

回到当下的旅程（周文强老师解读）

《回到当下的旅程》-周文强老师解读

各位666书友会的家人大家好，我是周文强老师，今天周老师又为大家带来一本绝世好书。这本书毫不夸张的讲，它改变了周老师人生的轨迹，也改变了周老师的命运，当周老师通过财商书籍实现财富自由以后，当周老师因为接触到了秘密吸引力法则，接触到张德芬老师的书籍，我就开始走上了身心灵成长。因为人毕竟活在两个世界，一个是物质，一个是精神，当我们在物质世界解脱的时候，我们都渴望能够在精神世界也实现解脱。周老师以前的梦想是财富自由，我今天的梦想是明心见性开悟觉醒。周老师也上过很多老师的课程，但是一次非常偶然的机会，我的一个朋友给我推荐了一本书，这本书真的让我看完以后眼前一新，我突然发现原来开悟是那么简单的事情，那么多宗教，那么多大师讲的东西，他只通过一本书全部讲清楚了，而且周老师非常有幸，也认识了这本书的作者，而且也走进了他的课堂，跟他有过几次学习的

可以这样讲，如果你想从物质世界里面走出来，如果你想明心见性开悟觉醒，你一定要看这本书，这本书叫做《回到当下的旅程》，《回到当下的旅程》作者是李尔纳先生，他是一个修行者，然后周老师去上过他的课程，在两年前一次非常完美的偶遇，在杭州西湖，周老师上了他4天的工作坊，对周老师真的是一个很大的冲击，这本书讲的真的非常非常好，我们就一起来走进这本，《回到当下的旅程》，我们来看看这本书如何能够让你开悟觉醒，能帮你明心见性。首先，我先卖个关子，我们

先给大家读两句话，我觉得这两句话特别美：“我们如何把自己从过去中解放出来，完全觉醒，进入当下时刻，我们如何从幻象中觉醒出来，进入生命的实像，我们如何回归合一，人生就是一场旅程，这趟旅程是从此处到此处，而抵达，唯一的时间是此刻”，当周老师看到这一句话的时候，就已经被震撼的不要不要的了。过去已逝，未来永远不会到来，真相是生命不在当下时刻之外。

第1页作者说：我知道你，首先我想告诉你，我知道你是谁，你是一个永恒的存在体。你是爱，接纳和慈悲，你是力量，明晰和真理，在最深的面，你是纯粹的觉知，超越了外向与内涵，你强劲有力，超乎想象，你是神的意志在人间的载体，你是神的勇士，你的终极使命是觉醒进入合一。你是自己灵魂的捍卫者，你的灵魂只有通过，你在这一生的觉醒才能复归永生，你是合一的救赎者，是人间天堂的视线者，你是佛，在揭示神的纯净之时，你是基督，在揭示神的纯净之心，你是老子，在揭示神的人间之道，你是觉醒之男，你是觉醒之女。我真的看这本书真的让我特别震撼，特别好特别好，只有当你觉醒并全然临在了，你才会发现自己一直都没有觉醒。只有当你觉醒了，你才能发现自己一直在沉睡，在梦中觉得自己是醒着的，开悟就是让你从梦中醒来，是深刻剧烈的角色转变。我相信如果你是在用心倾听着，周老师跟你们的分享，此时此刻你是有感触的，为什么我们无法觉醒，因为我们迷失在了自己头脑的世界，你是以EGO的形式存在的。

作者在这个书里面提出了一个词叫EGO，E G O EGO，EGO是什么意思呢？他把它称为叫做小我或者头脑，或者是假我，它是一个假的存在体

，它是我们思想的结合体，但那不是真实的你，这个地球上居住着60亿个EGO，你还不明白为什么这个世界会如此悲惨？你还不明白为什么？人们会为了短期利益而摧毁人间天堂吗？你还不明白为什么老虎和大猩猩，还有其它的无数物种都在濒临灭绝吗？你还不明白我们这个世界会有这么多的不公正，虐待、贪婪、残酷和不平等是为什么吗？就是因为我们都活在EGO的世界！EGO的世界，这个世界是分裂的，我们每个人都会跟这个世界无关。我是我，你是你，他是他，而当我们进入合一意识的时候，当我们完全从EGO里走出来，当我们觉醒的时候，当我们完全临在的时候，当我们用高我行走人间的时候，就会发现宇宙是合一的。佛陀曾经讲过这样的话，耶稣也讲过这样的话，老子曾经也讲过这样的话，那真正的临在是什么样呢？临在就是觉醒进入自己，和生命里那个超越思维头脑的维度，你寂静全然的真实的存在于此时此刻的一切，与此时此刻的一切同在。

如果你是完全临在，此刻就是唯一的时刻，这就是觉醒进入生命的实在的意义。在这个世界上，你的生命只有两种可能，一你完全的临在，二你在你的头脑里，你被你的EGO所统治。我觉得，这本书讲的真的非常好，每一个文字读起来都是美丽如诗，就像诗歌一样特别美，那周老师呢会用比较简单的语言来给大家解读一下《回到当下的旅程》到底在讲什么。可能我们读书中的原文，可能很多人并不能够理解，那周老师就用我的话给大家去解答，我们每一个人都在追求明心见性，开悟觉醒，那怎么样明心见性开悟觉醒呢？可能很多人会去苦修，会去枯坐，会去打坐，会去参禅等等，会去冥想，会去练瑜伽，有很多很多的方式。但是为什么自古以来觉醒了的人那么少？而本书里面讲到了，让你觉醒非常简单的两个步骤，只需要两个步骤让你瞬间觉醒！作者说他把它

称为叫做觉醒两步曲，那觉醒的第一步是什么？就这两个字 临在！什么是临在？临在就是你完全处于当下，临在，在英文的意思里面是此刻，是此刻是领悟的意思。

当你真真正正的搞懂这两个字的时候，那个感受是完全不一样的，觉醒的第一步，临在。那第二步，主宰，你不单要临在你还要成为你生命的主宰。那什么是临在呢？什么是临在？举个例子吧，当我们头脑是寂静的时候，当我们头脑什么都没有想的时候，当我们头脑连念头都没有升起的时候，就是在进入临在的状态。比如说佛家叫我们打坐，道家叫我们参禅，都是教我们把头脑的念头慢慢地观想，关注你的呼吸，到最后你的头脑一个念头都没有，你就会进入临在。但是通过静坐，通过打坐，让自己的念头全部消失，难不难？非常难！我的一个老师，他应该说是非常厉害，他自己打坐可以打将近就是随便一坐坐个几个小时，三五个小时跟玩一样。但是他断念就用了整整五年的时间，我曾经跟他学习坐禅，学了将近两年，我都没有完全的做到，真的没有完全的做到，后来我去学习冥想，跑到印度，冥想我倒是蛮能够进入的，大概也是练了将近一年的时间。但是我用李尔纳老师教我的方法，他教的临在方法，可能不需要五年，可能不需要两年，真的，一秒钟所有人都可以学会。原来我们不需要靠冥想，原来我们不需要靠打坐，我们就可以做到回到当下，非常非常的简单，那如何临在呢？

举个例子吧，要想临在首先你要找一个处于当下的事物，比如说这本书就在当下，当我现在脑袋里什么都不想，开始用手触摸这本书的时候，在我的世界里只有这本书和我的手的时候，我就在临在，当我此时此刻

