磨镜台来源于佛教禅宗的一个经典故事。

版本一：

佛教传入中国后，到唐朝时，佛教禅宗分为南宗和北宗两大派。北宗主张“渐悟”成佛：意思是要通过严格的程序和层次，不断地累积修持，才能达到成佛成祖的目的。而南宗则主张“顿悟”成佛：意思是只要心中有佛，通过正确的修行方法，就可迅速地领悟佛法的要领，达到“明心见性”，“顿悟菩提”的目的。唐先天二年，禅宗七祖怀让大师在离这不远的地方聚徒说法，大力宣扬南宗“顿悟”法门的教义，自此南宗的宗风大振。

唐开元年间，有一位来自四川的道一和尚在传法院处结草为庵，修习北宗的“渐悟”法门。怀让大师见他气宇不凡、悟性高，决计引其皈依门下，以嗣南禅法脉。

一天，他拿了块青砖，在道一打坐附近的石头上磨来磨去，寂静的山林里有磨石的声音，可道一依然打坐，毫不理会。第二天，怀让仍在石上磨砖，嚓嚓作响，可道一仍不理会。

第三天，怀让照样在石头上磨石，这时道一睁开眼睛，感到十分好奇，便问“大师，你磨砖做什么？”

怀让回答说：“磨砖作镜。”

道一不解地问：“磨砖岂能成镜？”

怀让反问道：“磨砖不能成镜，坐禅又岂能成佛？”

道一听后，略有所悟，于是拱手问怀让：“请问大师，如何才能成佛？”

怀让说：“心地含佛种，遇泽悉皆萌，三昧华无相，何怀复何成。”接着又说：“譬如用牛驾车，车子不走，是打牛还是打车？”，正确的方法应该是打牛，而不是打车。

道一听后大彻大悟，霍然领悟惮机，大为敬服。于是就此拜怀让为师，修习南宗禅义。

侍师十年后，道一离开南岳去江西开堂说法，弘扬南宗教义，开创了洪洲宗，成为一方的宗主，法徒遍布海内外，获得江西马祖的尊号。当年怀让磨砖作镜的大石头上刻着的“祖源”二字，是道一的弟子们来礼祖时刻上的。意思是说，道一皈依南禅而弘佛是从这里开始的，磨镜台因此而名传史册。

版本二：

一天，怀让看马祖整天呆呆地坐在那里坐禅，于是便见机施教，问：“你整天在这里坐禅，图个什么？”马祖说：“我想成佛。”怀让就拿起一块砖，在马祖附近的石头上磨了起来。马祖不解的问：“师父，您磨砖做什么呀？”怀让：“我磨砖做镜子啊。”马祖：“磨砖怎么能做镜子呢？”怀让：“磨砖不能做镜子，那么坐禅又怎么能成佛呢？”马祖：“那要怎么样才能成佛呢？”怀让：“这道理就好比有人驾车，如果车子不走了，你是打车呢？还是打牛！”马祖无法回答。怀让又说：“你是学坐禅，还是学坐佛？如果学坐禅，禅并不在于坐卧。如果是学坐佛，佛并没有一定的形状。对于变化不定的事物不应该有所取舍，你如果学坐佛，就是扼杀了佛，如果你执著于坐相，就是背道而行。”