

《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

出版社：华夏出版社

作者：珍妮·迪·萨尔斯曼

页数：274

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《生命的真相》

前言

《生命的真相》

内容概要

《生命的真相:葛吉夫的第四道》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。此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

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。

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。

《生命的真相》

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

第二章 我内在的实相

第三章 真“我”的出现

《生命的真相》

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

《生命的真相》

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》

精彩短评

- 1、写的很有哲学道理，觉得这本书可以多看几遍，在不同的年龄看这本书的感觉是不一样的
- 2、寻找自我要从询问“我”在哪里开始。我必须去感受“我”的缺失，我们对这种缺失已经习惯了。我必须去了解那空虚的感受，看清那个需要被不断肯定的自我形象，那个虚假的“我”，不过是个谎言。
- 3、通常我们都以机械的方式接收印象。个性接收了印象，然后根据自身的局限以自动化的念头或感受来作出反应。这样我们无法吸收印象，因为个性本身就毫无生气——它是死的。只有通过本质接收的印象，才能被吸收和转化。
- 4、第一件必须要做的事就是获得对自己的印象。我们可以从“我是谁”这个问题出现时带来的冲击开始。在这个片刻会有一个停顿、一个间隙，让我的能量、我的注意力改变方向。它会转回来指向我自己。
- 5、给同事买的，听他说他很喜欢这本书
- 6、一旦读懂，收获挺大的。
- 7、这就是上路的第一步。他想要睁开眼睛。他想要清醒过来，想要觉醒。能量的来源是唯一的。一旦我的能量被引向某一个方向，一股力量就产生了。力量就是活动状态的能量。尽管能量的走向是多样的，但来源都一样。
- 8、内容较深奥，但应当说的就是真理，先看一次，下回再看，也需要反复看
- 9、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路上难以企及的境界
- 10、草草的翻完。觉得比较无趣。大多数我没看懂也没细看。打三星因为首先看了赛斯对其他体系有排斥。要信一些东西比较难，要不信一些也比较难~
- 11、收到书的时候 看封面的意境 就有一种想仔细阅读的欲望
- 12、还没打开，封面很有意境
- 13、又一个灵修理论实践教程，学习中~~蛮哲学的
- 14、通过媒体人的介绍得知此书，读完这本书感觉相当辛苦，整个篇幅在诠释的时候，太多的繁文琐碎，感觉就像在教人练气功，直到走火入魔的感觉一样，或许无法读出书中深浅吧。按照普通人的视角来看，书中所说的不执着于任何东西，带着不去认可，批判的视角，通过与内在的紧密连接和交流，从而会产生新的心态。努力练习更好的清空自己，了解自己，观察自己和生活的状态。放弃意念里的所有已知，训练自身敢于迎接新的未知，从而迎来新的生活。这样的思想其实在很多灵性书上都或多或少的提及到，不管书或作者的修炼有多好多高，相信只有靠自身的努力和体悟才能吸取一二或有所改善或帮助把。在生活的常态里，每个人需要靠不断的练习，经历，挣扎，自省，努力，克服，从而才有所谓的平和的心境和状态吧！毕竟这样的心态基于现在每个人生存的辛苦，还是需要去推崇的。
- 15、值得一看，值得一读，值得深入去了解。
- 16、编辑推荐的话：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吸引我的注意让我产生了好奇，看完后的确有种凤凰涅槃的感觉。挺好的书。
- 17、这部书非常好，值得一读！！
- 18、生命的奥妙 或许就在那份觉知
- 19、多多关注生命本身，可以帮助我们解决终极的疑惑
- 20、还没看，不知道好不好理解，但是封面和印刷超赞。
- 21、你会有收获的
- 22、我觉醒的努力不可能是强迫性的。我们害怕空虚，害怕自己的渺小，于是我们努力去充实自己。但是，谁在努力？我必须看清楚这种努力也是来自于那个常“我”。
- 23、好书，非常好，深刻，让人开悟的好书。
- 24、能够帮助我深度觉察自己，走出头脑
- 25、一本带你回归最自然的生活方式的好书！
- 26、看完第一章 边看边用 不是一本走马观花的书 好
- 27、电

