



一个很小很小的提问

我热爱写作。写作充满力量。它是一种勇敢的行为。当我们写作时，我们对自己诉说关于我们是谁以及我们有何感受的真相。我们向宇宙提供我们的坐标：“我就在这里。”

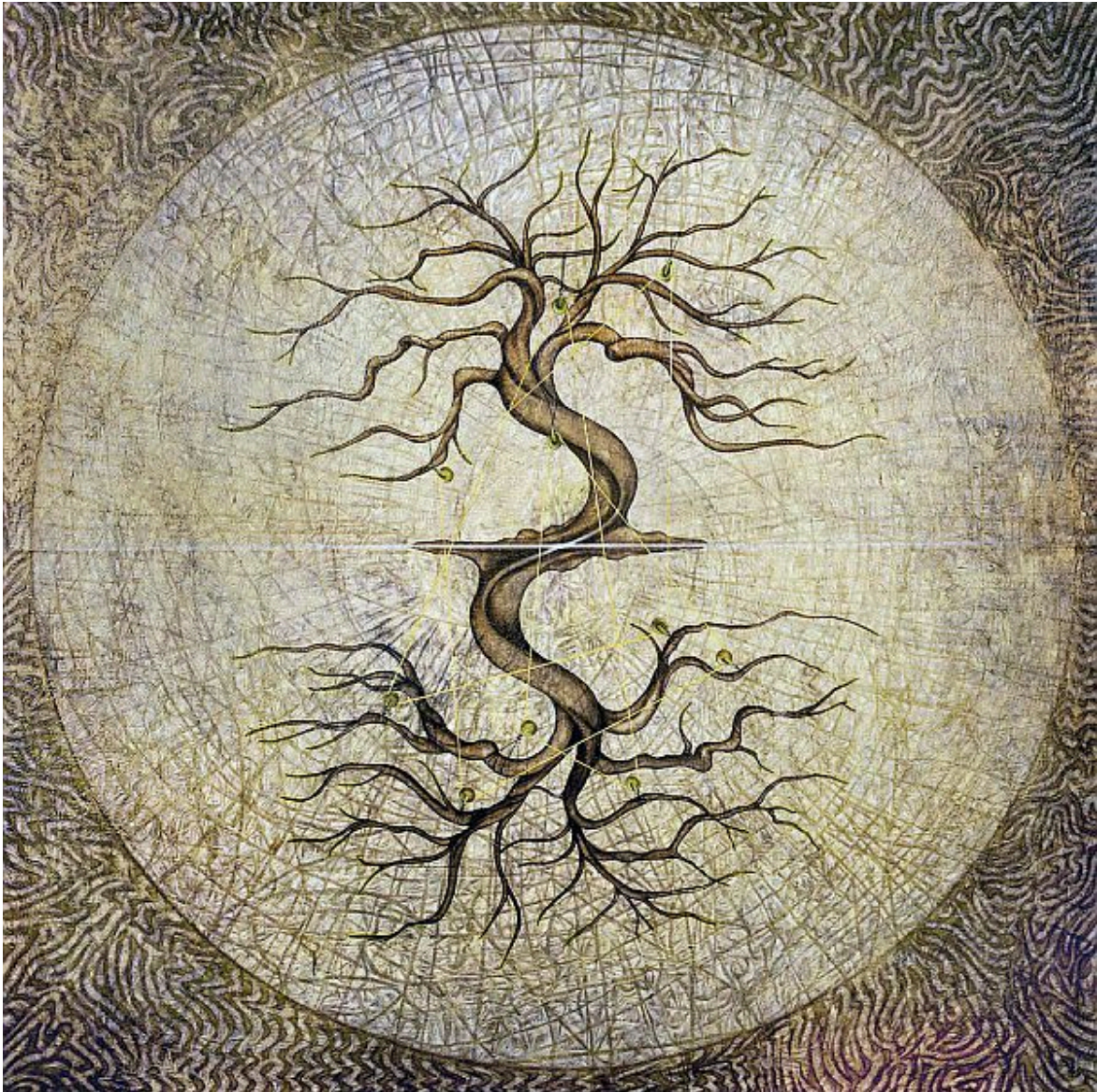
我们允许宇宙代表我们采取行动。当我们写作时，我们会体验到共时性。我们的“运气”会好转。写作是一条精神之路。每一个字，都让我们向前迈进一步。写作蕴含着智慧。更清晰地看清自己和我们的世界需要勇气。

写作是对诚实的承诺。在纸上，白纸黑字，我们看到我们正在应对的变数。写作是一条生命线。

我们身处一个世俗的时代，往往未能意识到文字作为祈祷所蕴含的力量与潜能。提笔落纸，聆听灵感，我们便是在吟诵那句永恒的艺术家的祈祷词：“请帮帮我。”

有时，写什么并不重要，重要的是我们确实在写。文字引领我们走向真实，正如真实引领我们找到文字。

当我们具体地描绘自己的状态时，我们便获赠了谦卑的礼物，而伟大的艺术正诞生于谦卑之中。试想《蒙娜丽莎》：那神秘微笑的精准刻画。当我们用心书写时，我们也在描绘作为人类境况的谜团。伟大的艺术诞生于这句祈祷：“请帮我描绘我所见与我所闻。”



我们可以通过文字向宇宙提问, 而往往答案出乎我们的意料 — 并不是我们思考出的答案, 而是从更高的视角降落下来, 带着智慧与丰盛.

