

当下的力量（周文强老师解读）

《当下的力量》-周文强老师解读

好 所有666书友会的家人，大家现在好我是周文强老师。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他曾经改变了周老师的命运，让周老师真的有一种觉醒有一种开悟的感觉。这本书也是我的恩师张德芬老师力推的一本书，这本书的名字叫做《当下的力量》。全球畅销书在整个欧美畅销全世界无数册，然后如果你是特别喜欢身心灵的，你想向内求的你想让生命自己展现，那你一定要看这本书。《当下的力量》17年蝉联美国亚马逊畅销榜，翻译成50多种文字畅销全球500多万册。我们这个时代最具影响力的心灵经典身心灵畅销作家张德芬老师隆重推荐，由我们的作者埃克哈特.托利，我给大家简单的解读一下这本书。

首先讲一下，特别好这不仅仅是一本书。它还蕴藏着活生生的能量，这种能量可以奇迹般地改变你的生活，而且事实证明它已经改变了无数人的生命轨迹。这不是一本一口气读完的书，他将陪伴你一生，每次阅读都会有不同的体验，我们一直都处于思维的控制下。生活在对时间的永恒焦虑中，我们无法控制自己的大脑沦为强迫性思维的奴隶。我们忘不了过去更担心未来，实际上我们所拥有的一切只有当下，一切都是当下发生的。而过去和未来只是一个无意义的时间幻象，通过向当下臣服我们才能找到力量的源泉。发现平静和宁静的入口在那里我们便能放下焦虑和压力，获得内在的智慧和真正的喜悦。这本书里面讲到人皆苦，为什么世人皆苦呢？因为我们都被自己的头脑折磨，我们会被我们的思

维折磨。我们的头脑经常把我们拉到过去和未来，过去全都是痛苦未来全都是恐惧，我们每一个人都在头脑的控制当中，是它们的奴隶。

今天白天可能有一个人一句话伤害到了你，可以让你痛苦一整天。晚上三点钟你还在想那个人，为什么这样讲话？凭什么这么对你，可能伤害你的那个人已经睡着了。但是你还在那里气急败坏，然后气得你呼呼睡不着觉。其实那件事已经过去了，但是头脑会抓着那件事不放，把你拉到过去那个场景里面。不停的一遍又一遍的蹂躏你，那这是人痛苦的第一个原因。第二个原因作者讲到，是因为我们每一个人都有一个痛苦之身，什么是痛苦之身。指的就是我们的情绪，作者讲到在我们很小的时候当我们得不到满足的时候，我们的情绪就会非常的压抑非常非常的痛苦。我们受过批评，我们受过愤怒，我们压制了我们心中的怒火。这些所有的一切其实都隐藏在我们的潜意识下面，就等着一天会爆发掉。就像一颗一颗雷一样，小时候你被这个同学欺负了，你不敢说话或者被父母骂了，被父母冤枉了，你不敢说话。而那个雷一直在你的身体之内，不管你长到多大，哪怕你今年已经70、80了。如果有一件事可以引爆那个雷，你的瞬间的情绪就会爆发，作者把它叫做痛苦之身，也就是折磨人类的情绪。现在医学已经发现，人类70%以上的疾病都来自于情绪，就在一个多月前我的一个弟子给我打电话说：老师我生病了，生了很严重的病。我马上打电话过去我说怎么了，她说乳腺癌。这是一个女性大概只有30多岁，你们知道人为什么会得乳腺癌吗？就是因为长期的压抑。当别人给你气受的时候，当然其实是你感觉到。当你感觉到别人给你气受的时候，你不敢发作，你只能压抑着，压到最后就容易得乳腺癌。很多人说那老师我发出去怎么办，发出去容易得子宫癌。那不是给大家开玩笑的，今天很多的疾病其实都来自于情绪。人类之所以这么多人得抑郁症，这么多人选择自杀，就是因为被自己的头脑，被自己的痛苦之身来回的折磨。

而在书中作者提出了一个方法，可以让你能够从痛苦里走出来。获得安详获得平静，获得喜悦的唯一法门。首先张德芬老师讲到人类受苦的根源来自于我们的大脑，来自于我们的思维，让自己成为强迫性思维的奴隶。作者在演讲中曾经举过一个很形象的案例，现在是半夜三点你在温暖的被窝中，可是你气的睡不着引发你怒气的人已经安然入睡，那件事其实已经过去了。但是你的思维却不会放过你，一再用它旧有的看事情的模式，来解释那个人是多么的对不起你。那件事让你多危险多丢人多麻烦，这种病态的思维止不住大脑的思考是我们受苦的主要原因。在这里张德芬老师给我们讲了一个著名的ABC理论。A引发你情绪的事件，B你的信念或者你对这个事件的诠释，或者说你对这个事件的看法。C就是结果也就是你产生的负面情绪。通常当人们不喜欢C的时候都会去找A的茬，我们认为C是由A决定的，是因为我碰到这件事所以我才会很伤心。这是普通人的思维，我们认为A决定了C，殊不知其实并不是A决定了C，是B决定了C，A是事件，B是看法，C是结果。你之所以今天觉得这个人伤害了你，这件事伤害了你。其实是对这件事的看法让你感觉到很痛苦。曾经周老师在我的课程现场举过这样一个案例，有一次我们正在讲弟子班密训，然后我的太太杨老师走进弟子班。她看到其中一个打扮得非常漂亮的一个女性，我们的一个女弟子。杨老师跟她说了一句话：哇，你怎么画的跟妖精一样。我想问问我们在座的所有家人，就是当如果有一个人跟你讲你怎么画的跟妖精一样。当他说这句话的时候你心里是什么感觉，我曾经采访过最少上千人，在周老师的千人会场我采访过上千人，有一半的人举手说我觉得很不爽。

我觉得我被侮辱了，我觉得我被攻击了，我觉得她在骂我。但是还有40%的人举手说：老师我觉得很好，我觉得她在夸我在夸我年轻在夸我漂

亮。你们有没有想过同样一句话：为什么说出去每个人收到的反应是不一样的，有人会因为这句话很生气。我的那个女弟子就很生气你知道吗？从此再也没有来过我的课堂，她觉得师母凭什么这样攻击我，这样辱骂我。其实杨老师是一份善心，她是觉得这个女孩打扮很漂亮，因为她知道她的真实年龄，然后打扮得还这么漂亮。哇，她就觉得就夸她一句，但是在别人收到她是在骂她。换句话讲，这件事到底是好事还是坏事，跟这件事本身没有关跟你对这件事的看法有关。ABC法则A是事件，B是看法，C是结果。我们都认为是A决定了C，其实不是，是B决定了C。当你认为是A决定了C的时候，选择权在别人手上，你永远无法改变A。但是你可以改变B，因为B掌握在你手上。所以这本书讲到当你开始学会转变对这件事的看法的时候，你会发现根本再也没有一个人和一件事可以引发你的情绪让你陷入负面的情绪，让你陷入负面的思维，让你痛苦不堪。我觉得这个ABC法则真的特别特别的棒，我觉得大家可以去运用。

