



写作、创作和内在的奥秘 (下)



打卡激励: 参加这一期《以写入道·生命的内在游戏》的每一次游戏(包括但不限于书写/拍照/分享感受/完成游戏)发到群里都算过一次有效打卡 — 打卡满13次会有礼品《一只鸟接着一只鸟》，打卡满21次会再有额外礼品《写出我心》 — 这两本都是对我影响比较大和非常有帮助的书。

礼物激励的意义是让我们把日常的学习游戏化, 不再是强迫性的学习. 打卡的意义是创造一种相互鼓励和促进的氛围, 类似于长跑时的相互领跑, 更容易让人坚持跑完, 从中体会到跑步的乐趣. 当我们每天都完成课程的任务, 并发布在群里的时候, 一种持续进步的文化氛围就形成了. 我们在这样的氛围中, 自己也更容易持续行动, 有更大的收获.

分享的氛围: 鼓励大家分享任何关于课程的感受、新的体会, 以及将课程内容运用到生活当中后全新的思考. 都欢迎在群内分享. 这样分享的氛围, 会让大家的理解共同加深.

写作是即兴玩乐.

我们在落笔前, 仅仅是有一个构想. 而落笔之后, 我们无法知道文字以何种顺序出现在页面上. 可能是一个字一个字地蹦出来, 也可能是思绪跟不上打字的手, 喷涌而出.

开始动笔后, 我们无法知道我们是文字的主人, 还是文字引领我们.

我想是文字引领我们吧. 随着前一句话的落下, 后一句话的衔接我们无从而知, 只是随之流淌而出.

昨天的内容和今天是连着写出来的. 大量的信息想要涌到页面上, 我无法停下来. 我也只是顺着文字的意愿, 将它带到我们的眼中.

但在写这篇文章之前, 我做了1件事:

冥想. 我观想眉心, 视觉化自己进入一个无边无际、白色的、明亮的空间. 在那个空间中, 充满了丰盛的、爱的能量. 我在此空间久久的停留, 让自己得到滋养. 这便是西塔冥想的基础. 会在接下来的课程中, 带大家一一体验.

一、结构、创造

我们内心的声音太过纷杂. 稍有不注意, 便会陷入小我的陷阱, 与情绪认同. 正是这样的认同, 让我们进入内耗、焦虑、忧愁、摆荡...

基于此, 有两种不同的解决路径. 他们都会通往平静, 但体验各不相同

有为法

创造一定是有方向的.

创造出“你的理想生活”是一种方向, 创造事业是一种方向, 创造作品是一种方向, 创造和他人的合作也是一种方向...

我们在这个领域内, 被各个方向充斥着. 当画面足够清晰 — 或许是作品、或许是渴望的情感关系、抑或是梦寐以求的事业...

方向先被定义.

一旦我们有了一个着手的方向, 路径自动清晰, 剩下的只需要我们用各种各样的方式去达成.

举个例子. 自初中时, 我便决定本科要出国. 在申请本科学校时, 有各种各样的路径:

- **直接申请**, 通常比较困难, 且成绩要求较高
- **走第三方途径**. 这算是一条捷径
- **先去合作院校, 而后再转入本校**. 比较麻烦, 但如果成绩不够, 这是最优选择

...

大多数人看到这么多途径, 都会很蒙. 我要选哪个?

可实际上, 将镜头拉到更高的视角, 先决定要去哪个学校, 也就是我们说的Dream School. 然后再去看学校内的不同路径, 看自己符合哪一种.

这也是一种创造: 从现在的准备申请大学, 到进入梦校. 从无到有.

在这个过程中, 我们有了方向(梦校), 并基于现实(成绩是否达标、申请所需材料是否都准备好、语言成绩), 中间的过程、路径自然呈现.

我们的内心所有声音都会服务于这个最重要的选择, 即使这条路并不好走.

内在节奏一致, 哪怕方法会变化, 也有一个最终的方向.

无为法

这是一种内在的修行.

它无需去管外界, 也不需要外在的方向, 一切趋近于无.

(这里的不去管并不是放下所有红尘之事, 而是所有的事情都随缘幻化, 不执着、亦无对错分别.)

在这个无当中, 通过各种不同的法门修炼内心的平静, 让内心安住, 不再拉扯, 头脑中的声音也会平静下来.

