

THE ECSTASY OF SURRENDER

11 Surprising Ways Letting Go Can Empower Your Life

臣服的力量

放下执着，相信每一刻都是最好的安排

[美] 朱迪斯·欧洛芙 (Judith Orloff) ◎ 著

顾淑馨 ◎ 译

THE ECSTASY OF SURRENDER

11 Surprising Ways Letting Go Can Empower Your Life

臣服的力量

[美] 朱迪斯·欧洛夫 (Judith Orloff) ◎ 著

顾淑馨 ◎ 译

图书在版编目 (CIP) 数据

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2018-260 号

臣服的力量 / (美) 朱迪斯·欧洛芙著; 顾淑馨译. — 杭州: 浙江人民出版社, 2018.6

书名原文: The Ecstasy of Surrender: 11 Surprising Ways Letting Go Can Empower Your Life

ISBN 978-7-213-08759-2

I. ①臣… II. ①朱… ②顾… 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 103937 号

上架指导: 畅销 / 成功励志

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

臣服的力量

[美] 朱迪斯·欧洛芙 著
顾淑馨 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路 347 号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 王 芸

责任校对: 张谷年 杨 帆

印 刷: 石家庄继文印刷有限公司

开 本: 720mm × 965mm 1/16

印 张: 19.25

字 数: 260 千字

插 页: 1

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-08759-2

定 价: 69.90 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

我的人生并不寻常，总是处于规则之外，与主流社会格格不入。大多数人身上不会发生的事，总会发生在我身上。小时候，我就可以感受到他人感受不到的能量，朋友、月亮甚至孤零零的弃置罐头，周遭的一切人和事物在我眼中都散发着能量。因为我是共情者，身体极度敏感，违反了科学定义下的“正常”。

我已经习惯不做“合理”的反应，也厌倦了别人把我塞进不属于我的框架里。我宁可做充满创意、特立独行的自己。或许你也认同我的感受，因为我们每个人都是独特、美好、可爱且有价值的。

正因如此，撰写一本关于臣服的书让我兴致高昂。我热爱写作，因为写作是一种有生气、变化无穷的冥想，所以在写书之前我自问：“你最想写的是什么？最想学的是什么？”如果只写自己懂得的东西，我实在提不起兴致。我要写自己渴望去挖掘的议题，而吸引我的正是“臣服”这个概念：在人生起伏中能随遇而安，像柳树般随风摇曳。我期望我能日渐摆脱依赖、执念、想太多和

管太多，停止拼了命去争取，或是不再让固执的本性妨碍灵性的发展。

我渴望揭开宇宙的奥秘，不只是用脑，还要用心、用灵魂、用直觉。我想飞，想在天空翱翔。谁说人没有翅膀？尽管所有人都认为办不到，我也不在乎。于是，奔着这些目标，我开始写这本书。“臣服”，听起来不错，感觉也真的很棒。当我打算更深入地实践它时，我发现自己对它并不十分了解，我为自己定下的这些功课，事后却发现其中有得也有失。在写作过程中，生命多次要我“跳下悬崖”，又要我相信一切都会变好。为什么会发生这种事？因为在我的世界中，原以为的永恒竟然出现意外的转折，迫使我也跟着改变。我必须放下很多东西，例如挥之不去的噪声和漫无止境的工程，所以我毅然决然把房子卖了，虽然那里是我完成其他作品的地方。我离开住了一辈子的房子，开始我的“游牧”生活，搬家时我选择送走大部分的身外之物，重新开始。这一切还只是开始，之后我被迫放下离我而去的爱人、一位治疗师以及对亲密关系的过时看法，还包括我对性爱的压抑和对某些异性无法自拔的爱恋，同时我也渴望他人认可我的男友，以及我的直觉探索或其他任何事。在这些改变中，我深信有更强的慈悲力量在引导着我，让我的自我意识一而再、再而三地低头。

为什么要低头？走出个人舒适圈有什么好处？无论你只是稍微妥协还是彻底地臣服接受，都能体验到更多的情感和力量。你也可以像我一样，在自己觉得厌烦或动弹不得的困境中获得重生。在臣服之中，你虽然感觉前途未卜但仍能勇往直前，完成充满朝气的身心修炼。这其中并非没有惧怕，但我不曾放弃希望。尽管臣服经常是恐惧和喜悦这两股力量的拉扯，我仍然融入了那激励自我的绚丽人生的美景之中。是直觉把我带到这里，我相信直觉胜过一切，所以我让自己追随内在的声音和神秘的灵性。

