

禪關策進

禪關策進 目錄

前集 二門

揚州素菴田大士示眾	四六
處州白雲無量滄禪師普說	四六
四明用剛軟禪師答禪人書	四六
筠州黃檗運禪師示眾	三七
趙州諗禪師示眾	三九
玄沙備禪師示眾	三九
鵝湖大義禪師垂誠	三九
永明壽禪師垂誠	四〇
黃龍死心新禪師小參	四〇
東山演禪師送徒行腳	四一
佛跡頤菴真禪師普說	四二
徑山大慧杲禪師答問	四二
蒙山異禪師示眾	四三
雪庭和尚示眾	五九

仰山古梅友禪師示眾	六〇	月心和尚示眾	六九
衢州傑峯愚禪師示五臺善講主	六〇	靈隱瞎堂禪師對制	六一
大乘山普巖斷峯和尚示眾	六一	古拙禪師示眾	六二
太虛禪師示眾	六二	懸崖坐樹	六三
楚石琦禪師示眾	六三	草食木棲	六四
高麗普濟禪師答李相國書	六四	衣不解帶	六五
楚山琦禪師解制	六四	引錐自刺	六六
天真毒峯善禪師示眾	六五	暗室不忽	六七
空谷隆禪師示眾	六六	晚必涕泣	六八
天奇和尚示眾	六七	三年力行	七一
古音琴禪師示眾	六七	圓枕警睡	七二
異巖登禪師釋疑集	七八	被雨不覺	七三
誓不展被	七八		

擲書不顧	七三	後集 一門
堅誓省發	七四	諸經引證節略
無時異緣	七四	
造次不忘	七四	
忘抵河津	七五	
寢食兩忘	七五	華嚴經
口體俱忘	七五	大集月藏經
諸緣盡廢	七六	大灌頂經
杜門力參	七六	十六觀經
以頭觸柱	七七	出曜經
關中刻苦	七七	
脅不至席	七八	
獨守鈍工	七八	
寶積經	八二	

大集經	八一	菩薩本行經	八七
念佛三昧經	八三	彌勒所問經	八七
自在王菩薩經	八三	文殊般若經	八八
如來智印經	八三	般舟三昧經	八九
中阿含經	八四	四十二章經	八九
雜譬喻經	八四	觀藥王藥上二菩薩經	八九
雜阿含經	八四	寶雲經	九〇
阿含經	八五	正法念處經	九〇
法集要頌經	八五	阿毗曇集異門足	九〇
無量壽經	八六	瑜伽師地論	九一
一向出生菩薩經	八六	大乘莊嚴經論	九一
寶積正法經	八六	阿毗達磨論	九一
六度集經	八六	西域記	九一
修行道地經	八七		
南海寄歸	九二		

法苑珠林	九二
觀心疏	九三
永嘉集	九三
鴻山警策	九三
淨土懺願儀	九四
法界次第	九四
心賦	九四

禪關策進序

禪曷為有關乎？道無內外，無出入，而人之為道也有迷悟，於是大知識關吏，不得不時其啓閉，慎其鎖鑰，嚴其勘覈，俾異言服私越度者，無所售其奸。而關之不易透，亦已久矣！予初出家，得一帙於坊間，曰「禪門佛祖綱目」，中所載多古尊宿，自敘其參學時始之難入，中之做工夫，經歷勞苦次第，與終之廓爾神悟，心愛之慕之願學焉。既而此書於他處更不再見，乃續閱五燈諸語錄雜傳，無論縕素，但實參實悟者併入前帙，刪繁取要彙之成編，易名曰「禪關策進」，居則置案，行則攜囊，一覽之則心志激勵，神采煥發，勢自鞭逼前進。或曰是編也，為未過關者設也，已過關者長往矣，將安用之。雖然關之外有重關焉，託偽於雞聲，暫離於虎口，得少為足，是為增上慢人。水未窮，山未盡，警策在手，疾驅而長馳，破最後之幽關，徐而作罷參齋，未晚也。

萬曆二十八年歲次庚子孟春日雲棲株宏識

禪關策進

前集 二門

明古杭雲棲寺沙門株宏輯

△諸祖法語節要第一

諸祖法語，今不取向上玄談，唯取做工夫喫緊處，又節其要略，以便時時省覽，激勵身心。次二諸祖苦功，後集諸經引證，俱倣此。

筠州黃檗運禪師示眾

預前若打不徹，臘月三十日到來，管取你熱亂。有般外道，纔見人做工夫，便冷笑：猶有這箇在。我且問你：忽然臨命終時，你將何抵敵生死？須是閒時

辦得下，忙時得用，多少省力。休待臨渴掘井，做手腳不迭，前路茫茫，胡鑽亂撞。苦哉！苦哉！平日只學口頭三昧，說禪說道，呵佛罵祖，到這裡都用不著。只管瞞人，爭知今日自瞞了也。勸你兄弟家，趁致色力康健時，討取箇分曉。這些關捩子甚是容易。自是你不肯去下死志做工夫，只管道難了又難。若是丈夫漢，看箇公案：僧問趙州，狗子還有佛性也無？州云：無；但二六時中看箇無字，畫參夜參，行住坐臥，著衣喫飯處，屙屎放尿處，心心相顧，猛著精彩，守箇無字。日久歲深，打成一片，忽然心華頓發，悟佛祖之機，便不被天下老和尚舌頭瞞，便會開大口。達磨西來，無風起浪，世尊拈花，一場敗闕。到這裡，說甚閻羅老子，千聖尚不奈你何。不信道直有這般奇特，為甚如此？事怕有心人。

評曰：此後代提公案，看話頭之始也。然不必執定無字，或無字，或萬法，或須彌山，或死了燒了等，或參究念佛，隨守一則，以悟為期，所疑不同，悟則無二。

趙州諗禪師示眾

汝但究理坐看三二十年，若不會，截取老僧頭去。
老僧四十年不雜用心！除二時粥飯，是雜用心處。

玄沙備禪師示眾

夫學般若菩薩，具大根器，有大智慧始得。若根機遲鈍，直須勤苦忍耐，日夜忘疲，如喪考妣相似。恁麼急切，更得人荷挾，剋骨究竟，不妨亦得覲去。

鵝湖大義禪師垂誠

莫只忘形與死心，此箇難醫病最深；直須提起吹毛利，要剖西來第一義。
瞠卻眼兮剔起眉，反覆看渠渠是誰？若人靜坐不用功，何年及第悟心空。

永明壽禪師垂誠

學道之門，別無奇特，只要洗滌根塵下無量劫來業識種子，汝等但能消除情念，斷絕妄緣，對世間一切愛欲境界，心如木石相似，直饒未明道眼，自然成就淨身。若逢真正導師，切須勤心親近。假使參而未徹，學而未成，歷在耳根，永為道種，世世不落惡趣，生生不失人身，纔出頭來，一聞千悟。