然后第二个让我们痛苦的就是我们的情绪，是我们的痛苦之身。是我们从小那些没有被满足的情绪，是我们小时候受伤的情绪，全部压抑在我们的潜意识里面。它总有一天会爆发，我们把它叫做内在小孩，或者叫原生家庭等等，或者叫我们的潜意识。那应该怎么样去解决这些问题呢？作者其实提出了一个答案，其实这个书名就已经告诉你答案了。我们被我们的头脑折磨的痛苦，我们被我们的情绪，被我们的痛苦之身折磨的无比痛苦。那为什么会这样？其实解决方案只有一个就是进入当下，当你一旦进入当下的时候你会发现折磨你的思维不见了。折磨你的那件事消失了，你的那些所谓的痛苦之身，那些所谓的情绪全部都消失了。因为在当下时刻没有人折磨你，因为在当下时刻惹你生气的那个人不在了，因为在当下时刻你的生命只有当下。没有过去没有未来，因为过去永远不会回去过去已逝，而未来永远不会来临。我们之所以焦虑恐慌是

因为对未来的未知有恐惧。我们之所以会痛苦是因为在小时候我们经历的磨难而感到悲伤，而在当下这样说吧过去全都是痛苦，未来全都是恐惧。而当下只有喜悦，只有爱，只有祥和就像此时此刻，大家在听着周老师给你解读这本书籍的时候，是什么感觉。我相信很美当你用心的去跟周老师一起临在的时候你会发现很美，所以解决这件事情的方法只有一个那就是当下。

你所拥有的不就是这当下一刻吗？只要能搞定这一刻你就没有问题了，未来就算一定会来临但是它也一定是以当下的方式出现不是吗？曾经你的那些过去也都是由当下时刻组成的，换句话讲其实在真真正正的开悟觉醒的人看来，这个世界压根就没有时间这个东西，没有过去，没有未来。只有当下当你完全地进入当下的时候，当你头脑一片寂静的时候你会发现你的思维会消失，你的情绪会消失。而你的爱，你的喜悦会从内心身体升起。举个例子作者给我们讲了一个故事，我觉得这个故事特别有意思。这个作者给我们讲到如果有这么一天世界上的人类瞬间消失了，当这个世界只有动物和植物的时候，这个世界可能会比拥有人类更加美好。人类需要地球，但是地球不一定需要人类。人类的出现为地球母亲带来了什么，带来了森林被砍伐，带来了这种各种各样的污染。只有人类才创造了一个时间的东西，如果回到没有人类的那种状态。一只猴子问另外一个猴子现在几点了，那个猴子会告诉它说现在几点了，现在就是现在，在它们的生命里只有现在。时间是这个世界上最大的幻象，当你一旦觉醒你会发现，穿越时间的幻象你才能够觉醒，穿越时间的幻象就是两个字 当下。那怎么进入当下呢？两个字临在，怎么临在，怎么运用当下的力量。

这本书是怎么被写出来的，当下的力量到底是什么它有多强大，到底什

么是当下的力量。这本书的由来是什么作者给我们讲了一个故事，这本书的由来非常的神奇。我们的作者托利他曾经是一个失败者，他的感情一塌糊涂，他的事业一塌糊涂，他的收入一塌糊涂，他住在最破的出租屋里面，他特别讨厌自己，他的社交一塌糊涂，他的人脉一塌糊涂，他的人生一塌糊涂。他不想活了，他有无数次的想结束自己的生命，他有一天晚上对着镜子里的自己说：我讨厌我自己。当他想结束自己生命的时候，内心当中突然有一个声音问他说：我讨厌我自己证明此时此刻，有几个我在我的体内，

有两个我，我讨厌我自己。我为什么会讨厌我自己，因为我体内有两个我嘛，一个是真我 一个是假我。是因为我的生命没有活成我的真我状态，活成了我假我的面貌。所以我才会讨厌我自己，当他突然悟道，原来我讨厌我自己是因为，我没有活出真真正正的我。原来我讨厌我自己是因为我一直活在假我里。原来体内有两个我，他陷入了沉思。他第一次觉醒他瞬间跟当下临在了，他完全进入了当下，所有的一切都那么悄然无息的发生了，这是他的第一次觉醒经验。瞬间仿佛他进入了冥想，他的头脑里面再也没有任何的念头升起。他仿佛被吸到了一个黑洞里面，就像禅定的那种状态一样，就像打坐就像瑜伽，冥想的最高境界那种状态一样。他失去了知觉，他仿佛跟整个房间融为了一体。当他醒来的时候，他感受不到自己身体的存在，他感觉到他跟整个房间是一体的，当他睁开眼睛看到自己的房间的时候，他突然发现我在这个地方住了这么多年。我从来没有用心的看过这个房间，我的房间好美，哇，我的窗户哇 我的床，他突然看到我桌上还有一瓶水，塑料瓶里面放着水，买不起矿泉水都是在洗手间接水喝的。这个时候看到那个瓶子里的水，哇 好漂亮，好美，然后他就开始喝。等他喝下去了突然发现这水太好喝了，他突然看到房间院子里面还有一棵树，哇这树 好美啊。他就慢慢走出来了，哇 这里有一大片树，哇 这个世界好美啊。

然后就开始走到那个树前，是一个公园，他在那个公园里面一坐就坐了三年。他就坐在这个公园里面，他突然发现这个世界真的好美，他仿佛第一次用心的看这个世界。他的世界全变了，他能够感受到树叶的这种意识，他能感受到花的意识，他仿佛跟整个公园融为一体了。他看着公园里的人来人往，他沉浸其中，他妙不可言，太美了。他在公园一坐能坐三年，他为什么能够在公园一坐坐三年呢，就坐着就看着。很多人走过觉得这个人是不是傻子，就问他：你在干什么啊。他说：我在临在，我在当下 我在临在。有些人觉得他是神经病走了，也有一些人觉得他很有意思是要饭的吗？来给他扔面包吧。本来没想过饿，当别人给他扔个面包的时候，他还觉得这个面包好美，就开始吃。有人给他扔一瓶水他就开始喝，下雨了有人给他了个雨衣他就穿上去。就在公园长凳一坐就坐了三年，慢慢的有人觉得他好奇怪，就问他：你到底在做什么。他说：我在临在，什么是临在，临在就是活在当下，什么是活在当下。他就开始跟别人讲他的这份体验，他没有背稿，他也不是个讲师，别人问他的所有的问题都是随机的。甚至有些人是故意在讥讽他，但是他的智慧就像灵思泉涌一样，喷薄而出直指人心直接流淌。很多人可能觉得他是神经病在疯言乱语走了，但是还有一部分人觉得这个老师太有哲理了，难道他就是一个智者？难道他是当世的佛陀吗，难道他是当时的老子。就有人愿意跟他学习，就有人开始管他吃管他住，慢慢的他就收了一大批弟子，这些所有人都变成了他的弟子。老师，这老师不能天天在公园

