靜坐是何意後學來解，專心聽課也是靜坐，專心吃飯也是靜坐，專心看經文也是靜坐...... 等等，行，住，坐，臥皆是靜，安心睡覺也是靜，走路注意也是靜，坐姿不限也能靜，於塵不染住自性，若身不靜，時時動，那人精身氣皆散，說氣等於佛家覺，若靜無氣是死已，你說不要靜坐行，那您聽課時就不要坐，站著聽課，因為坐著聽課一定會專注，除非心亂跑，會專心聽課就會靜，所以要知道，不是不能靜坐，而是不能整天靜坐，什麼事都不做。

靜坐有要訣，

首先要訣心放鬆，心中煩雜非是擾，肢體端正不做歪，八分眼閉兩分開，舌頭頂在嘴上顎，呼吸平順自自然，入於塵埃心不動，注意呼吸實要訣。

靜下來不管看到什麼，都不能執著，萬念歸一念，自無邪魔侵。

深呼吸，吸八分，吐八分，集精神，吸吐合，真氣運，方不失， 這要訣，是經驗，自然吸，自然吐，也一樣，不渙散。