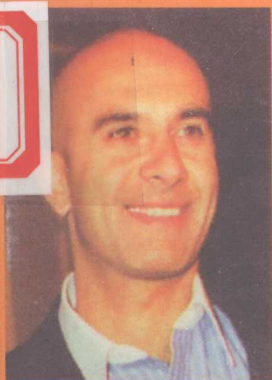


The Monk Who Sold His Ferrari

卖掉法拉利的高僧

[加] 罗宾·S. 夏马 著
 聂伟 译



精神上的《圣经》
成就你的梦想
抵达终极目标

 文匯出版社



卖掉法拉利的高僧

[加] 罗宾·S.夏马 著
聂伟 译
杨俊蕾 校

 文匯出版社

图书在版编目 (CIP)数据

卖掉法拉利的高僧 / [加] 罗宾·S.夏马著; 聂伟译. —上海: 文汇出版社, 2008.6

ISBN 978-7-80741-147-5

I. 卖… II. ①夏…②聂… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 058763 号

图字: 09-2008-256

Chinese translation Copyright © 2008 by WENHUI PERSS

English language edition Copyright © 1997 by Robin S.Sharma

Published by arrangement with HarperCollins Publishers Ltd, Toronto, Canada.

Simplified Chinese characters edition arranged through Big Apple

Tuttle-Mori Agency, Inc.

卖掉法拉利的高僧

[加] 罗宾·S.夏马 / 著 聂伟 / 译

责任编辑 杨健英 陈今夫

特约编辑 安春杰

装帧设计  红旗图文设计工作室

出版发行 文汇出版社 (上海市威海路 755 号 邮编: 200041)

经 销 全国新华书店

印刷装订 上海长阳印刷厂

版 次 2008 年 6 月第 1 版

印 次 2008 年 6 月第 1 次印刷

开 本 787 × 960 1/16

字 数 170 千

印 张 11.5

印 数 1-6000

ISBN 978-7-80741-147-5

定 价 22.00 元

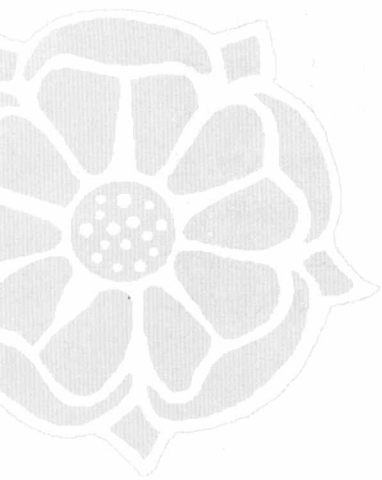
题 献

给我的儿子，科尔比，
我每天都因他而感受到生命的美好。
上帝保佑你。



— 目 录 —

- | | |
|-----|-------------|
| 1 | 起床铃 |
| 7 | 神秘访客 |
| 11 | 朱利安·曼托的神奇之旅 |
| 21 | 与智者的会面不可思议 |
| 24 | 智者的精神传人 |
| 28 | 自我改变的智慧 |
| 35 | 最奇特的花园 |
| 62 | 激发内心的火焰 |
| 81 | 自我掌控的古老艺术 |
| 126 | 纪律的力量 |
| 137 | 最为珍贵的日用品 |
| 151 | 生命的终极意义 |
| 159 | 一生幸福的古老奥秘 |



第一章

起床铃

他在人头攒动的法庭当中突然精神崩溃了。在这个国家里，他是最著名的出庭辩护律师。所有人都知道，单是他随随便便披在肥胖身躯上的那套意大利西服，就值三千美元。这件事和他在一场场官司中战无不胜攻无不克的传奇一样被广为传诵。看到他倒下来，我只会傻呆呆地站在一旁，被眼前的一切吓得手足无措。伟大的朱利安·曼托竟然成了牺牲品，此刻正趴在地上，像个无助的婴儿一样扭动，像个疯子一样发抖、颤栗，大汗淋漓。

