

評曰：不可見怎麼說，便謗經毀法。蓋此語為著文字而不修行者戒也；非為不識一丁者立赤幟也。

東山演禪師送徒行腳

須將生死二字貼在額頭上，討取箇分曉。如只隨群作隊打哄過日，他時間老子打算飯錢，莫道我不曾說與你來。若是做工夫，須要時時簡點，刻刻提撕，那裡是得力處，那裡是不得力處，那裡是打失處，那裡是不打失處。有一等纔上蒲團，便打瞌睡；及至醒來，胡思亂想；纔下蒲團，便說雜話；如此辦道，直至彌勒下生，也未得入手。須是猛著精彩，提箇話頭，晝參夜參，與他廝捱。不可坐在無事甲裡，又不可蒲團上死坐。若雜念轉鬥轉多，輕輕放下，下地走一遭；再上蒲團，開兩眼，捏兩拳，豎起脊梁，依前提起話頭；便覺清涼，如一鍋沸湯，攪一杓冷水相似。如此做工夫，定有到家時節。