

单独中洞见负面作用 单独中的洞见经典语录(优秀8篇)

就职是与不断学习和成长紧密相连的，需要不断适应和应对新的挑战。在写总结时，我们要注意准确地描述自己的工作内容和职责。在职场中，以下是一些成功经理人的领导才能和管理经验总结，供大家参考和学习。

单独中洞见负面作用篇一

当一个人已经看清了真相，那么他既不会悲观，也不会乐观，他只是静观。

——张方宇《单独中的洞见》

女人年轻的时候很美，那种美是男性无法企及的。当你跟一个年轻美丽的女人在一起，你甚至会感觉到好像是跟神在一起。但是当女人老化后，她往往变得比男人更丑，她身上所有那些曾经很迷人的征象开始变得对她不利，那些东西逐渐变成了一种赘物。

女人是没有保留的，她在年轻的时候释放出生命中全部的美，她就像焰火一样，非常绚丽却很短暂，然后就只剩下灰烬和纸屑。

——张方宇《单独中的洞见》

事实上并没有什么人能够真正地背叛你，如果你觉得别人背叛了你，那么你自己也要负很大的责任，你为什么还要依赖别人？或者你为什么和别人涉入得那么深？别人背叛我们通常都是以我们先背叛自己为前提。

——张方宇《单独中的洞见》

人们因为寻找东西而弄丢了自己。

——张方宇《单独中的洞见》

人们通常不能忍受自己屋子里的脏乱，但他们却都能够对自己内在的脏乱安之若素。与一个房间里面的清洁环境相比，一个人内在的高洁品性无疑更胜一筹。因为一个人只要任何时候一闭起眼睛，他马上就会感受到自己内在的那个环境。

——张方宇《单独中的洞见》

欲望永远跑在你的前面，你永远都不可能追上它。如果你在后面快追，它就在前面快跑，如果你慢下来，它也慢下来，但它总是超前你一个身位，你会觉得它是触手可及的，但实际上它是遥不可及的，因为它就是你的影子。

——张方宇《单独中的洞见》

即便在景色最美的地方，人们也一路奔跑。

——张方宇《单独中的洞见》

那些锋芒毕露的人正是内在没有任何光芒的人。一个内在有着巨大光芒的人，即使他没有办法把内在的光全部遮盖起来，也会尽量地调低自己的亮度。

——张方宇《单独中的洞见》

欲望的受挫是痛苦，欲望的满足是快乐，欲望的消失是极乐。

——张方宇《单独中的洞见》

正如每个人都有着自己独特的指纹，在这个世界上，每个人也必定有一条属于自己的独特的路，一条只有你能够走而别人无法走通的路。你的命运就是要去走完这条路，所以不需

要左顾右盼，看看后面是否有人跟随，只有当你的前后左右都再也没有任何人，你才真正地走对了路。

——张方宇《单独中的洞见》

越是优等的人就越是喜欢自己独处，因为一切都清清楚楚。越是劣等的人就越是想和别人搅合在一起，当一切都变得不清不楚，他们就有了下手的机会。

——张方宇《单独中的洞见》

一个人本来是不吸烟的，后来染上了烟瘾，从此对香烟就欲罢不能了。一个人本来是单身的，后来爱上了一个人，从此对这个人就欲罢不能了。

其实我们的男女之爱就是一种瘾，因为它除了制造出依赖和沉溺以外别无其他。爱和某些麻醉品很类似，它产生出幻觉，然后你就开始依赖于这个幻觉，并且最后成为这个幻觉的奴隶，你忘记了没有它的时候你也曾经活得很好，甚至活得更好。如果爱真的使你得到了什么，你就不会一再地要求它，但没有它，你又会觉得缺少了什么而痛苦难耐，这就是沉溺。

