

重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记(华语世界深具影响力作家张德芬作序推荐,《亲密关系》作者探索觉知与意识三十年的分享)

作者：(加)克里斯多福·孟

版权信息

重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记

著者：[加]克里斯多福·孟

译者：吴玲

出版人：刘清华

责任编辑：薛健 刘诗哲

监制：蔡明菲 潘良

特约策划：张小雨

特约编辑：汪璐

版权支持：文赛峰

营销编辑：李群 杨清方

封面设计：张丽娜

本书由天津博集新媒科技有限公司授权亚马逊全球范围发行



目录

[版权信息](#)

[推荐序 学会自己去承担](#)

[自序 当我数到三](#)

[序言](#)

[第1章 毛毛虫入茧](#)

[第2章 在两个世界间游走](#)

[第3章 找到表达的语言](#)

[第4章 金矿](#)

[第5章 再见了，黄砖路](#)

[第6章 选择的幻象](#)

[第7章 火刑](#)

[第8章 毛毛虫之道](#)

[第9章 毛毛虫自我实现](#)

[第10章 毛毛虫和蝴蝶](#)

[第11章 没有神圣之事](#)

[第12章 受害者囚牢](#)

[第13章 不确定性的自由](#)

[第14章 量子门道](#)

[第15章 欺骗的圈子](#)

[第16章 快乐列车](#)

[第17章 下车](#)

[第18章 记住你的死亡](#)

[感谢的话](#)

推荐序 学会自己去承担

张德芬

在我灵性成长过程当中，对我帮助和影响最大的老师，克里斯多福·孟当之无愧。在我见过并且熟知的灵性老师中，他也是最朴实、最真诚、修为最高的老师之一。拿到这本书的书稿，编辑原本只期望我能挂名推荐，但是我还是愿意写一篇文章推荐，原因无他，就是太喜欢克老师，也太喜欢这本书了。

克老师推荐我看了《你值得过更好的生活》以及杰德·麦肯纳的一系列灵性开悟书，对我影响至深。而从十多年前认识克老师到现在，他自己也是经历了许多的成长和蜕变。当初他说要写一本这样的书，我便十分雀跃。所以他书稿初成时，我就有幸读了英文原著。而且我还读了两遍（字数多，又是英文，读来辛苦），说明我有多喜欢这本书。

这本书有三大特色和面向，值得向大家推荐。首先，它综合了上面克老师推荐我的两位作者的精华思想，加上克老师本身实践、感悟的心得，真是集各家灵性智慧之大成，但是更为浅显易懂、深入浅出，故事生动有趣，读来爱不释手。其次，对于一般读者来说，这本书很多内容根本就是克老师的上课讲义和个案记录，读一本，等于上了好几个工作坊，太值了。最后，这本书可以说是克老师个人的自传，因为男主角的经历恰恰都是我所知的克老师曾经走过的心路历程。一个灵性老师真挚诚实而动情的告白，读来令人动容。

书中引用了杰德·麦肯纳举出的毛毛虫和蝴蝶的故事，说明了开悟者和未开悟者的差别。但是克老师更绝，他讲述了一只毛毛虫想跟一位毛毛虫大师学飞的寓言故事，读来令人莞尔。最终，毛毛虫到时候了，自己独处间，化成了蛹，等待蜕变成蝴蝶。借此，他想表达老师的“无用”。太多人依赖老师、书籍，想要获得灵性成长方面的成就，或是解决一些切身问题。克老师的整本书想要表达的就是：修炼是要自己去承担一切的，老师只能指路，这条路还是要我们自己走，而且还是少有人走的路。

书中把克老师多年上课的精华思想，比如说受害者囚牢、负面情绪的种类等，描述得非常清楚，而且还有图示，真是实用，也让我再度重温了这些耳熟能详的言论。所不同的是，当初一再听老师说，要和自己的负面情绪相处，接纳它们，面对它们，可是我就有本事一直逃。逃到有一天无法再逃的时候，我终于学到了和自己的负面情绪相处的本领。做到了以后，再看这些东西，又是一番不同的感悟！

