

# 《自我观察》

图书基本信息

# 《自我观察》

## 前言

与葛吉夫第四道之约的开始（译者序）第四道是什么？它是创始人葛吉夫在19世纪末到20世纪初，在中亚、中东、印度、西藏乃至埃及经过数十年的探索和修炼形成的一套修行体系。它有别于只针对理智下功夫的瑜伽之道，有别于只针对情感下功夫的僧侣之道和只针对身体下功夫的苦行僧之道，第四道同时对这三个部分下功夫，以便让我们的这三个组成部分和谐发展，从而达到“记得自己”，发展高等意识的目的。故而葛吉夫将他的道路称为第四道，将他与学生们一起走向觉醒的努力称为“工作”。葛吉夫在世时会以他自身的存在和言行，为学生们创造各种各样的冲击，激发他们自身的反应模式，以此来帮助他们看清自己的模式和记得自己。比如，葛吉夫会在与学生坐长途火车时装醉，在半夜大呼小叫，惊扰旅客，借以让学生学会在这样尴尬的局面下回到自己的内在，不忘记自己的“工作”。他会在高档餐厅里故意大声斥责与他一同进餐的学生，并去观察他们的反应。他甚至故意邀请一些对修行完全不感兴趣的人，或是行为举止非常令人反感的人，参与到学生的活动中来搅局，借此让学生们适应不同的修行环境。在葛吉夫离开我们之后，很难有人能够站在他那样的高度为我们创造条件。我们必须在生活中去为自己创造条件。事实上我们甚至不用去创造条件，在生活中所经历的一切体验，统统可以被我们用做自我观察和记得自己的资源。我们需要去了解自我观察的内容、方法及步骤。但更重要的是要找到我们内心想要真正清醒过来的一种强烈渴望。有了这股动力，我们才能记得要去自我观察。有了这股动力，我们才能做出不懈的努力。葛吉夫在初次会见对他和他的方法感兴趣的人时，通常会使出很多“怪招”来试探他们的决心和动力。他会反复发电报、捎口信让一个想要来追随他的学生“不要来”，因为他“不想见到”他。而当这个学生经过内心的挣扎还是出现在他面前时，他会露出会心而满意的微笑。他会见上层社会的人时，可能会临时不守信用地改变会见地点，请他们去污浊混乱的小酒馆见面，甚至还讲出“这里通常会有更多的妓女”这样的话。有一次，他去美国教学，当时美国已经颁布了禁酒令，他仍旧故意把一大瓶烈酒塞在外衣兜里并明显地露出来，让每一个来迎接他的人都看得到。他这样做的目的无非是想过滤掉那些没有真正渴望和动力的人，将自己的精力花在那些真正的求道者身上。所以，在此请读者诚恳地询问自己的内心，觉醒、自我观察、开发高等意识……你真的想要吗？为此你愿意付出多大程度的努力和代价？——《自我观察》（第四道入门手册）可能会给头脑带来改变，但只有身、心、脑都改变了，一个人才会真正地改变。如果一本指导修行的书无法引发具体的行动和尝试以及由此产生的身心转变，那么它的意义也就只能局限在传播理论或理念的层面。《自我观察》（第四道入门手册）是一个很好的工具。你的收获直接取决于你如何来利用它。祝福你们从中得到最大的收获！孙霖2012年3月

# 《自我观察》

## 内容概要

# 《自我观察》

## 作者简介

雷德·霍克曾是普林斯顿大学的霍德研究员，现任教于阿肯色大学。他有多本著作，《权力的方式》、《死亡的艺术》等，并在诸如《大西洋月刊》、《诗刊》、《凯恩评论》等杂志发表文章。雷德·霍克对于自我观察修习已久，对此的练习方法，在本书中他将以过来人的角度为我们详细讲述。

