活中最好的一切:财富,爱情,旅游,教育,健康和快乐!读完这本书,你就会了解到古代印度瑜伽修炼者如何获取了一种神奇的智慧,从而操纵和利用自然界中的无形力量;如何从宇宙的能量库中汲取力量,具有了超凡的生机和影响力;又如何长期地保持体格强健、精力充沛、富有魅力,并延年益寿。

书中凝聚了4000多年以来远东地区大师们的宝贵经验。他们所传授的

秘密 II —— 远东大师的惊人秘密

理念可以被轻而易举地运用到日常生活中。您不需要进行试验，也不需要再怀疑或猜测，只需要每天几分钟的实践，便可以找到通向正在等待着你的财富宝库的道路——它的出现会使你转败为胜。

学习大师们传授的秘诀——如何做到心如止水、全神贯注的七个步骤，会使你充分利用与生俱来的精神能量。对于一个经常能做到聚精会神的人来说，没有什么是不可能的。

对于所有寻求个人成功的人来说，这本书如同一位充满智慧的导师。它包含着以简洁和朴实的语言来阐述的宝贵课程。它读起来轻松愉快，而又直指要害。同时，它读起来非常有趣，因为它会让你暂停和再次思考，并且让你反思生活中的一些关键点。

这不仅是一本鼓舞人心的书……更是一本指导个人发展的书。它不是通过创造一个充满诱惑力的未来来刺激你，但是它远比一个自我成长、自我发展和自我提高的蓝图更能帮助你创造一个称心如意的未来。和一般的教导人们成功的书不同，这本书中的任何方法，一旦你加以运用，你会发现它非常有用。

如果你正在寻求改变你的生活——阅读并运用本书中的方法吧。柯里尔揭示了一些关于我们生活和怎样改变它们的永恒真理。生活，就像自然一样，是非常简单的。人使他的生活复杂化，直到它变得不堪忍受。柯里尔提供了古代关于正确饮食、锻炼的指导，以及怎样从生活中获得并维持你所想要的。按照本书的简单练习去做，然后你就会看到你的生活在你面前发生转变。

想知道那些神奇的大师究竟知道什么样的“秘密”吗？现在，就开始我们的“秘密”旅程吧！

目 录 CONTENTS

第一章 你掌中的能量 1

- ◆ 古老的成功之道 4
- ◆ 通向东方智慧宝库的神秘之门 4
- ◆ 让你快速获得大师的真情 5
- ◆ 瑜伽带来健康与成功 6
- ◆ 教你保持永远成功的秘诀 7
- ◆ 掌握这一切，真的很容易 8

第二章 东方大师的智慧 11

- ◆ 心灵的专家 14
- ◆ 瑜伽哲学经久不衰 14
- ◆ 瑜伽是对心灵的约束 15
- ◆ 帕檀贾利大师的瑜伽经典 16
- ◆ 布拉马，统治宇宙的神灵 16
- ◆ 人类具有满足自己欲念的能力 17
- ◆ 轻而易举就能学会 18
- ◆ 心灵的力量 19

◆ 瑜伽与心灵感应	20
◆ 心灵传动的奇妙	21
◆ 一个圣人和火车的故事	21
◆ 大师与基督教	23
◆ 东方西方，同宗同源	24
◆ 语言和思想	25

第三章 思想的能量 27

◆ 一个不寻常的念头	30
◆ 思想改变着世界	31
◆ 人类灵魂的延伸	32
◆ 思想是行为之父	32
◆ 吸引力法则	33
◆ 思想与环境	34
◆ 克服重重障碍	35
◆ 怎样思想，就会成为怎样的人	36
◆ 思想控制举止	38
◆ 瞄准生活的靶心	39
◆ 贫穷思维	40
◆ 失败思维	41
◆ 疾病思维	42
◆ 信念是最好的良药	43
◆ 情绪与身体	44
◆ 恐惧与疾病	45
◆ 恐惧使人裹足不前	46
◆ 地球上强大的力量	47