黃龍死心新禪師小參

諸上座，人身難得，佛法難聞，此身不向今生度，更向何生度此身！你諸人要參禪麼？須是放下著。放下箇甚麼？放下箇四大五蘊，放下無量劫來許多業識。向自己腳跟下推窮，看是甚麼道理？推來推去，忽然心華發明，照十方刹。可謂得之於心，應之於手，便能變大地作黃金，攬長河為酥酪。豈不暢快平生！莫只管冊子上念言念語，討禪討道，禪道不在冊子上。縱饒念得一大藏教，諸子百家，也只是閒言語。臨死之時，總用不著。

評曰：不可見恁麼說，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，他時閻老子打算飯錢，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。若雜念轉門轉多，輕輕放下，下地走一遭；再上蒲團，閉兩眼，捏兩拳，豎起脊梁，依前提起話頭；便覺清涼，如一鍋沸湯，攏一杓冷水相似。如此做工夫，定有到家時節。

佛跡頤菴真禪師普說

信有十分，疑有十分。疑有十分，悟有十分。可將平生所見所聞，惡知惡解，奇言妙句，禪道佛法，貢高我慢等心，徹底傾瀉。只就未明未了的公案上，距定腳頭，豎起脊梁，無分晝夜，直得東西不辨，南北不分，如有氣的死人相似。心隨境化，觸著還知，自然念慮內忘，心識路絕。忽然打破髑髏，元來不從他得。那時豈不慶快平生者哉！

徑山大慧杲禪師答問

今時有自眼不明，只管教人死纍地休去歇去；又教人隨緣管帶，忘情默照；又教人是事莫管；如是諸病，枉用工夫，無有了期。但只存心一處，無有不得者。時節因緣到來，自然觸著磕著，噴地醒去。

把自家心識緣世間塵勞的，回來底在般若上，縱今生打未徹，臨命終時定不為惡業所牽；來生出頭，定在般若中見成受用。此是決定的事，無可疑者。

但自時時提撕，妄念起時，亦不必將心止遏；只看箇話頭，行也提撕，坐也提撕。提撕來，提撕去，沒滋味，那時便是好處，不得放捨，忽然心華發明，照十方刹。便能於一毛端，現寶王刹，坐微塵裡，轉大法輪。

評曰：師自云他人先定而後慧，某甲先慧而後定。蓋話頭疑破，所謂休去歇去者，不期然而然矣。

蒙山異禪師示眾

某年二十，知有此事。至三十二，請益十七八員長老，問他做工夫，都無端的。後參皖山長老，教看無字：十二時中，要惺惺如貓捕鼠，如雞抱卵，無令間斷；未透徹時，如鼠竚棺材，不可移易；如此做去，定有發明時節。於是晝夜孜孜體究，經十八日，喫茶次，忽會得世尊拈花，迦葉微笑。不勝歡喜，求決三四員長老，俱無一語；或教只以海印三昧一印印定，餘俱莫管；便信此說。過了二載，景定五年六月，在四川重慶府患痢，晝夜百次，危劇瀕死，全不得力；海印三昧也用不得；從前解會的也用不得；有口說不得，有身動不得，

有死而已；業緣境界俱時現前，怕怖惶惶，眾苦交逼。遂強作主宰，分付後事，高著蒲團，裝一鑪香，徐起坐定，默禱三寶龍天，悔過從前諸不善業；若大限當盡，願承般若力，正念托生，早早出家；若得病愈，便棄俗為僧，早得悟明，廣度後學。作此願已，提箇無字，回光自看，未久之間，臟腑三四回動，只不管他，良久眼皮不動，又良久不見有身，只話頭不絕，至晚方起，病退一半，復坐至三更四點，諸病盡退，身心輕安，八月至江陵落髮，一年起單行腳，除中炊飯，悟得工夫須是一氣做成，不可斷續。到黃龍歸堂，第一次睡魔來時，就座抖擻精神，輕輕敵退。第二次亦如是退。第三次睡魔重時，下地禮拜消遣，再上蒲團，規式已定，便趁此時打併睡魔。初用枕短睡，後用臂，後不放倒身，過二三夜，日夜皆倦，脚下浮逼逼地，忽然眼前如黑雲開，自身如新浴出一般清快。心下疑團愈盛，不著用力，綿綿現前。一切聲色，五欲八風，皆入不得。清淨如銀盆盛雪相似，如秋空氣肅相似。卻思工夫雖好，無可決擇。起單入浙，在路辛苦，工夫退失。至承天孤蟾和尚處歸堂，自誓未得悟明，斷不起單，月餘工夫復舊。其時遍身生瘡亦不顧，捨命趁逐工夫，自然得力，又做得病中工。

夫；因赴齋出門，提話頭而行，不覺行過齋家，又做得動中工夫。到此卻似透水月華，急灘之上，亂波之中，觸不散，蕩不失，活鱗鱗地。三月初六日，坐中正舉無字，首座入堂燒香，打香盒作聲，忽然因地一聲，識得自己，捉敗趙州，遂頌云：沒興路頭窮，踏翻波是水，超群老趙州，面目只如此。秋間臨安見雪巖、退耕、石坑、虛舟、諸大老，舟勸往皖山。山問：光明寂照遍河沙，豈不是張拙秀才語？某開口，山便喝出。自此行坐飲食皆無意思。經六箇月，次年春，因出城回，上石梯子，忽然胸次疑礙冰釋，不知有身在路上行。乃見山，山又問前語，某便掀倒禪床，卻將從前數則極詭訛公案一一曉了。諸仁者，參禪大須仔細，山僧若不得重慶一病，幾乎虛度，要緊在遇正知見人，所以古人朝參暮請，決擇身心，孜孜切切，究明此事。