，
咱得给老师解决生活问题，咱一起对钱给老师买个房子吧。给他买了个房子在此期间这个人什么都没有做，这个作者托利什么都没有做，一切都是那么自然的发生的。当弟子给他对钱买了一个房子以后，总得有人

照顾师傅的生活吧。突然有一个女弟子说：我特别爱老师我希望嫁给老师。大家就问他可以吗？老师说：非常好。他的老婆也顺理成章有了，这个时候弟子说了：老师你讲的东西太好了，能不能我们的出成书帮助更多人啊。他说：可以，拿笔来。把他所有的教导全部瞬间写到纸上，然后就开始出版，出版完以后瞬间火遍整个全世界。他的书卖到世界各地，就靠卖书他就变成了富豪。这本书就是《当下的力量》作者什么都没有做，他的生命当他用头脑的时候，四分五裂，事业一塌糊涂，婚姻一塌糊涂，人脉一塌糊涂。但是当他开始真的用心的时候，当他100%活在当下的时候，他有一种感觉叫犹如神助。他有一种感觉仿佛他的人生是顺流而下的，他有一种感觉叫做浑然天成。一切都是那么美，一切都是那么顺，一切都是那么的严丝合缝，仿佛所有的一切都是被宇宙安排好的。是有一股力量在成就他，在推着他往前走，他的人生是顺流而下的。而我们很多人在用头脑的时候，我们的人都是逆流而上的，我们会感觉到好累好痛苦，真的，他的人生真的非常非常的传奇。

后来他又出了第2本书叫《新世界》。我们未来有可能给大家解读两本书都卖得非常好，他通过卖书都已经实现了财富自由这不是虚构，这是真实的故事。可能很多人会质疑这个故事的真实性，就像当年当《穷爸爸富爸爸》系列书籍出版的时候，很多人会质疑富爸爸里面的故事。但是我不去质疑我选择相信，因为我告诉我自己相信他我又没损失，万一成功了呢。我想告诉我们在座的各位，真的，这本书有一种魔力你知道吗？让你一旦看下去你根本停不下来，而且我想告诉你们一个真实的情况。那就是周老师见证过跟他一模一样的人，我见证过很多很多通过学习临在通过记录当下，而让自己的人生顺流而下的人。就在周老师身边就有这么一个人，周老师有一个弟子他的人生可以这样说跟托利特别特别像，他的名字叫方超。以前他是一个当兵的人，家里特别穷，当兵出来以后找到了一个女朋友，他说：他非常爱他女朋友。结果女朋友把他

抛弃了，特别痛苦，然后身上又生病，爬不起床还要被父母养。他有一段时间都想自杀，他觉得我的生命怎么过成这样女朋友背叛我，然后一分钱赚不到，还要让我父母养我。然后我现在连床都下不了，一个年纪轻轻20多岁的小伙，突然有一天他就跟自己说：我不如死了算了，我这样活着还有什么意义。但是突然有一个念头说：如果生命再给你一次机会的话，你准备怎么活。他告诉自己说：如果老天能够再给我一个活着的机会，我要活出全宇宙最恢弘的版本。

当他发完这个大愿以后，当他开始临在的时候，当他开始已经从。头脑的思维里面解放出来的时候，他整个人生全变了，他看待这个世界都变了。他变得喜欢发呆了，不是躺在床上发呆，而是喜欢走在院子里发呆。躺到他们村里的山坡上发呆，看着天上的月亮，看着天上的太阳，看着天上的星星。慢慢的他的人生开始改变，走在路上碰到一个故人，这个故人是他爷爷的朋友。然后问他干嘛，他说他生病了在家里养伤，那个故人把他的病给他治好了。所有的医院大医院都去了治不好，那个故人给他治好了。他来到广州打工从一个普通的洗头工做起一路遇到贵人，直到最后遇到他的合作伙伴。

然后开创自己的电商公司做电商一分钱没有，供货商免费把货打给他。他飞到北京问供货商你为什么这样对我。他说：我也不知道，我就感觉跟你投缘。他找老婆的故事更神奇，去美容院做美容，闭着眼睛别人给他贴面膜，当那个店长在服务的时候。他就说了一句话：你就是我要找的那个女人，他闭着眼睛找到了他的老婆。他的故事真的非常传奇，是真实的就是周老师身边的人。当我在讲托利故事的时候，他真的两眼放光。他说：周老师我跟他一模一样，他是一个明心见性开悟觉醒的人。真的当你一旦觉醒不再用头脑的时候，当你用心在看这个世界的时候，

你的人生真的是顺流而下的。他的头脑里面没有任何的东西，他做任何的事情都是凭心都是凭感觉，周老师在信仰的时候讲过这么一句话叫跟着感觉走一切全都有。

其实我们每一个人都是有智慧的，就像王阳明先生讲的一样。圣人之道，吾性自足，不假外求。当你向外求的时候，你永远什么都找不到。当你向内求的时候，你会发现所有的一切都在你的体内。你就是一座宝藏，佛在心头莫远求，灵山只在汝心头。什么是佛作者在这本书里面讲了这么一句话，我觉得特别好。他说：他给开悟做了一个定义，开悟就是受苦的终结，什么是开悟，开悟就是受苦的终结。在没有开悟以前，你会被自己的情绪所奴役，你会被你的头脑思维所统治。你会被他们折磨的要死要活，因为他们只会把你拉离当下，把你们拉到过去和未来。而当你一旦开悟进入当下以后，你会发现是受苦的终结。佛陀这两个字叫做觉醒的众生，什么是佛陀。佛陀就是已经觉醒的众生，而众生是尚未觉醒的佛陀，佛陀也在教我们临在，教我们活在当下。耶稣一样也在教我们活在当下，其实任何一个宗教，任何一个大觉者，包括老子都在教我们，从头脑的囚笼里面走出来，

