

你必须成为一个对自己的庆祝。



对乌托邦的渴望基本上是对个人和社会和谐的渴望，那个和谐从来没有存在过，你个人和社会一直都是一个混乱。

社会被划分成不同的文化、不同的宗教、不同的国家，而这些都以迷信为基础，没有一种划分是正确的。

这些划分显示出人在他自己里面是分裂的。这些是他自己内在冲突的投射。他的内在并不是一体的，因此他无法在外在创造出一个社会、一个人类。

那个原因并不是外在的。

外在只不过是内在那个人的反映。



没有人重视个人，这就是所有问题的根本原因。

因为个人似乎是那么小，而社会似乎是那么大，所以人们认为只要我们能够改变社会，个人就会跟着改变。

但是事情将不会如此，因为“社会”只是一个字眼，事实上只有个人，而没有社会。社会没有灵魂，你无法在它里面改变任何东西，你只能改变个人，不管它看起来是多么小。一旦你知道了如何去改变个人的科学，它就可以使用在任何地方的个人。

我的感觉是，有一天我们将会达到一个和谐的社会，而它将会远比几千年来乌托邦理想主义者所提出的一切概念都来得更好。

真正的事实将会远比那个来得更美好。



你从来没有十分满意于现在的你，满意于存在所给予你的，因为你总是注意力分散而心烦意乱。你总是被引导到不是自然要你成为的样子，你并没有走向你自己的潜力。

别人要你成为什么，你就试着去成为什么，但那是无法令人满意的，当它不能令人满意，逻辑就说：“或许那还不够，再加一点油。”然后你就再追求更多，你便开始向四处寻找。

每一个人都戴着一个微笑的面具，看起来很快乐的样子，所以每一个人都欺骗其他每一个人。你也是戴一个面具出现，所以别人认为你比他们更快乐，你也认为别人比你更快乐；篱笆另一边的草看起来总是比较翠绿，而他们看你的草也觉得你的草比较翠绿。它真的看起来比较翠绿、比较浓密、长得比较好，那就是距离所创造出来的幻象。

当你走近一点，你就会开始看出它并非如此。但是人们都跟别人保持距离，即使是朋友，甚至爱人，也都跟对方保持距离，太靠近是危险的，他们或许会看到你的真面目。

你打从一开始就被误导了，所以不管你怎么做，你都将保持痛苦。你看到某人很有钱，你认为钱或许能够带给你快乐。注意看那个人，他看起来多么快乐的样子，因此我们就去追逐金钱；某人看起来比较健康，那

么我们就去追逐健康；某人在做其他某一件事，而看起来非常满足的样子，那么我们就跟着他做。你总是在跟随别人。



社会的操纵使你从来不会想到你自己的潜力，而整个痛苦来自你没有成为你自己。只要成为你自己，那么就不会有痛苦、不会有竞争，也不会担心别人拥有更多，而你没有更多。

如果你想要草变得更翠绿一点，你不需要往篱笆的另一边看，你要使你篱笆这一边的草变得更翠绿。要使草变得更翠绿是这么简单的一件事。

人必须根植于他自己的潜力，不管他的潜力是如何。当你能够如此，世界将会非常满意，满意得令你无法相信。



成为“活生生的”意味着具有幽默感，具有一种很深的爱的品质，具有一种游戏的心情。

我完全反对一切否定生命的态度。长久以来，对神的尊敬被弄成否定生命的。要使它变成肯定生命的。游戏的心情、幽默感、爱和尊敬必须结合在一起。

对生命的崇敬是对神性唯一的尊敬，因为再也没有比生命本身更神圣的了。



人一生下来就带着伟大的宝藏，但是他一生下来同

时继承了整个动物的特性。不管用什么方法，我们必须将动物的特性去掉，而创造出空间，使得那些宝藏能够进入意识，同时能够分享，因为那些宝藏的品质之一就是：你越是分享它，你就越拥有它。



我们有很多问题存在，因为我们从来没有注意去看它们，我们从来没有将我们的眼睛集中在它们上面，而弄清楚它们是什么。

将生命献给那些美丽的事物，不要将生命给予那些丑陋的事物，因为你没有太多时间和太多精力可以浪费。我们的生命是那么地短暂，我们能量的泉源是那么地小，将它浪费在悲伤、愤怒、怨恨和嫉妒里简直是愚蠢。

