目录

[一、一般问题 2](#_Toc22216884)

[二、生理部分 5](#_Toc22216885)

[三、心理部分 11](#_Toc22216886)

[四、修行部分 14](#_Toc22216887)

# 一、一般问题

一、没有师父指导，可不可以自己修学静坐？会不会走火入魔？

答：可以啊，没有什么不可以。现代人最流行讲走火入魔，其实没有什么火，也没有什么魔。只是静坐的理论、静坐的方法搞不清楚，再加上下意识里有些神秘观念，以发精神、思想不纯净，自己造成幻境，这便叫走火入魔。像宋明理学家们大都讲究静坐，从来没有走火入魔过。因为他们静坐的要旨重在养心，讲究的是思想纯净，所以没有什么走火入魔这些鬼话。

二、是不是在佛堂才能静坐？静坐是否一定要烧香、穿法衣再入座？

答：不一定，随便哪里都可以坐，无处不可坐。信仰佛教的人才要在佛堂、禅堂静坐。不是信仰佛教的人，哪里都可以坐，什么衣服都可以，什么形式都可以，静坐是共法，是佛法和一切其他宗教外道们的共法。

三、有家庭儿女、为生活奔波忙碌的人可不可以静坐？

答：当然可以啊。静坐是最好的休息。

四、生理上天生有病或肢体残障可不可以学静坐？姿势不能完全达到标准有没有问题？

答：静坐主要的目的在心静，并不一定在乎姿势。心静了就是静坐，所以当然可以。

五、静坐可不可以使身体恢复健康？

答：可以。

六、过度疲劳、爱困的时候可不可以静坐?

答:疲倦想睡的时候静坐是休息。假使要做功夫的话，最好是精神好的时候，睡醒以后再静坐。

七、静坐是不是一家要吃素？在家人吃荤可不可以静坐？

答：都可以。

八、什么时候静坐最好？是否需要在固定的时间静坐？

答：什么时间都可以。道家喜欢子午卯酉，那是配合阴阳家（不是易经）的物理自然法则，注重时辰静坐，是做道家炼丹功夫用的，平常没有时间的限制。

九、感冒生病时可不可以静坐？

答：当然可以。感冒生病会好得快些。

十、很嘈杂的工作环境可不可以静坐？

答：可以"静"，不一定要静坐，在嘈杂的环境里摆出静坐盘腿的姿势，人家看你是怪相。其实心静在哪里都可以。

十一、有便秘、痔疮或者驼背的人可不可以静坐？

答：可以。心静对一切病都有利。

十二、怀孕的人可不可以静坐？

答：可以。可是没有练过盘腿的孕妇最好不要盘腿静坐。怀孕以前有盘腿习惯的人，当然可以盘腿，这都没有关系。

十三、有精神病的人（包括先天及后天受环境影响）可不可以静坐？静坐后对他有没有帮助？

答：这个要看情形，也需要有人辅导。理论上静坐对精神病者绝对有好处。但是没有适当的人照顾辅导，有时候反而引起他更多的幻想，不太好。

十四、静坐的人可不可以常喝冰水？

答：看习惯而定。依照养生之道，最好是少喝为妙。

十五、静坐后可否立即洗澡？

答：这个没有问题。

十六、吃饱后可否立即静坐？

答：初学静坐的人，刚刚吃饱了不能静坐，因为肠胃正在忙着消化，不适合静坐。对静坐已经有心得的人来讲，吃饱了马上去静坐，一下子就消化了。初学的人最好吃饱以后休息半个钟头到四十分钟以后再上座。至于肚子饿的时候可不可以静坐？初学的人最好是不要太饱也不要太饿。

