

<<当下的力量>>

图书基本信息

书名：<<当下的力量>>

13位ISBN编号：9787508614007

10位ISBN编号：7508614003

出版时间：2009-1

出版时间：中信出版社

作者：[德] 埃克哈特·托利

页数：235

译者：曹植

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>

<<当下的力量>>

前言

这是一本不能用大脑读的书。

这也是一本百读不厌的书。

每一次读它，我都有新的收获。

我在台湾出版的畅销书《遇见未知的自己》当中，一再地提到、引申这本书里的内容。

这本书被形容为“灵性开悟的指引”，可对我而言，《当下的力量》是教导我们一种新的生活方式，告诉我们如何可以把日常生活我们受的苦减到最低。

每个觉得自己应该可以活得更好，过得更开心的人，都应该读一读这本书。

首先，作者指出，我们人类受苦的根源是来自于我们大脑的思维(见第一章)。

思维其实也不是问题，问题出在我们无法控制我们的思维，反倒成为思维的奴隶，成为自己“强迫性思维”的受害者。

作者在演讲中曾经举过一个很形象的例子：现在是半夜三点，你在温暖的被窝中，可是你气得睡不着。

引发你的怒气的人早已安然入梦，那件事情其实也已经过去了。

但是你的思维却不放过你，一再地用它旧有的看事情的模式来解释那个人多对不起你，那件事会让你多危险、多丢脸、多麻烦、多……想不完的！

这就是病态的思维，停止不住的大脑思考，是让我们受苦的主要原因。

我们都知道ABC理论，A是引发你情绪的事件，B是你的信念，或是对事情的诠释，C就是结果，即你的负面情绪。

通常，当人们不喜欢C的时候，都会去找A的碴，尤其是与创造A有关的人。

所以我们每天疲于奔命，一直在处理、阻止、缓和、沟通、协调A以及与A相关的人、事、物。

可是我们不知道，B是你唯一可以完全掌控和改变的因素，而且引发C的不是A，而是B。

同样一件事，几家欢乐几家愁。

为什么？

就是对事情的诠释角度不同罢了。

与其去改变外在的人事物，不如改变我们自己的内心来得省事省力。

而你会发现，当你转变了内心的状态之后，环境也会随之转变，这就是所谓的“境由心转”！

大脑的思维不但在日常生活中，制造我们的痛苦，我们人类最基本的存在性焦虑和永远在外在世界无法寻得满足的肇因，都来自与大脑的思维(第三章)。

作者也在书中一再强调：我们远离了真实的自我，是我们受苦的元凶。

他称真实的自我为本体或存在(being)。

在《遇见未知的自己》这本书中，我称之为“真我”，而这也是我们人类有隔离感，惶惶不可终日，始终不快乐、不满足的主要原因。

为什么会失落了真实的自己呢？

作者的意见是：我们的大脑，创造了一个虚假的自我——小我，来让自己有“真实感”。

而正因为小我是如此的不真实，所以它不停在外在的世界寻求认同，追求物质世界的满足来壮大声势。

可惜我们越听从我们的小我，我们愈感到空虚和隔离。

挥之不去的远离感也油然而生，因为我们远离、失落了真实的自己，也就是远离了作者所说的：本体或存在。

在书中，作者还提到了一个我们受苦的肇因：痛苦之身(painbody)(见第二章)。

痛苦之身是我们内在的一个能量场，它是我们过去未被合理地表达和适当地释放，而累积下来的负面情绪能量场。

作者描述的痛苦之身，好像一个寄居在我们身体之中的恶魔，在它沉睡的时候，一切相安无事。

可是，一旦外在的事情不顺利，或是有相关的人事物激活了它的时候，它就会苏醒。

我们可以看到一个看起来文质彬彬的人，会突然变了一个人，出现言语或肢体的暴力行为。

<<当下的力量>>

或是有时候自己都不知道，为什么一件小事情会引起情绪上的轩然大波。

这就是痛苦之身被唤醒的结果。

好了，我们有一个不能正常运作的大脑思维，常常给我们找麻烦。