評曰：他人因病而退惰，此老帶病而精修，終成大器。豈徒然哉！禪人病中，當以是痛自勉勵。

揚州素菴田大士示眾

近來篤志參禪者少，纔參箇話頭，便被昏散二魔纏縛，不知昏散與疑情正相對治。信心重則疑情必重，疑情重則昏散自無。

處州白雲無量滄禪師普說

二六時中，隨話頭而行，隨話頭而住，隨話頭而坐，隨話頭而臥。心如棘栗蓬相似，不被一切人我無明五欲三毒等之所吞噉，行住坐臥，通身是箇疑團，疑來疑去，終日黽惱地，聞聲睹色，管取因地一聲去在。

四明用剛軟禪師答禪人書

做工夫須要起大疑情！汝工夫未有一月半月成片，若真疑現前，撼搖不動，自然不怕惑亂。祇管勇猛忿去，終日如獸的漢子相似，到恁麼時，不怕甕中走鼴。

袁州雪巖欽禪師普說

時不待人，轉眼便是來生。何不趁身強力健，打教徹去，討教明白去。何幸又得在此名山大澤，神龍世界，祖師法窟，僧堂明淨，粥飯精潔，湯火穩便，若不向這裡打教徹討教明白去，是你自暴自棄，自甘陸沈，為下劣愚癡之漢。若是茫無所知，何不博問先知？凡遇五參，見曲彖床上老漢橫說豎說，何不歷在耳根，反覆尋思，畢竟是箇甚麼道理？

山僧五歲出家，在上人侍下，見與賓客交談，便知有此事，便信得及，便學坐禪。十六為僧，十八行腳，在雙林遠和尚會下打十方，從朝至暮，不出戶庭，縱入眾寮，至後架，袖手當胸，不左右顧，目前所視，不過三尺。初看無字，忽於念頭起處打一箇返觀，這一念當下冰冷，直是澄澄湛湛，不動不搖，過一日如彈指頃，都不聞鐘鼓之聲。十九在靈隱掛搭，見處州來書，說欽禪，你這工夫是死水，不濟事，動靜二相打作兩橛；參禪須是起疑情，小疑小悟，大疑大悟。被州說得著，便改了話頭，看箇乾屎橛，一味東疑西疑，橫看豎看，

卻被昏散交攻，頃刻潔淨也不能得。移單過淨慈，結甲七箇兄弟坐禪，封被，脅不沾席。外有修上座，每日在蒲團上如箇鐵櫃子相似，地上行時，開兩眼，垂兩臂，亦如箇鐵櫃子相似，要與親近說話更不可得。因兩年不倒身，捱得昏困，遂一放都放了，兩月後，從前整頓，得這一放，十分精神。元來要究明此事，不睡也不得。須是到中夜熟睡一覺，方有精神。一日廊下見修，方得親近，卻問去年要與你說話，只管避我如何？修云：真正辦道人，無翦爪之工，更與你說話在。因問，即今昏散打屏不去。修道你自不猛烈，須是高著蒲團，豎起脊梁，盡渾身併作一箇話頭，更討甚昏散。依修做工夫，不覺身心俱忘，清清三晝夜，兩眼不交睫。第三日午後，在三門下如坐而行，又撞見修，問你在此做甚麼？答云辦道。修云：你喚甚麼作道？遂不能對，轉加迷悶。即欲歸堂坐禪，又撞見首座道：你但大開了眼，看是甚麼道理？又被提這一句，只欲歸堂，纔上蒲團，面前豁然一開，如地陷一般。是時呈似人不得，非世間一切相可喻。便下單尋修，修見，便道且喜且喜！握手門前柳堤上行一轉，俯仰天地間，森羅萬象，眼見耳聞，向來所厭所棄之物，與無明煩惱，元來都是自己妙明真性。

中流出。半月餘動相不生，可惜不遇大手眼尊宿，不合向這裡坐住。謂之見地不脫，礙正知見，每於睡著時打作兩橛。公案有義路者則理會得，如銀山鐵壁者卻又不會。雖在無準先師會下多年，入室陞座，無一語打著心下事。經教語錄上亦無一語可解。此病如是礙在胸中者十年，一日在天目佛殿上行，抬眼見一株古柏，觸目省發，向來所得境界礙膺之物撲然而散，如闇室中出在白日。從此不疑生，不疑死，不疑佛，不疑祖，始得見徑山老人立地處，好與三十拄杖。

天目高峯妙禪師示眾

此事只要當人的有切心，纔有切心，真疑便起，疑來疑去，不疑自疑，從朝至暮，黏頭綴尾，打成一片，撼亦不動，趁亦不去，昭昭靈靈，常現在前，此便是得力時也。更須確其正念，慎無二心，至於行不知行，坐不知坐，寒熱饑渴，悉皆不知，此境界現前，即是到家消息。也巴得搆，也撮得著，只待時刻而已。卻不得見恁麼說，起一念精進心求之，又不得將心待之，又不得縱之

棄之。但自堅凝正念，以悟為則。當此之時，有八萬四千魔軍在汝六根門頭伺候，一切奇異善惡等事隨汝心現，汝若警起毫釐著心，便墮他圈縛，被他作主，受他指揮，口說魔話，身行魔事，般若正因，從茲永絕，菩提種子不復生芽。但莫起心，如箇守屍鬼子，守來守去，疑團子歛然爆地一聲，管取驚天動地。

某甲十五出家，二十更衣，入淨慈，立三年死限學禪。初參斷橋和尚，令參生從何來，死從何去？意分兩路，心不歸一。後見雪巖和尚，教看無字。又令每日上來一轉，如人行路，日日要見工程。因見說得有序，後竟不問做處，一入門，便問：誰與你拖這死屍來？聲未絕，便打出。次後徑山歸堂，夢中忽憶萬法歸一，一歸何處？自此疑情頓發，直得東西不辨，南北不分。第六日，隨眾閣上諷經，抬頭忽睹五祖演和尚真贊末兩句云：百年三萬六千朝，返覆元來是這漢；日前拖死屍句子驀然打破，直得魂飛膽喪，絕後再甦，何啻放下百二十斤擔子。其時正二十四歲，滿三年限。次後被問日間浩浩作得主麼？答曰作得。又問，睡夢中作得主麼？答云作得。又問，正睡著無夢時，主在何處？於此無言可對，無理可伸。和尚囑云，從今不要你學佛學法，窮古窮今，只饑

來喫飯，困來打眠，纔眠覺來，抖擻精神，我這一覺，主人公畢竟在甚麼處安身立命？自誓拌一生做箇癡獃漢，定要見這一著子明白。經及五年，一日睡覺，正疑此事，忽同宿道友推枕子落地作聲，驀然打破疑團，如在網羅中跳出，所有佛祖諸訛公案，古今差別因緣，無不了了。自此安邦定國，天下太平，一念無為，十方坐斷。

