

硅谷禁书全集白金典藏版V

The Amazing Secrets of the Yogi



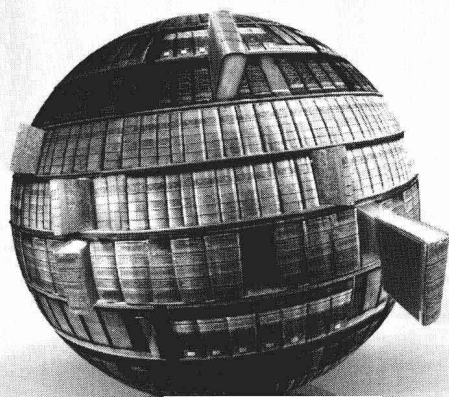
心灵的秘密

五千年瑜伽秘术中的**健康、成功、富裕**法则
可以立刻付诸实践的**心灵使用宝典**

[美] 查尔斯·哈尼尔/著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

硅谷禁书全集白金典藏版 V



心灵的秘密

The Amazing Secrets of the Yogi

[美] 查尔斯·哈尼尔/著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心灵的秘密 / (美) 哈尼尔著 ; 邵炎译. -- 南京 : 凤凰出版社, 2010. 12

(硅谷禁书 : 白金典藏版)

ISBN 978-7-5506-0028-7

I. ①心… II. ①哈… ②邵… III. ①瑜伽术—基本知识 IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第219436号

书 名 心灵的秘密

著 者	[美] 查尔斯·哈尼尔	
译 者	邵 炎	
策 划 人	郭济访	
责任编辑	朱 敏 王清宇	
出版发行	凤凰出版传媒集团	凤凰出版社
出 品	凤凰出版传媒集团	北京凤凰天下文化发展有限公司
公司网址	北京凤凰天下网	http://www.bookfh.cn
印 刷	时嘉印刷有限公司	
开 本	700mm×1000mm	1/16
印 张	14	
字 数	180 千字	
版 次	2011 年 1 月第 1 版	2011 年 1 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5506-0028-7	
定 价	25.00 元	

(凡印装错误, 可向公司发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



编者的话

1912年，在漫长的人类历史中，不过是泡影一般的一个寻常的年份。

我们可以隐约记起：那一年，阿尔弗雷德·韦戈纳提出大陆漂移说，人类开始真正了解赖以生存的大地母亲；那一年，号称“永不沉没”的巨轮泰坦尼克号席卷着 1523 条生命缓缓沉入冰冷的北大西洋，人类的生命在大自然面前宛如蝼蚁；那一年，马克斯·冯·劳厄发现了 X 光的衍射现象，人类从此真正地“看到”了自己；那一年，中国人冯如驾驶着自己设计制造的飞机失事陨落，人类对天空的梦想仍然不堪一击；那一年，巴尔干半岛烽烟飞升，第一次世界大战的阴影已经在炮火中隐隐浮现……

在这人间万象的泡影之中，在美国圣路易斯市，一个关系到宇宙和人类的终极秘密正在悄然流传，有幸在第一时间得知这个秘密的人们，有的兴奋得欣喜若狂，有的震惊得呆若木鸡，有的愤慨地认为这是一棵渎神的毒草……

真正的有识之士则强忍窃喜，将这个秘密一遍遍地翻阅、诵读，直到烂熟于心，并且立刻开始按照自己的人生蓝图，塑造专属于自己的“宇宙”。奇迹真的出现了，成功、富足和健康的生活轨迹从此开始在他们脚下铺开。

他们在心里默念着这个名字——查尔斯·哈尼尔，这一伟大秘密的发现者。

查尔斯·哈尼尔，1866 年生于美国密歇根州安娜堡，青春时代在一家国有的大企业中度过，担任办公室文员长达 15 年。在这 15 年中，他从未减缓过探索成功终极秘诀的步伐，这种思考历程，更使得他对人生、对商界、对成功法则的理解极为深刻。因此，他雄心勃勃地辞去了那份稳定但波澜不兴的职位，在短短几年内就以惊人的姿态跻身于美国富豪名单前列。1912 年的他，已经是美国洲际商务公司的执行主席，稳健地操控着这个当时美国最大的商界巨舰。

