

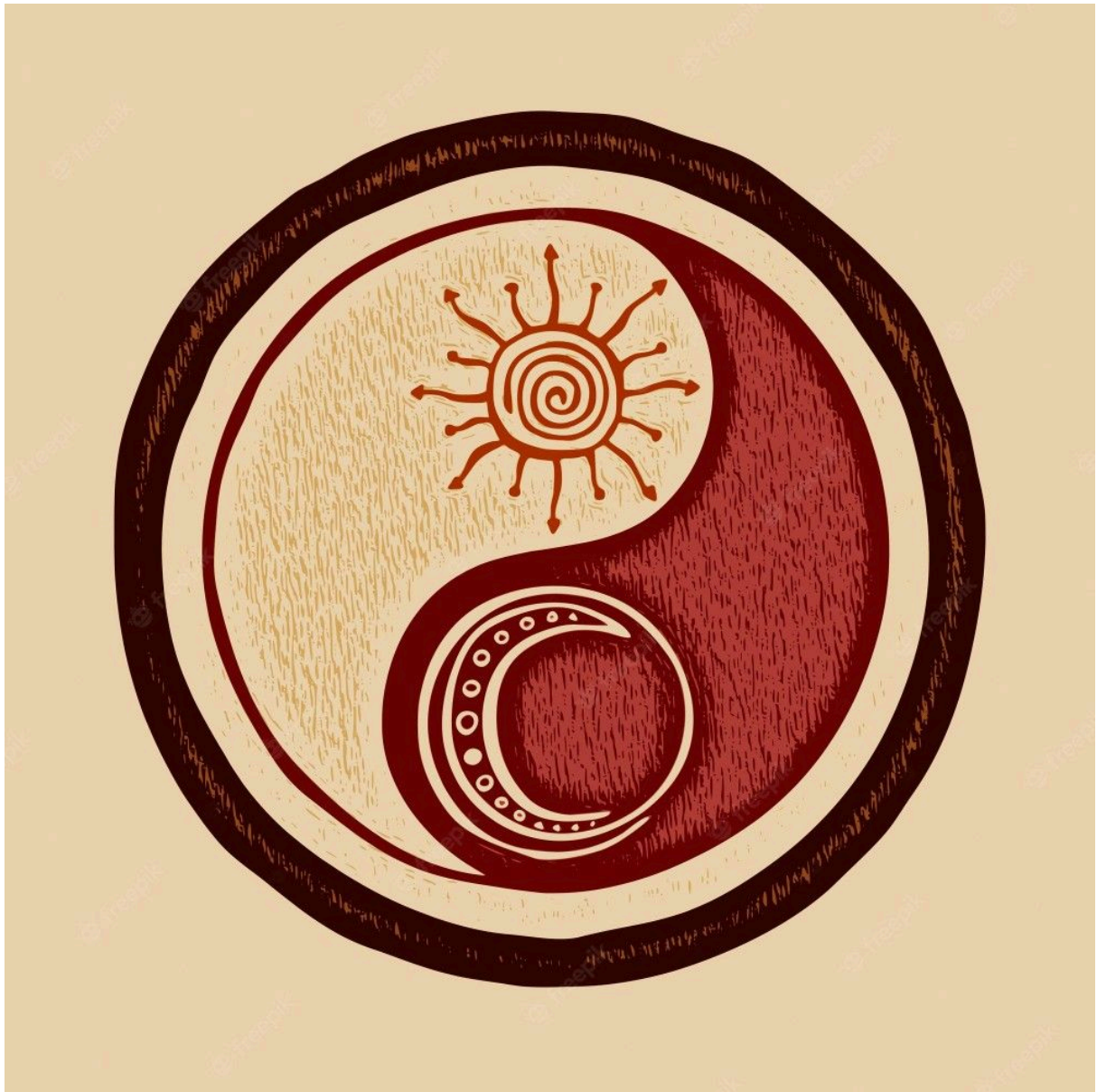


第三幕: 入道

游戏旅程来到了第18天.

