



来自李小龙和阿兰·瓦茨的信：我知道我一直走在中正的道路，且毫不怀疑

我知道我一直走在中正的道路，且毫不怀疑。

我知道我一直走在中正的道路，且毫不怀疑。

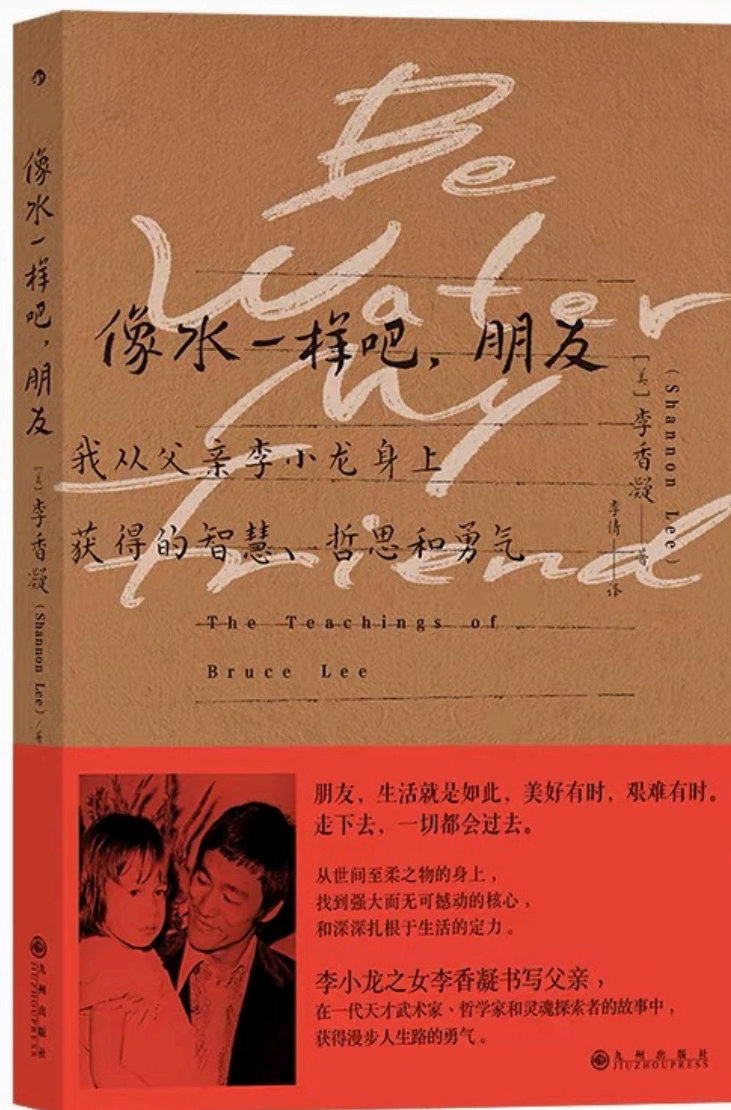
我知道我一直走在中正的道路，且毫不怀疑。

(把这句话反复抄写在本子上，会有奇迹发生)

一、李小龙的信 (一)

《像水一样吧，朋友》

—— 李小龙对于八正道的解析，以及李小龙的女儿李香凝的扩展释义



佛教中有叫作八正道的教义，通常指的是：

正见

正思维

正语

正业

正命

正精进

正念

正定

正见

李小龙释义：看清问题所在。

李香凝释义：知道且理解自己的问题，看清根源在哪里。体会并分辨你的感觉：悲

伤、愤怒、孤独还是痛苦。看看你哪里被阻塞了，哪里正愤怒着，哪里还痛苦着。可以的话，弄清缘由。

正思维

李小龙释义：决心治疗。

李香凝释义：有意识地决定不再这样活下去。决定有所行动。决定做出改变，充分相信你可以摆脱这些问题，或者带着这些问题依旧活得充实。

正语

李小龙释义：说出来，以治愈为目的。

李香凝释义：放下怀疑、自我贬低、保留、伪装、撒谎。你是在提升自己——请全力以赴。以乐观的言语说出你的问题和解决方案。通过言语走入新的生活方式。

正业

李小龙释义：付诸行动。

李香凝释义：拿出你的工具，动手吧。通过你的行动、你的表现，进入新的生活方式。虽然这并不代表你已变得完美，但却意味着你有了目标，而且在朝着目标前进。阅读、上课、接受治疗、肯定自己——行动吧！

