

# 安住的心：不落“贪著宁静”与“思维造作”两边

## 一条导向智慧与解脱的中道实修之路

# 修行者的两难之境：枯木与浮萍



## 枯木之境

贪著宁静 | 死寂 | 无觉知 | 失去活力

将禅坐中获得的片刻安宁误认为修行的终点，心  
变得如同枯木一般，失去了开发智慧的活力。



## 浮萍之境

思维造作 | 浮沉 | 随波逐流 | 无法安住

心在念头、情绪和感受的海洋中浮沉，一刻不停地  
演绎、躁动，如同浮萍一般，无法安住于当下。

# 同一根源：心的迷失与黏着



无论是死守一处还是随波逐流，心都无法彻见身心实相，  
因为它们都错失了中立、清醒的观察。

# 宁静的诱惑：将“临时的家”误认为“终点”

毗婆舍那（观）禅修的目的，是将业处（禅修对象）作为观心的“背景”，通过“心忘失了业处”这一现象来觉察心的迷失与跑动。

## 常见的错误修行

- ✖ 刻意专注：强迫心死守业处，变得僵硬。
- ✖ 厌恶迷失：急于把心拉回业处，背后是未被觉察的贪嗔。
- ✖ 本末倒置：误以为业处是根本，忘了去认识心的迷失。
- ✖ 封闭感官：刻意不看、不听、不想，只为紧盯业处。

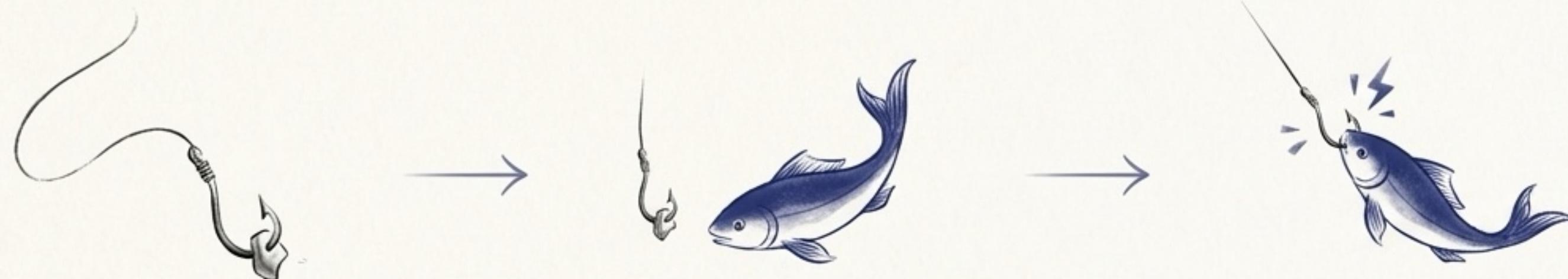


# 成瘾机制：“裹着糖衣的毒药”

对宁静的“**满意**”会产生**微细的黏着**，使业处变成新的成瘾对象，其原理与世间成瘾如出一辙。



# 隆波帕默尊者的教导：钓鱼，而非守着鱼饵



## 鱼饵

你的业处（如呼吸）。  
把它抛下水。

## 鱼

心的迷失跑动。  
这是我们真正要的目标。

## 钓鱼

觉察到心已经忘失了业处。

### 没钓到鱼

提起竿，鱼饵还在  
(心一直黏在业处上)。

### 钓到了鱼

提起竿，鱼饵没了，但钩住了鱼  
(在心迷失的瞬间觉察到了它)。

“钓鱼者要的是鱼，而不是为了保存鱼饵。”

# 正确的修行：以“迷失”培育觉性

“心迷失得（次数）多很好，迷失得（时间）久不好。”

—— 隆波帕默尊者

1. 心的迷失即是 **痴心**。
2. 通过“知道心迷失了业处”来确认痴心的生起。
3. 觉知到痴心的生灭，就能在贪嗔生起前切断烦恼。
4. 因此，“心的迷失跑动”恰恰是培育觉性的最佳助缘。

从“想者、造作者”转变为“知者、觉醒者、喜悦者”

