

人 可 能  
进 化 的  
心 理 学

## 人可能进化的心理学

(俄) 鄂斯宾斯基 / 著  
郭静 孙霖 / 译

本书探讨的重点是人类进化的问题，但作者所谈的并非生理功能层面的进化，而是心理，乃至意识层面的进化。其实书中所谈及的内容在实质上与各类正宗的修行体系并无本质上的区别，只不过所用的语言是“现代的”和“科学的”，更加容易被接受过现代教育的人所理解。其实很多的体系都是一种向内看，去研究内在的心理学，它们实修的方法也都是一种心理层面的训练。尽管我们只有一个身体，但是基于时代、地域和文化背景的差异，每个体系所用的专门语言，即进行自我观察时独有的标识系统和自我发展的路线图都是不同的。



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

# 人可能进化的心理学

〔俄〕 邬斯宾斯基 著

郭静 孙霖 译



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

人可能进化的心理学/(俄罗斯)邬斯宾斯基著;郭静、孙霖译.

— 北京:中央编译出版社,2013.9

ISBN 978-7-5117-1705-4

I. ① 人… II. ① 邬… ② 郭… ③ 孙… III. ① 心理进化论

IV. ① B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 161071 号

人可能进化的心理学

---

- 出版人 刘明清  
出版编筹 谭洁  
责任编辑 董巍  
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 (编辑部)  
(010) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络销售部)  
(010) 52612316 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)  
网 址 [www.cctphome.com](http://www.cctphome.com)  
经 销 全国新华书店  
印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司  
开 本 880×1230 毫米 1/32  
字 数 58千字  
印 张 3  
版 次 2013 年 9 月第 1 版第 1 次  
定 价 38.00 元
- 

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  
凡有印刷质量问题,本社负责调换。电话:(010) 66509618

---

## 译者序

这本成于上个世纪中期的小书是由第四道大师葛吉夫的弟子邬斯宾斯基所写的演讲稿集结而成的。它以第四道体系为基础，阐述了基于这个秘传法门的视角对于许多学科，尤其是近代心理学以及进化论的颠覆性认识。它以独特的视角为我们呈现了一个复杂的人类内在世界，让我们对自身，对生活以及对人类社会都有了一种全新的认识。

本书探讨的重点是人类进化的问题，但作者所谈的并非生理功能层面的进化，而是心理，乃至意识层面的进化。对于到底这种进化是否可能，如何进行，需要什么条件等等这些问题在本书中作者都给出了精确的答案。

其实书中所谈及的内容在实质上与各类正宗的修行体系并无本质上的区别，只不过所用的语言是“现代的”和“科学的”，更加容易被接受过现代教育的人所理解。其实很多的体系都是一种向内看，去研究内在的心理学，它们实修的方法也都是一种心理层面的训练。尽管我们只有一个身体，但是基于时代、地域和文化背景的差异，每个体系所用的专门语言，即进行自我观察时独有的标识系统和自我发展的路线图都是不同的。

---

译者序缺乏实修经验而同时学习、比较和评判多门这样的语言，或者说标识系统和路线图是没有任何意义的，只会让人浮于表面而无法深入，无法获得真正的理解，无法实现素质的转化。

书中的内容给你所带来的影响在最初可能只是理智层面或知识层面上的，换句话说，它只触动了你的理智中心，不会给整个的你带来真正的改变。只有当你的每个中心都被同等地触动时，真正的改变，素质层面的转化才有可能发生。因此，实修才显得尤为重要，它可以让文字渗透到你的每一个部分里，让你的身心脑，让整个的你都发生实质性的改变。

本书是一本内容精准而简练的第四道入门介绍书籍，如果读者朋友们对于第四道体系或者第四道大师葛吉夫本人有更多的兴趣，可以进一步阅读本书封底勒口上所列的其他第四道丛书。

孙霖

---

PART 1

001 译者序

---

PART 2

001 作者简介

005 序

---

PART 3

007 第一讲

029 第二讲

049 第三讲

063 第四讲

077 第五讲

---

## 作者简介

彼得·邬斯宾斯基 (Peter D. Ouspensky, 1878 至 1947 )，出生于莫斯科，并在那里长大。他能够记得自己两岁以前的事情，并且曾经写下一些此类记忆的片段。这些内容与奇特的感觉连结在一起，常常出现在他的脑海里，由此决定了他一生的主要方向。

