

序

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的去保存并传播这“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。

序

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”。

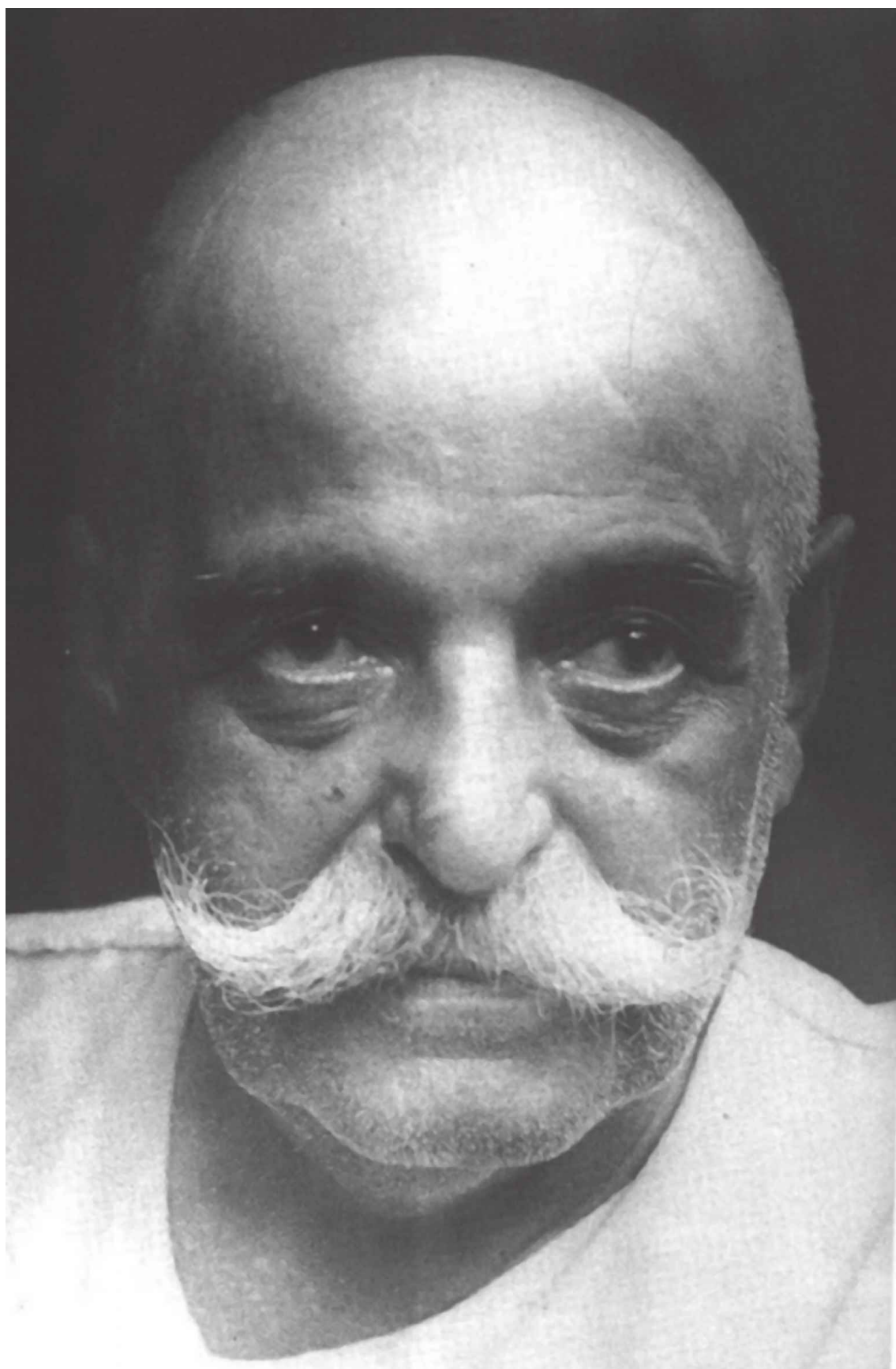
其后的数篇短文摘选自郎尼·克林的《有意识的和谐》。克林是邬斯宾斯基的忠实学生，他的作品反映了他对“工作”的至深情感。

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。

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历山卓普 (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.该考虑他人对你有如何想法，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。

目录

序

葛吉夫的格言

论记得自己

第一章 我的第一次尝试

第二章 游移在两岸间

第三章 最有趣的观念

第四章 定义不会有帮助

第五章 意识到不记得

第六章 机械的人

第七章 辨别意识与功能

第八章 记得自己就是做

第九章 人是一个化学工厂

第十章 开始看到

第十一章 第四道，学校，和有意识的影响

第十二章 我教你记得自己

有意识的和谐——郎尼·克林书信摘选

1. 第四道

2. 心理工作和内在努力的正确态度

3. 培养真诚而善解的心

4. 记得自己

5. 障碍

6. 消除障碍的方法

7. 代价

8. 丙种影响

9. 学校传统

10. 教学

11. 邬斯宾斯基与葛吉夫

12. 死亡与转化

有意识教学的笔记

1. 机器

2. 群“我”

3. 活在当下

每日一思

1. 第四道

2. 知识和素质

3. 低等自我

4. 努力

5. 控制激情

6. 分开注意力

7. 记得自己

8. 转化痛苦

9. 序列

10. 当下

11. 有意识的爱

12. 本质

13. 单纯

14. 时间

15. 死亡

16. 学校

17. 三种影响

词汇表

读者反馈

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，在一个充满艺术和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珈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，亦即我看出我只记得过去那些我记得自己的时刻。其他的一切我只知道它们发生过，却无法一一唤醒，再次经历它们。但是那些我记得自己的时刻至今仍然栩栩如生，和现在没有两样。我还不敢下结论，可是我已经知道即将导出一个伟大的发现。我以前总是震惊于我们的记忆是如此微弱不足，这么多事情都消失了。对我而言，生命的荒谬就缘于此：为什么要遍经世事以便后将它们遗忘？此外，这里有某种退化。一个人感觉某事对他意义非同小可，他认为一定会永志不忘，一年两年过去了——那件事已不复记忆。现在我清楚为什么会如此，而且非如此不可。如果我们的记忆只在那些记得自己的时刻才鲜活起来，也就难怪我们的记忆力如此贫乏。

所有这些都是最初的体会，其后当我开始学会分开注意力，我看出记得自己所带来的奇异而美好的感觉，当我们处于一般状态时，这

种感觉只在极少数例外的情况出现。比方说，那时我常常在夜晚留连于圣彼得堡中，去“感觉”那里的房子和街道。圣彼得堡充塞着这种奇异的气氛，房子，尤其是老房子，仿佛有生命似的，我只差没有与它们交谈。这并不是“想象”，我并没有想任何事情，而只是边走边看，试着记得自己，这些感觉就自己跑来了。其后用这种方法，我有许多意外的发现，不过这以后再谈。有时候记得自己并不尽然成功，有时候它则伴随不寻常的观察。



有一次我走在Liteiny街上朝Nevsky走去，但我费尽心力也不能集中注意力记得自己。噪音、动作，每件事物都使我分心，每一刻我都一失神忘了注意，又回过神来，然后又忘记。最后我对自己产生莫名的恼怒，转进左边的巷道，下定决心要记得自己片刻，至少到走到下一条街为止。

我走到Nadejdinskaya街时，都还保持着注意力，也许只有几秒闪失。接着我又转向Nevsky街，发现在安静的街道上比较容易保持思想不断线，所以就想在闹街上考验一下自己。我走到Nevsky街时，仍然记得自己，并且就快要体验到内在平和与信心的奇异情感状态，这是来自于先前艰苦的努力。在Nevsky街的转角处有一家烟草店，我的香烟就是在那里制的，在仍旧记得自己的状态下，我想要到那里订制一些香烟。

两个钟头之后，我在很远的Tavicheskaya街上猛醒过来，我正搭乘Izvostchik号要到印刷商那里去。这种惊醒的感觉异常鲜明，我几乎可以说我是苏醒过来了。我立刻记起所有一切，我是怎么走在Nadejdinskaya街上，我是怎样记得自己，我是怎么想到香烟，在这个念头里掉入并消失在一场熟睡之中。

在这沉睡的同时，我仍然保持连贯又便捷的行动。我离开烟草商之后，回到我在Liteiny的房子，打电话给出版商，写了两封信，然后离开屋子。我走在Nevsky街道的左侧到Gostinoy Dvor，打算走到Offitserkaya。然后我改变主意，因为天色已晚，我搭乘Iz-vostchik号到Kavricheskaya去找我的出版商。在沿着Tavricheskaya的路上我开始感到一阵奇怪的不安，好像我忘了什么东西——然后，突然间我记起我已经忘了记得自己。



我把我的观察和推演告诉团体的伙伴，也告诉一些文艺界的朋友和其他人。我告诉他们这（记得自己）是整个体系及整个工作自己的重心所在。现在工作自己不再是个空洞的词句，而成为充满意义的事实，因为这点，心理学变成一门精确又实际的学科。

我说欧洲及西方心理学一般都忽略了一个极为重要的事实，那就是我们不记得自己；我们在熟睡中生活、行动、思考，这并不是比喻，而是千真万确的事实。但同时如果我们花了足够努力，也可以记得自己，可以清醒。

我对于我们团体伙伴及圈外人不同的了解颇为震惊。我们团体伙伴即使不是一点就通，也了解到我们遇到了“奇迹”，它是一个“新”东西，以前从未存在过。

其他人并不了解这一点，他们不把它当一回事看，有时他们甚至要向我证明这种理论以前就存在了。

瓦林斯基是一个我常见面的朋友，自1909年以来我们时常交谈，我极为看重他的意见，他认为“记得自己”这观念对他一点都不稀奇。

“这是一种领觉（apperception），”他告诉我，“你没有读过翁德（Wundt）的逻辑学吗？你会在那儿找到他对领觉最新的定义，那与你所说的一丝不差。‘单纯观察’是知觉（perception），‘观察而又记得自己’，如你所说的，就是领觉。翁德当然知道它。”

我不想和瓦林斯基争辩。我读过翁德，当然翁德所写的和我告诉瓦林斯基的是两回事。翁德曾经逼近这个观念，但是其他人也同样接近然后朝向不同的方向。他没有看出这个藏在他对不同形式知觉思考的观念非同小可，因此就不知道缺乏意识这观念以及有可能有意创造出意识这观念应该是我们思考的中心。奇怪的是当我向他指明这一点时，瓦林斯基仍然看不出来。

随后我不得不相信这观念被一层莫测高深的薄纱所掩盖，不为那些自认很聪明的人所理解——而后来我才明白为什么如此。

第二章 游移在两岸间

第四道认为人是沉睡的。尽管我们早上起床的时候就确信自己已经完全醒来，我们的意识水平——或者说我们在日常生活里行走谈吐时的自我觉知程度——还是有很大起伏。我们只清楚地记得那些比较清醒的片刻，而这一点却固化了一个幻觉：我们已经拥有完全而持续的意识。

通过刻意的努力——记得自己的努力——我们能达到远高于平常经验的意识程度。与这高等的意识程度相比，我们平常的意识状态就像是睁眼的睡觉。人是沉睡的，但是通过记得自己，他能学着醒来，并让自己保持清醒。

“你怎么界定意识？”（葛吉夫问邬斯宾斯基）

“一般认为意识是不能界定的，”我说，“说真的，如果它是一种内在特质，怎么能被界定？我们用尽一般方法都不能证明意识在他人身上是否存在，我们只能从自己身上验证。”

“一派胡言，”葛吉夫说，“这只是一般科学的诡辩罢了，你早该把它丢掉了。你刚才所说的只有一点是对的：你只能在自己身上知道意识是什么。注意我说的是你能知道，因为只有在你拥有它的时候你才知道。当你还没有得到它时，你知道你还没得到，但不是在那当刻，而是事后才知道。我的意思是当它再度来临时你才知道它已经有好一段时间不在了。你可以找到或记得它消失及再现的时刻，你也能界定哪一刻你比较接近有意识，哪一刻又远离它。借着观察自己意识的出没，你一定能看出一个你目前看不出、也不会承认的事实，那就是意识出现的时刻非常短暂，中间往往隔着长时间全然无意识又机械性的机器运作。你将会看出你可以毫无意识地思考、感觉、行动、说话及工作。如果你学会在自己身上看出有意识的时刻和长时间的机械行为，你就可以万无一失地看出别人什么时候意识到他们正在做的事，什么时候没有。”

“你最大的错误在于认为你一直有意识，而且意识要不是一直都在，就是从不存在。事实上，意识是一种不断变化的属性，一会儿在，一会儿不在，而且具有不同的等级和层次。一个人必须去感受与品尝意识本身及其各种层次。在这个情况里没有任何定义能给你帮助，而且只要你不了解到底要界定什么，也不可能有任何定义。科学和哲学不能界定意识是什么，因为他们想在它不存在之处界定它。我们必须把意识及意识的可能性分开，我们只有意识的可能性及它的灵光一闪，所以我们不能界定意识是什么。”

第一种意识状态里，人沉浸在梦境里。即使有一些真实的印象到他身上，都只会引发幻想的主观意象。然后人醒了过来，乍看之下这

是一个全然不同的意识状态，他能走动，能和别人交谈，能未雨绸缪，能看出危险而避开等等，他理所当然的是处在比睡觉有利的地位。然而要是我们深入探索，要是我们窥探他的内心世界、想法、或行事动机，我们会发现他几乎和睡觉时没什么两样，甚至更糟。因为睡觉时他是被动的，亦即他不能做什么；但是在醒着的状态时，他随时都可以做些事情，而他所有行动的结果都会反映在自己身上或周遭的一切。

我们在一天里很少有意识。如果晚上你返观这一天，也许你意识到每件事都在发生着，没有一个片刻你是在一旁看着事情是如何发生的，也就是说你是在事物之中。几天几周都会象那般过去，那你能期盼什么呢？能改变事物的唯一方式是变得更清醒。

我们本来能够在四种意识状态下生活，可是像我们现在这样子只能有两种：一是睡觉；一是我们所谓的“醒着”——也就是说，在目前这种状态下，即当我们能说、听、读、写等等的时候。不过这些只是四种可能状态中的两种。第三种意识状态很奇特。要是有人对我们说明第三种意识状态是什么样子，我们就会以为自己也拥有它。第三种状态可以叫做自我意识；如果问人们是否有意识，大多数人会说：“当然我们有意识！”我们须要花足够的时间或常常一再地努力观察自己，才能真正领悟“自己没有意识而只是潜在地有意识”这个事实。如果有人问我们是否有意识，我们会说：“是的，我有。”就在那一刹那我们是有意识的，随后又不记得自己，也就没有意识了。因此，在自我观察的过程中，我们明白自己并不在第三种意识状态下，而只是在两种状态下生活：或者在睡觉，或者在醒着的状态下，后者在本体系叫做相对意识。第四种状态叫做客观意识，我们目前达不到这种状态，因为惟有藉着自我意识才能达到，也就是说，先要觉察自己，以后才可能设法达到客观的意识状态。

这不是一天一月的问题。由于我们这部机器有许多错误机能，以至于我们不记得自己，没有意识到自己，而且这些错误机能非全部矫正过来不可，所以这是一项非常长久的研究工作，也是一项如何去除障碍的研究。大部分错误机能一旦矫正过来，则记得自己的时间也会越来越长，且如果时间够长，我们就会获得两种新机能。藉着自我意识——即第三种意识状态——我们获得一种叫做高等情感机能，它同样是理智机能，因为在这个层面上理智机能与情感机能没有区别，不像在普通层面上它们有所区别。当我们达到客观意识状态时，又会获得另一种叫做高等理智机能。我所谓“超常心理”现象，即属于这两种机能。

我将设法说明如何才能研究意识。拿个表，两眼注视着秒针，努力觉察你自己，并且全神贯注于“我是彼得”、“我现在在这里”。努力不要有杂念，只是随着秒针的移动，保持对你自己、你的名字、你的存在和你的所在地的觉察，屏除一切杂念。

要是你有毅力坚持下去，你就能够维持两分钟的记得自己。这就是你的意识的极限。而且，如果试过一次后，就马上重新再试，那么你会发现第二次要比第一次困难得多。

这项实验指出，一个人在自然的状态下，殚精竭力意识一个对象“他自己”，则能维持一两分钟。

我们正确地做了这项实验之后，当会推出一个极重要的结论：人并不意识到他自己。人对于自己有意识的幻想，是由记忆与思想活动所创造的。

举例来说，某人去看电影，如果他对戏院的环境已习以为常的话，那么当他在戏院里，他不会特别意识到自己是在那儿，虽然他能

看见东西，观察它们，欣赏或不欣赏这部影片，也能记得情节，以及他所遇到的人们等等。

他回家以后，还记得自己曾去过戏院，于是，他当然这么想——他在戏院时一直是有意识的。因此，他对于自己意识的存在毫不怀疑。其实他并不知道：就算他完全没有意识，他也能做合理的行动、思想和观察。

于是有个问题产生：人可不可能控制这些飞逝的意识瞬间，时时唤起它们，并且保持这种状态更长久些，甚或永远保持这种状态呢？换句话说，人要成为有意识的是否可能？

这是最重要的一点，而且在我们研究的一开始，就必须了解：就算此论点仅仅为一种理论，仍被所有近代心理学学派毫无例外地完全遗漏。用正确的方法和做正确的努力，人是能够控制意识的，而且能够意识到自己，以及它所涵蕴的一切。至于它涵蕴了什么，以我们目前的状态是无法想象的。

要认真研究自己必须做的第一件事，就是了解意识有程度之分。诸位务必记住：你不是从一种意识状态到另一种状态，而是这些意识状态彼此加一起。这意思是说：如果你在睡觉的状态下，当你清醒过来时，相对意识或“醒着的睡觉”的状态便加在睡觉的状态上；如果你意识到自己，则自我意识的状态便加在“醒着的睡觉”的状态上；再者，如果你获得了客观意识的状态，那么它也就加在自我意识状态上。从一种状态过渡到另一种状态，其间并没有明显的变化。为什么没有呢？因为每种状态都有不同的层面。例如在睡觉，你能睡得熟一点或睡得不很熟，所以在我们现在的状态下，你能够离自我意识较近些或较远些。

事实是：意识有程度上的差别，这确实是看得见且观察得到的。

第一、持续性：我们保持意识状态的时间有多久。

第二、出现的频率：我们多少时候出现一次有意识的状态。

第三、广度和深度：我们意识到什么，它会随着人的成长而有很大的变化。

问：获得这种高等意识之目的何在——生活得更充实？

答：一事由另一事决定。如果我们想要有意识，如果我们想要自由而不作傀儡，如果我们想要清醒，那么我们必须发展意识。如果我们明白，我们在睡觉，所有的人都在睡觉，也明白那是什么意思，则生活上一切荒谬都得到说明。这相当清楚，人们如果在睡觉，就无法以有别于他们目前所做的方式做任何事情。

人们的所有荒谬和矛盾，以及人类生活本身，都能轻易被解释，一旦我们认识到人在沉睡中生活，在沉睡中从事所有的事情，并没有意识到正在沉睡。

当然——这必须非常清楚——没有工作能在昏睡中完成。

第三章 最有趣的观念

邬斯宾斯基常常诧异于记得自己这观念，它对于人的发展如此重要，却在哲学和心理学的教义中被忽略或者曲解，甚至在密意文献中也难见踪影。对他的学生，他强调这是新东西，为了正确地理解并珍惜这观念，必须要区别于一些相关的观念，比如冥想，控制注意力，或者佛教的“静观”。

1915年春天，我在莫斯科碰到了乔治·葛吉夫。他和他的思想给了我极深的印象。我很快就意识到他已经找到了我在印度一直寻找的许多东西。我意识到自己遇见了一个全新的体系，它超越我以前所知晓的所有。这体系给心理学带来了新的光芒，也解释了之前我无法理解的密意观念和学校原则。

在我个人来说，开始时最有趣的观念就是记得自己。我简直无法了解人们怎么会错过这个观念。

所有欧洲哲学和心理学恰恰忽视了这个要点。虽然在较古老的教学里可以发现到它，但是这些教义已被改头换面，并与一些较不重要的东西放在一起，以致于人们看不出这个观念的重要性。

记得自己从未在任何文献中以准确而具体的形式谈到过，虽然在新约圣经及佛教著作中曾被隐晦提及。

譬如说，在所谓的瑜伽文献里，有许多接近记得自己的方法。例如，它们说到有关“我存在”的意识，但是他们过于理论化，以致你无法从其中获得什么。

问：基督耶稣是否曾在任何时候谈论到记得自己吗？以什么话语谈呢？

答：几乎每一页都有，以不同的话语；比方说，“警醒”，“不要睡觉”。他一直都在谈它。

问：印度书籍中所提倡的沉思冥想是不是与记得自己一样？

答：它们说到沉思冥想，但也说到人必须在老师的指导下下工夫。我们读到且记住一件事，却忘记另一件事；我们以为自己能够研究冥想或沉思自己。如果你能记得自己，你就能够沉思冥想；否则你

