

当下的力量

《当下的力量》原著作者权威实修指南
身心畅销书作家**张德芬**倾情推荐

Eckhart Tolle

实践手册

PRACTICING THE POWER OF NOW

白金版

「德」埃克哈特·托利 著 张德芬 审校 曹植 译



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

白金版

当下的力量

实践手册

PRACTICING THE POWER OF NOW

「德」埃克哈特·托利 著 张德芬 审校 曹植 译

Eckhart Tolle

图书在版编目 (CIP) 数据

当下的力量实践手册:白金版 / (德)托利著;曹植译.--2版.--北京:中信出版社,2016.6 (2016.7重印)
书名原文:Practicing The Power of Now
ISBN 978-7-5086-6175-9

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 089005 号

Practicing The Power of Now

Copyright © 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 © 2016 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

当下的力量实践手册 (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: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 5 字 数: 60 千字

版 次: 2016 年 6 月第 2 版

印 次: 2016 年 7 月第 2 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 978-7-5086-6175-9

定 价: 32.00 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

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。只有于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》令人望而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

03 接纳与臣服

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

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



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；
当你的意识被导向内在时，
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。

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，都来自大脑之外。

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，一个新的意识层面就产生了。

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。