

这本书你应该像《圣经》一样放在案头，  
带领着你进入当下，  
重拾宁静，唤起并深入内在的真我！

*The Power of Now II*  
当下的力量 II

找回每时每刻的自己

[德] 埃克哈特·托利 著  
魏姣 译



*The Power of Now II*

# 当下的力量 II

找回每时每刻的自己



[德] 埃克哈特·托利 著  
魏姣 译

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

当下的力量. 2 / (德) 托利著 ; 魏姣译. -- 北京  
: 中国友谊出版公司, 2011. 10  
ISBN 978-7-5057-2910-0

I. ①当… II. ①托… ②魏… 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(2011)第194858号

著作权合同登记号: 01-2011-5694

STILLNESS SPEAKS

By Eckhart Tolle

Copyright © 2003 by Eckhart Tolle

Original English language publication 2003 by New World Library in  
California, USA.

书名 当下的力量 II  
作者 [德] 埃克哈特·托利; 魏姣 译  
出版 中国友谊出版公司  
发行 中国友谊出版公司  
经销 新华书店  
印刷 北京印刷集团有限公司印刷一厂  
规格 880×1230毫米 32开  
6.625印张 65千字  
版次 2011年11月第1版  
印次 2011年11月第1次印刷  
书号 ISBN 978-7-5057-2910-0  
定价 29.80元  
地址 北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼  
邮编 100028  
电话 (010) 64668676

## 媒体评论

当下的力量能改变你的思维。结果呢？更多喜悦在当下。

——美国著名黑人女主持人奥普拉·温弗里

这是一本激动人心的书，它用最清晰易懂的语言，告诉我们活在当下的真理。

——亚马逊网络书店

《当下的力量Ⅱ》是一本真实、冷静、充满智慧的指南书，它指导你过上更纯粹、更贴近灵魂的生活，协助你达成情感与心灵的圆满。埃克哈特·托利的文字承载着临在状态的高能量振动。这本书在振奋人心的同时，又极为实用，它必将是灵修类作品中的经典。

——新世界图书馆

托利以简而有力的方式，告诉读者何谓内在宁静。

——《出版人周刊》

我想邀请每一位读者，真正敞开你们的心灵，像埃克哈特·托利建议的那样，去慢慢消化《当下的力量 II》里的每一个字，让它们在你们心里沉淀下来，这样你们一定会收获良多。

——夏伦·邓肯，《当下觉察力》作者

精致、坦率、充满灵魂感、亲切易懂、引人共鸣，这就是《当下的力量 II》。

——本·迈尔斯，《North Valley》

埃克哈特·托利再次为世人灵魂送来启蒙大礼。我喜欢翻来覆去地读它，揣摩每一个句子。谢谢托利为世界增添光明！《当下的力量 II》是一本经典之作，它必将大大提升人类整体的精神境界。强力推荐！