——张方宇《单独中的洞见》

骄傲的基础是内在的自信，而虚荣则是内在自卑的产物，虚荣是一种想要弥补或掩盖内在自卑的努力。

骄傲的人通常都是沉默寡言的，这种沉默源自于他与别人的距离感，而虚荣的人总是在喋喋不休地向别人展示他的自我。

——张方宇《单独中的洞见》

一个人只有与他自己相处的时候才是单纯和真实的。如果一个人和其他人相处，无论怎样他都会失去大部分的自我，他

必须压抑自己的真实感觉去迎合别人。所以，社会交往是人虚伪的开端。

——张方宇《单独中的洞见》

如果你的内在一直在成长，你就能够破土而出。如果你只是谋求外在的积累，那么你将会被埋得更深。

——张方宇《单独中的洞见》

智慧不需要外面的娱乐，它完全能够自娱自乐。

——张方宇《单独中的洞见》

我们无法独处是因为我们的灵魂太羸弱了。我们已经把自己所有的生命能量都供给了自我，我们的自我被喂养得非常强壮，而我们的灵魂一直在挨饿，它被饿成了皮包骨，并且已经休克多时了。自我与社会、人群相连，自我就像一个电器，社会人群就像是电源插座，而灵魂则与整个自然宇宙相连。

所以，一个只有自我而几乎没有灵魂的人一定是非常害怕孤独的，因为只有社交人群中，自我才会来电。相反，一个灵魂很强大而自我很微弱的人一定会非常热爱单独，在社交人群中他反而会感到无聊和窒息，因为在那种场合他的自我几乎毫无用处，他既不想展示什么，也不想宣泄什么，这会让他感到无聊。另一方面，别人的存在以及那种喧闹的气氛严重地阻碍了他和宇宙自然之间那种天然的交融，这会让他感到窒息。

——张方宇《单独中的洞见》

人们常常透过谈论物质上的伟大来掩饰自己精神上的渺小。

——张方宇《单独中的洞见》

我们通常不太在乎自己给别人带来的感受，但我们却都非常在乎别人对我们的评价。归根结底，我们最在乎的还是与自己有关的。

——张方宇《单独中的洞见》

——张方宇《单独中的洞见》

真正的平庸并不是在社会上无所成就的那种平庸，而是精神和灵性上的空泛，一种内在的荒芜。

——张方宇《单独中的洞见》

一个稍微高于世俗的人，他对于世俗的主要态度是轻蔑和嘲笑。再高一些的人，他将会对世俗感到陌生和惊诧。更高的人，他将会大笑，就好像他看到了一个天大的笑话。而最高的人，一方面他感觉到这个世界的荒唐可笑，另一方面，他又对这个世界充满了悲悯之心，当可笑、悲悯还有他自身源源不断涌出的喜乐合成在一起，就产生了微笑。所以，一个最高的人总是像佛陀那样在微笑。

——张方宇《单独中的洞见》

孤独对于庸人来说简直就是一块墓地，对于智者来说却是一个世外桃源。常人忍受孤独，智者享受单独。

——张方宇《单独中的洞见》

我们爱的是强者，但强者反而不怎么需要被爱。弱者需要爱，但没有人会真正地去爱弱者，对于弱者，我们只会给予同情。

——张方宇《单独中的洞见》

如果一个人对性失去了热情，那么他就几乎对这个世界失去了热情，因为这个世界就是性的世界。性欲是一切欲望的焦

点，是欲望中的欲望，其他所有的欲望都只是性欲的回响。一个人之所以经历千辛万苦去获得财富、权力和名声，其主要动机就是有了这些很好的条件后，他就拥有了更多和更好的性机遇。

——张方宇《单独中的洞见》

人本身就是欲望的化身。所以，你无论跟什么人在一起，你都是和一个欲望着的生物在一起，至于这个人男是女、是老是少、是美是丑，这些都是表面的，无关乎其本质的，所以，永远不要被表象所迷惑。

当两个人在一起，那就等于两个欲望在一起，两个欲望之间产生冲突的程度远远超过其和谐的程度。所以，别人并不是我们能够寄托幸福的好地方，试图通过别人来获得安慰的企图多半会遭到挫折。这就是男女之间、情人之间所经常发生的，他们试图透过对方来寻找爱和欢乐，但最终接管他们的却往往是痛苦和悲惨。

