

喜悦无处不在（周文强老师解读）

《喜悦无处不在》-周文强老师解读

所有666书友会家人大家好我是周文强老师，今天周老师为我们所有的书友会的会员，带来一本绝世好书，这本书的名字叫做《喜悦无处不在》，作者是拜伦·凯蒂，被称为当代的开悟觉醒者，是周老师看过的真的是，最好的讲开悟觉醒的一本书籍。

首先呢给我们666书友会的家人们，道一个歉 因为今年特别特别忙，很少做客我们书友会来给大家解书，因为疫情结束以后呢周老师全面的复课，那今年的话那去了很多的地方，一直在讲课，去了迪拜 去了新加坡 去了马来西亚，去了以色列 去了巴西 去了阿根廷 去了南极，所以呢每天都特别特别忙，那这本书的话呢是我在，我最高阶课程规律里面的，讲课的内容，今年呢我带着我的福布斯学生去了南极，在南极呢开我的规律的课程，然后也去了巴西 去了阿根廷，我们这一届规律的主题，就是喜悦无处不在，所以呢这本书可以这样讲 价值68万，如果这本书你听懂了以后，你就真的知道了什么是开悟觉醒。

所以呢今天周老师给大家隆重推荐这本，拜伦·凯蒂的《喜悦无处不在》，那我们就正式进入今天的解读，尽管现实生活无法命名，但是喜悦有1000个名字，我们要学会与现实和谐相处，当我们不再反抗现实，能够

和现实和谐相处的时候，喜悦感瞬间充满全身，喜悦感随时都可以存在，真真正正的内在的喜悦就是无论，是在和年幼的外孙女跳舞，还是发现自己家里面被贼偷盗了，无论是面对一个要杀自己的男人，还是走向了通向厨房的路上，无论得知自己考砸了一场考试，还是被确诊得了癌症，内心都应该充满喜悦，这是发生在作者身上的事情，拜伦·凯蒂呢认为生活其实很简单，这个社会的所有一切都是为你而发生，而不是发生在你身上，是为你而发生，对抗现实是令人痛苦的。

是所有人痛苦的来源，因为在你与现实对抗当中，你对抗的恰恰就是你自己，只有学会全然的接纳现实，才能够随性自在的拥抱喜悦之心，这是拜伦·凯蒂的思想，和我们中国的《道德经》有异曲同工之妙，本书呢不仅仅深入的分析了老子的《道德经》，还向我们揭示了如何把古老的智慧，应用在现代的生活当中，让我们一起去探索，生命 死亡 爱 工作，以及如何获得真正的自由，等重要的议题，也许你从未想过，你想要做一位像老子一样的圣人。

因为圣人的智慧是我们现代人不可企及的，但是作者却认为，圣人他既不神秘 也不崇高，他可能跟你我一样，只是一个普通的技工，一个小学五年级的老师，一个银行的总裁，或者在街上一位无家可归的老人，他和我们没有什么两样，唯一不同的他不再是认为想象中的，事物应该与他们的现状一样，因此你要总要轻松的 喜悦的，接纳你生命当中出现的所有的一切，不管发生在你身上所有的事情，都不应该影响到你的心情，因为当你真真正正的找到你自己的时候，你会发现你就是那喜悦感本身，这本书呢真的特别特别的好。

拜伦·凯蒂呢她曾经跟我们一样是一个普通人，而且呢身患绝症，非常非常的痛苦，又是抑郁症又是焦虑症，结果呢通过自己不断的学习和修行，然后也是通过一系列的机缘让她觉醒了，就像花开见佛一样，从此以后她的人生完全的逆袭，她从此不管发生任何的事情，她都活在喜悦感里，我相信我们每一个人每天，追求南下北上工作学习考大学，其实就是为了幸福嘛，那怎么样才能拥有真正的幸福呢，我见过世界上很多很有钱的人他很痛苦，比如说我们中国有一个百亿富豪，搜狐的创始人张朝阳先生，他说他虽然有了几百亿的财富，虽然每天都可以有着直升飞机，有着自己的豪华游轮，有一帮的美女陪着他，但他依然很痛苦，每天睡不着，所以你获得财富 你获得地位，都不可能让你真正拥有的幸福感，那怎么样才能拥有幸福呢，那就是开悟觉醒。

开悟是所有痛苦的终结，这句话呢是佛陀对开悟下的定义，那佛陀离我们太遥远了2500年了，我们今天读的很多的佛经其实都是被后人篡改过，都是很多统治者利用佛经来做愚民的工具，而拜伦·凯蒂在周老师看来，她就是当代活着的一个佛陀，不要觉得这个对她的评价很高，其实我们每一个人都是佛陀，佛陀说了什么是佛陀，佛陀是已经觉醒的众生，而众生是尚未觉醒的佛陀，换句话讲就是 只要你醒了你就是佛陀，那拜伦·凯蒂醒了。

她活出了佛陀的那种，本来面目的那种喜悦感的状态，所以接下来让我

们走进这本书，那这本书的话呢，周老师的解读也会跟其他书籍不一样，为什么呢因为这本书的原文，特别特别值得我们去品读，所以呢周老师会把书中的原文，给大家做很多的解读，这本书呢确实是特别好周老师爱不释手，所以呢这本书已经被我翻烂了，整本书都被我翻烂了，但是真的是一本好书，作者的序言是她的爱人写的，她爱人也是一个耶鲁大学的一个，非常顶级的一个博士。

而且呢也是一个开悟觉醒的大觉者，首先我们来读读序言，本书是一颗觉醒的新的真实写照，它也是拜伦·凯蒂的《道德经》，《道德经》的作者是老子，生活在公元前六世纪，也许他只是传说中的人物，但是我喜欢把他想象成一个，身着旧袍留着胡须的老人，他大多数的时间都沉浸在愉悦的静默当中，他对他人总是有求必应，他安详的观察着人们，让自己不快乐层出不穷的方式，在《道德经》许多章节当中，老子借用圣人之口来描述自己，圣人就是一个成熟的人，他是超越智慧的神圣，达到了包容一切，拯救一切的清晰，圣人既不神秘也不崇高，他只是明白现实，和他头脑所认识现实的不同，这个很重要，其实什么是觉醒，觉醒就是你活出了真正的自己，活出了真正的世界。

我们很多很多人的痛苦，其实都来自于头脑的谎言，并不是真实的，可能你会因为别人的一句话，别人的一个眼神一个动作，你认为别人看不起你是在奚落你而痛苦不堪，但是实际上可能人家压根就没那么想，这是你头脑编织的谎言，简单的介绍本书的作者，拜伦·凯蒂，她在30多岁的时候，陷入了严重的抑郁症，她曾经是一位生意人和母亲，她居住在南加州沙漠高原的一个小镇上，在近十年的时间，她的病情不断的恶化

，逐渐陷入了幻想，愤怒和自我抱怨当中，然后她有无数次的念头想过自杀，在最后的两年，她几乎无法离开自己的卧室。

在1986年2月的一天早上，她突然无缘无故的经历了一个，改变她一生的领悟，佛教和印度教对这种经历有很多的名称，拜伦·凯蒂把它称为叫做觉醒在现实当中，在那个无时间的刹那，我发现当我相信我的想法时我痛苦，当我不再相信它们时我不痛苦，并且每一个人都应该是这样的，自由就是这么简单，我发现每一个人的痛苦都不应该是注定的，在我内心发现了一种，一刻也未曾消失过的喜悦，这种喜悦感瞬间充满全身，它应该存在于每一个人的内在，从那天我醒来，那个喜悦感就从未离开我，在那以后的不久，她被称为发光的女人，这个消息被传播了出去，每一个人都能够感受到她身上，散发了那种自由的光芒，她确信如果你有任何的需要，她都会去帮助你，她运用她的这种方法，来去帮助了很多人，她把它称为一种功课。

二月的那个早上，她的内在醒来了，当她醒来以后，她学会了一种最简单的方法，来帮助所有人醒来，你只需要一支笔一张纸，一颗开放的心，当人们通过她的功课而让生命发生了，巨大变化的消息传来的时候，她被邀请到各个地方去进行演讲，从美国的加州到欧洲，到整个世界各地，到现在她已经奔波了几十年，有时候她几乎马不停蹄，在讲座上 在监狱 在医院 在教会 在公司，在受虐妇女的保护中心，以及大学当中，她一直在讲她的功课，希望去帮助更多的人，拜伦·凯蒂对精神世界的经典著作知之甚少，事实上在我与她相遇之前，她甚至从未听过什么是《道德经》。

但是她知道什么是喜悦 什么是宁静，她了解头脑，她知道她是如何让你痛苦的，我们应该如何利用它来解脱，在她看来老子像她的一个同事，跟她一样做同样的工作，尽管他已经仙逝了，但是她认为她依然可以拿起《道德经》与老子对话，这本书非常的有趣，就像《道德经》一样，本书的产生，是当我第一次遇到拜伦·凯蒂的时候，我被她内心当中那种开放和智慧深深的吸引，她的心似乎是透明的，她绝对的简单和单纯，她什么都没有读过，但是她对佛教，道教和任何宗教的精神，都能够通过她的经验获得参照，甚至包括佛经和《奥义书》中的内容，与她的话讲的都一模一样。

在我和她结婚以后婚后的不久，我惊奇的发现，开始我给她读那些经典的著作，不管是老子的 佛陀的，还是禅宗大师的，她把它称为那些人是她死去的朋友，她会细心的听我，给她读这些书中的原文，然后呢她会跟我讲说 哦，这个讲的特别好，非常精准 就是这样，当然了她有时候也会惊讶的说，大体真实情况是这样，但是这个观点有点偏了，所以最后我把我解读的，81章的《道德经》全部读给了她听，并且记录下来她的反应，这些就是这本书的素材，有时候我在想，这本书就是当代的《道德经》，我记得当我们在一起研讨《道德经》的时候，拜伦·凯蒂曾经问过我一个什么问题，她说道是什么意思，当我给她翻译 什么是到的时候，我说它的字面意思就是道路。

它是对终极现实的称呼，或者用她的话来讲，她听了非常的开心，但是我不理解什么是终极，她说对我而言，现实非常简单，没有什么在她背后，也没有什么在她之上，她毫无秘密，现实就是你面前的一切，是正在发生的一切，如果你与之对抗你将失败，不爱现实是痛苦的，我不再自虐了，什么是开悟觉醒，开悟觉醒就是开始不再和现实对抗，而是爱上现实，我从1973年开始了解《道德经》，在1986年我开始带着一种特别的亲近，来写我对《道德经》的译文，这个作者的老公吧，把我们的道德翻译成英文，也是一个非常厉害的一个哲学家，我非常尊重《道德经》，如同我尊重世界上的每一本书，当我的太太坚持跟我一起，读了《道德经》以后，我们有了更多的共同语言，我们明白了什么是停止掌控的企图，我们明白了什么是全然的活在当下，我们明白了什么是把世界看作成自己。

放下信任现实，我们对这些词有了深刻的洞见，凯蒂一共写了两本书，她教大家如何通过质疑造成痛苦的念头，来去终止痛苦，没有人知道如何放下，但是任何人都应该学会质疑，当你生气的时候，你要放下这种感觉，你要质疑这种让你生气的念头，比如说你产生了这样的念头，我不安全 我受不了 他不应该离开我，我太胖了，我需要更多的钱，生活为什么对我如此的不公平，质疑之后你绝对不可能再像过去一样，或许你最后做了点什么，或者什么都没有做，但是不管生活当中如何呈现，你能够更加的自信和平静的去面对，当你的心智一旦发生改变的时候，整个生命也就发生了蜕变。

所以拜伦·凯蒂会用这样的方法来教你，质疑让你痛苦的那些念头，第一

这是真的吗，第二你怎么能确定这一定是真的呢，第三相信那些念头时你的反应是什么，第四没有那个念头你会是怎样，今天你走在大街上，有一个人看了你一眼，你就觉得他在藐视你，他在看不起你，他在奚落你你很痛苦，那个可能人家压根就没有那个想的那个人，已经睡着了，你还躺在床上翻来覆去，因为那个念都还在折磨你，他凭什么这么对我，他为什么要这样看不起我，你无比的痛苦 你的身体，很愤怒 很痛苦 你睡不着，凌晨四点了你还在床上喋喋不休，那这个时候你应该用，拜伦·凯蒂的这四句话来问自己。

第一句话这是真的吗，我的念头告诉我说他看不起我，这是真的吗，有没有可能他不是这样想的，我为什么会认为他看不起我呢，第二句话你能确定这是真的吗，你怎么能确定你的想法是真实的呢，那个人看你那一眼就是在恶心你呢，来第三你相信那些念头的时候你有什么反应，把无比的痛苦无比的难受 睡不着焦虑，愤怒，那第四如果没有那个念头你会怎样，没有那个念头我会很开心，我会很喜悦我早都睡着了呀，对那你就应该放下那个念头，因为它很有可能是假的，你就应该安心的入睡，这就是拜伦·凯蒂的灵魂四问句。

由无数人通过着这个方法，逃出了头脑的掌控，拥有的喜悦感充满全身的生活，当你第一次遇到这些问题的时候，它们看上去只是一些理性的问题，当你了解它是如何起作用的时候，你要去应用它，当你开始去应用它的时候，你就会瞥见它的威力，当我们诚实的回答这些问题的时候，它就变得活了下来，它就像一面镜子一样，把真相反映给我们，这种功课，我把它称为叫做自我帮助，但它远远不只是自我帮助，它其实是

一种觉悟，是一种自我的觉悟，它是通向开悟的终极，它是通向痛苦的终结，当我们调查一个焦虑的念头时，我们亲眼见证了它是如此的不真实，我们可以看到它的因果关系，并且能够清醒的，详实的去观察，相信它所造成的具体痛苦和困惑，接着我们得以一窥究竟，看到那超越我们头脑里我们故事的世界，看到如果没有那个念头，我们的生活会怎么样，最后我们得以体验我们深信不疑的事物，恰恰是幻象，是它让我们陷入了痛苦的境地。

就像金刚经那句话一样，若见诸相非相 即见如来，当你发现你所有的那些，折磨你的念头都是假的时候，都是幻象的时候，你就见到如来了，而见到如来谁是如来，你就是如来，当我们看到了这个真实的世界的时候，当我们看到了如果没有那个念头，我们生活的会怎么样，最后我们得以体验，我们深信不疑的事件是假的，我们开始质疑那个念头，它便会慢慢的消失，当它消失以后，那个痛苦自然就会消失，因为我们痛苦只是那个念头的投影而已，那个念头就是投影源，当我完全的去把这些念头都放下的时候，我就会进入一种空灵的状态，进入一种空的状态，那种空就是佛陀嘴巴里的那种空，就是老子嘴巴里的那种无，空不是没有是万有，真空妙有，那时候你会有一种感觉。

那就是喜悦感会瞬间充满全身，质疑那些看上去真实的念头，那些甚至也许，会让你觉得我们身份的一部分的念头，是需要勇气的，在《喜悦感无处不在》这本书里面，拜伦·凯蒂详尽的让读者看到了，存在于“功课”的另一边的那一份大自在，那一份大自由，我希望让你用心看这本书，认识这一个就像老子一样的圣人，人应该活成这样，这本书它不是

理论，是完全真实的体悟，这本书读起来可能没有那么生动，但是它真实的描述了一位，泰然自若的快乐女人，无论她是在和外孙女跳舞，还是发现她的家里面被盗贼盗抢一空，无论她面对一个要杀死自己的男人，还是通往厨房的探险道路上，无论她是得知自己即将失明，还是她考试考砸了，还是被确诊出了癌症，她都喜悦感充满全身，满心欢喜的接受，本书不仅仅描述了一颗觉醒的心，更重要的是它也能让你觉醒，它也能让你开悟，也许你认为尽管几千年前，曾有几位少数的开悟的圣人实现了自由，但是那样的状态，任何一个活在现实生活中的人都不可能达到，那么你一定达不到，但是当你，看完这本书以后，你会改变对这件事物的看法，这是作者的老公写的序。

那接下来我们再来看一看作者写的序，《道德经》极其精准的描述了一颗，与现实和谐一致的心，在古代的中国 现在的美国，这有什么关系呢，时间跟空间其实并不存在，当你不再相信自己想法的时候，你的生活会变得非常的轻松自在，以我的经验，困惑是唯一的痛苦，困惑指的是你和现实争辩时，当你清晰时，现实就是你想要的，因此当你想要的，和现实不一致的时候，你就会非常的痛苦，但是当你深入探寻自己的想法，你会发现执着的那些所谓的信息，和造成你痛苦的原因，它其实都是虚幻的，你的心应该处于平静的状态，一个念头进来，你要相信它，那个平静就会消失，你立刻注意到那个念头的存在，当那个念头是在对抗现实的时候，你要质疑那个念头。

当你能够放下质疑现实念头的时候，你就会活在当下，我有一套功课可以让你回到当下，可以让你活出你真真正正的灵性生命，所以当《道德

经》描述圣人的时候，它描述的其实就是一个内心安详，一个热爱现实的人，因为《道德经》的缘故，我在书中也沿用了圣人这个词，我想告诉大家，每一个觉醒的人都可以活出那种圣人的状态，我从来不给任何人建议，我明白每一个人都有自己的路要走，我也绝对相信这一点，我茫然了43年然后我发现了我自己，我发现了那个道，我发现了那个真真正正觉醒的路。

当我发现它以后，它也发现了我，这就是为什么我能确信，你也能发现属于你的道，没有一个人比另外一个人更特别，也没有什么神奇的上师，能够让你瞬间开悟，如果一个灵性的导师，指的是一个生活幸福的人，一位和现实不再争辩，轻松活在当下的人，那我就是这样的人，每一个人都应该成为这样的人，让我们一起拥抱心智带给我们的一切，让我们开始，放弃质疑自己的想法，因为到最后你会发现它没有任何的意义，当我们完全的理解了喜悦，使我的内心，闪闪发光的时候，我了解了痛苦，我了解了喜悦，我终于知道了我到底是谁，其实你还没有真正的认识到，真正的我，就是真正的你。

当没有故事 没有过去 没有将来，没有什么可担心，也不需要担心的时候，我们每一个人都可以活成圣贤的状态，这本书呢说实话它讲的是比较深的，我是在我最高阶的规律之道的课程，才会推荐大家看这本书，所以如果说你没有上过，周老师的那种第一阶的课程，可能你一下子很难接受，但是我只想告诉你就是，这本书它真的讲了一个普通人，是如何开悟觉醒的，希望大家一定要用心去品读这本书，品读周老师给你们讲的每一句话，这个作者拜伦·凯蒂她真的是一个觉醒的人，因为她觉醒

了，她活出了我们每个人都想要的状态，首先周老师给大家讲一个书中的几个小故事，让我们一起来感受一下，觉醒以后的人。

她为什么每天都能完全的活在喜悦感里，拜伦·凯蒂呢她，有一天在家里正在做早餐，突然呢听到自己的电话铃声响了，当听到电话铃声那一瞬间，她的喜悦感瞬间充满全身，她在想哇 到底是哪位朋友，给我打电话呢，就像猜盲盒一样，就像一个小女生拆礼物一样，她很兴奋的一蹦一跳的要去接电话，走到一半的时候呢突然听到，门铃响了，门铃和电话铃声都是她自己设的，都是她自己喜欢的音乐，听到铃声的时候更开心更喜悦了，哇 到底是谁，哪位朋友来我家，来我家 来跟我交流呢，喜悦感再次充满全身，结果走着走着，突然 因为太兴奋了，太喜悦了，然后一不小心滑倒了，当她滑倒那一瞬间她跌了个狗吃屎，然后当她摔到地板上的那一瞬间，我们正常人肯定就会，那个情绪就上来就会痛苦嘛，对不对，但是这个拜伦·凯蒂依然很幸福，瞬间喜悦感充满全身。

她在想，哇 我家的地板肯定是想，亲吻我 想拥抱我了，她就开始拥抱自己的地板，然后亲吻自己的地板，此时此刻的她，拥抱着自己的地板，亲吻着自己的地板，然后听着自己的电话铃声，悦耳的铃声在响起，听着自己的门铃声悦耳的在响起，她每天就是这样子，让自己不管发生任何事，都让喜悦感瞬间充满全身，包括她的女儿在难产，到底是保大人还是保小孩，家里都很慌张，但是当她听到这个消息时候，她的喜悦感瞬间充满全身，讲到这可能大家就不理解了，哇 自己的女儿快难产了 有可能会死，怎么还能喜悦感充满全身呢，还是人吗，她不是人了，觉醒的人不再是人，就像那个毛毛虫，它通过自己的修行，作茧自缚变成茧

，化茧成蝶变成蝴蝶以后，它就不再是毛毛虫了，它是蝴蝶了。

所以为什么说佛陀他的弟子把他称为佛呢，把释迦摩尼称为佛呢，佛就不是人了吗，他已经觉醒了，就不再是人了 就是佛了呀，很多人会说那没有人情味的呀，她女儿都难产了，怎么还能喜悦感瞬间充满全身呢，就是在《金刚经》里面有这么一句话，应无所住而生其心，大家都听过禅宗的故事，六祖慧能是因为这句话而开悟觉醒的，应无所住而生其心，应是应该的应，无就是没有的意思，应无所住，也就是 什么叫应无所住呢，修行的最高境界就是让你脑袋里面应无所住，如果把脑袋比喻成一个房子的话，就是没有人住在这里面，没有人住在里面，神就住在这里面了吗 那还说什么说，应无所住，就是应该没有人可以住在你脑袋这个房子里，就是空的这种状态，而生其心，生的那颗心就是佛心，什么意思呢，就是当她的女儿传出来有可能难产，要保大人还是保小孩那一瞬间，正常人肯定会担心 对不对。

当我们担心的时候，请问真的是一件好事吗，担心是诅咒 安心是祝福，大家都知道宇宙吸引力法则，你越担心什么越发生什么，当你担心自己女儿的时候，其实反而是害了你女儿，有人说那我们可以祝福，祝福自己的女儿，请问当你听说你的女儿要难产，有可能会死在病床上的时候，你就是说服自己，我要祝福我女儿一定没事，你能做到吗，我告诉你，这个世界上没有一个人能做到，因为头脑是活在二元对立里面，你只要想着祝福，我女儿一定会没事的，祈祷我女儿一定会平安的，这个时候可能就有一个声音出来，万一死了怎么办，一定会有，因为我们头脑是活在二元对立的世界里，而我们那颗佛心，是超越二元对立的存在，

是活在道的层面，是活在高位空间，所以这个时候她去担心是对女儿有伤害，她去祝福其实对女儿也是一种伤害，因为祝福的背后一定是诅咒，祝福的背后一定是担心。

那应该怎么办呢，就应该放空，把自己交给道，交给老天爷，老天爷安排的一定是最好的，我们每一个人有无数个版本的自己，有高版本的自己，有中版本的自己，有低版本的自己，我们都想活出全球最高版本自己的人生，那如何能够活出全球最高版本自己的人生呢，就是做到应无所住，就是做到凡事发生都喜悦感瞬间充满全身，你们知道，当拜伦·凯蒂的女儿难产的时候，她喜悦感瞬间充满全身，她为什么会喜悦感充满全身呢，因为她知道人生就是一场电影而已，我处于这个世界，但是我不属于这个世界，觉醒以后就处于这样一种状态，她是在看电影，她很期待这个电影会怎么发生，这个剧情的走向是什么，她很期待，她女儿到底是活了还是死了，她女儿到底是把孩子生下来了，生的是儿子还是女儿，孩子有没有平安，就是她不知道这个结果，结果有可能女儿也死了孩子也死了，有可能女儿活了孩子也活了，有可能女儿死了孩子活了，有可能孩子死了女儿活了，就是有无数种可能性，她就处于那种，哇 我看下这个电影。

接下来这个女主角将来这个剧情会怎么发展，所以她处于这样一种状态，这种状态其实是对她女儿最好的一种状态，结果可想而知，对吧，她的女儿平安，母子平安，所以她走到家里面，发现家里被偷了，她的喜悦感瞬间充满全身，哇 到底是谁，会来到我家里 然后把我的东西偷走了，当然了，她的喜悦感瞬间充满全身，但是不耽误人家会去挂失自己的

信用卡，不耽误自己会去报案，这是这本书讲的原文，再给大家讲一个例子，她的两个儿子已经年龄很大了，有一次在打架 打的头破血流，正常一个妈妈会怎么样，那肯定很生气 对吧，要不偏向这个要不偏向这个，反正肯定会去拉架，拉架只会打得越狠，打得越深，对不对，也会让自己很痛苦。

那请问拜伦·凯蒂痛苦吗，拜伦·凯蒂看到自己两个孩子在打架，喜悦感瞬间充满全身，为什么呢，她就这样看着呀，哇 我看剧情怎么走向，我看你们两个怎么演，然后当她的那个小儿子打不过的时候，就喊她 妈妈妈妈你过来帮忙，她妈妈微笑的看着他说，我在看着你跟哥哥，彼此的用自己的方式在爱着对方，所以妈妈不干预你们的事情，结果这两个孩子听到这以后反而不打，从那天起他们两个再也没打过架，包括拜伦·凯蒂去医院检查，人家说她得了癌症，她喜悦感瞬间充满全身，因为她终于明白了，原来我是选择这样的方法走，那挺好 那就走呗，结果后来她都准备好要离开这个世界了，结果这个人家说误诊了，她喜悦感再次充满全身，原来我还活着，因为她觉醒以后她知道了，她的灵魂就是不生不灭的，你想生也生不了 想死也死不了，你本来就是一个不生不灭的存在体，肉体只是一场游戏而已，只是一个游戏道具而已。

她不会在乎此生这场戏演的怎么样，她在乎的是她的灵魂升级，就像稻盛和夫讲的一样，人来到这个世界唯一目的，是让自己的灵魂，走的时候比来的时候更高一点，你想不想让自己生命活动这样的状态，当你被一个人拿着枪顶着头的时候，你肯定是恐惧感瞬间充满全身 对不对。

但是拜伦·凯蒂依然是喜悦感瞬间充满全身，她在想哇 接下来剧情怎么走向，她会开枪打我吗，原来我是以这样的方式离开这个世界，离开这个游戏，所以她不管发生任何事，都喜悦感瞬间充满全身，签书的时候有一个二傻子，长得跟一个哈巴狗一样，跑过来还亲她一口，如果是你的话，那你就会觉得很恶心很痛苦，但是她就看着他，对吧，她说亲爱的我很爱你，然后对方说亲爱的我也很爱你，她觉得很好。

当她走在大街上，然后看到两条很凶的狗，她说我无法想象到那条狗，会来咬我，我也无法想象到那两条狗不来咬我，她说那种感觉就是应无所住，那种感觉就是喜悦感瞬间充满全身，我很期待，接下来这个走向是什么，结果发现那两条狗 护送着她，走出了那条暗巷，当她走出来那条暗巷以后才发现，原来她去的那个国家非常乱，当地有很多流氓持枪抢劫，而因为那两条恶犬，让那些小混混反而跑了，反而那两条狗是保护她的，发生在她身上任何一件事，她都喜悦感瞬间充满全身。

包括她自己眼睛失明，眼睛失明 都看不到了 眼睛非常疼，痛苦来的时候她也喜悦感瞬间充满全身，享受痛苦，享受，因为一切本来都是假的 一切都是游戏吗，那就来惊艳一下这个游戏嘛，而且她很清楚，所有的一切都是在还业嘛，把业还完了以后 自己才能修成正果，所以痛苦来了就体验痛苦呗，但是这个时候，正在痛苦的时候突然有人就说，说老师我帮你找了一个，有人可以给你捐一个眼角膜，能够把眼给你治好，一听哇 喜悦感瞬间充满全身，太棒了 我又可以看到光明了，结果开心了一段

时间以后，准备去做手术，别人说不好意思，这个眼睛又不给你了，又没眼睛了 你可能又要失明了，这个时候她又喜悦感瞬间充满全身，哇 太棒了，我的人生太精彩了，我的这个剧情太跌宕起伏了，就是不管发生在她身上的所有事，她都能够让喜悦感瞬间充满全身。

你找谁说理，她的一个朋友，在临终前特别想见她一面，然后她正准备打车去，结果她另外一个朋友听到了，说刚好我去那个城市 我带你去呗，然后就上她朋友的车，结果上了以后呢，她朋友快到那个城市以后一直在问，因为她朋友是顺便去那个城市，要办自己的事 顺便送她，所以一直在打听路，然后拜伦.凯蒂一看时间 说我约定了时间，已经快过来了 催促了她，赶快去，然后她的朋友不以为然，还在那磨蹭时间，结果终于把她送到了。

人家说你的朋友已经走了 死了，在死之前，她没有看到她朋友一眼，来请问这件事如果放到你身上，你肯定火冒三丈呀，对不对，你肯定骂你那个开车带你来的那个人，你看吧我说我自己打车来，你不你非要接我，结果接我你又耽误我时间，让我临死都没见到我朋友，给她做临终关怀，但是你骂她一顿以后呢，她很生气你也很生气 对不对，但是你改变不了任何的结果呀，你知道拜伦.凯蒂发生这种情况 她会怎么做吗，她说一切都刚刚好，她说看来，这个上帝安排，我这辈子不应该送她，我不应该见她最后一面，然后就去到了这个房间，看了她的朋友，给她朋友的遗体做告别，就是发生任何一件事，她都能让喜悦感瞬间充满全身。

你们想不想从今天起，不管发生在你身上任何一件事，你都能喜悦感瞬间充满全身，如果说，你能够不管发生任何事，都能让喜悦感瞬间充满全身的话，我说句不好听点的，你活一天就可能顶别人活100年，人生最重要的不是生命的长度，而是精彩程度而是宽度，那你们想不想做到呢，如果你想做到，再说直接点吧，你做到了你就开悟了，或者说你开悟了你就做到了，那重点就是我们如何做到，我们如何能够活出她这种生命状态，我觉得这个才是重点。

说实话，我从来没有见过，一本能够把开悟觉醒写的这么简单的书，这本书真的是在我看来真的是，真的是当代的《道德经》，因为《道德经》我们看不懂，然后呢，晦涩难懂而且被后人篡改无数次，离我们已经2000多年了，而这本书的作者还活着呀，所以我希望当我真真正正在读书中原文的时候，在我去解读这本书的时候，大家一定要带着一种听不懂就对了，听懂了你就开悟了，你就多听几遍的态度，而且一定要买书中的原文去看，现实无法用语言来表述，因为那样你就局限了它，你把它硬塞进那些名词，动词或者形容词里，那一刻接着一刻的流动就被截断了，能被说出的道，不是真正的道，因为当你试图去说它，就会把它带入时间，给它命名的这种企图，会把它定格在时间里。

任何事物，一经命名便不在于永恒，永恒意味的自由，无限 超越时空，无障碍的存在，此时此刻，坐在这张椅子上，是不能被命名的，我是那永恒的体验，即使上帝这个念头，也会停止和显示在时间里，在我创造

上帝的同时，我创造了非上帝，以此类推，有了树这个概念，有了树，就有非树，创造的原理是相同的，在你为任何事物命名之前，这个世界无物也无任何意义，什么都不存在，唯有寂静，在一个无语亦无问的世界里，它是一切都在喜乐中，静默的回应着空间。

在有语言之前，这个世界只有真实，不可分割不可理解已经存在，任何表面上分离的事物都是不可能是真的，因为头脑用它的名字来创造它，当我们明白了这一点，不真实的，也就变成了美好，因为没有什么能够威胁到真实，我永远不会把称为树，或者你或者我的看作是分离的事物，信或者不信，这些事物其实只是我们头脑的想象，这是我们的第一个梦，我把它称为叫做第一代念头，然后这个念头生出了更多的念头，我们有了高的树，美的树，我想坐在这下面的树，我可以把这个树做成上等家具的树，我需要拯救这棵树，梦就这样不断不断的做了下去，当一个小孩，第一次把这些词和物联系在一起的时候，只需要一小会，她就会跌落那个梦的世界，那个有关梦的世界，而你也只需花一小会去质疑她，让她从那些咒语当中解脱出来，感恩万事万物的道。

树非树，世界非世界，这一段挺晦涩难懂的，但是呢，我能读懂，能读懂就能知道她的喜悦，我记得我家小孩在两三岁的时候，他对我是没有概念的，他对任何东西都是没有概念的，所以他活在无比的喜悦当中，然后他真的区分不了你和我，甚至在跟他玩游戏的时候，为了让他开心我一直赢，他都会想方设法让我赢，因为他觉得输跟赢是一样的，有了输有了赢这个游戏才有意义，但是当我家孩子现在已经四五岁，而且已经上学的时候，我发现一切的一切都在发生着变化。

举个例子，然后每次我会问他我说，罗伯特你最爱的人是谁，他说罗伯特最爱的人是爸爸，我说爸爸最爱的人是谁，他说爸爸最爱的人是罗伯特，但是不知道曾几何时，当我问他说，罗伯特你最爱的人是谁，他会说你，当我说那爸爸最爱的人是谁呀，他会说我，当他会说你我的时候，他也就有了分别心，所以当现在我跟他玩游戏，有时候我会赢的时候，玩石头剪刀布我会赢的时候，他会哭他竟然会哭，他会说凭什么你要赢我，我真的感觉到这个小孩上完学以后的改变，太大了你知道吗，以前他不管发生任何事情，哪怕他现在哭了下一秒马上就忘掉了，完全是在临在，活在当下的这种状态。

但是现在的孩子，现在这个孩子，会因为昨天的事而痛苦，也会因为明天的事而痛苦，爸爸我不想上学，为什么呢，上学以后万一那个学校的老师不喜欢我，怎么办呢，你要明白，在以前，在两年前的他，根本没有过去和未来的概念，他只有当下的概念你知道吗，他当下开心就是开心，他从来不可能担忧过去的事，也不可能担忧未来的事，但是现在他会，这就是作者讲的，我们一旦给一个事物命名了，这个世界其实就进入了一个分离的世界。

分离就会产生恐惧，恐惧就会产生愤怒，忧伤 悲伤 内疚这些负能量，而最开始的时候只有爱，就我家孩子以前在没有这个概念的时候，他是万物本一体的那种爱，他爱爸爸爱妈妈爱爷爷爱奶奶，爱身边的每一个人

，爱哥哥，爱外公外婆，然后爱阿姨 他谁都爱，但是现在他有了分别心，就是因为有了分别心 所以才会有了痛苦，所以这段真的讲得非常好，当头脑相信它的想法，它便为不能命名的命名，并且试图通过命名，将其变成真的，它相信它的命名是真的，相信外面真的存在一个和它分离的世界，可这个是错觉呀，整个世界都是被你投射出来的。

当你封闭你自己，心怀恐惧，世界充满了敌意，当你热爱现实，世间一切都变成了你心中所爱，内在跟外在，当永远保持一致的时候，它们是各自反映的，其实这个世界就是你头脑的镜像，不要相信自己的念头，让你从最原始的欲望，那个现实应该有所不同的念头当中解脱出来，你就理解了，那是无法言表和不可想象的，你明白了任何神秘都是你自己创造的，事实上，根本不存在神秘，一切都是那么的一清二楚，这很简单，因为根本不存在任何的东西，唯有此刻出现的故事，甚至连那都不存，存在最终神秘会等于显示。

你只是从一个新视角去看，这个世界，是一个光怪陆离的幻象，它是你疯狂而痛苦，或者你喜悦而安详，最终欲望等同于从欲望中解脱，欲望是一份礼物，它能引起你的关注，每件事都是为你而发生，而不是发生在你身上，每件事是为你而发生，但不是发生在你身上，此时此刻的你，可能正坐在屏幕手机前，看我对你的这个分享，有可能你觉得这个讲的跟我有什么关系，但是我想告诉你的是，其实每一件事都是为你而发生，此时此刻，这节课也是为你而发生，发生在你身上的任何一件事，都是为你而发生，而不是发生在你身上，都是有意义的，我质疑过我的念头，我认识到与现实争辩是疯狂的，除了正在发生的事情，我什么也

不希望发生。

例如我90多岁的母亲，因为患胰腺癌来日无多，我照顾她，我为她煮饭打扫，我睡在她的身旁，我一天23小时都待在她的家里，每天早上，除了每天早上我跟我先生会出去散一会儿步，这种生活我已经过了一个多月，就好像她的呼吸是我生命的脉动，我为她洗澡，我喂她吃药，我感到无比的感恩，躺在那里的人是我，仿佛我即将死于癌症，在这最神秘的止痛片的帮助下，我把我生命当中最后几天，花在了睡觉上，看电视还有谈话上，我惊叹的发现她的身体，也就是我的身体的美好和复杂，在她生命当中的最后一天。

我坐在她的床边，她的呼吸发生了变化，我知道她快走了，然后又一次变化，我明白时候到了，我们紧盯着对方的眼睛，不一会儿她便离开了，我更深的望近了那双没有了头脑的眼睛，那无知无念的眼睛，我等着那双眼睛，让我见识什么是真正的死亡，但是什么都没有变化，她一如既往的在那，我喜欢我关于她的故事，除此之外，她还能如何存在呢，她的母亲得了癌症，她没有痛苦，而是无比的喜悦，陪伴着她的母亲，感受着她的母亲，仿佛和她的母亲进入了合一的状态，她能很平静的，去迎接死亡，因为她的平静，让她的母亲也变得无比的平静，到最后她的母亲安详的走了，离开了这场游戏，进入了下一场游戏，这是多么好的结局呀。

