



慢下来, 奇迹就会发生

随众生心, 应所知量, 循业发现.

《楞严经》中这句话道出了写作之难, 也道出了写作之自然.

昨天的游戏《生长》中, 我们聊到“只要是创造新的事物, 就必定会经历苦痛和困难”. 这是业——你曾经的习惯所至, 不断选择之后便会造成当下写作、创造和生活的现状.

当然, 作为创作者, 不一定一直要经历“与野兽搏斗”的痛苦. 还有另外一种方式, 它奇妙、自然、顺畅.

正如保罗·哈丁的这段美妙文字:



“那种放慢速度, 真正吸收你所看到的东西的耐心。

这需要我们, 真正吸收我们为之工作的东西, 真正全力以赴而不急躁, 只是看看什么会出现在眼前, 顺其自然, 与之合作。

让真实的体验通过你的意识进入, 流入你的大脑, 然后折射成文字再返回这个世界——这是你最独特的部分, 即使只有一点点, 也能让你与众不同。”

话语的力量

有些文字蕴含着一种奇特的力量, 深层却流动的力量.

它进入我们时, 不仅仅停留在“我知道”的层面, 它进入到更深入的层次, 流入我们的情感、流入大脑、流入记忆, 甚至流入我们的细胞, 并以自己的方式开始在我们体内产生碰撞, 以至于我们的思想层次和过去有了细微的变化, 需要持续体会才能发现.

话语决定行动, 行动影响信念, 信念改变思想. 层层递进

对于我们来说, 阅读、书写本身是一种冥想。

这一点我有很深的体会. 曾经在国外生活、说英语、书写英语时, 写出单词的那一刻, 仅仅是通过这个单词来感受单词的含义, 仅此而已。

而汉语不一样. 每一个文字都带有其独特的意向、画面、运动和精神意义. 即使是名词, 在阅读时, 也会感受到其中的动感. 例如:

灵——繁体写作"靈", 上面是雨, 中间是三个口 (众声祈祷), 下面是巫。是巫师在雨中祈祷、召唤神明降临的画面。灵, 原本就是**神性降临的时刻**。

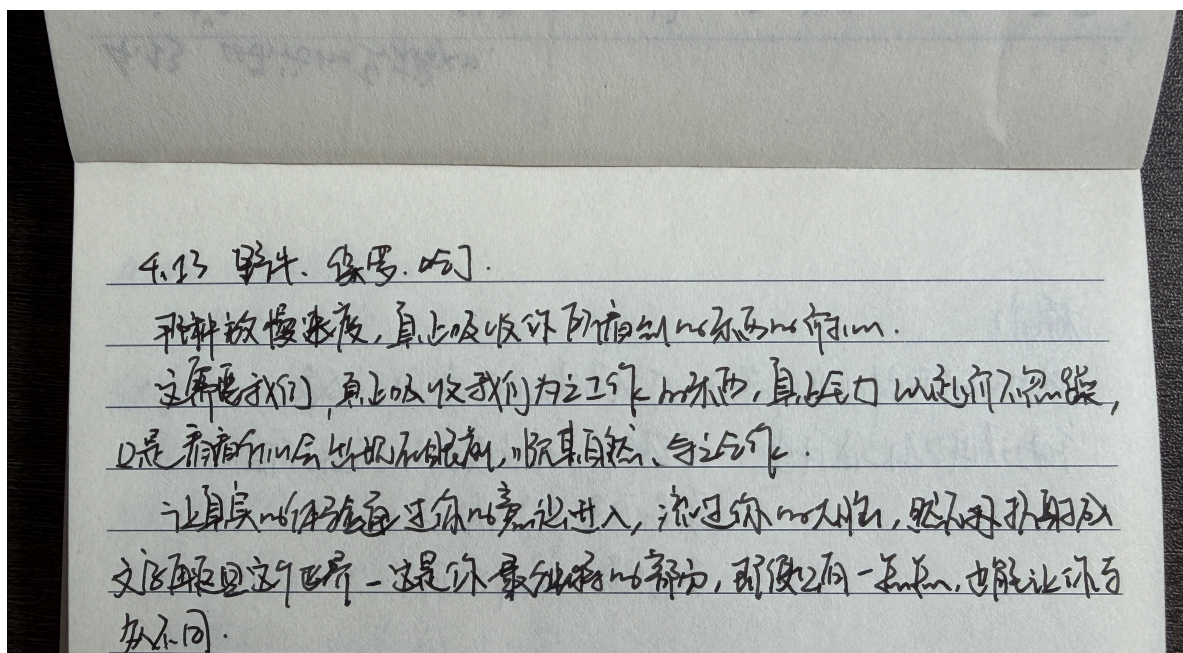
感——心旁加"咸", 咸有"全部、皆"之意。感, 是**整个心都被触动**, 是一种全身性的响应, 不是局部的、理性的判断。

