

禅宗大德

悟道因缘



信心铭

僧璨大师

至道无难 唯嫌拣择 但莫爱憎 洞然明白 毫厘有差 天地悬隔 欲得脱前 莫存顺逆 违顺相争 是为此病 不识玄旨 徒劳念静
 勿住空忍 一种平怀 泯然自尽 止动即止 止更弥动 唯滞两边 宁知一种 一种不通 两处失功 逢着没有 从空背空 多言多虑 转不相应 绝言绝虑 无处不通 归根得旨 随照失宗 须臾返照 胜却前空 前空转定 皆由未见 不用求真 唯须见见 二见不住 慎勿违寻 才有是非 纷然失心 二由一有 一亦莫守 一心不生 万法无咎 无咎无法 不生不心 能随境灭 境随能沉 境由能境 能由境能 能知两境 元是一空 一空同两 齐舍万象 不生精粗 中有细觉 大道体宽 无易无难 小见狐疑 转急转迟 扶之失度 必入邪路 放之自然 体无去住 任性合道 逍遥绝恼 系念有真 昏沉不好 不好劳神 何用疏亲 欲取一乘 勿恶六尘 六尘不恶 还同正觉 智者无为 愚人自缚 法无异法 要自爱著 将心用心 岂非大错 道生寂乱 悟无好恶 一切二边 良由斟酌 梦幻空华 何劳把捉 得失是非 一时放下 眼若不睡 诸梦自除 心若不异 万法一如 一如体玄 兀尔忘缘 万法齐观 归复自然 泯其所以 不可方比 止动无动 动止无止 两既不成 一何有尔 究竟穷极 不再执则 契心平等 所作俱息 狐疑尽净 正信调直 一切不留 无可记忆 虚明自照 不劳心力 非思量处 识情难测 真如法界 无他无自 要急相应 唯言不二 不二皆同 无不包容 十方智者 皆入此宗 宗非促促 一念万年 无在不在 十方目前 极小同大 忘境境界 极大同小 不见边表 有即是无 无即是 有 若不如是 必不须守 一即一切 一切即一 但能如是 何患不毕 信心不二 不二信心 言语道断 非去来今

荟萃

上

明尧明洁 编著

河北禅学研究所

禪宗大德悟道因緣薈萃

(上)

明堯 明洁 編著

2004/2/16

明堯
明洁

明和
仁者
無正

河北禪學研究所

明和
明堯
明洁

PDG

善

禅宗大德悟道因缘荟萃（上）

☐作者/ 明尧 明洁

☐出版单位/ 河北禅学研究所

☐编辑/ 三省堂佛教文化工作室

编辑地址：北京海淀区上地当代城市家园同心阁 A 座 101 室

邮编：100085 电话：(010) 51159202 手机：13520813458

E-mail: huangmingyao@mail.china.com 或 huangmingyao@163.net

☐主管单位/ 河北省民族宗教事务厅

☐准印证号/ 冀出内准字（2003）第 A314 号

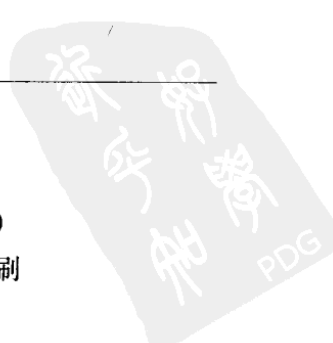
☐印刷/ 河北纪检监察系统协会印刷厂

☐印张/ 35 ☐字数/ 796 千

☐开本/ 850 × 1168 1/32 ☐印数/1—5000

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

（版权所有，敬请尊重）



谨以此书纪念我亡故的慈父、
我的第一位佛教启蒙老师——黄公
开本先生。

——明尧

序言：圣解凡情俱坐断， 昙花犹放一枝新

禅宗是中国化的佛教。中国佛教的特质在禅。会昌法难以后，天台、华严、唯识等宗派遭到了致命的打击，唯禅宗一枝独秀，以其修行法门的方便、直接、简洁，而成为唐宋以后中国佛教的主流。一千多年来，禅宗在其流布的过程中，产生了大量的语录和公案。其数量之多，与禅宗“不立文字”的主张形成了鲜明的反差。惜乎元明以来，随着佛教整体日渐衰微，禅宗的法运亦成强弩之末，修证的人越来越少。加上与禅宗独特的接人方式相适应的超乎平常逻辑思维习惯的坚硬的语录外壳，这一切使得禅宗的公案和语录更加显得玄奥莫测，能够从这些语录和公案中得真实受用的人更是少之又少。

