

当下的力量 实践手册

[德] 埃克哈特·托利◎著
曹植◎译 张德芬◎审校

《当下的力量》权威实修指南

当下的入口，就在每次呼吸和每一踏步
身心灵畅销书作家张德芬倾情推荐

PRACTICING
THE
POWER
OF
NOW

Essential Teachings

Meditations and Exercises

From The Power of Now



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

PRACTICING
THE
POWER
OF
NOW

Essential Teachings,
Meditations, and Exercises
From The Power of Now

当下的力量 实践手册

[德] 埃克哈特·托利◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

当下的力量实践手册 / (德) 托利著 ; 曹植译. —北京 : 中信出版社, 2013.7

书名原文 : Practicing The Power of Now

ISBN 978-7-5086-4023-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 101876 号

Practicing The Power of Now

© 1999 Eckhart Tolle

Most of the material in this book is excerpted from The power of now © 1997 Eckhart Tolle

First published in the United States of America by New World Library.

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书不可在港澳台地区发行

当下的力量实践手册

著 者 : [德] 埃克哈特·托利

译 者 : 曹 植

审 校 : 张德芬

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 北京通州皇家印刷厂

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 5 字 数 : 60 千字

版 次 : 2013 年 7 月第 1 版

印 次 : 2013 年 7 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2013-1757

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-4023-5/F · 2932

定 价 : 28.00 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 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

PRACTICING
THE
POWER
OF NOW
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 年首次出版之后，对全球集体意识的影响远远超出我的想象。这本书被翻译成多国语言，而我每天也收到很多读者的来信，告诉我他们在接触了书中的教导之后，生命发生了怎样的改变。

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

人们无法摆脱受苦的重担，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！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升起了。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的实践方法，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，可以当成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信息，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，而每一次都会有新鲜的感受。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

PRACTICING
THE
POWER
OF NOW

目录

作者序 //VII

01

汲取当下的力量

第一章 本体与开悟

从你的思维中解放出来 //007

超越你的思维 //011

情绪：身体对思维的反应 //013

第二章 恐惧的起源

终结时间的幻象 //021

第三章 进入当下

摆脱心理时间 //028

在生活情境中寻找你的生命 //031

所有的问题都是思维的幻象 //034

本体的喜悦 //036

无时间的意识状态 //038

第四章

瓦解无意识状态

无论身处何地，全然地安于当下 //044

过去无法在你的临在里生存 //049

第五章

美好源自于你临在的定静之中

纯意识的实现 //054

与内在身体联结 //056

深深地进入你的体内 //058

在体内深处扎根 //061

加强你的免疫系统 //063

创造性地使用你的大脑 //065

让呼吸带你进入内在身体 //066

02 在爱情关系中修行

第六章

瓦解痛苦之身

瓦解对痛苦之身的认同 //074

将痛苦转化为意识 //078

小我对痛苦之身的认同 //079

你临在的力量 //082

第七章

从上瘾到开悟的爱情关系

爱与恨的关系 //085

从上瘾到开悟的爱情关系 //088

在爱情关系中灵修 //091

放弃和你自己的关系 //097

03 接纳与臣服

第八章

接受当下时刻

生命的无常和循环 //103

利用和放弃消极心态 //106

慈悲的本质 //112

臣服的智慧 //115

从思维能量到灵性能量 //122

在个人关系中臣服 //124

第九章

转化疾病和痛苦

将疾病转化成开悟 //131

将痛苦转变成平安 //134

受苦之路 //139

选择的力量 //141

The background is a textured grey with three white birds in flight. One bird is in the upper right, and two are in the lower left, flying towards the right.

PRACTICING
THE
POWER
OF NOW

01 汲取当下的力量

当你的意识被导向外在时，
思维和这个物质世界就成了主导；
当你的意识导向内在时，
它就会感知到自己的源头而回到了未显化状态，
那里是它的家。



第一章

本体与开悟

本体是超越受限于生死的各种生命形式而永在的“至一生命”（One Life）。很多人用“上帝”这个字来描述它，但是我叫它本体（Being）。和上帝一样，“本体”这个词也没有解释任何东西。然而，本体是一个开放的概念，这是它的优势。它没有将一个无限的、无形的东西缩减成一个有限的实体。人们不可能在头脑中构想出一个关于本体的意象，也没有人能够宣称他独自拥有本体。它是你的本质，只有当你感觉到临在时，你才会立即领会到“我是”的真谛。所以从“本体”这个词到体验到你的“本体”，