在这趟旅程中，我发现了一种来自臣服的至极喜乐。它的到来如此悄然，以至于当你有一天看着自己时，会发现自己已然闪耀着光芒。你或许不知道这

究竟是怎么发生的，但你已犹如焕然新生，这是天赐的恩惠。臣服使我变得更健康、更勇敢、更相信直觉、更随和有趣、更年轻、更灵活，心灵也更加柔软。我卸下了一层层困住我的恐惧和束缚。

我要告诉各位，所有的领悟和挑战，都是让你做好准备，迎接未来伟大的冒险。假如你跟我一样，想要实现来到人世的意义、想得到更多，臣服就是一扇大门。我愿当各位的向导，通过本书与你们分享学习臣服的心得，并把我的秘诀“传授”给各位。我无法预测在你身上会发生什么，或是你必须放下什么，但是我很确定，你将会得到纯净、良善、适切的成效，它们会远远超出你的预期。如果你敢于冒险，我会带着爱陪在你身旁。

请坐稳了，让我们骑着“臣服”这只不羁的飞龙，飞向自由。

自序 来自臣服的邀请 /1

导言 学习放下：迎接臣服、信任和繁盛 /001

1

Part

力量与金钱

01 重新定义真正的成功、力量和快乐 /017

02 力量与放下执念的四个关键洞见 /039

03 看清钱财的本质，走出物质诱惑及恐惧 /067

2

Part

解读人与沟通

04 学习阅人的艺术 /095

05 培养无懈可击的沟通能力 /117

3

Part

关系、爱情和感官享受

- 06 珍惜灵魂伴侣、灵性朋友及动物伙伴 /139
- 07 探索身体与性的神圣内涵 /167
- 08 发掘自然界之美 /183

4

Part

死亡与永生：光的循环

- 09 与病痛和谐相处 /217
- 10 享受灿烂的黄昏：减缓时光脚步的秘诀 /249
- 11 与死亡言和 /269

结 语 感受臣服的至乐 /289

T H E E C S T A S Y

O F S U R R E N D E R

导言

**学习放下：迎接臣服、
信任和繁盛**

11 Surprising Ways Letting Go Can
Empower Your Life

你放松手掌，然后滑落，进入伟大杰作之中。

——诗人 莱昂纳德·科恩（Leonard Cohen）

我必须承认：今天我失控了，不过是最美好的失控。在上班之前，在出诊为病人看病的神圣时刻之前，在撰写这些文字之前，我舞动了起来。在这一天尚未开始的秘密时分，我的身体随着歌手鲍勃·迪伦的歌曲《眉眼忧伤的罗兰兹女子》（*Sad-Eyed Lady of the Lowlands*）的旋律摆动。发乎自然的举动，不经规划，没有原本就会或是想好的舞步。金星在夏日黎明前的天空升起，晨间的波浪在远处的太平洋翻腾，不分昼夜，它们陪伴我已如此之久。我不曾退缩。我也不曾抗拒、辩驳、猜疑或多虑。我只是抒发。这是臣服的至高层次。

我邀请各位通过本书去探索臣服的崇高境界：随着一天天的臣服，你可以改善自己的生活质量、减轻压力，打破过度认真的诅咒，享受到更多的人生乐趣。你会学会如何在各种社交应用、手机信息和电子邮件不停打断思路的世界里臣服。你也会懂得如何克服恐惧，克服妨碍你放下执念或让你陷于挫折无法脱身的种种琐碎之事。臣服在梵文中写作“samprada”，意指“完全给予”“全盘托出”。我把臣服定义为：在适当的时机优雅地放下，接受事实；沿着生命的周期顺流而下，不要对抗，不要执着于某些人和结果，不要无缘无故地郁闷和烦恼。

吸引我的臣服概念，不是大家一般认为的失败或放弃，而是一种积极的、直觉的生活方式，一种会随着你对当下、变化及未知的事产生信赖而成长的力量。刻板印象认为臣服代表软弱，但我认为它代表掌握自己的人生，而非放弃自己的力量。臣服接受不是指对任何事都点头说“好”，那可能很危险，也不明智。臣服是指完全遵照自己的决定去做，即使你必须因此离开某人，或是向愤怒、向恐惧说“不”。臣服也并非要你随波逐流，或是让别人占你便宜。正好相反，它让你懂得什么时候该坚持、什么时候该放下，让你能够拿回人生的主控权。同时，你还会因此成为更高明的沟通者，也更能满足自身需求。

