

紐約時報·亞馬遜書店第一名

A New Awakening to Your Life's Purpose Earth

艾克哈特·托勒 著◎張德芬 譯

一個新世界

喚醒內在的力量

托勒是全美最受歡迎的心靈導師與作者。——紐約時報
這是我們這個時代最重要的書之一！它讓我第一次有了「覺醒」的願望。
——美國脫口秀女王 歐普拉·溫芙蕾

余德慧、辛意雲、胡因夢、殷琪

A New Awakening to Your Life's Purpose Earth

艾克哈特·托勒 著◎張德芬 譯

一個新世界

喚醒內在的力量

一個新世界：喚醒內在的力量

作者 / 艾克哈特·托勒 (Eckhart Tolle)

譯者 / 張德芬

發行人 / 簡志忠

出版者 / 方智出版社股份有限公司

地址 / 台北市南京東路四段50號6樓之1

電話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真 / (02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號 / 13633081 方智出版社股份有限公司

總編輯 / 陳秋月

資深主編 / 賴良珠

責任編輯 / 黃淑雲

美術編輯 / 劉鳳剛

行銷企畫 / 吳幸芳 · 崔曉雯

印務統籌 / 林永潔

監印 / 高榮祥

校對 / 賴良珠 · 黃淑雲

排版 / 莊寶鈴

經銷商 / 叩應有限公司

法律顧問 / 圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷 / 祥峰印刷廠

2008年8月 初版

2008年8月2刷

A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose

Original English language edition published by Dutton, division of Penguin USA.

Copyright © 2006 by Eckhart Tolle.

Complex Chinese-language edition copyright © 2008 by The Eurasian Publishing Group
(Imprint: Fine Press)

All rights reserved.

A New Earth

Awakening in You

艾克哈特·托勒 著◎張德芬 譯

一個新世界

喚醒內在的力量

This is a Namaste Publishing Book.

推薦序

我相信人的內在絕對有強大的力量

殷琪

多年前在一次接受媒體訪問談個人閱讀經驗時，我坦承，因為千百年來人性從來沒變過，所以我不愛看管理的書，反而接觸許多宗教類書籍和小說，這類探討人性、生死、生命意義的書，常常帶給我傳統教育無法給我的啓發。

這次有機會拿到方智出版社即將出版的《一個新世界：喚醒內在的力量》，讀完之後，我很感動。作者艾克哈特·托勒認為，人類現在面臨的最大危機，是小我心智的功能失調，這樣的功能失調引發了恐懼、貪婪和權力欲望，也導致國家、種族、宗教和意識形態之間的戰爭和暴力，但他相信個人靈性的覺醒可以改變這個世界。

托勒打破宗教與意識形態的藩籬，引導讀者從內在省思自我，認清小我對虛幻自我及外在形相世界的認同是人類痛苦的根源。繼而從中解放出來，不再執著，放下對無常的恐懼，也停止追悔過去、憂慮未來。然後我們便能活在當下，得到內在深刻的平靜。

雖然談的是意識的覺醒這樣讓人感覺抽象又深奧的題目，但托勒用的是簡明清楚的文字，以及許多極富寓意的例子，來說明他的觀點。書裡面還有許多很實際的修練心法，例如觀察一

樣物品，但不加上自己對它的詮釋，來練習不要讓思想占據你所有的意識。

這是一本喚醒我們內在力量的絕佳靈性成長書籍，如果要有一段話來總結這本書給我的感受，我想借用達騰轉世仁波切（Tarthang Tulku）的一則短文：

人類靈性的真理，超越了任何單一的宗教信仰。

人類心靈的力量，超越任何國家的力量。

智慧、愛和療癒的能量，始終在這個宇宙間運作著，超越了所有凡夫俗子的心智。

當我們在自己內心能夠找到那份平安之時，我們就接觸到了這個宇宙的力量。

這是我們唯一的希望。

（本文作者為臺灣高鐵及大陸工程股份有限公司董事長）

推薦序

追尋內在實相，才能創造「新世界」

胡因夢

艾克哈特·托勒在《當下的力量》這本書裡曾經提過一段生命經驗，他說自己在三十歲之前一直處在持續性的焦慮狀態，由潛意識深處升起對空寂和「不存在」的渴望，強烈地淹沒了想要活下去的求生本能。某日凌晨，他在極至的恐懼中驚醒過來，心中不斷地湧出一個念頭：「我活不下去了，我再也受不了自己了。」

