

卓越领导力、杰出表现力、自我发现力的心灵激励导师

“卖掉法拉利的修道士”带你进入神奇的命运之旅

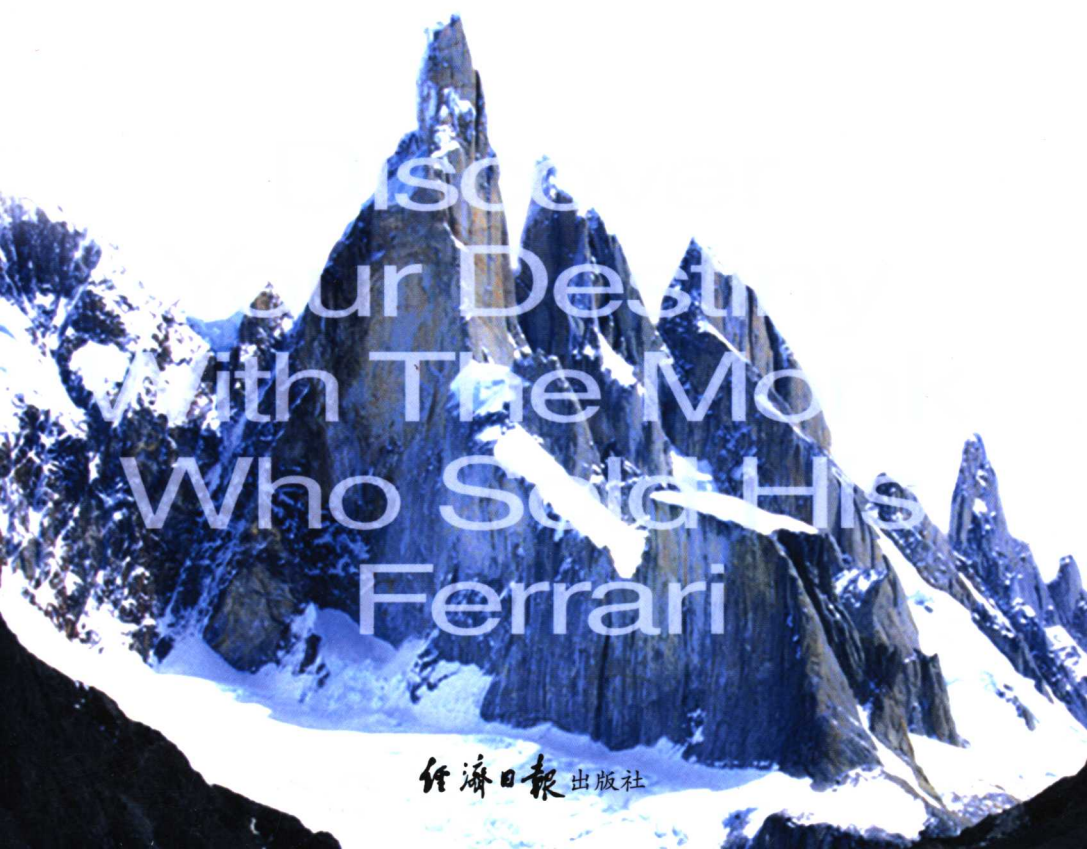
诠释深层自我的奥秘 寻求独立人生的力量

生命是座宝藏，你的价值远非你所了解

让自我觉醒，营造积极向上的心境

真我

〔美〕罗宾·沙玛 著
杨 柳 译



Discover
Your Destiny
With The Monk
Who Sold His
Ferrari

经济日报出版社

Discover Your Destiny
With The Monk
Who Sold His Ferrari

真我

〔美〕罗宾·沙玛 著
杨 柳 译



经济日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

真我：自我觉醒的七个阶段 / (美) 罗宾·沙玛著；杨柳译.
—北京：经济日报出版社，2005
ISBN 7-80180-471-6

I. 真... II. ①罗... ②杨... III. 自我完善化 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 036553 号

Discover Your Destiny With The Monk Who Sold His Ferrari

Copyright © 2004 by Robin S. Sharma. All rights reserved

Published by arrangement with HarperCollinsPublishersLtd, Toronto,
Canada.

