



小猫被堵住了, 我们要将它哄出来

背景故事: 自由自在的小猫被冻住了, 我们来解救它!!!

在我们把灵感的小猫艰难的哄出来后, 它可能还是喜欢躲进阴暗的角落. 可能它已经习惯于躲在角落里, 那里让它有安全感.

但小猫要吃饭、要喝水, 它总要出来.

记录下鲜活的想法之后, 允许它生长, 允许它流动, 最后在入海口涌聚, 奔向自由的大海. 大海看似是大海, 但它依旧是水做的.



水不屈不挠, 总能找到一条乃至多条出路。它一往无前, 直至遇到障碍; 如有必要, 它会换个方向继续流动。水以“无法”为有法。换言之, 它会穷尽一切可能之法, 无限地流动。



P.S: 任何一事物都有其体、相、用
体，是本体，是一切现象背后不变的根基。
相，是显现出来的样子，是体呈现在外的形态。
用，是功能，是体通过相所发挥出来的作用。
(或许比较抽象, 但仔细观察便可得知:)
冰的本体是水, 水的相是大海、水的用是波浪。
手机的本体是电路之间的链接, 相是手机, 用为手机里的app。
万物都会归还的本质. 从用的层面向上回溯, 总会有一个源头。
人类亦有其体、相、用. 这里先按下不表。

灵感放在体、相、用中为“相”，因为它是我们和物理世界、精神世界碰撞之后得出的想法。它会改变，并非根基。而作品便是灵感的用。

灵感的小猫没有固定的形状，没有预设的用途。我们无法确定它最终会流向哪，会汇聚成什么样子。或许今天写下的想法看似无用，你写下后扔到一边，却会和两三天后另一个想法会和，成为一篇文章的核心观点。任何看似当时想要否定掉的想法，哪怕再天马行空，只要记录下来，某一天都会启发到作品的关键点，或者衍生出创作中的其他重要元素。

大卫·林奇在采访中提到：



我有黄色的便签本，我在上面写下想法。我不是随时都带着，但当我得到我爱的东西时，我欠我自己把它立刻写下来——用那些当你再次读到时能把想法带回来的词。你不能只写几个当时对你有意义的词，因为你读到时会说：我当时在说什么？你必须把它写下来，让它能够完整地回来。我可能已经忘记了两三个重大想法，那种感觉让人恶心，真的太可怕了——我会说“我永远不会忘记这个想法”，结果忘了。所以如果你得到了你爱的东西，你欠自己把它立刻写下来。

我不写日记。每个人的习惯都不同，每个创意人都有自己的方式捕捉想法，服务于自己的生命和工作。想法对每种生活都有用——你可以是一个渔民，在船上钓鱼，突然想到一种新的钓钩或船上的新装置，想法就这样为你的工作和生命服务。

采访原文：https://mp.weixin.qq.com/s/L2CygRm10VAiyj0u-HEE_A

小猫被冻住了！

任何原初的想法中，蕴含着生命的无限能量。

它可以是对事情的理解, 可以是对本质的探索, 可以是任何情感. 它可以包含开心、愤怒、伤心、兴奋, 也可以是对于世界顺读的思考. 或许看在眼前的物质世界, 也并非是真的, 只不过是方便叙述给它起的名字, 贴了标签.

但我必须停在这里. 关于原初的想法、原初之心想让大家细细的领悟. 用语言解释的越多, 越是对它的束缚. 它可以是你做某一件事的动机. 但在动机背后, 一定会有某样“物质”, 促使着你动机的出现. 那个便是你的原初之心, 也是你的“体” — 本体, 一切现象背后不变的根基.

我们常常在灵感刚刚出现的时刻, 在它流动之前, 就将它按下暂停键.

冻住小猫的, 是我们脑子里那些约定俗成的、源于过去在规矩下生活的陈词滥调, 是内在编辑(Self 1)批判的声音.

- **概念:** 在还没有亲身体会时, 便已对于某个词汇、某个概念贴上标签, 打为“已知”. 这源于人类的集体潜意识. 就像我在《写作、创作和游戏的奥秘》中提到的“结构”一词. 我仅仅是提到这个词, 大家便习惯性地感受到宏大和约束. 若是不加以解释, 大家便会在这样的概念中行事, 从而影响到大家的思绪和行动感受. 在这样标签化的环境下, 灵感自然无法鲜活, 我们也无法亲身体验鲜活.
- **评判:** 对自己和自己想法的评判, 亦是大脑中喋喋不休的声音. 也是概念的一种. 做某件事时已经预设好“自己肯定做不好xxx”. 未来的事情还未发生, 自己便已经活在未来的恐惧当中.

