

# 解析昊天心法下手方法

黃藏瑩（緒我）

天帝教天人合一院副院長

## 摘要

昊天心法簡而易行，直修昊天虛無大道自然無為心法，即不加絲毫一點人為的力量與意念。自然無為法一直被認為最難體會的心法，如果沒有正確的認識、了解其下手方法，常常中途而廢。因此了解自然無為心法的要訣，是每一位學習昊天心法的同奮都應深入體會的課題！

本文在解析昊天心法的下手方法，希望同奮能夠溫故知新，藉此省思，是不是掌握了自然無為心法的要訣？昊天心法的要領？在這個基礎的認識上，期望有更深一層的體悟！

關鍵字：昊天心法、自然無為、不守竅、不調息運氣、舌尖輕舔上顎、不執著於某一處、內息相配、內呼吸、胎息、將睡未睡、似覺不覺



# 解析昊天心法下手方法

黃藏瑩(緒我)

## 壹、前言

學習靜坐的過程中，一定先從上、下坐動作開始。靜坐的動作，屬於外在形體，看得到，有沒有做對很容易察覺，這個「基本功」很重要，卻不是學靜坐最難的地方。

學習靜坐最難的部分，在於有沒有掌握心法的要訣，尤其是天帝教的昊天心法，屬於自然無為心法，即絲毫不加一點人為的力量與意念。如果掌握不到要領，就會認為昊天心法很難下手，無所依循，久而久之，就會中途而廢，非常的可惜！因此涵靜老人勉勵天帝教同奮說：

靜坐就是靜坐，根本沒有第二個方法，這不是打太極拳，一套一套煉下去，一定要用心在靜中自然去求，自己體會、感覺，但是，秘訣是有的，就是：一切要自然，身心要放鬆，絕對不要太用力，不要勉強，絕對不能運氣導引。<sup>1</sup>

靜坐不是打拳，一招一招的煉下去，想要靜坐有所進步，就一定要在靜中去求，自己摸索體會，只要掌握到心法要訣，一定會有所進步。

如何體會自然無為心法？或許講，有沒有確實遵照自然無為心法？這是無法像靜坐的上下坐動作一樣，靠外在的觀察而了解，必需靠自己在靜坐中的體會，不斷的摸索，才能夠與師尊印心，真正了解自然無為心法的真諦！

昊天心法的下手方法，是涵靜老人依據自然無為心法原則，具體提出在靜坐時的作法，所以要體會自然無為心法，可以從昊天心法的下手方法中著手！

## 貳、解析昊天心法下手方法 – 不守竅

公元一九八四年十一月涵靜老人公佈「帝教法華上乘直修昊天虛無大道自然無為心法」，提出昊天心法的下手方法，首先是不守竅。涵靜老人指出：初學者本藉守竅

---

<sup>1</sup>涵靜老人著，《天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》，帝教出版有限公司，2005，頁 42。

以祛除雜念，使精神思想集中於某一點，以止念。<sup>2</sup>什麼是守竅？就是將思想集中在某一點，以祛除雜念，讓心能夠靜定下來。涵靜老人指出：

竅者－人身上的穴道，道家教派有守三田、山根或海底者，然如守久，即易生毛病，除非他有先天特殊的原因，或是功夫用得很正確。只有我們不守竅，直修虛無大道就不會出毛病。<sup>3</sup>

竅就是人身上的穴點，涵靜老人指出，道家教派有守三田、山根或海底，研究道家教派，就會了解各門各派的守竅位置很多，不勝凡舉。以守竅的原則與目的來看，就是將精神思想集中在一點，讓心能夠靜定下來。所以雖然不是將精神思想集中在身體的穴點，只是觀想從頭、胸、身體放鬆等方式，都還是屬於有為法。

