



在读书之前，中午炒了一大盘，儿菜炒腊肉，搭配糙米饭，一边吃一边听《得意忘形》。主题是2019年末录制的「当一个废物也不是那么容易的」。

听到「人生就是不断地解决问题，你解决完一个，又出来一个。」你可能会想到，自己一直在解决问题。

听到这，我又想起了这本书，它在说的一件事，就是用创造性结构，而不再是解决问题。所以，还是有继续读的必要。

翻了下，我应该重新从第二章节开始读，但读不进去，纸质书随意翻，翻到第十四章，饶有趣味地读了进去，于是今天就再来看看有创造力的这一部分。

里面有几个动人的小故事，写得很棒，似乎是宇宙给我几个思索问题的回答礼物。

这本书的说明，和第一章见[这里](#)，[《最小阻力之路》好书推荐（一）生命就像河流](#)
作者是Robert Fritz



Chapter 14的主题词是Assimilation

用辞典再去看了一下释义。



原文将它翻译为「圆熟」，阅读时也在试图理解。

纸质版书翻译的是，同化期。



与大自然同声息

圆熟阶段紧接着萌芽阶段而至，是成长与发展过程中，最自然正常的现象。

我们都非常熟悉圆熟的过程。

孩童时的蹒跚学步，让我们学会了如何平衡、协调和动作；

牙牙学语，则让我们逐步消化，并整合母语的字汇和音调；

练习写字，则使我们学会了字母的字形，以及动笔时所需要的肌肉运动；

在学骑脚踏车时，我们又学会了如何在踩踏脚踏车踏板的同时，保持身体平衡。

长大成人后，圆熟的情形仍然随处可见——就在运动、职业、人际关系和日常生活。

圆熟是成长与发展中的一个重要阶段，

因为在此阶段，我们整合了复杂的外在与内在的技能，使这些技能成为我们本身的一部分。

但是我们对于圆熟阶段，所知仍然有限。

耐心等待

我们对圆熟阶段了解不深的原因之一是，

在这个阶段，成长与发展的进展都不易察觉；

经常在一段长时间，仿佛重要的事情都未曾发生过；

特别是在圆熟阶段的早期，我们常觉得似乎一切都风平浪静。

这个时候，由于萌芽阶段的兴奋刚结，而其创造的新发展尚未成形，人们常会灰心地放弃当初想要追求的结果。

许多音乐系的学生就在这个时候，放弃继续下苦功；

许多参加健身计划的人不再往健身房跑；

许多原本有意学习第二外国语言的人，丧失了兴趣或“因工作太忙而无法继续”。

这个阶段中常见的情绪反应是不舒适、沮丧，以及失望。

人们会说：“似乎什都不会发生。”

“似乎一点进展都没有。”

“我看不出有任何好转的迹象。”