现在又来了一个痛苦之身，时不时的跳出来搅局。

难怪我们的人生苦多于乐，而且常常身不由主。

怎么办呢？

作者在书中提出了好几个非常实用的方法，这些方法其实都是源自于一个最基本的理论：活在当下。

当下有你所有想要的东西，当下也是你唯一拥有的东西。

时间只是一种幻象，越说越玄了！

其实，只要这样想，就不难明白了。

过去已经过去，不会再回来，但是我们多少人还是活在过去之中不肯放下？

未来还没有来临，你也根本不可能去掌握它。

你所能拥有的，不就是当下这一刻吗？

只要搞定现在这一刻，你就没有问题了。

未来就算一定会来临，但是它也一定是以“当下”的方式出现的，不是吗？

最怕的就是明明人在这里，可是脑子跑到过去了，带来了愤怒、伤心、悔恨、愧疚等情绪。

或是人在此刻，脑子跑到未来，于是产生压力、焦虑、恐慌。

活在当下，活在每一刻中，作者称之为“临在”(presence)(第五章)。

临在指的是有觉察力的安住于当下。

所谓觉察力，就是观察自己脑袋里面思维的能力，作为自己喋喋不休的思想之流的观察者。

临在的力量一来，你的喋喋不休就会停止。

还有一个培养临在、进入当下的方法就是去观注我们的内在身体(第六章)。

把注意力放在我们的内在身体的能量场上。

这是什么意思呢？

比如说，你可以试着把眼睛闭上，然后去感受一下你的右手。

此刻你看不到它，那么你怎么知道它存在呢？

你感觉得到它吗？

有没有感觉到气或是能量在你的指尖？

书中有很详尽的冥想方法，教你与你的内在身体做更多的连结，这样就可以培养更多的觉察力。

作者一直强调“无意识”(unconsciousness)和“意识”(consciousness)的差别(第四章)。

他认为，所有人类的疯狂行为，都是出自于无意识，受到我们从小被制约的人生模式操控。

比如说，你对一件事情的反应、看法、做法等，通常都有一定的轨迹可循，但是你不一定喜欢或赞同它们。

所以从某种程度上来说，我们都是一个被编好了程序的计算机。

所以使用书中的一些教诲，练习作者提供的一些方法，能够增加我们有意识的部分，夺回一些自主权。

有一个“未显化状态”(unmanifested)也是作者着墨甚多的地方(第七章)。

由于作者本身很喜欢《老子》一书，所以未显化状态可以比为“道”，就是在天地万物成形之前就存在的混沌状态，是万物生命的源头，但是它从未诞生，也未曾消失过，而且无所不在(听起来很像存在、本体)。

在它之中，没有二元对立的好坏、对错、是非、黑白。

是一个“一”的境界。

相较于“外显世界”(manifested)，就是我们眼见的物质世界，未显化状态体现在“空”、“空间”以及“静默”之中。

看起来很神秘，但是，如果我们越多地接触它，我们越能感受生命的能量，也越能在“外显世界”中过得更好。

书中详述了接触未显化状态的一些方法，请读者好好去体会、实践。

<<当下的力量>>

本书第十章，谈到了“臣服”这个概念，可能很多人刚开始无法接受。

其实臣服就是老子说的无为，蕴涵着强大的行动力和正面向上的能量。

我个人最喜欢读第十章，因为不但把臣服这个观念讲得淋漓尽致，更做了很多前面章节的总结和回顾。

这本书，就像我先头说的，不能用大脑来读。

在读的时候，最重要的是，从你的灵魂深处去感受那个似曾相似的感觉，去体会那个“看到真理就顿悟”的内在智慧，在字里行间去感受那个震撼你心灵深处的能量。

它在国外刚出版的时候，曾经长期蝉联《纽约时报》心灵类畅销排行榜第一名。

我自己以它的主轴精神所撰写的灵性小说《遇见未知的自己》在台湾上市不到三个月就有十几刷、两万多本的销售成绩。

可见得真理是可以被认得出来的。

<<当下的力量>>

内容概要

曾经，有一位乞丐在路边坐了三十多年。

一天，一位陌生人经过。

这位乞丐机械地举起他的旧棒球帽，喃喃地说：“给点儿吧。”