守竅雖然有止念的功效，但，除非有先天特殊的原因，或是功夫做的很正確，不然，守竅守久，就很容易發生毛病。這個道理很簡單，因為思想集中在這一點，氣血也都集中在這一點上，久而久之，就會造成氣血的失調而產生病變，譬如守上丹田，容易得到頭部的病變，守中丹田，容易造成心肺的病變，守下丹田容易得到遺精等腎功能的病變。

有一個問題必需要了解，守竅的目的在於止念。而昊天心法不守竅，對於祛除妄想雜念的方法，秉持「自然無為」的原則，讓它一念來，一念去，不追想、不回想，慢慢的自然就可以達到少念、無念的境界，這部分在解析第四項不執著某一處時再做說明。

## 叁、不調息運氣

### 一、名詞解釋：

1、調息：有兩個解釋：一、調整呼吸，希望藉著控制呼吸，達到祛除妄想雜念；二、吸收日、月、星之精氣，讓體內的「氣」壯大。涵靜老人指出：所謂的調息，則係吐納運氣，吸收星星、太陽、月亮的精氣，這些都是有為法。<sup>4</sup>

2、不調息：並不是不呼吸，而是不要控制呼吸，更不要去吸收日、月、星之精氣，其意義是：任其自然呼吸，不做作，不假外力，若亡若存，似呼似吸。初坐氣息急粗，約半年或一年後，自然就會逐漸細長，而至外呼吸停止，只有內呼吸，先天之

<sup>2</sup>涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁16。

<sup>3</sup>涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁16。

<sup>4</sup>涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁17。

真息自見，成為胎息，返本還原。<sup>5</sup>昊天心法屬於自然無為心法，讓呼吸任其自然，不做作，不假外力，靜坐功夫深了，自然就會逐漸細長、均勻，最後達到外呼吸停止，內呼吸產生。

3、運氣：用意念控制氣血的運行，一般又稱為運氣導引，運氣的目的：求其時效，希望早點過關，將任脈、督脈、奇經八脈通通打通。<sup>6</sup>

4、不運氣：不用意念控制氣血的運行，讓體內的氣血運行效法天體運行。涵靜老人指出：星球的運轉，是自然的力量在運轉，道家所謂「天為一大天」、「人為一小天」，現在許多人靜坐都在用有為法，這是人力的作用，人的力量要來同天爭，與自然對抗，行嗎？一定會出毛病。<sup>7</sup>

## 二、運氣導引容易產生靜坐負作用

涵靜老人家強調要採用吐納、運氣導引的方法，一定要到深山裡隱居，與人世間不相往來，專心修煉。涵靜老人指出：

運氣導引很危險，我在公開演講的場合也一再強調，我基本不是反對，除非在大自然、深山裡，一切與塵世隔絕沒有往來，身心通通放得下，運氣導引也未嘗不可；不過，今天我們住在城市的人，要修道，要運氣，十個有九個會出毛病的，有時生理發生變化，有時心理發生變化，情緒激動，或是生理受環境引誘有了變化，剛剛運氣運到某一部門，某一關節，氣血就阻在這一部門，氣血就停留在這一關節，是相當麻煩的，中醫、西醫都沒有辦法看好；用意識引導流弊也很大。

為什麼要用導引？原因是求其速效，希望早一點過關，任脈、督脈、奇經八脈通通打通；天下事欲速則不達，你越要快，氣血越停在某一部門，將來求生不得，求死不能，一定要注意！基本上，我並不反對運氣導引，除非你一人或約三、兩同好，放下一切，到深山裡隱居，與人世間不相往來，專心修煉，一面吐納，一面運氣導引，對身心都有幫助。<sup>8</sup>

現代工商業社會的居住環境，常常會有吵雜的聲音，特別夜深人靜時，此時打坐，內心靜到極點，如果正在導引著氣通過那一關、那一穴道，突然來了一通電話，或是

<sup>5</sup>涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁16。

<sup>6</sup>涵靜老人著，《天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》，帝教出版有限公司，2005，頁42。

