# 一、一般問題

一、沒有師父指導，可不可以自己修學靜坐？會不會走火入魔？

答：可以啊，沒有什麼不可以。現代人最流行講走火入魔，其實沒有什麼火，也沒有什麼魔。只是靜坐的理論、靜坐的方法搞不清楚，再加上下意識裏有些神祕觀念，以發精神、思想不純淨，自己造成幻境，這便叫走火入魔。像宋明理學家們大都講究靜坐，從來沒有走火入魔過。因爲他們靜坐的要旨重在養心，講究的是思想純淨，所以沒有什麼走火入魔這些鬼話。

二、是不是在佛堂才能靜坐？靜坐是否一定要燒香、穿法衣再入座？

答：不一定，隨便哪裏都可以坐，無處不可坐。信仰佛教的人才要在佛堂、禪堂靜坐。不是信仰佛教的人，哪裏都可以坐，什麼衣服都可以，什麼形式都可以，靜坐是共法，是佛法和一切其他宗教外道們的共法。

三、有家庭兒女、爲生活奔波忙碌的人可不可以靜坐？

答：當然可以啊。靜坐是最好的休息。

四、生理上天生有病或肢體殘障可不可以學靜坐？姿勢不能完全達到標準有沒有問題？

答：靜坐主要的目的在心靜，並不一定在乎姿勢。心靜了就是靜坐，所以當然可以。

五、靜坐可不可以使身體恢復健康？

答：可以。

六、過度疲勞、愛睏的時候可不可以靜坐?

答:疲倦想睡的時候靜坐是休息。假使要做功夫的話，最好是精神好的時候，睡醒以後再靜坐。

七、靜坐是不是一家要喫素？在家人喫葷可不可以靜坐？

答：都可以。

八、什麼時候靜坐最好？是否需要在固定的時間靜坐？

答：什麼時間都可以。道家喜歡子午卯酉，那是配合陰陽家（不是易經）的物理自然法則，注重時辰靜坐，是做道家煉丹功夫用的，平常沒有時間的限制。

九、感冒生病時可不可以靜坐？

答：當然可以。感冒生病會好得快些。

十、很嘈雜的工作環境可不可以靜坐？

答：可以"靜"，不一定要靜坐，在嘈雜的環境裏擺出靜坐盤腿的姿勢，人家看你是怪相。其實心靜在哪裏都可以。

十一、有便祕、痔瘡或者駝背的人可不可以靜坐？

答：可以。心靜對一切病都有利。

十二、懷孕的人可不可以靜坐？

答：可以。可是沒有練過盤腿的孕婦最好不要盤腿靜坐。懷孕以前有盤腿習慣的人，當然可以盤腿，這都沒有關係。

十三、有精神病的人（包括先天及後天受環境影響）可不可以靜坐？靜坐後對他有沒有幫助？

答：這個要看情形，也需要有人輔導。理論上靜坐對精神病者絕對有好處。但是沒有適當的人照顧輔導，有時候反而引起他更多的幻想，不太好。

十四、靜坐的人可不可以常喝冰水？

答：看習慣而定。依照養生之道，最好是少喝爲妙。

十五、靜坐後可否立即洗澡？

答：這個沒有問題。

十六、喫飽後可否立即靜坐？

答：初學靜坐的人，剛剛喫飽了不能靜坐，因爲腸胃正在忙着消化，不適合靜坐。對靜坐已經有心得的人來講，喫飽了馬上去靜坐，一下子就消化了。初學的人最好喫飽以後休息半個鐘頭到四十分鐘以後再上座。至於肚子餓的時候可不可以靜坐？初學的人最好是不要太飽也不要太餓。