正命

李小龙释义：你的生计不能违背疗愈的目的。

李香凝释义：别做那些明知会扰乱自己的事——不良习惯、有害环境、负面关系。“疗愈”指将自己的所行与所言，作为你自行开创的新生活的一部分。“生计”不一定指你以何为生，更是指你的生活、你的生命力、你的环境。不要明知故犯，不要自我妨碍，也不要让他人妨碍你。尽量扫清路途上的障碍。

正精进

李小龙释义：治疗应当“匀速”进行。

李香凝释义：就像马拉松选手，如果在起步时冲得太猛，就难以撑到终点。不要急于“抵达”，好像生活真有什么目的地似的。你只是在生活，要尽量活得真实而有生气，细水长流。所以，按你能维持并全力投入的速度前进就好。

正念

李小龙释义：不断地感受与思考你的治疗。

李香凝释义：你必须有治愈自己的愿望。你必须牢记这份愿望，始终以此为目标。不

必执迷，但要一直为之努力，不能忘记。如果你偏离了航向，要回想起来，回归正轨。要时刻谨记在心，一次又一次地擦亮它，一次又一次地守住航向。

正定

李小龙释义：学会用深心静观。

李香凝释义：深心不仅能听到心灵的声音，它还是感受之心，是浩瀚之心，是灵肉结合之心，是静观而非分析之心。用深心去感受你的思想，如同感受真实的经历一般。允许这种从思想到感受再到存在的转变。体会用行动表达思想的可能，让你的内在与外在统一起来。学会将深心当作一个无边无际、拥有无限创造力的杯子，一次次地装满你的生命力，然后通过你的存在将这些生命力表达出来。

二、李小龙的信 (二)

