

记得自己

Self-Remembering

第四道传统精选

〔俄〕葛吉夫 邬斯宾斯基◎等著
王君永◎编译



g.i. gurdjieff



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

记得自己

Self-Remembering

第四道传统精选

〔俄〕葛吉夫 邬斯宾斯基◎等著
王君永◎编译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

记得自己：第四道传统精选 / (俄) 葛吉夫 邬斯宾斯基 等著, 王君永编译. —北京: 中央编译出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5117-2061-0

I. ①记… II. ①葛… ②邬… ③王… III. ①宗教哲学—文集 IV. ① B920-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 027666 号

记得自己——第四道传统精选

出版人: 刘明清

出版统筹: 董巍

责任编辑: 王景 曲建文

责任印制: 尹珺

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 北京瑞哲印刷厂

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

字数: 123千字

印张: 10.5

版次: 2014年3月第1版第1次印刷

定价: 36.00元

网址: www.cctphome.com 邮箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝网店: 编译出版社书店 (<http://shop108367160.taobao.com/>)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618

序 记得自己 第四道传统精选

入道多途。传统之路，如佛教、基督教、伊斯兰教，以及印度教，已广为人知，世所公认。第四道作为一个古老的传统已经存在很久了，却鲜有人知，仅以外在形式被隐晦地表述过。所有这些道路都指往同一个方向：最终的觉醒，禅境或悟道。我们对第四道了解越多，就越能认识和理解其它道路的内在意义。

第四道在历史中的早期表述并不自称为“第四道”。葛吉夫为了与三种传统修行方式——苦行者、僧侣和瑜伽修行者（分别侧重于身体、情感和理智方面的发展）相区分，把他的介绍称为“第四道”。第四道是一种基于日常生活的修行体系，容纳了不同传统的秘义教学，并把当下的生活状况看作自我发展的平台；第四道是一条实用的道，人只有通过切身体验才能理解，并带来意识的真正改变。

“记得自己”一词译自英文“Self-Remembering”，是第四道传统的核心观念及实践方法。

“你们中没有一个人注意到一件我曾指出的最重要的事……没有一个人注意到你不记得你自己。”（摘自《寻找奇迹》，作者邬斯宾斯基）

记得自己是跨越知识和智慧的桥梁。是在此刻觉察到自己的努力，脱离一个人在前一刻陷入的想象世界而回到现实。这是一种即刻的内在重组：将自己的机械念头和情感抛下，并使自己的高等自我显现——记得自己。

~

本书是第四道精要作品的合集。作品摘选自五位第四道老师，他们从20世纪初到现在一脉相承。因为第四道基于个人的验证、理解以及口传身教，每一位老师都以其独特的方式来阐释内在工作的本质。这也体现了第四道历久弥新。

葛吉夫是近代第四道传统的宗师，国内已出版了几本关于他的译著。葛吉夫曾在法国创办了“人类和谐发展机构”，本书摘选的几段精简格言，被以一种特别的字体书写在机构读书室的墙上。

《论记得自己》，摘录自邬斯宾斯基的几部著作：《探索奇迹》、《第四道》、《人可能进化的心理学》和《补充纪录》，介绍了从葛吉夫直接传承的教学，简洁地阐释了第四道体系的核心内容，展示了邬斯宾斯基对“工作”缜密的理性理解，以及他如此尽心尽力地去保存并传播这“工作”。