——芭芭拉·罗斯，《如果上帝像人》作者

《当下的力量 II》改变了我的生活。每当我忙得头昏脑胀，失去了内心的宁静时，这本书总会让我平静下来，很快便和当下的宁静连结。

——谷歌图书读者

阅读本书的过程中，我找到了平静。它的每一段文字都很简短，因而更容易消理解。在这个喧嚣的年代，这本书就像一片宁

静的绿洲，可以净化心灵、拂去疲惫。

——（英国）安德鲁

这本书是埃克哈特·托利送给人类的又一个大礼！他完成了一项几乎不可能完成的任务：在肉身之中达到宁静状态。

——（美国）迈克尔·英德全

这是一本比《当下的力量》更引人深思的书。

——（印度）罗西特

敞开心胸去读这本书，放下偏见，遵照书里的指南试验十天，然后告诉我这本书有没有让你的生活变好。

——（澳大利亚）乔恩

每天最多读一段或两段文字。不是我在夸张，这本书真的是我读过的最实用的心灵指南。

——（约旦）哈桑·库图布

不敢相信埃克哈特·托利又一次超越了自己！《当下的力量Ⅱ》是一本完美的心灵进修读本。

——（以色列）尤瓦

埃克哈特·托利有一种化复杂为简单的优雅能力。

——（中国台湾）陈曼

我可以从这本书中重温一切的真理，让心灵再次得到启发。

——（中国香港）陆飞

这是一本美妙、深邃的灵修读本，它在我的床头书架上永远占据着一席之地。读来像散文一样，每一段虽然很简短，但要用心用神去体悟。

——雪莉，Goodreads网站

《当下的力量 II》是每个人的必读书，你要经常读，并用内在觉知来吸纳其中的精髓。这本书帮助我排解压力和忧虑，达到内在平静与和谐。

——PrakashS, Shvoong网站

## 关于作者

埃克哈特·托利，当代伟大的心灵导师，他出生于德国，就读于伦敦大学与剑桥大学。29岁那年，一次意外的经历彻底改变了他的生命轨迹。在接下来几年里，他致力于解释、整合与深化这种内在的心灵转变。之后，他在伦敦工作，担任顾问与心灵导师。1995年起，他定居于加拿大的温哥华。

埃克哈特著有《当下的力量》，该书在《纽约时报》畅销书排行榜名列第一，被翻译成33种语言，被高度赞扬为《新世界》的续篇，这两本书被普遍地看做是当今时代最有影响力的两本心灵读本。埃克哈特的其他著作还包括《当下的力量Ⅱ》和《修炼当下的力量》，前者是《当下的力量》的续篇，而后者是《当下的力量》的节选。

埃克哈特的教导简单却深刻，他已经帮助世界上无数的人找到了他们生命中内心的平和与巨大的满足。埃克哈特教导的核心在于意识的转变，一种心灵的觉醒，他视这种心灵的觉醒为人类



进化的下一个阶段，其本质特点在于超越我们以小我为基础的意识。这不仅是个人的先决条件，也关系到地球上持久的暴力冲突的终结。

埃克哈特目前在世界各地广泛周游讲学，努力把自己的心灵领悟与意识力量传授给世界各地的人们，帮助人们摆脱痛苦并进入内心的和平世界，找到真我的力量。

# 放下等待，回归宁静

□ 华语世界首席身心灵畅销书作家 张德芬

埃克哈特·托利是我最心仪的灵性导师，更是我心目中最伟大、最有深度的心灵作家。

回顾我和托利的邂逅，应该追溯到2003年。那时我第一次拿起了他的著作《当下的力量》，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，可还是难以消化。

后来，我知道《当下的力量》有中文版本，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，他为人生及人的灵性追求提供了一个根本的方法。之后，他所有的书和演讲CD，几

乎成了我的枕边书，以及每天入睡前的精神享受。

深入他的作品后，我发现托利并不倾向任何宗教或传统思想，反而浸淫在各种灵性典籍之中，融合基督教、佛教、印度教、伊斯兰教、禅宗、道家等等的精华，把几千年的教导浓缩成一个简洁、现代的方式呈现：我们可以摆脱痛苦，并找到内在的平和，“当下”就是他的主轴立论。

托利的新作《当下的力量 II》虽然字数不多，却很可能是改变某些读者一生命运的书。它不但很简洁地阐述了托利的一贯主张，更加上了一些日常生活可以操作的练习方法，提供每日修炼的指引，真是兼具了知识性和实用性，非常容易上手。任何人，只要按照书中传授的一种方法，持之以恒地练习一段时间，生命品质一定会有所改变。

许多读者在我的博客里留言分享，托利的书让他们一看再看、爱不释手，有的人因托利的教导，学会了将原本可能演变成冲突的事件，转化为一场愉快的互动；有的人因为托利的启发，而体会到当下的临在，进入了前所未有的平静。

以我自己的个人经验，就算把托利说的道理都弄清楚、想明白了，可是如果不在生活中实行、体验的话，这些灵性的大道理还是会流于空谈。

因此，建议大家无论如何都要试着做做看托利的拿手绝活：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、回归宁静、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灵修妙方。

祝福大家在人生的道路上，一起体会意识提高的宁静、自在和喜悦。

## 引言

真正的心灵导师并不会教授文字里蕴含的众所周知的意义，也不会给你提供或者增添新信息、新概念或新行为准则等这些流于表面的东西。真正的心灵导师只有一个作用，那就是帮助你移除障碍，促使你从生命的深处去看清自己本来是谁，去了解自己本来已经知道的事。心灵导师的存在，是为了向你揭示内心世界的秘密，揭示保持平和的法门。

如果你是为了激发新的灵感、寻找某种理论、信仰或者智者言论而意外地闯到这位心灵导师或本书的面前，那你可要失望了。也就是说，如果你是来找寻精神食粮，那么你会无功而返，更错失了寻找过程中真正的精华。