《李小龙信札：功夫、表演和生命》

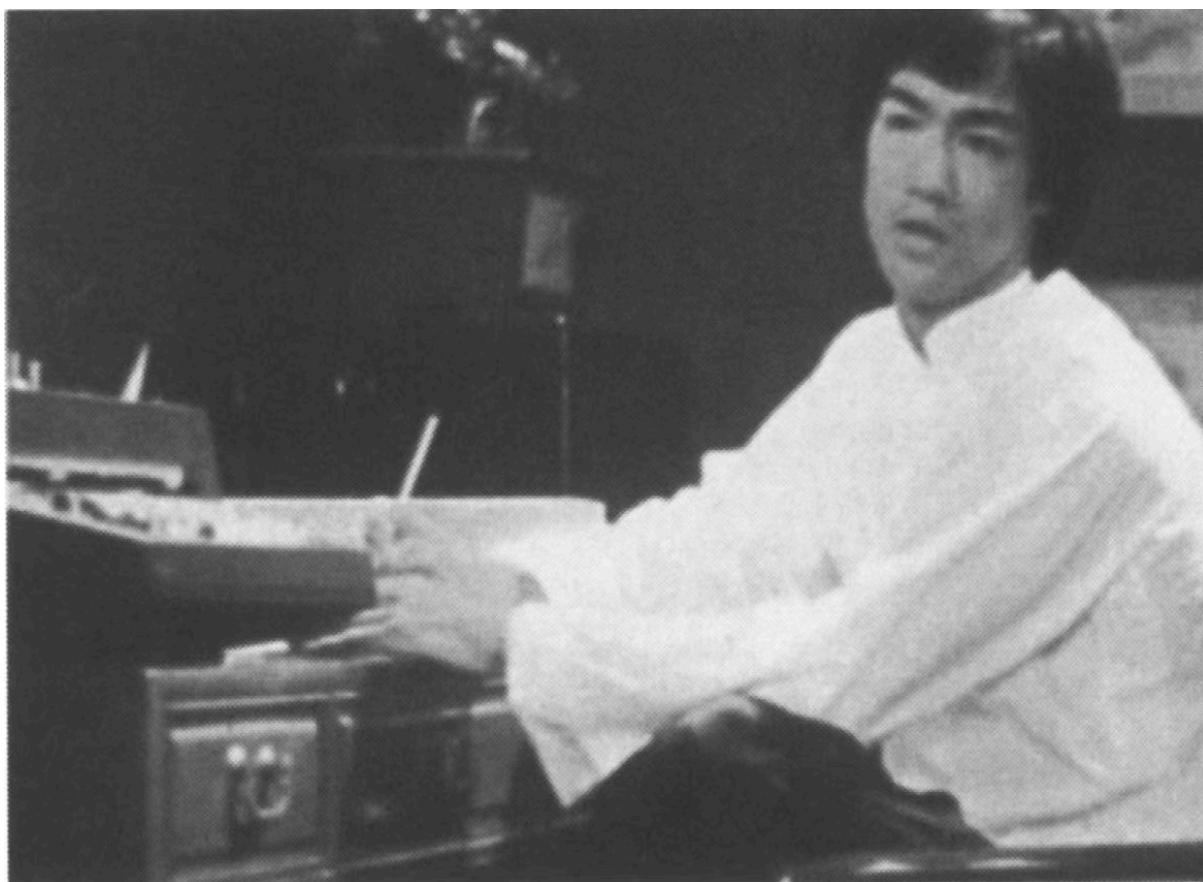
—— 一九六二年致曹敏儿

1962年9月

亲爱的敏儿：

这封信可能有些晦涩难懂，其中涉及我的理想与思考方式。总结起来，也可以称作是我的生活之道。要确切地表达我的所思所感本就很困难，所以这封信读起来就更是费解了。不过，我仍想写下来让你知道。我会尽我所能地写得清晰易懂，愿你也能持一种开放的心态，没读完之前，请别急于下结论。

想过上好日子有两条路：一是靠苦干，一是凭创意（当然，这也需要实干）。勤劳节俭的确能造福生活，但唯有那些敢为天下先的创新之人才能收获真正的财富。在美国，每一个行业、每一个领域都在追求创新。正是这些“想法”成就了今日的美国，一个好点子能助一个人达成毕生所愿。



李小龙几乎总是笔不离手，即便是在电影《龙争虎斗》(Enter the Dragon)的拍摄现场也不例外。

功夫是我生命的一部分。武道深深影响了我性格和思想的形成。我将练功视作一种身体力行的文化、一种思维训练、一种自卫之术，同时也是一种生活之道。放眼所有武术形式，功夫当属最上乘。然而，由中国功夫衍生出来的柔道和空手道，虽然仅是功夫的基本形式，如今却几乎风靡全美。之所以如此，只不过是因为这里根本没人听说过功夫这种至高艺术，此外，自然也有缺乏有功底之武术教头的缘故……我自信自己多年的功夫底子，能让我成为美国首位功夫教练。

未来依旧任重道远，我要进一步磨砺武艺、陶冶性情。综上，我的目标是在此创立第一所功夫武馆，然后逐渐将其推广至全美（我打算用十到十五年时间实现自己的全部计划）。我这么做不单只是为了赚钱，还涉及许多其他因由，例如：我希望让全世界了解中华武术的博大精深；我喜欢教授功夫、帮助他人；我想令家人生活富足；我渴望有所建树；而最后也是最重要的一点——功夫就是我的一部分。

我很清楚自己的想法是正确的，因此，也一定能收获令人满意的结果。我根本不担心回报，一心只想全力以赴、实现梦想。我所得到的回报与成功当由日后我做出的贡献来衡量。

电机天才查尔斯·P.斯坦因梅茨博士在世时，曾有人问他：“在您看来，未来二十五年内，哪一门学科将会取得最大的进展？”他默默思考了几分钟，而后脱口答道：“精神

顿悟。”当一个人真切地意识到自己心中蕴藏的巨大精神力量，并开始把这种力量运用到无论是科学、商业或生活中去，那他的未来都将无可限量。

我觉得我心中便蕴藏着这种强大的创造力和精神动力，胜过任何信念、抱负、信心、决心与愿景，它是这一切的总和。这种主宰般的力量如今就在我手中，像磁铁似的深深地吸引着我。

你投石入湖，水面就会激起层层涟漪，随后一圈圈地荡漾开去，直至溢满整个湖面。这正是我将我的想法付诸实践后的情形。现在，我已然能设想出这些想法的前景，预见今后的自己。我有梦想（请记住，脚踏实地的梦想家从不放弃）。眼下我兴许一无所有，仅蜗居于一间狭小的地下室内，但梦想一旦扬帆起航，我便能在脑海中看见一幅美丽的图景：一幢五六层高的功夫武馆拔地而起，旗下分馆散布全美。我不会轻易气馁，料想自己定能披荆斩棘、不畏挫折，最终实现“不可能”的目标。