将它使用在爱里面，将它使用在一些创造性的行为里面，将它使用在友谊里面，将它使用在静心里面，用你的能量做一些能够把你带往高处的事，当你走得越高，你就会有越多的能量泉源可以使用。

一切在于你的做法。



没有人是一个孤岛，这是人生基本的真理之一，这一点必须被好好记住。我之所以强调这一点是因为我们常常会忘记它。

我们都是同一个生命力的一部分，我们都是一个海洋般存在的一部分。基本上，因为在我们深处的根部，我们是一体的，所以才有爱的可能性。如果我们不是一体

的，那么就不可能有爱。



人仍然带着很多动物本能——他的愤怒、他的恨、他的嫉妒、他的占有、他的狡猾。所有那些在人里面被谴责的东西似乎都属于一个非常根深蒂固的无意识。整个灵性炼金术的工作就是如何去除这些动物的过去。

如果没有去除这些动物的过去，人将会是分裂的，动物的过去和他的人性无法一起存在，因为人性跟动物性具有相反的品质，因此，人所能够做的就是变成一个伪君子。

就正式的行为而言，他会遵循人性的理想——爱和真理、自由、不占有和慈悲。但它仍然只是很薄的一层，那个隐藏起来的动物性随时都会跑出来，任何意外事件都可能将它带出来，不管它有没有跑出来，我们内在的意识都是分裂的。

这个分裂的意识一直都在发出渴望和问题：就个人而言，要如何变成一个和谐的整体？对于整个社会也是一样，我们要怎样才能够使社会变成一个和谐的整体？变成一个没有战争、没有冲突、没有阶级、没有肤色之分、没有社会阶级之分、没有宗教之分、也没有国家之分的整体。

也许我们不应该从简单地改变社会以及改变它的结构来想，还应该多从静心和改变个人来想。

这是将来某一天我们能够放弃社会上一切划分唯一可能的方式。但是首先它们必须在个人里面被抛弃，而

它们是可以被抛弃的。



并没有一个贴上“真理”标签的东西——那一天你可以找到，然后打开那个盒子，看到里面的内容物说：“太棒了！我找到真理了！”

没有这样的盒子。



为什么人们在谈论真理，而却仍然停留在谎言的世界里，那个原因是很清楚的，因为他们的内心对真理有一种渴望；他们不能够很真实，因此他们在他们自己面前感到羞耻，所以他们就开始谈论真理，但也仅止于谈谈而已，按照它来生活太危险了，他们不能够冒那个险。

“自由”的情况也是如此，每一个人都想要自由。他们谈论自由，但是没有人真的自由，也没有人真的想要自由，因为自由会带来责任，它不会单独出现。依靠别人比较简单，你不必负责任，那个责任是在你所依靠的人身上。

所以人们创造出一种精神分裂的生活方式。他们谈论真理，他们谈论自由，但是他们却生活在谎言里、生活在奴役里各式各样的奴役里，因为每一种奴役都可以使你免于某些责任。

一个真正想要自由的人必须接受莫大的责任，他不能将他的责任推到其他任何人身上，不论他做什么，不论他是什么，他都必须负责。



一个真正非暴力的人是一个不杀任何人、不伤害任何人的，因为他反对杀人和反对伤害。如果有人开始伤害他，他也一样会反对伤害；如果有人开始杀他，他也一样会反对杀害。他不会容许它。

他从来不发动任何暴力，但是如果有人对他发动暴力，他将会拼命抗争，唯有如此，那些非暴力的人才能够保持独立，否则他们将会沦为奴隶，他们将会变得很贫穷，而且一再被抢夺。



成为你自己能够让你感觉满足，能够使你的生命变得有意义。只要成为你自己，按照你的本性来成长，这样就能够带给你命运的满足。



要成为不可预测的，要成为一直在改变的。永远不要停止改变，永远不要停止成为不可预测的，唯有如此，生命才能够成为一件赏心悦事。

当你变成能够预测的，你就变成了一部机器。

机器是能够预测的，它昨天一样，今天一样，明天也将会一样，它是不变的。每一个片刻都在改变，那是人的特权。

你停止改变的那一天，你就以一种很微妙的方式死了。

有一个人是完美的，也没有一个人能够是完美的，完美并不存在，所以判断是很容易的。你是不完美的，所以有一些事情会显示出你的不完美，然后你就会生气，你就会对你自己生气，你就会对整个世界生气：为什么我不完美？然后你就只带着一个观念来看——在每一个人里面找到不完美。