# 思维的罗网：不止于“念头”

“思维造作”（Mental Fabrications）指的是心的一种无法安住于当下的“冲动”，是幕后导演“思”（Cetanā）运作的产物。



水面上（粗糙的思维）：  
表意识的念头、逻辑、语言、图像。

只要心不再安住于单纯的“觉知”，而是滑向了对境的“演绎与抓取”，它就已经落入了“思维造作”的罗网。

水面下（微细的思维）：  
潜意识的“思”、背景噪音、情绪波动、  
难以名状的焦虑与躁动。

# 思维造作的两种形态

## 1. 偏向理智与逻辑（嗔行者/寻行者）

表现为：脑海中的念流、语言、图像。  
能量集中于胸口以上。



## 2. 偏向情感与直觉（贪行者/信行者）

表现为：胸腹部的“背景噪音”、莫名的焦虑、  
闷堵。本质是黏滞、厚重的思维能量。



## 现代困境

社会高度训练并奖励思维能力，导致我们对思维造作的黏着远超以往。  
我们将“思维造作的能力”等同于“自我价值”，在一刻不停的造作中越陷越深。

# 痛苦的诞生：思维如何构建虚幻的监狱

## ● 造作出“时间”

将心从真实的“当下”拉到虚幻的  
“过去”与“未来”，这是第一层虚幻。

真实的当下

虚幻的未来

虚幻的过去

## ● 造作出“自我”

用过去和未来的素材，编织出一个关  
于“我”的故事，这是第二层虚幻。

## ● 造作出“贪嗔”

基于虚幻的“我”，产生渴望其存续  
(贪爱)与害怕其消亡(恐惧)的冲  
动，最终筑成烦恼的迷宫。

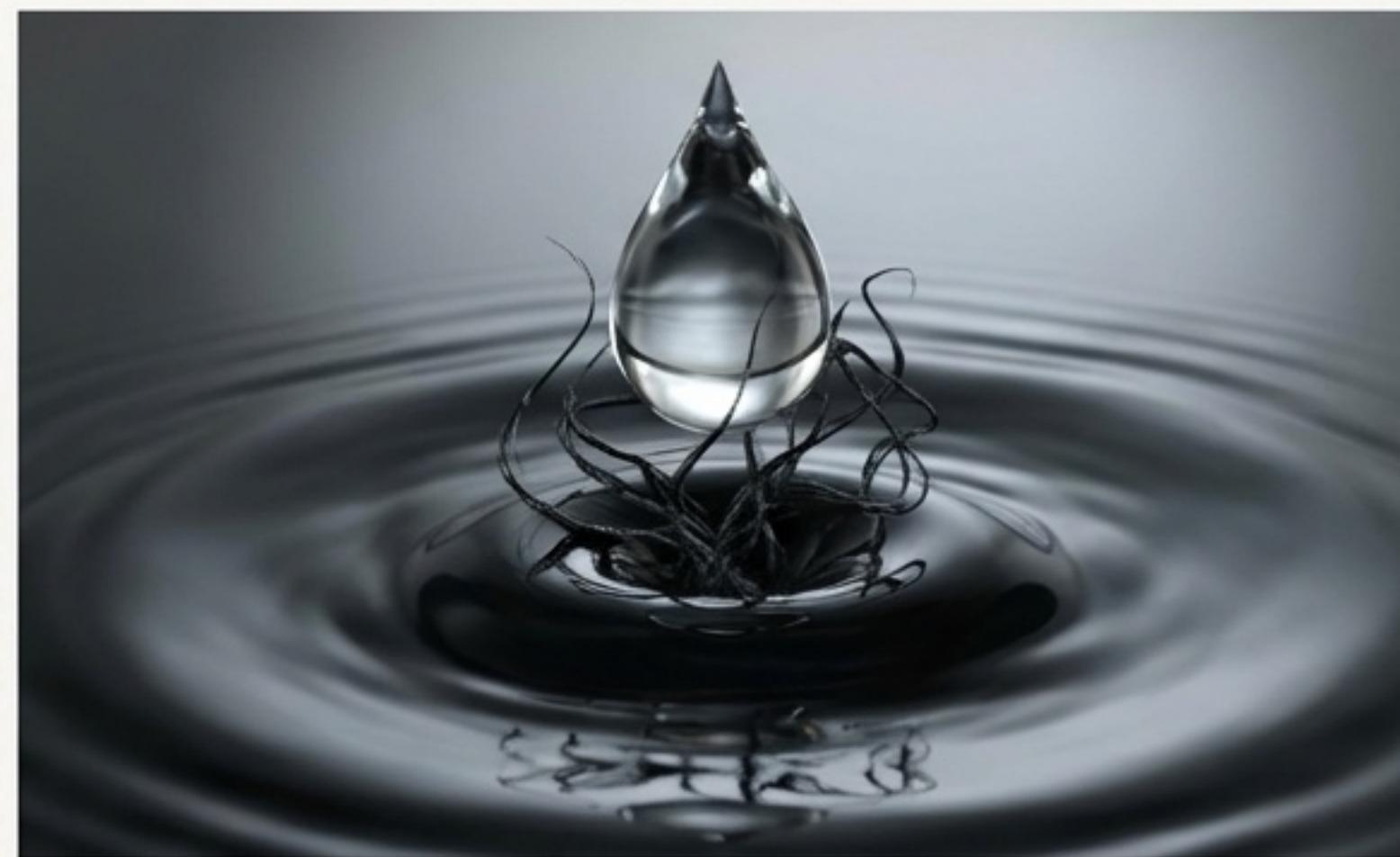
贪爱

恐惧

彻见此过程，心才能放下对思维造作的成瘾与黏着。

# 觉知的陷阱：“看似无念，实则迷失”

觉知生起后，心立即被后续的**微细造作**裹挟，修行者以为在“培育觉性”，实际只是在随顺更微细的思维造作。



## 微细造作的例子

- 💬 内在旁白：“哦？迷失了”、“这是嗔心”
- 🎬 演绎画面：“心像个泉眼，一股股冒水”
- ❤️ 身体感受：胸口紧、心里痒、向前扑
- 🔊 背景噪音：耳边“嗡嗡”的声响

