

<<新世界>>

图书基本信息

书名：<<新世界>>

13位ISBN编号：9787807601944

10位ISBN编号：7807601949

出版时间：2012-2

出版时间：南方出版社

作者：[德] 艾克哈特·托尔

页数：271

译者：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>



## &lt;&lt;新世界&gt;&gt;

## 内容概要

自远古以来，花朵、水晶、宝石和鸟类对人类心灵就一直有着重要意义。

它们对人类之所以会有如此特殊的重要意义，以及人类之所以会对它们如此着迷并感觉亲切，就是因为它们具有超凡空灵的特质。

人类的认知当中，一旦有了一定程度的临在、定静和警觉，就能够感受到神圣生命的本质。

然而除非上述这种情形能够发生，否则在部分的人类，只能看到这些生命的外在形相，而无法觉察到它们内在的本质，就像人类只会认同于自己肉体和心理上的形相，而无法觉察到自己的本质一样。

对虚幻自我以及外在形相世界的认同，再加上小我“总是需要更多”的本质，形成了人类痛苦的根源，造成人际关系的冲突，也是人类面临的最大危机。

在这本书中，作者经由自己的亲身经历，描绘了痛苦之身如何控制人类，而我们又如何能够借助于临在之光，也就是意识的觉醒，从痛苦之身中破茧而出。

作者向我们保证：那份对痛苦之身的知晓，就足以开始转化的过程。

接下来要做的，就是接纳——允许自己在痛苦之身爆发的时刻完全地去感受当下的感觉。

而随着全人类觉醒的到来，在我们现有的基础上，将会出现一个新世界——人类不再认同于思想，也就是小我的心智，因而能够获得真正的内在自由。

## 作者简介

艾克哈特·托尔 (Eckhart Tolle)，生于德国，伦敦大学毕业后，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。艾克哈特·托尔不倾向于任何一种宗教或传统，在他的教学当中，他用

## 书籍目录

推荐序 胡因梦

导读

第一章 人类意识的绽放 (flowering)

缘起 (evocation)

本书的目的

我们世袭的功能失调 (dysfunction)

扬升的新意识

灵性和宗教

转化的急迫性

一个新天新地

第二章 小我：人类的现状

虚幻的自我

脑袋中的声音

小我的内容和结构

与事物的认同

遗失的戒指

所有权的错觉

与身体的认同

感觉内在身体

对本体的遗忘

从笛卡儿的谬误到沙特的洞见

超越所有理解的平安

第三章 小我的核心

抱怨与怨恨 (resentment)

情绪反应 (reactivity) 和怨气 (grievances)

我是对的，别人是错的

与幻相抗衡

真理：相对或是绝对的

小我是无关乎个人的 (personal)

战争是一种心态

你要平安还是戏剧事件

超越小我：你的真实身份

所有的结构都是不稳定的

小我对优越感的需求

小我和名声

第四章 角色扮演——小我的多重面貌

恶棍、受害者、爱人

放下自我的定义

既定的角色

临时扮演的角色

手掌流汗的和尚

角色中的快乐和真正的快乐

为人父母：角色还是功能

有意识的受苦

有意识地为人父母

<<新世界>>

认出 (recognize) 你孩子的本体

放弃角色扮演

病态的小我

像背景般的不快乐

快乐的秘密

小我的病态形式

工作——小我存在与否

病中的小我

集体小我

永生的铁证

第五章 痛苦之身 (pain body)

情绪的诞生

情绪和小我

有人类心智的鸭子

怀抱过去

个人和集体

痛苦之身如何更新自己

痛苦之身如何以你的思想为食

痛苦之身如何以戏剧化事件为食

沉重的痛苦之身

娱乐、传媒和痛苦之身

女性集体的痛苦之身

国家和种族的痛苦之身

第六章 破茧而出，重获自由

临在

痛苦之身的反扑

孩子的痛苦之身

不快乐

破除对痛苦之身的认同

导火线

痛苦之身——觉醒之道

从痛苦之身破茧而出

第七章 找出你的本来面目

你认为自己是谁

丰盛

认识自己与认识关于自己的事情

( knowing yourself and knowing about yourself )

混乱和较高次序 ( higher order )