希望读者你也能在这本书中，获得闪耀在字里行间的智慧，体会克老师用一个自传式的故事分享他心路历程的用心。这是一本毋庸置疑的好书，祝愿更多的人耐着性子好好读完，并且获益良多。

自序 当我数到三

一开始这本书我是为自己写的，我从来没有打算在我还活着的时候让任何人读这本书。过去我写的一切，都关切读者会如何回应我的写作，但这一次我纯粹只是为了好玩而写。

写这本书的过程，我的确是乐在其中！当出版社问我是否有新的书可以出版时，我很犹豫地跟妻子提到了在手上的这本，但当时我认为没人会想去读它。然而，德芬说，她愿意读。一直以来，德芬在生活上不仅是个好朋友，在工作上也不断地给予我很大的支持。当她说愿意读这本书时，我是既感谢又尴尬地把稿子交给了她。阅读了草稿后，她说，这可能不会是一本畅销书，但会是一本使人们受益的重要的书。最后，在经过了妙手的编辑和校对等一系列帮助后，我终于生产出一本可以拿来印行出版的原稿。

我认为没有人会想要读它，主要是因为我感觉这本书将会挑战人们的种种信念。尽管这本书是与虚构的人物有关，但它是一个我所经历过的体验，以及每一天持续在成长的生命故事。经历当下本身的体验是超越想象和描述的，但这体验是免费提供给在星球上的每一个人的，无论他们的信念或信仰为何。简单地说，因为它是一个超越信念的经验。它是令人难以想象，难以形容，难以压抑……它是妙不可言的！而且它是毫无条件免费地提供给每一个人。

或者其中有一个可能的条件，那就是你必须活着去体验它。

每个人都具有“知道他们是谁”“为什么在这里”的无法想象的能力。这知识不专属于“灵性上先进”的人，并且世间也没有可以带领人得到它的单一仪式、道路或哲理。

这本书提到的“当我数到三”是关于这个事实的一个故事：真相存在于现在。它没有躲着你，也没对你有什么特别的要求，或者以任何方式来回避你。无论你去哪里，在任何情况下，它都可以被体验，因为它就是你。

序言

2014年5月

当他在回家的时候，他一直在观察着人们、狗儿、小鸟和云彩。这些景物在他的视野中来来去去，就像演员或道具一样出现在舞台上，然后随着下一幕的到来，走下场或被搬走。这些看起来如此真实，而且时间安排得天衣无缝，他情不自禁地想为这杰出剧目的创作者鼓掌。当他记起来创作者真正是谁的时候，他迫切地想要跨出自己所寄居的肉体，向自己鼓掌鞠躬。他就是作者、导演、剧组演员以及观众，他甚至是那些来来去去的道具和动物。一切都是他梦的一部分！

此刻，一个记忆浮现——那次，他的人物角色首次见证了某人被引导进入催眠的恍惚状态。他那时只有十岁，正在看一个催眠的节目。他不记得为什么要让这位男士进入恍惚状态，也分不清这到底只是一个电视剧的片段，还是他在看纪录片。他记得的是，那个当事人坐在客厅的舒适椅子上。当事人在引导下闭上了眼睛，并坠入了某种浅眠的状态。然后催眠师问了他几个问题，他用一种昏沉的音调回答了问题。当催眠师结束询问后，他对当事人这么说道：“现在我要数三下，当我数数时，你会逐渐从恍惚中醒来。当我数到三，你会睁开眼睛，并感到非常放松和神清气爽。一！你开始醒来。”催眠师暂停了几秒，然后接着说：“二！你更加清醒，并觉知到你周围的环境。”又暂停了一会儿，他最终说出：“三！”听到三的时候，当事人的眼睛眨了眨睁开了，然后他露出一个微笑。

此后，当他在上催眠和催眠治疗课程时，经常用同样的字眼把案主带出恍惚状态。老师建议了其他方法，也能让案主恢复意识，但他总是回到这句简单的话，“当我数到三，你就醒过来了”……

