

A New Earth

(修订版)

新世界

灵性的觉醒

(德) 艾克哈特·托尔 著

张德芬 译

对痛苦本身的知晓，就已经是转化痛苦的开始

《当下的力量》作者的又一部力作

著名心灵作家张德芬重要译作
台湾身心灵导师胡因梦作序推荐

四川文艺出版社

A New Earth

(修订版)

新世界

灵性的觉醒

(德) 艾克哈特·托尔 著

张德芬 译

四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

新世界：灵性的觉醒 / (德)托尔著；张德芬译. —成都：四川文艺出版社，2015.9

ISBN 978-7-5411-4189-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224888号

Original English language edition published by Dutton, division of Penguin USA. Copyright © 2005 by Eckhart Tolle. Simplified Chinese-Characters edition copyright © 2015 by Beijing Lipin Publishing Co.. Copyright licensed by Waterside Productions, Inc., arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图进字：21-2015-176

XINSHIJIE: LINGXING DE JUEXING

新世界：灵性的觉醒

(德) 艾克哈特·托尔 著 张德芬 译

责任编辑 周 轶
封面设计 肖晋兴
内文设计 九章文化

出版发行 四川文艺出版社(成都市槐树街2号)
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259285(发行部) 028-86259303(编辑部)
传 真 028-86259306

邮购地址 成都市槐树街2号四川文艺出版社邮购部 610031
印 刷 三河市华晨印务有限公司
成品尺寸 152mm × 228mm 1/16
印 张 18.25 字 数 170千
版 次 2016年1月第一版 印 次 2016年1月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5411-4189-8
定 价 58.00元

版权所有·侵权必究。如有质量问题，请与出版社联系更换。028-86259301

推荐序

胡因梦

艾克哈特·托尔在《当下的力量》这本书里曾经提到过一段生命经验，他说自己在三十岁之前一直处在持续性的焦虑状态，由潜意识深处升起的对空寂和“不存在”的渴望，强烈地淹没了想要活下去的求生本能。某日凌晨时分，他在极致的恐惧中惊醒过来，心中不断地涌出一个念头：“我活不下去了，我再也受不了自己了。”

就在这濒临崩溃的时刻，他突然觉察脑子里的念头很值得再探究一下，于是质问自己说：“如果我受不了自己，那么必然存在着两个我，‘我’和我受不了的那个‘自己’？而且他们之中应该只有一个是真的。”当这段自我对话结束时，他的心突然空了，变得万念俱寂，自我怎么也起不了作用了，接着便卷进一股漩涡式的能流中。

这股能量的旋转速度变得越来越快，令他整个身体开始震动不已，然后他听到胸腔内传来一个声音，嘱咐他“不要抗拒”，接着就被吸进一个虚空中，但这虚空感觉上并不在外面，而是在身心的内部。当他从这种传统所谓的“深定”状态中出来时，闭着的双眼却看见一颗宝石的影像（印度瑜伽系统称之为“蓝珍珠”，代表内在的自性或神圣的原型）。当他把眼睛睁开时，房间里的一切变得出奇明亮，就像镀上了光似的，充满着生机。接下来的五个月里，他持续地处在深定

和至福中，但几年之后他才借由灵修经典和某些精神导师，得知自己已经有了见性开悟的体证。

这种悟境令托尔不再执着于物质次元，他放下了所有关系，没有任何工作，也没有任何身份，就在加拿大某座公园的长凳上度过了两年的岁月。在一部近期发行的灵修纪录片里，托尔向采访者描述那段完全安住于“当下”的日子：他每天无所事事地坐在长凳上，看着来来往往的行人、天空的飞鸟和远方的渡轮，心中充盈着最强烈的至乐感。

但即使是世间最美好的经验，也仍然是无常易变的；他的至乐感逐渐地转化成持续性的祥和与宁静。那种感觉连旁人都能接收到，于是经常有人前来求教于他，希望也能达成同样的心境。就这么自自然然地，托尔变成了欧美近十年来最重要的精神导师之一。