如果你打开了今天的课程文档, 那已经是一次了不起的胜利.

如果依然带着鲜活的热情和期待阅读今天的课程, 那么这是我们一起联手创造的伟大胜利.



我们在今天, 走向了游戏的第三幕 — 入道

在此之前, 我们一直focus在Self 1与Self 2的通力合作上

- Self 1: 带领着我们的思维, 在必要时出来帮助Self 2进行编辑和判断
- Self 2: 内心的艺术家, 可以无忧无虑地进行创作, 敞开心扉接纳所有

人在“成年”的过程中, 太容易失去与自己的心脏连结

心脏在一直跳动, 血液给身体机能输送持续的运作, 却为提供给精神鲜活的热爱.

导致的后果是, 人大多数的选择并非自己真心想做, 一时的兴趣、冲动很难转化为长久的情感和对特定领域的长期深入探索.

“被管理、被安排、不得不做”才是更惯犯被选择的驱动力

人有两个心脏 — 一个是在我们体内跳动的身体心脏, 另一个是一直在我们体内、维持精神的运转, 但常常被我们忽略的心灵

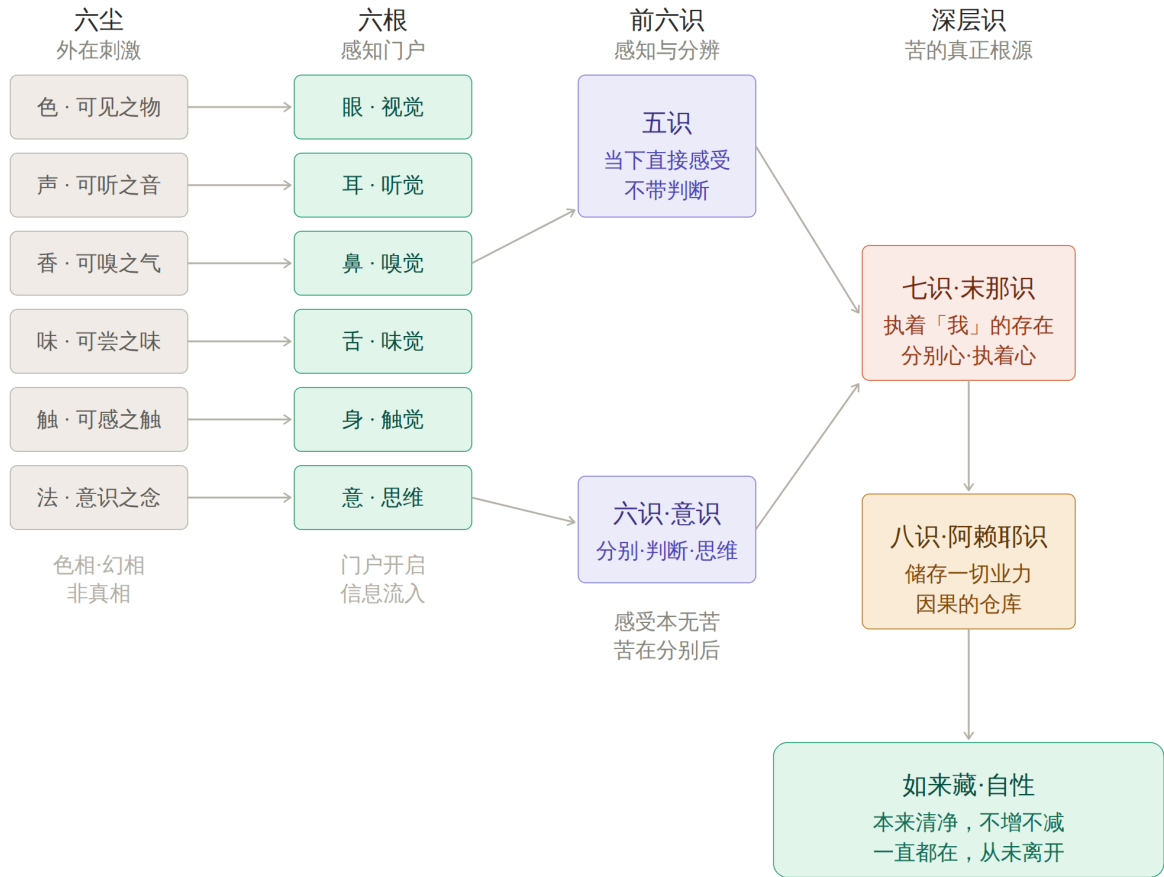
我们称之为灵魂、或是自性.