評曰：前示眾做工夫一段至為切要，學者宜書諸紳。其自敘中所云饑來喫飯困來打眠，是發明以後事，莫錯會好。

鐵山璣禪師普說

山僧十三歲知有佛法，十八出家，二十二為僧。先到石霜，記得祥菴主教時時觀見鼻頭白，遂得清淨。後有僧自雪巖來，寫得巖坐禪箴看，我做工夫卻不曾從這裡過，因到雪巖。依彼所說做工夫，單提無字，至第四夜，通身汗流，十分清爽，繼得歸堂，不與人說話，專一坐禪。後見妙高峯，教十二時中莫令有間，四更起來，便摸索話頭頓在面前，略覺困睡，便起身下地，也是話頭，

行時步步不離話頭，開單展鉢，拈匙放筋，隨眾等事，總不離話頭，日間夜間亦復如是，打成片段，未有不發明者。依峯開示，做工夫果得成片。三月二十日。巖上堂云：兄弟家，久在蒲團上瞌睡，須下地走一遭，冷水盥漱，洗開兩眼，再上蒲團，豎起脊梁，壁立萬仞，單提話頭，如是用功，七日決定悟去，此是山僧四十年前已用之工。某即依彼所說，便覺工夫異常，第二日，兩眼欲閉而不能閉，第三日，此身如在虛空中行，第四日，曾不知有世間事，其夜倚闌干少立，泯然無知，簡點話頭，又不打失，轉身上蒲團，忽覺，從頭至足，如劈破髑髏相似，如萬丈井底被提在空中相似。此時無著歡喜處，舉似巖。巖云未在，更去做工夫，求得法語，末後云，紹隆佛祖向上事，腦後依前欠一槌。心下道，如何又欠一槌，不信此語，又似有疑，終不能決。每日堆堆坐禪，將及半載，一日因頭痛煎藥，遇覺赤鼻，問那吒太子拆骨還父拆肉還母話，記得被悟知客問不能對，忽然打破這疑團。後到蒙山，山問參禪，到甚麼處是畢工處？遂不知頭。山教再做定力工夫洗盪塵習。每遇入室下語，只道欠在。一日晡時，坐至更盡，以定力挨拶，直造幽微，出定見山，說此圓已，山問，那箇

是你本來面目？正欲下語，山便閉門，自此工夫日有妙處。蓋以離巖太早，不曾做得細密工夫，幸遇本色宗匠，乃得到此。元來工夫做得緊峭，則時時有悟入，步步有剝落。一日見壁上三祖信心銘云：歸根得旨，隨照失宗，又剝了一層。山云：箇事如剝珠相似，愈剝愈光，愈明愈淨，剝一剝，勝他幾生工夫也，但下語猶只道欠在。一日定中，忽觸著欠字，身心豁然，徹骨徹髓，如積雪卒然開霽，忍俊不禁，跳下地來，擒住山云：我欠少箇甚麼？山打三掌，某禮三拜。山云：鐵山這一著子幾年，今日方了。

暫時話頭不在，如同死人。一切境界逼迫臨身，但將話頭與之抵當。時時簡點話頭，動中靜中，得力不得力。又定中不可忘卻話頭，忘話頭則成邪定。不得將心待悟，不得文字上取解會，不得些少覺觸以為了事，但教如癡如獃去，佛法世法打成一片，施為舉措只是尋常，惟改舊時行履處。古云：大道從來不屬言，擬談玄妙隔天淵，直須能所俱忘卻，始可饑餐困則眠。

天目斷崖義禪師示眾

若要超凡入聖，永脫塵勞，直須去皮換骨，絕後再甦，如寒灰發焰枯木重榮，豈可作容易想。我在先師會下多年，每被大棒，無一念遠離心，直至今日，觸著痛處，不覺淚流。豈似你等敲著些子苦味，便掉頭不顧。

天目中峯本禪師示眾

先師高峯和尚，教人惟以所參話頭蘊之於懷，行也如是參，坐也如是參，參到用力不及處，留意不得時，驀忽打脫，方知成佛其來舊矣。這一著子，是從上佛祖了生脫死之已驗三昧，惟貴信得及，久遠不退轉，更無有不獲其相應者。

看話頭做工夫，最是立腳穩當，悟處親切，縱此生不悟，但信心不退，不隔一生兩生，更無不獲開悟者。

或三十年二十年未即開悟，不須別求方便，但心不異緣，意絕諸妄，孜孜

不捨，只向所參話上立定腳頭，拌取生與同生，死與同死，誰管三生五生，十生百生，若不徹悟，決定不休，有此正因，不患大事之不了明也。

病中做工夫，也不要你精進勇猛。也不要你撐眉努目，但要你心如木石，意若死灰，將四大幻身，撇向他方世界之外，繇他病也得，活也得，死也得，有人看也得，無人看也得，香鮮也得，臭爛也得，醫得健來，活到一百二十歲也得，如或便死，被宿業牽入鑊湯爐炭裡也得，如是境界中都不動搖，但切切將箇沒滋味話頭，向藥爐邊枕頭上默默咨參，不得放捨。

評曰：此老千言萬語，只教人看話頭，做真實工夫，以期正悟，諄切透快，千載而下，如耳提面命，具存全書，自應遍覽。

師子峯天如則禪師普說

生不知來處，謂之生大。死不知去處，謂之死大。臘月三十日到來，只落得手忙腳亂。何況前路茫茫，隨業受報，正是要緊事在，這箇是生死報境。若論生死業根，即今一念隨聲逐色，使得七顛八倒者便是。繇是佛祖運大慈悲，

或教你參禪，或教你念佛，令汝掃除妄念，認取本來面目，做箇灑灑落落大解脫漢。而今不獲靈驗者有三種病：第一不遇真善知識指示；第二不能痛對生死大事為念，悠悠漾漾，不覺打在無事甲裡；第三於世間虛名浮利，照不破，放下不，妄緣惡習上，坐不斷，擺不脫，境風扇動處，不覺和身輾入業海中，東飄西泊去。真正道流，豈肯恁麼？當信祖師道，雜念紛飛，如何下手？一箇話頭，如鐵掃箒，轉掃轉多，轉多轉掃，掃不得，拌命掃，忽然掃破太虛空，萬別千差一路通。諸禪德，努力今生須了卻，莫教永劫受餘殃。

