

2000000册畅销书

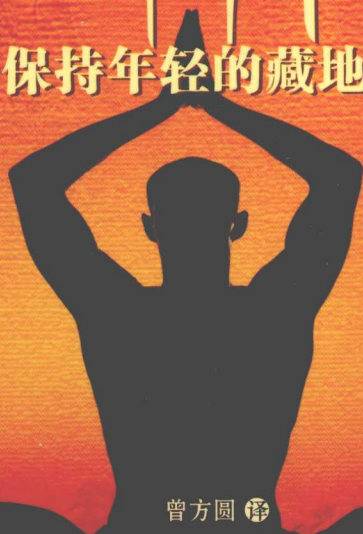
精彩续本

ANCIENT SECRET OF THE FOUNTAIN OF YOUTH

秘源

——保持年轻的藏地五式

2



曾方圆 译

彼得·凯德《秘源——保持年轻的藏地五式》的精彩续本、权威实践手册

包含了凯德原作中没有详谈的大量信息

每一部分都是相关领域专家编写

揭开古老瑜伽的神秘面纱

无数受惠于本书的读者感恩回馈：疼痛减轻、疾病好转甚至痊愈、重获青春……

“简单、快速，并且有效！我喜欢这套练习！”

——约翰·格雷，《男人来自火星 女人来自金星》的作者

华夏出版社

曾方圆 著

ANCIENT SECRET OF THE FOUNTAIN OF YOUTH

秘源^②

——保持年轻的藏地五式



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

秘源:保持年轻的藏地五式②/(美)彼得·凯德著;曾方圆译.
—北京:华夏出版社,2010.1

书名原文:*Ancient Secret of the Fountain of Youth, Book 2*
ISBN 978-7-5080-5600-5

I.①秘… II.①凯… ②曾… III.①保健—基本知识
IV.①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 238110 号

Copyright ©1999 by Harbor Press, Inc.

All rights reserved.

Translation Copyright©2010 by Huaxia Publishing House.

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01-2009-3588

出 版: 华夏出版社
(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028 电话:64663331 转)
经 销: 新华书店
印 刷: 北京人卫印刷厂
装 订: 北京人卫印刷厂
版 次: 2010 年 1 月北京第 1 版
2010 年 1 月北京第 1 次印刷
开 本: 880×1230 1/32 开
印 张: 11.125
字 数: 169 千字
定 价: 29.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

重要声明

书中的一些观点、立场以及描述可能与许多传统主流医学观点相左。有些观点属于一家之言，或者有待证明，请读者根据具体情况自行取舍和甄别。本书中的练习方法和饮食观点以及其他健康方面的建议并不适合所有人，并且在一些特定情况下，还可能造成伤害。请注意，在没有常规医疗监督或指导下，您最好不要尝试进行自我诊疗，最好不要擅自进行练习或采纳饮食食谱或进行其他自我治疗措施。本书中任何内容，都不能视作出版者对某种效果的承诺或保证，对于因采纳本书内容而造成的直接或间接的后果，本书编辑以及工作人员不承担任何责任、损失以及风险。

To Peter Kelder

*on behalf of those who have
gratefully received this gift*



谨此代表所有受此书恩惠的人们
向彼得·凯德致敬

译者感言

我与“F”的缘分

本书的原名叫做“*Ancient Secret of the Fountain of Youth*”，我将它称为“F”，与“F”相识之时，我正沉浸在瑜伽带给我的欢畅生活之中，爱屋及乌，作为瑜伽近亲的“F”让我爱不释手。

与“F”约会的几个月里，我聆听着“F”的故事，有些生动、有些艰涩、有些直白、有些婉转，我搜肠刮肚地寻找词句去诉说，我时而兴奋、时而忧心、时而疲惫、时而轻松，却一直没有倦怠。