顺流而行，重新学习

从直觉上来说，臣服看似会妨碍目标达成，但它其实是一把魔法钥匙，能促使目标实现，并且解开人际关系、工作和其他方面的僵局，尤其是在情况似乎糟得不能再糟的时候。一旦你能放下执念，生活会更轻松，负担也会减轻。有时我们虽非有意，但可能变得防卫心太重或控制欲过强，而隐藏了我们的真心。臣服会把你从牢笼中释放出来，让你可以放心去爱。当你感觉疲倦、压力大、受不了的时候，或是只想闭上眼睛，暂时什么都不想的时候，臣服都可以让你的状况得到纾解。实际上，大多数人都难以臣服，这让我极感兴趣。臣服对于性高潮、放声欢笑，或者是渐入梦乡等乐事十分重要。不过我们也要知道，臣服对于你是否能在日后的人生中体验更微妙的喜悦，更是不可或缺。

我提倡臣服的新概念，包含让你的意识觉醒，用最适宜的方式面对世界和自我，让你活得更轻松、愉快。我们从小学习自主的好处，所以或许需要慢慢养成臣服的习惯。除非有特别的父母或老师，否则大多数人并未学过“放下”的好处。我们每天都会遭受种种挤压，渐渐地便形成了长期紧张。紧张不已，却又得使力去克服，实在不容易。若想减轻负担，臣服可以帮助你重新设定习惯，

让一切云淡风轻。

就像建立一段新关系，臣服必须逐渐从培养信任 and 安全感开始。体会臣服是什么感觉，观察它带来什么好处，也记得品味其中的快乐，甚至是如释重负的至乐。你可以从缓慢地喝一杯水开始，每一口都细细品尝。碰到塞车或电脑出问题时，做个深呼吸。在压力纾解后请留意，你是否更容易碰到绿灯，或是电脑死机的问题也解决得更快？在某段时间，如果你做什么事都不对劲或事与愿违时，臣服特别有用。等你对臣服产生信任后，请在生活中的其他层面运用。比如，当与配偶争辩时，当孩子离家去念大学时，当你的财务吃紧时，当你对需要独处的伴侣过度关注或黏得太紧时，当你开始节食却减不了体重时……在各种情况中，你会看到臣服的用处以及它如何带来突破。请试着改变你的抗拒，迎向从未有过的信任感，体验这份宁静，然后再接再厉。切实地放下执念将赋予你力量，帮助你渡过难关及享受欢乐，因为这两者都需要臣服。但矛盾的是，想要向欢乐臣服并真正地乐在其中，或许才是我们最不熟悉的行为。

用臣服重新启动

我会一步步介绍臣服，并提供各种实践的策略。比如，知道什么时候该臣服、什么时候不该臣服。臣服并不代表消极或无能。臣服是竭尽一切努力达成目标或解决难题，但避免过犹不及或得失心太重，否则反而可能坏事。读完此书，你会发现，有时静观其变、顺势而为会比较好。你会学到分辨主动作为与顺势而为、事必躬亲与责任授权的恰当平衡。在适当的时机，不问成败反而最能达到目标，即使后来目标未能实现，你也可以安心可以理解，一切都没有问题。谁也不愿意失去朋友、伙伴或工作，但是你会更平静地接受这些改变，而不是折磨自己。随着慈悲心的增长，臣服会越来越容易，因为你会更温和地看待自己的旅程，对待他人也会更宽容。心灵最受考验的时刻，是不管你多么渴望，

就是得不到想要的东西的时候。为了成长，我们必须同时接纳生活中的满足和失望。

我热爱臣服，因为它帮助我顺应事物的自然规律。当我感觉某个项目进行得“不够快”，当我没有恋人却渴望恋爱，或是当我工作太努力或缺乏灵感，需要一个内在自省的“重新启动”时，臣服带给我极为宝贵的帮助。这些情况都训练我等待适当的时机，不要担心，而要安心享受当下的好事。达到这种状态有时容易，有时却很难。但这正是我不断努力要达到的目标。

我撰写本书的热忱，来自目睹臣服对父母和我个人的健康与心情造成的积极效果。我是加州大学洛杉矶分校的精神科临床助理教授，执业已超过20年。在这期间，我见到过许许多多因臣服而受益的人，比如说太过专横的配偶、超级紧张的父母、失眠的理财专家、恋爱成瘾的男女，以及无戏可演的演员，等等。臣服是健康美丽的秘诀，它让你感觉良好、容光焕发，远离紧绷、紧张、执拗，避免你被肾上腺素与皮质醇弄得精疲力竭，这两种压力激素会使人老得更快、死得更早，易罹患心脏病和癌症。臣服带来的放松，可促进大脑分泌内啡肽，它可是会让人心情大好、有如鸦片般的止痛剂，而且它还能产生号称天然抗抑郁剂的血清素。即使同年龄，人在外貌和行动上也可能相差甚远，能否灵活地应对人生就是造成这种惊人差距的关键因素。身为精神科医生，我亲眼目睹过病人不肯臣服的后果，像是因为求好心切，却自毁事业及梦想；父母与子女水火不容，以至于到了形同陌路的地步；紧紧抓住冲突不放，使得自己更加沮丧、痛苦。我了解也十分同情这些被逼到死角却不肯喊停的人，然而我想要告诉各位的是：我们还有更好的处理方式。

