

# 觉醒

## 唤醒真实的自己

*Quexing*

一万次的追寻之旅  
2000年以后备受瞩目的修行课程

诸葛玉堂◎著

摆脱长久以来的束缚，**寻回**你丢失已久的内在力量。  
你所追寻的，其实也在寻找**你**。  
你是否**相信**，你的灵魂深处还有一个**内在神灵**！

 当代世界出版社  
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

# 觉醒

## 唤醒真实的自己

诸葛玉堂◎著

一万次的追寻之旅  
2000年以后备受瞩目的修行课程



当代世界出版社  
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

觉醒: 唤醒真实的自己 / 诸葛玉堂著. — 北京:  
当代世界出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5090-1184-3

I. ①觉… II. ①诸… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 026777 号

---

书 名: 觉醒: 唤醒真实的自己

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.org.cn>

编务电话: (010) 83907332

发行电话: (010) 83908409

(010) 83908455

(010) 83908377

(010) 83908423 (邮购)

(010) 83908410 (传真)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 168 千字

版 次: 2017 年 4 月第 1 版

印 次: 2017 年 4 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5090-1184-3

定 价: 38.00 元

---

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究, 未经许可, 不得转载!

# 序言

## 醒觉之旅

如何走好人生路，我们需要镜子来正衣冠，指南针定方向，鞭策者的激励，催化剂以促成。一句话，从外至内，从不自觉到自觉。

沉睡与觉醒是艺术与哲学中的永恒主题，中国古代有“庄周晓梦迷蝴蝶”，现代电影里有《黑客帝国》。

一个契机，令人发现所在世界并非真实，还有另外一个世界的存在，同时，也发现这个世界中的自己，也不是真正的自己，真正的自己在现实中其实沉睡在培养皿中。这是一个典型的人类社会寓言。

在科技极为发达的社会，我们可以创造虚拟世界，却不能活在虚拟之中。可惜的是，虽然没有活在虚拟世界中，但我们却始终不肯直面真正的自己。有太多人被这个世界和外在的自己所迷惑，从而忽略了真正的自我，那什么是“真正的自我”？

“真正的自我”是始终伴随着我们成长的

PREFACE

意识，是存在于我们内心深处的真我。西方文化习惯将它称为“灵魂”，东方文化将其称为“元神”，而我则更喜欢将它称为“真我”。

“我”和“真我”的区别在哪里？

“真我”拥有潜能的力量，不会因为外部事物的消失而消失，即使是死亡，也无法让“真我”发生改变。“真我”一直都存在于我们的身体之中，我们的肉身、思维、知识、观念会不断地发生变化，但是真我不会受影响，始终不会发生改变。