真我：自我觉醒的七个阶段

作 者	[美] 罗宾·沙玛
责任编辑	崔霖
出版发行	经济日报出版社
地 址	北京市宣武区白纸坊东街2号 (邮政编码: 100054)
电 话	010-63567684 (编辑部) 63567683 (发行部)
网 址	www.edp.com.cn
E-mail	jjrb58@sina.com
经 销	全国新华书店
印 刷	北京雷杰印刷有限公司
开 本	640 × 960mm 1/16
印 张	13
字 数	150 千字
版 次	2005 年 5 月第一版
印 次	2005 年 5 月第一次印刷
书 号	ISBN 7-80180-471-6/B·005
定 价	24.00 元

版权所有 盗印必究 印装有误 负责调换

导 言

——罗宾·沙玛

我相信，你天生就具有成为一个英雄的潜质。

不管现在的你过的是怎样的生活，请相信眼前这一切都是美好的，都在朝着最好的方向发展。也许现在你的生活看起来可能不甚美好，但这正是你需要从中学习的时候——从生活中学习，并让生活带你到达应该到的地方。只有这样，你才能成为自己梦想中的英雄。

在本书中，你将找到一些生活中最重要问题的答案。它将引导你发现事实，洞察这个世界的运转方式，并帮助你了解如何才可以在生活中获得成功。但是，最终，你还是需要在自己的内心深处寻求答案，而不是其它地方。我的这些话可能会提前触动你的心灵，并帮助你忆起内心深处的某些东西。千万不要对你身体里蕴含的那个智慧、力量和爱的宝库心存怀疑，它确实存在，只是还在沉睡之中而已，它在等待你用勇气将它唤醒。当你认识到这一点，一定会感到备受鼓舞！是的，我相信你原本就具有成功的一切能力，你需要做的，仅仅是将一直以来压抑着、克制着你最初本性的障碍物从心里除去。

这是一种自我的觉醒，人类生活的目标，就是沿着这条



真 我

*Discover Your Destiny
With The Monk Who Sold His Ferrari*

伟大的自我觉醒之路前进，回归自我的本性。我深深地相信，在我们的的心灵中拥有一种完美的生存状态，我们每个人都责无旁贷要回归到这种生存状态。想一想刚出生的你吧，毫无畏惧、纯洁得像一张白纸，那时的你几乎是透亮的，没有任何阴影、恐惧、愤怒、怨恨和缺陷。

在今天这个地球上，我们中的很多人都已经失去了与真我的联系。真我是我们生命的最初状态。在真我阶段，我们毫不畏惧地探索各种可能性，甚至敢于伸手去摘天上的星星！现在，我们已经变得自私、充满恐惧和容易伤害别人，所有这些行为并不是我们本性的反映，只有在苦痛中煎熬的人才会做出让别人痛苦的事情，只有受过伤害的人才会去伤害别人，只有紧闭心灵的人才可能做出冷酷、缺少爱的行为。

我们活着的所有理由，我相信，是为了成长为最伟大的自我。生活为我们提供了一切帮助，他满足我们的各种请求，安排我们认识各式各样的人，经历各种事件和考验。正因如此，我们更多的闪光点才得以发掘，更多的可能性才得以发现。通常，成功的生活并不会来得太多容易，精神总是因为苦难而成长的。承受过巨大苦难的人通常会成长为伟人，曾被生活深深伤害过的人们总是可以在每一次心跳中感受到他人的苦痛。身处逆境的人被生活所贬抑，但结果是，他们变得更为开放、富有同情心和真实。苦难来临时，我们可能不喜欢它，但它待我们却如此之好：剥去了覆盖我们心灵的硬壳，除去了我们一直坚持的所有假象，包括我们是谁，我们为什么在这里，我们的世界如何运转等。尽管这涉及到了很高深的哲学问题，但我还是想告诉你，一旦摆脱了这些假象，我们就可以接受所有优秀、高尚和真实的事物，各种麻烦和烦恼也会随之改变。当然，假如我们选择让它们改变的话。就如约瑟夫·坎贝尔所描写的：“财富就埋藏在你跌倒的地



方。”

