



自在地迎接写作带来的自由、丰盛与能量流动

前置内容1

欢迎信

一、从写作开始,但不止于写作

现在是5月3日晚10:46分

酝酿了许久后, 打开这篇文档, 开始打字.

(这篇文章一直写到5月11日晚, 才定为最终稿, 并在12日晚正式发给大家)

已经举办的2次实践小组与持续的线上分享会让我意识到, 当下人们的需求不再是技巧, 不再是工具, 而是过程的体验, 甚至连结果都不重要. 只是想浸泡在舒适、柔软的场域中, 滋养自身、自我觉察, 直至自我实现.

相较于线上讲座, 文本和微信群组的形式来学习, 有这样的益处:

1. 文本形式最适合学习与沉淀. 每节课的本身都可以看作是阅读一篇文章、一本书的一部分. 当写作的过程、写作的阻力、带领大家思绪不断重组和向前进的过程能被清晰的记录下来时, 我们的心是稳的, 每个人都能看到最真实的心路历程, 也更容易接纳在自身开始书写时发生的各种状况
2. 文本适合反复阅读, 随时随地调用, 方便在需要时查阅.
3. 灵活度极高. 对于课程来说, 可以随时更新, 在旅途的过程中可以根据大家的进度和反馈随时调整(因此会有许多bonus和新颖的想法蹦出来)
4. 配套的微信小组. 支持异步交流. 除了即时的交流和反馈, 更能提供安全、共创的环境, 尊重自己的学习进度, 思绪碰撞的同时会产生值得学习的东西. 提高自身积极性的同时将他人当作镜子, 照见自身.

为什么是从写作开始?

写作是最0成本, 既能磨练自身心智, 又能建立自信、打开新见解的工具.

只需要一支笔, 一张纸.

我从半年前开始写作,一开始也仅仅是记录自己的疑惑.随着越写越多,我爱上了让思绪有个出口的方式.让我越写越多、越写越爱写,越写自身越通透、轻盈,能量月流动,并且现在有了自己的创作和商业小生态.

让思绪有一个完满的出口.在创造和生活当中,所有的疑问、抱怨、不理解通常都被我们埋在心底.时间久了,便会积累成内耗、情绪的不稳定以及走向单一的出口,更会影响身体的健康.将写作作为创造力小精灵的出处,既能让我们有一个释放的出口,更能让自己对于任何事情的领悟帮助到同样有困惑的其他人.这样的帮助给予我们的自信和欢乐是无量的.

在这个过程中,小精灵(创造力)会在任何你放松的时候,或沉浸于"工作"和"游戏"的无限关注它的时候突然出现.也会在有任何一丝暴力的时候悄无声息地离开——不管是过于用力,还是任何形式的批评、指责或自我苛责。

但都无需去苛责、去立刻解决.文字和灵感未准备好出现时,我们能做的是给予它一个良好的、温柔的环境,等待和陪伴它的出现.

节奏建议:

1. 每天早上/前一天晚上更新新的讲座或课程,以文字PDF的形式呈现.中间穿插的冥想以音频+文字稿发给大家,可根据自己的习惯和节奏选择学习方式. **重点是要实践**.实践可以有效测试大脑中潜意识里的想法,习得隐性要素随时取用的能力,会让我们持久收益.

实践建议直接修正自己的信念,体验生活的改变 (对本次小组来说,经验>结果 | 有直接的改变结果更好,但不必过于看重)

2. 实践小组最后一天我们组织一次Q&A,共同复盘,大家带着实践经验和思考参与.(根据小组的进度与商议决定最终形式)

二、内在的游戏

以小见大.

内在的游戏涉及多个方面:

- 自我的照见
- 内在的稳定
- 了解生命、身心、财富的真相.

...

每天揭示一点点. 看似宏大的内在, 实则只要精通一点, 其余的都会不攻自破. 所以, 只要选择当下你最关注的那一点, 不断的穿透、精通.

持续的走在路上. 写作是我们的辅助工具, 通过用手在纸上不断的移动, 以手带动手臂, 手臂链接心脏, 那些无形的力量降临到纸上, 将内在的世界呈现在我们眼前.

这就是我想要和大家一起在21-28天内经历的. 课程开始前, 你可以选择一个当下最想解决的难题, 带着问题实践, 也可以保持中空, 随心而行, 探索到哪里, 哪里都是宝藏.