不论这是否是上帝的指引，我都能感觉到这股非同寻常的动力、这股潜在的力量、这股澎湃的激情就在我体内。这种感觉无以言表，也没有任何体会能与之相较。它如同一种交织着信念的强烈感情，但却远比单纯的信念更加坚不可摧。

总而言之，我的计划和奋斗的目标是找到生命的真谛——内心的平静。我知道上述种种并不意味着我一定能找到内心的平静。但是，倘使我一心追求真正的自我实现，而不是反复受困于思想斗争，就定能得偿所愿。为了拥有平和的心境，道家与禅宗那些超然于世的教义都值得我钻研……

可能有人会说我求成心切。但我并非如此。你看，我的抱负都源自同一个念头——我知道我能行。我只是依心而行，丝毫没有恐惧或怀疑的杂念。

敏儿，成功只属于那些想要成功之人。如果你根本没有设下目标，又怎么可能实现它呢？

谨致问候。

小龙

——一九六四年 致木村武之

学习功夫的过程

★修身养性

知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

欲修其身者，先正其心（即端正思想）。

欲正其心者，先诚其意。

欲诚其意者，先致其知——致知在格物。

记住：其本乱而未治者，否矣。

纯正之心不为情绪左右，无所恐惧、愤怒、悲伤、忧患，乃至好乐。若心不在焉，则视而不见，听而不闻，食而不知其味。

摄持自心，不为外物所累，即是说，外在变化无法动摇内在意志。如此，可抑嗜欲、寡私欲。

习武之人休休焉则平易矣，平易则恬淡矣。平易恬淡，则忧患不能入，故其德全而神不亏。

——水之性，不杂则清，莫动则平。

故：

1.一而不变，静之至也。

2.无所于忤，虚之至也。

3.不与物交，淡之至也。

4.无所于逆，粹之至也。

★“无思”“无想”

不求回报，不期赞誉，不惧苛责，超脱于身体层面的自我意识。最终，不为感官所囿，释放自心，从心所欲。

至高武艺，练就于无招无识之境。

诚心正念务必集中精神（静思默想），心有旁骛则失真失诚。正所谓知行合一，一个人的内在想法与外在表现不可相互矛盾。因此，人应自行树立正确的准则，并受其影响躬身践行。

审视自心，若你坚信自己的所作所为正确无误，又何须忧惧？你只需不带任何掠夺与竞争之念，专心致志地完成自身的人生使命。顺乎自性，念随心转，合于天道，则天道佑之。

★知退

退能战胜所有超越其上的强力，它的力量无可限量。

退让是一种舒适的放松状态，柔似羽毛一般；是一种沉着的抽离之举，表面看似乏力，实则心怀谦逊，动作有力。摆脱焦虑、心平气和，且去顺应对手的力道。你无须采取攻势，只需因势利导。

水，天下知退之至柔，驰骋天下之至坚，出于无形，入于无间。上善若水，无法掬得一捧；击之，不以为痛；刺之，不能相伤。

★无为法

要顺应对手的力道，切莫反抗。这种武术之道意在顺乎自然，从而“保存自己”，最终及至不灭，因为我们没有消耗自身之力。这一理念源自道家学说。据传，庖丁解牛时都是由骨骼和肌理的缝隙处入刀，从不硬碰硬地用刀，所以他的刀始终若新发于硎。

★贵柔守雌

“人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折。强大处下，柔弱处上。”