好与坏

不在意所发生的事情

是这样的吗 ( Is that so )

小我和当下时刻

时间的矛盾

排除时间

梦者和梦

超越限制

本体的喜悦

<<新世界>>

容许小我的缩减

如外似内 ( as without,so within )

第八章 发现内在空间

物体 ( object ) 意识和空间 ( space ) 意识

落于思想之下或扬升其上

电视

辨识出内在空间

你能听到山涧之声吗

正确的行动

认知 ( perceiving ) 但不评断 ( naming )

谁是经验者

呼吸

上瘾症 ( addictions )

内在身体的觉知

内在和外显空间

注意那个间隙

失去自己以找到自己

静默

第九章 你的内在目的

沉醒

一段关于“内在目的”的对话

第十章 新世界

你生命的简史

沉醒与回归过程

觉醒和外显过程

意识

觉醒的作为

觉醒作为的三种形式

接纳

享受

本体的喜悦就是有觉知的喜悦

热诚

频率的持有者 ( the frequency-holders )

新世界不是乌托邦

译者的话

## &lt;&lt;新世界&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：觉醒是意识的转化，在其中，思想和觉知是分开的。

对大多数人来说，这不是一次性的事件，而是他们经历的一个过程。

对于那些少数经历到突然的、戏剧化的以及看似不可逆转的觉醒经验的人来说，他们还是需要经历一个过程，好让新的意识状态逐渐流入并且转化他们所做的每一件事，然后整合进入生活当中。

