

<<修炼当下的力量>>

图书基本信息

书名：<<修炼当下的力量>>

13位ISBN编号：9787538282382

10位ISBN编号：7538282386

出版时间：2009年4月

出版时间：辽宁教育出版社

作者：（德）艾克哈特·托利

页数：151

译者：张德芬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<修炼当下的力量>>

### 前言

作者序进入当下力量的关键就在你手中《当下的力量》(The Power of Now)在1997年第一次出版之后，对地球集体意识的影响远远超过我的想象。

它被翻译成多国语言，而我每天也收到很多全球读者的来信，告诉我他们的生命在接触了书中收录的教导之后，都有所改观。

虽然小我心智疯狂的影响还是随处可见，但是一些新的事物却正在浮现。

自远古以来，人类集体心智模式就让人们无法脱离受苦的重担，但之前从来没有这么多人准备好要破除这个集体心智模式的束缚。

一个新的意识状态正在浮现。

我们已经苦够了！

即使此刻，当你手握着这本书，读到书中提及可以过一个自由解脱生活的可能性时，这个新的意识就在你之内扬升了。

在这个自由解脱的生活中，你不再强加痛苦在自己和他人身上。

很多写信给我的读者，都希望我能够把《当下的力量》里面的教导归纳成具体实践的方法，以更容易理解的方式，让他们在每天的练习当中使用。

这些要求促成了这本书的诞生。

除了练习和修炼的方法之外，这本书还包含了一些原书的短章节，可以当做一些概念和观点的提醒，同时作为在每日生活中贯彻这些概念的指南。

书中有许多章节特别适合做冥想式的阅读。

当你在做冥想式阅读时，主要不是为了得到更多资讯而读，而是要随着阅读进入一个不同的意识状态。

这就是为什么你可以反复地阅读相同的章节许多次，而每一次都会有新鲜的感觉。

只有在临在状态中所写的字句或所说的话才会有这种转化的力量，而这转化的力量就是能够唤醒读者临在的力量。

你最好慢慢地读这些章节。

很多时候，你也许想要暂停一下，享受片刻宁静的反思或定静。

有时候，你或许可以随意打开书，浏览几行。

对于那些觉得《当下的力量》令人望之却步或过于难懂的读者来说，这本书可以作为入门的读物。

埃克哈特·托利2001年7月9日译者导读改变你一生命运的书《当下的力量》及《新世界：灵性的觉醒》(A New Earth)的作者埃克哈特·托利，是我最喜爱的灵性作家/老师。

我真的很高兴他的作品现在陆续在华语世界被大家接受、推崇，也因而使得这本小书《修炼当下的力量》能够受到重视，并且在2009年初于海峡两岸出版。

回顾我和这位老师的邂逅，应该追溯到2003年，我第一次拿起了《当下的力量》这本书的繁体中文版，当时我看得一头雾水，觉得朋友推荐的书怎么一个字都看不下去。

后来有一位高人在我家暂住，她拿起了这本书，一边看，一边笑，拍案叫绝地说这本书真是太棒了。

我纳闷之余，找了英文的原版来看，觉得虽然字字珠玑，可还是真难消化。

后来，我知道《当下的力量》有这本简易版：《修炼当下的力量》，于是赶紧找来原文书看。

这一看果然看出味道来，爱不释手，觉得作者的文字真是有如天启，否则不会如此鞭辟入里地直指人心。

从这本小书入门，再回头看《当下的力量》及后来出版的《新世界：灵性的觉醒》，就觉得一点都不困难了。

所以，现在你拿在手里的这本小书，很可能就是会改变你一生命运的书。

它真是兼具了知识性和实用性，不但萃取了《当下的力量》的精华，更加上了一些日常生活可以操作的练习方法，非常容易上手。

不过作者一再强调，他的书是让我们去用心体会的，而不是为我们的头脑增加一些可以玩弄的知识。

正因如此，这本《修炼当下的力量》更加难能可贵。

## <<修炼当下的力量>>

它提供的是每日修炼的指引，任何人，只要按照书中教的一种方法，持之以恒地练习一段时间，你的生命品质不可能不出现改变。

作者一开始就教导大家他的拿手绝活——观察自己的思想和情绪。

这是脱离我们心智认同，也就是我们受苦根源的最佳方法。

他提供的诀窍包括：尽可能经常地去倾听脑袋里的声音、把注意力导向当下、养成习惯问自己：“此刻我的内在发生了什么事？”