从情绪的囚笼里面走出来，进入当下。那就是两个字临在，作者还讲了第2个故事，也让我很震撼。他说：路边有一个乞丐在那里要饭，可怜可怜我吧可怜可怜我吧。这个时候有一个觉者走过去跟他说了一句话：你坐在什么上面，我坐在一个破箱子上面，你把箱子打开看一下，箱子里有什么。箱子里什么都没有，我都坐了5年了我还不知道吗？你打开过吗？你试一试。当那个乞丐把箱子打开以后，他突然发现箱子里全是黄金，他坐这个破箱子已经坐了5年了。这个故事是想告诉你，这本书就是那个智者。当你在要饭的时候，你岂不知其实你屁股下面坐的那个箱子。

充满了这个世界上所有的财富，当你没有听过这种身心灵的课程的时候，你可能会觉得，哇，老师你讲的东西好像离我太遥远了，是真的吗？

周老师这一路走来我想告诉你是真的，因为周老师能够从一个穷光蛋。能够从社会的最底层走到今天，其实除了学习财商以外，就是在向内求。财商是教我术语，我学完秘密以后学完张德芬老师的课程以后，然后看了那么多修行的书以后，我真的是变成了一个向内求的觉者。换句话说，周老师在做任何大决定的时候，我都不是在用头脑，我是在用我的心灵，那怎么样才能够用自己的心链接高我呢？很多人问我老师如何链接高我，如何找到自己的轨道。非常简单找到自己轨道链接高我的唯一方式，就是临在就是回到当下。你们知道《当下的力量》这本书，讲到当下的力量是什么吗？当下的力量第一个力量就是神力，当你开始懂得运用当下力量，当你开始懂得回到当下的时候，你的生活是顺流而下的。你会感觉到你做任何事都犹如神助，你会感觉到你的人生是浑然天成的。但是当你不懂得用当下力量的时候，你会发现你的人生是逆流而上的，仿佛全世界都在向你做对。

当下的力量的第二个力量，就是帮你从二元对立的世界里面走出来。我们人类为什么会痛苦，因为我们活在一个二元对立的世界。在这个地球的三维空间，我们是活在二元对立的阴阳原则，宇宙规律第一就是阴阳规律本来宇宙是由从源头下载下来的。但是为了让我们惊艳到自己，我们来到了人间，人间是二元对立的。有黑就有白，有光明就有黑暗，有悲伤就有喜悦，有富有就有贫穷。很多人可能说：老师，为什么要活在一个二元对立的世界呢？因为如果这个世界只有光明，你根本不知道什么叫光明。因为如果这个世界只有健康，你根本就体验不到什么叫健康。因为如果这个世界只有富有，你根本就体验不到什么叫富有。因为如

果这个世界只有喜悦，你根本就体验不到什么叫喜悦。老师这句话什么意思，我给大家举个例子叫没有对比就没有伤害，叫没有对比就没有好坏。当我们坐飞机飞上云霄的时候，飞机飞得非常快。但是仿佛我们感觉到飞机根本就没有动，

为什么，因为没有参照物。是不是这样子的，当我们一节火车在跑的时候，哇 我们觉得火车跑得很快，但是当两节火车跑的时候，仿佛我们在静止。因为你的参照物一直在动，当你的火车不动的时候，另外一列火车在跑的时候，你反而感到自己在后退。就是这样，我给你们再举个例子。什么叫没有疾病，都不知道什么叫健康。今天我们天天在讲，一定要注意健康，一定要吃早餐，一定不要熬夜。我们这样讲跟一个从来没有生过病的人讲是没有用的。周老师曾经有一个助理从上小学开始，应该到大学六七年没有吃过早餐，到最后胃穿孔了。因为不吃早餐那个胃分泌的胃酸把胃全部给腐蚀坏了，然后去医院做了手术，痛苦的要死。从此以后他一定会吃早餐，不管多晚我们做会唔做到凌晨三四点，他6点钟也爬起来吃早餐。

因为他经历过疾病，他就知道健康到底有多重要。就是这样，人生就是这样，如果你没有经历过悲伤，你根本不知道什么是喜悦。我们活在一个二元对立的世界，就是为了让我们的觉醒，让我们能够惊艳到自己。没有经历过悲伤就不知道什么是快乐，就是这样。所以当你活在一个二元对立世界的时候，今天你发财了明天你就亏钱了，今天是个好事心情好，明天遇到一件事你心情又不好了。今天悲伤明天快乐，明天快乐你后天悲伤，今天你拥有无限的名利权利。到第2天什么都没有，二元对立的世界就是起起伏伏，没有人可以成为常胜将军。在历史的长河当中，但是如果你想从痛苦里解脱，你必须要从二元里走出来，进入合一。那进

入合一的唯一方法就是当下，是头脑创造了一个二元对立的世界。因为头脑里面有两个我一个是自我一个是本我，一个是过去一个是未来。所以我们在头脑里一会开心一会快乐，一会悲伤一会喜悦，一会得一会失。是不是这样子的患得患失，焦虑、痛苦、压抑、愤怒悲伤。所有的情绪都来自于头脑的分裂，为什么很多会得精神病，

就是因为被头脑整的。被头脑里的两个声音给折磨的你知道吗？但是当你从头脑里走出来，回到当下的时候你突然发现头脑寂静，所有声音都没了。一切的一切都合一了你回到了心，你回到了高我的状态。高我状态只有爱，只有和谐只有美就是这样。我相信如果你静过心打过坐那种喜悦，是在三维空间所有的物质都比拟不了的。或者说如果你发过呆，请问发呆的那一秒你在想什么，头脑什么都没想，发呆是什么感觉，美不美。太美了就是这种感觉，那就是当下的感觉。就像我们很多人类会执迷于性为什么？因为在到高潮的那几秒你的头脑是一片空白的，那几秒你是在当下的。而过了这几秒你又被拉到头脑的世界里，又有过去又有未来。又有公司的事，员工工资怎么办，孩子教育怎么办。诶呀，我老婆又跟我吵架了，所有的事情都不发生于当下都在你的头脑里，都是在演绎的戏码，都是头脑的轨迹。它想把你拉回头脑的世界里，所以这是当下的第二个力量。那当下力量之三，那就是你们想要的财富、健康、喜悦、幸福、名利、权利、社会地位、尊重所有的一切都来自于当下的力量。

稻盛和夫先生是一个大觉者也是个修行者，他曾经写过一本书叫《活法》。我们666书友会有解读过稻盛和夫先生曾经说过这么一句话：他是在进入当下的时候，发明了京瓷。他是在进入当下的时候，看到了美国通讯将会崛起那个画面。所以他创立了全日本最大的通讯录公司，他做