物理的心脏会停止跳动, 但自性不会. 自性不生不灭, 自性藏于Self 1和Self 2之下, 就像被乌云遮住的太阳. 我们的视线一直停留在乌云上, 而从未关心过背后的太阳是否一直存在.

还记得第一次加餐《“我思故我在”真的存在么》中关于识的运作逻辑么?

识的运作逻辑

苦从哪里来



性格决定命运

七识中积累的执着与习气，塑造了惯有的思维方式与行为模式，
一次次把我们带回同样的结果。
跳出小我，换一个新的理念生活，走向自然也就不同了。

自性便是藏于善恶因果分别背后的那颗如如不动的心。它没有二元对立，有的只是满满的无条件的爱。它给予我们无上的支持，却因我们无法看见它而忽略它的存在。

我们被社会灌输的集体潜意识、各式各样的判断和对内在驱动力的忽视仅仅存于第七识——善恶的分别。我们的价值观、我们的信念、我们对于创作的好恶都在此刻发生。

“被动”源自于一个人早已被灌输内在热情并不重要甚至没有好果子吃的思想，甚至被植入这种根深蒂固的反馈思路。

而自性，深深藏于这背后。所有的内在力量都源自于此。

今天，我们只需要知晓它的存在即可。

持续千年的争辩.

在《楞严经》中,阿难与佛陀争辩“自性”这颗心究竟在哪里——在体外、还是在体内?这就是著名的“七处征心”.

佛陀不急于反驳阿难,反而是一一列出了自性不在哪里.

我们可以用自己的心去观察体会,它们是否正在发生.

灯与暗



阿难言：“诸盲眼前唯睹黑暗，云何成见？”

佛告阿难：“诸盲无眼，唯睹黑暗，与有眼人处于暗室，二黑有别？为无有别？”

“如是，世尊，此暗中人与彼群盲，二黑较量，曾无有异。”

“阿难，若无眼人全见前黑，忽得眼光，还於前尘见种种色，名眼见者；彼暗中人全见前黑，忽获灯光，亦于前尘见种种色，应名灯见。若灯见者，灯能有见，自不名灯；又则灯观，何关汝事？”

是故当知：灯能显色，如是见者是眼非灯；眼能显色，如是见性是心非眼。”

