

<<当下的力量实践手册>>

图书基本信息

书名：<<当下的力量实践手册>>

13位ISBN编号：9787508640235

10位ISBN编号：7508640233

出版时间：2013-7

出版公司：中信出版股份有限公司

作者：[德] 埃克哈特·托利 Eckhart Tolle

译者：曹植,张德芬

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>

<<当下的力量实践手册>>

前言

<<当下的力量实践手册>>

内容概要

<<当下的力量实践手册>>

作者简介

<<当下的力量实践手册>>

书籍目录

作者序01 汲取当下的力量第一章 本体与开悟从你的思维中解放出来超越你的思维情绪：身体对思维的反应第二章 恐惧的起源终结时间的幻象第三章 进入当下摆脱心理时间在生活情境中寻找你的生命所有的问题都是思维的幻象本体的喜悦无时间的意识状态第四章 瓦解无意识状态无论身处何地，全然地安于当下过去无法在你的临在里生存第五章 美好源自于你临在的定静之中纯意识的实现与内在身体联结深深地进入你的体内在体内深处扎根加强你的免疫系统创造性地使用你的大脑让呼吸带你进入内在身体02 在爱情关系中灵修第六章 瓦解痛苦之身瓦解对痛苦之身的认同将痛苦转化为意识小我对痛苦之身的认同你临在的力量第七章 从上瘾到开悟的爱情关系爱与恨的关系从上瘾到开悟的爱情关系在爱情关系中灵修放弃和你自己的关系03 接纳与臣服第八章 接受当下时刻生命的无常和循环利用和放弃消极心态慈悲的本质臣服的智慧从思维能量到灵性能量在个人关系中臣服第九章 转化疾病和痛苦将疾病转化成开悟将痛苦转变成平安受苦之路选择的力量

<<当下的力量实践手册>>

章节摘录

01 汲取当下的力量 当你的意识被导向外在时，思维和这个物质世界就成了主导；当你的意识导向内在时，它就会感知到自己的源头而回到了未显化状态，那里是它的家。

第一章 本体与开悟 本体是超越受限于生死的各种生命形式而永在的“至一生命”（One Life）。

很多人用“上帝”这个字来描述它，但是我叫它本体（Being）。

和上帝一样，“本体”这个词也没有解释任何东西。

然而，本体是一个开放的概念，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。

人们不可能在头脑中构想出一个关于本体的意象，也没有人能够宣称他独自拥有本体。

它是你的本质，只有当你感觉到临在时，你才会立即领会到“我是”的真谛。

所以从“本体”这个词到体验到你的“本体”，只是小小的一步而已。

作为无形的、不灭的本质，本体不仅超越了所有生命形式，更深深地根植于每种生命形式之中。

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，你就会感觉到本体，但是从心智上我们永远无法理解它。

重新觉知到本体，并保持这种觉知体验的状态就是开悟。

“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本体合一的自然状态。

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，但又比你更伟大。

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，你就会有一种与自己以及与你周围的世界相分离的幻象。

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。

体验这种联系的最大障碍是认同于你的思维，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达到内心的宁静状态。

同时，它创造了一个虚假的自我，不断投射出恐惧和苦难的阴影。

思维认同创造了一连串的概念、标签、意象、词语、判断和定义，阻碍了你所有真正的关系。

这些东西挡在你和你自己之间、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。

因此，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。

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，不是你利用思维的方式不对——基本上你根本没有利用它，而是它在利用你。

