



# 当下的觉醒

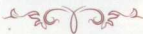
Beyond the Power of Now

[西] 乔治·布莱斯切克◎著  
李平◎译



无论是埃克哈特·托利的“当下的力量”，马斯洛的“自我发现”，  
还是葛吉夫的“记得自己”，所有新时代最伟大的心灵导师都在传达一样的信息

觉察自己，活在当下！



 华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



# 当下的觉醒

Beyond the Power of Now

[西] 乔治·布莱斯切克◎著  
李平◎译



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

当下的觉醒 / (西) 乔治·布莱斯切克著; 李平译. --北京: 华夏出版社, 2016.8

书名原文: BEYOND THE POWER OF NOW

ISBN 978-7-5080-8860-0

I. ①当… II. ①乔… ②李… III. ①心理学-通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2016 ) 第140798号

MÁS ALLÁ DEL AHORA(BEYOND THE POWER OF NOW) by Jorge Blaschke

©2009 by Ediciones Robinbook,s.l.,Barcelona

First Published in Spanish by Ediciones Robinbook,s.l.,08029 TEIÀ, Spain

All rights reserved.

Simplified Chinese Translation copyright©2016 HUAXIA PUBLISHING HOUSE

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2010-6596号

## 当下的觉醒

---

作 者 [西]乔治·布莱斯切克

译 者 李 平

责任编辑 王占刚

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市少明印务有限公司

装 订 三河市少明印务有限公司

版 次 2016年8月北京第1版 2016年8月北京第1次印刷

开 本 880×1230 1/32开

印 张 7.5

字 数 100千字

定 价 29.00元

---

华夏出版社 网址: [www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。电话: (010) 64663331 (转)

## 当下的觉醒

### 阐述埃克哈特·托利书中非凡的思想

问题、恐惧、压力，所有这些不好的事物都可以消失，最起码会消失一小会儿，对吗？然而，全然快乐的这个瞬间无法存在于任何非当下的时刻。所以现在，如果我们可以停留在这一刻，永远保持住这一刻的精华，会发生什么事情呢？一个新的存在方式将在我们面前打开，在那里，过去和未来将不再存在，小我和冲突将不再有意义，我们将带着新的意识觉醒。

这就是埃克哈特·托利学说的核心内容，他是过去这些年来最受尊敬的灵性导师之一。托利不属于任何宗教，也不属于任何思想流派，他知道如何以简单明了的方式对成千上万的人传播他的思想：实现富足生活的力量就在每一个人之内，就在此时此地。本书将从他的文字话语中提炼出来的内容，以及从其他一些相关的人生哲学中提炼出来的实践性的关键内容，浓缩进一本单独的书中。然而，这本书重点阐述当下的力量，试着去扩展托利的理论，带来新观念的碰撞或反思。

世界只能从内在改变。

埃克哈特·托利

一翻开他的书你就会知道，埃克哈特·托利是一位当代的灵性大师。

马克·艾伦

为何埃克哈特·托利能够吸引这么多人？为何《当下的力量》对读者竟有如此大的影响力？为何不管在哪里，总会有成千上万的人参加他的课程和研讨会？在这位极具感召力、同时也是当代的伟大导师背后，究竟是怎么回事呢？

很多人陷入了一个不快乐的怪圈里——陷入他们的过去，以及他们努力追寻的或近或远的未来之中，这一点从他们的身心状况、他们认为自己已经获得的技能，或是遗憾自己未能发展的技能中可见一斑。本书的用意，如埃克哈特·托利那样，是为了忘却我们头脑中的“生命是什么，应该怎样或如何”的观念。如果我们卸下了这个重负，那么，诸如小我、伤感和痛苦这样的词汇将不再具有力量和意义了。

本书将带你踏上寻找纯意识的美妙旅程，再现托利本人及他著作的精意。他的著述包括：《当下的力量》《修炼当下的力量》《无声胜有声》以及《新世界》。本书也会带你逐步了解另外一些伟大的思想家所产生的影响，

