

The Reality of Being
The Fourth Way of Gurdjieff

生命的真相

葛吉夫的第四道

[瑞士] 珍妮·迪·萨尔斯曼 著
孙霖 译

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

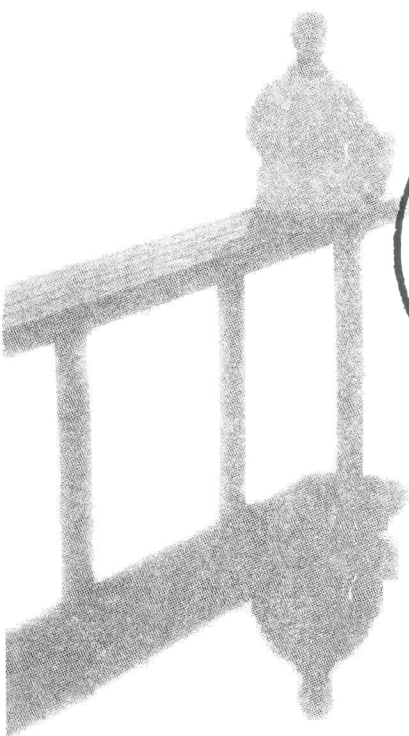
 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

The Reality of Being
The Fourth Way of Gurdjieff

生命的真相

葛吉夫的第四道

[瑞士] 珍妮·迪·萨尔斯曼 著
孙霖 译



图书在版编目 (CIP) 数据

生命的真相 葛吉夫的第四道/ (瑞士) 萨尔斯曼著, 孙霖译 —北京 华夏出版社, 2012.8

书名原文 The Reality of Being The Fourth Way of Gurdjieff
ISBN 978 - 7 - 5080 - 7055 - 1

I ①生 II ①萨 ②孙 III ①心灵学 - 通俗读物 IV ①B846-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第135943号

The Reality of Being The Fourth Way of Gurdjieff by Jeanne de Salzmann
Copyright©2010 by the heirs of Jeanne de Salzmann
Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc
Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U S A ,
www.shambhala.com
through Bardonn-Chinese Media Agency
Simplified Chinese translation copyright ©2012 by Huaxia Publishing House
All rights reserved

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权登记号 图字 01-2011-7400

生命的真相——葛吉夫的第四道

作 者 (瑞士) 珍妮·迪·萨尔斯曼

译 者 孙 霖

责任编辑 王占刚

版式设计 郭 艳

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市兴达印务有限公司

装 订 三河市兴达印务有限公司

版 次 2012年8月北京第1版 2012年8月北京第1次印刷

开 本 670×970 1/16开

印 张 18.25

字 数 243千字

定 价 39.00元

华夏出版社 网址 www.hxph.com.cn 地址 北京市东直门外香河园北里4号 邮编 100028
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。 电话 (010) 64663331 (转)

译者序

如果说有一件事给我带来了迄今为止最大的挑战，那就是翻译《生命的真相》这本书了。

想当初，这本书我读了一部分，很聪明地意识到这是本旷世的经典好书，但同时又很傻地认为自己凭着对第四道的热忱和一些粗浅的修习经验可以把它很好地翻译出来，并把第四道的精髓介绍给大陆的读者。于是，在华夏出版社的支持下，我开始了翻译工作。但是随着翻译的深入，我越来越觉得自己亲手给自己的背上放了一个大大的十字架，想摘都没办法摘下来了。

且不用说这书近20万字的长度，也不用提书中模糊晦涩的法式英语，这些都不构成让人崩溃的决定性要素。本书最让人崩溃的是文字所代表的那些让人难以企及的修行体验。这本书是第四道体系第二代传人萨尔斯曼夫人积71年的第四道修为写成的。不是一般的深刻，不是一般的难懂。它不是一本理论书籍，而是通过描述自己的体验而进行的教导。每一次校对，随着自己的成长，对一些要点都会有新的领悟和翻译方式。但如此搞下去，这本书恐怕这辈子也翻译不出来了。最后只能先罢手，安慰自己也许十年后可以再重新翻译，搞个修订版。