十七、房事过后可不可以静坐？

答：可以。不过对初学的人来讲不太适合，最好是房事过后、休息好，精神足了再来静坐。

十八、静坐以后是不是有助于房事？

答：现在我们学的是静坐，不是学房事。如果把静坐积蓄起来的能量用来行房，拼命的动，同静坐的原则相反，损失更大。

十九、不洗脸、不漱口可以静坐吗？

答：静坐同这些琐事关系不大，暂不讨论，免得浪费时间。

二十、小孩子可不可以静坐？

答：也可以啊！静坐是养心，静下来就对了，如果是好奇，想求神通，那当然不好，就不要他静坐。

廿一、应酬喝酒后可不可以静坐？

答：应酬喝酒醉了，你要他静坐，他也不干。要等他酒精消耗完了，消化好一点，安静一点的时候再静坐，静坐为的是养心。

廿二、初学静坐有那些正确的参考书？或读哪些佛家、道家的经典？

答：现在有关静坐的书很多，正确的有摩诃（大）止观，小止观。学佛的最好走这个路线，或者是"佛法要领"，其次是老古公司出版的这几本。学道家的最好看"性命主旨"、"悟真篇"，不过注解不要乱看，各家注的不同。其余的道书丹经很多，最好要审慎选择。

廿三、静坐以后可不可以参加喜庆宴会等俗务应酬？或看无关修道的杂志文章和电视电影？

答：这些都没有关系，静坐并不妨碍普通生活。静坐以后去打滚都可以，你要跳舞也管不着。

廿四、为什么要静坐？

答：这就要反问你自己了。

# 二、生理部分

一、静坐时如何知道自己的姿势是否正确？

答：这要凭个人自己的感觉。从外在来讲，最好每个人对生理学、解剖学、医学都有点了解，甚至看看医学上标准的人体骨骼图片。内在方面，自己对不对要凭感觉。假定一个人对自己身体感觉都不灵敏，当然有问题。可是世界上对自己身体内部感觉很灵敏的并不多。这要经过静坐训练、相当有功夫的人，才会对自己内部身体感觉很清楚。这样可以养生、健康、长寿，所以主要的关键还是看自己。

二、静坐时身体会颤动、发冷、发热、发汗？

答：假使是因为静坐的影响而有这种现象，这是病态的发露，因为内部本来有病，因静坐而引发宿疾，就使你感觉清楚。如果病很轻微，因静坐发冷、发热、颤抖（动），身体就会自然好转。如果病比较严重，自己有医学知识的就晓得治疗，不然的话，要找医生研究。这是静坐的自然现象，不是静坐引起的毛病。这是好现象，自己就知道怎么样去保养治疗。

三、静坐后体重增加或减轻怎么办？

答：不要太注意体重的变化。体重是受情绪、心理、生理、气候和饮食的影响，随时在变化。静坐不要注意这个，否则就是太注重身体，偏向唯物思想了。静坐是养心。

四、静坐后精神奕奕，晚上睡不着怎么办？

答：静坐坐得好，本来可以断除睡眠。不要太重视这个问题。昼起夜眠和一天三餐一样，都是习惯问题所养成，不一定非要如此不可。学佛的人，视睡眠是魔障，是蓋緾。如功夫到了不睡，一天当两天用，岂不更好。

五、静坐中，有时不由自主的气动，身体摇摆不已，会跳动，或打神拳，该让它继续或停止？

答：那要看情形。人可以分为两部分，一个是知觉（思想），一个是感觉。气动带来的现象属于感觉状态。身体里的气机发动，可以说是好现象，也可以说不是好现象。身体里哪里有障碍，气血流通时，它就自然反应发生这种现象。至于要让他发展或制止他，就要靠智慧来判断了。有的人头脑很清醒、很正常，为了他的身体，可以让他继续、鼓励他动，等于是最好的内在运动，使他身体恢复健康。如果是精神有问题，或是思想倾向神秘性的，最好立刻制止，不然演变下去变成乩童、跳神的人，再加上神秘思想，就变成病态，不应该如此。任何一件事的好坏都看人的运用。

