



出戏、入戏、游戏

“你可以怀着各种不同的情绪开始写作,也许紧张不安,兴奋不已,满怀希望甚至充满绝望——为自己永远无法把内心和头脑里的东西全都写在纸上而绝望.动手写作的时候你可能双拳紧握目光如炬,准备迎头痛击报仇雪恨.也可能你动手写作是为了让某个姑娘答应嫁给你,也许因为你想以此改变世界.怎么开始落笔写作都可以,但不要轻易开始.让我再说一遍:绝不能轻易在一张白纸上开始写作”——斯蒂芬·金

现在的我带着焦急、深沉、复杂的心态来写这节课

外面的天气阴沉沉的,但依旧无法阻挡我开始写作的心情.我知道我今天必须要写完.

所以我决定,从情绪开始写.

出戏:本我

本我被情绪裹挟,且通常在我们无意识的情况下占据高地——工作时的疲累、感受到卡点时的痛苦...通通都是本我的把戏,我们将其认作是我们的性格以及根据自身的情绪为这件事情下定义:这件事我做的时候是开心的,那它就是好的,若是不开心,那它就是坏的,我要避开.

许多“修行”的体系把出戏当作终极目标:解脱、涅槃、归隐,然后一切就圆满了...

并且认为在山里、在红尘之外修行是最静心、最潇洒的

但对于创造和游戏心态的玩家来说:

出戏,仅仅意味着创造的启动,仅仅意味着游戏的开始

红尘是最好的修行道场.我们日常生活中经历的种种事情都可以是创作和游戏的素材,也是我们打怪升级的副本,能够在生活自由穿梭

如果一个人选择的创造,选择了游戏,

当下的每一刻都可以选择是否想要被情绪裹挟,抑或是选择第三视角,看着情绪流动过去.修行也仅仅是“觉”——从蒙昧、混沌中醒过来,看到真实的世界.

仅仅是诚实的看到自己当下在什么样的游戏(结构)里,我们就开始拥有了选择的自由.

仅仅是带着勇气迈出第一步、选择心自由,就是选择了自主创造的模式,也就是开始有意识地生活、开始面对本我之性(善变)、开始修行(心境提升,离苦得乐,自由创造)

创作即修行

"修"

甲骨文和金文的"修",是一个人手持工具,在修整、打磨某个东西的样子。原义是**修整、使之光洁、去除多余的部分**。

修,不是添加,是**减法**。

后来延伸出修缮、修饰、修炼——但核心始终是:找到那些粗糙的、多余的、偏离的部分,把它们去掉。

"行"

甲骨文的"行",是一个十字路口的形状——两条路交叉的地方。原义不是"走路",而是**道路本身,是可以行走的空间**。

后来才延伸为"行走"、"实践"、"行为"。

行,是路,也是走在路上这件事本身。不是目的地,是**正在发生的移动**。

两个字放在一起:

修行,不是到达某个地方,而是**在行走中持续打磨自己**。

路本身就是修整的过程。走着走着,多余的东西慢慢脱落,本来的样子慢慢显现。

在佛教里,修行对应的梵文是 **bhāvanā**——意为"使之生长、使之成为"。不是苦行,不是惩罚,而是**培育**。像农夫培育土地,让本来就有的种子,得到生长的条件

修(去除多余) + 行(在路上,持续发生)

每天在行走中,持续地移除遮蔽,让本来的东西一点点露出来。

入戏:真我

世间万象都可以从两方面去体验

善变的:街边的风景、形式、结构、色彩的关系. 店铺时而生意兴隆,时而人迹罕至. 情绪的时高时低、创作中时而顺利,时而被痛苦的卡住.

不变的:世界万物运作的底层逻辑、能够照见自身、他人、行业、社会如何运作

艺术家同时需呀这两种能力. 只关注善变的人能分析画作,也能创作,但被情绪裹挟,起起伏伏,时而高涨时而低落. 只专注不变的人能够感知一切,但无法用作品真正的打动人心

真正的艺术家在这两者之间自如穿梭

此刻后退一步看清全局, 照见自身的贪嗔痴慢疑, 下一刻置身其中全然感受, 但不被其裹挟.

能够自如地选择自己的感受, 不急速逃离痛苦, 也不沉溺于快乐.

作画如此

游戏如此

写作如此

人生更是如此

非游戏玩家的困境

非游戏玩家总是被困在一个“没有选择的房间”

那个房间承载的是不喜欢的工作、脱离不掉的人际关系、不喜欢的生活模式、活在他人的看法下、被社会训练出来的“应该”.

依旧是本我之性、在幻象中追求幻象

最糟糕的是, 很多人在这个房间呆久了, 会认为自己就应当属于这个房间. TA能够认出自己不喜欢这里, 却又觉得如果离开这里便没有了“我”之定义.

于是两种常见的反应出现了

- **被困在痛苦之身当中:** 告诉自己“算了, 反正以自己的实力没有办法改变什么”, 给自己洗脑“这就是生活”, 压下所有的不满, 努力去“热爱”自己的房间. 但身体知道真相, 它焦虑、不满、疲惫、空虚, 又找不到出口
- **与房间搏斗:** 每天都在这个房间中较劲 — 我不应该在这里, 我要改变一切, 为什么他人的生活那么好而我要承受这样的苦难... 而较劲、搏斗本身就把自己锁在了房间之内, 把所有力量都花在了对抗上. 自己的贪念、埋怨又给自己制造了无数的苦难.

出戏也仅仅意味着愿意看到, “原来我现在就在这个房间里, 原来所有的苦难都源自于内心, 原来这个房间也是幻象”

是的, 仅仅是看到就已经足够了

愿意看到自己的选择, 愿意看到自己的选择背后是因为什么

看见本我之心在作祟.