什么都不想，在看这本书的时候，这就是临在，当我早上起来关注自己的呼吸，我就可以跟我的呼吸临在，当我开始下床刷牙的时候，我可以什么都不想跟我的牙刷一起临在，当我刷完牙去楼下运动的时候，我可以跟我的身体一起临在。在这里给大家讲一个小故事，有一次佛陀在讲学在灵鹫山上说法，众弟子听着都特别认真，突然有一只苍蝇，在佛祖的头发那里嗡嗡嗡叫开始叫，佛祖做了个动作，用手赶了一下那个苍蝇，结果苍蝇就跑了，跑完以后呢这个时候弟子都很理解，因为有苍蝇来了，所以师傅赶了一下这个很正常，所有人都会这么做。但是众弟子大呼不解的是，当佛祖做了这个动作以后，他马上又做了一个同样的动作，而这一次头上是没有苍蝇的，就有弟子问了，这是不是老师要开示我们啊？有一个弟子叫须菩提就提了，老师你第一次这是为了赶蚊子，那第二次咋又做了一个动作呢？

佛陀说了这么一句话：第一次当为师挥手赶那个苍蝇的时候，我突然发现我那个动作，头脑里有念头升起，没有那么临在，我第二次再做一个同样的动作，是想临在一下，你可以跟动作临在，跟你的身体临在，跟空气当中的香味临在，跟一朵花临在，跟一本书临在，也可以跟你坐的凳子临在，你可以跟世间万物所有的一切临在。如果临在大家真听不懂的话，周老师就翻译一个最简单的字，两个字——发呆，我相信所有人都发过呆，什么是发呆？当我们今天中午吃饱了喝足了在院里晒太阳的时候，发呆了，请问当我们发呆的时候，我们在想什么？什么都没想，我们的大脑是寂静的，我们的大脑是一片空白的。发呆那个感觉是什么感觉？美不美？有没有恐惧？有没有悲伤？没有！就是祥和、喜悦、舒服，美就是那种感觉。当你发呆的时候，突然有一个人拍了你一下，你是什么感觉？你内心是极其烦的，你在想太痛苦了，本来你发呆了，进

入了临在的世界，你进入了当下，你进入了生命的实像，而这个时候突然被人打扰，你会很讨厌，你会觉得哇好讨厌好烦啊！我相信每个人都有体验，发呆的那一秒你就在当下。

所谓的临在就是让你回到当下，我们每一个人生活在这个三维世界，这个三维世界呢有时间这个东西的存在，什么是时间？时间是我们被人类定义出来的，时间我们分为三个阶段：过去、现在、未来，我们都觉得我们今天现在过得好不好，是由过去决定的，我们过去的所作所为决定了我们现在的结果，这句话有毛病吗？我们很多人都认为没有毛病，如果说现在是过去的投影，那未来是哪里的投影呢？很多人说了那未来是现在的投影啊，那未来的未来呢？这句话大家能不能听懂，如果现在是过去的投影，未来是现在的投影，那请问未来是哪里的投影？或者说过去是哪里的投影？来，过去是哪里的投影？我们今天很多人觉得自己日子过得很悲惨，觉得自己很穷，觉得自己很痛苦，就来自于小时候，小时候我的父母天天吵架，所以我今天婚姻不幸福。小时候我出生在单亲家庭，所以我很痛苦，我没有安全感，我们都会把今天的不成功，把今天的悲伤，把今天的痛苦，把今天的失败归结于我们小时候。甚至心理学还专门起了一个新的词叫原生家庭，有没有道理？有！但是我想告诉你，过去真的决定了现在吗？过去真的是现在的投影吗？

如果过去是现在的投影，现在是未来的投影，请问过去是哪里的投影？这个问题大家仔细思考一下，过去、现在、未来，我们认为未来是由现在决定的，我们认为现在是由我们过去决定的，那过去是由什么决定的？过去的过去？过去的过去呢？它总有个头吧？投影源在哪里？今天我

们打开投影机，当你们可以通过投影看到周老师这段录像的时候，投影源在哪里？我们要找到投影源，我经常讲课的时候，把我的手伸到这个投影幕布上，当我把手伸到投影幕布上的时候，当大家都不想看到这只手的时候，你把屏幕砸了都没有用，因为投影源在我身上，我只需要做个动作，那个投影的手就消失了。换句话讲，我们一定要找到投影源，找到过去的投影源就找到了这个世界的真相，过去是由什么决定的？过去是由当下决定的，因为所有的过去都是由曾经的一个个鲜活的当下所组成的。换句话讲仔细听，现在是过去的投影，未来是现在的投影，这个理论是错的！我接下来告诉你一个真相，你把它记下来，现在或者叫当下，当下是当下的投影，过去也是当下的投影，未来还是当下的投影，所有的一切都是由当下投影出去的。

当下时刻就是我们的投影源，就像这本书里讲的一样，真相是除了当下以外，没有任何生命的存在。我们很多人都活在过去的世界，你之所以今天会因为小时候父母对你不好，你会感觉到很痛苦，你之所以会因为父母从小经常吵架，你会觉得你的婚姻不幸福，其实这些所有的一切都证明你活在过去，我们人的头脑里面只有过去和未来，它是没有当下的。过去充满了痛苦，未来充满了恐惧，当我们今天活在过去的时候，我们就会很痛苦。昨天你跟你老公吵架，你老公打了你一巴掌，本来只打了你一巴掌，但是你每回忆一次就被打一巴掌，你每跟别人说一遍就被别人打一巴掌。所以你就会一直活在过去里面，你会很痛苦无比的痛苦，很多人都会为未来担心，哇 疫情结束以后我公司会不会倒闭？2020年金融危机会不会来啊？未来我的养老金还行不行？我的房子跌了怎么办？我孩子长大以后不孝顺我怎么办？这些事情都没有发生，因为这些事情都是未来的，都有可能根本就不会发生，换句话讲，当我们人之所以

今天生活的如此焦虑，当我们人今天之所以生活得如此痛苦，为什么？

在这里给大家讲一个小故事，去年我看到一个这样的新闻，一个上海非常高收入的家庭里面有一个孩子，这个孩子家里有房有车，特别有钱，可能在很多人看来他应该很幸福。但是这个孩子因为在学校里跟同学吵了几句嘴，后来老师骂他，同学打了他，他的妈妈去学校接他的时候，被老师告状了，妈妈在车上又骂了他，结果他特别生气，他特别痛苦，他忍无可忍，当他的车驶到上海高架桥上的时候，他破门而出，从高架桥上飞身一跃，跳下来摔死了。我相信很多人可能都看过这样的新闻，你们认为这个孩子只是因为，被他母亲骂了几句而跳楼吗？不是，是因为他觉得他活得太痛苦了，是因为他觉得他父母冤枉了他，老师冤枉了他，而且不是一次冤枉了他，经常冤枉他，他总是活在那个痛苦的世界里面。其实那件事已经结束了，但是他还活在那件事情里面，所以他活在过去里面，他被过去不停地折磨不停的折磨，到最后他认为人生太痛苦了，人生真的很痛苦吗？他其实可以不用那么痛苦的，虽然老师骂了他，虽然同学打了他，虽然他的母亲也批评了他，但是那都是在过去，在当下这一刻，他在车后座里坐着很舒服，当下没有人指责他，当下没有人批评他，但是他飞身一跃，因为他活在过去。

我们见过太多，因为活在过去而成为抑郁症的患者，因为活在过去而自杀的人，比比皆是。当然了也有一些活在未来而焦虑而死的人，也有很多人活在过去和未来的世界里，我们为什么会总是活在过去和未来呢？因为我们活在头脑的世界，我们头脑分左脑和右脑，一个是过去一个是未来，而我们唯一没有活的一个地方那就是当下！当下时刻才是生命

的真相，过去既然全都是痛苦，未来既然全都是恐惧，那当下时刻是什么呢？当下时刻只有爱，只有和谐 只有美 只有快乐 只有喜悦，此时此刻，当你在看周老师给你解读这本书的时候，请问当下你是什么感受？美不可言，妙趣横生！还是那句话，当你在头脑发呆，头脑什么都不想的时候，什么感觉？所有的痛苦都忘了，对吧？为什么很多人会执迷于性？为什么很多人会执迷于烟？执迷于酒？会上瘾？当我们喝醉的时候，把头脑灌醉了的时候，我们头脑可以什么都不用想，我们活在了当下。举个例子吧，人为什么会执迷于性这个东西？就是因为当我们在那一秒钟脑袋里是什么都没想的，没有一个人可以在高潮来临的那一瞬间还在想公司的事未来的事，我相信所有的人都沉浸在那几秒钟里面，那一瞬间里面，因为那一秒你什么都没想，那一秒你在当下，所以你会觉得那一秒的感觉特别爽。这就是为什么很多人会执迷于性，执迷于抽烟执迷于喝酒就是这样。