六、为什么静坐后反而感觉腰酸、背痛、脚麻、觉得混身是病，而且很容易受风寒感冒？

答：那是本来就有那么多病。和前面的问题一样，因静坐而反应出内在的病，并不是静坐引出你的病。腰酸背痛就是腰部有问题，如果自己不懂的话，赶快去看医生。

七、静坐后会打呃、放屁，是否有问题？在佛堂静坐时可不可以放屁？

答：静坐的时候最容易打呃放屁，那是中宫的胃气要通了。普通人饮食过度，食道和胃肠都不大通的，多半有消化不良或者胃酸过多的问题。静坐坐得好，胃气通了，身体健康，上行是打呃，下行到肠子，肠子不健康的话，有很多废气在里头，自然要放屁。道家有许多观念，认为放屁是元气漏了，不管哪一种屁，拼命夹着肛门，不让屁漏出来，这是很危险的事。有些废气必须把它排泄掉，如果肠胃有问题，又忍屁不放，往往引起中毒的现象。可是对完全辟谷的人而言，不吃东西，肠胃清了，功夫到某一极点的时候，有一种屁是很难得的，不能放，放了会有漏精现象。究竟哪种屁是元气，哪种屁是精气，哪种屁是废气，要靠自己的智慧去体会，最好有废气就把它排掉。至于在佛堂里打呃放屁，这是生理自然的现象，没有什么不敬的问题。所谓不恭敬，是故意造成的便不恭敬。如果是生理自然的反应，佛难道不慈悲吗？一个病人到佛堂，说这个病人很臭，应该赶出去，或者让他忍屁而死，那还叫做大慈大悲的佛吗？

八、静坐后可不可以有性关系，是否必须戒绝房事？

答：这是个严重的问题。一般人学静坐有很多不同的目的，包括健康、长寿、修道、求神通、学佛、练功夫，不管是什么目的，基本上，静坐是要守戒的不能漏精、射精，这是基本原理。但是有许多人学静坐就是为了性行为。尤其是男性，希望藉着静坐把性工具练得坚强牢固，征服女性，以此为神通、快乐。如果是为了这种目的，则是自求早死，这是绝对不好的事。至于普通人静坐以后能不能有性行为，就看你自己静坐的目的是为什么？一般来讲，正常的性行为是可以的，不过要节制才是，不要随时随地去"做人"，太纵欲是有害的。

九、静坐后，生理机能旺盛，性欲勃起，如何调服？是否有彻底解决的办法？

答：这是最难的问题了，也是静坐第一关。大家学静坐，不管是为了健康长寿，或是修道、学佛，碰到这一关几乎都过不了，就自然会去做性行为。《楞严经》上也讲到这一关很重要。所谓性欲勃起，就是淫根勃起，佛经上把男女性器叫做身根、也叫做外淫根。实际上真正的淫根不是这个工具，而是心念。最好的调服方式就是把心念空了，如果能空掉心念，这个不是问题。许多人心念空不了，在工具上面想办法练气功、练各种调服，是很难达到效果的。当然也有各种特殊的方法，以修道的立场来讲，最好的方法是减少饮食，肠胃空一点就很容易调服。念头一空就回转了。回转来就变成身体最好的营养。

十、女性月经期间，可不可以静坐？需要注意哪些事项？

答：对一般初学的人来讲，最好是休息几天。如果是学佛的人，走心地法门，念佛参禅，看空了身体的，那么，月经期间静坐，一点妨碍也没有，只有好处没有坏处。至于道家和其他做功夫--所谓练气血的，就是要考虑一下，在这个时候故意锻炼气血，恐怕逆流反走，就形成气血不顺畅，反而变成病态，至于功夫好的人，就看她自己的经验了。只能说到这里，高深一层，以后再说。