第1章 毛毛虫入茧

正是在茧中，毛毛虫的结构彻底地瓦解了。

2007-2008

数一：我再也不能忍受无明（not knowing）

数一的时候，他在厨房中。那是2007年的3月，百睿客已经五十二岁了，在此前的二十多年间，他一直是咨询师、生涯教练和个人成长工作坊的教练。他响应了自己的精神召唤，去协助人们发现自己的人生目的和使命——对他而言，接受召唤的这天似乎发生在很久很久以前，甚至可能是前一世的事情。那时，他相信一个人越多地体验到自己真正是谁，这个人的生命就会越加平和、满足及富足。因此，他承担起了各种责任，一人身兼数职：婚姻咨询师、职业咨询师、心灵导师以及心理学和哲学老师。他相信（或可能只是希望）他做这项工作是一种神圣的任命。他从1988年开始，首先在自己的祖国加拿大回应了这个“召唤”，然后经过一系列的巧合与偶遇，他受邀到亚洲、北美洲和欧洲来分享自己的天赋才能。他的工作获得了一定程度的认可和欣赏，也有人向他反馈他帮助许多人改善了生活品质。

多年以来，他经历了许多绝美的甚至是超越性的体验。但是到目前，严重的怀疑已经折磨了他好一阵子，他不知道自己做的事是否有效。他和玛丽亚在厨房中的争论又加重了他的焦虑和怀疑。他曾帮助他看清：他迷失在了老师这个角色的光环中，而且他还开始相信这个角色真的就是他自己！他在想，当我连自己是谁都不知道的时候，我怎么能帮助别人体验他们真正是谁呢？他没有开悟，灵性也不高，甚至也没有受过特别良好的教育。他很腼腆，牢牢地守卫着个人的隐私，而且他从来都没有培养出相当程度的外向型自信，而他那行中的其他人似乎都具备这点。在几乎每个他带领的工作坊开始前，百睿客总是深陷在自我怀疑中。他的案主和学员安在他身上的认可、欣赏和感激越多，他的感觉就越糟糕，他确信自己配不上这样的赞誉。他感觉这些认可就像压力，敦促他去保持或提升自己的“表现”。他是一个有强迫型人格的“讨好者”，这是个性使然，所以他总是担心他会最终辜负大家，即使是一个案主对他的努力表示失望，也会让他备受折磨。

可以这么说，当在他家的厨房里开始数三时，他正经历着一个深重的个人危机，并迸发出了以下简单的话语来表述：“我再也不能忍受了。我内在缺失了某样东西，而我甚至不知道缺的是什么，但如果我不能拥有它的话，我宁愿死去。”在那刻，一直蒙蔽着他内在视野的那堵墙，似乎开始瓦解，他能够看见另一个世界或宇宙超乎他的信念。

突然，这堵墙又重建起来，造成了幽闭恐惧症的效果。他再也不能忍受被自己的信念包围封闭起来，因为他意识到，信念只是在表明自己无明而已。不管怎样努力，他就是不能让这堵墙再度消失，他被一股抑郁之情笼罩起来。

他被无明折磨着，并产生强烈的自杀倾向，好在他对妻子和两个孩子（尤其是孩子）的责任缓解了这种感觉。女儿璐曼的去世仍在他的记忆中萦绕不去，他必须竭尽全力给孩子提供一个快乐而安全的生活。在他存在的核心，他仍感到璐曼的死是自己的过错，不是因为他做了什么或没做什么，而仅仅是因为他就是这么个人，他认为厄运是自己吸引来的。当曼纽尔和安杰利娜来到他的生命中时，他发誓他要想尽一切办法，以确保不会有厄运降临在他们身上。不过说起来容易做起来难。每当孩子不开心时，每当他们在学校或在社交生活中有麻烦时，百睿客马上就开始责备自己，并因自己的内疚和无力感而备受煎熬。

他虽然对自己的新家庭有责任感，但这并没有让他强大到去面对自己精神上的两难困境，反而让他更加深陷其中而备感绝望。他推测用不着自杀，光是不明白自己是谁的痛苦持续在内在积累，最终就会导致他的心爆炸！

他设法让自己振作起来，依然表现得像一个高效的教练和咨询师。他的痛苦转为他对案主和学员的真诚关心，但他真的想就此消失湮灭。就这样，数一的过程贯穿了接下来的十五个月。

