

Self Observation

The Awakening of Conscience: An Owner's Manual

自我观察

第四道入门手册

[美] 雷德·霍克 著 孙霖 译

生活就是修习，
通过它可以重新认识我们自己的灵魂。

*The Awakening,
An Owner's Manual*

自我观察

[美] 雷德·霍克 著

孙霖 译

责任编辑：陈曦

装帧设计：大诚艺术设计机构

图书在版编目 (CIP) 数据

自我观察 / (美) 霍克著; 孙霖译. —深圳: 深圳报业集团出版社, 2012.4

ISBN 978-7-80709-447-0

I. ①自… II. ①霍… ②孙… III. ①注意—训练—方法 IV. ① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 033590 号

Original English language edition Copyright © 2009, Robert Moore
Red Hawk

Self observation: the awakening of conscience: an owner's manual

自我观察

(美) 雷德·霍克 著

孙霖 译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 15.5 字数: 124 千字

ISBN 978-7-80709-447-0 定价: 28.00 元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

致力于中国人的心灵成长与文化重建

致 谢

感谢我成长的源头——瑜伽修行者拉姆苏拉库马。

感谢李先生，这位叛逆的智者和真正的朋友给予我灵感。

感谢我的舞蹈老师安德烈·英纳德给予我的信息，让我了解感觉在自我观察中的重要作用。

感谢马克西给予我的感觉和反馈。

感谢雨点和微风促使我开始写作本书。

感谢伊恩和杰斯让我坚持写作本书。

感谢瑞吉娜·萨拉·莱恩对本书编辑工作的帮助。

序 教导

它像石头一样古老，
它随着人类来到地球。
它给予人类一条出路，
离开悲苦编织的大网。

但人类需要为此付出代价：
我们必须观察自己，
客观地观察我们的行为，
以及我们内在外在的反应。
这意味着对于自我观察发现的恐怖状况

既不执着，
也不去改变。

就像一个淘气的孩子，
用棍子翻转一块石头，
发现下面爬满蠕虫，
却克制自己不去踩踏它们。

（选自雷德·霍克《力量之路》，第 67 页）

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，参与到学生们的活动中来搅局，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，将自己的精力花在这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？

一本书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。

本书是一个很好的工具。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

目 录

序 教导	1
与葛吉夫第四道之约的开始（译者序）	1
第一章 自我观察——了解自己	1
第二章 哺乳动物机器——内在运作机制	11
第三章 怎样观察——基本原则	23
第四章 专注力	37
第五章 观察对象	47
第六章 左脑是台二元模式的计算机——理智中心	61
第七章 盲点——进行捕获和消耗的系统	75
第八章 第一反应机制——默认反应模式	91

第九章	群“我”	103
第十章	否定的力量——工作的阻力	117
第十一章	缓冲器	125
第十二章	观察与感受	135
第十三章	我是个虚伪的人	145
第十四章	自愿的受苦	153
第十五章	智慧的觉醒——跳出旧有的思维模式	161
第十六章	对本质的冲击	171
第十七章	内在角度的转换——无为	181
第十八章	在茂密草丛中的鹿	193
第十九章	良心的觉醒——背负自己的十字架	203
第二十章	高等中心	215
尾声	226
词汇注释及中英文对照表	228



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**^①。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**^②。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**^③或**意识**^④），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