



# 写作、创作和内在的奥秘 (上)

下午12:24, 打开一个空白的文档.

准备写第一天的内容.

在此之前, 我听了4个小时课程, 感觉大脑已经充血、需要休息, 但我有一种感觉, 要借着这个感受, 借着大脑中存留的课程中的一字一句, 写.

我总是把逃避写作和真正需要休息颠倒过来, 需要休息时依旧在写, 而真正想要写的时候转身逃避.

但现在, 我坐下来, 写. 不论是逃避还是休息, 都不想分辨太多, 只是坐下来, 写.

写到这里, 我的内心已经平静下来, 有很多想法想要一股脑的涌现. 我把他们压下, 仅仅是沉浸在这张洁白的页面上, 用我的思想, 和感受.

烦恼由我执所起, 我执便是日常生活中所有“我”的显现. 像这样日常的片刻、诸多的选择、头脑中的打架太过稀疏平常, 以至于大多数人只是忽略, 抑或是被它牵着走.

可事实上, 看似这样平常的瞬间, 蕴藏着关于内在游戏和创造的大秘密

内在由一个又一个选择塑造, 而选择取决于我们是否缜密思考或仅仅只是感受.

## 一、内在的游戏

进入到这样沉浸的时刻, 尽可能地远离手机, 不听任何音乐, 只是自己安然的出在空间里. 不然已经顺流的思绪很容易跑到其他地方.

书写时, 手、眼、脑和心, 都沉浸在页面上. 像源自各处的溪流在入海口处集结, 汇入大海, 流向全新的领域. 这时, 若是仔细感受和观察, 我们的身体、情感、思维集结到了一处.

它们是美妙的、不可思议的. 然而, 在日常生活中, 我们很少认真地去感受这样的时刻, 甚至它很难被找到.

头脑中住着无数的小精灵, 它们往往各司其职, 分散作业, 将我们的注意力分散开来, 而很少去聚集在某一个单一场景. 但当我们全然进入创造的状态, 它们以一种奇妙的方式, 迅速聚集到一起, 拿起手中各式各样的工具, 帮助我们谱写美妙的乐章.

若是我们仔细观察, 就会发现, 它们在我们的内心上演着精妙的舞台剧.

身体感受、思维、情感齐上阵 (或许还有更多, 我们先focus在这三个小精灵身上):

身体感受1: 今天好冷, 我想穿件衣服

身体感受2: 没事的, 北京的天就是这样, 过一会就好了

身体本能3: 不穿了, 我懒得走去拿衣服

思维1: 好不想写, 好累啊, 好想去休息

思维2: 不写能行么, 那么多人等着呢, 你不能辜负他们的期望

思维3: 写吧, 写完就好了. 你看过那么多书, 肯定能写出来

思维4: 啊... 我真的可以么? 这种创造我能讲明白么, 万一大家看不懂怎么办?

思维5: 别管了, 写

情感1: 我爱大家, 我爱这个世界

情感2: 我带着这个使命来到地球上, 我就要勇敢的实现呀

情感3: 源头会帮助我的, 我只负责写, 它负责质量

情感4: 感谢大家的关注!

每时每刻, 舞台剧都在上演. 它们没有彩排、没有动作, 自动自发地表演. 这些混乱的场景一直在我们的头脑中打转. 可一旦我们将状态切换(甚至切换这个词都有些“主动”, 大家可以自己体会下)至不费力的专注, 这些角色就会慢慢归位, 各司其职, 帮助我们创造.

## Self 1和Self 2

这两个词源自于《网球的内在游戏》, 第一次看到它们是在vava的写作实践小组当中, 对我的冲击和影响是非常大的. 我在写每一篇文章时, 都会有意识地调动这两种形态. 阅读到这里时, 为了好理解, 我将它暂时称作形态. 等大家阅读完下文的内容后, 就可以切换叫法了.