所以"灵感"两个字放在一起——是神性降临 (灵), 整个内在被触动响应 (感)。

这也意味着, 当我们阅读时, 我们的精神、思想、意志、情感全都参与其中, 而不仅仅是头脑

阅读即冥想。

抄写更是如此. 所有文字的意念在下笔的那一刻, 力量在笔尖汇聚, 你的身体、情感、感官, 全都在抄写时全然投入。



(图为抄写保罗·哈丁的文字)

这是我们汉语作为母语者的快乐和幸运。

所以,今天的游戏,便是基于此,一起去感受这样的力量

今日游戏:慢下来,奇迹就会发生

— 阅读·沉浸·挖掘

阅读: 那种慢下来,细细品味面前所呈现的文字的耐心

沉浸: 沉浸于文字当中,感受其意向、运动、情感、意志、思考的体内的融合.真正全力以赴而不急不躁,感受与文字全然合作的力量

挖掘: 让真实的体验通过你,流经你的脑和心,再用文字返回这个世界 — 这是独属于你自己的独特体验和感受,哪怕只有一点点,也会让你与众不同

以这样的方式“写作”,我们不必追求模版、追求尽快的写出一篇文章,不必追求结果,甚至是否能写出来文字也不重要.而是在这个过程中去体会

1)捕捉能够吸引你的文字

2)放慢速度,耐心的抄写,细细体会文字流经我们身体的感受

3)对于引发自己进一步思考和理解的部分,继续写

若是带着着急的心态 — 我一定要在今天十点之前写出一篇文章、一定要在今天发布...这样便不会体会到文字慢慢浸入我身的滋养

今天的游戏重点是体会抄写过程中的快乐.只要我们慢下来,一定会感受得到.若是暂时还没有能够吸引你的文字,那么可以等到你找到的时候再进行抄写.绝对不用当作“作业”或是“任务”.一旦给它打上了这样的标签,便会不再想要尝试了,更不会感受到这个过程中的快乐.

文字与我们会产生什么样的缘分,我们是无法预测的,这也是这个过程最有意思的方面.手写,永远是神圣且无法替代的.

这样的练习方式,能练习捕捉那些自己细微之处的快乐,从中发现自己真正喜爱的东西。也能通过抄写、吸收进一步培养自己所爱的这一部分。并且通过最后的“折射”——吸收完之后写出自己的文字——一次次的体验创造的完整历程和正反馈。

— Dak Vava

游戏玩法:

步骤一: 阅读

选一本想读的书,能让你阅读时感受到愉悦感的书.在你感兴趣的地方,放慢速度,细细感受

步骤二: 沉浸

在遇到引起你思考、触动你的地方,你认为值得记录下来的文字,抄写一遍.

抄写的过程中,看看是否又引发了你新的发现,看看抄写的过程中你和这些的文字如何,看看是否会有新的东西随之生长出来?

步骤三: 挖掘

从今天抄写的内容中,选择一段

用你自己的话重新写一遍

写下自己进一步的思考

写下它对你的启发

如果它未来可以吸纳进你的创作,它会如何运作?

等等等不限于这些问题.重点在于将文字抄写过后与我们链接起来,让它以新的方式重新回到这个世界,这样它就融合了我们自身的思考,也是内化的过程.若是没有这个步骤,它也仅仅是文字而已.

可以是一个短句、一个长句、一段文字、一篇文章.不论长短,只要记录下来.

这样,我们便可以慢下来,细细体会,然后看看文字和我们体内的化学反应.

再次强调,这并非作业,也并非任务!!如果今天没有阅读到感兴趣的书,也没关系.把它记在心里,等到阅读到的时候,再拿出来抄写.

重要是体会慢下来的感受.

游戏愉快!

明天见!

一省