

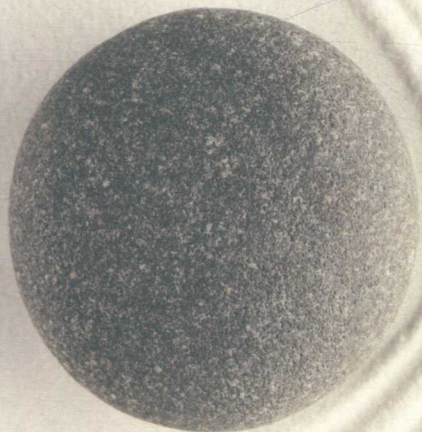
The Surrender Experiment

My Journey into Life's Perfection

(美) 迈克·A. 辛格 著 易灵运 译

Michael A. Singer

臣服实验



南京大学出版社

The Surrender Experiment

My Journey into Life's Perfection

(美) 迈克·A. 辛格 著 易灵运 译

Michael A. Singer

臣服实验

图书在版编目(CIP)数据

臣服实验 / (美) 迈克·A. 辛格著; 易灵运译. — 南京: 南京大学出版社, 2019. 1(2019. 3 重印)

书名原文: The Surrender Experiment: My Journey into Life's Perfection

ISBN 978-7-305-20330-5

I. ①臣… II. ①迈… ②易… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 124094 号

Copyright © 2015 by Michael A. Singer

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

The Surrender Experiment™ is a trademark of Shanti Publications, Inc.

Simplified Chinese edition rights © 2019 Nanjing University Press Co., Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字:10-2017-105 号

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
出 版 人 金鑫荣

书 名 臣服实验
著 者 [美]迈克·A. 辛格
译 者 易灵运
责任编辑 张 静 郑蔚莉

照 排 南京南琳图文制作有限公司
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司
开 本 850×1168 1/32 印张 8.875 字数 210 千
版 次 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 3 月第 2 次印刷
ISBN 978-7-305-20330-5
定 价 45.00 元

网址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

官方微信号: njupress

销售咨询热线: (025) 83594756

* 版权所有,侵权必究

* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购图书销售部门联系调换

如何做成一件事？（代序）

李一诺*

我最近一直在看的一本书，是 Michael A. Singer 的 *The Surrender Experiment — My Journey into Life's Perfection*。

看一本讲自我成长的书而看哭，对我来说是第一次。原来很多书，我看了会思考，会有感悟；看这本书，我经历了内心巨大的共鸣和情绪的起伏，经常忍不住流下泪水。

遇见“臣服”

Michael A. Singer 是 1947 年生人，现在健在，生活在美国佛罗里达北部。这本书是讲他自己一生的历程。从外在看，他是一个极

* 李一诺，盖茨基金会中国首席代表，2016 年世界经济论坛“全球青年领袖”，前麦肯锡全球董事合伙人。“奴隶社会”公众号和一土教育的共同创始人，有马甲线的三娃妈妈。

其成功的创业者和生意人，经济学硕士，在社区大学教过书，创办的第一个公司是个叫“Built with Love”的建筑公司，后来是 Medical Manager Corporation 的创办 CEO 和董事长。公司在 1997 年上市，1999 年就有超过 10 亿美元的估值，公司成就还载入了史密森学会的档案。但他的职业生涯也跌宕起伏，2005 年由于公司财务被司法部门起诉，他不停抗争，直到 2010 年讼方撤掉所有起诉。他还是一位畅销书作家，早先写的 *The Untethered Soul* 长时间高居《纽约时报》畅销书排行榜。

但这本 *The Surrender Experiment* 并不是讲他事业成功的励志故事，讲的是这一切是怎么来的，以及他内心四十多年的历程。讲他如何在 20 岁出头读研究生的时候开始自我发现之旅，像半个疯子一般，住在车里和帐篷里，每天冥想。1971 年他用老爸给他存着上大学的 1.5 万美金（由于拿了奖学金，没花到这笔钱）买了他到现在一直居住的这块林中地，和几个大学同学一起盖房子。从 1972 年开始在这片林中地上每周日都会有冥想活动，并逐渐成为一个社区行为。直到今天，这一活动四十多年来没间断过，这块林中地也成了“Temple of Universe”，是世界各地的人们在自我发现之旅中可以去冥想和沉思的地方。