邬斯宾斯基是个很有天赋的孩子，6岁左右就已经开始阅读成人书籍，12岁之前就已探究过诗歌、绘画和自然科学。在他十多岁时，便已学习数学、生物学和心理学，尤其对第四维空间的观念特别感兴趣。对一个对于秩序而和谐的宇宙有过真实体验的人来说，那些为10至18岁的男生所安排的传统课程是无法令他满意的，因此他决定不上大学，而是在俄国、欧洲和东方各地游历，找一份报社的工作做。27岁时，他根据“永恒回归”的观念，写了一本小说，名叫《伊凡·欧索金的奇异人生》，这本书一直到1915年才在俄国出版，1947年才有英译本。书中描写的“奇异人生”多少有点自传式的意味。此后（1905年以后），研究密教的观念以及探索密教的学校，就成为他的目标。直到1915年，他的这个目标才得以达成。

---

在1912年《第三工具》一书出版以前，邬斯宾斯基已经知道他要寻求的是哪一种学校，虽然他在印度和锡兰找到了一些宗教学校（当时在俄国也有）、瑜伽学校，以及罗摩克里希那门徒创办的学校等此类的学校，并且对他们非常感兴趣，但是这些学校没有一个适合他。于是，邬斯宾斯基决定到回教主导的东方——主要是俄国中亚细亚和波斯一带——继续探索，但由于1914年8月第一次世界大战的爆发，他不得不回到欧洲。

1915年初，邬斯宾斯基在圣彼得堡作公开演讲，题目是“寻找奇迹”和“死亡的问题”，内容以他在印度的游历为依据，每次到场的人数都超过一千人，在这之后有许多人去拜访他或写信给他。复活节后，他回到莫斯科，并在那里进行此类的演讲。

通过一些听众，邬斯宾斯基认识了葛吉夫。就这样，他终于遇到了他所一直寻找的密教学校，邬斯宾斯基跟随葛吉夫学习了三年，并把葛吉夫的教学全部记载下来，根据这些笔记写成的名为《探索奇迹——无名教学的片段》的著作，在邬斯宾斯基逝世后于1949年出版。到了1918年后，由于密教学校无法在俄国存在，于是邬斯宾基于1920年前往君士坦丁堡。他在那里的演讲再度吸引了许多听众。1921年，他应邀前往伦敦，以后的20年间都在英国从事教学工作。

《人可能进化的心理学》由一些介绍性的讲稿编纂而成，它们来自邬斯宾斯基在伦敦为一些对神秘主义有兴趣的人所做的讲座。在那期间，每年都



---

会有一两个“新的小组”成立。每个小组有二三十个或是更多的人，他们每周聚会一次，聚会时先是朗读部分讲稿，随后由邬斯宾斯基解答问题，并对讲稿中的主题做进一步的解释，这些问题广泛地涉及人们会感兴趣的各个领域，无论主题是什么——宇宙论、宗教、哲学、心理学、科学、艺术或是个人问题，邬斯宾斯基的回答总是富有创新思想，这是在任何宗教或非宗教的书籍或资料中找不到的。以这样的方式，发问者可以了解“高等心灵”和“自我意识”的一些特质，邬斯宾斯基认为它们是一般人都可以获得的。《第四道》（1957年出版）一书正是一本包含这类问题和解答的选集。

第二次世界大战，使得学校工作无法在英国继续进行——正如1918年在俄国发生的情形一样，于是邬斯宾斯基前往美国，在他去世（1947年）前的几个月，才回到英国，结束了他的工作，并且让他的跟从者自由地以他们所认为的最好的方式继续他们的“进化”。



---

# 序

几年前，我开始收到读者们的来信。所有这些来信都涉及了一个问题：我写完书之后，一直在做些什么？我的这些书分别写于1910年和1912年，并于1920年和1931年被译成英文出版。

我从未回复过这些来信，如果想要回复的话，需要写上好几本书才行。但是，如果有住在伦敦的读者写信给我，我便会邀请他们来参加我举办的系列讲座，因为1921年以后我就已经定居在伦敦了。在这些讲座中，我尝试去回答他们的问题，并且讲述了在写完那两本书之后我的新发现，以及我工作的方向。

1934年，我写了五篇入门性的讲稿，人们可以通过这些讲稿了解我当时正在研究的东西，以及与我一起工作的这群人所遵循的路线。要把所有那些内容纳入一次甚至两到三次的讲座里是根本不可能的。所以，我总是忠告听众，听一次或两次的讲座是没用的，只有听过五次乃至十次讲座，他们才会对我工作的方向有所了解。从此，我一直举办这样的讲座，并于其间多次修改或重写这些讲稿。