了两家上市公司，他采访过无数个得诺贝尔奖的这些人。他们发现他们所有的人发明创造都不来自于头脑都来自于当下时刻，都来自于当下时刻。

包括乔丹最精彩的扣篮，包括那些伟大的舞蹈家，在舞台上的那一瞬间全部都是在当下。他的头脑绝对是寂静的都是完全在临在状态下才能够叫做神迹。当你看到一个人唱歌，当刘德华全心全意在唱歌的时候，你觉得哇！太帅了。因为他那一秒在当下他是在当下，他是临在就像神附体。你听迈克尔杰克逊唱歌你仿佛像神在唱一样，因为他在当下你看到一个美丽的舞蹈家，完成了不可能完成的舞蹈动作。你会感觉到那像神迹一样为什么？因为当你进入当下的时候你就是神，你可以创造这个世界所有的一切。那么第四个，你们最想要的就是爱情。当你进入当下的时候你才有可能碰到你的灵魂伴侣，我们人为什么会痛苦。我经常说这么一句话：人这辈子之所以会痛苦，其实就是找了一个没感觉的人。

做了一件没感觉的事，我们为什么会找了一个没感觉的人呢？因为有感觉那个人我们把他PASS掉了，我们活在头脑的世界，头脑只有得失。这个男孩我喜欢，但是这个男孩家里比较有钱我跟他我可以未来会有钱，所以我跟他吧。你用头脑得失选了这个人，他压根就不是你的真爱。你跟他在一起怎么会幸福呢？为什么初恋让我们很难忘，因为初恋我们头脑不会上线。我们的心扑咚扑咚乱跳，我们感到太难忘了就是爱他。跟他的学习成绩，跟他的家世，跟他有没有钱，一点关系都没有。但是当我们来到社会上以后，我们大多数人都活在头脑的世界里为什么会做了一件没感觉的事呢。我今天要选择一份事业，这份事业我特别热爱但是可能赚不到钱，这份事业虽然我不太热爱但是它赚钱我做它。

但是到最后你会发现，这个世界所有人都能赚到钱就你赚不到钱。因为它压根就不是你的轨道，人这一辈子活着的最大的悲哀就是找了一个没感觉的人，做了一件没感觉的事。人这一辈子活着的最高境界是，找一个爱的人在爱的地方做爱的事业。什么是成功，成功就是做有感觉的事儿，有感觉的做事儿。跟着感觉走一切全都有，感觉来自于哪里感觉来自于你的心，感觉来自于你的高我，感觉来自于你的灵魂。感觉来自于当下时刻，只有当你进入当下的时候你才会有感觉。当你今天在吃饭的时候，你脑袋里在想昨天的事，吃这个饭会有感觉，不会什么时候会有感觉。当你全心全意电视手机全关掉，然后再静静的吃饭与饭临在的时候，你才会吃出感觉来不就这么回事吗？你在不在当下很重要，当你回到当下以后这些所有的一切都会来到你的身上。

你真的仿佛变成神一样，变成光一样，想找到属于你自己的灵魂伴侣吗？想找到属于你自己的双生火焰吗，当下的力量可以给你想要的所有的一切。这就是这本书讲的内容，那我们应该如何进入当下呢？第一步，一定要从头脑里走出来，西方有一个哲学家说了这么一句话叫：我思故我在。这句话可能大家都听过我思故我在，他认为人类之所以存在是因为我们人类的思维，是因为我们人类的思维在思索，所以我们才能存在。如果我们的意识不思考那我们就没了。我想告诉我们在座的各位就是这句话让西方最少最少后退了200年，真的不是我思故我在。如果这个哲学家再往前走一步，你会发现是“我思故我不在”这句话能不能听懂是我思故我不在。道家修炼的最高境界是什么是无。佛家修炼的最高境界是什么是空。基督修炼到最高境界是什么是爱。无为不是不为是无所不为。

什么是无，无才是万有的意思。无极生太极，太极生两仪，两仪生四象

，四象演八卦，八卦推万物。道生一，一生二，二生三，三生万物。道就是无的状态就是无极的状态，佛家讲空。当我这个杯子是空的时候才能够想装什么就能装什么，当我这个杯子全都装满了的时候，我什么都装不进去了。所以空不是没有是万有，基督讲爱，爱好人，爱坏人，爱世间所有一切因为万物皆一体，众生皆手足。圣经里讲了这么一句话：当一个人扇你左脸的时候，微笑着把右脸递给他。这是一种何等境界，这是一种合一的境界。所以你会发现所有的这些大觉者都是在教你无，而不是有。所以不是我思故我在，是我思故我不在。因为你思考你有了我的这个概念，你跟整个世界做了切割，你活在了自己的世界里，你再也无法皈依了。为什么佛家讲皈依就是这个意思，是我思故我不在。大家认真听这本书真的讲得特别特别的好，特别特别的好。

心经讲到当你从此岸到彼岸以后会有一种状态叫无智亦无得，以无所得故。我当时读心经这句话怎么都想不通，佛陀让我们从此岸到彼岸，跟着你修行就能到彼岸。那到了彼岸以后我总得得到点啥吧，咋无智亦无得，以无所得故。啥都得不到了呢？连智慧都得不到了呢，为什么？我后来才读懂了为什么告诉你无智亦无得，以无所得故。因为你本身就有智慧，你来到彼岸以后不是发现我能给你这么多，是发现其实这些东西你本身就有。这就是为什么当年五祖没有选神秀，而选了慧能的原因。神秀说：什么身是菩提树心如明镜台，时时勤拂拭莫使有尘埃。什么意思我们的身体就像菩提树一样，我们的心就像一面镜子一样，要经常擦一擦，别沾灰了。

这就是他的意思而慧能是怎么写的菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。擦什么擦根本不用擦，啥都没有哪还有灰尘，怎么可能惹尘埃呢？这个境界明显要高于神秀。换句话讲就像阳明心学讲的一

样，阳明心学讲，四句箴言，无善无恶心之体，有善有恶意之动。知善知恶是良知，为善去恶是格物，什么叫做无善无恶心之体。当你活在心的本源本体状态的时候，哪有善恶之分。每一个人都是善良的，每一个人都是那种智慧的存在。但是有善有恶意之动是你大脑动了才有了善恶之分。当你在无的这种状态的时候，我举个例子吧。请问有哪个婴儿是好人还是坏人吗？婴儿全都是好人。

