

# 《当下的力量（珍藏版）》

## 图书基本信息

# 《当下的力量（珍藏版）》

## 前言

# 《当下的力量（珍藏版）》

## 内容概要

# 《当下的力量（珍藏版）》

## 作者简介

## 书籍目录

导读 活在当下

序言

前言

第一章 你不等于你的大脑

开悟的最大障碍

从你的大脑中解放出来

超越你的思维

情绪：身体对思维的反应

第二章 意识：摆脱痛苦的途径

别在当下制造更多的痛苦

瓦解你的痛苦之身

小我对痛苦之身的认同

恐惧的起源

小我对圆满的追寻

第三章 深深地进入当下

别在思维中寻找你自己

终结时间的幻象

任何事物都不能存在于当下时刻之外

进入灵性殿堂的关键

汲取当下的力量

摆脱心理时间

消极心态和痛苦植根于时间之中

在生活情境中寻找你的生命

所有的问题都是思维的幻象

意识演化过程中的重大跃进

本体的喜悦

第四章 思维逃避当下的策略

丧失当下时刻：幻象的核心

一般的无意识和深层的无意识

他们在寻找什么

瓦解一般的无意识状态

从不快乐中解脱

无论身处何地，全然地安于当下

你生命旅程的内在目的

过去无法在你的临在里生存

第五章 临在状态

临在不是你所想的那样

“等待”的奥秘

美好源自于你临在的定静之中

纯意识的实现

救世主：你神圣临在的现实

第六章 内在身体

本体是你最深刻的自我

超越字面的含义

找出你无形的和不可摧毁的本质

与内在身体联结

通过身体进行转化

# 《当下的力量（珍藏版）》

有关身体的训诫  
在体内深处扎根  
进入内在身体之前，请宽恕  
你与未显化状态之间的联系  
减缓衰老的过程  
加强你的免疫系统  
让呼吸带你进入内在身体  
创造性地使用你的大脑  
倾听的艺术  
第七章 进入未显化状态的大门  
深深地进入你的体内  
气的源头  
无梦睡眠  
其他的大门  
寂静  
空间  
空间和时间的真正本质  
第八章 开悟的爱情关系  
随处进入当下  
爱与恨的关系  
沉溺上瘾和追寻圆满  
从上瘾到开悟的爱情关系  
在爱情关系中灵修  
为什么女人更容易开悟  
瓦解女性的集体痛苦之身  
放弃和你自己的关系  
第九章 超越幸福和不幸  
超越好和坏的至善  
生命戏剧的终结  
生命的无常和循环  
利用和放弃消极心态  
慈悲的本质  
一个不同层次现实  
第十章 臣服的意义  
接受当下时刻  
从思维能量到灵性能量  
在个人关系中臣服  
将疾病转化成开悟  
当灾难降临  
将痛苦转变成平安  
受苦之路  
选择的力量

### 章节摘录

我不是很赞同你的说法。虽然像大多数人一样，我常常漫无目的地思考，但是我仍然利用我的大脑完成了许多事情，一直以来我都是这样做的。你能解答一个填字谜语或制造一颗原子弹，并不能说明你利用了你的大脑。就像狗喜欢啃骨头一样，大脑喜欢思考问题。这就是为什么它要去玩填字游戏和制造原子弹的原因。你或许对这两个活动都不感兴趣，让我这样问你吧：无论何时，当你想从思维中解放出来的时候，你能做到吗？你找到了停止思考的那个按钮吗？你是说完全停止思考吗？不，我做不到，一两分钟或许还可以。那么，就是你的大脑在利用你了。你无意识地认同了它，所以你甚至不知道自己是它的奴隶。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小方面。你同样还会认识到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，都是来自于大脑之外的。你开始觉醒了。从你的大脑中解放出来。“观察思考者”的准确含义是什么？当某人去看病时说“在我的脑海里有一个声音”，他或她很可能就被送去精神病医院了。事实是，几乎每个人都会以相似的方式在他们的脑海中听到一种或几种声音：这就是所谓不自‘主的思考过程，你却并没有意识到你有阻止这种独白或对话的力量。在街道上，你可能会遇到不断喃喃自语的“疯子”。其实他的行为与你和其他“正常人”区别不大，只是你们没有大声说出来而已。那个声音不停地在评论、推测、批判、比较、抱怨、选择好恶等。这种声音可能与你当下所在的情况无关，它可能是关于过去或未来的一些事情，它可能是在回忆往昔，或是在幻想未来可能发生的事情。它经常想象事情可能会出差错，或产生不利的后果，这就是杞人忧天。有时这种声音还会伴随着一些视觉意象或“心理电影”。即使这种声音与现在的情况相关，它也会以过去的形式来解释它，这是因为声音属于你被制约了的大脑，它是你过去的经历以及你继承下来的集体文化思维模式的结果。所以，你以对过去的看法来判断现在的事情，一定会得到一个完全被歪曲的理解。这个声音是人类自己最大的敌人，这是毫不夸张的。许多人在大脑的折磨下度过一生，任由它攻击、惩罚，并耗尽生命的能量。这就是数不清的灾难、痛苦以及疾病产生的原因。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。 P10 - P12