其后的数篇短文摘选自郎尼·克林的《有意识的和谐》。克林是邬斯宾斯基的忠实学生，他的作品反映了他对“工作”的至深情感。

吉拉德·海文的《有意识教学的笔记》由几篇随笔组成，言简意赅地说明了第四道学校内在“工作”的本质。

最后一章摘选了一位当代第四道宗师罗伯特·波顿的思想，他的教学集中在精髓的观念：记得自己，有意识的爱，以及神圣的影响。

相对而言，西方世界对近代的第四道传统已了解颇多，而东方尚很少出版此类作品。我们期望这本中文汇编文集能尽一臂之力，使中国读者对一个重要的秘义传统有更深入的了解。

记得自己

第四道传统精述

目录

葛吉夫的格言	001
--------	-----

论记得自己	007
-------	-----

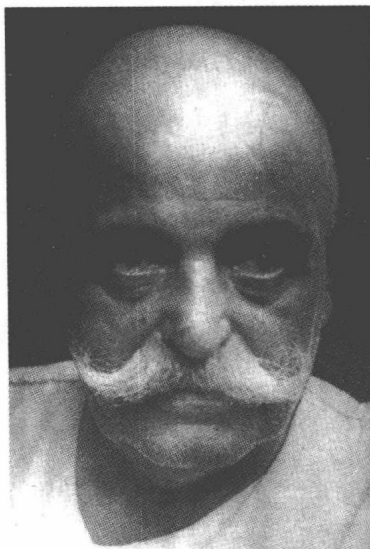
第一章 我的第一次尝试	009
第二章 游移在两岸间	015
第三章 最有趣的观念	021
第四章 定义不会有帮助	024
第五章 意识到不记得	028
第六章 机械的人	033
第七章 辨别意识与功能	040
第八章 记得自己就是做	044
第九章 人是一个化学工厂	049
第十章 开始看到	052
第十一章 第四道，学校，和有意识的影响	056
第十二章 我教你记得自己	059

有意识的和谐	063
--------	-----

1. 第四道	065
2. 心理工作和内在努力的正确态度	065
3. 培养真诚而善解的心	068
4. 记得自己	070
5. 障碍	071
6. 消除障碍的方法	075
7. 代价	079
8. 两种影响	080

9. 学校传统	081
10. 教学	083
11. 邬斯宾斯基与葛吉夫	085
12. 死亡与转化	087
有意识教学的笔记	089
1. 机器	091
2. 群“我”	096
3. 活在当下	099
每日一思	103
1. 第四道	105
2. 知识和素质	105
3. 低等自我	107
4. 努力	116
5. 控制激情	118
6. 分开注意力	120
7. 记得自己	121
8. 转化痛苦	123
9. 序列	124
10. 当下	125
11. 有意识的爱	127
12. 本质	129
13. 单纯	131
14. 时间	132
15. 死亡	135
16. 学校	136
17. 丙种影响	139
词汇表	143
读者反馈	161

葛吉夫的格言



乔治·伊万诺维奇·葛吉夫 (1866? — 1949)
George Ivanovich Gurdjieff

乔治·伊万诺维奇·葛吉夫是 20 世纪最具影响力的灵性导师之一。他诞生于高加索的亚力山卓普 (Alexandropol)，父母是希腊和亚美尼亚人。葛吉夫的早年生活鲜为人知，尽管在《与奇人相遇》中有些令人着迷的记述。在那本书里，他讲述了寻找古代秘义传统的故事——从西方的希腊和埃及，到东方的阿富汗和西藏。

这些经历使葛吉夫后来说道：“也许很多人觉得奇怪，如果我说史前的埃及人在耶稣诞生数千年以前就是基督徒，也就是说，它的宗教与真正的基督教是由同样的原则和观念构成的。”他也提到：“通常人们认为‘认识你自己’是苏格拉底的格言，其实这是许多远比苏格拉底更古老的系统和学校的基石。”

葛吉夫离开位于阿富汗北部兴都库什山区的萨蒙兄弟会 (Sarmoun) 以后，他的活动就由探索转为教学。1912 年，葛吉夫来到莫斯科，开始吸引了一小群学生聚会。他的教学常被以“工作”之名提及，既不是宗教，也不是哲学，而是要被活出来的实用的教导；除非通过直接经验验证，不