真我虽然一直存在，但是却可以休眠。我们通常无法感受到它的存在，更感受不到来自它的喜悦和平静，因为我们都忽略了它。

你的真我，正处于休眠状态。正是你对它的忽视，让它进入了休眠状态。

而我在本书中，就是带领你发现真我，令你的真我醒觉，令你重新发现自己的能量，重现你的意识之光。

人为什么会痛苦？

因为得不到自己想要的，成为不了想要成为的人。但是你想要的，不会从天上掉下来，需要你自己去争取，你想成为什么样的人，也需要自己去努力。

请默念这句话：我要为我的人生负责任。

我在课堂上，常常在写下这句话后告诉大家：恭喜你，你来到了生命的课堂。

我的课程，我管它叫“醒觉之旅”。

什么是醒觉？

醒觉是自省、醒觉是顿悟，醒觉是智慧，醒觉是了然因果。  
你种下什么样的因，就得到什么样的果。

同理，你现在生活中的“果”，正是自己过去种下的因。

当你开始改变，你的果就自然改变，你的果，取决于你活在什么样的世界，做出了什么样的努力。

阅读这本书的过程同样是“醒觉之旅”，你会在这里看到虚弱的自己，也会发现强大的真我，你会在这里认知到自己的茫然，也会从这里重见自己的智慧。

寻找真实的自我，发现真正的自我，是每个人的毕生课程。

请以这句话开始你的醒觉之旅：我发现我自己……

# 导 读

# INTRODUCTION

## 你最需要的 4 把钥匙： 镜子、指南针、鞭策者和催化剂

☞ 镜子：你如何看到最真实的自我

在我多年的教练生涯中，我不断思考，作为教练，我应该在别人的人生中担任什么样的角色。这些年，我想我帮助了很多人，同时想要帮助更多人，这也是我写这本书的初衷。

从某种角度来说，教练其实就是一面镜子，一面将当事人的心态和行为真实反映出来的镜子。作为镜子，它不会对当事人提出任何建议，不会告诉当事人今天衣服穿得十分糟糕，但是它会

让当事人看到自己的穿着。

作为教练，我要引导当事人发现自己的盲点，让他从镜子中了解自己的心态或者行为哪里有问题，这是非常重要的。这里我们所说的盲点其实就是当事人平时自己很难发现的那些问题。

现代心理学研究发现：一个人的价值观通常是在一岁到八岁这个时间段中形成的，而在之后的岁月中，他所做的一切都是为了证明自己的价值观正确。所以，当一个人超过八岁，外界想要改变他就会非常困难，他也不愿意改变。我教授的目的，就是让当事人了解自己，发现自己的问题，然后主动做出改变。

老子说：“知人者智，自知者明。”这句话的意思就是，了解自己和了解他人都需要智慧，但是了解自己比了解他人要更加高明。是的，了解他人要比了解自己容易得多，人通常都“看不到”自己。

唐太宗时期，中国历史上有名的谏臣魏征经常向唐太宗进谏，直言他的错误所在，并且多次建议他内省，要居安思危。唐太宗在魏征的辅佐下开创了“贞观之治”。贞观十七年，魏征因病离世，李世民非常悲痛，对周围的大臣们说：“人如果用铜做镜子，可以看到自己的衣冠是否端正；如果用历史做镜子，可以知道一个国家兴衰的原因；如果用人来做镜子，就可以知道自己的对错所在。魏征死了，我就失去了一面镜子。”

对于阅读这本书的你而言，你也需要一面镜子，通过这面镜子反映的真相，深刻地洞悉自己的状态，了解自己的心智和行为



模式，了解自己的欲望和弱点所在，从而改变自己。

这就需要学会抽离自己，从高一级的角度审视自我，成为自己的镜子。我一直强调每个人都应该学会挖掘自己的潜能，很多人在没有外界引导的情况下，都忽略了自己应该发挥出来的潜能。当你认清自己，树立正确的目标，这就是激发潜能的开始。

你会在第二章“认清自我：真正的‘你’到底是谁？”中获得“镜子”。

#### 📌 指南针：让我来为你引路

指南针能够帮助你认清自己现在所处的位置以及未来前进的方向，使你更高效地完成自己的目标。

当一个人找到正确的目标，并且一心向前时，整个世界都会给他让路；如果一个人没有目标，他只能成为别人实现目标的旁观者。每个人都知道目标的重要性，但并不是所有人都能认清自己，找到正确的目标。

#### 📌 目标决定未来

人生就像是一场旅行，旅行必须要有一个目的地，如果没有目的地，就不知道该往哪里走，不知道自己的未来要去何处，人生也是如此。

哈佛大学的一位心理学教授曾经针对人生目标这一问题，进行了长达二十五年的研究。

1953年，这位心理学教授采用问卷调查的方式，向当年即将毕业的学生提出了一个问题：你的人生目标是什么？二十五年过

去了，当年毕业的那批学生都走出了不同的人生道路，这位教授的研究团队对他们进行了追踪调查。

想要将二十五年前毕业的学生全部找出来是非常困难的，特别是在没有电脑和互联网帮助的时代。但是研究小组夜以继日地寻找，最终找到了大部分学生，完成调查任务。

研究人员将调查的结果进行汇总分类，得出了这样一个结论：在二十五年前的问卷调查中，面对“人生目标”的问题回答得越详细、越明确、越正面的人，现在的社会地位、经济水平以及个人成就感越高。