十一、老年人（尤其更年期的人）静坐是否有需注意事项？

答：没有什么特别需要注意的。多注意心地法门，信佛教的最好念佛，信其他宗教的，也要一他的宗教信仰为主，这样静坐，只有好处没有坏处。

十二、为什么静坐后，有事会闻到檀香味？

答：这有两种情况，大部分是自己体内的变化，譬如说，静坐坐得好，效果达到脾胃净化，就会产生檀香味或其他香味。如果肝脏有了好的效果，就会产生一种清香的味道，本来人体内部是香的，都是自己心念不好，生理不健康，所以搞得很臭。另外一种情况是外力的加持，如佛菩萨感应所带来的檀香味，这是宗教上的现象，不要搞不清楚。

十三、有心脏病、高血压、糖尿病等疾病的人，可不可以静坐？

答：当然可以静坐。不过，要走心地法门，注意思想念头，只管心念，好好养心，那只有好处没有坏处。如果想做各种功夫，就需要有专门内行的人指导。

十四、静坐坐得好，会一直拉肚子，不知道是什么原因？

答：对静坐坐得好的人来讲，拉肚子是好事情，表示气脉走通了，在清理肠胃。我所知道的，有人甚至一天拉一、二十次，最后像水泻一样大拉，拉一次清爽一次，那是静坐的效果到了，没有什么问题。不过，不要病态的腹泻当作好现象，那是不多的，要求医药才好。

十五、静坐坐得好，会经常漏丹，不知道是什么原因？

答：漏丹原来是道家的名称，后来佛家也通用这个"丹"字，就是普通所谓的"精"。漏丹就是遗精，真正的精不只包括两性的精虫卵子，还包括各种气的作用。遗精的途径很多，包括梦遗、醒着遗、性交中早泄、遗精、阳不举阳痿，都是性荷尔蒙(内分泌)，乃至整个身体荷尔蒙(内分泌)衰弱的毛病。所以丹也同全身荷尔蒙，包括脑下垂荷尔蒙、甲状腺荷尔蒙、肾上腺荷尔蒙、性腺荷尔蒙等内分泌通通有关。丹漏了就是病态、不太好。最好静坐坐到不漏丹。不漏丹身体绝对健康，可是不论男女，几乎没有一个人能做到不漏丹。道家的理论和现在生理学不同，精是气华的，这个气不是空气，也不是呼吸之气，而是元气，也就是生命能所变化出来的产生的。想要炼精化气、使身体健康、长生不老，甚至成佛成仙，第一项条件就是戒淫，断除性行为。道家所谓"百日筑基"起码一百天，将近四个月时间，完全不漏丹。心理上还要完全不动淫欲之念，这个才是初基打好。不过，初基打好并不算成功，还要"十月怀胎"，等于一个女人，胎儿在肚子里要好好保养。百日筑基加上十月怀胎，是一年两个月，生理上要没有遗精，或性行为的射精，心理上也要很平静，像婴儿一样没有淫欲。"十月怀胎"以外还要"三年哺乳"，至少三年，要这样不漏丹，这个是四年两个月了。然后等婴儿长大，这中间当然也不能漏精，如果漏掉了，婴儿就长不大。四年两个月以后是"九年面壁"，所以总共要十几年不漏丹，以后还要不要漏呢？问神仙去。总之，修成功了，起码也要十几年，所以不漏丹这个问题讲起来有那么严重。不漏丹是初步，一般人学打坐，据我所知，大部分的人不坐还好，越坐越漏，漏得厉害，甚至还故意去漏，那就免谈了。

十六、有时特别烦躁，无法静坐，怎么办？

答：那是心理问题，或是心脏、肝脏有毛病，总是身体内部有不健康的地方，就要注意。

十七、有时静坐会不想起来，也不想办事，怎么办？

答：那要看什么情形。有一种人是身体完全没有感觉，那是病态，要治疗。不过病态到这样的人比较少。普通静坐有一点点效果也会这样，这要能够自由作主才对，有意能够坐得住才好。而且在静坐中发生心理生理的舒畅喜乐才是对的。