原则上讲, 只要建立了有效的结构性张力(坚定的愿景 + 诚实的面对现状), 创造就不会失败.

实际生活中, 导致创造失败的原因主要来自两个方面

- **一方面无法建立有效的结构张力**

因为概念、身份认同等原因导致深处新年的牢笼中, 向前进一段时间后无法坚持下来, 不愿去真实的面对现状抑或是拥有偏见的想法. 而唯有坦荡的、坚定的面对, 不带有任
何自我的观念 — 放下本我的偏执, 才有可能看到事物鲜活的本质

- **另一方面是因为急躁、急于消除阻碍**

急躁是人类的动物本能,也可以理解为本我的心——幻中求幻,急于让自己回到那个舒适的环境,而忽略甚至连自己当下所追求的都有可能是幻象。如何理解呢?有时我们看到美食,原本并不想吃,恰好现在肚子饿+同伴的催促,而急于吃下它。等到冷静时才意识到,原本自己是不想吃的,由于种种的因素想让自己回归舒适。

张力的存在其实是让人不太舒服的,大多数时间我们不愿意“承受”这样的不舒服,于是本能的想要消除它。

消除的方式要么是降低自己的理想、放弃自己原本想要的,抑或是用“我能力不行”、“我办不到”破罐子破摔,不敢承认现状距离自己的梦想还有差距。我不行这个结论一旦成立,就不需要再面对愿景和现实之间的差距。

我们今天主要聊聊第二个方面,并且如何讲「提问」作为一种高阶的内在游戏,如何进一步与张力合作。

一、大自然如何应对张力

大自然真的有消除张力的倾向么?那生命的力量从哪里来?

这就是大自然有趣的地方。若是更完整地看待大自然如何应对张力,我们便能看到两种能力的共同作用

物理层面:消除张力

水往低处流,橡皮筋恢复原状,温度的增高和递减... 弗里茨所说的“张力寻求解决”便是在这个层面

生命层面:创造张力

种子埋在土壤当中,破除重力,坚定地向上生长。它顶着无数的张力努力的向上,这是在创造和维持张力。它不断地在环境中汲取对自己有力量的来维持自己的结构,甚至创造更复杂的结构。回忆一下《加餐:“我思故我在”真的存在么?》那一节课的“事情从更高的维度解决”,就是这样的道理。

生发为创造,也是生命的创造。灭为物理的消除张力。

所以对于任何一个人来说,如果只靠动物本能,也就是本我那颗心,总是躁动不安、被情绪所裹挟,我们只会想要赶紧的消除张力,回到舒适区。但如果用生命层面的创造力——生发,也就是Self 2、圆融的那颗心,我们就会持有张力、和张力共舞,因为在这颗心中,我们能够自然的接纳,逐渐的消除评判心,让生命的创造力推动生长。

二、提问是谦卑的礼物

试着回想一下, 每当我们提问时, 我们的心态如何?

虚心求问? 渴望得到一个答案? 想要回归舒适?

当我们有了一个问题, 一个疑问. 张力就产生了

- 愿景: 想知道答案
- 现状: 没有答案

当我们产生疑问, 或者“疑问”进入到我们的意识, 便会有以下几种应对方式

1) 急躁, 急于拿到一个正确答案

以任何方式得到快速的答案, 并且得到答案的那一刻就安心了. 大多数我们经历的教育都是这样的. 遇到问题就去寻找权威的专家, 抑或是翻看教科书, 只要有一个“我认定的正确的答案”就够了.

我们不会去思考答案背后是否有更深一层的含义. 提问的人仅仅是获得了一个事实, 并自以为这个事实就是真理, 并在这个所谓的真理中持续走下去. 只有一个结果, 而忽略了因.

“我”依旧是活跃的, 因为我们依旧在判断是非对错, 急于找到那个“对”.

2) 研究、探索

深入研究, 多方验证, 总结材料, 善于引用, 最后结合自身得到一个答案

或者更深一步, 试着探究问题的本质

3) 静默, 等待

此时, 提问的游戏来到了最高阶段. 我们不急于去寻找一个答案, 而是让这个问题在体内发酵、调动起我们潜意识中存储的所有碎片, 并且让宇宙的共识性给予我们启发.

