

《认识更高层的世界》

图书基本信息

书名：《认识更高层的世界》

13位ISBN编号：9789867257284

10位ISBN编号：9867257286

出版时间：2012-9

出版社：光佑文化事业股份有限公司

作者：Rudolf Steiner

页数：201

译者：何画瑰

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.tushu000.com

《认识更高层的世界》

内容概要

华德福生活馆：huadefu.taobao.com

此书购买链接：<http://item.taobao.com/item.htm?spm=2013.1.w6172666.1.pJyBrU&id=17463751407&>

《認識更高層的世界》提供一位學習者培養情感生命有系統的路徑，使這條路變成真正可以被認識，成為真正知識的基本。要往這目的地更向前行，魯道夫·史代納推薦要修鍊，讓學習者內在地從礦物、植物和動物的王國，逐步移到人類存在的經驗。在每一階段都加進一層靈性經驗的新範圍，並在這過程中鍛鍊出豐富的、值得信賴的內在語言。

《認識更高層的世界》中所指陳出來的道路，並不是一條直線，整整齊齊一步一步的往上升。每個人都會發現她(他)們自己獨特的路以及發展的步伐，也會招郁到針對自己的特別試煉，並發現只有她(他)們自己才能發現的東西。魯道夫·史代納演講時也是依照聽眾的不同而給予不同的建議。

本書可以成為教育的好幫手：您是否遇到了下列問題呢？

您想知道什麼是「奧義」嗎？要如何進入奧義呢？

進入奧義便是靈修中最高的一個階段了，對此，仍會有一些一般來說尚可理解的文獻。超越奧義的事物雖然難以用一種可理解的方式傳述出來，然而，通往這類知識的道路，卻是開放給所有從準備、啟蒙、進入奧義的各階段逐步前來，並且已經掌握淺易奧秘的人。(更多內容請參閱「認識更高層的世界」第65頁~76頁)

您想知道尋求奧義的人所必須發展的「六觀」特質嗎？

請參閱「認識更高層的世界」第106頁~108頁

您想知道內在功課對於奧秘學習者的靈魂，所產生的一些影響嗎？

請參閱「認識更高層的世界」第97頁~129頁

《认识更高层的世界》

作者简介

奥地利出生的鲁道夫·史丹勒博士【Dr. Rudolf Steiner, 1861~1925】是備受尊敬的哲學家與科學家。史丹勒博士【Dr. Rudolf Steiner, 1861~1925】是备受尊敬的哲学家与科学家。他對靈界的洞見，指導了教育【華德福教育WaldorfSchools】、農業【自然活力農耕Bio-Dynamicmethod】、特殊教育、哲學、宗教、醫藥、經濟、建築、戲劇、舞蹈【音語舞Eurythmy】等各方面走向更身心靈整體均衡的方向，對於文化與生態有著革命性的影響。他对灵界的洞见，指导了教育【华德福教育WaldorfSchools】、农业【自然活力农耕Bio-Dynamicmethod】、特殊教育、哲学、宗教、医药、经济、建筑、戏剧、舞蹈【音语舞Eurythmy】等各方面走向更身心灵整体均衡的方向，对于文化与生态有着革命性的影响。

《认识更高层的世界》

书籍目录

- 第一章 如何認識更高世界
- 第二章 奧義的各個階段
- 第三章 進入奧義
- 第四章 修練的考量
- 第五章 靈修的要求
- 第六章 進入奧義後的一些效果
- 第七章 奧秘弟子夢境生活的改變
- 第八章 達臻意識的連續
- 第九章 靈修中人格的割裂
- 第十章 門檻守衛
- 第十一章 生與死：門檻大守衛
- 跋
- 後記

《认识更高层的世界》

精彩短评

- 1、前三分之二的内容有关我们如何提升自己自己的精神品质，极具启发性，但后三分之一的内容有关超感官的世界，我境界太低没太读懂。内容值得五星，但四星是因为翻译问题，对照英文版看过，觉得有的地方似乎有很明显的偏差，可能导致理解成完全相反的意思。但有些地方翻译非常出彩，读起来比英文更加让人觉得振奋。
- 2、灵修视野下的英雄之旅。可以跟《英雄之旅》、《作家之旅》、《千面英雄》以及荣格原型学一起研究。