以下内容源自《网球的内在游戏》:

1974年, 一个叫Timothy Gallwey的网球教练发现了一件奇怪的事。

他给学员的指令越多, 学员表现越差。

“注意脚步、手腕角度、击球点、随挥动作”。学员的大脑同时处理四个指令, 根本没有多余的注意力去感受球。越想做对, 越做不对。

有一天, 他让一个学员忘掉所有指令, 只做一件事——“看着球的接缝旋转”。

网球表面有一条弯曲的白色接缝线。球在空中飞行时会旋转, 接缝会形成旋转的图案。这个细节够微小、也足够占据住思维的注意力。当你的眼睛真的去追踪接缝时, 那个一直在评判“我的姿势对不对”的声音就安静了。

那个学员打出了前所未有的好球。不是因为“看接缝”对击球有什么技术帮助，而是因为那个评判的声音（思维）被占用了，身体终于不受干扰地工作了。

后来，他做了一个更大胆的实验。他让一个完全的初学者，只是看他示范，不给任何语言指令。

这个初学者拿起球拍，身体自己就学会了打球。Gallwey后来说：“一切都被吸收和复制了，没有说一个字，没有给一条指令。”

他从中领悟到，画面胜过语言，展示胜过讲解，太多指令比没有指令更糟。

Gallwey意识到：每个人内心都有两个“自我”在同时工作。

**Self 1（显意识）**——评判者，指挥者，内心的批评家。它负责分析、计划、评估“做得对不对”

Self 1不是敌人，它确保我们在这个危险的星球上和艰难的社会环境中能存活下去。但在创造性活中，它往往过度保护。它的核心恐惧是“失控”，而创造本质上就是进入未知。

**Self 2（潜意识）**——身体的智慧，直觉，你的深层能力。它不用语言思考，用画面、感觉、节奏。

Self 2的学习能力远超Self 1以为的，身体通过观察和体验的学习效率远高于想象——不需要Self 1一步步下指令。

那位初学者的身体证明了这一点。Gallwey没有“教”他打球，他只是没有让Self 1挡在中间。

当 Self 1 的工作进展到一定程度的时候，可以选择退场让 Self 2 来主导。

对于写作来说也是如此，不管是写什么文体，我们都可以让 Self 1 只是引导，Self 2 来主导实

际的写作和创造过程。



备注: 在课程中, 我所讲的创造不单单局限于创造的领域 — 写作、绘画、视频、音乐... 更表示了一种从无到有的创造。

**创造力并不是罕见的能力. 它并不难获得. 身为人类, 创造力是我们的基本特点. 我们从出生就具备创造力. 它属于我们每一个人.**

**所谓创造**, 就是把一些之前不存在的事物带进现实. 它可以是开展一次对话、解决一个问题、给朋友写一张贺卡、重新布置房间中的家具、选择另一条路线回家以避免交通拥堵。

你的创作不是非得被见证、被记录、被收买或被装裱, 才能成为艺术品. 在平凡的存在状态之中, 我们时刻创造者自己的现实经验, 构思我们所感知的世界. 这已经让我们以最深刻的方式成为创造者.

课程结束时, 相信大家完全可以全然的感受到, 所有的一切都可以帮助我们创造理想的生活. 万物为我所用, 而我们也只是需要找到一个媒介, 传达出去。

在此还想说点题外话, 也是今天上课时感悟较深的一段, 想要分享给大家。

我的老师在课程里说了一句话: "我没法教一个不会种地的人种地。" 初听会觉得奇怪。我就是因为不会, 才想要去学啊。但反过来想——古时候没有人教农民种地, 他们是如何学会的?

靠的是观察。观察大自然的变化, 观察土地随着季节更替的软硬程度, 观察种子发芽的时机。没有方法论, 没有课程, 只有一颗安静下来、持续觉察的心。

归结到根本, 靠的是心, 是内在, 而非外在的种种方法。

当下的我们, 有那么多的方法可以学, 看似学习了方法之后就能上手做。可是在这个过程中, 心要是不稳, 不去时时觉察和纠正, 依旧是在寻外道。

外道是最不可取的。

就像当下的短视频时代, 有多少人将自己不会创作归结于官方不给推流、不会剪辑、不会运营? 却很少停下来想一想: 我所创作的内容, 是否真的从内心流淌出来? 还是只是在迎合, 在模仿, 在执行一套别人给的公式? 我不否认有些人非常幸运, 天生就有热度。但一旦将我们没有的和他人有的对比, 烦恼便会出现。而烦恼出现的那一刻, 心已经离开了创作本身。

先去体验, 先去摸索. 就会学会创造. 想要走捷径, 是最大的弯路。

不管用何种词汇去概括, 重要的不是词汇, 而是是否真正理解词汇后的意义和感受. 过于规整的分类会让我们晕头转向, 陷入到我执里面 — 一定要将某种概念以某个词叫出来. 这是思维在运作. 抛下思维, 只是去体会的感受。

这种模糊的好处在于, 我们可以尽情体验它在自身的实践, 我们也有很大空间可以去体会它. 能给予我们很大的启发, 同时也会有困惑. 但在创造的领域, 困惑是创造的源泉. 而往往过于准确限制了我们的发挥

我们可以把头脑中数不清的角色统称为Self 1和Self 2, 它们主导了几乎所有的创作, 乃至生活.