陌生人说：“我没有任何东西可以给你。”

然后他问：“你坐着的是什么？”

乞丐回答说：“什么都没有，只是一个旧箱子而已，自从我有记忆以来，我就一直坐在它上面。”

陌生人问：“你曾经打开过箱子吗？”

“没有。”

乞丐说：“有什么用？”

里面什么都没有。”

陌生人坚持：“打开箱子看一看。”

乞丐这才试着打开箱子。

这时令人意想不到的事情发生了，乞丐充满了惊奇与狂喜：箱子里装满了金子。

那些没有找到他们真正财富——存在的欢乐以及与它紧密联系在一起的深深的不可动摇的宁静——的人就是故事中的那个乞丐，即便已经拥有很多物质上的财富，他们依然在四处寻找欢乐、成就、安全或爱情的残余，他们不知道，自己不仅已经拥有了所有这些，还拥有了比这些更为珍贵的东西，那就是——当下的力量。

<<当下的力量>>

作者简介

埃克哈特·托利，生于德国，从伦敦大学毕业后，他在剑桥大学担任研究员和导师。29岁那年，一次意外的经历彻底改变了他的生活。在接下来的几年里，他致力于解释、整合和深化这种变化。埃克哈特·托利不倾向于任何一种宗教或传统。在他的教学当中，他用一种简单明了的语言传达

<<当下的力量>>

书籍目录

导读 活在当下

序言

前言

第一章 你不等于你的大脑

开悟的最大障碍

从你的大脑中解放出来

开悟：超越你的思维

情绪：身体对思维的反应

第二章 意识：摆脱痛苦的途径

别在当下制造更多的痛苦

过去的痛苦：瓦解你的痛苦之身

小我对痛苦之身的认同

恐惧的起源

小我对圆满的追寻

第三章 深深地进入当下

别在思维中寻找你自己

结束时间的幻象

任何事物都不能存在于当下时刻之外

进入灵性殿堂的关键

汲取当下的力量

摆脱心理时间

消极心态和痛苦植根于时间之中

在生活情境中寻找你的生命

所有的问题都是思维的幻象

意识演化过程中的重大跃进

存在的喜悦

第四章 思维逃避当下的策略

丧失当下时刻：幻象的核心

一般的无意识和深层的无意识

他们在寻找什么

瓦解一般的无意识状态

从不快乐中解脱

无论身处何地，全然地处于当下

你生命旅程的内在目的

过去无法在你的临在里生存

第五章 临在的状态

临在不是你所想的那样

“等待”的奥秘

美好源自于你临在的定静之中

纯意识的实现

救世主：你神圣临在的现实

第六章 内在身体

存在是你最深刻的自我

超越字面的含义

找出你无形的和不可摧毁的本质

<<当下的力量>>

与内在身体联结
通过身体进行转化
有关身体的训诫
在体内深处扎根
进入内在身体之前, 请宽恕
你与未显化状态之间的联系
减缓表老的过程
加强你的免疫系统
让呼吸带你进入内在身体
创造性地使用你的大脑
倾听的艺术
第七章 进入未显化状态的大门
深深地进入你的体内
气的源头
无梦睡眠
其他的大门
寂静
空间
空间和时间的真正本质
第八章 开悟的爱情关系
随处进入当下
爱与恨的关系
沉溺上瘾和追寻圆满
从上瘾到开悟的爱情关系