又有自疑念佛與參禪不同，不知參禪只圖識心見性；念佛者，悟自性彌陀唯心淨土，豈有二理？經云：憶佛念佛，現前當來必定見佛。既曰現前見佛，則與參禪悟道有何異哉？答或問云：但將阿彌陀佛四字做箇話頭，二六時中，直下提撕，至於一念不生，不涉階梯，徑超佛地。

智徹禪師淨土玄門

念佛一聲，或三五七聲，默默返問，這一聲佛從何處起？又問這念佛的是

誰？有疑，只管疑去，若問處不親，疑情不切，再舉箇畢竟這念佛的是誰？於前一問，少問少疑，只向念佛是誰，諦審諦問。

評曰：徑無前問，只看這念佛的是誰亦得。

汝州香山無聞聽禪師普說

山僧初見獨翁和尚，令參「不是心，不是佛，不是物。」後同雲峯月山等六人，立願互相究竟。次見淮西，教無能令提無字。次到長蘆，結伴煉磨。後遇淮上敬兄，問云：你六七年有甚見地？某答：每日只是心下無一物。敬云：你這一絡索甚處出來？某心裡似知不知，不敢開口。敬見我做處無省發，乃云：你定中工夫不失，動處便失。某被說著，心驚便問，畢竟明此大事應作麼生？敬云，你不聞川老子道：要知端的意，北斗面南看。說了便去。某被一問，直得行不知行，坐不知坐，五七日間，不提無字，倒只看「要知端的意，北斗面南看。」忽到淨頭寮，在一木上與眾同坐，只是疑情不解，有飯食頃，頓覺心中空亮輕清，見情想破裂，如剝皮相似，目前人物一切不見，猶如虛空，半時

省來，通身汗流，便悟得北斗面南看。遂見敬，下語作頌，都無滯礙，尚有向上一路不得灑落。後入香巖山中過夏，被蚊子齟，兩手不定，因念古人為法忘軀，何怖蚊子，盡情放下，齟定牙關，捏定拳頭，單提無字，忍之又忍，不覺身心歸寂，如一座屋倒卻四壁，體若虛空，無一物可當情。辰時一坐，未時出定，自知佛法不悞人，自是工夫不到，然雖見解明白，尚有微細隱密妄想未盡。又入光州山中習定六年，陸安山中又住六年，光州山中又住三年，方得穎脫。

評曰：古人如是勤辛，如是久遠，方得看應。今人以聰明情量剎那領會，而猶欲自附於頓悟，豈不謬哉！

獨峯和尚示眾

學道之士，那裡是入手處？提箇話頭，是入手處。

般若和尚示眾

兄弟家，三年五年做工夫，無箇入處，將從前話頭拋卻，不知行到中途而

廢，可惜前來許多心機。有志之士，看眾中柴乾水便僧堂溫煖，發願三年不出門，決定有箇受用。有等纔做工夫，心地清淨，但見境物現前，便成四句；將謂是大了當人，口快舌便，悞了一生，三寸氣消，將何保住？佛子，若欲出離，參須真參，悟須實悟。

或話頭綿密無有間斷，不知有身，謂之人忘法未忘。有到此忘其本身，忽然記得，如在夢中跌下萬仞洪崖，只顧救命，遂成風癲。到此須是緊提話頭，忽然連話頭都忘，謂之人法雙忘。驀地冷灰豆爆，始知張公喫酒李公醉，正好來般若門下喫棒。何以故？更須打破諸祖重關，遍參知識，得知一切淺深，卻向水邊林下，保養聖胎，直待龍天推出，方可出來扶揚宗教，普度群生。

雪庭和尚示眾

十二時中，一貧如洗，看箇父母未生前，那箇是我本來面目？不管得力不得力、昏散不昏散，只管提撕去。

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。不可向公案上卜度，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，心識抱惱，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

是，未為究竟，再加鞭策，看箇一歸何處？到這裏提撕話頭，無節次了也。惟有疑情，忘即舉之，直至返照心盡，是名法亡，始到無心處也。莫是究竟麼？古云，莫謂無心云是道，無心猶隔一重關。忽地遇聲遇色，磕著撞著，大笑一聲，轉身過來，便好道懷州牛喫禾，益州馬腹脹。

古拙禪師示眾

諸大德何不起大精進？對三寶前深發重願，若生死不明，祖關不透，誓不下山，向長連床上，七尺單前，高掛鉢囊，壁立千仞，盡此一生，做教徹去，若辦此心，決不相賺。如其發心不真，志不猛勵，這邊經冬，那邊過夏，今日進前，明日退後，久久摸索不著，便道般若無靈驗，卻向外邊，記一肚，鈔一部，如臭糟瓶相似，聞者未免恶心嘔吐，直做到彌勒下生，有何干涉？苦哉！

太虛禪師示眾

如未了悟，須向蒲團上冷坐十年二十年三十年，看箇父母未生前面目。

楚石琦禪師示眾

兄弟，開口便道，我是禪和，及問他如何是禪？便東覷西覷，口如扁擔相似，苦哉屈哉！喫著佛祖飯，不去理會本分事，爭持文言俗句，高聲大語，略無忌憚，全不識羞。有般底不去蒲團上，究明父母未生以前本來面目，冷地裏學客春，指望求福，懺除業障，與道太遠在。

凝心斂念，攝事歸空，念想纔生，即便遏捺，如此見解，即是落空亡的外道，魂不返的死人。又有妄認能瞋能喜能見能聞，認得明白了，便是一生參學事畢，我且問你，無常到時，燒作一堆灰，這能瞋能喜能見能聞的，什麼處去也？恁麼參的是藥汞銀禪，此銀非真，一燄便流。因問你，尋常參箇什麼？答道，有教參「萬法歸一，一歸何處？」又教我只如此會，今日方知不是，就和尚請箇話頭。我道古人公案有什麼不是？汝眼本正，因師故邪，累請不已，向道去，參狗子無佛性話，忽然打破漆桶，卻來山僧手裏喫棒。

評曰：天如而下，皆元末及國初尊宿。若傑峯、古拙、楚石，則身經二代

者也。楚石為妙善五世孫，而其見地如日光月明，機辯如雷烈風迅，直截根源，脫落枝葉，真無愧妙喜老人矣。天如以至今日，無匹休者，獨其語皆提持向上，極則事，教初學人做工夫處絕少。僅得一二，錄如左。