就办不到。记得自己意指控制思想，一种不同的状态。沉思是已发展心灵的一种活动，我们认为自己有这种活动。假使我们能沉思冥想，那就非常好，可是我们办不到；记得自己就是达到沉思的道路。你不能够从结尾开始；你必须从头开始，就像做其他每一件事一样。

一种方法在一些有关瑜伽的书中提到；但是那些尝试此法的人们，并不明白为什么他们要这么做，所以不会有好的结果产生。恰恰相反，它可能会产生一种恍惚状态。

在很多体系和学校的教法中都包含记得自己的观念，但却没有它应有的位置，它从没有被放在第一位。

我们见到很多聪颖的人，但他们就是无法进行这个工作。他们完全错过了记得自己这个观念。他们不了解，这是欧洲心理学和哲学都完全错过的一点。

当我第一次听到记得自己时，我记得感觉很奇怪。我觉得这是一个很庞大的观念。当时我已经研究了多年的心理学，发现在我研究过的所有心理学中都不知道这个观念。使我震惊的是，我们的想法多么错误，我们已错过了最大的事实；这个我们不记得自己也无法记得自己的事实，是所有心理学最重大的事实——意识的可能性，这是一个极大的观念。

有没有可能变得有意识？这是最重要的一点，而且必须理解的是整个现代心理学体系无一例外地错过了这一点。

“意识”这观念与底下的事实有关连：靠着特别的努力和特别的研究，可使意识继续保持，并且可加以控制。这是极为重要的事实，古老的心理学学派都很熟悉，比方说，“菲罗卡利亚”的作者们都知道；可是近两三百世纪以来的欧洲哲学和心理学却完全忽略了。

因此，我们在观察自己，同时要努力觉察自己，即把握“我在这里”这种感觉——此外没有别的。虽然许多人很接近它，但却没有看出其重要性，也不明白人就现在这样的状态是能够改变的——只要人长期努力，那么他是能够记得自己的。

第四章 定义不会有帮助

邬斯宾斯基以无比的耐心帮助他的学生尽可能从理智上理解记得自己。他告诉他们：“对于记得自己的问题总是要一问再问，因为很长一段时间都会对它产生很多误解。”可是，除非将记得自己付诸实践，否则无法真正理解，因此他敦促学生把定义放在一边，而是身体力行。通过指出什么不是记得自己，他帮助他们区分人类的一般心理机能——思想、知觉、情感——以及独立于这些机能之外的自我觉察。

记得自己和觉察自己是同一件事——“我在”。有时它会自行出现；那是一种非常奇特的感觉。它不是机能，不是思考，不是感觉；它是一种不同的意识状态。如果是它自行出现的就只有非常短的时间，通常在相当新的环境当中，人会对自己说：“多么奇怪，我在这里。”这就是记得自己；在这时刻，你记起你自己。

问：如果有一些时刻我们记得自己，我们如何能知道呢？

答：首先我们必须理论上了解，记得自己是什么意思，以及做到记得自己会是什么意思；然后又必须了解，人离它的距离能有远近的差异。假定我们不能确定，但记得自己这种状态与你目前的状态之间的距离不断变化，于是经过一段时间以后，你会明白有一天相隔五千里，而另一天只有三千里。这就有不同了。我们不能同时谈论几种不同的状态，我们只能谈自己所能产生的下一个程度。

你会知道，这是相当不同的感受。如果你设法有意识一片刻，然后把它与你没有设法变成有意识的片刻做比较，就会看出二者的不同。这是无法描写的，时而你觉察到你自己，时而没有。你做事、说话、写字——你却没有意识。

问：注意和意识在意义上有何区别呢？

答：注意可以被看作意识的初步开始，即最初程度。它并不是完全觉察，因为它只指向一方。如前所述，意识需要双向注意。

如果我们将兴趣持续导引在某一条线上面，我们的思考作用就会获得某种力量，一段时间之后，它至少能够产生一些自我觉察的时刻，而当它来得更频繁也持续得比较久时，就可以开始改变其它事物。

问：就记得自己的意义来说，人如何开始利用记忆呢？

答：记得自己其实与记忆无关；这只是一种表述方式。记得自己意指自我觉察或自我意识。

“记得自己”这个词应特别地、刻意地使用，因为在一般的对话中，我们也常说“他忘了自己”、“他不记得自己”，或“他及时想起了自己”。而实际上，我们从来不曾完全记得自己。我们从来不曾及时想起自己。我们从不曾了解我们在场；从不曾了解我们是有意识的，也从不曾了解我们就在这儿。

问：我们如何开始努力对自己更有意识一点？

答：这点很容易说明，虽然很难办到。没有间接迂回的方法，只有做直接的努力，即努力使自己更有意识，常问自己：“我现在有没有意识？”这样才能达到更好的状态。

完全的意识状态不会立刻到来。第一步，是变得更有意识些。第二步，仍是变得更有意识些。

意识有程度之分。你可以更靠近自我意识，或更远离它。

问：你怎么知道记得自己会带来不可思议的结果呢？

答：人可分不同等级，经过长期不断地下功夫是能够成为较高等人的。如果我们能更有意识，这会使高等中心发生作用。自我觉察是可能改变的最大一件事，因为在日常生活情况下，没有人觉察到自己，然而人们不知道这一点……这整个观念就是在此时此地觉察到你自已。

你可能尝试去记得你自己，然后发现到它很久没有在你心里；然后你再度开始记得它。然而这样的努力绝不会落空；某些东西累积起来了，而在一定的时刻，当你在可能完全认同而陷溺于事物时，你发现你能够站在一旁而控制你自己。

问：我们可以把自我意识看作一种强化形式的记得自己么？

答：你可以按喜好去想，但这没有任何作用。有必要去做些实在的事。如果我们花时间去为我们不拥有的东西找新名字，这对我们毫无裨益。人们以这种方式已经尝试了数千年，而没有结果。

我们总是一个时刻接着一个时刻地忘记我们自己，而这种状态必须被改变。人必须记得自己，这是一切的开始和所有事情的结局，因为当人拥有记得自己，他就拥有了一切。

问：我设法了解什么是记得自己……

答：试着了解什么不是记得自己，因为这比较容易。我们总是处在这种状态，而从来没有注意到。因此从不记得开始。

我们无法从解剖学角度说明记得自己，但从心理学角度人能有所理解。它是去察觉自己，它和头脑的任何一部份都无关。

我的演说的意图，并不是要让人们学到更多的语词；他们已经知道够多的语词，而更多语词并不会给予他们什么。相反地，他们必须学会减少语词，而这并不是一场普通演讲能奏效的。人类的不幸之一，就是有太多的语词。

有一些事情，如果你曾经体验过，是非常明确的。如果你保持意识相当长的时间，你就能看到一些平常看不到的事情。

没完没了地谈论记得自己毫无用处，你必须能够理解记得自己如何实践。

只有现在就开始记得你自己之后才会启动改变的可能性，其它一切都只是空话。

你不能用文字来逃脱，这的确确实是不可能的。

第五章 意识到不记得

第四道的一个基石是学生不必相信他获得的观念，而是要验证。而验证的一部分来自于自我观察。诚如邬斯宾斯基所解释，我们可以观察自身的两个主要层面：我们的状态或是意识层次，以及我们的机能。

我们机体的各种不同机能都是四个中心或头脑的产物。本能中心主宰机体的内部运作，例如呼吸和消化，也是身体知觉的领域。运动中心驾驭所有后天学习的动作，情感中心产生我们的情感，理智中心则使用文字来产生思想。

当我们观察这些中心在自己身上的显现，就开始看到我们无法控制自己的行动、思想、知觉和情感。这些机能都是由外在的偶然刺激引发的，而非我们自己的意志。因此，第四道指出人是一部刺激反应的机器。他不会行动，而是反应。

然而，当我们的意识层次有所提升，选择的可能性也随之增加。我们越接近第三种意识状态，我们的行为就会变得更刻意。这种验证成为记得自己的强大动力。可是，在大多情况下，如邬斯宾斯基所说，我们发现“我们无法在行动或思考的时刻察觉自己”。出乎意料的是，我们一再察觉我们不记得自己，却会把我们引向记得自己。

第一次尝试就把我难倒了。尝试记得自己毫无所得，除了显示了我们根本从不记得自己。

“你们还奢望什么？”葛吉夫问道，“这个觉察非常重要，知道这件事的人（他强调这几个字）就已经知道很多了，问题是没有人知道。如果你问一个人他是否能记得自己，他一定回答可以。如果你告诉他他不能记得自己，他一定会生气，要不就认为你是个大傻瓜。生活的全部及人类存在的一切，全然的盲目就是根源于此。如果一个人真的知道他不能记得自己，他就快要了解他的素质了。”

葛吉夫所说的及我所想的，尤其是记得自己的尝试，使我确信我正面临一个全新的课题，是科学及哲学目前尚未碰触到的。

记得自己，顾名思义，是件极难学会的事。人不可寄望于会得到什么结果而来学习记得自己，否则会跟自己的努力认同。记得自己必须建立在以下的认知上：我们不记得自己，然而，我们若努力去做，而且做得对，我们是能够记得自己的。

自我观察

问：记得自己和自我观察之间有何区别？

答：最好这二者同时发生。开始学习记得时，如果你能意识到你自己就足够了。但若同时你还能意识到另外的一些事物，你的周遭环境，人群，你的目标、想法，越多约好。但首先是你自己，因为在日常生活中人能意识到除了他们自己的一切，而那样毫无意义。开始时人们会把这二个过程分开。记得自己的目标只是意识到你自己，而自我观察时你也观察除此以外的不同方面。

在说话，写作时，在思考关于工作或是工作中的人时，你必须总是问自己“谁在说话”、“谁在写”、“谁在思考”。如果你那么做，过一段时间，你会分辨出是谁在说话，并开始分辨出不同的声音。当你确认那确实是“你”，你才可以说话。

问：如果你观察自己片刻，是不是在那片刻你有意识？

答：不一定，那也许十分机械化。但是如果你观察的同时是有意识的，你的注意力的方向会类似两支箭头，一支指示注意力集中于你所观察的东西，另一支指示注意力集中于你自己。

没有注意力或是注意力游移不定，我们就处于机械部分；当注意力被所观察或考虑的对象所吸引，并保持在那儿，我们处于情感部分；当注意力被控制并通过意志保持在特定主题上，我们处于理智部分。

借由观察注意力，并试着控制它，我们迫使自己运用各中心的理智部分工作。如果我们失去注意力，我们可能会在只需要一点注意力时使用大量的能量。

问：观察的确好像内省，它把一切都转向内部，是不是？

答：不是，内省和想象一样，是不受控制的。它是无用的，也不会有任何结果……观察不是内省，而是正在研究一部非常复杂的机器。

问：我还是不明白，记得自己是如何不同于想自己？

答：想自己是另一回事。如果你想要记得你自己，最好不要想到你自己。

现在试试看把你观察自己所注意到的一切，清清楚楚地说出来。你会注意到三件事。第一、你不记得你自己，也就是说，当你设法观察你自己的时候，你却没有觉察到你自己。第二、一连串不断的思想、影像、谈话的回音、片断的情感，从你的心中飘过，常常使你分心而无法观察，这使得观察这项工作倍加困难。第三、就在你开始自我观察的时候，你也开始了想像。这样一来，你若真的想要观察，那么，自我观察必是一种对抗想像的不断奋斗。这便是对自己下工夫的要点。假使人能明白，工作上的一切困难是在于人不能够记得他自己，那么他就已经知道了自己必须做什么事。

人必须努力记得自己。

在他开始观察自己以后，很快就会分辨自己身上有用的特征是什么，有害的特征又是些什么：换言之，有用或有害是从人可能认识自己、可能得到发展的观点来看的。他就能看出自己身上哪些方面能够变为有意识的，那些方面不可能变为有意识的，因而必须剔除。

观察情感部分并学习是什么吸引并保持了注意力特别重要，因为想象就是它们产生的。

专心之作用有如明光，而想象就好像一种只能在黑暗中进行，在光明中停止的化学反应。

我们不记得我们自己。

问：记得自己如此重要，您可以给出一些如何做的方法吗？

答：首先以及最重要的，是去了解我们不记得自己，这意味着什么，如此我们失去了多少。当我们明白不记得自己造成多少损失时，我们就会有一股强大的推动力在我们有能力时记得我们自己。

只有当一个人意识到他是沉睡的，才可能说他在清醒的道路上。没有起初意识到自己的沉睡，人永远无法醒过来。

切记，意识到不记得是开始——如果你想要记得你自己就必须由此开始。

你绝不会自然地记得你自己，你不得不让你自己这样做。

问：你说当我们发现我们不记得自己时，我们离记得自己最近。我现在看到我不记得自己，可是也就只有这样而已。

答：更深入一点。没有比这更必要的了。越来越深刻地发觉，你和其他人都不记得自己，没有人记得自己。这比其他一切更能让你记得自己。

当我们某种程度上被唤醒之后，我们会感觉到昏睡是如何不舒适，随时都可能发生任何事。

我们现在所处的状态是，每当看到对自己的无知，就开始恐惧万分，害怕也许找不到任何出路。

当你害怕机械性时你就会渴望有意识。

在你感到恐惧之前你不可能把工作做好。

问：什么能鼓舞工作？

答：认识到人当前的状态。当人认识到他在欺骗自己，他在沉睡中而他的房子在着火，一直、长期地在着火的状态中，而只是偶然的原因，使火还没在此刻烧到他的房间。当人认识到这点，他将会付出努力去清醒，并且不会期待特别的报酬。

第六章 机械的人

根据第四道体系，人就他作为机械人而言，是没有统一性的。四个中心都会产生各自的我群——本能中心说：“我想吃东西”，运动中心宣布：“让我们去散步。”情感中心想去看朋友，理智中心则表示反对，因为“我想看书”。哪一个才是真实的我？学生也会学到那些想要记得自己的我会受到其他我的反对，它们对于工作没兴趣，甚至满怀敌意。那些我是他的虚假个性的显现。

此外，他发现他观察的这部机器已经养成错误的习惯，因为多年来它一直在暗处运作，漫无目标，没有统一的意识。这些心理习惯现在成为他记得自己的障碍。虽然机器产生了足够的能量来记得自己，但是大部分都浪费在想象、认同和负面情绪之上。观察这些无用的活动是观察虚假个性的另一种方法，虚假个性是一个人“自我的想象图像”，机器用它来延长自己有统一性、个体性、意识和意志的幻觉。

我们务必牢记，我们已找到了自己机械性城墙的弱点。这就是“我们不记得自己”的知识，和“我们能努力记得自己”的认知。直到现在，我们的工作仍仅限于自我研究上面。目前对自己下工夫的工作，就是从了解自己必须做真正的改变而开始的。

群“我”与培养永恒的“我”

在你找到“我”前的困“我”之前，你无法在正常的道路上工作。当然，每个人的首要的困难是“我”这个字，你说“我”，却不去想它不过是你的一小部分在讲话。

其实你们至少是20个人。这20种个性、“我”群，其中许多甚至并不了解彼此，却都说“我”，以为它们在代表全体说话，而这非常荒谬。

新的“我”不时跳出来，控制事情一小段时间，然后消失不见，其中许多从没有碰过面。

你若觉得怀疑，就记住设法去培养其它有某些价值的“我”。这是克服疑惑的唯一方法。

问：我不很清楚，如何找出反对本体系的“我”。那意思是不是说，我们应该把自己的诸“我”分开，一个一个地看清楚？

答：你一定不要理论地思考这件事。试试看找出你心里有什么反对本体系的观念，或者设法找出那些对本体系漠不关心的“我”（或你可以把它们叫做任何你喜欢的名字）。假设你对于食物有某些嗜好。这些对食物有兴趣的“我”群不会对记得自己有兴趣。然后还有其他“我”群对反对记得自己的东西有兴趣。有许多事情，只当你不记得自己时，你才会乐意做它们；自然这些“我”对记得自己非常有害，因为记

得自己只会毁了它们的乐趣。设法以这种方式寻找这些“我”。理论上的探讨方式是帮不上忙的。

问：记得自己的目的是不是要逐渐发现永久性的“我”？

答：不是发现；记得自己是为它准备基础。永久不变的“我”必须成长，它不在那里。可是如果它被负面情绪、认同，及其他这类的东西遮盖，它就无法成长。所以你要先为它准备基础。

问：要确实地严肃，没有一个不变的“我”似乎一定不可能。

答：如果我们等待直到有不变的“我”，我们将永远达不到。我们必须要在那之前就变得严肃。

不变的“我”不是立刻出现的。所有虚假的“我”一点点消失，而真实的“我”逐渐变得越来越强大，主要是通过记得自己。

想象

就“想象”的普通意义来说，并未把握到最重要的因素，但就本体系的术语来看，我们要从最重要的因素谈起。在每个机能中最重要的因素是：它是否受我们控制？当它自行发生并控制我们，以致我们在它的势力范围内时，我们就把它叫作想象了。

问：我觉得我主要的障碍是想象，主要是关于自己的想象。有没有什么特别的下功夫可以对抗它？

答：想象可能很不一样。如果有一些特别方法，那只可能通过详细的研究才会得到它们。如果你笼统地问我，我只能回答——记得自己。

想象是在没有注意力时发生的一种表现形式。一旦你把注意力转向它，想象就停止了。

想象进入的时刻，你就迷失了。

问题是人不把想象看作自我欺骗；人想象一些事情，然后就信以为真，忘记了它是想象。

是什么阻碍着记得自己？这不断变换的念头。停止它们，也许你会尝到记得自己的滋味。

认同

认同是一种非常重要的心理特征，贯穿了我们的一生，而我们却没有留意到它因为我们就在它里面。

这观念存在于印度和佛教的典籍中，通常被称作“执着”或“不执着”。但是，你看，在遇见系统前，我曾经读过这些书，而我不知道它意味着什么。只有在后来听到系统的解释，我才开始了解那意味着什么。

在认同的状态，人看不到也听不到，人不能正确地感受，正确地看，正确地判断。

如果你学习观察自己，你将看到，想象进入的时刻，认同就开始了。

如果人能够去除认同，他就可以去除许多无用的和愚蠢的表现。

人们有一些特别喜欢的认同，他们不想放弃掉，而同时他们说他们想要清醒。这两点无法共存。在生活中有很多不相容的事物，而认同和意识是二个最不相容的。

不停地谈话需要认同。

负面情绪依赖于认同；如果在某些特别情况下认同被破坏了，它们就消失了。

我们总在认同。第一步是看到它；第二步是与它斗争以不受它影响。

虚假个性

没有认同，虚假个性无法存在。你必须理解，虚假个性是一个大杂烩，包含了所有谎言，特征，以及在任何情况下以任何方式，不管在生活里还是工作里都毫无用处的“我”群。

“虚假个性”不能也不愿去记得自己，而且它不愿任何其他的个性去记得。它总是用尽所有方法去停止记得自己，把某种形式的沉睡叫做记得自己。然后，它相当满足。

很多人错误地以为他们了解什么是什么。他们说“这是我”，而事实上那是虚假个性。

问：所有的负面情绪都是出自虚假个性吗？

答：怎能不是如此呢？它可以说是负面情绪的一个特别器官，为了展示、享受和产生诸负面情绪。你记得，负面情绪没有真正的中心，虚假个性就作为它们的中心。

有些虚假个性会以最令人愉快的情绪来运作。有些虚假个性令人感到非常高兴，而如此欺骗你，让你相信你是在跟负面情绪挣扎奋斗。

我们认为自己非常重要，但实际上我们一点也不重要。为了变得重要，我们首先得变成某种东西，像我们这样，我们实际上什么也不是。

人非常渺小。他只以为一切都是为他而造的。

只要这个系统的理论没有被扭曲，它们就永远不会变得流行，因为人们不会承认他们是沉睡的，以及他们是机器——自以为重要的人将总会反对这个观念。

负面情绪

“负面情绪”一词，是指一切激烈或消沉的情感：自怜、忿怒、猜疑、恐惧、烦恼、厌倦、疑心、嫉妒等等。通常人认为这种负面情绪的表达是十分自然的，甚至是必要的。

几乎我们所有的负面情绪都基于指责：某某人有罪。

我们以为负面情绪是由外在环境产生的，而所有负面情绪其实在我们里面，在我们内部。这一点非常重要。

问：你说过第二线工作是和别人一起工作。我觉得单独工作比较容易。

答：每个人都这样想。如果你坐在这里单独和我说话，没有其他人在场，特别是“这些”人，当然更好了，因为这些人特别讨厌。我们都这样想。

许多人除了负面情绪之外一无所有。如果你除去他们的负面情绪，他们就会崩溃瓦解。如果没有负面情绪，我们生活的一切会如何？我们所谓的艺术、戏剧、绝大多数的小说，又会如何？