就在這瀕臨崩潰的時刻，他突然覺察腦子裡的念頭很值得再探究一下，於是質問自己說：「如果我受不了自己，那麼必然存在著兩個我，『我』和我受不了的那個『自己』？而且他們之中應該只有一個是真的。」當這段自我對話結束時，他的心突然空了，變得萬念俱寂，自我怎麼也起不了作用了，接著便捲進一股渦漩式的能流中。

這股能量的旋轉速度變得愈來愈快，令他整個身體開始振動不已，然後他聽到胸腔內傳來一個聲音，囑咐他「不要抗拒」，接著就被吸進一個虛空裡，但這虛空感覺上並不在外面，而是在身心的內部。當他從這種傳統所謂的「深定」狀態中出來時，閉著的雙眼卻看見一顆寶石的影像（印度瑜伽系統稱之為「藍珍珠」，代表內在的自性或神聖的原型）。當他把眼睛睜開

時，房間裡的一切變得奇明亮，就像鍍上了光似的，充滿著生機。接下來的五個月裡，他持續地處在深定和至福中，但幾年之後他才藉由靈修經典和某些精神導師，得知自己已經有了見性開悟的體證。

這種悟境令托勒不再執著於物質次元，他放下了所有關係，沒有任何工作，也沒有任何身分，就在加拿大某座公園的長凳上度過了兩年的歲月。在一部近期發行的靈修紀錄片裡，托勒向採訪者描述那段完全安住於「當下」的日子：他每天無所事事地坐在長凳上，看著來來往往的行人、天空的飛鳥和遠方的渡輪，心中充盈著最強烈的至樂感。

但即使是世間最美好的經驗，也仍然是無常易變的；他的至樂感逐漸地轉化成持續性的祥和與寧靜。那種感覺連旁人都能接收到，於是經常有人前來求教於他，希望也能達成同樣的心境。就這麼自然而然地，托勒變成了歐美近十年來最重要的精神導師之一。

雖然托勒的教誨和其他傳遞終極真理的系統並無二致，但是他的文字和語言的確能啟動我們細胞記憶裡深埋的「本慧」，幫助我們從歷史、宗教、科學、生態及身心靈等各個層面，去契入內在最深的實相。也只有成就這樣的體悟，人類才可能創造出一個有別於現狀的「新世界」。

推薦序

一本提供覺醒的好書

辛意雲

人類自古以來就努力地追求生命的快樂與幸福，並希望死後還有天堂或極樂世界。只是在人類現實的生命歷程中，苦難似乎多過快樂和幸福。因此西方哲學，從古希臘赫拉克利特就說：「人類世界，戰爭是個常態。」近世西方大哲學家黑格爾、尼采也還認同這個觀點。

人類的誕生似乎就是個悲劇。遠從西方八世紀前，古希臘的吟遊詩人荷馬就吟頌出這個訊息。至今西方美學、哲學以至文學、戲劇等藝術創作上，悲劇仍是審美上的最高境界。即使從中世紀以來，歐洲的基督教信仰也並沒有使人從悲劇中獲得解放，反而使西方人更背負起了生命的原罪。耶穌基督獻身十字架的愛，並未為世界帶來和平。

爲什麼？

人類真的如古希臘荷馬詩人在詩歌中所唱：「做爲生靈的人，真是悲慘！」真是這樣嗎？古印度的釋迦牟尼，在西元兩千六百年前，就直接教示人類：「苦、集、滅、道」，是生命的真諦。人們當「無所住，而生其心」，才有幸福、快樂的可能。

爲什麼？

《一個新世界：喚醒內在的力量》這本書給了我們一個較以往更為明確的答案。

作者艾克哈特·托勒以他個人的心靈體悟，並歸納了人類自古以來想解決人類不幸遭遇的智慧與方法，用現代化的語言層層解析，使我們可清楚知道——人類的一切苦難，都來自那個「小我」。

什麼是「小我」？作者說：一個虛幻的身分認同感。而這個虛幻的自我，就變成了所有進一步闡釋「實相」、「思想過程」、「互動」和「人際關係」的基礎。這「實相」就成為原始幻相的一個反映。質言之，這「小我」、這「幻相」，全來自生物以至於人類那與生俱來的「原始生存衝動」。也就是凡被誕生為生命，就被約制在「活下去」，並達成「生存」的宇宙規律之中。而完成生存的那個「衝動」，就是「小我」。