但是实际上你不需要执迷于这些东西，你可以随时随地的活在当下，一个真真正正的大觉者，就是可以每天24小时活在临在的世界里，活在当下的世界里！李尔纳是一个觉醒者，这个作者他曾经有一段觉醒的经历，他曾经在参加一个工作坊的时候，完全的觉醒于当下，在当下里整整待了6个小时，哇 他觉得那时生命无限美好，他仿佛跟宇宙合一了，所以从那天起他觉醒了，他开始教人如何的都能够像他一样回归当下，那我们应该怎么回归当下呢？其实就两个字：临在！就是临在，就是放空自己，就是完全的让头脑寂静。你有没有临在有一个非常好的参考指标，其实就是你的头脑有没有寂静，当你头脑有念头升起的时候，不管这个念头是负面的念头，还是正面的念头，全都不在当下，因为你头脑的念头只会把你拉到过去或者未来，他会把你拉出当下，你们知道吗？每

一个孩子在出生的时候，每一个婴儿都是在当下的。所以你们有没有发现每一个婴儿的眼神都清澈见底，笑容都是那么美，都是那么的安详，但是当一个婴儿出生在一个所有人都不在当下的世界里，他会处处受伤。

这个世界真的真的很有趣，本身我们出生的时候都是在当下的，但是我们大人的教育，周边的环境把我们从当下拉出来，我们要通过一生的修炼来重新让我们回归当下，这就是生命的真相。周老师特别喜欢抱我的二儿子，我二儿子才几个月，我经常抱着他发呆，他经常会看着一个东西发呆，我会经常看着他发呆，然后保姆和丈母娘会经常跟我说一句话：你跟那孩子说话呀！你逗他呀！你跟他说话呀！我说不要逗他，他好不容易临在了，我为什么要逗他呀？我跟他一起临在不好吗？刚开始罗伯特在几个月的时候特别临在，但是现在8个月以后他也变得不临在了，为什么？因为他每次临在，他的保姆爷爷奶奶都会把他从临在里拉出来，而周老师会陪他一起临在，真的是这样。如果这样讲大家还听不懂的话，我们就一定要讲EGO，EGO就是我们的头脑或者叫我们的小我，在张德芬老师的书籍里面，她把我们每一个人的内在意识分为三个我，一个是自我，一个是本我，一个是真我，或者叫高我。自我和本我是活在脑袋里，那两个你其实都不是你，都是假我，统称为假我，而高我才是真正的你，高我住在你的心里，什么是自我？什么是本我？

自我就像一匹马一样，就像一个兽一样，它只关注自己，那本我呢？它只关注别人，因为自我是兽性，本我是人性而高我是神性，自我和本我就在我们的脑袋里面，我们每个人脑袋里面都有两个声音，对吧？周老

师经常讲这个案例，当我很穷的时候去买一个指甲剪，然后当我拿到指甲剪正准备付钱的时候，城管来了，卖指甲剪的那个人掂着东西跑了，我还没付钱，我大脑里面有一个声音就出来了：太棒了不用给钱！另外一个声音又出来：周文强你这样想还是人吗？赶快追上别人把钱还给别人！然后另外一个声音又出来了：我一没偷二没抢他自己跑了，跟我有什么关系啊？我相信大家都经历过这样的，脑袋里面有两个声音不停在打架，一个是自我的声音，一个是本我的声音。这两个我其实都是假我，都是EGO，都是你的头脑制造出来的，这两个我你不管听谁的都不会幸福，如果你的自我很强大，你总是听那个自我的，你就会活成一个兽，有没有这样的人？经常打老婆，打完以后又后悔了，跪下来道歉，但是打的时候他仿佛根本不受他自己控制，打老婆的我就是自我。

因为我们人类毕竟曾经是从猿猴进化过来的，我们身上还残留着兽性。但是打完以后，后悔了，很愧疚，那是人性，人性是被教化出来的，是被孔子教化出来的，要教我们向善要教我们伦理道德，实际上这些东西真的很脆弱，因为人性本身就是反人性的，换句话讲：靠自我靠本我，都是无法让人类觉醒的。我们今天会发生这么多的这种事情，包括这次的疫情，说实话一个觉醒的人怎么可能去杀小动物？怎么可能去吃不能吃的东西？一个觉醒的人明知道自己感染了，怎么可能逃离武汉跑到其他城市让别人也传染了？这是不可能的，所以我想告诉我们在座的各位，自我再强大，人类都不会觉醒！本我再强大人类都不会觉醒！自我强大只会让人类有更多的杀戮，本我强大只会让人类拼命地压制自己的黑暗，而只有高我觉醒这个世界上会有和平。当你真真正正的临在觉醒以后，没有人会去抢别人的东西，因为你会发现你就是我我就是你，我在此处也在彼处我无处不在，我什么都不能我什么都能我无所不能，我什

么都不是我什么都是我无所不是。

你会发现万物本一体众生皆手足的时候，你根本就没有我这个概念了，你怎么会去偷别人东西？你怎么会去损害别人利益呢？只有一件事，你只会去奉献你只会去爱，将爱洒满人间，这就是为什么在今天这个社会大家每个人都在追求心灵成长，因为时间节点到了，现在是2020年，物质文明的时代已经结束了，人类在物质上不管再怎么发明创造也只能这样了，未来的人类一定是往心灵成长发展。因为物质这么丰盛，但是我们不幸福我们不开心，我们的幸福感甚至要低于80年代低于70年代，为什么？因为那个时候虽然物质匮乏，但是我们每个人的心里都是满足的，今天那么多人得抑郁症，那么多人自杀，那么多人跟父母反目为仇，为什么？就是因为我们的身心极度不健康，如果说我们有一个家园的话，物质的家是一个家，心灵家园也是一个家。想象一下你生活在你的家里面，你的家里面已经30年没有打扫过了，垃圾乱扔，臭气熏天，你住在这个地方，你会想在这个家呆吗？我们都会把自己住的房子最少收拾收拾，你有多久没有关注过自己的心灵家园了？心灵的家才是家！

所以这本书就是教大家临在，而且在座的各位我想告诉你们一个终极的真相，这个世界其实所有的发明创造都来自于临在，头脑是不具备创造力的，头脑的功能，它是一个人类的保护者，它并不是一个中枢中央机构，我们人之所以能够走到今天，靠的不是头脑的力量，是靠心的力量。今天量子物理学经研究发现，心的力量要比头脑力量大无穷倍，包括我们的伟人曾经写过一首诗叫《心之力》，大家也可以去看一看。我想告诉我们在座的各位，这个世界上所有的发明创造都不来自于头脑，都

来自于心都来自于灵感，都来自于潜意识。我曾经解读过《活法》这本书，京瓷的创始人稻盛和夫先生，他发明了很多的专利，他采访过这个世界上无数的诺贝尔奖获得者，没有一个的发明创造是头脑想出来的，都是完全用他们的话不叫临在，用他们的话就是发呆了，头脑一片空白，啪一个灵感爆出来。你们可以自己想想，你们什么时候会有灵感？夜深人静似睡非睡，头脑睡着的时候，啪一个灵感爆出来，是不是这样子？