问：为什么把生气或愤怒表达出来，会使人觉得舒服？

答：在你里面有个小人想要表达他自己。在他表现自己之后，你便觉得舒服；但这样一来，他越来越强大，对你越来越有控制力。如果你明白没人对你的愤怒负责，渐渐地你就有不同的想法。我们具有控制表达负面情绪的能力，比我们所想的还要多得多，而且我们能够学会不表达它们。

最险恶的负面情绪来自不平和义愤的感觉。它们让你失去更多能量，而且，如果你是对的，那就更糟，为什么？因为你将有理由辩解。

每个人都有一两种特别执着的负面情绪，虽然他不对自己说“我喜欢这负面情绪”，但他活在其中，全然沉溺于其中，所有的东西都被这负面情绪给染上一层色彩。

当自怜是愉快的，那么它就是一种特别有毒的情感。

我们被其他人的机械行为刺激，因为我们自己就是机器。如果我们不再是机器，我们就会不再被刺激。

关于负面情绪最奇怪、最可笑的事实是，人们会崇拜它们。

表达负面情绪总是机械的，所以它永远不会是有用的，但对抗它是有意识的。

成长的所有可能性都包括在征服负面情绪和转化负面情绪里。

第七章 辨别意识与功能

邬斯宾斯基曾说，记得自己始于对机能下工夫，也就是我们使用自己的各中心来创造片刻的高等觉知。通过以特定方向来组织思想，通过刻意的行动，抵抗机械的行为，以及对何谓沉睡培养出情感性的领悟，我们可以引发记得自己的片刻。在此同时，我们必须敏于分辨机能和意识。意识不是机能，它不是思想、情感，也不是动作或知觉。反之，它是可以不偏不倚地观察这些机能，同时与它们保持分开的东西。

问：那么记得自己是什么呢——情感和感受？

答：情感是一种机能，感受也是一种机能，但记得自己不是。记得自己是尝试于内在创造一种和机能没有关联的意识状态。打从一开始我们就必须了解，机能是一回事，意识状态是另一回事。

刻意的思想和行动

如果你不能产生一个有意识的行动，至少让你的行为都是刻意的。

我们有一种特别的方法，可用来对我们自己意识的发展下工夫，这时我们还运用到最服从我们意志的工具，亦即我们的思想，或理智中心。

我们按照可以带来意识的形式来构造我们的思考。将思考指引向拥有片刻的意识，我们才可以引入意识。

通过努力记得你自己，你设法创造一个通向第三种意识状态的方式……你按在高等意识状态中所经历的重建某种思考的形式。

如果你无法记得自己，设法在你的思想里重温系统的观念。这个体系，对于人和宇宙的研究，全是用来帮助记得自己。这个想法本

身能够提醒你并创造出记得自己的内在氛围。但是首先你必须清除所有阻碍道路的想法。如果你在这个阶段无法控制思想，你就无法做得更多。

你必须由内在找到那些可以唤醒你的特定观念和想法。

没有思考我们什么也做不了，但是思考只是一个辅助过程，而不是目的。我们想获得自由，我们不会满足于只是思考。

机械的行为

问：为什么想象不好？

答：因为我们不能控制它。

答：有问题的，是那些会增强机械性的东西。在聊天与玩笑中虚掷光阴是最机械的事情之一。那得看你要什么。如果你决定休息一下，那有可能真的是休息。但如果你无法停止它，如果它控制了你，那就有问题了。

与说话的习惯抗争会触及一切、贯穿一切，对很多人来说这是最不被留意的方面。

问：偶然律是什么意思？

答：如果你想到人心里那股继续不断的无意识思想流动，想到白日梦，想到认同和顾虑，想到人内心一直在进行的心理交谈，想到人不断采取最容易的方法行事，你就会明白。

总是忙碌是懒惰的一种形式。大多数人无法抵制去谈论不愉快的事情并增长他们负面情绪的诱惑。只要没有控制，只要我们是沉睡

的，我们的情感就是不可靠的。但如果我们变得少些沉睡并拥有更多控制，我们的情感就会变得越来越可靠。

抵制机械的行为

对于这些机械的表现，观察是不够的，还要去抵制它们，因为人若不抵制它们就不能观察它们。它们发生得如此快，如此惯常而不知不觉，如果人没有做足够的努力去为它们制造阻碍，就无法注意到它们。

问：要设法对抗想象，人是否应该找出其原因？

答：不，立即停止想象。总是有原因得。

如果你决定不去评判某种负面情绪，这就已经是抗争得开始了。

问：当你处在一个负面情绪之中时，你能仅通过思考而停止它么？

答：不能，但你可以提前做好准备。假若你能相当长时间地促成一种正确的态度，过一些时间它就会帮助你在开始就停止负面情绪。当你身处其中时，你无法停止它。

真正地控制情感中心需要记得自己。

控制意味着在每一步上努力。

当你去听时，你必须以空的心来做。如果你同时继续自己的想法，你的心就永远无法自由地听。

机器总喜欢沿着阻力最小的方向运作，但在工作中我们必须沿着阻力最大的方向行进。

停止漏能。

限制你的幻想。

我们的时间越是被有意识的工作占满，就越少空间留给偶然事件。

正确的划分（在真实和想象之间）

心理学必须开始于划分人内在真实的和虚幻的部分。

如果你按照人可能发展的角度来看待他，显而易见的是，那些帮助他发展的是有用的，而那些阻碍他发展的是有害的。奇怪的是，这一点也必须被解释。

我们能够剥除几层谎言。事物都被谎言覆盖着，如果我们能够剥除一层、两层或三层皮——我们就能更接近真实的东西。

真实的成长只能以牺牲想象为代价，但在日常生活中，不真实的成长牺牲了真实。

在这个系统里，你从一开始就学习如何从真实中分离出想象，当你学会在你自己里面从真实辨别出想象。

我们不放弃任何真实的东西。

机能可以不靠意识而存在，意识也可以不靠机能而存在。

第八章 记得自己就是做

由于“诸我”缺乏统一性，持续以相反的方向拉扯他，因此一个人并没有意志。一个我或一群我做出的决定会被其他的我群推翻，他发现自己无法“做”——无法可靠地做出决定然后贯彻始终，无法持续控制自己的行为。人不是自己的主宰。

虽然在外在的意义上他不能“做”，可是他能做出一刻接一刻的内在努力来记得自我，这会逐渐在内在创造出可以开始“做”的统一性。不管一个人的处境如何，都可以做出这种努力，因为记得自己不假外求。任何增加意识的努力都会增加统一性和意志，因为就邬斯宾斯基所言，意识、意志和统一性“都是同一种东西的不同面向”。

人不能“做”

我们太容易忘却。我们决定去做努力，某种特定的努力和特定的观察，而接下来，只是一些普通的事，普通的音阶，就将我们的努力打断，而我们全然遗忘。然后我们又记起，又再次遗忘，不断地重复下去。忘却更少，而记住更多是必需的。

如果你考虑一下这个问题，就会明白，对你自己下功夫的核心部分是了解这个事实：我们不能“做”，为什么我们不会做，以及说我们不会做是什么意思。你如何了解这事实呢？或者试一试做你以前从来没做过的事，或者以另一种方式做事情。那么你就会看出你到底“会”做还是不会。有一半的问题问到“做”——如何改变这个，毁掉那个，避免某一件事等等。但是甚至要改变一件小事也需要很大的努力。在你尝试以前，你绝不会明白这点。

问：可是我们一直都在变化啊！

答：不对，我们都在同一房间，从一个屋角跑到另一个屋角，并没有改变。在一个屋角我们以为自己是一种人，在另一个屋角我们以

为自己不一样。不要以为从一个屋角走到另一个屋角，我们就能够改变。

最简单的事就是努力记得自己。你能不能办到呢？人们以为自己会“做”，因为有时候他们立了某些计划，而且真的获得了他们所想要的东西。但是这只是说，他们进入某种事件潮流，而事情碰巧符合他们的计划。当事情像那样发生时，我们以为是自己做的，以为我们立了一个计划，每样事情都依照这个计划进行。事实上，这意思不是说，我们故意或有意地实现计划，也不是说，我们能够选择一种事件潮流或另一种潮流；那只是偶然发生的。在每一种工作上、职业上、旅游上等等，有时候事情恰好进行很顺利，但这只是意味在一个特定时刻，在一个特定地点上，事情以某种方式机械地进行——此外没有别的意思。

你可以看到下面的情形：人们开始做某事——研究，工作——过些时候，没有任何看得见的理由，他们的努力却减弱，工作缓慢下来；而且他们若不在特定的时间中做特别的努力，工作进行的路线就会改变方向。

没有任何系统、任何方法，人不可能进步，他停留在现有状态，通常会下降。在某种系统的帮助下，他可以改变。

意识即意志

在人这种奇特的有机生物中，唯一能被改变的就是意识。

记得自己不仅是自我意识，它也意味着某种行动的能力。意识即意志。在俄语中，意志和自由是同一个词。意识意指意志，而意志即自由。

记得自己是片刻的意志。它不是思考；它是行动。

如果我们想要延长意识到自己的时期，不仅仅是一瞥，我们一定要了解它们不会自行发生，它们需要有意志的行动。

欲望是你去做你想做的事，意志是你能做你不想要做的事。

关于工作，人必须主动，被动的話，你得不到知识，也得不到素质。

目标，目标，前进，前进；你必须从你所在之处前进。

正确的努力

正确的努力只始于一件事——要清醒的努力。

如果你安排自己做有规律的努力，那将帮助你继续下去。

我们以为这些事一定会自行到来，或者尝试一次就足够了——然后它就一定会来。记得自己需要努力，所以，如果你持续地作这些努力，有意识的片刻将会更频繁地到来并将保持得更长久。

重要的是连贯性。短促的一瞥可能发生，但连贯则需要努力。

问：你如何能避免将经常性的努力变得只剩形式，而失去原来的意义？

答：记得自己从来都不会变得形式化。如果那种努力变成形式，那就是非常深沉的昏睡。那就必须做些事情来清醒自己。

你必须总是改变你的方法，这些方法不会长久有用——这是我们状态的一部分。越是新鲜的意料之外的事情，越是有效果。

这是一个根本原理：意志和意识不能由别人给予。假使有人能够把它们给予你，那不会对你有利。这就是为什么人必须购买每样东西，没有一样东西是免费给予的理由。学习如何付出代价，这是最困难的事。不过，假使人们能用三言两语把意识说清楚，也就无须进入学校了。人不但需要为意识付出代价，而且需要为每样事物付出代价。连最微小的观念也要等到人为它付出代价以后，才能变成他自己的观念。

努力就是我们的金钱。如果我们想要一些东西，我们就要付出努力。

大体说来，我们失去做细微努力的机会。我们忽视它们，不觉得它们足够重要。但只有我们做出那些我们忽视的细微努力，才能增加我们付出努力的能力。

当你开始下功夫时，目标会缩小很多。这些目标开始非常大——好象气球——然后变得很小，于是你能把它们放在口袋里。

人们往往在开始设立太过抽象而遥不可及的目标。

在工作中有一条非常重要的律则——你永远不要按你自身的能力来工作，而是总去设法超过你的能力。这是一个永恒的律则。你必须超过你的能力来做努力，否则永远不会改变。

条件和环境

问：在某些生活情况下，要记得自己更为困难。我们是否应该避开这些情况？

答：认为生活情况——即外在环境——能改变或影响任何事情，这是错误的。这是一种幻觉。至于是否要避开它们——设法避开它

们，或者设法把它们当作你非扮演不可的角色。然而，你若设法避开它们，你会发现什么都没有改变；可能有例外情形，但是一般平衡状态通常还是一样。

问：我发现我有一种深深的不满，觉得生活环境有些不对劲，不适合我。我知道这感受一定是在我自己心里，因为在所有环境中都是如此。

答：这是一个非常好的观察。正是如此。每个人都抱怨环境，然后当环境改变时它们继续抱怨。

如果人能够去除认同，他就可以去除许多无用的和愚蠢的表现。

我们认同于善变的环境。如果我们记得自己，没有什么可以动摇我们。

我们必须学习在行动中记得我们自己，而不只是坐着不动。

如果你去工作自己，没有什么魔鬼可以阻挡你去记得自己。如果你不去工作，任何东西都会阻碍你。

第九章 人是一个化学工厂

邬斯宾斯基指出，人可以被视为一个化学工厂，从食物、空气和知觉印象中吸收原料，把它们转化成更细致的材料。虽然我们对于能吃的食物和能呼吸的空气选择有限，但是我们能接受的印象却是种类繁多的。

为了充分接受和转化印象，机器需要两种需刻意创造或是有意识的冲击。第一个有意识的冲击是记得自己，它强化了我们对于印象的

觉察；第二个有意识的冲击则是转化痛苦，它是对于负面情绪的一种特别的心理“牺牲”（负面情绪通常源自于受苦或困难的体验），以及企图记得自己并且接受现况。充分转化的印象所产生的精致能量会成为高等意识的燃料。

练习记得自己，在我们身体里产生了确实的化学的——或也许称为炼金术更好——影响。于是我们已经从心理学走到了炼金术；也就是说，触及了将粗糙的物质转化为精致的观念。

印象

[印象] 非常具有威力，同时，在与记得自己的关联上，可以有极大的意义。

我们不能改善食物，因为那是我们唯一能吃的食物。我们不能改善空气，因为那是我们唯一能呼吸的气体。但我们能改善印象，来自外界的印象，数量是无可限量的。

问：你谈到通过意志可以增加用于记得自己的那种能量，这是如何做到的呢？

答：印象带来能量。如果你看而没看见，就损失了能量，但如果你观察并看到了，就意味着你获得了更多能量。

在生活的一般情况下我们不记得自己，亦即没有在觉察、情绪、思考以及行动的当刻，我们并没有觉察到自己。人如果了解这点并尝试去记得自己，那么在他记得自己的时候所接收到的每一个印象都会加倍。在一般的心理状态下我只是看着一条街道，但如果我记得自己，我就不只是看着街道，我还感觉到我正在看，就好像在告诉自己：“我正在看。”原来只有街道一个印象，此时则有两个：一个是街道，另一个是自己正在看着街道。由记得我们自己所产生的这第二个印象就

是“额外冲击”。此外，这种和记得自己有关的额外感觉带有情感的元素。记得自己的努力，以及在接收印象时对自己的观察，亦即在接收印象的同时也界定所接收到的印象，这些加起来都会使印象的强度加倍，并产生高度精致的能量。

通过某种程度的努力记得自己，人就能够看见此刻看不到的东西。我们的眼睛并不如我们所想的那么有限，有许多东西它们能看见，只是没注意而已。

转化痛苦

问：什么是第二个有意识冲击？

答：如果你高兴的话，我可以告诉你那是什么，但是这毫无帮助，因为那正是我们办不到的事。那就是把负面情绪转化为正面情感。只有长期下功夫记得自己，当你能够长时间地处在有意识的状态，并且，当高等情感中心开始活动时，才有可能办到。

无论如何，不要表达负面情绪。

问：负面情绪可以转化为什么东西？

答：它们可以转化成某种带着很多理解的情感。

如果痛苦不存在，就有必要创造它，因为人若没有它就不能正确地记得自己。

记得自己需要非常高等的情感能量。

问：人如何学会将情感置于正确的位置？

答：只有一个通用的关键点——记得自己。

痛苦对于记得自己是可能的最好帮助，如果你学会如何使用它。在你受苦时，努力去记得自己。

几乎我们目前具有的任何消极情感，都能转变为诸中心的高等部分的情感。但这需要了解，确信那是必要的，并且决定去那样做。

这样去想是有用的：我们来此相聚的每一天都可能是最后一天。我们不知道明天可能会带来什么，但是我们通常都忘了这一点。如果你认知到这点，你的态度的情感性就会自行增强，你也就能够思考真正重要的东西。试想一下事物的相对重要性。

想想死亡。你不知道自己还有多少时间。

爱能克服所有障碍。

第十章 开始看到

虽然邬斯宾斯基一再强调实际努力的需要，但是他也暗示了通过培养趋向清醒的永恒倾向以及记得自己的实践，我们有可能触及更高的可能性。

此外，记得自己有可能连上两个更高等的机能，亦即高等理智中心和高等情感中心。这两个中心在更高等的意识状态运作，开启了觉知和认知的新世界，让我们达到客观的远见和理解，这是我们在沉睡状态中不得其门而入的。

可是邬斯宾斯基很小心地避免对学生过于描述这些迷人的可能性，而将他们的注意力转向他们从日常生活中记得自己所领略的个人体验。

永恒的“我”

邬斯宾斯基：把自己分为“我”和“邬斯宾斯基”时，如何去强化“我”的感受和“我”的活动？

葛吉夫：这应该来自于你所有努力的结果。到现在，你应该对你的“我”有不同的感受了。

邬斯宾斯基：我努力按照你所指示的去“感觉我自己”，但我得承认没有感觉到与过去的我有何不同。

葛吉夫：那迟早会来，而当它来时，你自然会知道，不会是模糊的感觉，而是一种全然不同的感受。

两年前，葛吉夫问我有没有感觉到内在有一个新的“我”，当时我不得不回答说我没有感觉到任何改变。现在，我可以不这么说了。这改变不是立刻发生的，而如果真有什么大事发生，那么，我知道不会由平常的小“我”去面对它，而是由另一个大“我”，那个足以应对所发生一切的“我”。这是我在四年前开始工作后所得来的结果。

永久不变的“我”必须成长。它不在那里。可是，当它完全被覆盖在负面情绪与认同之下，它无法成长。所以你要先由准备它的基础来开始。

体系的语言是一种阶梯，我们能够借着它由平凡的思想爬到高等情感中心的思想。

让你自己有规律地思考，有规律地工作——这就是关键。这意味着处在中心的理智部分——于是高等中心就有更多的机会显现。

意识并不是思想；你使用思想只是给意识一个推动，然后意识开始朝这个方向移动，而你成为有意识而不带思想。最初，你不得不利用思考的能量，这不意味着你将永远使用它——你打开了一扇门。

高等中心

问：最近我有过一个很奇怪的经验。我正在跟某人说话，同时努力觉察自己。突然很清楚地看到我的朋友，并且明白在此刻以前我根本不曾真正看到她。

答：这是一项非常好的观察；事情的确是那样发生的。当你努力觉察自己的时候，片刻间你变得有意识，于是看到你前所未见的东西。假如你能保持这种意识——姑且说——十分钟，你就会看到许多会令你惊奇的东西。我们用眼睛看，但是看不见；但如果我们变得有意识，就会开始看到一些我们毫无所知的事情。这是相当正常的，只要你不要让想象跑进来干扰就行了。

继续观察，你会发现你心里有个地方，在那儿你很恬静，平稳，没有什么东西扰乱你——可是很难找到通至此地的道路。不过你有几次达到这个境界，你就会记得一些步骤，于是依照相同的步骤你可能会再次回到那个地方。可是只有一次经验的话，你是无法办到的，因为你不会记得那条道路。这个寂静的地方并不是隐喻——这是非常真实的情形。

除了低等中心之外，另有两个中心仅在较高的意识状态中显现；高等情感中心和高等理智中心。

人们经常问：变得有意识，人得到了什么？这是因为他们不知道意识的结果是什么。当我们有意识时，我们就和高等中心连接起来，于是整个图景都改变了。

高等中心能理解许多普通中心不能理解的事物。

没有高等中心，人无法接近真理。

当你意识到自己，那会启动高等情感中心。

没有高等中心，我们做不了什么，这就是为什么哲学式的方法没多大用处。它能发明某些理论然后就停滞不前。它没有发展能完满理解观念的高等中心。哲学不触及高等中心。

问：高等中心具有我们称其为超凡的特征吗？

答：是的。比如被称作魔法的，可能就是一个高等层面的世界在一个低等层面上的显现。设想高等情感中心在一个低等层面显现——这将会是一个奇迹。

高等情感和高等理智中心与普通的理智和情感中心不一样，首先，速度不同，其次，因为它们没有负面部分，所以它们里面没有“不”。“不”正是造成我们中心低速工作的原因。

高等情感中心不使用字句——字句太笨拙，太难以运用。

宽容是高等情感的一个功能，与正面情感联接。

我们有一个不朽的精神，所有我们用在记得自己上的努力，都是为了与它建立有意识的联接。

人必须记得他自己——这是一切事情的开始和终结，因为当人拥有记得自己，他就拥有了一切。

只有一个永恒的当下，永恒的此刻，对此，人类虚弱而狭隘的思想既不能领会，也无法构思。

第十一章 第四道，学校，和有意识的影 响

邬斯宾斯基指出，一所真正的第四道学校是基于一个提供三线工作的组织，和一位与高等影响力有联接的老师的引导。他在晚年的努力大多在于建立一所学校，并且吸引高等的影响力。