十八、瑜伽术、气功与静坐入定有没有关系？

答：都有好处。

十九、有口水来时怎么办？

答：缓缓咽下去。

二十、后脑有声音不停怎么办？

答：不要注意它，越注意越厉害，那是气向脑部走，头部气脉快要打通以前的现象。不理它，气自然就走通了，真正走通以后，还有更美妙的境界。

# 三、心理部分

一、静坐时听到特别的声音（幻声）及看到一些光影幻象，怎么办？

答：这些都是心理作用所影响。也有一小部分是由生理内部变化所引起的。这要记住金刚经上的一句话："若见诸非相"，知道一切是幻境，不理它就好。这些幻声幻相并不是坏事，那是静坐进步当中的一种现象。如果当成有神通、有鬼神，就是迷幻成真，最好停止静坐。

二、静坐时看到鬼怎么办？

答：也同前面的问题一样，一切都是自己下意识的幻想，就唯识的道理来讲，都是独影境或带质境。换句话说，都是下意识的精神状态，不是真实的。只要把道理搞清楚了，一点都用不著害怕。

三、静坐时胡思乱想不已，怎么办？

答：那很难办。要走心地法门，那要多研究佛学啰。我也没办法帮助你，只能够叫你空。佛也只能说："住一切皆空"，怎么空？佛、神仙都没有办法帮你空。

四、静坐时容易昏沉睡著，怎么办？

答：昏沉睡著有两种问题。一种是心理问题，心情沮丧、精神不好，会容易昏沉。一个是生理问题、身体、头脑不健康也有这种情形。最好是睡够了再起来静坐。

五、静坐时觉得心灰意懒，人生无望，想自杀，怎么办？

答：这个、佛都没有办法救你，要自己看空。至于说为了灰心去静坐，已经不对了。既然灰心，就不会静坐，既然静坐，又要灰心，那不晓得为了什么？这都是心理问题，必须自求解脱。不过，要想一想，自杀以后，到另外一个世界，那边使你更灰心怎么办？

六、静坐中突然想笑，有时又想哭，不知为什么？

答：这是心理状况引起的，第六意识不能作主，就会跟着这个现象乱跑。少部分也是生理状况引起的。肺和心脏的气走动了，就会喜欢笑。肾脏同肝脏的气走动了，会有悲观流泪的现象。但大部分还是心理因素，这要检查自己的心理。

七、静坐如何观想光明点？观想丹田可不可以？丹田的位置究竟在哪里？

答：这个问题已经超过静坐的范围，完全是密宗与道家所注重的问题，属于佛法修持和修道的范围。修道学佛的人，不一定要观想光明点，可以观想的很多，譬如佛像。现在道家错误的解释，肚脐下一寸三分叫下丹田。其实下丹田的位置依每个人的体型、手指长短而有不同。正确的量法是以每个人中指中间一截的背面为标准长度，从肚脐往下量这个长度，就可以找到下丹田。中丹田在心，上丹田在眉心，间脑这里。上田、中田、下田，道家叫做三个丹田，所以观想的时候，把这个光明点定在哪一个丹田，要看什么程度、什么时候。而且真正的明点不是观想出来的，而是修道学佛的人功夫到达某一境界，光明出现，那才是真正自性的明点。观想的明点不算是真的，而且不要摆在下丹田，尤其是女性，千万不要这样，否则对身体不好。这是学佛修道的专门问题，要专门研究。

八、为什么要数息、数两下就忘了，观想佛、想不起来？作白骨观也作不起来？做这些功夫有什么用？

答：那是学佛的专门问题，至于为什么做不起来？因为心念不能止，不能专一。学佛能够训练到心念专一，也不昏沉、也不散乱，这是已经有了相当基础，谈何容易啊！至于说做这些功夫有什么用？这太专门了，各有专书，不能笼统的讲。

