

# 新世界



[新世界\\_下载链接1](#)

著者:[德] 艾克哈特·托尔

出版者:南方出版社

出版时间:2012-2

装帧:平装

isbn:9787807601944

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，也是人类面临的重大危机。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。

作者介绍:

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，他用一种简单明了的语言，传达了古代心灵导师简单而深刻的信息：我们可以摆脱痛苦并进入内心的平和世界。目前，艾克哈特·托尔在世界各地旅游讲学，努力将自己的心灵启迪实践传授给世界各地的人。自1996年以来，他居住在加拿大的温哥华。除了这本《新世界：灵性的觉醒》，还著有《当下的力量》。

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  
小我是无关于个人的（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  
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  
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  
• • • • • ([收起](#))

[新世界\\_下载链接1](#)

## 标签

灵修

心理学

心灵成长

心灵

修行

灵性

成长

张德芬

## 评论

从某个层面上来说，人几乎是不可掌握的事物，正如同这个世界上的任何一样事物。它的复杂性不是人脑能囊括并理解的，可拿无垠(对人来说是无限)的宇宙来对比，但这并不妨碍对之探索并求得些许安慰。自弗洛伊德以降，心理学已发展得如一株枝桠横生的大树，各种学说山头林立。今日在宗教功能(中国并无有，西方也日渐衰微)对人们生活影响渐微，而城市化、物质化、消费至上驱使着人们疲于奔命的时代，大师们更大显神通。而类似于这类书，我不否认讲的都有些道理，他们从古老的佛教、禅宗、印度瑜伽，甚至道家里吸收并融合了许多概念，稍操牛刀便立山门。但于人们内心究竟有多大帮助呢？也许各人都各取所需，各修得各自的福缘罢。

这种类型的书更多的给你一种心理安慰，和普通的励志书籍一样，不过不那么直白，不那么口沫横飞，甚至还有点退缩和欲拒还迎。我们不能日日念叨着书中的几句话或几个观点来过日子。

吉尔伯茶写的几篇评论，我深以为然，同时也有些豁然之感。光认识这些并无用处，如同荷妮在<我们时代的神经症人格>序言里所说，他们也许能认识到他们的病症，但永远无法解脱(第二次引用这句话了)。没有救赎，没有一劳永逸的解脱，没有。重要的是去生活并且接受生活、去爱和受伤、去经历，并不求永远的幸福，不浮躁，安静并且等候。当然这就像登山一样，只有走过并爬到更高处，才能知晓原来上面还有这样的风景，走过的弯路也并不只是徒劳。如果我从不曾接触心理学，不知道精神分析所研究的内容，我不会有更多更全面的认识。探索自己的内心原是很有意思的事情，但认识到内心的冲突并用之为成长却是痛苦的，因为这条路往往难走并布满荆棘。

-----  
忽然之间就全部读懂了。

-----  
又是一本美化包装的极成功的灵修书 居然被归类的“心理学”词条去  
这让正统心理学情何以堪呐 别侮辱心理学三字儿了好吧

-----  
如果你相信，如果你愿意，很多事情正在发生。

-----  
神之书。强过百本心理指导。它给我的启发和冲击强度不是量上的，而是质上的，那便是觉醒。读书过程中我总是会想到阿甘，一个傻子为什么能做什么成什么，因为处理不了过多思想的心智使他时刻保持临在。

-----  
这样的书，理性的认知是一回事，要内化到行为。。。。。。。还是看契机

-----  
2012.4.1作者一直在提一个临在的状态，和佛教里面顿悟的状态很像。还有就是随时提醒自己不要被小我所控制，当你清楚知道自己不是谁的时候，或许你就找到了自己。

-----  
不喜欢张德芬这骚娘们

-----  
基本上字字珠玑。因为最近也在抄金刚经的缘故，发现本书是对金刚经的绝妙注解，非常容易理解和接收，因为用的是我们现代的语言。

-----  
某种程度上，可以说这是一本美国人写的佛法书。

-----

傻逼似的

读完一本书之后也许不必照做，但是遇到问题却能有一种全新的思维。跳出束缚的感觉才是最大的乐趣。

隔了将近5年再读，更具启发。能给超五星吗？

这本书在豆瓣竟然高达8.9分，可是我实在看不下去!!也许是我实在也没达到那种“临在”的状态。何谓灵性？何谓本我？何谓小我？当我说我时，我是说的本我，自我抑或是我以为的我？当我说你时，我在和你交谈，还是和你的小我抑或是我脑海中的你交谈？我所想的，是我想的还是小我对我的欺骗？不知道是否翻译问题，或者我的境界的不够，对于文章中的“小我”，“本我”等故弄玄虚的语言完全得不到认同感。可恶，我好像掉进作者的圈套里啦，这个认同感，这个自我的感受，以及圈套，完全是作者所谓的Dysfunction!! 我认为，这本书完全就是皇帝的新衣，只有那些足够聪明的人才能够看得明白。

11/26/2014 这本书解答了很多疑问，写得太好了！

共产主义是最终形态这点与我早年设想不谋而合。我们在越级打怪。

一个词换了花的说给你大脑听的纸张

把自己分割成大小我真心狠没爱，每次读这本书内心痛苦到极点，抗拒得很，真不知道为神马这么多人推崇。。。

说实话，这本书大概看了一年吧，断断续续的，确实，是心智还不够吧。去年有一次我因为一件事情非常生气，要爆炸了，在我就要发飙的那一刻，我告诉自己：不要被小我（ego）控制了。就是这一句，就像心里有个气球一样，本来要炸了的，却把气给放了。可能就是尽管我说不清说了些什么，但是我潜意识又明白说了些什么，怎样做才是对的。很奇妙的心灵体验啊~其中还有许多观点都真的对我是一种精神洗礼，值得再看再

看的好书~感恩！谢谢作者喔

看了那么多心灵类的书后，这本竟仍让我有如获至宝的感觉！力荐！

[新世界\\_下载链接1](#)

## 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。其中一个很核心理念，就是教导人们要放下『小我』的执念。所谓『小我』，其实就是每个人心中所谓『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...

-----  
要看清自己是并不容易的，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，都是由诸多个当下组成的。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

今天的读书会是由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。书会是由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...

-----  
[新世界\\_下载链接1](#)