与此同时，他积蓄多年的成功学理论也喷薄而出，他将平时为极少数高层员工所做的成功学和个人潜能开发理论课程结集成册，并且凭借他多年的精华体验加以凝练和调整，成就了《最伟大的二十四堂课》。此书刚刚出版的时候，印数和发行范围都是相当保守谨慎，读者群也基本都是公司的内部员工，但是书中的巨大精神能量是无法掩盖的，它很快就从各种渠道扩散开来，出现在各大公司的领导层的桌上，这让那些占据美国财富峰巅的人们不寒而栗——如果每个美国人都掌握了这个神启一般的秘密，垄断还从何谈起！于是，这本书在短短几个礼拜之间，就昙花一现般地消失在人们的视野之中。

哈尼尔本人对此倒是早有预料，一笑了之。

转眼又是 20 年过去，哈尼尔的成功法则已经彻底形成了庞大而坚实的理论体系，在知情人的强烈建议之下，他又推出了几部著作，《最伟大的二十四堂课》也随之重印。这次的结果出人意料，这套书居然在数天之内就成为美国唯一一部被商界、政界、宗教界联手封杀的出版物，让闻讯赶到书店的读者们手足无措，大失所望。

在以后的几十年漫长岁月中，哈尼尔的理论一直以数量稀少的地下手抄本的形式在人群中流传。当年有幸抢购到原书的人多数都神奇地成为了巨额财富的拥有者，而且健康、精力旺盛，不过他们好像不约而同地患上了“健忘症”，对成功致富的根源诀窍绝口不提。

到了 20 世纪 80 年代初期，美国硅谷逐渐形成雏形，众多年轻的创业冒险家蜂拥而至，俨然重现了 19 世纪的美国淘金热潮。半个世纪前的成功秘诀在这里变得“洛阳纸贵”，一份手抄本居然被炒到了 3000 美元，要知道，当时普通美国人的平均年薪只不过 750 美元左右！人们发现漫长的岁月并没有对这个成功秘诀造成磨蚀，随着崭新时代的来临，它反倒更加显得光芒四射。从这时起，它有了一个具有善意的嘲讽意味的名字——《硅谷禁书》。

10 年之后，所有的人们都已得知，这个手抄本曾经从一个辍学少年的手中经过，这个少年的名字是比尔·盖茨。

到了 2003 年，这套著作终于正式解禁了。它像一颗思想的核弹，迅速地在美国本土爆发，并且以不可思议的速度蔓延到了全世界。

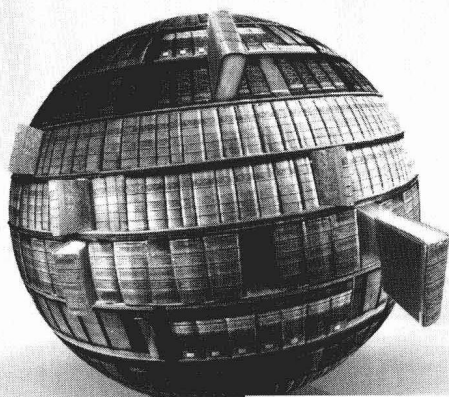
2012 年，《硅谷禁书》刚好面世一百周年。这一百年间，世间沧海桑田，唯一不变的，只有这永恒的成功法则。这把万能之钥，将为您打开通向下一个百年的成功之门。

愿您开启自身与宇宙之间的和谐通途，愿成功、健康、财富永远伴您左右。

目 录

第一课	印度科学家最神奇的发现.....	3
第二课	普拉那：不可思议的灵性能量....	15
第三课	昆达里尼：决定命运的神秘力量..	29
第四课	呼吸，治疗百病的灵丹妙药.....	41
第五课	对生命的控制	55
第六课	控制生命的八个步骤.....	71
第七课	再生能量的升华	89
第八课	利用无限的力量	103
第九课	生命的呼吸	115
第十课	起死回生	125
第十一课	自性之光	133
第十二课	完美的和谐	145
第十三课	懒人瑜伽操	161
第十四课	瑜伽的宗旨	171
第十五课	信仰的秘密	183
第十六课	真理的秘密	191
第十七课	儒学	201
第十八课	希腊哲学	207
第十九课	瑜伽圣典《瑜伽经》.....	211