这些演讲算不上学校，甚至连学校的起点都称不上。一所学校需要更高压力的工作。但在这些演讲中我能讲给那些想要听的人，关于学校如何运作，以及学校如何能被发现。

在我开始对系统内容做一般性介绍，并讲述我们的方法前，我特别地想要你知道的是，这系统的主要观点和核心观念并非出自于我。这正是让这系统有价值之处，因为要是出自我，它们就会如同所有其他由平常心灵发明的理论一般——只会给出对事物的主观认识。

当我遇见本体系，很快就相信它和学校有关，并以这种方式经历了有记载及无记载的历史。这段时间内发明了种种方法并使之臻于完美。

每一种有密意根源的教义，基本上与其他教义一致。为了是真的，这教义必须是所有教义中的一个。如果它是独一无二的，这就意味着它是杜撰的。

正如身体中有蓄能器，在生活中也有知识的蓄能器。在特定的历史时期，特定的知识被收集并保存在那儿。如果你发现这么一个蓄能器，你将获取知识。这些蓄能器是什么？它们是学校。

我们可以说一所学校是一个机构，对某一确定的群体传递来自高等心灵的知识。这是一所学校最基本的要素。

没有来自其他学校的帮助，学校不可能开始。

本体系不能从书上学到——学校是必要的。

一所学校是人和思想不会死亡的地方。在生活中，人和思想都会死亡。

我所指的那种学校不只是为了学习，也是为了成为不一样的人。

我们只有运用完美的学校工作，才有可能扎实地改变素质，否则，我们的尝试会太散漫。

当人在一所学校里，人被要求去“做”，因为他无法塑造自己，他无法创造足够的力量。

系统总是在改变的意愿和慵懒之间扮演第三力的角色。

你必须理解，在学校中所有的规则都是为了记得自己。首先，它们有其内在的目的，其次它们为记得自己服务。

近乎所有其他的系统都从前面至少一万里远的目标开始，这没什么实际意义；但这个系统始于这个房间。

对于绝大多数人来说，学校不是必需的。学校仅对这样一些人是必需的：他们意识到普通心智所收集的知识不够，也感到靠自己既无法解决围绕他们的问题，也无法找到正确的出路。学校仅为那些需要它，并知道他们需要它的人而存在。

没有学校，人什么也做不了。

没有努力不可能进化；没有帮助，进化也不可能。

我们越是沉睡，就越对高等力量封闭。如果我们清醒，就对高等力量开放了。

存在着有利的影响在帮助个体逃脱，但它们只能帮助那些稍微超越大众的人。我们可以期待帮助，但只在某个程度上。

问：我理解到绝对者对人一无所知。相信可能有次等力量会对人感兴趣，这是不是很荒谬？

答：不必是次等力量，也可能是特别力量。必有一些对人感兴趣的力量存在，但是我们与这些力量没有直接联系。

从我们生而有之的这个状态脱离出来有赖于三种影响（有意识的影响）。

第十二章 我教你记得自己

邬斯宾斯基教导我们，通过记得自己，我们可以验证自己的机能可以在没有意识的情况下存在——我们可以在沉睡中呼吸、说话、行动、阅读、理论，而不需要察觉我们自己的存在。可是通过滋养和强化高等中心，我们创造了意识可以自外于机能存在的可能性。也就是说，当身体随着它的四个低等中心死亡后，高等中心——意识、意志、永恒的身份、统一性所居之处——仍然能够存在。

邬斯宾斯基很少谈及不朽的可能性，而说“本体系只把人从生带到死”。可是有时候，如同狡猾的人和魔鬼的故事一般，他会谈到那种可能性。他在这个故事中再次提到我们不能把记得自己放在一边，即使正在和圣彼得及魔鬼说话也不例外。

如果你开始记得自己，魔鬼就不敢靠近你。

问：你能不能告诉我两个临死的人之间的不同：其中一个已学会记得自己的技能，而另一个从来没有听说过它？

答：不能，那需要一位富有想象力的作者来描述这件事，有许多不同的可能性存在——人们也许很不一样，而且也许有不同的情况。

我认为我最好告诉你一个故事。那是一个古老的故事，1916年在莫斯科的学团中，谈到有关本体系和对自己下功夫的起源及有关自觉时讲的。故事发生于无人知晓的年代，在无人知晓的国度里：一个狡猾的人正步行走过一家咖啡店时遇见一个恶魔。当时这恶魔非常穷困潦倒，又饿又渴，所以这个狡猾的人便把他带进咖啡店，为他叫了咖啡，问他究竟有什么苦恼。这恶魔回答说没有生意可做。在往昔的日子里，他收买灵魂，把他们烧成木炭，因为当人死的时候，有很肥胖的灵魂，他可以拿到地狱，使所有的恶魔都很高兴。但是现在地狱里所有的火都熄灭了，因为当人们死的时候，再也没有灵魂了。

然后这个狡猾的人提议说，或许他们可以一起做点什么生意。他说：“教我如何制造灵魂，我会给你一个信号，告诉你哪些人的灵魂是我制造的。”他又叫了更多的咖啡。这恶魔解释说，他应该教导人们记得自己，不要认同等等，那么过些时候，他们就会长出灵魂来。

这个狡猾的人便开始工作，组织团体，教导人们记得自己。其中有些人开始认真下功夫，并且努力把他所教导的付诸实行。后来他们去世，当他们来到天国之门时，圣彼得带着钥匙站在一边，而这恶魔站在另一边。当圣彼得准备打开天堂之门的时候，这恶魔会说：“我可以只问一个问题——你过去记得你自己吗？”这个人会回答：“是的，当然。”于是这恶魔便说：“对不起，这个灵魂是我的。”这样持续了好久，终于他们设法以某种方式，把在天国之门所发生的情形传达给世

人。那些接受这个狡猾的人的教导的人，听到这个消息，便跑来见他说：“为什么你教我们记得自己，而当我们说曾记得自己时，恶魔就会把我们掳走呢？”这个狡猾的人问：“我教过你们说你们记得自己没有？我教你们不要说。”他们说：“但是你的意思是我们不应该对别人说。这不是对别人说，是对圣彼得和恶魔说。情况不一样！”于是这个狡猾的人说：“但是你们曾看见过圣彼得和恶魔在我们的社团没有？他们不是我们自己的人，所以不要跟他们说我们的秘密。有些人不说而顺利地进入天国。我不仅与恶魔作了协定，而且我还做了一项设计以欺骗恶魔。”

一切只有一个通用的要点——记得你自己。

有意识的和谐——郎尼·克林书信 摘选



朗尼·克林 (1909-1956) Rodney Collin

朗尼·克林是彼得·邬斯宾斯基最忠诚的追随者之一。1909年，克林诞生于英格兰南部海岸的布莱顿（Brighton），他在伦敦经济学院上过学，最终成为一名专业作家。他与妻子都对灵性发展有浓厚的兴趣，当他们在1936年与邬斯宾斯基第一次相遇时，即刻意识到其教学正是他们在学习和旅行中一直寻觅的。邬斯宾斯基去世以前，朗尼一直追随在他左右；他搬迁到邬斯宾斯基在萨里的乡间住所居住，后来又作为邬斯宾斯基的私人陪从去美国，并协助他进行教学。

1947年，邬斯宾斯基的辞世及随之而来的事件深刻地改变了克林的生活，激发他创作了《永恒生命的理论》，以及他最有名的著作《天体影响的理论》。1948年，克林搬到墨西哥，基于得自邬斯宾斯基的第四道的基本理念，他开始教学；他建立的第四道学习团体，一部分成员是邬斯宾斯基的追随者，也有一部分是新加入的。克林的第四道工作持续地在深度和广度上发展。他游历欧洲、近东、南美，去探究贯穿历史的伟大密意传统，去解析人类生命在宗教、艺术和科学里所呈现的内在含义。

1955年，他在罗马旅行时加入了罗马天主教会，这为他的工作增添了一个新的、更高的情感层面。次年，克林在去秘鲁访问学生的旅程中心脏病突发辞世。他去世后出版的著作《有意识的和谐》，充满了新的精神和第四道传统的活力。

著作

1949年，《永恒生命的理论》（The Theory of Eternal Life）

1953年，《天体影响的理论》（The Theory of Celestial Influence）

1954年，《和谐使者》（The Herald of Harmony）

1954年，《天主教秘义》（The Christian Mystery）

1954年, 《种子的神秘》 (The Mysteries of the Seed)

1958年, 《有意识和谐的理论》 (The Theory of Conscious Harmony) 1958年,
《光之镜》 (The Mirror of Light)

1. 第四道

第四道调和生活的各个方面并协调所有真理。它让我们知道如何把有意识的理解带入心理学、科学、艺术、实际及个人生活的所有难题。

已经进入第四道工作的人, 没有谁能离开。他们可能会在路上停留或长或短的时间, 但他们离不开它, 因为它是最完整的真理。

2. 心理工作和内在努力的正确态度

内在的变化是这样一个过程: 耐心而持续地摆脱对事物的着迷, 取而代之的是对高等影响力的信念、关注和内在的敏感。

我们的工作有两个方面必须齐头并进。首先是那虚假的部分, 也就是目前左右着我们生活的个人自我, 我们必须让它逐渐变弱而最终瓦解消失。其次是逐渐获得一种新的事物, 它是一种我们目前还没有获得的意识的恒久引导。我们必须丢掉一些我们拥有的, 并创造出一些我们所没有的。放弃是针对前者, 记得自己则是针对后者。

真正的食物 (内在印象) 完全取决于人分开注意力的能力, 以及像一个旁观者一样客观地观察自己内在的思绪、情感、希望、恐惧和健康。如果能做到这样的话, 我们从内在世界的获得的理解将和外在世界同样多, 甚至更多。更确切地说, 它们将相互对照, 反映彼此, 但这种体验只有在记得自己时才会发生。

注意力有一种力量，能够将某些分子状态的无形事物或者能量保持在一起，而一旦注意力消失，那种状态肯定消散。这种分子状态下的物质拥有穿透的力量，能大能小，是有形生物所缺少的。

当新的开始发生时，许多旧的顾虑、恐惧，以及愤怒变得多余。我们心理上的许多坏习惯悄然从肩头滑落。但接下来，当第一波的热情过去之后，因为厌烦或无法用新的方式来看待事物，我们又开始模仿自己旧的反应方式，不是因为喜欢它们，只是因为我们对它们比任何其他事物都熟悉。

超越的唯一方法就是接受责任。

我们以为只要我们决定去做就能成。但学习真诚必须是缓慢而痛苦的漫长过程。当人在一个层面发现真诚，就会意识到另一个完全不同层面的真诚隐藏在下面。

我们自己必须发展自己的意志到达最高的可能之处，也就是将我们所知道的付诸实际的力量。这是密意经济体的一种固有职责。

这确实是一件缓慢而需要耐心的工作，急功近利或方法不当都会对这工作有所损害而毫无助益。

明智是一种高远的境界。在明智的光芒下，我们了解我们都是——一群演员，尽管我们还猜不到彼此的真正关系，也不知道剧情会走向何方。

经过我们双手的所有东西，我们理解的所有，我们必须要将它们统一整理。我们定要统一思想、努力和知识。

一个人理解的越多，就越不由自主地尽一切努力，将他自己目前的素质状态和他开始瞥见的可能性之间的巨大差距加以缩短。如果对

于事物的全盘模式及自己在其中的位置了解得越多，那么人将会别无选择地去奋斗。他所了解的将促使他继续。

迟早我们会得出这样的结论：这项工作是唯一值得去做的。而其他事物的重要性只是在于它们为这项工作提供准备、协助或支持。之后我们才意识到，几乎日常中的一切都可以与这主要的工作有附属关系或关联。

没有人是完全准备好的；从来没有。工作就是工作，一种劳动。从更大的角度来看，问题只在于谁愿意去做该做的事。圆滑的借口是没有用处的。

3. 培养真诚而善解的心

人要找到内在那超越一切的渴望，渴望成长，渴望斗争，渴望清醒。

工作是以我们可以保持宽容的程度来衡量的。当有宽容时，我们有快乐，有理解，有和谐。当虚荣和沉睡占了上风，一切都再次变得混乱。

坚持下去，尽管看似没有什么可坚持的。不要放弃希望，尽管你不知道你要希望什么。我们必须学习真诚和言行一致，成为我们自己，不是说一套做一套。

要牢记理解，我们必须肯定、肯定，再肯定。肯定是思想对于心灵，理性对于良心的正确态度。

理解带来力量和信心；缺少理解的结果是痛苦和虚弱，即使个人会苦苦挣扎。

理解避免了无用的摩擦和无目的的挣扎。

密意关系必须是人际关系转变而成的更高的东西，不能是低于人际关系的层次。

我们不能渴求同伴过去的素质；那种渴求不会帮助他们，也不会帮助我们，对工作也无助于事。我们必须去期待他们将成为的，期待我们将成为的。

我们需要向内找到自己的良心。如果我们找到了，良心会告诉我们要什么样的态度。任何的服从、模仿、逻辑或者恐惧都无助于事。不管面对什么问题，我们必须摇醒我们的良心。

每次遵循良知都让良知的再次到来变得容易，而每次忽略良心都让它更加迟钝，更难以醒过来。

我们的工作自会成就它自己。所有让我们工作的各个部分增进理解和友爱的成分都使我们的任务变得更容易。而所有让这个自然而有机的各部分成为生硬而难以穿透的障碍，都让我们的任务更加困难。

所谓的信仰就是对已经验证的真理不再怀疑；而希望则是从不把自己看的那么认真开始。笑脸迎邻居，你便懂得宽容。而爱的到来则必须两者并进：一是记得我们自己；二是忘掉我们自己。

4. 记得自己

无论是什么样的尝试、努力或是失望，我们永远不能忘了记得自己这个观念。不管人是偏向于科学，还是玄学；无论发现自己是陷在过去的生活里，或是在新的经历中，记得自己都是指南针，指明人要去的方向，避免迷失。

要多久才能够到达记得自己是谁也说不准的。只有那些真正渴望，努力追寻的人才能获得它。时间也是必要的因素，也许几年，也许很多年。即使人到达了他们认为的记得自己，他也将会发现前面的路更加漫长而无穷无尽，同时新的意义也也随之展现。他也将发现这个状态只是另一个状态的开始。

在记得自己的片刻里，时间、恐惧、怀疑对我们都不存在了。一旦忘记了自己，时间、恐惧、怀疑又会回来。但是记得自己时，那些东西无影无踪，记得自己是真正的自由。

当真正的记得自己出现时，我们不再想要改变自己或者他人；因为我们超越了自己和他人的弱点。

让自己坚定的信念不受干扰，这是不容易做到的。

当人开始了解到，一开始一次只能记得自己几秒钟，这看起来微不足道。但人必须理解，它之所以如此困难正是因为它对我们是一种新状态的开始，是进入一个新世界的钥匙。

有一把万能钥匙。我们首先要找到它，然后研究如何使用，并最终使用它。

5. 障碍

自我重要感

阻止我们开放，阻止我们接受那可得之物的原因，在于人太执著自己，想着我们自己。如果我们忘记自己，一切都会到来。

人们需要更深层的看待时间，以逃脱对自己的执著和那些微不足道的思想活动。我想这就是我们为什么要继续学习的一个主要原因。如果人不把注意力放到有趣的事物上，他就会把注意力落到自己身上，而这样人将无所适从。

记得自己意味着接受自己，接受他人，接受所有的一切。过去我们是如此执著于自己的问题，没有时间，也没有兴趣来面对真正的东西。

对于个人生活以及个人心理的彻底不重要感，是与一种隐形的密意之流建立关系的门户。对我来说，这不是谦卑或者自贬；只是意味着人作为“独立”个人的一生不再有意义了。

人要学着隐形的行动，不带个人情感的行动。如果人学到了如何隐形的行动，那么用不用姓名就不重要了，因为那意味着关于个人名望的幻觉已经死去了。

我有一个很强烈的感觉：工作不是我们的，而是来自于我们之上的世界，因此我们作为个人越不起眼就越有好处。

我们不能忘记，灵魂的成长要靠付出。

想象

人生中很多的痛苦来自注定没有结果的尝试，想要留住一个已经响过的音符，或者期待还没有到来的音符。

邬斯宾斯基先生给了我们两个建议：牺牲掉不必要的痛苦，刻意地受苦。前者是非自愿的，后者是自愿的，人要摆脱前者，才能开始后者。

想象的痛苦是纯粹的浪费，无处可去。真正的痛苦才是代价。

有时候，我们发现人的真实深沉的理解中混杂着个人的偏见和推断。邬斯宾斯基先生曾经和我们的说谎斗争，说谎就是以知道的姿态，说一些我们不知道的东西，那时候人们还不能正确理解，而现在这些都清晰多了。无知时，说谎不是一个多么糟糕的问题；恰是当人开始学习和了解到一些东西时，说谎才变得危险。因为它阻止我们正确地运用我们所知道的。

记住有二种想象：把假的想成真的，以及把真的想成假的。人也许能从第一种想象中找到出路；但如何能从第二种想象脱身呢？

我们不要让记得自己的努力跌进反省中。

不必要的谈话和说谎

有些人能容易地吸收外在印象，但也同样快速地通过谈话，欢笑和生活不同的接触面将它们释放出去。所以没有什么东西会在里面积累。他们需要让内在印象去找到一个生长点。

丢弃言语谈话，能够打开怎样非凡的大门啊？首先，人要通过言语的正确运用，尽力学到所有；然后当人到达言语所能给予的尽头时，人要足够勇敢去丢掉它们，以迥异的方式再次开始。

散漫的谈话总会有坏的影响，特别是对那些说话者。

变得诚实意味着一点一点地放弃基于我喜欢和不喜欢的主观态度，并在客观的律则和神圣真理的基础上考虑一切。

邬斯宾斯基先生只谈及他自己所经验的，他能做的以及确实已经做到的。

在尘世的奋斗中找到正当的价值观的人，比许多空想的人更有所准备。

当人必须保持住新的理解却又无法跟别人谈论或者与他人确认，这感觉是很奇怪的。但这也有用，人必须学会使这些理解渗透他的全部素质，他的整体，而不是只会说而已。

负面情绪

我们不需要战斗或者挑战。

尽一切努力避免厌倦。

我觉得负面情绪的最厉害的诡计之一，就是说服我们把负面的话语粘附在琐碎的事情上。

邬斯宾斯基先生意识到，没有任何正确的事物能通过暴力的方式达成。

人永远不能允许以自己的经验，作为伤害别人的工具，因为这样的话，经验本身也被腐蚀了。

人所作出的，自要去承受。

有一个层次是负面情绪无法进入的。一切的努力都是带我们到达那里。如果我们不能到达，那也至少要记得那个层次是存在。

如果我们能更深入源头，那么就不可能负面。

6. 消除障碍的方法

接受

我们不可能不犯错误，而我们从错误中所学到的比保持一贯的正确更多。

无从遁形地面对自己的失败，是痛苦的，但它让人了解，沉睡时的许多事情，看似小事，却根本不小，它们决定了我们的一生。

我们的过去充满了弱点，逃避和欺骗，我们以为那些东西已经深深掩埋，已经忘记。但是他们必须要再次出来。有时候，那是痛苦的。现在，这强烈的影响照耀着我们，所有的缺点都显现出来了。如果所有过去的结果都重新浮上表面，那么我们可能面对它们，并从中彻底解脱出来。

接受当下带来的一切，安住在里面。如果人没有立足于当下，那么人就不存在，那么没有什么是不可能的。

对于将要到来的，人要毫不急躁地等待，同时又要尽力而为，好像急不可耐，好像我们对一切要负全责。

接受到来的一切，并努力不与其对抗，就像邬斯宾斯基先生所接受的那样，甚至是强烈的病痛、衰老和孤独。在那些最后的日子，他很清晰地向我们显示了如何这样。通过接受生命与死亡所带来的一切，不去对抗，他变得自由。