只是小小的一步而已。

作为无形的、不灭的本质，本体不仅超越了所有生命形式，更深深地根植于每种生命形式之中。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，你就会感觉到本体，但是从心智上我们永远无法理解它。

重新觉知到本体，并保持这种觉知体验的状态就是开悟。

“开悟”这个词听起来就像一些超人类成就的玄学，但是，它其实就是一种简单的与本体合一的自然状态。它是一种与不可衡量的、不可摧毁的事物相联系的状态。几乎矛盾的是，它其实就是你自己，但又比你更伟大。它找到了超越你名字和形象的真正本质。

如果你不能感觉到这种联系，你就会有一种与自己以及与你周围的世界相分离的幻象。你会有意识或无意识地感到自己就像一个孤立的碎片。然后，你内外部的恐惧、冲突和矛盾也随之产生。

体验这种联系的最大障碍是认同于你的思维，它使人们进行强迫性的思考。不能停止思考是一个可怕的烦恼，由于几乎每一个人都遭受着此种痛苦，而我们又无法意识到这一点，所以这就成了一件很正常的事情。这种不停的思维活动使你无法达到内心的宁静状态。同时，它创造了一个虚假的自我，不断投射出恐惧和苦难的阴影。

思维认同创造了一连串的概念、标签、意象、词语、判断和定义，阻碍了你所有真正的关系。这些东西挡在你和你自己之间、你和其他人之间、你和自然之间、你和上帝之间。就是这些思维创造了一种孤立的幻象，你与其他人完全分离的幻象。因此，你忘却了一个基本的事实，那就是：在我们肉身表相看来是与众生分离的情形之下，你其实是与万物合一的。

如果思维被正确利用的话，它将是一个超强的工

具；但如果利用不当，它的危害则相当大。准确地说，不是你利用思维的方式不对——基本上你根本没有利用它，而是它在利用你。这就是一种病态。你认为你就是你的思维、你的大脑，其实这只是种幻觉，这个工具已然控制了你了。

这几乎就像你在毫不知情的情况下被它所俘虏，所以你认为思考问题的这个实体就是你自己。

从思维中解放出来的开始就是认识到你不是一个思考问题的实体——思考者。认识到这一点能使你很好地观察这个思考者。在你观察这个思考者时，一个更高层次的意识就被激活了。

然后，你会开始意识到有很大的一片超越思想的智性，思想只是这个智性的一个小方面。你同样还会认识到所有真正重要的事情，如美貌、爱情、创造力、欢乐、内在的宁静等，都是来自于大脑之外的。

你开始觉醒了。



从你的思维中解放出来

好消息是你能从你的思维中解放出来。这是唯一的真正的解放。现在，你可以采取第一个步骤了——

经常倾听你大脑中的声音。特别关注那些重复性的思维模式，那些多年来缠绕你的“旧唱片”。

这就是我说的“观察思考者”的含义，换句话说：倾听你脑袋中的声音并作为一个观察者的临在。

当你在倾听那种声音时，不要去做任何评判。不要对你所听到的声音做出判断或进行谴责，因为这样做意味着同样的声音又会从后门乘虚而入。你将会很快地认识到：那里有一种声音，而我在这里倾听它，观察它。这是一种自我存在的感觉而不是思维。它超越了你的思维。

所以当你在倾听思维时，你不仅意识到了这种思维，

而且还意识到了你在观察这种思维。这样，一个新的意识层面产生了。

随着你倾听思维，你会感觉到在这种思维之下或之后的一种有意识的临在，那就是你更深的自我。于是，这种思维丧失了它的力量而且很快地消散，因为你不再通过对思维的认同而为其注入活力。这是不自主以及强迫性思维终结的开始。

当一种思维止息时，你会在自己的心智流（mental stream）中体验到一种思维的中断——思维空白。首先，这种空白是短暂的，或许仅几秒钟，但是渐渐地它们会变得长久些。当这种空白出现时，你在内心会感觉到一种静止和宁静的状态。于是你开始感觉到与本体合二为一的自然状态，通常这种状态受到思维的蒙蔽而模糊。

多加练习之后，你的这种平和与宁静的感觉会加深。实际上，这种深度是无止境的。你同样会感觉到一种来自你内心深处的喜悦。