

## 對「定靜忘我」之探討

黃藏瑩（緒我）  
天帝教天人合一院副院長

### 摘 要

修煉昊天心法靜坐，打坐是每天必修的功課，但同樣是打坐，因為靜坐的品質不同，收獲也不同。打坐時，要達到什麼的境界才算是達到靜坐的高品質？也就是昊天心法入靜、入定的境界是什麼？這一直是對昊天心法有興趣的同奮常探討的問題。本文就是在探討昊天心法的入靜、入定境界，了解師尊所提的入靜、入定的境界－「定靜忘我」。

本文以《宇宙應元妙法至寶》為主體，探討「定靜忘我」的境界與重要性，並進一步從師尊留在《宇宙應元妙法至寶》的文字，分別從身、心、靈三方面來解析「一靈常照」的境界，讓同奮做自我驗證進入「定靜忘我」之「一靈常照」的衡量標準的參考。

**關鍵字：**定靜忘我、放下、不想、一靈常照



## 對「定靜忘我」之探討

黃藏瑩（緒我）

### 壹、前言

對長期持續不斷修煉昊天心法靜坐的同奮，總是想了解入靜、入定境界，藉此來了解自己是不是達到入靜、入定？或者，自己是不是有著入靜、入定的理想境界在精進？雖然靜坐一直是「如人飲水，冷暖自知」，每位同奮的先後體質、氣質皆有不同，入靜、入定的感受當然會有不同，而且因為體悟的程度不同，入靜、入定的程度自然不同，在這「不可說」的情況下，要清楚的描述，確實有所困難。但現代是屬於知識的時代，而且昊天心法的修持必需「理入、行入並行」，以理入指引行入，以行入來驗證理入，才能夠達到事半功倍的功效，所以將以前不可說、無法說的入靜、入定境界做理入的描述是有其需要。因此本文就嘗試著探討昊天心法的入靜、入定境界，從《宇宙應元妙法至寶》中來探討師尊所提到的入靜、入定的境界－「定靜忘我」，希望讓同奮在靜坐的過程中，有更明確的指引座標！

師尊提到「定靜忘我」是救劫急頓法門的關鍵階段<sup>1</sup>，「定靜忘我」為什麼是關鍵階段？定靜忘我又是怎麼樣的境界？這也是本文要探討的主題。

本文的探討，以《宇宙應元妙法至寶》、經典為基礎。

### 貳、昊天心法下手功夫

要了解「靜定忘我」的境界，首先要了解昊天心法的下手功夫。師尊說：

昊天心法下手功夫在「心無所住，一切放下，放下一切；心無所注，一切不想，不想一切」，重點在不用絲毫的人為的力量與意識，身心同時放鬆。

<sup>2</sup>

我們可以理解，天帝教的修持是「基塵了塵，進道蚤<sup>3</sup>」，也就是在紅塵中

<sup>1</sup> 《宇宙應元妙法至寶》第 72 頁

<sup>2</sup> 《宇宙應元妙法至寶》第 56 頁

修道，所謂的「先盡人道，再修天道」，也可以說「一方面盡人道，一方面修天道」，天帝教同奮除了做好家庭與工作的責任外，還要撥時間到教院為救劫弘教、昊天心法修持而奮鬥！所以說昊天心法的修持是讓在工商業社會的現代人可以修道的法門。

天帝教的同奮既然是在紅塵中修道，以「出世之心，行入世之道」修持，因此必需要面對「俗事」，面對人間的「柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」的生活壓力，還要面對「叩不完的頭，誦不完的誥」的救劫工作與「做到流汗，被嫌到流涎」的弘教工作，每天都有太多事情縈繞在身邊，有太多壓力在心裡，在這種情況下如何修煉昊天心法？如何能夠在打坐時入靜、入定？簡單講，就是要學習師尊「常應常靜」的境界，意思是，在處事情時必須全力以赴，應該放下的時候，就清靜常寂，天帝教的同奮在平常要比一般人更要拿得起，比一般人想的更周全，但打坐時，卻要「一切放下，放下一切；一切不想，不想一切」，所謂的「真正拿得起的，才能夠真正放得下」，也是如此，當我們在平常時能夠盡到責任、義務，打坐時才能夠問心無愧而可以「一切放下，放下一切，一切不想，不想一切」！

要做到「常應常靜」，除了首先盡到自己的本份、做好人道的責任之外，還要能夠在「心性」上用功夫，就是要懂得煉心的功夫，不然，在打坐時，還是無法做到「心不隨境轉」的「放下」、「不想」的功夫。師尊告訴同奮：