## 《当下的力量（珍藏版）》

### 编辑推荐

《当下的力量》编辑推荐：17年蝉联美国亚马逊畅销书排行榜 翻译成50多种文字，畅销全球500多万册 我们这个时代最具影响力的心灵经典 身心灵畅销作家张德芬导读推荐 曾经，有一位乞丐在路边坐了三十多年。一天，一位陌生人经过。这位乞丐机械地举起他的旧棒球帽，喃喃地说：“给点儿吧。”陌生人说：“我没有任何东西可以给你。”然后他问：“你坐着的是什么？”乞丐回答说：“什么都没有，只是一个旧箱子而已，自从我有记忆以来，我就一直坐在它上面。”陌生人问：“你曾经打开过箱子吗？”“没有。”乞丐说：“有什么用？里面什么都没有。”陌生人坚持：“打开箱子看一看。”乞丐这才试着打开箱子。这时令人意想不到的事情发生了，乞丐充满了惊奇与狂喜：箱子里装满了金子。那些没有找到他们真正财富——存在的欢乐以及与它紧密联系在一起的深深的不可动摇的宁静——的人就是故事中的那个乞丐，即便已经拥有很多物质上的财富，他们依然在四处寻找欢乐、成就、安全或爱情的残余，他们不知道，自己不仅已经拥有了所有这些，还拥有了比这些更为珍贵的东西，那就是——当下的力量。



### 精彩短评

- 1、改变一生的一本书哟~
- 2、真的能颠覆世界观，改变人生的书。读完会一直在脑海里萦绕。
- 3、神神叨叨的一本书，也许是翻译的问题吧，总觉得有些语句变得很晦涩，甚至有些一厢情愿的色彩。大概说的是佛教哲学中过去心不可得、未来心不可得，但佛教远比这些要多。这可能只是一本国外的畅销书，反复在绕安于当下这件事，因而有些喋喋不休。设问的书写方式使内容更零散琐碎。建议作者好好研究佛教。
- 4、鸡汤
- 5、有些深奥和拗口，大概需要反复阅读才能参透其中的精髓吧！起初还有些想放弃，后来还是逐渐的看下去了，看完也没明白临在、本体、无意识状态，可能还是悟性不够吧！
- 6、我真的不会冥想啊，这是说开悟就开悟的吗，作者没说怎么能学会冥想怎么能进入临在啊！看不懂啊
- 7、觉得很空洞 题目代表内容 重视当下
- 8、比较玄，没读太懂~
- 9、出乎意料的概念，很冲击，能真正帮助人成长。没读之前，以为是烂俗的励志书，没想到有这样神奇见解。
- 10、不念过去，不畏将来，走好当下！
- 11、不活在当下的时刻，不从自己的本质去找寻自我感，就不会有任何新的力量在思维创造的未来模式中出现。你那么想要的未来就永远只会是过去的思维模式的重复。
- 12、哲理性较强 有些枯燥 但是在失眠严重时读到此书还是很有帮助 人类穷极一生都在寻找外在认同企图摆脱痛苦 其实只需要向当下臣服 就能找到内心的平和 这种力量比快乐更加强大 还需要不断修行 有很多感同身受的时刻 感觉这本书应该是经历过很多在中年时期看的 无奈痛苦来得太早 逼迫我尽早看破一切
- 13、恕我还没看懂这本书的境界，看完一脸

懵逼( ~~~ )。

- 14、有点难评价.....虽然像同类书籍那样有些玄乎，但“停止思想”“关注呼吸”却是真的有用、能用的。国内画家阮筠亭对这本书的“临在”概念倒有比较实用、运用在绘画上的研究，参照看看吧。
- 15、和《新世界》差不多内容，可能因为是早期作品或者翻译的问题，作者在论述这类隐晦暧昧的现象时候形容的没有《新世界》里那么清晰确切和让人有共鸣感。但是还是力荐，可以和《新世界》放在一起看。
- 16、正视自己，活在当下、所谓的痛苦幸福愤怒，只是存在于小我、不臣服于事实而形成的情绪罢了。当你发现自己不再评判这些感受与事实，你就明白了当下的意义。
- 17、喜马拉雅有声书。不及几年前初读时震动，感觉托利所言更像内观法门中取一部分专修。
- 18、挺好的一本书。对我启发颇大。
- 19、前半部分还行，后半部分硬着头皮看完，不知道是翻译的问题，还是什么，总之相比较，《与神对话》更容易理解一些。看完之后，有重新看了一遍张德芬的序，反而觉得写得很好，抓住了核心内容，也比较明白。
- 20、灵修的书，可能我是听的喜马拉雅听书，经常走神.....
- 21、“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，金刚经已批示。
- 22、在我今年最难过的时候，给了一些开导。
- 23、非常启发！一次次回到自己，回到当下。我们所能拥有的，唯有当下。
- 24、世间最美不过相遇。总是会在特定的时候遇见一本特别的书。
- 25、适合每一个人去阅读，每一次新的阅读都会有不同的体会与感受。
- 26、大学的时候其实有很长时间处于压抑与抑郁之中，这本书可以说从某种侧面拯救了我。
- 27、类似一本问答小册子，还可以。基本由各大宗教的精华构成吧。作者的循环论证基本无懈可击，