这时, 就有如金刚罩罩在体外, 外界发生任何事, 都如如不动.

正如《金刚经》所说: 凡所有相, 皆是虚妄.

实际上, 创造便是有为法与无为法的结合. 无为法 — 内心平静、如如不动是我们最终的目标, 而有为法, 让我们有着手点, 可以行于世间. 缺一不可.

讲了这么多, 这和结构有什么关系?

或许当你看到结构这个词, 会觉得自己被框住了, 抑或是觉得僵硬、刻板, 不自觉地想要远离.

我理解你的感觉. 可若是仔细观察, 便可发现, 它是柔软的、可塑的, 甚至是有趣的.

一切创造的基础由此产生.

任何事物的构成方式都决定了其内部的行为模式. 而内部行为会外化为我们行动的过程和结果.

在罗伯特·弗里茨的《最小阻力之路》、《Your Life As Art》等书中, 他都提到:

我们的行为和事态的发展, 在多数情况下, 并不是由意志力、努力或情感决定的——是由自己所在的结构决定的。因此, 不管任何情况, 您从来都无需自责。

"我们所在的底层结构, 对我们生命的影响, 大于我们的希望、才华、经验、知识、抱负、价值观和一切良好的意图。"

结构是决定创造成败的决定性因素

你看不见它, 但它在决定一切。就像河床决定河流的方向, 你看见的是水流, 但真正决定水流方向和速度的是河床的形状。

这句话如何理解?

如果我们“指引方向的画面”足够清晰、足够吸引自己, 就能唤醒自己身体和情感上的渴望。如果我们能客观的看清楚自己所处的现实, 理性和思维就会发挥足够的作用。Self 1和Self 2就会通力合作、并肩前行。

二、结构性张力 = 明确现实 + 视觉化愿景

在罗伯特·弗里茨的定义里, 结构性张力由两个元素构成: 愿景和当前现实。

愿景 (Vision)

——你想要创造的结果在脑海中的画面。

当前现实 (Current Reality)

——此刻你相对于愿景所处的实际状况。

当你清晰地看到"现在真实所处的位置"和"你想要创造的东西"这两端时，两端之间天然会形成一种拉力。这个拉力不是要被消除的不适感，而是创造所需要的能量源。就像拉开的橡皮筋，它会自然推动你从一端走向另一端。

每次想起自己的愿景，都让它重新鼓舞你一次，从而再次激活它。你的愿景应该要能振奋你，让你心跳加速，恣意畅想。所以每次想到它，都要重新投入你对它的那份热情。

当下的愿景并不一定要过于宏大，可以仅仅是一周内的小目标，也可以被称作愿景。重点是内心里拥有这样的画面。而不断累积的小愿景，有朝一日便会凝聚成一个远大的理想。



张力 = 愿景和现实之间的距离

愿景在这里，现实在那里，两者同时为真。

这个距离产生能量，能量引发移动，移动就是创造的过程。

大多数人面对这个张力的时候，本能反应是想尽快解除它。对抗是通过改变现实来消除张力，顺应是通过降低愿景来消除张力。

看似相反的两个动作，本质都是在让这个不舒服的拉力消失。结果就是在原地反复摆荡：现在想写了就开始写，不想写就放弃。

| | Self 1 | Self 2 |
|-----|-----------------|------------------|
| 愿景层 | 把愿景变成焦虑、执念、自我形象 | 愿景是一种真实的渴望，安静地燃烧 |
| 现实层 | 回避现实，或用评判扭曲现实 | 如实看见现实，不防御，不崩溃 |
| 张力 | 张力变成压力，引发逃避或强迫 | 张力成为引力，自然牵引行动 |

(若是过于让Self 1来支撑愿景，很容易变成执念/过于重视结果，而忽略了我们本身也只是走在实现的路上，并非由一个接一个的节点组成)

其实这也就是因果循环。

现实是一个巨大的由过去塑造的既空白又复杂的画布。

空白在于，过去仅仅是人类头脑中对于时间的定义。我们对于过去的回忆，也仅仅是自身的感受。哪怕是同一件事中的另外一人，对于此事的回忆，和我们也是不同的，他们有他们的切入点。而只有当下，才是塑造未来最好的起点。

