

The Untethered
Relationship

Experience Your Unimaginable Capacity for Love

亲密关系

【续篇】

无拘无束的关系

[加] 克里斯多福·孟 著
吴玲 译

亲密关系

「续篇」

无拘无束的关系

〔加〕克里斯多福·孟 著

吴玲 译

图书在版编目(CIP)数据

亲密关系续篇：无拘无束的关系 / (加) 克里斯多福·孟著；吴玲译. -- 北京：中华工商联合出版社，2018.4

书名原文：The Untethered Relationship

ISBN 978-7-5158-2224-2

I. ①亲… II. ①克… ②吴… III. ①婚姻 - 家庭关系 - 通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第036667号

北京市版权局著作权合同登记号：01-2018-0649

The Untethered Relationship by Christopher Moon

Copyright © Vision Mountain Training Inc. Canada

Chinese edition copyright arranged by Christopher Moon and Vision Mountain Training Inc.

© 2018 China South Booky Culture Media Co., Ltd

All rights reserved.

QINMI GUANXI XUPIAN: WUJUWUSHU DE GUANXI

亲密关系续篇：无拘无束的关系

作者：[加] 克里斯多福·孟

译者：吴玲

出品人：徐潜

产品总监：蔡明菲 邢越超

特约策划：李彩萍 张小雨

责任编辑：邵桃炜 李健

特约编辑：温雅卿

责任审读：李征

版权支持：文赛峰

校译：蒋竹怡 林素梅

营销编辑：李群 张锦涵 姚长杰

封面设计：面团

版式设计：张丽娜

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印刷：三河市中晟雅豪印务有限公司

版次：2018年4月第1版

印次：2018年4月第1次印刷

开本：880mm × 1270mm 1/32

字数：197千字

印张：8.5

书号：ISBN 978-7-5158-2224-2

定价：45.00元

服务热线：010-58301130

销售热线：010-58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场A座
19-20层，100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicapl202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，请与印务部联系。

联系电话：010-58302915



献给
你

推荐序一

与自己的灵魂亲密接触

如果要问，在我灵性成长的旅途中，对我影响最大的一位老师是谁，我可能会说是克里斯多福老师。在刚入门的时候，他的课程就让我大开眼界，深深折服。后来我们成为朋友，在寻求灵性解答的过程中，他提供了很多指引，介绍了许多好书给我，他始终走在我的前面。对我而言，他不是那种高不可及的上师，他有血有肉，有悲有喜，是个凡人。但他的自我回观反省时的诚实和勇气，是我见过所有灵性老师里面无可比拟的。

他上一本新作《重新发现自我》，就是他自己一路跌跌撞撞走来的心路历程，而这次的《亲密关系续篇：无拘无束的关系》，是他成名作《亲密关系——通往灵魂的桥梁》的续篇。相较之下，这本书表达的概念是终极的，却从最引人心动的“亲密关系”这个话题着手，期盼迷失在情感中的男女，能够借由亲密关系的痛苦而踏上回归自己灵性真我的道途。

我想，书中提出最颠覆的观点，就是：“你的伴侣不是你快乐的来源或痛苦的起因，你自己才是。”克老师更指出：“你的伴侣不偏不倚地扮演最适当的角色，好让你学着去体会，真正的你是谁。”这听起来真的匪

夷所思，所幸，克老师语言温柔中带着力量，娓娓道来，抽丝剥茧地为我们解开谜题。同时本书也有一些案例，并且穿插了问答的方式，常常问出读者的心声，再由他慢慢解释缘由。我非常喜欢这种写作方式，尤其是在阐述比较抽象、难理解的概念时，这样的呈现，真的活泼又易懂。

克老师的写作表达技巧在本书中也令人惊艳，比方说，为了要阐明需求的本质到底是什么，他举了一个例子，说明我们对食物的生理需求以及对爱和快乐的情绪需求是相似的，两者都会使我们把别人当作满足感的来源，这个比喻让我很受启发。我们都误以为快乐和爱的来源应该是在外面，这是所有痛苦烦恼的源头。生理需求确实存在，但快乐和爱，永远都是我们内在本自具足的。