灵感的天敌

内在编辑的声音是一定会存在的, 且它存在的意义就是希望自己能被看到, 从而左右我们的行动.

比如内在编辑会说: 这个文章写的我好烦啊, 好想休息. 如果我们想处理掉这个内在编辑, 就一定会顺着它的思路做下去 — 暂定书写, 去干其他的事情. 但同时, 你做其他的事情时内在的编辑依旧存在: 哎呀, 这件事好像也不是很有意思. 你看, 我还想刷会手机... 只要我们顺着内在编辑的想法做事, 我们原本的生活会跑出十万八千里. (这也是拖延症为什么会产生, 就是内在编辑在作祟. 想要行动又害怕行动, 最后把自己搞定筋疲力竭)

一旦我们想消除内在编辑, 就已经掉入它的陷阱了. 我们便会纠结进“如何处理掉内在编辑”. 我们无需处理, 就像烦恼永远会存在. 我们只需要看见. (并非所有问题都需要解决. 我们仅仅是提升自己的心境, 降维打击, 问题自然迎刃而解).

还记得我们如何让灵感保持流动么?

- 内在艺术家出来玩耍

- 与编辑分离开来

《命运交叉的城堡》

我在学习马赛塔罗时,老师说过一句颠覆我认知的話: 答案的一半就藏在问题的语境里. 我当时并不理解. 答案不是都由牌呈现么? 和语境有什么关系?

直到我阅读了卡尔维诺的《命运交叉的城堡》.(若是对古典纸牌、马赛塔罗感兴趣的朋友, 非常推荐阅读这本书)



曾经学习到的任何技巧、方法, 深度探寻其本质和结构后便可以发现, 底层结构都是相通的, 都可以运用在方方面面.

“.....我觉得像置身于一个富丽的宫殿中，这绝非人们所能指望在这如此偏僻乡野的城堡里能遇到的：这不仅由于珍奇的陈设和精雕细刻的餐具，而且也由于笼罩在所有用餐者中的那种宁静和安逸：他们全都相貌堂堂，衣冠楚楚。与此同时，我还感到一种偶然，一种杂乱，甚至是一种放肆，仿佛这不是一个豪华优雅的家宅，倒是一个下等小旅馆，一些身分和来历各不相同的陌生人凑到一起过夜，不得不男女混杂，每个人都感到摆脱了在原来所属的环境中应遵守的规矩，就像忍受不甚舒适的生活方式一样，也在不同的更加自由的习俗中放纵自己.....”

这座“城堡”像宫殿，又像小旅馆。这不是矛盾，这是读牌场域的常态。对来此的“密林过客”而言，这可以是一处神圣之所，而对“城堡”的男女主人来说，这只是一个反复使用的空间。

卡尔维诺在这一段落中，也准确地道出了**读牌者的常见处境**：

“.....城堡的男女主人虽然总是保持着温文尔雅的待客风度，也被人看得沦为店主一类的人.....这些环境的堂皇富丽，加之显要旅客的来来往往，为其增添了一种出人意料的尊严，使男女店主想入非非，最后竟认为自己就是一座宫殿的君主.....”

在接下来的一段，卡尔维诺直接指出了**读牌方法的关窍**：

“.....那位似乎是城堡主的人，或是客店主人，做了一个邀请的姿势，我便坐在桌旁唯一的一个空位上.....一个客人若想请旁边的人递一下盐或姜粉，就做一个动作示意；若让仆人为他切一片山鸡或斟半品脱葡萄酒，也朝他们做手势.....”

这张餐桌上没有交谈和叙述，没有人开口说话，只有姿势、动作和手势。

桌上没有人说话并不是因为他们不想说，而是因为语言在这里不起作用：

“.....他们带着宽厚的容忍表情，默默地动着嘴唇：显然，穿越这个树林让我们每个人付出的代价就是失去说话的能力.....
.....我们坐在那里互相注视着，为无法交换各自要诉说的许多经历而烦恼.....”