<<当下的力量>>

章节摘录

曾经，有一位乞丐在路边坐了三十多年。

一天，一位陌生人经过。

这位乞丐机械地举起他的旧棒球帽，喃喃地说：“给点儿吧。”

”陌生人说：“我没有任何东西可以给你。”

”然后他问：“你坐着的是什么？”

”乞丐回答说：“什么都没有，只是一个旧箱子而已，自从我有记忆以来，我就一直坐在它上面。”

”陌生人问：“你曾经打开过箱子吗？”

”“没有。”

”乞丐说，“有什么用？”

里面什么都没有。

”陌生人坚持：“打开箱子看一看。”

”乞丐这才试着打开箱子。

这时令人意想不到的事情发生了，乞丐充满了惊奇与狂喜：箱子里装满了金子。

我就是那位没有任何东西可给你，却要求你打开箱子看看的陌生人。

我不是让你像这则寓言里的乞丐一样看什么箱子，而是叫你往一个更贴近你自身的方向看：你的内在

。

我能清晰地听到你说：“可是，我不是个乞丐呀。”

”那些没有找到他们真正财富，也就是存在的欢乐以及与它紧密联系在一起、深刻而不可动摇的宁静的人，就是乞丐，即使他们有很多物质上的财富。

他们四处寻找成就、安全感或爱情所残余的欢乐或满足，但是他们不知道自己不仅已经拥有了所有的这些东西，而且还拥有了比这些更为珍贵的东西。

“开悟”这个词听起来就像一些超人类成就的玄学，但是，它其实就是一种简单的与存在合一的自然状态。

它是一种与不可衡量的、不可摧毁的事物相联系的状态。

几乎矛盾的是，它其实就是你自己，然而它比你更为伟大。

它找到了超越你名字和形象的真正本质。

如果你不能感觉到这种联系，你就会有一种你与你自己，以及你周围的世界分离的幻象。

你会有意识或无意识地感到自己就像一个孤立的碎片。

然后，你内外部的恐惧、冲突和矛盾也随之产生。

我喜欢佛陀将开悟简单地定义为“受苦的终结”(the end of suffering)。

在这个定义里没有超人类观念的存在。

当然，作为定义，它是不完整的。

它仅告诉你开悟的否定性定义：受苦停止。

但是，当没有受苦存在时，还剩下什么呢？

佛陀对此沉默不语。

他的沉默意味着他自己也没有找到答案。

他下了一个否定形式的定义，所以你不会认为开悟是一个超人类的成就或不可达到的目标。

尽管这样，绝大部分佛教徒仍然没有体会佛陀的苦心，仍然相信开悟是为佛而准备的，而不属于他们，至少在此生中不属于他们。

关于存在(being)这个词，你能解释一下它的含义吗？

存在是超越那些受限于生死的各种生命形式而永在的“一个生命”(One Life)。

然而，存在作为无形的、不灭的本质，它不仅超越而且还深深地植根于每一个形体之内。

也就是说，作为你最深的自我和真实的本质，你可以在每个当下接触到它，别试着去掌握它的含义，别试着去理解它。

只有当你的思维处于静止时，你才会领会它的真正含义。

<<当下的力量>>

当你的思维处于静止时，当你的注意力完全集中在当下时刻时，你就会感觉到存在，但是从心智上我们永远无法领会它的真正含义。

对本体的觉知的失而复得，并保持这种觉知状态就是开悟。

当你谈论存在时，你是指上帝吗？

如果是这样，那么你为什么不说呢？

经过上千年的滥用，“上帝”这个词在意义上变得很空洞。

我有时用“上帝”这个词，但极少这样做。

这里的滥用指的是人们在从未理解这个词的真谛的基础上就自以为是地去运用它，像是很了解它的样子，或是极力地反对它，好像很清楚他们在反对的究竟是什么似的。

这种滥用就引发了可笑的信仰、结论以及自大的幻象，比如：我的或我们的上帝是唯一的真正的上帝，而你们的上帝则是假的，或如尼采说的“上帝死了”。