——张方宇《单独中的洞见》

不管猪圈里面发生了多么伟大的事情，它终究还是猪圈里面的事情。

——张方宇《单独中的洞见》

当我们不再去寻求答案的时候，所有的问题都消失了。当所有的问题都消失，真正的答案就出现了。

——张方宇《单独中的洞见》

一个人之所以在乎别人怎么评价他，一个人之所以顾虑被别人看高或看低，那是因为他内在的高度还远远不够。如果一个人已经达到了云层之上的高度，那么他就超越了所有的看

高或看低，事实上几乎所有的人都已经看不到他。对于这样一个人，人们也只能对他进行一些胡乱的猜测而已，而他自己却会怀着轻松的心情去享受这个猜谜的游戏。

——张方宇《单独中的洞见》

单独中洞见负面作用篇二

1. 不管猪圈里面发生了多么伟大的事情，它终究还是猪圈里面的事情。

2. 当我们被别人欺骗的时候，我们承受着一种被人戏弄的苦涩。但是当人们在自我欺骗的时候，却享受着一种游戏般的快乐。

3. 当我们不再去寻求答案的时候，所有的问题都消失了。当所有的问题都消失，真正的答案就出现了。

4. 当一个人已经看清了真相，那么他既不会悲观，也不会乐观，他只是静观。

5. 多数人所认同的事物往往价值很小，而价值极大的事物却只被极少数人所领悟。这是人类认知领域的动量守恒定律。

6. 感性是动物的，理性是人类的，灵性是神圣的。。

7. 孤独的人寻求爱，但他们大都不能够给予爱。单独的人不依赖于爱，但他们却能够分享自己的爱。

8. 孤独对于庸人来说简直就是一块墓地，对于智者来说却是一个世外桃源。常人忍受孤独，智者享受单独。

9. 婚姻是一种结构和框架，它从外在看上去似乎有一种完整，但内在多半早已经是残砖败瓦。在很多的婚姻中，人们以自

己内在的破碎为代价换取外在的一种完整。

10. 即便是对牛弹琴，有时候也比对人弹琴的效果要好一点，对于那些优雅的古典音乐，牛最差的反应也只是无动于衷，但至少它们不会产生排斥和反感。

11. 即使平庸也不是一种很稳定的品性，平庸很容易滑向恶意甚至恶毒。所以那些满足于平庸的人，要小心地滑！

12. 那些锋芒毕露的人正是内在没有任何光芒的人。一个内在有着巨大光芒的人，即使他没有办法把内在的光全部遮盖起来，也会尽量地调低自己的亮度。

13. 人们常常透过谈论物质上的伟大来掩饰自己精神上的渺小。

14. 如果你的内在一直在成长，你就能够破土而出。如果你只是谋求外在的积累，那么你将会被埋得更深。

15. 头脑非常复杂，但很肤浅。心灵非常简单，却很深邃。

16. 我们爱的是强者，但强者反而不怎么需要被爱。弱者需要爱，但没有人会真正地去爱弱者，对于弱者，我们只会给予同情。

17. 我们必须把自己变得很深，否则，任何肤浅的小事都足以深深地打扰我们。

18. 我们拥有什么，这并不重要；我们本身是什么，这才至关重要。

19. 一个习惯于欺骗别人的人也会开始骗自己的，而且最后一定会把自己骗得很惨。当欺骗已经变成了一种惯性和本能，就分不清别人和自己了。

20. 幽默是一件不能事先做准备的事情。为了幽默而幽默，这

本身就不够幽默。

21. 有时候，最亲密的人往往带给你最大的陌生感，一种惊诧的陌生感。只有当你无限接近一个人的时候，你才会知道他与你的距离是多么遥远。

22. 有用意味着一种奴役。无用意味着只为自己而存在，无用才是真正的自由。因为无用，才能自用。

23. 越是不善的人，就越是渴望得到别人的爱。越是善良的人就越不需要别人的爱，对于太过善良的人来说，别人的爱常常反而只是给他添乱罢了。善良本身就是对善者最好和最纯的滋养。