這「小我」，在中國傳統思想上稱為「己」，或「私己」。莊子在〈逍遙遊〉裡就說，達成「逍遙」必須「至人無己」。也就是人必須從這原始自我的「私己」中脫困而出，才能從生物人轉化為真正的人。而後又必須從生物人所架構的功利價值網絡脫出，才能將真正人類潛在的本體能力淋漓盡致地展現。這才是真正的「神人無功」。此外真正的「人」還要從生物人所構築的思想觀念的束縛中解除，這就是「聖人無名」。如此「人」就自由了，人就能「乘天地之正，御六氣之變，以遊於無窮」了。

托勒說：人唯有脫離「小我」，擺脫來自「小我」的心智，以及由「小我」心智建構的思想、概念、知識，人才會有覺醒。這是一種「意識轉化」。並由此去發掘隱藏在自己靈性中

原有的深度，並認識到自己及人類在「小我」的約制下某些病態與瘋狂。人能意識到這超然的「覺知」，人才有了真正的覺醒，才能脫離「小我」及其所生的幻相。

人類現在已面臨了一個嚴酷的選擇：要進化，或是要滅亡？人類要真正地認識自己，讓人類真正的覺醒意識浮現，才能享有生命的圓滿與來自宇宙本體的喜悅。

托勒從人類共有的歷史經驗，歸納出人類共同的生命智慧。再從宇宙本然和全人類的高度，來看人類的共同問題，甚至是人類的共同命運。這是《一個新世界：喚醒內在的力量》這本書非常精采又值得閱讀的地方。他在提煉了人類的生命本體的覺知後，用鉅細靡遺、清晰細緻的現代語言，完整而周到地剖析「小我」的構成與解脫的方式，提供人們更多自我靈修的認識與機會。作者似乎將世界文化做了融合，並預告了人類全面覺醒時代的開始。這是一個好的訊息，也希望有心覺醒的人，共襄盛舉。

這是一本有心靈修，並尋求覺醒的人一定要讀的好書。

（本文作者任教於臺北藝術大學共同學科）

推薦序

靈性經驗：

生活殘片的組合，我們等待著不可思議的臨在

余德慧

我們看到本書作者艾克哈特·托勒的整套「覺」的理論，心有戚戚焉；在這條艱辛的道路上，多少靈性工作不斷在這領域書寫，提出理論說法，而能夠有些許進展者卻非常稀少，大多數的作者只能透過自身莫名的經驗加上一些陳舊的解說，更糟的是，一些真實的靈性論述被雜夾在一些陳腔濫調之中，常常被當做破銅爛鐵一起掃到垃圾堆裡。猶有甚之，即便近代的靈性論述逐漸地發展出一些新觀點，現代世界也不容易接納，以致形成「信者恆信，不信者恆不信」的平行現象，彷彿是兩個極端的意識形態相互取消。在信者一邊，托勒的《當下的力量》（二〇〇三，揚昇）一書讓許多人深受其惠；在不信者這邊，認為他不過是陳腔濫調、靈性古魯之類的人物。

我仔細閱讀托勒的行文之間，發現不信者的看法非常不公允。近代的靈性論述逐漸發展出新的觀點，其中托勒的靈性觀點有其值得嚴肅對待的地方。姑且不論大眾媒體對托勒的褒貶或斷章取義，本文試著從近代靈性論述的發展來談。

有關化「小我」為「大我」的問題

大我、小我的傳統論述是有所不足的。小我的實在 (Ego reality) 被視為真理的障礙，而「大我」是真理的澄明，這個素樸的看法長久以來一直被主張著，鮮少更動。但是，這個論點卻一直留下它不可解的弔詭：小我的實在之所以能夠成立，必然有令其成立的始作俑者，而這始作俑者恰好就是我們所謂的「聰明才智」，也就是俗世的智慧——它幫我們料理世事，處理情緒，將世界整頓得井然有序，但也聞利而趨，貪嗔痴無一不備。換言之，小我的真實在於其「有利於己」而展現於共利的外在世界。對這一部分，靈性論述稱之為「自我的出擊」，而它遭受靈性傳統的批判，並不在於自我意識本身，而是它的「壞成分」（即貪嗔痴），因此，希望透過靈性修行的矯正，讓自我不要閉鎖在「小我」的壞成分裡。

