

就 现 在 ， 体 验 进 一 步 心 灵 成 长 的 喜 悦

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

吴玲 ◎译

When I Count to
Three...

当我数到三

你就醒过来了……

CBS 湖南文艺出版社

博集天卷
CS-80087

When
I Count to
Three...

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
吴玲 ◎译



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

重新发现自我:一位心灵导师的课堂笔记/(加)克里斯多福·孟(Christopher Moon)著;吴玲译.

—长沙:湖南文艺出版社,2016.9

书名原文:When I Count to Three...

ISBN 978-7-5404-7710-3

I. ①重… II. ①克… ②吴… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第177260号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可,任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容,违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号:图字18-2016-123

When I Count to Three by Christopher Moon

Copyright ©Vision Mountain Training Inc. Canada

Chinese edition copyright arranged by Christopher Moon and Vision Mountain

Training Inc. ©2016 China South Booky Culture Media Co., Ltd

All rights reserved.

上架建议:励志·心灵成长

CHONGXIN FAXIAN ZIWO: YI WEI XINLING DAOSHI DE KETANG BIJI
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

版式设计:李洁

封面摄影:Gerardo Sandoval Cocu刘辰

出版发行:湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编:410014)

网 址:www.hnwy.net

刷:北京天宇万达印刷有限公司

销:新华书店

本:880mm×1230mm 1/32

数:200千字

张:10

次:2016年9月第1版

次:2016年9月第1次印刷

号:ISBN 978-7-5404-7710-3

价:38.00元

质量监督电话:010-59096394

团购电话:010-59320018

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，等待蜕变成为蝴蝶。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，祈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。

When I Count
to Three...

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”……

目录

序言 001

第1章

毛毛虫入茧 001

正是在茧中，毛毛虫的结构彻底地瓦解了。

第2章

在两个世界间游走 015

有的人走这条路，有的人走那条路，但于我而言，我喜欢捷径！

第3章

找到表达的语言 023

我一直都想对你说些什么，但是不知道如何表达……

第4章

金矿 055

任何列车旅程的最终目的地都不在列车上。

第5章

再见了，黄砖路 069

我看进空无中的虚空，而它在说：“你好。”

第6章

选择的幻象 089

我们必须相信自由意志，我们别无选择。

第7章

火刑 107

今天的危机是明天的笑话。

第8章

毛毛虫之道 115

道可道，非常道。

第9章

毛毛虫自我实现 135

人会做许多事情让人爱自己；他会做所有的事情让人羡慕自己。

目录

第10章

毛毛虫和蝴蝶 147

我可能是只蝴蝶，但我知道你为什么出生。

第11章

没有神圣之事 153

信言不美，美言不信。

第12章

受害者囚牢 165

如果天堂周边有围墙的话，就算是天堂，
我也想逃。

第13章

不确定性的自由 191

很真诚地说“我不知道”，一个人就找到了
真正的自由。

第 14 章

量子门道 201

量子物理提示的可能性告诉我们，我们看着的每件事物，也许实际上不在那里……

第 15 章

欺骗的圈子 211

……如同你心智中，一圈又一圈转动的风车。

第 16 章

快乐列车 221

你走的道路只是百万条道路中的一条，因此没有任何一条是所谓特殊的。

第 17 章

下车 243

所有的旅程都有相同的秘密目的地，而旅行者却不知情。

第 18 章

记住你的死亡 261

死亡啊，你的毒钩在哪里？

When I Count
to Three...

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

One 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：“我再也受不了啦。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。