因为是“游戏”, 目的是轻松、自在、体验. 同时舒展自身, 能够信任彼此, 做最真实的自己. 所以内在的任何想法, 鼓励大家根据每一天的游戏写下来. 在这里, 没有评判, 没有人在意是否写的好, 有的只是不同灵魂和个人内心世界的相互碰撞, 交织成绚烂的创造力的网.

到游戏的最后, 定会在其中的某一点上有很深的感悟, 创造和生活由此变得轻盈.



不需要专门上写作技巧的课程(如果你想成为一个专业作家, 技巧是需要磨练的), 也无需多么高的学历. 只要开始动笔写, 不断地写下去, 把我能写的东西全部写下来——我每一个想法的前前后后左左右右。

我没有什麼目的, 也不知道自己要写什麼, 只是在体会着自己的想法与笔触的这种特殊而亲密的关系。我就这么一个人在写, 到后来我都不确定自己在写什麼, 只觉得越来越深入, 也越来越复杂。我发现, 自己的念头无非是重复和唠叨, 想法不过是杂乱无章, 细节也不过是些东拉西扯。那时我并不知道这些是心猿, 只觉得自己

遇到了这些问题。我发现有些东西对我的写作有帮助，有些则无关紧要。随着时日推移，我的笔下渐渐有了结构，而我也不再因此抓狂。无论发生什么，我都拿笔去把它写下。这就像我在打坐冥想的时候，无论当时脑袋里在想什么，都以相同的姿态去应对它，直到外界的声音把我惊醒。——《写出我心》

自己热爱的东西，大胆的承认，而无需将它掩埋在心里，去做他人认为你应该做的事情。其实只要去做你热爱的事情，大胆的创作，更能深层次的静心。任何的干扰都只是浮云，只要你肯定、且坚定说yes。

三、环境与结构的张力显现

罗比特·弗里茨在他的书《最小阻力之路》中将人的行动模式分为两类：

一种是 **结构性的反射**——只是对环境作出反应，比如职场中接到任务、完成任务，然后等待下一件事情。行动的起点来自外界，结果常常是空虚；

另一种是 **创造性的结构**——行动源于一个愿景，一个你内心渴望看到的画面。

愿景不必是宏大到“改变世界”，它可以小而具体，比如在忙碌中静坐十分钟、完成一次有意义的对话、拍一部你心中想象的短片。这些看似小的画面，都会在行动中积累成一种能量。

愿景与现实的张力

真正推动创造的，不是灵感，而是现实与愿景之间的那条看不见的弦。

弗里茨称之为 **结构性张力**：

当你清楚自己的现实、也清楚自己渴望的样子，这种张力会自动出现。它让你想要去缩短那段差距。

我常用“有为法”和“无为法”来理解这种过程：

- 有为法：用力寻找方法、执着追求结果，最终被目标绑架，一旦外界变化，努力也随之失效。
- 无为法：积极投入行动，但不执着结果。在这个过程中，愿景是你的指南针，现实是地图，你用脚一步步丈量。

愿景不必沉重，它可以是现在想去的一个地方、想体验的一个状态、想完成的一件小事。重要的是，它属于你。

愿景这个词，给人的感受太大了。好似一定要完成什么壮举。以及通常在公司里，谈到愿景也是为了激励员工达到目标。但愿景，它首先是要去看见、清晰的视觉化，才有可能走上创造、前往愿景的道路。

这里的“问题”，就是创造的根源。但并不是只有出现了问题而去创造，而是在创造的过程中，你的意识逐渐扩张，面前的路径自然而然清晰，问题也就无需解决 -- 因为它已经迎刃而解。

