



进入第二幕: 生命

通过坐下来开始工作这样一个平凡的身体动作，他启动了一系列神秘却精准无误的事件，从而引来了灵感，就像女神校准手表，与他的实现了同频共振一样。

电影中的结构是我们人生结构的缩影。

产生问题 — 发生碰撞 — 解决问题 — 有所领悟

所谓“好”的故事不仅仅是发生的事情、拥有一个好的结局，更是一幕幕跌宕起伏的故事抓住我们的心灵，让我们身临其境，仿佛我们就是主角，披荆斩棘，向着未竟之地前进。

乔丹·彼得森的写作方式会给我们很大的启发：

一、首先，你需要一个问题。

因为如果你没有一个问题，为什么要写？这对你写课堂论文也是很好的建议——选一个你真正想写的问题，否则从一开始就是虚假的。你需要去主动投入材料，直到找到某件真正抓住你、让你渴望去探究的东西。所以，你需要一个问题。

二、接下来，你需要对这个问题有话可说。

阅读在这里非常有用——尽可能多地阅读那些能够回应这个问题的材料。现在你知道了一些东西，至少是暂时知道，至少是接触到了它们。

三、然后，你开始梳理。

你需要总结自己学到的东西，理顺其中的矛盾，优雅地将它们表述出来，选对词语，选对短语，选对句子，把句子组织成恰当的段落，把段落排列成恰当的顺序，形成一个连贯的论证。

与此同时，你在做的事情，是以最高层次、最抽象的层面整合你自己的人格，打磨你的工具，让自己变得清晰——因为你在学习思考。而你通过写作来学习思考。



在第一幕“内在的游戏”中，我们探索了一些新奇、有趣、奇妙的写作视角，游戏的写作方式也会对我们的写作和生活有一些帮助

进入第二幕，我们要开启一个全新的视角，为我们创造理想生活有意义的视角——在写作中，我们不仅仅主宰着文字，更是被宇宙所主宰。在生活中，我们不仅是故事的体验者，同时也是故事的创造者，并且通过故事降临在我们的生活中给予我们无限的启发和礼物。

如果只是被动地作为观众来欣赏故事（只是接受，不动笔写、嵌入其中），或者仅仅是作为剧中的人物体验故事（只是让故事流过，从未创造、接收故事背后的影响和礼物），对于一个创作者，以及内在游戏的体验者是可惜的。

一个精通内在游戏的玩家，必须越来越清楚故事发展的结构、一切是怎么发生的，剧本为什么走向今天这个发展，我们又可以如何影响剧本的走向。

进入第二幕，我们要从体验游戏、理解游戏，成为游戏的创造者。

一、进入第二幕：神圣空间

用斯蒂芬·普雷斯菲尔德的《一生之敌》中的一段文本开始：

每一个创作者内心都存在一种力量，专门阻止你回到真实的自己。它不会正面出现，而是以拖延、自我怀疑、对他人认可的渴求悄悄登场——让你误以为，这些都是正常的。他称之为阻力（Resistance）。

阻力越强的地方，往往越接近你真正应该去的地方。

内阻力的定义就是自我破坏。但是，还有一个平行的危险也必须加以防范：来自他人的破坏。

当一名作家开始克服她的内阻力时，换句话说，当她真正开始写作时，她可能会发现那些周围亲近的人开始表现得奇怪。他们可能会变得喜怒无常、闷闷不乐，也可能会生病；他们可能会指责觉醒的作家“变了”“不是她原来的样子了”。这些人离觉醒的作家越近，他们的行为就越奇怪，他们在行为背后隐藏的情绪也就越多。

他们试图阻碍她。

原因是他们正在有意识或无意识地对抗自己的内阻力。觉醒作家的成功会成为对他们的一种责备。如果她能打败这些恶魔，为什么他们不能？

只要我们能够每天都坐下来，不断地“磨”，一些神秘的事情就会开始发生。齿轮开始转动。在这个过程中，上天必定、必然会对我们伸出援手。会有看不见的力量加入我们的事业进程，会有意想不到的好运加持我们最终的目标。

