

## <<生命的真相>>

### 图书基本信息

书名：<<生命的真相>>

13位ISBN编号：9787508070551

10位ISBN编号：7508070550

出版时间：2012-8

出版时间：华夏出版社

作者：珍妮·迪·萨尔斯曼

页数：274

字数：243000

译者：孙霖

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：<http://www.tushu007.com>

<<生命的真相>>

前言

## <<生命的真相>>

### 内容概要

本书基于葛吉夫最亲近的弟子所做的笔记写成，为我们提供了关于葛吉夫灵性教学的全新洞见。葛吉夫的教学有着古老的渊源，它是一种秘传基督教的呈现，或者说对“素质层面知识”的教导。这位伟大导师的理念和方法旨在将我们从绝大多数人所处的“清醒的沉睡”状态中解放出来。本书对葛吉夫的理念和方法提供了完整而独特的指导。

葛吉夫很尊重传统的宗教体系，他将它们归纳为三大类或者说三条“道路”：与掌控肉身有关的苦行僧之路、以忠诚和情感为基础的僧侣之路和聚焦于发展头脑的瑜伽士之路。他将自己的教学称为第四道，这条道路将上述的三个方面整合成为一条进行自我了解的道路。在第四道上的进步来自于通过一种有意识的努力达成有品质的思维和感受，从而具有一种能够清晰地觉察和爱的全新能力。

## <<生命的真相>>

### 作者简介

作者简介：

珍妮·迪·萨尔斯曼 (Jeanne de

Salzmann)，1889年生于法国的兰斯，在瑞士的日内瓦被抚养大。

她于1911年嫁给俄国著名的画家亚历山大·迪·萨尔斯曼，并随他返回他位于南俄罗斯高加索山区第比利斯市的家乡居住。

她于1911年在第比利斯遇到葛吉夫后开始全身心地投入他的工作，并且在此后直到葛吉夫在巴黎去世的30年间与葛吉夫保持着紧密的关系。

在去世前，葛吉夫要求萨尔斯曼夫人要“活过100岁”，以便能够让他的教学落地生根。

葛吉夫把所有与他的著作以及被称为“律动”的舞蹈练习相关的权利都留给了萨尔斯曼夫人。

在此后的40年间，萨尔斯曼夫人主持完成了葛吉夫著作的出版以及律动的保存工作，并且在巴黎、纽约、伦敦以及委内瑞拉的加拉加斯建立了实践葛吉夫教导的中心。

萨尔斯曼夫人于1990年在巴黎去世，享年101岁。

译者简介：

孙霖，从1998年开始修习第四道至今，曾经远赴英国和美国参与第四道的修习，翻译和组织引进多本与第四道相关的书籍。

现从事心理咨询工作。

## &lt;&lt;生命的真相&gt;&gt;

## 书籍目录

- 译者序
- 原序
- 引言
- 第一篇 对意识的呼唤
  - 第一章 我是沉睡的
  - 第二章 记得自己
  - 第三章 对了解的需要
- 第二篇 向临在敞开
  - 第一章 处于被动的状态中
  - 第二章 对临在的体验
  - 第三章 做好准备
- 第三篇 共同的方向
  - 第一章 自由的思维
  - 第二章 内在的感觉
  - 第三章 一种新的感受
- 第四篇 为临在所做的工作
  - 第一章 在一种安静的状态中
  - 第二章 在日常的活动中
  - 第三章 保持面对
- 第五篇 与他人一起工作
  - 第一章 一种特殊的能量流
  - 第二章 在团体里的交流
  - 第三章 在活动中的工作
- 第六篇 归于中心
  - 第一章 对整体的感觉
  - 第二章 内在的重心
  - 第三章 呼吸
- 第七篇 我是谁
  - 第一章 小我与幻象
  - 第二章 向未知前进
  - 第三章 我真实的本性
- 第八篇 获得一种新的素质
  - 第一章 我的素质就是我真实的样子
  - 第二章 内聚的状态
  - 第三章 来自另一个层面
- 第九篇 在统一的状态中
  - 第一章 觉察的行动
  - 第二章 有意识的感觉
  - 第三章 主动的注意力
- 第十篇 一种有生命的临在
  - 第一章 一种纯净的能量
  - 第二章 一个能量组成的身体
  - 第三章 自愿的受苦
- 第十一篇 最根本的本体
  - 第一章 意识到一种错误的姿态