十七、房事過後可不可以靜坐？

答：可以。不過對初學的人來講不太適合，最好是房事過後、休息好，精神足了再來靜坐。

十八、靜坐以後是不是有助於房事？

答：現在我們學的是靜坐，不是學房事。如果把靜坐積蓄起來的能量用來行房，拼命的動，同靜坐的原則相反，損失更大。

十九、不洗臉、不漱口可以靜坐嗎？

答：靜坐同這些瑣事關係不大，暫不討論，免得浪費時間。

二十、小孩子可不可以靜坐？

答：也可以啊！靜坐是養心，靜下來就對了，如果是好奇，想求神通，那當然不好，就不要他靜坐。

廿一、應酬喝酒後可不可以靜坐？

答：應酬喝酒醉了，你要他靜坐，他也不幹。要等他酒精消耗完了，消化好一點，安靜一點的時候再靜坐，靜坐爲的是養心。

廿二、初學靜坐有那些正確的參考書？或讀哪些佛家、道家的經典？

答：現在有關靜坐的書很多，正確的有摩訶（大）止觀，小止觀。學佛的最好走這個路線，或者是"佛法要領"，其次是老古公司出版的這幾本。學道家的最好看"性命主旨"、"悟真篇"，不過註解不要亂看，各家注的不同。其餘的道書丹經很多，最好要審慎選擇。

廿三、靜坐以後可不可以參加喜慶宴會等俗務應酬？或看無關修道的雜誌文章和電視電影？

答：這些都沒有關係，靜坐並不妨礙普通生活。靜坐以後去打滾都可以，你要跳舞也管不着。

廿四、爲什麼要靜坐？

答：這就要反問你自己了。

# 二、生理部分

一、靜坐時如何知道自己的姿勢是否正確？

答：這要憑個人自己的感覺。從外在來講，最好每個人對生理學、解剖學、醫學都有點瞭解，甚至看看醫學上標準的人體骨骼圖片。內在方面，自己對不對要憑感覺。假定一個人對自己身體感覺都不靈敏，當然有問題。可是世界上對自己身體內部感覺很靈敏的並不多。這要經過靜坐訓練、相當有功夫的人，纔會對自己內部身體感覺很清楚。這樣可以養生、健康、長壽，所以主要的關鍵還是看自己。

二、靜坐時身體會顫動、發冷、發熱、發汗？

答：假使是因爲靜坐的影響而有這種現象，這是病態的發露，因爲內部本來有病，因靜坐而引發宿疾，就使你感覺清楚。如果病很輕微，因靜坐發冷、發熱、顫抖（動），身體就會自然好轉。如果病比較嚴重，自己有醫學知識的就曉得治療，不然的話，要找醫生研究。這是靜坐的自然現象，不是靜坐引起的毛病。這是好現象，自己就知道怎麼樣去保養治療。

三、靜坐後體重增加或減輕怎麼辦？

答：不要太注意體重的變化。體重是受情緒、心理、生理、氣候和飲食的影響，隨時在變化。靜坐不要注意這個，否則就是太注重身體，偏向唯物思想了。靜坐是養心。

四、靜坐後精神奕奕，晚上睡不着怎麼辦？

答：靜坐坐得好，本來可以斷除睡眠。不要太重視這個問題。晝起夜眠和一天三餐一樣，都是習慣問題所養成，不一定非要如此不可。學佛的人，視睡眠是魔障，是蓋緾。如功夫到了不睡，一天當兩天用，豈不更好。

五、靜坐中，有時不由自主的氣動，身體搖擺不已，會跳動，或打神拳，該讓它繼續或停止？

答：那要看情形。人可以分爲兩部分，一個是知覺（思想），一個是感覺。氣動帶來的現象屬於感覺狀態。身體裏的氣機發動，可以說是好現象，也可以說不是好現象。身體裏哪裏有障礙，氣血流通時，它就自然反應發生這種現象。至於要讓他發展或制止他，就要靠智慧來判斷了。有的人頭腦很清醒、很正常，爲了他的身體，可以讓他繼續、鼓勵他動，等於是最好的內在運動，使他身體恢復健康。如果是精神有問題，或是思想傾向神祕性的，最好立刻制止，不然演變下去變成乩童、跳神的人，再加上神祕思想，就變成病態，不應該如此。任何一件事的好壞都看人的運用。