这是一个关键点，卡尔维诺没有让城堡中的人物努力尝试用语言交流，而是让他们接受沉默。口头语言在这里被判定为“多余”，留下来的只是经历本身。

这一步非常具有纸牌占卜的气质。来寻求读牌的问卜者往往“有事要说”，但真正重要的部分又“说不出来”。现在**并不是**要让人把故事说清楚，**而是要承认**——“现在，说不清楚”。

无人探问未来，甚至也无人洗牌。牌被正面摊开供人观看、阅读仅此而已。

那这和写作、创造又有什么关系？

“来寻求读牌的问卜者往往“有事要说”，但真正重要的部分又“说不出来”。”道出了根本——当我们太过于用力，想要找到和让灵感出现时，它们往往就会“说不出来”，Self 1和

Self 2在打架. 一个想要快速得到答案, 另一个因为过于害怕而躲了起来.

- **愿景, 你看到的画面** — 找到灵感
- **当前的现实** — 空白的页面或画面

你的潜意识已经开始工作, 但在张力之下, 错误的运用无法让思绪和感受为这个结构服务. 有些想法是直接的帮助, 而另外一些看似无用, 但却可以间接地引出真正有价值的想法.

问题答案的一半藏在语境中 — 你想要得到的(愿景)已经在问题当中呈现, 只是我们过于将思绪聚焦在当下, 而忽略了愿景. 张力无法产生.

给大脑腾出空间

那些被内在编辑控制住的灵感小猫, 我们今天来拯救它.

拯救它的方法不是与内在编辑战斗. 实际上, 越回应它、越与它战斗, 我们越会掉入它的陷阱, 越陷越深.

问题答案的一半藏在语境中.

- 答案的一半(语境中)我们想要拯救灵感的小猫, 是因为我们想让灵感流动.
- 答案的另一半(解决方法)从这个角度出发, 可以完全跳出当下的局面, 重新塑造一个新的场景.

方法很简单: 给大脑腾出空间

想想水何以为水 — 它从不试图成为其他任何东西.

给大脑腾出空间, 也就是空性. 这里的空性并不是然我们放下一切的事物、不去追寻, 而是以一种敞开的心态, 迎接新的事物.

你的写作占有你想要的任何事物, 然后放手, 任其离去。

空性, 在我们对心智的初步探讨中, 意味着一种开放和中立的状态。如果你的心里塞满了已经掌握的观念与信息, 还有你对这些事物的感受, 便没有余裕容纳更多。你放弃了接触新的可能和新观点的机会, 限制了自我。为了学习新东西, 我们首先得为它们腾出空间。

清空你的心并非是要你忘记所学到的一切, 放弃你所相信的一切, 而是应该怀着拓宽眼界、不妄自评判的意愿, 迎接每一次对话、每一次互动和每一次体验。你必须暂时放下你自认为熟知和相信的一切, 才能充分体验当下。要知道, 一些自己深以为然的事物, 你可能并不知其全貌——事实上, 它们仍处于发展之中, 还会随着你的学习成长而改变和进化。 — 《像水一样生活》

今日游戏: 拯救被冻住的小猫

今天的游戏是释放内存、清空水杯. 适合平常经常玩, 一有时间就可以玩.

游戏一: 散步30分钟

是的, 今天的游戏是散步. 这也是许多作家、世界顶级创作者的标配. 村上春树利用跑步带来平和的精神空间, 他的灵感都是在跑步时放空, 为创作和新的见解提供位置. 李小龙也喜欢一边运动一边放空心灵、任其漂浮, 他会在晨跑时冥想. 有时还会一边在后院散步, 一边冥想.

散步时, 放下手机, 将手机静音放进口袋. 只是慢慢的走在街道上, 观察风吹过树木的后的摆动, 观察身边来来往往的人群的体态、表情、运动, 观察面前的广告 全然让自己融入当下的环境.

若是条件允许, 把散步养成日常习惯. 若是觉得日常上班, 很难有大把的时间留出来散步, 也可以在通勤时提前下车, 多走1站地, 享受身边的风景.

准备: 随身携带的本子和笔. 出门前, 在本子上写下你的主题 (可以用昨天的主题, 也可以换一个新的)

玩法: 散步, 至少30分钟, 顺便收集新的小猫

主线任务: 享受散步

复线任务: 顺便收集小猫

游戏二: 打扫房间

落灰的房间和角落最容易阻碍我们的能量, 阻碍新鲜的、丰盛的能量进入. 花15-20分钟整理和清理你的房间, 扔到任何过时的、过期的、你不想要的东西. 让能量保持轻盈 :)