

修炼当下的力量



[修炼当下的力量_下载链接1](#)

著者:[德] 艾克哈特·托利

出版者:辽宁教育出版社

出版时间:2009年4月

装帧:精装

isbn:9787538282382

艾克哈特·托勒是當代最偉大的心靈導師，他的洞見影響了千萬人的心靈，他的著作讓

歐普拉第一次有了「覺醒」的感受。靈性作家張德芬說，這本書非常重要，它有可能改變你的命運。

在書中，托勒對他思想體系的核心做了簡明、清晰的說明和舉例。透過這些可以具體實踐的練習方法，人們可以試著不再加諸痛苦在自己和他人身上，真正地活在當下，並獲得充滿光和喜悅的平安感。

如果你尚未接觸過托勒的作品、托勒的主張，這本書你不可不讀；而對於托勒的老讀者來說，這是一本可以隨時查詢、自我提醒的手頭書。

書中告訴你：

◎什麼是最有力量的靈修？

◎如何讓負面事物穿透你、讓自己百害不侵？

◎最強大的意識轉化工具是什麼？如何啟動意識的更高層？

◎讓愛滋長的最簡單方法是什麼？

◎如何取用你真正的力量？

◎如何讓自己擁有源源不絕的創造力？

◎如何讓自己變得透亮、清明，更深入當下？

◎如何教導孩子活在當下？

作者介绍:

艾克哈特．托勒（Eckhart

Tolle）出生於德國，曾於英國劍橋大學接受教育，是當代最重要的心靈導師與作者之一。二十九歲那年經歷一場深切的內在轉變，徹底改變了他的生命軌道。接下來幾年，他放下了所有關係、工作、身分，專注於讓這份轉變更深化、更完整。之後，他開始在倫敦擔任個人與團體的心靈導師。托勒不傾向任何宗教或傳統思想。在教導當中，他用一種簡單明瞭的語言傳達了古代精神啟蒙大師簡單而深刻的訊息：我們可以擺脫痛苦，並找到內心的平和。托勒在世界各地旅遊講學，十分受歡迎，講學內容被製成CD和DVD，廣為流傳。他的著作《一個新世界》（A New Earth）和《當下的力量》（The Power of

Now）都曾是紐約時報第一名的暢銷書，《一個新世界》更成為歐普拉讀書俱樂部選書。目前托勒居住在加拿大的溫哥華。張德芬台灣大學企管系畢業，擔任台視新聞記者、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，且博覽了一百多本中英文相關著作，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心得。現在最關心的是「人類意識的進化與提升」，以期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。2007年在海峽兩岸出版了《遇見未知的自己》，以故事的方式深入淺出地跟大家分享她多年來靈修的心路歷程，讀者的反應非常熱烈。

目录:【作者序】进入当下力量的关键就在你手中

【译者导读】改变你一生命运的书

第一部 取用当下的力量

第一章 本体与开悟
撤离对心智的认同／开悟：超越思想／情绪：身体对心智的反应
第二章 恐惧的源头
终结时间的幻相
第三章 进入当下
放下心理上的时间／在生命情境之下找到你的生命／所有的问题都是心智的幻相／本体的喜悦／意识的无时间状态
第四章 瓦解无意识
无论身在何处，要全然地在／过去无法在你的临在中生存
第五章 美丽在你临在的定静中升起
了解纯粹意识／与内在身体连结／更深地进入身体／深深地根植内在／强化免疫系统／有创意地应用心智／让呼吸带你进入身体之中
第二部 把亲密关系当成灵性修持
第六章 瓦解痛苦之身
解除对痛苦之身的认同／将受苦转化为意识／小我对痛苦之身的认同／你临在的力量
第七章 从上瘾关系到开悟关系
爱恨交织的亲密关系／从上瘾关系到开悟关系／把亲密关系当成灵性修持／放弃与自己的关系
第三部 接纳和臣服
第八章 接纳当下
无常和生命周期／使用和放下负面性／慈悲的本质／臣服的智慧／从心智能量到灵性能量／在人际关系中臣服
第九章 转化疾病和痛苦
将疾病转化为开悟／将痛苦转化为平安／受难之路——经由受苦而开悟／选择的力量
．．．．． (收起)

[修炼当下的力量 下载链接1](#)

