



心中有一本书

书是人类千百年来智慧的结晶

它反映出一种人类内在的思想, 这样的映像被我们捕捉到, 而后记录了下来. 就像宝库一样, 从言语诞生开始, 便在各式各样的地方记载着, 而后形成了书.

因此, 马赛塔罗中的女教皇 — 一个具有教皇属性的女性形象, 手中的书则有着教会的权利, 无上的智慧的结晶.



马赛塔罗: 女教皇牌

洞察的力量

我亲爱的朋友们, 我们一起经历了漫长的旅程, 旅程将在今天迎来高潮、迎来整合.

所有的一切, 都在为今天准备 —

一本“好书”是如何诞生的? 什么样的作品注定会给世界以贡献?

怎样让日常写作凝结成为代表自己生命的作品?

写作何以是轻松(如游戏般的提前)且注定是“成功”的?

「心中有一本书」如何产生静默的复利? 如何让自己的生活发生质的改变, 且帮助自己创造出理想的生活?

今天会用简短的内容揭示这一切.

以下内容源自阿兰·德·波顿的采访:

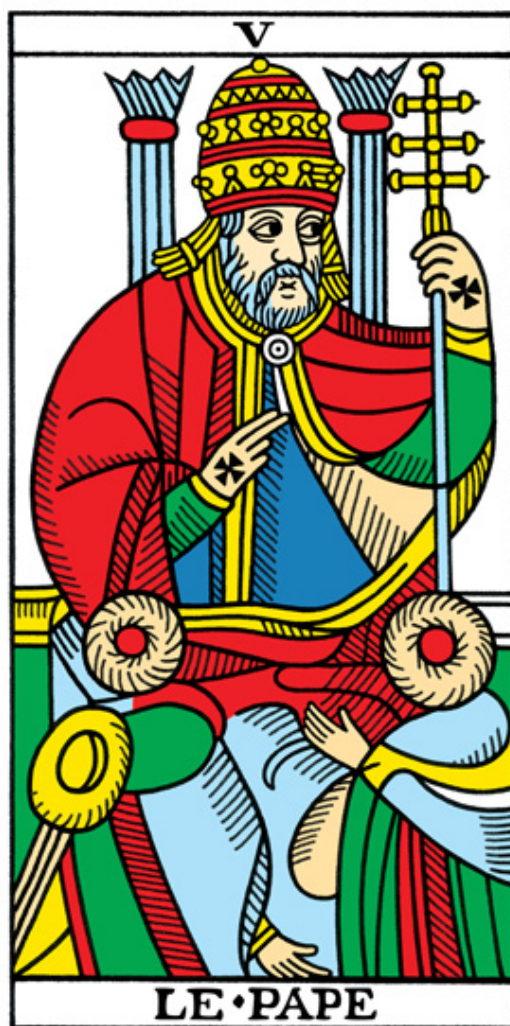
初学者作家常常在这里犯错, 他们说: "我就是不知道从哪里开始我的书, 不知道故事是什么。"我总是用考古学来比喻——在考古中, 你遇到了一片小小的破碎陶片, 你知道在那个区域还有其他碎片, 你必须挖掘穿过泥土去把它们找到, 然后把它们拼装成一个合理的图案。你必须说: 好的, 这一片的下一块可能是什么? 就像考古学的复原一样, 需要很长时间, 人们可能会恐慌, 觉得永远做不成。但我认为很多书都是从一个图像、一个想法的碎片、一个片段开始的。

我现在正在写一本书, 我只有一个画面: 一个男人从伦敦温波尔街的牙科诊所出来, 他是在一个绝望、内心动荡的时刻去那里的, 清洁了牙齿后走出来。我在慢慢地把碎片拼装起来, 碎片会从各处汇集, 被那个场景所凝聚——就像一块强大的磁铁, 从其他地方吸引细丝。但在很长一段时间里, 磁铁还没有开关, 所以细丝只是散落在那里。

没有人以"书"的方式思考, 一本书是由出版行业规定的任意构造——一定数量的字, 装订在一起, 诸如此类。没有人以书的方式思考, 我们以句子、图像、碎片等方式思考, 然后我们可能最终得到这个叫做书的东西。但它总是有点人为的构造。这就是为什么我也曾对格言感兴趣——格言、箴言, 那种传统, 就像原始版本的推文。

我们在第一幕与第二幕的游戏中进行了很多内在技艺的练习 (Self 1与Self 2的配合、不费力的冥想). 这些练习时通向洞察、照见自身和破无明的桥梁.

马赛塔罗中的女教皇眼神看向左侧, 似乎在逃避那个真正的自己 — 教皇.