从整体上看，我觉得大体的安排还算令人满意。无论我出席与否，五篇讲稿都被朗读完了，听

---

众可以提问，如果他们肯努力按照我给出的那些主要与自我观察和自我训练有关的忠告和指示去做，他们很快就会对我正在进行的工作有充分的认识。

其实，我始终认为这五篇讲稿是不够的，因此，在演讲后的讨论中，我会再把这些入门性的材料加以详细的说明，并加以扩充，设法让人们知道自己的状况与这些新知识之间的联系。

我发现，对大多数人来说，最大的困难就是意识到自己的确听见了新的东西，也就是他们前所未闻的东西。

他们不会去认真地思考这些东西，而实际上总会通过将它们诠释成自己惯有的语言来加以扭曲，根本不在乎它们会被扭曲成什么样子。我实在无法顾及这种情况。

我知道，意识到自己听见新的东西并非一件容易的事。我们太习惯于旧有的行为、旧有的态度和旧有的动机，因此也早就不再希望、不再相信世上还有什么新的东西存在。于是，当我们听见一些新的东西时，却认为是旧有的，或者认为它们能够以旧有的东西来说明和解释。认识到全新观念的可行性与必要性的确是件困难的事，更新旧有价值观是需要时间的。

我无法保证你们一开始就能听懂这些新的观念，它们是你们前所未闻的。但是，如果你们有耐心的话，很快就会在书中留意到它们。我希望你们不要错过它们，也不要试着以旧有的方式去解释它们。

1945年于纽约

---

# 第一讲

我要谈的是与心理学有关的研究。不过我必须提醒你们，我所说的心理学，完全不同于任何你们对“心理学”一词的了解。

首先我必须提到的是，在历史上，心理学的水平从未像现在这么低，已经完全丧失了与其自身渊源和本义的联系。因此，现在要定义“心理学”一词就更加的困难。尽管历史上从未有过如此之多的心理学理论和著作，但我们仍然很难说出心理学是什么以及它在研究什么。

心理学有时被称为一门新的科学，这是大错特错的。心理学或许是最古老的科学，但是很不幸，就其最根本的特征而言，它应该算是一门被遗忘的科学。要明白心理学为何会被遗忘，我们必须先了解，除了在近代，心理学从未以它自己的名字存在过。出于种种原因，心理学一向被怀疑在宗教、政治或道德方面具有错误的或败坏的倾向，因而不得不以各种乔装的面目出现在世间。

数千年来，心理学一直以哲学的名义存在着。在印度，被称为六大哲学派别之一的各种瑜伽，其根本内容就是心理学。苏菲教义主要也是心理学，却被认为具有半宗教与半玄学的性质。在欧洲，甚

---

至就在最近的19世纪末期，许多心理学上的著作仍然被冠以哲学的名称。尽管几乎所有哲学的分支，如逻辑学、认知的理论、伦理学、美学等，都被认为是属于研究人类心智的工作，但是心理学仍被视为低于哲学，并且只与人性中卑劣或微不足道的一面相关。

第一讲在以哲学的名义存在之前，心理学早就存在，并且与不同的宗教有所关联。这并不意味着宗教和心理学曾经是同一个东西，或者它们之间有关联的这个事实已为人所熟知。而是意味着几乎每一种为人所知的宗教——当然不是指近代的伪宗教——都毋庸置疑地发展了某种与特定修习方法有关的心理学教导。因此，对宗教的研究往往也包括了心理学的研究。在非常正统的宗教著作中，也有许多来自不同国家和时代的杰出心理学作品。譬如说，在早期的基督教中，有一部著作叫《慕善集》，是由许多位作者的书集结而成的，至今它仍为东正教会所采用，特别用于对修士的教导。

在心理学与哲学、宗教相关联的同时，它也以艺术的形式存在过。诗歌、戏剧、雕刻、舞蹈，甚至建筑，都是传达心理学知识的形式。比方说，各种哥特式的大教堂，就其主要的意义而言，就是一种表现心理学的作品。