为什么她能做到呢，因为她是一个觉醒人，来 如果这个故事不能让你觉醒，我们再来讲下一个，有一个男人，他用枪顶住我的腹部，打开板机对我讲，我要杀了你，我很惊讶，他把自己的念头如此当真，对于把自己看作一个我的人，谋杀之念所造成的内疚，将导致他一生的痛苦，所以我尽可能亲切的请求，他不要这么做，你看到没有，作者不是说我害怕死，所以我要请求他不杀我，而是作者完全跟他融为了一体，作者想的是，你说你怎么产生了这么疯狂的念头呢，你杀了我，你将一辈子活在内疚当中，你将一辈子活在痛苦当中，但她没有这么说，她没有这么直接跟歹徒这样说，她只是感受了这种歹徒的感受，然后她就开始请求对方，不要这么做。

我没有告诉他，我考虑的是他的痛苦，因为如果说，你这样会很痛苦怎么怎么样，反而人家会开枪，对吧，完全进入无我的状态，他说他不得不杀我，我非常的理解他，我记得在我过去的的生活里，我也曾经认为有些事我不得不做，我感谢他尽了全力，我注意到我被他强烈的吸引了，我竟然被要杀死我的男人强烈的吸引了，然后我就在想，原来我的人生就这样死了呀，原来我的故事是这样结束的呀，紧接着喜悦感瞬间充满我的全身，我发现这真的是一个奇迹，我原来以这样的方式要离开这场电影，结果故事竟然仍然在继续，即使在她快结束的时刻，我也永远无法知道那个结局，我被眼前的天空 云彩，以及月光下的树深深的打动了，很高兴我没有错过，神奇生命当中的每一刻，每一次呼吸，每一束月光，每一片天空的云彩。

我见到的每一棵花 每一棵树，我等了又等，最后他竟然没有扣动扳机，

他没有对自己那样做，你知道吗 这句话有多高，她说他没有对自己这样做，在作者看来，他用枪指着，不是在指着我的头 是在指他自己的头，这个真的太厉害了，这让我想起的丁元英，被人拿枪指着头的那种场景，大家可以用心去品玩一下这一段，我们称之为好，和我们称之为坏的，其实都来源于同一个地方，《道德经》说，所有一切的源头叫做玄，多么美妙的名称，如果我们一定要有一个名称的话，玄是我们的源头，最终它将拥抱一切，它的本性是爱，在困惑中，我们把它称为叫做恐怖，丑陋，不可接受，无法接受，我们所有的压力，都源自于我们对那，不可之中有很多的想象，我们想象黑和我们是分离的，我们把可怕的事物投射在它上面。

而实际上，它可能是仁慈的，什么是玄中之玄呢，那是什么都不知道的心智，这不知道的心智就是宇宙的中心，它就是宇宙，在它之外什么都没有，玄是通往一切理解之门的原因，一旦理解不了，你很难清晰没有什么和你是分离的，从根本上，没有一个名称没有一个念头，有可能是真的，一切都是暂时的 一切都在变化，那不可知，无名，不可想象，才是你绝对可以信任的，它不变且仁慈，当你认识到这一点，你会忍不住的笑出声，喜悦感会瞬间充满你的全身，生和死，其实没有太大的关系没有什么大不了的，玄是全宇宙最美的词，所以周老师有一个称谓叫妙玄，周老师的学生，有玄字辈的，这个字非常的美妙，这里讲的真的是太美了，一切都是变化，宇宙的唯一规律的就是变化。

有一个人，他曾经无比的感恩你，他是个穷光蛋，没爹没妈，因为你的帮助，让他实现了财富自由，从负债在几百万到实现千万富翁，以前他

感恩你，见你就给你磕头，逢年过节给你发几万块钱红包，结果突然有一天，他变了，因为一个小三他竟然背叛了你，他抛弃妻子，他背叛师门，他偷走了你公司的所有一切，甚至偷走了你公司的钱，他要对付你，他要整死你，他就像那个歹徒一样要开枪打死你，你会不会痛苦，如果这件事发生在一般人身上，你会无比的痛苦，你会在想，他怎么会变成这样呢，我对他那么好，他为什么要背叛我，他曾经天天叫我师父，他每天你见我给我请安给我磕头，他说我是他救命恩人，他怎么能这么对我呢，他为什么要这么对我，他凭什么这么对我，你越想越痛苦，越想越难受，越想越痛苦。

而这里面讲了，一切都是变化的呀，这个世界唯一不变的就是变呀，所以从根本上说，没有一个名称，没有一个念头有可能是不变的，一切都是暂时的，一切都在变化，竟然一切都在变化，而我们不想变，那我们这不是在抵制宇宙规律吗，这不在跟天斗吗，很多人为什么痛苦，我老公以前很爱我，他现在不爱我了，我很痛苦，我小孩以前很听话的，现在不听话了，我很痛苦，我以前很年轻漂亮，我现在老了，我很痛苦，以前的我那个同学对我这么好的，现在怎么背叛我呢，他出卖我了呢，变成小人了呢，我很痛苦，你不在对抗道吗，你能不痛苦吗，你所能做的只能接受它呀，一切都在变化，那不可知无名的，不可想象的，才是你绝对应该信任的，它不变且仁慈，那不变的而且无比仁慈的，那个东西是什么呢，就是道本身，所以如果你想让自己不痛苦，很简单，第一不对抗道，臣服道，成为道，这就是唯一通道。

所以所谓成佛就是成道的意思，就是把自己修成道了，我们以前就是道

，因为我们要体验道自己，所以我们要创造一个非我出来，我们本身是道，但是只有道，我们就惊艳不到道，所以我们要想惊艳到道，我们要创造出非道，我们现在就是非道的状态，被称为人，那我们创造这个就是为了惊艳到道，我们再从非道变成道，这就是这个游戏的所有一切，换句话讲就是，你想想，如果没有黑你怎么知道什么是白，如果没有坏，你怎么知道什么是好，如果没有恶，你怎么知道什么是善，如果这个世界只有你一个人，你怎么知道什么叫活着，什么叫生命呢，所以这个世界在138亿年前，在宇宙大爆炸之前，道就存在了，它就一直存在的，但是它无法惊艳到自己的存在，所以要想惊艳到我，要创造出一个非我，要想惊艳到道，得创造出一个非道。

但是创造出非道的目的，不是让我们迷失在非道里，而是让我们从非道里重新回到道中，所以人世间所有的痛苦，都来源于和道作对抗，和宇宙规律做对抗，为什么说开悟是所有痛苦的终结，因为开悟你知道了这个宇宙真相，你不再对抗了开始学会臣服了，你开始学会，把自己从非道修成道本身，这个作者为什么在经历了死亡，经历病痛，经历所有折磨的当中喜悦感瞬间充满全身，因为她知道这是假的，死了才能回到道中去，她不在乎，不生不灭不垢不净 才是这个世界的真相，所以为什么说那些高僧大德都说，这个肉身叫臭皮囊。

当然了 我们不是说肉身不重要，它只是个游戏道具嘛，你没有这个载具你体验不到，眼耳鼻舌身意的对应的色声香味触法，所以呢，它也重要，但它不是终极它只是个工具，它只是让你来体验到你自己存在的一个工具，这段讲的太好了，所以当你不对抗的时候，一个人背叛你，正常

，你从年轻到老，正常，这是道，你如果一直年轻，那才不正常，那叫妖怪那叫妖精违背道 对不对，所以要顺应道，顺应道就好了，继续。

当人们相信自己的念头，他们会把现实划分成对立的两面，他们认为只有某些事物才是美的，但对清晰的心智而言，世间万物都有各自独特的美，只有相信了自己的想法，你才能让现实变得不真实，如果没有用命名来将现实分类，并相信你的命名是真的，你如何否定任何事物，或者认为一个比另外一个少些价值。

头脑的任务是证明它所认为的是真的，它通过判别和比较“这”和“那”，来去实现这一点，如果头脑不能用“那”来证明“这”，那“这”还有什么用呢，如果没有证明“这”和“那”，它怎么存在呢，比如说你认为莫扎特的音乐特别优雅动听，你的世界就容不下说唱歌曲，当然你有权拥有你的观点，但是他人对说唱的看法，造就了它今天的地位，当你认为说唱歌曲难听的时候，你有什么反应，你一听到它就很难受 很痛苦，但是有时候你又不得不听，你如同上刑一般，我喜欢被理解的心，他既能欣赏说唱歌曲，又能欣赏莫扎特，我的耳朵里没有噪声，汽车的防盗警报声和鸟儿的歌唱声，在我听起来同样的动听，它们都来自上帝的声音，心的本性是无限的。

一旦你质疑了它的信念，它便能在所有事物中发现美，它是那么的开放和自由，这不是一种哲学，这是世界的本来面目，这章太厉害了，原来

我们所有的痛苦都是因为我们分别心呀，我们给它贴标签了，我就喜欢听莫扎特，剩下的歌都是垃圾，我们一旦有这个认知，我们只要听到的不是莫扎特的音乐，我们就痛苦，但是我们能不能保证这辈子我们的生命当中，没有其他音乐呢，不可能，你的女儿可能听，你的孙子可能听，你走进一个餐馆里可能听，你怎么办，你不得不听，那你就会很痛苦，而因为你没有分别心。

就像这个作者讲的一样，我听汽车的防报声都跟鸟儿声一样，来自上帝的声音都是喜悦的，那多厉害呀，对吧，很多人为什么痛苦啊，我家里在装修，隔壁在装修，咚咚咚咚咚咚啊好痛苦好痛苦好痛苦，装修了一年我痛苦了一年，如果你把它当成鸟儿的声呢，你没有分别心，听到任何东西你都可以跟它同在，烦恼都可以化成菩提呀，这境界真的是，原来开悟者是活在一个无分别心的状态里，如果你认为一个人的行为是坏的，你怎么能看到其中的好，你怎能看到也许若干年以后，他可能会对你产生好的影响，如果你把一个人当坏人，你怎么能理解我们生来平等。

通过我们的生活方式，我们都在教一个瞎眼的罪汉，比一位虔诚的禁欲者，更有效的教育我们，为什么不要喝酒，你看人家瞎眼的醉汉给我们教育了，我们不能喝酒，喝酒了眼睛会瞎，这多好啊，对吧，没人有更多或更少的美德，从不曾有过一个比你更好或者更差的人，一颗不质疑自己判断的心，让这个世界非常狭小和危险，他必须不断用坏人坏事来填充他的世界，这样做他制造出了自己的痛苦，发生过最糟糕的事只存在于过去，那意味着他根本就不存在，此刻他仅仅是你头脑里一个念头

而已，好人好事，坏人坏事，这些对立面，只有在对比的时候才有意义，在你看来似乎是坏的东西。

是否是因为你看的不够清晰呢，或者说从本质上来讲，有没有可能放在别人身上，别人会认为那是一件好事呢，一旦你不再相信自己的念头，你的行为无为而为，因为你再也没有别的可能了，你认识到所有认为，是你在做的想法都不是真的，我看着那只被我称为我的手，在移动的茶杯，它如此的智慧的精准的，划过空中到达茶杯，握着茶柄端起杯子，送到我的唇边，略略倾斜，茶水流进我的嘴里，整个过程都没有人在做，做的那个人完全不是我，它是超越我事的故事。

来给大家表演下这段啊，这段啥意思啊，这段就是，你用一个更高的上帝视角来看自己，你出离自己看自己才能看清自己，比如说此时此刻，你看到的是周文强的这只手，端起了这个茶杯，倒到这个杯盖，然后手把茶杯放到周文强的嘴巴里，这是你看到的，对吧，但是对于我来讲呢，我看不到啊，我认为这就是我的手，我认为这就是我在做的事啊，但是如果说我也能像你一样看到，那才叫真正的看到，这就是观自在菩萨的那个观，观自在菩萨，才能行深般若波罗蜜多，才能照见五蕴皆空，才能度一切苦厄，才能从此岸到彼岸，观就是又见，什么叫又见，就是自己看到了自己。

你们知道吗，每一次我在跟你们讲课的时候，会有一种什么感觉呢，就

是当高我上身的时候我会有一种，我会有一种就是道在我身上讲课，我看着道在我身上讲课的感觉，就这种感觉，就像我讲过一个故事我说，我在给别人打乒乓球，我用人脑打总是输，我就把自己完全的放空了，交给道 交给高我，我当高我接管我的肉身打乒乓球的时候，是我看见我在被乒乓球打，不是我在打乒乓球，是我在被乒乓球打，我仿佛被一个更高的存友握着周文强的身体，在帮我打乒乓球，不管对方的球有多刁钻，都能预判到对方的预判，接住每一个球，这段境界太高了。

整个过程没有人在做，作者完全不是我，它是超越我事的故事，那不是我在做 那是神在做呢，那就是神在做嘛 还说怎么说，事情似乎发生，圣人将他们放下，因为他们已经消失，这看上去的放下，并不是什么神圣的臣服行为，只是原本就没有什么属于他，他只能不放下一个，除了作为一个过去或者将来的故事，实际并不存在的东西呢，他只有他认为他有的东西，所以他什么都没有，他也什么都不需要，他行动，然后等待现实的奇迹，他确信没有什么会破坏那个惊喜，工作做完了他就忘记了，因为没有什么要记住，做完就消失，他无法看不到不存在的东西，他做的好不好，多么的荒谬可笑，他的工作触及很深，还是完全没有效果，这好像和他又没有什么关系，他的工作是否会延续，还是只是持续的一个瞬间，这些都不重要，这段太厉害了。

高我来了做，不在乎结果，不在乎过去，不在乎未来，没有过去，没有未来，只有这个过程 做完走，这就是佛陀说的放下，拿得起放得下，做完走 不在乎结果，只有你的头脑，你的小我，你的衣垢才会在乎结果，才会在乎头脑，但是当你在乎头脑，在乎过去和未来 你就会极其的痛苦

，而高我不在乎，那如果说你能让你的，所有的生命都让高我来接引呢，七乘二十四小时高我在线呢，那才是真正的你呀，那个在大脑里面那个旁白，那个叠叠不休的旁白，不是真正的你，大脑没有旁白的时候，那个你才是真正的你，这境界太高了，这个太厉害了，这就是开悟的状态，我没想到，一个人可以把这个状态描述的这么清晰。

事情已经发生了，圣人就会将它放下，因为他们已经消失了，发生过的就是消失的，这看上去的放下，并不是什么神圣的臣服行为，只是原本就没有什么属于他，他怎么能不放下一个过去或者将来的事呢，甚至那是根本不存在的东西呢，你的念头根本都不存在，你为什么不把它放下，当我们把一些看作是好的，就会把另一些看成的是坏的，所以当我们没有看法的时候呢，我以前给大家讲过一个abc法则，a事件，b看法，c结果，今天有一个人瞟了你一眼，你觉得他是在侮辱你，你会很痛苦，你是因为这件事而痛苦，你认为是因为这个人才让你痛苦，但是骂你那个人你找不到了，他已经睡着了，你在床上翻来覆去睡不着，折腾你一个晚上，但是实际上，你认为是a决定c，其实不是，是b决定c，是你对这件事的看法决定了c。

那有没有可能，我问你个问题，有没有可能有一人看了别人，那个人看了别人一眼，可能别人会觉得肯定我今天很帅，所以他多看了我一眼，有没有这样的可能性呢，看法决定了结果，而且甚至再直接点，连那个看法都是假的，那个看法就是他到底是因为我帅看的我，还是他是因为我不好，所以他看的我，是侮辱了我，就连那个看法都不应该有，如果连那个看法都不应该有呢，那就是完全空的这种状态，这就是济公他

根本不在乎别人怎么看他嘛，因为84000个人看我，就有84000个我，所以我是我 我非我，我怎么会在乎别人怎么看我呢。

我完全不活在别人的看我的那种状态当中，别人怎么看我的那个看法都没有的话，那就是空，那就是无，那就是《金刚经》的应无所住。

第三章实践无为，一切都将自行达成，如果你过誉的称赞伟人，你将无法认识到你自己内在的优秀，毕竟任何你在他人身上看到的美德，都是因为你有，而你认识到他们来自于你自己，当你把它移到别处，与它的源头分开，你会看清你自己，你尽可能的去称赞耶稣的怜悯，或者佛陀的智慧，但当你在自己内心身体发现它们之前，那些品质对你又有什么用呢，心一直在寻找价值，当它把优点向外投射时，它剥夺了它自身的价值，它开始跑到自身之外，去寻找它认为自己缺乏的东西，这是一场没有尽头的寻找，你永远也找不到它的家，圣人已“在”来引导众人，“在”看上去就是洗碗，回电话，回邮件，买东西，去工作，送孩子上学，喂狗，一件又一件的事，没有过去 没有将来，它不清空人们的头脑，它不必那么做，它帮助人的方式是活出不知道，无法知道，不需要知道，不可能知道，没什么要知道，人们将这样一种全然的无羁绊，轻松愉快的活法吸引，他们没有压力，看着这面活的镜子，开始注意自己是怎么活的，什么才是真正的自己。

我在准备沙拉，我只能看到不同的颜色闪现，我的手开始移向吸引我的

颜色，红色 我去拿甜菜，橙色 我去拿胡萝卜，绿色 我去拿菠菜，我感觉不同的菜在手上不同的感觉，我感觉到菜上的泥土，紫色 我伸向卷心菜，全部都在我生命当中的手上，没有什么比准备沙拉更令人愉快，绿红橙紫，又脆又多汁，带着大地的芬芳，像雪一样的富有营养，我走去台面，开始切菜，就在我认为生活已经好的不能再好的时候，你看人家的描述啊，就切个菜都认为喜悦感瞬间充满全身，我觉得生活都好的不能再好了，太开心太喜悦了。

电话铃响了，我的生活真的变得更好啊，我很爱那个美妙的电话铃声啊，我走到电话去，开始正准备接电话，突然有人敲门，会是谁呢，我闻着蔬菜的芬芳，伴着电话的铃声，带着这些我什么都没有做，而就被馈赠的礼物，我走向大门，结果脚下一绊，我摔倒了，地板是那么可靠的就在那里，我感觉到它的质地，它的安全和可靠，它毫无怨言，实际上它不但不抱怨，它还把自己全部给到了我，我躺在木地板上，我感受到它的凉爽，显然 这是我该歇会的时候了，我的地板无条件的接受我拥抱我，没有一点不耐烦，我起来时 它没有嚷嚷，回来回来 你这是在抛弃我，你欠我的 你还没有感谢我呢，你这忘恩负义的东西。

没有，它完全的，像无条件的妈妈一样爱着我，所以我开始拥抱地板亲吻地板，然后觉得这一切都好的不能再好了，这个时候有人在敲门，这个时候电话铃在响，这个时候沙拉正在等我，这个时候的地板正在拥抱我，我的生活真的好美好啊，我的喜悦感再次瞬间充满全身，现实就是这么美好，我每天都活在喜悦当中，一个人为什么会有愤怒 悲伤和失望的情绪，是因为我们正在跟现实交战，即使我们的愿望得到了满足，我

们仍然希望那些满足能够持续，如果它无法持续，你就会痛苦，你就会难受。

早上醒来我几乎什么都看不见，昨晚我还能看见，但是现在一片模糊，像是透着一扇被烟熏过的窗户在看，因为我最近被诊断患有一个叫做，富克斯萎缩症的眼角膜退化症，它无法治愈，去年一年的时间它严重了很多，想象一下，如果你遇到这样的事，你会不会痛苦，我们来看看作者遇到这样的事，她是怎么做的，我此时正在一家不太熟悉的旅馆，我需要刷牙洗澡，打包，我的箱子在哪里，它迎了过来，我的手知道它在哪儿，我的世界一片灰色，透过那个灰色我可以分辨出来不同，根据不同的布料，我能感受到我想找的衣服，我摸索着进的浴室，找到牙膏牙刷，我挤了一下，挤的太多了，我忍不住的笑出声来，我的喜悦感瞬间充满全身，我觉得看来是我的牙齿，今天需要额外的清洁了。

我迈进浴池，要了解浴室有哪些不同的装置，还有点费劲，热水在哪，方向应该怎么扭，怎么把水龙头换成喷头，浴帘的底边放到浴缸里了吗，这样的水就不会流到地上了，洗澡液的瓶盖不见了，是在浴池的边缘吗，还是冲到了下水道，排水孔是开着的还是关着的，我沿着浴缸的边沿，摸索着找盖子，我手上的洗头膏正好吗，一定没有问题的，因为无论太多和太少，永远都是正好的，水是热的一切顺利，我十分感激的跨出浴缸，一脚踩在，我是踩在了浴袍上还是踩在了踩脚垫上呢。

化妆是一件更有趣的事，我只用三样东西，眼影 腮红 口红，我尽力做好一个女人的事，感觉还行，不管是好还是坏 都化完了，这张脸就应该是这样子，亲爱的 这些配吗，这些上衣是棕色的还是黑色的呢，在别人的眼睛里我的衣服似乎挺协调，这就成了，我要去一个访谈，我很高兴我的朋友为我领路，尽管他不清楚怎么走，不用怎么说话 从他的动作我就知道，门把手在哪，楼梯应该怎么走，下午的时候，我的视力终于稍微清晰了一点，它开始可以引导我走路了，我非常喜欢现实和整个宇宙的运作方式，我喜欢那些早晨失明的那种状态，因为它已经迎接新生活做好了准备。

我也喜欢下午，我的视力突然又恢复了的感觉，因为我可以看清楚这个一切了，就是不管发生在她身上什么事，她都能开心，这就不是人了，这就真的就是已经修成佛了，她向永恒的虚空充满无限的可能，我可以把道称为现实，也可以把它称为一种心智，心智是永远不会枯竭的自然资源，当你不再相信它的想法，你就进入了无限的维度，它就像一口无底的井，你随时可以去汲取能量，而它也永远会为你奉上生命之水，因为它完全开放，并且明白没有什么是真的，它充满比我们所能想象的一切，还要更多的可能性。

老子说我不知道是谁生了他，我知道，每次当你的心，对超越自以为知道的东西开放时，你就生了它，当你开放你的心的时候，那超越认知 要比超越上帝还要永久，整个宇宙就会作为礼物源源不断的流入，这个礼物无穷无尽，道就是现实，道就是上帝，它是真实存在的，它无比的爱你，整个世界都是为你而准备的，只要你能够进入高频的状态，就能创

造美好的生活 进入你的生命当中，这就是作者想跟你说的，第五章，我们这本书一共81章，刚好对应的是《道德经》的81章，那真的是异曲同工之妙啊。

我也在开启解书的新模式，以前周老师都不读原文，但是为什么这本书一定要读原文呢，因为这本书的原文真的太精彩了，有可能某一句话，就可能让我们的读者会因此而顿悟，所以周老师要读原文，读完原文我再解释。

道从来不偏袒，不管是善和恶 都出自于它，黑暗 虚空 心害怕进入的空间，是生命的起源，是一切存在的发源地，所以爱上它吧，当你爱上它的时候，你将见证它即刻消失在光明的诞生之中，道从来不偏袒，它既拥抱黑暗也会拥抱光明，圣人从来不偏袒，因为它爱上了现实，而现实所有一切的两面，所以它欣然的将它们全盘接纳，他在自己的内心发现了所有的一切，所有的罪恶，所有的神圣，它眼中既圣徒，也无罪人，只有正在痛苦的人和没有痛苦的人，相信自己的念头的人和不相信的人，你看到的不同意识转换之间有什么不同，被称为极乐的心，和普通的心其实是对等的，一个并不比另外一个状态更高，没有什么要努力争取，也没有什么要放弃，唯有“一”存在，甚至连那也不存在，无论你怎样努力，想要自己分离都无法办到。

相信一个焦虑的念头，是一个分离的企图，这就是为什么，它能让你感

受到不舒服的原因，所以只要你进入合一，你就进入了爱 进入了道，所有的痛苦都是精神上的，它和身体上和个人敬畏无关，你可以完全没有痛苦的经历剧烈的疼痛，你怎么知道你应该疼呢，因为你正在疼啊，但是疼痛其实只是大脑的一个信号，没有焦虑的做事的活着，做一个热爱现实的人，即使再痛那也是天堂，正在痛着，但认为你不该痛，那就是地狱，所以当疼痛来了的时候，把它当成一个朋友，如果无法去掉疼痛，我也一点都不想去掉疼痛，它是位可爱的客人啊，我看它想待多久 就让它待多久，当然了，这不代表我不会服用止痛片，即使疼痛也是被投射出来的，它也一直在消失，当你无意识的时候，你的身体还会疼吗，当你做梦的时候，你的身体还会疼吗。

当你正在痛的时候，电话响了，那是你一直等待的电话，你所有的精神都集中在电话上，疼痛瞬间消失了，所以你的思想一旦改变，疼痛也会转变，你生病了你很痛苦，结果你睡着了，在梦中你根本没有痛苦，我有一位以色列的朋友，他从脖子以下完全瘫痪，过去他一直认为自己是一名受害者，他有充分的证明，他的头脑对这很在行，他确实觉得生活对他不公平，但做了一段时间我的课后，他认识到现实只是他原本应该有的样子，现在完全没有问题了，他是一位身体瘫痪的快乐男人，他并没有刻意的去改变自己的思想，他只是质疑他的想法，但他的思想改变了，同样的解脱，也可以发生在失去丈夫妻子和孩子的人身上，未经质疑的头脑，是痛苦的一切来源。

有一次，我在一个监狱，做一些重型犯的功课，这些都是因犯谋杀 强奸和其他暴行的罪犯，我让他们在纸上写上他们愤怒的念头，我对什么什

么感到非常的气愤，因为什么什么，然后我让他们每个人轮流读，他们写的每一句话，有一个男人，他控制不住全身激烈的颤抖，他愤怒到无法读完他写的这个句子，我对我太太感到非常的气愤，因为她在我们住的公寓里放火，活活烧死了我们宝贝的女儿，多年以来，他一直活在愤怒悲痛和绝望的地狱当中，但是他是一个不同寻常的人，他真的想知道真相，功课进行到后面，当他读到了写的另一句话，我需要我女儿活着的时候。

我问他第二个问题，你能确定这是真的吗，他深入自己的内在，去发现答案，那答案让他非常意外，不我不能确定，我问他你在呼吸吗，他说在，他脸上露出了惊喜，最后他发现他不需要他女儿活着，在他所有愤怒和绝望之下，他仍然好好的，他甚至不能百分之百确定，到底什么是对他女儿最好的，他奔流的泪水和滚烫的笑声，是世界上最感人的东西，和这位了不起的人坐在一起，我非常的荣幸，他所做的就是因为他质疑了他曾经的信念，你怎么知道你的女儿现在活着，一定比她死了以后变得更好，有没有可能，你的女儿这辈子即使活着也很痛苦。

她的功课结束了，她可以走了，她可以去玩更高级的游戏了，她的下一场游戏她可能会变成一个公主，万千宠爱于一身变成一个SuperStar，但是如果她卡在这一关，她就只能扮演一个无比痛苦，活在父母相互杀戮的这种家庭里面，你怎么知道你的女儿活着，一定比死了以后更好，就当你向内开始问的时候。

就举个例子，我有一个学生，他的母亲，因为癌症去世了，当时他也走不出来，然后他特别渴望，他母亲推进那个救护室能把她救活，然后但是没有救活，他的母亲走了，他非常痛苦，几年走不出来，我就用这套方法对他，为什么你会痛苦，写出你痛苦的理由，因为我妈妈走了，我很痛苦，我多么渴望那天能够把她救活呀，你痛苦的真相到底是什么，真相是因为我晚回家了半小时，我在想假如我早回家半小时，有没有可能我妈能救活，所以我一直在自责自己我很痛苦，好那你怎么知道，你妈妈推前半小时一定能救活，你怎么知道就算那天把你妈妈救活了，他活着一定比死了更好，他的母亲在病床上已经躺了三年了，乳腺癌切乳腺，到了这个脑癌，能切脑吗，不能切，每天要化疗每天要放疗，非常的痛苦。

他妈妈早都说过了她不想做化疗，他妈不想做，就是因为配合他，就是因为她觉得她不做她的儿子受不了，所以她答应她儿子去做，结果做完放疗做化疗，那么痛苦结果又转移了，就是后来他就自己真的向内求，对啊，你怎么知道，你妈妈那天如果被抢救下来，一定是最大的幸运，有没有可能，她再也不用经历病困的痛苦折磨了，换一个新的躯壳继续玩更高级的游戏，对她不是更好的安排，瞬间那一瞬间，就我能体验到这个作者讲到的，这个杀人犯的这个男人，他奔流的泪水和滚烫的笑容，是世界上最感人的东西，因为他完全从内在原谅了自己，把那个东西给释放出去了，所以这个太厉害了啊。

好 第六章，空 所以取之不竭，它能生出无限的世界，天下万物生于有，而有生于无，心能生出无限的世界，这和那，失去悲伤 善恶无关，它致死就已经完整，然而它却永不休止的制造着假象，相信自己的想法，让你陷入自我无穷无尽的戏剧当中，在你内心平和之前，世界上没有和平，因为你就是世界，你就是人间，你就是人间所有的一切，都存在于关于你，关于你自己的故事当中，夜晚当你沉入无梦的睡眠，世界存在吗，在你醒来说我之前，世界与你并不存在。

当我醒来 你认为你是谁的电影上映呢，但如果你质疑它，没有了执着，它就是一部非常好看的电影，拿上爆米花 电影开始了，我活在圆满当中，所有的人都活在圆满当中，尽管我们可能没有认识到这一点，我什么都不知道，我也不需要明白什么，我放弃了43年的思考，现在我已不知道什么是头脑活着，这让我的生命当中只有宁静 喜悦，我看着一切，作为我 在我面前展现是绝对的满足，仿佛我的人生就是一场大戏，就是一场电影 就是一个舞台剧，这一段讲的真太好了，周老师今年特别忙，一直没有拿时间解书，然后终于休息两天，前段时间嗓子发炎，然后所以今天是带病给大家解书，所以就是我尽量拿麦克风离嘴巴近一点，不然喉咙会疼啊。

就这一段真的讲的非常好，真的这一段听懂了以后，真的就能瞬间开悟，这个世界所有的一切都是你，这个世界只是一场戏，你只是在演一场电影而已，你会因为电影里面的剧情而哭，而痛苦而悔恨吗，你不会，因为你走出电影院，你会知道那是假的，你怎么知道你正在经历的一定是真的，你在这个世界上经历的所有一切，其实都是一个剧本，跟着剧

本在演戏而已，那我们只需要把这个戏，把它演得更加好一点，更加认真一点 更加高妙一点，你到底是把这个剧本演成一个喜剧，还是演成一个悲剧，其实取决于你自己，其实并不取决于剧本，我们见过很多很悲惨的经历，但是依然 对吧，因为这个主角的心情好，就把它演成了个喜剧。

我们也见到过很多很好的剧本，因为主演太low了 把它演成悲剧了，第七章它从未出生，因此也永远不会死亡，死是什么，你怎么可能死呢，谁说你曾经出生过，只有未经知己的念头活过，如果有什么存在过的话，只有心智存在过，在你想我要死了这个念头之后，那个念头去哪了，唯一能证明它真实的，不就是另外一个念头吗，没有你的故事，你是谁，世界是这样开始的，我 我是 我是一个女人，我是一个起床刷牙然后去上班的女人，故事就在这无休止的继续下去，直到你的世界变得非常的拥挤，我是 去质疑它，世界就在那里停止了，直到剩下来，又去探索另外一个概念。

死了之后你还会继续吗，如果你有足够深入质疑你的思想，你将认识到，真正的你是超越死亡的，质疑过的心可以自由的去任何地方，因为它不再去找寻，它知道它永远不会死，因为它从未出生，它是无限的，因为它没有自己的欲求，它完全开放毫无条件，永不停歇，无所畏惧 不知疲倦，毫无保留，它无法不给，给是它的本性，因为一切存在都是它自己，亲爱的自我的反馈，它永远只能接受，再把自己交给自己，所以唯一会死的是僵化的心，被折磨而死，相信自己的想法，未经质疑的心，就活在困境当中，那种沮丧，那种绝望，那种永远都在努力的发现出路

，却发现又是一条死胡同，每一次一个问题刚刚解决，另外一个问题又出现了，这就是未经质疑的心，无法逃脱的命运，陷在最古老的故事当中，它就像恐龙，依然咀嚼着古老的草。

1986年，当我觉醒在现实当中的时候，我注意到我的内在，升起了一些一直困扰人类的故事，我感到无比的坚定，我想要破除每一个曾经被讲过焦虑的故事，我的头脑就是世界的头脑，每当一个故事因为它的真相，被我看到的时候，我就把它破除了，它在整个世界已被破除了，因为这个世界其实只有一个思考者，圣人以学生的身份待在后面，他总是在观察，注意 体验 认识，总是沉浸在现实当中，在事物本来面目当中，它就是这样超出任何问题的，没有什么被浪费，也没有什么被吸收，也没有什么事情被遗漏，当事物来的时候，那正是你想要的，当你去的时候，这正是你要去的，从某种意义上来讲，她超然于一切事物，她完全不在乎它的来去，她在来去当中爱着它，她和它合二为一。

树枝在微风中轻轻的摇摆，她看着认识到那不是真的，在那无分离中，她成了那微风当中的树枝，听到垃圾车的声音，她成为了那个声音，她为自己那声音而感恩，哪有什么自我是不能放下的呢，当下世界从她这里开始，又在她那里结束，当你真真正正从头脑里走出来的时候，这个现实世界也就崩塌了，当现实世界崩塌以后，你才能进入一个完全的真实的世界，那一刻只有你自己，你看到的每一个人都是你自己，所以你不会再去纠结这个人骗了你钱，因为你也不会纠结，你把自己的钱从左口袋放到了右口袋，当你完全的从头脑里走出来的时候，你会发现其实人不需要头脑，我们只需要在很少的时候，需要用到逻辑分析的时候才

需要头脑。

其实在平常我们在散步，我们在吃饭，我们在开车，我们在睡觉，我们是不需要用到头脑的，因为头脑是小我，头脑只会把你拉到这个虚拟的世界里，头脑就是你的假我，活在头脑的时间里面，你就会无比的痛苦，因为头脑只会把你带到过去和未来，过去全都是痛苦 未来全都是焦虑，而在当下 只有爱只有祥和，所以这个作者说，从那天她觉醒开始，她就再也没有活在头脑的世界，这是一个多么棒的体验，好 继续。

第八章，至善像水一样，无意的滋养着万物，它满足于人们鄙视的低洼处，清晰的头脑 至善，像水一样，它透明 它闪亮，它无碍的流向四面八方，它美好 它深邃，它无意的滋养着万物内在的营养，出于本性，清晰的头脑是谦虚的，它喜欢位居人下，它更喜欢待在听众席里，而不是站在讲台上，它对其他一切都满怀敬畏之心，因为它就是所有的一切，它怀着的对自己美好的一切感恩，它拜倒在圣人，我们称之为石头，灌木 乞丐 蚂蚁 青草的脚下，它发现自己就是那空中翱翔的鸟，不知道如何飞，但是注意到不管怎么样它都在飞。

当头脑清晰时，我们的生命会变得非常的简单，我有一个站起来想去洗碗的念头，我的身体随着这个念头站起来，我注意到了一种，极其兴奋的感觉，它走向了厨房，走向了水池边，快乐的像个孩子，我打开水龙头，水流到我的手上，我倒点洗碗液在我的海绵上，真不可思议，这甚

至和洗碗无关，当我拿起一个盘子的时候，我看到它从结壳，黏糊糊的变得湿漉漉的，沾满了肥皂泡，到最后变得洁净闪亮变得干爽，现在它又可以用了，一切都在变。

我永远不知道任何东西会变成什么，我不相信任何将来的念头，我根本无法知道什么是我，什么是盘子，什么是洗碗，什么是水，什么是泡泡，什么是闪亮的世界，我爱着它美妙的声音，从椅子走向水池，清晰的头脑注意到，即使念头留下来东西美得让人陶醉，它依然是那么的不真实，它是音乐是声轨，永远没有任何的意义，就像生活，似乎在发生，谁会有一段声轨开战呢，和那么简单的东西作对，多疯狂啊，最后的审判，我的身体站起来，走向水池，肥皂水闪亮亮的，这是一个美丽的故事，这是我生活的全部，这是我唯一的生活，我很高兴。

我是一个63岁的女人，我喜欢我的体重，我喜欢我现在的自己，我喜欢我的皮肤，我喜欢我的早晨几乎快差点失明，我喜欢我的手被放在需要放在的地方，我喜欢我被呼吸被放置被弯曲，我喜欢此时此刻，我向窗外看去的时候，我看到了一幅立体的图案，树天空草地砖头烟囱，美丽的花，房屋出售的牌子，树篱，鸭子，无法将一个和另外一个分开，我喜欢上楼时，我的脚不急不快也不慢，我喜欢我的双脚，知道自己如此的站立和节奏，没有念头没有理由，我的手伸向楼梯寻找支撑，又一次，脚在迈手在移动，头向上看去，脚上一道彩虹，没有什么比此刻更好的。