高麗普濟禪師答李相國書

既曾於無字話提撕，不必改參也。況舉起別話頭時，曾參無字，必於無字，有小熟因地，切莫移動，切莫改參，但於二六時中，四威儀內，舉起話頭，莫待幾時悟不悟。亦莫管有滋味無滋味，亦莫管得力不得力。拶到心思不及，意慮不行，即是諸佛祖放身命處。

評曰：此語錄，萬歷丁酉，福建許元真東征，得之朝鮮者，中國未有也，因錄其要，而識之。

楚山琦禪師解制

諸大德，九十日中，還曾證悟也無？如其未悟，則此一冬又是虛喪了也。

若是本色道流，以十方法界為箇圓覺期，莫論長期短期，百日千日，結制解制，但以舉起話頭為始，若一年不悟，參一年，十年不悟，參十年，二十年不悟，參二十年，盡平生不悟，決定不移此志，直須要見箇真實究竟處，方是放參之日也。

如未能言前契旨，但將一句阿彌陀佛，置之懷抱，默默體究，常時鞭起疑情，這念佛的是誰？念念相續，心心無間，如人行路到水窮山盡處，自然有箇轉身的道理，因地一聲，契入心體。

評曰：舉起話頭為進期，真實究竟為出期，當牢記取。

天真毒峰善禪師示眾

果欲了脫生死，先須發大信心，立弘誓願。若不打破所參公案，洞見父母未生前面目，坐斷微細現行生死，誓不放捨本參話頭，遠離真善知識，貪逐名利。若故違此願，當墮惡道。發此大願，防護其心，方堪領受公案。或看無字，要緊在因甚狗子無佛性上著力。或看萬法歸一，要緊在一歸何處？或參究念佛，

要緊在念佛的是誰？回光返照、深入疑情，若話頭不得力，還提前文，以至末句，使首尾一貫，方有頭緒，可致疑也。疑情不斷，切切用心，不覺舉步翻身，打箇懸空筋斗，卻再來喫棒。

空谷隆禪師示眾

不可獸蠹蟲地念箇話頭，亦不可推詳計較，但時中憤然要明此事，忽爾懸崖撒手，打箇翻身，方見孤明歷歷。到此不可耽著，還有腦後一槌，極是難透，你且恁麼參去。

不參自悟，上古或有之，自餘未有不從力參而得悟者。

優曇和尚令提念佛的是誰？汝今不必用此等法，只平常念去，但念不忘，忽然觸境遇緣，打著轉身一句，始知寂光淨土不離此處，阿彌陀佛不越自心。

評曰：但時中憤然要明此事，此句甚妙，該攝看話頭之法曲盡。

天奇和尚示眾

汝等從今發決定心，晝三夜三，舉定本參，看他是箇甚麼道理，務要討箇分曉。日久歲深，不煉昏沈，昏沈自退，不除散亂，散亂自絕，純一無雜，心念不生，忽然會得，如夢而醒，覆看從前，俱是虛幻，當體本來現成，萬象森羅，全機獨露。於這大明國裏，也不枉為人，向此法門，也不枉為僧，卻來隨緣度日，豈不暢哉！豈不快哉！

終日念佛，不知全是佛念。如不知，須看箇念佛的是誰？眼就看定，心就舉定，務要討箇下落。

評曰：毒峰、天奇，皆教參究念佛，空谷何故謂不必用此等法？蓋是隨機不同，任便無礙。

古音琴禪師示眾

坐中所見善惡，皆繇坐時不起觀察，不正思惟，但只瞑目靜坐，心不精采，

意順境流，半夢半醒，或貪著靜境為樂，致見種種境界。夫正因做工夫者，當睡便睡、一覺一醒，便起抖擻精神，挪抄眼目，歛住牙根，捏緊拳頭，直看話頭落在何處？切莫隨昏隨沈！絲毫外境不可采著。