<sup>7</sup>涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁17。

<sup>8</sup>涵靜老人著，《天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》，帝教出版有限公司，2005，頁42。

一個剎車聲，或其他的吵雜聲音，受到驚嚇，氣血就停在那裡，所產生的毛病是中、西醫都治不好的。所以現代的環境，不適合用運氣導引，一定要用自然無為心法，讓氣任其自然運行，雖然遇到驚嚇，但氣怎麼來，就自然的怎麼回去，不會因此而產生靜坐的負面作用。

### 三、心息相配

涵靜老人主張修煉昊天心法要「自修自證」，靜坐功夫靠自己驗證，雖然天帝教同奮修煉昊天心法是直修「煉神還虛」，超越道家煉精化氣、煉氣化神的兩個階段，但是這兩階段仍在無形中不知不覺的運行。涵靜老人提出自修自證的方法，首先是完成第一步煉精化氣的乾道「馬陰藏相」、坤道「斬赤龍」，就呼吸部分，在《天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》、《宇宙應元妙法至寶》皆提到「胎息」-「外呼吸停止，內呼吸產生」，這也是「自修自證」的方法，但這個境界太高，同奮不容易進入此一境界，涵靜老人在民國八十二年十二月四日在天人研究學院、天人修道學院授課時提出「心息相配」：

「呼吸調勻」是靜坐第一步基礎功夫，然後可以「心息相配」，亦即是心跳與呼吸相互配合。道家是講「心息相依」天帝教更直接指出「心息相配」。<sup>9</sup>

多數人學習靜坐，開始最大的困擾是「呼吸不調勻」，所以靜坐第一步基礎功夫是呼吸調勻，此處所謂的吸呼調勻並不是藉有為的方法，而是任其自然呼吸，靜坐的時間久了、功夫深了，呼吸自然均勻，然後才能進入心息相配。

「心息相配」的「心」，有二個涵意：

1、心靜到極點。這是必要條件，涵靜老人指出：只有心能靜到極點才有可能與呼吸配合，就是要「一切放下，放下一切」、「一切不想，不想一切」。<sup>10</sup>當心靜到極點之後，才會進入到第二個涵意。

2、心跳。心息相配，即是心跳與呼吸配合。靜坐時，當心靜到極點，就會發現體內有二個自然在「動」-心跳、呼吸相互配合，達到一個奇妙的現象，當然這裡的配合並不一定是心跳與呼吸達到每分鐘的跳動次數一樣，而是心跳與呼吸的頻率達到一定程度的相連性，個人認為，這也是涵靜老人將「心息相依」修改為「心息相配」的道理，呼吸與心跳只相互配合，並不是相互依靠、依賴。

<sup>9</sup> 《帝教法華上乘昊天心法》，頁 276。

<sup>10</sup> 《帝教法華上乘昊天心法》，頁 277。

「心息相配」是靜坐時，從「呼吸調勻」到「內呼吸」的過程中自修自證的方法，涵靜老人指出：靜坐要從「外呼吸調勻」，進到「外呼吸停止」，最後為「內呼吸」，一定要「心息相配」<sup>11</sup>。

#### 四、內呼吸

涵靜老人指出：初坐氣息急粗，約半年或一年後，自然就會逐漸細長，而至外呼吸停止，只有內呼吸，先天之真息自見，成為胎息，返本還原。<sup>12</sup>

達到胎息的狀態，並不是勉強而來的，而是自然產生的。胎息並不是沒有呼吸，正確的講法，應該是外呼吸的鼻息停止了，此時內呼吸產生，一點也不勉強，不是靠憋氣、摒氣等方法而產生內呼吸！

#### 肆、舌尖輕舔上顎

早期涵靜老人提的是「舌尖不抵上顎」，在民國八十年第三期師資、高教班時，進一步修改提出「舌尖輕舔上顎」，所以從新版《天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》、八十一年五月出版的《宇宙應元妙法至寶》也隨之修改。

