

# 生命的真相



[生命的真相\\_下载链接1](#)

著者:Jeanne De Salzman

出版者:新星球

出版时间:2014-11-27

装帧:平装

isbn:9789869068147

當你渴望知道自己是誰，就是上路的第一步。

西方最重要的新時代靈修最新經典著作！

101歲覺悟者跟隨大師腳步的珍貴記錄，

九型人格鼻祖葛吉夫的第四道體系全揭秘，

每一頁都閃耀著智慧！

### 【誰是葛吉夫？】

他是諸多西方藝術家服膺的靈修教父！美國建築大師萊特Frank Lloyd Wright、爵士樂史上最偉大即興演奏家Keith Jarrett、《歡樂版人間》經典Mary Poppins角色創造者P.L.Travers……皆受葛吉夫影響極深。

奧修曾說，「只有少數勇敢的人，才能進入葛吉夫這樣一個人的世界。他需要極大勇氣，要有赴死的勇氣，因為唯有如此才有重生。他不是個教父，他是師父。」

葛吉夫於1866年生於俄羅斯和土耳其交界的高加索地區，他從童年起就渴望瞭解人類存在的奧秘，並且深入研究宗教和科學來尋找答案。他發現這兩種體系從它們自身看來都是令人信服和前後一致的，但如果將它們所依據的前提作出改變的話，就會得出矛盾的結論。於是他相信無論是宗教還是科學都無法單獨解釋人類生死的意義。同時，葛吉夫堅信古代曾經存在著一種真正且完整的知識，並以口頭的方式被一代接一代傳承下來。

他花了大約二十年時間尋找這些知識，最終，葛吉夫發現了一些被遺忘的素質層面的知識，它融合了各種偉大的傳統信仰。葛吉夫把它稱為「古老的科學」，但卻沒有明確告訴我們它的來源，以及它的發現者和保存者是誰。這種科學像現代物理學一樣看待這個可見物質組成的世界，認可質能相當性、對時間的主觀錯覺和廣義相對論。但是這門科學的探索並未就此停止，只是將受控的實驗中能夠衡量和證明的現象作為唯一的真相來接受，它還會去探索感官感知範圍之外的神秘世界，探索對另一種實相的覺察，以及超越時空的無限狀態。其目的就是為了理解人類在宇宙秩序中的地位，以及地球上人類生命的意義，同時讓我們內在真正瞭解和體驗兩個世界的實相。這就是關於素質層面的科學。

### 【何謂第四道？】

葛吉夫的教學有古老的淵源，以祕傳基督教的方式呈現，他有二十世紀的達摩之稱，奧修更讚譽他是世界上最偉大的老師。葛吉夫所創立的「第四道」修行體系是一門整合身體、感受和思維的修行法門，他將傳統的修行方式歸納為三條「道路」，包括：著重於駕馭身體的「苦行僧之道」、基於信仰和宗教情感的「僧侶之道」，以及專注於發展頭腦的「瑜伽士之道」。第四道，則同時對這三個部分下工夫，讓人的身體、理智與情感同時運作，維持平衡，方法是嶄新的，是適合每個現代人修道的新工具。

※這是一部你可以收藏和參照一生的經典著作。

《生命的真相》是一本101歲覺悟者對「第四道」的修行筆記。作者薩爾斯曼夫人，是二十世紀靈性大師葛吉夫最親近的弟子，她在30歲遇見這位偉大導師，71年來透過「律動」(movement)的方式，活出葛吉夫的教導，本書是後人整理她生前筆記，提供了關於葛吉夫靈性教學的全新洞見。從「對意識的召喚」、「向臨在敞開」、「我是誰？」……共12大章140節，近20萬字，每一字一句都是對生命的深刻提問，凝鍊出「第四道」之於她的精神頓悟與體驗。

無論你在靈性之路上，跨出了多遠，本書都會是一面鏡子，可以照見你已經領悟了什麼；但更重要的是，它將照見你未曾領悟的東西，而這些正好能為你指出前進的方向。

※第四道工作，帶領我們從「清醒的沉睡」狀態解放出來！

葛吉夫的教學有古老的淵源，以祕傳基督教的方式呈現，或「素質層面知識」的教導。「第四道」是葛吉夫設計的一門整合身體、感受和思維的修行法門。葛吉夫將傳統的修行方式歸納為三條「道路」：著重於駕馭身體的「苦行僧之道」、基於信仰和宗教情感的「僧侶之道」，以及專注於發展頭腦的「瑜珈士之道」。第四道並不是透過紀律、信仰和靜心的路徑，而是喚醒另一種智慧——瞭解和理解，就能讓我們從「清醒的沉睡」狀態解放出來。