当觉醒的时候，你不会再迷失在思想当中，而能体认到，其实你就是思想背后的觉知。

自此，思想不再是那个自我服侍（self-serving）的自发活动，占有你并且控制你的生活。

觉知取代了思想，思想无法再掌控你的生活，它成为觉知的仆人。

觉知就是与宇宙智性（universalintelligence）有意识地联结。

另外一个说法就是临在，有意识而无思想。

觉醒过程的开始要仰赖恩典的行动。

你不能促使它发生，或是预先准备好迎接它或是累积功德来得到它。

虽然我们的头脑非常热衷于此道，但是觉醒不是靠一个循序渐进的理性步骤可以达到的。

你也毋须先成为一个有价值的人，它可能先降临在罪人身上，而不是圣者身上，不过这都不一定。

这就是为什么耶稣会和各式各样的人来往，不是只限于受尊敬的人。

对于觉醒，你什么都不能做，无论你做什么，都可能会是小我试图要把觉醒或者开悟加入它最有价值的收藏品行列，以便让自己更加重要，并且更为壮大。

你把觉醒这个概念，或是一个觉醒甚或开悟者的形象加到心智当中，然后试着活出那样的形象，而忘却了觉醒本身。

想要活出一个你加诸在自己身上或是别人给你的形象，是非常不真实的生活，这也是另一种小我扮演的无意识角色。

既然无法“做”什么而达到觉醒，而且它不是已经发生了就是还没有发生，那么它怎么可能成为生活的主要目的呢？

所谓的“目的”不就意味着你可以“做”什么吗？

只有第一次的觉醒，第一次对“有意识而无思想”的一瞥，是需要恩典才能发生的，在你这里不需要任何作为。

如果你觉得这本书无法理解或是了无意义，那么，你的觉醒就还没有发生。

然而，如果你的内在对本书产生了一些回应，如果你多少能体会一些其中的真理，就表示觉醒的过程已经展开。

这个过程一旦开始了，就不可逆转，但是可能会被小我拖延。

对某些人来说，光是读这本书，就会启动觉醒的过程。

对其他人来说，这本书的功用就是帮助他们体认自己已经开始觉醒的事实，并且强化、加速这个过程。

本书的另外一个功用就是，当内在的小我试图重新掌控并且阻碍觉知升起的时候，帮助人们辨识出来。

对一些人来说，觉醒的发生是当他们突然觉察到自己的习惯性思维时，尤其是那些他们已经认同了一辈子的持续性负面思想。

突然间，他们心中会升起一种觉知，这种觉知能够觉察到这些思想，但却不是它们的一部分。

觉知和思考的关系是什么呢？

觉知是思想所在的空间，当这个空间能够意识到它自己的时候，就是觉知。

当你瞥见了觉知或是临在，马上就会知道的。

那时，它就不再是脑袋中的一个概念而已。

然后你就可以做出有意识的选择：保持临在而不沉溺于无用的思考之中。

你可以邀请临在进入你的生活中，也就是说，腾出空间来。

觉醒的恩典来到之后，也带来了一些责任。

你可以试着继续过你的生活，好像没事发生一样，你也可以看到它的重要性，并且体认出：这个正在



## &lt;&lt;新世界&gt;&gt;

扬升的觉知，可能是发生在你身上最重要的一件事情。

向着这个正在萌生的意识打开你自己，把它的光带进这个世界，并让它成为生命中最重要的目的。

“我要了解神的心智（themindofGod），”爱因斯坦说，“剩下的都是细节。

”神的心智是什么？

就是意识。

了解神的心智是什么意思？

就是去觉知。

所谓的细节又是什么？

就是你外在的目的，和外在所发生的事情。

所以，当你可能还在等待一些重要的事情在你生活中发生时，你也许还不了解：每个人身上可能发生的最重要的事情，早已经发生在你的内在了——也就是，思考和觉知分裂的过程已然展开。

对很多正在经历初期觉醒过程的人来说，他们已经不再确定自己的外在目的究竟是什么。

驱动这个世界的力量已经无法再驱使他们了。

当认清人类文明的疯狂之后，他们可能会觉得与周遭的文化格格不入。

有些人会觉得，他们好像住在两个截然不同世界之间的无人之地。

他们不再被自己的小我主宰，但是正在扬升的觉知又还没有完全整合进入生活之中。

内在和外在的目的尚未合而为一。

一段关于“内在目的”的对话下面的对话是从我和许多人的谈话中节录出来的。

这些人都正在寻找真正生命的目的。

当某些东西能够表达你内在最深的本体并且与之共鸣，同时又能与你内在目的一致的时候，你就知道它们是真实的。

这就是为什么我要引导这些人一开始就先去注意他们的内在目的，也就是最重要的目的。

我想要做一些生活上的改变，但是我不知道到底要什么。

我要发展，我要做一些有意义的事，而且，是的，我要金钱的富足和它所带来的自由。

我想做一些重要的事，一些可以为这个世界带来改变的事。

但是如果你问我究竟要什么，我只能说我不知道。

你能帮我找出生命的目的吗？

你的目的就是坐在这里跟我说话，因为这就是你目前所在之处，而且就是你正在做的事。

直到你起身去做别的事为止。

然后，那件事又会变成你的目的。

所以，我的目的就是在接下来的三十年中，坐在办公室里，直到我退休或是被解雇？

你现在不是在你的办公室里，所以那就不是你的目的。

当你真的坐在你的办公室里做事，那么，那些事就是你的目的。

不是接下来的三十年，而是现在。

我想我们可能有些误解吧。

对你来说，所谓“目的”，就是你现在正在做的事，对我而言，目的指的是在生命中的总体目标，一个远大而且重要的目标，可以让我做的事变得有意义，一个可以带来一些改变的目的。