标签

灵修

心理学

心灵

修炼当下的力量

艾克哈特·托利

修行

心理

当下

评论

这本书是《当下的力量》的第二本，这是本神奇的书，我觉得很像内功心法。当我第一次读《当下的力量》的时候，觉得特别晕，没有读懂什么，但是和朋友聊了聊读书心得后突然觉得有点开悟了，觉得书上说的很有道理。今天读完第二本，对灵修又有了更清晰的认识，这就是本内功心法。通过不断调整自己的呼吸，自己的精神关注点，减少外界对自我的影响，然后不断修炼自己的内心。突然明白了，我们常用的深呼吸就是一个灵修的小应用。用着平和的方法去静静的读一本书，让人找到一个平和的状态。我理解当下的力量就是心理学中的“心流”的状态，也就是通过调整呼吸，调整关注点，让自己快速并稳定在心流的状态，这样就可以到达一种专注的状态，帮助自己成功。

这一刻无可名状的宁静喜悦，谢谢。

一点也不喜欢这类书

读完《一个新世界》读的，非常精炼、透彻、实用、全面。

错觉，我一定是在读一本佛学。。。这里面太多内容和佛教里面的内容一样了

2010.4.1.凌晨：和《当下的力量》不是同一本书，是另外的朴实简介的灵修指导。缺点是，翻译上还是有不太流畅的地方，好处是比当下的力量更为简单，更少概念和抽象的说法。值得一读。

在方法层面上解决了我多年困扰的问题

: B821-49/5029-1

我想 我真的很需要去修炼当下的力量。。。在读这本书了
希望我不要那么执着。。。希望我能关注当下。。。希望我能关注于做好自己。。。希
望我能再顺其自然点。。。希望一切都随缘。。。

在训练有素之前，将一直是枕边书。

如果你要看《新世界》 先看这本会比较好一些

神棍

虽然很多词汇翻译的比较独特，但内容还是很赞。不知道会有多少人会读着这本书生出心
有戚戚焉的欢喜，算我一个。

还是蛮不错的，特备对于心理学没有太多基础的人来说

临在才是关键，当下才是重点。

我的真爱是心理学啊~~但这本中译本翻的我真心看不懂啊啊啊~~

翻译得还挺通俗的，总算是接地气的一本入门灵修学吧。

每次看感受都不一样

an amazing book

手册似的，提纲挈领，放在身边时时提醒自己保持临在，要是能做出袖珍本就好了~~开本太大，美中不足。。。

[修炼当下的力量_下载链接1](#)

书评

从一年多之前矢志改变自己开始，我首先接触了GTD、时间管理、精力管理、晨起、改变习惯等等方法。最终，还是回归到问题最初的发源地上面，那就是自己的内心。心理学认为，没有人的心理是完全正常的，多多少少都会带有一点病态，而最常见的病态就是想象自己是受害者，我认为心...

开悟这两个字听起来就很“超凡入圣”，但小我就是喜欢这套。然而，开悟不过就是一种感觉与本体合一的自然状态，也就是与一个既不可测亦不可毁的事物的连结状态。吊诡的是，这个事物基本上就是你自己，但又比你伟大。开悟就是在你的名字和形相之外，找到自己的真实本性。一...

我曾经有过两次短暂的临在体验 值得一提 一次是在做瑜伽得过程中 在完成一个平衡感动作时 把注意力完全集中在手指前方的某一点上 那个时候（可能比一瞬间的时间还要快速）就是那当口 我感受到自己与那个点合二为一 于是我消失了 第二次 我在车上意兴阑珊得观看刚刚盛开的花...

不久前看过《当下的力量》，觉得非常好，所以这次毫不犹豫地买了这本书，感觉内容上和《当下的力量》很相似。
只是读一遍就会感到心中平静很多。现在每天都会按书中的方法修炼几次，感觉心态好了很多。说实在的，过去这二十几年我能感觉放松自在的日子一共也没几天，确实浪费了...

随手翻看，翻到哪页就看哪页，会发现这书挺实用的。
但如果从第一页开始按部就班的看，就看不下去了。可能是我还不够沧桑吧。

听过一个这样的故事：有一个老和尚在临终前要求小徒弟做一顿饭给自己。小徒弟端来了米饭和青菜，老和尚一口一口的吃完后探身开口。小徒弟们赶紧全都凑上来听老和尚的遗言。老和尚只是说了一句：好吃！然后便咽气了。这该是一个多么关注当下的得道高僧。我们总会后悔过...

