

一個新世界



一個新世界
喚醒內在的力量

你需要去面對你最深的心靈問題——時間
這就是我們這個時代最需要的書之一！它將引領你到了「時間」的彼岸。
——希臘古典哲學家 柏拉圖
柔謹、平緩、請回答、智慧、深度

[一個新世界 下載链接1](#)

著者:艾克哈特. 托勒

出版者:方智出版社股份有限公司

出版时间:2008.7.25

装帧:平裝

isbn:9789861751207

2008年史丹福大學畢業生人手一本。

將幾千年的教導以一個簡潔現代的方式呈現，讀者不用讀20本書，只要這一本就夠了！

4星期內賣出350萬本，打破出版商企鵝集團自家紀錄！

超過30種語言授權，全球已出版銷量超過700萬本！

2008年1月成為歐普拉讀書俱樂部選書，打破以往只選小說及回憶錄的不成文規定。歐普拉為讓讀者更理解本書，邀請作者一起開設為期10週的網路課程。

邦諾書店 (Barnes & Noble) 表示，這是目前為止歐普拉讀書俱樂部61本選書中，賣得最快的一本。

這是一個自我了悟的旅程，我們每個人都有改變世界的力量。一個新世界就是由你開始的……

本書作者在全世界授課、演講，累積了許多寶貴的教學經驗。

在書中，他列舉了很多個人的經歷、故事和其他的軼聞、禪宗的公案等，以簡明清楚的言辭，搭配十分實際的修練方法，引導讀者從內在省思自我，認清小我的真面貌。

他教導我們從小我中解放出來，不再受困於虛幻自我以及外在形相世界的認同，擺脫對無常的恐懼，擁抱真正的快樂。這樣還能進一步提升自我意識，獲得真正的內在自由，喚醒人生的目標，達到一個更美好的人生。

給你的閱讀建議

歐普拉說，這本書一開始可能不是那麼好讀，但卻是一本會影響我們一生的書。以下是她提供給讀者幾點在閱讀時的建議：

- 閱讀的時候，保持輕鬆與耐心。你可能會覺得自己不夠聰明，或是不夠有靈性去了解這些概念（或者也可能是你已經太過聰明、太過有靈性），就任這種聲音在腦中含糊帶過，等你注意到它比較平靜了，再繼續讀這本書。
- 閱讀的時候，隨身放兩種顏色的螢光筆。一枝標示出你很喜歡的句子，另一枝則畫出讓你感到困惑的句子。可以隨意跳著看，看不懂的部分可以之後再回來看。當你愈讀愈深入時，之前曾經讓你不解的段落可能會豁然開朗。
- 善用書中一些覺醒的練習。它們會幫你更了解你正在讀的章節，你可以與一位朋友或是一組人共同練習。
- 如何判斷自己有沒有改變？怎麼知道意識狀態有沒有變化呢？就是看你內心感覺平靜的程度。

作者介紹：

張德芬

台大企管系畢業，擔任台視記者、主播多年後，去美國UCLA取得了MBA學位。2002年開始，她受到啟發與指引，辭去高薪的工作，專心研修瑜伽以及新時代的各類心靈課程。多年來，學習了各種不同的心靈成長及心理治療方法，並且博覽了一百多本中英文的有關著作，透過每日的瑜伽練習和靜坐，體悟了許多靈性及個人成長方面的得。現在最關心的是「人類意識的進化與提升」，為人類美好的未來貢獻一己之力。

現與家人長年定居北京，並取得了中國國家心理諮詢師的執照。著有《遇見未知的自己》《遇見心想事成的自己》《今天我會心想事成：吸引力法則實踐手冊》（皆為方智出版）。

目錄: 1 人類意識的綻放

緣起

本書目的

我們代代相傳的功能失調

揚升的新意識
靈性和宗教
轉化的急迫性
一個新天新地
2 小我：人類的現狀
虛幻的自我
腦袋中的聲音
小我的內容和結構
與事物的認同
遺失的戒指
所有權的錯覺
欲求：「需要更多」的需求
與身體的認同
感覺內在身體
遺忘本體
從笛卡兒的謬誤到沙特的洞見
超越所有理解的平安
3 小我的核心
抱怨與怨恨
情緒反應和怨氣
我是對的，讓別人錯
與幻相抗衡
真理：相對或是絕對的？
小我與個人無關
戰爭是一種心態
你要平安還是戲劇事件？
超越小我：你的真實身分
所有結構都是不穩定的
小我對優越感的需求
小我和名聲
4 角色扮演——小我的多重面貌
惡棍、受害者、愛人
放下自我的定義
既定的角色
臨時扮演的角色
手掌流汗的和尚
角色中的快樂和真正的快樂
為人父母是角色，還是功能？
有意識地受苦
有意識地為人父母
認出你孩子的本體
放棄角色扮演
病態的小我
像背景般的不快樂
快樂的祕密
小我的病態形式
小我存在與否對工作品質的影響
病中的小我
集體小我
永生的鐵證
5 痛苦之身
情緒的誕生
情緒和小我
有人類心智的鴨子

