心性意识

太一心学 · 文本选编

太一心学是整个体系里向内的一条线，回答「我是谁、我要成为谁」。它不讲玄谈，也不做自我安慰，只谈一件朴素的事：心是一切的起点，也是一切的归处。外境相同，心境不同，体验便各自不同；先安顿好承受处境的那颗心，改变才有了着力处。本文为讲解内容的文本整理，供阅读与对照之用。

定心

定心即收回注意力。现代人的注意力是被瓜分的：手机、新闻、他人的评价，心被切成了碎片，人自然感到焦虑与空茫。

每天留出一段时间，把注意力从外界收回到自己身上。可以是静坐，可以是散步，可以是专注地做一顿饭。关键不在形式，而在全然在场。

明心

明心即认识自己。多数人一辈子都在扮演别人期待的角色，却很少问自己：我真正想要什么？我恐惧什么？我为什么生气？

明心要求我们对内心的情绪做诚实的观察，像观察实验现象一样观察自己，不评判、不粉饰、不逃避。看清了，才能不被它绑架。

正心

心看清了之后，还要确立「我究竟要成为什么样的人」。每个人都有一根内在的针，它指向自己真正认同的价值，也许是真诚，也许是创造，也许是守护家人。

正心，就是让每天的起心动念都对齐这根针。念头对了，行为大概率不会偏离太远。

养心

心不是修一次就一劳永逸的，它需要日复一日的养护，如同园丁照料花园。养心靠的不是激烈的自我改造，而是微小的、持续的、温和的自我善待。

规律作息、与滋养你的人相处、接触自然、保持创造的冲动。心被养好了，它自己会给你答案。太一心学不谈神通，也不作结果的许诺，只承认状态可以被训练。

讲解摘录

「起点」

太一心学回答一个问题：我是谁，我要成为谁。心，是一切的起点，也是归处。

「定心」

把注意力从外界收回来。静坐、散步、专心做一顿饭，关键在全然在场。

「明心」

诚实观察自己，像科学家观察实验一样——不评判，不粉饰，不逃避。

「正心」

每个人心里都有一根针，指向真正认同的价值。让每天的起心动念对齐它。

「养心」

心不是修一次就好，它需要日复一日的养护：规律作息、亲近自然、保持创造。

「结语」

心学是根，行为学是枝叶。向内认清自己，人才有向外成事的方向。

本文为太一心美学官网「太一心学」板块配套文本。更多内容将陆续补充。