不执着

尽管一些机会舒适宜人，人却不能依附于其上，因为那会抹杀那些机会。让好事走得没有悔恨，然后更好的事会到来。

往往“放手”让我们打开另外一扇门而获得一些“恩典”，而这正是我们的心智努力一直在排斥的。宁静是心的一种素质。

有一件事是无可置疑的。我们都必须到达新的启示，新的理解，新的任务和责任。我知道这种前进会不时地看似奇怪和让人震惊，就像邬斯宾斯基所做的，抛弃了系统。但是我们必须这么前进，我们必须一次又一次地融化自己，重塑自己。我们必须祈望不为结晶所征服。

转化痛苦

透过喜悦，痛苦，失败，发现，艰难的决定和代价才能够震动高等中心。

负面情绪的神奇之处来自第二次有意识的冲击，即把负面情绪转化成正面情绪。我对它的领悟是来自邬斯宾斯基先生所谈到的，如果没有负面情绪，我们就不可能发展，因此它就必须被创造出来。负面情绪是我们源源不断的原料，用以转变成神圣能量，逻辑的努力不能与之相提并论。我记得邬斯宾斯基先生说过，第一次和第二次有意识的冲击不会按顺序到来。第一次的冲击，记得自己时，你已经要能够成功地工作第二次冲击，即真正地转变负面情绪。在我个人的经验里，这一点是正确的，可能的，而且是精髓所在。

有时候生活的压力似乎让人不可承受时，首要的事情是保持事物的新鲜感，并无论如何都渴望奇迹出现。

所有或好或坏的境遇，都定会及时改变。人若能平静地通过它们，而非随之上下起伏，那就意味着人已经准备好来面对其他的改变。一个演员的好坏不在于他的角色是悲的，或是喜的，而是在于他如何去扮演他的角色。

人要了悟到我们的工作所带来的短暂误解和趣味最终是无足轻重的。我们必须学着诚恳地行动，了解到事情的结果并不掌握在我们的手里。在一周里看来讨厌和烦恼的事情，以一年、十年甚至一个世纪的眼光来看，就会改变。我们在很长的时间跨度里工作。

事情变得明亮之前而出现的黯淡，不是一个坏迹象。

新的经验、新的需求、新的努力的压力确实让我们有爆发的感觉。但我们也需了解到那只是个身体现象，所以，就以身体现象来对待。

我们需要痛苦。我们都必须被净化。痛苦是个很好的净化器。我们能请求痛苦不降临到自己头上吗？我们能请求痛苦不降临到那些渴望成长，渴望净化胜过一切的朋友身上吗？

当新的压力和力量在我们里面产生作用时，会在我们素质的层面上引发一场痛苦的革命。对于某些人来说，最大的困难在于忍受这些压力和力量，不迷失在悔恨之中。

正是困难让改变和上进成为可能。没有困难，我们早就进入了永恒的沉睡。

我确实看到来自他人的压力：有些人要求你比你所知道的更好，另一些人则引诱你变得像过去一样脆弱；那些提问者，而问题的答案只能在尝试回答中才能学到；还有那些你必须强迫自己去质疑的人，好比那些能够谈论回归的，或是那个在街上缠住你的畸形乞丐、上方和下方的人。如果你不回避，所有这些都逼迫着你，而这些压力是否将你推到正确的方向，则完全取决于你。他们的压力从不松懈，只是我们被训练得不再觉察到它们。

7. 代价

要前进，我们就必须把我们所拥有的一切知识、技能、理解、习惯、忠诚以及友爱传递下去。

如果连朋友身上恼人的前后不一都接受不了，我们怎么去接受命运给我们的考验。

我们得承认忧愁痛苦的经历，甚至显而易见的错误可以教会我们很多。如果我们能正确地对待，那么同样的失败和困苦将是制造理解和意志的原料。人生的重建并不一定意味着这样的困难必须避免。恰恰相反，这可能暗示着我们要面对今生想要避免的困难。

艰苦岁月早迟都会过去，然后各种新的可能出现，只有通过这些苦难，人最终才会懂得运用这些新的可能。

我们只能期望从各自的幻觉和限制中解放出来，而不是摆脱斗争，困厄和责任，恰恰相反，随着学生的力量和理解的增长，斗争，困厄和责任必须增加。

不自觉的情感压力只会让人疲惫。但是深思熟虑后，去承担情感上艰巨的任务，去了解为什么，一定会带人到达更高的情感理解。

身体会把我们带近抑或远离高等中心。这完全取决于我们如何使用它。我们必须要好好使用它，并记得我们不得不抛弃它。

好东西都有代价，而且都要有人去付出。

8. 三种影响

出路在哪儿？我相信，在于完全将自己托付给高等力量的双手，欣然地处在寂静中。

邬斯宾斯基说：“一个人必须做他所能做的一切，然后呼喊……”他没有说完，只是用力做出一个向上的手势。

我们所生活于其中的影响力，似乎每天都更强地促使我们成为我们的真实自我，丢掉那些自命不凡和自我保护，并肯定我们所清楚了解的。

新时代不仅要发生在一个洲，而是整个地球。过去所没有的高等力量的帮助，现在出现了。

丙种影响只可能在学校中，这当中的许多含义我们尚未认识到。

9. 学校传统

那么，在这一切之中，工作和系统到底是什么？不论是一个时代的开始、顶点或终结，工作和系统都是一样的，与循环周期毫无关系，它们展示了我们走出困境的道路。

素质分阶梯等级，我们和所有其他人都必须通过劳作、牺牲、服务和理解来奋力向上。这是学校之路。

在学校里，影响必须经由一个人，接着另一个人，由上而下流动，然后也同样必要地，稀释后，流入生活。

在这阶梯上，没有一个台阶能一直空着，而是整体必须一起前进。这个伟大的整体必须保持它的运行，而对于那已经逃脱的的领路者而言，这个整体也就形成了他自己的工作。

我们必须创造一个和谐之地，在其中，一些无法想象的、伟大的实验得以实施。这意味着协调人类知识的所有领域，人的所有类型和分支，以及所有的宗教和哲学。不是将它们标准化而是协调彼此，也就是协助每一个找到它自己及它的角色。

整部人类的历史就是学校与学校影响的历史。我们必须将它们全部收集起来滋养当下。

在地球上的所有时代，真理的所有纪念物都属于同一个计划，并来自同一个源泉。

学校最初的脉动不可能彼此冲突，因为它们都来自同一个源头，也属于同一个计划。

在每个时代的开始，伟大的学校，人类的内圈，将在地球上创造出一个实质的戏剧来显现人类的下一个使命。上一个完成的作品是福音书中描述的基督的戏剧。下一个即将上演。

我们在准备迎接高等学校的一个宏大展现，是从基督时代以来最宏大的。

为了在地球上创造学校的所有工作，都围绕着建立由高等力量引导的方舟。我的经验是，当老师已经完成任务并且过世之后，这种引导才会更确切而有意义。因为到那时，他看得更宽更远；但他的工作必须仍然留在他所创建的方舟。那既是他的业，也是他的表达方式。

文明的兴衰不过是大学校的戏剧。在地球上伟大学校的背后，是太阳系更伟大的学校，不仅如此，我确信，还联系到某一星球上更高的指引力量。

在我们的时空以外，伟大的学校运作之处，一种共通的手足之情早已存在。

对象征的理解专属于高等机能，当以譬如逻辑思考等平常机能来处理时，总会产生迷惑甚至沮丧。

我们的工作……通往宗教的一把钥匙，正如它是艺术、科学和人类生活所有其他方面的钥匙。但是人必须把钥匙放入锁里并用它打开门。

10. 教学

在密意道路上，设想中的伟大上升阶梯代表着每天的劳作，我们必须努力向上，被上面的人帮助，并帮助那些在下面的。

这是一个律则，如果老师提升了，他的学生也会提升。由于学校里老师与学生的特别关系，学生可以分享他的成就。

我清楚地记得跟邬斯宾斯基先生坐在一起，我问他为什么好像一切都停顿了。他说：你忘了一件事，而很多人也都忘了；要学到更多，你必须教。从那以后我看到很多曾遥遥领先的人，开始理解得越来越少，因为它们不愿意负起责任而将他们所理解的传授给其他人。

为了获得，我们必须给予。为了学习，我们必须教导。

对别人所要求的要给予，但对别人没有要求或尚未要求的则一定不要给予。这样的尝试总会事与愿违。

如果你在别人问以前就开始解释某些事情，他们不会听的进去，而你也会失望。

很有趣的是当我听到人们说：郎尼·克林在教学，将要教学，或不会教学。他们不理解这是我或任何人能教学的唯一方法：将它作为一种学习。

如果我们不能以最简单的方式来表达一件事，我们就还没有理解它。

11. 邬斯宾斯基与葛吉夫

我相信工作是同一的，尽管邬斯宾斯基先生与葛吉夫先生的方法有分别且不能通融。但我学到的一点是，理解和解释显然与我们的思想矛盾，也许在另一个层面上是可以调和的。整体是如此复杂而奇妙，远非任何人能了解。

有时好像我们的一切工作都是为了在我们和老师之间，以及我们之间创造正确的联系。如果这些联系是建基于某种理解，并且消除了负面和误解，那么一个网络就被创造出来，高等力量能借助这个网络来传播影响力。对于老师或彼此的任何误解和责难，都会阻碍学校影响的进一步传播。如果一个误解产生了，便需要巨大的耐心。我们要保持观望，直到理解重新打开，同时无论如何不要加深或永久固化一个误解。

斗争却不造成破坏。对我来说，这足以说明邬斯宾斯基先生与葛吉夫先生的分手，以及他们道路的分隔。我想这是地球上学校表现的固有方式。很清楚，那些想把这二位巨人混为一谈的人，对二者都不了解。

邬斯宾斯基先生除去了我们的恐惧——对失败的恐惧，而我们不明白这是如何发生的。

邬斯宾斯基先生确实接触了高等学校。

邬斯宾斯基先生在他去世前以及去世时的最后工作，阐释了如此非凡有力的新知识、理解和确定性，哪些对此开放接受的人将永不再会以老的方式看待事物。那段特别的时间和成就，为工作的可能性及其目的展现了全新的观念。以我自己的情形来说，我感觉我以前的所有观念与邬斯宾斯基先生所最终清晰阐释的相比，都是无可名状地个人化、无足轻重并缺少勇气。

在邬斯宾斯基先生去世前不久，他花了一整晚时间迫使他垂死的身體行走，并使我们醒着去做很多练习，他对我说：现在你是否明白了，任何事都必须靠努力才能完成，你还认为事情会自动发生么？

邬斯宾斯基先生在他生命晚期谈及的他所放弃的系统，就是《寻找奇迹》中的系统。系统的外在形式，比如陈述的语言和方式，必须要放弃。而其中表明的律则和原理不能被丢弃，因为它们本身就是宇宙的律则。但现在变得清晰的是，以此一击，他拯救了系统免于成为我们的教条。在某个阶段，通过大量工作和关注，人必须掌握整个真正知识的系统。而在另一个阶段，只有通过把系统降到从属于自己的位置，人才能走得更远。

如果把邬斯宾斯基先生与葛吉夫先生作为个人来看待，它们似乎总是对立而不相容的。如果去看他们曾经的作为，你就会明白，他们和他们的工作都是互补的，他们被利用来带给世界一种伟大的密意实验。这种实验的最终意义是什么还没人能知晓。也许是为了那即将到来的铺路。

12. 死亡与转化

无论人们如何假装，死亡总是核心要点。

只有把死亡与探寻不朽相关联时，它才是有趣的。

重要的改变似乎被安排在只有在生命的某些稀罕片刻，或者死亡时才有可能。

一切重要的都来自于寂静和等待。

当人开始严肃地工作，开始感觉到待完成任务的巨大压力，去学习新的休息方式非常重要。

宇宙有两个景象……我们在其中一个劳作，在另一个休息。

真实的工作和发展及真实的经验越多，就越能隐藏一些人从此地消失的企图。也就是说，如果一个人尽其所能，有一天他就能消失，留下来的是一个能量的漩涡，其余一切都围绕着。而他将不再为人所见。

有意识教学的笔记



吉拉德·海文出生于美国加州，1966年毕业于加州理工大学，获得数学学士学位，在信息技术的发展初期，作为计算机程序员和系统设计师，他在洛杉矶工作了八年。以娱乐和追求高峰体验的姿态，他曾五次登顶惠特尼山——美国大陆的最高峰。

1973年，吉拉德遇到了友朋会，并立刻意识到，他遇见了生命中最重要理念——记得自己；也邂逅了他生命中最重要的人——他的老师罗伯特·波顿。一年半之后，吉拉德移居友朋会在北加州的总部——阿波罗。继而六个月之后，到洛杉矶主持友朋会洛杉矶中心。此后，他先后担任了旧金山、伦敦、阿波罗的中心指导。

作为一个不知疲倦的旅行者，他多次拜访了友朋会在世界各地的中心。他以另类的幽默、常识以及对老师和第四道的虔诚，揉成其个人特质，教授新老学生。

他对第四道的作品典籍作出了巨大贡献，他历时数载，记录着觉醒的老师以及其学生不断发展的工作。他对葛吉夫—邬斯宾斯基系统的严格探究展示了第四道的一个根本的原则——人不能够盲目地依仗于信仰，他必须用自身经历和个人理解去验证每一个理念。

1983年，他建立了友朋会论坛，用作他与友朋会学生之间进行积极活跃的工作思想交流。在接下来的十年里，他进而将这些资料编辑发表。许多他给论坛写的文章成了他早期著作的基础。

在友朋会服务了三十年之后，吉拉德目前在阿波罗定居。2000年9月，他经受了一次中风之后，右半身不遂，但这没有阻扰他坚韧的意志。虽不再攀登外在的山峰，他仍精力旺盛，不懈地写作，教学，旅行，最重要的，记得他自己。

著作

1995年, 《思想》 (Thoughts)

1997年, 《有意识教学的笔记》 (Notes from a Conscious Teaching)

1999年, 《创造一个灵魂: 第四道学校一瞥》 (Creating a Soul: Insights from a Fourth Way School)

2003年, 《奖赏是不朽》 (The Prize is Eternity)

2003年, 《亲爱的朋友: 基于葛吉夫和邬斯宾斯基教学的书信集》 (Dear Friend: Letters Based on the Teachings of G.I. Gurdjieff and P.D. Ouspensky)

2010年, 《当下的艺术: 一所第四道学校之我见》 (Art of Presence: Perspectives from a Fourth Way School)

1. 机器

当葛吉夫先生第一次遇到邬斯宾斯基先生的时候, 他说起那些他们周围的人: “他们生来是机器, 死时也是机器。”这意思是说任何发生在我们身上的事情总是对某些刺激的反应。举个例子, 我们没有能力决定我们的感受。如果人试图高兴, 他也许可以高兴一阵子, 但是很快就会停止高兴。怎么会这样? 难道这个人决定: “我已经拥够高兴了, 现在我想不高兴一会儿?” 不! 事情这样发生是因为我们是机器。某件外在的事情发生了, 使我们停止了高兴。所有的这些“我”、这些思想进入了我们的大脑——它们来自哪里? 在这些思想或“我”背后难道有一个东西在决定我们将要想什么? 当我们在街上碰上一个人, 我们真的能够控制进入我们脑子的思想吗? 答案是不能。它只是发生在我们身上。从这个角度看, 我们是机器。和其它的机器没有什么差别: 按一个特定的按钮, 就会发生一些事; 把一个人放在特定的场合, 就会发生一些事。所以我们朝向觉醒的一个开始步骤就是观察我们自己, 并且开始认识到我们无法“做”任何事情。所有的事情都是发生的。

因为我们不同的类型, 我们每一个人也拥有不同的观点。这个不是我们选择的。它只是发生在我们身上的。如果人是主动类型, 他并

不是选择成为主动类型的；如果人是被动的，他也并不是选择成为被动的。一个主动的类型把世界看成他可以影响的某种东西；而一个被动的类型，则将之看成某种压在他身上的东西，而对此他是无能为力的。这些态度极大地限制了我们的可能性。从这个意义上说，我们可以说被“类型”禁锢了。

在一次关于学生类型的会议中，我记得听到这样一个思想：我们是机器的这个知识是困难的和令人不快的。然而对我来说，这是整个系统中最具有解脱性质的验证之一。如果你真正理解到“这”只是一个机器，人就不用再去忧虑和认同那么多的事情。你需要花上几年时间的观察才能真正理解，所有你的思想、感情，以及行动都是机械的。

如果我们理解到，我们正在观察的实际上是一台机器，那么就没有理由再对它产生“我”——它就跟判断一辆大众汽车没有梅赛德斯舒服，或者一辆梅赛德斯比大众更贵一样没有意义。不管我们属于哪种机器类型，机器总能找到理由喜欢这个，讨厌那个。但是当我们理解到它真的就是一台机器，这些判断都变得毫无意义。

我们面临的困难也许不完全相同，但是我们都是机器，而且都具有同样的机械性。我们并不特殊。但个性继续想象他自己的特殊的“我”和问题是唯一的。说到底，我们明白我们都是机器，而且基本上我们都有相同的“群我”。我们都容易认同和负面。

当我们开始看到一切都是机械性，我们内心中的一部分会感到这是一件可怕的事情，而且发现非常难以接受。那是虚假个性。

机器幻想着它能够做决定，但是如果 we 明白我们真的是机器——那就意味着每一件事都是机械的，每一件事都是发生的——然后我们能够开始验证根本没有“决定”。我们通常称为“做决定”的过程，实际上是试图找出“什么应该发生”。抱持这种态度，人会大大减少对此过

程的认同。人开始能够观察机器，观察所有的“我”和所有的困惑，也能够看到那也是“什么应该发生”这个过程的一部分。

我们的思想，我们看待世界的特有方式，是主观的。我们对自我越认同，我们越感觉我们所看见的是世界“真实的样子”。在那些时刻，我们对于自己看待世界的方式和世界为“绝对者”而存在的方式的理解是没有区别的。基本上，我们正在假设我们的视角和“绝对者”的是一样的。如果这样，我们能够看到这是荒唐可笑的。不管怎么样，我们过日子时相信我们的机器所呈现的关于世界的主观图像。

我如何能够在不涉及我个人生活的情况下，讨论我的个人工作？

一台机器没有个人生活；它有机械性的生活。这样的话，我们能够学会讨论我们自己这台机器，就像我们愿意讨论其它机器一样。但作为外在顾虑的一种方式，在会议中我不会直率地讨论某些领域，因为不是每一个人都完全了解“我们都是机器”。第四种人仍在认同他们的机器；他们认为他们是真的。

自贬只是机器在意自己的另一种方式。人可以把自贬的“我”想成一把锤子。它也许会想，“对工作来说，我不是一把合适的锤子”，或者“如果我去砸钉子，钉子也许会弯掉”，或者，即使钉子笔直进入，还是会想：“我太慢了，用了那么多下才做完。”当然，这些“我”和锤子没什么关系；就它们是真的程度而言，它们指的是用锤子的人。当我们理解到我们是机器，而那些机器正在被高等力量所使用，那么就没有多少空间让那些“我”来想自己。这也许就是为什么老师把我们的注意力导向观察自贬，因为很明显自贬是我们和我们当下的能力之间的障碍。

“自我重要感”使我们困在机器的水平。只要我们相信那台机器以及它的活动都是真的和重要的，我们就会被置于创造射线的一个很低的水

平，因为机器的水平是最低的。这时的一个表现是自怜。这是“自我重要性”所表现出的最大缓冲之一。

我们想象很多事情是可能的，但实际上并不可能——例如改变我们人生戏剧的本质。我们能够花费大量的时间和能量试图让事情发生，然而同时制造烟幕以掩盖“我们做不了”的事实。也有很多事情我们能够做，但是因为我们想象我们做不了，我们甚至都不去试。对我来说，内在顾虑是机械性中很大的一部分，阻止我去做某些努力。只有当学校推我的时候，我才知道内在顾虑只是一堵想象的墙，所以即便我在内在顾虑，我仍然继续去做需要做的事情。

机器通常会卷入不必要的谈话，因为它不想做努力去听。

工作与生活是背道而驰的，工作逆生活之流往上。对生活来说，“自由”意味着依照机器碰巧有的那些“我”随心所欲，而“意志”被看成把进入机器的那些欲望变为现实的能力。在现实中，实际上，“自由”和“意志”开始于能够和机器分开。这种“分开”始于能够去做机器不愿去做的事情的能力。

除了直接对抗之外，机器有很多表达对立的“我”的方式。经常它只需改变主题或者稍微改变一下问题的角度。举个例子，如果你收到一张关于某个习惯的照片，那种习惯显示了某个特征，一种对立的“我”会说，也许那其实表示了身体的类型。与其思考某人说的话，却已经开始思考他或她没有说的话。这就是对立思考。在这种情形下，个性利用理智中心去阻击照片。不去花时间理解照片，机器却开始把焦点转移到别的事情上。

