

《纽约时报》畅销书排行榜第一名
被翻译成30多种文字，畅销全球200多万册

[德] 埃克哈特·托利 著

我们这个时代最具影响力的精神启蒙之书
华语世界首席心灵畅销书作家张德芬小姐撰文推荐

The Power of Now

A GUIDE TO SPIRITUAL ENLIGHTENMENT

当下的力量

新版



The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment

The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment

The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment

The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment

The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment

The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment

The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment

The Power of Now

A GUIDE TO SPIRITUAL ENLIGHTENMENT

当下的力量

新版

[德] 埃克哈特·托利 著
曹植 译
张德芬 审校

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

当下的力量 (新版) / (德) 托利著; 曹植译. —北京: 中信出版社, 2009.1

书名原文: The Power of Now

ISBN 978-7-5086-1400-7

I. 当… II. ①托… ②曹… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 193237 号

THE POWER OF NOW by Eckhart Tolle

Copyright © 1997 by Eckhart Tolle

Original English language publication 1997 by Namaste Publishing, Inc.

Vancouver, B.C. Canada

Revised English language edition published 1999 by New World Library in California, USA.

Simplified Chinese translation edition © 2008 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

当下的力量 (新版)

DANGXIA DE LILIANG (XIN BAN)

著 者: [德] 埃克哈特·托利

译 者: 曹植

审 校: 张德芬

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.25 字 数: 120 千字

版 次: 2009 年 1 月第 2 版 印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2008-5794

书 号: ISBN 978-7-5086-1400-7/G · 312

定 价: 26.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

你生存在这个世界就是要使宇宙的神圣目标得以实现。你看，你是多么重要！

——埃克哈特·托利

网友热评

在书市里找到的这本书，那种感觉无法形容，有种相见恨晚的感觉。可能每个人都在思考但无法解决的人生问题，在这本书里都能找到答案。关于开悟，关于快乐喜悲的来由，关于超越思维的局限等等……买书的当天就推荐给了几个爱书的好朋友。这本书对心理上的研究讲得比较深，但每看一次又会有种不一样的领悟。

——fisky

这是我一生都要读的书，也是我经常翻阅的枕边书，更是很少能让我买两本的书。

——jierui66

这是一本启迪心灵，开启智慧之书。同时也可以说是一本救赎的书。它犹如一把钥匙，打开了“小我”向“大我”走近。让我生活得自在、开心、快乐……也让我感觉到了从未有过的力量。这种力量来自于自我的源头。面对生活时，我多了些定静和平和。这是一本不可多得的书，也是心理学实践的书。我一连购买了三本，送给了我的家人，希望他们也能受益！

——juliachen_72

很静的一本书，关于自我，关于生命，关于痛苦，关于专注，关于实现的可能。很耐看的一本书，读读，想想，喜欢时光与它沾上边，不管以后的自己会怎样，看过了也会进步一些，离自己想要的状态近一些。

——小陈

刚翻几页，就发现有很多触动，比如停止思维，妙极！

——hnloop

这本书是在完善自己的人生道路上的一个路标。这是一本需要读很多遍的书，如果你读完后再有所行动，你的人生会因此有所改变。请记住“做”比“想”重要。

——horacefang

这本书真是难得一见的好书，感触特别深，起初看的时候看不懂，后来多看了两遍，真的很好。有兴趣的朋友可以看看，真的不错，它让我发现自己的小我，还有痛苦之身，学会在临在的状态下，来关照自己。真是好书呢！反正帮助多多。

——dream.6666

导读 活在当下

张德芬

这是一本不能用大脑读的书。这也是一本百读不厌的书。每一次读它，我都有新的收获。我在台湾出版的畅销书《遇见未知的自己》当中，一再地提到、引申这本书里的内容。这本书被形容为“灵性开悟的指引之书”，可对我而言，《当下的力量》是教导我们一种新的生活方式，告诉我们如何可以把日常生活中我们受的苦减到最少。每个觉得自己应该可以活得更好、过得更开心的人，都应该读一读这本书。

首先，作者指出，我们人类受苦的根源是来自于我们大脑的思维（第一章）。思维其实也不是问题，问题出在我们无法控制我们的思维，反倒成为思维的奴隶，成为自己“强迫性思维”的受害者。作者在演讲中曾经举过一个很形象的例子：现在是半夜3点，你在温暖的被窝中，可是你气得睡不着。引发你的怒气的人早已安然入梦，那件事情其实也已经过去了。但是你的思维却不