”觉察呼吸、放下等待、与内在身体的连结等，都是简单实用、不花力气和时间，但又能彻底解决我们人生问题的实修妙方。

而在第二部中，作者阐述了如何把灵修的最佳道场——亲密关系和人际关系，当成灵性的修持。

第六章中对痛苦之身的描述和提供的应对方法，真是作者有关对治情绪问题的解决之道的精华。

虽然《当下的力量》和《新世界：灵性的觉醒》对痛苦之身都着墨甚多，但是这本书中的总整理，是我个人认为最清楚、易懂的，而且可操作性特别强。

第八章也花了很多篇幅讨论一般人很容易误解的“臣服”的观念，作者在这里一再澄清：臣服不是不为，而是无为，顺流而为。

臣服纯粹发生在我们的内在，而完全臣服之后所引发的外在行动是无比地强大有力的。

作者也给了我们很多选择：如果无法改变外在环境，你可以接纳它或抗拒它。

接纳带来平安和更有效的后续行动，而抗拒则带来更多的负面情绪。

如果事件太极端，我们无法不升起极大的负面反应，那么，我们还有第二次臣服的机会：对我们的内在反应臣服——接纳内在的本然。

这些真的都是可以让我们受益无穷的人生宝贵功课。

我建议读者，把这本小书随身携带着。

在生活中碰到任何状况、遭遇任何逆境的时候，这就是你的救命稻草。

把它当成你的良师益友，在生活中好好实践、验证，一段时间之后，仔细观察你的生活会有什么样的变化。

祝福大家！

德芬

## <<修炼当下的力量>>

### 内容概要

当代最伟大的心灵导师、《新世界：灵性的觉醒》作者——埃克哈特·托利思想精华。

埃克哈特·托利是当代最伟大的心灵导师，他的洞见影响了千万人的心灵，他的著作让欧普拉第一次有了“觉醒”的感受。

灵性作家张德芬说，这本书非常重要，它有可能改变你的命运。

在书中，托勒对他思想体系的核心做了简明、清晰的说明和举例。

透过这些可以具体实践的练习方法，人们可以试着不再加诸痛苦在自己和他人身上，真正地活在当下，并获得充满光和喜悦的平安感。

如果你尚未接触过托勒的作品、托勒的主张，这本书你不可不读；而对于托勒的老读者来说，这是一本可以随时查询、自我提醒的手头书。

## <<修炼当下的力量>>

### 作者简介

埃克哈特·托利，生于德国，从伦敦大学毕业后，他在剑桥大学担任研究员和导师。

29岁那年，一次意外的经历彻底改变了他的生活。

在接下来的几年里，他致力于解释、整合和深化这种变化。

埃克哈特·托利不倾向于任何一种宗教或传统。

在他的教学当中，他用一种简单明了的语言传达了古代心灵导师的简单而深刻的信息：我们可以摆脱痛苦并进入内心的平和世界。

目前，埃克哈特·托利在世界各地旅游讲学，他努力将自己的心灵启迪实践传授给世界各地的人。

自1996年以来，他居住在加拿大的温哥华。

## <<修炼当下的力量>>

### 书籍目录

【作者序】进入当下力量的关键就在你手中【译者导读】改变你一生命运的书第一部 取用当下的力量第一章 本体与开悟第二章 恐惧的源头第三章 进入当下第四章 瓦解无意识第五章 美丽在你临在的定静中升起第二部 把亲密关系当成灵性修持第六章 瓦解痛苦之身第七章 从上瘾关系到开悟关系第三部 接纳和臣服第八章 接纳当下第九章 转化疾病和痛苦