这一刻开始，一切情节都仿佛变成了慢镜头播放。“天啊，朱利安倒下了！”他的专任助手惊声尖叫，她的情绪激动不安，这让我们对眼前发生的事情变得更加不知所措。法官呢，看上去也像是受到了极度惊吓，飞快地在私人电话上低声嘟哝着什么，那是她为了应付紧急事件而安装的特别通讯工具。而我呢，这一刻我所能够做的只是站在那里，昏头涨脑，迷惑慌乱，心里急切地哀告：“求求你，千万别死，你这个老傻瓜。现在离你最后报销的时候还太早了点。你不应该这个样子死去。”

事情刚刚发生的那一刻，法庭上的法警也一下子呆住了，就像是被钉子牢牢地钉在了他脚下的那块位置上似的。而现在他也清醒过来，跑过来帮忙了。他把呼吸器放在这位早已瘫软在地上的法律界英雄的身上。律师的助手也跪在他的旁边，金色的卷发拂动在朱利安憋红的脸上，助手不断对他说着些温和轻柔的话来抚慰他，可是现在这些话他似乎一点都听不见了。

我认识朱利安已经有十七个年头了。我们第一次碰面时，我还是个年轻的法学院大学生，他的合伙人雇我做夏季调查的实习生。那时的他已经显得非常出类拔萃。他是一位杰出的、英俊潇洒而且无所畏惧的诉讼代理人，胸中怀有伟大的梦想。朱利安是事务所里升起的一颗新星，是众望所归的领袖人物。至今我还清楚记得，有一天晚上我工作到很晚，当我经过拐角处他这间豪华办公室的时，偷偷向里面张望了一下，看到他那张阔大的橡木桌上摆放着一个语录框。上面是英国首相温斯顿·邱吉尔的话，这段话对像朱利安这样的人很有针对性：

我肯定总会有一天我们将会是自己命运的主人，摆在我们面前的任务并非我们所力不能及；那些痛苦和艰辛也不是我们所不能忍受的。只要我们忠诚地执着于自己的理想，坚信我们有不可战胜的直达胜利的意志，胜利就不会背叛我们。

朱利安是说得就做得人。他的意志非常坚忍，每天超强度工作，为了他所坚信的注定会到来的成功，他恨不得每天去工作十八个小时。有传言说，他的祖父曾经是一位卓有名望的参议员，他的父亲在联邦法庭中也是位颇受尊敬的法官。很显然，他出身高贵富有，而且家族中有巨大的期望压在他坚强的肩头上。必须承认的一点是：他是在跟自己赛跑。他按照自己的方式决定怎样做事情——而且也喜欢摆出这副样子。

朱利安在法庭上令人震惊的传奇式的成功，通常都会占据报纸的头版位置。富人和名人们一旦需要一个所向披靡、战无不胜的顶级法律顾问，就会蜂拥到他的身边。或许大家也都知道他的行为不合常规。他挽着年轻性感的时装模特深夜造访这座城市里最豪华的饭店，或者和那一伙吵闹的——他称之为“破坏行动队”的——经纪人们一起酗酒，直到烂醉如泥。这些花边新闻都引起事务所里的蜚短流长。

直到现在我也弄不明白，他为什么会在第一个夏季实习项目里选中我与他合作参加那起由他负责辩护的、耸人听闻的谋杀案。尽管我也毕业于哈佛法学院，那也是他的母校，但我可以肯定，自己并不是事务所里最聪明的实习生，

而且我的家族血统也显不出任何贵族气。我的父亲在从舰队复员以后，终其一生都在一家地方银行里做保安员。我的母亲则默默无闻地在纽约市的布朗克斯区长大成。

然而他就是选中了我，虽然其他所有的人都在私下里暗中游说他，想要在这桩被看作是“超级谋杀案”的诉讼中获得机会，成为他的法律办事员。但是他说他喜欢我工作中所表现出来的那种热切的“渴望”。当然，最后我们赢了，那个被控告残忍地杀害了自己妻子的商业大亨现在已经是自由人了——或者说，正是因为我们成功地证明了他的精神紊乱症，才使他得以恢复自由身。