于是，在崩溃中挣扎着继续前行。挑战自己的毅力极限。

书中的文字表面看很简单，没什么高深的术语，都是很生活的词汇。但

是，就是因为简单，每个词包含的意思才广泛，作何解释都有可能。而毕竟我不是把第四道体系修习了71年的萨尔斯曼夫人，我无法站在她的高度去理解这些话，只能以自己十几年粗浅的第四道修习体验试着去理解、去诠释。

萨尔斯曼夫人说的每一句话，我必须得吃进去，咀嚼半天，在内在先找到共鸣或者说相关的体验（哪怕是我个人化的主观体验，也比没体验光用头脑来翻译强）才敢说自己可能理解那些话了。然后，基于这样的理解，我才敢把这些体验找到些对应的中国话再表述出来。此时翻译的精确性已经跟语法和句子结构没有关系了，最重要的是不同语言背后链接的体验是否相同。

即使是这样，对于读者来说，如果没有相关的体验（哪怕是其他体系的），还是难以真正看懂书中的文字。即使有人号称看懂了，但其实每个人依照自己的体验附加在每个词上的意义又都是不同的。或者说每个人自身的经验造就了他对这本书的主观理解。而这种主观理解，可能离萨尔斯曼夫人想要表达的真相，已经差之十万八千里了。道可道，非常道！语言是一种不得不用得不精准的沟通工具，尤其是在与修行有关的教学上。

如果你够诚实、够真实，可能你读完书中这些文字会有种莫名奇妙的感觉。你会诧异地发现这世界上居然有人描述的一些内在状态对你来说是如此陌生，甚至今生都还未曾体验过。也有可能你会经验到混乱。因为萨尔斯曼夫人一会儿对你的头脑说话，一会儿对你的心说话，一会儿又对你的身体说话，有时又在同时对它们三个说话，而有时又在对你内在除了这三个部分以外的那个部分说话。幸好，在我翻译的过程中有一些英国、美国、法国和加拿大的第四道老师可以为我答疑解惑。

翻译这本书是我今年投入生命资源最多的一件事，也是我此生最值得和最无怨无悔的一件事。我不想唱高调，说什么这是为了大众的觉醒，为了宇宙的进化，那些都不是我能够做主的。最重要的是在这翻译的过程中，我不得不提升自己，不得不拔高自己的能量状态，以便能够真正领悟

书中的内容。为了翻译，我不得不精进，不得不玩命地去领悟。还有什么比这更大的收获呢？

亲爱的读者，如果你试图经由阅读这本书而掌握一个结构完整的理论体系，那么你一定会失望。如果你强行去理解去附会书中所描述的体验，你也会得非所愿。在此，将我的阅读方法介绍给大家。将本书中的每一个章节都当作一篇静心的引导词，敞开自己的内在去跟随这些话语。有不懂的地方不用纠结，直接滑过，阅读完一节（以阿拉伯数字标注的节，本书共140节）后，再回过头来进行一下反刍。去感受一下自己内在有什么样的体验被引发，再借此去反思一下自己的修行中和生活中与之相关的部分。

这本书是一部你可以收藏和参照一生的经典著作，无论你在自我成长的道路上走出了多远，本书都是一面镜子，它可以照见在这条路上你已经领悟了什么，但更重要的是可以照见你还未曾领悟的东西，而那些东西恰恰为你昭示了前进的方向。

为了更好地理解书中的内容，你可以浏览第四道博客（<http://blog.sina.com.cn/4thway>）获取补充阅读资料。如果你对于本书内容或第四道有任何的问题，或者想参与相关的一些活动，可以写信至4thway@sina.com与我联系。

在本书即将付梓之际，我想在此感恩所有曾经给予我支持的人。首先是葛吉夫基金会的老师们。英国的Annette Courtenay-Mayers女士、Maggie Bede女士和已故的Chris Thompson先生，美国的Stuart Smithers先生，加拿大的Jack Cain先生，法国的Christopher Jacq先生。此外还有高子舒女士、宁程程先生、张洁小姐、谢芸女士、李雪柏女士、周沫小姐、于明先生、孙历生先生、张淑霞女士、张冬梅女士、林珊珊小姐等。