道家有為法都提「舌尖抵上顎」，為什麼涵靜老人要將「抵」字改為「輕舔」呢？涵靜老人指出：

你一舔，自自然然有天河水下來，你一舔就像搭了一座鵲橋，道家講起來是搭鵲橋，這個鵲橋一搭天河水就流下來了。「天河水」是什麼？就是口水，就是人的津液，但是你不能用力，用力一頂，怪的很，它就是不下來了，你一定要輕輕的舔，而且要到什麼時間？到定、靜境界。．．．這種天河水－口水、津液下來以後對我們的身體有幫助，尤其是消化系統。<sup>13</sup>

「抵」要用力，但一用力，天河水就不下來了，所以涵靜老人將「抵」字改為「輕舔」。

從上面涵靜老人的一段話，我們可以歸納，舌尖輕舔上顎的目的：

1、搭鵲橋。傳統修煉的說法，舌尖抵上顎，對於接通任督二脈氣血的運行，形成「周天運轉」有極為重要的作用，所以古人將舌尖抵上顎稱為「搭鵲橋」。

<sup>11</sup> 《天帝教法華上乘昊天心法》，頁 276。

<sup>12</sup> 涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁 16。

<sup>13</sup> 《天帝教法華上乘昊天心法》，頁 41。

2、接天河水。達到定、靜的境界時，只要舌尖輕舔上顎，搭了鵲橋，天河水就自然流下來了，滿口甘露津液如泉湧，慢慢吞下，可助消化，且有延生功效。<sup>14</sup>

## 伍、不執著於某一處

### 一、「不執著於某一處」的重要性

「不執著於某一處」就是在靜坐時，心念不執著，「心無所住，一切放下，放下一切；心無所注，一切不想，不想一切」，使之能夠「無天無地，無人無我，無色無相，無是無非，不思過去，不想未來，以達虛無境界，混混沌沌，渾渾噩噩，杳杳冥冥、恍恍惚惚，使之不落頑空。」<sup>15</sup>

昊天心法的下手功夫就在於「心無所住，一切放下，放下一切；心無所注，一切不想，不想一切」<sup>16</sup>，涵靜老人指出：

「住」就是停留，你家住在什麼地方啊？就是你停留在什麼地方啊！「心無所住」－心不要停留在任何地方，一切放下，一切的一切。「心無所注」，注就是你的注意點，你不要注意在某一點，一切不想。<sup>17</sup>

當我們內心不停留在任何地方，不注意任何事情，將一切的一切都放下，一切的一切都不想，沒有是非、人我、空間、時間、思想．．的束縛，自然可以達到虛無的境界，恍恍惚惚，杳杳冥冥，卻不落入頑空。

有靜坐經驗的人都會了解，只要心裡一想，就會著相，心也就執著了。當進入恍惚的靜坐境界中，心裡只要停留在一念，或想著一念，馬上就會跳離這樣的境界。昊天心法下手方法的四項原則，最後歸於「不執著於某一處」，涵靜老人指出「不執著某一處」是最重要的一點！

### 二、將睡未睡，似覺不覺

所謂不執著某一處，就是一切的一切都放下、不想，連想要「放下、不想」的心念都沒有，涵靜老人提出具體的做法：

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>18</sup>

<sup>14</sup>涵靜老人著，《天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》，帝教出版有限公司，2005，頁14。

<sup>15</sup>涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁17、18。

<sup>16</sup>涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁57。

<sup>17</sup>《天帝教法華上乘昊天心法》，頁41。



每個人都要睡覺，從要睡覺到真正睡覺之間，就會經過「將睡未睡，似覺不覺」的渾渾噩噩的階段，靜坐的渾渾噩噩就是這個狀態，這是涵靜老人重大的提出，非常實際，也非常明確！