我想，没有人会怀疑这些语录和公案是一个丰富的宝藏。那些对佛法的修证理论认识比较深刻的人，必定能够从这些公案和语录中读出心灵的震撼和深刻的共鸣来。鉴于时下修禅的人，在修行的过程中，多感茫然无所依傍，编者不才，特地从历代的灯录和僧传中，精选了四百八十位禅宗大德明心见性的因缘故事，以及他们点滴的精彩开示，辑成上下两册，供广大禅修爱好者参考。

一则悟道因缘，一个精彩的故事，一个回味无穷的意境，一个向往解脱者心灵的跌宕，一个修道者的经验和教训，一条通向智慧和解脱的光明之路。我们每个人，在禅修

的过程中，必定会遇到这样或那样的问题。当这些问题凸现在我们面前的时候，我们总可以从先辈的这些悟道因缘故事中，找到相应的解决方法或启示。细心地去体会这些悟道故事，在修行的路上，我们会很快地入门，少走弯路，既得力又省心。

也许，就个人的修行来说，其中的某一则因缘就已经足够受用了。但是，如果还嫌不满足，不妨把这四百八十则因缘作为一个整体来领会，那时，我们就会发现，禅宗的整个修证体系都蕴含在其中。因此，这四百八十则悟道故事，其实用价值是自不待言的。

下面，我就以这四百八十则因缘故事为基础，从总体上谈谈我对禅宗修证方法的基本看法。不敢妄称导读，权作抛砖引玉吧。

从生至死，只是这个

鼓山元贤禅师曾向座下弟子指出，学道有三要：“第一要信得及，第二要放得下，第三要守得住”。所谓信得及，就是敢于承担自己现前一念心性（又称自性），不生不灭，不垢不净，不增不减，具足无边妙用。我们的身、心、器世间，以及六道轮回和十法界等等，都是这一念心性的显现。它就是我们本有的佛性。这一念心性若迷，即是众生；若悟，即是佛。六祖当年在五祖座下悟道的时候，一连说了五个何期——“何期自性本自清净！何期自性本不生灭！何期自性本自具足！何期自性本无动摇！何期自性能生万法！”，这五个何期就是对这一念心性的发明。学禅的人，首先要对自性即佛这一点有决定的信心，放弃一切向外驰求的心。

五洩灵默禅师，马祖道一禅师之法嗣，一日，前往参石头希迁禅师（青原行思禅师之法嗣）。途中，灵默禅师私自

念言：“若一言相契即住，不契即去。”石头禅师知道灵默禅师是个法器，于是方便为他开示。可惜，灵默禅师不能领会石头禅师的意旨，便起身告辞，抬脚就往外走。石头禅师坐在禅床上，也不理睬。灵默禅师刚走几步，突然，石头禅师在背后大声招呼道：“闍黎！”灵默禅师刚一回头，石头禅师道：“从生至死，只是这个。回头转脑作么？”灵默禅师一听，言下大悟，于是便把手中行脚用的拄杖折为两截，决定从此罢参，住在石头禅师的道场里。（参见《五灯会元》卷三）

石头希迁禅师不愧为大家手笔，就在看似平淡的一呼一问之间，点醒了灵默禅师对现前一念心性的信入。

“从生至死只是这个”，“这个”是什么？我们时时跟“这个”在一起，可是我们很少去注意“这个”。这就叫“百姓日用而不知”。

（一）“即汝便是”

“自性即佛”这句话人人都会说，但要实际上去承担，却非常不容易。我们的心向外驰求惯了，依赖惯了，现在要让我们回归自身，在这个“无形无相，无根无本，无住处，活泼泼地”、“觅著转远，求之转乖”的所谓“自性佛”上安身立命，即便是死亡到来，其信心亦不得动摇，何期难哉！试看，有几人敢万丈悬崖撒手一放？所以说，虚里踱步的人，非大根器者不可。

正因为不容易，所以禅宗修行特别强调要从此处入手。此处若能承担，以后的修行自然不成问题。相反，此处若过不了关，纵经三大劫，也只是个可怜的凡夫。禅宗所说的开悟，最基本的内含，就是要对这一点有实际的体验，并深信不疑。

福州芙蓉灵训禅师，初参归宗智常禅师，问：“如何是

序言：圣解凡情俱坐断，昙花犹放一枝新

佛？”

归宗禅师道：“我向汝道，汝还信否？”