1、《认识更高层的世界》 鲁道夫·史代纳 著排版过的版本在这里，看得清楚些

：<http://weibo.com/ttarticle/p/show?id=2309403982325447829479>看的第一本和人智学相关的书，不敢说看懂了多少，感觉像是被打开了一扇通往更大世界的门，一方面不敢相信这扇门的存在，一方面又对门内的东西欣喜不已。不敢相信是因为里面提到的灵视（用发展出的灵魂感官看到世界的另一个层面）、光线（看到生命的光线并能看出它的状态）、更高层的世界（若修炼者达到了奥义的阶段，便能进入死后才会到的灵性世界里，在那里永生）等，这些初读起来就像是魔法或仙术，在从小接受马克思主义、唯物主义教育的我看来，有点反科学，甚至怀疑是否算是一种迷信？好像作者猜到了很多人的困惑，他在书的结尾说，若灵性学习者堕入迷信或幻视，则是误入歧途。和传说中的灵媒、巫术不一样的是，他追求的是人的天然灵性，这不需要借助外在介质、身体或物质（比如法师借助符咒、哈利波特借助魔术棒），而是纯粹发展于精神中的修炼。学习者不需要穿特殊的衣服、行特殊的章程，或者在隔绝的山坳中苦修，平时仍然是该做什么就做什么。灵性启蒙的过程不应是对日常生活的脱离或阻碍，灵魂感官的发展是依托于具体世界的，甚至还会对其产生积极良性的影响。而神奇的是，本书所描述的一些现象和之前看的《阿纳斯塔夏》有很多互相印证的地方，比如阿纳斯塔夏可以看到人体的光线，可以判断这个人的身体状况；可以回溯人类诞生之前的宇宙历史，探寻人类的发展预言。教育给予的理性让我对此还无法全盘接受，但作者打开的新世界却让我看到了生活的另一种可能性，也许并不是每个人都可以到达奥义的世界，但聚焦于自身灵性发展的过程可以让我们变得心境透彻、包容大界，如果以前是一艘在生活海浪上随波起伏的帆船，那现在则是有一张稳定的帆，帮助我们在起伏的生活中平稳前行。而这面帆，不是外界的给予，而是我们自己的力量。这本书实在包含了很多东西，而且有些内涵是溢于语言之外的，无法用一篇文章来囊括全部，只能通过大致描述灵性学习的阶段来绘制出一个简单图谱。首先，书的开篇提到的便是崇敬之路——敬仰崇敬的事物和知识，不允许任何批评和反驳。崇敬之心或者说信仰是开启灵性学习的入门条件。“我们的文明使我们太易倾向于批评、判断、谴责，而鲜少去感受奉献以及无私的敬拜”“如果想要成为一位灵修生，我们必须在奉献的心境中强力训练自己。我们必须在一切周遭事物、一切的经验中，寻找可以引发我们尊敬与崇拜的东西。若是我遇到了别人并批评他们的弱点，便是剥夺了我对超越界的认识力。然而若是我试着深切地、充满爱地进入别人的善良特质里，便是汇聚了力量。”为什么崇敬与奉献是通过奥秘之路的条件？“这一基础感受，成为我们灵魂生命的中心。正如同阳光催化了所有生物的生长，我们心中的崇敬也催化了我们灵魂内的所有感动”“身体需要食物，灵魂需要感动。若是我们不喂身体面包，而喂它石头，它便无法运作。灵魂也一样。我们用崇敬、尊敬与奉献心来滋养灵魂，让灵魂健康、强壮，尤其利于认知的活动。相反地，对可敬事物的不敬、憎恶以及轻蔑，将扼杀了我们的认知活动，使这些活动瘫痪。”而冥想是通往超感官知识的渠道。遵守内在和平的法则，每天拨出一段时间，以旁观者的来看待自己，慢慢地开始脱离环境和生活，由自己来引导自己，不再惧怕、担忧。“没多久，这新的人格特质会在我们身上外在地标上记号。我们的目光变得平静，我们的眼神沉淀，我们的行动有自信，决断果决，任何先前所感觉到的紧张逐渐消失。在此，可以观察到某些非常重要的小‘法则’。例如，有人冒犯了我们。早先，在灵修之前，我们会产生排斥对方的情绪。暴躁与怒气从心底冒出。然而，现在我们走在通往更高知识的路上，下面这想法会立刻出现告诉我们：‘这侮辱并不会改变我真正的价值。’然后我们便做我们该做的事，平静、超然、不生气。这并不是说，我们就这样咽下这口气，而是我们以平静、自信来回应指向我们的侮辱，就好像我们在别人遭受侮辱时会有的反应。我们必须铭记在心：奥秘的学习并不通过外在的大事而发生，而会在我们感受与思想的生活里，静静地产生内在微妙的变化。”这里的灵性学习不是修炼仙丹也不是鼓捣法术，不是在一个不着边际的虚幻领域进行，而是融入在生活的日常里，学习者要学会在生活中不断重复锻炼自己的灵魂和心境，让思想清明、能主宰意志、情感平静、积极、开放，并在前五者之中建立起和谐，这是灵修的六项前提。“在灵修的方法中可以标示出三个阶段：（1）准备，以发展我的灵性感官；（2）晓悟，点燃灵性之光；以及（3）进入奥义，结合我们与更高超的灵性存有者的关系。”作者用婴儿来比喻处在身体内的灵魂，它拥有了四肢和感官的基因，只是未被孵育出来，每个灵性学习者可能有自己不同的学习路径，只有在正确的指导下，经过以上三个阶段，灵魂的感官才可以正常被启发，并得以发现世界的隐匿一面。而如若在学习的过程中，比如堕入迷信、幻视、自私、欲望等，就算灵魂如婴儿般诞生了，但未发育出的双眼也无法看见这个世界的灵性一面。感官受限的人对外界的感受是居于之外的，而灵