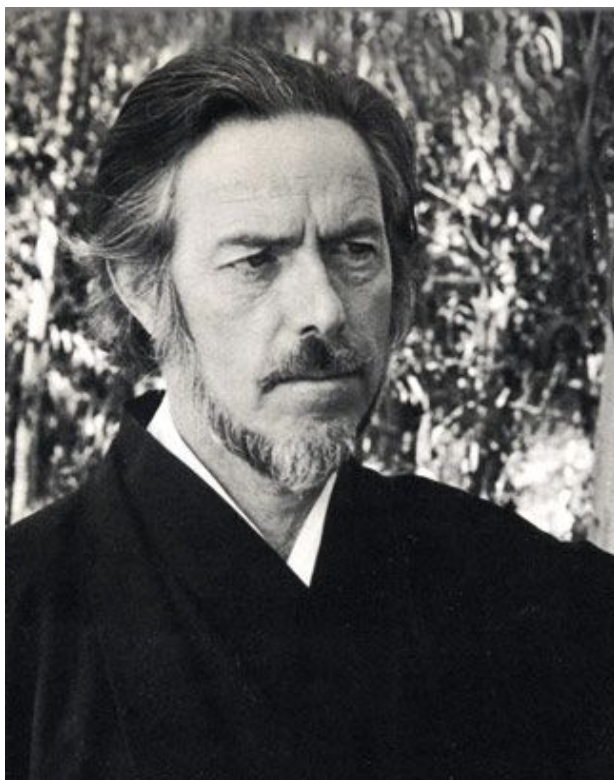
强者善借对手之力——如竹迎风而屈，待风停后，又反弹回来，强胜之前。

三、阿兰·瓦兹的信

讲座《宇宙在倾听》

——阿兰·瓦兹讲解专注的力量：我们专注什么，什么就会进入到生活中

英裔美籍哲学家，以将东方禅宗与道家智慧带入西方而闻名。他的思想核心——**活在当下、放下自我执念、打破惯性认知**——对创作者尤为重要：真正的创造力往往诞生于头脑安静的瞬间，而非焦虑与算计之中。读他的文字，是为了松开那双攥得太紧的手。



一、宇宙不倾听你的语言，它倾听你的存在状态

大多数人一生都相信宇宙是某种遥远的东西。某种机械的东西。一台漂浮在冰冷太空中的巨大机器，毫无亲密感地分配着意外和巧合。于是他们与存在本身说话的方式，就像向政府办公室写信一样。他们说：“请给我这么多钱。请给我我想要的东西，我保证我会改变。请消除我的挣扎，然后我才会快乐。”

但奇怪的事情是，宇宙从来就不是在听这些文字。它倾听的是比语言古老得多的东西。它倾听的是你的存在状态。

这是一个非常奇特的认识，因为语言本身只是一种相对晚近的发明。人类开口说话，是在他们感受之后很久。在他们恐惧之后很久。在他们爱之后很久。他们在雷雨之下颤抖、在沉默中仰望星空之后很久。这意味着，意识在词汇出现之前就已经在沟通了。

一朵花不说话。一座山不说话。海洋没有字典。然而它们表达自己表达得无比完整。

所以当人们问："我要怎么与宇宙说话？"他们真正问的是："我怎样让我的内在状态与我希望体验到的现实对齐？"因为无论你是否意识到，你已经在不断地与它说话了。不是通过句子，而是通过注意力。

注意力就是祈祷。注意力就是能量。注意力是存在中那种伟大的、不可见的货币。

二、你持续关注什么，你就被什么所心理地栖居

你持续关注什么，你就被什么所心理地栖居。这就是为什么两个人可以走过完全相同的世界，却活在完全不同的现实里。一个人处处注意到背叛，另一个人注意到美。一个人被恐惧所吞噬，另一个人被可能性所迷醉。世界本身没有改变，改变的是意识组织经验所透过的那个镜头。

你看，现实不仅仅是发生在你身上的事。现实是你注意到的事。

这是一个极其重要的区别。因为大多数人以为自己是经验的受害者。而事实上，经验在持续地被意识的聚光灯所过滤。想象你坐在一间黑暗的剧场里。聚光灯移向哪里，那场戏就在哪里活起来。聚光灯离开的那一刻，演员们便退回黑暗。你的意识以非常相似的方式运作。

念头在不断涌现。数以百万计。其中大多数是随机的、被条件化的、被回收利用的、机械的。但念头本身几乎没有什么力量。给它们力量的，是你对它们的认同。当你在情感上抓住一个念头的那一刻，你就向它注入了生命。你在喂养它。你在使它活起来。

然后人们奇怪，为什么某些恐惧似乎跟了他们多年。那是因为他们无意识地在膜拜它们。他们用虔诚在向焦虑祈祷，像侍奉圣火一样喂养怨恨，把内心的叙事重复得如此之多，以至于心灵开始把重复误认为真相。