24. 越是优等的人就越是喜欢自己独处，因为一切都清清楚楚。越是劣等的人就越是想和别人搅合在一起，当一切都变得不清不楚，他们就有了下手的机会。

25. 在分数中，分母的愿望是分数线上的分子越小越好，最好是分子为零，这样分数线甚至就可以取消而不需要分母再扛着它了。

26. 在孤独中，我们忍受自己就可以了，这总比我们在关系中要忍受很多不同的人更加轻松和容易。如果一个人连他自己都不能忍受，那么他就不要再抱怨什么了。

27. 真正的平庸并不是在社会上无所成就的那种平庸，而是精神和灵性上的空泛，一种内在的荒芜。

28. 真正的一体是浑然天成的那种自成一体，而聚集和拼凑在一起的东西，大都是一群乌合之众。

单独中洞见负面作用篇三

7、就一个人的外在而言，他只能够囤积，甚至像知识这样的东西也只是一种外在的积累。就一个人的身体而言，它只会变老。只有人内在的那个意识品质，即他的灵魂才是唯一能够成长的东西。

25、人们常常在山脚下谈论山顶的高度。——张方宇

26、外在的追求产生内在的痛苦，内在的追求造成外在的流失。——张方宇

29、我们普遍缺乏一种具有穿透力的眼睛和智慧，无法穿透到一个事物的核心，所以才会被一些事物的表象迷惑和缠住。否则，我们就不会经常掉入到各种陷阱当中并为此后悔不迭了。

单独中洞见负面作用篇四

25. 在把自己的内在弄得干干净净之前，一个人不应该去和别人关联，否则就污染了别人，也污染了外面的环境。

这个世界上，好像每个人都很脏，外面也很脏。不过，人们并不打算把自己弄干净，而是都冲动外面去，或者冲到别人那里。一个脏东西在脏水里无法洗净自己，但这至少能够让它感觉不到自己的脏，因为那个对比消失了。

单独中洞见负面作用篇五

4. 人本身就是欲望的化身。所以，你无论跟什么人在一起，你都是和一个欲望着的生物在一起，至于这个人是男是女、

是老是少、是美是丑，这些都是表面的，无关乎其本质的，所以，永远不要被表象所迷惑。

当两个人在一起，那就等于两个欲望在一起，两个欲望之间产生冲突的程度远远超过其和谐的程度。所以，别人并不是我们能够寄托幸福的好地方，试图通过别人来获得安慰的企图多半会遭到挫折。这就是男女之间、情人之间所经常发生的，他们试图透过对方来寻找爱和欢乐，但最终接管他们的却往往是痛苦和悲惨。

单独中洞见负面作用篇六

1

2

即使一只屎壳郎碰巧掉进了珠宝盒，也会被漫不经心的人们当作珠宝看待，并且受到钻石般的礼遇，这就是珠宝盒本身所具有的魔力。

3

一只小飞虫不慎挂到了蜘蛛网上，刚开始它很恐惧，并且挣扎了一阵子。但这张蜘蛛网却意外地给了它一种摇篮般的感觉，没过多久，这只小飞虫竟然在蜘蛛网上很享受地荡起了秋千。当然，在蜘蛛出现之前，这一切看起来似乎还不错。

我们的人生也是如此，每个人都是挣扎和哭喊着被生下来的，随后我们不得不去慢慢地适应这个世界，随着我们越来越沉溺于这个世界，最后我们竟然把这个世界当成了实现个人野心、攫取快感享受的地方。当然，在衰老、疾病和死亡来临之前，这一切看起来似乎还不错。

4

我们人生的前半部分就像一个缓慢地向山上攀登的过程，迎着太阳，迎着希望。在人生的后半部分，我们开始从山上向下滑落，我们已经来到山的背面，太阳不再照耀我们，而且天色渐暗。