在反抗—顺应导向中，阻力最小之路将引导你走上放弃一途。

放弃就是为了要避免情绪上的沮丧、失望和浪费时间。在创造导向中，圆熟阶段初期是个关键时刻，似乎什么也没发生。

这种现象并不会造成一种威胁，理由有二：

**第一个原因是：创造导向中的人们了解到，
创造过程中有一段时间就是看起来像是什么也没发生一样。**

他们进一步了解到，这段期间非但不会造成阻碍，反而会促进结果的发展。

这种了解纯粹是来自于经验。

在学骑脚踏车时，有一段时间，一天或是一星期，初学者常会因失去平衡而摔倒；

许多冲浪板玩家也发现，刚开始时，他们在水里的时间要比在浪板上的时间多得多；

在开始学习使用电脑时，做一道简单的运算或是写一段备忘录，

恐怕要比手写还要花上更多的时间。

圆熟的阶段当然包括许多试验、错误与修正；

但是这段从错误中学习的经验，将让你了解到，创造自己所想要的一切，必须学习哪些技能。

失去平衡，从脚踏车上摔下来，并不是失败，而是学习的一部分。

类似经验在经过吸收与内化后，将成为你潜藏于内的知识与能力。

圆熟不仅仅只是学习而已，它也是一个内化学习的过程。

创造过程就是不断的学习。你不但学会了所练习的特殊技能，同时知道了：

你可以学习。你可以圆熟任何在创造程中所必须知道的事物。

每当圆熟一项学习经验时，圆熟的经就愈丰就愈能够来的学习经验融入个人本身。

职业演员背诵词的度会愈愈快；

音家在表演困难的乐章时会愈来愈流畅；

计程车司机比一般人更容易熟悉新路线；汽车修理工比他人更快学会新引擎、更快找出问题所在。

第二个原因是，即使你认为似乎什么都没改变，或对于完成自己所欲，

自己也未作出任何实质的进展，但是这样的认知实际上就是你对于现状认知的一部分。

你可以借由强调这种现状与所想要结果之间的差异，以增强结构性张力。

不断延伸难度

这段引起我的注意



朝实现愿景的目标进时，圆熟的情形将愈来愈深化。

当我在波士顿音乐学院就读时，竖笛家波托（Attilio Poto）是我的老师之一。

他指定的第一次作业，对当时的我而言，似乎难了一点。

经过一星期的辛勤练习后，我仍然无法演奏自如。

当我前往上他的第二堂课时，我心中期望波托先生会再多给我一个星期的时间，好好地演练第一个作业。

但他二话不说，又指定我下一个练习科目，这次比上星期的那个作业还要困难。

我花了一个星期演练新的科目，但到了上第三堂课时，我仍然是手忙脚乱。

我向波托先生暗示说，我应该在这两个科目上再多花上一个礼拜的时间，才能使演奏技巧趋于完美。

波托先生只是笑而不语，又将书本翻到下一页，这次的难度更高了。

后来的三个礼拜，每一次的指定作业愈来愈难，没有一个在经过一个礼拜的练习后，仍能演奏自如。

到了第六堂课时，波托先生突然回过头来，要我再度演奏第一次的演练科目。

虽然过去五个星期来，我连回头再去看它一下的机会都没有，但我却能将它诠释得相当成功。

接著他又回到第二个星期的演练科目；同样地，我的表现也相当不错。

如果我花上六个星期的时间，只是为了在前两个演练科目上追求完美，我的成绩势必无法像今天一样地杰出。

波托先生已体会到圆熟阶段的精粹，而这正是我所想要举习的，

那就是：圆熟目前阶段的一个有力方法，就是昂首还向下一个阶段，即使你觉得目前的准备尚不充分。

你毅然迈向下一阶段时，你自然会更懂得如何圆熟上一个阶段。

物我交融

当你开始圆熟自己的愿景时，创造过程的内在部分也将逐渐转变、配合和相互产连。

你的整个人将会自动地专注起来。

你的一举手、一投足之间，都看得到愿景的影子。

在这个阶段中，你有意识的思想过程和非自主的潜在思想过程将互相交流。

创造本身将开始拥有自己的生命、自己的辨认标识，拥有自己的发展规则、自己的律动、能量和精神。

美国诗人夏纳汉（Dan Shanahan）在形容这段创造者与造物开始相互交流的阶段时，说，

“二十年来的诗词创作，让我得以观察创作过程和方式的种种改变。

十几岁刚开始创作时，文字是最重要的部分。

经常，一个字就会让我兴奋莫名，想要在这个字上面创作一首诗。

到了二十几岁时，我发现语文本身会移动，并且就活在我的身边。