未来你想朝哪里走，想过上怎样的生活，想要实现什么愿望，想要成为一个什么样的人，这些都是你的人生问题，而只有尽早想清楚这些问题，你才有机会将它们逐一实现。

一个人只有有了明确的目标，才能够掌控自己的人生。而如果一个人没有人生目标，总是在漫无目的地生活，那他就无法掌控自己人生的方向，只能被生活推着走。因为一次意外的见面、一个意外的失误，都有可能导致他的人生道路被改变。

人生缺少目标，就没有了选择的标准，需要自己做出人生选择时，总是举棋不定，不敢也不愿做出选择，只能让别人帮助做决定。

当我们为自己的人生树立正确并且清晰的目标后，就会产生动力，去推动自己前进，而不是呆呆地站在原地，希望得到别人的帮助。为了实现目标，我们会付出努力、把握机会、挖掘自己

的潜能，而这一切都会让我们的生活更加精彩，也更加有意义。

未来你希望自己成为一个什么样的人？你希望自己在哪方面有所成就？你希望自己的生活是什么样的？你希望自己的另一半是怎样的人？这些问题的答案都可以成为我们的目标。

在这本书中，我的第二个使命就是成为指南针，帮助你认清现状，寻找真相，清晰自己的目标。

你会在第一章“你不知道的人生真相”和第三章“信念是你最大的武器：只要你自愿点亮它”中获得“指南针”。

#### 👉 鞭策者：挖掘自己的潜能

我在职业生涯中经常会担任鞭策者的角色，帮助他人挖掘自己的潜能。很多时候我并不直接参与过程，但是我就像是一个引路者，引领他人找到藏有自己潜能的宝库。

要成为自己的鞭策者，首先要找到自己的目标、需求和价值观，然后使用教练的技巧，挖掘自己的潜能，提高自己的可能性。

鞭策者的作用在于打开那些限制人们发展的枷锁。每个人内心都有妨碍自己前行的障碍，这些障碍有可能是对失败的恐惧，有可能是对不确定性的担忧，有可能是对他人的排斥等等。让这些障碍对人们产生的影响最小化，也是鞭策者的任务。

20世纪50年代，当有职业运动员4分钟跑完一公里后，无论是运动学专家还是生物学专家都得出一个结论：4分钟跑完一公里是人类的极限，不可能再有所突破了。

但是1954年，一个业余运动员却打破了这个记录，这要归功

于一个并不出名的教练，他用一种非常简单的方法，促使这位业余运动员突破了“极限”。

这位教练采取的方法是：将一公里进行八等分，根据选手体能消耗的情况，按照突破四分记录的目标，计算出跑完每段距离所需要的时间，然后在每段距离的终点安排一位手持秒表的助手，当选手通过时助手就将情况告诉选手“你跑得太快了，应该节省体力！”或者“你已经落后了，下一段距离需要提速！”通过这种方法，一位业余运动员突破了职业运动员创下的纪录。在这种方法被公布之后的几年里，又有很多运动员打破了四分钟的记录。

从上面这个案例中我们可以发现，最早运动员无法突破四分钟的记录并不是能力高低的问题，而是没有充分挖掘出自己的潜能。

我相信每个人的潜能都像藏在海面之下的冰山，虽然表面上看不到，但却蕴含着巨大的能量。我希望能在激发你挖掘自己潜能的同时，还能让你发现自己所拥有的巨大能量，从而对自己产生信心。