第四章 大师的秘密	49
◆ 从谦虚开始	51
◆ 崭露头角的地方	52
◆ 年轻的卡内基稳步前进	53
◆ 所谓的幸运是什么?	53
◆ 不够有天赋?	54
◆ 历史的玩笑	55
◆ 瑜伽科学	56
◆ 你是自己命运真正的主人	57
◆ 如何解决问题?	57
◆ 让潜意识规划你的人生	58
◆ 记忆的奇迹	59
◆ 精神的实质	59
◆ 源自潜意识的灵感	60
第五章 第一个秘密	63
◆ 不做业余爱好者	66
◆ 他知道自己需要	67
◆ 考虑你的个性	68
◆ 使你的目标具体化、可视化	69
◆ 一个清晰的目标怎样帮助你	70
◆ 具体目标的力量	71
◆ 即时目标法	72
◆ 在工作中取得成功	73
◆ 非凡的感知力	74
◆ 潜意识里的印象	74

◆ 如何加强印象	75
◆ 得到你想要的	75
◆ 最有效的减肥秘方	77
◆ 一个常识一样的秘密	77

第六章 第二个秘密 79

◆ 大师的法则	83
◆ 神奇的实验	83
◆ 先想后做	84
◆ 为什么我们有时不行动	85
◆ 你必须专一	86
◆ 你能做到最好	87
◆ 作为一个完整的人去活动	88
◆ 消极思想与积极思想	88
◆ 人生道路上的阻碍	89
◆ 专注的反面	90
◆ 大师的专注	91
◆ 如何开始	91
◆ 第二阶段	92
◆ 为何是他而不是你?	93
◆ 不要辩解	94
◆ 没有付出就没有收获	95
◆ 向高尚的人学习	95
◆ 哥伦布的专一	96
◆ 将积极思想与消极思想联系起来	98

第七章 第三个秘密 101

- ◆ 误把表象看成事实 104
- ◆ 你了解自己的能力和吗? 105
- ◆ 错误的认识——你的敌人 106
- ◆ 任凭曲解的摆布 107
- ◆ 认识的实践 109
- ◆ 相信自己 109
- ◆ 让内心得以充分展示 111
- ◆ 成为印象中的自己 111
- ◆ 点亮你的蜡烛 112
- ◆ 美丽的秘密 113

第八章 第四个秘密 115

- ◆ 自信让人浮出危难的水面 118
- ◆ 为什么一定要相信自己 119
- ◆ 如何驱除疑虑 120
- ◆ 如果你相信 121
- ◆ 布克·华盛顿知道了这个秘密 122
- ◆ 失败的想法如何伤害你? 123
- ◆ 内心的叛徒 124
- ◆ 你的机遇 125
- ◆ 想法加自信 126
- ◆ 母亲的主意创造大财富 127
- ◆ 三人同心 129
- ◆ 怎样加强你的信念 130
- ◆ 选择合适的朋友 131

◆ 寻找勇气	132
--------------	-----

第九章 第五个秘密 135

◆ 成功的法则	138
◆ 活力——成功的基础	138
◆ 做出伟大成就的人	139
◆ 创作最多的就是最好的	140
◆ “这是一个真正的男子汉！”	141
◆ 天才是什么？	141
◆ 爱默生的忠告	142
◆ 成功的秘密	144
◆ 尽你所能做到最好	144
◆ 你那些已经散佚遗失的能力	145
◆ 有想法，才有机会	146
◆ 给你的精神力量指引方向吧	148
◆ 思考，然后行动	149
◆ 点燃你的热情	150
◆ 保持奋斗的活力	151
◆ 天助自助者	152

第十章 第六个秘密 153

◆ 你真的足够持之以恒吗？	156
◆ 每一朵玫瑰下面都藏着荆棘	158
◆ 神的解决之道	159
◆ 障碍意味着什么？	159
◆ 从失败中学习	160

◆ 不要放弃努力	161
◆ 坚持战胜挫折	162
◆ 为什么有些人会失败?	163
◆ “一切皆有可能”	163

第十一章 第七个秘密 165

◆ 充分应用你的想象力	169
◆ 不时地回顾走过的路	170

第十二章 瑜伽——健康之魂 173

◆ 身体——革命的本钱	178
◆ 强健身体，增强意志	179
◆ 基本的瑜伽动作	180
◆ 阿萨那的两个好处	180
◆ 有备无患迎接中年的到来	182
◆ 背部和颈部练习	182
◆ 活到 120 岁不再只是奢望	186
◆ 瑜伽，你的选择	192