九、学习静坐的人在日常生活、办公时，应如何联系定力？

答：那就要看你的定力了。定力同静坐可以说有关联，也可以说没有关联。有定力的人，就算不学静坐，也可以日理万机，事情虽然多，头脑还是很冷静，心情也很平静。至于说，静坐做得好，练出定力，用来做事，那要相当的功夫了。怎么样去练习？方法太多了，要现场做，不是空谈理论的事。

十、为什么静坐后，亲情、友情、手足之情、男女之情反而更觉浓厚、更难割舍？该如何派遣？

答：这是智慧问题，不是静坐的问题。不过因静坐，头脑清楚了，自己发现情重，并不是静坐使你多情。这是心理同生理状态，由形而下到形而上，要先研究佛学再讲。

十一、静坐有了某种定力，可以把他人、世界和事件分隔开来，与我自己的内在漠不相关，得到一种逃开的宁静。可不可以用这种方法？用坏了会不会精神分裂？

答：大体上这是很好的事情，不会有精神分裂的问题。但是细微的思想很多的话，就等于双重精神状态了，那要注意。

十二、什么是健康的心理状态？

答：这个很难讲了，正常的人心理状态就是健康的。（一笑）怎么叫正常的，很难下定论。以佛眼看来，这个世界，便是病态的变相，人生，也多是变态的。

十三、如何克服恐惧感？

答：这要道理上看通了。有宗教信仰的人可以念经、念咒，实际上这还不是究竟，究竟是要道理看通，检查自己的心理，为什么恐惧？

十四、脾气大、嗔心重怎么办？

答：这也要道理搞清楚，检查自己的心理状态。这个不是静坐可以解决的。

十五、怕死怎么办？

答：最好死了以后再研究。（大笑）

# 四、修行部分

一、如何炼化精气神？

答：方法太多了。所有的佛经、道家的书籍和印度瑜伽术都在这个问题上转，这个问题太大了，大哉问。

二、何谓奇经八脉？

答：普通的经脉属于神经系统、血管系统，奇经不是属于血管系统，也不是普通的神经，是另辟一路的，有八个脉，就是八条气化之路。奇经八脉不完全属于肉体生理的部分，而是生理跟神精结合的部分。

三、在睡眠中怎么用功？

答：既然睡眠，就不会用功了。既然用功，就不会睡眠了。

四、入定与睡眠有何不同？

答：这两个名称就不同。入定有各种定境，各种现象。定这个字很简单，一个念头，等于一个珠子一样，把它定住在那里，永远是这颗珠子，那个叫入定。珠子不只一颗，还有各种各样的东西，所以定有各种各样的境界。千万注意，不要把静坐当作入定，那就错了。静坐是初步练习，将来功夫高了，可以因静坐或学佛修道，进入你要的境界，那个叫入定。睡眠是大昏沉，当然不是静坐的定境。

五、静坐如何入定？入定后应如何？

答：静坐是静坐，入定是入定。入定是佛家、道家专有名称，看你要修哪一禅定，百千法门，各有不同。"定"字本身的意义就是把一个东西定住，念头像一颗钉子钉住，像一颗珠子放在那里，珠子是活动的，把它定住，摆在一个中心点，专一不动。钉子、珠子都是作比喻，比喻有百千三昧，三昧是梵文翻译，是百千种方法，是你达到"定"的境界。定是心定，身体跟着定，奇脉也跟着定了，这个叫"定"。入定的方法有很多种，所以佛教的念佛参禅、其他宗教转移的做礼拜、祷告，没有杂念妄想，定到一个念头上，乃至道家做各种功夫，密宗的各种观想，都是入定的方法。但是定了就是悟道了吗？不是。定跟悟道大有差别，静坐得定是一般宗教、哲学共有的功夫，所以叫作"共法"；证得菩提、大彻大悟、悟道成佛，那个大智慧的解脱――"般若"，是不共法，那是佛法的真正中心就是智慧的解脱。我们普通学静坐同入定还没有关系，坐个几天几夜都不动，只能说静坐做得好，是不是达到入定的境界是另一个问题；而且达到入定的境界，同是不是悟道、智慧解脱了没有，又是另一个问题，不能混为一谈。