# 《自我观察》

## 书籍目录

- 序教导
- 与葛吉夫第四道之约的开始（译者序）
- 第一章自我观察——了解自己
- 第二章哺乳动物机器——内在运作机制
- 第三章怎样观察——基本原则
- 第四章专注力
- 第五章观察对象
- 第六章左脑是台二元模式的计算机——理智中心
- 第七章盲点——进行捕获和消耗的系统
- 第八章第一反应机制——默认反应模式
- 第九章群“我”
- 第十章否定的力量——工作的阻力
- 第十一章缓冲器
- 第十二章观察与感受
- 第十三章我是个虚伪的人
- 第十四章自愿的受苦
- 第十五章智慧的觉醒——跳出旧有的思维模式
- 第十六章对本质的冲击
- 第十七章内在角度的转换——无为
- 第十八章在茂密草丛中的鹿
- 第十九章良心的觉醒——背负自己的十字架
- 第二十章高等中心 2
- 尾声
- 词汇注释及中英文对照表

# 《自我观察》

## 章节摘录

版权页：第一章自我观察——了解自己知人者智，自知者明。老子《道德经》，第三十三章去了解你自己吧，人生逆旅中疲惫的灵魂。我迷失了。我已经忘了“我是谁”和“我为什么来这里”。

了解自己是人类的一种基础灵性教导，自从具有大脑新皮层或者说具有人类大脑的人出现以来，一直都有老师在进行这样的教学。“了解自己”这句话被书写在毕达哥拉斯学院的大门上，被镌刻在特尔斐阿波罗神庙的入口处。它也是苏格拉底、奎师那、佛陀、老子、耶稣、拉玛的教学内容。在觉醒的道路上，这种教学是最根本的。了解自己最核心的工具就是自我观察。佛陀称之为觉察，奎师那称之为冥想，耶稣称之为见证，葛吉夫先生称之为自我观察。这是一种没有语言的祈祷。这是一种行动中的冥想。除非我能了解自己，否则我都在被习惯所驱使。我既无法看到这些习惯，也无法控制它们。我就像是一部机器，一个自动装置，一个原地转圈的机器人，只能够不断地重复自己的习惯。我没有觉察力，完全是无意识的、习惯性的和机械性的。我想象自己是有意识的、清醒的和有觉察力的，只因为我眼睛是睁着的。但我的习惯却是无意识的、自动运转的，没有意志，也没有意愿。在内在，我是沉睡的。更为严重的是，因为我是无意识的，只是个受制于习惯的生物，我会去伤害自己、他人和环境。人类的身体就是哺乳动物，所有的哺乳动物都是受制于习惯的生物。我们是群体性动物。习惯是我们体内无法忽视的强大力量，它使我搞不清“我”是谁（“我”就是注意力或意识），只认同于我的身体；它使我有一种强烈的需求，要认同和归属于我的群体。群体性动物不会为自己思考，群体会为它思考和采取行动。无论群体去哪里，我们都会跟随，即使我们被引向悬崖、引向死亡，我们仍旧会跟随，而不会背离群体去为自己思考。因为为自己思考、了解自己就有被群体排斥的风险。而对于一只哺乳动物来说，这种排斥就好像是对它判了死刑一样。与群体在一起是安全的，一只食草动物如果被孤立，它就离死亡不远了，很容易被食肉动物所猎杀。我们内在的本能都很清楚这一点，都很惧怕被群体孤立。所以让一只哺乳动物来为自己思考，来观察自己和了解自己是非常困难的。这不是哺乳动物天然的习性。这需要有意识的努力和意愿，需要勇气和专注力。据我所知，人类是唯一一种能进行自我观察的哺乳动物。我这里不是在暗示了解自己后我们的习惯就会改变，这些习惯有着长期以来的惯性和情绪给予它们的力量，它们会不断重复。我能改变的是我与这些习惯的关系，这就叫做“角度的变换”。以我现在的状况，我处于与习惯认同（即认为“我就是习惯”）的状态。我将自己等同于我的习惯，它们就是我。所以“我”和习惯是一体的，是一样的。我处于认同的状态。通过耐心、诚实、稳步和真诚的自我观察，这种认同会改变。我可以开始客观地看待这些习惯，而不去认同于它们，就像一个科学家在显微镜下观察病菌一样。这是一种为摆脱习惯控制而做的挣扎，而不是一种与习惯对抗的挣扎。邬斯宾斯基曾经提到过一个例外的情况，即在对抗表达负面情绪的习惯时，我们需要与习惯对抗。但这不会带来意外的或不好的结果。我可以开始研究这个哺乳动物的身体，了解它的习惯。因为它是一个受制于习惯的生物，会不断重复。于是我可以开始辨别它的模式，无论是理智的、情感的还是身体层面的。于是我可以开始了解自己。这个身体是一个哺乳动物构造的机器，是一个受制于习惯的生物，所以它是可以预测的。麋鹿每天总是沿着同一条小径去水源饮水，狮子会观察并学会潜伏在路上等候麋鹿的出现。同样的，内在的观察者可以逐渐开始对这个哺乳动物构造的机器，或者说这个身体的习惯性行为，进行预测，并做好准备。学习这些模式并了解自己，是让我能够变得更有意识、不再任由习惯摆布的唯一希望。如果我看到某个习惯一万次或者更多次，我就可以预测它会在何时何地以怎样的方式呈现。毕竟它以往已经像这样呈现很多次了，我能够在它呈现之前就做好准备。这时我就可以选择以不同的方式做出反应。当我可以更加客观地去看待某个习惯时，我就可以不再总是成为它的牺牲品，并且在内在找到些稳定和宁静的感觉，并让自己的语气、行为、情绪和思绪得到适度的调整。这样，我就可以恢复天生的清醒和“基本的良善”。自我观察是一个可以带来上述结果的工具。有些人称它为“第一工具”，有些人称它为“人类的工具”。通过这个工具，人类可以操控、修复和维护他们的身体，驯化和训练身体的机能。没有这个工具，我就像是一部机器，一个自动装置，一个机器人，任由内在和外在那些无意识、习惯性和机械性力量的摆布。自我观察对于灵魂从无意识的梦境中觉醒非常重要。即使是一个傻瓜也可以利用身体这个机器自带的工具来学会如何有效地操控这个机器。想要有效地使用这个工具就需要练习自我观察。我现在是一名机械师，我已经对使用机器自带的工具有了些了解。我不是大师，但我是个很好的机械师，因为我已经发展出对这个机器的注意力。我们都知道一个诚恳、高效、务实并且有觉察力的机械师可以提供很棒的服务。就是一本由一名机械师撰写的使用手册。在开始的时候，我需要提出以下善意的和负责任的忠告：这里所