《认识更高层的世界》

性修炼者会觉得和外物合一，从这处到那处，犹如漫游者。直白地说，是否可以理解为，灵性的学习是学会把自己作为一个盛器，首先消除自我内心的小观念，即小我，将自我的欲望、小心思慢慢过滤出去，让内心清明，以至于可以容纳其他的生命灵魂，可以理解别人的思考、读懂鸟儿的歌声、看到绿叶的生意。容器般的状态让学习者拥有对人类天性的洞察，怀着尊敬和爱意去观察别人，透视灵魂。当然，学习之路充满了历练，进入奥义前必须做好准备，不然力量会无用。以下内容可能有点难以理解，嗯：第一项试炼：火的试炼，意为燃开感官的屏障。察觉到不平凡的事实，不是目标，目标是因此而变得更自信、勇敢、忍耐。第二项试炼：奥秘符号标记文字的阅读，之前是事物的形、声、色，现在这些变成一个整体。第三项试炼：水的试炼，在更高的世界中自由行动，履行的职责将不受外界的支持，如同在水中无法着地一样。也就是说听从奥义的指示？第四项试炼：找到更高的自己，在这里没有任何指示、帮助，能做的是在自己里找到继续下去的力量，风的试炼。并不是所有人都可以达到高我的世界，书中描述了一个大守卫和一个小守卫，读起来比较玄乎，我感觉其实就是对学习者的灵魂考验：是否拥有了自助的能力？是否能够承担起和力量匹配的责任？是否可以重新回到感官世界，让更多人获得灵性启示？如果只是为了获得灵性力量来独善其身，则无法获得最终奥义。读到这里的时候，想起佛家的“普度众生”，是否有异曲同工之处？最后，想提一下，人智学对梦境的看法，梦境是还未发展出感官的灵魂的模糊印象。白天身体的五官在感受世界，而我们的灵魂其实也在感受，灵魂的印象于是被带入到了梦境里。若灵性学习者到了一定阶段，则梦境也会成为意识清醒的一部分，成为意识的连续不断，而在这里获得和灵性世界的直接沟通。以上只是一个简单的素描概括，作者所看到的世界有很多地方对我来说都信息量太大，也许需要之后自己去检验和再次体会。从某种程度来说，比较赞同书中所体现的一个观点是：现代的物质越来越多，科技越来越发达，人们的物质世界快要漫出来了，但人的灵性却在这个过程中被淹没了。虽然现在几乎所有的东西都可以以物质形式体现，但越多的物质却带来越多的分隔，人与自然的分隔，人与人的分隔，人与传统文化的分隔。灵性的重新启蒙可以让我们再次拾回与彼此的链接，而这其实也是现在流行的设计思维中所提倡的“同理心”。也许暂时还接受不了书里的超自然部分，但可以先从静心的冥想开始，学会在繁杂琐碎的生活中，让思想清明、主宰意志、情感平静、积极、开放、建立和谐，不是为了成仙，而是为了能在现实中活得更为平和惬意。

