

<<当下的力量 >>

图书基本信息

书名：<<当下的力量 >>

13位ISBN编号：9787505729100

10位ISBN编号：7505729101

出版时间：2011-11

出版时间：中国友谊出版社

作者：埃克哈特·托利

页数：212

译者：魏姣

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

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生，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

<<当下的力量 >>

, 改变这个世界。

<<当下的力量 >>

内容概要

本书共有十章，探讨的内容从“寂静与宁静”、“超越头脑的思考”，直到“小我与痛苦的终结”。在书中，作者将自己新近心灵成长历程整合并深化，以古典箴言式的简洁话语，新颖而独特的书写方式传达出来，与读者一同解析现今人们痛苦的根源，指导他们从根本上消除痛苦，回归宁静祥和，获得恒久的幸福与力量。

作者向我们传达出这个时代对于灵性需求的真理：宁静与平和是你我共同拥有的力量，只有发现内心的宁静才能找回每时每刻的自己，改变当下。

作者简介

埃克哈特·托利（Eckhart Tolle）当代最伟大的心灵导师，生于德国。伦敦大学毕业后，他在剑桥大学担任研究学者和导师。29岁那年，一次意外的经历彻底改变了他的生活，让他的人生道路发生了全新变化。接下来的几年，他致力于解释、整合和深化这种内在心灵的变化。

托利的教法简单而深刻，与古代灵性导师一脉相承，用清晰明了的语言传达一个永恒的真理：我们可以在当下摆脱痛苦，获得宁静，进入自在平和的世界。

目前，埃克哈特·托利在世界各地广泛旅游讲学，努力把自己的领悟与意识力量带给世界各地的人们。

<<当下的力量 >>

书籍目录

张德芬 推荐序

引
言

第 1 章

寂静与宁静——一定能生慧的秘密

智慧是什么？

怎样才能找到它？

一定能生慧，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！

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。

第 3 章

小我之我——你为什么不满足？

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。

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中醒来。

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。

第 5 章 真实的你——全然临在于当下

你无法在过去或是未来觅得自己，唯一可以找到自己的时刻就是当下。

第 6 章

接受与屈服——从“不”到“是”的内在转换

你对生活的“实际情况”俯首称“是”时，当你依实际状况全然地接纳了此刻的一切，你将在心底感到真正的平静和深沉的喜悦。

第 7 章

在大自然中灵修——用宁静激发灵性

感知你的呼吸，并全神贯注于此，你便能够以最亲密、最强大的方式再一次接触大自然。

它可以治愈你心灵的疾病并赋予你极大的力量。

它带来了意识中的一次大转换，从思维的概念的世界到无制约意识的内心世界的转换。

第 8 章 人与人之间的关系——放弃评判即可开悟

与人交往时，如果她的过去便是你的过去，她的痛苦就是你的痛苦，她的意识水平也是你的意识水平，你便会和她一样地思考，一样地行动。

当你意识到了这一点，你便学会了宽恕与同情，从而获得平和。

第 9 章 当死亡与永恒相遇——参透时间的幻象

古往今来，圣贤与墨客，早已关注人类如梦如幻的存在特质，那就是：看似如此稳固而真实的世界，分分秒秒却在飞逝着，随时都可能烟消云散。

第10章 小我与痛苦的终结

——重获新生的力量

臣服你在此刻所感受到的或是经历到的，全部当成是自己选择的，这样你便可以终结痛苦,获得真正的自由，并将瞬间拥有强大的力量。

章节摘录

版权页：插图：地球上所有的苦难，皆源于“我”或“我们”这样的个人意识，它遮蔽了你的真正面目。

如果你无法认识你的本体，最终会迷失了自我，就是这么简单。

不知道自己是谁，大脑就会创造出一个自我形象来代替你美丽而神圣的本体，渐渐地你对这个害怕而又贪婪的自我产生了依赖感。

保护并强化这种虚假的自我感成为你生活的最重要的驱动力。

许多习惯用语，甚至语言结构本身，都揭示了这样一个事实：人们不清楚自己是谁。

人们会说，“他丢了性命”，“我的小命没了”，好像命是你能够拥有或丢弃的东西一样。

然而，事实是：你无法拥有生命，你就是生命本身。

世上只有所谓的“生命统一体”，它是弥漫于天地之间的纯意识，一块顽石、一片绿叶、一个动物、一对男女、一颗星辰、一个星系，都是意识的形，都是它短暂存在的外在形象。

你从内心深处能够感受到你已经懂了吗？

你能够感受到自己其实就是宇宙“生命统一体”的一部分吗？

<<当下的力量 >>

媒体关注与评论

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》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完满。

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》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

编辑推荐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>