然后你想要打开你的心——因为，很自然地，除非你打开你的心，否则在你的生命里将不会有庆祝，你的生命将会变成几乎是死的，但是你不能直接去做它，你必须从根部摧毁一切你旧有的习惯。

所以第一件事就是：停止判断你自己。

不要判断，要开始接受你一切的不完美、一切的脆弱、一切的错误和一切的失败。不要要求你自己成为完美的，那只是在要求某种不可能的东西，这样做你将会感到挫折。

毕竟你只是一个人。



只要注意看动物，注意看鸟儿：它们没有烦恼、没有伤心、也没有挫折。你不会看到一只水牛在异想天开，它完全满足于每天吃同样的草，它几乎已经成道了！没有紧张，它跟自然非常和谐，它跟他本身、跟每一样东西都保持非常和谐。

水牛不会组党来搞革命，他不会组党来使水牛变成超级水牛，来使水牛变成具有宗教性的，来使水牛成为具有美德的。所有的动物根本就不会顾虑到人类的这

些概念。

他们一定都在笑：“你到底怎么搞的？为什么你不成为现状的你自己？有需要成为其他某一个人吗？”

所以第一件要记住的事就是：深深地接受你自己。



不要谴责肉欲。

整个世界都一直在谴责肉欲，由于他们的谴责，那个能够在肉欲里面开花的能量就转入性格倒错、嫉妒、愤怒和憎恨，那是一种干瘪而没有汁液的生命。

感官性是人类最伟大的祝福之一，那是你的敏感度、那是你的意识、那是你的意识渗透了你的整个身体。



多少年代以来，父母总是带着一个观念，认为小孩子属于他们，小孩子必须成为他们的复制品。复制品并不是一样很美的东西，存在不相信复制品，它只对原创的东西感到高兴。

你必须帮助他们成长而超出你，你必须帮助他们不要模仿你。那真的是父母的职责——帮助小孩不要模仿。小孩子真的很会模仿，很自然地，他们将会模仿谁呢？——父母是最亲近的人。

直到目前为止，父母都很高兴说他们的小孩跟他们很像。父亲觉得很骄傲，因为他的儿子就像他，那么一个生命就浪费掉了，因为这样的话，他的儿子是不需要的，有他就够了。

由于这个错误的观念，当小孩模仿你的时候，你就觉得很骄傲，因此我们创造出一个模仿者的社会。



服从不需要智力，所有的机器都是服从的，没有人曾经听过一部不服从的机器。

服从也是很简单的，它将任何责任的重担从你身上拿下来，不需要去反应，你只要做任何你被告知的。责任在于那个发出命令的源头。就某方面而言，你非常自由，你不会因为你的行为而遭到谴责。



宗教性并不是某种要去相信的东西，而是某种要去活过、要去体验的东西；不是你头脑里的一个信念，而是你整个人的一个味道。



头脑无法成为不判断的，如果你强迫它成为不判断的，那么在你的智力里面将会产生一个阻碍，那么你的头脑就无法很完美地运作。

成为不判断的并不是某种来自头脑领域里的东西。唯有一个超越的人，才能够成为不判断的，否则那些你看起来是事实的东西，是一个健全的描述的东西，也只不过是一个外表而已。

任何头脑所决定或描述的东西都会被它的制约或它的偏见所污染，就是那些东西使它变成判断的。

比方说，你看到一个贼，他偷东西是一个事实，那是没有问题的，所以你就做了一个关于那个贼的陈述。当然，偷东西是不好的，所以当你称一个人贼，你的头脑就会说：“你是正当的，你的陈述是真实的。”

但是为什么一个贼不好呢？而那个不好是什么呢？为什么他被迫去偷东西？那个偷的行为是一个单一的行为，在这个单一行为的基础上，你对你的整个人作出一个判断，你称他为一个贼，他也做了很多其他的事情，不只是偷东西而已。

他或许是一个很好的画家，他或许是一个很好的木匠，他或许是一个很好的歌手，或是一个很好的舞者，在那个人里面可能有一千零一种品质，整个人太大了，而偷东西只不过是一个单一的行为。