這個論述其實是無效論述。人類的日常意識本身可以為私利也可以為公利，其可以存乎一心，也可以不存乎心，為善為惡，本身就沒有一定的傾向，而趨善避惡則是道德、倫理的制約，並非本心的湛然，所以，棄小我而趨大我只能說是道德感的呼喚，還不能算是宗教修行或徹底的自我轉化。猶有進之，若沒有看到自我現實的複合作用，人在世界裡的現實是無法脫離自我與世界情事或他人結構的，只要人的存在是依賴著這個無可避免的結構作用，就無可避免會發生種種的占有與分享。譴責「自我」（小我），往往是透過下列的邏輯：自我會將自身投

射到所欲之物，使得「我」希望占有某物（如求名求利）。但這譴責卻忘了另一個邏輯也同樣成立：我也可以捨棄某物或與人分享。換句話說，譴責「小我」不能只是片面地指責「占有」，卻又片面地支持「分享」，使得一體兩面的東西彷彿有著全然不同的本質。綜合言之，「譴責小我、追求大我」不具有本心自然的本質，而只是人類意識的一種希冀之求罷了。

托勒在這轉折點做了關鍵性的決定：他拒絕將「開悟」意識與人類的意識掛勾，亦即，開悟意識絕非我們的日常意識，理由是：人類意識所展現的各種名相大抵以「形相」的風貌出現，亦即，世間的思維必定是以某種「能說得出」、「能表示得出」的表意方式顯露，而任何能以形相為表徵的東西，在他看來都是一種受縛的存在，他認為真正的轉化意識在於「意識能保持無形無相的狀態」，而意識要保持「無相」，當然就不可能是我們習以為常的日常意識，而是某種我們的意識不熟悉、無由認識的狀態。

既然無由認識，那開悟意識又如何發生？托勒的真正進展在於「間隙」的重新發現。自古以來，「精神界」的空間數度被發現，但迅即遭受活埋，現代文明所理解的精神界，無論是從蘇格拉底到黑格爾，或從儒家文明到佛家文化，「精神界」早就被人類心智所包裝的「精神」框死，那種訴諸文字、象徵、敘事或機構表徵的「精神」其實是個誤識，人不但無法透過日常意識所理解的「精神」去接近真實的生命，反而被這些「精神」的載體，如修辭、讚歎、人云亦云等流俗作法糟蹋得體無完膚。托勒很清楚這點，他抨擊所有的宗教教門「增加常人的虛幻自我」：「很多宗教變成了製造分裂而不是促成合一的力量。它們不但沒有經由領悟到所有生

命最終的合一真相因而終止了暴力和仇恨，反而還帶來更多的暴力和仇恨。在人與人之間，以及不同的宗教，甚至相同的宗教間，都製造了更多的分裂。它們成爲一種人們可以認同的意識形態和信念系統，並且利用這些來增加人們虛幻的自我感。」（見本書第一章）。他並非否定宗教的價值，而是反對「錯認的宗教」，反對那種只認宗教形式而失去生命真實的東西，如教義、圖騰、符號、象徵或組織的「宗教」（即「被錯認的宗教」）。托勒要回歸的是宗教啓蒙者的「開悟」時刻——釋迦牟尼在菩提樹下的那個星夜，耶穌在曠野那四十天的折磨，都一再顯示某個非凡的超越意識曾經出現在極少數的人類，而這非凡的經驗卻是「人人皆有」的一種生命本質，只是人類在文明的參養之下，強力發展「僭主意識」——也就是我們所熟知的聰明才智。這種精明幹練、細心計較的明智意識就是老子所要棄絕的東西，但它卻是後來人類一味汲汲營營所欲發展的強大意識。在這僭主意識發達的時代，許多哲人大多隱約知道它的遮蔽性，就如海德格常嘆氣地說：「這是衆神隱退的時代」，但是卻無人能翻轉這日益強大、猖狂僭主的意識。

這就是我所謂的「靈性界的艱鉅任務」。傳統宗教試圖直接去否定僭主意識，要求在神聖面前無條件臣服，或者直接否棄小我，斷貪嗔痴。這些主張行之數千年，可說是成效有限，必須改弦易張。

托勒是從他的「開悟」下手，也就是他所謂的「臨在」。「臨在」這個詞來自基督文化，希望透過「直面現前」於神聖領域的經驗，而避開人類習慣的心智作用。