修道人或者是學打坐的人，最主要的要能將「喜、怒、哀、樂」過即不留，無動於衷，這是煉心的起步。<sup>4</sup>

為什麼「喜、怒、哀、樂」過即不留是煉心的起步？我們可以理解，天帝教同奮在紅塵中修道，「一面救劫，一面弘教；一面生活，一面修道」，每天為家庭、事業、教院三方面而忙碌，每天都有忙不完的事、處理不完的問題、想不完的計劃，避免不了「喜、怒、哀、樂」，但煉心的功夫，就以平常心來面對一切，讓心不隨著環境、心情而左右，這樣才能夠將心慢慢的修煉，煉到「不動心」的境界！

當然昊天心法「性功」的「煉心」功夫是非常重要的，師尊說這是入門的必要方法，只要煉心功夫做好，修道、修仙可以說是成功了一半<sup>5</sup>。所以同奮

<sup>3</sup> 《天人日誦奮鬥真經》第 15 頁

<sup>4</sup> 《宇宙應元妙法至寶》第 38 頁

<sup>5</sup> 《宇宙應元妙法至寶》第 38 頁

想要在靜坐上能夠有進步，一定要了解煉心的重要性，確實在煉心上用功夫！

### 參、「定靜忘我」是入靜、入定的境界

打坐時，同奮等於是從紅塵暫時進入清明之境，特別在紅塵中修持，剛開始難免會有雜念，面對雜念最高的指導原則，也就是昊天心法的下手功夫－「心無所住，一切放下，放下一切；心無所注，一切不想，不想一切」，如何做法？就是在靜坐時，經常保持「將睡未睡，似覺不覺」全身放鬆的心理狀態<sup>6</sup>，經過不追想、不回想與「放下」、「不想」，慢慢就會進入昊天心法的入靜、入定的境界。

師尊指引昊天心法的入靜、入定是什麼境界？就是「定靜忘我」：

在「扣手印」之後即開始正式靜坐，並進入「自然無為」，不用絲毫人為的力量與意識，然後漸入「定靜忘我」的境界，這是救劫急頓法門的關鍵階段。<sup>7</sup>

我們可以把「定靜忘我」分為二個階段來看，靜坐時，從「放下」、「不想」的昊天心法下手功夫著手，慢慢進入到「定靜」，從雜念減少了，到雜念沒有了，心澄清了，然後到了「忘我」的階段，依這樣的思考模式，第一階段就是心「定靜」下來，然後再進入第二階段的「忘我」境界。當然也可以將「定靜忘我」當成是一個階段，就是指入靜、入定到了「定靜忘我」的境界。不管那一種想法，「定靜忘我」都是指昊天心法入定、入靜的境界。

再來分析什麼是定靜忘我，以及為什麼「定靜忘我」是昊天心法的關鍵階段。

### 肆、定靜定我

要了解定靜忘我，可以從師尊留下的二段文字來了解：

「定靜忘我」的時候，心能定下來，靜到極點，身體坐在蒲團上，坐到有不知自己身體在那裡的感觉。<sup>8</sup>

<sup>6</sup> 《宇宙應元妙法至室》第 18 頁

<sup>7</sup> 《宇宙應元妙法至寶》第 72 頁

<sup>8</sup> 《宇宙應元妙法至寶》第 73 頁

進入「定靜忘我」時，首先是心能夠定靜下來，而且要靜到極點－身體在那裡的感覺都沒有，忘掉了「我」，連「自己的身體在那裡」都不知道了。《大學》：知止而有定，定而后能靜，靜而后能安，安而後能慮，慮而后能得。經過「定」，然後才能夠「靜」，才能循漸進入「安」、「慮」、「得」，靜坐時，經過「定」「靜」，等到心靜到極點，就會進入「忘我」的境界。

有很多同奮常常在探討：打坐「心靜到極點」時，一己真陽之氣才能夠從尾閭骨上來。問題是，「心靜到極點」是什麼情況？這一段可以做說明，心靜到極點，就是指「身體坐在蒲團上，但有坐到不知道自己身體在那裡的感覺」，等於是忘掉了自己是在打坐的「忘我」境界。

什麼是「忘我」？因為一般人日常生活中，一切都以「我」為主體，這個我是「假我」，就是「凡體」，到了上光殿靜坐時，這個假我在蒲團上，天上至少有一位「原靈」來為我的「凡體」之「元神」調靈，為「凡體」之肉體部分調體，到了心定下來，定到極點，進入渾渾噩噩的狀態，然後首先感覺兩手、兩腳頓然消失，再出現身體胸、背無存之意感，最後連頭部豁然化為虛無，身心內外一切皆蕩然不存，只覺得「一靈（元神）常照」，此即為「忘我」的階段。<sup>9</sup>