那个夏天真是让我受益匪浅。我不仅学会了将根本不存在的的事情解释得合情合理——这是任何一个称职的律师都能够做到的，更重要的是，这是学会心理胜利法的一节生动的课堂，是近距离观察行家里手如何办案行事的珍贵机遇。我像浸泡在水里的海绵一样把案件诉讼过程中的一切点点滴滴都牢记在心头。

在朱利安的邀请下，我作为他的合作伙伴留在了事务所里，我们之间很快就建立起了持久的友谊。我得承认他不是个很容易相处的工作伙伴。作为他的下级，我经常体验到无名的挫败感，并且无以排遣。这种情形到后来发展成为不止一次的深夜争吵。然而，这就是他的处事习惯或者说高明的地方。这个人永远都不肯认错，但是在他顽固偏执的外表下，分明有一颗关爱别人的心。

不管他手头的工作有多忙，他都会问候我的妻子詹妮。虽然我在读法学院之前就已经和詹妮结婚了，可直到现在我还在亲昵地称她为“我的新娘”。在寻找到下一个暑假的实习机会以前，我的经济状况捉襟见肘，这时朱利安特地为我准备了一份丰厚的奖学金。还有，他在棒球运动方面也是个高手，足以和专业队员较量，他同时也很喜欢狂放不羁的生活享受，但是他从来都不会忽略朋友的存在。其实，真正的问题在于，朱利安是完完全全沉浸在工作的乐趣之中了。

在最初的几年里，他为自己彻夜加班所进行的辩解是：“为了事务所的利益。”他总是不停地计划着要好好休上一个月的假期，还常絮絮叨叨“来年的冬天我一定”要去开曼群岛。然而，随着时间的飘逝，朱利安的名声越来越响，他接手的工作量也随之迅速增加。转来的案子越来越多，标的变得越来越大。当然，没有哪个人会让煮熟的鸭子从手中飞掉，所以朱利安的工作也就越来越辛苦，甚至可以说是到了废寝忘食的地步。在仅有的一点点闲暇时间中，他会

向别人倾诉自己的烦恼，假如他没有在文件堆里埋头工作，或者只要他的睡眠超过了两个小时却没有醒来，这些都会让他产生深深的负疚感。我很快就觑到苗头，他是被不断膨胀的欲望吞噬掉了：更大的声望，更多的荣誉，更巨大的财富。

一切正如他所热切期待的那样，朱利安的事业获得了巨大的成功。他赢得了大部分人梦想中希望拥有的一切：卓著不凡的职业声望，再加上超过七位数的经济收入，壮观奢华的豪宅，与名流雅士为邻，一架私人喷气式飞机，一座热带岛屿上的夏季别墅，还有他最心爱的宝贝——一辆闪闪发亮的红色法拉利跑车稳稳地停在车道的中央。

不过，我知道事情并不像它们表面看上去的那么美好、顺利。我之所以觉察到厄运的苗头，并不是我比这间事务所里的其他职员更富有洞察力，只不过是我和这位成功人士一起相处的时间比别人要多得多。由于我们过去总是进行工作，所以常常凑在一起。我们的工作节奏似乎从来都没有缓和过。在我们的视野里总会接二连三地出现比前一个麻烦的业务更让人感到棘手的巨型炸弹。因此，无论朱利安提前作出了多么精心的准备也还是显得不够充分和有说服力。如果法官突然提出这样或那样的疑问，那么会造成什么局面呢？哦，千万别这样做！还有，要是我们的前期调查工作不够理想，那会出什么事？如果朱利安在人头攒动的法庭当中突然遭到质疑，看上去就像一头慌乱的鹿被车前大灯的灯光牢牢地罩住，这时候又会发生什么呢？因此，我们通常要把自己的智力和想像力逼到极限，我和他一样被牢牢地困入到以工作卷宗为中心的小世界里。在那里，我们两个人就是时间的奴隶，在钢筋混凝土玻璃大厦里的第六十四层楼上忙忙碌碌，而那些健康的人们则安详地回到家中，和他们的家人呆在一起。现在想想，我们其实只不过攥住了生活中那些最微不足道的细枝末节，被成功的幻象蒙蔽住了双眼。