为什么我们去住那些五星级酒店？五星级酒店都是从欧洲出来的嘛，那些欧美的五星级酒店，任何一个五星级酒店床头都有一张白纸对吗？然后一支笔给到你对吗？为什么？那叫灵感布，什么叫灵感布你知道吗？因为在欧洲大家发现每个人在晚上都容易有灵感，所以为了方便他们酒店的客人，每一个酒店五星级酒店里面，床头都有一个都有一张白纸都有一支笔，有灵感赶快把它写下来，因为不然会忘了嘛！所以我们必须觉醒，怎么觉醒？就是临在，周老师曾经说过这么一句话：在这个世界上人人都是成功的，没有失败者，如果你是在经验失败的，没有一个灵魂愿意成为人，但是为什么很多人没有成功呢？因为你没有找到你的轨道，因为你没有找到你的天赋，当你一旦找到你的轨道拿回你的天赋你瞬间将会崛起，而那些所有成功的运动员、明星、企业家，他们只是因为相信了内心当中的声音，相信了自己的灵感。今天我吃饭的时候，我跟易发老师还在聊科比，科比为什么能够崛起，就是因为科比他完全是跟着直觉走的一个人，他三岁就爱上篮球了，这辈子只干篮球，因为篮球就是他的轨道，他只要做篮球就有感觉，所以跟着感觉走一切全都有，跟着头脑走要啥啥没有。

那怎么样能够从头脑里走出来？两个字 临在，每天多临在一会儿，可能今天你只能临在了几秒钟没关系，那多临在几次嘛，慢慢的练习嘛。比如说此时此刻周老师在给你们讲课，我就在临在，我刚开始在给你们念书中的内容，讲书中的内容讲着讲着我都不知道我在讲什么，完全是临在的状态，完全就是在不停的分享，自己是空的，放空自己。其实讲课是临在一种非常好的方式，所以这就是为什么佛陀会去讲课，耶稣会去讲课，老子会去讲课，那些所有的大觉者都会去讲课，因为讲课的时候，当你脑袋里面不想自己的时候，想的就是如何能够帮到台下的听众的时候，那个灵感就会来了，就把自己放空了，就临在了。真的是这样，周老师讲了很多的金句都是这么出来的，这是一个非常好临在的方法每天都可以分享，大家可以开直播分享一下自己的心得，为什么周老师讲这么一句话叫：缺什么就讲什么，讲什么就有什么。就是因为你不会商业模式，你讲着讲着你就变成商业模式第一人，对吧？不就这么回事吗？真的是这样的，教就是最好的学，成功最好的方法就是教别人成功，赚钱最好的办法就是教别人怎么赚钱。

所以临在的第一条方法就是讲课，讲课可以让你临在，但是是不求回报那种，就百分之百就是为了帮人就是为了成就人的那种，这是第一个。第二个：找一个处于临在的事物，我们可以通过眼耳鼻舌身意来临在，我们人有六感嘛，眼耳鼻舌身意，对应的是色声香味触法，什么是眼？眼睛！比如说眼耳鼻舌身意，什么是眼？眼 这就是眼，我可以看着这朵花 跟这朵花临在，当我看着这朵花什么都不想的时候，我的生命世界里面只有这朵花，因为这朵花是处于当下，是处于临在状态的，当我看着这朵花百分之百跟它临在的时候，它就可以把我带到临在的世界

，这是通过眼睛。耳，比如说我可以放一首音乐跟这首音乐一起临在，用听用耳朵跟声音临在。鼻，我可以跟味道临在，比如说花香扑面而来，我可以用我的鼻子跟花味一起临在。舌 舌头，我在吃饭的时候跟饭一起临在，我给你们举个例子，你们有没有过这样的体验？当我们用心的吃一碗饭的时候，什么都不想，也不看电视，也不跟人聊天，也不听收音机，也不看手机，就是在吃饭的时候，什么感觉？真的感觉到真好吃，我们能够跟食物一起临在啊，我们能够感受到咬在我们嘴巴里的感受，吞进我们喉咙的感受，进入我们胃的感受，对吗？

但是当我们看着电视吃着东西，跟朋友聊天吃着东西的时候，4个字：如同嚼蜡，如同嚼蜡能不能听懂？眼耳鼻舌身，什么是身？身体的身，我说过今天你可以跟万事万物临在，比如说今天我拿了一块手表，我可以触摸着这块手表的质地，跟我这块手表临在，我可以拿一个佛珠跟佛珠一起临在，我可以摸着这张桌子跟我这张桌子一起临在，我可以摸着我这个书跟我的这本书一起临在，这叫眼耳鼻舌身，最后就是意，意是什么？意就是，我可以跟我的呼吸一起临在，我可以跟我的身体一起临在，我可以跟我此处的房间一起临在，我可以跟整个宇宙临在，我可以跟地球临在，我可以跟世间万物临在。三年前我带我的弟子去非洲，开弟子班，我们讲信仰，也是讲明心见性开悟觉醒的课程，然后呢因为非洲嘛，肯尼亚全都是动物，然后突然我们坐着车突然发现下雨了，然后刚开始我还看到有动物在动，牛啊羊啊什么很多东西，结果突然发现动物都不动了，我甚至有一段时间都觉得动物是假的，是个雕像，我就问我导游，我说导游这些动物都是假的吧？什么啊周老师这全是真的，我说他们怎么都一动不动？

然后导游说了一句非常经典的话，每当下雨的时候，这些动物都一动不动，它们在看雨，它们在和雨水一起临在。真的当你去到非洲以后，看到所有的动物一下雨全静止的时候，哇 真的是很壮观啊，你会发现，为什么有时候人活得还不如一只阿猫阿狗，有时候我们真的有时候为什么人说，我想成为一只小小鸟，我想成为鱼，对吧？人为什么有时候羡慕动物，对不对？看到那只狗在太阳底下，看到那只猫在太阳底下，人觉得猫真的是无忧无虑，为什么？因为动物它非常临在，其实人是这个世界上最不临在的动物，因为我们的大脑太强大了，我们一直在这2000年在发展我们的大脑，其实我们更应该发展的是我们的心，为什么说21世纪是心学的世纪？为什么说从2020年开始物质文明时代已经结束了，精神文明时代一定来了，未来人人都会学习临在，我们真的一定要临在，因为当你临在的时候，你能够获得这个世界所有的智慧，而且你才觉得那是活着的感觉，你能听懂我在说什么吗？如果讲了这么久大家还不听懂，给大家讲一个禅宗的公案。

有一个老和尚开悟了，小和尚非常兴奋地跑到老和尚禅房问他，师傅开悟以后是啥感觉啊？师傅说你可不知道，开悟以前，上山是为了砍柴，砍柴是为了烧火，烧火是为了做饭，做饭是为了吃饭，吃饭是为了吃饱以后去念经，诵佛。开悟以后，上山就是上山，砍柴就是砍柴，烧火就是烧火，做饭就是做饭，总而言之，开悟前上山砍柴烧火做饭，开悟后还是上山砍柴烧火做饭，但是不一样，为什么不一样？4个字，开悟以后，他做到了活在当下。大家可以仔细想一想，当一个人上山是为了砍柴的时候，上山的过程就变得无比痛苦，这个山怎么还没上去，怎么这么高哎呀烦死了，他哪有心思欣赏沿途的风景？好不容易山上去了 要砍柴

了，当砍柴是为了烧火的时候，砍柴的过程又变得极其枯燥，极其枯燥极其难受，这个材怎么这么难砍？怎么还砍不下来？当一个人砍柴是为了烧火的时候，烧火的过程也会变得极其痛苦，因为烧火是为了做饭。哎呀这个饭怎么还没熟？呛死我了痛苦死了，当吃饭只是为了吃饱去念经诵佛，以后连吃饭的过程都会变得极其痛苦，饭怎么还没吃完？好烦呀好烦呀，如同嚼蜡。