六、三际托空以后该如何？

答：三际托空是佛学禅学的名称，太专门了，超出静坐的范畴。那是把心分作三段处理，前一个念头让它过去，后面的念头未来，中间的这个念头当下就空灵了，这个叫三际托空，并不是佛法的究竞，而是最初步的空念头的练习。实际上，中间这个念头的空灵还是意识境界的空灵，这里头还要起慧观，就是智慧的观察。所谓一切方法，皆如梦如幻，这是假观――一切方法即假即有，这是幻观、也是假观。然后一切方法的本体即有即空，即幻即空，这是空观，还属于三际的前后两头；然后非空非有，即空即有，至性本来能生万法，亦能空万法这就进入中观，中观以后，中字还要舍掉，即是达到毕竟空，空还要毕竟舍掉，这些都属于佛学的范围。

七、什么是出阴神、出阳神？跟化身、意生身有何关系？

答：出阴神、出阳神是道家的观念；其实懂了唯识的道理，有时阴神、阳神还是属于独影意识的境界。拿道家来讲，普通能够出神，都属于独影意识的晶界，都是阴神，真正出阳神，那要到达即身成佛境界，第八阿赖耶识整个转了。这种独影意识跟化身、意生身当然有关系，修成功了，独影意识也变成化身，意识也可以化身去了。修不成功啊，一切都是幻想、魔境，这个也是学佛修道专门的问题。

八、坐中见佛、梦中见佛与实相见佛有何不同？

答：静坐中见佛、睡梦中见佛、实相见佛当然不同啊，这个问题本身已经是答案，不要问我了。

九、静坐是看到影相，有先知的能力，但时真时假怎么办？如何鉴别？

答：静坐有时有先知，小事蛮灵，大事反而不灵，都是第六意识、独影意识境界。至于说灵不灵、对不对，这个问题是专门的，慢慢去参究，暂时不告诉你。如果把这个当成神通，认为很灵，久了以后就进入神通二号――神经境界，要特别小心。

十、开悟与静坐有何关系？是否要开悟非静坐不可？

答：开悟和静坐可以说有关系，也可以说没有多大关系。真正的开悟不一定要静坐，但是如果为了开悟而学静坐，这也是应该。

十一、什么是"三花聚顶、五气朝元"？

答：三花是"精、气、神"，气脉到头顶上通开了就是"三花聚顶"。五气就是金、木、水、火、土，也就是心、肝、脾、胃、肾，这些内脏都绝对健康了叫作"五气朝元"，这两句话合起来的意思就是奇经八脉、气脉都通了。

十二、如何鉴定一个人有道无道？

答：这个很难讲，这个问题不答。有道的人一定慈悲喜舍、戒定慧俱足，很明显的。

十三、悟了道有什么用？悟了道以后如何？

答：悟了道以后好吃饭、好睡觉。（大笑）

十四、天眼通、天耳通、神足通、宿命通、他心通如何修炼？程度差别如何？

答：其实人都通的嘛。吃了饭会拉屎、耳朵听得到、眼睛看得见；这都通啊。至于说那些神通，有专门的修法，修成功了，还不算真神通，要大彻大悟以后，自性本来俱备神通，那又属于佛法范围，以后专门再讲。

十五、有了神通可不可以表演？

答：有神通的人都不表演。表演的叫魔术。

十六、悟道的人是否一定具足神通？

答：那有两种情形。有些人悟道了，不要神通。有些人悟道了，有神通。至于一般人想学道、修神通的，已经是不通，表演神通更是魔道，那叫做耍魔术。

十七、报化身成就，是否非双修不可？

答：不一定，不应作如此说。这是佛法专门的问题，不在此讨论。

十八、禅宗三关在功夫境界上怎么讲？在菩萨果位上如何说？

答：这些在"禅海蠡测"（老古文化公司出版的）书中都有，这里不谈。