放过你，一再地用它旧有的看事情的模式来解释那个人是多么对不起你，那件事会让你多危险、多丢脸、多麻烦、多……想不完的！这就是病态的思维，制止不住大脑的思考，是让我们受苦的主要原因。

我们都知道 ABC 理论，A 是引发你情绪的事件，B 是你的信念，或是对事情的诠释，C 就是结果，即你的负面情绪。通常，当人们不喜欢 C 的时候，都会去找 A 的茬儿，尤其是与创造 A 有关的人。所以我们每天疲于奔命，一直在处理、阻止、缓和、沟通、协调 A 以及与 A 相关的人、事、物。可是我们不知道，B 是你唯一可以完全掌控和改变的因素，而且引发 C 的不是 A，而是 B。同样一件事，几家欢乐几家愁。为什么？就是对事情的诠释角度不同罢了。与其去改变外在的人、事、物，不如改变我们自己的内心来得省事省力。而你会发现，当你转变了内心的状态之后，环境也会随之转变，这就是所谓的“境由心转”！

大脑的思维不但在日常生活中，制造我们的痛苦，我们人类最基本的存在性焦虑和永远在外在世界无法寻得满足的肇因，都来自于大脑的思维（第三章）。作者也在书中一再强调：我们远离了真实的自我，这是我们受苦的元凶。他称真实的自我为本体或存在（being）。在《遇见未知的自己》这本书中，我称之为“真我”，而这也是我们人类有孤独感，惶惶不可终日，始终不快乐、不满足的主要原因。为什么我们会失落了真实的自己呢？作者的

意见是：我们的大脑，创造了一个虚假的自我——小我，来让自己有“真实感”。而正因为小我是如此的不真实，所以它不停地在外在的世界寻求认同，追求物质世界的满足来壮大声势。可惜我们越听从小我，就越感到空虚和孤立。挥之不去的远离感也油然而生，因为我们远离、失落了真实的自己，也就是远离了作者所说的：本体或存在。

在书中，作者还提到了一个我们受苦的肇因：痛苦之身（pain body）（第二章）。痛苦之身是我们内在的一个能量场，它是我们过去未被合理表达和适当释放而累积下来的负面情绪能量场。作者描述的痛苦之身，好像一个寄居在我们身体之中的恶魔。在它沉睡的时候，一切相安无事。可是，一旦外在的事情不顺利，或是有相关的人、事、物激活了它的时候，它就会苏醒。我们可以看到一个看起来文质彬彬的人，会突然变了一个人，出现言语或肢体的暴力行为。或是有时候自己都不知道，为什么一件小事情会引起情绪上的轩然大波。这就是痛苦之身被唤醒的结果。

好了，我们有一个不能正常运作的大脑思维，常常给我们找麻烦。现在又来了一个痛苦之身，时不时地跳出来搅局。难怪我们的人生苦多于乐，而且常常身不由己。怎么办呢？作者在书中提出了好几个非常实用的方法，这些方法其实都是源自于一个最基本的理论：活在当下。当下有你所有想要的东西，当下也是你唯一拥有的东西。时间只是一种幻象，越说越玄了！其实，只要

这样想，就不难明白了。过去已经过去，不会再回来，但是我们多少人还是活在过去之中不肯放下？未来还没有来临，你也根本不可能去掌握它。你所能拥有的，不就是当下这一刻吗？只要搞定现在这一刻，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”的方式出现的，不是吗？最怕的就是明明人在这里，可是脑子跑到过去，带来了愤怒、伤心、悔恨、愧疚等情绪。或是人在此刻，脑子跑到未来，于是就产生了压力、焦虑、恐慌。

活在当下，活在每一刻中，作者称之为“临在”（presence）（第五章）。临在指的是有觉察力地安住于当下。所谓觉察力，就是观察自己脑袋里面思维的能力，作为自己喋喋不休的思想之流的观察者。临在的力量一来，你的喋喋不休就会停止。还有一个培养临在、进入当下的方法，就是去关注我们的内在身体（第六章）。把注意力放在我们的内在身体的能量场上。这是什么意思呢？比如说，你可以试着把眼睛闭上，然后去感受一下你的右手。此刻你看不到它，那么你怎么知道它存在呢？你感觉得到它吗？有没有感觉到气或是能量在你的指尖？书中有很详尽的冥想方法，教你与你的内在身体做更多的联结，这样就可以培养更多的觉察力。