当我能够爬楼梯，能够以我的方式站立移动的时候，我为什么要做你或者做别人呢，每一个人都有一个相同的机会，去做自己去爱自己，我为什么要去比较 要去竞争呢，我很开心，我不想活在一个虚拟的世界里，我要活在现实当中，就是当一个人觉醒以后啊，你看她洗个碗都能洗到喜悦感瞬间充满全身，看到任何东西都是爱，都是祥和 都是美，这种生命状态太好了啊，第九章，做你的工作然后放下，是通往宁静的唯一通道，事物中有种自然的平衡。

如果你往一个极端走的太远，生活将仁慈的把你带回中心，有起必有落 有落必有起，起落是同一事物的不同方面，内和外也是同样的情况，大多数人认为世界在他们身外，他们活得本末倒置，拼命追求安全感和认同，好像只要赚到足够的钱，得到足够的赞美，就可以幸福，但我们身外根本不存在我们真正要找的东西，我做我的工作 我根本不需要放下它，因为他原本就不属于我，什么都不属于我，万物来了又去，宁静是扇敞开的大门，既然什么都不属于我，那来了就来，走了就走，随缘度化多好啊。

第10章，当你不相信你的想法，你就是现实存在，其中就没有分离，你就是所有的一切，只有未经质疑的心，才会认为你是一个活在身体里的我，什么是原本的一，椅子 手 杯子 窗户 天空，你需要回应它，你也不需要回到它，因为你从未离开过它，你怎么能离开它呢，你在哪 哪就是宇宙的中心，它遍及宇宙各处，它是起点也是终点，它是黑暗之美，是

无物的狂欢，唯有那衷心是真的。

当你了解到这一点，你就链到了宇宙的能量，就像爱上自己，没有什么要做的，也不需要成为什么人，没有责任没有意义没有痛苦也没有死亡，你不再把自己想象成尘埃那般渺小，在分离且遥远的一端，为证明某件事物是真的，做着非常宏伟的努力，认识到自己从未离开过原本的一，意味着你从未出生，你也永远不会死，这个认识要允许多大的灵性，你将不受任何头脑依附，你将完全活在真正的世界当中，如果失去了我所有的金钱，很好啊，如果我得了癌症，很好啊，如果老公离开我，很好啊，如果老公不离开我，那也很好啊，如果你爱上的就是现实，你当然总会对它说好，有什么事情是我们不能够十分接受的呢，你爱道吗，你爱道，那什么是道，现实就是道，此时此刻发生在你身上的事就是道。

《天道》里面芮小丹有一句话，说如果老天要让我穷困潦倒，那穷困潦倒就是我存在最大的价值，也就是说，发生在你身上的任何一件事，都是道让它发生的，所以现实就是道，那就接受现实，臣服于它，当然了，这里面不是让你躺平的意思，举个例子，比如说我觉醒了以后，我发现我存在的价值就是讲课，就是通过课程能够帮助更多人，那就去做就行了，但是不需要在乎结果，不需要在乎成交，不需要在乎今年的营业额，就去做就行了，就这样，这不是一种躺平，不是像你们想的，反正不管发生啥，那我啥都不干我就在家里躺，那不是那意思，人活着就要做事。

人不做事 就像花不浇水就会枯萎，我不知道什么对我好，更不知道什么对我更好，也不知道什么对这个世界最好，我不想把我的意愿加到别人身上，我也不想改变你，我也不想让你皈依我，我也不想帮助你让你身心健康，我只是在事物来去时都欣然接受，这才是真正的爱，领导众人最好的方式，就是让他们发现自己的路，当我与我的内在发现功课之后，我的儿子在客厅里打了起来，我坐在沙发上离他们很近，他们是两个20多岁的成年人，而现在却躺在地上，你一拳我一脚的扭打在一起，嘴里还嚷着，妈妈妈妈 你让他停下来，我所看到的只是两个男人想要去链接，却不知道还有其他方式。

我坐在那里，只是慈祥的看着他们，爱着他们，那个当下的我，没有想过要干预他们，我什么都没有做，也没有任何的意图，我就是让喜悦感瞬间充满全身，突然他们注意到了我的表情，所以他们停了下来，我很高兴，他们找到了自己解决问题的方法，从此以后，他们再也没打过架，有时候不干预，就是最好的干预，真的就是，因为这个世界上其实除了你以外，剩下人都不存在，如果非要干预的话，你只要干预自己的事，不需要干预别人的事。

第11章，当头脑认识到自己，它不再认同自己的想法，这留下很多开放的空间，成熟的头脑可以容纳任何的想法，它永远不会受到冲突的威胁，因为它知道自己不可阻挡，没有要坚持的立场，也没有要保护的身份，它完全不受任何的约束，从来没有什麼可以失去的，因为本身就不存

在任何的东西，体悟到它的本性，笑声和感恩的泪水，便会不断的涌出，世界万物，都进入了，我看着并且见证出我的东西，我是一切的中心，当我听到各种观点的时候，因为没有可以认同我的，我将他们全部作为有接受，经历这一切以后，经过无的删减被放出来，进入合成删除，表现出有和无的样子，当你意识到你谁都不是的时候，你和任何人在一起都很自在，不管他们看上去有多么绝望和堕落，知道他们已经被解除了，明白相遇永远是我自己的，没有我不能进入的苦难，当我质疑我们相信的东西的时候，我们认识到我们不是自己的那样，转变来自于头脑无限的那瞬间，我们很少能够体验到这部分头脑，因为我知道的头脑，一直在牢牢掌握着我。

当我们做功课的时候，我们的世界转变了，因为我们在和投影源打交道，很多人之所以他无力改变他生活的现状，就是因为他们总是在投影里做文章，而不是在投影源里做文章，一维是二维的投影，二维是三维的投影，而三维是四维的投影，人类之所以痛苦，就是因为三维空间遇到了问题，总想用三维空间去解决，就如同猴子捞月，树上风水中月，永远解决不了，要在投影源里去解决问题，为什么不要去干预你孩子的人生，你父母的人生呢，因为你无法改变他们，他们有他们的功课，他们有他们的因果，你只需要做好你自己就行了，只要你自己提升了，他们自然就会跟着你提升。

因为我是一切问题的根源，爱是一切问题的答案，当你真正的那种活出这种状态的时候，你就会发现，所有的问题都是我的问题，都不是别人的问题，因为你总想去改变别人，所以你会痛苦，因为你改变不了别人

，想改变别人的都是神经病，改变自己的人是神，他人只是你的投影，这个世界有无数个版本的他人，你提升了，你的老公老婆孩子全提升了，你不提升，你的整个人脉都不会提升，所以作者让你做到的不干预，不是让你躺平，是让你干预你自己，我们要学会质疑，我们要从头脑里走出来，我们要真真正正的，给自己一个开放的机会，在头脑部分，有一个中性的，没有任何动机没有任何欲望，没有应该和不应该，它是一座让无限进入你身体的一座桥梁，因为那个中性的部分就是道，道就是中庸，中庸就是道，过犹不及，所以在你头脑部分有一个这样的东西，是中性的，没有任何动机 没有任何欲望，没有任何应该 没有任何不应该，没有任何好 没有任何不好，当你用这部分来指挥你的时候，你就进入了无限。

没有你的故事，你是谁，在做这个功课的时候，你永远都不会知道，没有什么故事是你，每一个故事都在远离你，你是存在于所有故事之前的那个人，这个功课可以让你的生活变得非常的简单，以至于你无法想象，一切都是以本来，非常完美的样子出现在你生命当中，希望和信仰在这个地方不被需要，人间成了我最渴望的天堂，此刻，此地，当下，是那么的丰盛，一张桌子，一块地板，一张地毯，一个窗户，一片天空，它都可以让我进入，喜悦感瞬间充满全身的状态，我可以不断的赞美这个我生活的世界，描述这一刻，这个当下，了悟自己本性的最棒之处，是你总能够怀着一个被恩宠的心，怀着这个表面上世界丰盛的感激之情，我充满着对它所给予的璀璨和慷慨。

自我觉醒的是今时，是始终如一的感恩，不管发生在你生命当中任何一

件事，都要学会感恩，因为所有的一切，痛苦的背后一定是礼物，都是为了唤醒你，而且痛苦本来就是假象，发生在你身上的所有的一切，都是为了让你喜悦，这种感恩不是你去寻找的，也不是从另外一个地方过来的，而是它就是你自己本身，它是无法被覆盖的，它就是心爱上了它自己，它对它自己全然的接纳，在那个融入一体的中心，反射到你生命当中的每一刻，当你活出感恩的那一瞬间，你就到家了，你就来到了开悟的殿堂。

第12章，圣人观察这个世界的五彩缤纷，它的声音味道和念头，它十分清晰明确了解到，它们都是心智的反应，所以它从来不会上当，没有开始的东西不可能有结束，它明白那深不可测的善，生出了所有的一切，这就是它所信任的，没有内在和外在外在，一切都出现在他内心当中，最快乐的永恒里，它看着事物来去，在没有它的允许，事物的本性就是这样，为什么不去享受这个过程呢，一切都是那么的美好，如果什么都没有，那做“无”又有什么意思呢，所以当你真真正正的得道以后，你会发现这个世界只有感恩，永远保持那个善念，因为所有的一些都是从善中来。

很多很多人以前也很善良，因为遇到了一些小人和背叛，就变成了坏人，从此就堕落了，就背叛了道，到到最后只会越来越惨，所以还是那句话，就像高启强一样，从他第一个被人欺负开始反抗，而且反抗就反抗吧，反抗已经赢了，对吧，开始去做脏活做累活的时候，当他杀第一个人开始，他就已经走向了堕落，他这辈子就回不了头了，所以还是那句话，永远不要背离道，世界虐我千百遍 我待世界如初恋，永远保持那颗

赤子之心，就像王阳明先生讲的，此心光明 亦复何言，这个很重要。

第13章，爱世界要如同爱自己，你便能够照料世界的天地万物，周老师每次课程最后一句话都是，我爱你如同爱自己，很多人没有觉醒，他不知道这句话什么意思，但是如果有一天你觉醒，你看这个作者就知道这句话啥意思，当你真的热爱现实，世界显然就是镜子中你的面容，你如何才能成为一个热爱现实的人呢，在此之前如何一直是个秘密，现在很清楚了，你只需要用我的功课，可以瞬间让你活在现实生活当中，很多人认为，他们需要开悟才能自由，但是没有人知道什么是开悟，神圣的文献里描述过它，无数人宣称自己证得到了它，但是那只是个概念，是个过去的故事，真相是根本没有开悟这回事，没有人终身开悟，那是个将来的故事，只有在当下的开悟。

你相信一个压力的念头，你困惑了，你认识到那个念头不是真的，在这个念头上 你就开悟了，开悟就是这么简单，然后下一个念头出现了，或许你对它是开悟的，或许你没有，我发现没有新的焦虑的念头，它们都是重复的东西，人们试图放下那些念头，就像对你的小孩说，你不要他了，并且把他赶到街上去，为了远离这个世界，我曾经跑到沙漠上去，在我的脑袋里，我把整个世界，每一个曾经有过的观念都一一带了下去，我在破除所有人头脑里的念头，那些念头并不比大家在家里看电视更独特，我发现世界上无论哪个语言和文化，也就那几个念头。

我妈妈不爱我了，我不够好，我太胖了，我需要更多的钱，我的先生应该理解我，我太太不应该离开我，这个世界需要被拯救，为什么他这么对我呀，为什么他背叛我呀，为什么这个事发生在我身上啊，当然了，我永远不会要求人们不要相信他们的想法，因为那样做不但不仁慈，而且人们也不可能不相信他们所相信的东西，在我们质疑那些念头之前，我们不得不相信它，这就是现实，过去人们常常问我，是否开悟，我会说对此我一无所知，我只是一个知道，什么会带来痛苦和什么不会带来痛苦，之间差别的人，我是一个只想要现实的人，像朋友一样，迎接每一个当下的人，所以我成就了自由，所以什么是开悟，开悟就是你知道哪些念头会让你痛苦，所以你不再升起那些让你痛苦的念头，甚至你不再升起念头，你就开悟了，发生任何东西，你都喜悦感瞬间充满全身，那你就是开悟的。

我们要开始做功课了，作者告诉我们说，我们要做功课，做功课才能够把它的课程落地，功课很简单，就四句话，写出当下让你最痛苦的事，把它写出来，让你愤怒的 让你痛苦的，写完以后，第一句这是真的吗，问自己，叩问 向内求，这是真的吗，这真的是真的吗，当你相信，这个念头的时候，你有什么反应，你可以写出来你的反应，然后继续，如果没有这个念头，你会是什么样的，把它写出来，然后再狠一点，把你的这些所有念头全部反过来，比如说，我老婆不爱我，所以我很痛苦，我很气愤，把它反过来，我老婆很爱我，我很爱我老婆，这个就完全不一样了。我老婆很爱我 所以才会这么跟我说，我很爱我老婆，所以我将来要怎么怎么对她，不断的叩问 这是真的吗，然后把它反过来。

第14章，归根结底，真实的东西不可见，不可听，不可想，也不可理解，你只是见到了你眼睛看到的，闻到了你闻到的，听到了你听到的，对你自己想象的那个世界起了反应，其实一切都是你头脑创造的，你命名它，创造它，赋予它意义，头脑的力量非常的强大，你可以用你的想象力的拳头，去击一堵墙，并且相信那个拳头是你的，因为头脑在无知当中，迅速的，它会把你的想象力连成一个世界，它会创造时间空间和其中的一切，头脑的创造力非常的美好。

如果它不常，像一个恐怖分子一样，创造一个可怕和无情的世界，如果它创造了一个那样的世界，我建议你去质疑这个噩梦，去分析这是真的吗，头脑无法理解“无”，那绝对那万事的源头，那原始的非世界，我把它命名成无，也使它不再真实，它就是无，无不仅不可怕，其实那个无才是真正的你，什么是真正的你，无我才是真正的你，所谓的《道德经》也好，《心经》也好，《金刚经》也好，都在讲一条，我们都想活出真真正正的自己，那什么才是真真正正的自己，那个有贪嗔痴慢疑的你，不是真正的你，是假我，什么是真正的你，无我才是真正的你，当你真真正正进入无念的状态，进入无我的状态的时候，那个才是真正的你，那个才是你的佛性，那就是你的神性，所以无比有更伟大，因为天下万物生于有，而有生于无，当你无念的时候，那个状态多美呀。

圣人无法追求完满但是他已经完满了，当你拥有你想要的，你没有了在自身以外的任何，东西的冲动寻求让你失去的生活，即使在你感受到疼痛的那一刻，也没有什么不对现实永远是仁慈的，发生了的是有可能发生的最好事情，它不可能是别的事情，如果你用心的做功课，你将非常

清晰的认识到这一点，今天你认为发生在你身上的这件事是个灾难，可能过五年十年以后，你会觉得的是你人生当中最大的礼物，就像当年我的父亲破产一样，当时对我来讲天都要塌了，但是现在想一想，如果没有当年父亲破产，我怎么可能初中辍学，我怎么可能这么上进，怎么可能这样学习，怎么可能有今天这样的成就呢，是不是这样的在座各位，想象一下如果当年没有被小人陷害，我怎么可能转行呢？

想象一下当年如果没有那么灾难，我怎么可能进入身心灵修行呢，还是那句话，这个世界所有杀不死你的，都只会让你更强大，在这个世界上你遇到的所有的痛苦跟困难，都不是为了淹没你，都是为了唤醒你，都是为了让让你变成更好的自己，都是让你活出真正的自己，我有一个朋友的太太爱上了另外一个男人，他做功课的时候已经有段时间了，他陷入了慌乱，开始质疑自己的想法，她应该和我在一起，这是真的吗，我无法知道这一点，当我相信这个念头时我有什么反应呢，我非常难受，如果没有这个念头我会怎样呢，我会非常爱她并且祝福她，这个男人真的很想知道真相，当他质疑自己想法的时候，他发现那个非常珍贵的东西，那就是把它看作成一件应该发生的事，因为它已经发生了。

当我太太告诉我这件事的时候，她不必为了保护我而有所顾忌，置身度外的听她描述这是一次很棒的经验，这是我有过的最深刻的解脱经验，后来他的太太和那个男人同居了，对此他并无异议，因为如果她不想留下的话，他并不希望她留下来，几个月以后，她和她的情人关系遇到了危机，她需要向人倾诉，她找到了她的丈夫，他们平静的探讨了她的所有的选择，她决定给自己找一个住处，在哪可以解决她的问题呢，经历了

波折她回到了丈夫身边，在整个事件当中，每当我的朋友发现，自己心里和现实对抗并感到痛苦的时候，他就会用我教他的这个方法去做功课，让他重新回到那个安详愉快的心境当中，所以从此他们过得无比的幸福，她找到了真爱，她知道原来这一切的经历都只是让我，知道我的丈夫才是我最爱的。

我经常讲如果我有祈祷词，那会是主啊 免去我对爱，对认可 对赞赏的渴望吧，因为除了我有的我什么也不想要，我了解生活的仁慈，我干嘛要祈求一个不一样的东西呢，你永远不如即将到来的，上帝是现实的另外一个名字，它圆满完满，它给到我们的一定是最好的，它让我充满了极度的喜乐，那想要与现实不同的念头根本从未升起，但如果我仍然要相信我的念头，那首先要祈求一件事情，那就是免去我对爱的恐惧，免去我对爱的渴望，这渴望带来的是痛苦，它让我意识到我实际已经拥有的东西，我寻找的东西我永远都找不到，所以我放弃了寻找，我知道了现在我拥有的就是对我最好的，发生在我身上的就是道想让我发生在我身上的，我从抵抗道到臣服于道到与道合一，我们很多人之所以痛苦因为总想天随人愿，那为什么我们不能人随天愿呢？

接受现实发生接受已经发生的，就是在人随天愿，然后去思考道为什么让这件事情发生，发生在我身上它给我带来的十大好处是什么，它想教给我什么，这个事背后的礼物是什么，这件事就会瞬间从坏事变成好事，没有得到想要的即将得到更好的，道给我的一定就是高我给我最好的，一定比我人脑想要的会更好，一定是符合我高我最高利益的，所以当你能够用，这种思维来去进行你的人生的时候，你的整个人生就完全不

一样了，当我开始不再自身以外寻求认同，保持认同通过做功课我认识到了，我希望你认可你所认可的，因为我爱你，你认可的正是我想让你认可的这就是爱，它不改变任何东西，因为它已经让你拥有了所有的东西，这个作者用了一个开悟的法门，帮助她的很多的学生和读者解决了所有问题，这个法门叫叩问。

叩问叫做第一步，这是真的吗，大家可以回去以后，用一下这个方法，比如说今天有一个让你很气愤，你就写出来这个人为什么让你气愤，你气愤的是什么把它写出来，然后问这是真的吗，第三相信那个念头你会有什么反应，第四没有那个念头你会怎样，把它写出来向内求，第五反转把你那个念头反转，老公不爱我变成老公爱我，变成我爱老公这就是她的叩问法门，周老师也有一个叩问法门，那就发生一件不好的事情把那件事写出来，然后写第一句话，没有得到想要的即将得到更好的，第二句话这件事为什么会发生，发生在我身上的十大好处是什么，把它写出来，这件事瞬间中坏事变好事，然后再写四个字惟道是从，人随天愿，人随天愿人就是神，非要让天随人愿那人就会被道惩罚，叫天谴就是这样非常好这个方法非常好。

因为周老师现在这个嗓子发炎，咳嗽还没有恢复所以是，带着病给大家录这本书，所以状态可能没有以前好希望大家多担待，第16章你不可能清空你头脑里的念头，除非你能穷尽海水，念头似乎不断的回来，这就是现实存在的方式，如果能理解念头本不是问题，如果你不是在与现实交战，你干嘛要清空你的头脑呢，我爱我的念头，假如说我有了一个焦虑的念头，我知道如何质疑它还给我自己平静，即使出现了一个让我紧

张的念头，我也会觉得很有趣，你可以每分钟有1万个念头，但如果你不相信它你的内心依然平静，最原始的念头是一个我的念头，在那个念头之前有一个平静，一个念头从无中生出来，立刻又回到它来的地方，如果你查看你的念头之间和之后，你将会看到一个无边的空旷，那就是你从来没有接触过的空间，那才是你真实的本性。

那是万物的源头，它包含所有一切生与死开始中间和结束，在我们明白死和生是相同的，死亡到来的是永远是时候之前，我们将不知不觉扮演上帝的角色，而那永远会带来痛苦，每当你心里对抗现实，你将感受到悲伤和虚假的分离，没有故事就没有悲伤，一切如是你就是它，我有一位朋友，在认真做了几年功课之后，逐渐明白了世界只是头脑的反应，她嫁给了一位她挚爱的男人，有一天他们一起坐在沙发上，他心脏病发作死在她的怀里，在最初的震惊和眼泪之后，她开始寻找悲伤，可是她一点也没感受到悲伤，一连几个星期都在寻找悲伤，因为她得跟朋友说，悲伤是身心恢复过程当中一个不可缺少的部分，但是她感受到的是圆满。

她实际和他在一起的时候，她所拥有他的一切，现在她依然全部拥有，她告诉我说有关他伤心的念头，出现的时候她立刻会问这是真的吗，并且看到了反转，他是我最好的朋友，现在没人说话，变成了我是我最好的朋友，现在我可以和我说话了，我将怀念他的智慧，成了我不怀念他的智慧，她根本不可能怀念，因为她就是那智慧，所以他认为曾经拥有的内在的东西，她可以在她内心当中发现，没有任何的不同，因为结果他就是她，所以他不可能死，他并没有死他永远和我同在，根本没有生

和死这回事，她说唯有爱存在，他永远和她在一起，所以她感受不到悲伤，哇这个太厉害了这个真的太厉害了。

就是你问着问着就把自己问开悟了，这个叩问的法门真的太厉害了，因为那四句话不厉害，后面那个反转才厉害，就那个反转就是比如说她问她老公，她说我为什么会不悲伤，他走了我为什么会不悲伤，然后你这个反转就是他没走他永远活着，我从来没有感受过他消失，这就是反转反转就是反义词，你说你老公走了你很伤心，你反意思就是你老公没走你很开心，然后你那个思想，它可能就能让你看到这个世界的真相，因为《心经》曾经讲过 远离颠倒梦想 究竟涅槃，我们活在一个颠倒的世界，那我们在颠倒过来不就完事了吗，我觉得这个叩问的法门太厉害，这个反转太厉害了不停的反转。

今天你觉得有一个人背叛了你伤害了你，然后那你就问自己，你就写反话反转听不懂就反话，他背叛了我所以我很痛苦这是真的吗，问自己你回答这是真的吗，你确定这是真的吗，你升起这个念头你感受是啥，如果没有这个念头你会怎么样，然后写反话，他没有背叛我我背叛了他，他是在爱我他是在给我上课，他是在给我消业，他在帮我承担我本应该承担的病痛，痛苦和折磨，和那些不好的东西他全帮我承担了，哎写反话对吧，佛教不也经常用这个吗，说有一个人把你给骗了，后来那个人坐牢了，后来那个人得癌症了，后来那个人死了，那你就告诉自己说你看在帮我避业，他在帮我坐牢，他在帮我这个出车祸，他在帮我生病，这就是反转，这就是反转的魅力，这个我觉得这个太厉害了。

我喜欢隐身，隐身没有责任没有要拯救的人，没有要教导的人我永远是个学生，开放兴奋新鲜，我总是被美好的事物充满，我是无底的勇气，永远装不满，假如我有责任，那就是帮助你认识到真相，帮你看到它说出来，我是你的见证人，我有一个朋友，有过一次濒死体验，她说她正准备进入天堂，但是在最后那一刻她被召唤回来了，她回到了世间来拯救我们，她没有先拯救她自己反而拯救我们，而这就是佛陀最吸引人的地方，是他拯救了一个人，他自己就像飞机上你要帮助别人，你要先帮助自己带上氧气面罩，我知道进入天堂以后就不再回头是什么情况，我了解到人们认为，认为别人需要被拯救的那种傲慢。

如果我能走进光明你也能，你无法用你的话来帮助我们，所以要想拯救别人先拯救自己，我从来不把自己看作是一个灵性导师，我只是你的投射，对你而言我不多不少，只是你关于我的故事，你讲了一个我是如何美好，如何糟糕的故事，你把我看作了开悟者，让我成为了一个无所不能的上师，或者一个救人于难的菩萨，你把我看成了一个新时代运动的一个怪人，或者一个好朋友，你把我给了你或者说你让我远离了你，我所能提供的就是四句话和反转，我提供它们以便你能够瓦解到你的身份，人们会说我是某某某，我的确存在我是真的呀，我尊重你的看法，但是我永远无法相信，我知道我是什么，我知道我不是什么，我只能够把这个投射出来，当人们开始回答问题的时候，他们开始瓦解掉关于自己是谁的所有幻想，在瓦解掉噩梦的时候，他们才能发现真相，他的本性我们所有人的本性，都是那卓越那无限那自由。

我们每一个人都可以通过功课回家，这里回家其实就是开悟的意思，他们可以把这个作为每日的早餐，每天晚上的必修课，我喜欢我的工作被取消，我为什么希望被看作有智慧或者神圣呢，因为除了一个故事我还能得到什么益处呢，无论我有什么觉悟，那都是对我来说，我根本无法把它给到你，即使我能把我的觉悟给你，如果真的那样做，就好像我在说你做不了我来帮你做，我不会这样做的，因为只有你自己找到的答案才是你的，我永远给不到你我想给到你的，因为知行合一的核心就在于真知和假知，我告诉你全是假知，你自己悟到的才是真知，开悟绝对不是头脑的明白，是你亲身体会到了宇宙真相，这才是核心，所以没有去体验只是活在头脑层面。

你永远不可能开悟，在这个世界上没有一个人能让你开悟，只有你自己才能让你自己开悟，那就是体验它去经验它去做去行动，就像那四句话和那个反问一样，你去做了就有可能通过这个方法而开悟，第18章我喜欢规矩，计划和宗教的原因，是因为人们可以从中感到安全，对我个人而言我没有任何规矩我不需要它，我就是那和谐，其实你也是那和谐，这个世界所有的意义规矩所有那些对错，都是幻想当你一旦觉醒以后，你会发现这些所有的一切都不需要，过去我常常呆在沙漠里我只是走，没有任何目的地我执行，即便道路要拐向左向右，因为我根本不知道，我常常不知道自己身在哪，或者如何回到我熟悉的地方，因为无论我在哪，它就是此时此刻应该呆的地方，这不是个理论，这是一个不折不扣的事实。

如果我认为应该有一个目的地，我就会痛苦，人生之所以痛苦，就是因

为我觉得我应该有一个目的地，如果连目的地都没有我怎么能说我迷路了呢，如果我认为我应该做其他事情，而不是做我现在做的事我就是疯了，有一天我和我的朋友走在沙漠里，非常偶尔的遇到了一条响尾蛇，这种蛇非常罕见，它在我旁边盘做一团又大又粗美极了，仿佛在跟我讲说看呀我在我记得，我指着它对我的朋友说，让我们绕开这个吧，他们的反应非常的恐惧，他们陷在故事里他们害怕那个蛇攻击他，他觉得这个蛇无处不在，他觉得这个沙漠里全都是蛇，哇他们好恐惧，但是我没有我喜悦感瞬间充满全身。

那条蛇聪明的尽快的逃离了我们，就像地球就像位母亲一样，安静不动的，然后坚忍的永远的爱着我们，我独自待在沙漠里是为了理解孤独的绝对性，理解空的积极本性，白天寂静无声，只有连绵不断的风，想象力根本无法想象，独自在沙漠当中那份广阔，夜晚没有月色的世界，在各种气味和寂静当中你躺下来，你根本不知道自己躺在下面是什么，是一条蛇还是一条仙人掌，还是只是黄沙，你躺在那里望着天上的星星，感受着地面沙的那种凉爽，放弃的头脑才能让你明白的那些想法，这个时候有关时间的念头就来了，半夜了吗几天了呀，我在这待了好几天了呀，沙的下面是什么呀，会不会咬我呀，这些所有的念头，当你不去理它的时候，全都会消失，当你一旦消失当你完全，安详的无念的躺在沙漠里的时候，你会感受到无比的狂喜，喜悦感会瞬间充满你的全身。

此刻的喜悦是超乎你想象的，生命当中所想象的一切都比不上此刻空无的美，空无的广阔和深不可测的黑暗，这神奇的沙漠就是我最伟大的老师，它毫不动摇的坚持着自己的本性，我坐在上面它没有移动没有讨论

，没有抱怨它只是给予没有条件这就是爱，这就是爱的证明，它通过风雨沙砾岩石和它的生物在说话，它只是在唱它的歌没有任何的意图，它不断的给予不期待任何的回报，它将支持你一辈子，即使你在它上面扔垃圾，往它的血里面倒毒药或者向它身上丢子弹，它依然全然的无条件的爱你，它不断的给予它不断的让你觉醒，因为它就是你这章我觉得讲的特别好，想象一下如果你在沙漠里遇到了一条蛇，你会怎么样，你肯定会害怕那个毒蛇咬一咬就死了，但是你看咱们这个作者，完全躺在沙下面她不在乎沙下面是什么，完全是临在的那种状态，无限的美无限的爱无限的喜悦，这就是一个抉择的生命状态。

第19章你就是你在寻找的智慧，我的功课只是一个方法，它让你找到你的智慧，当你一旦觉醒以后你会发现，这个世界没有谁比你更神圣比你更伟大，不管是耶稣还是佛陀，我们每个人都是一样的，一旦你内在的智慧觉醒，你可以是耶稣你也可以是佛陀，所谓的罪恶只是个概念，回想一下你以前做过最糟的事，以你当时的角度深入的去探索一下，按照你当时所相信的东西，你怎么可能有其他做法呢，当你真正的开始投入练习的时候，你会发现其实这个世界上，没有什么是罪恶，也没有什么是神圣，一个你正在和真实的过去，比较的想象的过去，并且那是真实的过去，其实也是想象的 我们尽力了，如果你觉得你伤害了某人，去做了很多弥补，并且感谢这段经历让你看到了你想看到的东西，那非常好你可以不用去伤害任何一个人，就可以获得智慧，那你为什么要去伤害呢，有一次我和一位天主教的神父在，柏林街头漫步，这位神父很欣赏我的功课并且经常做，我们来到了大教堂，他邀请我进去，我们在房间里到处走一走，他指的一个房间说这是忏悔室你愿意进去吗，这是他似乎很重要我说好的，他走进了那个小隔间，我走进了我的忏悔室，我

想想我有什么要忏悔的吗，我想了一下好像没有，通过那个小窗口的确，有什么仿佛出现了，它开始向我忏悔。

后来在教堂外面，我们对每一个人想象的罪恶，都问了这四个问题并且做了反转，他讲完以后他开始如释重负，每一个人都在做自己该做的事，没有人比另外一个人更有价值，世界上那些我们认为十分可怕的事情，实际上都是我们最伟大的老师，不存在所谓的错误，也不存在任何东西，我们永远都应该得到我们所需要的，而不是我们认为我们需要的，我们认为我们需要的不仅是我们有的，也是我们正在想要的，我们变得只想要现实，那么无论发生什么我们都是成功的，不可能有上没有下也不可能有左没有右，这就是神圣的二元性，如果你有一个问题那你记住，这个问题一定有解决问题的方法，问题是你如何能够找到这个问题，如何能够找到这个答案，其实我们每一个念头都是一个恩典，如果没有念头我们每一个人都不可能开悟。

我记得当我一无所有的时候，我把婚戒带在我的手指上，试试留着它一个月吧，这是他的小玩笑，他曾经送给我一个很昂贵的礼物，但是第二天就不见了，因为有人非常喜欢它我知道那属于他们，我了解那个戒指代表的意义，永远是我的而那个戒指本身，永远不可能属于我，我只是把它戴到不见为止，两年前我把它送给了一个非常好的朋友，但他马上又还回了我，五年以后它依然戴在我的手上，这是一个意想不到的奇迹，我怎么可能拥有任何东西呢，它既然出现在我面前我就珍惜它吧，当一件事情结束以后，那个时刻那个神圣的时刻就会来临，我们都知道我们可以尊重它或者不理它，当我伸手去端一杯茶的时候，我要慷慨的把

整杯茶都给自己，尽管我不知道我是只喝一口三口，还是喝一整杯，当朋友送我礼物的时候，我不知道我会把这个礼物收起来，还是留一段时间还是把它送人。

有一次我的手提包落在了纽约的一个餐厅，遇到这样的事我总是很兴奋，喜悦感瞬间充满我的全身，我想象那个手提包，我最喜欢的一个人，我想象有人在包里面发现了，现金钱包名片笔记本护手霜笔唇膏眼线眼药水，特别棒的新手机补充能量的饼干，和我和我子孙们的照片，这是一件令人很兴奋的事情，当然了这不代表我不去挂失我的信用卡，很明显那个手提包肯定应该属于别人，不属于我所以它才会丢，要不然它怎么可能丢呢，也就是这个作者，她把她的手提包丢了，她都喜悦感瞬间充满全身她在想，哎是哪一个人是个男人还是女人，我跟他有什么样的机缘和缘分呢，他怎么会捡到我的手提包呢，当他拿到我的手提包看到里面的钱的时候，他是一种什么状态呢，他会喜悦感瞬间充满全身，能找到就找到找不到无所谓，信用卡挂失完事，就她发生任何事都能，保持喜悦感瞬间充满全身，这就是大抉择的一种状态。

我们每个人都说要信仰上帝，那请问什么是上帝，现实就是上帝，我认为发生在你身上的事那就是上帝，很多人之所以痛苦就是因为，他一生都在改变已经发生在你身上的事，改变不了已经发生了那就是现实，现实就是上帝安排的你怎么可能改变呢，你要想改变上帝你不是在背道吗，你不在逆流而上吗，那你为什么要去改变已经发生在你身上的事呢，过去已经过去，永远不可能改变过去，那我们怎么办呢，我们只需要活好当下就可以了，我们只需要问自己，这件事发生在我生命当中的

意义，它要教给我什么这不就可以了吗，把发生了的和你认为应该发生的做对比，这就是和道的战争，这就是和上帝的战争，而和上帝战争的结果只有一个，那就是你会败的一败涂地。

所以你不需把已经发生的事，和你认为发生的事做对比，如果这个作者这句话很狠，如果我的孩子死了，那就是实际的发生，任何与这种事情的争辩，只会让我内心当中的痛苦，哎呀她为什么死他死的怎么这么早，是不是因为她父亲的疏忽然后才让她死的呀，我看不到她长大成人了，我可以为她做点什么吗，我是一个不称职的妈妈，上帝真不公平都怨我，她的死是现实，我这样的争论没有任何用途，世界上没有任何的争辩能够让，我的孩子死而复生，所以我改变不了现实，我改变不了它我为什么要惩罚我自己，惩罚我的家人对吧，因为一个孩子的离世，我惩罚我自己惩罚我的父母，惩罚我的爸爸惩罚我的妈妈，惩罚我的老公惩罚我的其他孩子，那我为什么要这样做，那我在做跟道做对抗，我怎么知道她活着一定比死的更好，有没有可能她下辈子去玩的游戏更好，她这辈子的功课结束了，她吃苦不用再吃了，她下辈子可以投胎成为一个公主，能够成为一个Super star。

现实完全是以它本来的面目发生的，每一刻都是仁慈的，是我们关于现实的故事蒙蔽了我们的双眼，我们总是想要这个不想要那个，但是实际上我们的头脑只是我们的仆人，我们的高我才是我们的主人，我们来到这个世界的唯一目的是灵魂升级，我们发生的所有的一些事，都是为了我们的灵魂升级，假如说李时珍不生病，李时珍可能这辈子写不出本草纲目，那请问他生病对他讲是好事还是坏事对吧，你不需要去对抗不需

要去对抗，你也不能对抗你也对抗不了，所以我不对抗发生在我身上的任何一件事，因为对抗只会让我更痛苦，我会享受发生在我身上的任何一件事，而且拿到这件事背后的礼物，拿到这件事背后的礼物，问这件事来教给我什么，当我能做到这样的时候，发生在我身上的任何一件事，它都能让我看到真相，而且都能让我享受都能让我幸福，所以发生在我身上的任何一件事，都是上帝告诉我的好消息，哇这章太厉害了，如果你想让自己变满，首先要想让自己变空，应如是住称为空，臣服于道依道而活 惟道是从。

