

BOOK OF LUCK



幸运之书

[德] 埃克哈特·托利 著
李密 译

《纽约时报》畅销书榜TOP1 《当下的力量》作者全新作品
张德芬推荐 可能改变你命运的一本书



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO.

幸运之书

[德] 埃克哈特·托利 著
李密 译

图书在版编目 (C I P) 数据

幸运之书 / (德) 埃克哈特·托利著; 李密译.
-- 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2017.4 (2017.6重印)
书名原文: Stillness speaks
ISBN 978-7-5594-0079-6

I. ①幸… II. ①埃… ②李… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第049079号

著作权合同登记号: 10-2017-096

Original French title: STILLNESS SPEAKS

Copyright © 2003 by Eckhart Tolle

Original English language edition published in 2003 by New World Library,
California, USA.

书 名 幸运之书

作 者	(德) 埃克哈特·托利
译 者	李 密
责 任 编 辑	邹晓燕 黄孝阳
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	7.5
字 数	40 千字
版 次	2017 年 4 月第 1 版 2017 年 6 月第 2 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5594-0079-6
定 价	45.00 元

常常有人会问，幸运女神什么时候会眷顾我呢？

西方有一句谚语，最复杂的问题，往往有最简单的答案。

每个人都渴望幸运降临在自己的身上，如果在此之前，你一直认为幸运就是一个人不用任何努力就可以得到好的运气。那么，从此刻开始，这本书将改变你对幸运的理解。

全世界最伟大的心灵导师托利向我们传达：当下正是人生真正的幸运。专注于当下，你会集聚全宇宙的能量，而这种能量就是幸运。

这本自由选择阅读顺序的书将赋予你一趟冒险，飞越在我们已习以为常的每日生活。——并且是由你自己做决定。一切从一个简单的问题开始：此刻我的内在发生了什么事？

从此开始，你所读的每一页，都会引导你踏上一场机智、欣喜的旅程：你需要更多的知识吗？更丰富的信息、更快的计算机或更科学理智的分析能拯救世界吗？刚到公司是不是先花点时间整理计算机桌面呢？是不是又在浪费时间在纸上涂鸦了？感到无聊了吗？

当你看着一棵树，你了解了这棵树？你能否在人满为患的地铁中找到座位？你如何在人行道迷宫中找到出口？结束一场糟糕的约会？

《幸运之书》带我们告别繁杂的心事，观察当下的瞬间，重组我们每一天的生活。让生命更充实、更快乐、更有意义。

——编者

目 录

引 言

010

第一章 从内心的宁静开始

016

第二章 开启认知的新格局

026

第三章 自己是一切幸运的原动力

040

第四章 心想事成的秘密

050

第五章

你心中所想的一切，
都是可以实现的理想

062

第六章	一次只做一件事	072
第七章	自然的教育是免费的	084
第八章	他人是地狱，也可以是天堂	096
第九章	随处自在，你便是奇迹	110
第十章	安渡风暴，从生活中突围	122
附录	英文版	134

幸运之书

〔德〕埃克哈特·托利 著
李密 译

第六章	一次只做一件事	072
第七章	自然的教育是免费的	084
第八章	他人是地狱，也可以是天堂	096
第九章	随处自在，你便是奇迹	110
第十章	安渡风暴，从生活中突围	122
附录	英文版	134

目 录

引 言

010

第一章 从内心的宁静开始

016

第二章 开启认知的新格局

026

第三章 自己是一切幸运的原动力

040

第四章 心想事成的秘密

050

第五章

你心中所想的一切，
都是可以实现的理想

062



过去不曾发生过什么；它发生在当下。

未来不会发生什么；它会在当下。



扫描二维码
关注张德芬空间
遇见未知的自己



张德芬，华语世界深具影响力的身心灵作家，所著《遇见未知的自己》系列作品迄今总销量已经超过千万册，成为身心灵领域的经典之作。微信公众号“张德芬空间”拥有近两百万用户。

>>> 放下等待，回归宁静

放下等待，回归宁静

华语世界首席身心灵畅销书作家 张德芬

埃克哈特·托利是我最心仪的灵性导师，更是我心目中最伟大、最有深度的心灵作家。

回顾我和托利的邂逅，应该追溯到2003年。那时我第一次拿起了他的著作《当下的力量》，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，可还是难以消化。

后来，我知道《当下的力量》有中文版本，于是赶紧找来中文书看。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，

他的人生及人的灵性追求提供了一个根本的方法。之后，他所有的书和演讲 CD，几乎成了我的枕边书，以及每天入睡前的精神享受。

深入研读他的作品后，我发现托利并不倾向任何宗教或传统思想，反而浸淫在各种灵性典籍之中，融合基督教、佛教、印度教、伊斯兰教、道家等的精华，把几千年的教导浓缩成一个简洁、现代的方式呈现：我们可以摆脱痛苦，并找到内在的平和，“当下”就是他的主轴理论。

托利的新作《幸运之书》虽然字数不多，却很可能是改变某些读者一生命运的书。它不但很简洁地阐述了托利的一贯主张，更加上了一些日常生活可以操作的练习方法，提供每日修炼的指引，真是兼具了知识性和实用性，非常容易上手。任何人，只要按照书中传授的一种方法，持之以恒地练习一段时间，生命品质一定会有所改变。

许多读者在我的博客里留言分享，托利的书让他们一看

再看、爱不释手，有的人因托利的教导，学会了将原本可能演变成冲突的事件，转化为一场愉快的互动；有的人因为托利的启发，而体会到当下的临在，进入了前所未有的平静。以我个人的经验，就算把托利说的道理都弄清楚、想明白了，可是如果不在生活中实行、体验的话，这些灵性的大道理还是会流于空谈。

因此，建议大家无论如何都要试着做做托利的拿手绝活：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、回归宁静、与内在身体的联结等，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灵修妙方。

祝福大家在人生的道路上，一起体会意识提高的宁静、自在和喜悦。

引言

真正的心灵导师并不会教你文字的常规含义，也不会给你提供新的信息、信仰或者行为准则。真正的心灵导师，其唯一的作用就是去除障碍，使你看清自己原本是谁，了解你原本已经知道的事，挖掘并展示内心深处那个平和的层面。

如果你来到这位心灵导师或这本书面前，是为了寻求激发人心的观点、理论、信仰或者智性讨论，你将大失所望。换句话说，在这里，你找不到精神食粮，也误解了教义的本质和这本书的本质，它不在于字里行间，而存在于你自己。在阅读本书时，你要去感受它，记住这点很重要。

文字只不过是些路标，它所指示的真理并不存在于思想领域，而是存在于你的内在——一个比思想更为深远广阔的