盲人眼前只有黑暗，怎么能说他有见？

听起来很有道理。但这个问题本身，藏着一个我们几乎所有人都在犯的错误。

——你现在闭上眼睛，你看见了什么？

黑暗。

那你有没有在“见”？

第一层：我们一直用错了标准

我们习惯用“看见了什么”来判断自己是否在看。

看见了光，说“有见”。看见的是黑暗，说“未见”。听见了声音，说“有听”。一片寂静，说“没听到”。

整个判断的基础，是外面的东西。外境有，才算有见。外境无，就算未见。

但这里有一个根本的混淆——我们用“所见的内容”来判断“能见之性的有无”。

就像用镜子里照出来的东西，来判断镜子是否存在。

镜子里什么都没有，不代表镜子不在。

第二层：见暗，亦是见。无声，亦是尘。

佛陀说：盲人能"睹暗"，这本身就是见。见到黑暗，也是见。不是因为看见了什么特定的东西才叫见，而是因为那个"能见之性"在。

同样的道理——

有声，是动尘。无声，是静尘。

当你听到一片寂静，不是没有听到，是听到了静尘。那个能听之性，在有声时在，在无声时也在。

所见的内容在变——色、暗、光、形状，来了又去。

但那个能见的，从来没有变过。

第三层：往内看，还是往外看

根本的方向之别源自于这里。

世法往外看：以所见、所闻的外境为主体。有外境，才有我。外境消失，我也消失。这是逐色奔尘——追着外境跑，以为那就是自己。

佛陀往内看：返观那个能见、能闻的本性。不管外境如何，本性始终在。这叫返观自照——不看外面有什么，看那个在看的是什么。

两个方向，结果完全不同。

一个越追越空，一个越看越近。

外尘有生灭，能见之性无有变异。

应依"性"，不依"尘"。

你一直在追的，是尘。你一直没有注意到的，是性。

内在的太阳

从矿物到植物, 进化出了生长的意志

从Self 1到Self 2, 进化出了相互合作、行于中道的思维

从Self 2到自性, 进化出了完满的、无条件的爱 — 一直有一股力量在支持着你, 不论做什么, 它都在托举着、给予你力量

思维、情感、自性发展至融为一体

便会发展出新的形态 — 内在的太阳

太阳不生不灭, 也仅仅是在发展、生长、持续前进的过程当中被我们重新找了回来。

拨云见日。

怀疑、羞愧、恐惧等等原本阻碍我们前进的黑色能量，
在内在太阳(自性)的照耀下，会转换成宇宙给予我们的礼物，成为我们前进力量里的一部分。

当你不知道自性的存在，创造就变成了一场赌注——

今天状态好，Self 2流动，你觉得自己能写。

今天状态不好，Self 1接管，你觉得自己枯竭了，什么都没有了。

你的创造力，变成了一个会消失的东西。所以你害怕，你囤积，你在状态好的时候拼命写，在状态不好的时候怀疑自己。

但认出自性之后，这个恐惧的根基就松动了。

不是因为Self 1消失了，也不是因为Self 2永远在线——而是因为你知，在这两者之下，有一个东西始终在。那个能见之性，无论外境如何，从未变过。

创造的源头，从来没有枯竭过。

枯竭的，只是你此刻接收它的通道。

通道可以清理，但源头不需要寻找——它一直在那里，就像能见之性在盲人的黑暗里依然在，就像能听之性在寂静里依然在。

所以真正的自如，不是永远保持在最佳状态。

是知道那个源头始终在，所以不再害怕失去它。

不再害怕，才能真正放松。

放松，创造才能流动。

而在这个游戏当中，我们唯一要专注的主线任务是

自在的玩内在游戏

看见Self 1、看见Self 2、看见自性

去创作、去写作、去分享

而后看见那个更大的、更宽广的内心世界

今日游戏：《看见内在的自性》

把内在游戏的练习当做一种日常习惯, 日常通过写作了解自身, 看到自己想要什么、如何思考.

游戏步骤:

一、通过写作探索自己的内在驱动力, 随便写写、放手写, 看看会有什么样奇妙的碰撞

二、继续探索自己的现实情景, 现在所做之事, 哪些和自己的内在驱动力是一致的?

三、将它门转变为持续练习内在机能、持续练习创造能力的游戏, 或者探索是否可以当作自己的写作素材, 从中发现长期的写作主题?

四、如果从更高的、毫无分别的角度观察当下的创作 / 写作 / 生活, 会不会有更出乎意料的可能? 只是去写、不编辑、信任心脏、不去思维“是否正确”? 真相往往诞生于此.

找到一个交汇点, 一件你现在已经在做的事情, 同时也符合你的内在驱动力, 把它变成接下来持续练习、持续书写的游戏

如果暂时找不到交汇点, 那就把“找到它”本身当作游戏, 写作就是最好的探索工具, 看看你的日常生活是否有什么可以与之产生碰撞.

游戏愉快!

明天见!

一省