而宇宙——如果我们可以这样称呼它——只是把这个模式反映回来。不是作为惩罚，而是作为共鸣。你看，宇宙的行为更像是一个回声，而不是一个法官。它不坐在王座上决定谁是值得的。它只是镜像振动。这对自我来说可能很难接受，因为自我想让现实是发生在它身上的。但意识是参与性的。你每时每刻都在通过你赋予能量的东西参与塑造经验。

三、执着是无意识的着迷：现代社会的注意力劫持

在佛教中，有这样一个理解：执着是苦的根源。很多人误解了这句话，以为它意味着你应该一无所有，压制欲望，在情感上变得麻木。那完全曲解了重点。执着的意思是无意识的固着，是允许心灵被现象所占据。一旦被占据，你就不再是在观察念头，而是在服从念头。你被自己的注意力催眠了。

现代社会非常善于劫持注意力。整个产业都在为它竞争。新闻频道把恐惧货币化。人们陷入比较、刺激、焦虑和噪音的循环，却没有意识到每一刻的注意力都是一种能量上的协议。每一次反应都在说："是的，要更多这个。"这就是为什么你反复对之有所反应的东西，往往会在心理上持续留存于你的现实中。不是因为宇宙在诅咒你，而是因为意识会放大它持续排练的东西。

一旦你开始观察这些，一旦你开始仔细观察自己的心灵，你会发现某件相当令人震惊的事：你会发现注意力本身是有创造力的。不是那种幼稚意义上的"你能凭空立即显化城堡和法拉利"的创造，而是注意力塑造感知的那种意义上的创造。感知塑造情绪，情绪塑造行为，行为塑造命运。

所以宇宙在持续地倾听。但不是在倾听你的语言表演。而是在倾听你所体现的东西。你在情感上排练的东西。你内心深处秘密相信为真的东西。

也许最大的悲剧是，大多数人从未真正审视自己在广播什么。他们穿越生命，无意识地体现着恐惧，同时口头上在祈求平静。体现着匮乏，同时在祈求丰盛。体现着自我拒绝，同时在祈求被爱。矛盾就在这里。宇宙响应的不是那个面具，而是面具之下的那首音乐。

四、到底是什么在引导意识？答案简单得令人吃惊

所以，真正的问题变成了：如果现实镜像意识，那么你的意识究竟在说什么？到底是什么在引导意识？什么决定了你的能量是流向恐惧，还是美，还是绝望，还是爱？

答案简单得令人吃惊。注意力。

注意力是人类生命中最被误解的力量之一，因为人们以为它是被动的。但注意力根本不是被动的。注意力是参与。你持续给予注意力的任何事物，你就与它进入了一段关系。

仔细想想这句话。因为大多数人以为自己只是在观察生命。他们说："我只是在担心。我只是在想着问题。我只是在对发生的事情作出反应。"但意识并不做这种整洁的区分。持续聚焦于某件事物，就是在心理上喂养它。注意力是滋养。就像阳光滋养植物一样，意识滋养着心理现实。

这就是为什么恐惧越是被强迫性地审视，它就变得越强大。人们常常相信，如果他们分析焦虑足够久，最终会逃脱它。但通常发生的恰恰相反。他们被它催眠了。就像一个被困在流沙里的人，每一次疯狂的挣扎都让他陷得更深。这就是为什么古老的灵性传统对守护意识给予了如此巨大的强调。不是因为世界是邪恶的，而是因为意识会被它反复拥抱的任何东西所塑造。

佛教徒理解这一点。印度教徒理解这一点。即使是基督教神秘主义者，也用他们自己的象征性语言理解这一点：你的注意力所至，你的灵魂跟随。

五、现代文明是被窃取的关注力的经济

这在现代生活中变得尤其危险，因为现代文明从根本上是一种被窃取的关注力的经济。无论你看向哪里，都有什么在乞求："注意我。害怕这个。渴望那个。拿自己和别人比较。立即作出反应。"

大多数人从未意识到他们的内心世界被无意识的重复编程到了多深。一个人醒来，查看令人不安的新闻头条，吸收愤怒，把自己的生活与陌生人比较，用噪音填满神经系统，然后奇怪为什么平静感觉遥不可及。当然遥不可及。他们的意识已经被碎片化成了一千个相互竞争的声音。