这也是一个只有真正的艺术家才知道的秘密，止步于“想成为创作者”的人不会知道。每一天，当我们坐下来，开始工作，便会有力量聚集在我们周围。缪斯会注意到我们的奉献。她赞赏这样的奉献。于是，我们赢得了她的青睐。坐下来工作时，我们仿佛变成了吸引铁屑的磁铁，想法纷至沓来，洞见不断累积。

正如内阻力在地狱占有一席之地，创造力栖身于天堂。它不仅仅是一位见证者，更是热心又积极的盟友。

组织的原则植根于自然。混沌本身自有组织。恒星在原始的无序中找到了轨道；河流天然知道要如何奔向大海。

当我们像上帝一样开始创造世界，或许是一本书、一部歌剧、一项新的商业冒险，同样的原则都会生效。我们的剧本自然形成了三幕式结构，交响乐分出了乐章，我们的管道供应企业找到了最佳的管控链。

我们是怎样做到的？

通过创意。在我们刮胡子时，洗澡时，甚至在工作之中，不可思议，颖悟就那么从我们脑子里蹦出来。这背后的精灵实在很聪明。如果我们忘了什么，他们会提醒我们。如果我们偏离了方向，他们会改掉路标，引我们回头。

我们通过与更高的力量合作，来击垮阻碍我们行动的恶魔。而当我们愿意坐下来，放下自我，成为管道，便打开了创作的场域。

环境的神圣空间 — 恰当的工作环境

心灵的神圣空间 — 纯净的内在领地，为真实的创造留出位置，认出真实而非虚荣的心。

二、破无明

阻力和无明是同一件事的两种语言。

我们往往认为，自己知晓的已经很多 — 自己想要的生活、渴望的职业、未来的理想...

但实际上，如果我们要真正掌握人生剧本的走向，就要去剖析，我们现在知晓的，是真正发自本心么？还是源自于他人？

因为往往我们当下认为的所有的目标，很多受到社会、外界、集体潜意识、学校、亲人等等等等无形的影响。我们无意识地接收，自认为有意识地追求，结果在追寻的过程中，不断的产生疑问：这真的是我想要的么？

他人可以轻易的影响你，但只有你自己，才会改变自己 — 改变自己的行动、改变自己的想法、改变自己的命运。

持续的向外求，就是心外求法。

进入第二幕, 我们开始破无明 — 去破除那些过去你认为的“正确”的创造、“正确”的生活, 而后自我探索, 你真正的愿景。

无明是烦恼的根源. 可以说, 当下你所有的烦恼、执着、痛苦、焦虑、没有安全感都源于此. 无明即是虚妄分别 — 把虚幻的当作是正确的、真是的, 然后持续不断的去追寻虚幻。

无明不是无知, 而是一种主动的遮蔽——让你用他人的声音替代自己的声音, 让你把虚幻当作真实, 并且让你对此毫无察觉。

《圆觉经》中对于无明的解释非常究竟:

无明是怎么来的?

一切众生从无始来, 种种颠倒, 犹如迷人, 四方易处, 妄认四大为自身相, 六尘缘影为自心相。

从无始以来, 众生一直活在一种颠倒里。

什么颠倒?