跟“F”相伴的历程是幸福的，我从中得到了很多，那种倾听智慧、表述观点的满足感，那种获得知识、启发睿智的幸福感，知道我将与“F”一直相连的期待感……

我视若珍宝的“F”原本就不属于我，它是大家的！如今，它脱去了西服，换上了唐装，终于与大家见面了。

就让我来简单介绍一下“F”吧。

“F”知识渊博，它分为上下两册。上册中大家会跟随“布拉福德上校”的讲述，去体会西藏五式、轮、能量、唱颂、饮食等秘诀，下册中你会更加详尽地读到西藏奇闻异事、隐士、气、经络、穴位、疗法、声音、冥想、涡旋、中医、排毒、营养、消化、动作练习、医学观点、瑜伽流派等知识，你会感叹，原来我们的身体还有这样一个层面，原来“道亦相通”。

“F”通俗聪慧，它关注的正是我们每个人生活中都会遇到的，而且娓娓道来，简单易懂。比如，它将我们全身的经络比作城市的地铁系统，穴位就是每个地铁站点，乘客就是我们体内的“气”，当我初次看到这种表述，便不由会心一笑。

“F”古老又时尚，“上校”的故事是20世纪初的，西方各种人物去西藏探索游历的往事更是百年之前的，那些尘封的带着神秘色彩的故事，却是与当今时尚流行的瑜伽秉承一脉。原本我们的生活就应该是简单的，物欲横流灯红酒绿的我们与高山雪域质朴本真的先人，拥有的是同样的身体，古老的秘诀也能开启现代的锁码。“F”能够

帮你返璞归真，问询生命的本来样貌，用一颗简单质朴的心，过上简单快乐的生活！

不得不说我是幸运的，翻译“F”的过程中，白天，我用心徜徉于文字之间，晚上，我在瑜伽课上亲身体会所感所悟，我的瑜伽导师推荐我查阅《瑜伽之光》和《光耀生命》，还有一些梵语的书籍，正是此书引领我进一步走进了这个奇妙的世界。我深深为之着迷，瑜伽是一种仅仅关乎身心的东西，而它会为我们积蓄能量，并随着岁月而不断升华，是值得一生相伴的挚友。

正如书中所说，没有“长生不老药”可以让我们一颗下肚就一劳永逸，也没有“保健药品”可以让我们一口服下便万事大吉。健康是一种习惯，需要我们时时践行，书中介绍的“五式”以及各种练习需要我们习惯，而且书中强调的二十一次与行为心理学中所讲的“二十一天形成习惯”，应该不仅仅是巧合，古老的智慧与文化总是有着令人惊叹的相似。

作为译者，我是“F”在中文世界里的第一个朋友，现在，我把它推荐给大家，希望它能做大家的终身朋友。

在此感谢为我提供建议和帮助的朋友们，感谢曾令

真和段素英对我的信任和鼓励，选择了我，让我有机会与本书相识相伴；谢谢窦培芬、李秀芳、石磊、王珂、雷翠翠、石珂，对我最初的译文作出评价并且给我有益的建议，让我信心十足；感谢张振鹏、朱烈金、曾德鑫帮我校阅全文，为本书增色不少；感谢我的瑜伽导师王宁，是他带我进入美好的瑜伽时光，并推荐瑜伽著作供我查阅；感谢爸妈做了我的忠实读者，并跟随书中的介绍进行练习，他们健康的改善是我最大的骄傲；感谢李雪、杜春娜、王真、李强、贾丽丽、王晓瑛、万婷、宗静跟我分享翻译历程中的点点滴滴；感谢刘璐洋、张沐晴、韩雪华给我的鼓励和建议。这本书凝聚着大家的热情，传递着大家的祝福，期待能够与您共享。

序 言

本书向您推荐了能够给您启迪的思想、改善健康的方法、提高生活质量的智慧，并且教您如何延年益寿。纵然岁月流逝却能保持青春常在，您的生活里将充满乐趣，充实而美好。

人们往往是在经历了致命疾病的困扰，与死神擦肩而过之后才开始重新思考生命，珍重生命，当此之时，凤凰涅，若肉体和精神都能得以重生，病痛得到改善乃至被彻底治愈。一旦这个疗愈过程开始，衰老的年轮便戛然而止，重获青春的历程便正在起步。请不要再等待，不要等到死神将至之时才开始思考重获青春，现在就开始吧，就现在！

