

THE SECRET

秘密 全书

张 婕◎编译

东方神秘大师数千年的智慧结晶，向你揭开主宰健康、财富、成功、命运的终极秘密法则。

被誉为“时代的福音”，指引无数人奇迹般地摆脱困境，找到通往幸福人生的道路。

光明日报出版社

秘密全书

张 婕 编译

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

秘密全书 / 张婕编译. — 北京: 光明日报出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5112-1895-7

I. ①秘… II. ①张… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 225279 号

秘密全书

编 译: 张 婕

出 版 人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 一 苇

封面设计: 盛小云

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区 (原崇文区) 珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbcs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市延风印装厂

装 订: 三河市延风印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 168 千字

印 张: 11.25

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1895-7

定 价: 21.80 元

版权所有 翻印必究

内容简介

在古老的东方，一些神奇的大师探究到自然的核心，掌握了自然最深处的秘密。这些大师不仅看穿了宇宙的结构，而且发现了主宰人类生活的秘密法则。对于他们来说，只要愿意，获得财富与成功就触手可及。本书就是人类有史以来对这一秘密的首次完整披露。

书中凝聚了4000多年来远东地区神秘大师们的宝贵智慧，完整地揭示了秘密法则的7个步骤。读懂了本书，你即可彻底了解主宰你生命、健康、财富、成功和整个世界的大秘密，同时，书中讲述的理念可以轻而易举地直接运用到日常生活中。你不需要进行试验，也不需怀疑和猜测，只需每天几分钟的实践，就可以找到通向宇宙能量宝库的大门，从中不断汲取力量，变得更加健康、更加富有、更加成功、更加快乐。



一本向你揭示远东大师惊人秘密的书



序 言

我们生活的宇宙中存在着一个秘密的终极法则，它主宰一切，成就一切。自有人类以来，人们就在不断探索寻求这一法则，希望通过遵循这一法则实现人类共同的梦想——拥有健康、财富、成功，从而彻底掌握着自己的命运。在人类发展的漫长征途上，这一法则曾被多次发现过，并口口相传，但后来又失传了。古代的各种族、部落也曾对此有一些模糊的暗示，这一点可以从古代流传下来的民间故事和寓言中得到证明，如阿拉丁神灯的故事和阿里巴巴打开财富大门“芝麻开门”的咒语。

随着人类文明的不断发展和繁荣，宇宙的秘密法则越来越被浩若烟海、细枝繁节的表层知识所掩盖，人们越来越局限在狭小的范围里，像盲人摸象一样无法把握这一法则的整体。然而在历史寥廓的天空中仍闪烁着一些明星般的人物，他们凭借出类拔萃的领悟能力，自觉或不自觉（大多数情况下是不自觉）地洞见了这一秘密的存在，并遵循其行事，从而成就了各自的伟业，如柏拉图、阿基米德、牛顿、莎士比亚、贝多芬、富兰克林、林肯、杰克逊、卡内基、洛克菲勒、爱迪生、爱因斯坦……相对于他们所处时代人类的总人口而言，他们的数量极为有限，寥如晨星，屈指可数，然而正是他们创造了人类文明，改变了国家、民族甚至整个人类的命运。

时至今日，随着社会分工不断细化，宇宙的终极法则已距离人们的生活越来越遥远。然而在古老的东方，一些数量极为稀少的神奇瑜伽大师仍

然掌握着人生的终极法则。这些大师可以源源不断地从宇宙的能量库中汲取力量，具有超凡的生机和影响力，他们长期地保持体格强健，精力充沛，并延年益寿，有的大师甚至可操纵和利用自然界中的无形力量，随意成就自己渴望的事物。只要他们愿意，获得财富和成功对他们来说触手可及。

如果你正在寻找途径改变自己的生活，渴望获得健康、爱情、财富和成功，那么拿起本书吧，有了它的帮助，你不必再在人类浩瀚的智慧烟海中苦苦寻索，更不必远走异国去学习。本书凝聚了4 000多年来远东地区大师们的宝贵智慧，读懂了本书，你即可彻底了解主宰你生命、健康、财富、成功和整个世界的大秘密，同时，书中讲述的理念可以轻而易举地直接运用到日常生活中，你不需要进行试验，也不需怀疑和猜测，只需每天几分钟的实践，就可以找到通向宇宙能量宝库的大门，从中不断汲取力量，变得更加健康、更加富有、更加成功、更加快乐！本书将给你的人生带来神奇的转变。