<<生命的真相>>

- 第二章 我内在的实相
- 第三章 真“我”的出现
- 第十二篇 把教导活出来
- 第一章 创造性的行为
- 第二章 警醒的姿态
- 第三章 一种新的存在方式
- 人物背景介绍

## &lt;&lt;生命的真相&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 第二章 在日常的活动中 41.只能在日常生活中 如果我想了解自己的本相，就必须在生活中保持临在。

当我向更高层面的力量敞开自己时，我就能够在那个时刻参与其中，但是停留在那里不是我的角色、我的位置。

我无法让自己一直处于这样的连接中，一段时间后，这种连接就只是我的想象了。

当我回到生活中，我又开始以我的常“我”作出回应。

我会回到惯有的思维和感受中，忘记我曾经实现过的另一种可能性。

它是遥远的，离我很远--隔着很远的距离。

我不再信任它，在显化中也不再服从于它。

我服从于我的反应，在我的主观感受中迷失了自己，并且认同于这些感受。

我自以为了不起，不再需要任何东西。

我听不到高等力量的召唤。

以我现在的状态，我无法避免在生活中迷失自己。

这是因为我不相信自己已经迷失，看不到我愿意被控制。

我不知道“被控制”是什么意思。

我对此没有觉察是因为我在显化中觉察不到自己，没有真正了解我需要说什么说“是”，对什么说“不”。

我没有足够强烈的印象来支持我临在的努力。

所以，我第一个有意识的行动就是了解我的机械性，觉察到自己在盲目地服从于一股表现为吸引或排斥的自动化力量，并且意识到自己在这股力量面前的被动性、惰性。

我的自动反应系统是一个监牢。

只要我相信自己是自由的，就不可能从这个监牢里出来。

如果我要做出必要的努力，就必须了解自己在监牢里。

我必须觉察到自己是台机器，了解自己这台机器，并且在这台机器运作的时候保持临在。

我的目标是体验到自己的机械性，并且永远记得它。

我对自己的感受在显化时会遇到考验。

我们所有的认同都被一股基本的力量所驱动。

这股力量是我们必须要去面对的。

认同的形式不重要。

它们不是问题的核心。

我需要回溯到这股力量的源头，看到它就存在于我们每一个面具的背后。

它本来是属于我们的力量，但是我们的小我在自我肯定时窃取了它。

我们从早到晚都在说着“我”。

无论是一个人的时候，还是与他人交谈的时候，我们都在说“我”、“我”、“我”。

我们相信自己的个体性，这个幻象支撑着我们的存在感。

我们不断致力于成为我们所不是的东西，因为我们害怕自己什么都不是。

同时，我们也是高等可能性的承载者。

在状态好一点的时候，我们都会感受到自己是一种更伟大的东西的一部分。

我们的内在就带有它的种子。

这就是我们作为人类的价值所在。

我们必须意识到这些可能性，才能让它们与我们的生命力相连接，并参与到我们的生命力中来。

通过意识到这些可能性，我真正的自我和我的常“我”才能够互相了解并建立起连接。

## <<生命的真相>>

### 媒体关注与评论

一向非常喜欢葛吉夫的教导，可惜有关著作都比较艰涩难懂。

这本《生命的真相》用简单易懂、通俗的语言阐述葛吉夫的教诲，读来令人欣喜。

发展觉知和觉察能力是灵性成长最重要的修持，本书有极为明确的阐释，为在灵修路上摸索前进的我们提供了一盏明灯。

——身心灵作家张德芬葛吉夫正好给予我们一个重新认识自己的契机，指引我们走向一条正确的心灵道路。

他的道路庞大精深，融合多方关怀及多方学问，看似古老却处处显露新意，且对现今世界有极为独特而慈悲的见解。

——台湾著名舞台剧导演赖声川《生命的真相》是一本指南，它可以引领我们到达以客观意识为终点的进化之路上难以企及的境界。

珍妮·迪·萨尔斯曼的文字直接而一矢中的，以最简洁的文字为走在通往真相的道路上的读者提供帮助。

这本个人笔记中的每一页上都闪耀着智慧，读起来就像是在跟随一位大成就者的足迹，每一步都有新发现。

——加拿大资深第四道修习者甘杰克



<<生命的真相>>

编辑推荐

《生命的真相:葛吉夫的第四道》编辑推荐：西方重要新时代灵修体系的最新经典著作；九型人格鼻祖葛吉夫的第四道体系全揭秘；一位101岁的觉悟者71年修道证道的珍贵笔记。

<<生命的真相>>

名人推荐

<<生命的真相>>

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:<http://www.tushu007.com>