如果我们要尝试学习思考，我们不得不学习怎样找到“我”去支持一个论点，而不是找到“我”试图去定义它或者限定它。这个习惯是对立思考的另一种例子。与其理解一个思想，机器喜欢定义这个思想的限制

是什么，这就意味着它在试图理解这个思想不是什么。如果你听到事情的第一个反应是试图理解它不是什么，你怎么能够希望你能理解任何事情？

机器有时会想，斗争反对一个“我”意味着消灭它。但是消灭它会很困难——特别是如果那个“我”是“正确”的，至少在它的水平上。不管怎么样，我们能够找到其他角度帮助我们不那么认同它。在《第四道》中，有人问邬斯宾斯基先生：“如果我是对的怎么办？”邬斯宾斯基先生回答：“如果你是对的，那就对你来说更糟了。”老师经常提醒我们，我们需要记住有一个更高的“正确”。那个更高的正确就是工作去记住自己，即使在机器的水平上那意味着“错误”。付代价的思想可以帮助我们理解。如果为了醒来我不得不付出“自己是错的”代价，那么我愿意犯这个错误。

开始时，我们认同机器，在那个水平上，改变机器的行为好象管用。但是从一个角度来说，所有这些只是让监牢更舒服一些罢了，那些作法如果有什么用，也只是增加了逃离监牢的阻力。

如果我们对自己下工夫，我们能够创造某些更高的东西。开始是某些在机器里面更高的东西，然而最后我们超越了机器，达到某个超越时间的点。

机器想知道什么是统一，以及怎样变得更加统一。老师说我们在机器的水平上是不能够统一的，所以用当下来代替。接着，通过当下，我们创造了一个至少更加一致的“观察者”。我们慢慢困难地理解到，变得更加统一的道路就是处于当下，并随时观察自己。其中无需机器水平上的任何“做为”。当然，如果我们能够真正在当下观察，那么意识就成为机器的一个主要刺激。既然它是一台对刺激进行反应的机器，它就会有不同的作为。但那只是以后发生的事情。

当人只是试图分开注意力，他能够训练机器意识到更多的东西，远远多于他平常的经历；结果是，这个人有了能够更好地工作的机器。但当我们理解到，通过这个过程，我们也正在变得更加意识到自己，我们开始创造出和机器分开的某种东西。当我们意识到自己时，三力是不同的：那是让我们醒来的东西，而不是简单地让当下的时光滑过，而没有在我们里面存入任何永久的东西。这就是在工作中微妙的地方：要紧的不是我们经历到的变化，要紧的是观察。

2. 群“我”

因为我们在沉睡，我们看不见那些“我”只是外在刺激的一个反应，我们能够想象它们在为我们说话，它们在“做”事情。但是那些“我”实际上没有在做决定；它们实际上不是活出一个人的生活。它们只是在后面跑着，评价着我们的生活。一些事发生了，接着你会有一个“我”去评论它，或者有一个“我”去缓冲它。这是我们睡觉的一部分。那些“我”永远无法真正抓住当下，所以它们总是向前冲，试图抓住生活。这是我们很多人都有的常识，也是我们时代精神状况的一部分，我们总是想“挤入”永远躲避着我们的未来，或试图抓住我们永远也不会到达的片刻。我们总是幻想明天什么事会发生，并试图为明天做安排。因为这些，我们永远不能真正地处于当下。认识到那些“我”不在当下非常重要——它们总是在背后——而且一旦我们认同了那些“我”，我们也不在当下了。

我们需要学习观察机器所有的中心，因为我们在理智中心观察到的是其它活动的痕迹。理智中心是一个刺激反应的机械结构，但是对于理智中心的大部分刺激却并不属于理智的部分。情感中心的感受刺激理智中心为它说些什么；或者运动中心坐立不安而站起来，它刺激理智中心发明一个理由。我记得听到过一项研究，研究者把人置于催

眠之下，给他们一个催眠后的建议，就是当他们听到一个特定的词就解开他们的鞋带。催眠过后，研究者在谈话中会随口说出这个词。被研究对象会弯腰解开鞋带。当研究者问他为什么这么做时，机器会创造一个理由。这种事在我们身上发生得太多了，但是我们不知道，因为我们在沉睡。

要对我们的“我”在什么尺度存在有个相对性的概念，一个方法是保持一天或一周的沉默。通常学生们会带一个小便签本用来写下他们必须交流的信息。很有用的是一周之后去看这些便签本，看看哪些“我”那么重要以至于真的需要写在纸上——它们是惊人地琐碎。这就是那些重要的“我”！其他的“我”甚至不值得写下来！如果一个人不缓冲这种经历，这就是一幅清晰地展现了那些“我”的存在层次的照片。

那些“我”不是问题；问题在于我们对它们的认同。有时我们奋力抵制某些特定的“我”，这实际上使它们看起来更真实。总之，如果我们理解到那些“我”不是真的，就没有什么要抗争了。那么问题就变成：我如何工作我对那些“我”的认同？我怎么才能和它们分开？

机器总是有那些“我”。目标不是改变或使机器完美——因为那是不可能的——而是去学会和机器分离。我们通过工作反抗机器——举个例子，通过练习。这样，练习的目标，比如停止思考，就不是有一个不会制造“我”或制造不同的“我”的机器。相反的，我们做这些练习是为了对抗机器，因为这是我们学会和机器分离以及观察它的方法，通过这个方法，我们发现机器是什么，并且接受它。

不仅是外部事件，而且那些“我”也是三种影响为我们安排的人生戏剧的一部分。不仅是理智中心的那些“我”，而且还包括机器有的感情和感受。当然，如果这些都是被给予我们的，则问题出现了：我是谁？我是什么？答案是我们是那个能够开始观察的。如此看待人的生活是

非常有帮助的：它是丙种影响给予我们的，所以我们内部的某些东西可以为之觉醒。

开始时我们经常这样想，统一性意味着有一个“我”或一群“我”比其他那些“我”更强大。经过这些年，我们慢慢理解到这种方法并不奏效。举个例子，想做某件事的欲望，或者感到自己应该去做某件事，这是一个“我”。另外一些“我”反对它，接着第三部分的那些“我”坚持说情况必须得到解决。所有这些都发生在那些“我”的水平，显示了我们缺乏统一性。通过这些努力，我们明白了在机器的水平上，统一性是不可能的。可能的是，不管机器做什么，学会观察它。观察的过程创造了某种一致性，而且不受制于机器内部拉锯般的争论，也不受制于机器不同部分冲突的欲望。它仅仅观察：一个“我”想要这个，而另一个“我”想要那个。想变得统一，这就是实际工作开始的地方。

当下的丰富是惊人的——学生们，鲜花，声音。我注意到在这些时刻我们经常忘记观察自己。人也许会想着在看花，但是我们却没有意识到我正在观察一台机器在看花。同样的，当某个人观察时，机器会有一些“我”说：“我正在观察这个，”“我正在观察那个，”但是我们却忘记观察那些也是某些“我”。

3. 活在当下

第四种人的一个特有的认同就是对“醒来”的认同。显而易见，如果一个人认同，即使他醒了，其实还在睡着。我知道的唯一避免认同于“醒来的斗争”的方法，就是简单地努力“在此刻”保持清醒。这种努力不会导致好像一个人已经醒了的感觉，或者好象一个人已经进入了某种新的心理空间。实际上，“事情应该有所不同”的幻象是我们最强的缓冲之一，即使在我们要改变的愿望里，这种幻象也在产生影响。通过尝试处在当下的，接受当下片刻的一切，我们可以摆脱对于“醒来”的认

同。或者，说得更直接些，只是尝试去“在”。句号。机器也许会设法利用这一点去合理化“流浪汉”特征或者避免做努力，但这不是此刻的真正含义，真正的“当下”包含当下于此刻需要做的事情。在那些时刻，当我们只是简单地“在”时，我们开始看到存在于我们所有机械性之外的事物。

这一刻就是这个样子——想改变它已经太晚了——但是这一刻包涵了做各种努力的可能性。这些努力能够导向未来的改变。问题是机器此刻进入了对未来的想象，所以它没有看见存在于这一时刻的真正的可能性。

尝试把尽可能多的观念与当下的念头联系起来。当我的机器呈现一个念头，诸如“我希望在某些情况下我没有那么负面”，我也对如何反应为自己设定了某些程序：“如果那样我该做什么呢？”终究，所有我能做的都是在此刻能有所不同。我能够试着在这一刻保持清醒，而如果我这样做，下一次当同样情况发生时，也许我会有机会表现得不一樣。但是如果我没有在这一刻做努力保持清醒，那么我怎么能期望在其它时刻学会清醒呢？所以，每一片刻都为我们提供了可能性，我们所有的解脱机会都取决于学会认出这些机会。

当我们真的去看玫瑰的时候，它们的美总是让我们震惊，接着意识到自己在屋里多久都没有真正看见它们。我们总是被愚弄；我们想象自己看见了玫瑰，只是因为我们知道它们在那儿，但是只有当我们停下来，努力去真正看它们，让玫瑰的印象进入机器时，我们才意识到之前我们根本没看见它们。

我们必须停止思考，即使对于工作的思考，也会把我们带离当下。

最近我意识到，大部分时间我其实没有把橱柜中的抽屉完全关好——我只是把它们关到能合上它们外面的橱柜门的程度。抽屉是否完全关上并不重要，重要的是在那一刻我必须“在那儿”关好它们。清醒是一连串在日常的小片刻所做的小努力。

在当下那一刻，人能够学会辨别什么是努力，什么不是，然后选择做努力。当你看着一大段时间，不容易认出什么是努力。举个例子，不理睬你的想法是工作呢，还是把它们说出来是工作？某个时间前者可能是对的；另一个时间则可能后者正确。但是如果我们在那一刻观察自己，我们中的一部分，主要在红心国王中，实际上知道我们在那一刻是否在做努力。如果你不确定，去做实验并观察结果；于是下一次你会更明白。如果我们把工作带到当下那一刻，我们就能够看见努力是什么。人能够学会，而用这种方式不用花很多时间就能变得很明确。而且，当然，如果你总是能够在“当下”工作，你就是总在工作。你将不用再担心更大尺度的情形了。

从很多方面看，工作是在当下学习平衡自己。某一刻，机器开始变得负面，那么他就要用“接受”平衡负面。但是“接受”也能变为机械性并滑向“流浪汉”或“不存在”，所以下一刻，他也许需要做努力去平衡。如果他观察到自己正用评判的“我”对待自己，那么这正是记住“我们是机器”的好时候，那样会帮助我们减少认同和批判。但是在另外一个时间，他又看见虚假个性正在用同样的观念去合理化自己不做努力，所以那一刻又需要记住工作就是工作，如果不努力就什么也得不到，如果要解脱就必须针对机器工作，如此等等。人必须学习在当下使用合适的努力。这很像是学习走钢丝。如果你开始在某一方失去平衡，你会纠正过度而倒向另一边，但是如果你坚持练习，过一段时间你就能试着走两三步而不摔倒。逐渐地，经过几年，我们学会了怎样与机器工作——就像马戏团的人一样，我们在每一刻做细微的调整。当刚开始有一点要失去平衡时，人学会立即辨别出来，于是他就能做一点

调整。对我来说，这使得工作非常有意思。即使我们逐渐学会如何去做，那也永远不会成为机械性。总有我们不知道的因素存在；我们总会失去平衡，再找回平衡。

最近几个月，我一直在思考如何规划我的目标。现在我所看到的是，我的目标是知道我已经做了我所能做的。在一天、一年，或在一生结束时，我希望能够在回头看时有这样的感受：我已经做了我所能做的。但如此的感受还要基于以下理解：我有我的局限性，会犯很多错误，我会想象事情应该有所不同或应该更好。但是在研究过自己并学会与这种想象分开之后，我们中的某一部分知道我们已经做了可能的努力，我们能够满足于此。我发现这个目标非常有用的地方在于，它将我带回至当下。如果我想感觉到我已经做了我所能做的努力，那意味着我需要现在就做努力。如果在每一个片刻我都能这样，那么在一天结束之际，我将完成我所能做完的。一切都归于当下。

邬斯宾斯基描述过衡量“意识”的三种方法：频率（人隔多久能更清醒），长度（人能持续这些努力多久），以及强度或深度（当你更清醒时你能意识到多少）。这三种衡量“意识”的方法，其中每一种都可以反映在不同类型的工作上。增加频率的工作主要是制造“冲击”，这将帮助我们记得去做努力。延长时间的工作主要关系到学会分开，即学会观察那些“我”，学会观察机器。如此，人就能持续地观察机器的反应，而不会被拖进去又陷入沉睡。至于强度和深度，从某种角度，我觉得直接在机器的水平上工作会更加困难，但是我们至少能够为它做准备——通过学习系统的观念，许多观念是为了让我们以更全面的方式去思考“当下”而设计的。首先，我们尝试当下于在此的人与物，但是我们也可以努力当下于此刻的情感关联——比如，和这房间中其他人的情感联系。我们能够当下于此刻和其它时刻的关系，包括过去和未来，因为此刻充满了过去的影响，也隐含了所有未来片刻的起因。我们还

能够当下于我们此刻的责任，去满足此刻发生的需求。还有我们能够当下于丙种影响。当下于此刻是非常丰富的体验。

每日一思



罗伯特·波顿于1970年在旧金山湾区创建了友朋会。从那时开始，这个非盈利组织就向全世界开放接纳会员。罗伯特已向数以千计的学生传授了第四道，他的足迹遍布世界各地，从莫斯科到马德里，由威尼斯至北京。他还在加州阿波罗建立了一个社区，在那里，致力于第四道的学生有更深入的机会实践工作方法。阿波罗拥有世界级的酿酒厂，艺术品收藏，正规的玫瑰园，一个管弦乐队，以及一个剧团。

从波顿的生活背景里很难看到有什么特别之处：他总强调，他是一个普通人，只是万幸获得了一份非同寻常的礼物。1939年，他出生于阿肯色州的小石城，四年后举家迁到了加利福尼亚。1963年，他从圣何塞州立大学获得教育学学士学位，成为一名优秀的网球选手兼教师。随后几年他很多时间在加州的伯克利度过，探索不同的密意哲学与实践方法。当他在1967年遇见了他的第四道老师亚历克斯·赫恩，他才找到他一直在寻找的。

当波顿创立了友朋会，他离开了邬斯宾斯基的理智模式，也离开了他自己的老师好战和对抗的工作方法。选取了更体恤的方式去觉醒，他曾把友朋会称作“爱的学校”，他温和而又不懈地推动他的学生开发自己的情感能力，并努力获致更高的意识层次。

罗伯特的教学继承了葛吉夫和邬斯宾斯基传递下来的知识，也容纳了所有时代及文化传统中灵性发展了的先哲的精神遗产，从马可·奥勒留和圣保罗，到老子和亚伯拉罕·林肯。罗伯特·波顿强调情感的教育和自律。他呈献给其学生的独特教诲，包括对美的挚爱，并理解以美来创造更高意识状态的能力，对人对事接受其本原而不批判，在更高的智慧面前深深地谦卑和臣服。他曾说：“如果我有三个愿望，它们会是，‘你的意愿我完成，你的意愿我完成，你的意愿我完成’。”

也许罗伯特·波顿对第四道的最大贡献，是他分毫不差地把握教学核心的能力。虽然系统提供了一系列的理论，他能一直抵制各种分心的诱惑，而专注在其最高的应用：在学生中创造高等意识。他一直不停地重述，这项工作很简单，虽然并不容易。从第四道浩瀚的知识宝库中，他粹取并精炼了的两个最重要的原则：记得自己和转化痛苦。这种专注体现在罗伯特·波顿唯一的著作《记得自己》中，以及二十多年来，他与学生们每日分享的简明而务实的智慧“每日一思”中，以下文字即摘选自他的这部分作品。

最近几年里，罗伯特·波顿继续将第四道推入一个新的领域，去找回已丢失的精髓技法，用以延长和深化记得自己的状态。这个技法，被称为“序列”，是一个六音节的颂词，随当刻情境的不同而配以不同的主题。他评述道：

“邬斯宾斯基说，‘系统丢失了一些东西。如果人注定要记得自己，必定存在一个简单、自然的方法，但它已被遗失。’当然，这个‘简单、自然的方法’就是序列——继而进入无言的神圣当下。我们没有继承它，而是复兴了它。”

罗伯特·波顿虚心遵照先前那些意识觉醒者的伟大传统，并激励他的学生，强调他们拥有和他以及那些已觉醒者们同样的礼物。他说：“有一个秘密，太神圣以至几乎难以言表，那便是：一人之得，所有人之得。”

1. 第四道

第四道出现在你当下的地方。

第四道给人的进化提供了一个健全而又基础的架构，它所能提供的也仅此而已，因为记得自己是无法模仿的。

第四道弃绝了仪式，而将人的整个生命都变成了记得自己的神圣艺术。

第四道去除身份的符号，而赋予人身份本身。

第四道中，信仰是人验证的结果。

在学校里，我们以当下的视角来开展任何事情。

2. 知识和素质

将水转变成酒，意味着将知识转变成理解。当人真正理解密意知识，你已将水转变成酒。

让人的素质和知识水平相匹配，是一项伟大的任务。

清醒不在于知道，而在于成道。

素质是知识的自我升华。我们通过处在当下来超越知识。

人须耐心，让时间指挥知识和素质齐头并进。

我们的身份认同感来自于我们不言语的部分，而非我们言说的部分。

亚里士多德说：“纯粹的知识几乎没有分量，或者说没有分量。”

如果没有真正存在，“在”又有何用？

低等自我有对知识的渴望，而非当下。

当警惕谈论第三眼而非成就它。

虚假个性喜欢凭证。我们的凭证是无形的；它是我们的素质。

知识并不能代替记得自己。

依宾·阿拉比说：“知还需行，否则那不是知。”工作的“我”定要引发当下才有价值。

人的素质越高，人的目标可以变得越大。

从某种意义上来说，你不需要新的知识，但你需要理解你已被给予的知识。

当人改变了素质水平之后，人对负面情绪有更好的掌控。

恰是因为有了阻力，而非“尽管有了阻力”，我们改变了素质水平。

3. 低等自我

自称为“我”者，即是低等自我。

两个魔术师——低等自我和高等自我——之间的战斗，就是两个世界——意识和无意识——的战斗。

低等自我是一个必要的刺激物，能让珍珠生长起来。

低等自我以外在成就而旺盛；高等自我以内在无形的成就而繁荣。

低等自我对想象永不知足；高等自我吸引于它自身——当下。

低等自我喜欢浸淫在自我里——思考自己，谈论自己。

低等自我好为人师，不愿遵从；高等自我欢喜受教。

对于低等自我而言，活跃的最佳时机是他人吃东西时。

低等自我迫切地展示自己的智慧。

指出一些毫无尺度的琐碎细节是低等自我惹人注目的方式。

低等自我喜欢表现得无所不知，而事实上，它在撒谎。不知的时候，能够说，“我不知道”，而不是去假装你知道答案，那真是一种自由。

低等自我用最差的言语评论最好的东西。

低等自我积极寻找机会评判人的观察。

低等自我评判他人的主要原因是掩盖一个事实：它自己才是问题根本。它非常主动地扫描自身以外的问题。

低等自我喜好对立思考，不喜欢相对性。它如此行为的方式之一就是：“是的，但是……”

低等自我产生出评判，然后持续地喂养它们。每当评判的主题起来的时候，低等自我就产生一些负面的“我”来加强评判。

低等自我精力充沛，却无处可去。甲壳虫乐队有这么一句歌词：“他是个真正的迷失者，住在他的迷失之地。”

低等自我用运动中心来显得真实。运动并非作为。大体上，运动是在破坏当下。

低等自我没有时间当下；它有许多其他要事等待处理。

低等自我快速完成所有事情来错过当下。

低等自我企图带来一种不带当下的急迫感。

低等自我有一种出奇的能力来扭曲和拒绝真相。

低等自我：想象

学生：有没有什么是记得自己的主要障碍？

老师：想象。想象是人的常态。

进化的玄妙之一是只需放弃想象，就可当下。

想象不过是无意识的思考。

控制想象，意味着控制低等自我。

想象中没有任何机会。人仅仅是在浪费时间。

想象总是停滞在原处，永远不会到达终点。

想象开始于给予群“我”一个瞬间的理睬。

想象是极端不可预知的；人永远不知想象的主题将是什么，我们将和什么战斗。

许多时候，我们能做的最好的事情，就是去熟悉低等自我送上的想象主题。我们可以在心里记下，是什么把我们从序列中带走。那

么将来我们就不会那么容易跟从它。

我们拥有这样的选择：去听从想象，或者不听从想象。

如果人乐于放弃想象，那么“放”将会奏效。

人必须把想象清扫出我们的生命。

《以西结书》说：“因无牧人，羊就分散。既分散，便作了一切野兽的食物。”一旦你接受了想象，你就无法控制主题；它自由地联想，思绪会快到足以麻痹你。

当你犯了错，请别在想象里再去体验一遍。塞万提斯说：“回顾从前的悲哀就是增添一个新的悲哀。”

