




修炼当下的力量

[德]埃克哈特·托利◎著 张德芬◎译

P R A C T I C I N G
THE POWER OF

NOW

当下力量的核心教导、冥想和练习

 辽宁教育出版社



修炼当下的力量

[德]埃克哈特·托利◎著 张德芬◎译

P R A C T I C I N G
THE POWER OF

NOW

当下力量的核心教导思想和练习



版权合同登记号:图字 06-2009-90 号

图书在版编目(CIP)数据

修炼当下的力量 / (德)托利著;张德芬译—沈阳:
辽宁教育出版社,2009.4
ISBN 978-7-5382-8238-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 036664 号

Practicing The Power of Now by Eckhart Tolle

Copyright 1999 by Eckhart Tolle

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

Chinese simplified translation copyright 2009 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

All RIGHTS RESERVED

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

北京佳信达艺术印刷有限公司印刷

开本:920 毫米 × 1280 毫米 1/32

字数:67 千字 **印张:**5

2009 年 4 月第 1 版

2009 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑:徐悦 沈放

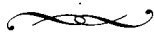
责任校对:刘璆

特约编辑:王俊灵

装帧设计:熊琼工作室

ISBN 978-7-5382-8238-2

定价:25.00 元



初步的自由解脱，就是了解到你不是那个思考者。

在你开始观察那个思考者的那一刻，

就启动了意识的更高层次。

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。

001 **【序】** PREFACE

进入当下力量的关键就在你手中

004 **【译者导读】** LEAD READ

改变你一生命运的书

第一部 取用当下的力量

011 第一章 本体与开悟

撤离对心智的认同 / 开悟: 超越思想 / 情绪: 身体对心智的反应

025 第二章 恐惧的源头

终结时间的幻相

032 第三章 进入当下

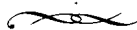
放下心理上的时间 / 在生命情境之下找到你的生命 / 所有的问题都是心智的幻相 / 本体的喜悦 / 意识的无时间状态

048 第四章 瓦解无意识

无论身在何处, 要全然地在 / 过去无法在你的临在中生存

目录

[CONTENTS]



059

第五章 美丽在你临在的定静中升起

了解纯粹意识 / 与内在身体连结 / 更深地进入身体 / 深深地根植内在 / 强化免疫系统 / 有创意地应用心智 / 让呼吸带你进入身体之中

第二部 把亲密关系当成灵性修持

077

第六章 瓦解痛苦之身

解除对痛苦之身的认同 / 将受苦转化为意识 / 小我对痛苦之身的认同 / 你临在的力量

091

第七章 从上瘾关系到开悟关系

爱恨交织的亲密关系 / 从上瘾关系到开悟关系 / 把亲密关系当成灵性修持 / 放弃与自己的关系

第三部 接纳和臣服

109

第八章 接纳当下

无常和生命周期 / 使用和放下负面性 / 慈悲的本质 / 臣服的智慧 / 从心智能量到灵性能量 / 在人际关系中臣服

139

第九章 转化疾病和痛苦

将疾病转化为开悟 / 将痛苦转化为平安 / 受难之路——经由受苦而开悟 / 选择的力量



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



改变你—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和老师。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《修炼当下的力量》这本小书能够受到重视，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。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

P. S. 本书的出版要感谢台湾方智出版社、中国磨铁图书有限公司和辽宁教育出版社的支持，让我能够实现把这本书带到华语世界的心愿。本书的编辑黄淑云小姐的文字功力，为这本书注入了鲜活的生命力，感觉上这是我们两人共同翻译的作品，在此深表感谢。

第一部

PART ONE

取用当下的力量

ACCESSING

THE POWER OF NOW

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
Chapter One
Being and Enlightenment



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：它是一个开放的观念。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