数二：我厌倦了总是害怕

数二发生在2008年6月。这是一个比较简单然而令人吃惊的经历。那时他站在纽约的时代广场上，正把

一些硬币放到一个无家可归的女人手中。突然，他的胸中涌出了一股巨大的力量，就像一阵狂风，风中携带了一个简短的宣言：“我厌倦了总是害怕。我厌倦了无明！我受够了。”这里没有苦涩或愤怒，有的只是内心深处的疲惫——这种疲惫源自他终生的深深渴望。自从他有记忆以来，他一直渴望能明确了知，从而驱散他所有的恐惧和担忧。他希望有某种哲学、精神信念、道路，或者某种他可以坚定不移地依赖和信任的事物；他希望有一个支撑他的基础，并且这个基础绝对可靠，从不动摇迁移，从不分崩离析。但他不断地苦恼犹疑，不确定自己是否行走在正确的方向上，或是否在正确地跟着“正道”——这让他感到失落而焦虑。他将恐惧投射在周围的世界中，总是提心吊胆，害怕有持续的危险，会伤害自己的情绪和身体。在他的工作坊里或进行咨询时，他内心深处觉得：如果他不能持续满足学员和案主对他的期待，他们会在刹那间转身而去，留下他一个人孤零零地咀嚼羞辱的味道。

在接下来的六个月中，厌倦感在他内在悄悄地扩张，但与此同时，他模糊地感觉到有些事正在他身上发生。

数三：就是这个！就是这个！但我老早就知道了！

数三发生在马来西亚槟榔屿的酒店房间里。这是2008年11月一天的黄昏时分，再休息两天，百睿客就要开始一个十天的工作坊项目——“远见卓识领袖训练”。他刚开始看一本朋友推荐的书，正看第一页时，他突然抬起眼睛，他……醒来了！

想象一下：你一天晚上上床后睡着了。睡觉时你梦到自己在骑马。你发现自己策马进入了一片阴暗的森林，突然马就消失了。你独自一人，森林看起来比以往更加阴森险恶。你沿着小径走到一座房屋前。你一下子就处于屋内了。这个房屋看起来像博物馆，挂满了名画，不知怎的，你知道这些画都属于你！现在你非常富有，是你以前想都不敢想的！突然，大地动摇，一只大熊追着你，你乘着滑雪板，沿着山往下滑。但是你下面并没有雪，你确定自己要摔倒了！然后你内在某个东西咔嚓一响，你明白过来你是在做梦。你还是想拼命地逃离大熊，努力地在无雪的斜坡上开辟路径，但你意识到了没有一样是真的——一切都只是一场梦。你既害怕，又不害怕；你甚至有些享受这种恐惧。

现在再想象一下：你坐在剧院里，观看台上催眠师的表演。他向观众介绍自己并解释催眠。他问有没有志愿者，你就把手举了起来。舞台助理选了你，你被带到台上，和其他十来个志愿者一起。你证明了自己是最佳的被催眠人选，并进入了一个很深的恍惚状态。在恍惚中，你确信你并不是之前过了一辈子的那个自己。现在你是莫斯科芭蕾舞团的演员！你随着《天鹅湖》的音乐，在舞台上心醉神迷地跳跃，还做足尖旋转。你的弯曲和旋转动作可能笨拙，但你完全陷入了这个角色并认为这是真的。但当催眠状态解除时，你回到自己的真实身份，你不记得发生了什么，但你的同伴在向你描述你的表演，还笑出了眼泪。

这些是百睿客·肯尼迪想出来的比喻，用来描述发生在自己身上的事。在上一刻，他照常过着生活，希望获得足够的经济保障来支持孩子上完大学，努力成为更好的咨询师和工作坊导师，探索如何保持婚姻中的和谐与爱，并挣扎着去发现自己真正是谁。而下一刻，他就醒来了，催眠的魔术失效，每件事都绝对地改变了。

他在厨房的经历已经让他明白，他一直住在一个信念的囚牢中——这些信念与他自己以及他所生活的世界相关。现在，信念的牢墙似乎又开始解体，不过这次解体看起来更深刻更完整。他感知到，这种新的觉知是永久的，他觉得自己已然经过了生命的某个临界点，此后没有回头路可走。这里有种清晰度是他从未了知的。