虽然托尔的教诲和其他传递终极真理的系统并无二致，但是他的文字和语言的确能启动我们细胞记忆里深埋的“本慧”，帮助我们历史、宗教、科学、生态及身心灵等各个层面，去契入内在最深的实相。也只有成就这样的体悟，人类才可能创造出一个有别于现状的“新世界”。

导读

本书的作者就是《当下的力量》(*The Power of Now*)的作者。严格来说,他只写过这两本书。第一本书《当下的力量》曾经蝉联《纽约时报》排行榜多时,在美国心灵成长界掀起一阵旋风。之后,他又出了《当下的力量操练手册》(*Practicing The Power of Now*)以及《无声胜有声》(*Stillness Speaks*),但是这两本小书,内容多为《当下的力量》的节录或浓缩,并无太多新意。

他的第二本大作《新世界:灵性的觉醒》在2005年出版时,成绩也不俗,但是所受到的关注并不大,两年多来只卖了一百万本左右。但是去年底(2007年),美国著名的非洲裔女主持人奥普拉(Oprah)无意间读到这本书,惊为天书,发心要大力推广,与大家分享。她说这本书是她二十年来读到的各种心灵书籍当中,最棒的一本,可以帮助提升人类的意识层次,而她在读后第一次有了“觉醒”的感受。一时之间,洛阳纸贵,本书立刻被抢购一空,而且高居亚马逊总排行榜冠军多时,据说销量已达七百万册(截至2008年4月底)。

不仅如此,奥普拉还破天荒地与作者在自己的网站进行了为期十周的网上教学,从3月初开始,每周一晚上(美国芝加哥时间),通过互联网接受网友们提出的问题,盛况空前,据说每周全世界有上百万人上网观看。这些教学内容现在还是可以在奥普拉的网站上下载

(www.oprah.com)。

很有幸，我刚好在 2008 年初完成了此书的译稿，正好赶上这一波热潮。这也说明了，我们华语世界的读者们，已经准备好要接收“提升意识层次，觉醒到自己生命目的”的讯息了。作者最近的一篇文章提到了为何写第二本书——因为有人问道，他的第一本书基本上已经涵盖了他所有要表达的观点了，第二本要写什么呢？

作者的回答大致如此：《当下的力量》出版后七八年来，作者在全世界授课、演讲，累积了很多宝贵的教学经验，所以在《新世界：灵性的觉醒》中，他列举了许多作者个人的经历、故事和其他的逸闻、禅宗公案等，来阐释一些比较深奥的真理。《当下的力量》是用问答的方式，在叙述方式上较为生硬；而《新世界：灵性的觉醒》则是用叙事体，娓娓道来，流畅而平顺。

当然，《新世界：灵性的觉醒》与《当下的力量》内容最大的不同，就在于作者开宗明义，强调了人类意识进化的迫切性，以及灵性觉醒会为这个地球带来什么样的变化（第一章）。接着，作者花了很大的篇幅，描述人类现在面临的重大危机——小我心智的功能失调。他首先分析了小我的成因（第二章），是来自于对虚幻自我以及外在形相世界的认同，再加上小我“总是需要更多”的本质，形成了人类痛苦的根源。我在第一本身心灵小说《遇见未知的自己》（华夏出版社）中，也以图示的方式指出了因为远离真我，我们向外索取身份认同，小我由此而生，与作者的理论相呼应。

而在“小我的核心”（第三章）这一章中，作者指出，很多人如此认同于他们脑袋里的声音，和伴随那个不间断思想而来的情绪，所以他们被小我的心智完全掌控着。作者继而把小我的各种诡计和习性，都分析得无所遁形，让大家认清小我的真面貌。而对小我的有所觉察，就是我们从小我中解放出来的第一步！

