COURSE 02 · VISION

如何找到
你的生命愿景？

《生命的内在游戏》第二课

第 02 课　愿景　创造

下载本课 PDF ↓

一、我的故事

我很小的时候就开始思考生命的意义。这种“没有意义”的感受时常困扰着我。我不明白为什么要上学、考试、拿文凭、工作、结婚、生孩子……这一切到底是为什么？更让我痛苦的是，身边的人似乎不太会被这些问题困扰。

那时的我很苦闷，却极少与人交流。唯一的出口就是读书和写作。我读的并不是什么名著——年纪太小，大多数名著我都读不下去。我只是去新华书店挑自己喜欢的书，摘抄喜欢的句子，然后写日记、写日志。后来我才意识到，这些当时近乎无意识的选择和练习，为我连接内在最真实的渴望保留了一个出口。

读书的时候，我还能够勉强坚持下去，因为似乎也没有别的选择。真正巨大的痛苦，来自第三次考博失败，而且此前两次考试，我的笔试成绩都是第一。那时，我把学术视为生命中最有意义的事情。

当然，经过后来一次次的自我探索，我才发现自己当年并没有那么热爱学术。我喜欢的其实是学术背后的光环，比如稳定、有面子，以及可以做自己喜欢的事情。然而，事实并非如此。

我是在准备考博的过程中接触佛法的。那时我在北京，最初只是读书。宗萨仁波切当时市面上能找到的书，我几乎都读了，第一本是《正见》；还有顶果钦哲仁波切的《你可以更慈悲》。时隔十三年，我已经忘记了书中的许多内容，却仍记得那种清晰的感觉：我第一次开始理解生命为何而来、从何而来，又将去往哪里。



后来，在朋友的引荐下，我去了北京那所著名的寺院，开始更加虔诚地吃素，做义工，学习法师开示。我当时以为这就叫修行。如今再看那些年的朋友圈，我都觉得自己仿佛着了魔。“魔”并不是佛法本身，而是某些观念对无意识的渗透与掌控。

当时，我有一个非常痛苦的困惑：所有学习似乎最终都在引向出家，仿佛不出家，就只能出嫁。可我是独生女，如果出家了，爸爸妈妈怎么办？正是这个念头牵住了我，让我没有贸然行动。多年后回头看，也是这个念头救了我。

法无定法。

学习任何理论，或与任何人相处，都可以用一个重要标准来判断：你的选择是被拓宽了，还是被缩窄了？真正洞察规律的人，会引导你不断拓展生命的边界、发现更多可能，鼓舞你探索生命的各种潜能；而掌控会缩小你的选择，让你觉得只有这个人、只有这件事，非如此不可。

在任何时候，你都应该是自由的、有选择的、充满力量的。

觉性是每个人都拥有的，也可以在任何时候被开发和练习。它不属于某一个特定群体，也不存在谁天然比另一个人更有觉性的说法。带着觉性，去成为你真正渴望成为的人，才是生命真正的方向。