更细节一点, Self 1是我们脑中每时每刻都存在的喋喋不休的内心戏, 也是评判者:

以我们想要睡觉时为例, 脑海里的声音会说:

“我在做什么? 我为什么还不睡觉? 刚刚的小说还想再看一会, 太好看了. 就看十分钟. 不行! 你必须马上睡觉. 哦不对, 我还有工作没做完, 明天要怎么办? 我要早起么? 你起得来么? 起不来就赶紧睡. 不行, 我还是想看小说...”

即使它会说一些安抚的话, 还是会干扰你正在做的事情.

如果你花些时间观察脑海中的这个声音, 你就会注意到, 它永远都不会停止. 当你不理睬它时, 它就在那里自说自话. 此时我们能做的, 不是让它停止, 而是退出来, 作为第三者, 就像看电影一样, 观察它, 不给予回应. (大家对如何让闹钟的声音平静感兴趣么? 如果感兴趣欢迎在群里说出来, 或者私信我, 可以在课程中穿插着给大家带出来)

在西方国家, Self 1是首选大脑. 它也是分类的大脑, 并以一种整洁、线性的方式思考. 根据已知的类别来感知世界. 任何未知的事情都被视为错误的, 甚至是危险的. Self 1也是大多数时间我们会听从的大脑, 尤其是当我们告诉自己要理智的时候.

万物都有其两面性. 在创作过程中, Self 1可以合理地充当编辑的角色, 为细节添彩.

Self 2是内心的艺术家. 它躲在重重枷锁之后, 很少被看见. 学校、社会的教导, 基本为实用主义, 很少引领我们去自我探索什么 — 而是教已有的知识点, 某种程度上, 我们在儿时就会被灌输活在他们规则之下的道理.

甚至让我们认为, 创造只是小孩和退休老人的权利. 内心的艺术家最害怕被赋予的规则. 所以在成年之后, 许多人会经历迷茫的阶段, 从而踏上找回内心艺术家的旅程, 并由此开始创作.

内心的艺术家富有创造力、整体观. 它看到秋天的森林, 会想: 哇! 一片枝叶! 好美! 金光闪闪, 像铺了金色地毯一样. 它善于联想, 思维自由奔放. 并且建立新的链接, 将意象结合以唤起意义.

内心的艺术家通常会对我们说:

- 停止对自己说“太晚了”
- 停止等到赚够了钱才去做你真正热爱的事情
- 别再告诉自己, 没当你渴望过上更清明的生活时, “这只是自我”在作祟
- 别再告诉自己梦想不重要 — 他们只是梦, 你应该更理智些
- 别再害怕家人和朋友会觉得你不“正常”

- 别再告诉自己写作、创造、清爽的生活是一种奢侈品,你应该对自己所拥有的心怀感激.
- 当你学会识别、滋养的保护内心的艺术家时,你将能够超越痛苦和创作的束缚. 将它带入人生的方方面面

### 创造是Self 1和Self 2平衡的艺术

- Self 2先发挥想象力. 去感受、吸收. 做它想要做的, 全然地发挥. 天马行空的想象.
- Self 1而后跟上, 作为“编辑”. 但出现的时间要很微妙, 不能打消Self 2的热情, 也不能过于批判

(在Self 1和Self 2之上, 还有更高的集合. 还记得我在欢迎信中提到的小我和真我嘛? 在Self 1和Self 2的阶段, 我们依旧处于小我 — 依旧认同于身体的感受, 而被他们牵着走. 但在当下, 我们确实是要先来体验Self 1和Self 2, 再一步步往上走. 直接让大家跳脱出这个阶段有点太为难了. 接下来一系列的课程中, 我都会穿插小我与真我的体验, 大家先跟住当下的节奏和感受, 一点点来.)

### 评判者和艺术家: 一起拍电影吧

为了更好的让大家理解Self 1、Self 2以及内在游戏的运作, 我们用评判者和艺术家的身份来模拟. 放在电影的拍摄场景中.