透過有意識的努力達成有品質的思維和感受，從而具有一種能夠清晰覺察與愛的全新能力，本書對葛吉夫的理念和方法提供了完整而獨特的指導。

※生命的律動，在另一個空間、另一個世界的體驗中獲得重生。

《生命的真相》是一本生命指南，這本靈修筆記的每一頁都閃耀著智慧，讀起來就如同親自跟隨葛吉夫的足跡，每一步都有新發現。

除了帶領我們覺察自己，尋找如是存在的生命真相，引領我們在另一個空間中重拾心靈的自由，活出完整的「臨在」。本書亦解剖葛吉夫左手畫方右手畫圓的「神聖舞蹈」教學，透過這樣的生命律動，讓我們瞭解大多時候，我們就像一部自動運轉的機器，不帶覺察，唯有透過「瞭解自己」，也就是當下每一刻的意識提升，才能讓內在真正的自己甦醒過來！

本書特色

◎ 西方最重要的新時代靈修體系最新經典著作，九型人格鼻祖葛吉夫的第四道體系全揭秘！

◎ 一位101歲覺悟者的71年修道證道，本書是作者薩爾斯曼夫人畢生跟隨葛吉夫學習的珍貴筆記。

◎ 全文洋洋灑灑近20萬字，12大章140節，收錄最完整、最精華、最透徹的葛吉夫第四道心法。

名人推薦

王季慶、張德芬二大名師共同推薦。

葛吉夫是一位開路先鋒，開啟了一個對靈性生活的全新觀念。他受到很大誤解。因為他對傳授知識沒興趣，他不想給你慰藉；也沒興趣給你美麗的理論、洞見、幻像；他對你的眼淚、情感、情緒，都沒興趣；他不想讓你崇拜他，他只想要蛻變你。——奧修 (Os ho)

我們必須在自己內在和週遭，創造出一種層次的能量，一種能夠抵禦週遭影響，又不會自行衰退的專注。它必須接收一股更為主動的力量，讓它不僅能抵禦，更能採取行動，在不同層次的兩種能量流之間，找到一個穩定的位置。維繫這種平衡的狀態，是我們在意識工作中一直會遇的挑戰，也是我們意識工作每一刻都要面對的困難。——珍妮·迪·薩爾斯曼 (Jeanne de Salzmann)

一向非常喜歡葛吉夫的教導，可惜有關著作都比較艱澀難懂。這本《生命的真相》用簡單易懂、通俗的語言闡述葛吉夫的教誨，讀來令人欣喜。發展覺知和覺察能力是靈性成長最重要的修持，本書有極為明確的闡釋，為在靈修路上摸索前進的我們提供了一盞明燈。——身心靈作家 張德芬

作者介紹:

作者簡介

珍妮·德·薩爾斯曼 (Jeanne de Salzmann)

1889年生於法國的蘭斯，成長於瑞士的日內瓦，二十世紀靈性大師葛吉夫最親近的弟子。她在30歲遇見這位偉大導師，往後71年的人生一直實踐第四道的教導，直到生命最後一刻。薩爾斯曼夫人本身是一位傑出的音樂家，善於舞蹈和劇場藝術，她對葛吉夫「第四道」靈修體系的流傳，貢獻卓著，葛吉夫去世前，甚至囑咐她要「活過100歲」，好能夠讓他的教學落地生根。在她的主持下，完成了葛吉夫的著作出版，並在巴黎、紐約、倫敦等地成立了「葛吉夫中心」，特別是教導葛吉夫創立的「律動」（神聖舞蹈）。薩爾斯曼夫人於1990年在巴黎去世，享年101歲。

【關於喬治·伊凡諾維奇·葛吉夫 (George Ivanovitch Gurdjieff)】

葛吉夫於1866年生於俄羅斯和土耳其交界的高加索地區，父親是希臘人，母親是亞美尼亞人。他從童年起就渴望瞭解人類存在的奧秘，並且深入研究宗教和科學來尋找答案。他發現這兩種體系從它們自身看來都是令人信服和前後一致的，但如果將它們所依據的前提作出改變的話，就會得出矛盾的結論。於是他相信無論是宗教還是科學都無法單獨解釋人類生死的意義。同時，葛吉夫堅信古代曾經存在著一種真正且完整的知識，並以口頭的方式被一代接一代傳承下來。他花了大約二十年時間尋找這些知識。他的探尋之旅把他帶到了中東、中亞以及興都庫什山 (Hindu Kush) 地區。

