



JOURNEY
INTO NOW

回到当下 的旅程

(美) 李尔纳·杰克伯森 著
张德芬 郑羽庭 译

JOURNEY
INTO NOW

回到当下的旅程

(美) 李尔纳·杰克伯森 著
张德芬 郑羽庭 译

图书在版编目 (C I P) 数据

回到当下的旅程/ (美) 杰克伯森著; 张德芬, 郑羽庭译. --兰州: 甘肃人民美术出版社, 2011.4
ISBN 978-7-80588-905-4

I. ①回… II. ①杰…②张…③郑… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第051510号

《回到当下的旅程》

责任编辑: 马吉庆

装帧设计: 熊琼工作室

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市南滨河东路520号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773224

0931-8773148 (编辑部)

0931-8773269 (发行部)

E - mail: Gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuart.com>

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 635mm × 965mm 1/16

印 张: 12.5

插 页: 2

字 数: 180千

版 次: 2011年5月第1版

印 次: 2011年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80588-905-4

定 价: 28.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。

未经同意, 不得以任何形式复制转载。

本书献给玛丽，她的爱和奉献每天都给我最大的启迪。

献给拉赫马特、哈玛丽、弗兰、史蒂芬和克莱尔，感谢他们对我的热情支持。

还要献给广大学员和真理的追寻者，那些渴望彻底认识自我的人们，是你们的勇气和真诚让我深刻地看到人类的灵魂，见证那蕴含其中的壮丽与伟大。

献给每一个人，献给所有人。

我爱你们，我感谢你们。

目 录

译者序	7
前言	11
第一章 觉醒的呼唤	15
过去已经消逝。未来从未到来。真相是，没有任何生命是存在于当下时刻之外的！	
第二章 觉醒的三步舞	33
只要你知道方向，觉醒是十分简单的。经过这些年的沉淀，我将觉醒的方法，浓缩为简单的两个步骤，我称之为觉醒的三步舞。	
第三章 觉醒第二步	47
只处在当下是不够的，你必须掌握诀窍。	
第四章 头脑的天性	71
乘着思想之翼，你进入了时间的世界；乘着思想之翼，你进入了头脑的世界。	

第五章 小我 89

除非你和小我的关系正常化，否则你无法觉醒！

第六章 感受 103

我们总用想法逃避我们的感受，如果想要停止思考并回到临在，你需要去感受你的感受。

第七章 灵魂的旅程 119

你必须把自己从过去释放出来，不过，这个过去不局限于这一世。

第八章 灵魂的功课 135

你是你灵魂的主宰。在当下学习你的功课！

第九章 神和存在的永恒层面 157

信奉神明，其实是阻碍你认识神的一种障碍。

第十章 在时间的世界里生活 173

一旦觉醒，你如何生活在一个少有人觉醒的世界里？

第十一章 死亡是生命的一部分 187

对觉醒的人而言，死亡如同幻象。

关于作者 199

译者序

张德芬 著名身心灵作家 著有《遇见未知的自己》
《遇见心想事成的自己》《活出全新的自己》

因缘际会实在是个奇妙的东西。

2010年我回台湾的时候，买了一本书《来自寂静的声音》，回来看了以后非常喜欢，于是又找到了作者的另外一本书《回到当下的旅程》，这本书更为实用，我觉得是“当下的力量”的实践版，非常易懂而且实用。欣喜之余，我又去美国参加作者李尔纳老师的闭关课程。在四天课程中，我的收获非常大，感觉李尔纳老师真是不可多得的好老师。

2011年的五一期间，我邀请他来内地授课，与我们一同分享活在当下的诀窍，并且帮助疗愈我们压抑的所有伤痛（详情请看内在空间网站：www.innerspace.com.cn）。

李尔纳老师可以长时间地处在临在（Presence）和寂静之中，可是，他和其他高人的不同之处在于，他愿意从那种深层的寂静中走出来，用浅显的语言对我们说话，拉我们一把，帮助我们和他一样，体会到临在的奥秘。

本书是李尔纳老师教导的精华所在，收录他的中心思想、实践临在的实际操作方法，以及注意事项，同时也记载了他为多个

人做疗愈和个案的实例，真是一本结合了灵性思想深度和实用性的好书。

他指出，觉醒是可能发生在每个人身上的，而且你有一定的步骤可以帮助自己更容易觉醒。首先，他要我们试着与当下存在的任何事物临在，也就是说，把你的注意力，放在此时此地你看得到、闻得到、听得到、摸得到、感受得到的任何一样事物上，和它全然地处在当下。这就是活在当下的方法，非常简单。

但是，李尔纳老师也知道，我们的注意力只能维持几分钟或是几秒钟，就会游移到别处去了。他要我们去找出究竟是什么把我们带出了当下，而他分析出四大原因：我们的小我（我执）；我们过去压抑的情绪；我们拒绝承认接受自己的面貌；我们和他人过于纠缠，失去了界限。

这整本书基本上就是在剖析这四大原因，让我们在维持活在当下的过程中，得到深度的疗愈。书中他还为我们解释了“灵魂的旅程”和“灵魂的功课”，也探讨了死亡这个敏感的话题，让我们对于自己是谁、为什么在这里、将来要去哪里等重要的问题，有了更深刻的认识。