我和朱利安待在一起的时间越长，就越发现他其实是在把自己往绝路上逼。就好像他有某种迫切求死的意愿似的。他对生活中的一切都深感不满。最后，他离了婚，后来又与自己的父亲断绝了关系。尽管他拥有了每个人都梦寐以求的物质财富，但这一切在他看来都不是他所想要的东西。显然，他的情绪、心理和精神上都出现了问题。

五十三岁的朱利安看上去已经老态龙钟。他脸上的皱纹沟壑纵横，说得简单点儿，这就是他在工作中“不让任何一个委托当事人被警察带走”的行事方法的光荣回报，而具体说来，则是丧失平衡的生活方式使他不得不承受超常的压力。在昂贵的法国餐馆的晚宴上，抽着醇香的古巴雪茄，白兰地一杯接一杯地干掉，无节制的暴饮暴食让他的体重大大超标了。他不断抱怨说自己的身体十分虚弱，同时又因为虚弱和劳累而时常感到筋疲力尽。在工作中，他已经逐渐丧失了幽默感，好像再也没有纵声笑过。以往热情四射的朱利安现在已经被毫无生机的郁闷和寡言所取代。就我个人的看法，我认为他的生命中已经毫无可让他重新振奋的目标可言了。

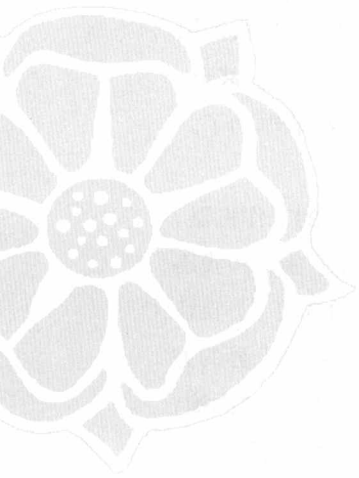
或许最让人发愁的是他已经丧失了法庭辩论上的焦点位置。在法庭上他曾一度让所有在场的人为他滔滔不绝的雄辩和无懈可击的结案陈词而深深地折服，而现在，他在法官宣读判决之前连篇累牍地啰嗦着一整套单调沉闷的话，在他自己也搞不清楚的案件细节上喋喋不休地纠缠，而这些甚至与案情根本没有任何关系。以前他在法庭上会风度优雅地反驳对方辩护律师的抗议和反驳，而现在却时时显出他的尖酸和刻薄，这就严重地消耗了法官们倾听的耐心，因为在此之前他们都把朱利安视为法律天才的。简而言之，朱利安生命中的光彩开始变得黯淡起来了。

给他埋下危险伏笔的不仅仅是他疯狂的加速工作所导致的巨大压力。我感到还有更内在的原因，这似乎是精神方面的。他几乎天天都要向我抱怨，对自己所做的任何事情都提不起劲来，整个人似乎完全被某种空虚所包围着。朱利安回忆说，当他还只是一个年轻律师的时候，他全心全意地热爱法学专业，尽管一开始时他是在家族会议的集体讨论之后被推上法学道路的。法学的复杂性和智力上的挑战让他一直乐此不疲、精力充沛。法律在影响社会生活方面所具有的巨大力量也时刻鼓舞着他，激励着他。从那时起，他就不再仅仅是一个康涅狄格州的有钱人家的纨绔子弟了。他的确把自己当成了代表人间正义的力量和督促社会进步的利器，认为自己可以凭借聪明才智帮助其他人。这种想法让他的生活富有意义，给了他一个人生的目标，也点燃了他事业的希望。

毁掉朱利安的不仅来自于人际关系中的腐蚀和崩溃，还有他为谋生所做的一切工作。在我进入事务所以前，他曾经饱受磨难。我从一位高级合伙人那里

听说，曾有一些无法言表的事情发生在他身上，但是没有人肯对我说个明白，即便是他的经营合伙人、老家伙哈丁——这个在里茨·卡尔顿酒吧鬼混的时间要远远多于呆在他大而无当的办公室里的臭名远扬的碎嘴子，也说自己发过重誓要坚守秘密。而不管这个被深深隐藏的见不得人的秘密究竟是什么东西，我都隐隐地怀疑它和朱利安的精神沉沦有某种神秘的关系。对此我当然很好奇，但是最重要的是，我想了解这一切并努力帮助他。他不仅仅是我的良师益友，还是我最好的合作伙伴。