---

02 LESSON 02 · 生命愿景

二、愿景是什么？

💡 愿景，是在暂时不考虑现实条件的情况下，你内心最渴望成为的样子，以及你最想为这个世界奉献的礼物。真正的愿景，会让这两者合而为一。



在唐卡艺术馆，老师曾引导我寻找愿景。他没有急着给出答案，只是不断带领我向内探索。

不受一切束缚的情况下，你最想要成为的样子。

你可以不断地探索自己的愿景。

深呼吸，吸气，吸入腹部，停一停

呼气，呼出腹部，停一停

抛掉现在所有的一切，

你最想最想在这个世界创造出来的是……

你最想要成为什么样的人……？

那个画面是什么样子的？

看到这幅画面的时候，

你的感受是……？

我记得，当探索“最想成为的样子”时，我卡住了很久。一开始，我给出的答案大概是“创造一个清净光明的世界”，或是类似的表达。

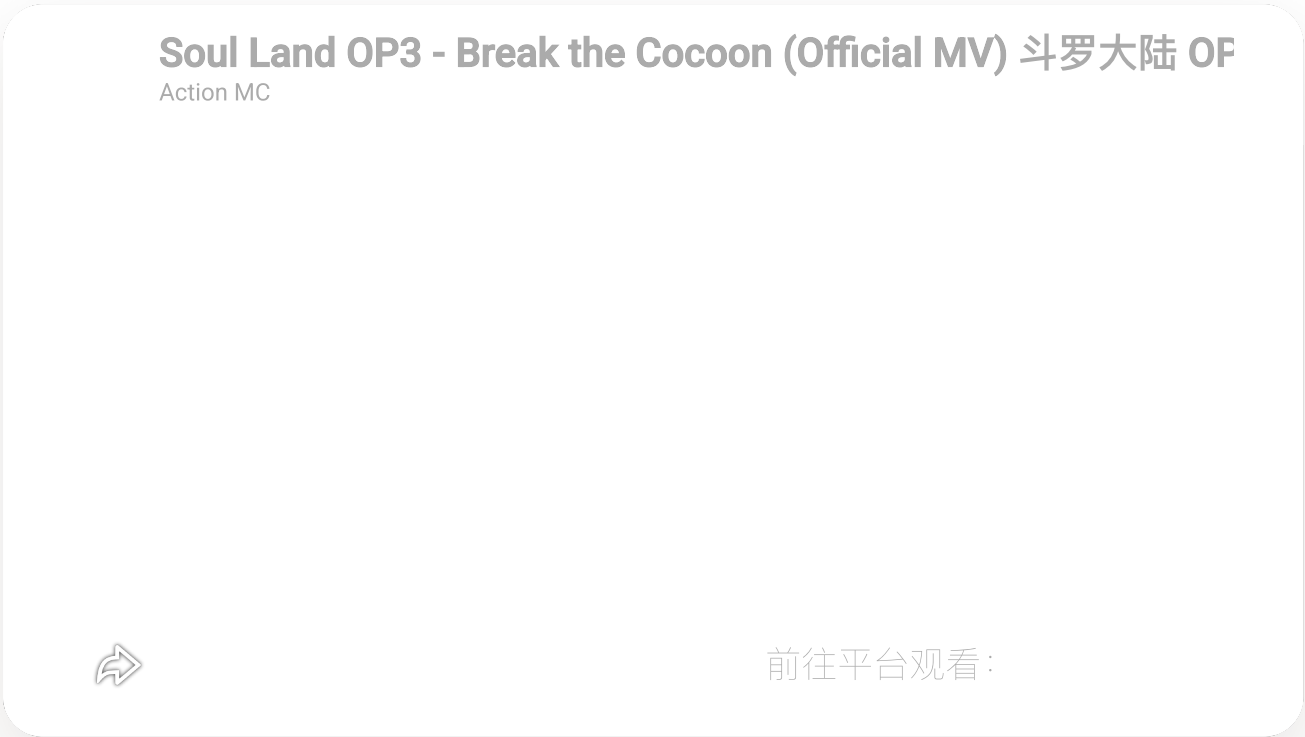
他说：“这是大脑想出来的，不是你内心深处真正的渴望。”

于是我继续吸气，双手收缩；呼气，双手向上打开。这个过程持续了很久，差不多半个小时。后来，另一位老师过来帮助我。现在我已经记不清她当时说了什么，只记得那一瞬间，我突然通了，仿佛整个身体都被打开。