硅谷禁书全集白金典藏版 V

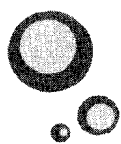


心灵的秘密

The Amazing Secrets of the Yogi

[美] 查尔斯·哈尼尔/著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社



第一课 印度科学家最神奇的发现

当你掌握这个秘密后，你之前所持的错误观念都可以被合理地推翻了。现在的你，就如同一个奴隶摆脱了手铐脚镣的束缚开始自由行走，在精神层面，你已经可以不被任何谬误的认知所牵绊了。



出世修行，有多种方式，既可以出家修行，在寺院或者山林等清幽居所，远离尘嚣，以使自己的心态超脱，不为俗物所牵绊，也可以在家静修。只要具备了超脱的心态，不为世间种种名利声色所累，这样就可能活得更自在。

5000年前，在古老的印度，高僧们为求进入心神合一的最高境界，经常僻居原始森林，静坐，冥想。在长时间单纯生活之后，高僧们从观察生物中体悟了不少大自然法则，再将生物的生存法则验证到人的身上，逐步地去感应身体内部的微妙变化，于是人类懂得了和自己的身体对话，从而知道探索自己的身体，开始进行健康的维护和调理，并产生了对疾病、创痛的医治。几千年的钻研归纳下来，逐步衍化出一套理论完整、切实可行的修养身心的体系，这就是瑜伽。作为印度科学家们最为神奇的发现，在这第一课的学习里，我们将更进一步地为你揭开瑜伽神秘的面纱。

只需以从头到脚的竖直方向在身体上划一条中线，我们就会轻易地发现，原来人体的大部分器官都包含两个对称的部分，一个部分在身体的右边，另一个部分在左边。

无论是大脑、眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴还是睾丸、

卵巢、肺、肾脏甚至腿和胳膊，这些人体器官都对称地分布在身体的左右两侧。

这种现象就说明了，人体是具有两极的磁体，并且显示着磁性的特征。

我们就以身体的中轴线来划分，用右侧代表阳极，左侧则代表阴极。

在宇宙法则的控制下，无论是精神、思想、意识、物质，还是充塞着宇宙各处的以太，所有这些都充分证明了阴极和阳极这两个极性的绝对存在。地球上有一个南极和一个北极，天气分为炎热和寒冷，人类被分为男性和女性，一天分为白昼和黑夜，所有这些现象都表明，任何一个整体都是由两个磁极连续起来的。

阳极所显示出的特质总是与阴极所显示出的特质相反，这一特点进一步佐证了“任何整体都具有阴阳两个磁极”的理论。

一个整体所具有的两个磁极从各自所处的空间吸收能量，并将这些能量全部储存起来，再在合适的时候向周围发散。

虽然阳极和阴极是对立的，但是人体所拥有的特性却是阴极和阳极二者的结合。当能量被阳极吸收和发散，它的特质与被阴极吸收和发散时迥然相异。

阴阳两个磁极分别形成于人身体的左侧和右侧，这种相对应的存在组成了人体的最基本结构。

能量活跃并流动的属性，决定了它可以随心

阴阳对立是宇宙中普遍的规律，既包含了属性相反的一对事物或现象，也包含了一事物或现象内部一对相反的属性。二者对立统一，相反相成。



从人的出生到死亡这段时间，什么都可能发生变化，诸如身高、体重、想法、环境等等都在不停发生变化，婴儿会成长为少年，少年会变成青年，青年又在向中年过渡，中年之后紧接着就是垂垂老年。在生与死之间唯一不变的行为就是呼吸。呼吸是维持生命的必需活动，也是瑜伽极为关注的一点。