本书的精华不在于字里行间的侃侃而谈，而是存在于你的内心深处。在阅读本书时，请牢牢记住，你要用心去感受它。这些文字不过是路标，你无法在思想领域找到它们的真理，而是在你内在的层面中有所收获，在一个比思维更宽阔、更广袤无垠的层面里。

这个层面的一个特征就是存在一种生机勃勃的平和，一种极富生命力的平和。因此当你读这本书时，若觉察到你内心的平和在袅袅升腾，那么这本书便起了效果，发挥出了心灵导师的作用，它会提醒你：你是谁，为你指明回家的路。

本书不是用来从头读到尾然后束之高阁的，它不是为日积月累的灰尘所苟活的，你要与它在一起，时常翻看它，不过更重要的是要经常合上书放下它，或者让自己花更多的时间思考而非阅读它。相信许多读者会发现自己在读完一个章节后想要暂停下来，不由自主地开始陷入沉思，进而内心宁静如水。在阅读的过程中中止阅读比继续阅读更加有益、更加重要。我们总是有种思维定式，这种命定的模式总是循环往复，备受现实的局限，陈旧而破败，所以发挥本书的作用吧，它将把你从这种思维模式中唤醒，还你自由！

本书的形式可视为是古老印度记载灵性教诲经文的现代再现。古老经文以格言警句或者寓意精深的箴言形式出现，不带任何概念性的设想。《吠陀经》与《奥义书》就是以经文形式记录下来的早期的关于神性的教诲，包含的都是佛陀智慧的结晶。如果把耶稣教导众人的箴言与譬喻，从后人叙事性的语境中摘取出来，那么它也可以被看做是经文，和中国古代的智慧之书《道德经》一样蕴含着深刻的教诲。这种经文的优点在于其形式的简洁，它不提倡任何没

有必要的思考。它从不予人明示，但仅仅有所指向的话远比它说出来的话要重要得多。本书近似经文形式的写作风格于第一章尤为明显，这一章是众章节中文句最简短的一章，但却是全书的精华所在，对于一部分读者来说，也许他们所需要的全部东西都集中在这一章中，而其他的章节则是为了那些需要更多路标的读者而写的。

一如古老的经文，本书的文字是神圣的，它们是一种意识状态的产物，我们称之为宁静。然而，与那些古经文不同的是，它们不属于任何一个宗教或任何一个精神传统，但却能够迅速融入整个人类这个集体之中。于是，人类意识的转变不再是一件奢侈品，也就是说，它不再只属于少数几个人了。如果人类不希望自我毁灭的话，那么意识的转变将是一件必须完成的使命。此时此刻，旧有意识的愚钝和新生意识的崛起正在同时加速进行，而矛盾的是，事情在越变越糟的同时也在朝好的方向进发，只是变糟的那部分因为制造了太多的“噪音”变得更为明显。

当然，阅读本书是让那些文字转换成你头脑中的思想，但这些思想不同于以往重复的、嘈杂的、自私的或者借吵闹引起注意的普通思想。如同那些真正的心灵导师或者古经文一样，本书的思想不会要求你“来看我”，而是希望你“超越我”，因为这些思想是宁静的产物，它们有种力量，能够引领你回到它们诞生的那片宁静

中。那种宁静也是内心的一种平和，而宁静与平和正是你存在的本质，只有内心的宁静才能拯救这个世界，改变这个世界。



1 张德芬 推荐序

5 引 言

1 第 1 章 寂静与宁静——定能生慧的秘密

智慧是什么？怎样才能找到它？定能生慧，只要保持宁静，去看、去听，无需他法，就能觅得智慧。静下心来，细细地观察，静静地聆听，激发你内在的智慧，让宁静引导你的言行！

9 第 2 章 超越头脑的思考——冲破固有思维的牢笼

大多数人一辈子禁锢在自己的思维牢笼里，他们从未超越那受制于过去的、狭隘的、源于大脑的自我感觉。

21 第 3 章 小我之我——你为什么不满意？

小我总是忙于寻找，只要你活在小我之中，你会不断将当下的时刻贬低成一种达到目的的手段。你只是在为未来而活，但当你达到目的后，你却依然无法得到满足，至少不会得到长久的满足。

31 第 4 章 当下——汲取当下的力量

当你的注意力指向当下，你会清醒，好像从梦中醒来，从思想的梦境中醒来，从过去之梦与未来之梦醒来。多么清晰，多么简单，再也不用为问题所困扰，因为你只活在当下。