



当下

的力量

著：艾克哈特·托勒

Eckhart Tolle

译：梁永安

导读主席

陈培深

导读成员

陈赵王
金燕璐建

“活在当下”我相信都是大家耳熟能详的一句话，但知易行难对不对？

◆今天，我要跟大家分享：

·当下有什么好处？什么东西阻挡了我们活在当下？我们要怎样才能活在当下呢？

◆开悟的重要性：

·真正的开悟，只是一种自然现象，更重要的是“开悟”并非超人才能做到的成就。你我也可以做到！

◆什么东西阻挡了我们活在当下？

·思维只是工具不是本体，情绪，痛苦的根源来自我们的心志，恐惧

◆活在当下的好处：

·情绪好些；健康好些，增强免疫力；所以即使你现在是八十岁了，你的内在身体仍可以像十八岁，像往昔一样充满振动的活力，一旦你可以摆脱心智的束缚，安着身体及临于当下，你的身体将变得更为轻盈。

◆我们要怎样深入当下呢？

·别在心智中追寻自我，因为心智会扯人不断强迫思考，发生了基本的功能失调，仅此而以。
·终结时间的假象，因为时间扯我们活在记忆与预期之中，不允许当下就这样存在。
·闭上眼睛；呼吸法；活在当下的方法：冥想

◆莫言的一段话：

·人的一生，0岁出场，10岁成长，20岁彷徨，30岁定向，40岁打拼，50岁回望，60岁告老，70岁搓麻，80岁晒太阳，90岁射牀，100岁挂墙上。
·生命的伟大，能牵手的时候，请别肩并肩，能拥抱的时候，请别手牵手，能相爱的时候，请别说分开，一生就多么短暂而已。

当下的力量----如何进入当下

◆把注意力导入当下：行走、运动、吃饭、倾听周围的声音、感受周围的环境

◆观察自己的思想和情绪

·心智的观察者临在
·随时察觉自己的心理和情绪状态，是否经常停留在过去或未来
·关注在不同情况下的反应
·不要评判和分析，只是看着、感受、观察
·分享：解除对痛苦之身的认同
·谁在观察着这一切？



◆ 察觉呼吸并与内在身体连接

- 通过呼吸感受你身体进出的气息，到身体的每个部分，感受内在的能量场
- 灵修：始终把一部分注意力放在身体的能量场之内
- 随时感受自己的内在身体和定静，保持本体大门敞开，安住于当下，与未显化状态联结

人生是苦多于乐，还是乐多于苦？

◆ 痛苦之源(心智的作用)：

- 不安、怕死、无根、以“小我”为真我
- 争 - 贪婪、求不得、求不够、求得后之苦
- 病痛与离别之苦、怕失去之苦、失落之苦闷

◆ 人生的终极大战

- 人生的一切苦源于与本然失去连结，对死亡的恐惧，小我的身份认同替代真我，心智逃避当下，问题是你已经习惯了！

《一个新世界》书中：『觉知』

- ◆ 在生活中、谈话中、用餐中、行走中、如厕中，不管在任何时间、任何地点，时时刻刻提醒自己：『我在哪裡？我在干什么？』如此的像锻炼肌肉般的锻炼『意识肌肉』。最终，就能达到彼岸，而发觉『彼岸，其实就是此岸。』两者并非两种地域性、或时间性的意境。

超过快乐与不快乐

◆ 快乐取决于正面的情境

◆ 心智总是带着有色眼镜，二元世界，分辨善恶

◆ 「人生戏码」是小我制造出来的

- 小我支配人的生命，是问题的源头；小我 = 需要身份认同，并制造「心理时间」

◆ 超过快乐----慈悲的本质

- 超越心智制造出来的二元对立 = 外境变化，生与死都是假象，内心如如不动 = 你与众生连结 = 众生皆同/众生平等=「真实本相 = 了悟了无生死的向度 = 永恒、不灭

◆ 超过快乐 -- 迈向新世界

- 超越二元对立----生与死；生与死是源于同一个错觉，是同一假象的两面
- 人类世界是心智的意识层面所创造的，而世界只有一个！身体是你通往真实本相的唯一管道从困着手，从形相的幻梦醒过来，摆脱对世界的执著

臣服的意义

- ◆ 臣服 = 接纳当下；
- ◆ 臣服 = 顺着生命之流；
- ◆ 臣服 = 无条件、无保留地接纳此时此刻
- ◆ 臣服 = 停止对本然做出内在抗拒；
- ◆ 臣服 = 摆脱负面情绪
- ◆ 臣服 = 让自己意识清明，然后采取正面行动

为什么我会迷路？

- ◆ 因为假我/小我着迷于名、利、权、钱、色、欲

修当下的力量的目的

- ◆ 知道到智、道，从小我/假我找到本我/真我，从知行合一到天人合一

当下的力量的名词

- ◆ 小我=假我=心智=无意识=身份认同
- ◆ 当下=临在=接纳=臣服
- ◆ 本体=本然=万物的源头=无形无相的内在生命