这并不是一定要经过多年灵修，才能实现的崇高目标，是我们每一个普通人都应该，做到的事都能做到的事，当你出于对真相的热爱，并且真正深入内在去质疑，你的一个压力的观念，或者说一个头脑的念头的时候，你就应该明白外面，并不存在一个客观的世界，一切都是你的投射，你一直活在你自己世界的故事里，我们都希望自己能够成为美好和慷慨的人，但不如我们所愿，我们变成了另外一副样子，当我们的头脑下功夫的时候，我们才有可能活在我们清晰的人世当中，因为他才是我们的投影源，只要你对一个人有任何的负面的看法，他自私傲慢不应该这么对你，你就会把他投射到所有人身上去，你的先生你的太太你的父母你的孩子，你会把自己的人生搞得一团糟，所以当你真正爱自己的时候，你不可能投射出那些不爱你的人，出现在你生命当中。

所以我喜欢说当我走进一个房间，我知道里面每一个人都爱我，我只是不期待他们已经认识到了这一点，这每一次都会让听众开怀大笑，如果你说你爱你的先生，这和他有什么关系，如果你爱他就应该爱他的所有

的一切，如果我的先生说我好爱你我想很好，我很高兴他说的是真的，我能感受到他说的是真的，但是很多人会说你是在骗我，我感受不到你的爱，你感受不到他的爱只会让你更痛苦，你为什么要升起一个你感受不到他爱的念头，而且这个念头不一定是真的，当你真正的爱一个人，你应该爱我的这个念头只会让你心中发笑，你会真真正正的爱一个人的时候，他做什么你都认为他都是对你的爱，所以当你能够做到这条的时候，你才能够体验到真真正正的爱，因为你才是爱的本身，唯一的爱情是你和你自己的爱情，是你嫁给了你自己，婚姻从来都是一个人的事，不是两个人的事。

第23章我从未有过灵性导师，我有很多个灵性导师，从我的母亲到前夫，到我的小孩到我遇到的骗子，到我的同事每一个人都是我的老师，是他们成就了我是他们让我觉醒，是他们让我开悟，甚至我11个月大的孙女，她都可以让我觉醒，她都可以让我开悟，当你真真正正用心的观察生活的时候，你会发现道无处不在，对道开放自己信任你的自然反应，会让所有的一切都水到渠成，我们一直在寻找道，开悟的本质就是在寻找道，那请问道在哪呢，道在外面也在里面道无处不在，你问我什么是道，那我问你什么不是道，花草树木皆是道，你的父母孩子皆是道，你碰到的每一个圣人乞丐骗子，坏人都是道每一个人都是道，因为我们都是道生的呀，所以当你真真正正听懂了朱熹的格物致知，每一个人都可以通过外在找到道，当然了你也可以向内求找到道，因为道在外面也在里面，所有自然之物皆是道。

我家里有一条狗，这条白色的德国牧羊犬也是我的老师，甚至一只蟑螂

都是我的老师，这条白色牧羊犬，它的爱是无条件的，在它生命接近结束的时候，它的下半身残了无法走路，当人们叫它的时候，它会在地上拖着身子爬过去见我们，快死的时候它的嘴巴里开始流血，我把我的三个孩子都叫回家，我说如果你们找不到一个反对理由，我准备让它安乐死，我看到它的状态特别糟糕，大家一致认为安乐死是最好的选择，我们为它准备了最爱吃的食物，给它开了个大派对，然后派对上有它喜欢的所有的一切，我们没有小心翼翼的对待它，小孩子依然和它摔跤，叫它过去它脸上挂着狗宝宝才有的微笑，爬向我们，它拖着它的身体在房间里，爬来爬去显得很高兴，它似乎不知道疼，除了奉献它一无所知，该带它去兽医那里了，我们全都去了一共有将近十个人，全都是它的家人和朋友，我们围围着它围了一个圈圈，然后我们一直看着它和它一起双目对视，医生给它打了一针，然后过了一会它不动了，然后医生告诉我它走了，我们所有人都知道它已经走了，它曾经在那里然后它不在了，它没有说再见，我们也没有说再见。

一切都是刚刚好走过那片红杉的树林，我在向树学习看到小鹿我在向小鹿学习，有风吹到我的脸颊上，我在向风学习，大自然毫无保留的奉献自己所有的一切，一直在跟我讲如何教我觉醒，所有的一切都是道，所以当那条白色牧羊犬向我呼唤的时候，向我爬过来的时候，虽然我能感受到它的身体已经精疲力尽的时候，我再也不必做那样和那样的事的时候，永远不必了我只是想让它安然的离去，登上一架飞机我感受到的只是自由，这觉知就是我的喜悦，尽管看上去可能什么都没有发生，但是我觉得什么都在发生，那种内在的喜悦感瞬间充满全身，我并没有比他人奉献的更多，那只白色的牧羊犬也没有红杉木也没有，我们都在同样的给予，没有我们的故事我们都是纯粹的爱，我们就是爱本身，哇这章

真的写的太美了，所有的一切都是我们的老师，给自己下定义的人永远无法真正了解到自己。

当你头脑清晰的时候，你的现实是非常清晰的，尽管人们觉得一定有什么隐藏在它背后，但是它再简单不过了，它非常的易懂，我们所有的一切都没有什么可隐瞒的，现实听起来就像如此，坐在椅子上端着茶杯的女人对此我十分的满意，因为现实就是如此，我特别喜欢以人的身份说话，我称它为亲切的伪装，在我醒来以后，我做的第一件事就是爱上了有形的物质，我爱上了眼镜，我爱上了地板，我爱上了天花板，我爱上了我自己的身体，我爱上了所有的一切，在这完美的一天，当我凝视着外面的天空，我根本不知道什么是天空，直到头顶有人告诉我头顶，的那个东西把它称为天空，就在那一刻我进入了一种存有的状态，在头脑里我把它称为叫做我，把现实分离成不同事物名称之前，没有可看到的事物，我很开心我的头脑不相信我的头脑没有含义，分离怎么可能存在，我以新的身份活在这个世界上，那一刻我发现我不再是我，其实所有的一切都是我，树是我花是我天空是我，我看到的每一个人都是我，我看到家里的狗是我，我看到所有的物质都是我，这种欣喜若狂的脉动，这种无名的喜悦，这一动不动的舞蹈，这惊人璀璨的空无全是我，所以无我才是我。

因为以前就认为这个物质的身体是我，所以别的东西不是我，所以我就想得到它，我想得到这个物质，我想得到这个物质，但是我得不到我就会很痛苦，但是当我把身体整没了的时候，当我觉醒以后发现原来，万事万物都是我的时候，我不再有得到的念头，因为它就是我，我怎么能

得到我自己呢，你会因为自己有手而开心吗，你会因为自有胳膊有心脏，有脉搏跳动而开心吗你不会，因为你你会认为那是我本来拥有的呀，所以当你一旦觉醒以后你会发现，其实所有的一切都是我，喜悦真的可以无处不在，在宇宙诞生之前，有某种无形的而完美的存在，本身就存在，你就是那完美的存在。

你见证了宇宙大爆炸之前，也见证了宇宙大爆炸的那一瞬间，这所有的一切都是你自己，和你自己的游戏在开始是词语，当你早上醒来词语出现了，那些词是你的世界就是这样被创造出来的，而在那之前我有现实，无形完美单独无限自由，它没有任何的名称，那个名称就是那朵涟漪，而那朵涟漪升起整个湖都升起了，如果没有涟漪就没有湖，真实的东西是无名的，它不曾改变它不曾流动，它不曾离开也无法返回，它甚至不存在它超越的存在和不存在，即使你叫它什么都不会得到它，如果你喜欢你可以叫它道，也可以叫它神也可以叫它如来，这和任何一个名称都无关，无论你叫它什么那都不是它，它只是一个开始，为什么佛陀会把自己称为如来，什么叫如来，无所从来一无所去故名如来，换句话讲就是当你一旦觉醒以后，你会发现你就是道，而道是先天而生的，在138亿年前道就已经存在了，你可以把它称为造物主，它一直存在它从未出生那它就从未死亡，所以无所从来一无所去故名如来，无所从来啥意思就是它一直都在这，它不是从那个地方来的它一直都在，它永恒的它是无限的，一无所去它也不会死它是不生不灭的。

所以当你觉醒以后你会发现，你是一不生不灭的意识体，你就是如来所以这就是为什么，这个金刚经讲 若见诸相非相 即见如来，凡所有相皆为

虚妄，若见诸相非相即见如来，即见如来见到的不是如来，如来都死了2500年了你能见到如来吗，你见到的如来是谁，就是你自己你自己就是如来，每一个人内在那个神性，那个佛性那个自信就是如来，那就是你的本来面目，圣人终日漫游，却没离开家，无论景色多么壮丽，他安住自己的内在，因为所有的景色都是他，平静是我们开悟的自然状态，只有相信了一个不属实的念头，才会让我们离开平静进入悲伤，愤怒这样的情绪当中，当我没有念头的时候，当我们的心安住在里面的时候，我们就活在爱中，和别人在一起的时候若没有，例如某人应该在乎你的故事，你会是谁你会是爱本身，当你相信人们应该在乎这个神话的时候，你就会非常得到，想希望得到自己的关注和爱，但是当你没有得到的时候就会很痛苦。

有一次我在沙漠里和一个人正在走，他中风了我们坐了下来，他说哦天哪我要死了，做点什么吧，他只能用半边嘴说话因为一侧已经瘫了，知道我们离开电话和汽车都太远了，我就在他身边坐下挨着他，望着他的眼睛，他说你根本不在乎是不是我说的是的，他透过眼泪开始大笑，我也开始大笑，最后他的身体恢复了功能，中风过去了没有停留，这就是爱的力量，我不会因为在乎而离开他，我不知道大家能不能听懂这一段，如果说我在乎他了，我担心他就有可能让他死，就有可能真的投射出来他死，或者说我我要为他祈祷，但是我只要祈祷进入二元对立，一定就会有担心，但是当他完全进入应无所住，喜悦感瞬间充满全身，应无所住我要看巨星一代怎么发展，那这种空的状态的时候，这是最好的版本，你生命当中无数个生命版本存在，平行宇宙空间是真实存在的，这个时候反而那个人活了。

我们来看看作者继续说，如果有人在我面前被刺杀，同情看上去像什么，我当然会尽我最大的能力去帮助他，但认为这不该发生的，是在和现实争辩，是在和道争辩，那并非我的本愿，如果我真的在乎，我就不能完全的投入，在乎会让我和现实拉开距离，会把我和那位被砍杀的人，以及那位拿刀的人分开，而我是一切排除任何，出现在你世界中的事物都不是爱，爱和一切连在一起，它不排除魔鬼也不避免噩梦，它期待它因为不管你喜不喜欢，它都有可能出现，即使那只出现在你头脑里的，我绝不会让在乎妨碍我作为我自己体验的东西，它必须包括你生命当中的每一个细胞，每一个原子，它是每一个细胞和每一个原子，它不存在，所以觉得这件事是对的，我就会去做我依照那些在乎而去做，这就是我对这个世界最大的贡献，当我捡起人行道上的垃圾，回收废物的时候，当我和无家可归的人坐一起，和富裕的人坐一起的时候，当我在倾听他们的时候，当我在用眼神看着他们爱他们的时候，这就是我对他最大的帮助。

有一些人认为同情意味着感受他人的痛苦，这是无稽之谈，你不可能感受到另外一个人的痛苦，你想象如果你处于那个人的情况，你会有什么感觉，你感受到的只是自己的投射，没有你的故事你会是谁呢，无痛快乐如果有人需要，你随时可以提供帮助，成为一个倾听者就够了，佛教徒说认识到世间的苦非常的重要，这当然是真的，但是如果你深入的查看，如果你活在痛苦当中，你只会让这个世界更痛苦，不如从这个痛苦里走出来，当你从这个痛苦里走出来，看似你感觉到仿佛是没心没肺，仿佛是一点都没有同情心，但是实际上这是对这个世界最好的安排，就像秘密那个电影里讲的一样，我们不要去反战，我们要去干嘛祈求和平

，因为当我们要去参加反战，反战就会吸引更多的战争，我们祈祷和平这个世界才会真正的和平。

有那么多的人认为痛苦是爱的证明，这真的是令人不可思议，只有我痛苦了，才能证明我是爱你，要不然就不能证明我是爱你，这是多么的可笑，他们认为如果你痛苦时我不痛苦，这说明你不爱我，这怎么可能呢，爱是安详它毫不畏惧，如果你忙着投射出他经历痛苦，你怎么能够全然的和他待在一起呢，这怎么能叫真正的爱他呢，爱他是全然的和他待在一起，爱他是在当下才叫真正的爱他呀，你今天边玩手机边游戏，边玩游戏边陪你的孩子，你说你在陪孩子这是有效陪伴吗，什么是真正的陪伴，就是陪着你的孩子，他哭的时候你跟他全然的在一起，他笑的时候你跟他全然在一起，这才叫全然的爱呀，所以如果你忙着投射他在经历痛苦，你根本就没有跟他在一起，你怎么能够穿越他痛苦的体验，握着他的手全身心的爱他，如果他真的爱你，他为什么希望你也痛苦呢，难道他不应该需要你幸福吗，所以这个世界众生颠倒。

就像我讲那个案例一样，她的女儿生孩子，遇到大出血很危险，她为什么要痛苦，她痛苦才叫做爱吗，你不觉得她应该无所住才叫做对，女儿最大的爱吗最大的信任对吧，这是对上帝最大的信任，我信任上帝给的一定是最好的，这才是真真正正的爱，同情看上去像什么，在你出席葬礼的时候，你只管吃你的糕点，你不需要知道该做什么，到时你就会知道有人投入你的怀抱，安慰他的语句会自动的说出来，你不需要跟他一起哭泣，同情不是一种行为，不管你是不是在为他们的痛苦而痛苦，你要么站着你要么坐着，但有一种方式你自在，另外一种方式你不自在，你

不需要感觉不好，才表现出来的仁慈，恰恰相反痛苦的越少，你自然就会变得越仁慈，我读过一篇佛教大师的访谈，他描述的是2001年的9月11号，看到飞机撞入世贸大厦，令他多么的震惊和悲痛，这不是一颗开放的心，这和同情毫无关系，他认为这不应该发生，或者这是一件可怕的事情，这种类似的想法让他痛苦，而并非那个事件本身，他用他的头脑让自己悲痛，他的痛苦和恐怖分子，和那些死去的人毫无关系，当你准备把一生都奉献给佛陀之道，要终结世人的痛苦，而在那一刻你让自己陷入了痛苦，你只会投射给这个世界出更多的痛苦和恐惧。

所以我们同情那些，在那家飞机上的人，和死在911事件上的人，但是我们不应该表达出来痛苦的这种状态，或者说在头脑里面上演更多，让我们恐惧的故事，这样的故事只会让，世界的这种恐怖袭击变得更多，很多人都在用，那些未经质疑的念头来杀死自己，痛苦的终结就发生在当下，无论你正在目睹一起，恐怖分子的袭击，当你真真正正进入当下的时候，痛苦就结束了，而当你的痛苦结束以后，你才能影响你身边的人痛苦结束，真真正正帮助别人不是去同情别人的痛苦，而是让别人不痛苦，所以，爱就是行动，我们每一个人都可以活出爱的本身，活出慈祥，很多很多人当他磁场到一定程度以后，所有的恐惧的人到他面前都不恐惧了，所有伤心的到他面前就不伤心了，这才叫大师，而不是说本来很伤心，见到你以后哭得更伤心了，这本书为什么跟以前的书解读的不一样，以前周老师把大章把核心的，讲完以后给大家直接讲就行了，但是这本书的很多原文，它真的是可以让你觉醒，可能我读的原文的某一句话让你觉醒，我觉得这本书的价值就够了，所以这本书真的是，当代的佛陀觉醒者。

所以周老师可能会花更多的时间给大家读原文，然后给大家带自己的解读，希望大家能够珍惜这一次让你开悟的旅程，就刚才这一章其实讲的很绕，但是如果你用心听你会发现是对的，今天一个人很悲痛，你跟他一起悲痛，悲痛到最后他更悲痛，这有啥用，今天一个人很悲痛，但是你很慈祥你很有爱，他说的任何的事情，在你看来都是故事，在你看来都是幻想，都是他头脑制造出来的假象，你无限的慈悲无限的爱，无限的喜悦那种能量会影响他，帮助他从幻想的世界里走出来，让他不要再跌入痛苦的深渊，还是那句话还是用那个，用那个故事当她的女儿，大出血的时候如果这个作者是，像我们普通人一样哇很痛苦很担忧的时候，那个不好的事情就真的会发生，因为其实外面什么都没有，只是你的投向，他人只是你一时的投影，这个世界有无数个平行宇宙空间。

就是这个作者，如果她的思维是很负能量的，她很担心她的女儿会死在难产里，她就会真的投射出来一个这样的现实，在她这个低版本的平行宇宙空间，她的女儿有可能就真的死了，如果她天天祈福天天祈福，天天祈福虽然她天天祈福对吧，哎呀我保佑我女儿平安，母子平安母子平安母子平安，但是一会蹦出个念头万一孩子没了怎么办，这一个念头一升起，有可能那个孩子就真没了，她就又创造出了一个这样的，一个版本的一个人生，那什么才是最好的版本，就是应无所住喜悦感瞬间充满全身，应如释住应无所住，完全是放空的状态，我要看看剧情怎么演放空了，这个状态是喜悦的状态，这个状态是空的状态，这个状态就把自己交给道交给老天爷，老天给我最好的选择，人生就是选择题对吧，选择这个可能一个结果，选择这个一个结果选择这个一个结果。

今天有一个人 这个人是个坏人，出现在你生命当中了对不对，你可以选择对吧，雇凶 说句不好听点的把他给废了，甚至要他一条命，好你选择了这个版本的你，你肯定也进去了对不对，你可以选择用法律的武器制裁他对不对，也可以选择用爱去感化他，就你的每一个选择都会，裂变出一个新的版本自己，我不知道这样讲大家能不能理解我在说什么，那什么是最好的版本呢，那就是把自己放空跟着道走，让自然发生就像在多年前背叛我的那个同学，他也受到了所谓的反噬所谓的惩罚，我没惩罚他道惩罚他了，坐牢坐了好几年但是这件事跟我没关，这是另外一件事，我没有搞他他又去骗别人，别人搞了他然后给他整进去了，那这件事就是道对他的惩罚，所以说还是那句话，那就是，应无所住而生其心，生的是什么心道心，生的是高我之心，让一切都自然发生，自然的就是最好的，咱不去选择低能量的，很多人就会选择低能量的。

在这里给大家讲一个故事，两个闺蜜关系特别好，其中有一个闺蜜呢，就两个闺蜜去逛森林的时候，一不小心被树枝扎了眼睛 给眼睛扎瞎了，另外一个闺蜜没瞎，她瞎了瞎了一只眼她很痛苦，到神庙以后就神出现了，说我可以帮助你实现一个愿望，你不是眼睛瞎了吗，来我让你实现一个愿望，你猜猜这个女的许了个什么愿望，让她的眼睛也瞎，这就是很多人，她这样一个选择是她的闺蜜眼睛瞎了，她的眼睛也瞎了，她闺蜜还因此而报复她，把她另外一只眼睛戳瞎了，不就这么回事 凡动刀者必死于刀下，那请问她能不能够做一个选择说，让神保佑我让把我的眼睛治好吧，就是我们有梦想有目标是对的，但是我们的梦想跟目标，到底是积极的还是消极的，是负能量的还是正能量的这个很重要，希特勒也很有梦想也很有目标，但他的梦想让人毁灭对不对，我们要选一个正

向的目标，正能量的目标，很多人他的这个能量太低了，总是反正我就送你们一句话吧，你们的每一个念头，你的每一个行为，你的每一句话都会裂变，出一个新的平行宇宙空间，都会得一个新的果，那什么是最高级的果就是交给道，就是交给道。

比如说当年我去，我要一个月赚28万我就交给道了对不对，以前都是按照我自己的头脑去做，所以到最后一个月5万块钱都没赚到过，但是交给道以后，然后同事让去做房地产，让我去哪个哪个地方做我就赚了28万呀，然后就慢慢赚到第一桶金，买第一套房买第一辆车，第一个100万第一个1000万，包括做培训也是一样交给道，做不做交给道很多人都让我做，我问了三个人都让我做那我就做，这就是什么，这就是这个作者讲的这种状态，我们讲到了第26章，一共81章对应的就是《道德经》，这81章被我称为当代的《道德经》，我们会一篇一篇的给大家读原文，然后给大家做解读，然后希望能够去帮助我们所有家人们，可能因为一章一句话觉醒就觉醒了。

我们继续27章，好人不就是坏人的老师吗，坏人不就是好人的任务吗，不明白这一点就会迷失，无论你有多聪明，这是世界上最伟大的秘密，你看这句话讲多好，我怎能不去帮助那些像我求助的人呢，我爱人们本来的样子无论他们，自己认为自己是圣人还是罪人，我知道我们每一个人都有，超越任何分类任何理解，除非你相信你关于他人的故事，否则你不可能拒绝他们说真的，我既不接受也不拒绝，我张开双臂欢迎所有人，这并不意味着我容忍人们做有害的事，或者容忍任何形式的不仁慈，没有人天生就坏，当一个人伤害另外一个人的时候，那是因为他或者

他迷惑了，这对普通人或监狱里和我一起，做功课的杀人犯强奸犯来讲都同样如此，他们至死都在捍卫自己相信，的神圣的焦虑的念头。

例如如果我看到一个母亲在打小孩，我不会站在那里任由其发生，我也不会教训那个母亲，她无辜的正在按照她，未经质疑的信念系统形式，她不得不打她的孩子，她认为她不打她的孩子，这个孩子就废了，所以她必须得打这个孩子不尊重人，不听话不该顶嘴不应该这么做，他必须得受到惩罚，这就是这个母亲的信念，那我的方式是什么呢，是去找到这个母亲，因为她才是问题的根源，我也许会走上台跟她说，请问我能帮到你些什么吗，或者说我知道你打自己的孩子很痛苦，我也打过我了解那份感受，你想谈一谈吗，爱不是袖手旁观，他是让我们清晰的去行动，母亲小孩她都爱，帮助那个母亲清理她的想法，就是帮助那个小孩，我知道从根本上来说，我这样做既不是为了母亲也不是为了小孩，我这样做就是为了我自己，为了我自己觉得我这样做是对的，我坚持我对别人的承诺，因为他们是对我的承诺，他们的事就是我的事，他们和别人毫无关系。

几年前我的一个德国朋友，请我在他临终之前见他一面，他快死了他最大的愿望就是握着我的手，望着我的眼睛看着我离去，我说当然可以了我马上就来，这个临终关怀在另外一个城市，需要一个小时的车程，我这个时候另外一个德国朋友，刚好主动邀请要开车送我，他说我在市里刚好要办事顺便，当我们快到那家临终关怀中心的时候，他开始向路人打听他要去了那个地方，我提醒他我有一个承诺要兑现，他没有理我继续问路，我轻轻拍他的肩膀直到直视他的眼睛，请开车我需要在几点前

到达这个中心，可是他没有理我，大约五分多以后，他才找到了他要走的路，然后就才把我送到那个地方，但是当我去的时候，修女告诉我说他已经死了，我想我来晚了与此同时，一种无言的这是真的吗，升起了这个念头，这是真的吗，哎我那个时候瞬间感受到了，一种微笑从我心底升起。

我来晚这个念头会让我感受到悲伤和失望，我会生那个司机的气，我会气他为什么他要问路耽误我的时间，我会恨我自己，我这么好的朋友在死之前竟然没有见他一面，但是我瞬间才发现，这是真的吗，有没有可能上帝就是这样安排的，他没见我才是对他最好的安排，那一刻喜悦感瞬间充满全身，我觉得这个时间刚刚好，我尽力了这个事情已经发生了，那就是道的安排，道安排的一定是最好的，这显然是我该到达最完美的时刻，不早也不晚我告诉那位修女，我要去他的房间，她们把我领过去了，我看着他，我的这个朋友眼睛睁的很大，一脸很惊悚的表情，我握着他的手和他坐在一起，慢慢的我把他眼睛闭上，然后我离开了这个地方，我很喜欢我对别人的承诺，我履行了我对他的承诺，但是道安排的一定是最好的，什么道到安排的，现实发生的就是道安排的，已经发生的就是道安排的，哎我觉得这个故事真的，真的让我们感受到了不管发生什么事，都用那四句话这是真的吗，哎呀我迟到了，我对不起我朋友我错过了这是真的吗，有没有可能道最好的安排就是让他不见我，再走。

就像我的一个学生，我们在非洲肯尼亚开课的时候，她开到第四天她妈妈说，你父亲不行了赶快回去吧，这个时候她就问自己这是真的吗，我

的我的父亲已经病了四年了，我一直天天照顾结果就我这一出国，他反而要走有没有可能，父亲就是在我不在的时候走，会对他最好呢，后来她说我还是把课上完再回去吧，如果我父亲等我我就算晚回去两天他也在，如果他不等我我即使现在回去他可能也不在了，当生则生当死则死来去自如，喜悦感瞬间充满全身，用喜悦面对所有的事情，当讲到这的时候可能会很多人会喷，说哎呀你这不孝顺我告诉你，她父亲生病家里没有一个人愿意管，儿子都不管她作为一个女儿，连续照顾她的老人四年，要钱出钱要力出力，把屎把尿久病床前也有孝子也有孝女，她无比的孝顺，但是我还是那句话，如果这个时候对吧，担心诅咒痛苦赶快回去，说实话这才是对父亲可能最不好的，有可能父亲就是因为她没有回去，反而把一些事情想通了，然后让自己的灵魂升级了，道安排的一定是最好的，记住啊。

第28章了解阴阳保持阴柔，张开双臂拥抱这个世界，如果没有故事，我既不是人也不是非人，既不是男性也不是女性，没有词语可以定义我是什么，在生死之间谁需要它起个名字呢，吃饭睡觉煮饭打扫和朋友聊天，按照自己的意愿行事，我很高兴我喜欢我的想法，但是我从来没有真正的相信过它，因为我知道我的念头就像风一样，就像树上的雨滴一样，就像早晨的甘露一样，它们不针对谁它们不属于我它们只是来去，当它们遇到理解的时候我们是朋友，我喜欢我的故事我喜欢做女人，我喜欢我63岁的身体，我喜欢我女性的特征，我喜欢我的项链，我喜欢我的皮肤，我喜欢所有的一切，我喜欢我的器官，我喜欢我的腿，我喜欢我的羊毛衫，我偶尔会看到我的乳房，我感受到巨大的快乐，它怎么能够投射出这个这么美好的身体呢，当我心爱的人接触我的时候，我就感受到他的力量和温暖，每一波的感觉都是内在的能量，它是对心爱的人开

放的一种体验，它是一种未知的不约束的，我会毫无保留的把自己给到对方，我们爱对方爱被对方的每一次抚摸，每一个亲吻正当我想它不可能再开放的时候，它又开放了我不知道它是什么，我触摸到的是什么是什么在触摸我，我只知道它永远无法解释那种新鲜和美好，我爱那种感觉那种形状，那种柔软那种味道那种滋味，那每部分的自然适应和流淌，我爱对方的反应和我接受他的力量，所有的一切都是那么的强烈，我的身体就像一根充满电流的导线，一个根没有导管而固定的电线，我永远不知道我在乎什么，我的身体到最后会去哪里，会带我去向哪里，我不受影响我活在这种沉寂当中，观察着关注着，觉察着我作为永恒的变化，我作为它奇迹的一部分。

29章世界是神圣的，它无法被改善如果动手动脚，你将毁灭它如果视它为物你将失去它，这个世界本来就是美好的，你的念头才会质疑它，你的头脑才会质疑它，但是当你真真正正的开始觉醒以后，你会发现你不可能改变它，我们很多很多人总是想改变这个世界，俗不知想改变世界人都是神经病，改变自己的才是神，当你认识到你活出来，你真真正正的自己才是你生命，最大的价值的时候，当你能够为了一个，正在痛苦的人愿意去世界的尽头，那些绝望的人，那些不可救药的人，就是我身上那些未开悟的细胞，你愿意为了让自己开悟而去拯救世人的时候，你才叫做真真正正的活着，无论人们有多痛苦，他们现在的样子都很完美，但是他们还没有认识到这一点，所以当我遇到正在痛苦的人，我不会说没有问题一切都很完美，虽然我知道从来都没有任何的问题，但是我要帮助他们认识到这样的问题才可以。

人们问我说，你只能日复一日年复一年，给别人解决各种各样的问题呢，这不耗你的能量吗这一点都不，因为帮助别人是世界上最开心的事情，如果你对人们和这个世界上的现状看不惯，我邀请你把你那些焦虑的念头写在纸上，然后去质疑它然后去问这是真的吗，你愿意为了对真相的热爱，而不是为了拯救世界去这样做吗，把它反过来去拯救你的世界，这不就是你在想要拯救世界的初衷吗，这不就是你想要的幸福吗，跳过那些中间人，你可以直接去拯救世界，你就是那个被拯救的对象，我不试图改变这个世界永远也不，但是我会每天的做功课改变自己，我坚守在自己的真相当中，我知道这个世界是完美的，我知道发生在我身上的所有一切都是完美的，我开始放开我手中的方向盘，沉浮于生命的洪流，我要看看它要带我去向哪里，我要看看我生命的这场电影，接下来会出现什么样的剧情，暴力只能教导暴力压力只能教导压力，如果你清理了你的精神环境，你才能够真真正正的，获得喜悦你的很多的敌人会消失，当你心中没有暴力没有愤怒的时候，你就没有敌人了，这个世界上一直在考验你，让你真真正正找到你自己，所以当你觉醒以后，你才会停止征战，你才会拥有这个宇宙当中的安详和喜悦。

这个世界上所有的痛苦其实都来源于，和道背离 背道而亡 合道天成，这个世界上所有的痛苦都是因为你在对抗，你在和现实对抗，你在和已经发生对抗，你记住已经发生的事就是现实，就是上帝就是道的安排，你应该接纳它你应该接受它你应该臣服它，你应该问自己这件事为什么会发生，这件事发生在我身上的十大好处是什么，这件事给我带来的功课是什么，这件事给我带来背后的礼物是什么，因为痛苦的背后是光彩夺目，痛苦的背后一定是礼物，如果你的人生已经走在谷底了，不要去悲伤不要去痛苦因为没有用，要告诉自己所有经历，大彻大悟之人都曾经

历过无药可救，心不死则道不生，倘若冲出末路那便势如破竹，人的末路就是神的开端，当你能够用这些语言来去激励自己的时候，我告诉你所有的事都只会让你走得更好，都只会让你站得更高，那些杀不死你的都会让你变得更强大，希望咱们喜悦感瞬间充满全身，成为我们每一个人生命的常态。

希望从今天起，我们每一个人不管发生任何事，都能让喜悦感瞬间充满全身，希望喜悦能够成为生命的主宰，能够让喜悦无处不在，吃饭我们可以很喜悦，讲课我们可能很喜悦，然后我们今天成功可以很喜悦，失败我们也可以很喜悦，因为今天的失败，有可能是为了让你明天找到轨道，想象一下，如果当年周老师生意没有遇到困难，我不可能转型去做培训，找到我的轨道对不对，所以恰恰是那些，痛苦跟困难叫无塞不通，你是一滴水你这只水本来要奔流入海的，结果这有个口，你非要往下水道流叫下流，道不让你流给你堵住了，这叫无塞不通，所以惟道是从惟心是终，当你真真正正不再抵抗臣服于道的时候，你的人生就真的会出现无与伦比的人生，因为当你能够做到发生任何事都是空的状态，都是喜悦感瞬间充满全身的状态的时候，你就是正能量，你正能量到最后一定会显化正能量的结果，这个宇宙当中有无数个版本的你同时存在，我们每个人都想活出全宇宙最辉煌那个版本，那如何才能链接到全宇宙最辉煌那个版本呢？

其实修行的核心就不就调频吗，我们人体就是个收音机吗，把自己调到低频就听到低频的声音吗，高频就高频的声音吗，那怎么把自己调到高频，就是喜悦感瞬间充满全身，因为喜悦离开悟最近对不对，喜悦就是

开悟了嘛，喜悦才能够开悟，所以发生任何事都让喜悦感瞬间充满全身，如何喜悦感瞬间充满全身期待，期待这件事的走向期待这个事会怎么发展，期待下一步你的生命会出现什么样的更新，如果能这样的话，你的整个人生就完全不一样了，因为周老师的时间关系，我们暂时就解读到这里，我们已经讲到了第29章。

那我们未来有机会再给大家讲30章，第30章的内容喜悦感瞬间充满全身，希望我们每一个人都能够把这本书买回家，这本书的名字叫做《喜悦无处不在》，拜伦·凯蒂的一定要买回去看原文，看原文可能会更有感触会更有感觉，而且周老师给你们解读的这本书，也可以反复的听反复的听反复的听，因为它真的可以让你开悟觉醒，开悟是所有痛苦的终结，当你开悟以后不管发生任何事，都可以喜悦感瞬间充满全身，那个时候你就不再是人了真的，就像拜伦·凯蒂一样，变成了一个发光的能够帮助到更多人的，就像一道光一样照亮更多人的生命，希望我们这本书可以让你喜欢，可以帮助你，我是周文强老师，我爱你如同爱自己，再次也祝我们所有666书友会的，家人们新年快乐，2024年新的一年新的运气，也祝大家2024身体健康万事如意，财源广进越来越好运气越来越好，健康越来越好人缘越来越好，然后财富越来越好，修为越来越好越来越好，每个人都越来越好，我们都能通过2024实现财富自由，都能开悟觉醒都能够活出，喜悦感瞬间充满全身的状态，我是周文强老师我爱你们如同爱自己，我们下集再见，太棒了你又听完了一本书，如果你也很爱这本书，那么就把它分享给你身边的朋友和家人，让他跟你一起成长吧。

大家好我是周文强老师，再次做客我们666书友会，要继续给大家解读，被称为当代道德经的《喜悦无处不在》，那么我们前面的三集给大家讲到了，第29章我们今天给大家讲第30章，很多很多人让周老师解读道德经，我觉得道德经呢，未来周老师一定给你们解读。

但是我觉得今天呢，我还没有到那个境界，因为没有到老子那个境界，所以老子写的东西我肯定，跟你解读的话我觉得是在对经典那种亵渎，而拜伦·凯蒂的这一部，当代版的道德经我觉得这个境界我还是，达到了的可以给你们解读，那我们就继续因为，这本书的话呢比较特殊，所以我必须要先给大家读原文，再给大家去做解读，希望大家能够理解，第30章他懂得宇宙永远不受控制，试图掌握事态，是逆道而行，我们如何面对一个似乎不受控制的世界，世界似乎就是这样，因为他的确不受控制，太阳升起不管我们愿不愿意，烤面包机会坏，上班途中有人会抢我们的路，我们从来都没办法控制，事情按照我们的意愿发展的时候，我们有的是控制的幻觉，当他们不随我们的意愿，我们说我们失去了控制，我们渴望某种超越这一切的开悟状态。

我们想象在那里，我们将再一次能够拥有控制权，但是我们真正想要的是宁静，我们以为通过掌控可以实现开悟，没有人知道开悟是一种什么样的感觉，在我醒来现实里之前，我掌握的象征是我小孩的袜子，每天早上他们都在地上，每天早上我都会有，我的小孩应该把他们的袜子捡起来的念头，他是我的信仰，你可以说我的世界正在极速的失控，我脑袋里满世界都是他的袜子，我充满了愤恨与抑郁，因为我认为那些袜子不应该在地上，尽管每天早上它们都在那里，把他们捡起来是我小孩该

做的事，尽管每天早上他们都不捡，所以我非常痛苦，我用袜子来做一个比喻，但对你而言你可能会发现同样的念头，反映在环境上，或者是金钱上。

我们认为这些事情，应该和此刻的现状不同，我们因为相信我们的念头而痛苦，十年严重的抑郁和绝望，我的生命在我43岁的时候才真正的开始，我开始认识到我的痛苦不是没有掌握的结果，它适合现实争辩的结果，我发现当我相信我的念头时我痛苦，当我不相信它时我不痛苦，并且对每个人都是如此，自由就是这么简单，我发现痛苦不是注定的，我在内心当中，发现了一种一刻也不曾消失过的喜悦，而那种喜悦其实一直存在我们每个人的内心，当你为了对真相的，这种热爱质疑自己思想的时候，你的生活才能变得更加幸福和仁慈。

我觉得这个作者讲的特别好 确实是，很多痛苦是因为你的念头导致的，今天这个人说了你坏话，这个人不爱你了，这个人离开你了，你会很痛苦你在质疑，他为什么要这么对我 我为什么这么倒霉，但是如果你换一个念头呢对吧，说明我们的缘分尽了呀对吧，他走出我的生命，将会有更好的人走进我的生命，你换一个念头，你的这个问题可能就瞬间解决了，包括你的孩子，他不捡袜子，他不听你的话，你就会很痛苦，但是换一个念头呢，伟大的领袖小时候都会有很有主见，你瞬间你就不痛苦了，功课可以帮助我们痛苦的心智里走出来，帮助我们不断的和变化保持一致，毕竟不管我们喜不喜欢变化都在发生，一切似乎都在变。