孙霖

2012年6月18日于北京香山溢芳轩

原 序

乔治·伊万诺维奇·葛吉夫（1866—1949）把与实相有关的知识称为真正的“素质层面的知识”，并且把它们看做一条从远古流出的河流，流经一个又一个时代，一代又一代人，一个又一个种族。他认为这种知识是获得内在自由和解放的必备工具。对于那些寻求理解在宇宙中的人生意义的人，葛吉夫说，探寻的目的就是冲破阻力找到这条河流。随后需要做的就只是通过“了解”来实现“存有”（“to be”在本书中都翻译成“存有”，指的是一种与具有被动性和非灵性的“存在”相比，具有主动性和灵性，更接近本体状态的高等“存在”方式——译者注）。但是，为了解，他教导我们，必须要先搞清楚“如何了解”。

葛吉夫很尊重与灵性转化有关的传统宗教和法门，并把它们采用的不同方法总结为三类：着重于驾驭身体的“苦行僧之道”、基于信仰和宗教情感的“僧侣之道”以及专注于发展头脑的“瑜伽士之道”。他把自己的教学称为“第四道”，这条道路同时在上述三个方面下工夫。这条道路所重视的不是纪律、信仰和静心，而是唤醒另一种智慧——了解和理解。葛吉夫曾经说过他个人的希望就是以他的人生和教学将一种对上帝的全新概念以及一种全新的世界观带给世人。

第四道提出的第一个要求就是“了解自己”，葛吉夫提醒我们注意的这个原则源自远比苏格拉底时代更早的时期。灵性成长来自于理解，一

个人的理解程度取决于他的素质水平。素质的改变可以通过有意识的努力来实现，这种努力旨在达到一种有品质的思维和感受，从而带来一种全新的觉察和爱的能力。虽然葛吉夫的教学可以被称为“秘传的基督教”，但他指出，真正的基督教原理早在耶稣之前几千年就产生了。为了向实相敞开，为了与宇宙间的万物合一，葛吉夫号召我们在“我是本体”的体验中活出完整的“临在”。

当葛吉夫开始写作《所有及一切》这本关于人类生命的三部曲时，他把最后一本书，即第三部称为《只有“我在”时，生命才是真实的》。他在书中提及的写作目的是带给读者一种对“存在于实相中的世界”的真实洞见。葛吉夫于1934年11月开始撰写这本书，但6个月后即停止写作，后来一直没有完成这本书。在1949年去世之前，他把他的著作交给了最亲近的弟子珍妮·迪·萨尔斯曼，委托她“竭尽一切可能——甚至去做不可能的事——让我带来的东西发挥作用”。

在葛吉夫去世之时，他的追随者分散在欧美各地。萨尔斯曼夫人的首要任务就是把他们召唤到一起来工作（在第四道体系中，“工作”指的是对内在下工夫或灵性的修炼——译者注）。其次就是为葛吉夫的教学设计一种可以带来意识的具体工作形式。在葛吉夫去世后的40年间，萨尔斯曼夫人安排出版了他的著作，并且把他传授的被称为律动的舞蹈练习保存了下来。萨尔斯曼夫人还在巴黎、纽约、伦敦以及委内瑞拉的加拉加斯建立了葛吉夫中心。在这些中心里，她组织了共修团体和律动课程，参加者把他们共同的努力称为“工作”。今天，通过这些弟子和其他追随者的努力，葛吉夫的理念已经传播到了全世界。

在接下来的《引言》中，萨尔斯曼夫人揭示了她是如何看待葛吉夫这样一位传统意义上的灵性“大师”的——他不是一个教授理论的老师，而是一个以他的临在唤醒他人和帮助他人寻求意识的人。但她没有谈及她是如何以自己的临在来进行教学的。萨尔斯曼夫人在任何时候、任何情况下

