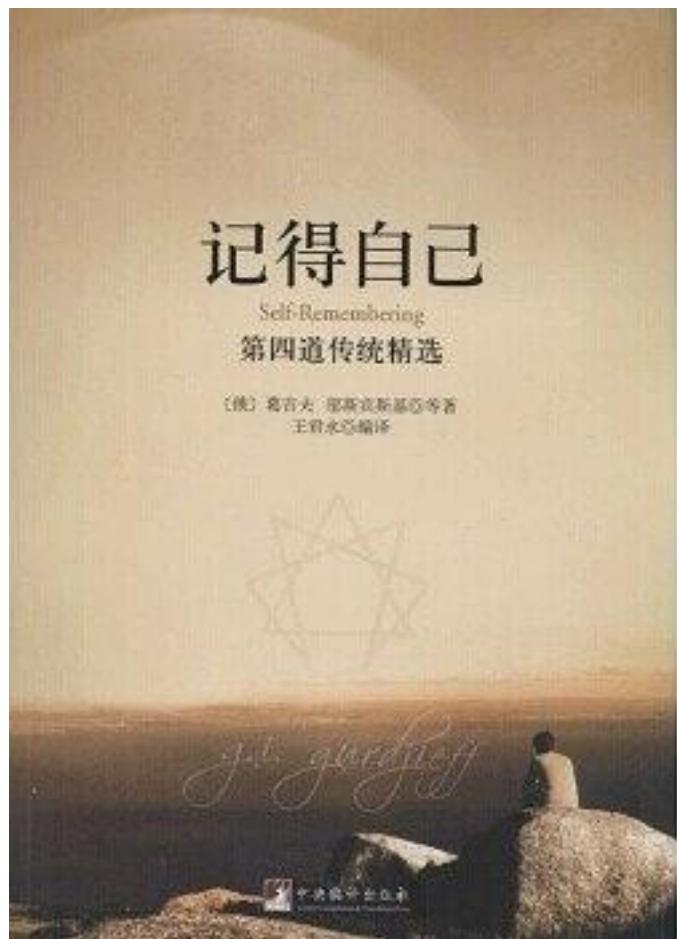


# 记得自己



[记得自己\\_下载链接1](#)

著者:[俄]葛吉夫

出版者:中央编译出版社

出版时间:2014-3

装帧:平装

isbn:9787511720610

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。所有这些道路都指向同一个方向：\*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。记得自己是跨越知识和智慧的桥梁。这是一种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。

“第四道传统精选”是第四道精要作品的合集。作品摘选自五位第四道老师，他们从二十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。

## 作者介绍：

葛吉夫（G I Gurdjieff ,1866～1949），曾经游学许多古老密意知识流传的地域，包括印度、西藏、埃及、麦加、苏丹、伊拉克，前半生如同一阙隐讳的神谕，没有人知晓他的真实来历、修学背景。

1912年在莫斯科与圣彼得堡成立修行团体，1917年俄国大革命风暴席卷每一个地方，1920年葛吉夫率领弟子逃出俄国，暂时落脚在土耳其的君士坦丁堡，成立修行机构。1922年定居法国巴黎枫丹白露。

葛吉夫宣称“第四道”并非他自己发明的，而是渊自久远的古老智慧。我们可以在第四道体系中看到有些理念脱胎于佛教、苏菲密教、基督教，有些理念则是原创性的。葛吉夫博杂广大的密意知识经由大弟子邬斯宾斯基整理后，体系更加条理分明。

## 目录: 序

### 一) 葛吉夫的格言

#### 葛吉夫简介

#### 格言

### 二) 论记得自己——邬斯宾斯基思想集

#### 邬斯宾斯基简介

#### 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

### 三) 有意识的和谐——郎尼 克林书信摘选

#### 克林简介

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 (自我重要感, 想象, 不必要的谈话和说谎, 负面情绪)  
6 消除障碍的方法 (接受, 不执着, 转化痛苦)  
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  
四) 有意识教学的笔记  
吉拉德简介  
1 机器  
2 群 ‘我’  
3 活在当下  
五) 每日一思  
罗伯特简介  
第四道  
知识和素质  
低等自我 (想象, 本能中心, 认同, 负面情绪)  
努力  
控制激情  
分开注意力  
记得自己  
转化痛苦  
序列  
当下  
有意识的爱  
本质  
单纯  
时间  
死亡  
学校  
丙种影响  
· · · · · (收起)

[记得自己](#) [下载链接1](#)

标签

葛吉夫

灵修

第四道

身心灵

葛吉夫的第四道

神秘学

超个人心理学

觉知

评论

《寻找奇迹》其中一章的扩写。依然看不懂，但仍旧感觉很厉害。

一本没有逻辑的语录集。

负面情绪是最厉害的诡计之一，就是说服我们把负面的话语粘附在琐碎的事情上。

不知道是翻译、编排还是作者本人的思路并不清晰，越看越觉得作者的理解并不透彻，如果说不清楚不如像禅宗以心印心。

翻译烂的一逼

非常好

杂糅了很多东西，核心还是佛教思想。有道理，也抓住了重点，但是没说怎么办，只是阐述了应该怎样。禅修完全可以顺利解决这个问题。还是佛陀有大智慧。

第二部分比较好看，其他部分的确乱。依然照见。比如我的诸种诗文。

太差了，不是第四道差，是这种截取的短句短段落方式，不知所云不说，也很容易断章取义、误人子弟。我要是第一本读的这个，早他妈放弃了。对，读的我烦躁的不行都直接骂人了。

书不错5星，翻译和校对简直了…扣两星…打破认知疆域…怎么出版的？！

工作就应该是挑战高于自己能力的事。

发现不记得自己是记得自己的第一步

[以前注]葛吉夫。我看的不知是不是这个版本，不过应该是一样的。

很久才读完，希望第四道能有更好的翻译吧，，，

[记得自己](#) [下载链接1](#)

书评

记得自己 下载链接1