所欲地控制物质。

充塞在宇宙各个空间的以太是一种静态的能量，它可以渗透一切固体和气体。

正负两种电子构成了以太。

一旦中断了人体的磁性特质向周围空间传送能量，那么这特质本身的磁性也就中止了。

这种中止，便意味着死亡。

人们出生在这世间的第一刻，以吸气、持气、呼气组成的呼吸运动就成为必不可少的生存条件。如若停止了这项运动，那就标志着人的身体失去了生命特征，从而走向死亡。

在我们的呼吸过程中，当我们每一次进行吸这个动作，无论是空气，还是渗透在空气中无所不在的以太都被我们吸入。

鼻孔是我们吸入空气的工具，它甚至也分为两个部分——左鼻孔和右鼻孔。

在进入肺部之前，除了鼻子，咽、喉、气管、支气管也是空气必须经过的器官。

众所周知，空气中含有大量的氧气，而氧气和血液的融合则是我们保持生命体征的最重要条件。这一过程中，接纳吸入的空气并从中汲取氧气的活动全部由肺来完成。

氧气接触到血液，一个化学反应就此发生——血液吸收了氧气，并释放出由肺在每次呼吸中排出的二氧化碳和带阳离子，也就是氢离子的气体。

印度科学家们经过长时间的观察和大量的实

验，证明了人的两个鼻孔并不是同时呼吸气体的。人们在进行每一次呼吸时，其中的一只鼻孔总是闲置的，两个鼻孔在一天之中间歇性地轮流工作着。

科学家们研究这一现象的初衷，并不是为了找到人类呼吸的不正常现象或者人类呼吸相一致的规律，他们在对神秘的人体结构进行研究时，很偶然地发现了这一状况。人类身上的这一特性，在所有有呼吸的生物中是绝无仅有的。

这一现象，也是掌管着所有法则、规律和节奏的宇宙表现。

在一天 24 小时所进行的呼吸中，左鼻孔和右鼻孔分别要承担 12 个小时的工作。它们之间的替换周期为一个小时。

左鼻孔和右鼻孔就像两个分工明确的伙伴，当其中一个鼻孔进行呼吸时，另一个鼻孔既不进气，也不出气，直到轮到它后才开始自己的工作。

平加拉和艾达是分布在脊柱上的两个神经，苏淑马纳则是一根从脊髓中穿过的中控导管。

艾达和平加拉神经对我们吸入的空气和以太加以循环，再从鼻孔将它们发散出去。

起始于左鼻孔底部的艾达神经，需经过小脑和椭圆形骨髓，并从脊髓神经的左边经过，最终结束于脊骨的底部。

与此相似的是，右鼻孔的底部是平加拉神经的起始位置，它同样需要穿过小脑和椭圆形骨髓，

瑜伽注意有意识地控制人体的呼吸，用通俗描述来说便是“调息”。是集中注意力，有规律地控制呼吸或者说调节与控制自我的生命力或宇宙能量。这种调息法能够使人体阴阳平衡，起到净化血液、改善血液循环、镇静心神、放松内脏等的作用。



并通过脊骨的右部，终止于脊骨的底部。

不同于以上两种，被我们称为苏淑马纳的神经管，不需要直接跟两个鼻孔产生任何联系。它从大脑的底部或者从椭圆形骨髓开始，顺着脊骨的右侧延伸，结束于脊骨底部。

人类鼻子的底部之所以能显示出与众不同的奇特职能，就是因为它所处的位置非常敏感——它既是两个鼻孔交接的地方，也是艾达和平加拉神经起始的地方。

如果把人类的神经系统比作一棵枝叶繁茂的树，那么鼻孔的底部就是艾达和平加拉神经的根基所在。每当空气穿过鼻孔进入人体内，艾达和平加拉神经的感知和智慧能力就会在它们选择醚电子的过程中显现。

两个鼻孔的内腔分别会有一个软骨质的类似于小门的闭合物，控制着这左右两个小门的就是艾达神经和平加拉神经。在我们进行呼吸时，气流从某一个鼻孔进出，鼻腔内的小门就会保持开放状态。如果说鼻孔是人类赖以呼吸的生命器官，那么这两个小门就是器官最为核心的重要组成部分。它的正常运作还关乎一个人的身体、事业以及精神状况。只有在这两个小门正常工作的前提下，人们才能远离疾病、失败，改善惶惶不可终日并一无所得的状态。