作者一直强调“无意识”（unconsciousness）和“意识”（consciousness）的差别（第四章）。他认为，所有人类的疯狂行为，都是出自于无意识，受到我们从小被制约的人生模式操控。比如

说，你对一件事情的反应、看法、做法等，通常都有一定的轨迹可循，但是你不一定喜欢或赞同它们。所以从某种程度上来说，我们都是一个被编好了程序的计算机。所以使用书中的一些教诲，练习作者提供的一些方法，能够增加我们有意识的部分，夺回一些自主权。

有一个“未显化状态”（unmanifested）也是作者着墨甚多的地方（第七章）。由于作者本身很喜欢《老子》一书，所以未显化状态可以比为“道”，就是在天地万物成形之前就存在的混沌状态，是万物生命的源头，但是它从未诞生，也未曾消失过，而且无所不在（听起来很像存在或本体）。在它之中，没有二元对立的好坏、对错、是非、黑白，是一个“一”的境界。相较于“外显世界”（manifested），就是我们眼见的物质世界，未显化状态体现在“空”、“空间”以及“静默”之中。看起来很神秘，但是，如果我们越多地接触它，我们就越能感受生命的能量，也越能在“外显世界”中过得更好。书中详述了接触未显化状态的一些方法，请读者好好去体会、实践。

本书第十章，谈到了“臣服”这个概念，可能很多人刚开始无法接受。其实臣服就是老子说的无为，蕴涵着强大的行动力和正面向上的能量。我个人最喜欢读第十章，因为作者不但把臣服这个观念讲得淋漓尽致，更做了很多前面章节的总结和回顾。

这本书，就像我前面说的，不能用大脑来读。在读的时候，

最重要的是，从你的灵魂深处去感受那个似曾相识的感觉，去体会那个“看到真理就顿悟”的内在智慧，从字里行间去感受那个震撼你心灵深处的能量。它在国外刚出版的时候，曾经长期蝉联《纽约时报》心灵类畅销排行榜第一名。我自己以它的主轴精神所撰写的灵性小说《遇见未知的自己》在台湾上市不到三个月就重印十几次、两万多本的销售成绩，可见得真理是可以被认得出来的。

如果读者朋友对于本书有任何的反馈或是疑问，欢迎上我的博客 [Http://v35.blog.sina.com.cn/tiffanychang](http://v35.blog.sina.com.cn/tiffanychang) 去坐坐，提提问题。我也很愿意尽我所能与大家分享心得，交流互动。

本文作者为中国国家心理咨询师，曾任中国台湾电视事业股份有限公司（简称“台视”）著名主播，并获得加州大学洛杉矶分校 MBA 学位。现长年定居北京，专心研修瑜伽以及各类心灵课程。

序言

或许，像《当下的力量》这样的书 10 年甚至几十年才能产生一本。它不仅仅是一本书，在这本书中还有活生生的能量，当你读这本书时你可能会感受到这种能量。它有一种惊人的力量，这种力量可以使读者去体验书中的内容并改善自身的生活。

《当下的力量》在加拿大首次出版时，加拿大出版商科尼·凯洛告诉我，她已经听到了一个又一个有关此书的故事：当人们深入地读这本书时，积极的变化和奇迹就会出现。她说：“读者打电话给我们说，自他们认真地读了这本书后，他们生活中的欢乐、积极的变化都大大地增加了。”

这本书让我认识到，我生命中的每一刻都是奇迹。这绝对是真的，不管我是否能够去实现它。并且，《当下的力量》还一次又一次地向我解释实现奇迹的方法。

从这本书的第一页，我们就可清晰地看出埃克哈特·托利是当代的心灵导师。他不依赖任何的宗教、教诲或宗师；他的教学包含所有其他传统——基督教、印度教、佛教、伊斯兰教等等——的核心、本质，但是与它们又不相矛盾。他能做所有心灵导师已经做过的事情：用简洁明了的语言向我们展示存在于我们体内的道路、真理和光明。

埃克哈特·托利首先向我们简短地介绍了他自己的故事——蓄积已久的压抑和绝望在他 29 岁生日不久后的一个晚上突然消失的故事。在过去的 20 年里，他根据那晚的体验深化了他的理解。