把地水火风组成的身体, 认作“我”。把眼耳鼻舌身意接触外境所生起的种种感受、思想、判断, 认作“我的心”。

就像一个迷路的人, 把东南西北全搞反了。不是方向变了, 是他自己的感知出了问题。

无明没有实体

此无明者, 非实有体, 如梦中人, 梦时非无, 及至于醒, 了无所得。

这里说了一件很重要的事——

无明不是一个真实存在的东西。它没有自己的实体。

就像做梦。梦里的一切, 在梦里是真实的——你在梦里会害怕, 会哭, 会感到疼痛。但醒来之后, 那些东西去哪里了? 你找不到它们, 因为它们从来就没有真实存在过。

无明也是这样。它在“迷”的状态里显得无比真实, 但它没有一个固定的、真实的根基。

如众空华, 灭于虚空, 不可说言有定灭处, 何以故, 无生处故。

空华消失了, 你能说它消失在哪里吗? 没有办法, 因为它从来就没有真正生起过。

无明被破除, 也不是把一个真实存在的东西消灭了——而是认出它的本质——它从来就没有真实存在过, 幻象自然不再出现。

这个过程在于, 你是否敢于承认当下的种种是颠倒的、是虚幻的。

我们曾经拥有统一——那颗圆融的、合一的心，但是被无明打散，并被虚妄、无明罩住。

无明是什么

- 认错了一一把身体认作"我"，把思想认作"我的心"
- 不是真实存在的东西，像病眼看见的空华，病好了花自然消失
- 它的本质是一种持续的耗能——用一生的力气保护和证明一个本来不存在的"我"

无明怎么耗尽生命力

- 不是生活太难，而是力气用错了地方
- 每一次违心的表达、每一次自我审查、每一次想要证明自己——都是在对抗一个幻象
- 对抗越久，离自己越远，生命力越薄

创造是什么

- 创造是反方向的动作——不是往外证明，而是往内流动
- 真正创造的时候，"我"变薄了——评判消失，恐惧消失，某个东西通过你流出来
- 这个状态和"知是空华"指向同一个地方：我不再是障碍

三个词，说的是同一件事。

读起来的感觉是：

- **无明**——你在里面，用一生力气保护一个本来不存在的"我"
- **创造**——你退一步，"我"变薄了，某个东西开始通过你流出来
- **生命力**——你再退一步，认出那个从未枯竭的源头，它一直都在

三个词自然形成了一个从"迷失"到"松动"到"认出"的递进。这恰好就是修行要做的事——从被无明驱动，到通过创造找回流动，到最终认出生命力本来就在。

唯一要注意的是，这三个词看起来像三件不同的事，但它们不是。无明是你看不见的那堵墙，创造是你无意间在墙上开的一扇窗，生命力是窗外一直都在的光。

你不是在获得什么。你是在认出什么。

三、写作和创造的终极奥秘

写作的奥秘: 世界上始终充斥着虚妄、僵化的力量和生命力的力量。这两种力量都可以在写作中发挥到极致，并且吸引到相对应的受众。将生命的力量发展到极致，读者能够感受到向上的力量，能够从而信任自身的生命力量，这往往会是最伟大的作品——身为人类，我们都渴望通过自身努力，去创造最美好的生活。反之亦然。这也是为什么有些文章我们一打开浏览一下就非常的不舒服。身体和感受在持续运作，是不会骗人的。

创造的奥秘: 创造的生命力是不会骗人的. 我们之所以创造、之所以喜欢创造, 是因为我们想要对世界表达爱, 想要通过这样的方式将自己原本那颗圆融的心找回来, 以智慧行于世间. 创造、爱、圆融的心其实是同样的事情, 只是每个人的阶段和根基不同, 需要用不同的方式达到相同的目标. 其创造之本质是相同的. 都是从虚妄、无明、执着当中脱离, 回归到“一”, 消除“我”. 若是因为虚荣、地位而去执着其中的目标, 也根本无法找到, 往往不是源于本心, 更无法提供生命的力量.

四、不被环境影响

第二幕之所以被称作神圣的空间, 是为了强调“不要忽略环境”. 此环境不仅仅是外界的环境, 更是心灵的环境. 我们为之努力已久的事物, 崩坏、放弃很可能是从环境开始的. 大多数人认为是外界的环境(工作空间的舒适度、家里的布置是否温馨、大环境是否利于现在做的事... 这同样很重要), 更重要的是内心的环境. 内心是否有一方不变的净土. 我们想要的东西, 有时候或许不需要拼命的努力, 而是在主动为之创造、整理合适的环境后自然的涌现和发展.