《生命的真相》

- 28、看起来很好呀 希望他喜欢
- 29、很好的书！有点难。
- 30、生命的第四道，九型人格的研究
- 31、文字描写很细致入微，读起来感同身受。书中思想带有宗教习惯，能理解。
- 32、在朋友推荐下购买，确实不错的心理书，比心灵鸡汤还好的书
- 33、内容不错，是成长灵修的好参考
- 34、以前无意中在别人的博客里看到过《生命的真相》的英文本介绍，现在一看到中文的出版了就立刻买下来了，没想到张德芬也推荐了这本书，哈哈~这是葛吉夫的弟子生命最后四十年中的私人笔记精选，她的心路历程对我也有很大的借鉴意义。
- 35、看了目录，我觉得肯定是一本超级好书，但是需要慢慢的体会，拿出自己的毅力来，坚持每天进步一点点。使自己越来越了解自己。
- 36、买了，以为可以一读.....
- 37、看了作者的《自我观察》觉的很好，又买了这本，还没读，德芬推介的书基本都会读
- 38、正在读，应该还不错！
- 39、我认为葛吉夫的第四道是一条集合了佛家、瑜伽术、基督等宗教、灵修的修行道路，它将之前的修行方法再往前推一步，更加实际化。本书以第一人称娓娓道来，讲述身、心、灵更深层的联系，容易带读者入境，并且鼓励读者去体会、感悟。让人心生宁静。
- 40、还没有看完，很受启发，希望自己能尽快自由，找到真我
- 41、以我现在的状态，我意识不到比我层次更高的东西，无论是外在的还是内在的。也许在理论上可以做到，但实际上却不行。所以我没有可以用来衡量自己的标准，在生活中只能依靠“我喜欢”和“我不喜欢”来作为衡量标准。
- 42、但是看书籍的包装很不错
- 43、张德芬老推荐的书，一定好看。
- 44、还没看，随便翻看了一下，是我期望的内容
- 45、很适合悟性高的人理悟！共鸣则合一。明理明心最稳妥。即心即佛即神即觉即本即真！道家的精气神，禅宗的三关，只为炼尽私心成就纯心！一私不留才能彻底敞开。敞开就加速了炼私心杂气的机会。打开窗户，新鲜空气和苍蝇同进。你要做好敞开的准备，来者不拒去者不留。随缘而应不强求。道法自然！与道同行。... 阅读更多
- 46、我在新华书店看过这本书，它是一本非常值得我们去细心品读的心灵圣经，绝对的好书！
- 47、刚买回来还没来得及拜读，但我相信一定很不错！
- 48、正在阅读。实修必读。
- 49、在追寻真我的过程中，虽然有很多佛祖箴言，大师的教诲，我们都只能从理论上理解，一遇事我们所有的思维，语言，行动又容易回到原点，理通事不通，是修行中最难过的一关，为此常常自我懊恼。这本书，是作者在追寻真我的过程中的经验之谈。若结合着《当下的力量》，以及元音老人的《佛法修正心要》看，可以从理论上明白，自性真我的真相。也就是在这本书中，作者力求想要证得的临在。我们虽然从理上知道真我的清净圆明，能生万法，但证得实相，并且将实相应用到生活中是我们都要追寻和学习的。这本书就是作者追寻的过程笔记。里面修行的困惑，有进退的反复，唯一不变的就是对真相的执着追求。细细读来，非常有同感，因为自己也经历过很多过程，只是不能清楚的付诸笔端与大家分享而已。作者的经验确实很有启发。应该好好读读这本书，不是一遍就能理解的。还打算读读葛吉夫的其他书籍，希望可以获得更多的启发。
- 50、：
B846/4224-1
- 51、大师的对话
- 52、我是谁？我需要知道。如果我不知道，我生命的意义何在？到底是什么东西在我的内在对生活作出反应？我必须尝试去回答这些问题，去看看我到底是谁。
- 53、张德芬要精简的推荐了。
- 54、与佛教相通，更直接，非常适合现代人学，非常有助于学佛人戒除那些善恶难辨的念头，此书非常值得学佛者学习，茅塞顿开