都带有一种智慧，或者用她自己的话来说，一种“警醒的态度”。对她来说，活出她所教的东西就是一种存有的方式。

葛吉夫与萨尔斯曼夫人的角色是非常不同的。就像萨尔斯曼夫人自己所说的那样，葛吉夫为他的学生创造了条件，他是影响每个人的主要因素，但他没有采取一种有组织的工作形式，被他植入知识种子的不同弟子无法保持一种共同的努力。萨尔斯曼夫人呼唤大家共同认识到葛吉夫走后，真正指引他们的是他留下的教导，大家唯一的机会就是一起活出葛吉夫的教导。萨尔斯曼夫人不断地要求大家去理解葛吉夫的教导和分享对有意识的连接的体验。她一再强调，那些必要的练习能够带来对实相全新的感知，带来一个更为稳定的临在。这种临在就像是身体里独立存在的另一个生命一样。活出葛吉夫的教导意味着清醒过来，让那个认同于自身日常机能的自我死去，并在对另一个空间、另一个世界的体验中获得重生。

第四道的一个基本原则就是工作要在生活中并且借由生活来进行。萨尔斯曼夫人在她的《引言》中谈到了这一点，并探讨了葛吉夫带给我们的灵性“道路”到底意味着什么。密教知识的传递需要他人的参与，需要在葛吉夫称为“学校”的地方一起来完成。所有密教学校都有着觉察实相这一共同目标，但采取的方法和“道路”是不同的。葛吉夫把对一条道路的教导带给我们，他不只是带来了理论，而且带来了一种特别的方法——一种“需要被活出来的生活”。

萨尔斯曼夫人对于“学校”的整体概念可以从她组织的各个中心的运作看出来。我们需要理解的是，她讲述的学校是对教学内容进行集体练习的地方，而非一个获取理性知识的学院。这些中心不是对外封闭的，加入时没有既定的资质要求，也没有按学习进展划分的等级。中心里面根本没有老师。在开始的一段时间里，参加者会在一个团体中工作，团体中有一个回答问题的带领人。随后，在更为资深的团体中，大家只是互相交流。第四道是一条理解之路，不需要去信仰或服从一个非凡的领导者。正像萨

尔斯曼夫人在本书中所写的那样，“教学是一种引导，只有能进行更深刻质询的人才能担负起服务的责任”。

萨尔斯曼夫人不断地对生命的真相进行反思，并把她的想法写在笔记本上。这种深刻的质询是她教学的基础，她会充分地利用每一次的会面。在每一次会面前她都会认真准备，在深思熟虑后把她想要带到聚会中的东西写下来。她一直保存着这些像日记本一样的笔记本，直到生命的尽头。这些资料放在一起，就形成了一部有着40年历史的编年史，体现了萨尔斯曼夫人一生在反思真相和传播葛吉夫教学方面所做的工作。在91岁时，她写道：

我在写一本书，它讲述了如何在生活中存有，以及如何活在两个层面上。这本书会揭示如何来找到平衡，是从一个层面去到另一个层面，还是找到一个方法安住在两个层面之间。我们的眼光必须超越和穿越我们寻常的思维，向头脑的高等部分敞开。否则，我们会卡在门槛前，而门却打不开。

当萨尔斯曼夫人在十年后去世时，她的笔记本经她小心保存而完好无缺。对于那些她最亲近的人来说，上面这段话就是对于这份遗产的一个清晰的指示：她希望这些资料可以帮助葛吉夫完成他的著作，阐明对真相的真实洞见，并且帮助他完成使命，把一个失落的知识体系带回当代的世界。

萨尔斯曼夫人对葛吉夫以及他留下的工作都是全心地投入，将她自己的贡献作为向他的“致敬”。她不断地呼唤他人来活出葛吉夫的教导。这些品质在本书中都有所反映。她经常会去复述葛吉夫的话，有时会重复他的原话。例如，第85节关于八度音阶的文字，她说是来自葛吉夫的；第92节关于分开注意力的练习，就是借用了葛吉夫第三本著作里的文字。她使用葛吉夫的用语来教学，但却加入了自己的洞见。例如，对她来说，

“有意识的工作”需要掌管思维、感受和运动的每个头脑或“中心”同时参与，这样才能体验到统一的临在，这需要一定的“挣扎”，但这种挣扎不是为了对抗我们的自动化机能，而是为了达成保持临在这样一个积极的目标，关键是保持一种内在的“观察”，在“觉察的行动”中“保持面对”，一个人必须要像体验“第二个身体”一样来体验临在，才能具有一种不受外界影响的稳定性和独立性。