灵训禅师道：“和尚诚言，安敢不信？”

归宗禅师道：“即汝便是。”

灵训禅师又问：“如何保任？”

归宗禅师道：“一翳在眼，空华乱坠。”

灵训禅师经归宗禅师的开示，虽有所信入，但是心中犹有疑滞，不敢完全自肯，于是，他想辞别归宗禅师，前往其他的地方参学。

一天，他向归宗禅师辞行。归宗禅师问道：“甚么处去？”

灵训禅师道：“归岭中去（回福建去）。”

归宗禅师道：“子在此多年，装束了却来，为子说一上佛法（你在这儿呆了多年。你下去好好地打点一下行装再来，我给你开示一下无上甚深佛法）。”

灵训禅师于是谨遵师命，打点好了行装，又重新来到归宗禅师那儿。

归宗禅师道：“近前来！”

灵训禅师于是走上前，准备用心聆听师父的讲法。

归宗禅师却说：“时寒，途中善为（现在天气很冷，一路上你要好好照顾自己）。”

灵训禅师一听此言，顿忘前解，心意豁然。（参见《五灯会元》卷四）

自性佛就那么平常，寒则知寒，热则知热，走路时则知走路。世间还有比这个更真实、更亲切的么？

下面，我们再看三则公案：

1. 大珠慧海禅师，一日，参马祖。马祖问：“从何处来？”

慧海禅师道：“越州大云寺来。”

马祖道：“来此拟须何事（到这里打算求什么）？”

慧海禅师道：“来求佛法。”

马祖道：“我这里一物也无，求甚么佛法？自家宝藏不顾，抛家散走作么！”

慧海禅师道：“阿那个是慧海宝藏？”

马祖道：“即今问我者，是汝宝藏。一切具足，更无欠少，使用自在，何假外求？”

慧海禅师一听，当即“自识本心，不由知觉”，身心踊跃，礼谢马祖。（参见《五灯会元》卷三）

2. 京兆府（今西安）尸利禅师，石头希迁禅师之法嗣，初参石头和尚，便问：“如何是学人本分事？”

石头和尚道：“汝何从吾觅？”

尸利禅师道：“不从师觅，如何即得？”

石头和尚道：“汝还曾失么？”

尸利禅师一听，言下大悟。（参见《五灯会元》卷五）

3. 无业禅师，马祖道一禅师之法嗣，生得身材高大，站立如山，声如洪钟。初礼马祖，马祖便笑而戏之曰：“好一座巍巍佛堂，只可惜其中无佛！”

无业禅师一听，连忙向马祖顶礼道：“至如三乘文学，粗穷其旨。尝闻禅门即心是佛，实未能了。”

马祖道：“只未了底心即是，更无别物。不了时即是迷，若了即是悟。迷即众生，悟即是佛。道不离众生，岂别更有佛？亦犹手作拳，拳全手也。”

无业禅师仍不死心，又问：“如何是祖师西来密传心印？”

马祖道：“大德正闹在，且去，别时来。”

于是无业禅师便抬脚向外走。这时，马祖在背后大声招呼道：“大德！”

无业禅师一听，连忙回首。

马祖问道：“是甚么？”

无业禅师言下豁然开悟，于是不停地礼拜马祖。

马祖道：“这钝汉礼拜作么？”

无业禅师悲泣道：“本谓佛道长远，勤苦旷劫，方始得成，今日始知法身实相本自具足。一切万法从心所生，但有名字，无有实者。”

马祖道：“如是如是。一切法性不生不灭，一切诸法本自空寂。经云，‘诸法从本来，常自寂灭相’。又云，‘毕竟空寂舍’。又云，‘诸法空为座’。此即诸佛如来住此无所住处。若如是知，即住空寂舍，坐空法座，举足下足，不离道场，言下便了，更无渐次。所谓不动足而登涅槃山者也。”（参见《五灯会元》卷三）

自性本自具足，一刻也无曾离开过我们。不管我们知还是不知，疑还是不疑，了还是不了，清净还是烦恼，它都不曾丢失。知与不知，疑与不疑，了与不了，清净与烦恼，与它没有交涉。岂可因“不知”、“不了”、“疑”和“烦恼”而对它的存在产生怀疑？反观一下，“不知的”、“不了的”、“疑的”和“烦恼的”，究竟是谁？岂有知的时候、清净的时候，自性就在，不知的时候、烦恼的时候，自性就不在的道理？