“上帝”这个词已经成了一个封闭的概念。

当人们说出这个词时，他们就会想一个形象出来，也许不会是一位白胡子的老人，但是仍然还是一个置身于你之外的人或是物，同时不免是个男性或雄性的形象。

“存在”或“上帝”或其他任何文字都不能诠释这个词背后的无法言传的意义，所以重要的是这个词对你体验你内心的存在是一个帮助还是一个障碍。

它所指向的是超越它本身意义的先验的现实，还是它太易于理解，而成为人们一种信念或一个偶像呢？

和上帝一样，“存在”这个词也没有解释任何东西。

然而，存在是一个开放的概念，这是它的优势。

它没有将一个无限的、无形的东西缩减成一个有限的实体。

人们不可能构成关于存在的心智意象，也没有人能够宣称他独自拥有存在。

它是你的本质，只有当你感觉到你的存在时，你才会立即领会它那个“我是”的真谛。

所以从“存在”这个词到体验到你的“存在”，只是小小的一步而已。

体验这种现实的最大障碍是什么？

是认同于你的思维，它使人们进行强迫性的思考。

不能停止思考是一个可怕的烦恼，由于几乎每一个人都遭受着此种痛苦，而我们又无法意识到这一点，所以这就成了一件很正常的事情。

这种不停的思维活动使你无法到达与存在不可分离的内心的宁静状态。

同时，它创造了一个假的自我，不断放射恐惧和受苦的阴影，在下面的章节里我们将详细讨论这个话题。

哲学家笛卡儿认为，在他写下名言“我思故我在”时，他已经找到了真理。

实际上，他表达了一个最基本的错误：将思考视为存在并且认同于思考。

强迫性思考者（其实几乎每个人都是）活在一个分裂的状态——一个充满了问题和冲突的疯狂而复杂的世界、一个反映了我们大脑越来越分裂的世界。

开悟是一个圆满的境界，合一而和平的，与生命以及它所显化的世界合一，同时，与你最深的自我的未显化的生命，也就是存在合一。

开悟不仅是痛苦和身心内外冲突的终结，也是思考的终结，这将会是一次不可思议的解放！

思维认同创造了一连串阻碍所有真正关系的概念、标记、意象、词语、判断和定义。

这些东西介于你和你自己之间，你和其他人之间，你和自然之间，你和上帝之间。

就是这些思维创造了一种孤立的幻象，你与其他人完全分离的幻象。

你忘却了一个基本的事实，那就是，在我们肉身表相看来是与众生分离的情形之下，你其实是与万物合一的。

当我说“你忘却了”，我指的是你已经无法感受到“合一”这个不证自明的事实。

也许你相信它是真的，但是你无法感觉到它是真的了。

一个信念也许可以被遗忘，但是，你一定要亲身验证它，它才能真正的解放你自己。

思维已经变成了一种疾病。

<<当下的力量>>

当事情失去平衡时这种疾病就会发生。

比如，体内的细胞分裂和繁殖本身没有任何错误，但是当这个过程不顾整个有机体而持续地快速增生时，我们就会得病了。

注意：如果思维被正确利用的话，它将是一个超强的工具，但如果利用不当，它的危害则相当大。

准确地说，你不是错误地利用你的思维——通常不是你利用它，而是它在利用你。

这就是疾病。

你认为你就是你的思维、你的大脑，其实这是一种幻觉，这个工具已然控制了你。

我不是很赞同你的说法。

虽然像大多数人一样，我常常漫无目的地思考，但是我仍然利用我的大脑完成了许多事情，一直以来我都是这样做的。

你能解答一个填字谜语或制造一颗原子弹，并不能说明你利用了你的大脑。

就像狗喜欢啃骨头一样，大脑喜欢思考问题。

这就是为什么它要去玩填字游戏和制造原子弹的原因。

你或许对这两个活动都不感兴趣，让我这样问你吧：无论何时，当你想从思维中解放出来的时候，你能做到吗？