首先，師尊解釋「忘我」的這個「我」，就是肉體的我，也就是一般人以「自我」為中心的「我」。而昊天心法的修持，同奮只要盡了三分力，無形就會加持七分力，主要是因為昊天心法有點道-打開天門、接引祖炁與原靈合體三項殊勝的法寶，同奮在靜坐時，無形中至少會有一位原靈會調靈調體，所以昊天心法是藉由天人合力的方法來達到修持的目的。

這裡主要在引證師尊所講，心「定」下來，「定」到極點的忘我過程。當心定、靜到了極點，進入渾渾噩噩的境界，「首先感覺兩手、兩腳頓然消失，再出現身體胸、背無存之意感，最後連頭部豁然化為虛無，身心內外一切皆蕩然不存，只覺得「一靈（元神）常照」。靜坐時，只要能夠入靜、入定，就會進入渾渾噩噩的境界，突然就會發現手、腳不見，當然這不是真的不見，個人就曾經很好奇，也覺得很奇怪，心想：是不是真的手、腳不見了？馬上張開眼睛看，結果當然是自己的手、腳都還在。我們可以理解這是靜坐過程中，因為「化」而產生的一種感覺、感受。從個人的行入理解，剛開始進入兩手、兩腳、以及身體胸、背無存之意感時，會感覺很舒服，也很覺得很稀奇，但頭部要豁

<sup>9</sup>《宇宙應元妙法至寶》第19頁

然化為虛無，身心內外一切皆蕩然不存，真的很難，因為我們生活的一切，都是以身體、思想（哲學家講，我思故我在）為中心，也可以說，我們都是以「有」為中心，憑藉著「有」，心裡才會踏實，要從「有」的世界進入到「虛無」，這關比較困難，必需要有很多的體悟！

在「忘我」的過程中，師尊的描述是先是「兩手」、「兩腳」頓然消失，然後再出現身體胸、背不見了，最後連頭部也豁然不見了，這時就會出現「一靈（元神）常照」，這個過程，就是忘我的境界。有關「一靈常照」的境界，下一部分再另做分析。

我們從師尊的這二段文字中可以了解，所謂的「定靜忘我」，就是在打坐時，就在「定靜」的狀態下，達到「忘我」的境界，忘掉我的身體，忘掉我坐在蒲團上，忘掉我正在打坐。這也是「定靜忘我」的境界！

#### 肆、一靈常照

同奮在修煉昊天心法的過程中，常常會探討什麼是「一靈常照」的境界？這一節將做一些深入的探討。

到了心定下來，定到極點，進入渾渾噩噩的狀態，然後首先感覺兩手、兩腳頓然消失，再出現身體胸、背無存之意感，最後連頭部豁然化為虛無，身心內外一切皆蕩然不存，只覺得「一靈（元神）常照」，此即為「忘我」的階段。

從這一段文字，我們可以了解，「一靈常照」是屬於「定靜忘我」的最高階段，也就是說，在定靜忘我後，先從心裡定靜下來，再後手、腳與胸、背不見了，最後頭部也化為虛無，身、心一切皆蕩然不存，進入到「一靈常照」，所以可以將「一靈常照」歸納在「定靜忘我」的境界。

歸納《宇宙應元妙法至寶》，總共有三個地方描述「一靈常照」，個人從行人驗證，也可以從這三個地方來驗證是否進入「一靈常照」的境界：

一靈常照、萬念皆空。這「靈」就是煉神還虛的境界，「一靈常照」就是似睡未睡的心理狀態，你心裡一切都不想即是「萬念皆空」。<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> 《宇宙應元妙法至寶》第 18 頁

「一靈常照」時，心理的情況是「萬念皆空」，心裡一切都不想。相反的，如果在打坐時，心裡還是胡思亂想，雜念紛飛，當然還無法進入「一靈常照」的境界。

到了心定下來，定到極點，進入渾渾噩噩的狀態，然後首先感覺兩手、兩腳頓然消失，再出現身體胸、背無存之意感，最後連頭部豁然化為虛無，身心內外一切皆蕩然不存，只覺得「一靈（元神）常照」，此即為「忘我」的階段。

這一段是屬於身體的反應，就是說，要進入「一靈常照」，就要先進入「定靜忘我」的初階段，「首先感覺兩手、兩腳頓然消失，再出現身體胸、背無存之意感，最後連頭部豁然化為虛無」，如果打坐時還是感覺腳酸、腳麻，身體有什麼反應，這很明顯還沒有進入「一靈常照」的境界。

在修持方法上，這顆心應該如何處理？我鄭重告訴大家：就是在於經常保持「將睡未睡、似覺不覺」的心理狀態，其中妙用就在「將睡未睡、似覺不覺」八個字，只要能經常保持，就是修煉昊天心法的功夫到了，就能進入「一靈常照、萬念皆空」的境界，那時候感覺金光籠罩元神，豈不妙哉！<sup>11</sup>