#### 导演是 Self 2。

手握视角, 眼睛贴着取景框, 身体在每一个光线和情绪的瞬间里即时反应。导演不能用思维去想“这个镜头的意义是什么”, 哪怕停滞于分析 0.1 秒, 那个活生生的当下时刻就错过了。导演必须日复一日地把对人、对光、对情感的感知训练融入自己的本能之中。这是 Self 2 的工作方式——它通过身体和直觉在当下行动, 速度远超意识思维。

#### 剪辑师是 Self 1。

坐在剪辑室里, 拿着Shot list, 提前告诉导演哪些材料可以用、哪些节奏是错的、哪个情绪需要呼应。剪辑师的工作是提供结构, 不是抢摄影机。如果没有剪辑师, 导演在拍摄现场的直觉涌现, 最终会淹没在无法成形的素材堆里。如果是全新题材的创作, 没有剪辑眼光的导演, 甚至会拍出一堆无法剪接、彼此矛盾的画面。

看似导演才是主导一切的人(在国内的影视环境里, 导演就是一切. 而在欧美国家, 编剧、剪辑和导演通力合作, 并没有那么明确的上下级), 若没有剪辑师的整理、修正、编辑、创造, 影片的结构和张力便大大减弱。

如果在拍摄过程中, 剪辑师对导演“这根本不能用”、“这里根本不是重点”感到愤怒, 破口大骂。如果剪辑师对导演的直觉不放心, 伸手去干涉拍摄现场的每一个决定, 会发生什么?

如果正在拍摄情绪最饱满的一场戏，这个时候可能要毁掉整个现场了。

## 二、结构

通过电影拍摄的比喻，我们很容易理解刚才的问题。

剧组中那么多人、各司其职，愿意合作，但他们都有一个共同的选择。既是彼此间性格互补相同，甚至看不顺眼，都有可能吵起来

但有一个选择，是他们都想要达到的：创作出好的电影，让更多人喜欢。甚至是拿到奖杯。

至于「结构」是什么？

依旧用电影拍摄的场景来理解：

- 更多人喜欢、拿到奖杯
- 剧本、演员、布景、摄像、导演

就是这么简单。

而在我们的生活中，对于我们来说，起到关键决定的结构会更加隐秘，我们明天来说。

创造的旅程中，内在的「内在游戏」和外在的「结构」相辅相成。前者在于让我们的内心保持一致、更加专注地创作，后者决定了创作的顺利程度。二者相互影响、不分你我。但创作，往往真的不在于外在的环境如何，亦不在于我们是否努力、是否拥有坚定的意志力。

在于无形的结构。有形诞生于无形之中。

兜兜转转，还是回到我们那颗心。

内在和外在结构的部分，预计会在3天内讲完。这是我们课程的核心，也需要大家不断的去吸收、感悟。这2-3天的课程内容会比较密集，重点是帮助大家建立骨架 后续课程内容都会基于此衍生，也会轻松许多。

感谢大家看到这里!!! :)

就像我在欢迎信中讲到的，影响或许在当下无法显现，但持续的实践、吸收、行动，更剧烈的感受会在课程结束后来到你世界。

把它当作体验、当作实践，当作是对自身的探索，而不仅仅是完成任务。没有任何任务需要完成。

保持敞开，保持即兴。

明天见!

哦对了, 我们直接来玩小游戏吧! 依旧是保持敞开和即兴, 大家一起玩起来, 看看我们的场域(微信群)是否会发生有趣的变化, 涌现新的idea呢

## 🌟今天的小游戏

1. 对于内在的游戏, 你是否有过他们通力合作、完成目标的时刻呢?

包括但不限于坐下来书写时你的感受如何? 哪怕你没有在写作、创作中体验过, 那在生活中呢? 是否有让你印象深刻的经历? 书写时你的内心舞台剧是什么样子的?

2. 如果你是Self 1或者Self 2的角色, 你会对自己说什么呢?

随便聊聊看, 可以在纸上写写画画、写出来(画出来也行), 记录下来、写成公众号... 随意什么形式都行. 甚至是您开车时, 脑中冒出什么想法, 打开录音说下来

如果你有任何其他想记录的, 完全可以!! 我们的游戏, 仅仅是游戏. 想玩就玩, 不想玩就不玩, 写多少都可以. 根据你的心情哦.!

欢迎把书写的任何想法分享至群内、您自己的公众号 (如果您有的话. 没有的话强烈建议大家开设一个. 它会是你记录、书写旅程的开始. 公众号也是一个极佳的沉淀、慢下来的平台). 如果您习惯留着给自己看, 也完全欢迎!! 我们主打在这里做让自己舒服的事 :)

如果时间充裕, 尽可能多的阅读这个页面提供的材料, 这样能帮我们在大脑中建立对课程的整体感知;如果时间有限, 也记得之后回头慢慢阅读这些材料, 能帮助我们理解课程并应用于实践。