## 《自我观察》

讨论的不是一个要人信仰的方法，而是一个研究自己、了解自己的方法。所以，这里提及的一切你都不要盲目地相信，它必须经过你亲身体验的验证。我不是大师，我只是个不错的机械师。安全来自于不再轻信他人所说的话。我们长久以来都盲目地跟随，像羊或其他群体性动物一样，跟随着引领者，哪怕他把我们的群体带向悬崖或战争。一切都必须通过个人体验加以验证，否则就只是另一种形式的奴性，在无意识和机械性对我们的捆绑之外再增加一条锁链。验证，验证，自己去验证一切，把自己从长久以来盲从和不会为自己思考的习惯中解脱出来，这才是通往自由的最佳途径。我再次重申，我们练习的不是一个需要信仰的方法，信仰之路是另一条道路。但这并不意味着在这条路上完全没有信仰存在的空间。一个人如果长期实践这种“务实的自我工作”，他就会发现：如果他以信仰开始工作，他的信仰会因不带评判的自我观察产生的收获而得到加强；如果这个人在开始时像我一样没有信仰，早晚他会发现在实践中找到了信仰。这是不是很有讽刺意味？这不是一条基于信仰的道路，信仰是上天的恩典，它来自造物主，并被给予那些需要它的人们。我们无法通过自己的努力获得信仰，但我们可以准备好收获信仰的土壤。这就是工作的诸多回报之一。在这里我们绝对不要凭着信仰去接受任何东西，我们需要通过耐心而不带评判的自我观察和亲身体验，自己去验证一切东西的价值和真实性。了解你自己 苏格拉底曾经劝诫弟子这样做 每一位大师都教导弟子要观察自己 以便能够了解自己 他们中也包括耶稣，他称此为见证 而另一方面 我不是大师 我要说不要这么做，以上帝的名义 大师们从未告诉我们 这么做会带来什么样的麻烦 我们再也无法轻易地沉睡在 我们那些无意识、自私和疯狂的习性中 而那些现在躲藏于内在的无意识部分 也将会被展现出来 就像打开地下室的门开启灯光后 你会发现下面就像是挤满神经病患者的疯人院 有些人裹着肮脏残破的单子 还有些人赤身裸体并流着口水 他们抓着挠着想要争取挤上楼梯出逃 身披光芒的天使 平静地站在他们的中间 周围的人几乎都在拥挤哭泣 而天使则温柔地触碰他们炙热的额头来加以安抚 这就是我要警告你们的：不要介意那些拥挤的疯子们 他们无处不在 而一旦你在内在邂逅那位天使 那份感伤和对他的渴望 将会撕扯你烦扰你 无时无刻 直到生命的尽头