在过去的 10 年里，他成为了世界一流的心灵导师，一个拥有大量信息的伟大灵魂。他指出，我们有可能生活在一个没有痛苦、没有焦虑、没有神经质的状态中。为了实现这一点，我们必须理解我们是如何成为一个痛苦创造者的；是我们的大脑，而不是其他人或者我们生活于其中的这个世界引发了我们的问题。是我们的大脑在思考我们的过去，担忧我们的未来。我们犯了最大的错误：认同我们的大脑，并认为大脑就是我们——实际上我们远远比我们的大脑更伟大。

一次又一次地，埃克哈特·托利向我们展示了如何被他称为“存在”（being）的东西联结的方法：

存在是超越那些受限于生死的各种生命形式，而永在的“一个生命”（One Life）。然而，存在作为无形的、不灭的本质，它不仅超越而且还深深地植根于每一个形体之内。也就是说，作为你最深的自我和真实的本质，你可以在每个当下接触到它，别试着去掌握它的含义，别试着去理解它。只有当你的思维处于静止时，你才会领会它的真正含义。当你的思维处于静止时，当你的注意力完全集中在当下时刻时，你就会感觉到存在，但是从心智上我们永远无法领会它的真正含义。对本体的觉知的失而复得，并保持这种觉知的体验的状态就是开悟。

你不太可能一次就把《当下的力量》一口气读完——它需要你时不时地阅读，仔细斟酌里面的每一个词句，并将它们应用在你的生活经验中。它是一本百读不厌的好书，你每一次读它都会有新的体会。许多人，包括我，都会终生阅读这本书。

《当下的力量》将会有越来越多的忠实读者。它被称为是一部旷世之作；不管你如何称呼它或描述它，这本书拥有改变我们的生活、让我们充分实现我们本质的力量。

马克·艾伦，《梦幻商业和梦幻人》一书的作者

美国加利福尼亚州诺瓦托

1999年8月

本书的由来

过去对我来说几乎无用，我也很少去想它；然而，在这里，我要简短地告诉你，我是如何成为一个心灵导师，以及这本书是如何诞生的。

在我 30 岁以前，我一直生活在一种焦虑不安的状态中，时常伴随着自杀性的抑郁。但是现在，我感觉好像我在谈论我上辈子的或是别人的生活。

在我 29 岁生日之后不久的一个晚上，我在凌晨醒来时，有一种可怕的感觉。我已经多次有这种感觉了，但这次是感觉最为强烈的一次。夜的寂静，黑暗房间内家具的模糊轮廓，火车经过传来的遥远的鸣笛声，所有的一切都感觉如此陌生，如此充满敌意，如此没意义，让我深深地厌恶这个世界。然而，最令人厌恶的还

是我自己的存在。何苦要继续生活在悲惨的负担中？为什么要继续这样挣扎求生？我感觉到想要毁灭自己，让自己不存在的渴望，远远超过本能求生的欲望。

“我无法再忍受我自己了。”那晚，这句话一直不断地出现在我的脑海中。这时，我突然意识到这种想法真的很奇怪：“我是一个人还是两个人？如果我不能忍受我自己，那么肯定有两个我：‘我’和‘自己’。”或许，我想，其中只有一个是真实的。

我被这个想法惊呆了，我的大脑完全地停止了。我完全有意识，但是思维却不存在了。然后，我感觉我被吸进了一个能量的旋涡。开始，旋涡转速缓慢，后来越来越快。我陷入了深深的恐惧之中，我的身体开始颤抖。我听到了一种来自我胸口的声音：“不要抗拒。”我感觉自己被吸入了一个空洞之中，这个空洞在我体内而不是在外界。突然，我不再恐惧，我让我自己陷入这个空洞之中。我完全不记得之后发生了什么事。

我被窗外的鸟叫声唤醒。之前，我从未听过这种声音。我的眼睛仍然是闭着的，然后我看到了一颗钻石的意象。是的，如果钻石能发出声音的话，这就是钻石发出的声音。我睁开双眼，清晨第一缕阳光从窗帘中射了进来。在没有任何思维的情况下，我感觉，我知道，光的无限性，远超过我们所理解的。这个从窗帘穿透进来的柔和之光就是爱本身。眼泪湿润了我的双眼。我从床上起来并在房间里四处走动。我认得这个房子，但是我知道我真