章节试读

1、《认识更高层的世界》的笔记-寻求灵性进步前的态度（1）：不是为了自己

We do not learn in order to accumulate learning as our own treasure, but in order that we may devote our learning to the service of the world.

学习的目的不是为了积累个人的知识宝库，而是要以所学服务世界。All knowledge pursued merely for the enrichment of personal learning and the accumulation of personal treasure leads us away from the path; but all knowledge pursued for growth to ripeness within the process of human ennoblement and cosmic development brings us a step forward.

任何只为了丰富个人学识的库藏、为了累积一个人的宝藏而追求的洞察，只会将我们带离正路。然而为了在人性更尊贵、世界更进化的道路上变得更成熟而求取的洞察，则会引领我们前行。Every idea which does not become our ideal slays a force in our soul; every idea which becomes our ideal creates within our life-force.

每一项不能成为我们理想的想法，都将扼杀我们灵魂的力量；而每一项成为理想的想法，却创造了我们内在生命的力量。

2、《认识更高层的世界》的笔记-如何认识更高层的世界——条件

一、信心。我们每个人都有能力获取灵性的知识：

一个人可能受困于文化条件或出身而缺乏学习写作的机会，但是任何诚挚地寻求超越上界知识与能力的人，绝不会被限制。如果我们求知的努力是真挚而有价值的，不论什么情况，奥义也会找到我们。.....对于求知者，知识当然无所保留。

二、条件。我们需要在进一步学习前先做一些准备：培养一定的内在特质并将其发展至相当高的程度——崇敬心、谦卑心以及奉献精神。不只是一要“知道”，更要“活出”。

——崇敬：当我们怀着崇敬心，充满敬畏地进入“圣地”，那一瞬间经验到的感觉，就成了灵性成长的种子。也许这就是为什么“仪式”是有必要的。曾听闻一位伊朗信徒，每次祈祷前必沐浴更衣焚香，很是惊讶。但对方说他是上帝尊前讲话，这是他表达崇敬的方式。我想，他每次祈祷灵魂所获得的感动与充盈，定然大大超过我们随意为之所得。

——谦卑：唯有能通过谦恭的门槛，才能攀升到灵性的高阁。

——奉献：有的人天生具有奉献的感受，而有的人则会在生活中流失。总之，如果发现自己还没有做好这方面的准备，就必须以强力的自我管制致力发展出奉献的心境。这里的奉献，含义似乎更广。不仅仅是“为了别人着想”“舍己利人”，更包含在精神层面的“放弃小我，融入大我”。作者说批评他人的弱点便是剥夺了自己对超越界的认识力，而若深切地、充满爱地进入别人的善良特质里，便是汇聚了力量。当每一刻我们警觉到轻蔑、武断批评的意见仍然还留在我们的意识之中，便使我们更接近超越知识一步。.....如若我们整个意识充满对世界和生命的仰慕、尊敬与敬拜，便会进展得更快。奉献精神很难培养，当我们一次又一次被自己的小我抓住时，我们可以选择麻木无视、可以选择对自己深恶痛绝，又或者，如作者所说，从全新的角度来理解——我们又看到了自己的一点小我，我们又有机会获得一次进步！这样的时刻，我们的内在就被唤醒了。