## &lt;&lt;修炼当下的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部 取用当下的力量当你的意识被导向外在，心智和有形的世界就油然而生；若导向内在，它就领悟到自己的源头，回到未显化的状态，那里是它的家。

第一章 本体与开悟在受制于生死轮回的各式各样的生命形式之外，有一个永恒的、常在的至一生命。

很多人用“神”这个字来描述它，但是我叫它本体（Being）。

本体这个名词并没有说明任何事情，“神”这个字其实也是。

然而本体却有一个优势：它是一个开放的观点。

它没有把那无限的、无形的，化约成一个有限的实体，你无法在心中勾勒出本体的形象，也没有任何人可以宣称他们独家拥有它。

它就是你全然的临在，当你感觉到自己的临在时，你就是在感受本体。

所以从本体这个字的字面意思，到实际经验到它本身之间，只有很小的一步距离。

本体不仅超越了所有生命形式，更深深地存在于每种生命形式之中——它就是每种生命形式最深处那份无形且不可毁灭的本质。

这意味着你现在就可以碰触到本体，因为它就是你最深的自我、你的本性。

但是千万不要尝试用你的头脑去攫取它，也就是不要试着去了解它。

只有当头脑静止下来时，你才能认识本体。

当你临在、当你全神贯注于当下时，本体可以被感觉到，但它永远无法用心智（mind）去理解。

而所谓开悟，就是重新觉知到本体，并且安住在“感受圆满成就”（feeling-realization）的那种状态。

开悟这两个字听起来就很“超凡入圣”，但小我就是喜欢这套。

然而，开悟不过就是一种感觉与本体合一的自然状态，也就是与一个既不可测亦不可毁的事物的连结状态。

吊诡的是，这个事物基本上就是你自己，但又比你伟大。

开悟就是在你的名字和形相之外，找到自己的真实本性。

由于无法感知到这份连结，所以我们会产生与自己分裂、也与这整个世界分裂的幻觉。

然后你会有意识或无意识地视自己为一个孤立的碎片。

接着，恐惧油然而生，内在和外在的各种冲突也因而成为常态。

阻止我们体验这个连结的最大障碍就是与心智的认同，因而造成强迫性的思考。

无法停止思考是个可怕的折磨，但我们无法意识到这点，因为几乎所有人都在为此受苦，所以大家都以为这是理所当然的。

没完没了的心智噪音阻止你找到那份与本体无法分离的内在定静，也创造了由心智制造的虚假自我，投射出恐惧和苦难的阴影。

与心智认同会创造一个由观念、标签、形象、言语、批判和定义所组成的幽暗屏幕，阻碍你所有真正的人际关系。

它挡在你和你自己之间、在你和你的朋友之间、在你和大自然之间，也挡在你和神之间。

这个思维的屏幕创造了分裂的幻相——你和其他所有的存在是分离的。

你因此忘却了一个重要的事实：在肉体的表面和各自独立的形相之下，你和其他所有的存在其实是一体的。

如果使用得当，心智是个超级好用的工具；但若使用不当，它会有强大的破坏力。

更正确的说法是：其实不是你使用头脑的方法错误，基本上你根本没有使用它，是它在使用你。

这就是一种病态。

你认为你就是你的心智，这是一种错觉。

这个工具已经掌控了你。

这就好像是你被占有了，你却毫无所知，还把占有你的实体当成你自己。

而初步的自由解脱，就是了解到你不是这个占有你的实体——这个思考者。

光是知道这件事就让你有能力去观察它，而在你开始观察这个思考者的那一刻，就启动了意识的更高

## &lt;&lt;修炼当下的力量&gt;&gt;

层次。

然后你就会了解：有一个智性的广大领域是超越思想的，思想只是其中极小的一个面向。

你同时也了解到，所有真正重要的事物，如美丽、真爱、创造力、喜悦、内在平安，都是超越心智而生的。

这时，你就开始觉醒了。

撤离对心智的认同好消息是，你可以从心智当中解脱。

这是真正的自由，你现在就可以着手进行第一步。

尽可能经常倾听脑袋里的声音，特别注意那些常常重复的思考模式，它们就像陈年录音带一样喋喋不休地在你的脑海里重复了好多年。

这就是我说的“观察那个思考者”，也就是去倾听自己脑袋里的声音，做一个观察的临在。