这三则公案简洁明了，禅宗“直指人心”的特色，在这里得到了充分的演示。平时功夫用得好的，读了这些公案，不知心中有何感觉？

（二）道也者，不可须臾离也

修禅的人，之所以不敢自肯，除了对“自性即佛”这一点不能完全信受之外，对“自性佛一刻也不曾离开过我们”这一点也信不及。对后一点信不及，必然会导致对前一点也信不及。

一个在烦恼中打滚的人，或者被昏沉、散乱所遮障的人，要让他相信自性佛就在他六根门头发光动地，与他并不曾远一点，他必定是狐疑不信。在我们的周围，不是有很多人，因为工作忙，烦心的事情多，或者用功不上路，没有实际受用，就感叹自己与佛道无缘，离解脱越来越远了吗？不是经常有人讲，“等我有时间，或者退休了，或者有钱了，或者儿女的事情都料理完了，我再好好修行”吗？人们不是经常感叹，“学佛一年，佛在眼前，学佛十年，佛在天边”吗？凡此种种，都是信心不到位的缘故。

《中庸》中讲，“道也者，不可须臾离也，可离非道也。”这句话，同样适合于佛教。六祖就说过：“真如即是念之体，念即是真如之用。真如自性起念，非眼耳鼻舌能念。真如有性，所以起念。真如若无，眼耳鼻舌当时即坏。”人之所以能够起心动念、举手投足，乃至能烦恼、能痛苦，就是因为有自性在。若无自性，根身当即败坏，更何谈烦恼、痛苦之有？所以知道有烦恼和痛苦，正是自性菩提在现行，只要一念回光，当即便是，凭何怀疑自性佛离自己远了在？

傅大士有一首偈子，说得更为直接：

“夜夜抱佛眠，朝朝还共起。

起坐镇相随，语默同居止。

纤毫不相离，如身影相似。

欲识佛去处，只这语声是。”（见《五灯会元》卷

二）

不论我们身在何处，从事何种职业，不论地位高下，健康幸福与否，也不论我们是忙碌还是清闲，是睡梦还是醒着，是智慧还是贤愚，我们的自性菩提，如影随形地都在跟着我们，一样的近，一样的亲切。

请看临济禅师的一段开示：

“如今学者不得，病在甚处？病在不自信处。你若自信

不及，即便茫茫地徇一切境转，被它万境回换，不得自由。你若能歇得念念驰求心，便与祖佛不别。你欲得识祖佛么？只你面前听法底。是学人信不及，便向外驰求。设求得者，皆是文字胜相，终不得他活祖意。……道流！约山僧见处，与释迦不别。今日多般用处，欠少什么？一道神光未曾间断。若能如是见得，只是一生无事人。……你要与祖佛不别，但莫外求。你一念心上清净光，是你屋里法身佛。你一念心上无分别光，是你屋里报身佛。你一念心上无差别光，是你屋里化身佛。此三种身，是你即今目前听法底人。……大德。你且识取弄光影底人，是诸佛之本源。一切处是道流归舍处。是你四大色身不解说法听法，脾胃肝胆不解说法听法，虚空不解说法听法，是什么解说法听法？是你目前历历底，勿一个形段孤明，是这个解说法听法。若如是见得，便与祖佛不别。但一切时中，更莫间断，触目皆是。只为情生智隔，想变体殊，所以轮回三界，受种种苦。若约山僧见处，无不甚深，无不解脱。道流！心法无形，通贯十方。在眼曰见，在耳曰闻，在鼻嗅香，在口谈论，在手执捉，在足运奔。本是一精明，分为六和合。一心既无，随处解脱。山僧与么说，意在什么处？只为道流一切驰求心不能歇。”（见《古尊宿语录》卷四）

对于修禅的人来说，这一段文字可谓字字珠玑，句句着实，堪当用功的入门指南。其中，“歇得念念驰求心”，“一念心上无分别光”，正是我们用力的关节处。古人悟道，其实并没有什么奇特之处，只不过是这个地方契入了而已，这就是“归根得旨”。而我们凡夫却是被尘境所转，念念向外分别，这就是“随照失宗”、“随照迁流”。

地藏桂琛禅师是青原系玄沙师备禅师之法嗣。他一生接人无数，座下法将如林。地藏和尚接众时，善于抓住时机，

在学人觉得与佛法“远处”、“不亲切处”，只轻轻一拨，即能使学人当下回到本分上。

地藏和尚座下最有名的弟子，当推清凉文益禅师。文益禅师出家后，先从明州希觉律师学律，后被禅宗顿悟法门所吸引，遂放弃旧业，南下游方参学。他先到福州，参长庆慧稜禅师，因缘不具足，无由契悟。后与绍修、法进二禅师结伴，准备前往岭南参学。途经地藏院的时候，天下大雪，不能前行，于是三人便暂住休憩。