当下的觉醒

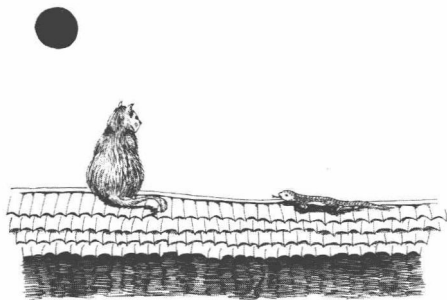
BEYOND THE POWER OF NOW

试读结束：需要全本请在线<sup>2</sup>购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

如乔治·伊万诺维奇·葛吉夫、查尔斯·塔特、弗雷德里希·佩尔斯、卡尔·罗杰斯、亚伯拉罕·马斯洛、罗伯特·阿沙吉欧力、伦纳德·奥尔、威廉·赖克，还有许多人。此外，这本书也将涉及一些传统的教派，如苏菲派或是佛教，同时也会为你介绍一些最新的量子理论或超个人理论的观点，并结合物理学、医学和其他学科方面的发现。

本书将带你深入探索你的情绪和人际关系，探索诸如痛苦、苦恼、小我、直觉、乐观、冥想、快乐，以及选择能力的影响等概念。作者试图揭示一个秘密：伟大的力量就在于“处在当下”。这个秘诀一旦学会，将有助于你专注于生命中真正重要的事物，满足你对内在平静的渴求——许多人都羡慕这种内在的平静，但并非所有的人都敢于去争取。

乔治·布莱斯切克在1982年获得了国家新闻奖。他是《国家报》的一名记者，广播节目经理、编剧，以及电视纪录片的制作人。他研究过天文学、古生物学，也是在阿尔及利亚进行的挖掘探险及研究活动的管理者之一。他在巴塞罗那的超个人心理学院参加了针对“恢复有意识的状态”的调查研究，致力于探索宗教与新时代信仰之间的差异。他写下了超过50本书，其中值得关注的是：《信仰和宗教大全》《出售上帝》《耶稣基督或虚假的故事》《你所知以外》，以及《我们是能量》。



## 情绪向左，觉醒向右

灵性作家 张德芬

“当下才是唯一有意义的存在”，我们有关一切的转变与觉察只有在当下才能发生。当你发现自己正被情绪所控的时候，觉醒也就悄然而至。只是，觉醒从不与情绪为伍，它永远与情绪相逆而行。

在每一个当下时刻，我们都可以重新开始真实地感受呼吸，摆脱情绪的束缚，重新察觉到自己的伟大与神秘，并开始一种全新的存在方式。当我们倾听身体所发出的声音，观察到情绪之中所存有的抗拒、堵塞，或者那些即将拖垮我们的创伤时，请再勇敢一些，迎着情绪的暴风雨逆行而上吧，让抗拒转为接纳，对堵塞处进行疏通，为那些即将拖垮我们的地方疗伤止痛，让我们此刻的转变为自己成就一个真实、和谐而又平衡的生活。

当下——正是你可以与情绪进行抗争，不再受其颐指气使的关键时刻。在这段与情绪逆行的旅程中，过去与未来都将失去对你的影响，小我和冲突也不再有意义，我们将带着新的意识觉醒，最终让自己成为自由的生灵。

推荐序

RECOMMANDATION PREFACE



## 当下，一切快乐的源头

身心灵导师及作者、合一觉醒中心创办人 李思坤

埃克哈特·托利的力作《当下的力量》被喻为新时代的《金刚经》，它把最繁复的宗教教义减化为两个字：当下。而《当下的觉醒》这本书的作者乔治·布莱斯切克也深受托利的影响与启发，可以说，这部书是《当下的力量》的一个延展，它细化与丰富了前面那本书的很多观点，并且，试图为那些寻找当下的力量的人们提供可参考的修行方法。

每一个人来到这个世界，都是为了“离苦得乐”，而如何远离情绪的痛苦与烦恼，成为一个真正幸福快乐的人，答案同样非常简单：活在当下！作者旁征博引，对很多圣贤先哲以及当代的心理学家、灵性导师的思想理论进行了研究，并且，将它的研究置入现代量子力学的框架中，使得对于人类自身内在世界的了解变得更有迹可寻。