这就是一种病态。

你认为你就是你的思维、你的大脑，其实这只是种幻觉，这个工具已然控制了你。

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。

在你观察这个思考者时，一个更高层次的意识就被激活了。

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一个小方面。

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

<<当下的力量实践手册>>

大脑之外的。

你开始觉醒了。

从你的思维中解放出来好消息是你能从你的思维中解放出来。

这是唯一的真正的解放。

现在，你可以采取第一个步骤了——经常倾听你大脑中的声音。

特别关注那些重复性的思维模式，那些多年来缠绕你的“旧唱片”。

这就是我说的“观察思考者”的含义，换句话说：倾听你脑袋中的声音并作为一个观察者的临在。

当你在倾听那种声音时，不要去做任何评判。

不要对你所听到的声音做出判断或进行谴责，因为这样做意味着同样的声音又会从后门乘虚而入。

你将会很快地认识到：那里有一种声音，而我在这里倾听它，观察它。

这是一种自我存在的感觉而不是思维。

它超越了你的思维。

所以当你在倾听思维时，你不仅意识到了这种思维，而且还意识到了你在观察这种思维。

这样，一个新的意识层面产生了。

随着你倾听思维，你会感觉到在这种思维之下或之后的一种有意识的临在，那就是你更深的自我。

于是，这种思维丧失了它的力量而且很快地消散，因为你不再通过对思维的认同而为其注入活力。

这是不自主以及强迫性思维终结的开始。

当一种思维止息时，你会在自己的心智流（mental stream）中体验到一种思维的中断——思维空白。

首先，这种空白是短暂的，或许仅几秒钟，但是渐渐地它们会变得长久些。

当这种空白出现时，你在内心会感觉到一种静止和宁静的状态。

于是你开始感觉到与本体合二为一的自然状态，通常这种状态受到思维的蒙蔽而模糊。

多加练习之后，你的这种平和与宁静的感觉会加深。

实际上，这种深度是无止境的。

你同样会感觉到一种来自你内心深处的喜悦。

在这种内在的联结之中，你会比思维认同状态下更为警惕，更为清醒，更为临在。

它同样会提升赋予你身体生命能量的振动频率。

随着你进一步深入这种“无念”的状态（东方人的说法），你会认识到一种纯意识状态。

在这种状态下，你会如此喜悦地感受你的临在：所有的思维、情绪、身体以及整个外部世界，在与你的本体比较之下，都不那么重要了。

这不是一种自我（selfish）的状态，而是一种无我（selfless）的状态。

它超越了你原先认知的自己（yourself）。

这种临在实际上就是你自己，但不可思议的是，它比你伟大。

除了“观察思考者”之外，你还可以通过将你的注意力集中在当下这一刻，从而在思维中创造那种空白，即全神贯注于当下的时刻。

这是一件非常值得去做的事情。

通过这种方式，你可以将意识从思维活动中引开，并创造一种无思维的空白。

在这种空白中，你高度警惕，注意力高度集中，但是你没有在思考。

这就是冥想的本质。

在你的日常生活中，你可通过任何日常活动来练习这种方法。

比如，每次你在家中或办公室上下楼梯时，你每一步、每一刻，甚至每一次呼吸时都全神贯注，完全集中你的注意力。

或者当你洗手时，关注与洗手有关的所有感觉：水的声音和感觉、手的运动、肥皂的香味等等。

或者在你上车时，关闭车门后，停顿几秒钟并观察你的呼吸。

觉察那个宁静且强而有力的临在。

有一个标准可以用来衡量你的练习是否成功：你内在所感觉到的平和的程度。

所以迈向开悟之途最为关键的一步是：从对思维的认同中摆脱出来。

每次，当你在思维中创造空白时，你的意识就会变得更强。

<<当下的力量实践手册>>

某天，你可能会发现你在冲着你大脑中的声音微笑，就像你冲着孩子调皮的动作微笑一样。这意味着你不再认真地对待你思维的内容，因为你的自我意识不再依赖于它。

<<当下的力量实践手册>>

编辑推荐

《当下的力量实践手册》编辑推荐：权威实修指南，当下的入口，就在每次呼吸和每一踏步，身心灵畅销书作家张德芬倾情推荐。

活在当下，并不是空洞的口号或飘渺的概念。

小到每一次呼吸、每一步行走，你都能在日常生活中进入当下，练习摆脱时间和思维的控制，放下一切问题、焦虑、苦恼，享受内在的平静和喜悦。

《当下的力量实践手册》是《当下的力量》出版后，作者应读者要求专门撰写的一部当下力量的实修指南，告诉你：如何从思维中解放出来，不再做“强迫性思维”的受害者？

如何打破“习惯性抗拒当下、否定当下”的旧模式？

如何通过疗愈式冥想，加强自己的免疫系统？

如何创造性地使用你的大脑？

爱情最伟大的催化剂是什么？

如何利用你的消极心态？

在与别人发生争执和冲突时，如何练习来让自己变得更有意识？

面对疾病时，如何做到真正的臣服？

<<当下的力量实践手册>>

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>