要相信任何被提出的观念，最终，一切必须被质疑——人的信念、臆想、态度，以及对于地球上人类生命的整体看法；从尘世的生活退隐也不是必要的。到了1916年，葛吉夫吸引了大约30名学生，其中有邬斯宾斯基，他于1915年加入，并把葛吉夫的教学阐释为今天为人所知的“第四道”。

布尔什维克革命迫使葛吉夫移居苏联南部，并继续与他的学生努力工作。在这里他第一次公开表演了“神圣舞蹈”。在第一次世界大战期间，为了避开动荡的政局，1920年他的团体设法在伊斯坦布尔重新定居，在那里他建立了第一个致力于“人类和谐发展”的机构。

随后几年里，葛吉夫在西欧各地旅行，演讲并阐释他的工作。1922年，他把“人类和谐发展机构”迁址到法国南部枫丹白露的普里耶（Prieuré）。下面摘选的葛吉夫的精简格言，就刻在那里的墙壁上。1924年，葛吉夫遭遇了一次严重的车祸；他的健康一直未能完全恢复，而被迫关闭了机构。

在他余生的几年里，葛吉夫继续与一小群亲密的追随者工作，但他的时间则主要集中在将他所理解的著成文字。葛吉夫去世的二个月以前，他做了最后一次旅行，访问了法国拉斯克斯（Lascaux）的洞穴，认为那里的史前壁画是生活在距今三万到三万五千年前的智者的作品。1949年10月29日，他在法国去世。

著作

1933年，《预告即临之喜》*The Herald of Coming Good*

1950年，《魔鬼说给孙子的故事》*Beelzebub's Tales to His Grandson*

1963年，《与奇人相遇》*Meetings with Remarkable Men*

1973年，《真理的瞥见》*Views from the Real World*

1974年，《生命为真，仅当“我在”》*Life is Real Only Then, When 'I Am'*

以一种特别的字体，书写在法国普里耶（“人类和谐发展机构”旧址）
阅读室的墙上：

1. 喜欢“它”所不喜欢的。
2. 人所能达成的最高成就，就是能做。
3. 如果你总能记得工作，那么生活状况越困难，工作就越多产。
4. 随时随地记得你自己。
5. 记住你们来这里，就已经了解了和自己斗争的必要性——只和你自己。
因此，感谢给你这个机会的每一个人。
6. 在这里我们只能引导和创造条件，而非帮助。
7. 要知道，这地方只对那些已经明白自己的虚无，并相信改变的可能性的
人有用。
8. 如果你已经知道什么是错的，还去明知故犯，你就犯了一个难以补救
的罪。
9. 此生幸福的首要方法在于有能力恒常地外在顾虑，而永不内在顾虑。

10. 不以感觉去爱艺术。
11. 好人爱其父母。
12. 靠自己来判断别人，你将较少犯错。
13. 只帮助那些不懒惰的人。
14. 敬重所有宗教。
15. 我爱那热爱工作之人。
16. 我们只能力求自己有能力成为基督徒。
17. 不以流言评判别人。
18. 该考虑他人对你有何想法，而非说什么。
19. 取东方的了解和西方的知识——然后探寻。
20. 只有能照顾属于他人之物的人，才能拥有自己的东西。
21. 有意识的受苦才有价值。

22. 暂时自私自利，好过永不公道。
23. 先从动物着手练习如何爱，因为它们比较敏感。
24. 透过教导别人，你自己也会学到。
25. 要记得在这里，工作只是一种手段，并不是目的。
26. 能设身处地为他人着想的人，才能公正。
27. 如果你天生欠缺批判思维，你留在这里毫无用处。
28. 谁能从“明天”这恶疾中解脱出来，谁就有机会达成来这里的目的。
29. 有灵魂之人有福了，无灵魂之人也有福了，但那只有灵魂概念之人，将受苦受难。
30. 休息来自睡眠的质，而不是量。
31. 睡得少，不后悔。
32. 花在主动的内在工作上的能量，会及时转变成新鲜能量，而耗在被动工作上的能量则永远流失了。