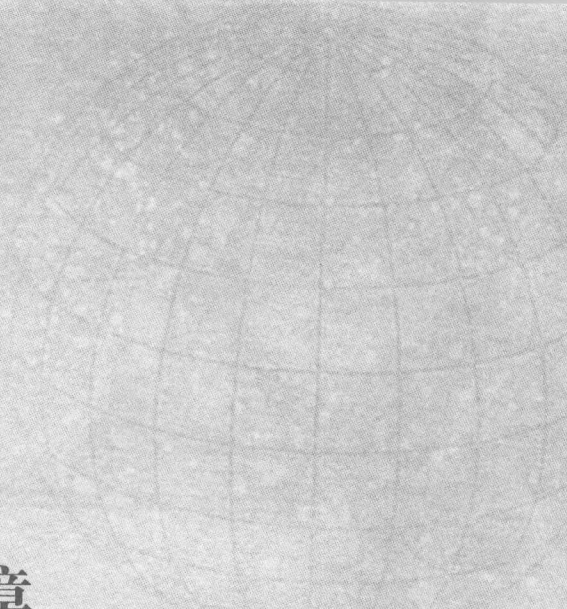
第十三章 佛 学 195

第十四章 懒人瑜伽篇 207

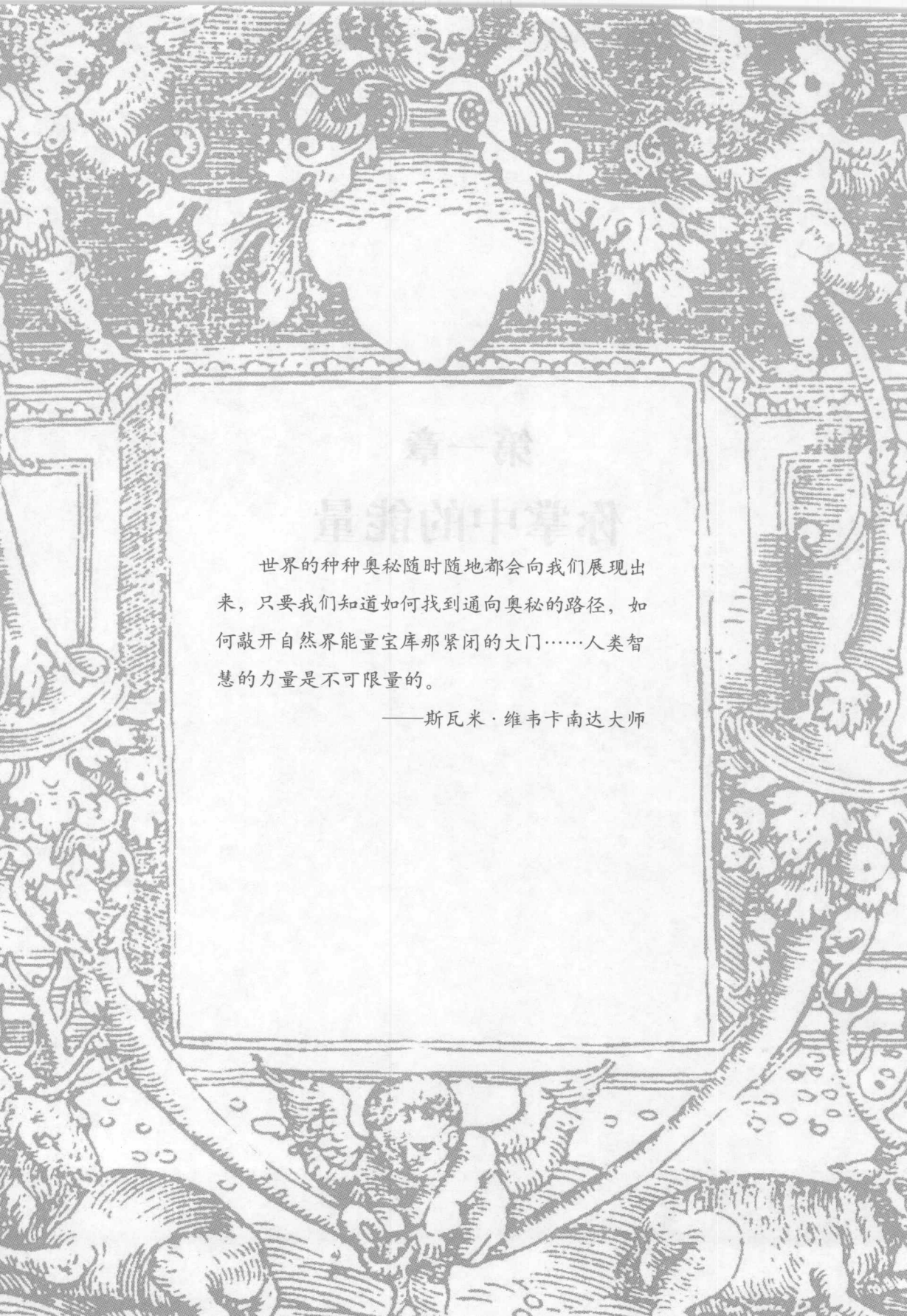
◆ 懒人瑜伽精华所在	211
◆ 基 础	212
◆ 瑜伽是什么?	214

◆ 瑜伽饮食	216
◆ 瑜伽练习	217
◆ 菩拉那是什么?	218
◆ 瑜伽之调息	219
◆ 瑜伽之锻炼	220
◆ 瑜伽之养心	222
◆ 孔雀式	224
◆ 瑜伽练习手册	225
◆ 静心大法	226
◆ 瑜伽修行者的能力	227
◆ 拿破仑·波拿巴	229
◆ 隐 居	229

第十五章 打造瑜伽完人 235



第一章 你掌中的能量



第一章

量論中掌洞

世界的种种奥秘随时随地都会向我们展现出来，只要我们知道如何找到通向奥秘的路径，如何敲开自然界能量宝库那紧闭的大门……人类智慧的力量是不可限量的。

——斯瓦米·维韦卡南达大师

在历史的漫漫长河中，人类总是在不遗余力地追寻着一个至高无上的梦想。每个时代，这个梦想都被冠以不同的称呼：在古代，它是可以点石成金的“魔法石”、永葆年轻的“青春之泉”、次波拉的七座城市，或者镀金的埃尔多拉多城；如今，它就是芸芸众生所追逐的成功和幸福。