《真我》是《卖掉法拉利的修道士》系列丛书中的一本，曾引起广泛影响。本书是讲述如何让我们回归最好生活的书。我尝试把我的所思所想倾注于本书中，并希望与读者分享我所知道的一切——关于个人领导力、自我发现和真实的生活等方面的所有知识。你们应该清楚，我只是一个很普通的人，我每天都在与自己的缺点、恐惧和我在生命旅行的路途中学来的、被称为“旧模式”的行为方式做斗争。我将自己看作一件正在完善中的艺术品，不断地挑战自我，将每天都当成一个发展的平台，通过锤炼，将我的精神生活发展到更高的层次。没有任何一个人会永远生活在幸福和卓越之中，事实上，就我所知，不管我们的个体已经有了多大的进步，不管我们的精神有了怎样的发展，我们每一个人都仍然有待提高。我们每个人都有光彩的一面，但也有阴暗面；我们每个人都有需要改正的缺点；内心中都有需要缝合的伤口，正是因为这些不完美，我们才成其为人。就如我在《卖掉法拉利的修道士》系列中的另一本书《圣人、弄潮儿和 CEO》中所写的：“一座山的山顶是下一座山的山脚。”当我们登上现在正在攀爬的这座山的山顶时，试想我们将看到什么？我们的脚下是一片白茫茫的云雾，我们的身旁是一座座其它需要征服的高峰。这就是生活的全部含义：为了惟一的目标（或者我们应该称之为“心灵目标”）永无休止地学习和成长。

虽然我仍然具有很多的缺陷，但同时，我也在不断努力，去除那些使我生活得渺小、卑微的障碍。在这方面，我取得了一些进步（如果你按照本书随后揭示的步骤来做的话，你也可以做到这一点）。仅在几年前，我还是一个诉讼律师，并用最快的速度奔向了世俗的成功——金钱、喝彩和物质享受。



真 我

*Discover Your Destiny
With The Monk Who Sold His Ferrari*

当时的我，是自外而内，而不是自内而外地生活着。我经受了痛苦的离异，成为了一个单身父亲，独自抚养我那两个优秀的孩子。在这段时间里，我承受着巨大的挫折感，这种挫折感来源于内心的呼唤与物质欲望强烈的碰撞。但最大的挑战恰恰最能促进我们的成长。现在我认识到，这些经历正是生活有意安排来帮我彻底战胜自我、走向成功的步骤。事实上，生活中最大的机会恰恰是个人成长中的转变和重生！

短暂的生命已经为我的生活道路准备了所有这些高低起伏、坎坷挫折，虽然不得不经历这些，但我却从未放弃为已展开的这段生活担负责任。我相信，生活中很多经历都是我们无法改变的，也许这就是命运。但我同时还相信，我们拥有大量的选择，可以创造梦想中的美好生活。命运和我们的选择相互影响，塑造出我们的生活。最终，我们正是在有意识的选择过程中实现着我们的命运，忘记这一点会使我们成为生活的牺牲品。无视这一点等于拒绝上天赋予你的一切权力。

我在本书中描述的道路——自我觉醒的七个阶段——反映了我个人在经历了精神上的痛苦与折磨之后的一段心路历程。根据《出售法拉利的修道士》系列丛书的传统，本书也将通过虚构达·桑德森先生与修道士朱利安·曼特尔的奇遇故事来表达我的思想。

但重要的是，这些思想不仅真实地反映了我当时的精神活动，而且对我具有特别强大的震撼力。在多部关于东、西方智慧的书籍中，你都可以找到以不同形式记载的、隐含在这七个阶段中的思想火花。你就是自己生活的英雄，假如你希望选择成长为最伟大的自我（我知道你会这么做的），那就请你跟随我书中的道路，做一次心灵的体验。

非常感谢你花费生命中宝贵的数小时来阅读本书，并进行思考。我真诚地希望它能在精神层面上对你有一些帮助。如果本书能够给你带来感悟，请将它们告诉我——www.Robinsharma.com，在这里，你会结识很多新的朋友。他们来自世界各地，共同交流，共同探讨生活的哲学。

祝你在生活旅途中获得成功。



Copy Introduction for Robin Sharma

Discover Your Destiny With The Monk Who Sold His Ferrari



目录

Contents

导 言	1
第一章 精神危机	1
第二章 神秘的导师	13
第三章 人生的阐释	51
第四章 生活的假象	73
第五章 命运的转折	97
第六章 生活的真相	111