运用本书的秘密法则，你将获取生活中
你渴望的一切美好事物。

目 录

第一章 你所掌控的力量 1

古老的掌控之术 2

东方的神秘主义圈 3

收效甚快 4

瑜伽力量可以带来声望与健康 4

免遭失败 5

人人均可掌握的科学 7

第二章 大师的智慧 8

精神专家 9

瑜伽修行者是长寿之人 10

瑜伽就是灵魂控制 11

帕坦伽利的《瑜伽经》 11

梵天——宇宙的灵魂 11

供给的力量存在于人体内 12

轻易获取的力量 13

宇宙力量的通道 14

灵魂的力量 15

- 悄无声息的特质 15
- 思想传送与瑜伽 16
- 心灵遥感的奇迹 17
- 德云 17
- 语言与思想方面的兄弟 18

第三章 思想的力量 20

- 伟大的思想游戏 22
- 想法彻底改变了世界 23
- 思想的加长影子 24
- 行为之父 24
- 思想与个性 25
- 思想高于环境 26
- 克服障碍 27
- “你可以成为你决心成为的任何人” 28
- 思想控制行为 30
- 好好专注于自己的思想 31
- 贫困思想 32
- 失败思想 33
- 疾病思想 34
- 信仰疗法 35
- 情感如何对身体产生影响 36
- 忧虑思想与疾病 37
- 由恐惧造成的瘫痪 38
- 世间最强大的力量 39

第四章 凝念——大师的方法 41

- 起点卑微 41

有志者事竟成	42
青年卡内基勇往直前	43
幸运是什么东西?	44
不够聪明?	45
一则历史笑话	46
瑜伽修行者的科学	46
潜意识思想	47
你才是自身命运的主宰者	47
意识思想不能解决问题	48
用你的潜意识思想规划人生	48
神奇的记忆力	49
真正的心灵现实	50
源自潜意识的灵感	50

第五章 第一个秘密 52

不要成为“半吊子”	53
他知道自己想要什么	55
考虑自身的个性	56
设想具体的目标	57
清晰的认识有何帮助	58
具体目标的力量	59
在工作中进取	59
非凡的感知力	60
潜意识中的印象	60
如何强化印象	60
得到自己想要的东西	61
减肥	62
常识性秘密	63

第六章 第二个秘密 64

- 大师们的法则 66
- 做实验 67
- 思考，然后行动 68
- 有些想法为何毫无作用 69
- 你必须专一 70
- 最高理想唾手可得 70
- 作为一个整体来运作 71
- 消极思想与积极思想 71
- 道路上的绊脚石 72
- 逆向凝念 73
- 大师的专注 74
- 如何开始 74
- 第二步 75
- 为什么是他，而不是你？ 76
- 不要找任何借口 77
- 没有付出就没有收获 78
- 学习高尚之人 78
- 专一的哥伦布 78
- 消极与积极相结合 81

第七章 第三个秘密 82

- 误解现实的表象 83
- 你意识到自己的力量了吗？ 84
- 你的敌人——错误的想法 85
- 受曲解支配 86
- 真实的影像 87

认识练习	89
相信你自己	90
内在转化为外在	91
你将会成为自己所想的那样	91
点亮你的蜡烛	92
美丽的秘密	92

第八章 第四个秘密 94

靠自我信念支撑	95
你为什么必须相信自己	96
如何驱除疑虑	97
如果你拥有信心	98
布克·T.华盛顿知晓这个秘密	99
失败思想会如何危害你	100
体内的叛徒	101
你的机会	101
构想加自信	102
一位母亲的构想赚了大钱	103
有想法的3位青年	105
如何强化信念	106
选择志趣相投的朋友	107
在需要的时候寻求鼓励	108

第九章 第五个秘密 110

成功法则	111
精力，成功的要素	112
获得伟大成功的人	113
最好的创作了最多的	114

- “真男人！” 114
- 什么是天赋？ 115
- 爱默生的准则 116
- 熟练的秘诀 117
- 全力以赴 117
- 你遗失的力量遗产 118
- 想法就是机会 119
- 为思想能量指引方向 120
- 思考，行动 121
- 点燃你的激情 122
- 全面调动积极性 123
- 上帝帮助那些自助之人 123

第十章 第六个秘密 124

- 你是真的坚持不懈吗？ 125
- 你的分数是多少？ 126
- 没有无刺的玫瑰 127
- 大师们的解决方案 128
- 障碍物的真正含义是什么 128
- 从错误中学习 129
- 不要放弃拼搏 130
- 坚持不懈才能免受拒绝 130
- 人们为何会失败 131
- “我们可以达成自己想做的一切事情” 132

第十一章 第七个秘密 133

- 把努力加入思想愿景之中 134
- 计算自己的成就 135

第十二章 瑜伽姿势——打造健康体魄 136

- 最重要的机器 138
- 强壮的身体，强大的意志 138
- 简单的瑜伽练习 138
- 瑜伽姿势的两大价值 139
- 强化腹部 140
- 强化背部与颈部 140
- 为什么不活到 120 岁？ 142
- 瑜伽不适于意志薄弱之人 144

第十三章 昆达利尼瑜伽 147

- 昆达利尼瑜伽的要素 148
- 基础——离欲 149
- 什么是瑜伽 151
- 瑜伽饮食 152
- 禁食列表 153
- 瑜伽练习 153
- 什么是菩拉那 153
- 巴斯特累卡（风箱式呼吸法） 154
- 头立式 155
- 肩立式 156
- 作用 156
- 双腿坐体前屈式 157
- 作用 158
- 孔雀式 158
- 作用 159
- 瑜伽体位指南 159

思想平和 160
瑜伽修行者的力量 160
凝念 160
集中精神 161
拿破仑·波拿巴 162
隔绝 162