無法放下過去
個人和集體的痛苦之身
痛苦之身如何自我更新
痛苦之身如何以你的思想為食
痛苦之身如何以戲劇化事件為食
沉重的痛苦之身
娛樂、傳媒和痛苦之身
女性集體的痛苦之身
國家和種族的痛苦之身
6 破繭而出，重獲自由
臨在
痛苦之身的反撲
孩子的痛苦之身
不快樂
破除對痛苦之身的認同
導火線
痛苦之身——覺醒的契機
從痛苦之身破繭而出
7 找出你的本來面目
你認為自己是誰
豐盛
認識自己與認識關於自己的事情
混亂和較高次序
好與壞
不在意所發生的事情
是這樣的嗎？
小我和當下時刻
時間的矛盾
排除時間
夢者和夢
超越限制
本體的喜悅
容許小我的縮減
如外似內
8 發現內在空間
物體意識和空間意識
落於思想之下或揚升其上
電視
辨識出內在空間
你能聽到山澗之聲嗎？
正確的行動
認知，但不評斷
誰是經驗者？
呼吸
上癮症
內在身體的覺知
內在和外在空間
注意那個間隙
失去自己以找到自己
靜默
9 你的內在目的
覺醒
關於「內在目的」的對話
10 新世界

你的生命簡史
覺醒與回歸過程
覺醒和外顯過程
意識
覺醒的作為
覺醒作為的三種形式
接納
享受
熱誠
頻率的持有者
新世界不是烏托邦
• • • • • (收起)

[一個新世界](#) [下载链接1](#)

标签

一个新世界

灵修

心理学

心靈

励志

修行

心灵

心理

评论

虽然看了副标题就够了，但出于公道和友谊我还是看了三章，这次可以理直气壮地打一

星了吗？对不起不能再看了，羞辱我的智商倒是其次，神神叨叨瘳得慌。

神棍书籍，一看胡因梦写序就该知道了

美国哲学家威廉詹姆斯认为我们日常清醒时的意识只是整个意识光谱的一个片段，就像冰山浮出的一角。而这本书就像是这个意识理论的一个注脚：让读者察觉到人的内在有一个比思想更为广阔无边的向度。按照惯常理解，我们认为日常意识中不间断的思想流或者肉身是我自己，而现在我们不需要从它们当中，即所有的物质或者心理形像中去寻找身份认同和自我感。当我们排除了所有的经验层面的东西，剩下的那个非空非有的绝对主体就是我们真正本质。就如作者所说，如果我们无法真正理解我们是谁，就等于“无视于我们与整体的联结，完全无法觉察到我们内在与其他万物以及源头的合一。这样的遗忘就是原罪，受苦和幻相。”

翻译有问题。

开卷即有益。

读多了这一类书就乏了。我该提提这类书了。

奥普拉推荐

略啰嗦

真是一本好书。最近总是读到对自己有帮助的好书，十分感恩。

刚开始读还不以为然，读到最后真的颠覆世界观。感谢作者和译者！

不能说很多但确实存在经不起推敲的观点。或者说一个问题前人精炼概括这里用几页纸来说，困惑混淆清晰。毕竟思想和自我了悟差了可不是几个台阶那么简单。

认识痛苦之身 保持临在状态 接纳、享受、热诚~

真是劈头盖脸的一本书啊！！！

好书，复习了一下当下的力量灵性的理论，去南京旅行的路上确实遇到了历练！

很有收获

咬牙读完了。佩服自己三秒钟。谈不上很好，也不算很坏。钻牛角的时候看看，也许有用

神棍书籍

台湾出版的书，竖向排版，颠覆视觉习惯与思维习惯。

时隔两年再读一次 感觉完全不一样了 懂了很多 释怀了很多

前后各有一章非常震撼。但过多援引基督教和耶稣的做法又让灵修偏向宗教帮人解脱一方。不过还是非常值得买来实体书细读。

书评

一个非常有趣的朋友，在一家非常有趣的图书公司，送给我很多非常有趣的书，其中一本是《新世界——灵性的觉醒》。美国著名主持人奥普拉郑重推荐过的。这是我最近几年来看过的最好的书，它给了我寻找了几十年的心灵的安乐。作者艾克哈特·托尔，曾经是英国一所大学的教师。虽...

第一、人总是倾向于从外界解读出可以用来为惰性辩护的东西，看过这本书后千万不要把工作丢到一边，回家躺在沙发上思考你人生的本质。其实你只是想睡大觉而已。
第二、世界是现实的，灾难不可能仅靠理性消除，无论这个理性多美妙，开悟也不例外。除此之外，就可以好好享受这本...

从11月26日归来，已经有一周多时间了。当时的兴奋之情已经忘记了，留下来的只有生活的印记。

想想还是要仔细写下来，趁记忆还留存的时间里记下来，以备以后温习。
当天的读书会，德芬老师带来了一位顿弘法师（尼）。刚开始我很兴奋呀，看到她瘦瘦的样子，细高挑身材，我以为...