马赛塔罗: 教皇牌

在逃避的状态下, 我们无法发现自己手上拿着的那本书, 无法发现自身就已拥有的智慧, 反而不断的向外寻、向外探索, 企图在外界拿到一个答案。

在这种状态下, 我们内部的智慧自然不会被释放, 更不用说自然的流淌。

经过内在技艺的练习, 我们的思维被净化, 我们得以向内看, 从而看到自身的无明. 这取代了本我 / 小我的活动. 本我往往以批判、怀疑、“我”是最强的著称。

因为我们逐渐拿回了照见的的能力, 本我也变成了反应我们各个思想的明镜, 不再被怀疑、欲望所浸染. 全然的在场。

于是, 内在的智慧得以拨云见日。

我们受困于无意识的生存模式, 却忘记了我们其实有很多选择、很多方法可以全情投入、创造生活。换言之, 我们要全心全意地活着, 而不仅仅是维生。为此, 我们必须保持高度的注意力。

因此, 马赛塔罗中的女教皇 — 一个具有教皇属性的女性形象, 手中的书则有着教会的权利, 无上的智慧的结晶.

专注于已经拥有的, 而我们早已拥有. 那本书早已被我们拿在手上.

我们只有洞见了内在智慧的存在, 才能感知到它

用“心”去照见. 就像照镜子一样. 看看它从哪里来, 要带领我们到哪里去.

破了无明 — 「无明不是无知, 而是一种主动的遮蔽——让你用他人的声音替代自己的声音, 让你把虚幻当作真实, 并且让你对此毫无察觉。」 — 听见自己的内在声音、升起内在的智慧

参考资料: 📖 [进入第二幕: 生命](#)

心中有一本书

今日游戏: 《心中有一本书》

一旦启动这个游戏, 它可能会贯穿我们的人生数年, 甚至更久

游戏步骤:

一、写下你想持续探寻的问题

可以是你最困惑的, 也可以是你现在所有答案都不满意的, 可以是代表着你的创作方向的 (人生使命、创作意图etc...)

- 不要完美才能开始. 用一句话写出「这个想要持续探寻的问题」. 哪怕只有十几个字, 哪怕它是蹩脚的、很奇怪的. 随着对这个问题或者书的理解越来越深, 可以随时修正
- 每一步的目标只是让你进入下一步. 不要试图一下子写出完美的内容. 只有开始才能找到继续向前进的道路. 让愿景以一个“小小的种子”开始.
- 像水一样: 我们永远身处变化之中, 没有什么是永恒不变的. 摆脱内心的僵化, 你才能随着变化而不断灵活改变. 朋友, 敞开心胸, 保持流动. 流动于全然开放的生命中. 只要你的内心无有僵化, 外在之物必将自现. 行如水, 止如镜, 反应如回响。 — 李小龙

二、想象这个问题变成了一本书

不用着急去思考任何关于「写书」的细节. 只是去想象多年之后「书」写成的画面. 只是去想象. 你的感受如何? 场景如何? 你身处什么样的环境... 把所有你能想象到的写下来

三、从今天开始, 带着这本书生活.

你不需要急速地开始“写”这本书, 只需要它在你心中. 然后你会发现: 日常的阅读、对话、生活中发生的点点滴滴、以及其背后的含义和给你的礼物和反思, 都开始和这本书产生关系.

记录下这些灵感、巧合、素材.

就像游戏“捕捉灵感的小猫”, “三页纸的魔法”以及加餐“如何让写作无限复利”、“如何让日常写作效率提升十倍”

收录进你的日常写作中. 这便形成了专属于你自己的魔法世界.

“作家需要很长时间才能意识到, 如果我在周一上午九点什么都没在做, 而大多数明智的人都在为非常紧张的工作做准备, 这没关系。真正好的工作可能发生在周日晚上凌晨四点。真正的工作, 正如你所说, 是感受和思考, 它可能不会在标准的地方发生。我过去是个好孩子, 想着必须坐在办公桌前, 不能去公园。但现在我想, 如果公园是你可能思考的地方, 那就去吧; 如果去度假是你可能思考的地方, 就去度假。”



开启今天的游戏前, 建议抄写这段话, 以《把阅读和抄写当成冥想》的思考方式来反复体会和理解:

我们永远身处变化之中, 没有什么是永恒不变的。摆脱内心的僵化, 你才能随着变化而不断灵活改变。朋友, 敞开心胸, 保持流动。流动于全然开放的生命中。只要你的内心无有僵化, 外在之物必将自现。行如水, 止如镜, 反应如回响。

游戏愉快!

明天见!

一省