這一段文字是屬於靈體的反應，當「定靜忘我」到了頭部沒有之後，身心一切蕩然無存，進入到「空」的境界，但這個空不是「頑空」- 一切都沒有，而是所謂的「無中有真，虛中有實」，是「空中妙有」，從空、無、虛中，祛除了「假我」，進入「真我」-「靈」的境界。

靈的感覺並不是用想像的，想像還是肉體大腦的思維，就好像天人交通接靈的境界，是屬於超感覺的現象。

從這三段師尊留下的文字，可以分別從身、心、靈三方面來解析「一靈常照」的境界，也可以讓同奮評定進入「一靈常照」衡量標準的參考。

## 肆、「定靜定我」的重要性

再來要探討，為什麼「定靜忘我」是救劫急頓法門的關鍵階段？

---

<sup>11</sup> 《宇宙應元妙法至寶》第 59 頁



所謂「自然無為大法」即是修持時不假絲毫人為的力量與意念，全在修一己真陽之炁，以接天地真陽之炁，就是配合本教特有的默運祖炁。<sup>12</sup>

先修一己真陽之氣，然後接引「祖炁」（天帝靈陽真炁），這是天帝教救劫急頓法門的關鍵階段。<sup>13</sup>

在去年的天人實學中，個人提出「如何修一己真陽之氣」的論文，已經解析過昊天心法修一己真陽之氣的重要性，也說明了如何去修，最重要的就是從「性命雙修」下手，只要靜坐能夠靜到極點，體內的氣機發動，一己真陽之氣就可以起來，與祖炁調和運化，直修昊天虛無大道，超越道家的「煉精化氣」、「煉氣化神」二階段，直修「煉神還虛」。其中最大的關鍵，當然是「心靜到極點」，因為「心靜到極點」，一己真陽之氣才能夠從尾閭骨發動！

所謂的「心靜到極點」，就是在打坐時，能夠進入到「定靜忘我」的境界，這就是心能夠靜到極點的表現。

無形中此時（定靜忘我）氣機仍在隱隱發動，陽氣上昇，得到靈陽真炁的加持，在任、督脈中排出陰濁之氣，自自然然在周天運轉，開關通竅，進入形神俱妙的境界，然後才能促進救劫急頓法門，修煉封靈，成就身外之身！<sup>14</sup>

當進入「定靜忘我」階段，氣機就會發動，陽氣自然上昇，與祖炁調和運化，在任、督脈中運轉，排擠出陰濁之氣，自然可以達到周身運轉，通關洗髓，達到元神、肉體同時的調養的境界。因此，師尊才會說「定靜忘我」是救劫急頓法門的關鍵階段！

在座同奮個個根基深厚，頂天立地，有天命，又有原靈來相助，要能懂得「定靜忘我」的道理，大家功夫自然可以進步，圓滿成功！<sup>15</sup>

只要同奮能夠承擔天命的，一方面犧牲奉獻、培功立德，一方面又能夠持

---

<sup>12</sup> 《宇宙應元妙法至寶》第 74 頁

<sup>13</sup> 《宇宙應元妙法至寶》第 64 頁

<sup>14</sup> 《宇宙應元妙法至寶》第 74 頁

<sup>15</sup> 《宇宙應元妙法至寶》第 75 頁

續不斷的靜坐，在靜坐過程，能夠懂得「定靜忘我」的道理，自然可以進步，封靈的修煉終有所成！

## 陸、結論

同奮學習昊天心法，除了每天靜坐之外，更要懂得入靜、入定境界，這樣功夫自然能夠進步，昊天心法入靜、入定的境界，以師尊的語言來講，就是「定靜忘我」，要達到這樣的程度，才是真的入靜、入定！

入靜、入定是有程度的不同，手、腳不見了是一個境界，身體胸、背不見又是一個境界，達到最終頭部不見進入一靈常照，又是一個境界。雖然因為先後天之氣質、體質的不同，並非每個人入靜、入定都完全依據師尊所描述的過程來進行，但基本上「定靜忘我」境界的觀念是相同的，主要是要達到「心定靜下來，而且忘了自己」。

就如同師尊所講：在座同奮個個根基深厚，頂天立地，有天命，又有原靈來相助，要能懂得「定靜忘我」的道理，大家功夫自然可以進步，圓滿成功！只要懂得「定靜忘我」的道理，靜坐自然可以進步，只要持續奮鬥，相信修持封靈終能有所成！

自古以來，靜坐的心得是無法講，何況是入靜、入定的境界，已經進入形而上學的領域，所以本文雖然立意是希望讓同奮有指引的目標，但請讀本文的同奮不要落入文字障，重點還是在了解「入靜」、「入定」的真義，而且要靠自己行入去驗證！