**解法：**看见，但不参与。从“思维的参与者”转变为“觉知的观察者”。



# 安住的心：离两边，守中道

问题的根源：无论是“黏着宁静”还是“黏着思维”，其本质都是“心的迷失和黏着”。

## 中道（The Middle Way）

- 不是在两极之间取一个折中点。
- 而是一个更高维度的状态：安住的心（The Stable Mind）。
- 是心安住成为 觉知者（不迷失） 的状态。
- 是心稳定成为 旁观者（不黏着） 的状态。

特质：稳定、中立、不偏不倚，它不会紧盯所缘，也不会黏着着境界。修行中称为“大善心”。

# 如何培育：看见“不安住”，即是“安住”

无法人为“制造”安住。只能通过一次次“知道”心的不安住（迷失与黏着），而获得一刹那的安住。修行是种下正确的种下正确的因，而非强求一个果。



提供一个适用于初学者的善巧方便：在固定形式修行时，通过观察与调整，保持“觉知:迷失”的时长比例为 2:8 至 5:5 之间。



训练覺性，直到它像学会骑自行车一样，成为自动自发的本能反应。

# 检验标准：“隔岸观火”

岸的这边：安住的心  
——清醒、宁静、旁观

➤ “生气是一个部分，知道的心是另一个部分，  
生气的‘造作’与知道的‘心’  
二者泾渭分明，但同时存在。”

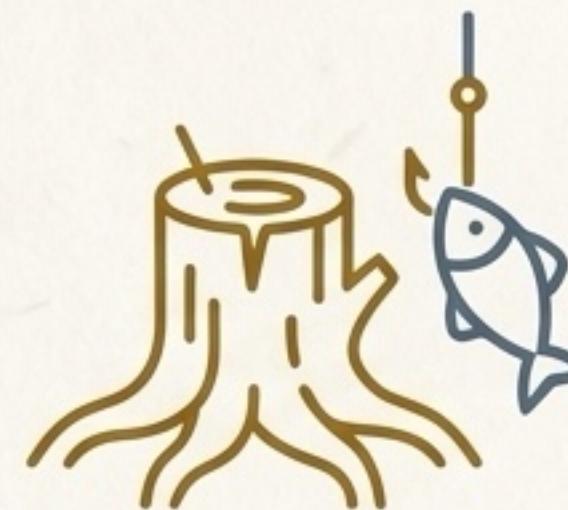
岸的那边：生气的心  
——火光冲天、翻江倒海

隔岸观火的那一边，就是安住了的心。

# 经典的印证：一条通往明与解脱的古老道路



# 核心回顾：成为观察者，而非参与者



1

## 避开枯木之禅

不要死守鱼饵（业处），要钓觉性之鱼（觉察迷失）。贪著宁静是裹着糖衣的毒药。



2

## 跳出浮萍之流

看穿思维造作如何构建时间、自我与贪嗔。彻见其过患，不再为故事所骗。



3

## 安住中道之心

通过看见“不安住”来培育安住。以“隔岸观火”为标准，让觉知成为心的底色。

# 安住，即是中道

安住的心，  
既不是枯木般的死寂，  
也不是浮萍似的漂流，  
而是成为中立清醒的观察者。

放下对“宁静”的贪求  
和对“思维造作”的认同，  
心才能真正安住于中道，  
由此方能趣向解脱。