在第四章“小我的多重面貌”中，作者更加清晰地描绘了小我表现的各种方式，和它扮演的各种角色。其中，他谈到了为人父母有时会有的一些错误心态，真如当头棒喝般地精彩！而作者更指出，快乐的秘密，就是与生命合一，与当下合一，在当下每一刻为自己的内在状态负责！而要做到这一点，只不过是一种选择，但是这个选择却是我们要一而再、再而三不断练习、实践的，直到它变成我们的一种生活习惯为止。

第五章作者仔细分析了情绪和小我的关系，进而介绍了痛苦之身的形成，以及它赖以维生的各种“食物”——你的负面思想，人际关系冲突，对生活事件的反应所起的负面情绪。我就看到身边很多人，时时刻刻都准备好，等待下一个让他们担忧、悲伤、痛苦的事件发生。一旦那个事件发生了，他们立刻投入那种情绪当中，完全地与之认同，无法自拔，然后还要指责其他的人、事、物说：“都是他们害的！”

痛苦之身人人有之，只是轻重不同。和小我一样，当痛苦之身发作的时候，最重要的就是要有有所觉察，借由意识之光，化解黑暗的无意识。因此第六章中，作者经由几个自己亲身经历的小故事，来描绘

痛苦之身如何控制人类，而我们又如何能够借助于临在之光，从痛苦之身中破茧而出。作者再三保证：那份对痛苦之身的知晓，就足以开始转化的过程。接下来要做的，就是接纳——允许自己在痛苦之身爆发的时刻完全地去经历当下的感觉。

有了对小我和痛苦之身的彻底理解，我们已经知道自己“不是谁”了，于是作者鼓励我们，借由观察自己和当下的关系，以及对所发生之事的反应当中，看到我们究竟是谁（第七章）。当然，一开始观察的时候，我们都能看到，外在的一些小事很容易就让我们失去内在的平安和谐，而这也正是我们对自己的看法：很渺小。

如果想要体察我们真正的本质，就必须先发掘我们的内在空间（第八章）。作者鼓励我们，以觉察呼吸和感知内在身体的方式，去体会那个在静默中才能体悟到的真相：我们是那个不受制约、无形无相、永恒的意识。看到我们是那个经验者、知晓者，而不是我们的思想和情绪。

在第九章“你的内在目的”中，作者提到了很多人现在会有的疑问：人生的目的是什么？既然我了解到自己的灵性，那么，如何在外在世界的目标和内在世界的最终目的之间找到平衡呢？他指出，我们的内在目的就是觉醒，并且让未显化的那个向度的意识，经由我们而流入这个显化的物质世界。而外在目的总是会随着时间而改变，因此它始终是第二位的。我们所要做的，就是把临在的品质带入外在的工作上，这样，就能让内在目的与外在目的合一了。

最后，作者提出了宇宙的一个恒常现象：外显（outgoing）和回归（returning），这是一收一放的有规律的运动规则，我们的生活当中也脱离不了它。我们应该要做的，就是在自己的外显和回归的过程中，能够保持觉醒的作为，也就是将外在目的——作为和内在目的——觉醒和保持觉醒，协调一致。这样，人类进化的下一步——全人类的觉醒，就很快会发生，因而在我们现有的基础上，将出现一个新世界。在这个新世界中，人类不再认同于思想，完全可以摆脱小我的心智，因而获得了真正的内在自由和神智的清明。但是，作者强调，我们无法在未来得到解脱，因为可以解脱我们的只有当下时刻。那份领悟就是觉醒。所以觉醒不是一个未来事件，它就是对当下临在的领悟。

这些观点，看起来很抽象而深奥，但是书中都有很实际的修炼方法，希望大家能够慢慢一章一章地研读，并且能身体力行。如果有疑问或是愿意和大家分享自己读后的心得，可以上我的博客讨论（个人博客：<http://v35.blog.sina.com.cn/tiffanychang>）。最后祝福大家在阅读本书的过程中，都能有当下的领悟。