5

空间上的距离创造出幻象，彩虹在天空中出现是因为我们与它在空间上的距离。如果你想上前抓住它，它就消失不见了，但正是在它消失的地方，你又看到了远处新的彩虹。

时间上的距离也同样创造出幻象，希望永远都是在未来，你必须隔着一段时间的距离才能够看到它，它就像彩虹一样只能在远处被看到，但你无法真正捕捉到它。

6

时间经常会犯老花眼或远视眼的毛病，它常常看不清近处的东西，却看得清远处的事物，而且越远处的东西就看得越清楚。不过就长期而言，其他东西都可能会出错，只有时间是不会错的。时间就像一条公正的河流，不管一个东西最终被它沉没还是被它托起，都是对那个事物本身最公正的审判。

7

错误的东西只有借着相互的重叠和践踏才得以短暂地冒出水面，因为它们自身没有浮力。相反，真理却常常被错误的东西长时间地压在身下，但是时间的河流或急或缓，终有一天将这种结构冲垮，于是真理借着自己的浮力浮上水面。

真理一旦浮上水面就永远在水面上了，那些一直企图压制它的力量再也无法触及到它。

8

真理喜爱独居，它自身的特性让它满意，除了自己以外，它什么都不需要。谬误和偏见数量众多，但由于它们本身过于虚弱以至于需要相互搀扶着才能勉强站住，所以它们除了凑在一起群居外别无选择。而这种群居的生活方式却导致了它们之间的相互践踏和永无休止的争斗，直到迄今依然如此。

9

适度的骄傲是天才的特权。在众多的矮房子面前，一栋高耸的大厦只要略微点头示意就可以了，如果要求它弯下腰来鞠躬，那就太过分了。

10

真正的奇花异草通常只会生长在人迹罕至的地方。人工花园中栽培出的花朵已经与人有几分相似，它们已经失去了大部分自然和原始的风韵，多有几分矫揉造作，有些甚至就像那些浓妆艳抹的女子。

人类文化艺术史上那些最卓越的天才以及他们的作品就犹如上述的奇花异草，而当代文人和艺术家所创作出来的时代文学和时尚艺术就如同人工花园里的花朵。要玩赏甚至拥有这些花朵是很容易的，你不需要什么努力，你甚至足不出户就可以，只要你在家里栽种上一盆花。但是如果你要欣赏那些几乎能够让你销魂的奇花异草，你就必须有勇气去穿越那片人迹罕至的荒漠，那片荒漠的名字叫做“孤独”。

11

我们最深处的灵魂就像是一个伟大的国王，他一直在等待神这位尊贵的客人来临。而我们的感官就像国王圈养的‘门卫和仆人，这些人都是些粗俗和势力的家伙，他们不认识那位尊贵的客人，也不喜欢他的装扮，他们认为神不管长相还是衣着都应该和自己差不多才对。所以每一次那位尊贵的客人来

敲门，这些粗俗的家伙都会把他拒之门外。出于这个原因，我们生生世世都和真理和神圣的事物擦肩而过。

12

身体与空气的摩擦产生了微风，带走了他身体表面的一些热量，同时微风的吹拂让他感到少许的快意，这使他更加相信自己的做法是对的。但是他没有意识到身体内部的燥热愈演愈烈，因为想不出更好的解决办法，他只能一意孤行地继续跑下去，直到倒地而亡。

13

现代的教育把人们培养成会考试、会比赛和精于竞争的生物机器。他们就像参加一级方程式的赛车手，只知道怎样以最快的速度 and 最佳战术冲向终点，至于中间的过程则只剩震耳欲聋的轰鸣和一片烟尘。

14

有时候，科学就像是一个顽皮的小孩，他怀着好奇心把一只结构精密的钟表拆得七零八碎，一阵兴奋过去之后，却发现无法把它重新组装起来恢复原样。

15

贪欲正打算去叩响一扇半开半闭的门，突然“砰”地一声，门重重地关上了，贪欲猛然转过身来，顿时变成了愤怒。

16

人们受够了他们自己，就好像他们每个人手里都拿着一个不知道怎样去演奏的乐器。于是人们聚在一起，看看能不能弄出一些响动，说不定还碰巧奏出一个曲子呢。

17

有时候，复杂的人际关系就如同一团乱麻，当你好不容易弄直了这根线，另一根线却因此而打结。很多人一生都在梳理这团乱麻，结果什么都没有梳理出来，自己反而被编织进去成为一个死结。