我們進一步探討，「將睡未睡、似覺不覺」時，就是「不執著於某一處」的最佳時候，也是真正的放下與不想的時候。然而，「將睡未睡，似覺不覺」是每個人每天睡覺前都要經過的，大家都有經驗，我們要認識「不執著於某一處」，就想想在睡覺前的狀態。

涵靜老人指出，經常保持將睡未睡，似覺不覺，亦即心理上不知此身在何處，好像一艘船在狂風大浪中航行，不著邊際，不知應將「心」定位在那裡？這是從渾沌的狀態中立根基；從狂風大浪中、海闊天空中、無邊無際中紮基礎，這是無上上品的修道丹法，也是本地球幾千年來道家修煉丹法中所沒有的<sup>19</sup>。

### 三、處理雜念的方法

如何處理雜念？這是學習靜坐的重要課題。涵靜老人教導同奮靜坐時面對雜念的方法，秉持著「不執著某一處」的自然無為方法。涵靜老人指出：

心不要停留在某一處、注意在某一點，須將所有過去、現在和未來的一切完全放下，不去理會，心理上早把我此身忘掉在蒲團上，妄想雜念聽其來去，不要追想、回想，自然可以一切不想，剛開始時會覺得困難，只要堅持地用功，日積月累，習慣成自然，就可以達到「無心無念，一無所有」的目的<sup>20</sup>。

面對雜念最好的方法，就是不追想、不回想，不要理它，任它來去，如海浪一樣，一浪來了，自然一浪會退回去，心沒有執著於某一處，過去、現在和未來的一切，都與我無關，最後連「我」都忘掉，自然可以達到「無心無念，一無所有」的境界！

### 陸、結論

從本文可以了解，所謂自然無為心法，即是不加絲毫一點人為的力量與意念，完全不用守竅、調息運氣等有為的方法，包括處理雜念方法，也是不追想、不回想，隨它一念來，一念去。

---

<sup>18</sup>涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁18。

<sup>19</sup>涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁57。

<sup>20</sup>涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁56。

昊天心法雖然不加絲毫一點人為的力量與意念，效法天體運行，秉持著自然無為，但不會因為如此就沒有效果，反而因為自然無為，而能夠在沒有負作用的情況下，達到靜坐修煉的目的。

昊天心法雖然簡而易行，但，掌握不到自然無為的真諦，就無法體悟其中奧妙，會認為太平凡而中途而廢。涵靜老人指出：

誠如本教天上「天人合一院院長先天一炁玄福子」老前輩所示：「人間開辦正宗靜坐班傳習法華上乘昊天虛無大法，本是空前之舉，經首席（涵靜老人）苦心傳播心法，五年多來，有緣學得之人不在少數，唯此法在人間往往不易被有心人接受，短期內看不出結果，非得有過人之毅力，點點滴滴，日積經驗，才能稍有所得，却也是最簡單、最無後遺症的昊天正法。願靜坐班同奮深思體會之。<sup>21</sup>

昊天心法的下手方法，雖然在剛開始學習正宗靜坐時就會傳授的內容，但這是自然無為心法的要訣所在，是每一次打坐都要遵守的原則，不管靜坐了十年、二十年、三十年，甚至更久的時間，一樣不能違背，更要不斷的溫故知新，體悟其真諦！

### 參考文獻：

- 1、涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992。
- 2、天帝教極院編輯，《帝教法華上乘昊天心法》，1998。
- 3、天帝教極院編輯，《天人學本》上、下冊，1999。
- 4、涵靜老人著，《天帝教法華上乘正宗靜坐基礎教材》，帝教出版有限公司，2005。
- 5、天人合一院編輯，《昊天心法闡微》，帝教出版有限公司，2009。
- 6、天人合一院編輯，《昊天心法問與答、師訓輯》，帝教出版有限公司，2009。

---

<sup>21</sup> 涵靜老人著，《宇宙應元妙法至寶》，帝教出版社，1992，頁 20。