一日，三人正在烤火，地藏和尚问：“此行何之？”

文益禅师道：“行脚去。”

地藏和尚又问：“作么生是行脚事？”

文益禅师道：“不知。”

地藏和尚道：“不知最亲切。”

地藏和尚另有一弟子，名休复。休复禅师跟从地藏和尚参学了一年多，虽用功精勤，无所契入，后身染重病，住进了涅槃堂。

一天晚上，地藏和尚去涅槃堂看望休复禅师，问道：“复上座安乐么？”

休复禅师道：“某甲为和尚因缘背（我跟和尚的缘分不契）。 ”

地藏和尚于是指着灯笼，问道：“见么？”

休复禅师道：“见。”

地藏和尚道：“只这个也不背。”

休复禅师一听，言下有省，随即病也减去了一大半。

后来，修山主（龙济绍修禅师）前来问讯地藏和尚，休复禅师当时也在场。

修山主谓地藏和尚道：“某甲百劫千生，曾与和尚违背，来此者又值和尚不安。”

地藏和尚于是竖起拄杖，说道：“只这个也不背。”

序言：圣解凡情俱坐断，昙花犹放一枝新

休复禅师一听，豁然大悟，从前疑滞，顿时化为乌有。（参见《五灯会元》卷八）

“不知最亲切”、“只这个也不背”。这是何等精妙的文字啊！短短的几个字，却有四两拨千斤的妙用。原来，那些为“不知”而烦恼、为“因缘背”而烦恼的人们，竟然是一些失心外走的流浪汉！本具的自性菩提，与“知”和“不知”、“背”和“不背”有什么交涉！

道不远人，唯人自迷。道不自失，唯人自失。

潞潭文准禅师，宝峰克文禅师之法嗣，悟道后，曾应深禅师的邀请，移居潞潭，分座接众。深禅师身边原先有一位悟侍者。有一天，悟侍者看见一位僧人把烧剩的柴头从灶堂里钳出来，“咚”地一声扔在地上，顿时火星四射，恍然有省，于是便到方丈寮向深禅师通报自己的所悟。深禅师大喝一声，将他赶出方丈。悟侍者一时想不通，便于延寿堂的厕所后面上吊自杀。从此以后，他的魂神出没无时，不是把张三的僧鞋扔了，就是把李四的枕头移动了。更令人毛骨悚然的是，只要有人在他上吊的那个厕所里方便，他就会突然出现在面前，端筹递水。一时，全寺僧众都非常恐惧。文准禅师听说这件事情以后，便于半夜里爬起来，前往悟侍者上吊的那个厕所，以探虚实。

文准禅师登上木板，刚要脱衣方便，悟侍者突然提着净桶（方便之后，供洗手用）进来了。

文准禅师道：“待我脱衣。”

悟侍者于是一声不响地退出去了。刚脱完衣服，悟侍者又进来了。文准禅师没有理睬。方便完毕，悟侍者给文准禅师递过筹子（古人大便完毕，用木片或竹片揩屁股），接着又递过净桶。文准禅师洗好手，便招呼悟侍者把净桶拿走。悟侍者刚伸手过来，文准禅师一把抓住他的手，问道：“汝

是悟侍者那（耶）？”

悟侍者道：“诺。”

文准禅师道：“是当时在知客寮，见掉火柴头，有个悟处底么？参禅学道，只要知个本命元辰下落处。汝铲地作此去就，汝在藏殿移首座鞋，岂不是汝当时悟得底？又在知客寮移他枕头，岂不是汝当时悟得底？汝每夜在此提水度筹，岂不是汝当时悟得底？因甚么不知下落，却在这里恼乱大众？”

说完，文准禅师便猛推悟侍者，只听得轰然一声，从此以后，再也没有人见过悟侍者。（参见《五灯会元》卷十七）

悟侍者见柴头堕地，火星四射，虽有所悟，惜乎不能自肯，以至上吊自杀，可惜了深禅师“老婆心切”一场。文准禅师的一席开示，终于使他脚跟点地，结束了飘荡无依的游魂生涯。请问，文准禅师所说的“岂不是你当时悟底”究竟是个什么？若于此处，不能透过，纵然活着，亦不过是一个“未死的游魂”而已。《法华经》中的“贫儿喻”，指的就是这种状态。《华严经》中把这种状态称之为“背家浪走”。这里的“背”，与其念作“bèi”（背离），不如念着“bei”（背负、荷负），更符合法义——背着家却四处走找家。这就是禅门里所说的“头上安头”、“骑驴觅驴”。从这个角度来看，其实，我们很多人就生活在这种游魂状态中。