咱们再来体验一下，当上山就是上山的时候呢？上山就会变得无奇美，哇太美了，原来这个山这么美的啊，哎呀有花 哎呀有鸟，我能看到花开花落的声音，我能听到鸟叫的声音太美了，正在享受当下的时候到了。你们有没有发现，当你完全进入当下的时候，你根本感受不到时间的流逝，到了以后就砍柴，当砍柴就是为了砍柴的时候，连砍柴都会变得妙不可言。有人就说了，老师你别吹牛了，砍柴力气活怎么会美不可言呢？小时候有没有砍过柴？小时候有没有上过树？拗过树枝玩有没有？如果有的话回想一下，当我们孩童时期上树的时候，用了一整天时间上去拗那个树枝下来，哎呀美一整天 抱着那个树枝睡觉，有木有？当烧火就是为了烧火的时候，连烧火的过程都会变成极其美，有人说烧火怎么还美呢老师？小时候有没有玩过火？小时候玩火美不美？太美了！咋为啥小时候干啥都美？因为我们在小时候都是活在当下的，都是临在状态。当吃饭就是为了吃饭的时候，哎呀吃饭太美了，当念经就是念经 诵佛就是诵佛的时候，人生完全不一样，所以真真正正的修行是在红尘当中修行，不是像大家讲的那样，抛家舍口家也不要了，公司也不要了，隐居终南山，你一辈子都不会开悟。

真真正正的修行者就是在做事当中修行，通过你做的事情里面找到爱，那怎么通过你做的事情里找到爱呢？就是两个字：临在，活在当下，当下可以改变过去，当下可以改变未来，当下可以改变当下，也没有过去没有未来只有当下，这句话讲完以后很多人懵了，老师，你说当下可以改变未来我信，当下咋还可以改变过去呢？过去都已经发生了，怎么可能还能改变过去呢？

我举个例子，当年周老师在工地极其痛苦，15岁初中辍学，吃的是同龄人没有吃过的苦。如果我心情不好，我回忆起那一段我觉得挺痛苦的，但是如果我心情挺好的，我回忆那一段我觉得，那个时候人生经历也挺有意思的。换句话讲，同样一件事你不同的当下来去做回忆你得到的结果是不一样的，这样讲话能听懂吗？记住！过去已逝，未来永远不会来临，你的人生只有一个地方可以呆那就是当下。那如何回到当下呢？就是两个字：临在。就是临在 就是临在！觉醒三部曲第一部就是临在，你每天要多花点时间临在对吧？下棋的时候可以临在，看书的时候可以临在，写日精进的时候可以临在。都知道曾国藩是晚清第一权臣，曾国藩家书里面写过曾国藩一生当中有一个习惯保持了30年，每天三件事必干，第一件事：对弈，也就是下棋。第二件事：写日记，也就是写日精进。第三件事就是静坐，这三件事都是让他在临在，能听懂吗在座各位？为什么曾国藩能够那么厉害对吧？文臣武将样样精通对吧？为什么？就是因为他每天临在！静能生慧 定能生智，加一起叫智慧。那一个人什么时候才能定下来？一个人什么时候才能静下来？就是临在的时候！当你写字的时候，写书法的时候，那肯定是临在，当你作画的时候肯定是临在，当你在对弈的时候肯定是临在的。

但是当你看手机的时候绝对是不临在的朋友们。临在的感觉真的妙不可言，这种感觉叫法喜，真的叫法喜，如果再总结一点就是全心全意干一件事，去享受这件事 享受人生 享受生活，临在，从头脑里走出来。那觉醒的第二部曲是什么？成为主宰，两个字：主宰。什么是主宰？主宰就是当我们现在跟周老师学了，老师我可以临在 我每天我静心一下 我听听看看书可以临在一下 我听你的课我可以临在，但是我只要不听你的课我马上又不临在了，我头脑又有那个念头升起把我给拉回来了，那就说明你不是主宰，你不是你生命的主宰，你还是被你的EGO所主宰。你必须成为你生命的主宰，我想临在随时可以临在，这才叫高手，讲到如何成为主宰，就必须讲EGO，EGO是怎么产生的？EGO是我们的保护者，在我们很小的时候我们出生在一个全世界没有临在的世界里，我们特别痛苦我们特别容易受到世界的伤害，这个时候我们的EGO就跳出来保护我们。当我们的父母不能满足我们甚至打骂我们的时候，我们每回忆起我们就会很生气，EGO就选择把我们这个记忆给隐藏下来变成我们的潜意识，但是实际上他还在，那个伤疤永远还在。

我们小时候经历的创伤所有的一切都被我们的EGO藏起来了，但是当那个场景有一个同样的场景浮现的时候，我们小时候的伤疤就会被揭示出来那个恐怖的自己负面情绪就会喷涌而出，所以如果我们要想成为自己的主宰就必须跟自己的EGO和解。我们的EGO就是我们的自我和我们的本我，曾经周老师看到过一幅这样的画面，在我这具身体的王座上坐了两个人，这两个人一个是自我 一个本我，他们穿的是朝服，他们不应该是真命天子而我的高我也就是真真正正那个神性生命的我，被他们两个人拉下了王位踩在脚下，我想告诉我们在座的各位，自我和本我本身

是我们的助理，他是帮助我们这一世来到人世间可以解决很多的问题的。因为如果我们每天都活在临在的世界里面，而这个世界所有人都不临在的时候，其实我们是无法在这个世界生存的。举个例子，今天你要出去买菜，结果你一出门就临在了，结果转着转着你连家都找不到了你也忘记买菜的事儿了，不行对吧，这个时候当你要去买菜的时候，你就必须要用头脑，我要去哪里买菜，我要赶快回家。

你这个时候要用头脑，头脑是你的助理EGO是你的助理 它是你的保护者，它是负责记忆存储，能听懂吗？一个完全临在的人 举个例子，你可能连你爸妈都不会认识，因为你记不得啊，我经常会出现这种情况，就是这个人明明是我的好朋友见面我认不出他是谁，我脑袋里要搜索一下 想一下，跳出他的名字我才知道他是谁。就像我突然接到一通电话：周文强你现在过得怎么样啊？最近怎么样啊？你说我说你是谁呀？多不好，我就在大脑里搜索，头脑上线 搜索一下，这声音是谁？大脑功能非常强，就像计算机一样，搜索出来他是谁我就知道了，所以我们的我和我们的EGO是可以和平相处，最开始他也只是我们的助手，但是这个助手因为它的任务太繁重了，慢慢的它习惯性的指挥我们这个身体，它认为它才是那个王。所以当我看完这本书以后，我就做了一个决定：让我的高我站起来，自我和本我从王位上拉下来，让它站在我的身后，继续成为我的助手，而高我重新坐上了我的神座，你可以选择让你的高我重新掌握你的生命，一定能够活出神性生命，真的是这样。

一定要跟你的头脑说：不是说我一觉醒你就消失了，不是，你成为我的助手，你的任务就是保护我，大的决策，由高我来做，通过记忆的琐碎

的事，头脑上线。我给你们举个例子，我们早上起来刷牙的时候，请问需要用头脑吗？你需要思考吗？不需要！临在就可以了，我们吃饭的时候需要思考吗？不需要，吃饭就可以了，对吧？我们开车的时候需要思考吗？不需要，临在就可以了，做好导航跟导航走就完事了，对吧？我们什么时候需要思考？工作的时候到了单位，对吧？需要工作需要记忆的时候，这个时候需要用头脑。头脑上线工作两小时，工作完以后需要灵感怎么着？马上头脑下线，对吧？继续临在，然后做完以后回家了休息了。换句话讲，周老师是一个用脑极少的人，我现在几乎可以保证每天最多用脑两个小时，剩下的时间都是临在状态，都是放空的状态，所以很多时候周老师叫不出弟子的名字，大家不要怪我，因为有时候我是我也可以叫出来，但是我不愿意用脑，因为一用脑子为什么？就会很累，最近周老师不是推荐过一个电视剧吗？叫《将夜》