对于那些阻止人们活在当下的负面情绪，以及心智的无休止运作，作者进行了比较深入而细致的探讨，并将人们导向对身体的觉察，以及对痛苦背后的原因的反思上。“有意识地活着”，也就是活在清醒的觉知中，是使人们可以活在当下的前提。而相反相成的是，当我们可以时时

当下的觉醒

BEYOND THE POWER OF NOW

临在于当下时，我们的意识就会得到提升与净化。

意识到自己，连接到自己的内在身体，倾听自己的内在声音，自己内在的抗拒，包括识别出那些古老的负面情绪及内在故事，不认同于它们……这些，都将把我们带入清醒的觉知中。当然，坚持做一些正确的冥想练习，以训练我们的心，也是非常必要的。

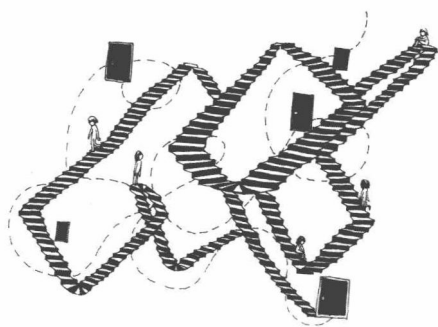
当我们可以更真实地跟自己连接时，我们就很容易与周围的关系连接。当充满负面心智的小我消融时，我们很自然地会达到与万事万物合一的状态，在我之中看到万物，在万物中看到我，并最终发现自己就是那个创造自己实相的神。对神性的体认，不是来自于头脑的思辨，它来自于临在当下时的意识扩展，在当下，在那些一个片刻接着一个片刻的活生生的体验中，你超越了心智中所有的二元对立，而进入了无我的合一境界，这个境界就是至高的狂喜与无边的宁静……

很显然，对于走上内在成长与内在探索之路的朋友们来说，这是一本很清晰，也很实用的身心灵修行书。



推荐序

RECOMMANDATION PREFACE



## 前 言

本书深受埃克哈特·托利的思想和著作的启发，而埃克哈特·托利，相应地，也受到了上世纪某些导师、心理学家和治疗专家的启发，如班尼特、哈特曼、戈尔曼、葛吉夫、马斯洛、纳拉乔、尼科尔、奥恩斯坦、邬斯宾斯基、沙阿和塔特等人。

托利的书，作为当代的著作，提出了一个很热门的话题，直接指向某些我们仍未解决的心理上及意识上的难题。

现如今，量子理论又提供了一个新的方法，它几乎完美地契合了托利的思想。此类方法致力于探索人类内心中比思维更为复杂、更为无限的问题。

我们提到的所有导师、治疗专家和心理学家，他们的著作对于同时代的研究者来说，具有重大的进步意义。为唤醒后世之人，这些难题早在历史上就已经被人们探索过了，其中也不乏一些令我们无法忘怀的研究成果。而如今，这些通往真知的路径或方法，也比过去有着更为实际的应用价值，因为我们正处在一个全面演化的世界当中，世界正面临着医学、科学和宗教领域的全新模式，一切都在以量子速度发生着改变，世界需要比以往更多的力量与

介 绍

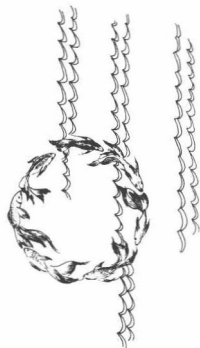
INTRODUCTION

激情。现在，我们也不得不就同样的问题进行研究，以理解我们为何会待在这里，以及在这个伟大的宇宙奥秘之中，我们有什么意义。答案，几乎无法从外界获得，只有借由更多地了解我们自身，了解我们的本质和我们扮演的角色，我们才能找到一个更贴近真相的答案——那才是有用的。