于是，克老师谆谆善诱地让我们看见，为了从伴侣身上寻找快乐，我们真是铆足了劲、全力以赴，用各种手段操控、需索，甚至导致强迫、上瘾等行为。我以前读到《爱得太多的女人》这本书的时候，就觉得说出了亲密关系里面的关键问题，但克老师的论点更加深入，到了灵魂的层次，让我们看见，误以为自己是不完整的，是一切问题的起因。

书中一步步地带领我们，运用“走过程”这个工具，把我们的信念系统重置，让我们学会认出自己的感觉，并且放松接纳它，然后用接纳、觉知和欣赏这三种品质，去转化我们的亲密关系。我虽然上过很多克老师的课，但还是觉得阅读这本书的过程非常兴味盎然，有温故而知新的感受。其中，最著名的“故事囚牢”，更是被克老师用一个鲜活的故事阐述得淋



漓尽致，读起来非常过瘾，我甚至想，如果把这本书的内容和情节搬到话剧舞台上，应该会非常好看。

所以，这是一本内容丰富、深入浅出的好书。虽然克老师谦虚地说，它不是亲密关系的指导手册，但我觉得，如果能够学习、运用本书阐述的一些实用工具，那么，你的亲密关系一定会有大幅的长进。而对于真正想要与自己灵魂亲密接触的人来说，本书也是一本最好的修行指南。毕竟，谁没有亲密关系的问题呢？从这里入手，动力最大，也最容易上手。

祝福大家阅读愉快、收获满满！

张德芬

推荐序二

体验自我的存在

当我带着赞叹读完此书，就为克老师对关系哲理深邃的智慧洞见，以及对生命实相深刻的体证领悟而深深折服。他对伴侣关系细致入微的精准解读，风趣幽默而极其生动地还原了当代各种互动关系的真实情境。我们在关系中充斥着条件和期待，在关系中寻求着自己的特殊性和重要性，却也在关系中经常卡住，而无法流畅地互动，并带来不同程度的不适感（痛苦）；当我们想更顺利和谐地处理各种事情时，却发现一切事情都在关系之中；当我们不断渴求更快乐的生活却总是事与愿违，是时候，要在克老师的书中得到一份全新的领悟了。

非常喜欢本书采用了令人耳目一新的问答式新颖行文，精彩解析了当代情感男女在亲密关系中面临的种种困惑，让我们去看见和突破“我不够好”“我不够完整”“我不配得”等局限着我们并隐藏得很深的那些信念，去卸下防卫系统，去放下评判，从而回归持续的不依赖外物的“真正快乐”，遇见自己真实的本来面目，体验那妙不可言的纯粹存在。

的确，关系中的问题只是故事而已。本书从超越个人性的视角，回到



更本质和更恢弘高远的生命体验的原初目的，指出故事之所以存在，是为了支持一种人类体验。我们对事件产生好坏的感觉和评判，并通过自己的故事来定义一切。一旦我们理解了这洞悉真相的惊人视角，将非常有助于我们加速自己的“情绪成年”，书中也给出了非常实用而落地的练习方法。我们将直面并接受各种不舒适的感觉，接受感觉本身并直接体验藏在感觉背后的东西，去充分经验关系给你带来的成长机会，这正是本书最为精彩独到的“走过程”。

的确，所有的情境都是中性的。本书让我最为赞叹的观点是，我们可以用走过程的方式，去接纳和转化所有的不适感，把痛苦的感觉和评判阻抗的受苦状态一并消融。全新地看待情境，并正向调整我们对事件的回应，从无意识地排斥，到有意识地接纳，你将更好地支持到伴侣、孩子和所有重要关系中的人，并真正看见和尊重他们生命的本质。这是一个多么伟大而动人的时刻，彼此互相看见对方的本质，你不再只是想“改变”你的伴侣，而是通过彼此的成长去自然地达成更和谐的关系状态。这也将有助于带领我们从当前的状态中觉醒，并在接纳、觉知和欣赏三个重要品质上获得扩展和成长。