因为年少时期一直在过度打压的环境中生活，因此从未觉得自己优秀过。当别人告诉我，他们认为我多么地优秀，我却从未相信过，因为从小我就被灌输山外有山人外有人，事实也确实如此。因此我觉得自己不算什么。即使曾经的恩师兴奋地告诉我，我的进步比他的任何学生都快，我也...

这就是为什么有名的人很难与他人建立真诚的关系。真诚的关系是不会被小我的形象制造和自我追寻而操控的。在真诚的关系中，应该有开放、警觉的注意力（alert attention）自然地流向对方，而在其中没有任何形式的需索。那种警觉的注意力就是临在。它是任何真诚关系的必要条件。小...

新天新地：灵性的觉醒 野兽爱智慧 《A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose》 (Eckhart Tolle著, Dutton Adult出版社2005年10月出品) 的中文简体版名为《新世界：灵性的觉醒》 (艾克哈特·托尔著, 张德芬译, 南方出版社2008年6月出品) , 中文繁体版名为《一个新世界....

『与其诅咒黑暗，不如带来光明。』
这本书尽管是西方心灵学家的论著，却到处充满了东方佛教智慧的机锋。
其中一个很核心的理念，就是教导人们要放下『小我』的执念。所谓『小我』，其实
是每个人心中所谓『自己』的那个幻相，也是一切痛苦的根源。
书中认为，『小我』的本...

这本书主要的目的是你在阅读它的时候，即使你不懂，请你一个字一个字读下去，因为
这本书作者写作状态不是通灵，是非常本体的状态下，一个字一个字把这个书写下来
的，这个书本身就有意识转化的效果，就像你常常静坐，任何灵修的法门，都会达到意识
转化的效果，那么读这本书...

作者：艾克哈特·托尔 【德国】 翻译：张德芬 【台湾】
出版：上海文艺出版总社·上海锦绣文章出版社

说实在的，这个生于德国，毕业于剑桥的心灵导师实在有一些啰嗦。可能是由于德国人
的严谨作风，他希望更全面而细致地用这些文字来传递他的觉知。——觉知。
张德芬用了这个词...

要看清自己是不容易的，有时我会突的跳出自己的壳，做为一个路人甲乙丙丁去看人
们的交流，他们很“客观”地在说着事，表情严肃道理清晰，仿佛地球此刻已经定格下来
，事儿里的人和说话的人总是产生出一种化学作用，事里的人好像真能穿越时空，被说
话的人好好的教育改造一番。有...

我想这本书不是读一次就能理解的，读完整本书，有很多灵性修持的方法我都记不住了
，但我只记住一点。既是觉知。任何事情都将会成为过眼云烟，都是由诸多当下组成
的。既然没有心理上的时间，为什么还要计较过去，计较未来。热诚的顺流心意，不断

觉知自己，就是新世界的开启。...

这个书的名字很大气，但是内容不过是小女人的消遣罢了。要说大论和使用，倒真没有什么。反复就是些把简单佛法来谈简单生活。对于修行则谈不上什么。

整书论述缺乏逻辑、毫无辩证的踪影，是一部措辞不严谨的阿Q系列书籍。谈及灵性，比中国的道家、佛家、禅差得太远；谈及心理，如前所述，过于唯心且语无伦次。疑似留有不可知论的遗迹。适合不懂得用逻辑思考、非常感性的人阅读。

刚开始看的时候惊艳的要死 后来再看奥修的"狂喜的艺术" 晕,80%的是抄袭
人家比他早写十几二十年 但抄袭也好原创也罢 抓到老鼠的就是好猫吧 建议:
看不太明了的,去看"狂喜"吧 书太老了买不到了,有电子版下一代宗师又自有一番风范哦

今天的读书会是德芬小姐和自己的几位好友一起办的，和博客里照片上的感觉没有什么不一样，只是在近处德芬的那份恬淡自如和平和友善变成了一股向外发散的能量自然而然。书会是以德芬和几位好友交流读《新世界——灵性的觉醒》的体会为方式进行的。德芬上来就说到，关注你的呼吸...

不是每一个Newager都得挺身而出带领人群，事实上大部分新时代追随者，甚或自称光工者，都不一定要抛头露面，在现实层面在行动层面作任何大动作。他们的任务很简单，但也很不简单，就是将意识流入他们的作为里，带到这个世界中。
有三种觉醒作为可以达成这个任务：接纳，享受和...

花了一个晚上的时间，读完了这本书。

当然不是我宣扬自己的读书速度，这本书值得好好地多读几遍。

这本书的观点与我所收集的很多信息不谋而合。比如：（不是摘抄于本书） 1

这个地球是个试验场，我们的目的只是体验从而觉醒。 2 物质世界是由意识创造的， 3
实相世界是意识...

[一个新世界 下载链接1](#)