这本书对我来说非常重要，因为我的职业属于主流医疗体系，普遍崇拜知识，认为统计数字等同于事实，臣服就是违反直觉，因为它意味着放弃或失败。但是臣服的确适用于各种方面，例如，与固执己见的母亲沟通、处理工作压力

或是做医疗方面的决定。但是很多医生或许自己都没有意识到，他们对死亡实际上抱持着真正病态的恐惧，他们惧怕人类最终的臣服，因为他们无法感知在这物质世界之外还有其他东西的存在，这就导致他们过度克制、只求技术，影响了医疗人员对病人应有的照顾和关爱。在接受精神科医生的训练期间，我学习的是协助病人掌控自己的生活。这的确很重要，但是唯有放下执念才能平衡，这一点并未受到同等的重视。尽管我对现代科学奇迹充满敬畏，对于作为医生也备感骄傲，不过，扩大传统医学思想的典范也是我过去 20 年来的使命。

精神科医生的基本职责是协助病人面对问题，让他们活得更快乐。不过我的做法是结合主流医学、直觉疗愈及能量医学再加上灵性，目的在于彰显臣服能如何增加病人福祉、减少痛苦。我有幸集结各家学问，协助病人在得意和失意时保持心理平衡。我的目标不在于消除病人的不适或是提供保护，而是善用我的直觉，配合传统精神医学技术，激发我每个病人的内在能源，帮助他们更轻松、更有爱地经历人生的每一次考验。而这当中的秘诀，就是向每天的起起落落臣服，一如冲浪者面对大浪时会设法穿越，也会顺流而行，这也是每个人都应该学习的臣服技巧。

换下“直线思维”，让“直觉”上场

臣服的关键在于发乎直觉，而非仅仅是直线思维。越是臣服，对更深层的知识就会有越强、越开放的直觉。在后面的章节你们将了解到，直觉使你开发内在天赋，走出一般的理性范畴去寻找解决办法，并游走于不存在时间的境地。从事创作的人对此非常了解，传奇音乐家、作曲家兼制作人昆西·琼斯（Quincy Jones）在我的书《正向能量》（*Positive Energy*）中说：“爵士乐手非常相信直觉。他们不得不如此，直觉是他们赖以生存的东西。他们因直觉而存在。”我那些从事艺术创作的病人十分熟悉向直觉臣服，因为那是他们创作活动的重心。不过

我也有很多分析型的律师病人，心中时时刻刻想着如何高明地走出下一步棋，要让他们放下心中的执念虽然不是办不到，却往往是件大工程。靠理性思考可不易臣服。

我会引导各位接近直觉，它是一种来自内在的声音，会告诉你未经雕琢的事物真相，在清醒和梦境中提供乍现的灵光。直觉不会说你爱听的话，也不在乎政治正确，它只提供信息，但你可以选择要不要付诸行动。当你放慢步调聆听时，就能联结到你的直觉。所以在需要做决定时，请倾听你的本能直觉和身体发出的信号。留心传达着感觉对与不对的生理反应，注意观察各种迹象和同时发生的事，这些就是带给你指引，或者是让事情水落石出的最佳时刻。然而最重要的是，直觉可以让你感受内在心灵的宽广，并且取用它的养分。只要保持乐于接受和轻松的态度，不再去想烦人的问题，不再让大脑处于压力中，直觉便能为你所用。

我为病人看病时，一定会打开直觉的频道，再衡量理智告诉我的信息。首先，我会问自己：“对这个人所面临的决定，我的直觉怎么想？”我也会注意到病人提出的问题引发了哪些激动的情绪或领悟。接着我会问：“我的大脑对这个状况有什么想法？”若是碰到电光石火的一刹那，当直觉迫使大脑一定要问某个问题，而不是只因为好像合逻辑，就朝另一个方向去思考时，特别令人兴奋。受直觉带动的理智产生的洞见与可能带来局限和肤浅的纯理性评估相比，显得更加丰富且鲜活。我很欣赏爱因斯坦的名言：“我们必须小心，不要把理智当成上帝……理智不能领导，只能服务。”