同时，萨尔斯曼夫人还发展出了自己的语言和说话方式——有力而直接。就像葛吉夫一样，她不太在意传统的语法和词汇，不在乎比喻的连贯性，也不关心是否符合既有的科学概念。对她而言，她最在意的是在描述对意识的体验时语义的清晰，为此，在某些地方甚至需要刻意作出不精确的描述。

我们需要就这本书的一些特殊性事先提醒一下读者。对于生命的真相，以及葛吉夫关于如何活出生命真相的教导，本书中几乎没有作出描述和解释。就像葛吉夫晚年时一样，萨尔斯曼夫人坚持不去以理论的形式讨论第四道的教导。当有人提出一个理论性的问题时，她会一概予以回绝

“你需要自己去寻找答案。”对她来说，只有理论，或者没有相关体验的概念是不够的——真相无法被思考。理性的头脑中所拥有的知识，尤其是那些与“我们是谁”有关的想法都是一种对实相的阻隔和遮挡。所以，本书不是对最后终点的景象所作的描述，而是对一次实际旅程的记录，包括走过的路线以及沿途的标志。

萨尔斯曼夫人有她自己独特的讲话方式，她讲话不但用词独到，而且冲击力很强。听她讲话的人会觉得她非常精准地知道自己想要讲什么以及如何来表达。这在她的笔记本上可以得到证明，上面的文字显示出她在四十多年间超凡清晰与连贯的思维。而她在每一刻所表达的其实不仅仅是字面的意思。萨尔斯曼夫人在《引言》中说到葛吉夫以他的临在来教学，后面又写到更高层面的知识可以通过理论和语言来传递，但传递者必须要

对那些知识有亲身体验，并且可以把它们内在的生命力表达出来。这种表达需要以一种有意识的状态来说话，从而在当下为那些可以跟随的人指明方向。这种教学方式需要非常专注，就像这本书中所反映的那样。我们每次最多只能吸收一节的内容，甚至最多只能聆听别人朗读一节的内容。

就像所有的体验实录一样，对于萨尔斯曼夫人所描述的内在旅程，我们能够理解的程度与我们能够活出那些体验的程度是一致的，也就是说，对这些体验要有耳闻目睹的亲身体验。在这方面，本书与葛吉夫的第三部著作是一致的。他在那本书中预言过，书中的精华只有那些能够理解的人才能够接触得到。每一个看到或听人朗读这本书的人都将能够意识到有什么是他已经了解的，也许更重要的是，他能够知道还有什么他所没有了解的，从而向一种未知的感觉敞开自己。这种感觉被萨尔斯曼夫人称为通往实相的门槛。

这本书由珍妮·迪·萨尔斯曼的几个家族成员和追随者编辑而成。书中的内容完全取材于她的笔记本，只有少数的段落来自于她其他的文章。我们没有试图去分辨她从葛吉夫或别人那里摘录的内容。这些章节是按照素材中既有的主题来进行整理的，其排列顺序大体上与内在工作的不同阶段相呼应。虽然顺序不是按照时间排列的，但一至四篇中的大部分内容都来自于她在葛吉夫去世后的十年间所做的笔记。在那之后，聆听萨尔斯曼夫人讲话的人已经可以从出版的葛吉夫著作中去了解他的理论了。这些著作在本书结尾处的人物背景介绍中都有列举，其中还包括了对三的法则和七的法则这些宇宙法则的总结。

引言

当我遇见乔治·伊万诺维奇·葛吉夫时，我正好30岁，生活在俄罗斯南部的高加索山区。那时，我对于理解生命的意义有种深切的需求，但又不满意那些看起来有道理，而实际上没什么帮助的解释。我对葛吉夫的第一印象非常强烈和难以忘怀。他有一种我从未见过的表情，一种与众不同的智慧和力量。那种智慧不同于理性的头脑所具有的一般智慧，它有种可以觉察一切的洞察力。葛吉夫在那时非常友善，但同时他的要求又非常非常严格。你会感觉到他能够看穿你，并以一种令人终生难忘的方式让你看到自己真实的样子。