但是当我们，执着与我们有关的变化上的时候，我们失去控制的感觉会让我们感受到很不舒服，通过功课 功课就是咱们前期讲，作者说的那四句话，我们进入了可以掌控的领域，我们的思想甚至我们质疑我们对，这个世界变得那些疯狂的那些看法，我们开始认识到这个世界从来没有疯狂，疯狂只是我们的内心，疯狂只是我们思想对这个世界的投射，当我们理解了我们的思想，我们开始理解这个世界，我们会开始爱上它，从此我们就会拥有宁静，没有这个世界需要被改善的这个念头，我会怎么样 我会很满意，我会在阳光下坐着椅子，我会非常非常的开心，当我的小孩自己捡袜子的时候他们告诉我，现在他们明白了 他们无条件的爱我。

因为当我变得宁静的时候，他们便能开始听见自己，我清除了我大脑里面的每一个声音，所以我开始幸福了，我脑袋里的声音其实就是我对这个世界的回想，当你往一个湖里面，扔了很多小石子的时候，这个湖就会升起涟漪，现在他们回来了，当我清楚了这个小石子，我的这面湖就再也不会升起涟漪了，所以我要回到我自己那里去，这个世界表面上很疯狂，但是我们可以让我们的心，自由自在的去接受这个世界，去接受变化，在我们没有觉醒的时候，变化会让我们感觉到很痛苦，无常会让我感觉很痛苦，但是当我们觉醒以后我们会觉得，变化很正常 一切都正常，因为万事万物都在变化，无常就是这个世界的规律，就像万有引力一样它是这个世界的规则，它是道，那我们改变不了它，我们为什么要质疑它呢对不对。

我们跟一个改变不了的事情做抗争，所以才会痛苦，所以我经常讲到一句话，我说在没有觉醒之前人为什么会痛苦，因为每天人都在想一件事，叫做天为什么不随人愿，但是觉醒以后为什么开心呢，因为人随天愿，来什么就体验什么，开悟就是不再让生活来过我，不在玉树临风让风临玉树，所以孔德之容 惟道是从，当你做到惟道是从惟心是宗的时候，其实你就会很开心，因为道你控制不了它，你无法对抗它那就不对抗了吗，那就从了它嘛，征服不了你我就从了你就不就完事了吗。

这个时候你就感觉到很幸福，对吧 你今天不知道你的生命将会发展，成什么样子，也不知道你的事业会到哪一步，你也不知道未来你会变成一个什么样的人，怎么办呢，那不如松开手上的方向盘，沉浮于生命的洪流，看看它将把你带向何方，你这样你的人生多么精彩对不对，你在哪些地方卡住了，你在哪些地方把自己的能量，消耗在这上面了，你不可能在你的头脑之外，通过发现一个所谓的开悟状态，来让你自己自由，当你质疑你所相信的东西的时候，你最终会发现，你就是你在寻找的开悟，开悟从来不是从这里到那里，而是从那里到这里，开悟从来不是你去找它，而是它来找你，所以机缘来了以后就开悟了，开悟永远不是，你去拜一个丧尸帮你灌个顶，你就能开悟这是不现实的，而因为这个世界上没有人可以让你开悟，只有你自己可以让你自己开悟，所以很重要。

没有开悟以前，你和世界是分离的，你把它看作是一个很危险很可怕的事情，我邀请你们把，那些你认为很可怕的念头写在纸上去质疑它，让自己自由，当我头脑不再和它发生冲突的时候，它在我里面，就没有分

离，我今年63岁，我是无限，如果我有名字它会服务，如果我有名字那会是感恩，也许你会发现你根本不需要去驾驭未来，此刻出现在你身上的所有的一切，它就是你，就是你最想要的，就是最能够帮助你的，当你开始停止制造，现实的冲突的时候，那你就是在改变，当你变得完全可以臣服于道的时候，你就进入了无我的状态，进入了无我的状态，那个无我才是真真正正的你，其实道德经讲到无我相，无寿者相 无众生相，

方可见到如来本身，如来是谁如来就是你自己，让你见到那个如来不是别人，不是那个如来佛祖对吧，何为如来，无所从来 亦无所去，故名如来，它从来都没有来过，它也从来不会走，就是人的本质是一个不生不灭的灵魂体，在宇宙大爆炸之前你就存在，世界未来可能会毁灭但是你永远会存在，所以什么叫如来，对吧，道德经里面讲到，若见诸相非相即见如来，那个即见如来不是你见到那个如来佛祖了，其实是见到你自己了，见到你的本来面目了，就当你能够进入无我状态的时候，当你已经觉知道那个状态的时候，当你能够进入无我的时候，其实那一刻你就是如来，就是这意思，好我们继续讲，第31章，防御是战争的第一幕，过去很多人都会说，凯蒂你没听我讲吗 我马上就会反怒到，我当然在听你怎么能这么说我。

你以为你是谁，你凭什么这么说我，我没有意识到，我是那个借着为自己，辩解在制造战争的那个人，其实我也是能够结束战争的那个人，人结束冲突从来都不需要两个人，需要一个人，在这个世界上一个巴掌拍不响，两个巴掌才能拍响，在这个世界上你永远不需要改变任何一个人

，你只要改变你自己就可以了，只要你变了他就变了，其实两个人之所以会争吵，就是因为没有人愿意承担，不管发生多大的事只要有一个人愿意承担，其实这事就结束了，人格 厌恶 批评，喜欢赞同，实际上对人格而言，爱只不过是赞同，一段亲密关系是两个人相互赞同对方的故事，如果我赞同你 你爱我，一旦我不赞同你，一旦我质疑了你的神圣信念，我就成为了你的敌人。

你在你的头脑里就跟我离婚了，然后你就开始寻找所有证明，为什么你是对的理由，你的注意力始终在你自身以外，当你的注意力在外面的时候，认为你的问题是由别人引起的，而不是因为你执着于，你此刻相信的这个故事引起的，你就变成了你自己永远的受害者，你的局面会显得非常非常的无望，这段讲的真的太好了，其实很多痛苦都是靠自己，都是因为自己作叫内耗，说什么是开悟，开悟就是不在内耗了对吧，我知道这个信念会让我痛苦，我为什么要有这个信念，我知道这个念头会让我伤心，我为什么要有这个念头，那我没有这个念头不就可以了吗对不对，当你完全进入临在的时候，今天有一个人欠你钱了你很痛苦，你只要一想到这件事你就痛苦怎么办呢，不想这件事就完事了吗，不就完事了吗对不对。

或者说你想那些对你好的人对你感恩的人，给你回报的人不就行了吗，或者说你此时此刻在解书，你就不想欠你钱那件事，你就给他解书，那这件事不就消失了吗，就这么简单，你的伴侣是你的镜子，除了你对他的想法以外，他对你甚至都不存在，他是你认为的他，那最终还是你在认为，那只是你一次又一次，你就这样继续对自己无知，并且觉得自己

有理失落，认为你的伴侣，是你的镜子以外，其他的是什么呢，其实他人是你意识的投影，有无数个版本的他人，因此当你在他身上看到任何缺点，你都可以确定那是你自己的缺点，那个缺点一定在你的思想里，因为是你投射他，你永远是一刻，你对自己的评判没有例外，你就是你自己的痛苦。

你也是你自己的幸福，你无法真正的与你的灵魂伴侣结合，除非你不再认为，你需要从他那里得到他给不了你的东西，没有什么能让你失去你所爱的人，你的先生无论做什么也无法阻止你去爱他，你唯一可能失去的方式，是相信你所学的东西，你和你的先生是一体的，直到你认为他应该是某种形象，他应该给你什么，他应该不是现在的样子，你就是这样和他离婚的，而你这是在，失去你自己的婚姻，也是在失去真相，也是在失去你也是在失去道，这样的你只会离道越来越远，我想问你个问题，到底是爱一个人你爱上一个人比较幸福，还是一个人爱上你你会比较幸福，我们今天都会认为说他不爱我了我很痛苦，试想一下当年你不是因为他爱上了你，所以你很幸福是因为你爱上了他，所以你很幸福，但是没有一个人可以阻止你继续爱他对吧，即使他本人也不能阻止你你继续爱他呀，所以你如果把这个东西给整通了。

这就是顺为人 逆成仙 玄妙只在颠倒间，这就是洞玄之境，这段讲太好了，当然有时离开也是一种最好的选择，如果你的丈夫虐待你，质疑你，然后那你就离开他呀，当你让自己明白了事情的真相，你也许认识到离开他，其实是唯一清醒的选择，但是你离开他你依然可以很爱他呀，你只是知道不用跟他生活在一起了，我们不需要用恐惧怨恨愤怒来结

束一段关系，如果你还没有准备好离开他，你可以继续待在你的婚姻里，那如果你准备好了你就可以走，你如果通过让他虐待你来虐待你自己。

这就像一个门口挂着恶狗咬人的牌子，你第一次走进院子，被狗咬了，你第二次走进院子又被狗咬了，其实第三次当你再走进的时候，就不是狗咬了你 是你咬了狗，是你自己让狗咬的，那是你自己的责任，当你认识到这个的时候，一切都可以改变，通过质疑你的思想，你可以认识到，这个世界根本没有人可以伤害到你，能伤害到你的只有你自己，可能是你的想法 可能是你的行为对吧，那个男人家暴你，你跟他说再见不就完事了吗对不对，你认为这个男人伤害了你，不爱你了离开了你，那然后你就会很痛苦他凭什么这么对我，你换个念头不就行了吗。

不爱我的人我跟他谈什么呀对吧，赶快走我找一个爱我的人就这么简单，所以在这个世界上当你觉醒以后，没有人可以真正的可以伤害到你，只有你能伤害到你自己，你明白你百分之百的为你的幸福负责，那是一个非常好的消息，这个作者说了这段很重要，如果我的先生有外遇了，而我是不能接受的话，我会对他说，亲爱的我知道你有外遇了，我注意到当你那样做的时候呢，我内在有什么东西想要让我离开你，我不知道那是什么，我只知道它给我了这样的感受，它反映了你疏离我的举动，我希望你知道这一点，那如果说他听完以后，他跟我和解了那就更好了。

或者说我接受他有外遇那我也无所谓，我很爱他对吧，就像古时候一个女人能接受男人三妻四妾，你能接受对吧 那也可以你也很幸福对吧，但是如果说你不能接受 你跟他样讲了，他还不改，如果你继续，如果他继续他的外遇，他更愿意和另外一个女人在一起，我可能会注意到我在离开，但是我不必在愤怒中离开，我无法接受他跟别人在一起，所以，我就会选择和他离婚，这是我自己能够决定的事情，当然了我也许能接受我会跟他继续在一起，那也许我接受不了，我不愿接受他，那我就满怀爱意的和他离婚，我会对他讲说亲爱的，放手吧去追求你的幸福，追求你的真爱，然后心里面会想，真有趣，我们曾经发誓会永远在一起。

可现在我正在和他离婚，我可能会因此而笑出声，我可能会因此而喜悦感瞬间充满全身，我可能会继续继续我的生活，因为我的内心当中没有，没有任何的冲突，另一个人和丈夫离婚心想，他不该有外遇他伤害了我呀，他不配和我在一起 他背弃了他承诺，他无恩无意，我很痛苦或者我去伤害他，到最后伤害的其实还是你自己对吧，所以两种方式做的事情都一样，唯一不同的就是故事，既然都要走那不如怀着爱意开开心心的走，无论用哪种方式你既然都将离婚，那你要哭哭闹闹的离，还是要尊严 宽容的 平静的带着爱的去离呢，你无法强迫你无法假装。

你无法让自己有灵性或者有爱心，那你就对自己诚实一点，去致意你的思想，然后最终当人们说 哦 离婚真的是一件很不幸的事，你也就可能会回应说，我理解你为什么这么想，但是那也不一定，可能从上一段婚姻

里我也学到了很多，这就好比就是曾经你有一段很失败的创业经验，你当时会觉得自已很痛苦，但是多年以后你创业成功以后，你会很感谢当年你的创业失败，因为是那段经历成就了今天的你，让你获得了这个大的成就，对啊就是这样，所以结束一段婚姻中的冲突，并不需要两个人参与他只需要一个人，当然了如果两个人都可以参与，那我相信生活可以加倍的美好，下班回家我打开冰箱，我喜欢的零食在等着我，我很清晰的知道它放在什么地方，在哪里，但是咦 它不见了，它被人吃了对吧，怎么办呢，我感受到我自己在心里都在发笑，我没有任何的想法说，他怎么不为我着想，他凭什么吃我的零食，这个明明是我的，他为什么要这样做，然后这样做的结果就会，这个想法就会让我更加痛苦。

对吧这个念头，那我为什么要这样子呢对吧，那我为什么不改变我的念头呢，如果我相信了这些念头我就会很痛苦，那怎么办，我可以告诉他，太棒了你看他喜欢吃我的零食，证明他很爱我呀对吧，我会禁不住的笑容，然后下次我会买更多的零食，然后我会觉得这是我为他买的，这是我送给他的礼物，哇太棒了，下次我要为自己也买一份，当我的老公回来的时候我告诉了他，结果我老公笑了，他说他没有意识到那个零食是我给自己买的，我告诉他我很高兴你把他吃了，然后呢我也请这个下一次，你也可以问一问那是不是我给他买了 他同意了，然后呢我们两个都很开心，然后我们就一起去休息了，同样一件事不同的念头，这个事件就会向不同的情况发展。

想象一下如果这个作者一回来就把老公骂一顿，你凭什么吃我的零食，那是我给我自己买的凭什么你吃，老公说我怎么吃一个零食怎么了，然

后两个人打了一架对吧，有可能因为这件事打的头破血流，有可能因为这件事拔刀相向，咔嚓他捅她一刀，咔嚓她捅他一刀然后两个人都死了，你不要觉得我跟你在开玩笑，真的有夫妻就是因为一件很小的事，我记得在两年前我看过一个这样的新闻，就是老公请朋友在家里喝酒，他让他老婆去炒两个小菜，炒完小菜以后呢他老婆本来就忙了一天，要照顾孩子很生气，然后他老公说了再给我拍个葱，他老婆说你自己去拍，凭啥我给你拍 然后很生气，去厨房拿刀咔嚓一下给老婆杀了，真的就是这样，但是就像这个作者一样跟对吧 说。

老公你怎么吃了我的零食呢，然后这是我给我自己买的，然后我发现你这么爱吃那下次我给你买吧，老公说 哦 亲爱的宝贝对不起，我下次我吃之前我一定要问你，这是不是给我买的，然后唉没事，然后两个人就相拥了对吧，两个人可能在客厅就开始做自己爱的事了对吧，这个多好，这也是个美好的一个晚上，对吧 可能还解锁了一些新的姿势对吧，所以在座的各位，不同的念头就会触发不同的行为，你的人生就会像两个，就是两个版本的人生发展，一个版本是螺旋式上升越来越好。

一个版本是螺旋式下滑，甚至到最后会进入地狱对吧，真的两个吵架，因为一个葱吵架 然后给老婆杀了，他到最后对吧 那也是判了死刑，所以在座的各位就这么夸张，好第32章，如果有权势的男女能保持在道的中心，那万物都将一片和谐，其实所谓的开悟，就是合道，就是得道，就是把自己修成道本身，为什么四书五经里面其中有一篇小文章，然后被单独摘出来了，变成了一本书叫《中庸》，因为中庸既是道，任何事情过犹不及，所以当你永远可以呆在道中的时候，我跟你讲那个太幸福了

，做什么什么都顺，那怎么做呢，当你失去我称为故事的过滤器时，你开始以现实的本来面目看它，简单 璀璨 仁慈 祥和 爱，有一种共振 是永远不离那个震心的。

你会开始尊重它，因为你认识道在它之外，其实没有真实的生命，在它外没有真实的生命指的是什么，指的就是道，指的就是当下，对吧 在当下之外没有任何生命的存在，我们头脑只会把我们拉出道 拉出当下对吧，让我们回到过去让我们回到未来，过去全都是痛苦 未来全都是恐惧，而当下只有爱 只有祥和，为什么不管你这辈子有多大的成就，你永远最开心的永远是小时候呢，因为小时候的你是无忧无虑，小时候的你为什么无忧无虑呢，因为小孩永远活在当下，没有一个小孩会因为昨天妈妈骂了他而痛苦，也没有一个小孩担心自己明天没有奥特曼玩具玩，而伤心而焦虑，所以当下就是道对吧，当下就是道的一种显现，无论你站在哪，你都会成为宇宙的中心，不存在大也没有小，不管是大到星系和小到电子，它仅仅存在于你的认知之内。

一切都是围绕你而存在的，一切都是出自于你又回到你，这也许很自私，但是它自私的反面，它是绝对的慷慨，它是爱你遇到的每一个人和每一件事，因为你已经对自己开悟了，没有什么，比你开悟以后感受到的那种仁慈更仁慈，对你自己而言，那曾经存在的，或者继续存在的唯一的自己，让你自动的自信和清醒的，让你自己成为自己的热爱，你会让自己都感受到惊讶，你会让自己感受到欣喜，你永远会热爱独处，你会非常非常热爱这个世界，过去的我一直有一个你和一个我，后来我发现根本没有你，事实上你就是我，我就是你，没有两个要关心的人，或者

三个 或者四个 或者十个，这个解脱太巨大了，这就是说，没有什么是要做的事情了，我没有什么事情可做了，我开悟即众生皆开悟，人间本无人可度，是的就是这样 这就是自我的觉悟。

当你觉醒以后，所有美好的都会轻轻松松捧到你的面前，你不仅仅是中心，你是圆周，你就是你整个圆，你也是圆外的所有的一切，没有什么可以限制你或者界定你，因为你是全部，你是所有的想象你是所有的可能，你是外面你是里面 你是上面你是下面，你是左面你是右面，没有什么存在的不是出自于你你明白吗，如果不出自于你它无法存在，它无法显示，不管是宇宙，不管是行星，不管是一棵树 不管是一只鸟，不管是一块石头，所有的一切都在你想象之内，所以当你在无梦的睡眠中，这个世界在哪呢，当我第一次认识到只有我的时候我开始大笑，我的笑声很深沉。

因为我非常清晰的知道，那是我人生所有悲伤的结束，哇这张真的讲的太牛了，周老师在南极的时候呢，推荐了我所有福布斯学员的一个电影，叫做《蛋》，是一个动画片，讲的是一个什么样的故事呢，一个男人走在路上被车撞了，然后这个男人死了，死了以后呢他见到了一个人，他说我在哪 那个人说你已经死了，那我在哪 你已经死了呀 在死后的世界，那你是谁，你是上帝吗 你可以这样理解 你可以这样称呼我，那我老婆怎么办我孩子怎么办，来给你看一下，你老婆过得可开心了，你孩子把你忘了对吧，你跟他们的关系早都已经到冰点了。

你的死让他们有一种如释重负的感觉，那我接下来怎么办，投胎呀，这次把你投到这个元代，中国元朝，当一个农村妇女，你让我回到过去吗，没有过去和未来，所有的时间都是同时发生的，无法理解未来你会理解，我轮回转世然后呢，我继续死我继续轮回对吗 对啊，这有什么意义呢，让你成为我，那你变得更完整，等等，如果我会投胎在中国古代，那有没有可能我也有一世投胎到了，现代有，那有没有可能，甚至我在地铁上，我的上上世跟我的这一世有擦肩而过，有见到过 很正常，在地球上每天都在发生，什么意思，还不明白吗 孩子。

其实在这个世界上你遇到的每一个人，都是你，没有别人吗 没有别人一切都是你，你遇到的每一个人都是生生世世投胎的你，所以当你在帮助别人时就在帮助你自己，当你在伤害别人的时候就在伤害你自己，佛陀觉醒以后留给我们的最后一句话是，本欲度众生反被终生度，耶稣死之前留给我们最后一句话是，凡动刀剑者必死于刀下，那这一切的意义是什么呢，让你学会爱，让你成为你真正的自己，让你立起你真正的身份，让你成为我，哇这个故事拍的太好，所以当你觉醒以后你会发现你是所有，一朵小浪花永远在寻找大海，觉醒以后它才发现原来它就是大海，就是这样。

你能说这个浪花不是大海吗，很多人可能会说它是大海的一部分，那是因为你还没有真正的觉醒，当你真正觉醒以后你会发现，你就是那整片大海，你可以跟万物相连 因为万物本来就永相连，这章真的写的太好了

，我们进入33章，如果你安住于中心，全然的拥抱死亡你将永存，这里的中心当然指的是道了，如果你安住于道 全然的拥抱死亡，你将永生 我的妈太好了，有一次一个医生采集了我的血样，他表情非常沉重回来见我，他跟我说我给你带来坏消息。

他遗憾的通知我得了癌症，坏消息 我忍不住的笑出声了，当我看到他的时候我发现他很吃惊，不是每个人都能理解的，后来结果发现我没有得癌症，当然了这也是好消息没关系，真相是，在我们爱上癌症之前，我们不可能爱上帝，贫穷 孤独 失去，不管我们用的是什么象征，让我们痛苦的是，我们依附在它们上面好和坏的概念，我曾经看过一位长了巨大肿瘤的朋友，医生说只能活几个星期了，在我离开他床边的时候他跟我说我爱你，我说不你不爱我，在你没有爱上你肿瘤之前你不可能爱我，每一个依附在你肿瘤上的概念，你终将放在我的身上。

我只要没有满足你的愿望，或者威胁到你相信的东西，你马上就会翻脸，你马上就会恨上我 而不是爱上我，这听起来可能很严厉，但我的朋友曾经要让我告诉他，觉醒以后的真相，这一刻他的眼中充满了泪水，是感恩的泪水，没有人知道什么是真正的好，什么是真正的坏，也没有人知道死亡是什么，也许它什么都不是，也许它甚至无根本就没有死亡，它可能是纯粹的未知我喜欢这样，我们想象死亡是一种存在的状态，或者一种不存在的状态，我们用我们的概念吓到了自己，我是一个热爱现实的人，我爱健康我爱疾病，我爱来我爱去 我爱生我爱死，我爱所有的一切，我爱发生在我生命当中的所有的一切，在我眼里生死是一样的，现实很不错所以不管它是什么。

死亡一定也很不错，当然了如果你非要说它是什么的话，我觉得它是礼物，发生在我身上的所有的一些都是礼物，就这一段可能很多人很难理解，我给你们举个例子就完事了，就是在我们没有开悟以前，其实我们以前是开悟的，我们每一个小时都是开悟的，就是来到了一个不开悟的世界，所以所有人都开始教导我们规则了，我记得小时候我跟我的孩子玩游戏，玩打枪的游戏，哗哗哗哗啪哎呀我说，爸爸被你打中了，我就装死，我孩子就哈哈大笑宝宝赢了，然后一会又打啪 我又装死 哇我说，爸爸又被你打败了，他又很开心，宝宝赢了 宝宝赢了。

然后接下来又在开始哗哗哗哗开始打的时候，我还没有，这个装死还没来得及，他开始说爸爸打中我了，然后他装死了知道吗，我很好奇我说宝宝你怎么被我打败了呢，如果总是赢那有什么意思，这是两岁的孩子你知道吗，那你知道我的孩子今年四岁了，今年四岁的孩子是一个什么样的状态吗，就是玩剪刀石头布，然后呢以前偶尔他赢他很开心，但是偶尔我赢了他也会很开心，因为这是游戏本身对吧，它跟输赢没有关系跟游戏的过程有关，但是你知道四岁的孩子是一个什么样的状态吗，我跟他石头剪刀布我赢了然后他哭了，他的爸爸欺负他，跟他打枪的游戏也是一样，我说打中他了 他输了他就哭了，他有了输赢的概念，你为什么他会哭呢。

以前他总是赢他很开心，他输了他也很开心，但是为什么现在他输了他

会哭呢，因为大人都告诉他了，赢是好的，输是不好的，我们给了他一个概念，这个概念是好和坏，这样是好的这样是不好的，这样是好的这样是坏的，这样是美的这样是丑的，我们是因为有了这个概念你知道吗，其实什么是美什么是丑呢，这是人定义的，就像在唐朝对吧，以胖为美，那个时候所有人看瘦子都是丑的，看胖子都是美的，而我们今天是以瘦为美对吧，看那些瘦的就是美的胖的就是丑的，就像贾玲这个电影一样对吧，我们都觉得她很丑，减肥了她很美，这些所谓的美丑都是后人告诉你的。

想象一下如果从未有人告诉你过美丑的概念，或者说如果有人告诉你说，贾玲最开始那样是美的，全天下所有人都告诉你是这样的，以胖为美，她突然减肥成那样反而你认为她是丑的，大家能听懂在说什么吗，就美和丑的概念其实都是虚假的，都是别人告诉你的，是因为你有了这个框框所以你开始痛苦了，我曾经在开课的时候我一个学生说，周老师我得回新加坡我说怎么了，不好了我女儿谈恋爱了，我说女儿谈恋爱这不是好事吗，他说不好这么年轻怎么谈恋爱了，我说你女儿多大了，21了，我说21还不谈恋爱。

同样一件事发生在不同人身上，有些人就很开心对吧，我女儿谈恋爱太好了，有些就我女儿谈恋爱太痛苦了我要回去，我打她一顿，为什么发生一个一样的事但是在不同人的家庭，然后结果完全不一样呢，为什么呢，因为每个人对好坏的理解不一样，而什么是真正的开悟呢，真正的开悟就是把好坏那个框就是，别人告诉你那个框全删了没有了，开悟就是没有好坏了，没有了一切都是好的，没有了好坏的概念就是一切都

是好的，就这么简单，发生所有一切都是好的对吧，叫做幸福不应该是目的地，幸福应该是个大背景，我要让我生命当中的每一刻都。

发生在这个幸福的大背景下，不管是输赢，不管是生死，不管是结婚生子，不管是赚钱亏钱，所有的一切都应该发生在这个幸福的大背景下，这样人生才好玩，这就是作者讲的这个觉醒，觉醒以后的人分不清楚什么是好什么是坏，因为压根就没有好没有坏，真的是没有好没有坏吗，就像塞翁失马焉知非福一样对不对，赛翁的马丢了，别人都说你看你看你真倒霉，赛翁说你怎么知道有可能是好事，马真回来了还带来一匹母马，所有人都说哎呀这真是好事，你怎么知道是好事不一定，儿子骑那个带回来的那匹母马，摔倒了腿摔折了，所有人又说哎呀你真倒霉坏事。

你怎么知道是坏事呢，征兵来了，不好意思就因为他的儿子腿瘸了，没征上去，其他人都去当兵了然后都死了他儿子活了，对吧所以咱老祖宗说，祸兮福所依福兮祸所伏，阴阳合合我们生活在二元对立的世界，有好就有坏有坏就一定好，但是其实这也只是个概念，真真正正觉醒就是跳出二元对立，只有好没有不好只有好当然了，你们现在没有开悟你跳不出来怎么办呢，那周老师就教你们个方法，这是我68万规律的内容交给你们，那你们就把这个概念换一换，既然你们跳不出二元对立进不住合一的状态对吧，你们就知道为啥，那个佛教的姿势是这样合一。

道教也是这样的，阴阳两条小鱼太极合一对吧，从二元对立跳出来进入合一只有好，但是你做不到怎么办我教你一个方案，以前说有好就有坏对不对，接下来咱们把一个概念给你偷换一下，接下来只有两个东西，你们不是活在二元对立吗 没有开悟以前来，周老师告诉你只有好和更好，从今天起，发生在你身上的任何一件事只有好和更好，你们说这样好还是不好，只有好跟更好，买个披肩上面有100个好字，你告诉我把100个好披在身上，身体越来越好 运气越来越好，健康越来越好 孩子越来越好，工作越来越好财运越来越好 对吧，父母越来越好，你告诉我这样好不好，所以只有好和更好，对吧，今天你辛辛苦苦的做了一个生意，然后结果没赚钱怎么办 好。

说明这不是我的轨道 来我做个其他的，一下子找到轨道了 赚了更多钱了 太棒了，就是这样 发生任何事只有好和更好，继续 几个月前，我去了南加州的一个沙漠，我的女儿住在那里，我和她在超市买东西，有几位几十年未见的老朋友认出我了，说凯蒂他们大声叫着我，笑容满面的走了上来，他们拥抱了我问我过得怎么样，我告诉他们近况，然后他们又问，你亲爱的妈妈好吗，我说她很好她死了，就在作者看来她妈妈死了挺好对不对，都已经八九十了对不对，身体器官都老化了，换个身体继续继续投胎继续玩更好的游戏对不对，她很好她死了一阵沉默，笑容突然不见了。

我知道他们遇到问题了，但是我不知道那是什么，当我们走出商店以外，她转身对我说 妈，你这么跟别人说话 他们会接受不了的，我没有想到我只是说出了真相，当你体验到死亡就是一份礼物之前，你的功课是没

有完成的，如果你害怕死亡，你知道你下一个要质疑的是什么吗，你唯一能做的是要么相信，这些都是故事，要么去质疑它你没有别的选择，死有什么问题 每天晚上你闭上眼睡觉的时候，人们都在期待这个时刻，对吧一些人实际上更喜欢睡觉，除了你说的那个死亡，这个还有其他信念吗，最糟糕的也不过如此，在念头出现之前没有什么人，什么都没有。

只有没有认出自己是宁静的宁静，连你是个人的概念都是别人告诉你的，你今天所有人，就是比你先来的那帮人，告诉你说你是个人，所以你就认为自己是一个人，如果比你先来的那帮人告诉你说你是个神，对吧我们是神，你就可能你就会把自己当成神对吧，就是这样，所有人告诉你死亡不好你就接受了这个概念，就认为死亡不好其实不是，关于死亡我知道的是，当你无处可逃，当你知道没人来救你时，恐惧就没了你不要再费心了，临死时有可能发生最可怕的事情只是个信念，从未发生过比那更可怕的事情，如果你躺在这里奄奄一息了医生说你没救了，你相信了他，你所有的困惑都结束了，你不再有什么可失去了，你可以在安详里永远的存在对吧。

唯有你存在多好，死亡有什么可怕的，再说了你害怕死亡就可以不死了吗，有人可以害怕它就躲过它吗，既然躲不掉为什么要害怕，知道没希望了是自由的，事情不由他们决定 其实一直都是这样，但是有些人要在身体死亡以后才会发现这一点，所以很多人在临终的时候会面带微笑，死亡正是他们一直寻找的答案，他们放弃了曾经自己掌控自己的那个错觉，他们没有选择没有恐惧，他们开始认识到除了一个梦，什么都没有

诞生过，什么都不会死，除了一个梦，你现在活着只不过是一个梦而已，庄子梦到自己变成那只蝴蝶，然后梦醒以后他问自己说，到底是庄周梦见自己变成那只蝴蝶呢，还是蝴蝶做梦梦见自己变成了一只，变成了一个庄周呢，人生只不过是大梦一场，当你一觉醒来才会发现，我们都躺在宇宙的大床上 就是这样。

当你对死亡有了清晰的认知，你可以全然的和一个临死的人在一起，无论他正在经历什么痛苦，都不会影响到你的喜乐，你可以依然全身心的去爱他 拥抱他 照顾他，因为做这些是你的天性，带着恐惧走进他是教导他恐惧，从你眼神里他读到的信息就是他现在的状况，所以当你无法平静的面对他的时候，你可以不要去找他，这就是为什么在佛陀传里面，有一个人非常惧怕死亡，他特别害怕，然后他就请人把佛陀叫过来了，他为什么害怕呢，你知道吗，佛陀来了以后，佛陀往他的床头一坐他不害怕死亡了，他很安静，他很安静在等死，他很渴望死亡，结果病好了。

你知道这是为什么，就是因为坐在一下床头的所有人都在跟他描述，死亡有多恐怖 死亡要去哪，死亡有阴曹地府 死亡有无间地狱，只有佛陀来了，往这一坐，佛陀告诉他死亡不可怕，死亡是天堂 死亡是极乐，死亡是新生，他在佛陀的眼神里面看不到一丝丝恐惧，看到的就是爱就是祥和，所以他不怕死了结果他没死了，就是这样，死就像活一样，有它自己的方式，你无法控制它，人们在想我希望死的时候我是神智清醒的，那是没希望的，即使希望十分钟以后你的神智，是清醒也是没希望的，你只能在此刻保持神智清醒，你所要的一切也不会未来，只会在此时

此刻只会在当下。

人生只有当下是真的，其他全是假的，只有当下才是道，剩下的全都是非道，我非常喜欢我的一个朋友的故事，他在临死的时候等一个启示，他保存体力努力保持清醒，然后睁大双眼吸了口气，说凯蒂我们是幼虫，这是他临终前最深刻的认识，我问他说亲爱的这是真的吗，他不停的笑，那启示就是没有启示，一切原本很好，唯一让我们觉得，有问题的只是个概念，几天以后，他面带微笑的死了。

我还有位朋友，他在快死的时候确信自己知道自己死亡的时间，而我们都自己刚好的时间里离开这个世界，一刻也不会早，这本书他看的这本书叫做《西藏生死书》，这本书大家可以看一下，他的朋友答应会来到他的床边，为他做书中的那些仪式，当他把他们叫来的时候，他们为他做了整套的仪式，可他没有死人们回家了，几天以后他再次确认他最后的时刻要到来了，他的朋友又来了。

又给他做了仪式可他还没有死，同样的情况发生了两三次最后大家都在想，这家伙到底什么时候死，他们已经被叫了那么多次了，就像那个狼来了的故事一样，他问我可不可以在某一个日子去那里等他，我说如果我能去的话我会去的，但最后他死的时候，他交付后世的人连电话都没有给我打，那不是他计划的那样完美，但是我喜欢这个故事，因为一切都只是一个故事而已，所以这一章讲的真的是太好，不要惧怕死亡，佛

家说如果一个人在，咽气的那一秒是非常恐惧的 他真的会去。

体验到什么是无间地狱，但是如果他在死的那一刻是无比安详的，会有满天的佛菩萨来接应他，所以呢做临终关怀，周老师觉醒以后呢 经常做一件事叫临终关怀，什么叫临终关怀呢，就是当我的一些学生他的家人，即将要走的时候我会去跟他聊聊天，我会跟他讲一讲人是怎么来的，人是怎么走的，人走了以后会去到哪，然后当他听到宇宙真相以后，他根本就不害怕死亡了，带着安详的这种能量，带着对未来无比期待的能量，想象一下在座各位。

如果你相信假如说，你像我们老祖宗传说的那样，你相信人有来世，而且你这辈子又做了很多好事，又没做什么坏事，你相信对吧，人有来世而你的福报决定了你投胎，将会拥有一个什么样的灵魂剧本，然后投到一个什么样的家庭，你下辈子是享福还是受苦，假如你相信你将会变成一个新的婴儿，换成一个新的身体，过一个完全不一样的人生，在你死的那刻假如说你相信的话，请问你会恐惧吗 你会期待，我要投胎了 我会投成什么呢，我这辈子要选择长什么样呢，我会去到哪里呢，国外还是国内呢，我会去到哪个时代呢，我上辈子这辈子做的这么多好事，你会很期待，就这种感觉，这就叫临终关怀，第34章 大道无处不在，心似乎无处不在，但它不动它从未动过，它以万物的形式出现，最终它明白了无处就是它所在之处。

它永远不停止它的工作叫自我觉悟，它感受到谦卑因为它明白，没有被创造出来那种，是不能够被宣讲出来的，谦卑的光辉是它唯一剩下的，它被留在了一种对万事万物，对自己的感恩之中，随着心领悟了一个又一个的世界，它领悟到了什么叫不存在，因为它无法坚持任何东西，没有要坚持的东西，这就是它的自由，它在自我那无限的非世界里，不断的重新开始，平凡 平衡 归于心 是开始也是结束，这章讲的太好了 又短 我就喜欢这种，短小精湛，讲的是啥，其实讲的就是整个宇宙的起源，讲的就是你所有生命的秘密，如果你这章能听懂的话，但是我相信很多人这章是听不懂的，想象一下在138亿年前，有一个意识就已经存在，你可以把这个意识称为造物主，可以把它称为神，可以把它称为主，可以把它称为上帝，我们也可以把它成为道。

它已经存在了上兆万亿年，它突然问自己一个问题 我存在吗，因为只有它存在所以它无法检验到自己存在，它为了检验到自己存在 它创造出一个，非我来检验到自己的存在，啥意思呢，没有对比就没有好坏吗，想象一下如果现在把你打晕扔到一个地方，那个地方没有一个人，你会觉得我是不是已经死了，飞机飞上云霄如果万里无云你都不知道，你都感受不到飞机在飞，因为没有参照物，所以你要想检验到我，就要创造出一个非我，道要想检验到自己是道，要创造出一个非道，所以宇宙大爆炸，所以产生了星系 产生了银河 产生了太阳，产生了地球 产生了你我，产生了日月山河 产生了生灵万物，我们都是从道中来 到最后就要回道中去。

我们今天是以非道的面目在呈现，但是实际上我们就是道本身，这个故

事的名字叫忆起，回忆的忆，忆起自己就是道，这个游戏就结束了，为什么佛陀让他的弟子说，从今天起都叫我如来，不允许叫我乔达摩·悉达多了 叫我如来啥意思，无所从来 亦无所去 故名如来，你的那个意识，那个真真正正的你，它从来都没有来过因为它一直在这里，它从来也不曾走过因为它一直在那里，因为就是一不生不灭的生命体呀。