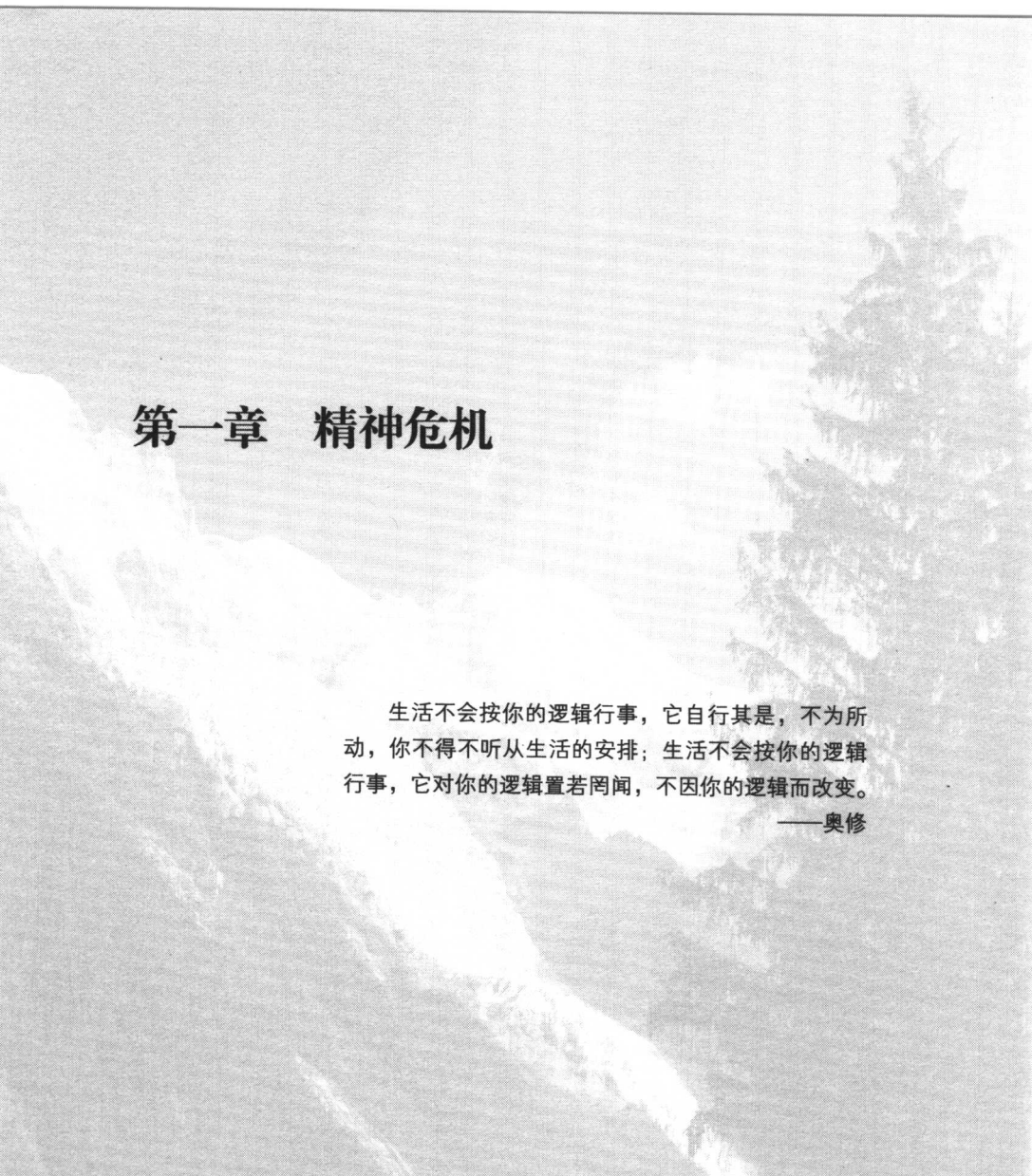
Discover Your Destiny With The Monk Who Sold His Ferrari



目录

Contents

第七章 导师的智慧-----	125
第八章 转变与重生-----	147
第九章 接受挑战-----	165
第十章 自我的觉醒-----	183
关于罗宾·沙玛-----	193
致 谢-----	195



第一章 精神危机

生活不会按你的逻辑行事，它自行其是，不为所动，你不得不听从生活的安排；生活不会按你的逻辑行事，它对你的逻辑置若罔闻，不因你的逻辑而改变。

——奥修

Discover Your Destiny
With The Monk
Who Sold His Ferrari

我坐在汽车旅馆又脏又破的房间里，将枪管顶在太阳穴上，我感觉到冰冷的金属正抵着我的脑袋，我准备扣动扳机。这时汗水从前额潺潺流下，心脏疯狂地敲打着胸腔，我的手不受控制，颤抖得厉害。没有人知道我在哪里，也没有人关心我的所作所为，这个世界已经不再值得我留恋，我准备结束自己的生命，我不知道事情怎么会变成这样？