行往坐臥之中，一句彌陀莫斷。須信因深果深，直教不念自念。若能念念不空，管取念成一片。當念認得念人，彌陀與我同現。

異巖登禪師釋疑集

問，學人參求知識，或令提箇話頭，或念疑箇話頭，同耶別耶？答，纔舉話頭，當下便疑，豈有二理？一念提起，疑情即現。覆去翻來精研推究，功深力極，自得了悟。

評曰：釋疑集中，此一段文，最為精當。今人頗有滯此二端而不決者，蓋未曾實做工夫故也。

月心和尚示眾

憤起新鮮志氣，舉箇話頭，要於結末字上，疑情永長，沈沈痛切，或杜口默參，或出聲追審，如失重物，務要親逢親得，日用中一切時一切處，更無二念。

△諸祖苦功節略第二

獨坐靜室

道安大師，獨坐靜室十有二年，殫精構思，乃得神悟。

評曰：此老竭精思，乃得神悟，不是一味靜坐便了。

懸崖坐樹

靜琳禪師，棄講習禪，昏睡惑心，有懸崖，下望千仞，旁出一樹，以草藉之，趺坐其上，一心繫念，動經宵日，怖死既重，專精不二，後遂超悟。

草食木棲

通達禪師，入太白山，不齋糧粒，饑則食草，息則依樹，端坐思玄，五年不息，因以木打塊，塊破，廓然大悟。

評曰：饒汝草食樹棲，若不思玄，漫爾多載，異於深山之野人者幾希。

衣不解帶

金光照禪師，十三出家，十九入洪陽山，依迦葉和尚，服勤三載，衣不解帶，寢不沾席，又在姑射山，亦如是，豁然啓悟。

引錐自刺

慈明、谷泉、瑯琊三人，結伴參汾陽，時河東苦寒，眾人憚之，慈明志在於道，曉夕不忘，夜坐欲睡，引錐自刺，後嗣汾陽，道風大振，號西河師子。

暗室不忽

宏智禪師，初侍丹霞滄，因與僧徵詰公案，不覺大笑。滄責曰，汝笑這一聲，失了多少好事，不見道暫時不在，如同死人，智再拜伏膺，後雖在閻室，未嘗敢忽。

評曰：論道而笑，古人尚呵，今世諦詖諧，捧腹無厭，丹霞見之，又當何如？

晚必涕泣

伊庵權禪師，用功甚銳，至晚必流涕曰，今日又只恁麼空過，未知來日工夫如何，師在眾，不與人交一言。

三年力行

晦堂心禪師，自言初入道，自恃其易，逮見黃龍先師，退思日用，與理矛盾極多，遂力行之三年，祈寒溽暑，確志不移，方得事事如理。而今歎唾掉臂，也是祖師西來意。

圓枕警睡

詰侍者，睡以圓木為枕，小睡則枕轉，覺而復起，率以為常。或謂用心太

過，答云，我於般若緣分素薄，若不如此，恐為妄習所牽。

被雨不覺

全菴主，為道猛烈，無食息暇，一日倚欄看狗子話，雨來不覺，衣溼方知。

誓不展被

佛燈珣禪師，依佛鑒，隨眾咨請，邈無所入。歎曰：「此生若不徹證，誓不展被。」於是四十九日，只靠露柱立地，如喪考妣，乃得大悟。

擲書不顧

鐵面和尚禪師行腳時，離鄉未久，聞受業一夕遺火，悉為煨燼，得書，擲之地曰：「徒亂人意耳。」

堅誓省發

靈源清禪師，初參黃龍心，隨眾問答，茫然不知端倪，夜誓佛前曰，當盡形壽以法為檀，願早開解。後閱玄沙語，倦而倚壁，起經行，步促遺履，俯就之，忽大悟。

無時異緣

圓悟勤禪師，再參東山演，為侍者，窮參力究。自云山僧在眾，無一時異緣，十年方得打徹。

評曰：十年之間，無一時異緣，試問今日間，異緣多少？何時得打徹去也？

造次不忘

牧菴忠禪師，初習台教，後志禪宗，謁龍門眼，造次之頃，不忘提撕。適

縱步水磨，見額云，法輪常轉，忽大悟。

忘抵河津

慶壽享禪師，參鄭州普照寶公，朝夕精勤。一日以事往睢陽，過趙渡，疑情不散，忘其抵津，同行覺之曰，此河津也。豁然，悲喜交集，以白寶公，公曰，此僵臥漢，未在。因教看日面佛語，一日雲堂靜坐，聞板聲大悟。

寢食兩忘

松源岳禪師，初以居士參應菴華，不契，愈自奮勵。見密菴傑，隨問隨答，密歎曰，黃楊木禪耳。奮勵彌切，至忘寢食，會密入室問僧，不是心、不是佛、不是物，師從傍大悟。

○體俱忘

高峰妙禪師，在眾脅不沾席，口體俱忘。或時如廁，中單而出，或時發函，

不局而去，後徑山歸堂，大悟。

諸緣盡廢

傑峰愚禪師，初參古厓石門，佩受法語，晝夜兀坐，不契。後參止巖，舉不是心、不是佛、不是物，愈疑，乃諸緣盡廢，寢食俱不覺知，如氣絕者。一夕坐至夜分，聞隣僧咏證道歌云：「不除妄想不求真」，豁然如釋重負。有「夜半忽然忘月指，虛空迸出日輪紅」之句。

杜門力參

移刺楚材丞相，參萬松老人，屏斥家務，杜絕人跡，雖祈寒溽暑，無日不參，焚膏繼晷，廢寢忘餐者幾三年，乃獲印證。

評曰：如是用心，如是證道，是之謂在家菩薩也。喫得肉已飽，來尋僧說禪，獨何為哉！

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，在清溪進關，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

璧峯金禪師，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。

後集 一門

△諸經引證節略

大般若經

空中聲告常啼菩薩言，汝東行求般若，莫辭疲倦，莫念睡眠，莫思飲食，莫想晝夜，莫怖寒熱，於內外法，心莫散亂，行時不得左右顧視，勿觀前後上下四維等。

華嚴經

勤首菩薩偈云，如鑽燧取火，未出而數息，火勢隨至滅，解怠者亦然。釋曰，當以智慧鑽注一境，以方便繩善巧迴轉，心智無住，四儀無間，則聖道可生。警爾起心，暫時忘照，皆名息也。

大集月藏經

若能精勤，繫念不散，則休息煩惱，不久得成無上菩提。

十六觀經

佛告韋提希，應當專心繫念一處。

出曜經

智者以慧鍊心，尋究諸垢，猶如鑛鐵，數入百鍊，則成精金；猶如大海，日夜沸動，則成大寶；人亦如是，晝夜役心不止，便獲果證。

評曰：今人但知息心而入禪那，寧知役心而獲果證！

大灌頂經

禪思比丘，無他想念，惟守一法，然後見心。

遺教經

夫心者，制之一處，無事不辦。

評曰：守一法，制一處，幸有此等語言在。

楞嚴經

又以此心內外精研。

又以此心研究精極。

彌陀經

執持名號，一心不亂。

評曰：只此一心不亂四字，參禪之事畢矣，人多於此忽之。

楞伽經

若欲了知能取所取，分別境界，皆是心之所現者，當離憒鬧、昏滯、睡眠，初中後夜，勤加修習。

金剛般若經

薩陀波崙菩薩，七歲經行住立，不坐不臥。

寶積經

佛告舍利弗，彼二菩薩行精進時，於千歲中，未曾一彈指頃被睡眠之所逼惱。於千歲中，未曾起念稱量飲食鹹淡美惡。於千歲中，每乞食時，未曾觀授食人為男為女。於千歲中，居止樹下，未曾仰面觀於樹相。於千歲中，未曾緣念親里眷屬。於千歲中，未曾起念我欲剃頭。於千歲中，未曾起念從熱取涼從寒取溫。於千歲中，未曾論說世間無益之語。

評曰：此是大菩薩境界，雖非凡夫所及，然不可不知。

大集經

法悟比丘，二萬年中，常修念佛，無有睡眠，不生貪瞋等，不念親屬衣食資身之具。

念佛三昧經

舍利佛二十年中，常勤修習毗婆舍那，行住坐臥，正念觀察，曾無動亂。

自在王菩薩經

金剛齊比丘修習正法，諸魔隱身伺之，千歲伺之，不見一念心散可得惱亂。

如來智印經

輪王慧起捨國出家，三千歲繫念，亦不倚臥。

中阿含經

尊者阿那律陀，尊者難提，尊著金毗羅，其住林中。後先乞食，各歸坐禪，至於晡時，先從坐起者，或汲瓶水，能勝獨舉，如不能勝，則便以手招一比丘，兩人共舉，各不相語。五日一集，或兩說法，或聖嘿然。