直线思维或许可以帮你做敏锐的分析，帮助你自我锻炼，但是直觉和心灵能做的事，它做不到。直线思维对逻辑以外的东西无感，也走不出逻辑的范围；它无法全面地了解爱、慈悲或者毫不设限的创意流；它体验不到与每根神经共鸣的灵性联结，也无法凭直观理解死亡并非终点。我们的思想倾向于执念、算计、保护、害怕未知和“未经证实的事物”。

深深影响我研究臣服的是我的一位老师，我追随他学习已有 20 多年。他告诉我培养心灵、直觉和冥想的力量，如此才能得到内在的宁静。他强调和谐是臣服的基础：与自然、自我及他人和谐相处。尤其是在冲突中，大多数人都以为必须正面冲撞，而和谐的力量在于它使你与别人同步。当你跟对方的波长相同时，就可以用直觉去估量对方的实力，然后对于如何应对作出有根据、有重点的决定。这就好比日本的柔道，是用柔性及以退为进的艺术去抵消对手的力气，而非采取暴力。和谐使你以化解敌意的方式占得上风，它是终极的成功策略。

臣服的 4 种主要类型

请各位通过这本书学会从特定的角度认识臣服。不论是面对邻居的吵闹、班机的延误、与家人的相处，还是工作的表现等，你都能确切分辨臣服的感觉。经过多年研究，我发现 4 种主要的臣服类型，包括理智型臣服、情绪型臣服、生理 / 感官型臣服和灵性型臣服。

- **理智型臣服。**你的理智必须充分了解放下执念能带来什么好处，才不会与你对抗。所以请给理智一些放下的好理由，像是“当你不再迷恋那个男人时，你会觉得松了一口气”或是“不断逼着老板给你升职，反而会令他反感”。如此一来，当你臣服时，理智才会站在你这边。
- **情绪型臣服。**让自己去感受和观察，而不是发泄你的情绪，别受恐惧、忧愁的束缚，也别只顾着快乐。在情绪的层面臣服，就能释放怨气，比较顺利地渡过难关。
- **生理 / 感官型臣服。**大口呼吸可以缓解身体的僵硬、累积的压力及慢性疼痛，尤其是每天长时间使用电脑的人，定时动一动，如伸展、散步等，可以缓解紧张，让身体放松。这一类型的臣服也包括探索大自然之美的种种原始的感觉。凝望月亮、一片湖水或发现一颗倏忽而逝的流星，可以帮助你领会周遭的自然宇宙，令你赞叹的同时也带给你宁静。

- **灵性型臣服。**这是向慈悲的力量敞开胸怀，这种伟大的慈爱超乎个人渺小的“自我意识”，例如“我是个好妻子”或“我是个工作很努力的人”。它可能是神祇、大自然、爱或其他不可名状的东西。通过这种联结，你开始相信有美好的事物存在于现世之外。当你感到心里破了一个洞，任何人、工作、食物、药物都无法使它愈合的时候，只有灵性才能填补。臣服不是放弃或让步，而是托付。你并不孤独，从来都不是，明白这一点使你面对不确定性时可以更安心，也更容易放下。

本书也会指出令你对臣服裹足不前的原因，帮你排除这些障碍。常见的原因有：害怕因此失去掌控权或优势、害怕受到伤害、会觉得脆弱、达不到目的，或不相信在混乱中会有灵性力量来帮助你。各位会读到，解决办法或许是重新设定来自家庭生活中负面和不实的制约，例如，“不可以相信任何人”或是“有钱才算成功”。我们也会检视在许多领域中抗拒欢乐的例子。是什么使你无法疯狂地爱上某个人？是什么让你不愿意表现得性感、不敢找要冒险的工作？又是什么让你不敢学跳舞或是穿泳装？本书将一章章说明，臣服如何帮助我们解决有关金钱、爱情、玩乐、工作、身体和健康方面的问题。打破惧怕有助你臣服，使你开创欢乐美满的人生。

大胆跟恐惧“套交情”，知己知彼

作为医生，我发现害怕死亡是病人无法放下的顾虑之一，他们甚至不清楚自己可能有这种恐惧。但是置之不理，将会限制病人在人生各方面臣服的能力。我要协助各位坦诚地面对死亡的恐惧，跟它和平相处。唯有如此，你才会得到安慰。

讲到纾解焦虑，我很喜欢佛教的教义：无常。变化是常态，在物质世界里，