看到这些后,便开始拥有了选择的权利.

- 出戏: 出离本我的情绪驱动、善变易动的心、渴望沉溺在舒适的环境
- 入戏: 走入真我的冷静之心、愿意照见, 开始拥有选择的权利

游戏: 自性

本我和真我之后, 藏着的是自性

我们在“人性的真相”一课中讨论过自性.

通往自性的道路是通往游戏的道路, 亦是通往创作真相的道路.

来去自如

我们摧毁自我, 以达到自性

以下文字源自斯蒂芬·普雷斯菲尔德的《一生之敌》:

自性的边界与神域相接。那是神秘, 是虚空, 是无尽智慧与意识的源头。

梦来源于自性。奇思妙想由自性而来。冥想时, 我们能够进入自性。斋戒、祈祷、追寻愿景时, 我们所追逐的也是自性。当苏菲派教士旋转起舞时, 当瑜伽修行者吟唱时, 当印度教苦行僧伤残身体时, 当天主教苦修士跪行百里时, 当美洲原住民在太阳舞中刺穿皮肉时, 当城外的孩子们吞下药丸狂欢起舞彻夜不休时, 他们在寻找自性。无论哪种方式, 只要是我们故意改变知觉意识, 就是在试图寻找自性。当酒鬼倒在阴沟里, 那个对他说“我会救你”的声音便来自自性。

自性是我们最深的存在。

自性与神相融。

自性不懂得说谎。

自性不断成长、进化, 就像与之交融的神域一样。

自性代表未来。

这就是自我讨厌它的原因。

自我厌恶自性, 因为当我们将意识置于自性中时, 自我就被排除在外了。

自我不希望我们进化。自我操控当下。它喜欢一切都安于现状。

引领我们走向艺术的本能, 是进化、学习、提高和提升知觉意识的冲动。自我厌恶这一点。因为我

越清醒，就越不需要自我。

觉醒的作家坐在打字机前，这是自我憎恶的景象。

热情的画家走向画架，是自我讨厌的画面。

自我憎恨这些，因为它知道，这些灵魂接收到召唤，正在觉醒，而这召唤来自一个比物质层面更高贵的层面，来自一个比肉体更深层、更有力量的源头。

自我厌恶先知和梦想家，因为他们推动了人类进步。自我憎恨苏格拉底和耶稣，路德和伽利略，林肯、肯尼迪以及马丁·路德·金。

自我厌恶艺术家，因为他们是探路者和未来的承载者，用詹姆斯·乔伊斯的话说，他们每一个人都敢于“在我灵魂的铁匠作坊中锻造出我的种族尚未创造的良知”。

这种进化对自我来说是致命的。它必然会做出反应。召唤它的狡诈，集结它的军队。

自我产出内阻力，攻击觉醒的艺术家。

我们真正害怕的，是我们会成功。

害怕获得我们心底知道自己其实拥有的力量。

害怕成为那个我们心里感觉到的真正的自己。

它遮挡住了藏在恐惧下面的光明自性，因为本我害怕被抛弃

但这就是创作、这就是写作、这就是生活 — 在不断的出戏、入戏、游戏当中，与张力共舞，与结构共舞，与本我共舞，却不沉浸其中。

创作与生活不可分离

创作与生活不可分析。

任何形式的创作都是，包括写作。

一方面，生活是创作的素材

另一方面，创作也会塑造我们的生活

当我们真正“用心”的创作，生活成了作品，作品成了生活。这个时候，宇宙的共识性也会参与到我们的创作和生活。生活中会发生无数的巧合，你需要的素材会在恰到好处的时候，被送进你的生活，无时无刻不指引着自己的创作。

在第三幕中，我们所有的内容和游戏也服务于此：在本我(出戏、Self 1)和真我(入戏、Self 2)中来去自如，渗透进我们的生命，以通向找到光明自性的道路。

今日游戏：《把阅读和抄写当作冥想》

游戏背景：

日常思考容易进入两个误区

1. 钻牛角尖似的思考. 思维只是不断的反刍. 当下的新的想法又变为下一个问题的开始. 明明没有任何进展, 却不愿意停下来. 这样我们自以为非常深入的思考, 反而给我们更大的痛苦 — 为什么我明明思考了却得不到答案? 为什么他人的问题就能得到解决? 不愿意进入深一步的领域, 更不愿意后退一步停下来
2. 想要快速得到答案. 快速得到答案本身没有问题. 就像做饭去查找菜谱、受伤出血后立即用水清洗... 但如果把药思考的内容当作赶紧解决的问题, 而对它本身没有兴趣, 只是为了急于得到答案, 忘记自己原本的目的.

但, 当我们开始以「不急躁」的心态, 带着轻松、毫无所求的兴趣去探寻一个问题, 这个问题自然而然会画上句号, 并且能够在更高的角度给予充满无条件的爱的答案.

此时, 思考便转化为冥想, 我们能够洞察出更多本质.

游戏方式：

我们以最简单的方式来玩这个游戏, 冥想为我们创造空间. 事实上, 任何为我们当下创造出空档的活动都可以被称作冥想. 这样的空白时间更利于我们脱离本我, 进入自性的状态 — 那种感受到自我的圆满、感受到安定、祥宁、自如. 以及随之而来更丝滑的选择自由.

把《阅读和抄写当作冥想》是人生游戏最简单、最直接和有效的入口.

游戏步骤：

- 从今天的内容中选择一段材料, 阅读并抄写
- 把《阅读和抄写当作冥想》培养成日常习惯
- 体会思维空档期的那种安定、祥宁、自如.

游戏愉快!

明天见!

一省