每一个婴儿的眼神都是通澈见底的都是通透的，都是慈悲的。但是当这个婴儿长大以后，活在头脑世界以后。他变成了好人，有些人变成了坏人，不就这么回事吗？我们人的本能都是善良的，当你走在街上看到一个老奶奶跌倒了，你潜意识就会去搀扶她，这叫恻隐之心。但是你的大脑上线了不能扶，万一她讹我咋办不能扶，所以无善无恶心之体。当你回到宇宙本源的那种状态的时候，你本身就是这个世界最大的慈悲。包括我们的华人首富李嘉诚先生，他也是个大修行者，他也说过这么一句话他说：我能够成为华人首富就八个字。第一个字是什么，建立自我，什么叫建立自我，形成一套属于自己独立运行的思维意识体系。那建立完自我以后呢？追求无我。什么是追求无我，追求无我就是把那个自我再给自己整没，进入无我状态，无我不是真的没有是跟万物合一了，合体了，这是大智慧。

我们把人分为三个我，自我，本我和高我。自我就是你的兽性，本我就是你的人性，高我就是你的神性。你用兽性来指挥你的肉身，你肯定活成个兽见老婆打老婆见老娘打老娘，见谁打谁，这个人不就是个兽吗？对吧。你用人性来统治你的人生，你就活成了普通人从小为父母活。到学校为老师活，生个孩子为孩子活，娶个老婆为老婆活，你从来没为自己活过一天这就是本我。但是当你用神性，来指挥你的人生时，处

处皆为神迹。你就能活成神的状态，不就这么回事吗？你们没有发现这个世界很多人在创造神话吗？为什么，为什么刘翔能够创造神话？在整个运动会上，没有一个黄种人能够超越黑人。结果刘翔做到了为什么？因为刘翔在百米冲刺的时候完全是进入当下的，完全是合一的状态那个动作是一气呵成的，这就是他的轨道。天命所归，那刘翔以前他不是跨栏的他是短跑的，是他当进入当下以后他的高我告诉他说：你应该适合去跨栏，你是为跨栏而生的人。

所以他就跨栏了一跨成名，就是这样当我们做选择的时候，如果用头脑做我们到最后得到的结果，一定会让我们失去更多的东西。但是当我们做选择是用进入当下用我们的高我做的时候，才能够得到一个完美的人生。这就是这本书《当下的力量》有多NB建立自我追求，无我，小我，大我，无我。小我就是你的自我，大我就是你的本我，而无我才是你的高我。李嘉诚先生说：做人的最高境界就是追求无我，追求无我。怎么样能够把自己给整没呢，为什么会有我这个东西呢？不就是因为有头脑才有我这个东西吗。熟读中国历史的都知道在我国历史上，我们每一个人都这么称呼自己我，我，我。但是有一个人他绝对不能这么称呼自己，那就是一个帝国的君主。一个帝国的君主他得称自己谁啊，朕，孤。但是他不能称自己为我，为什么他要称朕，为什么不能称自己为我。因为当他称自己为我的时候，他天天心中装的是他自己。这个国家怎么可能治理好呢？当他称自己为孤，什么是孤。这个世界没了，没了。所以孤高处不胜寒，孤啊。

当他称自己为孤的时候，就当你坐上这个君主之位的时候。你不能再有我了，不能再有家庭了，不能再有家族了。只有国家，只有民族，只有人民就这种感觉。所以当你能够理解这一层意思的时候你会发现这个世

世界上所有那些伟大的人，都是把我整没的人。为什么能够把我整没就是完全进入了当下，怎么样我们才能完全的进入当下呢？其实这本书给我们带来了许多的方法带来了非常多的路径。如果非要总结一下的话，周老师给大家说一句话这句话特别的重要，作者说：没有任何事情可以发生在过去，所有的事情都发生在当下。也没有任何事情会发生在未来，所有的事情都只发生在当下。既然没有任何事情发生在过去，也没有任何事情会发生在未来。因为所有的事情都只会发生在当下，那我们只要过好我们人生每个当下不就行了吗？过去已逝未来永远不会来临，我们的人生只有一个地方可以呆那就是当下。那怎么进入当下两个“临在”，从头脑走出来从情绪走出来，带着觉知和觉察的活着才叫活着。在书中作者讲了一句话让我特别震撼，什么叫活着，什么叫活着。周老师曾经也经常讲这么一句话：死亡不可怕，可怕的是你压根就没有活过，什么叫活着呢？带着觉知的活着才叫活着，我们很多人是被无意识推着往前走。那你不叫活着，跟死人跟行尸走肉没什么区别。真真正正的活着是带着觉知和觉察的活着，既然开悟是所有痛苦的终结。那我们就要追求开悟，对吧。那怎么才能开悟呢？4个字觉知、觉察、觉悟，到最后才是觉醒。什么叫觉知，什么叫觉察呢？我给大家举个例子作者说了让我们痛苦的就两个东西。一个是我们的头脑，一个是我们的思维。第二个就是我们的情绪是这两个东西把我们折磨的无比痛苦，把我们折磨成抑郁症，把我们折磨成精神病。那只要我们能够带着觉知和觉察的活着的时候，我们就能够不被头脑所奴役，不被情绪所奴役。

我给你讲讲过去的我吧，过去的我今天心情特别好。结果我的老婆心情不好跟我吵了一架，我的心情就会非常不好或者说她心情不好。我跟她只要待在一起她就能够影响我，这是不是正常的，我相信全世界很多人都是这样。但是今天的周老师不一样了我今天很开心，但是我太太很不开心，脾气暴躁。然后一见我就开始无名火发过来了，当她无名火发过

来的时候，按照我过去的脾气一定跟她怼。怼到最后我更不开心，两个人都不开心气的要死要活。对吧，但是今天的我带着觉知和觉察的活着。

当我太太的情绪升起的时候，当她的话还没怼出来的时候，我已经走了。听懂了吗？因为我带着觉知和觉察的活着，我知道她现在是有情绪在身上，在我看来那个有情绪的老婆不是我老婆。她是被魔附体的，在我看来情绪就是魔。你们有没有发现我们人类做了很多的蠢事都是在情绪掌控自己的身上，换句话你被情绪上身了，你被情绪附体了。你们有没有发现，当你老公没有情绪的时候对你特好，当你老公有情绪的时候简直就像变了一个人一样。没有情绪他是佛有了情绪他是魔，一念成佛一念成魔。所以我爱的是这尊佛爱的不是魔，当我老婆起情绪我马上就走了，我走了以后她找不到我了，这架就过去了。等到她第2天好了她就问我，她说：亲爱的，你昨天怎么不跟我吵架。我说：昨天什么时候，昨天我没见你。什么昨天没见我不是打照面了吗？我说：那不是我老婆你昨天是被魔附体了，那不是我老婆我就走了。我跟她吵架只会把我的魔给勾出来，也就是把我的情绪之身。把我的痛苦之身也会勾出来，这样的话能不能够听懂。所以到现在的结果就是我能清晰的看到别人被情绪附体了，当我看到别人被情绪附体的时候我就走了。