你找到了停止思考的那个按钮了吗？

你是说完全停止思考吗？

不，我做不到，一两分钟或许还可以。

那么，就是你的大脑在利用你了。

你无意识地认同了它，所以你甚至不知道自己是它的奴隶。

这几乎就像你在毫不知情的情况下被它所俘虏，所以你认为思考问题的这个实体就是你自己。

从思维中解放出来的开始就是认识到你不是一个思考问题的实体——思考者。

认识到这一点能使你很好地观察这个思考者。

在你开始观察这个思考者时，一个更高层次的意识就开始被激活了。

然后，你会开始意识到有很大的一片超越思想的智性，思想只是这个智性的小方面。

你同样还会认识到所有真正重要的事情，如美貌、爱情、创造力、欢乐、内在的宁静等，都是来自于大脑之外的。

你开始觉醒了。

<<当下的力量>>

媒体关注与评论

在书市里找到的这本书，那种感觉无法形容，有种相见恨晚的感觉。

可能每个人都在思考但无法解决的人生问题，在这本书里都能找到答案。

关于开悟，关于快乐喜悲的来由，关于超越思维的局限等等……买书的当天就推荐给了几个爱书的好朋友。

这本书对心理上的研究讲得比较深，但每看一次又会有种不一样的领悟。

——fisky 《当下的力量(新版)》是我一生都要读的书，也是我经常翻阅的枕边书，更是很少能让我买两本的书。

——jierui66 《当下的力量(新版)》是一本启迪心灵，开启智慧之书。

同时也可以说是一本救赎的书。

它犹如一把钥匙，打开了“小我”向“大我”走近。

让我生活得自在、开心、快乐……也让我感觉到了从未有过的力量。

这种力量来自于自我的源头。

面对生活时，我多了些定静和平和。

这是一本不可多得的书，也是心理学实践的书。

我一连购买了三本，送给了我的家人，希望他们也能受益!——juliachen_72很静的一本书，关于自我，关于生命，关于痛苦，关于专注，关于实现的可能。

很耐看的一本书，读读，想想，喜欢时光与它沾上边，不管以后的自己会怎样，看过了也会进步一些。

离自己想要的状态近一些。

——小陈刚翻几页，就发现有很多触动，比如停止思维，妙极!——hnloop这本书是在完善自己的人生道路上的一个路标。

这是一本需要读很多遍的书，如果你读完后再有所行动，你的人生会因此有所改变。

请记住“做”比“想”重要。

———horacefang这本书真是难得一见的好书，感触特别深，起初看的时候看不懂，后来多看了两遍，真的很好。

有兴趣的朋友可以看看，真的不错，它让我发现自己的小我，还有痛苦之身，学会在临在的状态下，来关照自己。

真是好书呢!反正帮助多多。

——dream . 6666

<<当下的力量>>

编辑推荐

《当下的力量(新版)》：《纽约时报》畅销书排行榜第一名！

被翻译成30多种文字，畅销全球200多万册！

被誉为我们这个时代最具影响力的心灵之书！

心理咨询师、台湾畅销书作家、原知名电视主播张德芬小姐撰文推荐！

阅读《当下的力量(新版)》的过程是一个发现之旅。

在作者这位心灵导师的引导下，你会惊讶地发现，自己一直都处在大脑或思维的控制之下，生活在对时间的永恒焦虑中。

我们忘不掉过去，更担心未来。

但实际上，我们只能活在当下，活在此时此刻，所有的一切都是在当下发生的，而过去和未来只是一个无意义的时间概念。

通过向当下的臣服，我们才能找到真正的力量，找到获得平和与宁静的入口。

<<当下的力量>>

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>