坐在办公室里翻动文件不是我所谓的目标，这一点我很清楚。

如果你没有觉察到你的本体，那么，你就只能在作为（doing）和未来的向度中寻求意义，也就是说：在时间的向度中寻找。

无论你找到的是何种意义和满足，最终都会瓦解或是变成一种谎言，同时一定会被时间摧毁。

在那个层次所找到的任何意义，都只是相对地、暂时地真实。

比方说，如果养育孩子给你的生命带来意义，那么当他们不需要你，甚至不听你话的时候，你的意义会怎样呢？

如果帮助他人给你生命带来意义，你就得期望别人要始终比你差，如此，生命才会持续有意义，同时才会对自己感到满意。

如果出类拔萃的欲望，或是在某种活动上的成功会为你带来意义，那么，如果你无法获胜，或是你致

## &lt;&lt;新世界&gt;&gt;

胜的运气有一天到了尽头（总是会有的），那又如何？

到时候，你就必须仰仗你的想象力或是记忆来寻找意义，而想象力和记忆都是无法为生命带来满足的。

无论是在哪一个领域，所谓“做到了”，都是相较其他成千上万的人都“做不到”才会显得有意义。所以你需要别人失败，你的生命才会有意义。

我并不是说帮助他人和照顾小孩，或是在各个领域追求卓越，都是不值得去做的事情。

对很多人来说，这些都是他们外在目的很重要的一部分。

但是，如果纯粹只有外在目的，那它始终是相对的，不稳定的，而且是无常的。

这并不是说你不应参与这些活动，而是说，你应该让这些活动与你内在的、主要的目的有所联结，如此一来，更深层的意义才会流入你所做的事情当中。

如果你的生活无法与主要目的一致，那么，无论你追求的目的是什么，即使是在地球上创造天堂，都会是出于小我，或是被时间所摧毁。

这种情况迟早会导致某种痛苦。

如果你忽视了内在目的，无论你做什么事情，即使看起来是有关灵性方面的事，小我都会乘虚而入干涉你做事的方式，所以最终，你做事的方式会破坏你的目的。

常言道：“地狱之路是好的意图铺起来的。

”就是指出了这个真理。

换言之，你的目标或行动不是主要目的，重要的是：它们是出于何种意识状态？

完成你的主要目的，就是为一个新的实相，一个新世界奠基。

一旦基础奠定了以后，你的外在目的就会满载灵性力量，因为你的目标和意图都会与宇宙进化的脉动一致。

你的主要目的之核心——思考和觉知的分离，是经由时间的消失而发生的。

当然，这里指的不是时间的实用性质，例如和他人约定时间或是安排一个旅程。

这里指的不是钟表时间，而是心理上的时间。

所谓心理上的时间就是我们心智最根深蒂固的一个习惯：在无法寻求圆满的未来之中，追寻生命的圆满，同时忽略唯一可以进入圆满的那个点：当下时刻。

当你把所做之事或是所在之处视为人生的主要目的的时候，时间就消失了。

这会赋予你极大的力量。

在做事的时候让时间消失，也会联结内在目的和外在目的，并联结你的本体和你的作为（doing）。

当你让时间消失时，同时也让小我消失了。

无论你做什么，都会做得非常好，因为“做”本身已经成为你注意的焦点了。

你所做的事就会成为意识进入这个世界的管道。

这意味着你所做的事情就会有一定的品质在其中，即使是最简单的一些行为，像翻电话号码簿或是穿过这个房间。

翻页的主要目的就是去翻页，第二目的是去寻找电话号码。

穿过房间的主要目的就是穿过房间，第二目的是去房间的另一边拿一本书。

当你拿起那本书的那一刻，拿书又成为你的主要目的了。

也许你记得我们稍早谈到的时间的矛盾：你所做的事虽然需要时间，但是它总是发生在当下。

你的内在目的就是让时间消失，而你的外在目的一定会牵扯到未来，所以没有时间就无法存在。

但是它始终都是次要的。

每当你感到焦虑或是压力时，外在目的就已经接管了，你也因而忽略了你的内在目的。

同时，你忘记了你的意识状态才是最重要的，而其他的都在其次。

像这样的生活难道不会阻止我去成就某些大事吗？

我害怕此生将永远纠缠在琐碎的小事上，就是那些无关紧要的小事。

我担心我永远无法从平庸中超脱，永远不敢去成就伟大的事业，不能发挥我的潜能。

伟大的事情其实是从那些受尊重和被关注的小事中产生的。

每个人的生活都是由小事组成的。

## &lt;&lt;新世界&gt;&gt;

伟大是一个抽象的心理概念，也是小我最喜欢的幻想。

矛盾就在于：丰功伟业的基础就是尊重每个当下的小事，而不是一心追求崇高伟大。