但我所担心的事情终于一发而不可收拾。严重的心脏病突发把曾经不可一世的朱利安·曼托彻底摧垮了，几乎将他推向了死亡。就在星期一，恰好就在七号审讯庭，而我们正是在这间审讯庭里赢得那个难以忘怀的“超级谋杀案”的辉煌胜利的。



第二章

神秘访客

律师事务所的所有成员迅速集合起来召开了一次紧急会议。当我们一个个走进主会议室的时候，我敢打包票一定是有什么严重的事情发生了。老哈丁第一个站起来，向挤成一堆的人心惶惶的律师发言。

“恐怕我得向大家宣布一个坏消息了。昨天，在法庭上，朱利安·曼托在为大西洋航空公司的案子辩护时，突发严重的心脏病。眼下，他正躺在医院的重病特别护理病房，不过，他的主治医师通知我说，现在他的情况已经稳定了，甚至可以说是开始康复了。但是，朱利安作出了一个决定，我认为大家都应该及早知道他这个决定。他决定离开我们这个工作团队，并且彻底放弃他的法律事业。他再也不会回到事务所来了。”

我一下子惊呆了。我知道朱利安这次遇到了大麻烦，可是我从来没有想到过他会断然放弃。我甚至觉得，即便我们的友谊已经不复存在，我还是以为他会在私下里彬彬有礼地把这个决定提前告诉我。但事实上他甚至不允许我去医院探望他。每次我中途拐到医院去探望他时，护士们总是从他那里得到指令说，他正在睡觉，不便打扰。他甚至拒绝接听我的电话问候。也许我的出现会让他回想起他力图统统忘记的那一段生活。谁知道呢！可我还是觉得，所有这一切太让人伤心了。

以上整个事件就发生在三年以前，至今仍历历在目。最近我听到了一个消息，据说朱利安参加了一个什么探险队去印度远游。他对我们的一个同事说，

他想要简化人生，他还“需要一些人生的答案”，而且他希望能够在那块神秘的印度大陆上寻找到它们。他卖掉了豪华的住宅、喷气飞机和私人小岛。甚至，他最终卖掉了他最心爱的法拉利跑车。“朱利安·曼托要去印度练瑜伽功了。”我想，“法学在神秘主义面前真的是无能为力啊。”

就这样，三年时光转瞬即逝，我已经从当年不知疲倦的年轻的工作机器，变成了一个疲于奔命的、多少又有点愤世嫉俗的老资格律师。妻子詹妮和我建立了一个家庭，我们有了孩子。终于，我自己也开始寻找生活的意义了。我认为这是有了孩子以后所造成的。他们的出生从根本上改变了我看待世界的方式，以及我的处世原则。我的爸爸在和我谈论到这一点时说得最精到：“约翰，等你到了临死前的那一刻，你就会后悔自己怎么会在办公室里耗费掉那么多的好时光。”因此，我开始试着多花一些时间呆在家里。我让自己逐渐去习惯一种很安逸的生活，这看起来或许有些平庸。我参加了我们的基金会俱乐部，每个周六会去打高尔夫球，和我的同事们、客户们一起寻开心。但是说实话，每当我一个人静下心来独处的时候，还常常会不由自主地想起朱利安。我很想知道，自从我们突然分别以后，这些年来他究竟变成什么样子了。

没准这会儿他已经在印度定居了。那个地方充满了奇妙的变化，即便是像他那样不肯安歇的灵魂到了那里也会觉得自己仿佛魂归故里。他会不会经过艰苦跋涉徒步走到了尼泊尔？或者从深海潜水离开了开曼群岛？但是有一件事是确定的：他再也不会回到律师队伍中来了。自从他离开了这个令人窒息的法律工作岗位之后，人们连一张简单的明信片都没从他那儿收到过。