六、爲什麼靜坐後反而感覺腰痠、背痛、腳麻、覺得混身是病，而且很容易受風寒感冒？

答：那是本來就有那麼多病。和前面的問題一樣，因靜坐而反應出內在的病，並不是靜坐引出你的病。腰痠背痛就是腰部有問題，如果自己不懂的話，趕快去看醫生。

七、靜坐後會打呃、放屁，是否有問題？在佛堂靜坐時可不可以放屁？

答：靜坐的時候最容易打呃放屁，那是中宮的胃氣要通了。普通人飲食過度，食道和胃腸都不大通的，多半有消化不良或者胃酸過多的問題。靜坐坐得好，胃氣通了，身體健康，上行是打呃，下行到腸子，腸子不健康的話，有很多廢氣在裏頭，自然要放屁。道家有許多觀念，認爲放屁是元氣漏了，不管哪一種屁，拼命夾着肛門，不讓屁漏出來，這是很危險的事。有些廢氣必須把它排泄掉，如果腸胃有問題，又忍屁不放，往往引起中毒的現象。可是對完全闢穀的人而言，不喫東西，腸胃清了，功夫到某一極點的時候，有一種屁是很難得的，不能放，放了會有漏精現象。究竟哪種屁是元氣，哪種屁是精氣，哪種屁是廢氣，要靠自己的智慧去體會，最好有廢氣就把它排掉。至於在佛堂裏打呃放屁，這是生理自然的現象，沒有什麼不敬的問題。所謂不恭敬，是故意造成的便不恭敬。如果是生理自然的反應，佛難道不慈悲嗎？一個病人到佛堂，說這個病人很臭，應該趕出去，或者讓他忍屁而死，那還叫做大慈大悲的佛嗎？

八、靜坐後可不可以有性關係，是否必須戒絕房事？

答：這是個嚴重的問題。一般人學靜坐有很多不同的目的，包括健康、長壽、修道、求神通、學佛、練功夫，不管是什麼目的，基本上，靜坐是要守戒的不能漏精、射精，這是基本原理。但是有許多人學靜坐就是爲了性行爲。尤其是男性，希望藉着靜坐把性工具練得堅強牢固，征服女性，以此爲神通、快樂。如果是爲了這種目的，則是自求早死，這是絕對不好的事。至於普通人靜坐以後能不能有性行爲，就看你自己靜坐的目的是爲什麼？一般來講，正常的性行爲是可以的，不過要節制纔是，不要隨時隨地去"做人"，太縱慾是有害的。

九、靜坐後，生理機能旺盛，性慾勃起，如何調服？是否有徹底解決的辦法？

答：這是最難的問題了，也是靜坐第一關。大家學靜坐，不管是爲了健康長壽，或是修道、學佛，碰到這一關幾乎都過不了，就自然會去做性行爲。《楞嚴經》上也講到這一關很重要。所謂性慾勃起，就是淫根勃起，佛經上把男女性器叫做身根、也叫做外淫根。實際上真正的淫根不是這個工具，而是心念。最好的調服方式就是把心念空了，如果能空掉心念，這個不是問題。許多人心念空不了，在工具上面想辦法練氣功、練各種調服，是很難達到效果的。當然也有各種特殊的方法，以修道的立場來講，最好的方法是減少飲食，腸胃空一點就很容易調服。念頭一空就回轉了。迴轉來就變成身體最好的營養。

十、女性月經期間，可不可以靜坐？需要注意哪些事項？

答：對一般初學的人來講，最好是休息幾天。如果是學佛的人，走心地法門，唸佛參禪，看空了身體的，那麼，月經期間靜坐，一點妨礙也沒有，只有好處沒有壞處。至於道家和其他做功夫--所謂練氣血的，就是要考慮一下，在這個時候故意鍛鍊氣血，恐怕逆流反走，就形成氣血不順暢，反而變成病態，至於功夫好的人，就看她自己的經驗了。只能說到這裏，高深一層，以後再說。