想要真正了解葛吉夫是不可能的。他给大家的印象一直在变化。对于一些不了解他的人，他会以他们所期待的行为方式来扮演一个灵性大师的角色，然后让他们离开。但如果他看到他们在寻求一种高等的东西，他可能会带他们去吃晚餐，谈论一些有趣的话题，取悦他们，让他们开怀大笑。这种行为似乎是更为自发的、更“自在”的。但这真的是他更为自在的表现，还是他有意为之？你也许会认为你很了解葛吉夫，但随后他会有完全不同的行为，你将看到你并不真的了解他。他像一股无法阻挡的力量，不去依赖任何的形式，而是不断地创造新的形式。

葛吉夫为我们带来了关于意识的知识，这是一门科学，它可以让我们看到自己真实的样子和潜在的能力，即需要发展的部分。它可以让我们真

正地理解内在的各种能量，理解它们之间的关系以及它们与外界的关系。他为我们带来的教导展示了一条通往意识的道路。然而一条“道路”指的是什么呢？对一条道路的教学又指的是什么呢？

密教的知识是一门关于人与上帝和宇宙的关系的科学。它的传播需要他人的参与——以所谓的“学校”的形式，因为有一种能量只有在大家一起工作时才能产生。不同的学校会有不同的知识和方法，即道路，但它们会有同样的目标——觉察实相。知识传播的途径是理论和直接体验，即按照学校所教导的特有方式去生活。这会创造一种连接、一种关联，没有它我们就不可能同时活在两个不同层面的世界里。

葛吉夫的教学内容是讲给当代人听的，这些人已经不再知晓如何才能发现古已有之的各种传统揭示的真相，他们带着深深的不满，感觉到孤立和没有意义。但是要如何去唤醒一种可以分辨幻象和实相的智慧呢？

葛吉夫认为，只有在组成人类的所有部分——头脑、心和身体——都被同一股力量以符合它们各自特点的特有方式触碰到时，一个人才有可能接触到真相。否则，发展就只会是单方面的，迟早会停顿下来。没有对这条原则的切实理解，所有的工作都注定会偏离目标。我们会对最根本的工作条件产生误解，只是在形式上不断重复某些努力，永远也无法到达更高的境界。

葛吉夫知道如何利用生活中的情境来让人去感受真相。我看到他在工作时，非常关注不同小组之间理解力的不同，以及每个学生主观上的障碍。我看到他按照一个明确的计划刻意地强调需要学生了解的一个方面，随后对不同的学生又会去强调另一个方面。他在工作中有时带着一种能够激发智慧、开启全新视野的思想，有时带着一种会让人即刻完全真诚地放弃所有机巧的情感，有时则带着觉醒和灵动的身体，对任何需要服务的对象自由地作出回应。

这条路不会让学生与生活隔绝，而是让他们投入生活，这条路兼顾是和否、所有的对立，以及所有冲突的力量，这条路让学生理解挣扎的

必要性，以便在参与其中的同时也能作壁上观。一个人会被带到一个需要跨越的门槛前，在这里，他会在生命中第一次感受到他需要具有百分之百的真诚。穿越也许看起来很难，但落在身后的东西已经失去了曾有的吸引力。在面对某些犹豫不决的情况时，葛吉夫自身的表现为我们提供了一个标准，让我们知道需要付出什么，以及为了避免走错方向我们需要放弃什么。这已经不再是理论的教导，而是将知识化为了行动——一位大师的行动。在葛吉夫的临在前，一个人会因为他的临在而短暂地了解真相，并且愿意为此牺牲一切。这就像是一个奇迹，这确实是一个奇迹。称之为奇迹是因为它所体现的力量来自于高于我们已知世界的空间。