然而，我个人最喜欢老师在书中记录的个案过程，有的真是非常神奇，有的非常感人，读来会让你潸然泪下。这些都是人性的光辉，我们要去认识和发扬光大的部分。看着别人成长的轨迹和疗愈的历程，我们多少都能感同身受。

感谢郑羽庭（Tina）把李尔纳老师的书带到华人世界，也把我带进了这个美丽的当下实践殿堂。Tina本人也对我的灵修多有指导，她真的是李尔纳老师最杰出的学生之一。这本书是我在她翻译的基础上，重新润饰的。有一些名词在这里和大家解释一下（以原译者Tina的名词解释为基础）：

- Truth of Life：生命的实相或真理，是指你唯一可以真正拥

有的生命，就是活在当下时刻的生命，没有头脑、想法介入的生命。

- Oneness: 合一，当你与你自己的“一”联系上，回到你自己的“一”，你就进入了与其他所有存在体合一的连结网。

- God: 神，是指在所有无形无象和有形有象事物核心内临在的伟大力量，其本质是无条件的爱、接受、允许和没有任何的批判。

- I AM: 两个单字合起来用，成为一个名词的英文字，也就是“I AM” is the God，“我是”是上帝的称呼，是每个人内在的本质。

- Presence: 临在，就是完全存在于当下，没有思考和想法。

- Unconsciousness: 无意识，每个人生生世世都在逃避的，未完成、压抑在内的意识层面。

- Ego: 我执、小我（我在《新世界》^①一书中多翻译成小我），是指过去尚未完成意识学习功课的你，认为他是现在的你。小我同时也是没有形体的能量，他是你过去意识能量的集合。说穿了，他就是你生生世世的记忆。

- Dimension: 维度、向度，本书中我大多翻译成面向。

- Own, Acknowledge, Confess: 拥有、认可、坦承，这是李尔纳老师在谈到“我们究竟变成了谁”的时候，最喜欢用的动词。他希望我们能去拥有、认可、坦承、接纳我们的阴暗面，老实实在地接受、承认我们变成了谁，这样才能穿越它们，找到心中的安祥。

- Being: 《新世界》中我翻成本体，本书中我翻译成存在。

① 《新世界:灵性的觉醒》，艾克哈特·托勒著，张德芬译。

前 言

揭露隐藏的觉醒之钥

从你翻开这本书的那一刻开始这就意味着你已经准备好将自己从那受局限的头脑世界里释放出来，进入那无止境且没有界限的世界里——“临在”。

这是一本能全面引导你觉醒的书，当你觉醒时，你会发现一个更神圣、美丽和超乎想象的世界。

在这本书中，我将和你分享，如何用最简单的方式使你的头脑安静下来，如何保持全然的临在，并醒悟到生命的实相。我教你如何成为头脑和我执的主人，进而使你每天的生活基本上都能保持临在。

“临在”（Presence）是无价之宝，它能提升你生命的每个层面，包括你的各种关系。

当我引导你进入当下时刻时，一个很重要的部分就是我会提到前世和灵魂的旅程，谈到神和生命的永恒层面（dimension），提及那些需要治疗、宽恕和悔悟的一切，说明如何正确释放、表达你的情绪，并详细说明有关我执的一切以及如何脱离它的掌控，我甚至会谈论到死亡。

不过我可以保证，我所说的一切，只会导向一个终极目的。

那就是：如何让我们从过去中解脱出来，完全觉醒地进入当下时刻；如何从幻象中醒来而进入生命的实相；如何回到合一的状态，并继续在时间的世界里有效率地生活。

我强烈建议你用不带成见的真诚（innocence）来阅读每一页。这本书并不是为你的头脑或我执而写的，这本书是写给那已在觉醒层面中的你。在那个层面中的你一直都是觉醒的，而且总是在觉醒中，这本书是写给在那个层面中的永恒的你。

这本书每一页都会揭示一部分的奥秘，就好像是一张回家的地图。我建议你仔细地通读全书，然后每隔一段时间就再随意翻阅一下，你将会发现，它的每一页都隐藏着觉醒之钥。

这本书能唤醒、解放我们内在沉睡的巨人，如果你真正去拥抱、接受本书所写的一切，你就会觉醒。

作者注：为保障隐私，本书中所提到的人名均为化名。

这趟旅程的起点和终点都在这里，
而唯一能到达的时间是现在。

THE JOURNEY IS FROM HERE TO HERE.
AND THE ONLY TIME YOU CAN ARRIVE IS NOW.

我们正展开回归本我的旅程，
而这正是我们生命中不可置信的矛盾。
WE ARE ON A JOURNEY OF BECOMING THAT WHICH WE
ALREADY ARE.
THAT IS THE IMPOSSIBLE PARADOX OF OUR LIVES.

第一章

觉醒的呼唤

过去已经消逝。未来从未到来。
真相是，没有任何生命是存在于当下时刻之外的！
*The past is gone. The future never arrives.
In truth, there is no life outside of this moment!*