我的愿景是：活出丰盛、喜悦、自由而有创造力的人生，唤醒更多生命，找回我们本自具足的力量。

我喊得很大声。老师让我再大声一点，再大声一点。我把喉咙都喊哑了，却浑身发热，充满一种热血沸腾的感觉。

我记得找完愿景之后，大家一起喝茶。他给我放了一首歌，是张韶涵的《破茧》。



🎵 **《破茧》丨张韶涵**

主歌

如果在噩梦中睁眼

直面着残忍的世界

风拨动了谁的心弦

留恋却来不及告别

如果结局仅剩惨烈

无惧在逆风中破茧

就算那羽翼被撕裂

重回到十九层深渊

过渡

牵你手，往前走

黑夜白昼，不停留

辗转时空

会挫伤，会心痛

依然奋勇去战斗

才叫英雄

副歌

抬头，乱与战不休

回首，你在我左右

击溃命运的诅咒

让故事不朽

武魂在放肆狂涌

守护你一腔孤勇

哪怕未来如洪流

也不曾退后

主歌

如果在噩梦中睁眼

直面着残忍的世界

风拨动了谁的心弦

留恋却来不及告别

如果结局仅剩惨烈

无惧在逆风中破茧

就算那羽翼被撕裂

重回到十九层深渊

过渡

牵你手，往前走

黑夜白昼，不停留

辗转时空

会挫伤，会心痛

依然奋勇去战斗

才叫英雄

副歌

抬头，乱与战不休

回首，你在我左右

击溃命运的诅咒

让故事不朽

武魂在放肆狂涌

守护你一腔孤勇

哪怕未来如洪流

也不曾退后

桥段

当现实无路可逃

绝望将希望缠绕

也依旧无所谓地笑

左锤护右手的草

双生的烈焰出鞘

绝不让黑夜独自嚎

副歌

抬头，乱与战不休

回首，你在我左右

击溃命运的诅咒

让故事不朽

武魂在放肆狂涌

守护你一腔孤勇

哪怕未来如洪流

也不曾退后

抬头，乱与战不休

回首，你在我左右

击溃命运的诅咒

让故事不朽

武魂在放肆狂涌

守护你一腔孤勇

哪怕未来如洪流

也不曾退后

当这首歌响起时，我真的看到了一个画面：我不停地向前奔跑，身后有许多黑影追赶着我。后来，我越跑越快，身后也逐渐由黑暗变得光明。

非常神奇的是，自从找到愿景之后，我的生命轨迹竟与这个画面高度一致。

后来，我读到罗伯特·迪尔茨（Robert Dilts）在《新一代企业家：通过事业活出梦想，创造更美好的世界》（*Next Generation Entrepreneurs: Live Your Dreams and Create a Better World Through Your Business*）中关于愿景的论述：

> 📖 显然，我们自身这两个方面——自我和灵魂——对于健康和成功的生存都是必要的。

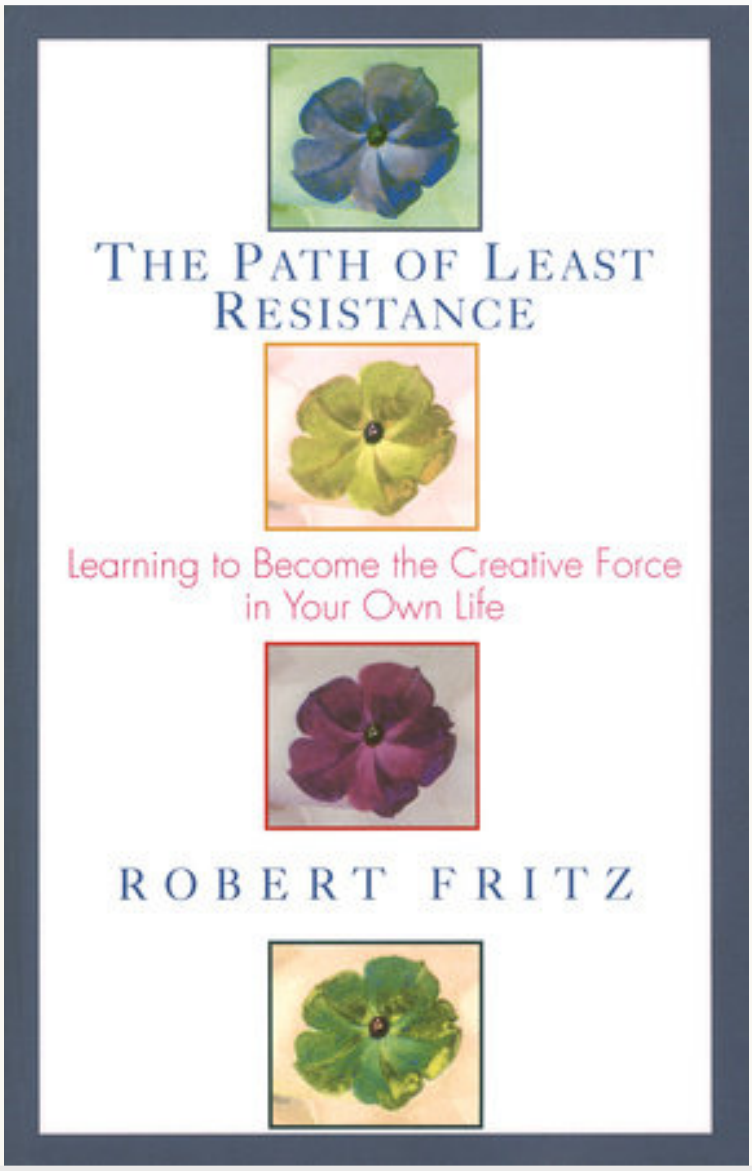
> 与自我有关的主要问题是，就我们的抱负和角色而言，我们想要为自己实现什么："我想为自己创造一种什么样的生活？"以及"为了实现我想要的生活，我需要成为什么样的人？"这些都是关于实现我们为自己设定的梦想。
>
> 与灵魂有关的主要问题是，就我们作为其中一部分的更大系统而言，我们的愿景和使命是什么："我想要通过自己，在这个世界上实现什么超越自我的愿景？"以及"为了实现这个愿景，我独特的贡献是什么？"
>
> 因此，愿景并不局限于一个特定的目标或目的。目标和目的往往过于短期和具体。它们是愿景的产物，与更深层的激情和产生愿景的意图处于不同层次。
>
> 愿景更多地与玛莎·格雷厄姆提到的"生命力"和"活力"有关，并"通过我们转化为行动"。愿景是一个不断自我更新的创造过程：将我们当前对已知事物的理解，与对未来可能性的想象结合起来，从而创造新的事物。