18

在地质史上，那些强大、凶暴的力量都被记录了下来，因为只有强大的东西才会留下痕迹，这正是它的强大之处。比如大规模的火山爆发以火山灰的形式记载在地质层当中，还有恐龙和剑齿虎也留下了它们的化石。但是在地球悠久的历史中，也曾经出现过数不清的奇花异草，它们在风中的舞蹈，还有它们散发出来的幽香却永远也不会为人所知了。这和人类社会的历史上所发生的事情非常相似。

19

整个历史就像是一个病人的病历，它记录了人性中的贪婪、残暴和疯狂，以及这些人性特质爆发出来后所产生的种种后果。

20

正如火山、洪水和泥石流会侵蚀地形地貌，同样地，像愤怒、憎恨、贪欲和嫉妒等等这些强烈而狂暴的情绪也会在一个人的脸上逐渐刻下经久不退的印痕。

21

如果两个涟漪在池塘相遇，那么就产生了干扰和紊乱，它们原来各自的清晰波纹将不复存在。同样地，关系的一个弊端是它阻碍了一个人对于自己的认识，关系制造出来的烟雾模

糊了一切，使得我们弄不清哪些东西是自己产生出来的，哪些是别人的，一切都变得纠缠不清。

关系的本质就是不清不楚，即使耗费你的一生，你也不可能弄清楚它，最后你的整个生命都将消失在它的浑浊中。

22

正如地质断层是地震、火山和海啸等自然灾害频发的地域，同样地，关系是人们痛苦、不幸和灾祸的滋生之地。如果一个人把自己的幸福寄托在与他人的感情和关系上，那么这就如同他把自己的房子建造在地质断层上。

就某种意义而言，地质板块的连接和关系很相似，它们都是一种拼凑。拼凑起来的東西永远都不如自成一体的东西，因为拼凑在一起的东西，它们之间挤压和摩擦总是存在的，在这当中，各种潜在的危机也一直在孕育，那终归要向外宣泄和爆发。

23

在单独当中，一个人可以垂直地向上成长，就像一根竹子那样笔直地向上生长，伸向天空和太阳。在关系中，人们就像缠绕在一起的藤类，很难长高。

24

一只被关在笼子里的小鸟，它一定会经常想念天空的自由。两只一起被关进笼子里的小鸟，不久它们就忘掉了天空。

25

我们的生命就像是浮在大海上面的水泡。水泡的外壁由水构成，它来自整体，它来自整个海洋，水泡的里面是空，这个

空也是来自整体，这个空和整个天空没有什么不同，只不过由于外壁的存在，这个空不再是新鲜的、流动的。

26

如果要完全看清一个层面的东西，隔开一定的距离也许还不够，甚至必须要错开到另一个层面上。然后，这两个层面就犹如两块不同的镜片，可以起到放大和显微的作用，于是一切都尽览无遗。

单独中洞见负面作用篇七

9. 我们无法独处是因为我们的灵魂太羸弱了。我们已经把自己所有的生命能量都供给了自我，我们的自我被喂养得非常强壮，而我们的灵魂一直在挨饿，它被饿成了皮包骨，并且已经休克多时了。自我与社会、人群相连，自我就像一个电器，社会人群就像是电源插座，而灵魂则与整个自然宇宙相连。

所以，一个只有自我而几乎没有灵魂的人一定是非常害怕孤独的，因为只有社交人群中，自我才会来电。相反，一个灵魂很强大而自我很微弱的人一定会非常热爱单独，在社交人群中他反而会感到无聊和窒息，因为在那种场合他的自我几乎毫无用处，他既不想展示什么，也不想宣泄什么，这会让他感到无聊。另一方面，别人的存在以及那种喧闹的气氛严重地阻碍了他和宇宙自然之间那种天然的交融，这会让他感到窒息。