十一、老年人（尤其更年期的人）靜坐是否有需注意事項？

答：沒有什麼特別需要注意的。多注意心地法門，信佛教的最好唸佛，信其他宗教的，也要一他的宗教信仰爲主，這樣靜坐，只有好處沒有壞處。

十二、爲什麼靜坐後，有事會聞到檀香味？

答：這有兩種情況，大部分是自己體內的變化，譬如說，靜坐坐得好，效果達到脾胃淨化，就會產生檀香味或其他香味。如果肝臟有了好的效果，就會產生一種清香的味道，本來人體內部是香的，都是自己心念不好，生理不健康，所以搞得很臭。另外一種情況是外力的加持，如佛菩薩感應所帶來的檀香味，這是宗教上的現象，不要搞不清楚。

十三、有心臟病、高血壓、糖尿病等疾病的人，可不可以靜坐？

答：當然可以靜坐。不過，要走心地法門，注意思想念頭，只管心念，好好養心，那只有好處沒有壞處。如果想做各種功夫，就需要有專門內行的人指導。

十四、靜坐坐得好，會一直拉肚子，不知道是什麼原因？

答：對靜坐坐得好的人來講，拉肚子是好事情，表示氣脈走通了，在清理腸胃。我所知道的，有人甚至一天拉一、二十次，最後像水瀉一樣大拉，拉一次清爽一次，那是靜坐的效果到了，沒有什麼問題。不過，不要病態的腹瀉當作好現象，那是不多的，要求醫藥纔好。

十五、靜坐坐得好，會經常漏丹，不知道是什麼原因？

答：漏丹原來是道家的名稱，後來佛家也通用這個"丹"字，就是普通所謂的"精"。漏丹就是遺精，真正的精不只包括兩性的精蟲卵子，還包括各種氣的作用。遺精的途徑很多，包括夢遺、醒着遺、性交中早泄、遺精、陽不舉陽痿，都是性荷爾蒙(內分泌)，乃至整個身體荷爾蒙(內分泌)衰弱的毛病。所以丹也同全身荷爾蒙，包括腦下垂荷爾蒙、甲狀腺荷爾蒙、腎上腺荷爾蒙、性腺荷爾蒙等內分泌通通有關。丹漏了就是病態、不太好。最好靜坐坐到不漏丹。不漏丹身體絕對健康，可是不論男女，幾乎沒有一個人能做到不漏丹。道家的理論和現在生理學不同，精是氣華的，這個氣不是空氣，也不是呼吸之氣，而是元氣，也就是生命能所變化出來的產生的。想要煉精化氣、使身體健康、長生不老，甚至成佛成仙，第一項條件就是戒淫，斷除性行爲。道家所謂"百日築基"起碼一百天，將近四個月時間，完全不漏丹。心理上還要完全不動淫慾之念，這個纔是初基打好。不過，初基打好並不算成功，還要"十月懷胎"，等於一個女人，胎兒在肚子裏要好好保養。百日築基加上十月懷胎，是一年兩個月，生理上要沒有遺精，或性行爲的射精，心理上也要很平靜，像嬰兒一樣沒有淫慾。"十月懷胎"以外還要"三年哺乳"，至少三年，要這樣不漏丹，這個是四年兩個月了。然後等嬰兒長大，這中間當然也不能漏精，如果漏掉了，嬰兒就長不大。四年兩個月以後是"九年面壁"，所以總共要十幾年不漏丹，以後還要不要漏呢？問神仙去。總之，修成功了，起碼也要十幾年，所以不漏丹這個問題講起來有那麼嚴重。不漏丹是初步，一般人學打坐，據我所知，大部分的人不坐還好，越坐越漏，漏得厲害，甚至還故意去漏，那就免談了。

十六、有時特別煩躁，無法靜坐，怎麼辦？

答：那是心理問題，或是心臟、肝臟有毛病，總是身體內部有不健康的地方，就要注意。

十七、有時靜坐會不想起來，也不想辦事，怎麼辦？

答：那要看什麼情形。有一種人是身體完全沒有感覺，那是病態，要治療。不過病態到這樣的人比較少。普通靜坐有一點點效果也會這樣，這要能夠自由作主纔對，有意能夠坐得住纔好。而且在靜坐中發生心理生理的舒暢喜樂纔是對的。