看名字很像一本心灵鸡汤，往往导致读书人的反感。我觉得它应该归类为哲学书，书中仿佛看到了叔本华人生智慧、佛学慈悲和爱、老子道德经的影子，它没有创造新的观点，只是吸收了人类智慧的精华，通过一种简单且易于理解的方式，探讨生命、意识、思维的本质以及相互之间的关系， ...

看过宗萨蒋杨钦哲仁波切和张德芬的所有书，再看这本，没有理解的困难了。温故而提醒自己。 常常提醒自己。
《当下的力量》的简易版。作者在序言中说：只有在临在状态中所写的字句或所说的话才会有这种转化的力量，而这种转化的力量就是能够唤醒读者临在的力量。 第一部
取用当...

关注自己，关注当下的自己，过去和将来都是虚幻的，只有当下才是最真实的，此书贯穿始终的是此观点，试过，努力尝试的只让自己关注此刻的自己，关注什么呢，关注自己的呼吸，以前不习惯腹式呼吸，现在却自然而然成，想必这也是修炼瑜伽的好处。
我意识到，思绪抛锚，胡思乱...

那段时间，看到了这本书，讶于它里面描写正是心中所想的，只不过它把那层纱揭掉了

，让我们更清晰的看到自己，看到现实。

但，如若我们自己心中没有这种朦朦胧胧的觉悟，又怎么可能会发觉这本书的好处，怎么会深有同感。在我读第一遍的时候，的确是对心态改变了很多。而且现在...

牛逼，看这本书的时候，经常会出现这样的情况：看上一段的时候所想的问题，居然在下一段中被点到~思路一直顺畅的读完这本书，不知道其他人有没有这样的感觉~
在读完张德芬的《遇见未知的自己》后，再读这本书，然后加上自己生活的经历，觉得收获很多很多。尤其是把...

很喜欢“臣服中的行动”这个概念和相关章节。

去年买的这本书，在书橱中搁置许久了，然修心、在生活中历练、保持觉察、有意识的修行和主动成长，确实是一生的功课。

这次端午节的五台之旅，想到了这本书，找出来作为路上读伴放进了背囊。在火车上比较安静认真的读完了。确...

我是半个多月前才看到这本书的，首先从一个月前张得芬的《遇见未知的自己开始》。

。。。然后。。。醍醐灌顶的感觉。

我一年级入队，初一入团，虽不是党员，可从小受到都是唯物主义教育，根红苗正，怀疑一切，批判一切是我们的特点，曾经，对这些书是嗤之以鼻不屑一顾...

这是给我最多力量的一本书了。经典在于，告诉自己，你生命的全部意义在于，活在现在，而不是过去，更不是未来，甚至不是5分钟后。

用大白话说，就是——请及时行乐吧。

有道理的。我们的负面情绪主要来自两个方面，一个是痛苦；一个是焦虑。前者是针对过去发生的事情；后者是针...

《当下的力量实践手册》[德]埃克哈特·托利 曹植 译 张德芬 审校

这本书在封面上是这么写的：《当下的力量》权威实修指南。当下的入口，就在每次呼吸和每一踏步。显而易见，这本书并不是《当下的力量》，而是它的修行指南。

曾经在樊登读书中，听过关于正念的力量。关注自身...

「你必須在某個層面上受到重挫，或經歷一些重大損失或痛苦，才會被靈性向度吸引。

再不然就是你的成功讓你感到空虛沒有意義讓你感到受挫，你才會走向靈性。」
看到這段時，我有些苦笑，但又有些釋然。
原來我們必須不斷地摸，才會發現不僅僅只有撞得頭破血流才是路。我想，或許...

看不懂《当下的力量》，所以对这本实践手册相当高期望，希望实践出真知，换一个角度来理解作者的意思，当时结果相当的失望。作者肚子里是有货的，但是他没有很好的表达出来，自己悟道了，和能教会别人是两码事情。
这本书是《当下的力量》字数的50%，但是书价却是90%，作者诚意...

[修炼当下的力量_下载链接1](#)