

以頭觸柱

中峰本禪師，侍高峰死關，晝夜精勤，困則以頭觸柱。一日誦金剛經，至荷擔如來處，恍然開解。自謂所證未極，彌益勤苦，咨決無怠，及觀流水，乃大悟。

評曰：自謂所證未極，故終至極處。今之以途路為到家者眾矣，嗟夫！

關中刻苦

毒峯善禪師，在涪溪進關，不設臥榻，惟置一凳，以悟為則。一夕昏睡，不覺夜半，乃去凳，晝夜行立。又倚壁睡去，誓不傍壁，遼空而行，身力疲勞，睡魔愈重，號泣佛前，百計逼拶，遂得工夫日進。聞鐘聲，忽不自繇，偈云，沈沈寂寂絕施為，觸著無端吼似雷，動地一聲消息盡，觸體粉碎夢初回。

脅不至席

壁峯金禪師，參晉雲海，示以萬法公案，疑之三年。偶摘蔬次，忽凝然久之，海問子定耶？對曰：定動不關。海問：定動不關，是甚麼人？金以筐示之，海不肯，金撲筐於地，亦不肯。爾後工夫益切，脅不至席，一坐七日，一日聞伐木聲，大悟。

獨守鈍工

西蜀無際禪師，初做工夫，四指大書帖亦不看，只是拍盲做鈍工夫，乃得大徹大悟。

評曰：此意極是，但不明教理者，未宜效嚙。