德芬～在爱与光中

2008年初春于北京

目 录

推荐序 胡因梦	1
导 读	1
第一章 人类意识的绽放 (flowering)	1
缘起 (evocation)	1
本书的目的	5
我们世袭的功能失调 (dysfunction)	7
扬升的新意识	11
灵性和宗教	15
转化的急迫性	17
一个新天新地	19

第二章	小我：人类的现状	21
	虚幻的自我	23
	脑袋中的声音	26
	小我的内容和结构	29
	与事物的认同	30
	遗失的戒指	33
	所有权的错觉	36
	与身体的认同	42
	感觉内在身体	44
	对本体的遗忘	46
	从笛卡儿的谬误到沙特的洞见	46
	超越所有理解的平安	48
第三章	小我的核心	51
	抱怨与怨恨 (resentment)	53
	情绪反应 (reactivity) 和怨气 (grievances)	56
	我是对的，别人是错的	58
	与幻相抗衡	58
	真理：相对或是绝对的	60
	小我是无关乎个人的 (personal)	63
	战争是一种心态	65
	你要平安还是戏剧事件	67
	超越小我：你的真实身份	68

所有的结构都是不稳定的	69
小我对优越感的需求	71
小我和名声	72
第四章 角色扮演——小我的多重面貌	75
恶棍、受害者、爱人	76
放下自我的定义	78
既定的角色	80
临时扮演的角色	82
手掌流汗的和尚	83
角色中的快乐和真正的快乐	83
为人父母：角色还是功能	85
有意识的受苦	89
有意识地为人父母	90
认出（recognize）你孩子的本体	92
放弃角色扮演	94
病态的小我	97
像背景般的不快乐	99
快乐的秘密	101
小我的病态形式	104
工作——小我存在与否	107
病中的小我	109
集体小我	110

永生的铁证 112

第五章 痛苦之身 (pain body) 115

情绪的诞生 117

情绪和小我 119

有人类心智的鸭子 122

怀抱过去 123

个人和集体 125

痛苦之身如何更新自己 128

痛苦之身如何以你的思想为食 129

痛苦之身如何以戏剧化事件为食 131

沉重的痛苦之身 133

娱乐、传媒和痛苦之身 135

女性集体的痛苦之身 136

国家和种族的痛苦之身 139

第六章 破茧而出，重获自由 141

临在 143

痛苦之身的反扑 146

孩子的痛苦之身 147

不快乐 150

破除对痛苦之身的认同 152

导火线 154

痛苦之身——觉醒之道 157

从痛苦之身破茧而出 159

第七章	找出你的本来面目	161
	你认为自己是谁	162
	丰盛	165
	认识自己与认识关于自己的事情	
	(knowing yourself and knowing about yourself)	167
	混乱和较高次序 (higher order)	169
	好与坏	170
	不在意所发生的事情	172
	是这样的吗 (Is that so)	173
	小我和当下时刻	175
	时间的矛盾	178
	排除时间	179
	梦者和梦	182
	超越限制	183
	本体的喜悦	185
	容许小我的缩减	186
	如外似内 (as without, so within)	189
第八章	发现内在空间	193
	物体 (object) 意识和空间 (space) 意识	197
	落于思想之下或扬升其上	198
	电视	199
	辨识出内在空间	201

你能听到山涧之声吗	204
正确的行动	206
认知 (perceiving) 但不评断 (naming)	207
谁是经验者	209
呼吸	211
上瘾症 (addictions)	213
内在身体的觉知	214
内在和外在此空间	216
注意那个间隙	219
失去自己以找到自己	220
静默	221
第九章 你的内在目的	223
觉醒	224
一段关于“内在目的”的对话	227
第十章 新世界	243
你生命的简史	245
觉醒与回归过程	247
觉醒和外显过程	250
意识	252
觉醒的作为	254
觉醒作为的三种形式	256

接纳	257
享受	258
本体的喜悦就是有觉知的喜悦	260
热诚	261
频率的持有者 (the frequency-holders)	265
新世界不是乌托邦	266
译者的话	269