在过去，他经历了受启、神秘洞见、异象的启迪、显灵，还有一些可以称作开悟的短暂片刻。每个这样的体验都伴有某种感受，比如感到扩展、极乐、清晰以及敬畏。不过，在他从恍惚中醒来时，没有一个这类的“连带效应”出现，可能除了清晰以外。但即使是清晰，也和他所谓的“灵性体验”不大一样。事实上，很明显地缺乏任何特别效应。云彩没有分开，为号角或天使合唱团开路。他也没有听到天乐，没有看到比灿烂千阳还要亮的光芒，或尝到从天界之泉满溢而出的甘露。他没有看到神的脸，甚至没有从椅子上飘浮起来——可能除了去再拿一杯茶之外（但他很肯定这是靠他个人之力完成的）。他心灵澄澈。

事实上正是因为缺乏魅力——缺乏戏剧感或特效——才使得觉醒体验对他而言显得如此真实。数十年来，他读了他该看的身心灵书籍，里面描述了达到意识的超觉状态，而且他估计如果他有朝一日能发现自己真正是谁，他会至少体验到书中描述的现象之一。但是，他的觉醒体验和他之前所有的想象大相径庭。它很简单，非常简单：百睿客·肯尼迪，你并不是你自己所认为的那个人。关于你自身、你的生活 and 这个世界的所有信念都不是真相。你不是百睿客。你不是为了帮助提升这个星球的意识而化为人形的神之子、天使或外星人。你不是一个老师、富有远见的领袖、疗愈师或其他任何你可能赋予自己的冠冕堂皇的头衔。你并不是从恩典跌落下来的灵魂，你没有被天国拒绝，也没有犯下什么可怕的罪行。你实际上是……就在那时，信念之墙在他面前分崩离析，他可以看见了。似乎他正向外看着不断扩张的宇宙，语言在那里没有用处，取而代之的是“存在”的简单体验。

再一次，他最深信不疑的理论之一暴露出来，而这其实是个谎言：人类必须努力挣得一条道路，以通往天堂、开悟、涅槃或他们相信的任何一种灵性目的地，而且他们需要一个老师的指引才能到达。他十四岁时就热切渴望着了知真相。这种热望包括对持久平和的向往、了知自己是谁、有清楚的人生目的，并解释清楚为什么世界上和他内在有这么多的痛苦。

他不断与这些人生问题较劲，然后得出了结论：他必须通过肉体和精神上的修持和精进来找到真相。因为他并不精通这些领域，他意识到这个探索过程的关键是找到一个完美的老师。这也不是一个好消息，因为他是一个尽人皆知的坏学生。不过，这进一步强化了他的信念，那就是为了探寻真相，一个人必须拥有知识、纪律、一位强大的老师和对这条道路的奉献精神。百睿客估计如果这个信念是正确的，那么人生将会一直是一条艰难的上坡路。不过，幸好他还相信，对不折不扣的真理追寻者而言，受苦和挣扎是他们寻道途中不可或缺的元素。

百睿客读了不少引人入胜的书，里面讲述的是普通人遇到了拥有惊人智慧、力量或能力的神秘老师，而且老师愿意向这个普通人传授“大道”。这类故事的一个例子是《和平勇士的智慧之道》（Way of the Peaceful Warrior）。在书中，作者丹·米尔曼（Dan Millman）遇到了一个叫苏格拉底的神秘智者，他让丹的心智向其他的实相维度敞开，并传授灵性之路。当然这位苏格拉底从来就没真正存在过，但百睿客觉得作者创造出这个人物是为了分享一个基本信息：你所寻觅的答案在你之内，但你需要外在的某人为你指出来。而且，这个老师能帮你疗愈旧伤、转换你的信念、净化你的身体和心智，这样当真相之光最终向你显现时，你就能认出并持有这道光。

在百睿客接触到和平勇士之前，他一直着迷于卡洛斯·卡斯塔尼达（Carlos Castaneda）的书以及书中唐望（Don Juan）的教导。唐望是一个萨满老师，在他帮助卡斯塔尼达了解自己真正潜力的过程中，他打开了作者的觉知，使其进入了许多维度并拥有了很多神秘体验。故事不一样，但主题是相同的。