十八、瑜伽術、氣功與靜坐入定有沒有關係？

答：都有好處。

十九、有口水來時怎麼辦？

答：緩緩嚥下去。

二十、後腦有聲音不停怎麼辦？

答：不要注意它，越注意越厲害，那是氣向腦部走，頭部氣脈快要打通以前的現象。不理它，氣自然就走通了，真正走通以後，還有更美妙的境界。

# 三、心理部分

一、靜坐時聽到特別的聲音（幻聲）及看到一些光影幻象，怎麼辦？

答：這些都是心理作用所影響。也有一小部分是由生理內部變化所引起的。這要記住金剛經上的一句話："若見諸非相"，知道一切是幻境，不理它就好。這些幻聲幻相併不是壞事，那是靜坐進步當中的一種現象。如果當成有神通、有鬼神，就是迷幻成真，最好停止靜坐。

二、靜坐時看到鬼怎麼辦？

答：也同前面的問題一樣，一切都是自己下意識的幻想，就唯識的道理來講，都是獨影境或帶質境。換句話說，都是下意識的精神狀態，不是真實的。只要把道理搞清楚了，一點都用不著害怕。

三、靜坐時胡思亂想不已，怎麼辦？

答：那很難辦。要走心地法門，那要多研究佛學囉。我也沒辦法幫助你，只能夠叫你空。佛也只能說："住一切皆空"，怎麼空？佛、神仙都沒有辦法幫你空。

四、靜坐時容易昏沉睡著，怎麼辦？

答：昏沉睡著有兩種問題。一種是心理問題，心情沮喪、精神不好，會容易昏沉。一個是生理問題、身體、頭腦不健康也有這種情形。最好是睡夠了再起來靜坐。

五、靜坐時覺得心灰意懶，人生無望，想自殺，怎麼辦？

答：這個、佛都沒有辦法救你，要自己看空。至於說爲了灰心去靜坐，已經不對了。既然灰心，就不會靜坐，既然靜坐，又要灰心，那不曉得爲了什麼？這都是心理問題，必須自求解脫。不過，要想一想，自殺以後，到另外一個世界，那邊使你更灰心怎麼辦？

六、靜坐中突然想笑，有時又想哭，不知爲什麼？

答：這是心理狀況引起的，第六意識不能作主，就會跟着這個現象亂跑。少部分也是生理狀況引起的。肺和心臟的氣走動了，就會喜歡笑。腎臟同肝臟的氣走動了，會有悲觀流淚的現象。但大部分還是心理因素，這要檢查自己的心理。

七、靜坐如何觀想光明點？觀想丹田可不可以？丹田的位置究竟在哪裏？

答：這個問題已經超過靜坐的範圍，完全是密宗與道家所注重的問題，屬於佛法修持和修道的範圍。修道學佛的人，不一定要觀想光明點，可以觀想的很多，譬如佛像。現在道家錯誤的解釋，肚臍下一寸三分叫下丹田。其實下丹田的位置依每個人的體型、手指長短而有不同。正確的量法是以每個人中指中間一截的背面爲標準長度，從肚臍往下量這個長度，就可以找到下丹田。中丹田在心，上丹田在眉心，間腦這裏。上田、中田、下田，道家叫做三個丹田，所以觀想的時候，把這個光明點定在哪一個丹田，要看什麼程度、什麼時候。而且真正的明點不是觀想出來的，而是修道學佛的人功夫到達某一境界，光明出現，那纔是真正自性的明點。觀想的明點不算是真的，而且不要擺在下丹田，尤其是女性，千萬不要這樣，否則對身體不好。這是學佛修道的專門問題，要專門研究。

八、爲什麼要數息、數兩下就忘了，觀想佛、想不起來？作白骨觀也作不起來？做這些功夫有什麼用？

答：那是學佛的專門問題，至於爲什麼做不起來？因爲心念不能止，不能專一。學佛能夠訓練到心念專一，也不昏沉、也不散亂，這是已經有了相當基礎，談何容易啊！至於說做這些功夫有什麼用？這太專門了，各有專書，不能籠統的講。