愿景不是某一个具体目标，而是一个让自我与灵魂彼此统一的方向。当每个生命都活在自己的愿景中，世界便会涌现出许多不同的创造。

《生命的内在游戏》也是我活在愿景之后的产物。

03 LESSON 02 · 生命愿景

三、为什么要找愿景?



如果你没有找到自己真正的愿景，你就会被社会系统指派一个任务。

在《最小阻力之路》（*The Path of Least Resistance: Learning to Become the Creative Force in Your Own Life*）中，罗伯特·弗里茨（Robert Fritz）提到：

生活中存在着难以察觉的潜藏结构，这些结构如同无形的轨道，决定了我们行为的最小阻力路径。就像水流会沿着河床中阻力最小的路线流动一样，人的行为也往往趋向于遵循那些最

容易、最习惯的模式。这些潜藏结构既包含外在的环境因素，如社会文化、职场规则等，也涵盖内在的思维习惯、价值观和信念等。例如，一个人在工作中总是习惯性地逃避挑战，这可能是由其内在对失败的恐惧和外在竞争压力所构成的潜藏结构导致的。

对照我自己的经验，我在没有找到和活在自己的愿景中之前，一直处于这个模式当中。几乎所有的行为都是基于恐惧做出来的。

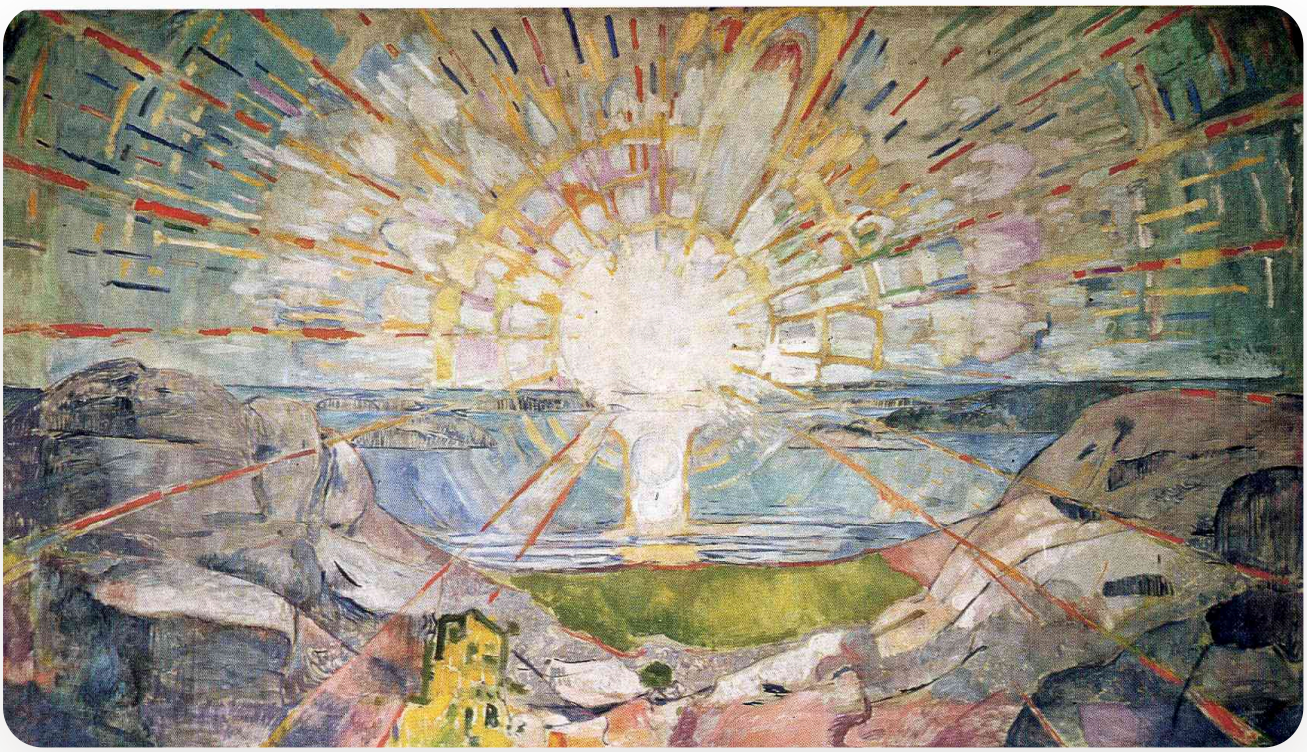
这会形成一种“反抗—顺应”模式：一种被动的、基于外界反馈的思维模式。人们在这种模式下，往往根据环境的变化和对利弊的权衡来做出决策，过于依赖外界的认可，内心充满无力感和不确定性。面对问题时，常采取反抗或顺应的策略，但这些策略往往只是暂时缓解问题，无法从根本上解决。例如，员工可能因害怕失去工作而盲目顺应不合理的工作安排，或者因不满而采取反抗行为，但都无法改变不利于自己的工作环境。