三、内在生命

身体需要食物，灵魂也需要食物。只不过，灵魂的食物是在崇敬心中体验到的“感动”，是内在生命对外在世界的丰富经验。但我们不可把这样的时刻交给私心，满足于个人的感动。在这样的时刻，我们应当让我们所经验到的事物及外在世界告诉我们的事物，回荡于全然的静默中。在这静谧的时刻，每一朵花、每只动物、每样动作，都将透露出做梦也想不到的奥秘。。私心的另一种形式是，把知识——无论是物质世界的，还是灵性世界的——当成自己的宝库，一砖一瓦累积个人的王国，还为此得意自喜。任何只为了用来丰富你自己学习的库藏，为了累积你自己一个人的宝藏，而追求的洞察，只

《认识更高层的世界》

会将你带离正路；然而你为了在人性更尊贵、世界更进化的道路上变得更成熟，而求取的每一项洞察，则会引领你前行。不过这里我保留一个疑问，让自己变得更成熟为何就不是私心？这里定有更精妙的东西值得探索。

快乐是重要的。快乐的人，灵性能获得进步。但这并非要我们沉浸于感官愉悦中。作者有一个绝妙的比方欢乐是个使者，向我们诉说着这世界。在我们聆听它所提供的教诲之后，便要继续内在的功课。快乐不是终极目的，而是照亮内心，启迪灵性的工具——如此，倒也对高质量的快乐有了界定。

3、《认识更高层的世界》的笔记-如何认识更高层的世界——内在的和平

一、最初的法则：为你自己创造内在和平的时刻，并在这样的时刻里学习分辨事物的轻重（essential, inessential）。在这些时刻里，我们应将自己与日常生活完全剥离。我们思想与感觉的生命，将填上与以往迥异不同的色彩。我们应让我们的欢愉、忧伤、烦愁等各种经验与行为，流过灵魂之前。……在我们为自己拨出来的时间里，我们得努力地把我们的经验与行为当作是别人的事情一样，去观看，去衡量。……我们把每一件提醒我们外在印象的事放在一旁。内在冥想以及纯粹灵性世界的对话，静静地，完全充满我们的灵魂。……一旦我们达到了综观一切的内在和平，不重要的事便会从重要的事上面剥离。

二、内在主宰

通过持续的创建内在和平，我们在唤醒内在主宰（inner ruler）。我得发展一种内在机能，让外在世界的印象只能透过我自己所选择的方法来接近我。

三、灵的交流

在冥想过程中，我们可以思考那些获得神圣启示之人的言语，如此，我们便逐渐开启了自己接收圣灵交流的感官。这些思想并非影像，而是隐匿的存在者借由思想跟我们说话。

四、冥想与生活这条路是在教我们践行最琐碎的事物，而迎来的琐碎经验，是和伟大宇宙的存在者以及世界上的事件，交织在一起的。一旦这交互的关系在沉思的时刻清楚地显现出来了，我们便会带着新生强化的力量切进日常活动中。通过抽离日常生活的冥想，我们能获得内在生命的觉醒以及随之而来的主宰力，是是非非，轻轻重重也有了更清晰的判断。这出离，又反过来让”进入“更有力更丰富。 We live in this world, but we are not of this world. We are of the higher world.

4、《认识更高层的世界》的笔记-寻求灵性进步前的态度（2）：崇敬心

The fundamental attitude is path of veneration, of devotion to truth and knowledge.一起始于崇敬心以及对真理 and 知识纯粹热切的追求。

Veneration, homage, devotion are like nutriment making the soul healthy and strong, especially strong for the activity of cognition. Disrespect, antipathy, underestimation of what deserves recognition, all exert a paralyzing and withering effect on this faculty of cognition.