《将夜》里面有一个宁缺，有一个小侍女叫桑桑，桑桑就是昊天啊，桑桑是昊天下凡，桑桑就是我不是懒，桑桑说了我不是懒，我是懒得思考，我是不喜欢用脑袋思考而已。她不是笨我不是笨，是不想用头脑思考而已，所以当夫子把宁缺关到一个山洞里，宁缺走不出这个禁制，而桑桑可以来回走禁制的时候，宁缺觉得很诧异，你一个小丫头又不是个修行者，你咋能走出来的？桑桑说我根本没想这件事呀，我就走出来了，结果宁缺说那我也试试结果宁缺也走出来了，他的师叔柯浩然，用了两年时间都没有走出来夫子的禁制，而宁缺只用了一秒，因为他跟桑桑学到了东西。就像卫光明一样，作为西陵的光明大神官，告诉桑桑我可以教你，桑桑说你教我啥啊？心灵神术，那个手一指手指就亮起来了，桑桑说这个我也会。一秒钟学会，为什么？就是因为她完全是一个非常纯粹的人，是一个非常干净的人，她是一个不用脑而是用心的人。用脑 脑

袋就会让你算计，就会有得失，而用心，完全就没有，用心完全就是是非，对就是对 错就是错。所谓的阳明心学讲的也是这个，王阳明先生想开悟，跟无数人学 到最后都学不成

后来通过自己在山洞里面打坐，瞬间开悟了，他临在了 瞬间觉醒了，觉醒以后他悟出一句话：“圣人之道 吾性自足 不假外求”，我想成为圣人我要跟圣人学，不，圣人之道吾性自足，我都有 都在我的心里面，是通的，万物本一体嘛！既然万物本一体的，那老子有的我也有啊，我为什么还要跟老子的学生学呢？我直接往内求不就完事了？直接活出老子状态不就完事了嘛？这就是高手，这就是临在，这就是成为生命当中的主宰。当你真的能够把《回到当下的旅程》这本书看完，并且每天去运用的时候，你真的会发现你的生命发生了质的飞跃，你不会再被那些悲伤的情绪所缠绕，你也不会为了未来而焦虑。因为你会让自己随时随地的回到当下，一个百分之百活在当下的人，他真的不会惧怕死亡，他更不会惧怕破产，他所有的一切都不会惧怕。这不是给大家开玩笑的，因为当下，当你一旦回到当下的时候，你会发现当下里只有爱，只有和谐 只有美，只有喜悦 什么都没有。就像《心经》里讲的一样：“心无挂碍，无挂碍故，远离颠倒梦想究竟涅槃”

这里面讲了很多个条件，要想达到涅槃佛陀的这种，开悟觉醒的状态，需要有几个条件？第一个条件叫心无挂碍 无挂碍故，就是你根本什么都不想，然后无有恐怖，什么都不怕，才能够远离颠倒梦想究竟涅槃，心无挂碍，一个人的心怎么会没有挂碍呢？一个人怎么可能没有恐怖呢，人活着都应该有恐怖，其实你们有没有发现，我们之所以有挂碍，就

是因为我们活在过去嘛，我们过去失去了一个东西我们很痛苦嘛，对吧？今天你很喜欢的一个手把件丢了，你很痛苦，其实你很喜欢手把件在丢的那一秒已经结束了，你痛苦啥啊？你之所以痛苦是因为你总是回到过去，你总是在想这件事，你恐惧啥？你恐惧的所有的事情都没有发生，你恐惧有没有破产，你恐惧你公司会倒闭，你恐惧金融危机，你恐惧你的孩子长大以后不孝顺你，你恐惧的所有一切都在未来都没有发生啊，你恐惧啥？换句话讲《心经》讲到，观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空度一切苦厄，讲的是什么意思？

当观世音菩萨开始静心打坐去到彼岸的时候，突然发现这个地方太好了，度一切苦厄什么都没有，之所以大家痛苦，就是因为在此岸，当你一旦来到彼岸以后，哇什么都有了，无智亦无得以无所得故，哇什么都有了，太好了，就达到涅槃这种状态这种极乐世界。所以告诉你们，赶快从此岸到彼岸来吧，那怎么从此岸到彼岸来了？《心经》没讲，但是今天周老师可以告诉你《心经》最值钱的一句话结果被人篡改了删掉了，这句话叫做：“此岸即彼岸 彼岸即此岸，心止抵岸”。哪有此岸和彼岸？此岸就是彼岸 彼岸就是此岸，心止抵岸，当你心都停止的时候 马上就到岸了，什么意思？当你真真正正了解佛陀境界的时候，你会发现佛教根本不是让你修来世，是让你修今生。所有的宗教都不是为了让你修来世，让你修此刻 让你修当下，修的全是当下，不管是基督 还是老子，还是佛陀 都是让你在修当下，不是让你在修来世。你以为在修来世那是因为你根本就不懂嘛！你没有读懂，此岸即彼岸，彼岸即此岸 心止抵岸，换句话讲《心经》已经讲了修行的唯一法门就是两个字“活在当下”，那怎么活在当下？就是两个字“临在”，通过临在每一个人都可以从此岸到彼岸

此时此刻，当周老师在给你分享，如果我脑袋还在想我家的事，还在想我公司的事，我怎么可能分享的好？而我们很多人就是这样，在家里想公司的事在家里呆不好，在公司想家的事在公司也工作不好，在家里就做家的事，在公司就做公司的事不就完事了吗？对吧？从头脑里走出来，临在，让头脑变成你的仆人。头脑不是觉得自己很NB吗？觉得自己掌控人生吗？你头脑真的能掌控人生吗？头脑你可以掌握你的人身所有的器官，但是头脑唯一指动不了的器官就是自己的心脏，头脑有本事控制自己的心跳吗？控制不了！但是心跳可以控制头脑转不转，这样讲话能不能听懂？当心停止跳动的时候头脑再也转不起来了吧？所以到底是脑决定心还是心决定脑？到底谁才是我们生命当中的王者？不是脑！是心！这就是阳明心学。在座的各位，精卵结合产生的第一个细胞不是大脑，是心脏，一个胎儿有生命，是医生告诉你说有胎心跳动了才叫胎儿有生命。一个人死亡，脑死亡不叫死亡，最多叫植物人，当心脏停止跳动的时候，在医学上来说这个人已经死了，所以心才是我们生命当中最强大的器官。

我们身体上所有的器官都会坏，只有心脏是永远不会坏的，因为它一坏你就结束了，所谓的什么心脏病这那那这，那不是心脏坏了，是心脏周边的血管堵了所以要搭桥，听懂了吗？人体所有的器官都会坏，只有一个器官不会坏那就是心脏，这就是心的力量，心的力量有多强大，而我们的高我就在我们的心这里，你有用心的看过这个世界吗？你有用心的活着吗？心永远只在当下，而我们的头脑永远活在过去和未来，还是那句话：“过去已逝 未来永远不会来”，你的人生只有一个地方可以呆，那就是当下，真相是在当下时刻之外，没有任何生命的存在，所有的生

命都只存在于当下。所以从今天起不要再用脑了，一心一意的开始用心活出来，活出生命的本质状态。我们每一个人都活在生命的三个阶段，一个是生存，一个是生活，一个是生命，当我们天天为生存忙的时候，我们赚再多钱我们都不会开心都不会幸福都不叫活着，只有当我们开始放慢脚步开始欣赏。真的，我给你们讲个真实的故事，我每天开车去公司上班，我真的那条路已经走了很久了，我真的在我家小区里面也走过很久，经常出去买东西干嘛的，我从来没有觉得我家有多美，但是当我看完这本书以后，我早上起床，我看到我家好美。