人越是沉溺在自己的厄运里，就越不幸。

真正的“长城”是想象。

如果人沉浸在想象的问题里，高等中心就不能显现。如果人能舍弃这个肤浅的倾向，高等中心就能实现。

每天都是一场斗争，从想象里找回当下。

不要像鱼那样吞食想象。

低等自我：本能中心

本能中心是人的动物智能，而延长的当下是人的神圣智能——美女和野兽共存一体。

本能中心是一种“我先”的野兽。

动物让人有了这样的幻觉：人是智能动物。

本能中心喜欢竞争，这个本能将永不消退。

当本能中心主动时，人不会有对其他任何人的爱。

本能中心掠夺人们的本质。

就像恶狗护食一样，本能中心喜欢扒护住它的食物。

本能中心不愿听到任何揭露它渺小的话。历史长河中，多少小人相信他们高大。

本能中心尽其一生来让人信服它的重要。

（贪婪的）本能中心想在今天经历明天。

（心胸狭窄的）本能中心不知何为耐心。

人竭尽全力去延长肉体的寿命，而非发展他们的灵魂。葛吉夫说，“对肉体的信仰是愚蠢。”

低等自我： 认同

当人认同时，他们把小事看作比大事还要重要。

金钱，性和食物是认同的三大支柱，挡在你和清醒之间。

别把大众认为重要的东西当真。

问题存在于那个狭窄的认同层面。

你认为不可能的，我看到的是认同。

没有认同，低等自我就无法存在。

我从没习惯过本能中心注重琐事的风格；正因为小事大作而引发认同。

柏拉图说，“人没什么真正重要的。”一切都是如此，除了记得自己，那是重要至极的。

禅宗三祖说：“不用求真，唯须息见。”低等自我认同于它的意见。

佛陀说：“觉者视世如浮云。”认同里空无一物。

《薄伽梵歌》写道：“不要为奖赏工作；但永不停止你的工作。”如果不认同结果，我们就能做出更好的决定。

群“我”是腐朽之物，能不带认同观察它们之物，是永恒的。

片刻的认同能偷走数个时辰。

当人认同于痛苦而没能转化它，那人就浪费了悲痛。

如果我们不认同于错误，它们并不会使人们惦记着。

低等自我：负面情绪

机器极易被挑拨进入负面情绪；那就是为什么它是个机器。

基督说：“吞食狮子的人有福了，被狮子吞食者必受诅。”如果你克制负面情绪的表达，它们会在心里减弱。

对我们健康最有害的是表达负面情绪。

如果你负面于遭受的摩擦，那你就让问题加倍了。

如果人放弃负面情绪，就放弃了低等自我。

当低等自我说服你去争辩的时候，你就知道自己正处在第二种意识状态。

负面情绪的主题从来就不是问题。它只是低等自我发泄其能量的借口，如果我们控制了一个主题，它会找到下一个主题。

无论何时你经历到负面情绪，记得说“放”。

不评判带来不少的意识自由。

我们屈服于评判和记账的理由之一是认为自己的评判是正确的。然而，更高的正确是不接受评判，把它转化成当下。

别浪费时间评判那浪费时间的人。

柏拉图说：“记得上帝永远在观看的人，能最好地克制愤怒。”我们变得负面时，这对我们身边的神都是种侮辱；在那一刻，我们一无是处，而他们才真正算数。

4. 努力

我们的生命由许多可以创造出宇宙中最伟大状态的小机会组成。

无论何时，无论何事，能做就做。

除非你处在当下里，否则你的作为都不够。

做那些能让你处在你所在之处的事。

无论做什么，都要尽可能带着当下行动，因为最后真正要紧的就是当下。

我们的错误揭示出我们需要更多努力的方面。

要把沉睡用作当下的动力。

超越沉睡总是需要额外的努力。

不要停止对想象的驱逐。

直到你临终最后一口气，你都得不断将想象从当下推开，每次你发现自己在想象中，你都要使当下再生。

再转回——让自己再生。这是再生的真正意义，而且我们一天要做几百次，一周几千次。

没有比安静的坚持更有力量。

当机器想到别的地方，你就得做出额外的努力待在你所处的地方。

不要推迟。如果有该做的事，现在可以做就现在做。机器总是想“以后”。

我们总需要做额外的努力来更明确。

朴素的事实就是我们除了在有生之年日日做出努力到达当下外，别无选择。

关注小事就是件大事。

特别的成就来自额外的努力。

5. 控制激情

不控制激情就不会有无言的当下。

要拥有情感的自由就必须控制我们的情感中心，然后将我们的注意力引导至高等情感中心——第三眼的神圣当下。

能够控制低等自我是一个重大的成就，因为这样一来，我们可以将自己的一生献给当下。

匆忙和让自己看起来很重要，是跟以高等自我为中心，以及当下背道而驰的。

耐心是一种不断增长的美德。

当你失去了耐心，你就没有了相对性。

“放”这个工作的“我”带来耐性。当你记得用它时，你就能到达清晰而泰然自若的状态。

借着不评判我们能超越我们的沉睡。

低等自我终其一生，都在试图说服我们，问题在别人身上。它从未放弃隐瞒“它”才是问题。

没有说的比说出来的更重要。

不必要的谈话是一种很随便的沉睡方式。

如果我们不控制不必要的谈话，那么言语将会毁了当下。

如果你话语太多，你就浅薄地驱走当下，而不是深深地汲取当下。

避免说闲话能帮我们控制想象。

我们越少谈自己越好。

当下于一口食物，需要全神贯注。

当我们能在进食的时候保持当下，我们就在低等自我的领地上打败了它。

细嚼慢咽是带着当下进食的关键。用工作的我“尝”是另一关键。

试着让你的运动中心稳重节制，并且尽量少动。

避免比手画脚能缓和无意识的动作。

培养战胜自己而不是战胜别人的力量。

6. 分开注意力

在分开注意力的状态里，一个真正的观察者看着一个虚假的世界。

无论你在电脑前工作，讲电话或是开车，记得要用带着当下“读”，带着当下“说”，带着当下“动”。

每个人早上都打开他们的肉眼，但那不够。只有分开注意力，只有第三眼才能带你到当下。

最大的福分就是完美的当下，也就是当灵魂处在分开注意力的状态，意识到它自己及周遭。

你必须用主动视野来避免想象。

只有分开注意力能将我们从想象提升到活生生的当下。

当生活中的人参观文化活动，他们以极端的认同用他们的眼睛却不是透过他们的眼睛来看；那里没有斗争，没有分开注意力，只有高等中心全然的寂灭。

当你试着分开注意力，而低等自我带来一些正面的念头，它其实正献给你一个幻影。

当你进食而没有分开注意力，那么本能中心就将你降低到它的生物性层面。

当你在分开注意力的状态时，艺术就成了灵魂绝佳的养分。

人真正能拥有的，就是在分开注意力的状态下神圣灵魂的当下。

上升的灵魂不断地通过分开注意力到达他们的目标。

7. 记得自己

记得你自己的冲动就是有意识生命的冲动。

记得自己是本质意识到他自己。

记得自己是有意识生活的艺术。

记得自己是带着当下回到我们的童年。

记得自己的优美和明晰无法用文字形容。

记得自己是永恒的爱之泉源。

因为记得自己是一种自卫，因此我们只要守住自己的工作就可以面对残酷的冲击。

尽管每一个本能中心都自以为独特，他们却都相似。只有记得自己才能让人独特。

有了记得自己，我们看，我们听，我们存在。

爱比克泰德说：“你怎么想，你就成为什么。”所思所为与生活不同：记得你自己。

8. 转化痛苦

通过转化痛苦，人成为有意识的。

如果懂得利用负面事物来记得自己，负面皆是正面。

遭受痛苦不等于转化痛苦。

无用的“我”不再是无用的，如果我们不去认同它们。它们成为记得自己的燃料。

低等自我创造理由来负面；而红心九创造理由来引发当下。

如果人怨恨小的摩擦，那么他就是在邀请大的摩擦。

谁能够一生不犯错？

虚假个性死亡之前是不会有新生的。

只有当你渐渐拥有统一性时，你才会看到自己是不统一的。

生命太短暂，没有时间内在顾虑。

摩擦来来去去；当下在此仍旧。

永远不要渴望真相不是其本身。

尽你所能的对摩擦心怀感激而非怨恨。

由于灵魂太无力而无法持续的分开注意力，因此神给我们摩擦来促使分开。

记得自己和转化痛苦的目的，是将你的灵魂提升到神的领域。

人须放手一切，才能抓住无言当下。

9. 序列

序列是一个人为的创造，为的是引发神圣的当下。

序列是从心里发出的六个脉冲—神圣的韵律。

序列是六个简短的工作的“我”——带给你一连串的意识。

序列中头三个“我”将你从想象中提升出来；后三个“我”将你带到当下。

头三个“我”是思想的自由；后三个“我”将你从思想中解放。

序列简短的本质提供我们一个不可思议的启示：避免言语，选择无言的当下。

序列就像船舵一样指引你到当下。

序列是听得到的；当下是听不到的。

序列是可以测量的；当下不可计量。

月亮如同序列——它反映了太阳的光明。

10. 当下

你在当下的时候就是个有意识的人；而当你沉睡时就是无意识的人。

要记得当下既是即刻，也是永恒的。

当下是逃离想象唯一的避难所。

当下是不朽的，因为它不是身体的机能；生命是必死的，因为它只是身体机能。

除了当下，一切都是不确定的。

无言的当下是真正的意志。

我们从静默中找到当下。

分辨当下和想象之间的不同尤其关键。

当下必须抵抗一切想象的诱惑，来保持它自己。

现在，你是在当下，还是在想象中？你出现还是消逝？

必须训练我们的管家，当在当下出现时，静默地臣服于当下。

没有当下，人就没有了神圣的部分。

艺术的目的是为了生产当下。

当你能带着当下看，你就超越了你所看的东西。

如果你渴望利用生活中平凡的时刻来当下，那它们就尤其有价值。

只有当你能当下于小的事件，你才能当下于大的事件。

在当下中你无处可去；你有意识地到达了你的灵魂最重要的终点。

要原创，当下！

11. 有意识的爱

记得自己是有意识的爱的仙丹。

什么是爱？你自己高等中心的神圣当下。

神即“人的当下”。

爱神就是去爱当下。

光就是爱，爱就是光。

爱必须来自你自己神圣当下之光。

彼此互助，正如神一直在帮助你们。

在你漫长的人生旅程中，设法在大小事件中，努力减轻而非加增别人的负担。

人越是有意识，就越少本能，越有爱。

给人灵感，人要先多流点汗水。

莎士比亚写到：“仁爱并静默。”爱不只是一个字，而必须是一种状态。

以分开的注意力来燃烧的人才能爱。

对于上升的灵魂来说，他的最爱永远是分开的注意力，没有分开的注意力，就无有意识的爱。

柏拉图说：“爱是对不朽的渴望。”有意识的爱征服一切，甚至于时间和死亡。

没有爱，人岂能产生优美的灵魂？

高等中心的语言是神圣、静默的爱。

最终的领会表现在意识之爱的浮现。

众多诗人乐于描写爱甚于经验爱。

爱之优美，无以言表。爱不容定义。

爱是万物归一的根源。

爱是第四维度。

幸哉，爱躲避一切分析。

一定要在正确的地方——当下，寻找爱。

12. 本质

你的本质就是你的天性。

分开注意力使人处在本质里。基督说：“你若不成为一个小孩子，你断不能进天国。”

里尔克说：“永远不要妄想拥有比孩子的理解更高的智慧。”

除非人像小孩一样——处在本质里，他将不能体验到自己。

本质非常单纯；我们非常单纯。悲剧的是人被自己的群“我”挡住自己的路。

虚假个性反射，本质则吸收。

本质因当下而喜悦。低等自我无法拥有这纯真的喜悦。

本质的一个限制就是它会着迷于它所观察的。

仅仅本质是不足够的——它必须意识到自己而因此超越到当下。

孟子说：“大人者，不失其赤子之心者也。”

记得自己是本质意识到它自己。

不表达负面情绪就能发展本质。

矛盾的是：温柔的本质得去承受残忍的冲击。

不要活在匆忙里；从容地闻一闻玫瑰花香。

13. 单纯

越伟大的人越是单纯。

所有有意识存在者都很单纯，如果我们够单纯就能理解他们。

当下喜悦于它自身的单纯。

单纯的结果是深奥的。

决不能忘记简单不显眼的当下是我们的一切。

单纯能防止低等自我，低等自我能模仿当下，但不能当下。

亚里斯多德说：“灵性的伟大伴随着单纯和诚真。”

任何针对个人虚荣的工作都是有用的。

鲁米说：“放弃复杂的思想，去看隐藏的答案。”

当下是多么简单而我们抓不到它。当下本身一定唯有“在”；它可以抓住本身。

人类需要谎言，因为真理对他们来说太简易了。

带着当下的单纯来观看。

一位禅师说：“云在青天水在瓶；如果能明白这个道理，你就会认识你自己。”第三眼真的很简单，而低等自我则是不自然地复杂。

少即是多。

14. 时间

学生：时间是什么？

老师：当你当下时，时间是不存在的；当你沉睡时，你被锁在你肉体的机械时间里。

生活总是匆匆忙忙却又无处可去。一旦人绕开当下，人就无处可去了。

无论是哪个时代，人们都忙到无暇当下。

我们一定要当下于最小的事物，因为我们的生命主要由这些小事组成，我们的时间有限。

无论人做什么，人的时间是有限的。

什么是浪费时间？不去行动（进入当下）。

我们的躯体是借给我们产生灵体用的。生活中唯一真正的损失就是不履行那个机会。

当你记得自己时，你偷取了时间；当你没当下时，你被时间盗窃。

如果你浪费时间，时间将消耗你。

如果人在当下的话，无论他在做什么，他都是妥善地利用自己的时间，如果人在沉睡，无论他在做什么，他都在浪费自己的时间。

光阴飞逝，尽头转瞬即至。

每天起床，我都意识到我的时间越来越少——即一日比一日更老的惊人感受。

本杰明·富兰克林说：“时间就是金钱。”更确切地说：记得自己是永恒的财富。

你宝贵的时间是有限的，当你的时间所剩无几时，金钱还有什么价值？

记得自己，趁你还有时间的时候。

要超越时间，就去当下。记得自己使时间不朽，真正地使时间永恒。

抓住那超越时间的。

要么你以记得自己征服时间，要么时间以沉睡征服你。

佛陀说：“问题是你认为你还有时间。”没有当下就没有生命；人在想象里漂泊。

时间在流逝，记得自己则留存。

时间是有限的；记得自己是无限的。

记忆是高等中心的代名词；当高等中心运作时，记忆就产生了。记忆独立存在于时间之外。

雄伟而古老的斯芬克斯，深深地凝视，看透时间的幻象。

15. 死亡

无论人的年纪多大，人离死亡并不遥远。

死亡迫使每个人都成为哲人，但都实践得太晚了。

死亡引出我们最好的一面，也显出功夫所下之处。

柏拉图说：“没有人能逃脱命运。”在死亡无可避免发生之前，通过记得自己，能对此下点功夫。

在永恒的衬映之下，无论人的寿命多长，都只不过数天而已。亚伯拉罕·林肯说：到头来，真正算数的不是你活了多少岁，而是你岁数中的生命。

死亡揭示了人的一无所有。

我们总是易于忘记自身的死亡必然到来，以及那些我们所爱的人也必然死去。

当你理解你的时间有限时，这会激励你更加努力。

人必要尽快认识无情的律则；不要待死亡考验时才发觉人的时间有限。

你的时间有限。记得你自己，而且在你抵达无可避免的终点前，要聪明地利用你的时间。

生命不随死亡而结束，它以死亡开始；在那一点你将发现开始。

16. 学校

无言的当下是所有学校的印记。

地球是为学校和有意识存在者发展提供的一个剧场。

学校的教育集中在神圣的知识——静默而有意识的爱。

学校在地球上从来没有消失过。

生活的知识是为了世界的运作而设计的；学校的知识是为了灵魂的运作而设计的。

学校的知识能产生客观的道德。

每一所学校用独特的方式传达同样的信息，同一伟大真理的不同表达方式。

每一所学校都是圆满（圆）且广大（方）。

学校逆流而上——追溯开悟的源头。

所有学校都把自己缩减到几个极简的观点：管家（红心九），当下的状态（第三眼），序列和低等自我。这就是所有一切。

学校用符号象征和最少的语言来绕过语言，将信息直接传达到第三眼。

在历史进程的某些时代中，钥匙和知识密集出现，意味着学校的活跃。在有些时代，人们也使用过这些钥匙（符号象征），但我们不知道他们是否在三种影响的指导之下。

每一所学校有不同的方式讲述同一个东西。

像扑克牌和《圣经》一样，神话故事也是隐秘的教学。

埃及学校灌输给人类对永恒的渴望。

圣经是学校为学校而写的。

菩提达摩说：“道本圆成。”学校的信息从来都没有改变，因为问题（想象）和答案（序列驱逐想象）总是同样的。

慧能说：“正见名出世，邪见名世间。”在学校里，没有人感兴趣于世间的个人观点。

不论我们在哪一所学校，化言语为行动是我们分内之事。

利用任何能帮助你当下的学校，并且要感恩。

重要的是不要迷失于对学校不同表达方式的诱惑，因为这是低等自我的另一诡计。

所有的学校必须努力去解脱出同样的群“我”，亦即低等自我共同的圈套。

在任何学校和任何时代，问题和解答都相同。任何在学校里的人为当下所做的任何努力都会增进他们逃脱的机会。永恒的友谊是学校伟大的一方面。

学校认识各种意识状态，并且知道第二种意识状态是梦境。

只要神帮助学校里的学生逃脱，什么样的学校形式都无关紧要。

所有的学校既是爱（高等中心）的学校，也是克制（低等自我）的学校。

改变是学校的生活方式。

学校是地球上的奇迹。

17. 丙种影响

邬斯宾斯基说，学校拥有，但生活中缺失的是尺度和相对性；我们可以加上：还有丙种影响。

创造射线中有一个级别比人类高等，这就是天使。对此人类不知道或不想知道，因为人喜欢把自己看作最高等的造物。

外太空的奥秘就是绝对者和丙种影响。

不朽的神观察着星辰和星系的诞生和死亡，就像我们看着春天里的水仙花的盛开又凋谢。

没有什么能够比当下的单纯更吸引丙种影响，绝对者也不仅如此。

没有众神的帮助，人不可能知道真理。

丙种影响是清醒道路上不可缺少的因素，而且不受任何人的控制。

丙种影响是众神；我们是孩子。

如果你不认识丙种影响，你就不能认识当下。

在众神的宇宙里，我们是受欢迎的客人。

通过创造宇宙，绝对者慷慨地给予上升的灵魂机会，去内在地了解祂的神秘。

价值基于稀有。万物中最有价值的是丙种影响，因为它是宇宙中最稀有的影响。

荷马说：“没有众神，人什么都不是。”没有绝对者，众神什么也不是。

丙种影响一直存在——现在看你决定是否要存在。为丙种影响舍弃一切，你将得到一切。

词汇表

【一划】

乙种影响 (influence B)

人所受到的某种影响，例如宗教、密意主义。这些影响与地球上的生活并无直接的关联，他们指向其他形式的存在。这些影响起源于有意识的存在者。但是随后失去其与有意识的渊源之间的联系，而不再是丙种影响了。

【二划】

八度音阶 (octave)

通常意指某项活动或计划。以提醒人们该活动和计划与七律之间的关联。

七律 (Law of Seven)

指所有一连串的事件，最终都会失去他们的力量和方向，此律则的具体表现可以在葛吉夫的“九星图表”和音乐的八度音阶中观察到，音阶中的每个音符相对应于一连串事件中的某个事件，在Mi与Fa及Si与Do之间各有一个半音阶，称为断层，意指当一个事件进行到下一个事件的时候会在这里减慢速度、改变方向，或者中断，除非此时有来自音阶以外的冲击。音阶可能是上升的，亦即由较机械、较局限的表现进到较有意识、较有弹性的表现。也可能是下降的，亦即由较有意识、较有潜力的转为较机械，较僵化的。

【三划】

三力 (three forces)