我们用崇敬、尊敬与奉献心来滋养灵魂，让灵魂更健康、强壮，尤其利于认知的活动。相反的，对可敬事物的不敬、憎恶以及轻蔑，将扼杀我们的认知活动，使其瘫痪。Reverence awakens in the soul a sympathetic power through which we attract qualities in the beings around us, which would otherwise remain concealed.崇敬心是心灵的磁石。

5、《认识更高层的世界》的笔记-第44页

准备

《认识更高层的世界》

4.第一步是要指引灵魂的注意到我们身旁周遭世界里的某些过程。这些过程便是生命的萌生、成长，繁衍；而另一方面，所有现象也都免不了要衰微、褪色、死亡。

9.奥秘知识的学习者也必须将注意力指向声音的世界。……我们的目标是学着去感受自然的全体。

感想：看来，种植、养殖的确是灵修必须经历的过程。莫名其妙，我2年前就这样做了。在植物动物的衍生过程感受鲜活的宇宙自然之道。这肯定要经历的生活。回归精神家园必须的步骤。

6、《认识更高层的世界》的笔记-寻求灵性进步前的态度（3）：爱

All striving for truth must be founded on faith in and true love for man. And the love of man must gradually widen to a love for all living creatures, yes, for all existence.

相信人、爱人，是所有追寻真理努力的基础。这种对人的爱，必须逐渐扩展成对所有一切存在的真正的爱。We will also develop the love for everything that fashions and creates, and will have the inclination to refrain from all destruction as such.

我们会对一切有建设性、有创造性的事物抱持着深深的爱。We will never destroy anything just for the sake of destruction. Our joy must be in growth and life, and we must only lend our hands to destruction when we are also able to promote new life through such destruction. We will not simply look on while evil runs riot, but rather that we must seek even in evil that side through which we may transform it into good. The imperfect can be transformed into the perfect. Anyone developing within himself the disposition to create, will soon find himself capable of facing evil in the right way.

我们不会为了毁灭而毁灭。成长与发展才是我们的喜悦。这并不是说当邪恶横行时我们就袖手旁观，而是应当在每一项邪恶中都努力找出可以将其转变为善的因子。我们会明白，对抗毁灭与不完美的最好办法是创造善美的事物。

7、《认识更高层的世界》的笔记-第19页

条件

1.洞察上界的能力潜伏于我们每一个人之中。

从有人类以来，已经存在一种培训方式，拥有高超能力的人们借以能够指导想要为自己开展除这些能力的人。这类的培训叫做“灵修”；而修炼者所获得的指示，称作“奥秘”“秘传”等等。

4.要准备迎接这样的秘密，得靠相当特别的方法，他们的路径可以借由灵性世界无法磨灭的、永恒的字母中寻得，在那里，准入奥义的人们保留下了超越界的秘密。

6.我们从灵魂的基础心境开始：灵性研究者把这基本心态叫做奉献于真理与知识的“崇敬之路”。

7.如果我们不往内在地发展“有些事物是超越我们”的深切感受，便无法发现到将我们印象更高层次的内在力量。奥义中人就是以为内先把心灵指引到崇敬与奉献的深处，才能发现那将他们带到知识高峰的力量。

唯有能通过谦恭的门槛，才能攀升到灵性的高阁。

要到达真知，你必须先学会尊敬这知识。

《认识更高层的世界》

8、《认识更高层的世界》的笔记-自善与惠人

书中反复提及，不可仅仅为了累积个人知识的宝藏而进行学习，那样只会把自己带离正道，但同时又强调我们应该不断追求灵性的进步。我始终不解追求灵性进步为何就不是某种程度的“累积个人知识宝藏”，直到读到这句：

Only through the attainment of self-perfection can man become a servant of the world and humanity. Self-perfection is by no means self-seeking, for the imperfect man is imperfect servant of the world and of humanity. The more perfect a man is, the better does he serve the world. "If the rose adorns itself, it adorns the garden."

一切的核心在与发心、在于动机。提升自己，是为了更好的服务。

《认识更高层的世界》

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.tushu000.com