对不对 你今天存在 就会永远存在，在138亿年前你就已经存在，你一直在那里，所以你理解不了你就不懂，你都不懂什么叫如来，所以若见诸相非相 即见如来 指的就是，当你已经发现这些所有的一切都是非道的时候，你就知道了原来你就是道，你是道的那一刻你就可以称自己是如来了，就这意思，所以佛陀，不容易，真的是释迦摩尼是想尽一切办法，在开悟他的学生，就学生太笨了，根本听不懂如来啥意思，今天还有人在网上解读呢，如来就是来了还是没来，你说的没来他来了你说来了他没来 叫如来，我的妈呀那啥玩意，当然了如来也有层意思 叫如如不动。

就是你的那些所有会动的全假的都不是你，你的身体会动吧对吧，你的情绪会波动对不对，你的那个念头会变动对不对，那个永远不动的那个东西才是真正的你，什么不会动你的灵魂，你的真真正正的那个你是永恒不动的，不增不减不垢不净，没有人可以把它压扁，没有人可以把它切掉一块 能听懂吗，就是你的手可以把它切掉一块，但是你的灵魂无法切掉，永远切不掉，那个如如不动的那个妙明真心，那个如如不动的 不增不减的那个灵魂体，那个意识那个才是真真正正的你，就这意思这也是如来的第二层意思，当然那还有很多层一共七层，咱未来有机会讲，好继续35章，以道为中心的它，可以安全的去任何它想去的地方，即使

在巨大的痛苦中。

它看到的是普遍的和谐，因为他在他心中发现了和平，因为你就是和平，和平就是你，你就是和平本身，你不必为安全而思考，并不是我们在做思考我们是被思考了，这句话太高了，并不是我们在思考是我们被思考了，不存在要知道的东西，所以你不必假装你知道什么你绝对安全，对于活着你做不了什么，对于死你也做不了什么，该活的时候你会活该死的时候你会死，一切都是按剧本演的，所以你只需要用心体验，如果你以现实为中心，你可以安全的去任何你想要去的地方，这不是一个勇敢的行为，因为危险只能发生在未来，而未来永远不可能到来，所以这里没有任何的风险，没有什么从根本上来讲是真的，当人们谈到暴力的时候，我注意到他们此刻用对抗现实的暴力，他为什么会害怕现实，对于那些目光清晰的人来讲，现实是无害的。

1986年我醒悟后不久，一个牧师对我讲，你太开放了，你没有任何的底线这很危险，邪恶的化身会轻易的进入你并且控制你，因为你所有的门都是开的，它会对你进行非常大的伤害，那些日子我就像一个婴儿，我几乎相信所有人，但当这人谈到邪恶的时候，我知道他说的的是不可能的，他说有化身这种东西，我相信他，因为那个时候的我没有理由不相信他，但是对我而言所谓的这些邪恶，意味着困惑，任何认为邪恶存在的人都不是充满恐惧的，因此也是困惑的，我知道我欢迎一切。

所有的一切这个身体本来就不是我的，任何需要进来的东西我都会欢迎，我乐在其中，有什么要进来的东西，能够在真相面前还能保全，真相是让我自由的力量，任何人都无法改变这一点，世界上不存在可怕的东西，所谓的邪恶，只是我们又给自己讲的另一个故事，我知道上帝一切是散的，道是散的，你就知道为什么那些觉醒的人不会怕鬼了吧，什么人怕鬼 愚昧无知的人，搞封建迷信的人才怕鬼知道不，这章讲得也太好了，我可以去任何地方因为对我来讲，那只是个象征都是外在的，而内在才是真实的我，所以我无法不活在，无所畏惧当中，人家是我无法活在安全当中。

人家说的是我无法不活在无所畏惧当中，活的这种状态，我扎根在现实我爱它，除了爱我无法投射出别的，我无法投射出恐惧，我收到了一个巴勒斯坦人，我说去当然去 为什么不去，我的一个朋友说千万不要去，以色列很危险的，那个地方很贫穷的，以色列天天在跟他们打仗，那个地方全是暴力，而且他们也不喜欢你那个地方都是犹太教，那个地方都是伊斯兰教，你不可能会被允许回到以色列的，那个地方有战乱你会被打死的，他们非常执着于自己的故事，他们认为在救我，但是他们没有认识到他们的故事全来源于一个，他们自己都没有去过的地方，所以我告诉我自己我就要去。

就像我带着我的学生要去非洲肯尼亚开课，我妈说 儿啊不能去呀，我都干啥她说非洲可乱了，非洲天天打仗，非洲的蚊子这么大咬一口把你咬死了呀，我说妈你去过非洲 我妈说我没去过，我说你没去过你咋知道，电视上说的呀，你看这就是普通人，我去了，我的妈呀我去了加沙，我

不但去了以色列我还去了加沙，有无数个戒备森严的隔离墙和检查站，阴沟的水在街上横流，几十个人窝在一间公寓里，建筑物上还残留着炮弹炸出的洞，我走着光着脚的小孩，身上还带着弹痕，然后我被邀请到朋友家里做客，我在街上尝了美味的食物，通过朋友的翻译我知道我们在一起做功课。

有一个男人跟我说他身上有七个弹孔，他让我看了其中的几处，是因为他向以色列的士兵扔石头，所以被射的，当他谈到这儿的时候他的，这个情绪当中充满了愤怒绝望，他仍然相信他扔石头是对的，子弹打他是不对的，这个念头很疯狂，我可以和任何人在任何时间任意在，世界的任何地方走动，我无法投射出危险，不存在我不能去的地方，我喜欢走动，因为我喜欢旅行，清醒的头脑永远不可能痛苦，清醒的心永远是美好的，我只能看到他的影像，我在这个加沙走，我在以色列走，然后我不害怕，然后我也很安全，我发现我去到这个地方，这个地方的人都在热情的接待我。

不管是碰到的是巴勒斯坦人，还是以色列人，一个热爱现实的人他总会期待一切的到来，生老病死，疾病失去地震炸弹，任何头脑成为坏的事物，生活会带来我们所需要的一切，以便让我们看到我们还没有破除的东西，处理我们还没有处理的东西，除了那些未被经过我们验证的念头，处处都是天堂，所以我去到任何的地方都是天堂，别人在加沙看到的是痛苦，看到的是战争，看到的是危险，而我在那里感受到是天堂，我很开心我去这个地方的旅游，这就是高手，这就是开悟的人太厉害了，就还是那句话，二战时期呀，就是那个德国人把犹太人放到了一个

集中营里。

很多犹太人都死在里面了，天天都被杀，你也不知道哪天被杀，即使后来二战结束以后这些人被放出来，但是有些人终身被自己的情绪所困，终身的得了抑郁症，但是有一个人非常开心，活了100多岁，就有一个记者采访他，说人家都有战后心理疾病为啥你没有呢，这个人说了一句话，他们关得住我的肉体但是他们关不住我的灵魂，我从始至终都是自由的人，这句话真的太厉害了，就是这样，所以说非常好。

好这章结束以后呢，作者带我们一起做了一个功课，这个案例教我们如何使用作者的功课，名字叫做我的小孩不应该受苦，我需要保护我的小孩，否则不好的事情会发生在他们身上，凯蒂说你需要保护你的小孩，还记得功课第一句话吗，这是真的吗，从逻辑上来讲，我知道这很可笑因为他们已经成人了，有自己的生活他们也有自己的孩子，是有能力的成年人，但好像基于一种本能我觉得我，我需要保护他们，亲爱的你的孩子多大了，我的孩子今年已经45岁了，45岁还叫孩。

我再问你一遍，你需要保护你的小孩这是真的吗，回答我是还是不是，是，可是我不想再这样对待我自己和我自己的小孩了，我太不容易了，我都年龄很大了我还要保护他们，我听你说你的确想保护你的小孩，是的呀 好吧，那让我们来看看到底是不是真的，我不想再为他们操心了，他们不喜欢我这样，我筋疲力尽，我不想再这样了，这是真的吗，不是

，你需要保护你的小孩，你能确定这是真的吗，不 我不能确定，我不能确定那到底是不是我的需要，很好亲爱的 那很重要，你已经认识到了这点很重要，当你相信那个念头的时候，你是什么样的反应，你相信这个念头的时候你有什么样的反应，当你认为你需要保护你的小孩，而实际上他们没有你的保护也很好。

你有什么反应，你的头脑在想 是的但，当你相信我需要保护我的小孩这个念头的时候，但他们不要你的帮助，或者说你联系不到他们，你也帮不到他们你有什么反应，学员说我很紧张 我时刻都在为他们担心，那担心是诅咒 安心是祝福，凯蒂说当你感受到很紧张很担心的时候，你如何对待你的小孩，我就保护他们呀，把我会去掉，变成我猜，会发生什么事情，我不断的给他们建议，我努力让他们小心，我不让他们冒风险，当他们一切顺利的时候，我就会担心下面有更不好的事情发生，我觉得我到最后，他们也不喜欢我，吃力不讨好，凯蒂说 对亲爱的，那没有那个念头，如果没有那个念头 你是谁，如果没有那个念头你是谁，如果你没有能力去想，或者说你没有去想我需要保护我小孩这个念头，你会是一个什么样的人。

那我会少很多的焦虑呀，我会是一个过自己的日子，我会变得很开心我会变得很幸福，对啊 那你现在把那个念头反过来，我需要保护我的小孩对吧，把它反过来，我不需要保护我的小孩，这样会不会更加接近于现实，让你感受到更加的真实呢 是的，我感觉到确实挺真实的，你不希望他们受苦对吗，每个母亲不都是这样的吗只希望他们快乐，那为什么你不希望他们受苦，那当他们受苦的时候你会怎么做呢，我也会受苦我也

会难受，你受苦，这不就是为什么你不希望他们受苦的原因吗，记住弄清楚这点很重要，你受苦这不就是你不希望他们受苦的原因，我还没有弄清楚，我看着我的一个小孩受苦，比我自己受苦还痛苦，当然会痛苦。

因为你在投射他们正在经历什么，你把你的感受投射到他们身上，是你自己的感受让你痛苦，而不是他们让你痛苦，在这个世界上没有人可以让你痛苦，是你内在的感受让你自己痛苦了，这个学员沉默了一会说好像是这样的，当你这样做的时候，是谁在经历他是谁在受苦，是你自己呀，你看着他们痛苦你投射他，到最后你痛苦，他们也痛苦，他们会因为你对他们的过度担心而痛苦，对是这样子的，我的孩子也说过这样的话，凯蒂说我喜欢分开身体的原因是，你痛时我不痛，还没有轮到我呢，当我痛时我会诚实的告诉你说我痛，看着我眼中的泪水，这就是我的痛不是你的，此刻你不痛，如果你能够的话你可以帮助我，但是如果你想象我的痛，并像自己一样痛去感受它的时候，你如何能够帮到我呢，而当你自己痛时我不必那么做，这个太高端了，这个可能你们真的听不懂在说什么，就是凯蒂会把自己和自己的身体分开。

就假如说，她的身体痛苦，她的手很疼，她会跟她的手沟通说现在是你痛，我不痛，她会把她自己跟身体分开，我再给你们念一下，我喜欢分开身体的原因是，你痛时我不痛因为还没有轮到呢，当我痛时我会诚实的对你说我说我痛，看着我眼里的泪水这是我的痛不是你的，此刻你不痛，如果你能帮到我，你可以想象我的痛，并且像自己一样痛的一样去感受它，如果你帮不到我，那我痛的时候你没有必要去那样做，她痛你帮不

到她 那你为什么还要痛，你痛会导致她也痛对吧，你的孩子本来不痛苦，因为你担心他所以你很痛苦，你的孩子因为你担心他你痛苦所以他痛苦，他痛 你也痛苦 大家都痛，其实可以不痛的呀 因为你是那个原因，我做了功课我质疑了我的想法，我厌倦了痛苦，我再也不痛苦了，从那天起我拥有了真正的自由，我开始自爱。

我开始真真正正的爱我自己，所以我们都可以通过这个功课，让自己从痛苦里走出来，让自己永远再也不痛苦，功课就是有一个想法让你很痛苦，然后你就不停的问自己，这是真的吗，这是真的吗，你能确定这是真的吗，如果没有那个念头你会怎么样，没有那个念头我很开心很喜悦，那就没呗 那就没了不就完事了，如果没有这个念头 你是谁，你是个开心快乐的人，来把它反过来，把它反过来我认为我爸妈不爱我，所以我很痛苦我认为我爸妈偏心，所以我很痛苦 来 这是真的吗，这是真的吗 你能确定它是真的吗，你怎么能确定你爸妈不爱你，对吧，你爸妈把房子遗产都给了你，凭什么你说他不爱你，对吧房子都给了你，凭什么你说他不爱你，这是真的吗 你能确定它是真的吗，来 没有这个念头会怎么样，我会很开心。

那就把这念头去掉吗 把它反过来，我爸妈很爱我 然后呢再反过来，我很爱我爸妈对呀，不是反转不就完事了吗，所以这个拜伦·凯蒂这个功课确实可以帮助我们，假如说你们经历痛苦的话可以用这个方法，我们继续走到第36章，如果你想去掉什么，你必须先允许它兴旺，我认识到根本不存在批评这回事，只有观察，当我愿意考虑一下的话，没有一个观察不启发我，别人说我的什么事是我不能同意的呢，如果有人很差劲我

心里想想，不出两秒就可以发现，我何止是最差劲的，是我不相信自己
的时候才是最差劲的呀，那如果有人说我很好呢，我也很容易发现这一
点，这就是我的自己的觉悟，这与对错无关，这只与自由有关，那别人
说我好还是不好。

其实都不是真相，只有我自己可以定义我自己，因为八万四千个人看我
就有八万四千个我，所以我不需要不在乎别人怎么看我对吧，每个人眼睛
里的我都不一样，在某些人眼睛里你就是圣人，你就是圣贤，你就是慈
善家呀，你就是全世界最善良的人，但是在某些人眼里就是骗子，不管
你做的什么就是骗子 就这么简单，佛陀也是一样，在很多人眼睛里面他
是骗子，耶稣也是一样孔子也是一样，所以在这个世界上，没有一个人
可以得到全球所有人的认可，没有，那怎么办呢，那就不要去讨好了吧
没有意义，例如当有人说我说谎时，我会深入内心看看他们说的对不对
，即使在他们说的那件事上，我发现我并没有说谎，我可能会发现我在
其他事情上说谎了。

也许是在几十年前，我不会把这个说出来但是在我内心当中，我会知道
原来我是一个说过谎的人，那我就要开始改变自己，但是那个人不是我
，那个人是以前的我，他不是现在的我，我会爱上那些对我愤怒的人，
他们就像临死前还在痛苦的人，我不会去打他们，而会说起来，当有人
很愤怒并攻击你的时候，这是一个困惑的人，你要想方设法帮他解除他
的困惑，教他为什么不能够去爱他呢，为什么不能去唤醒他呢，这有可能
是我们生命当中最幸福的时刻，对此我有很深刻的体验，我的前夫保
罗经常对我发火，尤其是在我86年变得清醒以后，他不满意我的变化，

整个房间都充斥着他的爱好，你是谁呀该死的，和我结婚那个女人跑哪里去了，你把她怎么样了，你不爱我，如果你爱我的话，你会呆在家里而不是出去旅行，你爱所有人和我一样，那就证明你不爱我，以他的观点来讲他当然是对的，他把爱他，就等于按照他的想法去做，他的故事每天都在我面前上演，他对我吼 他对我叫，他争的面红耳赤，他的手臂乱舞，而我看到的只是一个，害怕失去我的可爱男人。

正在尽自己的所能，他是在对他自己吼，他不是在对对我吼，他希望能够留住我，那我就只是看着他，爱他欣赏他，倾听他的抱怨声就像倾听音乐一样，当然了最后在痛苦和愤怒当中，他不再理我了，就好像我不存在一样，而我其实确实那个时候已经不存在了，因为那个无知的我已经死去，那个觉醒的我已经重生，如果某一个批评让你难受，那就意味着你在抗拒，当你受到伤害或者自我防御的时候，你的身体会非常清晰的知道这一点，你的情绪会让你愤怒，会让你去攻击别人这是很不明智的，这解决不了问题只会让你更加痛苦，而且会伤害你的身体，如果你想拥有内心的平静，你就要觉察到，别人的问题就是别人的问题，你会很乐意的发现批评你的人在。

帮助你指出那些你不了解你自己的地方，甚至你会让他多跟你讲一些，批评对于那些自我觉醒的人而讲，是一个非常好的礼物，而对于没有兴趣的人来讲，欢迎光临这是你的地狱，欢迎你的伴侣 你的孩子 你的老板，你的亲朋好友，跟他一起抗争吧，这是你们的战争，你会无比的痛苦，这证明你的功课还没有完成，当你通过我教你的功课，来做一段时间的时候，你可以通过开放愉快，来去解决所有批评的问题，你也会看到

事情真的一面，你的头脑会拥有真正的安静，你的生活也会变得更加的仁慈，即使你的生活表面上杂乱无章，但是你依然保持着一颗感恩的心，当然了后来她的这个前夫，选择离开了她，而不是这个作者选择离开了他，那这个作者也会愿意对吧。

发生在我身上的所有一切我要什么，人随天愿嘛对吧，我要惟道是从嘛，她老公骂她，她接受他的辱骂对吧，她觉得他就是一个可爱的男人，但是她老公要离开她跟她离婚的时候，那她就微笑的跟他说拜拜，这就是一个开悟觉醒的人，好继续第37章，道从来不会去做什么然而，它通过一切把所有的一切都完成，事实让自己什么都不做，你做不到的，因为你正在被呼吸着，被想着 被移动着 被活着，该吃的时候你无法不吃，该睡的时候你无法不睡，如果你只是看着，让该来的来该去的去，每一刻你都会认识到，其实除了你所拥有的，你什么都不需要，此刻的你的手在哪里呢。

谁让你把它放那的是你吗，接着不管你想什么它又动了，也许是它动了你的脚，也许它动了你的手，也许它让你吞咽了一下也许你眨了眨你的眼睛，注意你就是这样进入无为的，而这所有的一切都在道中完美的自动完成，无为就是这样奇迹般的生活，它有它自身的智慧，当我认识到我什么都没有做在这个觉知当中，我的圆满我的觉性就被认出来了，我可能会发现自己一边哼着歌一边微笑着，一边事情就完成了，一个同样美好的反面，也必定会反映出我的圆满，上帝必定会反映出来上帝，而上帝就是代表着圆满，我的语言 我的存在，有关我所有的一切，对于别人来讲都是没有价值的，有价值的是看不见也听不着，我是不可能见的

我通过功课可以看到，是我自己的真相那才是真正的价值，你可以伸手即得因为它就是你自己，它似乎就与你个人有关。

就像刚才，好像我才是那个拥有它的人，它无法被接受，因为没有什么是个人的，人们在内心深处都明白这一点，你可以用四个问题去发现自己，那些问题会引领你找到你自己，它不关心内容它只等待着你，回答自己的问题，圣人从来不会想方设法让自己变得很强大，因为它本身就是强大，每时每刻的选择都意味着新生，就像国庆节的烟花，你用火柴把它点燃火花四溅，每一刻都是如此，你的人生就是火花，圣人会看到以烟花为中心而飞溅出来的火花，不为某些无法预测的东西打开大门，有条路那是来自于你成圣之路，我从不觉得任何我没做完的事是没完成的，我把那些没做完的事，看作是另外一个时空需要我完成的事，此时此刻我和这个世界，是最好的，我的电脑里面有很多邮件等着我回复，但是我从未因为没有时间让回复它们而，感受到受挫，我会尽可能回复它们，但是我很清楚人们需要的根本不是我，他需要的其实是他自己。

他只是需要我的嘴巴，要到他自己想要的答案，把功课介绍给人们就是我的工作，那之后就没有什么可以做了，因为所有的人只要按照我的功课去做，每一个人都可以真正的帮到他自己，当你说请帮帮我时，我的理解是因为我曾经跟你一样，但即使我能给你自由我也不会给，因为我太爱你了，我要让你自己去获得自由，那才是真真正正的礼物，我的工作就是去除我自己，如果有代表我人生的车尾，那我就会写着，彻底去除对功课的需要，这就是我邀请大家跟我一起做的事情，我把它称为爱，作者讲到我要彻底去除我对功课的需要指的是，她现在已经不需要用

到功课了，如果说功课是一个武功的话，第一步 第二步 第三步，她已经把这个武功已经做到无形了，叫无招胜有招了，但是对于我们来讲我们要记住功课的四步骤，先去做对吧。

等到做成功以后你已经完全觉醒了，那就不需要功课了，因为功课只是一个觉醒的梯子而已，你没有听错其实，拜伦·凯蒂的这个功课就是让你觉醒，的一个法门叫做扣问 它是一个工具，觉醒以后你就不需要这些工具，而继续第39章，圣人对某些部分会深怀同情，因为它明白整体，因为它身体力行 就是谦卑就是爱，我尊重那些内在的声音 它是我的伴侣，这个声音不属于我，那个声音说洗碗去，行我不知道它的目的 我只是去做就行了，如果不服从命令那也没有关系，但这就是一个如果我服从，生活就会把我带到去的游戏，没有什么比这种，不可预见性的事更让我兴奋了，我本来就没有什么可失去，所以当我内心当中有一个想法我就去做，多好。

如果不能看一看镜子里的自己，做上帝又有什么意思呢，不管我喜不喜欢这就是我，我是虚荣绝对的虚荣，当人们热衷于，他们的长相和健康的时候，其实就是一个诚实的源头，他们只是被误导了是纯粹的无辜，很多很多人之所以这辈子找不到自己，之所以一事无成，就是因为你内心当中有很兴奋的想法，但是你不愿意去做，记住找到自己，或者说觉醒 或者说开悟，或者说找到轨道实现财富自由有一个最好的方法，那就是跟随你内心当中的最高兴奋，全力以赴的行动不在乎结局，只要你每一次能够跟随你内心的最高兴奋，你总有一天会到达开悟的彼岸。

就像周老师对吧，当年在工地就是对方远电脑学校，对学电脑这件事充满了兴奋去，选完以后就对洛阳有兴趣对吧 最高兴奋去，就看到了穷爸爸富爸爸对吧，然后又对郑州有憧憬去，到郑州遇到那个老板告诉我就要去北京学习，这个北大上课对吧，然后那个时候没有条件去北京怎么办呢，又想去深圳根据最高兴奋去，遇到杨老师对吧 遇到杨老师以后我又，想到了我想去北大学习，去去北京对吧，到了北大以后遇到了商界杂志老总遇到李响，改变我的命运，看商界杂志通过商界杂志找到我的轨道对吧，所以还是那句话，跟随你内心当中的最高兴奋，全力以赴的行动不在乎结局，每一个人都可以找到轨道，每一个人都可以通过这个坎开悟，自我觉醒，自我是被头脑投射的一个身体一个你，只是一个被认为它是上帝，并且误解了世界的镜像，那镜像就以为是源头，把它误认为是它，但是其实它不是那个真正的它，它只是一个镜像。

就像你今天照镜子，镜子里的你不是你 那只是这个投影，它痛苦的以为她和它是分离的，但真相是上帝与你同在，自我，和上帝本身就是一体的，永远不会分开，所以当你觉醒以后你会发现，你就是上帝，你就是那个伟大的造物主，你的人生就是由你自己创造的，你是这个世界第一个出生的人，也是这个世界最后一个死亡的人，只有你这个世界才会存在，当有人说世界是个可怕的地方，它成为了痛苦的捍卫者，它在这里投射，这里不对 那里不够美好，这种镜像其实都是他自己的内心，是他内心不够美好，一个骗子看谁都像骗子，一个狗屎看谁都像狗屎，但是一个圣人看谁都是圣人，所以改变你的内在吧，相由心生 境随心转 心生万物，没有觉醒的世界被人们称为，娑婆世界。

我称自己是上帝，当你觉醒以后你就会发现，当你被抓住并且暴露在你面前的时候，当你认识到你谁也不是的时候，当你一直在试图成为别人的时候，你的人生就是失败，但是当你只想做你自己的时候，做真真正正自己的时候，你就会看到真相，你在和你自己曾经的你做奋斗，只有曾经的你死去，那个真真正正的你才会新生，所以我祝你在真相的光辉当中死去，当我注意到自我的消亡，并认识到它构建完全无效时，剩下的就是谦卑，这所有的一切，我所遇到的每一个人都是我。

这并不荒谬可笑，这是世界的真相，所以我们要感恩，你可以说感恩就是这个世界的全部，你可以感恩大地，你可以感恩食物，你可以感恩圣人，你可以感恩坏人，你可以感恩这个世界上你遇到的每一个人，当你把自己活成感恩的时候，当你把自己活成爱的时候，你才能够真真正正找到你自己，第40张返回是“道”的运动，让步是“道”的方式，我不可能拥有它，因为你已经是它，你已经拥有了你想要的所有的一切，你本身就是完美了你怎么可能变得更完美，你本身就是不生不灭不垢不净，你存在即永恒存在，以前我在读心经，最不理解的就是对吧，说这里有多好这里有多好结果，到了以后告诉我说无智亦无得以无所得故，我就不理解了我从此岸好不容易到彼岸了，咋告诉我无智亦无得以无所得故啥也得不到，连智慧都得不到，后来觉醒以后才明白，原来之所以无智亦无得以无所得故，连智慧都得不到就是因为你本身就是智慧本身，本身所有的一切都是你，你拥有所有的一切，所以你从此岸到彼岸你什么都得不到，因为你本身就是所有。

你还得到什么，只是你以前不知道，我的四个提问让你弄清楚事情的真相，我的反转把你带回那个说故事的人，你就是那个讲故事的人，你成就了你自己讲的故事，你的人生是悲剧还是喜剧，就是因为你给自己讲了一个什么样的故事，人类之所以能够成为食物链的顶端，就是因为人类发明了洞穴里讲故事，所以那些所有成功的人在不成功之前，都是给自己讲了一个成功的故事，所以他说服了自己，说服了他的投资人，说服了他的员工，说服了他的客户相信他能成功，所以他成功了。

而那些所谓过的失败的人，就是因为他不相信他自己会失败，他总是在给自己讲自己会失败的这些故事，他讲到自己都相信了，讲到所有人都相信了所以他是个失败者，所以那个故事，就是你自己给自己讲的，你到底想拥有什么样的人生呢，就看你给自己讲什么样的故事，当我说在我可以愉快的面对我最大的敌人之前，我的功课没有做完这类话的时候，人类很有可能把这听成了做功课的动机，不这不是动机 这只是一个观察，任何事情你带着动机来去做，那都不是最好的动机，比如说让你的丈夫回到你的身边，使你的身体恢复到健康，或者拯救世界那都会变得非常的不真实，因为你将寻找到某种类型的回答，你将不允许那更深刻的回答，在你的面前显现，所以当你真真正正的对真相热爱的时候，当你不带任何动机的时候，那个功课才有可能显化，所以我说过对吧。

这个世界我来过 我努力过 我奋斗过 不在乎结局，跟随你内心当中最高兴奋全力以付的行动，不在乎结局只有这样，你才能到达目的地，一旦你的头脑变得清晰，让步或者臣服于现实，那么你的所有的问题都会消失，你就会成为一个创造者，臣服这个词不是一个负能量，臣服于高我

臣服于道，臣服于心，人们问如果什么都没有意义，并且我什么都不是，我怎么活 这很简单呀，并非是在我们在活，是我们被活了吗，我们被我们的灵魂活了，我们被高我活了我们被道活了，没有故事我们毫不费力，我们可以畅通无阻的行动，对于那些要控制自己的人来讲，那是非常可怕的，很多人他之所以会相信一个信念，结果知道了事情的真相他的世界坍塌了，到最后抑郁了到最后自杀了，就是因为他活在故事里，他不肯出来，所以如果你知道你是多么的重要。

你就会成为亿万片光，是你照亮的这个世界，每一个概念都在阻碍你认识到自己，你就是光，你就是道，你将不得不是那个无限，那个狂喜，那个无名，那个如来，那个佛 那个道，所以这一章讲的真的是，太高了 真的是太高了，就是普通人相信那个故事，那个故事就是，我很笨我学历不高，赚钱很难，然后这个世界充满了黑暗痛苦，都是坑蒙拐骗的呀，赚钱的都是骗子，因为你相信了这个故事，所以你就进入了这个世界 所以你这辈子无比惨，那还有一种人是成功者，他相信另外一个故事，哇我一定会成功我长大以后会赚很多很多钱，我遇到的每一个人都是好人，这个世界充满了光明充满了财富，充满了健康，心 内在丰盛外在富足，内在匮乏外在贫穷，所以这种人就是富人，但是还有一种人，就是把故事破掉的人，他不相信那些头脑里的故事。

来什么就体验什么，他不活在那些故事世界里，这种人就是圣人，这种就是开悟者 就是这样，好 进入41章，捷径似乎是最漫长的路，捷径也许看起来很长，因为你的头脑会对你说了个距离，并且用它来迷惑你，当你相信那个念头的时候，你感觉到伴随他而来的是筋疲力尽，是

沉重是压力的时候，你就会非常的痛苦，但是真相是除了此刻，你哪都去不了，你的生命只有当下只有此刻，你不可能做决定，你只能经历一个，你是如何做那个决定的故事，决定自己做出的事，你认为那是急性事件，其实不是，是你让你自己在呼吸吗，是你让自己的血液在流动吗，是你让自己的心脏在跳动吗 不是，也许你也没有让自己的想法和决定对吧，你的念头升起了你能控制吗，你控制不了，也许现实就像呼吸像风，在它动之前它是不动的，当你讲是你在做的时候。

其实你没有意识到根本不是你在做，如果你的诚实要做决定，那你就做做看你猜一猜，可能五分钟以后你马上就改变主意了，你又成了另外一个你，我喜欢新的变化我看着他，我并且坚定不移的待在那份喜悦当中，我喜欢新的变化和运动的轨迹，它变我也变，我就跟着风一样变，变化莫测，因为这个世界的规律本来就是变，那我为什么要痛苦呢，我为什么要不变呢，对吧宇宙的第一规律是变，但是我就想不变，所以我会痛苦，我认为无常是痛苦的对吧，今天他爱我明天不爱我了，今天我很年轻明天我老了，对吧我很痛苦，但是如果我说，既然我改变不了他，那我为什么要痛苦呢，那无常就是宇宙的规律，我就享受变化之美不就行了吗对吧。

如果世界只有春天，那春天该多无聊，就是因为有了春 有了夏 有了冬 有了秋，这个世界才美妙，才生动才活泼呀，所以我就爱上变化，我就拥抱变化不就完事了吗，我享受变化之美不就完事了吗，心在不断的变化，但是实际上根本它从未改变，我就扎根在那里，不管你来自哪里，为了遇见你我将会从同一个地方来，这就是为什么我跟你讲那些话，似

乎让你感受到相互矛盾，不同的时刻我们来自不同的方位，但是他们是真实的是因为所有的方位都平等，你可能听起来听不懂，就像一只在追自己尾巴的小狗，显得很土老，但是当你觉醒了以后你就会发现，我讲的所有的一切，当我在跟一个人做功课的时候，我不会关心他是否理解他的领悟有多深，他愿意做到什么程度，我不关心，我只是给了他一个契机。

他能不能通过这个点而觉醒，原因在他身上，我们都是孩子，即使我们最聪明的人也不例外，我们都才五岁，刚开始学习这种叫做开悟，叫做生活的事的时候，很多人会说，这个好难，我活的好渺小，但是我想告诉大家，当你觉醒以后你才会发现，今天你有多渺小，觉醒以后你就有多伟大，给大家讲一个故事，让你感受到什么叫做觉醒的人的人生，跟你的人生有什么不一样，在一次书店的读书会上，我正在为读者签名，有一位智力障碍的男人走在我面前，他的腰围非常粗，长着一颗小小的几乎圆锥形的脑袋，它的舌头像狗的舌头一样，挂在外面，他的手和胳膊不停的在那乱摆，他的眼神飘忽不定，但是那一刻我只看了他一眼，我就不由自主的爱上他。

因为他好纯洁，因为他好真实，很明显他希望我靠近他，他正在邀请我进入他的世界，然后他跟我打了个招呼嗨，我叫我叫鲍勃，他说话的时候发音含糊不清，还躺着口水，我接受他的邀请我走进他，我们前额碰的前额，他的目光和我的目光相遇，他就开始抱着我，当他的手臂搂住我的时候，他把我的脸贴在了他的唇上，还带着一声低微的，低微的咕噜声，他亲吻了我，没有言语能够形容他的那种慷慨，那个片刻似乎很

漫长，那一瞬间反复是永恒，那一刻他让我感受到了他是我的生命之光，他是我的世界，他是我所有的一切，我看着他的眼睛跟他讲说谢谢你的吻，我注意到了一声谢谢就已经足够了，那种爱的体验是那么的巨大和强烈，一句简单的谢谢，怎么能够呢，但是就是够了，因为他也感受到了全身心的爱，一句谢谢就已经足够了。

我如何能够离开我一生的挚爱，当我听到自己说再见，鲍勃我爱你的时候，我注意到当我离开他的时候，我的生命进入了我，人墙门道，所有的一切仿佛都混合在了一起，我的生命在不停的向我涌进，就像刚才那个亲过我的那个人，仿佛不是别人仿佛就是我自己一样，就像人流汇进了我的体内一样，我每走一步，我感受不到我在移动，我感受到这个世界在移动，我不需要这个世界，我不需要走向他，他总是能够允许我遇到，我想遇到的每一个人，遇见我进入我那种感觉太美妙了，我发现我可以容纳每一件事，每一个人，每一种情况，每一种存在，我喜欢我的开放，我不知道你们在听这篇的时候是一种什么感受，想象一下，如果这个作者，这个女性她是一个有我的。

她是个没有觉醒的人对吧，看着一个智力残疾，腰围很粗脑子很小，然后那个舌头像狗一样的在那舔，然后呢留哈喇子走进来，还咔嚓一下拥抱她亲吻她，我跟你讲那女的都打他骂他对不对，甚至对不对还说她猥亵呢，来告诉我是不是 这就是这样，但是他惊艳到了全然的爱，她感受到这个男人很爱我，然后我也很爱他，感受到了我就是这个男人 这个男人就是我，她那一刻感受到了合一的感觉，这就是觉醒的状态，所以这章真的是太美了，好第42章，普通人讨厌独处，但是圣人喜欢独处，拥

抱孤独，你能认识到你和整个宇宙是一体的。

我们独自生 独自死，各自活在自己感知的星球，从未有两个人真正的遇见过，即使你最了解并且最全心全意爱着的人，也仅仅是你自己的投射，迟早都只会剩下你一个人，很多人可能听到这以后很悲观但是你知道，当我意识到这点的时候我感觉到有多棒吗，说到底了，你就是那个和你一起睡，和你一起醒，和你一起吃，和你一起笑，和你一起哭的那个人，你是那个你最喜欢的食物，你是那个陪你最爱的人，最喜欢的那个音乐，你一直都是你最感兴趣的对象。

你唯一的对象，所有的一切其实都是你，没有什么比独处更美妙了，那种有趣的念头，它们在自己的光辉当中显得那么的真实，它们创造了整个世界，它的庄严，它的诙谐，它的情感，它的喜悦，它的新生火花，念头不知道又去了哪，它像云一样飘，变化 消融 看不见，谁给天空起的名字呢，那你怎么知道它叫天空呢，这个名字是谁起的呢，因为第一个人跟你说那是天空，所以你就告诉它那是天空，我闭着眼睛坐过去两个小时 就过去了，我感受到了一个念头也未曾出现，我发现了喜悦的泪水在我的脸上不停的流淌，我没有去阻止它们，纵然那个喜悦似乎超过了我的感受。

所有的 现在的 过去的 将来的，发生的所有的喜悦仿佛那一刻，都涌进了我的体内，我感受到那一刻我死了都愿意，我觉得我的生命 真的太值

了，那一刻死了都值，我变得无比的轻松 无比的喜悦 无比的充满活力，无比的无所畏惧，我要活出它，活出这种自然，我认识到了我就是喜悦本身，而喜悦的本身就是爱呀，随着这份喜悦我完全拥有了我自己，其他的所有的一切，都被喜悦的能量 爱的能量燃烧至尽，我此时此刻可以亲吻大地，我可以和尘埃 水泥 树叶 土壤，和我指尖的小昆虫，甚至和所有的我无法抓到的现实做爱，什么都抓不住什么都控制不了，我注意到不是我的语言，而是我在用双手捧着我的脸颊。