百睿客喝完了那杯茶，走到酒店窗户前，从二十三层楼的高度向下看，欣赏着槟榔屿的海滩风光。他止不住地微笑起来，因为他意识到，他一辈子都处在徒劳无益的追求中，而且令他惊讶的是，他多么全然地相信这个美好奇妙的谎言。几个简单的字跳入了他的大脑：你就是那个你一直在寻找的。也许在这个世界上有老师、疗愈师和灵性领袖的位置，也许遵循一条特定的道路并进行特定的修炼有些意义，但这些并非必要——没有这些，你依然可以体验到从恍惚中脱离，从梦中醒来，看穿这个世界的幻象，而不管它是如何被描述的。世界上没有任何人或任何事可以向你展示你的本来面目，你也不能做、说或者想任何事情来赚得真正的快乐。要体验那个无条件东西——这件事本身是没有前提条件的！在挣扎了四十年后，他终于醒来并认识到了真相，而这和他所有的努力都无关。

在他继续从马来西亚的酒店窗户往外看时，百睿客开始意识到跳出恍惚状态的另外一个作用。这不仅涉及对真相的觉知，对非真相的觉知也在不断增长。

“嘿，凯恩，我希望你没有在睡觉吧。”彼得·凯恩是个夜猫子，很少在中午前起床。对他而言，早上是发生在别人身上的事。

“没有啊，我差不多半小时前就醒了。”

“有意思，我也是的。噢，事实上我几小时前就醒了。”

“什么？你那儿不是晚上吗？”

“差不多——现在大概是七点半。”

“所以你这么晚还在打盹啊？你是不是还在倒时差？”虽然百睿客和他的朋友已经好几个月没有见面或通话，但他们的对话马上就滑入一种如此自然的韵律，就像他们一直都保持着定期沟通一样。他给彼得打电话是因为他们早期有很多年都在一起共同“寻求真相”，他觉得理应和朋友分享自己的最新体验。

“不，我指的是真的醒来了。”百睿客解释了他刚才一直在经历的。在他讲完后，电话那头有很长一段时间的沉默，然后彼得才再度说话。

“你怎么知道的呢？”他最终问道。

“我就是……知道，我猜。”

“这里不容猜测，肯尼迪。”

“我不知道该如何解释。我在用语言描述我所不能描述的东西。我是说，这就像我知道我在做梦一样；这整个世界都不是真的——”

“得了，得了，”彼得打断他，“世界是个幻象，而且时间空间都不存在。我们三十年前就听过这玩意了。”

“这次不一样。”百睿客坚持说，“这次不仅仅是抽象的信息。”

“哦？不一样在哪儿？”

“我不确定。真是太奇怪了，皮特¹。在某一方面，我是通过这双眼睛在看；但在另一方面，我是在这个通过这双眼睛往外看的男人背后。一方面，我觉得好像我的整个世界都天翻地覆地变化了；但在另一方面，每件事看起来好像完全一样。”

“砍柴挑水？”

“什么？”

“你知道的，古老的佛教、印度教、道教或不管哪儿的说法——开悟之前，砍柴挑水；开悟之后，还是砍柴挑水。”

“我从来没搞懂这说的是什么。”

“我也没有，”彼得边打哈欠边承认，“没准是砍水挑柴呢。”

“哦，是的，现在我算懂了。”百睿客讽刺地回答道，“但我不认为这是开悟。我不知道这是什么。我的意思是我有过各种各样的震撼体验，和嬷嬷尊母（Mama Ji）在一起，和究主（Garth Xavier）在一起，还有——”

“更不用说迷幻药、佩奥特仙人掌²，还有你吃的大量的神奇蘑菇了³。”

“是的，不过那些都是暂时的。我们会在嬷嬷尊母的脚边或在工作坊中，或甬管什么情况下变得很兴奋，然后不一会儿就都结束了。虽然我不确定，但这次感觉不同。”

“怎么说？”彼得问。

“它的发生没有任何原因，至少我看不出什么原因，而且，这次感觉它会持续下去。”

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《重新发现自我：一位心灵导师的课堂笔记》(加)克里斯多福·孟 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1383.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