評曰：此萬世結伴修行之良法也。

雜譬喻經

波羅奈國一人出家，自誓不得應真，終不臥息，晝夜經行，三年得道。又羅閱祇國。一沙門布草為褥，坐其上，自誓云，不得道終不起，但欲睡眠，以錐刺髀，一年之中，得應真道。

雜阿含經

如是比丘精勤方便，肌膚瘦損，筋連骨立，不捨善法。乃至未得所應得者，

不捨精進，常攝其心，不放逸住。

評曰：所應得，須知應得者何事？據此經，則應得盡諸漏，證三明六通，成聲聞果。若今所期，則應得圓悟心宗，證一切種智，成無上佛果。

阿含經

乃至成就三明，滅除暗冥，得大智明，皆繇精勤修習、樂靜獨居，專念不休之所致也。

評曰：專念不休，久之則一心不亂。

法集要頌經

若人百歲中，懈怠劣精進；不如一日中，勇猛行精進。

評曰：知此義，則張善和輩臨終十念往生，可了然無疑矣。

無量壽經

至心精進，求道不止，會當剋果，何願不遂。

一向出生菩薩經

阿彌陀佛昔為太子，聞此微妙法門，奉持精進，七千歲中，脅不至席，意不傾動。

寶積正法經

樂求大乘，其心勇猛，雖捨身命，無所顧惜，修菩薩行，勤加精進，無少懈怠。

六度集經

精進度無極者，精存道奧，進之無怠，臥坐住步，喘息不替。

心心相續，不自放逸。

修行道地經

佛言，自見宿命，從無量劫，往返生死，其骨過須彌山，其髓塗地，可遍

大千世界，其血多於古今天下普雨，但欲免斯生死之患，晝夜精進，求於無為。

評曰：曰求道，曰聞此微妙法門，曰樂求大乘，曰精存道奧，曰求於無為，如是精進，名正精進。不然，縱勞形苦志累歲經劫，或淪外道，或墮偏乘，終無益也。

菩薩本行經

直至成佛，皆由精進。

彌勒所問經

佛語阿難，彌勒發意，先我之前四十二劫，我於其後，乃發道意，以大精

進，超越九劫，得於無上正真之道。

評曰：釋迦以後進，而頓踰四十二劫之先輩，勤情為之也。經言，貪著於名利，多遊族姓家，彌勒之所以先學而後成者坐此。則釋迦之棄名利，入山林，不親近國王大臣可知矣。識之哉！

文殊般若經

一行三昧者，應處空閒，捨諸亂意，繫心實理，想念一佛，念念相續而不懈怠。於一念中，即能見十方諸佛，獲大辯才也。

般舟三昧經

九十日中，不坐不臥，假使筋斷骨枯，三昧不成，終不休息。

評曰：以上二條，俱指念佛，而兼諸法門。修淨業者，不可不知。

四十二章經

夫為道者，譬如一人與萬人戰，挂鎧出門，意或怯弱，或半路而退，或格鬥而死，或得勝而還。沙門學道，應當堅持其心，精進勇銳，不畏前境，破滅眾魔，而得道果。

評曰：半路退者，自畫而不進者也。格鬥死者，稍進而無功者也。得勝還者，破惑而成道者也。得勝之繇，全在堅持其心，精進勇銳。學人但當一志直前，毋慮退，毋畏死，前不云乎，吾保此人必得道矣。法華云，吾今為汝保任此事，終不虛也。佛既爾保，何慮何畏。

觀藥王藥上二菩薩經

常念大乘，心不忘失，勤修精進，如救頭然。

評曰：當勤精進，如救頭然！今叢林早暮持誦，然誦其文不思其義，明其義不履其事，亦何益也！

寶雲經

以心繫心，以心住心，心專一故，次第無間，得定心故，心常寂靜。

正法念處經

精勤修行則得見諦。是故應當曠野寂靜，一心正念，離於一切多語言說，一切親舊知識來去相見。

阿毗曇集異門足

假使我身血肉枯竭，唯皮筋骨連拄而存，若本所求勝法未獲，終不止息。

為精進故，應深受寒熱饑渴蛇蝎蚊蝠風雨等觸，又應忍受他人所發，能生身中猛利辛楚，奪命苦受毀辱語言。

評曰：本所求勝法未獲，終不止息，即宗門所謂本參話頭不破，誓不休歇之意也。

瑜伽師地論

六度初三是戒學攝，靜慮是心學攝，般若是慧學攝，唯精進遍於一切。

大乘莊嚴經論

至心學道，發大勇猛，決趨菩提。

阿毗達磨論

菩薩於底沙佛時，合十指掌，翹於一足，以一伽陀，七日七夜歎佛功德，便超九劫。

評曰：觀此則法集所稱，一日精進，勝百年懈怠，信哉言乎。

西域記

脅尊者，八十出家，少年謂曰，夫出家之業，一則習禪，二則誦經，而今

衰老何所進取？尊者聞而誓曰，我若不通三藏經，不斷三界欲，得六神通，具八解脫，終不以脅至席。乃晝則研習教理，夜則靜慮凝神，三年悉證所誓。時人敬仰，號脅尊者。

評曰：矍鑠是翁，足為懈怠比丘激勸。當知今人豈但八十，縱饒直抵期頤，尚須努力修進。

南海寄歸

善遇法師念佛，四儀無間，寸陰非空，計小荳粒，可盈兩載。

法苑珠林

陳棲霞寺沙門惠布，居寺舍利塔西，經行坐禪，誓不坐臥，徒眾八十，咸不出院。

觀心疏

夫欲建小事，心不決志，尚不能成，況欲排五住之重關，度生死之大海，而不勤勞，妙道何繇可具。

永嘉集

勤求至道，不顧形命。

晝夜行般若，生生勤精進，常如救頭然。

鴻山警策

研窮法理，以悟為則。

評曰：則，準也，以悟為準的也。即宗門謂參禪到甚麼處是歇工處，今言大悟乃已，不悟不已也。

淨土懺願儀

若坐若行，皆勿散亂。不得彈指頃念世五欲，及接對外人語論戲笑，亦不得託事延緩，放逸睡眠，當於瞬息俯仰，繫念不斷。

法界次第

倍策精進，勤求不息，是名精進根。

心賦

堅求至道，曉夕忘疲。不向外求，虛襟澄慮。密室靜坐，端拱寧神。

評曰：靜業弟子，莫見不向外求密室靜坐之說，便謂不必念佛，須知念字從心，佛即自己。以自心念自己，烏得為外求也。況念之不已，則成三昧，靜密孰加焉。