九、學習靜坐的人在日常生活、辦公時，應如何聯繫定力？

答：那就要看你的定力了。定力同靜坐可以說有關聯，也可以說沒有關聯。有定力的人，就算不學靜坐，也可以日理萬機，事情雖然多，頭腦還是很冷靜，心情也很平靜。至於說，靜坐做得好，練出定力，用來做事，那要相當的功夫了。怎麼樣去練習？方法太多了，要現場做，不是空談理論的事。

十、爲什麼靜坐後，親情、友情、手足之情、男女之情反而更覺濃厚、更難割捨？該如何派遣？

答：這是智慧問題，不是靜坐的問題。不過因靜坐，頭腦清楚了，自己發現情重，並不是靜坐使你多情。這是心理同生理狀態，由形而下到形而上，要先研究佛學再講。

十一、靜坐有了某種定力，可以把他人、世界和事件分隔開來，與我自己的內在漠不相關，得到一種逃開的寧靜。可不可以用這種方法？用壞了會不會精神分裂？

答：大體上這是很好的事情，不會有精神分裂的問題。但是細微的思想很多的話，就等於雙重精神狀態了，那要注意。

十二、什麼是健康的心理狀態？

答：這個很難講了，正常的人心理狀態就是健康的。（一笑）怎麼叫正常的，很難下定論。以佛眼看來，這個世界，便是病態的變相，人生，也多是變態的。

十三、如何克服恐懼感？

答：這要道理上看通了。有宗教信仰的人可以唸經、唸咒，實際上這還不是究竟，究竟是要道理看通，檢查自己的心理，爲什麼恐懼？

十四、脾氣大、嗔心重怎麼辦？

答：這也要道理搞清楚，檢查自己的心理狀態。這個不是靜坐可以解決的。

十五、怕死怎麼辦？

答：最好死了以後再研究。（大笑）

# 四、修行部分

一、如何煉化精氣神？

答：方法太多了。所有的佛經、道家的書籍和印度瑜伽術都在這個問題上轉，這個問題太大了，大哉問。

二、何謂奇經八脈？

答：普通的經脈屬於神經系統、血管系統，奇經不是屬於血管系統，也不是普通的神經，是另闢一路的，有八個脈，就是八條氣化之路。奇經八脈不完全屬於肉體生理的部分，而是生理跟神精結合的部分。

三、在睡眠中怎麼用功？

答：既然睡眠，就不會用功了。既然用功，就不會睡眠了。

四、入定與睡眠有何不同？

答：這兩個名稱就不同。入定有各種定境，各種現象。定這個字很簡單，一個念頭，等於一個珠子一樣，把它定住在那裏，永遠是這顆珠子，那個叫入定。珠子不只一顆，還有各種各樣的東西，所以定有各種各樣的境界。千萬注意，不要把靜坐當作入定，那就錯了。靜坐是初步練習，將來功夫高了，可以因靜坐或學佛修道，進入你要的境界，那個叫入定。睡眠是大昏沉，當然不是靜坐的定境。

五、靜坐如何入定？入定後應如何？

答：靜坐是靜坐，入定是入定。入定是佛家、道家專有名稱，看你要修哪一禪定，百千法門，各有不同。"定"字本身的意義就是把一個東西定住，念頭像一顆釘子釘住，像一顆珠子放在那裏，珠子是活動的，把它定住，擺在一箇中心點，專一不動。釘子、珠子都是作比喻，比喻有百千三昧，三昧是梵文翻譯，是百千種方法，是你達到"定"的境界。定是心定，身體跟着定，奇脈也跟着定了，這個叫"定"。入定的方法有很多種，所以佛教的唸佛參禪、其他宗教轉移的做禮拜、禱告，沒有雜念妄想，定到一個念頭上，乃至道家做各種功夫，密宗的各種觀想，都是入定的方法。但是定了就是悟道了嗎？不是。定跟悟道大有差別，靜坐得定是一般宗教、哲學共有的功夫，所以叫作"共法"；證得菩提、大徹大悟、悟道成佛，那個大智慧的解脫――"般若"，是不共法，那是佛法的真正中心就是智慧的解脫。我們普通學靜坐同入定還沒有關係，坐個幾天幾夜都不動，只能說靜坐做得好，是不是達到入定的境界是另一個問題；而且達到入定的境界，同是不是悟道、智慧解脫了沒有，又是另一個問題，不能混爲一談。