当你聆听那个声音时，态度要不偏颇。

也就是说，不要批判或责备你所听到的。

因为一旦批判或责备，就意味着那个同样的声音又从后门溜进来了。

你很快会发现：那个声音在那里，而我在哪里听着它、注视着它。

这份对于“我在”的了解，就不是一个思想了，它是对你自身临在的一种感知，是超越心智而生的。

所以，当你聆听你的思想时，你不但觉察到了思想，也觉察到自己在观察思想，一个新的意识向度就出现了。

当你聆听思想时，你会感觉到“有意识的临在”——在思想之后或之下一个更深层的自我。

这样一来，你的思想就失去了掌控你的力量，而快速地减弱，因为你已不再经由认同你的心智，而赋予它能量了。

这时，那种不由自主、强迫性的思考就开始步向终结。

当一个思想销声匿迹时，你会经历到心智续流中的一个间断——无念的间隙。

起初，这个间隙可能很短，也许几秒钟而已，但是它们会逐渐变长。

当这些间隙发生时，你会感到内在有某种定静和平安。

你开始感觉到你与本体合一的自然状态，这种状态通常会被心智遮蔽起来。

随着不断练习，定静和平安的感受会加深。

事实上，它的深度没有尽头。

你也会感受到一种内在深处散发出来的微妙喜悦，那就是本体的喜悦。

在这个与内在连结的状态中，你会比处于和心智认同的状态时更加警觉、更加清醒。

你是全然地临在。

而这个与内在的连结也提升了赋予你肉体生命的能量场的振动频率。

当你更深地进入无念（这是东方人常用的说法）的范畴时，你会领悟到纯粹意识的状态。

在那种状态下，你强烈地感觉到自己的临在和极大的喜悦，因此所有思考、情绪、身体，还有整个外在世界相对来说都不重要了。

这不是一个自我（selfish）的境界，而是无我（selfless）的境界，它带领你超越了你原先认为的自己（yourself）。

那份临在就是本质上的你，但又不可思议地比你伟大许多。

除了观察思考者之外，把注意力导向当下也能在心智续流中创造一个间隙。

你只要深刻地意识到当下时刻就可以了。

这是一件能让人获得极大满足的事。

利用这个方式，你把所有意识从心智活动中撤离，进而创造一个无念的间隙。

在这个无念的间隙中，你高度警觉，并带着觉知，但没有在思考。

这就是静坐冥想的精髓。

在每天的生活中，你可以找一个本身没有什么目的性的例行公事来做这个练习，然后把你所有的注意力都放在上面，让这件事本身变成一个目的。

例如，每当你在家里或公司上下楼梯的时候，仔细注意每个步伐、每个动作，甚至你的呼吸——全然地临在。

## &lt;&lt;修炼当下的力量&gt;&gt;

或在洗手的时候，注意所有与这个动作有关的感官觉知：水的声音和感觉、手的每个动作、肥皂的味道等等。

或者，当你上车、关上车门以后，停几秒钟，然后观察你呼吸的流动，去觉察一种宁静但强而有力的临在感。

有一个标准可以用来确切衡量这个练习是否成功：你内在感觉平静的程度。

在你迈向开悟的旅程中，最重要的一步就是学习不与你的心智认同。

每当你在心智续流中创造一个间隙，你的意识之光就会成长茁壮一些。

有一天，当你逮到自己对着脑袋里的声音微笑，就像你对孩子的调皮言行微笑一般，那就意味着你不再那么认真严肃地看待你心智的内容了，因为你的自我感已经不再依附于它。

开悟：超越思想在成长的过程中，你会基于个人和文化上的制约，而塑造一个自己是谁的心理形象（mental image）。

我们可以称这个虚假的自我为小我（ego），它由心智活动组成，而且只能经由不断地思考而存活。

小我这个名词，对不同的人来说有不同意义，但是当我使用这个词的时候，指的是经由无意识地与心智认同而产生的虚假自我。

对小我来说，当下时刻几乎不存在，只有过去和未来才是重要的——完全颠倒是非。

这也说明了一个事实：当心智处于小我模式时，功能完全失调。

小我关心的始终是如何让过去存活下来，因为如果没有过去，那么你是谁呢？

它也不断把自己投射到未来，以确保能继续存活，并且在未来寻求某种形式的慰藉或满足。

它会说：“有一天，当这个、那个或其他事情发生的时候，我就会OK了、快乐了、平静了。”