它就像一颗混沌的光球，埋藏在你的心间。你知道并且也能感受到它就在那里，但它并未闪光，也并未有所呈现，只是安静的呆在那里。

本次课程的前2-3天，我们便要详细了解结构行张力与环境如何主导着我们的创造与人生。它是无形的，但与我们所有做的决定、行动的原因、创造的准则息息相关。

可一旦理解，我们便可以让张力持续保持并增长，为创造与生活带来更多的可能。

写一篇文章是创造。建一个事业是创造。过一生是创造。每一种创造都会经历同样的四个阶段。

它们不是各走各的。你在一篇文章里体验到的心流，会渗进你对写作这件事的理解。你在写作上获得的信心，会渗进你对生活的态度。

小游戏滋养大游戏，每一次小尺度上的体验，都在为更大的游戏蓄势。

接下来21-28天，我们从最小的尺度开始——写。

外在我们玩的是写作游戏，内在我们玩的是一个覆盖所有尺度的游戏。从写作到人生，有着同样的内在游戏。

四、故事 — 人生的三部曲

优秀的电影、小说，对于其优秀的核心本质，除了抓人心弦的节奏，更是导演、编剧、作者讲述了一个能引起我们共鸣、进入我心的故事。

STORY 故事

SUBSTANCE, STRUCTURE, STYLE
AND THE PRINCIPLES OF SCREENWRITING

材质·结构·风格和银幕剧作的原理



「**编剧圣经**」

系统讲述故事创作根本原理

ROBERT MCKEE

[美] 罗伯特·麦基——著

故事不一定跌宕起伏，我们已经看过太多跌宕起伏的故事，甚至有一些套路。哪怕是一个平淡的故事，但是我们从中可以产生共鸣、讲到我们心里去，它就是一个好的故事。

一旦进入这个奇异的世界，我们又重新发现了自己。在故事的人物及冲突的深处，我们找到了自己的人性。我们去看电影，进入一个令人痴迷的新世界，去设身处地地体验一份初看起来似乎不同于我们，而其内心却又和我们息息相通的生活。

体验一个虚构的世界,却照亮我们的日常现实.我们并不希望逃避生活,而是希望发现生活,以焕然一新的试验性方式,去运用我们的思想,宣泄我们的情感,去欣赏,去学习,去增加写作和生活的深度. — 《故事》

写作遇到瓶颈时,我喜欢打开一部优秀的电影,沉下心来,沉浸在优秀的故事中,体验其中的节奏.

所有优秀的电影和小说,当我们将它作为一个整体来审视时,便会发现,故事设计的丰富多样是令人叹而观止的,而这其中却并没有一个固定样板.

艺术源于生活,而高于生活.

我们的生活,就是由一个又一个故事组成.他们彼此相连、跌宕起伏.生活当中有高潮、有低谷、有平淡期,恰巧应了电影的剧本三结构:

在课程当中,我会穿插着为大家讲述故事的原型与价值.

我们讲述的并非陈规俗套,而是原始模型.

原始模型的故事挖掘出一种普遍的人生体验,然后以独一无二、具有文化特异性的表现.陈规俗套故事则将这一形式颠倒过来:其内容和形式的匮乏在所难免.它将自己局限于一种狭隘的、具有具体文化特性的体验之中,然后饰之以陈腐而无特色的平庸形式.

故事价值是人类经验的普遍特征,这些特征可以从此一时到彼一时,由正面转化为负面,或由负面转化为正面.

价值是故事讲述的灵魂,而发生在我们生活当中的种种故事,背后都有更深一层的含义,代表了我们的价值、我们的情感、行为模式.

通常,故事的落幕,主角的收获与感悟及其深刻,从种种经历中的醒悟,会用在接下来的生活当中.换做我们的写作、人生当中,亦是如此.看似是落幕,但其重要性远远高于高潮.因为我们在此有所觉悟、有所成长,落幕,亦是新的开始.

从无到有,从有到无.

一旦找寻到自身写作和生活的原始模型,便可知晓如何过上一种艺术的生活.

从写作开始,延伸到创造,更可以延伸至生活的方方面面.结构便是如此.

一切都可以向内. — 而非心外求法.

找出“陈规俗套”,而后破除.

探索过程的一部分就是探索你自己、探索你的经历,在写作故事的同时了解那个故事,了解你自己,最终弄清楚你为什么选了那个故事.

希望大家可以让“故事”这一线索随着课程的进程不断探索,随着书写的越来越多,从更高的视角来看到你的人生故事

五、暗线: 小我、真我、法我

凡心有难, 凡心有扰, 凡心有阻 凡心有苦.

这些都可以通过意志力的控制来解决. 为什么我们还要通过写作来逐步提升?

因为书写, 是一条出凡入圣的道路.

从无知, 写到清明, 从无法行动, 到全世界为我所用.

从凡心走向圣心, 是有限与无限游戏的替换, 主动与被动的平衡.

小我在幻相中求幻. 或者说, 它无法认清当下就是幻相. 然而大多数人生活在小我之中, 被本性驱动.

小我是卑微的: 面对生命无常时无能为力, 有心无力 — 求而不得、行而不能、得必有失、福祸不测、命不能知、出而无治、苦而不解

通过书写, 我们知道小我如何思考, 且逐渐修炼不与之认同.