他的旅途开始于对“我”的觉醒，对自己内心恐惧的探寻。他在对“我”和“生活”以及“世界”的关系的不停探索中，从不自知到自知，从自知到对抗，从对抗到控制，从控制到放手，从放手到臣服。看这本书，你会看到一个生命的痛苦、纠结、探寻、发现和最终的绽放。这个过程，他叫作“The Surrender Experiment”（臣服实验）。

他无疑是一个大师级的人物，但这一切的核心，用他的话说非常简单，是通过“放弃”“我”的偏见和喜恶，“臣服”于“生活”本身。

我第一次看哭，是那段讲他在 1971 年，24 岁的时候开始和几个大学的朋友准备自己建那个小木屋。他那时候像流浪汉一样已经在车里住了大半年，而且他们三个人没有一个人盖过房子，唯一比较“专业”的是一个刚毕业的建筑硕士。他们本来就是想盖一个简陋的小木屋，但那位建筑硕士毕业生画出来的图纸让他们吓了一跳：楔形的两层楼，大落地窗，完全是一个建筑作品。不过经过短暂的犹豫以后，他们还是准备做了：

我们纵身一跃，全身投入，像年少轻狂的嬉皮士和疯子一样地不要理智。

这句话一下子击中了我的泪点，想到我们做一土学校这个项目，从一开始有个疯狂的想法，到纵身一跃，全身投入。我们都远远超过了 24 岁的年龄，但都像“年少轻狂的嬉皮士和疯子一样不要理智”。

在盖房子的过程中，他们得到了很多帮助，其中有意思的一段是和木材厂夫妇的关系。因为穷，他们只能买没被处理的木材，基本上就是树锯成几段就用。几个月下来木材厂主夫妇和他们打交道，帮了不少忙，最后请他们到家里吃饭。他们美坏了，因为这是这帮嬉皮士这大半年头一次到房子里吃饭，之前都是在林中地上用火烤东西吃。木材厂夫妇是典型的 70 年代美国南部保守农民，一开始对这些留着长发、穿着拖鞋的年轻人很是冷眼相对，但他们说：“我们以前觉

得你们是几个大怪人，不过现在觉得你们其实很可爱。”

他写到这段经历时说：

不知道为什么，从你最预想不到的地方，会有让你深深感动的经历。

Somehow, deeply touching experience kept coming from the most unexpected places.

这说的也是我的感受：做这个学校项目，得到了很多意想不到的善意和帮助，认识了很多素昧平生却一见如故、给力帮忙的朋友。

后来，他们的房子盖好了，三个人之一 Bobby 问了一个他们以前没想过的问题：谁来铺电线？Mickey 没干过，不过自告奋勇了。然后 Bobby 扔给他一本大学某一堂课的课本就走了。

他对我竟然有信心，我可以把整个房子的电线搞定，这种信心够让人掉下巴的。不过如果他觉得我行，我也许就行。一个大师说过，“每天咬下比你能嚼的大一点的一口，然后，嚼”。生活在给我上重要的一课。

回到我们自己，也经常感觉像那个拿着教科书铺电线的嬉皮士。

学校项目，小到报名表格，大到课程知识体系，都从头学来。不过得益于上面提到的那些从各个方向来的帮助，我们也每天咬大一点的一口。

记得有一次团队在一个难度大的事情上找不到方法，不知道谁说了一句，今天找不到，明天就找到了。果然，第二天就神奇地有了解决方法。从我们下定决心做这件事的 2016 年 3 月 14 日，到现在两年多了，我自己从一个教育的外行，到现在可以听懂很多教育术语，还可以系统地分享观点了。

现在还记得两年前因为我的那篇文章，学校收到了一百多个家庭的报名。我们开始面试的时候，团队开玩笑说，家长来了，咱可是玩儿真的了哈。

现在回想，那次面试，好像是铺上了第一条真的“电线”。

如何做成一件事？

现在回到正题：如何做成一件事？我们一般的叙事模式，做成一件事，是因为做事的人有眼光、有魄力、有能力、有资源、有领导力。这些也许都对，但又都不是根本。这种叙事模式的假设，是“我”很重要，因为“我”这件事才能做成。