33. 激发工作自己的愿望，其最好的方法之一，是认知到你可能随时死去。
但首先你得学会如何记住它。

34. 有意识的爱唤起相同的回应。情感的爱引发相反的结果。肉体的爱则
依赖身体类型和极性。

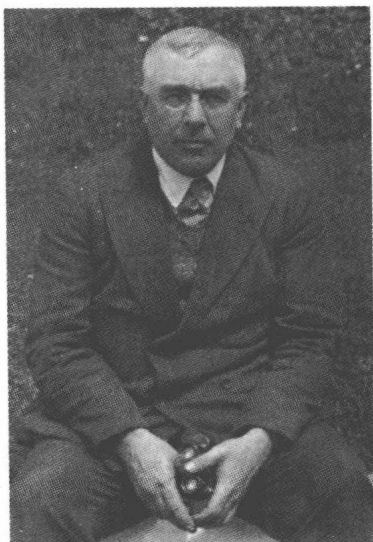
35. 有意识的信仰是自由。情感的信仰是奴役。肉体的信仰是愚蠢。

36. 有意识的希望是力量。情感的希望是怯懦。肉体的希望是疾病。

37. 人被赋予定量的经验——善用它们就是延长人的寿命。

38. 这里既没俄国人也沒英国人，没有犹太教徒也没有基督徒，只有这样
一些人，他们追求同一目标——能够当下。

论记得自己



彼得·邬斯宾斯基 (1878-1947)
Peter D. Ouspensky

邬斯宾斯基生于莫斯科，在一个充满艺术 and 知识气息的家庭中长大。他从少年时期就拒绝遵循常规的学术道路，而是去探究形而上学的世界，醉心于尼采的永恒回归主义，被高等意识状态的观念强烈吸引。在寻觅的途中，他成为一名成功的数学家、记者和作家。他早期的作品，记述了他云游四方时对东西方神秘主义、神圣艺术和当代科学理论的研究，也使他在文艺领域得到广泛的认可。他富有冒险精神的著作《第三工具：世界之谜的钥匙》，提出了他对于时间、空间、相对论、通神学、宇宙意识以及东西方哲学的理论，在美国成为一本畅销书。

1915 年，命运将邬斯宾斯基带到葛吉夫面前。随后邬斯宾斯基跟随葛吉夫不辍地学习了三年。在吸收了葛吉夫的教学之后，邬斯宾斯基继续独立地发扬葛吉夫的系统，作为发展意识的实际的学习方法；这段教学时期，他在伦敦和纽约吸引了数以百计的学生。他对第四道修行的精确描绘和不断提炼的教学内容，明确地体现在他此后的一系列作品中，而这些著作则成为当代第四道传统的基础文献。

在得到葛吉夫的允许之后，邬斯宾斯基于 1925 年开始《寻找奇迹》的写作，这部作品对葛吉夫早期的心理学及宇宙论构想做了明晰而系统的记录。很多年里这本书都以创作中的状态存在着，其中部分章节在 1930

年以后的几年里作为讲座素材被阅读给邬斯宾斯基的团体。《人可能进化的心理学》最初也是针对新学生和准学生而编辑的一系列介绍性讲座，简明地表述了第四道的学习和工作方向。这两部作品都在1947年他去世后不久出版。

1940年，当伦敦大轰炸开始的时候，邬斯宾斯基和英国的一些学生迁居到美国，并在纽约继续第四道系统的教学。他在去世前的最后一年返回英国，宣称他正在摒弃第四道系统，这使他的追随者们感到震惊。他忠诚的学生朗尼·克林回忆道：“介绍系统的语言和方式，即这系统的外在形式，必须被摒弃掉。然而，其中所指明的律法和原则不能被摒弃，因为它们就是宇宙法则本身。但现在变得清晰的是，通过这一击，邬斯宾斯基将这个系统从成为教条的危险之中拯救出来。”接下来的数月里，邬斯宾斯基把自己作为“工作”的活的范例，向那些和他亲近的人无言地展现了奇迹。