葛吉夫带给我们的是提升素质水平的可能性。为了唤醒我们内在向着这个方向前进的渴望，他通过他的话语、他与我们建立的关系以及他自身的临在来为我们提供帮助。他吸引着我们，将我们带向更高的层面。同时，他通过让我们觉察到自己实际的状态、真实的样子而给我们带来巨大的痛苦。绝大多数对葛吉夫的方法和行为的误解和反对都是因为这样一个事实——他在对我们内在两种特质同时下工夫。

一方面，葛吉夫对我们的本质做工作。他会孜孜不倦地带着耐心和慈爱聆听我们的内在需求，我们会因为内在的不配得心理而对此感到难过。他会关注我们的困难，并且会提供实际的帮助，带领我们迈出下一步。他会在某些特定时刻带着令人难以置信的精确性，为我们指出为了从自动反应系统中解脱出来时在内在所要采取的具体行动。葛吉夫从不会有任何的装腔作势，也不会给我们任何压力。葛吉夫的那份爱和他对于人类局限的慈悲真的是上天给予我们的一份礼物。他让我们感受到自己的可能性、自己的潜力，并且通过他给予的方法让我们对它们的发展充满希望。

另一方面，葛吉夫也坚持不懈地对我们的机能做工作——持续的压力，越来越严格的要求，他将我们置身于可怕的境地，经受各种各样的冲击。他不仅不去博得我们的好感，反而通过将我们推向极限而强迫我们对

进行抵抗和反抗。他这样做的时候是无情的。他通过自身的临在迫使我们下决心去了解我们想要的东西。当然，一个人总是可以拒绝，然后离开。

这就是葛吉夫的伟大之处。他用第一种出离生活的方式对我们的本质做工作，完全专注于内在的行动。而第二种对我们机能的工作则需要在生活中通过生活来进行。他用一只手召唤我们，用另一只手打击我们，让我们觉察到机能对我们的控制。有机会体验这两个方面的人很少。如果没有获得与他这两方面工作有关的素材，我们就不可能理解葛吉夫的方法和行为。

没有葛吉夫这位大师，我们就不可能拥有在那些特别条件下工作的机会。而今他的教导依然存在——发展我们的内在素质。为此，我们必须理解他的教导并遵守相关的纪律。然而这是我们无法自行完成的。我们自己什么也做不到。我们的方法是通过活出这些理论来理解它们，然后依照我们能够活出来的程度去教导别人。传播你无法活出来的理论就是在传播空洞的理论。葛吉夫给我们留下的不只是需要传播的文字和理论，而是一种需要被活出来的生活，一出需要与周围的人共同出演的戏剧，没有这些，工作将会一直是一种想象。

所以，我们有一个责任。葛吉夫带给我们的理论是一门科学的一部分，我们要很好地了解。但只有理论是不够的，如果它没有被我自己所有的部分活出来，我将不会改变——被动且受制于周遭的力量。在宇宙的层面上，人在地球上扮演的角色很重要。没有人类，某些力量就无法发挥作用，无法保持平衡状态。我们对此没有觉察，我们对此没有了解，因而也不会去创造出一股能够与内在其他宇宙能量相连接的力量。

我们必须在内在和周围创造出某种层次的能量，创造出一种能够抵抗周遭影响并且不会自行衰退的注意力。随后这种注意力还需要接收一股更为主动的力量，使它不仅能抵抗周遭的影响，而且还能采取行动，在不同层面的两种能量流之间找到一个稳定的位置。维系这种平衡状态是我们对意识的工作中一直都会遭遇的挑战，是我们每一刻都要面对的困难。

目 录

译者序	001
原 序	001
引 言	001
第一篇 对意识的呼唤	001
第一章 我是沉睡的	003
第二章 记得自己	009
第三章 对了解的需要	016
第二篇 向临在敞开	023
第一章 处于被动的状态中	025
第二章 对临在的体验	033
第三章 做好准备	040
第三篇 共同的方向	047
第一章 自由的思维	049
第二章 内在的感觉	055
第三章 一种新的感受	062
第四篇 为临在所做的工作	069
第一章 在一种安静的状态中	071
第二章 在日常的活动中	078
第三章 保持面对	085
第五篇 与他人一起工作	093
第一章 一种特殊的能量流	095
第二章 在团体里的交流	102
第三章 在活动中的工作	109