古希腊七贤曾经主张过本书中的许多观点。克莱俄布卢鼓励我们要超越快乐；梭伦告诉我们，不要说出用眼睛看到的東西，也不要说出用感官觉察到的意图；奇伦提醒我们，多多了解自己是很有必要的——这也是本书中多次强调的观点；泰勒斯提醒我们，认识自己有多么困难；皮塔库主张要意识到当下，比如，认识到活在此时此地的重要性；毕阿斯声称，我们应该依据真相来进行回应；而佩里安德则警告说，鲁莽和草率有多么可怕。

本书也会涉及他们对现代思潮的一些箴言名句。远离那击败我们、控制我们的情绪，从酣睡的天国之梦中醒来，将是一段漫长的旅程。随着内容的深入，我们即将踏上这次穿越各种情绪困境的旅程，比如痛苦和苦难，比如恐惧——它令我们深陷其中、动弹不得，又比如小我——这个内在的小我将我们变成了另一个自己。新的模式，即我们对宇宙的新观念，对时间的新观念，对自己的新观念，都要求我们处于临在的状态，并意识到：我们就在这里，我们存在着。然而，很多人虽然相信这种体验，却远远没有达到该状态，不过是名副其实的机器人罢了。

一个失衡的疯狂世界中原本存在着许多障碍，而新型的量子模式，尤其是在神经学领域，为我们超越这些障碍带来了可能。我们的头脑在不断地进化，其研制出来的器具令我们日复一日地以高等生物自居起来。然而，为了得到心理上的成长，在使用这些新型器具时，我们必须连接起我们的内在身体，同时转变自己，改善我们与环境的关系，与周围人的关系。独自冥想可以为我们带来某种快乐，带来更优质的选择能力，一如托利所主张的，我们要唤醒自己，了解自身，了解我们所拥有的精神上和能量上的巨大潜力。



除了存在本身，一切皆是虚幻。  
为了保持临在，你需要更加关注周边的环境，  
不能浮想联翩。  
当一个人处于临在状态时，他的意识是神圣的。  
如果我们陷入负面的情绪中，如果我们贬低自己，  
我们的意识水平就会非常低。

罗伯特·厄尔·波顿，《忆起自己》

# 目 录

- 推荐序 情绪向左，觉醒向右 / 1
- 推荐序 当下，一切快乐的源头 / 2
- 前 言 / 1
- 
- 第一章 情绪的世界 / 1
- 困于情绪之中 / 3
  - 失控的情绪与心智之间的冲突 / 5
  - 观察我们的情绪 / 6
  - 积极的情绪与负面的情绪 / 8
  - 佛教的简要介绍 / 11
- 
- 第二章 痛苦和苦恼 / 15
- 痛苦和苦恼的概念 / 17
  - 过去的痛苦 / 20
  - 当下的痛苦 / 22
  - 身体上的疼痛，以及解脱之道 / 23
  - 身体对疼痛的认同 / 26
- 
- 第三章 超越恐惧 / 33
- 恐惧，一路相随的旅伴 / 35
  - 阿沙吉欧力所说的恐惧 / 36



恐惧的化学性 / 40  
个人解脱与超越恐惧 / 41  
对疾病的恐惧 / 44

#### 第四章 小我 / 49

小我：有着不同面向的巨大破坏者 / 51  
怨恨、嫉妒、抱怨和痛苦 / 55  
是对还是错，有什么关系吗？ / 57  
恶棍、受害者、名利之徒及一些闲话 / 59  
整体的幻相 / 62  
成为更多，而不是索求更多 / 63

#### 第五章 活在永恒的当下 / 65

此时此地 / 67  
活在当下，有意识地生活 / 68  
存在、观察与活在当下 / 70  
认同你自己，与活在虚幻的人格之中 / 74  
时间的幻象：只有当下存在 / 75

#### 第六章 运用你的心智取得胜利 / 83

每个人都有内在的力量 / 85  
发展我们的才能：好处和危险 / 87  
我们的层次 / 89  
直觉，神圣的知识 / 92  
直觉的神奇世界 / 96  
感受我们内在和外在那里的能量 / 99

当下的觉醒

BEYOND THE POWER OF NOW