在任何真正的改变或行动发生之前，所必须具备的三种元素或是能量。第一力，也就是主动力，开始这个行动。第二力，或被称被动力或是反作用力，则提供第一力的阻力，它可能是被第一力所作用的物质或是力量。第三力，或称中和力，它的出现则化解前二力之间的对峙，它有时候呈现于另外两力作用的媒介物上，有时候是一个额外的要素或影响。这三力合称为“三力一组”，在达成一个欲求的结果之前，必须先找到正确的一组三力。

三线工作 (three lines of work)

指为自己工作，（第一线工作），为别人以及与别人一起工作（第二线工作），为学校或老师而工作（第三线工作）。罗勃·波顿的教学强调平衡三线工作的需要。

上升的八度音阶 (ascending octave)

由较机械转为较有意识的音阶过程，比如，一块木材在赋予形式和目的之后，被做成一张桌子。上升的八度音阶的特性就是，它需要努力，尤其在两个断层之中。

下降的八度音阶 (descending octave)

由较有意识、较鲜活的表现转向较机械的音阶，因而也变得失去可能性。下降音阶有自己的运动趋势，通常毋需太大的外在努力，而断层多半出现在因为外在冲击而导致音阶中断或转向的关键点，较少出现在需要额外努力以使音阶继续的转折点上。

工作的“我”群 (work' I's)

提醒人在追求清醒的工作上更进一步努力的那些“我”。

【四划】

中心 (centers)

人体内不同的独立的脑，其中有四个是所有人共有的：本能中心、运动中心、情感中心与理智中心。每个中心又可以再分为本能、运动、情感与理智部分。各部分的区别在于其中所表现的不同种类的注意力。理智部分的特色是有意地努力去保持并引导注意力，情感部分的运作则是注意力被某个事物所牵引或拘束；运动与本能的部分则是自动地起作用，不需任何注意力，因此也合称为个中心的机械部分。每个部分可以再进一步细分，也就是每个部分也都有本能部分、运动部份、情感部分与理智部分。每个中心及其每个部分，都可以分成正面与负面的两半。正面的一半引导人趋向于看起来对该部分有利的事物，负面的一半的阻止并引导人离开看起来对该部分有害的事物。

这些都可以由扑克牌来表达，梅花代表本能中心，黑桃代表运动中心，红砖代表理智中心，红星代表情感中心。杰克代表机械部分，皇后代表情感部分，国王代表理智部分。

数字则可表现每个部分的不同部分：

8、9、10分别表示国王的机械、情感、理智部分。

5、6、7分别表示皇后的机械、情感、理智部分。

2、3、4分别表示杰克的机械、情感、理智部分。

A则代表一个中心的整体而言。在四个低等中心之外，还有一个性中心，这是高等能量的来源，让能量可以用于生殖、艺术创作以及清醒。

另外，人有两个高等中心——高等情感中心与高等理智中心。这两个中心与机器是分隔的，他们在较高的意识状态下显现，可以视为灵魂的机能。

分开 (separation)

一种保持自己与自身行动、环境和经验分开的感觉的状态；记得自己的一个层面，便是要从经验中抽回个人注意力的一部分，用来意识在个人之内记录并察觉这个经验的那个部分。重点是，这个能够察觉的部分，并没有直接牵涉在该经验中，而且也不受该经验影响。

分开注意力 (divided attention)

有意地努力去同时觉察到两个或以上的事物；是“认同”的相反，认同意指所有的注意力都集中在一件事物上。更确切地说，分开注意力意指记得自己，是一种有意识的努力，同时觉察到他自己以及他所处的环境。

内在顾虑 (inner considering)

考虑自己与别人的关系时，把自己置于中心位置，而只从这个角度来考虑别人。内在顾虑会导致过度关切自己在别人面前的表现，或别人对待自己的方式，有时还会造成恐惧或困惑的无能状态。

不必要的受苦 (unnecessary suffering)

能够经由更睿智的行为即可避免的痛苦；特指由想象或认同所引起的痛苦，这种痛苦不可能发生在高等的意识状态中。

尺度 (scale)

面对事物和经验时，有更大及更小的观点去衡量的一种能力。用尺度来对抗认同特别有用。例如，在某个困难的状况即将来临前，人可以专注在当前的环境（该困难状况尚未发生在此环境中），或尝试以一年的范围来衡量该状况，因而发觉该事件变得无关紧要。高等中心使人能够从高等世界的视野来经验生命，运用尺度原理。相较之下，一般的生活就宛如幻象。

认同 (identification)

①一种状态；个人的注意力都集中在某个单一的对象上，别的事物都被排除在外；是“分开”的相反。

②一种倾向；特别是虚假个性会使人把对自己的认同感，放在真实自己以外的事物上。

【五划】

主要特征 (chief feature)

一个人表现得最强烈的特征，是虚假个性的核心，决定了人看待自己和这个世界的基本方式，并实际上影响他一切的行动。人个性中的其它特征会支持主要特征，并为他提供缓冲。

代理管家 (deputy steward)

一组“我”群，比“观察的我”大，但比“管家”小。他们观察机器，并试图将机器导向清醒的目标。

本质 (essence)

人这部机器与生俱来的特质，如身体的特征、身体类型、炼金度。大部分人的本质只在生命的前六七年得到发展，之后就大部分被虚假个性所掩盖。因此，经验到本质的时候，多半是伴随着孩子气的自由感与轻松的心情。然而，在罗勃·波顿的教学里，本质必须被教育，以超越这种孩子气的状态而继续发展。

本能中心 (instinctive center)

人这部机器中掌管本能机能的才能 (intelligence)，其功能表现在感官感觉、直觉、身体的成长及体内能量的分配等。

外在顾虑 (external consideration)

考虑自己与别人的关系时，将别人与自己置于同等重要的地位。在此意义上，这是一种从自身之外来考虑的方式。更进一步说，当人练习外在顾虑的时候，人通常会对别人有更多的考虑。

四个低等中心 (four lower centers)

本能中心、运动中心、情感中心与理智中心。

处在当下 (being present)

一个人对于身处的外在环境，同时付出注意力，没有想象或认同。

甲种影响 (influence A)

人所受到的某种起于地球上生活的影响。一般而言包括对食物、住居、休闲与性的欲求，同时也包含与父母、子女、配偶、朋友之间

的关系，以及来自社会与文化的影响。以现在而言，特别强调的是对物质与社会地位的欲求。

丙种影响 (influence C)

①直接来自“高等意识的存在者”的影响。

②不具物质肉身的“高等意识的存在者”，他们直接帮助那些想清醒的人。

【六划】

冲击 (shocks)

广义来说，是指在音阶的断层中发生的任何事件，而使此音阶能够继续，不论是否错开方向；狭义来讲，特别是指那些干扰一个人平日状态的事件。

创造射线 (ray of creation)

整个宇宙可以用“创造射线”来表示，宇宙由许多世界所组成，其中较低等的世界被较高等的世界所包含。整个创造射线由绝对者开始，终结于地球与月球。绝对者之下的诸世界，以三、六、十二、二十四、四十八及九十六的数目来表示，反映出每个世界随着数目的递增，该世界的存在状态就更加复杂、更加机械。

印象 (impression)

一般来说指所有的思想、感受、与感觉；更明确的说，指透过官能所接收的讯息。

好家长 (good householder)

一个能够依据事物真正的价值来衡量事物轻重的人。“好家长”一词也可以指这种人所持的价值观。特定地说，好家长努力照顾自己、自己所拥有的东西、自己身处的环境以及自己和别人的关系。

戏剧 (the play)

从戏的观点来看，一连串的事件都是在高等力量或两种影响的引导与控制下而发生的。他们在这里就如同是“戏剧”的作者。

有意识的不诚恳 (intentional insincerity)

为了达成（追求清醒的）目标，有意识地说不完全真实的话，但在当时的情况下不对任何人造成真正伤害为原则。

机能，中心 (functions, centers)

指四个低等中心，特别强调它们的机械性，而不是指它们的才能。

机械部分 (mechanical part)

一个中心的运动部分和本能部分。

机器 (the machine)

指人这具肉身，是由四个低等中心所组成，并且是从它们一切的活动都是自动而机械地反应刺激的角度而言。

红心皇后 (queen of hearts)

情感中心的部份。它的特征是极端和经常失控的情感。

红心国王 (king of hearts)

情感中心的理智部分。被称为高等中心之路，因为它经过适当的训练之后，能以象征的、非言语的方式来经验生活，非常接近高等情感中心的经验。

自己，真实的自己 (the self)

也就是高等中心，特别是从它独立于一切外在事物的角度来看。

自我观察 (self-observation)

进化工作上一种重要的训练与实践：一方面检查自己的内在运作，同时也觉察到自己的外在行动与环境；自我观察是记得自己的第一个层面，能察觉到机器的各种表现。

自愿性的受苦 (voluntary suffering)

自己创造出一些微小的不舒服、不方便，以打断自己通常所在的状态，提醒自己要记得自己。

观察的“我” (observing ‘I’)

一小群“我”，它们以本体系的观点来观察机器。这是观察自己的开始，也是清醒的第一阶段。

负面情绪 (negative emotions)

愤怒、嫉妒、愤慨、自怜或无聊等任何具有负面特性的情绪，它们是虚假个性及心理特征用来防止个人客观地看清并接受他所处状况的主要缓冲器。负面情绪通常基于想象及认同，因而需要透过长期的工作自己才能清除它们，这也是罗勃·波顿的教学中强调的重点之一。

阴性控制 (feminine dominance)

一种隐而不显的态度，大都牵涉到“事情应该怎么样”，这些态度促使人觉得有义务照社会所接受的方式来行动。所以会用“阴性”一词，是因为小孩在学习能够为人接受的行为模式时，通常由母亲那儿得到“应该如何”的讯息。阴性控制的态度有很多例子，比如：觉得对人有种义务；期望他人以某种方式来对待自己；相信世界基本上是公正的，而人应该受到公正的待遇。

【七划】

身体类型 (body type)

朗尼·科林曾提及，再由罗勃·波顿进一步加以阐述的一个体系。它将人的机器依据七种基本类型来分类，将人这个小宇宙与太阳系这个大宇宙相连，以人体的内分泌腺对应太阳系中的天体，将人的类型命名。就典型来说，每个人生理与心理的特征可以用两个类型的组合加以描述，它们的顺序是依循特定的方向进行。由月亮型开始，而后前进到金星型、水星型、土星型、火星型、木星型，再回到月亮型。第七种是太阳型，独立于此特定循环路线而存在，并会与任意类型相组合。从个人发展下一个类型的特征，来平衡原先类型的弱点，也可以看出类型循环的意义。这个理论在朗尼·科林所著“天界影响的理论”中有更详尽的说明。

低等中心 (lower centers)

本能、运动、情感及理智中心，有时也包括性中心。

听的练习 (listening exercise)

将注意力导向环境中的所有声音，是一种促使人当下、分开注意力的练习方式。

灵体 (astral body)

人所能创造的第一个形而上的存在体，它可以独立于肉体而存在。

运动中心 (moving center)

人这部机器中，引导机器在空间中的位置指挥与外在动作的才能。

【八划】

性中心 (sex center)

在人这部机器内高等能量（氢十二）的来源。由于性中心的能量是透过其他各中心显现出来，所以只有当人在高等意识状态下才能直接观察到性中心。

杰克 (jack)

中心的机械部分。

【九划】

重心 (center of gravity)

人本质中的一种倾向，以某一中心所特有的态度为基础来看待自己与世界的关系。重心之所在，更细分可以推至中心的某一部分，或该部分的某一部分。人通常特别偏爱他机器中的重心胜于其他部分，该部分的需求常无意识地获得优先地位。人也倾向于由该部分的观点来反应，不论实际上是否适合于当时的情况。

看的练习 (looking exercise)

一种将注意力由一个印象转向另一个印象的练习，每次停驻约三秒钟，宽裕的足以吸收印象，但又要在想象或认同产生以前转换注意力的焦点。

皇后 (queen)

中心的情感部分。

音阶的律则 (law of octaves)

指所有一连串的事件，最终都会失去他们的力量和方向。此律则的具体表现可以在葛吉夫的“九星图表”和音乐的八度音阶中观察到。音阶中的每个音符相对应于一连串事件中的某个事件，在Mi与Fa及Si与Do之间各有一个半音阶，称为断层，意指当一个事件进行到下一个事件的时候会在这里减慢速度、改变方向，或者中断，除非此时有来自音阶以外的冲击。音阶可能是上升的，亦即由较机械、较局限的表现进到较有意识、较有弹性的表现。也可能是下降的，亦即由较有意识、较有潜力的转为较机械，较僵化的。

相对性 (relativity)

面对事件或他人的时候，由各种不同的观点来考虑的一种原则。是认同的相反，在认同时，所有的觉察都陷入单一的观点中。

氢 (hydrogen)

一般而言，指事物的最小单位，在此单位之内，该物仍具备其物理上、形而上、心理上及宇宙上的特质；更明确地说意指伴随着印象而存在的能量，能够影响人这部机器。较高的氢意指较快、较轻的能

量，与意识或觉察相关联；较低的氢意指粗、重、浓稠的能量，通常会引发呆滞、负面。

氢的图表 (table of hydrogens)

一种特殊的图表，在《探索奇迹》与《第四道》中有详细的说明。这个图表将一切存在的形式，包括能量、物质、物体及其他一切事象，都根据它们各自所含的氢，关联到它们所源自的宇宙层次。

炼金度 (alchemy)

①印象的精致程度，亦指伴随此印象的能量的质地。

②本质的特性之一，意指对精致印象的感受力。

结晶 (crystallization)

心理上的种种特性固定下来而成为永久的过程。更明确地说，错误的结晶意指人僵化在机械化的模式里，再也无法清醒。而正确或对的结晶则意指人的内在已产生永久的高等中心。

绝对者 (the absolute)

一切存在的整体，或一切可能存在的事物，所有时空，所有世界，所有层次的整体；更确切地说，存在于这个境界之后的意识或了解，包含着最高的智慧。

【十划】

素质 (being)

由直接经验累积来的结果，从追求清醒的角度来看，意指有意识地参与并经验自己生活的能力。在罗伯特·波顿的教学中，它等于一个人记得自己的能力。人若在某个领域积累了经验，而不只是收集知识，我们就说他有那个领域的素质。比如，一个拥有烹调素质的人不只是照着食谱做菜，他在准备食物的时候，能够同时运用自己的各种能力，也因而能够更有创意地来烹调。

高等中心，主人(higher centers, master)

高等情感中心与高等理智中心。高等情感中心能够察觉一切事物的关联，也就是有意识的爱、慈悲心的所在。高等理智中心明了支配一切事物的法则，是有意识的智慧所在。

高等意识存在者(conscious being)

至少已经达到第五种人境界的人，这种人已创造出高等的灵体，并发展出独立于肉身之外的永不中断的意识状态。他们在肉身死亡之前或死亡之后都能存在。

特征(feature)

人个性中对自己与对世界的关系所抱持的基本态度，加上所有支持与表达这些态度的心理机制。在罗伯特·波顿教导的体系中，主要特征的种类有：虚荣、权利、宰制、不存在、贪婪、流浪汉、恐惧、天真、顽固以及疯子。在其中每个人都有一个是其主要特征，还有其它一两个次强的特征。此外也能找到其余特征的痕迹。

真实个性 (True personality)

基于对本质以及工作之需要的了解而发展的个性，这些个性为本质与工作两者服务，并同时促进本质与工作的发展。与真实个性相反

的是虚假个性，后者违背本质与工作的真正需要。

诸“我”，“我”群（‘I’s）

短暂的、稍纵即逝的念头、情感与感官感觉，在它们出现的当刻，它们被人们视为自己的表达，并透过理智中心以文字的表达加以强调。人们拥有数量惊人的“我”，其中许多是互相矛盾的。不过在通常的状态下，人们无法注意到这个事实。

造型思考（formatory mind）

自动的、依固定模式而不假思索的反应；尤其指理智中心机械部分的自动作用。

【十一划】

偶然率（law of accident）

偶然事件对于个人的影响力，相对于因果律、命运律以及有意识的意志之律则。

情感中心（emotional center）

在各中心之内的一个部分，其注意力是被刺激所攫获，在正面经验到愉快、舒服、吸引；在负面则经验到不舒服、不喜欢和排斥。

断层（interval）

一般而言，整个音阶中，律动减慢或转向的关键点。通常意指需要额外努力以使原定计划继续前进的关键时刻，也指个人努力清醒的过程中，倍感困惑与怀疑而失去方向的时刻。

理智中心 (intellectual center)

人这部机器中，以思想、理念表现出来的才能。

理智部分 (intellectual part)

中心的一部分，它作用于当人努力控制并引导注意力之时。它也是中心最高位置所在。

第一力 (first force)

导致改变或引发行动的力量或要素。

第二力 (second force)

平衡第一力的力量或要素。第二力或者是与第一力相对抗，或者是第一力作用的对象。

第三力 (third force)

使第一力与第二力之间的张力得以消除的力量和元素。

第一种意识状态 (first state)

通常称之为睡眠的意识状态。

第二种意识状态 (second state)

大部分人平日的意识状态。在此状态中行动与反应的人，只有这些微或者根本没有觉察到他们自己，亦即没有记得自己。因而这种状态称为“沉睡”。

第三种意识状态 (third state)

一种因为记得自己而产生的意识状态，在此状态中，人能够与自己的个性分开，客观地观察他自己。这种状态的特征是：具备对自己的觉察，没有认同、没有想象，但尚不具备对外在世界完全客观的能力。

第一线工作 (first-line work)

增进个人清醒的努力；工作自己。

第二线工作 (second-line work)

为帮助学校中其他成员所做的努力；与其他学生一起工作。

第三线工作 (third-line work)

为老师、为学校、为高等意识存在者，或为追求清醒工作而服务的努力。

虚荣 (vanity)

心理特征之一。只关心自己，尤其关切自己在人前的表现。表现于内在的也许是自怜或自贬，外在则企图吸引别人的注意力。

虚假个性 (false personality)

个人对自己想象的图像，也包括所有需要保护这个图像的心理机制。起源于童年时期为了要应付种种压力，例如要得到大人的赞赏，要举止合宜，以便被社会接受。但很快的，虚假个性超过了保护本质的原本角色，到头来成为有生命的东西，到了最后，它们以一套与本质的天性相反的态度和行为模式，操纵了大部分人的一生。

【十二划】

痛苦的转化 (transformation of suffering)

与痛苦分开，以一种能够自在地接受痛苦，又不产生负面反应的方式来经验痛苦。转化痛苦的最高表现，需要高等中心的活动，其结果能引发意识不断提升的强烈经验。

缓冲器 (buffer)

①一种心理机制，使人无法经验当刻的真实并看到他的机械性真相；尤其指虚假个性保护人对自己想象的图像不受破坏。

②利用缓冲器去缓冲一个不愉快的状况。

【十三划】

想象 (imaginaion)

①一种心理状态；个人所有的注意力投注于并不存在的事物上，通常完全失去了对当刻环境的觉察。是处在当下的相反。

②将某些不真实的事物，误信其为真实的一种状态。通常意指“对某事抱持想象”。

意识 (consciousness)

运用注意力来察觉的能力；衡量意识的准则可以是：

①人察觉到什么？

②此察觉状态持续多久？

③察觉状态有多深刻？

数辈子，几世 (many lives)

回归的灵魂所能经历的许多不同辈子。

【十四划】

磁性中心 (magnetic center)

人的个性中的某一部分，为乙种影响所吸引，最终可能引导他去寻找一所追求清醒的学校以及丙种影响。

管家 (steward)

一组由代理管家发展而来的“我”群，能够观察机器，并以追求清醒的目标来控制机器。

【十五划】

摩擦 (friction)

一般而言，意指人内在渴望清醒的部分，与阻碍清醒的机械化行为模式之间的抗争。更进一步指外在发生的事件，引起人内部的这种挣扎，特别是牵涉到痛苦。

读者反馈

感谢您购买本书！

事实上您已经成为了我们的朋友，因为在心灵深处，我们有着相似的追求。

为了使更多人能和我们一样受益于传统的智慧，我们真诚希望听到您的想法和建议，以帮助我们更好地安排未来的编译和出版计划。

如果您有这样一些想法，关于——

本书的不足之处，本书中您最喜欢的观点，希望在某个心理角度做更深入的探讨，您对“记得自己”的理解和实践观察……

请不吝与我们分享。

请把您的想法发电子邮件给我们：info@dangxia.org，并注明您的联络方式。也欢迎您访问<http://www.dangxia.org>以了解更多与第四道相关的资讯。

为答谢您的回馈，我们会赠送您一份第四道经典资料，摘选自罗伯特·波顿的《记得自己》（本书的书名来源）。

《记得自己》编译组

2013年5月