至于它具体是什么、如何发生, 必须由自己体会. 每个人或多或少都体验过 — 自己有了一个问题, 但在还没有去寻找的时候就已经在某样生活中的事物的启发下拿到了答案. 这就是“游戏”般的乐趣和奇妙. 是宇宙的共识性.

曾经在学习西塔疗愈时, 有一个非常有趣的拿到答案、按下确认键的方法: 当我们有任何问题需要被确认时, 我们不用去找他人, 也不用去占卜, 而是意识到自己有问题后, 在脑中设定如果这个问题的答案是yes, 请让我在24小时内看到一个硬币(看到什么可以自己设定). 而往往, 宇宙就会在24小时内让我们看到那个“信物”. 静默和等待是与宇宙合作的过程.

这是“无我”的过程. 也正是这样, 我们向内观察, 获取的是「一手的真正的知识」而不是在研究、探索状态下的二手知识. 即使是通过外界的知识整合为自我的体系, 知识也会

从外界得来。

从更深的角度来看，一旦我们提问，就是在消除「我」的存在——消除那个一直在质疑的我。即使我们拿到的答案我们是有疑问的，也会在实践中去证明。

也就是说，每当我们提问，都是在放下原本对于某个问题的“偏见”，敞开心扉去接纳他人。

所以静默、等待可以单独发生，也可以和研究、探索结合。艺术家和科学家通常会用这样的方式来获取真正的知识。

三、提问的无我境界

当我们在静默、等待的状态时，我们的心敞开，也允许万事万物流经我们身体。

这样的状态类似于冥想——将思绪放空，让“我”——Self 1、本我暂时退出舞台，放下过去所有的认知和成见，在这一刻也只是全然的平静的感受、接收。

接受本我的所追所求皆是幻境、皆是动物本能的躁动、便能破解很多执念。

只需要耐心的等待。

一旦我们放下过去对于某件事的判断、怀疑、批判，其实答案早已出现在你的身边。每个问题都会以各种精准的方式收到、对自己有最大帮助的回应。

但人类确实是这样。如果自身无法理解，就不会相信，它自然不会发生。（看，这就是本我的运作逻辑）。即使我告诉大家只要去体验就能感受到，大家也会去体验，更不用提“消除张力”了。

四、这个过程如何运作？

《楞严经》里说：随众生心，应所知量。你的心是什么状态，你能接收到的就是什么。当心里装满了判断、怀疑、急于得到答案的焦虑，那个焦虑本身就堵住了答案的入口。不是答案不在，是你的状态让你看不见它。

但“无我境界”不是消极的放空。

它是一个运动——一个有方向、有强度、有层次的内在运动。

你把问题提出来，然后不是急着在同一个平面上找答案，而是将它向上托举。越托越高，内在涌现出越来越大的强度，越来越深的专注——不是用力想，而是用整个存在去承载这个问题。

在这个上升的过程中，问题遇见了某些更深的东西。

不是你想出来的答案，而是答案从另一个方向降落下来，进入你，化作理解。

只需要耐心的等待。

它更像《道德经》：为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。无为而无不为。

你一直在加——加努力，加思考，加判断，加焦虑。等待，是停止加的动作。不是减少，而是停止往里堆。堆得越多，越看不见本来在那里的东西。

这个过程是∞形的——一个无限符号，一个8字形的运动。

问题从你这里出发，向上升，在某个更深的层次相遇，再回到你。不是在头脑里转一圈，而是穿透头脑，进入心，最终进入整个存在。

用头脑理解一件事，是知道了。用心理解，是感受到了。用整个存在理解，是它已经成为你意志的一部分——你不只是明白了，你变了。

一旦我们放下过去对于某件事的判断、怀疑、批判，答案早已出现在你的身边。

这里说的，和禅宗里的核心指向是同一件事——

不是你去找答案，是你停止挡住答案。停止挡住答案的那一刻，张力便再次创造——生命里的创造。

慧能说：何期自性，本自具足。你本来就有你需要的一切。问题和答案之间，从来没有距离。距离是你的执着制造出来的。

所以提问的无我境界，也只是当“我要得到答案”这个念头暂时休息的那一刻，自然发生的事。

今日游戏

自进入游戏的第二幕以来，游戏的力度都蛮大的。今天轻松一些。只是阅读全文就好，精神上放松一些，或事通过自由书写随意聊聊下面的话题：

1. 自己日常如何应对「提问」的张力？是否会急于拿到一个答案？
2. 对于「提问」的研究、探寻和静默、等待，过程中发生了什么，是否有自己的体会？细细回味，自己在这样过程中的思考是如何的？是否能感受到自身思维如何运作？曾经的「提问」习惯是如何的？可以展开聊聊
3. 刚才聊到的这些，是否对于理解创作——写作的创作、人生的创作有所启发？

今天保持轻松就好

游戏愉快！

明天见！

一省