自性菩提就在我们日用施为处、眼耳见闻处现行，我们想回避也回避不了。如此现成的东西，我们还要找个什么？这好比坐在水井里叫渴、坐在粮仓里叫饿一样，既可悲又可笑。

石头自回禅师（大随元静禅师之法嗣）曾有上堂法语云：

“参禅学道，大似井底叫渴相似，殊不知塞耳塞眼，回避不及。且如十二时中，行住坐卧，动转施为，是甚么人使

序言：圣解凡情俱坐断，昙花犹放一枝新

作？眼见耳闻，何处不是路头？若识得路头，便是大解脱路。……”（见《五灯会元》卷二十）

中岩蕴能禅师的弟子崇真氈头亦有投机偈云：

“万年仓里曾饥馑，大海中住尽长渴。

当初寻时寻不见，如今避时避不得。”（见《五灯会元》卷十八）

下面，我们来看两则公案：

1. 终南山云际师祖禅师，南泉普愿禅师之法嗣，初参南泉禅师的时候，问：“摩尼珠，人不识，如来藏里亲收得。如何是藏？”

南泉禅师道：“与汝往来者是。”

师祖禅师又问：“不往来者如何？”

南泉禅师道：“亦是。”

师祖禅师又问：“如何是珠？”

南泉禅师召师祖禅师，师祖禅师应诺。

南泉禅师道：“去！汝不会我语。”

师祖禅师从此信入。（参见《五灯会元》卷四）

2. 左丞范冲居士，圆通道旻禅师之在家得法弟子，曾以翰林学士的身份出守豫章。一天，范冲居士上庐山礼谒圆通道旻禅师。道旻禅师是洪州泐潭应乾禅师之法嗣，东林常总禅师之法孙。饮茶毕，范冲居士喟然长叹道：“某行将老矣！堕在金紫行（官场）中，去此事（悟道解脱）稍远。”

道旻禅师于是呼内翰之名。

范冲居士随声应诺。

道旻禅师反问道：“何远之有？”

范冲居士言下有省，遂礼拜道：“乞师再垂指诲。”

道旻禅师道：“此去洪都有四程。”

范冲居士正要拟思，道旻禅师道：“见即便见，拟思即差。”

范冲居士终于豁然有省。（参见《五灯会元》卷十八）

范冲居士所说的“去此事稍远”之感慨，相信很多人都有过。之所以会有这种感慨，就是因为对自性菩提尚不能自肯，以为佛法是存在于现前一念心性之外的什么奇特之事。实际上，一切现成，一切本具，如同鼻尖、嘴唇，虽不可见、不可说，却在现前。之所以有遥远的感觉，那是因为你向外驰求。

（三）于日用处回头转脑

自性菩提既是本有，时时刻刻、在在处处都不曾丢失过，因此，从修行的角度来看，治生产业，日用施为，举手投足，起心动念，无一处不是道场，无一物不是佛事，所谓“三业为佛事、四仪作道场”。三业就是身口意，四仪就是行住坐卧。但是，在实际修行中，却很少有人能做到把生活与修行打成一片。大多数人因为对“自性即佛”和“自性菩提须臾不可离”这两点信不及，往往把修行同生活割裂开来，落入二者不可兼顾的尴尬境地。

生活与修行的脱节，这是每一个刚入佛门的人都会遇到的一个普遍问题，也是一个比较难克服的问题。在某种意义上讲，一个人修行是否成功，就看他能否把修行与生活真正地融为一体。宗门中讲“功夫成片”，正是从这个意义上讲的。

其实，“难”和“易”也只是个心念的问题。如果信心到位了，要把生活与修行打成一片，并不是一件难事。它只在一念之间。若一念提起了觉照，当下便到位，毫不费吹灰之力，没有什么“隔”与“不隔”的问题。

建宁府（又称建州，治所在今福建建瓯）开善道谦禅师，大慧宗杲禅师之法嗣。一日，宗杲禅师令道谦禅师前往长沙给张公紫岩居士送信。道谦禅师很不愿意去，心想：