# 《自我观察》

## 媒体关注与评论

还记得曾经的自己吗？如果忘记了，那么第四道会让我们重新记起自己。第四道是有别于只针对理智下功夫的瑜伽之道，有别于只针对情感下功夫的僧侣之道和只针对身体下功夫的苦行僧之道，第四道同时对这三个部分下功夫，以便让我们的这三个组成部分和谐发展，从而达到“记得自己”，发展高等意识的目的。



# 《自我观察》

## 编辑推荐

《自我观察:第4道入门手册》让我们明白生活就是修习，通过它可以重新认识我们自己的灵魂。

# 《自我观察》

名人推荐

# 《自我观察》

精彩短评

## 《自我观察》

### 精彩书评

1、读这本书的时候，经常盯着封面，看着谜一样的葛吉夫先生，有种无法用语言形容的感觉。这本书讲了许多实话，而对于生活在谎言中的我们，实话总是刺骨的。一天下来，我稍微有意识一点的时间也许加起来不超过一分钟，其他时候都是完全机械性的。我像个木偶一样被环境摆布。人没有做的能力。人只是机器。我们像雨滴一样落下，外来的影响如风般吹来，我们只能随风摇荡，毫无自由。不是熊吃掉我，就是我把熊吃掉。不是盲点捕获注意力并且通过评判消耗注意力，就是盲点滋养注意力，能量流向哪里，取决于能否自我观察。孙霖老师翻译的真好，每章末尾作者的那些诗也很有趣。不太会写书评，但第一次读内地出版的第四道作品（如果不算那本灵魂炼金之旅的话），总觉得该写点什么，写的好烂啊，到此为止吧。

2、我们每一个人都是疲惫的旅人，是一个哺乳动物身体里的灵魂。我们需要“找到自己”，“了解自己”，去观察它，去感受它，既不执着，也不去改变，滋养良心，帮助它成长，跟从它。我相信它会在适当的时机以适当的方式去改变一切！

3、遇到威胁困境不舒服负面情绪等等，战斗还是逃走？都不要，观察，感受。不去挣扎，评判，谴责，介入，不要，都不要，只需观察，感受，被观察的对象即会自我调整。这本书是自我观察，自我观察什么：身体里如何不必要的紧张。不必要的思绪。不恰当的情绪。习惯。觉醒意味着：自由的注意力，没有如同于不必要的思绪和不恰当的情绪。放松的身体，在任何环境和任何活动中，都没有不必要的紧张。情绪就是能量，我也是由能量组成的，我如何使用这能量取决于我内在的状态是习惯性的、无意识的和机械性的，还是有意识的、有目的的和主动的。不是熊吃掉我，就是我把熊吃掉。不是盲点捕获注意力并且通过评判消耗注意力，就是盲点滋养注意力。能量流向哪里，取决于能否自我观察。头脑的作用在于：观察解决当下的实际问题与人沟通服务于注意力和智慧保持与心的一致因此，头脑是工具，而非指挥官，因为头脑里充满一个个相互矛盾拥挤自我小我的念头盲点，击破这些需要自我观察，主动地觉察痛苦承受痛苦，才能跨越哺乳动物而成为具灵性有智慧的人。



# 《自我观察》

## 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](http://www.tushu000.com)