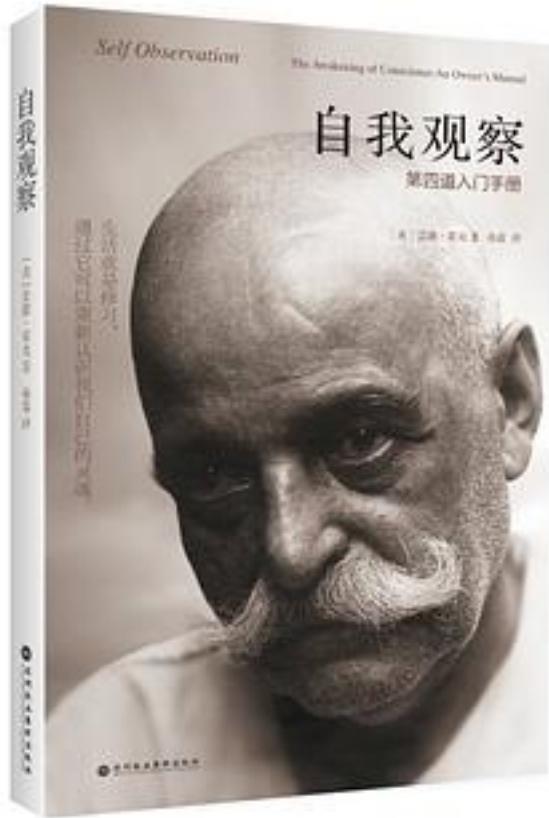


自我观察



[自我观察_下载链接1](#)

著者:雷德·霍克

出版者:

出版时间:2012-4

装帧:

isbn:9787807094470

《自我观察:第四道入门手册》内容简介: 自我观察是第四道体系的一个关键方面。第四道是乔治·葛吉夫大师于20世纪初所创立的修行体系。他认为发展人的素质的传统道路有三条, 即通过本能、情感、理智方面的训练来发展人, 与这三条传统道路不同的另一种修行就是同时工作于人的身体、理智与情感, 这就是“第四道”。对于现代人而言

，这是一条更容易开始的道路。

作者介绍:

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。

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

· · · · · (收起)

[自我观察](#) [下载链接1](#)

标签

灵修

心理学

心灵成长

认识自己

第四道

修行

内观

葛吉夫

评论

感觉这本书就像灵魂通过这本书在与我对话，我之前的体验在这本书的前几章得到了印证，最后几章太抽象，我看都打瞌睡了，但是之后发生的事情，我观察到我的模式，我用书中的方法，承认我对此模式无能为力，我无法改变这个模式，第二天居然发生了神奇的转化，当我继续读下去，我完全读懂了这几章，真是我最神奇的阅读体验，这本书写得太棒了！我也会继续在生活中持续工作，不断进行自我观察。

葛吉夫的自我观察的训练特别像佛教的四念处修行方式。不过，他是用的基督教的框架来处理这些的，并且还带着一股诺斯替主义的味道。书的前半部分不错，后面看起来就呵呵了。

道理很简单，关键在于行动

道理是说了不要再说的，诚实而不评判的观察。即使要解释，为什么要看，如何看，以及如何碰到可能遇到的问题之类的三章也足够了。翻来覆去讲的一样的东西。你又不是我自己的身体，我无法不带评判的读一本书。

内容易懂 内在深邃。

封面上的葛吉夫，他的左眸有洞察一切的睿智，右眸有对外对内无比的怜爱。只是看着就让人安静专注下来。

这本太牛了。伟大的一本书。揭示了关于人本身的真相。

有一定启发，一个概念点上，可以引发哥白尼式革命

比较浅

2013.11.2

值得反复看。最近重新看了。

: B842.3/1242

人其实是在无意识的、机械的活着，不信你可以经常灵魂出窍高高的看看自己干什么？
观察感受自我，把自己从情绪、本能、习惯、理智的无意识中找出来，看看自己在干什么，深呼吸，放松身体，管好自己的身体！
观察把量子的叠加态都看崩塌了，多观察自己让自己更坚定点吧！

和许多的
这类书籍一样有着太多的废话，作者本人给我的感觉是游走在骗子和觉者之间

当年在上元的活动上读到了这本书，没想到居然出版了。内容真的不够好，毕竟第四道的东西很深很玄妙，全写出来也是不能过审吧。

很好

如果，一个人不能说出了解自己的方法，那他一定不了解自己。

生活就是修习，通过它可以重新认识我们自己的灵魂。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，滋养成良心，帮助它成长，跟从它。我相信它会在适当的机会以适当的方式去改变一切！

通过观察，停止了左脑，使之归位，从而邀请智慧入住。20151227

简单明了深刻。

非常棒的方法。

[自我观察 下载链接1](#)

书评

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...

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...

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，滋養良心，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！

疲惫的旅人回到家中 成为自己本来的样子——无始无终的无限意识 在萨满的传统中
那些令人厌恶的、不幸的以及恐怖的东西都是我们强有力的盟友
这个比喻也可以说明我们最核心的缺陷或盲点对我们的意义
我想起曾经感受到的，「没有体验到极致的痛苦，就很难体验到极致的快乐」 这...

在读到 总序

第六段的时候惊讶为什么要读者不要盲信言论、为什么要故意抛出前后矛盾的理论？是为之后自己犯错开脱还是谦虚谨慎？带这样的疑问读着。
第三章开始就不知所云了。跟什么能量守恒、牛顿定律有什么关系吗？读这书的感觉就是找不着北。也许是这本书本身就烂，也许...

[自我观察](#) [下载链接1](#)