做成一件事，首先因为这件事是一件对的事，所以如果不是甲做，也会有乙做。不是我做，也会有别人来做。我们如果有机会做这件事，是因为我们恰巧在某个时间、某个情境碰到了这个机会，成为做成这件事的“工具”。那我们能做的，不是觉得自己是救世主，而是把自己这个“工具”不断“变得更好”，把这件事做成。

这本书讲的“surrender”就是这个意思——“臣服”。在这一点上，东西方的智慧是一样的，东方的表述，就是“无我”。

臣服，一个多么有力的词！它经常让人联想到懦弱和胆小，但对我来说，臣服需要我付出所有的力量，让我足够勇敢，能跟随看不到的路径进入未知。这就是我做的。臣服并没有让我清晰地看到路，事实上，我对要去哪里一无所知。但是臣服在一个核心的问题上让我清楚地明白：我个人的偏爱好恶不会指导我的生活方向，我主动地允许我的生活被一个强有力得多的力量所指导，那就是生活本身。

Surrender—what an amazingly powerful word. It often engenders the thought of weakness and cowardice. In my case, it required all the strength I had to be brave enough to follow the invisible into the unknown. And that is exactly what I was doing. It's not that surrender gave me clarity about where I was going—I had no idea where it would lead me. But surrender did give me clarity in one essential area: my personal preferences of like and dislike were not going to guide my life. By surrendering the hold those powerful forces had on me, I was allowing my life to be guided by a much more powerful force, life itself.

回想我们办学校，第一篇文章《你也为孩子上学发愁吗？》引起这么大的共鸣和传播，并不是因为我李一诺多么有眼光，是因为这样的教育理想在很多人的心里。我只是把它表述了出来，通过“奴隶社会”这个平台让很多人看到了而已。一旦被看到了，很多事就自然地

发生了,很多资源和帮助就来了。我们就让“生活”本身在引导我们了。

“无我”之后,就是“无为”。这也许听起来很矛盾,不过下面这句话,就是对“无为”一个西方版本的非常到位的诠释:

There are no decisions; there is only interaction with what is in front of you. Decisions come because you have attachments, desires, and fears. The only thing that will help you is to let go. If you let go of your stuff, there are no decisions—there is just life.

—Michael Singer

没有要做的决定,有的是你和你面前的事的交互。认为我要去做决定,是因为我有各种牵挂、欲望和恐惧。唯一能帮我们的,是放下、释怀。如果你能放下自己的这些欲望和恐惧,那就没有什么决定需要做,剩下的只是生活本身。

——迈克·辛格

这就是“无为”的意义吧。

所以有人问我,有没有信心能做成教育这件事,我说一定能。但这不是因为我对自己的能力充满信心,而是因为这是一件对的事,所以做成也不会是靠我一个人的能力,而是所有认同这个教育理想的人共同的智慧和努力。有了这些智慧和努力,这件事不可能做不成,不是么? 所以我们的“无为”会是成就这件事的深层原因之一。

希望我写的不是太玄，大家能看得懂，有共鸣，我们一起做到“无我”，把自己作为工具，做成这件事。

最后，一土一直希望更多人加入我们，如果你对上面我写的“有共鸣”，对教育或者管理有相关经验，有咨询背景或者愿意写文字，都可以联系我们。了解一土看网站 www.etuschool.org 或者发邮件至邮箱 info@etuschool.org。

最后说一句，向内看，才能向前走，向内寻找内心的炬火，向前照亮人生的道路。

缘起及致谢

《臣服实验》这个出版项目缘于一个偶然亦是必然事件。2016年5月的一天,作为出版人的蔚蓝在“奴隶社会”上看到了一诺写的《如何做成一件事?》。是的,就是本书前面的“代序”文章。感谢一诺老师的这篇分享文章,它使我们注意到了让她哭得稀里哗啦的《臣服实验》这本书,阅读它,被它震撼,并最终促成项目立项。

项目立项后,我们于2017年5月5日通过公众号“奴隶社会”发出译者征集文章。文章发出后,报名非常踊跃。因为最终只能选出一位译者,怕浪费太多人的时间,所以在5月8日凌晨项目组通过一土社区的群说明情况,并宣布关闭报名通道。但后来几天因为大家还是非常热情,我们又陆续发了一些试译资料。最终,我们收到160多封报名邮件,并且在5月20日之前收到了84份试译稿。