大约两个月以前，一阵敲门声给我的这些疑问带来了第一个回答。那一天，我刚和最后一个预约的客户谈完话，已是筋疲力尽。这时我的助手吉纳维芙瞪着一双聪明机敏的大眼睛走进我那间装饰优雅的小办公室。

“外面有人要见你，约翰先生。他说事情很紧急，要是不让他和你见个面，他会一直呆在那里不走的。”

“我从后门出去，吉纳维芙，”我没好气地说，“我得去吃一口东西垫垫肚子，好再把汉密尔顿案子的大纲写完。现在我没有时间见任何人。告诉他要和其他人一样提前打电话做个预约，要是他还想给你找什么麻烦的话，就去叫保安来。”

“可是他说他真的必须见到你。他拒绝接受任何否定的答复！”

有那么一刹那我甚至想到亲自去叫保安过来，然而，我又想也许是谁遇到难处了吧，我设想自己应该有一个更加慈爱博大的胸怀。

“好吧，叫他进来，”我让步了，“天知道或许我还可以从中得到什么好处。”

办公室的门被缓缓推开了。当房门最终被完全打开以后，一个看上去三十来岁的男人微笑着站在那里。他又高又瘦，却很强健，浑身上下洋溢着充沛的活力和旺盛的生机。他使我想起在法学院里遇到过的那些完美的青年，他们来自完美的家庭，有完美的住宅、完美的汽车和完美娇好的皮肤。但是在这位年轻访客的英俊外表之下还蕴藏着更多的东西，某种潜在的宁静赋予他近乎超凡脱俗的绰约风姿。还有他的眼睛，那双锐利明亮的蓝眼睛一下子就洞穿了我，就像年轻人第一次刮脸的时候，由于缺乏经验，剃刀轻轻掠过青春、焦虑而柔软的脸庞。

“又是一个来夺我饭碗的快手律师，”我心里想，“天哪，为什么他只是站在那儿盯着我看？希望上个星期我出庭辩护的那桩大离婚案中得胜的女人不是他的妻子。也许叫保安过来帮忙还不算一个很愚蠢的主意。”

这个年轻人继续注视着我，就像拈花微笑的佛祖慈祥地望着他所钟爱的小徒弟。在一阵漫长的让人感觉极不舒服的默场之后，他用一种居高临下的口吻说道：

“你就是这样对待所有的来访者吗，约翰？即便是对那些曾经手把手教会你如何在法庭上出奇制胜的每一种诀窍的人也这样吗？我真应该把那些技巧都保密才对。”他这么说着，咧开厚厚的嘴唇笑了。

一种奇异的感觉在我的身体周遭霍然骚动。我很快听出了这个急切、甜润的声音。我的心怦地颤动起来。

“朱利安？是你吗？真的难以置信！真的是你吗？朱利安！”

来客的纵声大笑进一步证实了我的判断。站在我面前的年轻人不是别人，正是失踪很久的印度瑜伽师：朱利安·曼托。我被他身上种种不可思议的巨变给惊呆了。在我这位“前同事”的身上，苍白的脸色不见了，虚弱的咳嗽和无神的双眼也不见了。那些曾经作为他个人颓败生命的标志性东西，比如人过中年的老相，还有病恹恹的神情全都一扫而空。相反，站在我面前的这个人看上

去正处于健康的顶峰，光滑的脸庞上容光焕发。他的眼睛亮闪闪的，从中可以看出蕴藏着无穷的生命力。但是最让人震惊的是洋溢在朱利安身上的那种奇异的沉静。仅仅是站在他面前，眼望着他，我就能够感到完全的宁静。他再也不是那个领导法律事务所的高级股东，不是那个时常处于焦虑之中的“A型人”了。与此相反，我面前的这个人年轻、健康而且生气勃勃，他满面春风，和以前判若两人。