这一部分我也会在课程中花时间来介绍与强调.

真我像一个第三方视角的摄像机. 它安住当下, 什么都不想. 沉浸在写作的过程中便是真我的视角. 堪破人生真相、一心逍遥自在.

通达和理解了结构行张力, 以及小我与真我的运作模式, 许多问题不攻自破, 根本不需要我们解决. 过于沉浸在细节中会徒增许多烦恼.

或许在突破小我的过程中反反复复, 但重点依旧是通过写作来觉察, 内化为潜意识动作, 便可收益终生.

游戏过程中会穿插着进行, 大家可以当作收集彩蛋, 增加自己对于创作和人生运作模式的领悟.

六、基本工具 — 晨间日记、艺术家之约、散步、冥想

源自朱莉亚·卡梅隆的《艺术家之道》(又名《唤醒创造力》), 以及西塔冥想 (Theta Healing).

穿插、结合.

- 晨间日记亦可以理解为心流写作, 是进入当下状态最轻松的方式.

《金刚经》中一句著名的偈语: 过去心不可得、现在心不可得、未来心不可得. 可是越来越多的人, 生活在过去和未来的梦幻泡影中, 忘记了每一个当下都是新的开始. 当下的用心决定了未来的果报. 一旦进入到当下, 便会处于无我的状态, 心自然清净, 也自然敞开. 这样的状态利于解决所有问题, 也敢于去行动.

每一天的游戏,便由此基础诞生.会非常即兴、也会让大家玩的开心,爱上共识性与灵感的显现.

七、不止是游戏

游戏分为3个阶段

- 觉察自身
- 突破
- 重塑

看似是游戏,实则让我们重新审视创造的内核以及生命对我们的意义,让我们知道,还有更宏大的使命与蜕变在等着我们.宏大或许过于广阔,但让每一天过的绚烂多姿,也是我们宏大的使命 — 不要忘记,还有那么多人保持每天两点一线、僵硬的生活.

在参透了之后,甚至一知半解时,我们都可以行动起来,用自身的力量感染更多人,让更多人知道创造的快乐.

命运二字,我们无法掌控命,它生来就是注定的.但我们可以掌控运 — 正是我们的心态、心态所决定的行动、行动所决定的结果,结果反过来进入到阿赖耶识,再次产生善恶的种子.顺天地,敬因果,顺人心,逆人性.

最后通达自身,找到自性和人生的使命.

《以写入道·生命的内在游戏》本质上是一条通过写作来开启和实践的精神道路.

让喜欢评判的自我退下去,让伟大的更高的力量(造物主)参与进来,去发现并恢复我们的创造力.

哪怕你“仅仅”是用写作来玩耍.去做这件事,突破就会随之而来.

所以这21-28天,看似是课程,实则是创造和人生的重塑.或许在过程中会受到阻碍,但这正是给予你的礼物.

其中最主要的变化将是触发共识性:我们改变,而宇宙会推进并扩展这种改变.

当我们怀着信念迈出脚步通过写作来照明自身时,我们其实也在恢复创造力的路程上,宇宙也能够向前推进.这有点像被堵住的水龙头.一旦我们移除了障碍,水便会喷涌而出.

持续地走在这条路上,便进入了一个从我们所熟知的生活中抽离的过程.这种抽离是“不执着”的另一种说法,也是通过写作修行、创作修行的核心奥义.

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的世界.

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.也没有任何任务需要完成.

由点及面,从写作开始,从你下笔的第一个字开始,系统便会自动生长,扩散至句子、文章,扩散给更多人,扩散至生活,扩散至全宇宙.

真正的通过写作,通达创作和人生的中道.

这一条路没有终点,我们一直都在道路上.

期待和大家一起进入的旅程

预祝大家玩的开心,收获满满!

前置内容2:

其他对课程有帮助的补充阅读材料:

P.S: 大部分书籍都有在微信读书或者纸质版,鼓励大家支持正版!

P.S.2: 补充阅读材料随着课程的进度持续补充、更新中



《The Artist's Way》(唤醒创造力) — 朱莉亚·卡梅隆

艺术家之路_双语(1)



《最小阻力之路》— 罗伯特·弗里茨



《生活如艺术》(Your Life As Art) — 罗伯特·弗里茨



《唤醒自愈力》— 杨定一



《清醒地活:超越自我的生命之旅》-- 迈克尔·辛格



《故事材质·结构·风格和银幕创作的原理》— 罗伯特·麦基