在远古，当哲学、宗教和艺术尚未以我们所熟知的形式出现时，心理学已经以神秘宗教仪式的形式存在着，比如埃及和希腊的神秘宗教仪式。

在神秘宗教仪式消失后，心理学就以象征性的教义形式存在着。这些教义有时与当时的宗教有

---

关，有时则没有，例如：占星术、炼金术、巫术，以及较近代的共济会、玄秘论和通神论。

在这里必须注意的是，所有的心理学体系和学说，无论是现存的、曾经公开存在的、还是曾经隐秘存在或乔装存在过的，都可以分为两大类：

第一类：这类体系是按照对人的观察，或者对人的假设或想象来研究人。近代“科学的”心理学以及与它有关的一切都归于此类。

第二类：这类体系不是按照对人的观察，或者对人的想象来研究人，而是从人的潜力，即人有可能进化的观点来研究人。

第二类体系，实际上就是最初的心理体系，无论如何都算是最古老的体系，也只有这类体系才能够解释被遗忘的心理学渊源和本义。

我们一旦了解从人有可能进化的观点来研究人的重要性，那么就会明白“心理学是什么”这个问题的第一个答案：心理学是对与人进化的可能性相关的种种原理、法则和事实所进行的研究。

在这些讲座中，我将只是从这个观点出发来进行探讨。

我们的第一个问题是：人有可能进化究竟是什么意思？第二个问题是：对于人可能的进化有什么特别的必要条件？

我首先必须立刻说明的是：我无法接受近代对人类起源以及人类早期进化的普遍看法。我们必须了解，对于人类的起源，我们一无所知，而且我们也没有人类生理或心理进化的证据。

恰恰相反，如果我们考察历史上的人类，也就

---

是一万年或一万五千年前的人类，会发现一些高等人类的明显痕迹。他们的存在可以在现代人无法复制或仿造的历史古迹和遗迹中找到证据。

对于史前人类，或者说那些外形很像人类，但实际上与人类差异很大的动物（它们的骨骼有时会在冰河时期或前冰河时期的沉积物中被发现），我们也许可以接受这个极有可能的观点：这些骨骼属于一些和人类非常不同而且早已绝灭的动物。

如果我们否定人类以前曾发生的进化，也就否定了人类未来自动进化的可能性；所谓“自动进化”就是人无需做有意识的努力，也无需对自己进化的可能性有所了解，进化就会依照遗传和淘汰的法则自行发生。

\*            \*            \*

我们的基本观念是：人（就我们所知道的人）是一项没有完成的作品。大自然仅仅使人发展到某个阶段，在这之后人要么依靠自己的努力设法取得进一步的发展，要么没有发展，活到死都如同出生时一样，要么退化并且丧失发展的能力。

在这种情况下，人的进化是指某些内在品质或特质的发展，它们通常都停留在尚未发展的阶段，并且无法自行发展。

经验和观察表明，人只有在某些特定的条件下对于自身尚未发展的那些部分下功夫，并且得到某些做过同样努力的人的充分帮助才有可能发展。这些帮助者自身必须已经获得了某种程度的发展，或者至少已经获得了对一些方法的了解。



---

不努力，人就不可能进化；没有帮助，人也同样不可能进化。我们必须从这个观念开始谈起。

其次，我们必须理解，在发展的过程中，人必须变成一个不同的人。我们还有必要研究和了解人必须在哪方面做出改变，改变的方向又是什么，换句话说，一个不同的人究竟指的是什么意思。

然后，我们还必须理解，并非所有的人都能够得到发展，从而变成不同的人。进化是一个跟个人努力相关的问题，对于大多数人类来说，进化是个罕见的例外。这似乎有点奇怪，但是我们必须明白，这种进化不仅罕见，而且正在变得越来越罕见。

以上的论述自然会带来很多问题：在进化的过程中，人必须变成不同的人，这究竟是什么意思？

“不同的人”是什么意思？那些能够得到发展的内在品质或特质是什么？它们如何才能得到发展？为什么不能让每一个人都得到发展，都成为不同的人呢？为什么会有这样不公平？

我将设法回答这些问题。下面让我先从最后一个问题开始：为什么不能让每一个人都得到发展，都成为不同的人呢？

答案很简单。因为他们不想发展。因为他们不知道发展这回事。即使他们听说了这回事，也会因缺乏长期的准备而无法了解发展到底是什么意思。

我最主要的观点就是：为了变成不同的人，人必须非常地渴望发展，并且渴望已久。由于对外界状况的不满而引发的短暂或模糊的愿望，是不会带来足够动力的。