石头、天空、人们深邃的眼神，几乎每一件事都会说话、吟唱、流动。

创作诗词时所需的每一个部分似乎就挂在天边，像是等待摘取的果实。

对我而言，这是一项重大的改变。

现在，内在的声音已将我的认知转换为一连串的意象。

我试著将记忆与围绕在我四周的世界，结合在一起。

现在我可以很放心地让这种内心的交流发生作用，而不再倚赖我的诗词创作方式。

传统的音韵和意义的结构仍然保存，但诗词的创作已经演变成不断的发掘。

过去几年来，我开始利用大张的活页纸来创作诗词。

大量空白的画面，让我可以将它想像当成是一幅绘画来处理。

我可以在诗歌之间游走，将它当成是一幅广阔的地面景观。

诗词不断延伸，愈来愈依赖它自己。

依赖我的部分反而减少。

它已初具生命模型，我们可以相互对话交流，相互询问并回答问题。

如同刚栽植的种子在地表下发芽、茁壮一样，你所开启的愿景，
同样地也在你所构思的结构性张力中生根立足。

当植物的根部系统巩固后，阻力最小之路将会引领这株植物从地表中穿出，迎风招展。

当你的愿景在圆熟阶段中立足生根后，成长的动作也将逐渐深入，
并且随创作物逐渐开展，而日趋明显。

有机的圆熟过程

七〇年到七一年间，我花上大部分的时间，在森林里观察自然界的变化与循环。

作为一位作曲家，我感到兴趣的是找出结构的原则，以便运用在音乐编曲上，

而整个森林中，
随处可见自然次序与有机力量交互作用。

在那段期间，我更深入地了解到，新形态从分解后的旧形态中蜕变而出的原则；

倒下的树干上长出了蘑菇，腐烂的树叶中冒出了新芽。
成长和腐化的消长是如此地因时制宜，整个森林也就成为一座最符合自然原则的有机系统。

创造过程中也同样存在著类似的情境，尤其是在圆熟阶段中，更是常见。
在这个有机过程中，圆熟会产生行动，某些行自然地会建立崭新且有力的结构，

某些则自然地会排挤过时且不堪用的结构。

新英格兰拥有全世界最美丽的入秋林相：

深红、鹅黄、富贵紫、胭红……夹杂著尚未转变颜色的各式绿叶，煞是好看；

当阳光从半透明的树叶间洒落下来时，那分美丽直让你屏气凝神。

不久这分景观延伸到地面，整个乡野布满了各样颜色。

从九月末到十一月初，整个新英格兰到处充满著自然界运行的痕迹。

过不久，最后一片树叶缓缓掉落地面；

飘零的树叶开始转成棕色、灰色，然后归于沉寂；

接著，秋雨开始飘落；

整个大地惨淡一片，

空气；观客不再逗留，当地人也都待在家里，准备过一个长长严寒的冬天，像是一个无尽的夜晚，而不是一个季节。

新英格兰人从来不曾想要抓住美丽的落叶季节；

落叶不曾因为它们的美丽颜色而被保存；

反而，当地居民生了一个小火堆，就把它烧了；

没有人会花功夫把这些落叶重新钉回树枝上。

从大自然中学功课

但是我们却不知道将同样的智慧和对自然力量的尊重，移转到我们的生活上。

人们常竭尽所能，想要超越季节和生命周期，死命地抓住一些旧东西；

我们常会因迷恋美丽的时光而不可自拔；

我们忧虑结束，不愿看到改变。

季节和生命周期的变化都被我们故意视而不见了。

自然的循环并不会因我们的故意忽视而消失。

其中的力量仍然依循著阻力最小之路在运行。

力量有时停留在成长阶段，有时出现在成熟阶段，有时则会走向腐化阶段。

当整个周期已经步入腐化阶段时，如果还想维持现状，势必会失败。

新的一页已经展开，如果还沉迷于过去，只会在心中留下无限的惆怅。

宇宙间的事物常是分分合合、起起落落，这就是有机的过程。

如果试图以人为的方法操纵有机过程，不但注定会失败，对于有机的自然生命也完全不感应；你将无法了解到自然周期的运转，也不知道今夕是何夕。

或许你极力想挽救一个即将破碎的关系。

如果整个关系经注定破裂，你的所作所为只不过是延缓结束的子。

明知不可为而为之的结果，将造成较原来更为严重的破裂。

这是因为整个结构，将抵消你的人为干预力量。

或许你的工作环境或家庭关系正岌岌可危。

如果你忽略了此刻你所处周期的自然运转，势必难以在生活中接纳这些变化，也就谈不上能够圆熟这些变化的力量。

在创造过程中，变化是常规。

旧生活被新生活所取代，旧形式被新形式所掩盖；

旧观念和旧价值臣服于新观念和新价值。

生活不断运转、改变、日渐老化。

没有一件事情是亘古不变的。