因为我帮不到她，因为我帮不到她。每一个人都只能帮助自己，这个世界没有救世主，唯一的救世主就是你自己。所以我走了，很多人说老师那我明白了。只要别人起情绪我就走，是的。但是如果我们自己起情绪了怎么办呢老师？这个问题问得非常好，周老师也会起情绪，任何一个人都会起情绪。但是你要搞懂情绪从哪起来，所有人告诉我情绪从哪起来，好好想想情绪从哪里起来。

情绪是从思维这里起来的好不好，这样讲大家能不能听懂？情绪是从思维这里起来的，没有思维就不可能有情绪。举个例子吧，有一次我去年清明节回家祭祖，然后坐高铁，然后要安检，我也很配合安检。当我安检的时候因为周老师每天要做发型要用发胶，当我的箱子过安检的时候那个人员就特别的凶，诶 这个箱子里有东西把箱子给我打开检查。我说：没事就是一个小罐很小在你们的范围之内。“给我打开”就他的情绪一下让我的情绪就起来了，你知道？我说：打开就打开。就给他打开了，打开一看把你身份证拿过来我要登记。我的火砰就上来了，你知道我的火为什么砰就上来了吗？你们知道为什么吗，就是我的思维里面有这么一句话：你是谁啊，你凭什么这样跟我说话。我突然有这个念头起来凭我今天这样的地位，所有人见到我都是尊重，你一个破服务员，

你牛逼啥牛逼 我的火噌上来了。我就把我的身份证扔给他了扔到桌子上了，甩到桌子上了没搭理他。结果他抄完我的身份证，把我的身份证给我丢到地上了。你知道吗？就这个动作我的火更上来了。你知道吗？这个火为什么又上来了还是因为我的思维，我的思维说了一句话：他竟然敢这么对我，我就开始破口大骂骂他。然后两个人就开始对骂，哇气了我一个早上。这是以前的周老师，这是以前的周老师。我根本没有觉知到我起情绪了能听懂吗，而现在当我带着觉知和觉察活着的时候。当那个情绪升起的时候那个情绪还没有上我的身，我就让我的情绪从我身边滑走滑过去了。我们说什么叫觉知，有一种人叫后知后觉。有一种人叫不知不觉，还有一种人叫先知先觉，还有一种人叫正知正觉。我们要当那种先知先觉的人，一种人是那个油瓶子都倒了他也知道扶，到最后那个油瓶子倒了摔碎了。还有一种人那个油瓶子一倒马上扶起来，还有一种人看到那个瓶子快倒，马上就换了一个位置就不会倒了。我们

要做先知先觉的人从先知先觉到正知正觉，不要做后知后觉不知不觉的人。所以我们一定要带着觉知的活着，我们能够体验到我们的情绪升起。当我看到我的情绪升起的时候我就对我的情绪哈哈一笑，小样又想附我的体上我的身，走你。哧溜滑过去了我很开心而且还有情绪的背后是什么？情绪的背后是欲望，为什么你的思维里面会生出一条负面的思维呢？很简单因为你的欲望没有得到满足。

《西游记》讲到师徒5人西游取经，取的真经不是那个如来的真经就是经历的经。人生就是一场经历，我们每个人都在西天取经。师徒5人分别代表人的5个欲望，贪、嗔、痴、慢、疑，你之所以会起情绪，因为情绪背后有一个欲望，你的欲望没有得到满足你才会起情绪。王阳明先生能够让自己不起情绪是因为他随时随地会观察到他的欲望叫做去人欲存天理。贪、嗔、痴、慢疑，贪猪八戒见到东西就想吃，见到美女就想泡。对吧，猪八戒吃人参果大家还记得吗，拿了一个吃了一个，跟猴哥说：猴哥你能再给我一个吗。猴哥说：你不是刚吃一个吗？我刚才吃的太着急。我都没嚼直接吞下去了没吃到什么味道，他就贪到这样。痴沙和尚整部戏就三句台词，大师兄师傅被妖怪抓走了，

大师兄二师兄被妖怪抓走了，大师兄我被妖怪抓走了。慢傲慢白龙马，那曾经是龙王三太子牛逼得要死要活，就是因为为了修你的傲慢心，所以变成马被人骑了。疑就是唐僧嘛，天天怀疑孙悟空，三打白骨精已经知道冤枉了孙悟空，到最后有妖怪化身他还冤枉孙悟空。嗔那就不用说了，孙悟空嗔恨心，看到不顺眼的人就想打死他算了。对吧，贪、嗔、痴、慢、疑，我们每一个人都有贪嗔慢疑这5种欲望。当你这5种欲望没有得到满足的时候，你就会起情绪。所以当我们带着觉知和觉察的活着的时候，当我们看到自己情绪的时候，我们就知道这个情绪是什么欲望

起的；把那个欲望给它灭了，情绪自然就会消失。我们再回到周老师在高铁站跟别人大吵那个案例，我的什么欲望没有得到满足很简单，贪嗔痴疑就是傲慢心起来了。嗔恨心起来了，对吧。我今天是一个有地位的人不管是上市公司老总，我的那么多的弟子学员都得对我尊重。你一个普通的一个人还那么刁难我为难我，就是嗔恨心傲慢心起来了。那如果说那个时候我是带着觉知和觉察我知道我这个欲望起来的时候，我直接把这个欲望灭掉就行了；去人欲存天理，我们人这辈子修到最后，就是修这个贪嗔痴慢疑。

人这辈子所有的情绪所有的痛苦都来自于贪嗔痴慢疑，为什么很多人会被资金盘骗不就是因为贪心吗。不就是因为贪吗？周老师为什么从来没有上过当受过骗说实话就是因为我不贪，在这一点上我修的绝对是极好的。嗔恨心有时候会有我现在在修。慢那这绝对是有的这我承认，对吧。贪嗔痴慢疑慢慢在修，但是贪我天生都没有。该是我的就是我的不是我的我绝对不能要。如果你看过周老师的《因梦而生》就知道，当年周老师一穷二白十七八岁，掂包到处出差的时候。我在公共洗手间里看到一个钱包里面有钱，我都不会拿因为该是我的就是我的，不该是我的一定我不会拿。因为我知道馅饼的背后就是陷阱，就不贪嘛。所以当你能够听懂当下的力量的时候，当你能够带着觉知和觉察活着的时候才叫活着；你可以关照到别人的情绪起来马上走，让你的情绪不起来不伤害你的身体。