## 《当下的力量（珍藏版）》

不能用思维去感受，也就拒绝了从任何逻辑角度来的批评，只能说你信不信，信者自觉真理，不信者就不信吧。像我这样说它，按照书中的理论，也是被自己的思维所控制的，看来还是不信不行的。

28、可以再读的经典

29、只有当下，没有焦虑

30、这是一本，看完就全活明白的书，每个读过他的人，都应该心怀感激

31、连读了两遍还是不敢说掌握了精要 只能说理解了的部分确实很好 灵修书和鸡汤文可能只有半步之差 能有所启迪就是难得了 开悟还是在个人。作者在书中贯穿禅宗和圣经等佐证和解释论点 不知是否翻译不到位 感觉反而阻碍了观点的表达

32、The power of now. 关注当下，遵从内心。Inner peace.

33、这本书给出了很多问题的答案，很深刻

34、“我怎么知道我什么时候臣服了？当你不再需要发问的时候。”

35、有很明显的鸡汤成分，实用性建议不多，大体上还是通过强制引导人心态的转变做到成功。

36、然知易行难。

37、completely garbage

38、值得二刷的书，看完内心可以很平静。

39、看了好几遍的书！对自身心境修养很有帮助！

40、20161221阅，书的前大半部分的知识让我认识了过往那些欢悦、不安，与对过去、对未来失望与恐惧，其实是自我设置的陷阱，这么多年了一直在里面出不来，但这也可能是自我觉醒的过程之一。书半部分后的内容有一点玄乎

但这本书提供了我对自我观察及我为什么会这样的想的一条道。

想到这里发现自己书读得太少，想得太多。

41、我们只能活在当下，活在此时此刻，所有的一切都是在当下发生的，而过去和未来只是一个无意义的时间概念。通过向当下的臣服，你才能找到真正的力量，找到获得平和与宁静的入口。在那里，我们能找到真正的欢乐，我们能拥抱真正的自我。

42、我向来是不喜欢这种理论类的作品的，但是这本颠覆了我的三观，让我有种豁然开朗的感觉，思维和我们的本心根本就不是一回事，通俗一点说思维就是一个独立于本我的一个存在，一个邪恶的存在，而本我的本心呢是好的，一个向善的有爱的家伙，但是在被思维慢慢的蚕食，当下当下，感受当下，过去和未来是思维的战场。

43、值得再读。人要走出心理时间，保持临在，臣服于生活。#第一本灵修书#

44、活在当下，不要让思维控制自己的生命

45、一部改变人生的书。简单来说，作者让我们做到的，就是顺其自然，接纳一切，跳出思维情绪的漩涡做它的观察者，而后深深地进入当下

46、先Mark，再读几遍才能写笔记。读完一遍根本不够。

47、看完新世界就一直断断续续地在看这本书，虽然都是一个作者写的，个人感受这本真的非常棒，还有最近把哈佛幸福课的视频差不多看完了，和这本书可以说是异曲同工，但前者更易懂一些，自从看灵修的书以来，内心真的越来越平和、愉悦，有一次崩溃大哭的时候突然意识到这是不是痛苦之身来了，瞬间就醒悟了，好神奇，接下来会试试冥想，继续修行！

48、作者说：书中我会说多次“当下”哦，不要烦。然后他就不厌其烦地不停的就一个概念反复的说(核心是接纳自己，接受当下的状态，无论好还是坏，也不管什么过去将来，反正当下就是“当下”，以到达“临在”)；哈哈，觉得是要看下《当下的力量 实践篇》才好了，光看此书的话，我不认为会有太大的收获。

49、恍然才覺得，無意識之身的存在曾讓本我丟失了多少個數不清的當下——我們唯一所擁有的最偉大的真實。而受困於思維的我們是無法從不自由的狀態中解脫出來的，必須要學習並反復重溫獲得意識的瞬間。是的，因為我當真厭煩了痛苦，早就厭煩了。

50、“臣服，不批判，接受生命而不是抗拒生命，溫柔地擁抱萬物。”

# 《当下的力量（珍藏版）》

精彩书评

# 《当下的力量（珍藏版）》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)