复杂在于,过去的种种事情塑造了我们的人格、行为模式、价值观...人的习气难以改变——那种下意识决定的想法,大多数人无法觉察。

问题解决与创造之间存在本质区别。

问题解决是采取行动消除某种事物——即问题。问题消除后,又会有源源不断的新问题冒出来。根本解决不完。

而创造则是通过行动让某物得以诞生——即创造成果。我们大多数人成长于以问题解决为传统的环境中,几乎未曾真正接触过创造过程。

- 解决问题: 灭
- 创造: 生发

就像树木的生长,一直处于被压制、灭的状态,根基无法稳健,自然不会茁壮成长。而处于生发的状态时,顺应着能量,也会克服周围环境的重重困难。

三、创造的奥秘: 修正、第一选择、让张力存在

依旧拿昨天的电影拍摄场景做比喻。

剪辑师在拿到素材后,他的工作是审视素材,决定影片的节奏与内容张力——什么时候叙事速度要快,什么时候要慢下来,让观众置身事内。

现在,他手里有无限的素材,那他要如何从散乱细节到最后剪出成品?

修正。这里的修正不是依靠意志力的修改,而是一点点、不断的尝试不同素材在整体框架中的力量。这里节奏慢了?调一下叙事速度。这里镜头不匹配?找一下近景。一切都是从已有出发,看似是从无到有的创造,实则基于已有,一点点基于需要微调。

他心中依旧有一个第一选择: 让更多人喜欢这部影片。

在《追逐那声音》这本书中,埃尼奥·莫里康内提到: 一个领域的进步经常和另一个领域的进步相关联。对于张力,也可以理解为不可预知性。

再以书中提到的国际象棋为例:

国际象棋是最美的游戏,因为它仅仅是一个游戏。一枰之上可论万事,不论是道德标准、生活准则,还是对战斗的专注和渴望。这场战斗不会流血,但要有求胜的意志,要堂堂正正地赢。这拼的是才华,而不是运气。

当你握住棋子,这些木制小雕像就是一股力量,只要你愿意,它们会从你的手上汲取能量。棋里有生命,有战斗。

整个游戏充斥着无声的紧张气氛。有的人甚至说,国际象棋是无声的音乐。

这里如何理解呢？

- 第一选择: 赢下棋局
- 指引方向的画面 — 下一步棋落在哪里? 我要创造什么样的棋局?
- 现实 — 我现在的棋在哪个位置? 是什么样的局面?

写作也是如此.

- 指引方向的画面 — 我要去哪、我想创造什么?
- 现实 — 我现在在哪里? 实际情况是怎样的?

二者之间只要存在落差, 就会产生张力, 也就形成了结构. 在从现实前往愿景的过程中, 只有跟随前进的需要, 一点点调整和修改, 我们会离愿景越来越近.



创造的奥秘往往在于你是否能够调整或修正迄今为止所做的一切。许多人被鼓动“一次就做对”，甚至更糟糕的是追求“完美”。这种观念会导致人们在调整过程中缺乏经验。为了实现创作目标，你非但没有充分利用已有的成果，反而可能在遇到困难时轻易放弃。

有时人们鼓励他人“坚持下去”，培养“决心与毅力”以克服习惯性的放弃行为。但这种强迫几乎毫无效果。若没有不断提升的调整能力，试图“坚持下去”无异于撞墙。在多次真诚的尝试失败后，最省力的选择往往是放弃。你可能认为自己的习惯性放弃是一种严重的性格缺陷，但事实未必如此。真正让你能够持续进行创造过程的，不是坚毅、意志力或决心，而是边做边学的的能力。

四、合二为一

回顾一下昨天的Self 1和Self 2:



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。

也补充上昨天良川的理解，我们从多方面来看：



良川 公众号

这个从自我1到自我2的过程，在佛家是转识成智，道教修炼元神，儒家致良知



良川 公众号

弗洛伊德虽然区分了自我，但都是在自我1层面的区分，对于自我2是缺乏认识的

摆渡人：我看这个更像弗洛伊德的三我理论，创造统一了1和2，就像超我驾驭自我和本我，你们觉得呢

下午 6:15



良川 公众号

佛教有个比喻很好，“空生大觉中，如海一沤发。”自我1和自我2就像是沤（海中水泡）和海的关系

良川：这种区分，儒释道古已有之，而且更为深入



良川 公众号

自我1是思维意识，它的特征是工具化的、目的性的、机械化、工业化的，和现代世界很符合，所以现代世界，人也好像是个工具，这种生活不是人的生活。而自我2是身心合一的，是心灵本身，它自身就是目的，再没有外在的目的，它本来是圆满的。