然而，当一个人找到自己真正的愿景之后，整个生命的潜藏结构就会发生翻天覆地的变化，从“反抗—顺应”模式转变为“创造导向”模式。这种模式以“愿景和目标”为核心驱动力，强调主动创造自己想要的生活。人们基于内心的愿景和目标，将积极的情感融入行动中，不受外界短期波动的影响。通过明确愿景、了解现状，构建愿景与现状之间的结构性张力，激发内在动力，推动自己朝着目标前进。比如，一个创业者明确了自己想要创建一家具有社会影响力的企业的愿景后，会客观分析自身资源和市场现状，不断努力实现目标。

我自己的体会也是如此，明确自己的愿景之后，内心充满了热情和动力，不断创造资源让自己活在愿景当中。

04 LESSON 02 · 生命愿景

四、如何找到愿景?



爱德华·蒙克（Edvard Munch），1916

愿景需要能量的积累。在热情的加持下，我们找到的愿景往往会自然契合自我与灵魂的渴望。因此，可以先根据<mention-page url="https://app.notion.com/p/3e6d70e75bce803dabc9c83323c8c36f"/>中的内容找到自己的热情，再每天与这份热情连接。我的老师曾经说过（他现在已经是服务过亿级企业的教练），最初练习连接热情时，他每天至少会做 1000 次。

在寻找愿景之前，先去做真正能唤起自己热情的事情，直到身体逐渐发热，感受到能量、兴奋和生命力。然后，带着这份打开的状态，开始探索愿景。

愿景探索练习｜我想创造怎样的未来?

愿景不是一个经过现实条件计算后得出的目标，而是暂时放下限制，倾听内心最深处的渴望：

> 如果不受任何条件束缚，我最想成为怎样的人？
> 我最想在这个世界上创造什么？

愿景既包括你渴望活出的生命状态，也包括你想为家庭、群体、行业乃至整个世界带来的改变。

1. 让自己安静下来

找一个不会被打扰的地方，选择一个舒服的姿势，轻轻闭上眼睛。

深呼吸。

吸气，让气息缓缓进入腹部，停一停。

呼气，让腹部慢慢放松，停一停。

再次吸气，感受身体逐渐打开。

缓缓呼气，放下此刻的紧张、担忧与判断。

不需要急着找到答案，也不需要努力思考。只是把注意力慢慢带回身体，去感受内心真正的声音。

2. 暂时放下现实的限制

想象你可以暂时放下现在拥有的一切：

你的身份、年龄、职业、学历、收入、家庭角色，以及别人对你的期待。

不考虑时间够不够、能力够不够、资源够不够；也不考虑这件事是否现实、是否合理、是否能被别人理解。

此刻，没有什么是必须的，也没有什么是不可能的。

然后问自己：

> 如果不受任何现实条件束缚，我最想过一种怎样的生活？
> 如果不需要向任何人证明自己，我最想成为什么样的人？
> 如果失败是不可能的，我最想在这个世界上创造什么？