六、三際託空以後該如何？

答：三際託空是佛學禪學的名稱，太專門了，超出靜坐的範疇。那是把心分作三段處理，前一個念頭讓它過去，後面的念頭未來，中間的這個念頭當下就空靈了，這個叫三際託空，並不是佛法的究競，而是最初步的空念頭的練習。實際上，中間這個念頭的空靈還是意識境界的空靈，這裏頭還要起慧觀，就是智慧的觀察。所謂一切方法，皆如夢如幻，這是假觀――一切方法即假即有，這是幻觀、也是假觀。然後一切方法的本體即有即空，即幻即空，這是空觀，還屬於三際的前後兩頭；然後非空非有，即空即有，至性本來能生萬法，亦能空萬法這就進入中觀，中觀以後，中字還要舍掉，即是達到畢竟空，空還要畢竟舍掉，這些都屬於佛學的範圍。

七、什麼是出陰神、出陽神？跟化身、意生身有何關係？

答：出陰神、出陽神是道家的觀念；其實懂了唯識的道理，有時陰神、陽神還是屬於獨影意識的境界。拿道家來講，普通能夠出神，都屬於獨影意識的晶界，都是陰神，真正出陽神，那要到達即身成佛境界，第八阿賴耶識整個轉了。這種獨影意識跟化身、意生身當然有關係，修成功了，獨影意識也變成化身，意識也可以化身去了。修不成功啊，一切都是幻想、魔境，這個也是學佛修道專門的問題。

八、坐中見佛、夢中見佛與實相見佛有何不同？

答：靜坐中見佛、睡夢中見佛、實相見佛當然不同啊，這個問題本身已經是答案，不要問我了。

九、靜坐是看到影相，有先知的能力，但時真時假怎麼辦？如何鑑別？

答：靜坐有時有先知，小事蠻靈，大事反而不靈，都是第六意識、獨影意識境界。至於說靈不靈、對不對，這個問題是專門的，慢慢去參究，暫時不告訴你。如果把這個當成神通，認爲很靈，久了以後就進入神通二號――神經境界，要特別小心。

十、開悟與靜坐有何關係？是否要開悟非靜坐不可？

答：開悟和靜坐可以說有關係，也可以說沒有多大關係。真正的開悟不一定要靜坐，但是如果爲了開悟而學靜坐，這也是應該。

十一、什麼是"三花聚頂、五氣朝元"？

答：三花是"精、氣、神"，氣脈到頭頂上通開了就是"三花聚頂"。五氣就是金、木、水、火、土，也就是心、肝、脾、胃、腎，這些內臟都絕對健康了叫作"五氣朝元"，這兩句話合起來的意思就是奇經八脈、氣脈都通了。

十二、如何鑑定一個人有道無道？

答：這個很難講，這個問題不答。有道的人一定慈悲喜捨、戒定慧俱足，很明顯的。

十三、悟了道有什麼用？悟了道以後如何？

答：悟了道以後好喫飯、好睡覺。（大笑）

十四、天眼通、天耳通、神足通、宿命通、他心通如何修煉？程度差別如何？

答：其實人都通的嘛。吃了飯會拉屎、耳朵聽得到、眼睛看得見；這都通啊。至於說那些神通，有專門的修法，修成功了，還不算真神通，要大徹大悟以後，自性本來俱備神通，那又屬於佛法範圍，以後專門再講。

十五、有了神通可不可以表演？

答：有神通的人都不表演。表演的叫魔術。

十六、悟道的人是否一定具足神通？

答：那有兩種情形。有些人悟道了，不要神通。有些人悟道了，有神通。至於一般人想學道、修神通的，已經是不通，表演神通更是魔道，那叫做耍魔術。

十七、報化身成就，是否非雙修不可？

答：不一定，不應作如此說。這是佛法專門的問題，不在此討論。

十八、禪宗三關在功夫境界上怎麼講？在菩薩果位上如何說？

答：這些在"禪海蠡測"（老古文化公司出版的）書中都有，這裏不談。