

仰山古梅友禪師示眾

須要發勇猛心，立決定志，將平生悟得的、學得的，一切佛法、四六文章、語言三昧，一掃掃向大洋海裏去，更莫舉著；把八萬四千微細念頭，一坐坐斷；卻將本參話頭，一提提起，疑來疑去，拶來拶去，凝定身心，討箇分曉，以悟為則。不可向公案上下度，經書上尋覓，直須卒地斷、爆地拆，方始到家。若是話頭提不起，連舉三遍，便覺有力。若身力疲倦，心識懨懨，卻輕輕下地，打一轉再上蒲團，將本參話，如前挨拶。若纔上蒲團，便打瞌睡，開得眼來，胡思亂想，轉身下地，三三兩兩，交頭接耳，大語細話，記取一肚皮語錄經書，逞能舌辯，如此用心，臘月三十日到來，總用不著。

衢州傑峯愚禪師示五臺善講主

假饒文殊放金色光，與汝摩頂，師子被你騎來，觀音現千手眼，鸚哥被你捉得，皆是逐色隨聲，於你自己有何利益？要明己躬大事，透脫生死牢關，先

須截斷一切聖凡虛妄見解。十二時中，回光返照，但看箇不是心、不是物、不是佛，是箇甚麼？切莫向外邊尋討。設有一毫佛法神通聖解，如粟米粒大，皆為自欺，總是謗佛謗法。直須參到脫體無依，纖毫不立處，著得隻眼，便見青州布衫，鎮州蘿蔔，皆是自家所用之物，更不須別求神通聖解也。

靈隱瞎堂禪師對制

宋孝宗皇帝問，如何免得生死？對曰，不悟大乘道，終不能免。又問，如何得悟？對曰，本有之性，以歲月磨之，無不悟者。

大乘山普巖斷峯和尚示眾

萬法歸一，一歸何處？不得不看話頭，守空靜而坐。不得念話頭，無疑而坐。如有昏散，不用起念排遣，快便舉起話頭，抖擻身心，猛著精采。更不然，下地經行，覺昏散去，再上蒲團。忽爾不舉自舉，不疑自疑，行不知行，坐不知坐，惟有參情，孤孤迥迥，歷歷明明，是名斷煩惱處，亦名我喪處。雖然如