让答案自己浮现，不要急着分析或评价。

3. 看见愿景已经实现的未来

想象你来到了未来的某一天，你真正渴望的生活已经实现。

环顾四周，慢慢感受：

- 你在哪里？
- 你正在做什么？
- 谁和你在一起？
- 你每天以怎样的状态生活？
- 你看见了什么？
- 你听见了什么？
- 你的身体有什么感觉？
- 你的内心是什么状态？

让这幅画面变得更加具体、清晰和生动。

然后问自己：

> 在这个未来里，我最喜欢自己的什么？
> 我活出了哪些过去不敢活出的部分？
> 我正在成为一个怎样的人？

4. 看见愿景带来的改变

愿景不仅关于“我想得到什么”，也关于“我想通过自己创造什么”。

把目光从自己移向更大的世界，继续问：

> 当我活出这个愿景时，我的家庭会发生什么变化？
> 我身边的人会因为我的存在获得什么？
> 我希望自己的群体、行业或社会发生怎样的改变？
> 这个愿景将服务谁？
> 它为什么值得被创造出来？
> 我最想为这个世界留下什么？

你不需要承担拯救世界的责任。愿景可以宏大，也可以安静。重要的是，它确实来自你内心深处，并且让你的生命与更大的整体产生连接。

5. 发现你的独特贡献

现在，看看愿景中的自己。

问自己：

> 为了创造这样的未来，我需要成为什么样的人？
> 我将在其中扮演什么角色？
> 我有哪些独特的经历、品质和天赋，可以服务这个愿景？
> 有什么事情，是我真心愿意长期投入的？
> 我希望通过自己的生命，传递什么？

试着完成下面三句话：

> 我最想成为一个__的人。
> 我最想创造一个__的世界。
> 我愿意通过，为这个世界带来。

6. 用身体确认这个愿景

轻轻说出你的愿景。

不要只判断它听起来是否正确，而要观察身体的反应：

- 说出它时，你是否感到打开、温暖或有力量？
- 你的呼吸是否变得更深？
- 你的身体是否想向前、向上伸展？
- 你是否同时感到兴奋、感动，甚至有一点害怕？
- 即使没有人赞美或认可，你是否仍然愿意走向它？