你看，心灵是有吸收性的，非常有吸收性。它会取它持续沉浸其中的任何环境的形状。把一个人放入持续恐惧的氛围中，恐惧最终会开始感觉正常。把他们放入无尽的比较中，不足感就变成了身份。可怕的事情是，大多数条件化的发生不是有意识的。它通过节奏、通过重复、通过情感强化、通过习惯性的注意力发生。这就是为什么整个人生可以围绕着人们从未刻意选择的无形假设而被组织起来。

六、关注的选择性：你始终是透过一个镜头在看

一个反复说"没有人重视我"的人，开始扫描现实寻找证据。因为关注是有选择性的，心灵开始相应地过滤经验。突然间，每一条被忽略的消息都感觉是针对自己的。每一次拒绝都感觉是宇宙性的。每一段沉默都变成了证明。不是因为现实客观地确认了这个信念，而是因为关注在编辑经验。你始终是透过一个镜头在看。始终。而自我拼命想要相信它的镜头就是现实。但它不是。那是伪装成真相的诠释。

这并不意味着你应该否认痛苦，或假装苦难不存在。那会变成另一种无意识的形式。但这个重点比那更微妙。重点是认识到意识本身是有方向的。你可以承认黑暗，而不在黑暗里建造一个家。那就是智慧。因为很多人在不知不觉中对某些状态产生了情感成瘾。他们一遍遍地排练旧的心碎、旧的羞辱、旧的背叛，就好像心灵在持续地抓挠一个伤口，以确保它永远不会愈合。

最终，人格围绕那个伤口形成了。我是那个被遗弃的人。我是那个倒霉的人。我是那个焦虑的人。身份在关注力周围结晶。

七、自我是一个重复性的叙事——沉默让它开始溶解

这里有一个奇怪的悖论：你给自我的苦难的关注力越多，自我看起来就越坚实。因为自我本身很大程度上是一个心理固着的过程。一个重复性的叙事。一个循环的注解。而没有持续的关注力，它就开始溶解。这就是为什么沉默起初可能会让人感到恐惧。

当人们安静地独处时，他们突然遭遇了自己心灵的机械运作。而不是平静地见证它，大多数人立即伸手去拿分心之物——电视、噪音、对话、娱乐，任何东西，只要能避免与意识本身的原始相遇。

但如果你保持足够长时间的静止，某件了不起的事情就开始发生。你意识到那些念头并不是在命令你。它们只是在出现，就像云朵穿越一片开阔的天空。有些黑暗，有些明亮，有些荒诞。但它们本身都不具有内在的权威。它们只有在注意力紧紧抓住它们时才获得力量。

这个认识改变了一切。因为现在你开始理解，注意力是一种选择。一种神圣的选择。每一刻你都在决定什么样的现实在你内心里心理地活起来。你在内心里为世界投票，远在它们在外显化之前。这也许就是为什么如此多的灵性老师以近乎崇敬的严肃性谈论意识。因为注意力不只是专注。注意力是正在进行中的创造。

八、习惯是宇宙真正倾听的东西

你反复关注的东西，变成情感上可信的东西。情感上可信的东西塑造行为。行为慢慢变成命运。所以如果宇宙看起来在回响你的内在状态，那么你的注意力质量就极其重要——不只是偶尔，而是时时刻刻。因为宇宙不只是在听你的宏大宣言。它在听你的习惯。它在听你反复的情感排练。它在听那些隐藏在你人格之下的安静假设。

一旦一个人真正理解了这些，他们就开始问一个非常奇怪的问题：如果注意力塑造现实，那么我们为什么活得好像实现感存在于未来某处？为什么人类有一种非常奇特的习惯——推迟生命？我们推迟平静，推迟喜悦，推迟实现感。他们这样做是因为心灵几乎总是在逃离当下时刻。它活在记忆或期待里，悔恨或期望里。很少在这里，很少在此刻。

九、宇宙无法识别心理时间——你从不体验昨天

如果有一件事宇宙似乎无法识别，那就是心理时间。这乍听起来很奇怪，因为时钟显然是存在的。明天在实际意义上是存在的。昨天确实发生过。但在心理上，过去和未来很大程度上是在当下时刻内展开的心理建构。你从来没有真正体验到昨天。你现在体验到的是一段记忆。你从来没有真正体验到明天。你现在体验到的是一种想象。所有事物都通过这个我们称之为当下的门口到来。所有事物。