虚假的信任、地位的追求、身份的包装过于追寻以至于发展为执着, 便会让我们偏离创造本身. 时刻觉察.

若我们能够认出自己的本来面目, 始终愿意相信自己的内在声音, 不被外界灌输的虚假声音和身份所困, 不被自身的执念和贪欲所困, 逐渐在创造的过程中减弱“我”的存在, 所有的因素都将有利于我们的创造, 有利于实现梦想和创造出理想的生活, 更会让万物为我所用, 找到那颗圆融的、本自具足的自己.

万物都是中性的, 苦乐同根.

痛苦、焦虑带来成长、醒悟和礼物, 快乐更是转瞬即逝, 消失后便是痛苦.

保持中道, 保持不分别的心. 自如的创造、行于世间.

写作、创造是从无明到圆融的管道.

无明耗尽生命力 → 创造松动无明 → 圆融的心自然显现

所以想要和大家一起走的, 是一段破无明、见真心的道路.

而这条道路中的种种所需, 会在接下来和大家一一揭示.

今日游戏 《进入第二幕: 生命》

游戏方式: 主题下的自由书写

写作主题: 进入第二幕: 生命

围绕三个话题展开:

1. 是否准备好了进入游戏的第二幕?
 - a. 聊聊你怎么理解第一幕和第二幕的交错关系?
 - b. 聊聊《以写入道·生命的内在游戏》第一幕有何收获?
2. 你打算为自己创作一个怎样的神圣空间? 以让自己每天可以有半小时的不被打扰的创造时间?
 - a. 不要忽略无明与环境的影响
 - b. 如果现实中创造这样的空间有困难, 直面它. 第一次面对它时先尝试把它写清楚, 我们以后有的是时间来解决它. 先允许自己看见和接纳. 可以去剖析 — 为什么有困难? 难点在哪里? 有哪些因素是我们可以控制的? 有哪些是无法控制的?
3. 过去有哪些你做过的自认为“正确”的决定, 到今天发现并非符合自己的实际愿景?

备注: 今天的三个话题都是比较广、比较宏大的话题. 我们以自由书写的形式“只管写、尽可能快的写、不启用编辑、不去管语言和形式、不用考虑语句是否正确、只管写的畅快”. 忘记规则, 忘记心中所有的应该. 带着好奇心探索, 看看自己会写出什么宝藏

要点:

不启用编辑、不修改任何语句, 以最原始的方式呈现

只管写、速度要快、自由的书写、放掉所有的规则和“应该”. 只专注于当下, 甚至忽略“我”的存在.

新的旅程愉快!

明天见!

一省

附言: 《圆觉经》谈论无明的原文 —

善男子, 一切众生从无始来, 种种颠倒, 犹如迷人, 四方易处, 妄认四大为自身相, 六尘缘影为自心相, 譬彼病目, 见空中华及第二月。善男子, 空实无华, 病者妄执, 由妄执故, 非唯惑此虚空自性, 亦复迷彼实华生处, 由此妄有轮转生死, 故名无明。

善男子, 此无明者, 非实有体, 如梦中人, 梦时非无, 及至于醒, 了无所得。如众空华, 灭于虚空, 不可说言有定灭处, 何以故, 无生处故。一切众生于无生中, 妄见生

灭，是故说名轮转生死。

善男子，如来因地修圆觉者，知是空华，即无轮转，亦无身心受彼生死，非作故无，本性无故，彼知觉者，犹如虚空，知虚空者，即空华相，亦不可说无知觉性，有无俱遣，是则名为净觉随顺，何以故，虚空性故，常不动故，如来藏中无起灭故，无知见故，如法界性，究竟圆满遍十方故，是则名为因地法行。菩萨因此于大乘中，发清净心，末世众生，依此修行，不堕邪见。