这两块闭合物不只掌控着人类生命，也在此聚合了行星的光线。它们甚至还能控制这种聚合

鼻子是我们呼吸的器官，但是很少有人注意到，我们呼吸时并不是两个鼻孔一同呼气或者吸气。通常情况下，都是一个鼻孔呼吸，另一个鼻孔休息。不过人们在紊乱作息中很容易打乱它们固有的规律，由此导致身体循环系统异常。

以何种方式产生。所以说，只有掌握了控制这个关键部位的技巧，才能对呼吸气流进行随心所欲的调整。控制呼吸是练习瑜伽首先就要掌握的技能，这种技巧的掌握，对所有瑜伽修行者都显得极为重要。

当起始于右侧鼻孔的平加拉神经进行呼吸流通时，艾达神经的状态就处于睡眠或者说停滞中。与此同时，左侧鼻孔内的小门也处于闭合状态。同理，当起始于左侧鼻孔的艾达神经处于工作状态时，平加拉神经就处于静止状态，而右侧鼻孔内的小门就是闭合的。当苏淑马纳神经管——即两个鼻孔都处于工作状态时，平加拉和艾达两个神经也是非常活跃的，此时，两个鼻腔内的小门都会保持微张状态。

从每一次吸入的空气和以太中选取阳性电子，是位于右鼻孔的平加拉神经的任务。当一些附有阳性电子的以太跟空气融合在一起，空气中就汇入了阳性的电磁流，通过右鼻孔的吸入，这些阳性电磁流就从人体脊骨的右侧流下。

因为平加拉神经每一次的活跃程度都不尽相同，这些阳性电磁流有着自己的性格特征。当右鼻孔发生作用时，人们就会产生富有侵略性的好战思想。

男性之所以会充满激情地放纵性欲，就是因为通过他们右鼻孔的气流过于强大。

与此相同，当左侧鼻孔工作时，阴性电子就

一阴一阳，此为天地和谐状态。人类分为男女两性，男为阳，女为阴。人体也分为阴阳两类，就连我们赖以呼吸的鼻子，也有阴阳之分。左鼻孔吸入的便是阴性电子，即所谓的阴气，右鼻孔吸入的则是阳气，阴阳交替，使我们的身体达到平衡状态。



交感神经是植物性神经的一部分。由中枢部、交感干、神经节、神经与神经丛所组成。交感神经的主要作用是保证人体处于紧张状态下的生理需要。在通常情况下，交感神经与副交感神经处于平衡的状态。

会被艾达神经从脊骨的上部运送下来。

仍然以男性的情绪为例。在一些时候，男性之所以会表现出信任、怀疑、恐惧、害羞、顺从、谦和等阴性情绪，就是因为他们的左鼻孔承担了这一时间段内的呼吸任务。阴性特质也会让人们产生诸如真诚、善良、宽厚、仁慈等美德。

只有在平加拉和艾达两条神经交替流动时，才能产生阳性电磁流和阴性电磁流的交替运行。这种交替导致了腹腔神经丛和其他交感神经系统的相遇，于是遍布在整个脊柱上的交感神经系统开始为人体的机械运动提供充足的普拉那。

要使交感神经系统与脑脊髓系统连接起来，就必须通过平加拉和艾达神经向四周放射大量的神经分支。不同的神经丛中贮存着大量的能量，这些能量都是通过平加拉和艾达神经传递的，而所有神经丛中腹腔神经丛占据着最主要的地位。

平加拉和艾达神经沿脊柱运送着各自的气流，这些气流顺着脊柱向下流动的过程也就是它们各自的营养成分沿途分散的过程。只有它们共同汇聚到脊柱的底部，才能将普拉那提供给苏淑马纳神经管。

众所周知，人体一些非常重要的功能只有在特定的精神活动的指导下才能实现。交感神经丛位于腹腔神经丛的中心地带，这使得它毫无疑问地成为这些精神活动得以进行的渠道。

迷走神经是自主神经系统的一部分，它连接