睿智的克老师通过本书，带领读者不知不觉走过了一趟改变人生的旅程。我仿佛看见温暖大爱的克老师的人生历程跃然纸上。在他的引领下，你会发觉你不是那个有限的微不足道的个体，也不是那个自以为的心智、情绪、身体的综合存在，你将更多地体验到，你就是那个无与伦比的存在，

你就是那个无所不能无处不在的道和临在本身，而且一直如此。

在感动震撼和心生敬爱之余，我体会到他是如此怀揣着对创造和智慧
的源头，那满满的感恩、敬畏与爱。他真诚质朴且毫无保留地分享着自己
此生的生命体验，以及在亲密关系中的成长智慧，还有他对于临在和空性
智慧的经验。他总是饱含着欣赏之情，赞美着生命的壮丽辉煌和人类旅程
完美的惊人设计。不得不说，这是一本非常值得深入研习的关系指南，你
一定会收获满满！来，让我们一起走一趟成长的过程吧！

詹唐宁

墨尔本大学创始人

美康辰 / 易新书院创始人

NGO 组织“守护大地”绿色联盟发起人



目录

Contents

- 序 言 001
- 第一章 只要……我就心满意足了 001
- 第二章 傲慢、偏见与过程 029
- 第三章 改变？别麻烦了！ 081
- 第四章 故事时间 107
- 第五章 爱 135
- 第六章 一直在你身边 155
- 第七章 从粘连中解放 195
- 第八章 听，听……倾听 215
- 第九章 补充材料 241
- 后 记 254
- 感谢词 257

序言

Preface

我写这本书是为了支持你去直接体验——你实际上就是那份真正的快乐。本书也能帮你认出你的配偶、孩子、父母、手足和亲近朋友所扮演的重要角色；他们都在帮你了解你自身的真相。我会在书中分享，你的核心关系是如何支持你，使你可以直接体验到：

- 你真正是谁，你的本质是什么
- 你的伴侣真正是谁，其本质是什么
- 你的人生目的
- 真正的、无条件的快乐
- 越来越深地感受到敬畏、爱与感恩
- 伴侣关系中的和谐、顺流
- “无条件的爱”
- 情绪成年

“情绪成年”注释：

我在杰德·麦肯纳（Jed McKenna）的书中首次读到这个词，比起更



常用的“情绪成熟度”和“情绪智力”或“情商”，“情绪成年”这个说法更深地打动了。当我十一二岁的时候，我注意到，虽然人们的身体和心智成长了，但情绪的成长却似乎不能与日俱进，或者跟不上身体的发育。我经常看到父母处理关系问题和冲突时，表现得像孩子一样。然后，到我结婚时，我更加觉察到，我对不适感、伤痛和刺激的反应很幼稚——伴侣关系和亲子关系是特别能引发这些感觉的。我发觉，当我用退缩、语言攻击、被动攻击表达愤怒时，这些表达方式只是比我四岁时的略微复杂，但情绪反应大致上维持不变。耍脾气就是耍脾气。我感到受伤了就会发飙，自己觉得不舒服便怪到别人头上。因为在大众面前，我展现的是关系咨询师的形象，希望自己能言行一致，所以我很认真地面对关系中的不适感，争取做个更好的丈夫、父亲、儿子、兄弟和朋友。

我婚前就有各种灵性追求，此外我又花了十八年，致力于个人成长、灵性 / 心理疗愈、自我改善、提升情商、冲突解决、转化性沟通，以及简单的婚姻咨询。

最终，我得到的启示令人沮丧：成长可真是件苦差事！虽然我可以意识到我的生活质量在某个程度上有些改善，但在情绪上只是从六岁提升到八岁男孩的水平，我离成年还差得太远。我用了不下百种方法来重新定义并梳理自己的感觉，得出了一个结论：我就是不喜欢感觉脆弱。痛苦是敌人，似乎让我感觉痛苦的人在我面前都像对头。这么说吧，如果配偶还有一件事干得挺像样的话，就是让你觉察到自己的脆弱——你的弱点、不安全感、恐惧，以及情绪不舒服的方方面面。你的孩子、父母、兄弟姐妹也能带来同样的效果……基本上，与你有关联的每个人都行。