最終，葛吉夫發現了一些被遺忘的素質層面的知識，它融合了各種偉大的傳統信仰。葛吉夫把它稱為「古老的科學」，但卻沒有明確告訴我們它的來源，以及它的發現者和保存者是誰。這種科學像現代物理學一樣看待這個可見物質組成的世界，認可質能相當性、對時間的主觀錯覺和廣義相對論。但是這門科學的探索並未就此停止，只是將受控的實驗中能夠衡量和證明的現象作為唯一的真相來接受，它還會去探索感官感知範圍之外的神秘世界，探索對另一種實相的覺察，以及超越時空的無限狀態。其目的就是為了理解人類在宇宙秩序中的地位，以及地球上人類生命的意義，同時讓我們內在真正瞭解和體驗兩個世界的實相。這就是關於素質層面的科學。

1912年，葛吉夫開始在莫斯科和聖彼德堡招收了一些學生。1917年，在俄國大革命時期，他前往高加索地區，最終於1922年在巴黎附近為他的工作開辦了一所規模比較大的學院。在這些年中，為了介紹他的教學和吸引追隨者，他將一個博大的理論體系帶給了世人。在1924年一次幾乎致命的車禍後，葛吉夫關閉了學院，並在隨後的十年中致力於撰寫他關於人類生命的三部曲，書名叫做《所有及一切》(All and Everything)。他於1935年停止寫作，大多數時間都在巴黎與學生們一起進行密集的工作，直到1949年去世。在晚年時，葛吉夫將學習他原本的理論體系只是當做為了獲得意識所做工作的第一步。他避而不談與理論相關的問題，因為它們太過形而上了。他的教學方式體現為一種對實相的直接感知。

葛吉夫的巨著《所有及一切》分三集出版，分別是《別希普講給孫子的故事》(Beelzebub's Tales to His Grandson, 1950年)、《與奇人相遇》(Meeting with Remarkable Men, 1963年)和《只有「我在」時，生命才是真實的》(Life is Real Only Then, When 「Am」, 1975年)。他在1914至1924年間傳授的理論體系被忠實地記載於P.D.烏斯賓斯

基 (P.D.Ouspensky) 的著作《探索奇蹟》 (In Search of Miraculous, 1949年) 中, 以及主要由珍妮·迪·薩爾斯曼記錄的筆記整理而成的《來自真實世界的聲音》 (View from the Real World, 1974年) 中。

譯者簡介

孫霖

從1998年開始修習第四道至今, 曾經遠赴英國和美國參與第四道的修習, 翻譯和組織引進多本與第四道相關的書籍: 《自我觀察》、《生命的真相》、《葛吉夫: 生活中的大師》, 現從事心理諮詢工作。

目录: CONTENTS目次

譯者序

前言

導讀

I. 對意識的召喚

我是沉睡的

記得自己

對知的需要

II. 向臨在敞開

處於被動的狀態中

對臨在的體驗

高效性的運動

III. 共同的方向

自由的思維

內在的感覺

一種新的感受

IV. 為臨在所做的工作

在安靜的狀態中

在日常活動中

保持面對

V. 與他人一起工作

一種特殊的能量流

在團體裡的交流

在活動中的工作

VI. 歸於中心

對整體的感覺

內在的重心

呼吸

VII. 我是誰?

小我與幻象

向未知前進

我真實的本性

VIII. 獲得一種新的素質

我的素質就是我真實的樣子

內聚的狀態

來自另一個層面

IX. 在統一的狀態中

覺察的行動

有意識的感覺

主動的注意力

X. 一種有生命的臨在

一種純淨的能量  
由能量所組成的身體  
自願的受苦  
XI. 最根本的本體  
意識到一種錯誤的姿態  
我內在的實相  
真「我」的出現  
XII. 把教導活出來  
創造性的行為  
警醒的姿態  
一種新的存在方式  
人物背景介紹  
• • • • • (收起)

[生命的真相\\_下载链接1](#)

## 标签

葛吉夫\_Gurdjieff

邱比

灵修

葛吉夫

## 评论

-----  
[生命的真相\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[生命的真相\\_下载链接1](#)