《生命的真相》

- 55、赖声川推荐说：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。的确挺受益匪浅的。
- 56、书本身质量不错。但是内容不是那么地道，应该是翻译的问题。是本身是100岁老人的文笔，原文的洞察力和体悟应该到了，而且又是葛吉夫二代弟子。翻译还要努力啊！建议看乌斯宾斯基写的《寻找奇迹》，那个版本翻译的更流畅和尊重原文。而且乌斯宾斯基的个人追求和经历，写出来相对有力！
- 57、一本好的译注，是你感觉不到译者的存在而直接与作者对话，这本书感觉有点儿晦涩。以后找时间再读。第一遍没什么感觉。
- 58、每本书都有需要它的人。
- 59、还可以，可以看看的。
- 60、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。
- 61、本质由童年早期吸收的印象组成，这一过程通常到五六岁时停止，这时个性开始从本质中分裂出来。本质如果要进一步发展，就必须活跃起来，突破来自个性的压力形成的阻抗。我们需要“记得自己”，这样我们的本质才能继续接收印象。我们只有在有意识的状态下才能觉察出本质与个性的区别。
- 62、买了好几本书了 很不错昂，速度也快！
- 63、这是一本非常值得阅读和收藏的好书，也是一本需要细心品读的灵修圣经，不仅是阅读，还需根据自己的实际情况依照此书来体验和努力。我觉得莫看此书的语言并不复杂，但是如果按照此书落实在生活中的实际情况，那么这不仅仅是体验这么简单，因为人的本体是一个可以说简单也能说复杂而又不可思议的东西，所以我觉得钻研此书是一件非常深奥的事情，不会是我们想象那么简单。总之我觉得这本书能够教导我们通过自己内在努力从未知和沉睡的状态中解放出来，它能帮助我们培养一种能够清晰地觉察和爱的全新能力，使我们在灵性的觉醒中成长，了解自己当下真实的状态以及生命的真相。
- 64、值得读一辈子的好书，大家来读啊
- 65、在当当每年购书四五十本，都是正版。
- 66、书中给了很多实修的方法，简单、实用。但最关键的还是自己在生活中修行。
- 67、刚看的时候，真心难，哲学书籍很洗脑，给自己好好的上了一课。
- 68、类似书本看过的特好的一本，大力推荐！
- 69、书很快就到了，不过书还未读，以后再给心得吧~
- 70、一向喜欢葛吉夫的作品
- 71、这是一本非常值得阅读、收藏的好书，也是一本需要细心品读的灵修圣经，不仅是阅读，还需根据自己的实际情况依照此书来体验和努力。我觉得莫看此书的语言并不复杂，但是如果按照此书落实在生活中的实际情况，那么这不仅仅是体验这么简单，因为人的本体是一个可以说简单也能说复杂而又不可思议的东西，所以我觉得钻研此书是一件非常深奥的事情，不会是我们想象那么简单。总之我觉得这本书能够教导我们通过自己内在努力从未知和沉睡的状态中解放出来，它能帮助我们培养一种能够清晰地觉察和爱的全新能力，使我们在灵性的觉醒中成长，了解自己当下真实的状态以及生命的真相。
- 72、还需要再读
- 73、喜欢灵修类的书
- 74、书到得很快，大致看了一下，喜欢。
- 75、我难道就只是这个需要被肯定的形象吗？我的内在难道真的就没有一个可以临在的“我”吗？要回答这个问题，我需要了解自己，我需要通过直接的体验来了解自己。
- 76、私以为这本比与奇人相遇要可读性更高。不过比较适合长期枕边阅读。
- 77、生命的真相
- 78、寻求心灵自由的童鞋皆可参阅。最好对第四道稍有了解。
- 79、这是一本非常值得阅读、收藏的好书，也是一本需要细心品读的灵修圣经，不仅是阅读，还需根

《生命的真相》

据自己的实际情况依照此书来体验和努力

80、张德芬：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。

81、推荐；现在我想重重摔在枕头上，狠狠睡一觉。

82、看了一部分了，写的很好，看完再写完整的评论

83、生命的真相--有到场!

84、这本书需要静下心来，有些写的是很有道理、

85、还没看，但对这噱头很感兴趣，所以拍回来学习学习。

86、偶然相遇，随后显得都是必然。一读再读。

87、这本书还没有开始看，刚拿到。当当网的书质量很好，快递员送货速度很快。以前看过葛吉夫的《九型人格》，相信这本生命的真相也充满智慧。

88、清晰，实用。

89、很好的书，有利用修行！

90、内容有些抽象 不过看完之后能静下心来思考的还是能得到不少启发还算不错~

91、生命的真相，这本书内容很不错，值得一看。

92、！

93、看不懂

94、他有一种对本体的向往，一种对持续性、永久性和绝对性的渴望，即对存有的渴望。但构成他生命的一切却是临时、短暂和有限的。他渴望另一种秩序、另一种生活，渴望一个超越他自身的世界。

95、有点深奥，但看完后还是很有收获

96、帮同事买的，挺好的，便宜

97、真正的“我”来自于本质。它的发展取决于来自本质的渴望——一种对存有的渴望，以及随之产生的对能够存有的渴望。

《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：www.tushu111.com