单独中洞见负面作用篇八

人生就像一个上山和下山的过程，能够在山顶上逗留和眺望的时间非常短暂，

渴望别人的承认正好反映出我们自己内在的黑暗。如果你真

的是太阳，你就不至于会堕落到需要一块陨石来证明你的光。

每个人都有自己的地平线，一个人无法看到超出他自身高度以外的东西。

人们常常在山脚下谈论山顶的高度。

单独的浪漫，浩瀚而深邃，那是一个人与整个存在之间的浪漫。

洞察力和敏感度来自于内在的清晰，而麻木迟钝则是内在混乱的产物。

向外，一个人能够知道存在的广度，向内，一个人能够知道存在的深度。

来到高处并不能让我们获得什么，因为越是高处就越是什么都没有，但它却能让我们更好地看清楚低处都有些什么。

一只被关在笼子里的小鸟，它一定会经常想念天空的自由。两只一起被关进笼子里的小鸟，不久它们就忘掉了天空。

智慧总是目不转睛的注视着整体，欲望的眼睛却不停地在局部上扫描。

一个把自己摊平在水平面上的人，他将失去垂直面上的高度。

真理从来不曾像城门一样，能够让蜂拥而至的人群攻陷。真理是浩瀚的，但通往真理的却是一条窄路。

看到纯净清澈的溪水我们会心生愉悦，而一条污秽的臭水沟却让我们感到厌烦。同样地，心灵的喜乐来源于内在的清晰和纯净，而苦恼来自于内在的混乱和污浊。

我们人生的前半部分就像一个缓慢地向山上攀登的过程，迎

着太阳，迎着希望。在人生的后半部分，我们开始从山上向下滑落，我们已经来到山的背面，太阳不再照耀我们，而且天色渐暗。

空间上的距离创造出幻象，彩虹在天空中出现是因为我们与它在空间上的距离，

如果你想上前抓住它，它就消失不见了，但正是在它消失的地方，你又看到了远处新的彩虹。

时间上的距离也同样创造出幻象，希望永远都是在未来，你必须隔着一段时间的距离才能够看到它，它就像彩虹一样只能在远处被看到，但你无法真正捕捉到它。

我们觉得时间在流逝，其实是我们自己的生命在流逝，时间本身从来都没有动过，它一直在看着我们流逝。这就好像我们坐船的时候看到两岸在后退，但那是一种错觉。

只有那些轻蔑表面逸乐的人，才能达到内在深层次的喜悦。

正如每个人都有着自己独特的指纹，在这个世界上，每个人也必定有一条属于自己的独特的路，一条只有你能够走而别人无法走通的路。你的命运就是要去走完这条路，所以不需要左顾右盼，看看后面是否有人跟随，只有当你的前后左右都再也没有任何人，你才真正地走对了路。

真正的平庸并不是在社会上无所成就的那种平庸，而是精神和灵性上的空泛，一种内在的荒芜。

骄傲通常与一个人内在的精神品质有关，而虚荣往往伴随着一个人外在的物质占有而产生。骄傲是拥有一种内在的高度，但这种隐性的高度不会为别人所见。而虚荣是试图通过外在的堆积和展示建立起一种高度，为的是让每个人都看到它。

只有一个拥有自己独特高度的人才能够坦然地面对自己的缺陷。他不会去隐藏这些缺陷，他或许还会有意地暴露它们，因为这些缺陷并没有降低他的高度，甚至那些缺陷也是他整体高度的一部分。

越是不善的人，就越是渴望得到别人的爱。越是善良的人就越不需要别人的爱，对于太过善良的人来说，别人的爱常常反而只是给他添乱罢了。善良本身就是对善者最好和最纯的滋养。

一个人之所以在乎别人怎么评价他，一个人之所以顾虑被别人看高或看低，那是因为他内在的高度还远远不够。如果一个人已经达到了云层之上的高度，那么他就超越了所有的看高或看低，事实上几乎所有的人都已经看不到他。

对于这样一个人，人们也只能对他进行一些胡乱的猜测而已，而他自己却会怀着轻松的心情去享受这个猜谜的游戏。