即使当小我看起来是关切当下的，它所关切的也不是眼前的当下，因为小我看待当下的方式完全错误——它是以过去的眼光来看的。

或者，小我会将当下贬低为一个达到目标的手段，而它所谓的目标，却永远存在心智投射出的未来之中。

观察你的心智，然后你会看见这就是小我运作的方式。

当下时刻蕴含着解脱的关键，但只要你认为你是你的心智，就无法找到当下时刻。

开悟意味着超越思想。

在开悟的状态中，必要时你还是会用心智思考，但会比以前更专注、更有效率。

你大部分是为了实际用途而使用心智，而且你摆脱了不由自主的内在对话，因而感受到内在的定静。

当你真的需要使用心智，特别是必须找到一个具有创意的解决方案时，你会在思想与定静之间、心智与无念之间来回摆荡，各停留几分钟。

无念是有意识但无思想，这样才会有创意思考，因为只有这样，思想才会有真正的力量。

如果只有思想，而不与更广大的意识范畴连结在一块儿，那么这样的思想很快会变得贫瘠、病态、具破坏性。

情绪：身体对心智的反应我在这里使用“心智”这个词的时候，指的不单是思想，还包含了你的情绪，以及所有无意识的心理 - 情绪反应模式。

情绪在心智与身体交会之处升起，它是身体对心智的反应——或者可以说，它是心智在身体上的一个反映。

你愈是与思考、喜恶、批判和阐释认同——也就是说，当你愈没有以观察者的意识临在时——情绪能量的负荷就愈重，无论你有没有察觉到。

如果你无法感受自己的情绪，或是切断了与情绪的连结，那么你最终会在纯粹肉体的层面上经历到这些情绪，它们可能会变成生理问题或征兆。

如果你很难感受到自己的情绪，可以先试着把注意力放在身体的内在能量场上，从内在感受你的身体。

这也会将你和你自己的情绪连结在一起。

如果你真想了解你的心智，你的身体始终会提供真实的反映。

所以，试着在身体内看着情绪，或是去感受它。

如果情绪和思想之间有很明显的分歧，那么思想永远是说谎的那一方，情绪则始终真实。

## <<修炼当下的力量>>

这里所谓的真实，指的并非你是谁终极真相，而是你当时心智状态的相对真实。

也许你尚未能将无意识的心智活动带入觉知之中，而使它们变成思想，但它们始终都会在身体上反映成情绪，而你是可以觉察到自己的情绪的。

用这种方式观察情绪，基本上和我早先说的“倾听或观察一个思想”有异曲同工之妙。

唯一的差别就是，思想在你的脑袋里，情绪却有一个很强的生理成分，所以主要是在身体上被感受到

。

只要能观察到你的情绪，你就可以允许它存在，而不被它控制。

你就不再是你的情绪了，你成了观察者，观察的临在。

如果你这样持续练习，内在所有的无意识都会被带到意识之光中。

习惯性地自问：此刻我的内在发生了什么事？

这个问题会指引你正确的方向。

但是不要分析，只要观察。

要向内聚精会神，感受情绪的能量。

如果当时没有情绪存在，就把注意力更深地带入身体的内在能量场，那是进入本体的大门。

## <<修炼当下的力量>>

### 编辑推荐

《纽约时报》畅销书排行榜第一名《修炼当下的力量》《新世界》作者作品《遇见未知的自己》作者张德芬翻译、推荐《修炼当下的力量》操练手册，训导、冥想、练习，打开当下力量的关键

<<修炼当下的力量>>

名人推荐

<<修炼当下的力量>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>