看到了么! 他们相辅相成:

Self 1判断现实、有为法上阵, 替我们寻找方法

Self 2视觉化愿景、知道它就在那里, 身心合一, 无需寻找, 从而激发内心去行动. 也就是说, 无为法在信任Self 2的行动



有为法建立结构 (愿景 + 现实 = 张力);
无为法信任 Self 2 在张力中自然运作

- 强行用 Self 1 "执行"愿景，是**有为而执**——有结构，但失去流动, 陷入持续的定义当中。
- 没有愿景和现实的清醒，只是"随缘"，是**无为而散**——有放松，但失去方向。

也就是说, 他们在为我们构建一个全新的宇宙!

愿景: 我想活出的生命 / 我想找到的热爱 / 我想写出的东西

↑ 张力 (生命的内在游戏发生在这里)

现实: 我现在真实的状态 / 思维的阻碍 / 还未找到热爱的自己

内在技能: 承载这个张力、不被 Self 1 劫持的能力

无为法: 在张力中工作, 但不执着于张力何时消解

最终创造出的: 那个更自由、更完整的自己



五、在精神世界无限畅想

自我实现是一个过于庞大的议题. 我们常纠结于如何实现这样庞大的想法而无法行动.

可是别忘了, 我们的人生还有很长, 都可以用来实现. 这是一个Life Long Task, 而并非要在一个时间范围内达成.

一旦我们真的静心潜入内在的世界, 我们一定会带着某样只属于你独特型来到人世间. 在精神世界畅游.

写作之于精神世界, 便是让我们的Self 1和Self 2越来越擅长合作, 能够聆听更高世界的声音, 越来越擅长创造自己想要的画面. 显化出梦想的现实

当我们明白了结构之于写作、创造、人生的关系, 便能越来越自如地展开张力, 越写越通畅, 也会越写越容易.

我们这一趟旅程的练习, 并不是急着学会如何让Self 1和Self 2尽快通力合作, 而是在明白了原理之后, 慢慢地让内心的艺术家, 也就是Self 2敢于释放、敢于表达出真正的想法. 从而达到身心合一. 毕竟Self 1已经工作太久了, 我们太习惯去思维、定义、辩论一切, 试图找出一个黑白分明的界限. 可正是这样, 才会阻碍创造. 而一旦Self 2敢于释放, 我们的文字就具有打动他人的魔法, 写进自己心里, 更能写进他人心里. 照见自身, 也照见他人.

13日群里丹枫分享的感受, 恰好几乎对应了我们这两节课的所有内容



丹枫 公众号 以写入道

分享一下我的感受，在报名这场内在游戏营之后的几天里，我阅读了《创意，是一笔灵魂交易》，读到每天早上起来写三页晨间笔记，不用修饰，不用刻意驾驭，只是将所有浮出来的念头，当下的感受都写在纸上。

如今我已经坚持了将近两周，我越来越习惯在情绪、思维混乱的时候拿起笔，不假思索写在纸上。有些想法是在我脑海里被看见后，我再将它们写下来，写着写着，脑海里空了，手还在纸上挥动，笔尖下自发地流淌出文字，是从那腾出空间的意识更深处流淌出来的想法，照见我深埋已久未被看见的信念和恐惧，看到这些自己流出来的文字，我很惊讶，也感到一种兴奋的喜悦，是更深地看见自己带来的成就感与滋养。

- 当我们敞开后，创造就会非常简单
- 只要持续不断的写，背后就会有源源不断的礼物给我们
- 只要能掌握创造，就可以掌握任何类型的创造
- 任何类型的创造都可以源于敞开

区别仅仅在于，Self 1需要看到太多别人成功的案例，才会安心。

但任何创造都有共同的难点——我们很难看到身边有大规模的成功案例，以至于忘记了大多数人都有同样的难点。

秘诀在于：

信任自己。他人如何说只是他人的感受。你完全可以和他不同。

目前,只是写.把所有你埋藏在心里的,全都写出来吧.