我走到我家的花园好美，我坐上我家的车，沿路开到公司，我发现这一路的风景都好美，生活并不发现美，并不，生活并不缺美，这个世界并不缺少美，很多人说是缺少发现美的眼睛，错！也不是缺少发现美的眼睛，是发现缺少美的心意，心美才是真真正正的美。你们有没有发现，眼睛你今天看到了同样的风光，但是心境不一样，你看到的景观都不一样，当你心情不好的时候看到这个世界是灰暗的，当你心情好的时候，你看这个世界是彩色的。所以你心情好不好跟什么有关？跟你在不在当下有关，跟你在不在当下有关。真的，一个孩子绝对不会因为父亲昨天打了他一巴掌，而今天还在哭泣。上一秒钟打了他下一秒他就笑，一个孩子更不可能担心自己长大能不能上大学而感到焦虑，只有成人才会这样做，用别人犯的错误来惩罚自己把自己牢牢的锁在了头脑里面，把自己牢牢的锁在了过去和未来，你就是没有在当下里呆着，所以让你进入当下的只有性的那一瞬间、抽烟的瞬间、喝酒的瞬间、甚至很多人就走上了不归路。叫做瘾，瘾头啊，为什么会上瘾？就是因为当你抽烟的时候，那一秒你什么都没想，你在当下所以你感觉到很爽，不是烟让你很爽，是因为你在当下所以你很爽，喝酒的时候喝多了 头懵了，你感觉到

很美，是因为你喝酒的那一瞬间你在当下，所以你觉得自已很美。

不是因为你高潮了很美，是因为你到了高潮那一秒，你脑袋里什么都不能想所以你很美。换句话讲因为你在当下所以你感觉到很愉悦，我们可以随时随地在当下。此时此刻我可以看着镜头跟镜头临在，此时此刻我可以听着周边的声音跟周边的声音临在，此时此刻我可以摸着这本书跟这本书临在。给大家念一段故事啊，这个故事特别好。有一个人在寻找通向幸福的钥匙，有一天他看到一位圣人正在路边坐着，他问那个圣人：“我在哪里可以找到幸福？”圣人回答：“就在这里。”这个人环顾了一下四周说道：“这里什么都没有啊！”圣人说：“这里什么都没有那是因为你不在这里，如果你不在这里，你怎么知道这里有什么呢？”这个人显得很困惑，圣人又说：让自己和树木全然临在，和花儿鸟儿与远处的山峰全然临在。在圣人的指导下，这个人让自己进入了全然临在的状态，而且在他这样做的时候，一切都发生了改变，树木变得富有生机和活力，他们充满了光，好像亘古未变，花儿突然绽放了彩虹的颜色，鸟儿的歌声充满了他的双耳，他能够感受到微风轻拂他的面庞，太阳柔软的温暖着他

他开始感受到了极度的平和和享乐，他的头脑完全静寂，没有一丝的念头。他感觉到了爱从内心升起，他感受到了合一和完美，他在狂喜和极乐中他非常非常的快乐，他非常非常的喜悦。而就在这时他听到一个声音从脑袋里响起，不要听这个老糊涂的话，这个声音说他能给你什么啊？不就几棵树几株花以及远处的山峰吗？这些什么都不是！我可以给你更多！你所要做的就是思考，一切都是你的，你所要做的就是幻想，我

会带你去那里，我会保证给你这个世界上所有的宝藏，我会承诺给你名望、权利、荣耀，问问这个所谓的圣人他能给你这些吗？圣人摇了摇头，我能给你过去所有的知识，问问这个圣人他能给你这些吗？圣人摇了摇头，我能答应给你一个美好的未来，问问这个圣人他能做到吗？圣人又摇了摇头，我能修正你生活当中所有的错误，我能给你希望 问问这个圣人他能做到吗？圣人又摇了摇头，这个人已经听够了，他就问这个圣人那你能给我什么啊？圣人说：我能给你的只有当下这一刻，圣人回答。他问：就这些吗？除此之外再也没有了吗？那个声音又开始说了：你看吧，他根本跟我没法比，他根本不是我的对手，这里什么都没有，就是几株树和几棵花。

说完以后这个人继续上路了，去追求他的EGO给他承诺所有的一切，圣人看到这个人在消失，根本就不是对手，圣人对着树木 花以及远处的山峰说：没法比。你们能听懂这个故事在讲什么吗？你的EGO它会永远给你承诺，它告诉你说我可以给你未来，我甚至可以在未来让你开悟，我可以给到你荣耀权利，我可以给到你财富，我可以给到你所有的一切，但是都是未来的事，它真的能给到你吗？它永远给不到！EGO永远无法让你觉醒，EGO也永远无法让你获得名望和权利。周老师接触过很多成功的人士，我都问他，我说让你决定你人生命运选择是怎么做的？没有一个人跟我说是头脑做的，他们都告诉我说灵感、感觉、潜意识。这个世界上只有你的高我才能给到你想要的，而你要链接高我的唯一途径就是临在。再给你们念一篇，我觉得真的讲的太好了，有一个人坐在一颗很美丽的菩提树下，花了数月的时间来阅读世界上最伟大的灵性著作，有一天菩提树开口跟他讲话了，你为什么要看耶稣佛陀和奎士那的书？树问他。我有使你解脱的钥匙，那些书可以让你博学但不会使你觉醒

，这个人着实吃了一惊，他说我不理解，既兴奋又害怕的问，书里那些话只会把你带到头脑，树解释说，他们会使你的思维过程活跃，于是你更加远离了当下和生命的实像

他会把你带到更深的分裂，请继续说，他看上去有一些困惑，如果你愿意选择和我全然的临在，那么你的念头就会停止，过去和未来就会消失，你会觉醒进入合一和生命的实像，你会明白我是化身为树的神，借由单纯的与我全然临在，你在书里所达到的所有的一切都会显露给你，你能听懂我在说什么吗？作者想告诉你，当你开始用心跟世间万物临在的时候，你不需要跟任何人学习，这就是当年王阳明说格物致知不可以让我觉醒，但是我可以自己让我觉醒，心学和理学最大的区别就在于这里，理学认为你必须跟我学习，你要格物致知，而王阳明说圣人之道，吾性自足不假外求，心即理，知行合一，致良知，所有的一切都在我们心中。所以知道吗朋友们，这本书真的是一个非常好的书，我以前真的也是一个过得很痛苦的人，经常回忆小时候的悲惨经历，经常恐惧未来焦虑，但是此时此刻当我看完这本书以后，我可以随时随地的回归当下，我会经常时不时的临在一下，看看书，散散步，看看花，养养鸟，溜溜狗，然后静坐一下，临在一下。临在不需要你闭着眼，非要闭着眼睛，打坐参禅盘腿不需要，就这么坐着就行，你可以睁着眼睛发呆，看着镜头跟镜头临在

你可以拿一束花，跟这束花一起临在，你可以通过眼睛看着它们来临在，你也可以用手抚摸它跟它一起临在，你也可以用你的气味来闻花香来跟他一起临在。你可以选择眼耳鼻舌身意六种临在的方法，临在最好的

秘诀就是找一个处于临在的事物，这个东西一定是处于当下的。你们有没有发现花很临在 鸟很临在 天空很临在 星空很临在，而我们人是最不临在的事物。所以这本书真的很美，它会让你真的生命觉醒，它会让你从生存到生活到生命的维次，我希望所有的家人都能够跟周老师临在一下，我们临在一会儿好不好？临在一会儿我给你们放一首音乐我们一起临在一下，所有人听这首音乐跟这首音乐一起临在，你可以拿起茶杯喝一口茶，跟茶临在，你可以捧起这本书，跟这本书临在，你可以读一篇文章，跟这篇文章一起临在，在花园里散步 到户外去围绕着花园开始漫步，去和一朵花临在 再和一棵树临在，然后再去和另一朵花临在，每次只和一样东西临在。不过同时也要有和整个花园都在和你临在的感觉，重要的是你要真实而且真诚，你在和树木鲜花分享临在领悟，而它们也在跟你分享临在的领悟