这本书就是为了帮你重获青春。在书中，你会学到一套神奇而又简单的练习，叫做五式。你会发现许多关于饮食、呼吸、发音秘诀以及许多其他方面的相关知识。你会读到人们通过练习五式并从中获益的许多故事。并且，你将会分享到许多医师的建议。

然而，此书并无关乎信仰，也不仅仅是教你练习或传授方法，阅读此书，请牢记，其灵魂是关于你自己——你的独特性、你的态度和意念、你的愿望和期待、你的潜能、你拥抱生活享受生命的能力。

通过参加活动和产生想法能够改变身体和大脑，这一点已经得到科学论证。既然如此，我们就可以有目的地改变我们的活动和想法来达到改变身心的目的。本书中所讲的练习和方法正是意在如此。我本人已经开始了五式的练习，并从中受益匪浅。我相信如果你也能够规律地练习五式，如果你也能够乐观地投入生活，你的身体状况和精神面貌也将会得以改善，你也能够开始重返青春的历程。

并且，你将会发现生命能量才是万物的本质，你将获得这种能量，并且为你所用。科学发展到今天，这种能量已经能够被测量，并且人们也开始了探索这种能量的历程。我曾经就书中所讲的唱颂和默颂进行过亲身验证，我能够感受到这二者之间的能量差异。下面我就讲讲这段经历吧：

有一天晚上，我正躺在床上冥想，并练习默颂。我的猫儿们也都蜷在我身边睡着了，此时我妻子正在另一个房

间，大概是觉察到一些不同寻常的气息，她想过来一探究竟，当她进入房间时，我睁开了眼睛，猫儿们似乎也觉察到了变化，警觉地蹲起身子，立起耳朵，就像我见过的它们在夜里十一点钟的状态……对我来说，这个小小的插曲让我体会到这种能量是真实存在的，并且切实感受到它是怎样发挥作用并且被周围的事物所感知的。

在此，奉上我的建议：阅读此书，获取有价值信息，加上自己的判断，丰富自己的灵感，然后，结合自己的情况，做出适当的调整，谨记，青春之源就在自己身上，找到了源头，一切都将迎刃而解！

所以，开始吧，就现在！

祝安康！

47 · 青春 · 47

出版者引言

在上一版即将付梓之时，作者把稿子码得整整齐齐摆在面前，从打字机旁起身，望着扉页上的一行字“彼得·凯德的养生观点”，心里有着几分成就感，同时也带着几分担忧。

凯德手里的原稿并不华丽，但是词句得当、简洁朴实，并且观点明确。并且，书中所言正是许多人认为确有意义甚至是意义深远的事情。尽管如此，在1939年，凯德并没有想到，这本薄薄的书稿能够在全世界范围内代代流传，拥有了几百万读者，并且已经被译成了数十种文字，其中还有盲文。

他的书中讲述了一位叫做布拉福德上校的英国退役军官将西藏古老的五式练习带入西方世界的故事。传说中的五式能够打开通往青春之源的秘密之门。

凯德的书不久便出版面世了，在那时，此书虽然称不上畅销，但也是颇受欢迎的，以至于需要加印，于是在8年后的1947年，此书又再版发行了。即便是在那个时期，

这本书竟然脱销了，其畅销的程度着实令人惊讶。凯德的书借助口碑广为流传着，赢得了广大读者的赞誉。

此后，在1985年，凯德重新修订了他的书，并且由哈伯出版社以《秘源——保持年轻的藏地五式》①的书名出版。当此之时，距离此书首次出版面世已过去半个世纪了，世界已是另翻天地。西方文化已经进入由科技引领的新时代，人们却重又开始寻求东方的古老智慧。西方的神秘主义、玄妙能量的概念、对瑜伽的练习等等，都开始盛行，并且人们认为这些都与人的健康和机体的老化之间有着互相牵制的关系，这一切都已不再被认为是痴人诳语，而是已成为了西方主流文化的组成部分。