我已经为自己拟好了讣告，开头是这样的：

“达·桑德森，国际饭店企业家，离异，两个孩子的父亲，殁于44岁壮年——自杀。”

然而，当我闭上眼睛，最后一次大声祈祷，准备在这嘹亮的声音中走向我的归宿时，不可思议的事情发生了。我开始觉得头晕目眩，我瘫倒在地板上，手枪也从手中滑脱。我躺在那里，一动不动，这时一道耀眼的白光开始弥漫在我身体四周。

那是否是上苍给我的启示？是否是一次心灵的觉醒？是否只是我的身体在经历极大的精神压力之后做出的反应？说实话，我不知道。我记忆中只是在汽车旅馆发生的一切引发了一系列事件，从而改变了我曾经熟悉的生活。

光芒变得越来越亮，很快，我整个身体开始颤动，就好像我在经历一次突如其来的强烈痉挛。我躺在冰冷而肮脏的地板上，一股股汗水在我身上肆意流淌，胳膊、腿、整个躯



真 我

Discover Your Destiny
With The Monk Who Sold His Ferrari

体都在剧烈地颤抖着，这种情形似乎要无休止地持续下去。突然之间，有这样一个声音响彻了我的内心最深处：生命是座宝藏，你的价值远非你所了解。

就这样，这些话语闪电般划过我的脑海，我停止了颤抖。我只是静静地躺在那里，全身汗湿，直愣愣地瞪着天花板。在这一生中，我的心灵从来没有这么平静过，我的灵魂和身体是如此的统一、和谐。

过了一会儿，我慢慢地爬起来，开始收拾行李。在我的内心深处，某些东西已经发生了改变，虽然我不能说出是什么——但我感觉到了，我不再想结束自己的生命。可能那个声音是对的，可能我的价值确实要比我现在所意识到的高得多。

也许你会对我的故事一笑置之，弃之不理，但请相信，我一直以来就是一个脚踏实地、非常理智的人，我从来没有想过会发生这样的事情。而且，我对这类神秘故事总是嗤之以鼻，认为它们古怪、不可信。我过去没有、现在仍然没有和天使谈过话，我也没有根据每日星星所处的不同位置来安排我的生活，然而这次真的有些不同。

通常，当我们面对苦难时，我们会认为自己对世界的看法真实地反映了这个世界。但这是一个错误的想法，我们只是用悲观绝望的思想来诠释这个世界，通过悲伤而无望的眼睛来看待事物。然而事实是，当我们开始感觉好一点时，我们的世界看起来也好了一点；当我们恢复快乐的心境时，世界看起来也是如此美好。我已经意识到，世界就是一面镜子，并不会给予我们想得到的东西，只是通过这面镜子，让我们认识到自己是谁。同时，我更深刻地意识到，苦难并不会永远持续下去，我们有很多值得继续活下去的理由。相信悲伤之冬终将被快乐之夏所取代吧，就像最黑暗的夜晚之后总会

出现阳光灿烂的清晨。

我不再陷于不能自拔的绝望之中，不再自怨自艾，也不再认为无路可走。那天，某种力量已经回到了我的身体里。虽然我的生活实际上仍然糟得一塌糊涂，但我已经开始明白，我拥有足够的力量来改变它。有一种意念，使我相信援助之手即将出现，快乐的日子即将来临。我一点儿都不知道这援助之手将会多么奇妙，而我的生活将变得多么美好。但在我对此进行更详细的描述之前，你可能想知道是什么事情让我的心灵跌入如此困顿的境地，以至于我甚至想了结自己的生命。

就在几年前，我还认为自己过的是人人梦寐以求的生活。我有一个美丽、聪慧的妻子，她深深地爱着我；我有两个健康而且快乐的孩子，无论他们做什么，都表现得异常出色。作为一个拥有分布在世界各个发达、繁华地区的连锁饭店的成功者，我挣的钱比我曾经想像的还要多。我的顾客中包括电影明星、巨富和太多的社会上层人士；我在世界各地旅行，身边无数佳丽，至少在我所从事的行业中，具有相当的名气。

突然，有一天，我的整个世界分崩离析、四分五裂了。

在一次和房地产商的商务晚宴之后，我很晚才回到了家。通常，我的妻子雷切尔都会为我亮着几盏灯，但是那天晚上，整个房子一片漆黑。事情不太对头，雷切尔上哪儿去了？孩子们又在哪里呢？