因为情绪一起来就容易上身，你能够观察到自己的情绪起来让它滑过去。这是一件非常有趣的事情，那怎么样才能带着觉知和觉察活着呢？其实就是临在就是活在当下就是活在当下。今天我脑子里有一个念头这个人凭什么这么对我，问问自己又回到头脑了。又回到过去了，不行这是

假的，这是假的。进入当“临在”，这个念头瞬间消失，诶呀明天我公司倒闭了怎么办，明天赚不到钱怎么办，疫情继续持续一年怎么办；诶呀开始伤心了焦虑了，开始痛苦了开始恐惧了，马上觉知觉察看到了。这个念头是从哪来的，头脑，来自哪里来自过去未来，来自未来，未来来了吗？没有。未来既然没来考虑它干啥，回到当下那个念头瞬间消失了。所以当你真的能够进入当下拥有当下力量的时候，你真的会无往不利所向披靡。你会成为你那个行业当中的神你会做出很多的神作。就像贝多芬一样，就像梵高一样，就像毕加索一样。他们创造了这些不朽的作品，没有一个是正在用头脑分析的状态下写出来的。一定是临在的状态，一定是活在当下的状态。当下状态，才有可能创造奇迹，才有可能创造神迹。

我觉得真的这本书特别特别的好，最后一章更好。讲着讲着就讲到最后一章了，最后一章当下的力量讲了两个字--臣服臣服。向你的高我臣服，向当下臣服向命运臣服。我们每一个人生下来都是有自己的命数的，豆瓣KFK曾经说过在2060年那个时候人类的技术已经不再向外发展，而向内发展。那个时候人的心灵成长，成长到了一个非常高的阶段，甚至人类已经实现了时空旅行。然后他讲到心理学会消失，因为心理学根本解决不了心理问题，身心灵将会普遍全球。每一个人都开始向内求，成为一个修行者，物质文明的时代结束了，精神文明时代来临了。然后KFK讲到什么是命运，命运他们叫做定命都是定好的。出生前计划全部计划好的，你该是什么样的人就是什么样的人。你是该做球星的还是该做明星的还是该做一个企业家，全是定好的；但是你就是不认输，

你就是想做明星，你本来是个做企业家的命，你就非想做明星。那你肯定自找没趣嘛，给自己惹难受嘛都是定好的。很多人可能又说老师既然

命是定好的，我们还要努力吗？当然要，因为努力可以让你的，可以让你的那个定命来的更快一点或者永远不可能来临。比如说今天你可以发财，只要你走向企业家这条路，只要你开始创这个行业，走你的轨道就会发财。但是如果你不努力不上道，你永远发不了财。就像打游戏一样，只有打到大Boss那里才能拿到奖品才能拿到经验值才能升级，就是这个意思。

所以臣服向命运臣服，命里有时终须有命里无时莫强求。真的是这样，今天周老师在666书友会解书。突然看到一个得到的一个演讲，看完以后我就开始分析得到，人家也是做知识付费的几年时间做到几百亿的产值，为什么人家做到了；我就跟易发老师在分析，诶呀人家混资本圈，人家混媒体圈。咱们也得想方设法挤进媒体圈，挤进资本圈咱们也要把666书友会做成百亿的产值。讲着讲着我突然问了自己一个问题，不对，我刚才起贪念了我刚才是欲望在作祟，不是我的梦想是欲望，欲望有时候会把自己伪装成梦想。你知道吗？那是头脑想出来的那是头脑看到别人“哇 这么厉害”，它就也想到这样变，但是那不是我的轨道。混娱乐圈、混媒体圈、混资本圈那不是我擅长的地方，很有可能不是我的轨道。我要跟着本心走换句话讲，我的命运没有安排我走哪条路。如果我强制去走了不会成功的，

只会被摔得遍体鳞伤还是那句话，顺流而下要找到自己的轨道，要在自己的道上奔跑。所以我就问我自己不对又起欲望了，就像那天周老师看到辛巴直播，“哇 人家捐款捐1.5个亿”我也起贪念了，我们为什么不能也捐1.5个亿。我怎么捐的这么少，那我要成为网红成为辛巴了呀，凭什么他能做到我做不到。但是这是什么，这是欲望。如果你真的做到了，我曾经我问我自己。当我读这本书的时候就把我拉回来了，我问我自

己如果我真的做成像辛巴那样我会开心吗？成为一个卖货主播我会开心？对这个社会有贡献吗？这是我想要的吗？我想要的是成为一个这个时代的智者，能够传播财商能够做教育培训，能够改变更多人的命运，能够成为像王阳明先生这样的人，能够成为圣贤。对呀，这不是我想要干的事又起欲望了就瞬间能够觉察到，瞬间能够觉察到我就可以不犯错。我可以先知先觉随时随地建立一个观察者的角色，随时随地给自己的人生建立一个上帝视角带着觉知和觉察的活着才叫活着。

所以要向生命臣服，要向命运臣服，要向高我臣服。因为我一定要向我的高我臣服，我的高我已经给我安排了非常美丽的剧本，我要跟着我的本心走。跟着感觉走一切全都有找到属于我的轨道，在上面开始奔驰那才是我想要的人生。所以我觉得最后这一章真的写得非常好，臣服臣服，这里指的臣服可不是让你向头脑臣服可不是让你向情绪臣服，你的头脑和你的情绪还有你的欲望就是这三个鬼东西，把你折磨的人不像人鬼不像鬼。当下的力量就是教你摆脱头脑欲望情绪的折磨从里面走出来，从此以后你会发现原来做人不是那么辛苦，原来做人不是那么悲哀，原来做人是那么的幸福。这就是开悟，开悟就是苦难的终结，受苦的终结。那怎么样终结呢？回到当下临在进入当下拿到当下的力量，

让你无所不利让你所向披靡，让你活成你行业当中的那个神话，所以这本书真的特别好。我希望我们所有的书友们都把这本书买回家《当下的力量》，然后跟着周老师一起修行当下。其实所有的大觉者都在教你修行当下，不管是老子不管是佛陀，不管是魁星不管是耶稣都在教你修当下。因为当你进入当下以后，你会发现那个当下的力量真的太强大了，跟着周老师一起读这本书不是光听周老师的解读，而是读原文你会更加的有感触。希望今天周老师的分享能够对你有帮助，非常感恩我们666

书友会的书友。也更加感恩我们的作者埃克哈特.托利，然后希望我们所有的人都能够觉醒都能够回归当下。如果全世界所有人都觉醒了这个世界没有战争，只有和平这个世界没有贫穷只有喜乐只有幸福，只有爱只有祥和只有健康，只有富有只有财富。感恩所有家人，还是那句话。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，当你一旦觉醒进入当下以后，你会发现万物本一体众生皆手足，下一期节目我们不见不散。