这是一次神圣的体验，如果你愿意，你可以告诉树木或者鲜花它们有多美丽，你可以说你是那么的爱它们，欣赏它们，或者你就保持沉默，当你在花园里散步时要非常的专注，去观察每一件东西的细节而没有任何念头，如果你在花园里的时候确实是临在的，你会开始感受到神在每一朵花每一棵树里面的鲜活显现。用餐把眼睛闭上开始察觉正在呼吸的身体，听一听声音，闻一闻食物，当你感到临在时睁开眼睛，看看盘子，杯子，刀叉以及面前餐桌上的其他东西，如果你是和他人一起用餐，在此给彼此传递食物和水时要非常的缓慢并充满爱的去做，让用餐的地方充满了一种永恒感，一种神秘感，带着深深的感恩开始吃第一口食物，缓缓的把叉子移向盘子，然后缓缓的把食物放到嘴里，像从未吃过东西那样品尝食物，让这一口成为你生命当中所吃的第一口食物，尽情的享受每一种美味。慢慢的有觉知的去咀嚼，在咀嚼中全然的临在，在你的

味觉和嗅觉中全然的临在，你会惊讶地发现，像吃饭如此简单的一次体验也充满着神圣感有觉知的动作，如果你确实是临在的，觉知就在你的聆听里，觉知就在你的观看

觉知就在你身体的细微动作里，只是大多数是没有那么临在的观察的。太极的真实目的，就是在于帮助你把觉知带到你的身体以及身体的动作上，不过你不需要练习10年才能达到太极的目的，当你下次挠头或者翘腿时，就和身体的动作全然的临在吧，有时候把动作慢下来会有帮助，当你全部觉知和临在你身体和动作上的时候，你会开始觉得你像一尊佛。当你能够随时随地进入当下的时候，当你能够带着觉知的活着的时候，当你能够随时随地活在当下时刻的时候才叫活着。死亡不可怕，可怕的是很多人压根就没有活过，有些人已经死了，他依然活着，而有些人现在活着他其实已经死去。临在，成为生命的主宰，享受生命的美好，活出宇宙当中最辉煌自己的版本，让我们一起开悟觉醒明心见性，帮助更多人从不临在的世界里面，走到临在的世界里来。让我们一起建立一个美好的精神家园，让我们让地球上再也不要再有杀戮，再也不要再有贫穷，让地球充满爱让我们一起来贡献自己一份力量，我们是命运共同体，我们是生命共同体，我们都从宇宙源头而来，我们每一个人都是自己宇宙的创造者，我们生来有意为何却要爬行？

生命就是一趟旅程，这趟旅程是从此刻到此刻，从此处到此处，抵达的唯一时间就是这一刻。有一部电影叫《和平战士》里面最后的那句台词特别的耐人寻味，他的高我问这个主人公：“丹你在哪？”他说：“我在此处”“现在是几点？”他说：“此刻”“你是谁，”他说：“这一

刻”，他已经完全跟世界临在了，所以他可以做出无数个运动员根本做不出来的动作。当你会发现一个舞台上表演武术的人，舞台上表演舞蹈的人，或者在运动场上比赛的那些人，你会发现他们完全是临在，他们脑袋里面根本不能有一丝念头。你告诉我刘翔在跨栏的瞬间他在想什么？他不能想其他，他就是临在。你告诉我，科比在扣篮的那一瞬间他在想什么？他什么都没有想，他只能临在。你告诉我周老师在此时此刻给你分享的时候在想什么？什么都不用想，就让我的智慧直接涌出，就是在临在，真的就是这样。临在，让这个世界变得更加临在，让我们一起把这个世界化作美丽的莲花吧，让我们每一个人都能明心见性开悟觉醒活在当下。我的母亲现在特别有钱，跟我住在深圳的大别墅里，我们家里面有阿姨有司机，她应该很开心啊？

不 她很痛苦，她总是想着以前为什么家里人看不起她呀，她以前多痛苦有多穷啊，婆婆对她不好啊，邻居对她不好啊，她总活在过去啊，所以她就生命状态就不好了，经常生病。周老师为了让我的母亲过得更好一点，周老师年纪轻轻就结婚了，生了个儿子给她带，为什么？我知道一个临在的人，可以把一个不临在的人带到临在里面去，我发现当我的大宝出生的时候，当我母亲天天带大宝的时候，她不再抱怨了，她不再指责了，她不再悲伤，她每天过得很开心很幸福，她从此再没有生过病你知道吗？但是8年过去了，我发现我的大宝，已经从一个临在的人变成了一个不临在的人，我的妈妈又开始抱怨，又开始生病，又开始活到过去那种悲伤的情绪当中，我又给她生了个二宝嘛。让她每天带二宝，二宝很临在，又能够把我妈妈从不临在的世界里带到临在的世界里来，所以特别好特别美，我无法改变我的母亲，因为外来的和尚会念经，你的母亲可能会听我讲课，我的母亲不会听我讲课，没有关系，我用我的方法

来守护她来爱她，因为我真的很爱她，我愿意为我的母亲再生第三胎第四胎第五胎，只为我的母亲能够更加开心一点

真的是这样的。你们有没有发现老人跟小孩待在一起待久了老人都会很开心？因为小孩是临在的，当你在临在的时候是非常有能量的，整个宇宙能量都会从你的顶颅灌进来，当你不临在的时候，真的，你身上是没有能量的。其实睡觉就是在补充能量，真的是这样，睡觉是有意识的睡眠，而静坐是无意识的睡眠，为什么很多人打坐打两个小时一天精神百倍？就是因为他在临在，当我们临在的时候，整个宇宙的能量都会涌入我们的身体，当我们不临在的时候，我们的头脑会阻隔，阻隔能量进入我们的体内。所以跟周老师一起临在吧，临在！回到当下，享受当下时刻多么美好，听听音乐，看看书，散散步，种种花，摘摘草，下雨的时候我们一起看雨，飘雪的时候我们一起观雪，没事干的时候一起烹茶，没事干的时候抚抚琴，对对弈，人生多美啊！生命无限美好啊，大家一定要买这本书，我讲了这么多，其实这只是书中的十分之一的内容，而且这本书真的改变了周老师的命运，你们一定要买这本书《回到当下的旅程》，作者是李尔纳，买这本书，买完以后认真的把它看一遍，你的生命真的会发生蜕变。

我敢向你保证不管你此时是穷人还是富人，当你看完这本书以后你才能说自己真的是富人，内心富有才叫做富有，其实内在决定外在。心学讲到相由心生嘛，境随心转，心生万物，内在丰盛，外在自然富足，内在贫穷，外在自然匮乏。而回到当下就是让你回到本心的状态，让你找到你自己。很多人问我如何找到自己的轨道嘛，不是很多人问我如何发现

自己的天赋吗？就是两个字“临在”，当你向内求的时候你才有可能找到你的天赋找到你的轨道，那怎么样才能够向内求？就是两个字：“临在”，你可以闭着眼睛临在，你可以睁着眼睛临在，通过眼耳鼻舌身意都可以去临在呀。首先找到一个处于临在的事物就跟它一起临在，这本书里面讲了无数种临在的方法，听周老师的话买这本书一定对你有帮助，一定可以帮到你。《回到当下的旅程》李尔纳老师他是周老师生命当中的贵人，我也希望他能够成为你生命当中的贵人，然后也非常感谢我们666书友会，所有家人对周老师的支持和厚爱，希望今天的分享能够对你有帮助。感谢李尔纳老师，感谢我们666书友会的所有会员，感恩大家，我们下期节目再见，我是周文强老师，我爱你，如同爱自己。因为你就是我我就是你，当你明心见性开悟觉醒以后，你会发现万物本一体众生皆手足，感恩所有的家人，我们下次再会。