然后，有一天当我醒来，我意识到，成为情绪成年人，意味着要理解究竟什么是感觉。因此，下一次不适感浮现时，我放下了惯性，不再设法修补、疗愈、转化感觉，或用正面肯定语、灵性肯定语来掩盖感觉；不管我体会到了什么感觉，就简单地接受。正是在这个时候，我明白了什么是真正的“过程”。

过程：这个词会在全书各处出现，这是成为情绪成年人、转化关系的重要工具。当不适感升起时，你去接受而非拒绝，便可以体会到感觉是种能量模式，在体内以动觉感受的形式呈现出来。其实痛只有一种，只是根据发生的部位、强度和持续时间，有不同的阐释罢了。因此，你有了多种体验——嫉妒、悲伤、关节炎、偏头疼——痛都一样，只是背后的故事各不相同。你有许多亲密关系的故事，情节大致相同：你的伴侣似乎让你受伤、难过、生气或者发怒了，这都会让你觉得有些痛苦或不舒服。通过超然的观察，我们便能看见痛是种被搅动起来的能量，随着觉知增强，似乎变得越来越平静；随着觉知增强，我们能发觉，痛其实是本质的喜悦而平和的能量；而本质，即我们的自然状态，是不可思议的天才，充满了创造力、直觉和爱意。在本质之外，存在的只有那妙不可言的（道），体验和体验者之间的分离消失了。接受感觉并直接体验藏在感觉背后的东西，就是过程，你的关系给你提供的机会，就是走过程。

本书的目的与你重要关系的目的一致，就是帮助你去直接体验到真正的你——那无与伦比的存在。日常生活中，随着你不断地扩展觉知，了解自己是谁，你会越来越欣赏你的伴侣、孩子、父母、兄弟姐妹，以及生命中所有的人；你会日复一日地看到：你的生活是真正富足的！本书会带你



走一趟改变人生的旅程，希望你喜欢。祝一路顺风！

◎无拘无束的关系的原则

本书经过精心编排，您无须按章节顺序阅读。下面总结了各章的原则，您可以选择最吸引您的章节，从那里开始读起：

1. 我的伴侣不是我快乐的来源；我才是。
2. 我的伴侣不是我不快乐或痛苦的起因。
3. 无论我多努力，我都没法改变我的伴侣。
4. 关系中的问题只是故事而已。
5. 特殊性不是爱。
6. 我的伴侣支持我在接纳、觉知和欣赏方面成长。
7. 我和伴侣各有一艘自己的船。
8. 与伴侣的沟通反映了情绪成熟度和意识状态。

◎补充原则

我就是自己一直在寻找的那个人。



第一章
Chapter 1

只要……
我就心满意足了



原则 #1:

我的伴侣不是我快乐的来源；我才是。

有一天，我在主持工作坊时，一位女士谈起了她和男朋友之间的问题。其实，问题是对方不想再当她的男朋友了，她忧心如焚，淹没在一堆被遗弃、不配得和心碎的感觉中；她认为对方背叛了自己，失望透顶。有一小阵子，她谈到，她觉得自己没人要，非常不讨人喜欢，并举例说明了自己的毛病和缺点。然后她接着说，她多么需要对方给她价值感。按她的说法，对方真的是个很棒的男人——外表英俊、身体强壮、有经济实力，还特别风趣幽默。她期望男人拥有的一切特质，对方都具备了。

我接下来讲的话，真的是脱口而出，连自己都控制不住。

“他为什么要跟你在一起呢？”

“你是什么意思？”她问道，因为这直截了当的挑战而目瞪口呆。

“我的意思是，他是这么完美的男人，你又一直跟我们讲，你是这么软弱、没用、不可爱的女人，”我说道，“他为什么要跟你在一起呢？”

那时，我是个年轻的工作坊老师，在关系咨询领域也还是新手，所以我整体的手法都不太严谨。尤其在用“为什么”这个字眼时，我很不小心——人们在脆弱状态时，常常会觉得“为什么”是种挑衅，缺乏慈悲和理解。不过，