第三章

朱利安·曼托的神奇之旅

站在精神面貌焕然一新的朱利安·曼托面前，我一下子瞠目结舌。

“又有谁能像他一样？在短短几年内，从一个疲惫不堪的老头子一下子变得像现在这样生气勃勃而且富有活力呢？”我在沉默中满腹狐疑，“是不是有什么神奇的药丸，让他吃下去以后又寻找到了恢复青春活力的源泉？究竟是什么原因导致了这种不可思议的返老还童？”

在短暂的沉默之后，朱利安先开口了。他告诉我，法律界无休止的行业竞争已经把他的生命能量给彻底地榨干了，这不仅是体力和情感方面的耗散，甚至包括精神的委顿。眼花缭乱的工作节奏和来自各方面层出不穷的委托要求把他耗尽了、拖垮了。他承认自己的健康在那个时候已经土崩瓦解，整个头脑中都黯淡无光。就像冰山的一角，心脏病不过是众多深层问题的一种显在的表现。作为一个著名的辩护律师，他不断地遭受到方方面面越来越大的压力，而那些让人筋疲力尽的工作日程表已经摧毁了他生命中最重要、或许也是最具人性化的东西：他的精神。在医院里，他的主治医师向他宣布了最后通牒：要么放弃法律事业，要么放弃自己的生命。他说，就在那个时候，自己看到了一个新的机会像金灿灿的光芒一样，重新点燃了行将熄灭的生命之火。他在青春年少的时候曾经看到过这种火焰，而当法律工作渐渐消磨了他的人生乐趣，并且越来越成为不堪重负的压力时，这火苗也就渐渐地熄灭了。

当朱利安讲到他是如何卖掉了所有的财产动身前往印度的时候，他明显变得兴奋起来。在那片神奇的土地上，孕育了古老的文化和神秘的传统，这一切都让他非常着迷。他从小镇漫游到另一个小镇，有时候靠步行，有时候乘火车，不断地了解新的风俗人情，见识了举不胜数的名胜古迹，并且越来越喜爱上这里的印度人，因为他们对于生命意义的理解方式让他感到精神振奋。每个人都是那么的温和、善良，即便是那些不太愿意向这个疲惫的西方旅行者打开家门、敞开心扉的印度人也让他感到喜欢。日子转瞬即逝，不留痕迹地融化在这个魅力无穷的世界里，朱利安开始慢慢感到自己又恢复了活力，感到身心重新统一了，这是孩童时代以来的第一次自我更新。随着生活中的热情和活力不断增多，他天性中的好奇心，创造性的想法都渐渐回来了。他越来越多地体会到了快乐和安宁。他又开始开怀大笑了。

在这块奇异的大陆上，虽然他每分每秒都过得非常充实，但是印度之旅对他来说绝不只是一次单纯的、为了放松疲惫而进行的公休假。他将自己在这块古老而遥远的大陆上的经历描绘成一次“寻找自我的漫长旅程”。他对我说，他决定亡羊补牢，找回真实的自我，认真思考生活中的一切问题。为了达到这个目标，他要做的第一件事就是回到古老智慧的宝库中，因为那里的生活更加有价值，更能够给他以满足感，也更开朗明白。

“这种行为听上去有些疯疯癫癫，但是我并不介意。约翰，不过我好像的确听到了内心某种声音的召唤，一个从身体内部生发出来的声音要求我，必须开始一次精神之旅，重新点燃我早已遗失的智慧。”朱利安说，“对我来说印度之旅是一段极度自由的时间。”

他探访的地方越多，沿途见到的印度僧侣也就越多，他们都是些百岁开外的老人，是一些年纪虽然老迈，精神却依然年轻，勃发着充沛生命力的人们。他走过的地方越来越多，也见识了很多因修炼瑜伽而青春永驻的人们，这些瑜伽修炼者掌握了控制意志和唤醒精神的神奇技巧。而他和这样的人接触得越多，就越渴望了解隐藏在这些人性格奇迹背后的原动力究竟是什么，也就越希望能够借鉴他们的人生哲学，从而应用到自己的生活中去。

在他旅行的早期阶段，朱利安寻访到了很多著名的、受人敬仰的导师。他告诉我，他们中的每一个人都张开双臂、敞开胸怀欢迎他，和他分享所有知识