表达我此时此刻对这个世界的爱，对这个世界的崇拜之情，什么才是这爱的尽头呢，我怎么可能知道呢，最后那哭声变成了低语，一声一声呼吸到最后什么都没有了，我发现我可以跟所有的一切做爱，我的妈这太牛了对吧，躺在阳光下感受到正在跟阳光做爱，这个风吹过你的脸颊仿佛一个美人在，在抚摸你的脸颊你感受到，在跟风做爱，你的手放到河水里，那个小溪流水流过了你的手指，你感受到你在跟溪水做爱，这就是圣贤呀，所以你就知道了，为啥人家佛祖觉醒以后不需要要老婆，他可以跟天地缠绵对不对，那个感受我的妈，就像那个毛毛虫会跟毛毛虫做爱，但是当毛毛虫化简成蝶变成蝴蝶以后，请问有哪个蝴蝶会跑过来找毛毛虫做爱的，要找也会找只蝴蝶吧，这就是灵魂伴侣，啥叫灵魂伴侣，跟你在一个灵魂层级的就叫灵魂伴侣。

你在凡夫俗子你就找一个凡夫俗子，那你们就是平等灵魂的就是灵魂伴侣对吧，你都已经觉醒了你的老婆不觉醒匹配不上，那怎么办呢，这章太美了43章，世界上最柔软的，胜过这个世界上最坚硬的，对吧老子曾经跟他的弟子讲说，你看牙齿是身体最坚硬的部分，但是快到七老八十

牙齿掉没了，舌头是身体里最软的部位，但是你看所有人到死的那天起舌头都还在，因为舌头是最柔软的地方，世界上最柔软的是一颗未开放的，是一颗开放的心智，因为它不相信，它想的它灵活它善于吸收，它没有反对也没有防御，它没有控制它也不抵抗，而即使世界上最坚硬的东西，一颗尘封的心，也无法抵抗那开放的力量，最终真相会留住它，并且流经它打开它。

当头脑第一次成为自己的学生，它意识到这个世界上不存在可能反对它的东西，一切都在支持它，一切都在丰富它启迪它，滋养它展现它它在不断的开放，因为那处于一个无畏，不设防的状态，它渴望知识，当它认识到它的时候，它可以穿透所有的一切，人们害怕成为什么都不是，但是当你成为什么都不是的时候，你才能什么都是，我什么都不是我什么都是我无所不是，我什么都不能我什么都能我无所不能，我在此处也在彼处我无处不在，无为不是无为是无所不为，空不是没有是万有，这个太高了，人们害怕成为什么都不是，但作无只是一个方面，它不仅没有什么可怕的还值得庆贺，没有那些焦虑的故事，没有压力好不好，当你不相信你的想法只有欢声和笑语，只有平静的时候，这种状态才叫做天堂，当人们仍然相信他们想要的东西。

他们怎么可能什么都不是呢，有比无好你能确认这是真的吗，真正开放的心是什么就是什么，没有任何目的和目标，它不执着于自己和他人的概念，它认识到最终不存在的人，也不存在的心新开放时，它满怀感激失去一切，我作为女人坐在这里，下一刻我意识到了我是一个星系，或者我是个蚂蚁没有关系，我失去了所有的一切没有关系，因为我本身就

什么都没有，在你发型很棒的日子你是否喜欢照镜子，看着镜子里面什么都不是你开心极了，当你什么都不是的时候，你每天过的都是这样的日子，我无法确定这个世界明天会怎么样，我的身体也从未有过片刻相同，它累了它休息了它胖了，它老了它瘦了我都认不出它了，它很可爱，它是怎样眼睁睁的从一个少女变成一个老太婆的，我不知道但是不管在什么状态下，我都觉得它美极了，我甚至不知道它是谁，我甚至不知道我是谁，它的行为真的让人着迷，它的手还是抚摸自己的大腿，我不知道为什么只是在皮肤上，涂了润滑液，我不知道为什么，但是我感受到了那是一种爱那是一种美，我的年龄我的身体和我在一起的人，我的身份这个世纪我生活的星球我生活的国家。

这些所有的一切都不重要，重要的是我是我，头脑的出现只是为了结束它自己，那些被投射出的世界先结束，还是它投射出来的世界先结束，当你头脑结束以后，等待的你的就是寂静，那种从未感受过的宁静，那种从未感受过的爱，那个感受才是真真正正你，好第44章，当你认识到什么都不缺，整个世界都属于你，成功是从一个想象的过去到一个想象的将来，而途中到达某一个目的地的故事，对此我完全没有参考点，对我而言无论我做什么都是成功的，最终的成功，是整个都属于我，因为我活在现实当中，坐在椅子上的这个女人，除此之外什么都没有，连一个念头都没有，这个房间就是整个世界，我成功的坐着成功的呼吸着，如果我此刻死了，那我也叫成功了，我成功的不呼吸了，因为在我的层面我没有失败，只有成功，现实是仁慈的。

它的本性是不间断的喜悦，当我从拜伦·凯蒂的梦中醒来的时候，什么都

没有留下，因为我发现，我是空无根本就不是拜伦·凯蒂，拜伦·凯蒂只是我这辈子的戏服而已，今天我把拜伦·凯蒂的衣服脱了，那一刻我才意识到了我是真真正正的我，所以发生在拜伦·凯蒂身上的任何一件事，跟我没有关系，这个太厉害了，即使最可怕的事情发生了，即使整个地球毁灭了，我也会把它看作那是一种恩典，甚至我会庆祝我会张开双臂高唱哈里路雅，它是多么的清晰我爱上现实，可能你会说，这是一种不仁慈这是一种没有人性，就像道德经讲的一样天地不仁，以万物为刍狗，圣人不仁以百姓为刍狗，恰恰是不仁才是真真正正的道，仁残暴才是反义词，而不仁是中间的状态是道。

今天你的孩子进入一个幼儿园，你希望的老师是什么样的呢，残暴的吗不希望对吧，很仁慈的吗也不希望对吧，最好老师是什么，就是不仁的，为啥呢很残暴不用说了孩子有伤害，很仁慈他就一定有喜好，有喜好的就对他喜欢的孩子好，那你如果你的孩子刚好是他不喜欢的孩子呢，对不对，那我们希望是老师对每个孩子是公平公正的对吧，公平公正的这种状态，在仁和残暴之间的种状态叫做不仁，当你觉醒以后，二元对立就结束了你会进入一个一元的世界，在一元的世界，那才是真正的爱，有一次在我的课上，一个男人脸上泛着喜爱的，可爱的喜色跟我讲说我明白了太不可思议了，你是说人间就是天堂，你是说此刻就是天堂，我此时此刻就是天堂，我此时此刻就是全然的极乐，我在追求那个极乐其实压根就不在外面在里面，那一刻我知道他觉醒了。

当你开始从自己地狱的噩梦当中觉醒以后，你才发现原来你一直寻找的天堂，永远不在外面，就是在你的里面你就是那个天堂，那一刻你能感

受到喜悦感瞬间充满全身，在那灿烂之外无法找到任何东西，它无处不在，你将从此永远活在喜悦当中，甚至他消失了也会重新出现，而且他永远不会消失，有形之物似乎就是这样发生的，在那些有形之物发生的那个时刻，最初消失的那个气味那个景象到最后，它都会存在，而你内心当中那份喜悦，它不会受任何的影响，这就是宇宙的奥秘，不开玩笑，什么都不存在，只有你的喜悦是真的，所以你要开始真真正正的，爱上你所遇到的每一个人，爱上这个地球的艺术，爱上这个地球文学，爱上这个地球的文章，爱上这个地球的音乐，爱上整个宇宙，当你能够带着三重喜悦，而活着的时候，你就在极乐天堂。

好继续45章，真正的完美似乎不完美，然而它就是完美本身，完美是对现实的又一个称谓，你不可能把任何东西看作不完美的，除非你相信了这个假的念头，他不够好 他很丑 他不公平 他有问题，这是真的吗，桌上这只缺口的咖啡杯，当你看着它的时候，当你没有任何关于完满的状态的时候，它就是完满的呀，当你牛仔裤上的那个污渍，当你不知道它是污渍的时候，你感觉到它出场就是这样子的呀，它就是完满的呀，当你在人行道面前，看着拖着脚行走的无家可归的男人的时候，那些你在报纸头条读到的有关战争屠杀，和核弹爆炸的信息的时候，当你认识到这些现实，正在一起本来面目呈现的时候，你只能对它说，无比灿烂不断变化，而不需要对它同情。

而不需要对他谴责，因为谴责是一种负能量，我的腿交叉着放在咖啡桌上，可能有人会想真的不像淑女，对我舒服就行了，我的腿在完美的位置，然后我注意他们分开了，然后又交叉了，然后又分开了然后又交叉

了，就像拍电影的镜头一样，一帧一帧完美完美就是这样，我永远觉得自己是一个完美的，有什么可能发生的事会不好，我的腿交叉它们分开，伸直还是盘起，只要舒适就可以呀，没有什么好和不好，好多不好都是上帝的意志，当你认识到这一点的时候，你就要对自己的人生松口气吧，不要活的那么紧绷，不要给自己那么大的压力，在这个世界上没有什么话是必须说的，没有什么事是必须做的，我对不舒服 失明，受伤 死亡 完全开放，今天早上我因为看不见了。

一脚踩空差点摔下楼梯，我看着自己一下子就稳住重心了，我感觉到好神奇，就像我和我的孙子一起坐过山车一样，好刺激我感觉到，我感觉到我需要活着我能确认这是真的吗，一天我喝水的时候，我感觉到我的水流进了错误的管道，即使它流进正确管道，人们说它是错的，那我可能就认为那是错的，哪有什么错和对，我在呼吸水而并非空气，即使我的水流到鼻子里了，我感觉那就是对，但因为我不相信，那应该是空气的事所以没什么问题，因为没有我需要呼吸这个概念，有一小会我是鱼水进去了，然后有一小会，我觉得我就是水，所以当你没有这些所谓人类的认知的时候，这个世界就没有错误，很多人就是因为自己觉得自己犯错了，所以自己很痛苦，所以会内疚所以会愧疚，所以会没有存在感甚至会抑郁，但是如果你觉得这些概念都不存在，你根本都没有一个错误的概念，你怎么会因为一件事，而感受到自己错了而痛苦呢，大多数人都接受，一切都是上帝的意志这个见解，但是我想告诉你的是，那些已经发生的真的。

它一定就是道的意志，它一定就是上帝的意志，而上帝是一切上帝是仁

慈，所以如果今天，这个作者说如果她今天摔跤了，她不会去思考自己为什么摔这一跤，她会告诉自己这是上帝的意志，享受这一跤吧结束了，成为空意味着我的头脑没有任何阻碍我，热爱现实的障碍，无论发生什么事情，我清晰的心进入了绝对的宁静，它永远能够进入生命当中的每一个当下，活在生命当中的每一个当下，那一刻我是幸福的，虚空的心是一个多么美妙的世界，万事万物都充盈其中，不管是脚不管是腿，不管是咖啡桌不管是桌子，不管是鼻子不管是胳膊不管是手，笔记本墙，墙板连着窗帘，它们没有一个全部的名称，这些所谓的名称都是前人告诉你的，如果没有前人告诉你，没有名称，所有的一切都是我，所以想象你被无所充满，想象的这所有的一切都是你，想象你可以丰盈万物无边无际，想象你遇到的每一个人每一件事都是你，你清醒着，无比的仁慈。

你没有任何的身份，你可以自由的活出自己的无限，不可阻挡不可思议，活出光，活出圣贤，活出生命当中最好的状态，46章恐惧是最大的幻觉，我们只可能害怕我们对自己的看法，我们内在那些不理解的东西，比如说我会觉得我这个人很沉闷，我这个人很害怕呀我这个人很自卑呀，而所有的恐惧其实都是你的想法所引起的，只要你可以把那个升起恐惧的念头给它去掉，那你就可以让自己不要有恐惧，作者讲了一个故事，这个故事非常的精彩，几年前的一天，我无意之间走上了一条私家车道，就在我注意到这条路，的出口没有出口的时候，有几条大狗咆哮着向我冲来，我的念头是，不知道他们现在会不会咬我，这句话很重要，我无法投射出它们会，我也无法投射出它们不会，它是中性的它是道，它是上帝的意志在这一刻，所以我一点也不害怕我也不恐惧，它们冲到我的面前，咆哮着露出他们的牙齿，然后它们不叫了开始在我身上嗅来

嗅去。

我等着我看着，我注意到到目前为止我的生活依然非常美妙，后来它们护送到了我，回到了车道的入口，它们很开心我也很开心，这是一次非常愉快的团聚，你看大多数人遇到这种情况，那肯定害怕狗咬我了怎么办，结果你一下子投射出来了，根据宇宙吸引力法则那个狗咔嚓一下就咬过来，当拜伦·凯蒂走出来以后才发现，在那个街巷里面有几个小混混，那几条狗其实是上帝派来保护她的，这个点很重要，我无法投射出来它们咬我的画面，也无法投射出来它们不咬我的画面，这一刻她就是空，她是空的状态，空的状态就是道来接应她的身体，就是宇宙当中最好的版本，我就跟你们这么说吧还是那句话，就是这个宇宙当中分为三个，我们简单一下把你生命分为三个版本，一个低配的你 一个中配的你 一个高配的你，低配的你就是负面念头的你显化出来的人生，吸引来的那些倒霉的事，那些痛苦的事 那些失败，那些疾病 那些灾难，那中配的人生就是，你认为你会成为百万富翁，所以你就吸引了100万的财富。

这就是中版的你的人生，那什么是高配呢，高配就是你不害怕自己会变成穷光蛋，你也不用想自己只能成为一个百万富翁，或者说，成为一个百万富翁就已经很了不起了，你是空的状态，来什么体验什么，过好生命当中每一刻结果到最后，你是一个亿万富，你有几十个亿上百亿，这是道安排的呀，我只是用一个，大家最能接受的一个数字来做比喻，所以就是，我们的头脑是有宇宙吸引力法则的对不对，我们想好就会吸引好的事，我们想不好就会吸引不好的事，那如果我们放空头脑什么都不想的时候呢，道来接管我们的肉身，高我来接管我们的肉身，那个版本

才是我们宇宙当中最辉煌的版本，所以修行的目的就是，活出全宇宙最辉煌的版本，最高配版本的人生，大家能理解的意思吧 这句话太高了，很多人会问，恐惧不是一个人的生理吗，它不是必需品吗，我的回答是当你看到一条绳子在你面前的时候，你的身体会产生跑的反应吗。

绝对不会 那就疯了，但是你想象到那条绳子是条蛇的时候呢，你就会，但是那条绳子其实不是蛇，它是绳子，所以是那个想法让你产生了恐惧，当你开始质疑你的思想的时候，你就会获得无所畏惧，人们问我说，那样的活法在今天看起来是怎么样的呢，我会说我会讲我外孙女的故事，她的女儿在产房生孩子，结果遇到了难产，大都很担心 我女儿死了怎么办呀，保大人还是保小孩，但是这个时候这个作者她说，就是他们都让拜伦·凯蒂一起祈祷嘛，然后拜伦·凯蒂说我不知道我要祈祷什么呀，看着他们热切的这种充满恐惧的眼神，她说我觉得我不需要祈祷，我要的是上帝给的，我要的是上帝要的，我要的是上帝要的呀，上帝如果要我的女儿继续活着，说明对我女儿最好那我就要我女儿活着，上帝要我女儿现在走，那我说明我女儿现在走。

就是对她这个灵魂最好的选择，上帝要我的女儿生一个男孩就是男孩，生一个女孩就是女孩，让这个男孩女孩能够生下来，那就是最好的选择，如果不让这个男孩女孩生出来，那也是最好的选择，所以拜伦·凯蒂说，我只要上帝要的，当然了我没有办法呀，我只能够表面上加入他们，闭着眼睛跟他们一起瞎祈祷，但是那个过程，我什么都没有想，整件过程当中我内心当中没有任何抗拒，没有任何恐惧，对我而言现实就是上帝，我可以永远相信上帝，我可以永远信任这一点，我不用去猜测上帝

的意愿，猜测了也没有用，无论我的小孩和外甥女是生是死，不管发生什么都是最好的安排，都是上帝的意志，因此也是我的意愿，所以我的祈祷已经被回应了，我全身心的爱着我的女儿，我非常愿意为了救她而献出我的生命，但是我没有这个必要没有这个需求，我就是空的状态，我没有想好也没有想不好，很多人说那你这个妈妈还是人吗，你有没有想过你天天祈祷，好好好好好一定要好一定要好，一定要活一定要活，你脑袋里一定会升起一个念头万一死了怎么办，因为人的头脑是在二元对立的层面的，大家能听懂吗，而超出二元对立的，是心是开悟觉醒的那个状态，所以当你放空那个状态的时候，那才是超越二元对立的，所以当你放空的时候其实才是最好的安排，就是我说的那个灵魂版本。

人生版本，一个是低配一个是中配一个是高配，当你放空的时候那个结果才是最好的，所以你们知道结果是什么吗，结果是母女平安，所以如果我相信，对我女儿而言，生比死更好，我的外孙女应该出生对吧，或者医生应该准备的更充分一些，这样的念头我很生气我很痛苦，我闯进急救室跟医生跟护士一起，一起打架，可能会因此给他们造成更多的困难，我可能会很愤怒很沮丧很恐惧，我会祈祷，哎呀我女儿不要死但是可能会升起一个念头，万一死了怎么办，因为这就是小我，大脑的运作就是二元对立，她想到好就一定会想到不好，这些是当我相信我的想法时。

会产生的几种反应，与现实对抗只会让我更痛苦，只会让我匹配到一个更不好的现实，进入我的生命当中，所以我坚信无论发生什么都是应该发生的，如果我失去我的外孙女或者我的女儿，我失去原本就不属于我

的那也是一件好事，要不然上帝就是个虐待狂，但是这不是我的体验，我体验的上帝是仁慈的，所以我不只会上帝，我不认为我知道对我或者对我任何爱的人，生或者死哪个更好，我怎么可能知道呢，我只知道上帝就是一切上帝就是仁慈，这就是我的故事，拜伦·凯蒂是真的活出了金刚经的那个状态，那真的是应无所住而生其心，生的是什么心生的就是佛陀之心，生的就是道心对不对这，这就是真的是若见诸相非相即见如来，这个真太厉害了，这就是应无所住，这种空的状态，才会让你生命当中进入一个最高的版本，因为我们活着一个平行宇宙的空间嘛，那我们每一个念头都会创造无数个平行宇宙的空间。

对吧周老师给你们推荐一部电影，这个电影也是我的高端课程，圣贤之道三十九万九的课程里面才会讲到的叫做，《彗星来的那一夜》是个美国片，看完这个电影你会发现，在这个世界上你升起的每一个念，你说的每一句话你做的每一个行为，你的每一个选择都会产生一个新的人生版本，在这个世界上无数个平行宇宙的版本的你，同时存在，有一个版本的你非常痛苦非常可悲，充满疾病充满了这个痛苦，充满了贫穷，但是有一个版本的你，不知道有多高光对吧，就有一个版本的你已经成圣成贤了，就是你能链接到哪个版本的你呢，你要想活出那个宇宙当中最高版本的你，就是放空自己就是一切交给道，这就是最高境界，孔德之容惟道是从，这就是惟道是从对吧，坚信上帝要的都是最好的，47章圣人没有离开就到达了，没有看见就有了光，什么都不需要做就达成了，在我的床头上，有一盏我不开的灯和我一个不用的闹钟，我正在新书巡回展上，一夜又一夜，现实就是这样，为我提供了远远超出我所有的一切。

我十分感谢那些旅馆他们给我枕头给我床垫，给我让我睡觉睡得好的所有的物品，一切都安排的那么的周到，远远超过我的认知，有窗户 有纸巾，有这个记事本，然后有笔，有圣经 有水，所有的一切都准备好了，好48章，真正掌握的来自于，让事情自行其道，周老师的使命就是让众生各归其道，各行其事 自行运转，人间本无人可度 该开悟的都开悟了，众生都在自己的轨道里自行运转，我越仔细看一样东西就越发现，我真的不知道那是什么，一个名称出现了，和它一起出现了的那是真的吗，我是拜伦·凯蒂吗 真的吗，坐在这里这个女人是我吗，我现在坐在这个旅馆里这个沙发上，想象到曾经我发生在我身上的过去，那是真的吗，恍若隔世的感觉。

我所看到的一切都注入了光，那光此时此刻就照在了这个椅子上，而我坐在这个椅子上，我是永恒的，我是无所不在的，直到这个椅子上会空无一人，除了那个永不停歇的笑声，还有什么能幸存呢，让光出现吧，让世界出现吧，我期待所认识的那个世界就在这一刻诞生，也在这一刻结束，有没有你的允许，世间都会按照它的方式可爱的运行着，玫瑰花开需要经过你的同意吗，枯萎需要经过你的批准吗，尽管没有你的指令，街边的灯计程车，所有的世界一切都在完美的运转，所以一切都是刚刚好，你唯一需要的就是享受这一刻，享受这生命，享受这个世界，因为这个世界都是为你而创造的大型游戏。

好第49章，圣人没有她自己的心，她以天下众生的心为心，自由意味着

作为仁慈活在仁慈里，意味着从来没有片刻的恐惧愤怒和悲伤，作为礼物活在完全的敞开里，它与个人无关，你不需要放下理解和宽恕，宽恕是认识到你以为发生的事，并没有发生你认识到，根本就没有什么要宽恕的，功课正是用这点变得明显，你认识到那个一直只是你内在的一个误解，当你认识到这一点的时候，她人不得不说，你真的好宽宏大量，因为你自己一点也没有意识到，这才是真真正正的宽恕。

我喜欢帮助你认识到这一点，那只是让明显变得更明显而已，除了你执着那个信念以外，我什么都不做，我邀请你和我一起做功课的原因就是，因为我认为你需要它，我希望你能够变成你真真正正想要的样子，你要变成宽恕本身，你要变成爱本身，你要变成仁慈本身，只有那样你才能拥有真真正正的自己，圣人没有自己的心，她只需以大家的心为心，大家的心就是她的心，因为那是仅存的仍有分别，仍然相信的那个众生的心，众生拥有的就是她救世的心，她从中幸存的心，她只是在对自己的愚昧无知下功夫，在她没有觉醒之前那是咒语，但是当她觉醒以后她才发现，那才是真正的自由未觉醒前是束缚，而觉醒以后那恰恰是自由，她会善待她遇到的每一个人，因为她看到的只有善，她看到所有人都是善良的，因为她就是善本身。

有一天我的朋友说她晚上，七点钟和我在餐厅见面，可她没有来我还是进去了，坐下等了15分钟，结果发现服务员非常热情的招待了我，食物也很美味，我没有去想她在哪儿，我也不管她在哪儿，那是她应该在的地方，一切都没有问题，我既不担心她，也不生气她到晚了，我完全没有去想她，我也不必操心，我所有的念头都返回到了那个原来的源头，

服务员结账的速度很慢，时间正好拖到我那个朋友来了，来的正好她在我身旁坐下，上气不接下气开始告诉我她的故事，有什么比一份食物更美好的吗，那就是两份我一份她一份很好，她没有守约很好她不可靠很好，还有什么比这更满意的呢，我一个人享受了美食，但这并不意味着我是个受气包。

当人们总是说话不算数的时候，我注意到我会通过主动离开她来反映她的行为，我不会和一个连续三次约我，吃饭都没有来的人去吃饭，如果一个人两次毁约我信任她，但是如果第三次再爽约，那我就不会再相信她了，所以我会告诉她我不想和你约了，或者说我现在没有空，当你成为了一个热爱现实的人的时候，冲突就结束了，因为你不相信你的念头，我相信我的念头，我没有希望恐惧和期待，我是一个没有将来的女人，我活在一切都送上门来的这个开放空间里，我活在现实当中我只活在当下，因为每一个人没有未来，我们只有当下你看这个故事讲的多好对吧，朋友没有来她没有担心，我朋友不好了怎么办，我朋友出车祸了怎么办，担心是诅咒安心是祝福，也没有悔恨哇爽我约太过分了，有没有就在那一个人享受时刻，根本没有想她的朋友对吧。

享受美食对吧，享受完了以后结完账了，她朋友来了朋友来了没关系，一切都是刚刚好对吧，听她讲她的故事然后拜拜下次再约对吧，连续三次爽约那不好意思不见了，你看这就是一个圣贤，这就是一个开悟觉醒的人，好第五十，她毫无保留的投入了生活，因为她准备好了去死，当你知道你要死的时候，你就会全力以赴的去活，只有全力以赴活，这才好对吧，人生其实死亡不可怕，可怕的是你从来没有用心的活过，有谁

能够描述那些不可描述的呢，或者把一个现实的镜像变成现实呢，它有很多名称，比如说胳膊 腿 太阳 月亮，大地 盐水 衬衫 头发，对那些永远无法命名的，我们有很多名称，当你反对它的时候，当你觉得任何东西和你分离，或者不可接受的时候，结果都是痛苦的，功课能让你回到那相信念头之前的那个平静，它可以把你带到那个真实的世界，所以颜色会变得好看，音乐会变得悦耳，没有一支舞步不合拍。

每一个字都是诗，哇 太美了，现实是永远可靠的，从不会让我们失望的体验，因为现实就是上帝，当我看着那最真实的本然，我无法找到一个我，因为我没有身份，所以没有人对抗死亡，死亡是所有曾被梦到的一切，包括那有关我的梦，每时每刻我都会在那曾经中死去，又不断的在此刻作为觉知而诞生，我死于那 又生于这，死亡的念头让我兴奋，每一个人都喜欢一篇好小说，都想看看结局是什么，这并不针对谁，身体死亡以后心智会以何种方式出现呢，梦结束了，我曾经是绝对的完美，我不可能拥有比那个更好的人生了，无论我是什么，我作为这一切曾经美好的生活过，所以在这一刻，我是真实的活着就够了，我知道我根本没有什么可失去的，因此我毫无保留的投入对生活当中的热情，我会把我所有的一些都给到它，每时每刻我都感受到我的人生是完满的。

从未有过任何东西是没有完成的，在我一生当中没有一刻我是不完整的，在我的眼睛里面只有真实，怎么可能有挫败的体验呢，即使失败了，那我觉得那也是道的安排呀，我也会感受到这种玩游戏的这种感动和喜悦呀，假如看到我被科技难住了，是多么的有趣，我曾经在阿姆斯特丹的一间公寓里，不停的奔波进了三个月，终于我有了一套自己的公寓

，我在那里可以待六天，挨着公园 有厨房 有大厅，还有洗衣机 太棒了，由于我得了富克斯萎缩症，有时候我能看见 有时候我看不见，其实我有已经好几天看不见东西了，我根本读不了，那个洗衣机上螺旋上面刻的那个字，所以我等着，也许在想几个小时以后，视力好了以后我再看我再洗衣服。

后来我兴奋的注意到，我的视力好到能够看到字了，当然了 那是荷兰文，我虽然能看到 我不认识，然后我让我朋友给我翻译，我猜了一下，那个投放盒应该是放洗衣液的，我确信那是洗衣液，然后我就开始操作这台机器，然后我启动了洗衣机 我很兴奋，结果三个小时过去了，那个洗衣机没有停下来还在滚，然后这个时候我就不知道该怎么做了，现在我只能根据声音来扭转那些旋钮，我把耳朵贴近它，因为我又看不到了，我就像一个偷保险箱的贼一样，在那里听在那里搞，我还搞不懂那个机器，然后这个时候没有办法 我就把我朋友叫过来了，当把她朋友叫过来以后，她也不知道该怎么办，洗衣桶里还有一桶大衣服，然后门打不开，我也不确信那个衣服是不是放错了，但是我注意到了我很平静，实际上我很高兴，我感觉到今天发生的这个故事很有意思，就像看电影一样一切都是对的，我甚至没有在想，这个机器应该正常运转呀，我的衣服必须要赶快洗干净，为什么要这样我今天怎么那么倒霉，没有这些念头。

我只是看着现实会往下一步哪个方向去发展，这太有趣了，目标是洗那些衣服吗，不 目标是在这台机器里的那些衣服吗，不 你永远也不知道，一两个小时，也许我们会去到街边的自助洗衣机去探究一番，突然 我记

得房东对我说过的一句话，这个洗衣机有个小怪癖，你必须要把那个按钮旋转到某个特定的位置，洗衣机以才能完成门才会打开，然后我就旋转了一下，然后门开了，然后五个小时衣服终于洗好了，就这句话很重要，就是当一件坏事发生的时候，就我们就会痛苦指责对吧抱怨，但是她的念头是，我很期待现实下一步会怎么发展，就什么叫开悟，开悟就是，我处于这个世界但是我不属于这个世界，角色 演员 观察者，就我不是周文强，周文强只是我这辈子演的一个角色，此时此刻是我看着周文强在这跟你们讲书，我看着周文强就像一部电影一样。

这种感受我很期待这个剧情接下来要怎么发展，想象一下，如果你在看电影，电影里面只有好人没有坏人，电影里面没有任何冲突 那就没有高潮，对吧，但是当你在看电影，看到那个男主人公被挫折打倒的时候，你不是很痛苦你不是很伤心，你不是很难受而是很期待，他怎么逆袭对吧，你很期待下一个剧情怎么发展，这个作者就像看自己在演电影一样，这就是开悟觉醒的状态，为什么就是《将夜》里面的宁缺，《庆余年》里面的范闲，他过得跟别人不一样，如此的洒脱 就是因为他二世为人嘛，所以真真正正的觉醒，就是让自己在活着的时候死去，然后看着自己重新活一次。建立观察者视角 把自己的人生当做一场电影，这个境界太高了。

来 继续51章，道生出众生，它不占有的创造 它不期待的行动，那如果说你也能够不期待的行动呢，你也能够不占有的创造呢，那你就是道 你就是合道了，那个时候你的成功一定大成功呢，那个时候你的人生才有可能飞龙在天，做出一番轰轰烈烈的事业，万事万物皆为一体却各不自

相同，没有两枚相同的指纹，没有两片相同的草，没有两片相同的雪花，两块相同的石子，所有的一切共同组成了道，完美且不可分割，说出的每一个字分解的每一个音符，每一次挥手每一次投足，每一次在牙刷上挤牙膏，每一次表面上的分离，都是那整体的微宏一撇而已，每一个不同，每一个都有必要，有人活有人死，有人笑有人哭，有人输有人赢，这一切只是为了让这个世界更精彩而已。

在它有所不同之前，这就是真正的现实，我抬眼望去，你就在那里，你从未存在过，我第一次遇见你你就是我的一切，我喜欢你此时此刻出现，念头也许会说我们曾经见过，也许我们曾经共进过晚餐，也许我们未来会一起共事，但是对于我来讲，你完全陌生，我注意你在被呼吸着被滋养着，你在你的幸福和痛苦当中过得不错，你百分之百的被支持着，大地支持着你，椅子支持着你，你甚至还有头发，你就是道，我的本性，我永远流动着赋予创造热爱一切的自己，这里说的你其实是拜伦凯蒂说的自己，她现在已经不是拜伦凯蒂了，她跟拜伦凯蒂变成了两个我，一个是我一个是非我，一个是道一个是非道，而此时此刻给我们写这本书的这个女人，她不是拜伦凯蒂，她是道，如果你请我和你一起做功课，我很乐意啊，然后功课是我可以被理解的地方。

我可以回答你的所有问题，我们可以在道中相遇，这是我唯一能够被理解的方式，那就是在心中与你相遇，在任何时候你邀请我我都会跳进你的梦中，我会穿过隧道进入黑暗，进入痛苦的边缘，我会在那里与你期不期而遇，我会牵着你的手我们将会一起走进光明，没有我进不去的地方因为我是一切，我无处不在，很多人会说谢谢你为了我去趟地狱，可是

你的回音就让我感觉到那不是地狱，因为帮到了你我感觉到那是天堂，所有的痛苦都结束了，就此刻而言，只要有一个人痛苦那就是我的痛苦，因为外在的结果就是内在，我不会让你在那里感受它，我会去救它，我会帮助她 只要我所能看到的，那里就是这里，我记得那些幻觉，爱在以它最纯粹的状态回来与她链接。

这就是我所说的你要重新进入你的生命，在自由之前你不自由，在不自由之前我也不自由，觉醒我才能拥有真正的自由，所以我想告诉你觉醒的出口在哪里，说真的我不知道你是否应该痛苦，我尊重你的人生道路，如同我尊重你自己一样，如果你被你是谁的故事迷住了，目前你想坚持它 我理解，如果你不想痛苦了 那你就通过我的功课，跳出来能够真真正正的让你从牢笼里面解脱，我不变 只有你说你变了，我才能看到你的变化，你是我内在的生活 你是我内在的声音，此时此刻 我在向你做报告，不管你生病还是健康，对我都没有问题，不管你悲伤还是喜悦，我不管是你理解还是不理解，不管是你平静还是你生气，不管是你这样还是那样，我的每一个报告都是我的细胞，超越这所有的变化，我的每一个细胞总会平安无事，我用语言所能做到最接近的就是我是你的心。

我是你表面上看上的样子，我是你来的那个地方最美好的地方，我什么都不是我是一面镜子，而我是镜子里面的那张脸，就这些话都不是说给你听的，都是说给拜伦凯蒂自己听的，这里的你 就是拜伦凯蒂自己，你这样子再去听这段话 你就能理解了，好 52章，万事万物源于它，万事万物归于它，归于什么 归于上帝 归于道，归于神 归于造物主，叫啥什么都可以，人们对于事物的起源充满了好奇，宇宙从哪里开始，我从哪

里来，一旦你变得清晰这些问题回答非常显然，宇宙从哪里来 从此刻啊，如果有开始的话，一个清晰的心 明白过去都是念头，除了另外一个念头，没有什么可以证明。

任何一个念头曾经真实存在过，甚至连那个念头也会消失，甚至那个念头也会消失，说这个念头也会消失的那个念头也会消失，所以此刻它不仅是有无数个念头的此刻，事实上宇宙无始无终，它不断的开始也不断的结束，我从哪里来 就来自这个念头，你看 现在我又消失了，一个念头升起 我就生，一个念头灭 我就灭，这完全没有任何的神秘，如果你觉得它显得难以理解，那是因为它实在太简单了，简单到你不敢相信，简单到复杂的头脑无法去领会，因为开悟永远不是头脑的明白，一定是用心去体会，你不可能听懂我在说什么 但是你的心能感受到，你的心知道我在说什么，人们称为神秘体验，可能会非常清晰 这是一个短暂的恩典，但是到最后也会归积于零。

因为它不是我想要的体验，它只是新的运作，你可以有最了不起的启示，看到那最初的时间，看到宇宙是如何开始的，看到宇宙是如何从无到有生出万物的，它是如何从那个无穷大的那个小点，回到它自己的，它就像一串数字 它就像一个能量，它就像一个音符 它就是一个振动，每一种生物 每一个物体 每一个原子，其实都是那个振动里的一个音符而已，如果火是数字 空气 水 星星 也是一个数字，你如何完全的明白这一切呢，不管是铅笔 云彩 星系 蚂蚁 原子，都在以不同的数字频率振动着，都来自于它回归于它，数字是如何毫无保留的出去，又丝毫不差的回来 回归到零呢，从时间开始到时间结束，所有的一切，不管是木火土金水，

不管是所有的一切，她都来自于它，也到最后归于它，生命的终极意义，以及所有人渴望知道的所有的一切，其实没有任何意义，因为宇宙中的一切，始终都是从无中想象出的有，而你存在于你的认知。

即使你在你念头里体验过了所有层次的方面，它依然很隐晦，除非你真的亲身体征到了，你才知道那是故事，什么是真实，真相是万事万物来自于我没有念头的世界，就没有世界，没有我投射出它就不可能有这一切，一切即起 没有起源 也没有结束，我只是出现 它既不出自什么，也不回到什么，实际上甚至是无诞生了我，是无诞生了有，我就是整个宇宙的源头，所有的念头都来源于那第一个念头，没有这些念头我无法存在，每一个开悟的故事都会结束，这只是一个另外的一个关于过去的故事，它可能就发生在五秒钟以前，也可能发生在138亿年前，我明白并不存在一个要被开悟的你。

你不再被认同你自己的身份，你就是你 你就是开悟的，当心没有任何可认同身份的时候，你体会到了那个优美的万事万物的自己，过去我常常把我的手和手指头，看成一个奇妙透明的东西，我惊讶的看到我的光，在我整个手指头里面到处跳动和游动，就好像我看到了分子的诞生，我看到了分子的聚合，所有的一切都光芒万丈，这不仅在我的手指，其实在万事万物当中也是如此，万事万物被道创造出来，它是那么的完美，只是我不再惊讶了 因为我已经习惯了，我已经习惯了它的完美，从1986年当我开始觉醒的时候，我就陶醉在喜悦当中，发生任何事 我都喜悦感瞬间充满全身，很多人会因此而崇拜我，认为我就是那道光，其实每一个人都是那道光，只是我醒了 你还没有醒而已，通过今天人们的例子，