在此,感谢花费时间翻译并提交了试译章节的每一个人。

我们邀请了来自南京大学外国语学院英文系的两位教授进行译

稿评审。他们都是英语文学和翻译专业出身,有海外学习和海外任教经历,担任过多次翻译竞赛的评审,有着丰富的经验。在评审过程中,项目组保持中立,未参与到具体流程中。

在认真审读了每一份译稿并且交互审读之后,最终两位评审一致认为奴隶社会读者 Vera(易灵运)提交的试译稿,虽有几处译文仍可以打磨,但总体来说,较为准确地传达了原文的意思,汉语表达也很流畅,建议 Vera 作为这次活动的优胜者,担纲这本书的主要翻译工作。

除了选出主要译者,我们还成立了一个审稿人小组。Vera 在完成每章的翻译后,将译文上传,审稿人对译稿中有疑问的地方讨论并提出翻译意见,共同帮助译者完成了书稿的翻译。

特在此对以下 16 位审稿人致以衷心感谢。

(按姓名首字母顺序排列)

陈 静 丁秋雯 冯 雯 葛小梁
韩 波 梁玉婷 刘婷婷 刘亦然
潘雅静 王 蓉 王宇丹 徐思婧
许菲菲 燕赵译士 袁 灿 张 琳

最后,对所有关心《臣服实验》这个项目的大家表示深深的感谢。在译者征集阶段,很多朋友在发来的报名邮件里和我们分享了自己的人生经历,令我们印象深刻。这对我们来说不仅是一个工作项目,更是一趟奇妙的旅程。参与的读者中背景、职业多样,有很多专业人

士,会计师、管理咨询师、私募基金管理人、法务,有大学教师,有艺术管理者,有新移民,有全职妈妈,有华文知识社群的创始人,有初创企业的 CEO,有在硅谷和澳洲工作的科技界人士,也有在海外进行创新教学实践的核工程博士,有在矿业/电动工具买手公司/植物研究所/银行等行业转战自如的科幻小说爱好者,有多年的媒体人,有物理海洋学、药理学博士,计算机科学顾问、职业医师,有神秘的字幕组志愿者,等等。这其中,很多读者都阅读过大量关于个人成长、心灵成长方面的书籍,甚至本身就是长期的冥想践行者。最动人的是,有几位读者因为自己的生活经历,在此次征集活动之前就注意到了这本书,并翻译了部分章节内容,也是一种奇妙的缘分。

谢谢有趣有梦的你们,我们一起完成了一件很酷的事儿。

《臣服实验》项目组

献给大师们

致 谢

事实上，生命著成了此书，也是她展现出事件的走向如此有力而神奇，以至于需要被记载。然而生命需要我来执笔写下她的伟大，以被世人记忆。因此在正确的时间点，正确的人被她派来助我完成了这本《臣服实验》。

请让我向产品经理凯伦·恩特纳致以由衷的感谢，她为本书做出了非凡的贡献。她不懈与无私的帮助为这部作品注入了一种当今难得的完美与投入。

趁此机会也要感谢我的编辑，来自皇冠出版社的加里·贾森，感谢他的努力和卓越建议。正如期望的一样，生命派出了绝对完美的编辑来助我写出生命之伟大的证词。

此书有不少前期读者，他们都值得感谢。在此我想特意致谢詹姆士·奥迪亚、厄休拉·哈罗斯以及史蒂芬妮·戴维斯，在我写作早期他们对一篇又一篇文稿提出了详细的建议。

而现在，我要感谢你们，我的读者，谢谢你们怀抱兴趣、花费时间来阅读这非凡的实验。愿我们每一天都能更加欣赏自己在这神奇宇宙中的生命。

目 录

| | |
|-----|------------------|
| 001 | 致谢 |
| 001 | 第一部分 觉 醒 |
| 003 | 前 言 |
| 007 | 第 1 章 不是咆哮,是低语 |
| 011 | 第 2 章 认识自己 |
| 014 | 第 3 章 禅之柱 |
| 017 | 第 4 章 绝对沉默 |
| 022 | 第 5 章 自绝对平静到绝对混乱 |
| 027 | 第 6 章 边界以南 |
| 030 | 第 7 章 切断恐惧按钮 |
| 035 | 第 8 章 意外灵感 |
| 039 | 第 9 章 乐 土 |