

「德」埃克哈特·托利 著
张德芬 审校 曹植 译 白金版

身心灵大师
埃克哈特·托利经典之作

20年蝉联美国
亚马逊畅销书排行榜

被翻译成50多种文字，
畅销全球300多万册

这个时代最具
影响力的心灵经典

身心灵畅销书作家
张德芬导读推荐

当下的力量

Eckhart Tolle

THE POWER OF NOW

A Guide to Spiritual
Enlightenment



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

THE POWER OF NOW
当下的力量

A Guide to Spiritual Enlightenment
「德」埃克哈特·托利 著 张德芬 审校 曹植 译
Eckhart Tolle

白金版

图书在版编目 (CIP) 数据

当下的力量：白金版 / (德) 托利著；曹植译 . --
4 版 . -- 北京：中信出版社，2016.6
书名原文：The Power of Now
ISBN 978-7-5086-6176-6

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 (2016) 第 089007 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 © 2016 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限中国大陆地区发行销售

当下的力量 (白金版)

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：北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：9 字 数：120 千字

版 次：2016 年 6 月第 4 版

印 次：2016 年 6 月第 1 次印刷

京权图字：01-2013-3989

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-6176-6

定 价：35.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由销售部门负责退换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：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

活在当下

张德芬

THE
POWER
OF NOW
导读

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，人类受苦的根源来自我们大脑的思维（第一章）。思维其实也不是问题，问题出在我们无法控制自己的思维，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是你的信念或你对事情的诠释，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的碴儿，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于外在世界无法寻得满足的肇因，都来自大脑的思维（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，就是观察自我的能力，做自己喋喋不休的思想的观察者。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运行？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，我们都是被编好了程序的计算机。而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，蕴含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。这本书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有重印十几次、两万多本的销售成绩，可见真理是可以被认得的。

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://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，曾是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（工商管理硕士）学位。现长年定居北京，专心研修瑜伽以及各类心灵课程。

或许，像《当下的力量》这样的书十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：“读者打电话对我们说，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——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。

埃克哈特·托利一次又一次地向我们展示了如何与被他称为“存在”的东西联结的方法：

本体是超越那些受限于生死的各种生命形式而永在的“至一生命”(One Life)。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。当思维处于静止时，当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。

你不太可能把《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》作者
美国加利福尼亚州诺瓦托

1999年8月

本书的由来

THE
POWER
OF NOW
前言

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。

30岁以前，我一直生活在一种焦虑不安的状态中，时常伴随着有自杀倾向的抑郁。但是现在说起来，我感觉好像在谈论我上辈子的事或是别人的生活。

在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存？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，我的大脑完全停止了运转。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。我听到了一个来自我胸口的声音：“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，任凭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，然而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，但是我知道我真的从来没真正地看过它。每件东西都那么新鲜，那么质朴，就像它们刚来到这个世界上一样。我拿起一些东西，一支铅笔，一个空瓶子，惊叹于它们的美丽和生命力。

那天，我围着城市走动，对这个地球生命的奇迹充满惊奇，好像我刚来到这个世界一样。

在接下来的5个月里，我生活在一种深深的宁静和极乐的状态之中。之后，这种感觉稍稍淡去，或许只是看起来淡去了，因为它已经成为我本然的状态了。虽然我的生活起居一切自如，但我明白，这一生中我做过的任何事都不可能对我现在拥有的有所助益了。

当然，我知道自己身上发生了一些具有深刻意义的事情，但是我百思不解。7年后，在我读过很多灵修书籍并和几位心灵导师相处过后，我才认识到，每个人都在寻求的东西已经发生在我身上了。我知道，痛苦的极端压力，迫使我的意识从不幸和恐惧本身的认同中解脱出来，而这种不幸和恐惧最终都是大脑制造出来的。这次解脱肯定是一次彻底的决裂，那个虚假、受苦的小我就像被放了气的充气玩具一样，顿时分崩瓦解。这时留下的就是我的真正本质：那个始终临在的

“我是”，不与任何形式认同的纯意识状态。之后，我学会了进入这种内心的无时间和不朽的领域，也就是我当初体会到的那个像空洞的东西，同时保持着全然的觉知。我安住在这个言语无法形容的极乐和神圣世界中，这使得我早先的经验与之相比都顿然失色。曾经有很长一段时间，我在这个世界上一无所有一—没有爱情，没有工作，没有家，没有所谓的身份认同。然而我却在这种内心强烈欢乐的状态下，在公园的长凳上几乎坐了两年。

但是，即使是最美好的经验也会来了又走。或许，比任何体验更为基础的是那股宁静的潜流，自从那时起它就从未离开过我。有时，它很强，很明显，并且其他人也能感觉到。有时，它是在背景之中，像一段遥远的旋律。后来，常常有人走过来对我说：“我要你所拥有的东西，你能把它给我吗？或者告诉我怎么得到它？”我说：“你已经有了，只是你感觉不到它的存在而已，因为你的思维产生了太多的噪声。”这个答案后来就变成了你手中的这本书。

在我认识到这一点之前，我又有了外在的身份认同。我已经成了一位心灵导师。

真理在你的体内

这本书代表着我工作的核心，在过去 10 年，在欧洲和北