当下时刻的事始终都是小事，因为它们都是很简单的，但是在其中却蕴涵了最大的力量。

就像原子，它是最小的东西，但是却拥有极大的力量。

只有当你和当下时刻一致的时候，才能够得到那股力量。

这么说也许更真切：就是在那种情况下，那股力量才能接触到你，并经由你而来到这个世界。

当耶稣说：“不是我，乃是住在我里面的天父做的”时候，指的就是这股力量。

他还说：“从我自己不能成就什么。

”焦虑、压力和负面心态会让你远离这个力量。

然后，你和主宰宇宙的力量是分裂的这个错觉又会回来。

你感觉自己又是孤单一人，永远都在为一些事情挣扎，或试图要成就某些事情。

但是为什么焦虑、压力和负面心态会发生呢？

因为你转离了当下时刻。

为什么你会这样做呢？

因为你以为别的东西更重要。

你忘了你的主要目的。

一个小小的错误，一个错误的认知，创造了一个受苦的世界。

经由当下时刻，你能汲取生命本身的力量，传统上那个力量就叫做“神”。

只要你转离了它，神在你的生命中就不是一个实相了，然后你所剩下的就是“神”的一种心理概念，有些人相信这个概念，有些人不信。

即使你说相信神，这种相信也只不过是一个差劲的替代品，替代了神在你生命中每一刻显化出来的活生生的实相。

与当下时刻完全和谐一致是否意味着所有活动的停止？

任何目标的存在是否意味着，与当下时刻的和谐状态将会暂时瓦解，而当目标达成后，再与当下时刻在一个更高或更复杂的层次重新达成和谐？

我可以想象一株从土壤中钻出来的小树苗，是无法和当下时刻完全和谐一致的，因为它有一个目标：它要长成一棵大树。

也许一旦它成熟之后，就会与当下时刻达到和谐的状态。

小树苗什么都不需要，因为它是和整体（totality）合一的，而这个整体经由它而行动。

“看看野地里的百合花是如何生长的，”耶稣说，“它们既不劳苦，也不纺线，但即使所罗门王极其荣华的时候，他身上所穿戴的，都还不如它们呢。

”我们可以说：那个整体，也就是至一生命（Life），要那个小树苗成为一棵树，但是这个小树苗并不视它自己与至一生命是分离的，因此它自己什么都不需要。

它与至一生命所要的是一样的，这就是它既不担忧也不焦虑的原因。

而如果它早夭了，它会安详地死亡。

它臣服于死亡，就像它臣服于生命一样。

它可以感受到（即使有些不明就理）它是深植于本体之中，也就是那个无形的、永恒的至一生命之中。

就像中国古代道家的圣人一样，耶稣喜欢吸引我们去注意大自然，因为在大自然中，他看到一股人类已经失去联系的力量在运作，那就是宇宙的创造力。

耶稣接着说，连简单的花朵，神都将它们装扮得如此美丽，那么神为你的装扮，将不止于此。

也就是说，既然大自然是宇宙进化脉动的美丽彰显，当人类能够与蕴涵其中的智性一致时，就会在一个更高、更奇妙的层次把同样的脉动彰显出来。

所以，经由诚实地面对内在目的，诚实地面对生活。

当你能够临在，并完全投入所做的事情当中时，你的行动就会满载灵性的力量。

刚开始，在你做的事情中，可能不会产生明显的改变——只有做事的方法可能会改变。

你的主要目的就是在当下时刻，让意识流进所做的事情之中。

## <<新世界>>

次要目的，就是你打算经由所做之事而达成的目标。

在过去，“目的”这个观念始终与未来有关，而现在，更深一层的目的只能经由拒绝时间，而在当下求得。

不论你在工作场所或是任何其他场合与人相见时，请把所有的注意力放在他们身上。

如此一来，你在那里就不仅仅是一个人而已，而是觉知的场域（field），一个警醒而临在的场域。

一开始和某人互动的初衷，例如买卖东西、交换资讯等等，现在都变成次要的了。

此时，在你们彼此之间形成的觉知场域，就成为来往互动的主要目的了。

觉知空间比你们谈论的内容更重要，也比实体或思想的对象来得重要：人的存在变得比世上所有事物都重要。

这并不表示你忽略在现实层面上应该做的事情，事实上，当本体的向度被体认到，而且成为最主要的目的之后，你不但比较容易施展你的作为，同时也会更有力量。

这种在人们之间所升起的联合（unifying）觉知场域，就是新世界里人际关系当中最重要的因素。

<<新世界>>

编辑推荐

《新世界:灵性的觉醒》由南方出版社出版。

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>