彼得·凯德的这本书还是再次得到了人们的青睐，仅仅通过口碑相授，起初只是缓慢流传，后来渐渐突飞猛进。在10年的时间里，这本书已经成为了一种全球范围内的出版现象。在美国，它甚至比《纽约时报》上最畅销的书还要火，在德国、澳大利亚、瑞士，这本书都有了专门的研究机构。时至今日，德语版的已经发行了十年之久了，仍然能够登上畅销书的榜单。如今在全球范围内共有20多种语言版本正在被推广发行。

当然，如果彼得·凯德的书没有能够做到其书中的承诺：帮助读者重返青春，重获健康，保持活力，那么此书怎么可能拥有这种巨大的成功呢？当然，之所以得出这样的结论，是基于十多年以来出版社收到的许许多多的读者来信，这些信中诉说着五式对他们或浅或深的影响。

在信里，读者们除了分享他们个人成功的故事以外，还经常问及两个问题。第一，他们想了解在凯德简短的书中被一提而过的许多话题的详细信息。其次，他们想了解更多关于此书充满神秘色彩的作者以及该书的主角——忽隐忽现的布拉福德上校的信息。

此书正是为了解答读者的第一个问题而编写的，包含了凯德原作（即《秘源——保持年轻的藏地五式》^①）中没有详谈的大量信息。此书的每一章都是由相关领域的专家编写。

第1章针对那些还不熟悉第一本书的读者，对布拉福德上校的故事以及他的西藏之旅做了概述。

布拉福德上校在西藏的奇妙经历是真是假呢？第2章通过援引历史记录和相关资料对这个问题做了回答。无论布拉福德上校的经历是真实的还是杜撰的，“布拉福德”

式的故事一定曾经上演过，因为无数的有据可查的记载显示早期去往西藏地区的旅行者的传奇见闻以及所记载的奇闻异事丝毫不逊色于布拉福德上校的故事。

第3章通过讲述练习五式并从中获益的真人真事来说明五式的效果。

是什么使得这些简单的练习能够达到如此奇妙的功效呢？第4章试图通过探究五式的能量秘密来解答这个问题。

第5章是从一位医生同时也是一位瑜伽专家的角度，对五式进行了分析和讲解。从各个细节阐述了五式的练习，并附上了大量实用的建议。

第6章和第7章阐述了在书一中简略提过的两个话题：合理饮食和食物搭配对健康的益处，以及发音、声音和冥想的原理。

接下来，关于读者感兴趣的第二个话题：凯德和布拉福德。多少年来，读者不断写信询问他们到底是什么人，并且推断他们已经驾鹤西去了。看到这些，凯德一定会暗暗发笑的，因为即便他的书已经出版了半个多世纪了，他仍健在。我很荣幸地告诉大家，我认识他并把他视作一位值得信赖的亲密朋友，虽然我对他的许多事情也不太了解。

遗憾的是，对于这个问题大概也只能讲到这里了，因为凯德抱定了主意不想揭掉那层神秘的面纱，即使是千千万万的读者都充满了好奇。他非常低调，也非常谦逊。他相信他的书本身才是真正有价值的，他本人和布拉福德上校的个人情况都是无关紧要的，牵涉这些也只是转移了大家的注意力而已，而书中简简单单通俗直白的文字才是真正有益于大家的东西！

坦白讲，本人并不想探听凯德的隐私，但是我也非常能够理解广大读者的愿望，对于一个对人们产生了巨大影响甚至改变了自己生活的人，人们自然渴望能够更进一步了解他，与他建立起某种更近的联系。因此，在此我首次挑选了几个关于他生活的细节，呈给读者，我相信凯德不会责怪我的。

凯德从小生长在美国中西部地区，是由慈爱的养父母带大的，当他还是个十几岁的孩子时，征得养父母的同意，离开家开始了历险历程。随后，像布拉福德上校一样，凯德作为商船的一名船长“几乎游遍了世界的每个角落”。他干练聪慧、思路清晰、见多识广，并且通晓很多种语言，而且，他一直保持着对书籍、藏书、文字、诗歌