著作

1905年，《伊万·欧索金的奇异一生》*The Strange Life of Ivan Osokin*

1911年，《第三工具：世界之谜的钥匙》*Tertium Organum: The Third Canon of Thought; A Key to the Enigmas of the World*

1931年，《宇宙的新模型》*The New Model of the Universe*

1949年，《人可能进化的心理学》*The Psychology of Man's Possible Evolution*

1949年，《寻找奇迹：无名教学的片段》*In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching*

1957年，《第四道：基于葛吉夫教学的问题解答录》*The Fourth Way: A Record of Talks and Answers to Questions Based on the Teaching of G. I. Gurdjieff*

1979年，《良心：探寻真理》*Conscience: The Search for Truth*

1986年，《补充纪录：1928-1945年的会议摘选》*A Further Record: Extracts from Meetings 1928-1945*

第一章 我的第一次尝试

1915年，邬斯宾斯基遇见葛吉夫。当时他刚从一个周游了埃及、锡兰和印度的长途旅行返回俄国，旅途中他试图寻找一种能从“我们生活的矛盾迷宫”中逃脱的秘义教学。当葛吉夫向他阐释第四道系统的基本观念，他意识到找到了他一直在寻找的教学。当葛吉夫介绍了“记得自己”的概念，他决定不做评论，而只是努力去记得他自己。他的实验立即向他显示了，记得自己是达到高等意识状态的钥匙，以及“整个系统和工作自己的全部工作”的基础。

我先试着描述我所做的有关记得自己的尝试。

第一个印象是当我尝试去记得自己或意识自己，告诉自己我正在走路，我正在做，在我持续觉察这个我时，思想就停顿了。当我在感觉我时，我不能思考也不能讲话，甚至感觉也变得迟钝，而且用这种方法也只能记得自己片刻而已。

先前我曾经做过一些在瑜伽训练书籍提到的停止思想的实验，我对于记得自己所做的第一次尝试使我想起我的实验，事实上它们几乎是同一回事，除了一点差别：在停止思想时，注意力完全集中在努力不让思想通过；而在记得自己时，注意力一分为二，一部分朝向上述的努力，另一部分则去感觉自己。

上述最后一点体会使我得到某种也许不十分完全的“记得自己”的定

义，但实行起来确实非常有用。

那定义就是：注意力的分开，而这是记得自己的典型特征。我这样表达：
当我观察某件事物时，我的注意力朝向被观察的对象，是一条单向射线：

我——→被观察的对象

在这同时我试着记得自己，我的注意力既朝向被观察的物体，也朝向我自己，成为双向射线：

我←→被观察的对象

如此定义后，我看出问题在于把注意力朝向自己的同时，不能减弱或消去朝向其他事物的注意力。此外，这所谓的“其他事物”可以在自己身上或也可以在身外。

分开注意力的第一步尝试显示出它的可能性，同时我也看清了两件事情：

第一，由这方法而得的记得自己不同于“感觉自己”或“自我分析”。它是一个全新又有趣的状态，却有着奇特的似曾相识的味道。

第二，我明白记得自己的时刻确实出现在生活中出现过，虽然屈指可数。只有费心去产生这些个时刻才会有新奇的感觉。事实上我在很小的时候就熟悉这种滋味了，它们或来自出其不意的新环境、新地方；旅游时处在陌生人当中，比方说，一个人突然审视四周说：好奇怪！我竟然在这里；或来自非常情绪化的时候，或是在危险的当刻，当一个人听到自己的声音，并且从外面反观自己。我相当清楚我对于生活最早的记忆，以我为例是非常早年的记忆，就是记得自己的时刻。这个觉察使我领悟更多东西，亦即