它们逐渐教会我如何沟通。

早期如果当一个人有人跟我说今天天不错，我时常会觉得要笑出声来，我会觉得这是我听过最好的笑话，哈哈这句话不错，他们认为一天是可能的，因为有人问我的名字 我也可能说我没有名字，他们说你是谁 我会说我不知道，他们说你的名字叫做拜伦凯蒂，我说不，他们说你是个女人 我说我不觉得如此，他们说你在想什么呢 我会说我什么都没想，他们想让我明白我在想，但是实际上我真的没有想，我只是在听她说话，而我只是在听他们说话，然后自己在说话 仅此而已，我明白他们为什么认为我想了，但真相是我真的没有想，念头就是那么自然的出现了，如果非要说我想的话 不好意思我被想，她变得更成熟更脚踏实地，你必须得理解她的内在，你必须得习惯她以另外一个人格出现。

。

当你成熟以后，当人们问我名字的时候，我会说我叫拜伦凯蒂，我会说今天晚上很好，我会说亲爱的来看这几个云，亲爱的这些玫瑰好香，但是我想告诉大家，我不是拜伦凯蒂，太经典了这一篇，好 第53章，大道容易 然而人们喜欢小路，大道容易它就是此时此刻呈现的这些洗碗，回你们的电子邮件 不回电子邮件，这就是大道 因为它是唯一的道，因为你做什么还是不做什么，都是你对现实的贡献 没有什么比这个更容易了，你是不可能出错的，而小路是你对自己所做的事做的判断，你做不成就会把自己称为愚蠢，就会把自己称为错误，就会把自己称为失败，所以你会很痛苦，而真真正正的道，是从此刻觉醒以后开始的，你无法改变那个被投射的世界。

但是你可以改变心智那个投影仪，只是你注意到事物失去的平衡，你不需要理出头绪，有一个内置的信号会告诉你 它就做压力，当你对生活质疑的时候，当你开始痛苦的时候，你要开始做我告诉你的功课，因为当你做功课以后 你会醒来，醒来你才会知道没有错误，没有失败 只有云 只有喜悦 只有好，54章，扎根于道的人不可撼动，在生活中我们只做了三件事，我们坐 我们站 我们躺下，差不多就这些 其他的一些都是故事，生活其实并不难 是你的想法让你变得很难，你的幸福或者不幸是来自于你的想法，有两种站着 坐着 躺着的方式，一种是轻松愉快的 一种是充满压力的。

那你喜欢哪种呢，如果喜欢轻松愉快，那你就轻松愉快的坐和躺不就完事了吗，深入自己的内在，用我的功课来问那四个问题，你就会了解这个世界，你就会从痛苦当中走出来，无论发生什么，我都能找到其中的礼物，道无处不在，道在想方设法的让你知道你是谁，如果我的先生离开了我 我会在想，太棒了 它离开了我 那道要来告诉我什么呢，我能从这个功课里学到什么呢，如果有一天我失去了我的双腿，我会想太棒了 我怎么知道我不需要腿呢，我没有，然后为什么这件事会发生呢，道想给我什么呢，道想把我的生命当中带到哪呢，当然了，自由并不意味着我们任由不仁慈的事情发生，如果有一个人打我 那我可以跑 对吧，如果有人要砍掉我的腿 那我跑，那你怎么知道自己需要得癌症呢，你得了 接受癌症，并不是往后一靠什么都不管那是否认。

你去找你付得起的最好的医院去看呀，你要去得到更好的治疗，你要问自己为什么会得这个病啊，你要想方设法康复啊，你要拿到这个痛苦背后的礼物，世上没有什么痛苦是真的，其实都是假的，当你找到背后的功课的时候 这些东西都会消失，愉悦和疼痛都只是大脑信号的一个神经元而已，做完功课以后 很多疼痛都会改变，今天早上我的眼睛非常的疼，因为我得的是富克斯萎缩症，眼角膜内侧有水泡有时候疼得厉害，我的专科医生告诉我，每周最少6-7次，我要往眼里面滴盐水，以减少视力的模糊，然后这真的是伤口上撒盐，这真的是很疼的 你知道吗，即使我滴了一滴 我也看不清楚我外孙女的脸色，我看到的还是一团模糊，怎么办呢 但是我就享受这个疼痛。

当我认识到这一点的时候，我就觉得挺好的呀，我感受它呀，我感受它我体验它呀，我想寻找悲伤 然而我只会发现喜悦，我内心当中涌起了对生命强烈的感恩，我感恩这个生活是多么的丰富多彩，我竟然要体验做瞎子的感受，我在期待看不到的世界到底是什么样的呢，我就等着，感恩发生在我身上的所有的一切，另一天 我坐在客厅，往茶杯倒了一杯茶，我不知道那个杯子里裂的，然后茶就撒到了我的手上 而且是热水，那一刻普通人会觉得哇太痛苦了，而我是觉得哇幸福感瞬间充满全身，哇太刺激了，即使我的手开始抽搐，我知道我正在百分之百体验那种抽搐，体验到滚烫的茶水到我手上的那种感受，那我在想这就是我的功课，念头不会妨碍我热爱我自己。

。

热爱道热爱发生在我生命当中所有的一切，当然了我也不会不反思，我要反思下一次这件事情不发生，所以，当我能够用心体验到，我生命当中的每一刻每一秒的时候，当我可以安住于当下的时候，我觉得我一直活在恩典当中，好作者又给我们讲了一个功课，又给我们讲了个案例，有一个学员来找到了作者，我很生我女朋友的气，因为她抛弃了我 她将我拒之门外 和我分手了，然后凯蒂问他说 她抛弃了你 这是真的吗，是的呀 是真的呀，她跟我分手了呀，她抛弃你了吗 是啊，你能确定的是真的吗，当然是真的了，当你相信这个念头时你什么反应，我很害怕我很愤怒我很痛苦。

你为什么要相信这个念头呢，没有这个念头你会是谁呢，那我就不愤怒了 那我会很好，那我会很开心呀，对呀 那你为什么要相信那个念头是真的呢，把它反过来 我抛弃了她，对你抛弃了她，你要找一个更年轻的，你要找一个更性感的，你要找一个更漂亮的，这多好 对不对，当讲到这儿的时候，可能很多人会说那不是自欺欺人吗 周老师，那不是骗自己吗，明明是她抛弃了我 到最后变成了我抛弃了她，那不骗人吗 周老师，来在座各位 到底什么是真，什么是假，真亦假时假亦真，假亦真时真亦假，真真假假假假真真，不真不假不假不真，到底什么是真，你真的觉得女朋友跟你分手了。

真的就是她抛弃了你吗，可能在你的主观意志上是她抛弃了你，但是可能在她心中就是你抛弃了她，就是你对她不好 你抛弃了她 所以她才跟你分手，有没有这样的可能性 你怎么能确定你是真的呢，而且还有真假真的重要吗，真假不重要，它已经发生了 这是事实，这是上帝安排的，那

就是最好的 已经发生的就是现实，现实安排的就是道安排的，道安排就是最好的 就是对你最有利的，有可能就是因为她离开你，才能找到一个生旺你的女人，把你的事业做起来了，她是你的灵魂伴侣 给你生一大堆小孩。

就是这样下一个更年轻 更漂亮 更听话 更性感，既然我们不能确定我们的想法一定是真的，那真假不重要，重要的是我们怎么开心，就怎么开心怎么来才更重要，大家能理解吗，就像经常我讲 我说秦始皇是个很有格局的人，很多人听我讲完大秦帝国很震撼，但是也有人喷我，周老师你说的跟你见过秦始皇一样，你凭什么说秦始皇有格局有境界呀，你凭什么这么说呀 你凭什么说你说这是真的，我说我想反问一下，你凭什么说，你在历史书上看到的秦始皇就是真的呢 对不对，史书都是胜利者书写的嘛，我把秦朝推翻了 我还讲秦始皇多好多好，我不有病 我不自己扇自己脸吗，我肯定说他多不好多不好多不好，你怎么能确定你说的一定是真 你见过秦始皇吗。

好 既然你没见过 我也没见过，咱们说的都不一定是真的那，请问我们到底是要听真话，还是要听对我们有用的话，我们到底是要听有道理的话，还是要听能让我们变得更好的话，我相信秦始皇是个暴君，对我没有一点好处，我相信秦始皇是一个有格局有境界的人，会让我的格局和境界上升，来 在座各位 你告诉我，我为什么不相信他是一个有情怀有格局的人呢，既然我们都不知道谁说的是真的谁说的是假，对吧，那不如相信一个对我们好的念头吗，就是这样 所以还是那句话，其实当你真真正正觉醒以后 你会发现，什么叫自欺欺人，每一个人类每天都在自欺欺人

，因为所有的一切其实都是假的，觉醒以后你会发现其实我们就是在做梦，人生就是一场梦境，当年人家柏拉图的洞穴隐喻已经说的很清楚了，人家庄周梦蝶已经说的很清楚了。

既然要做梦 还要做个噩梦 那不有病吗，既然要做梦为啥不做美梦，怎么美怎么做不就完事了嘛 就忍呗 对不对，继续啊 第55章，她任由一切事物来去 不费力气一无所求，任何与现实保持一致的人，都没有什么可以投射给将来和过去，所以她什么都不期待 无论出现什么，她都是感觉到很新鲜 很惊喜 很灿烂，所以显而易见 这正是她所需要的，她会非常非常的开心，这就是她对道的经验，她不会区分她不会探讨，她就是认识它成为它触摸它感受它体验它，这种感觉就仿佛在跟道不间断的做爱，生活就是你自己的爱情故事，太厉害了，在座各位 你说我们跟初恋约会的时候，跟女朋友约会的时候去到一个咖啡馆，听一首歌是不是感觉到爱情的味道 对吧。

逛一个小溪，都感觉到那个河水流动都是爱情的味道，即使未来有一天 对吧，两个人分手了 不在了，我们走到那个咖啡馆 对吧，听到同样当年的那首歌，我们还会能感受到是爱情的味道甜蜜的味道，同样走过曾经两个人走过的溪水，还有一种甜蜜的味道感觉 告诉我是不是，但是我们只是对我们那个，惊天地泣鬼神的那个爱情，那个特定的场景那一段，有爱情的感觉，而作者是每一天每一件事，一片树叶 一片雪花，微风 阳光 雨露，接触到的所有一些都是爱情的感觉，你告诉我这样好不好，对她而言一切都是新的，她以前从未见过它，她没有任何的真实性的信念，所以她永远是仁慈的，她任由一切事物到来，因为来了以后一切都是

享受，一切都是好，任何事情只要你心甘情愿 你就是在天堂，任何事情只要你心不甘情不愿 那就是在地狱。

那既然我们改变不了现实 我们就心甘情愿呗，她不期待任何的结果，因为她没有将来，她了解到道的有效性和必要性，她了解到道永远是在完美的运作，所以开心喜悦迎接每一天，永远心满意足的活着，才叫真正的活着，看这样多好，56章 像道一样吧，它无法被接近或者抽离，受益或者伤害，尊敬或者蒙羞，它是爱 它是光，它是仁慈 它是善良 它是喜悦，我的先生和我讲了苏格拉底的故事，苏格拉里说如果我有智慧，那仅仅是因为我知道的还不知道，我喜欢这句话，我喜欢苏格拉底这种帮助人质疑自己的信念，并且当他该喝毒药的时刻来临的时候，他愉快的喝了它。

他没有像他亲爱的学生那样，无意识的把一个不存在的过去，投射在一个不存在的将来，他永远活在当下，他永远没有感受过任何的恐惧和悲伤，他根本就没有把自己认同成，他就是苏格拉底那个肉身，这句话太厉害了，那说明苏格拉底已经开悟了呀，佛祖也是一样 明知道那个饭有毒 咱就吃，耶稣也知道，明知道去那个耶路撒冷会出事 就去，这是高手 因为他压根就不认可他就是身体，当他的心离开他的身体的时候，我们把它称为阳生，他知道无论发生什么现实都是仁慈的，他要为所有的人带来欢乐，我对苏格拉底哲学一无所知，但是我知道苏格拉底是热爱现实的人，如果你心生欢喜安详。

你做什么和不做什么，你是死还是活无关紧要，你可以说话也可以保持静默，两者没有任何的区别，有时候静默可能比说话更有灵性，看电视比扔垃圾更让你接近上帝，这是分离的故事 静默很好啊，然后念头永远不是我的问题，因为我质疑过它，所以我现在知道没有一个念头是真的，所以我现在已经不升起念头了，我的头脑变得安静，当我变得安静的时候 我就会很幸福，我很幸福 但是我今天我吃到了一张罚单，这个我的停车违约了罚单，我顿时脾气暴躁很生气，但是结果呢结果只会更生气，结果只会更痛苦，那不如怎么办，惊喜就当做慈善了就当消灾了 对吧，那不是完事了吗。

反正一切都是道的安排，你无法放下一个有压力的念头，因为本身它就不是你创造出来的，那个念头是突然自己出现的，所以超越你的头脑，不要去迎合你的念头理解你的念头，而是去体验生命当中的每一个当下，用你的眼耳鼻舌身意，和对应的色声香味触发临在，根本不给它机会让它升起念头 这是最好的。

第57章 放下固定的计划和概念，世界将会自主运行，当你跟随道，你会注意到现实和你掌握的需求的智慧，你完全不需要用头脑的智慧，因为计划是多余的 现实永远是最好的，上星期我买了一个眼罩，因为我右眼很疼 我就想带上休息，我的视力变得更差了，我看不清的时间更长了，我的眼睛也疼得厉害，我的眼角膜的细胞马上就要死亡了，我很兴奋的发现盲人需要知道的东西，我开始学习，我认为失明是对这个世界的仁

慈，我的其他感官会变得更加的敏锐，我的手会学会如何分辨东西，我的听力也变得更加的清晰，还有许多的朋友和陌生人会乐意的帮助我，所以我很开心，我的喜悦感瞬间充满全身，结果我可能不会失明，因为在我讲课的时候，一个专家告诉我说有一种眼角膜移植技术，然后我可以被治愈了，然后这一刻我喜悦感又瞬间充满全身，太棒了 那我又可以看到这个世界了 太好了，结果下一刻又来了 他说不行，要等个好几年才能轮到我手术，然后要我做手术的时候呢，又告诉我说这个手术有后遗症。

眼睛里可能会看到很多的不舒服的缝线，然后要有18个月的恢复期，而且我听一个做过手术的妇女讲，她眼睛做过手术16个月了 现在还有缝线，她的视力还很差 而且仍然很疼，然后这个时候人们说凯蒂别再到处旅游了，那会是道吗 谁知道呢手术能不能成功，你的眼角膜装上去以后会不会被排斥，你能看到还是看不到，但是我都不关心这个，因为我觉得都不重要 道安排的一定是最好的，最近呢通过网络，我的朋友又发现了一个新的移植技术，这个技术没有任何的副作用非常好，而且呢恢复的也非常好，我在想太棒了 这就让我看到道了，这说明这是上帝最好的安排。

当我在做手术的时候，我在想这个眼角膜是谁的呢，他是个黑人还是个白人，他是个成年人是个男人还是个女人，我不会去想，这个手术如果不成功 我会彻底的失明，也不会去想这个手术如果成功了，我再也不疼了 我可以看到这个世界，我就是那种中性的 我很惊喜，接下来这个故事线会怎么发展，然后我做了这个手术，如果这个手术成功了 那是道的安

排，如果这个手术不成功 那也是道的安排，所以我了解道的运作轨迹，所以我很开心，然后无比仁慈带着爱 接受了这个手术，然后当然了 这个手术到最后是成功的，好 第58章，试图让人们有道德 为不道德奠定了基础，活在当下意味着没有任何的掌控，在你需要的时候你就能得到满足，这就是一个活在当下的人。

今天很多人会想控制，但是你控制不了你的心肝脾胃肾，控制不了你的心脏跳动，控制不了你的视力控制不了你的呼吸，所以既然控制不了那就不需要控制，你不可能让人们变得有道德，有没有我们的法律 人们是什么样就是什么样，并且他们都会做自己想做的事情，所以我们只需要做好自己，无需把自己的意念强加到别人身上，在20多年前，我失去了我的小孩，我认为他们从一开始就不属于我，那是我最终极所失去的，他们对我来讲是真的死了，我发现他们从来仿佛就没有存在过。

现在我对他们的感觉，感觉到很亲密 感觉到无法用言语表达，如今当我的小孩问我，他们应该在做什么的时候，我会说亲爱的我不知道，但是我相信上帝安排的一定是最好的，如果我觉得失去小孩是件很痛苦的事情，是很一件很自责很悲哀的事情 我就会很痛苦，可能不单我痛苦，我继续生的小孩，然后我也会把痛苦强加到他们身上，他们也会变得很痛苦，那为什么要过这样的人生呢，一切都道安排的，道安排这个孩子走，那肯定也是最好的安排，这个灵魂可能会去个更高级的地方去阳生。

所以呢那我就开心快乐迎接每一天，这就是我的幸福，因为我不知道什么对小孩最好，但是道知道，所以我相信道，我信任它 我百分之百的庆贺道相信它，第59章 没有预期的目的地，她利用恰好发生在你生活当中的一切来唤醒你，这一章非常的重要啊，因为这一章是作者的开悟经历，所以这章大家一定要用心听，当你没有给自己的人生设目的地的時候，你可以去任何地方，你之所以痛苦 就是因为你给自己设了个目的地，没有达到那个目的地的時候 你就是痛苦的，但是如果你没有给自己设目的地。

那你的人生就是一场旅行 就到哪都会很幸福，你认识到无论生活为你带来什么都是最好的，所以你期待所有的一切，根本不存在所谓的不幸，没有信念就没有分离没有不幸，所谓的这些没有不幸，没有幸运这些所谓的对立词，你可以在火星醒来，你也可以在地球醒来，所有的一切都是你自己，1986年的一天，我走在购物商场里，一个很老的妇人推着一架助步器向我迎面走来，她看上去90多岁了，她的背弯着，她的脸似乎因为痛苦而扭曲，当我继续向她走去的时候，我恐怖的注意到，我正在以这个老妇人的眼睛，看着那个曾经是我的女人，那个叫拜伦凯蒂的女人，她是那么的健康那么的灵活，像是这个世界上所有的光，都出现在这个明亮的女人身上。

正当我看着她的時候，那个明亮欢快的女人以她惯常的快步，无忧无虑的举止开始转弯了，我突然认识到，现在的我怎么变成了那个老太婆，我感受到了她的疼痛，现在那不是她的疼痛那是我的疼痛，我闻到了她身上的那种因为老，而生起的那种腐臭味，我感受到我身上的肉，松松

垮垮的挂在我的骨架上，灰淡无光充满了皱纹，我身上一点结实的肌肉都没有，我每走一步我的关节都痛得要命，我迟缓的动作真的让我很恼火，伴随那个恼火的念头，我升起一个念头，如果我要像那个女人走的那么快该多好，这不公平，紧接着整个事件最可怕的事情发生了，如果我要赋予她语言的话，那个念头是天啊我陷在这里了，不对呀那个我才应该是那个，年轻的漂亮的那个走的飞快那个女人弄错了。

我怎么变老太婆了呢，我无法逃脱这个肉身了，这个时候功课升起了，我是这这是真的吗，我真的永远都应该这样吗，当我相信这个念头的时候我有什么反应，如果没有那个念头的时候我会是什么样，当我提出这样的提问的时候，她并非出现在无言的念头当中，而是念头和问题同时出现并且相互抵消，那种恐怖就等于最深深的温柔和爱抚，更等于坚定不移全然的接受，没有一丝丝的不舒服，它开始从新的位置，庆贺她的一整个人生，瞬间我以那个老妇人之身开始爱上了我自己，我感谢那缓慢的步子，我感谢那枯萎的肉体，我感谢那疼痛那恶臭，那恶臭就像春天的芳香一样甜美，我爱它为我找到了一个完美的家，我不再是一丝身在别处的愿望，除了现实我什么都不想要了，我刚一认识到这一点，我惊奇的发现，那个正在购物中心拐角的我，又变成了那个。

步履如飞明亮欢快的那个年轻女人，那个对我而言，就是那个我曾经失去的那个女人，在这个衰老的肉体当中，我开始感受到了此时此刻，我在这个拜伦凯蒂的身体里一样自在，人们经常好奇我，为什么会看着自己的手欣喜若狂，那和永远陷在一个冰死的身体有什么不同呢，功课可以让我在任何情况下，保持在爱的觉知当中，自从那一次经历，一切都

是小孩子的游戏，我可以去到任何地方 那是我的自由，我感受到了 我不是肉身，我是那自由 我是那自由自在的灵魂，那种功课就是我的恩典，它在内心当中苏醒 它充满活力，没有任何痛苦可以抵抗它，于是无论生活带给我什么，没有好没有坏 我都会全然的接受，所有的一切在我这里都变成了喜悦，都变成了好，所有的一切都会让我喜悦感瞬间充满全身，就大家可以想象一下，对吧，一个年轻的女人。

无比的年轻 无比的性感对吧，然后走在街上咔嚓一下子看到一个老太婆 对吧，又衰老又丑，然后身上的肉松松垮垮全是皱纹，这个身上还有臭味，结果一瞬间她变成那个老太婆了，她看到自己的肉身很痛苦，凭什么我要像那个女人一样快步入飞，突然意识到了 不对呀 我应该是那个女人，那一刻她很痛苦无比的痛苦，她觉得她被困在这个老太婆的肉身当中了，然后她开始用那四部曲问自己，这是真的吗 这是真的吗，你怎么确定这是真的，如果你有了这个念头 你现在是什么感受，什么反应，如果没有这个念头会怎么样，咔嚓一下子 对呀，这是真的吗 我真的是那个女的吗，我不是那个女的 我就是这老太婆呀，如果没有这念头会怎么样，老太婆也挺好 我走的步子挺好，我这松松垮垮也挺好，有皱纹挺好，身上这个味也不臭了挺好啊，我看到那个女的往前走 我也觉得挺好，但是就这她感受到爱这个老太婆身体的那刻，她又变回了那个女人，灵魂出窍，瞬间让她觉醒，当然了 这其实并不是她第一次觉醒，第一次觉醒更神奇更神秘。

然后我们后期会讲她第一次觉醒的故事，第60章 不给邪恶可以反对的东西，它将自行消失，生活是简单的，一切为你发生 而不是发生在你身上

，你看一切为你发生 而不是发生在你身上，每件事都发生的正是时候 既不早也不迟，你不必喜欢它，只是如果你喜欢它的话 那会变得更好，如果你有问题 那是因为你未经质疑的想法，当你认为过去不应该这样不应该那样，你就会很痛苦，你就在跟现实抗争，你对抗的恰恰是你自己 你对抗的是道，你是无法成功的 那不如不对抗，对不对，当你不对抗的时候 你就开始幸福了，19年前，医生从我的脸上拿掉了一个巨大的肿瘤，那个时候我已经发现功课了 功课也发现了我，所以肿瘤对我来讲不是个问题，相反我很高兴看到它，我很高兴看到它去看到它来看到它走，然后我很喜欢在拿掉它之前，我去公共场所。

人们会装作没有看到它一样偷偷看着它，我觉得很逗，一个小女孩也会盯着它看，然后还会跟她的父母耳语一番，然后她的父母就把她猛烈的拉走了，因为他们会认为这样对我不尊重，但是到头来 我发现其实这一切很有趣，这一切都是我的礼物，所有的一切呈现在你的面前，没有什么事你必须做的事，你唯一的任务就是你此刻的真相，而功课会把你带到它面前，这句话很经典，刚才她说了一句话，她说我发现了功课 功课也发现了我，那我还是那句话，开悟不是从这里到那里 是从那里到这里，开悟不是你去找它 而是它来找你，开悟除了要下定决心以外，还要了悟宇宙真相以外。

更重要的其实是机缘，其实有时候机缘来了你就开悟了，但是你要抓住你生命当中的每一个机缘，61章 从来没人知道为什么的答案，唯一的答案就是因为 星星为什么会发亮，因为它发亮，杯子为什么在桌子上 因为它就在桌子上，就这样 实际上没有为什么，为什么所有的一切都是刚刚

好，科学可能会给你一个答案，但是如果你再问下去，科学也给不了你真正的答案，而功课可以 功课才能给到你答案，觉醒才能给到你答案，如果有人拿枪向你走来说杀你，你很害怕 那就跑吧，这并不能说明你的反应要少点灵性，如果你对此没有任何信念，你完全自由 你可以跑 你可以不跑，这根本没有任何关系，因为无论你做什么 你都很心平气和，所以你也也许会想，她认为他要杀我。

他不妨碍我继续收我的指甲 这是我的自由，也可以跑 也可以不跑 对吧，所以一个人的一个行为，然后被人敲定说这个人怎么样这个人怎么样，举个例子吧，很多人会说假如说有一个人开悟了，他肯定不会说自己开悟了，只要说自己开悟了都没开悟 这是不对的，就像这个作者讲的一样，一个人拿枪要杀我 我是一个开悟的人，我可以跑 我可以不跑 都可以呀 对吧，我想跑就跑 不想跑就不跑，但是我不管跑不跑 我都是开悟的，这个行为不能证明这个人开悟还是不开悟，就像济公的很多行为一样 对吧。

你看济公的很多行为，很多人会说那他不是佛他是魔，但是实际上他就是佛，所以还是那句话，上德不德 是以有德，下德不失德 是以无德，不能用一个行为来去衡量，这个人开悟还是没开悟，一个人说我开悟了 你说你没开悟，那别人就问你了吗 那你开悟了吗，我没开，那你没开 你凭啥说我没开呢 对吧，一个没有开悟的人，如何去评判一个已经开悟的人呢，人家又说了那你怎么证明你开悟了，太阳需要证明自己是太阳，太阳不需要证明自己是太阳，所以这一章真的很好，62章 为什么古人的圣人尊重道，因为与道一体 有求必应，有错必恕，你有错了道都能原谅你

，有求必应 有错必恕，好还是不好，与道一体 有求必应 有错必恕，我喜欢真正有价值的东西是不可见不可闻的。

它什么都不是它是一切，它无处可循它就在你的鼻尖，事实上它就是你的鼻子和你的所有的一切，它永远不可及 但是它就是你，因为一旦你开始找它 它便会离开，它不需要被达成 它只需要被注意，任何人说的话没有一句是真的，你内在升起的念头，也没有一个是真的 什么都不存在，然而这个世界再一次存在了挂在天上的太阳，人行道拴在皮带上慢跑的狗，都是道，当你明白你与现实是一体的时候，你不需要再寻找，因为你认识道，你有的正是你想要的 一切都合情合理，因为你不会把你的想法加到现实当中，所以全然的宽恕吧，成为道 与道合一，与道合一 有求必应 有错必恕，宽恕的恕。

接下来 终于到了本书最重要的一章，这是作者真真正正的第一次开悟经历，通过她的开悟经历，你就知道了什么叫开悟的机缘，你才有可能有一天 那个机缘来了 把握住，然后你也可以开悟，推开一扇门 进入另外一番世界，所以这一章要认真听。

63章 无为的行动，当我抱起我可爱的小孙女，擦了擦她的鼻子 亲了亲她，把她放到她的婴儿椅里 喂她吃东西，我不但在为我做这些，我也是在对我做这些，因为我爱她就是在爱我自己，我看不到这两者有什么区别，因为我爱我自己，我可以爱我生命当中遇到的每一个人，43岁 我成

了我的第一个小孩，我爱我 那种爱是没有条件的，那是一的力量，因为我爱我这个表面上的人，成千上万的人在学习她是如何爱自己的，这是他们告诉我的，1986年2月的一个早上，我爱上了我自己，开始讲开悟经历了，在多年前 我有自杀倾向抑郁症，我在洛杉矶的一家疗养院，大约一个礼拜以后，我躺在那间隔板上的地板上，因为我觉得自己根本不配睡床，有一只蟑螂爬过了我的脚，我睁开了我的眼睛，生平第一次我没有概念 没有念头，内心当中也没有任何的故事，我所有的愤怒 所有的那些烦恼的念头，我的整个世界在那一刻都消失了，我都消失了。

没有我 就好像别的东西醒了，它睁开了眼睛，它通过拜伦凯蒂的眼睛在看，它清晰明亮崭新 它从未来到过这里，一切都变得那么的不可思议，它开心极了，那个笑声从最深处蔓延，而且倾泻而下，它喘息着 狂喜着 陶醉着 贪婪着，对它而言，没有什么分离的 没有什么不可接受的，所有一切都是它自己，这一次它体验到了它对自己生命当中的热爱，它惊喜万分，所有的一切发生的都超越了时间，但是当我用语言来描述的时候，我不得不帮你们去回溯和补充里面的细节，当我躺在地板上的时候 我明白了，在我睡觉的时候，在蟑螂或者我的脚之前，任何念头之前，在这个世界诞生之前，什么都不存在，而就在那个瞬间 功课的那四个问题诞生了，我明白了 没有一个念头是真的，整个功课呈现在了我的面前，让我了悟了，就好比关了一扇门，听到它咔嚓一下关上了，不是我醒了 是功课醒了，那种两级的事物的左和右 一切的有和无 醒了，两边都是相等的，在最初的那一刹那 无时间里 我明白了这一点，再描述一次，在我的觉知里。

作为觉知躺在那 念头升起了，那是只脚，立刻 我认识到那不是真的，这真的令她充满了惊喜，我认为她完全弄反了 那不是一只脚，那不是一只蟑螂，那不是真的，然而有一只脚有一只蟑螂，不过所有的这一切都没有名声，不存在什么墙 天花板 脸 脚 蟑螂，这些所有的名词都是人类赋予的，在没有人类之前 这些都不存在，她看着她的整个身体，看着她自己没有名称 没有什么可以分离，没有什么是她之外，她是那么的生机勃勃充满欢乐，这是一个完全不间断的体验，把完整分离 把任何东西都看成了她之内，而不是她之外，脚在那里 然而那不是个分离的东西，称它为脚和别的东西都可以，笑声从我的心底涌出，我认识到蟑螂和脚跟喜悦没有任何分别。

所以那一刻我发现世界上的所有的字都消失了，所有的念头都消失了，只有喜悦 喜悦感瞬间充满全身，然而它站了起来 这真不可思议，没有想法 没有计划 它竟然站了起来，它走进了浴室 它走到了镜子面前，它凝视着镜子里的自己 它明白了，这比它第一次睁开眼睛，所体会到的那个喜悦还要深，它完全爱上了镜子里的那个存在，就好比那个女人，和那个女人的觉知永远融合在了一起，唯有那双眼睛和一种绝对的，其中没有任何知识的那种浩瀚感的存在，我感觉到我被它电击了一下，就那一下，好比上帝借这个女人的身体 给了自己生命，上帝是充满了爱和光明，那么的浩瀚无边，然而她明白那是她自己，它和她的眼睛建立了如此深厚的连接，那连接没有任何的意义，仅仅是一种让她彻底着迷，无以为报的那种感受和喜悦，爱 是我能找到的唯一的词汇，它曾经被分开，现在又被合一在一起了，我看到了镜子里的自己，我无比的爱上了它。

我开始触摸自己的身体，我开始看自己的手 看自己的脚，看自己的整个身体，我爱上了它，我的感恩的泪水不断的涌现，这些就是我作为诞生，或者它作为我诞生我最早的片段，拜伦凯蒂在那一刻完全消失完全不存在了，甚至连一丝丝有关她的记忆也没有留下，没有过去 没有将来 甚至没有一个现在，在那开放的之内 只有喜悦，我觉得没有什么比这更甜美了，除此以外 你什么都不存在，如果你爱自己超越自己，可以想象的所有一切，你会把自己的一张脸 一只手 一个呼吸，所有的一切都变成了合一，仿佛你和宇宙是融为一体的，但是那还不够，不管是一面墙 还是一块天花板，还是一扇窗 还是灯泡 还是一张床，还有所有的一切，所有的一切都变成了我自己本身，我觉得如果我能描绘我的喜悦，那这个喜悦会炸飞这所疗养院的房顶，炸飞整个世界，但是我仍然要这样描述，就在那一瞬间，拜伦凯蒂觉醒了，她感受到仿佛自己重生了，从她身体里重新醒来了，她看到这是手 她不知道这是手，她看到这个肉身 她不知道那是肉身。

她甚至她的手摸着桌子，她分不清楚手跟桌子的距离，她感受到了万物合一，她感受到了所有的一些都是自己，她感受到了爱 无条件的爱，所以在那一刻她觉醒了，她从此就变成了一道光，不管是跟任何人在一起，她都会把爱会把光照亮每一个人，当然了，和她同时觉醒的就是那四句话，这是真的吗，这是真的吗 这是真的吗，在没有这个念头的时候是什么样的，如果这个念头消失 你是谁，来 反转一下，就这个问句 就在那一瞬间 她觉醒了，跟她一起觉醒，换句话讲就是你永远发明不了宇宙里没有的，在这个宇宙当中没有发明只有发现，牛顿不是发明了万有引力，他只是发现了万有引力，在那一刻 牛顿觉醒了 发现了万有引力，所以周老师经常讲，在这个世界上 要想开悟觉醒。

三部曲，第一步下定决心，爬上珠穆朗玛峰的永远不是体力最好的，是死都要上去的人，第二步了悟宇宙真相，第三步机缘，其实对于拜伦凯蒂来讲，她得抑郁症就是她开悟最好的机缘，还是那句话，所有大彻大悟之人都曾经历过无药可救，心不死则道不生 倘若穷途末路 那便势如破竹，人的末路恰恰就是神的开端，很多很多人在遇到大灾大难的时候，才有可能瞬间觉醒，你也可以，那个机缘都会来，其实痛苦就是一个开悟的机缘，包括周老师也是经历了无限的痛苦，可能很多人会认为说，周老师你不就做了个培训吗，在座各位 十三年培训，接触几十万人，你告诉我这几十万人里面什么人没有，叫人过一百 行行散散，人过一千 必有内奸，人过一万 必有坏蛋。

你知道我这些年碰到过多少坏蛋，在座各位 而就是那些所谓的坏蛋成就了我啊，那真不开玩笑，所以呢，如果此时此刻你正在经历人生的至暗时刻，不管是在被病痛折磨还是被贫穷折磨，还是被小人折磨，它都是让你开悟的契机，一切都会过去，因为一切都是假的，没有什么东西可以折磨你，包括今天的周老师也是从广州刚出差回来，然后马上就给大家来解书了，因为解完书以后，我明天就要出差了，一出差就20多天，又要去广东讲课 又要去马来西亚讲课，又要赶回老家 对吧，反正就是很忙很忙很忙，还要去北京参加一个活动，我们要跟北大，一起合作一个财商的一个课程，然后要去谈合作，反正就是牺牲自己休息时间，来给大家录这个课程，而且这本书真的是我68万规律的课程内容，但是为什么今天要毫无保留的分享给大家呢，就是因为我太爱大家了，真的 包括我68万的课 我都把它录成了视频，真的是希望把它变成免费。

放到网上让所有人都能看，但是呢大家也理解，因为公司是需要运营成本，可能很多人会觉得，我们666书友会收你几百块钱，你有没有想过，就是做666书友会APP的这几十个工程师，说句不好听点的，一年的工资都要将近四五百万，这APP烧到现在的也烧了好几千万了，所以需要运营成本，包括你们在666书友会看我的视频，其实流量费都是我们要付的，大家也多理解，但是我的这些录书的视频也都会剪成短视频，放到短视频平台，但是如果你想看完整版的，因为剪的毕竟很碎，那就还是要来到我们666书友会，因为接下来周老师还会有工作，所以今天的就暂时就讲到这里。

我们讲到第63章了，下一次从64章开始给大家开始讲，那如果这个节目你们喜欢的话呢，可能未来周老师会给大家带来一个不一样的解书，比如说周老师准备给大家挑战一下，《大学》《中庸》《四书五经》《论语》，包括未来《道德经》《易经》，但是是以这种领读的方式来做解读，不敢说解读，为什么呢 因为我很清楚我的境界还没有到，还是那句话，就是一个开悟的人跟一个没有开悟的人讲话，那个开悟的人讲的话，那个没有开悟的人是永远无法理解的，一个开悟的人遇到了一个成道的人。

那个成道的人讲的话，那个开悟的人是绝对不可能理解的，即使能理解那也是理解部分，所以什么时候我才有资格讲老子的《道德经》呢，说

句不好听的 修成道本身以后，什么时候才有资格给大家去解读《金刚经》呢，说句话不好听点的 那是修道成佛以后，所以市面上所有那些讲《道德经》的讲《金刚经》德，说白了你不要看他的解读，那真的是在误人子弟，因为他的那个境地，悟到的绝对不是老子和佛陀的真意，所以呢非常感谢我们所有的家人们，虽然周老师很辛苦很累，但是永远是希望能够帮助更多的人。

因为你就是我 我就是你，每天早上醒来第一句话就是，我今天能够为这个社会留下来什么，录点什么 能够帮助更多的人，希望更多人醒来，让一亿家族实现财富自由 身心富足，是周老师的使命，然后众生各归其道，各行其事 自行扭转，人人皆可成圣成贤，是周子的使命，然后也期待大家能够走进周老师的线下课，跟周老师系统性的学习，感恩大家 我是周文强老师，我们下一讲不见不散，帮我们转发一下，邀请更多人来看这本书，而且这本《喜悦无处不在》这本书，大家一定要买回去 真的是非常好，感恩大家 谢谢 下一讲不见不散。