我走进房间，打开门厅和厨房的灯，屋里一片寂静。但是，就在厨房餐桌上有雷切尔给我的一张便条，上面是我熟悉的笔迹：

达，我带孩子们回我母亲家了。非常抱歉，但确实



真 我

*Discover Your Destiny
With The Monk Who Sold His Ferrari*

我已经不再爱你了。明天早上，我的律师会打电话给你。

无论如何都不能使你对这样一封信做好心理准备——绝对不能。虽然我一直假装我的婚姻非常美满，但我知道，我们已经越来越疏远了。我远离家人，在外旅行，忙于生意，而所有这些时间都是从我的婚姻和家人那里偷来的，我们曾经如醉如痴的爱已经随风而去。同样，我一直假装自己是一个好父亲，在外人看来，我可能看上去确实是一个好父亲。但是聪明的孩子们了解一切，即使我就坐在他们身边，我的心也不在那里。我无时无刻不在考虑我的生意，在感情上，他们无法接近我。我猜想，那时的我是一个极端自私的人，我相信整个世界围绕着我而转动，任何人的需要和感情都不如我的事业重要。我想富有，我想为人所知，我想成功。但在这个过程中，我失去了最重要的东西。

那封信及随后的离婚诉讼狠狠地撕裂了我的心。我被赶出了家门，住进了我的一间旅馆。每个星期，我只能去探望我的孩子一次。我开始酗酒，体重也开始令人不安地猛烈增长。我以前一直都粗犷帅气，身材适中，现在一切都被破坏了。我每天都在剧烈的偏头疼中醒来，疼痛无休止地蔓延到全身，直到我再一次酩酊大醉，用酒精来治愈它。感谢上帝，我还没有失去我的生意。我聪明地任用了一流的管理团队，出于对我的忠诚，他们在我忙于舔舐伤口的时候维系着生意。当然，我偶尔也会参加一下会议或谈判。但是，大部分时间里，我都独自在家，坐在昏暗的房间里，听听老比利假日的歌曲，和杰克·丹尼尔进行长时间的交谈。就是这种痛苦最终引导我走入了我提到过的那间破旧不堪的汽车旅馆的房间。但正如你所看到的，恰恰是这种痛苦拯救了我的心灵。

冰冷的枪口让我顿悟了许多，我发现痛苦和不幸正是促

进个人成长的有效工具。除此之外，没有其他东西可以帮助你更快地学习、成长和发展，没有其他东西可以为你提供这样一个有利机会，让你可以唤回更多作为人类所拥有的“真正”的力量。我们人类的眼睛把它看作消极、不幸的经历。这是纯粹的“判断”，而在这种错误的信念背后，是纯粹的恐惧。你看，当某件我们并不希望发生的事情发生时，当生活带给我们意料之外的变故和新状况时，苦难也就产生了。而生活中新状况的出现，无论是疾病、失去所爱的人或是财政困顿，都表明我们必须改变和离开过去的生活以及我们曾经紧紧依附的支柱。我们被要求放弃过去的期盼，对大多数人来说，放弃可能会让人惊恐，因为，我们害怕离开熟悉和已知的安全港湾。生活有时会引导我们前往未知之地，但我们心存抗拒，在所有对新生活的抗拒背后所隐藏的就是恐惧。

事实并非如此，这一切没有什么好恐惧的，我们的宇宙远比我们所认为的要友善得多。从未冒险冲出停泊地的船只永不会受损，但这并不是船只制造的目的。与之相似，从来不敢迈进自己生命中的未知之地的人也永远不会受到伤害，但这并不是人生的目的。我们来到这个世界上的目的是经历成长的过程，只有在整个生命旅程中有如旅行者一般造访不同的陌生之地才会最终成长起来；只有用智慧的双眼去看待变化和苦难，才能明了变化和苦难的真实涵义。苦难使我们更为深入生活；苦难是来帮助我们，让我们了解真正的自己；苦难给我们重击，使我们开放自己，并迫使我们放弃我们一直依附的一切。我们就像一个第一次到学校去的小孩子，害怕松开妈妈的手，独自走进坐满新朋友的教室中。在这里，我们将学到更多新的、美好的知识。这些知识隐藏于未知之中，而它们却正是这世上你惟一可以找到的“希望和未来”。每个人都应该奔向自己生命中的希望和未来，我们所有人生