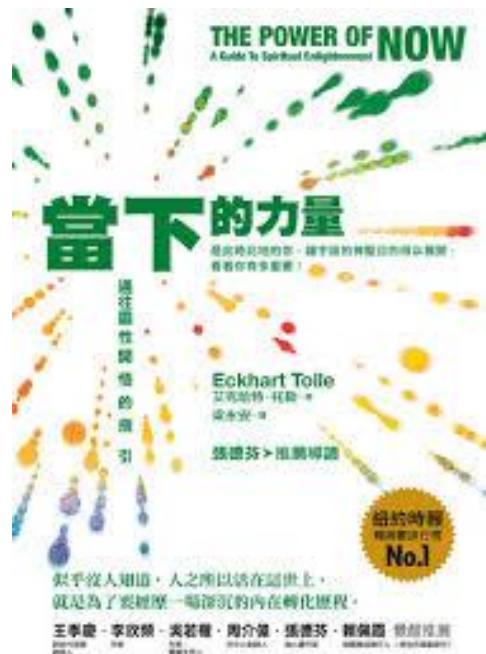


老師：劉建瀨
書名：當下的力量
作者：艾克哈特·托勒
譯者：梁永安
出版社：橡實文化
出版日期：2008/11/11

分享：

《當下的力量》：一本引領你活在當下、尋回內在平靜的生命指南
您是否時常感到焦慮、為未來擔憂，或被過去的悔恨與痛苦所困擾？在資訊爆炸、生活節奏飛快的現代社會中，我們的心思總是被無盡的思緒佔據，難以享受片刻的寧靜。如果您渴望從這種狀態中解脫，《當下的力量：通往靈性開悟的指引》（The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment）將會是一本改變您生命的讀物。



核心理念：掙脫時間的牢籠

《當下的力量》的核心思想極為簡單卻又深刻：我們所有痛苦的根源，來自於我們的心智（mind）脫離了「當下」這個唯一的真實時刻。作者托勒指出，我們的大腦創造了一個虛假的自我——也就是「小我」（ego），這個小我依賴過去的記憶來定義身份，並投射到未來以尋求滿足與完整。因此，我們絕大多數時間都活在對過去的悔恨和對未來的焦慮中，卻忽略了生命唯一真實存在的瞬間——就是「現在」。

書中精闢地分析了人類痛苦的成因，包括由過去未解的情緒累積而成的「痛苦之身」（pain-body），以及心智中喋喋不休、製造問題的強迫性思維。托勒教導讀者，要擺脫痛苦，並非要等到未來某個時刻，而是在此時此刻就能實現。

本書提供簡單實用的方法：本書並非空泛的哲學理論。托勒透過清晰的語言和問答形式，引導讀者進行簡單的練習，例如：

- 觀察你的思想：成為腦中聲音的觀察者，不帶評判地聆聽，從而與強迫性思維之間創造出距離。
- 專注於內在身體：將注意力轉向身體內部的能量場，這能幫助你扎根於當下，感受生命的活力。
- 全然地接納與臣服：學習接受當下本然的樣貌，無論好壞。臣服並非消極放棄，而是一種充滿力量的內在狀態，能將苦難轉化為平靜。
- 適合所有尋求內在平靜的人：無論您是否具備靈性或宗教背景，這本書都能為您帶來啟發。它的教導與正念（Mindfulness）的練習相互呼應，旨在幫助人們從日常生活的壓力與煩惱中解脫出來。對於那些覺得自己應該可以活得更快樂、更自在的人來說，這本書提供了具體的指引。

總結來說，《當下的力量》不僅是一本書，更是一份邀請。它邀請您放下腦中永無止境的噪音，去感受、去體驗、去擁抱「當下」這一刻所蘊含的無限力量與平靜。如果您準備好踏上一場轉化內在世界的旅程，這本書將是您最真誠而有力的嚮導。