有形始于无形.

今天的游戏

1. 存档点

给自己15分钟的独处时间.全然地让Self 2释放,去做任何能让你滋养的事情.出门散步、在咖啡厅发呆、坐在草地上、打扫房间...

2. 如果今天还想玩什么游戏,来吐槽吧

- 对参加《以写入道·生命的内在游戏》以来的体验,有什么想吐槽的,都写下来,怎么写都行.今天的游戏就是吐槽,我们让Self 1表达个够.只有它表达够了,事情才会一笑而过.
- 吐槽其他的任何事情也行,吐槽自己的Self 1和Self 2,吐槽身边的人,最近糟心的事情,等等等等都可以.把它们写在纸上,不加修饰地写,看看自己写完是什么感受(注意的是,吐槽的时候,不要恶意诋毁他人、将矛头都对准他人,这对他人也是一种伤害. focus在自己)

明天见!

一省

附弗里茨对于结构、愿景、现实、结构性张力的解释 (内容源自《Your Life As Art》、《最小阻力之路》)

结构 (Structure)

原文中, Fritz 对 structure 的定义是:

Structure is an entity...a whole thing...a construct. The first idea we can have about structure is that there is an organized unity to it. A structure is single rather than plural. Yet within this single whole entity there are parts. These parts can be called elements or factors of the structure. These parts have a special relationship to each other. They are connected and they impact the other elements of the structure.

结构是一个实体.....一个整体.....一个构造。我们关于结构的第一个概念是它具有有一种组织的统一性。结构是单一的而非零散的。然而在这个单一的整体中有各个部

分。这些部分可以被称为结构的元素或因素。这些部分之间有一种特殊的关系。它们彼此相连，并且互相影响。

所以在 Fritz 这里，structure 不是我们日常说的"框架"或"组织架构"，而是一个更根本的概念：**一组相互关联、相互影响的元素所构成的整体，这个整体决定了其中元素的行为倾向。**你设置什么样的结构，就会产生什么样的行为模式。

然后他把这个概念引向创造过程的核心——**结构性张力**（structural tension）

愿景（Vision）与当前现实（Current Reality）

结构性张力由两个元素构成：**愿景和当前现实。**

愿景（Vision）

——你想要创造的结果在脑海中的画面。Fritz 用画家来说明：画家在动笔之前，心中已经有了那幅画的样子，无论是具象的还是抽象的。对应到人生，就是你想要建造的生活的样子。

但 Fritz 特别强调，愿景不是一开始就完美清晰的。他说：

更多时候，想法从小小的种子开始，然后逐渐生长为你所期望结果的完整愿景。对成果的愿景会随着时间慢慢发展。你越是投入到发展你的想法中，你就越能了解它们。

他还用米开朗基罗的例子拆掉了一个常见的迷思——不是"大卫已经在大理石里面，你只需要把它释放出来"，而是米开朗基罗画了很多草图、做了很多小雕塑，愿景是在这个过程中被**发明**出来的，不是被发现的。所以愿景是发展、生长、迁移、成熟的，不是静态的。

当前现实（Current Reality）

——此刻你相对于愿景所处的实际状况，不多也不少。对画家来说，一开始就是一块空白画布。过程中就是画布上已经有的东西。

Fritz 对当前现实的要求是绝对客观：艺术家在观察现实时往往坚如钢铁。他们不能通过把现实变得比实际更好或更差来扭曲现实。如果他们这样做了，他们就无法获得调整过程所需的反馈。画家不会在画作的当前状态上自欺欺人。他们以近乎临床的客观性来审视它。

结构性张力（Structural Tension）

这两者之间的关系就是结构性张力的来源。Fritz 写道：

在过程的开始，画布与你对画作的愿景不同。在过程的结束，实际的画布与你对画作的愿景相同。这就是画家签名的时刻——这个行为宣告："这幅画与我对这幅画的

丨 愿景一致了。"

愿景是你要去的地方，当前现实是你现在站的地方。两者之间的差距产生张力，张力天然地寻求解决，推动你从当前状态走向愿景。就像饥饿是"身体需要的食物量"和"实际拥有的食物量"之间的结构性张力，自然驱动你去吃东西。

行动缩小差距，直到当前现实和愿景一致。