这在讨论意识如何与现实沟通时极其重要。因为大多数人无意识地通过缺席来与宇宙说话。他们说："我总有一天会幸福的。我总有一天会变得丰盛。总有一天，我会终于感到完整。"但隐藏在这些陈述里的，是一个微妙的宣告："我现在还没有。"而意识会照此响应。

你看，渴望可以是一种非常欺骗性的状态，因为自我以为欲望会自动带来实现感。但欲望往往只是在延续分离感。心灵沉迷于追逐，因为它无意识地把自己认同为不完整的。于是生命变成了一个无尽的地平线——那个人向幸福奔跑，而幸福不断远离。不是因为宇宙是残忍的，而是因为意识在持续地确认匮乏。

十、问题不是欲望本身，而是对未来实现感的心理依赖

这并不意味着你应该放弃所有偏好，永远坐在树下一动不动。这是人们对灵性常常有的另一种误解。问题不是欲望本身。问题是对未来实现感的心理依赖。问题是救赎在

别处的假设，生命要等以后才开始的假设，完整在转角等待的假设。正因为如此，数百万人从未真正栖居在自己的存在中。他们总是在心理上向前倾。总是在成为，从未在存在。

有一句古老的禅宗话语："追两只兔子的人两只都抓不到。"它所指向的是无止境的奔忙所制造的那种碎片化。因为不断寻求未来的心灵无法充分感知当下。它忽视了已经在发生的奇迹。而直接遭遇时，存在是令人惊叹的——不是从概念上，不是从哲学上，而是直接地。雨声，光移过墙壁，呼吸，静默，单纯地意识到自己是有意识的。当心灵停止把生命翻译成无尽的注解时，这些事物会变得惊人。

但大多数人无法在这里停留很久，因为自我依靠时间生存。它需要一个过去来维持身份，需要一个未来来维持希望。没有心理时间，自我开始失去坚固性。那可能令人感到恐惧，因为突然之间没有叙事可以抓住了，只有临在，只有此刻。但这里，就是现实真正发生的地方。不是在想象中，不是在排练中，而是在这里，在现在。

十一、抵抗本身往往会延续苦难

这就是为什么如此多的神秘传统坚持认为觉醒不是关于成为某种新的东西，而是关于完全可用于已然存在的东西。你停止与时刻争论。停止抗拒存在。停止在允许自己平静之前要求现实变成不同的样子。因为奇怪的讽刺是，抵抗本身往往会延续苦难。心灵越是猛烈地排斥当下，它就越是被困在其中。就像一个被缠在网里的人，越是激烈地挣扎，就越是自己收紧了那些结。

当讨论显化或与宇宙说话时，这个原则变得极其重要。因为现实对体现的响应远比对口头愿望有力得多。一个人可能整天重复肯定语：我是成功的，我是被爱的，我是丰盛的。但内在，他们仍然感到匮乏，仍然感到焦虑，仍然感到不完整，仍然在等待。而意识总是在广播更深的信号。不是表演，而是感受。因为宇宙不只是听那个句子"我是丰盛的"，它响应的是那个句子从其中涌现的状态。如果肯定语是从绝望中说出的，那么绝望就是真正的广播。

今日游戏《写一封具体的信》

今天的游戏结合了创造和抄写冥想两种方式

- **创造:** 设定意图 — 写出一封信
- **冥想:** 带着这个思路，返回今天的内容，再次慢慢阅读体会，或抄写一部分。允许自己休息、堆肥。有思路而后动笔。

这封信的主题可以在以下两个中二选一：

一、《写给自己的信》

李小龙的两封信中、以及阿兰·瓦兹的讲座有不少内容与「创造、内在游戏、正道、破
无明、内在技艺」相互呼应,且有所启发.

通过这封信的写作来再次内化和理解何为创作、其如何可以运用在写作和生活中? 这
样的概念是否可以解开当下的某些疑惑和执念?

让其不仅进入我们的思维,而深深浸入情感、身体、意志、心脏.

二、《写给x的信》

李小龙将自己的生活哲学运用于武术领域, 并让武术中的“道”沁入生活. 相互滋养.

选择一个你擅长的、探索过的、有所感悟的领域, 写一封信给该领域的读者, 发出你自
己的声音.

游戏愉快!

明天见!

一省