创造过程是一连串火凤凰重生的故事。

新的生命从旧日光采的灰烬中不断涌现。

安妮阿卡的老妪

夏纳汉的诗选《阿拉斯加诗集》

The Alaska Poems中，有一首优美的诗，

Story of the Woman of Aniak，安妮阿卡妇女的故事

就是根据一个真实故事而写。

这首诗抓住了这个大自然生生不息的精神。

每年当果莓成熟时，她将离开村落。

她独自在寒冷的大地上行走，在宁静和果实之间洗涤的灵魂。

大概七天后，她应该就会回来。

没有人担心，因为她是一位聪慧年老的爱斯基摩妇女，知道如何照顾自己。

有一年，安妮阿卡村的每一个人都知道她不会再回来了。

这位年老的妇女仍和以往一样，在阳光下展现愉悦的脸庞，

眼神中闪烁著长年的孤寂。

村里的人感觉得到她就要离开他们了，还有她那带著忧伤和顺服的心情走过他们的脚步声。

第七天后，有人循著小路找去，两天后找到了她。

她似乎正安眠。

宁静的天空掠过她的脸庞。

她已拖著她那身疲惫年老的躯体，走到尽可能地远，

最后将它留在这片冰冷的大地上。

非人人都可拥有因时制宜的智慧，但它却是人类的一项智慧，
适可帮助人类走想留住一时半刻的倾向。

当结构性张力建立后，阻力最小之路将可能包括由旧形式演变而来的新形式。

有些观念、事件、安排、关系和表达的方式可能会变，
但这个改变仍是创造过程中有机特性的一部分。

但社会的观点与这个认知却有相当的出入。

在一个不断演变的宇宙中，我们却希望永恒会存在。

对我来说，读到这里，已经非常有收获了。 后头这部分像是总结，解释了一下具体的过程。 也大概读了一下，举例的示例部分，去掉了。 不算很好读。

圆熟的致胜关键

体现是创造的前兆。

这个原则也是圆熟的关键。

体现与行为不同。

体现爱心不同于表现爱心的行为。

体现和平不同于表达宁静的行为。

在商业、外交、宗教、政治和人际关系上，有些人仍然能够以非常平静的方式，从事仇恨和暴力的行为。

那些“为和平而战”的人士并没有做到体现和平，相反地，他们却体现了战争。

忧虑自己健康的人，并不是在体现健康，而是体现了忧虑。

那些追求权力与财富的人，则什么都没有体现。

如果你能体现创造过程，生命在前进与改变的同时，将成为你的伙伴。

这就好像是你将自身与生命融合在一起，不再与之为敌。

如同古俗证所称：“我只要扬起手指头，整个宇宙就跟著动起来。”

“体现”并不只是单单采取适当的行为，或找出新的回应方式。

它体现了结构性张力，也就是将愿景和现状体现出来。

体现所表达的意义，要比表面的行为所表达的意义来得深入，如同行动往往胜于文字

此外，所体现的事物亦将融合到你本身。

当你在化所体现的事物时，本身内在的发展将配合这个过程，各个层面的意识也将依体现而整合在一起。

圆熟的两个层面

和体现一样，圆熟亦具有内部化和外部化这两个层面。

你所创造的事物一定是源自于内部，最后向外部呈现出来。

在圆熟阶段中，你动员了内在和外在的行动。

能量不断累积，阻力最小之路终将引领它从内在的成形，走向外在的表达。

真正学会一门新语言时，必定会经历圆熟的两个层面。

一开始，这门语言对你完全陌生；

逐渐的练习后，你将慢慢熟悉；

练习得愈多，就愈能够掌握；

这部分属于圆熟的内部化层面。

在吸收这门新的语言时，你的语言能力会变得愈来愈流利；

造句、字汇和许多愈来愈复杂的语法，对你都不再是问题；

从此你可以运用这门语言进行思考、想像甚至作梦。

圆熟的外部化层面于是发生。

你开始用这门语言，跟外国人很自然地谈话和沟通；

你很容易地记忆一些新词汇，运用得既自然又妥当；

从此，你可以运用这门新语言交谈、写作和创造。

内部所圆熟的事物，势必会在外部表现出来。

内部的改变，通常会有往外呈现的倾向。

你或许无法在所有的外部环境中创造改变，

但你一定可以在自己心中造成些许不同。

你无须获得别人的允许和同意，也不用等待外在的资源赋与你力量。

当你在自己的创造过程中开始累经验后，你可以圆熟每一个新的创造，

让未来的每一个创造变得愈来愈可行；

而在体现自己的创造过程中，你将创造出更多的动能。

reading 进度条