然而，只有极少数人实现了这一梦想。对于大多数人而言，梦想总是在远方闪烁不定、扑朔迷离，每当我们靠近一点时，它就倒退一些，重新出现在更远的前方，就像驴子一生永远够不着的那个诱人的胡萝卜一样，近在眼前，却又远在天边。



难道成功与幸福一边在前方召唤我们，一边又对我们避之不及？难道在这个世界上，永远都只有少数人是幸运儿，而大多数人都注定要在彷徨、绝望中度过一生？

我们的日子总是在焦虑和不安中度过。在人生的夏季里，我们总是要拼命地囤积物品，因为严酷的冬季不久就要降临。然而，无论多么辛勤地劳作，我们所需要的总是无法得到满足。我们像蚂蚁一样辛劳，然而，当面临困难、逆境时，又像蚂蚁一样渺小、无助。

我们是渺小的，但在内心深处，每个人都拥有一个远大的梦想。它不时地暗示我们：要相信自己具有无穷的潜力，只要将其施展出来，眼前的障碍都不再会阻挡我们前进的步伐。

这种感觉也许并非纯粹的幻想。有时，它如此真切，以至于使人相信——自己确实有足够的能力去成就一番事业，不应该困守于卑微的现状；幸福快乐是每个人与生俱来的权利，我们完全可以过上理想中的生活。只要找到那条适合自己的成功之路，发现自己的潜力所在，那么这一切就不再只是梦想。