你不能够在一个单一的行为基础上对他的整个人作描述，你甚至不知道那个行为，你甚至不知道它是什么情况下发生的，或许在那种情况下，你也会去偷；或许在那种情况下，偷窃并不是不好的，因为每一项行为都跟它所处的情况有关。

如果你环顾整个世界，而你看到不同种人的制约，以及他们对于好坏或对错的观念，你将首度能够了解到你的头脑也是人类头脑的一部分，它并不代表任何真理，它只是代表某个特定的部分。

透过这个头脑，任何你所看到的都是根据判断而来的。



存在是一体的，它的表现有成千上亿个，但是所表

现出来的精神是同样的。它是同一个神性，但带着无限多不同种类的创造。



钱是一种很奇怪的东西。

如果你没有钱，它很简单，你就是没有钱，所以不会复杂；但是如果你有了它，它就一定会产生复杂。

钱所创造出来最大的困难之一就是：你从来不知道你是值得要的，或你的钱是值得要的，因为它很难想出来，所以有的人宁可不要有钱，至少这样生活会比较简单一点。

像钱这样的东西本来可以给你一个很大的快乐，但是它却变成了极大的痛苦，但这并不是因为你的钱，而是因为你的头脑。

钱是有用的，拥有金钱并不是罪恶，不需要感到罪恶。



头脑就是这样在产生痛苦。

你有钱，你可以享受它。但是如果有人爱你，不要将它提出来，因为你会使那个人陷入一个真的很不好的情况：如果他说他爱你，你将不会相信他，如果他说他爱你的钱，那么你才会相信他，但是如果他爱的是你的钱，那么整个爱的事件就结束了。在内心深处你会继续怀疑说他爱你的钱，而不是爱你。

但这并没有什么不对：钱是你的，就好像你的鼻子

是你的，你的眼睛是你的，你的头发也是你的，而这个人
是爱你的全部。钱也是你的一部分，不要将它分开，那
么就没有问题。

试着去过一种尽可能少复杂、尽可能少问题的生活
——它由你来决定。



知道整个世界跟知道你自己的内在奥秘比起来
并不算什么。



比较的观念是完全虚假的。

每一个个人都是独一无二的，因为其他没有人像他，
如果所有的个人都相像，那么比较是对的，但是事实上
他们并不相像，即使双胞胎也并不完全相像，很难找到
另外一个人刚好跟你相像，所以我们是拿独一无二的人
来作比较，这将会产生困难。



人生最困难，但也是最基本的事情之一，就是不要
将生命划分为很美的事情和愚蠢的事情，根本不要划分，它
们都是同一个整体的一部分。

它只需要一点幽默感。对我而言，如果一个人要成
为完整的，幽默感是非常重要的。

一些小事和一些愚蠢的事情有什么不对？你为什么不能
对它们笑一笑，你为什么不能够享受它们？你一直都

在判断说什么是的，什么是错的。你一直都坐在一个判断的座位上，那使你变得很严肃。

那么花朵就变成漂亮的，但是荆棘要怎么办？它们都是花朵存在的一部分。如果没有荆棘，花朵就不能够存在，因为荆棘具有保护作用，它们具有某种功能、某种目的、某种意义。

但是你却去划分它，那么花朵就变成美的，而荆棘就变成丑的。但是在树木本身里面，流进花朵的汁液和流进荆棘的汁液是一样的。在树木的存在里没有划分，也没有判断。花朵并没有比较被喜爱，荆棘也并不是在被忍受，它们两者都完全被接受。

在我们自己的生命里，我们的做法也应该像这样。

有一些小事情，如果你去判断，它们将会看起来很愚蠢，好像白痴一样，但那是因为你的判断，不然的话，它们也是在履行某种重要的事。



头脑的整个功能就是继续去划分，而心的功能就是去看那个连接的环节。关于这一点，头脑完全不知道。

头脑无法了解那些超出文字的东西，它只能够了解语言上和逻辑上正确的东西，它并没有顾虑到存在，没有顾虑到生命，没有顾虑到真相。头脑本身就是个虚构的东西。

你可以不要头脑而生活，但是你不能没有心而生活。

你生活得越深入，你的心就越涉入。