你会在第四章“意识进化：激发你的无限潜能”中获得“鞭策者”的钥匙。

#### 🔑 催化剂：加速你的改变

催化剂是指能够提高或者降低化学反应速率的物质，虽然催化剂参与化学反应，但是其质量和化学性质在反应前后都不会发

生变化，主要对化学反应起辅助的作用。

虽然我比任何人都希望能够帮助你成就自己，但是我明白：我的任务就是帮助你更快改变，更早行动，对你起到的是辅助作用，而不是直接参与其中，这一点非常像催化剂。

催化剂能帮助你从意念走向现实，帮助你更快速地转变。

你会在第五章“从意念到现实：你的传奇，你自己书写”和第六章“你的人生，将会是很好很长的一场修行”中获得催化剂的钥匙。

# 目 录

# CONTENTS

序言 / I

导读 / 001

## 第一章 你不知道的人生真相

01 警惕人生迷雾中的陷阱 / 002

    骄傲的泥沼：永远觉得自己正确 / 002

    惧之禁锢：别让畏惧局限了你 / 008

    爱之迷惑：别让喜欢不喜欢迷惑了你 / 014

02 迷雾散尽后的真相：你可以走得更远 / 018

    拓宽你的心智地图 / 018

    不断成长的心智地图 / 023

    找到你的人生之道 / 026

## 第二章 认清自我：真正的“你”到底是谁？

### 01 摒弃假象：你不是倒影、奴隶与克隆人 / 034

倒影：为什么你映照出的永远是别人？ / 034

克隆人：最可怕的事情是你日复一日地复制自己 / 044

受害者：受害者幻象的本质，是我们不愿意承担属于自己的那份责任 / 048

不再把幻象当成自我 / 058

限制你的“牢笼”，永远是你自己画出来的 / 059

### 02 好了，现在让我们重新认清自己 / 062

第一个问题：你想成为什么样的人？ / 063

人生苦短，为什么不做真正的自己？ / 067

## 第三章 信念是你最大的武器：只要你自愿点亮它

### 01 从改变信念开始，重新控制自己的人生 / 074

光芒就潜藏在你的信念之中 / 074

好信念与坏信念 / 078

摆脱坏信念：从“我不能”到“我可以”的转变 / 087

为自己植入好信念：你期望什么，就会得到什么 / 093

有了成功的信念才会成功 / 095

### 02 没有黑暗能够战胜真正的光明 / 098

过去并不等于未来 / 098

比身体自由更重要的是心灵自由 / 101

## 第四章 意识进化：激发你的无限潜能

### 01 冲向苍穹前，让我们一起砸烂牢墙 / 108

意识使你自我觉察 / 108

意识进化的四个阶段 / 113

所有的“被迫”，其实都是我们自己的选择 / 117

让拖延远离我们 / 123

### 02 潜能的释放量，决定了你的人生高度 / 129

点燃你心里的火山 / 129

成功的人往往能够忍受孤独 / 134

一胜九败的勇气 / 137

### 03 让意识成就我们的力量 / 142

这一次，你可以选择强大 / 147

锻炼吃苦的能力 / 152

建立稳定且成长的自我，重新控制自己的人生 / 161

## 第五章 从意念到现实：你的传奇，你自己书写

### 01 唤醒你的内在神灵：找到你的人生蜕变轨迹 / 168

找到它然后持续向前——确定你的人生目标 / 168

踩稳每个属于你的立足点——从现状中寻找机会和可能 / 174

此心不动，随机而动——迁善让你立于不败之地 / 176

谋势而后动——让所有人都畏惧你的行动 / 179



02 人生真谛：爱出者爱返 / 182

喜欢是索取，而爱是付出 / 182

付出爱的人，也会得到爱 / 186

不要丧失爱的能力 / 192

第六章 你的人生，将会是很好很长的一场修行

01 我察觉自己，我爱自己 / 196

你最智慧的朋友：自我觉察 / 196

你终身的课题：自我悦纳 / 201

02 最强大的力量，永远在你的心中 / 206

你最忠诚的伙伴：自我激励 / 206

你最好的成长途径：自我完善 / 212

你永恒的追求：自我超越 / 219

后记：点亮心灯 / 231