真正的愿景不一定让你立刻充满自信，但它通常会让你感到：

> 这就是我真正想去的方向。

如果身体没有回应，也没有关系。愿景不是一次性“想出来”的标准答案，而是在生活、行动和体验中不断被发现、验证与更新的方向。

7. 写下你的愿景

用简洁而有生命力的语言，把此刻的答案写下来：

> 我的愿景是：活出、、的生命，并通过，为带来。

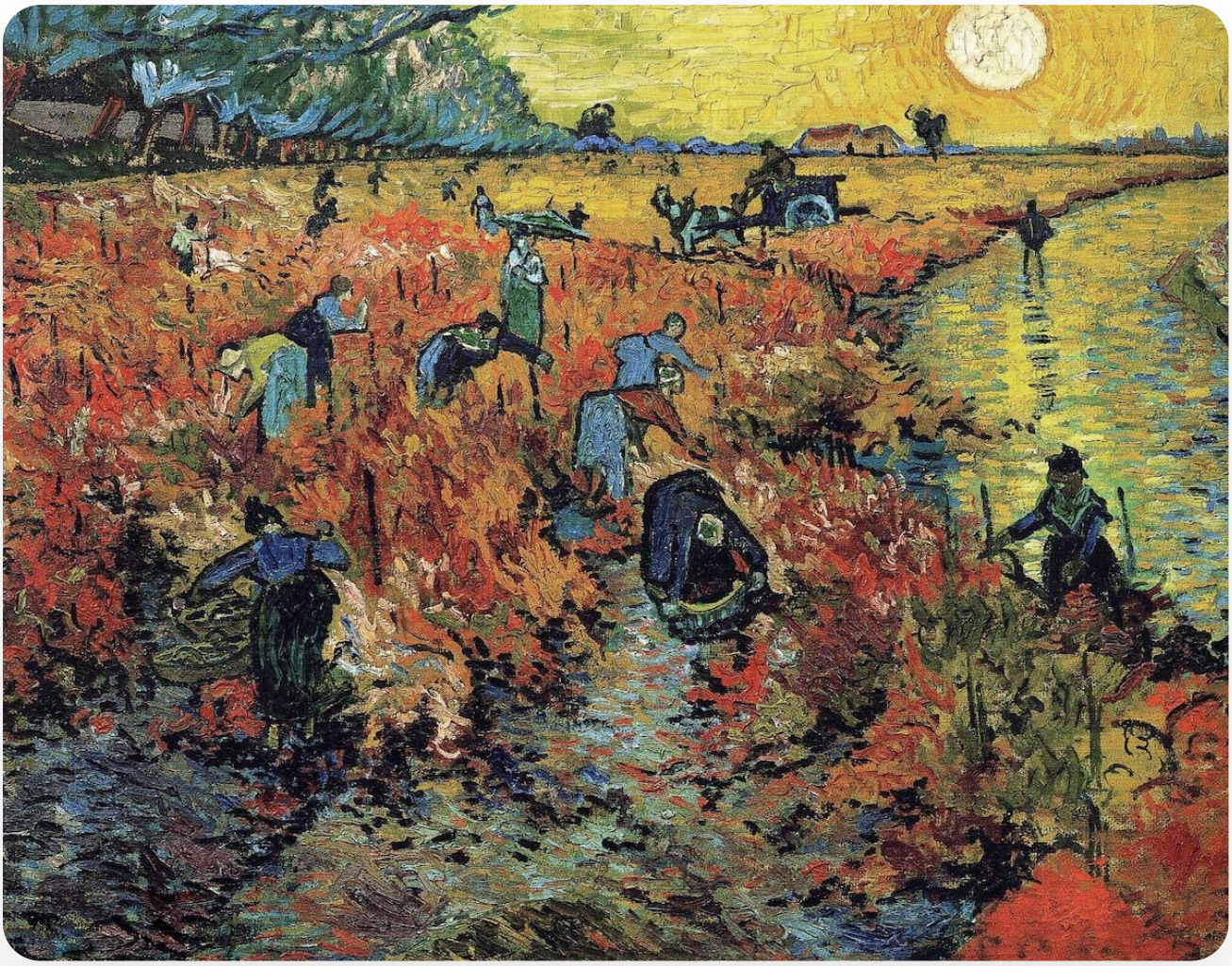
或者：

> 我想成为，创造，让更多人能够__。

写完后，再次慢慢读出它。感受这句话是否属于你，而不是来自社会期待、他人评价或“我应该成为怎样的人”的想象。

现在不必把它写得完美。先记录当下最真实的答案，并允许它随着你的成长而不断清晰。

五、找到愿景之后，如何开启你的人生？



梵高，《红色葡萄园》（The Red Vineyard），1888

1. 活在愿景中

首先，要时刻让自己活在愿景之中。觉察呼吸，把注意力带到身体的中心——通常是腹部——感受勇敢、自豪、希望与兴奋。配合手势，不断表达自己的愿景：可以先说给自己听，再向身边的人表达，最后向更多人表达。

不断重复，直到你能够身心一致地、带着热情和信心表达自己的愿景。

2. 开启一个属于自己的项目

然后，开启一个真正属于自己的、能够付诸行动的项目。项目无论大小，重要的是，它属于你，你可以按照自己的节奏推进。

3. 把愿景转化为现实

每天连接愿景与热情，并通过这个项目把它们转化为现实世界中的行动，最终沉淀为属于你的财富。

六、本课游戏


如何寻找愿景|身体探索练习
让身体带你看见真正想创造的未来
1 唤醒热情
先做你真正热爱的事，直到身体微微发热。
2 呼吸
吸气，吸入腹部，停一停。
呼气，呼出腹部，停一停。
3 放下束缚
抛掉现在所有的一切，暂时不考虑现实条件。
4 看见创造
你最想最想在这个世界创造出来的是……
5 看见自己
你最想要成为什么样的人……？
6 看见画面
那个画面是什么样子的？
7 感受愿景
看到这幅画面的时候，你的感受是……？
愿景测试
轻轻说出你的愿景，观察身体是否再次发热。
愿景不只是想出来的，也是身体感受到的。