

主编
李季

「哲语解悟」丛书



哲

吴冬梅 著

两宋卷



哲语解悟

ZHEYU JIEWU
LIANGSONG JUAN



哲

哲

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社



ZHEYU JIEWU

主 编
李季林

「哲语解悟」丛书

哲语解悟

两宋卷

吴冬梅 著



编委（按姓氏笔画排列）

丁智琼 孔令刚 王光辉 庆跃先 汪双六
吴冬梅 李季林 张 萧 陶 清 温纯如

全国百佳图书出版单位
APETINE 时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

哲语解悟 两宋卷/吴冬梅著. —合肥:安徽人民出版社,2012.12

ISBN 978-7-212-06081-7

I. ①哲… II. ①陶… III. ①古代哲学—哲学思想—中国—宋代
IV. ①B21

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 304514 号

哲语解悟 两宋卷

吴冬梅 著

出版人:胡正义

责任编辑:周子瑞 王若石

封面设计:宋文岚

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-63533258 0551-63533292(传真)

印制:合肥创新印务有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16

印张:11

字数:150 千

版次:2012 年 12 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-06081-7

定价:20.00 元

版权所有,侵权必究



序

又——随着物质文明的日渐昌盛，人们对精神文明、政治文明等的诉求正在凸显。哲学作为时代精神的精华和思想意识形态的理论核心，除了在语言和内容上较为精辟、严谨、超拔和智慧外，还是诸多学科的理论基础和指导方法，更是规范人们思想、指导人们行为的“宝典”——我们的日常生活也需要哲学光辉的照耀。

但是哲学思想、哲学著作、哲学言论庞大繁多，除非哲学工作者、哲学研究者，大家在能力、精力和时间上都难以通览世界范围内的哲学原著或主要的哲学著作。因此，把古今中外哲学家以及哲学著作中的名言名段加以选编、整理，供大家学习，从而增强公民的辩证思维能力、逻辑理性和文化自觉，以便能动地认识世界本质、精神旨归和幸福方位，很有必要。

因此，安徽省社会科学院哲学与文化研究所在完成“古典金言系列”丛书之后，联合安徽人民出版社，组织从事哲学研究、哲学教学的专家学者，历时两年，策划、撰写、出版了这套“哲语解悟”文丛。

本套“哲语解悟”文丛共10册，包括《先秦卷》、《两汉卷》、《魏晋隋唐卷》、《两宋卷》、《明清卷》等5册“中国哲人名言”和《古希腊卷》、《意大利卷》、《英国卷》、《法国卷》、《德国卷》等5册“西方哲人名言”。以古今历史沿革为经，按照国家、人物、著作、言论的序列，力争囊括从古代到近代中、西方主要的哲学家及哲学著作中的名言、名段。

本丛书每册在体例上分为三个部分，即原文、译注和启示。在撰写过程中，有的原文长，有的原文短，我们在选取时力争做到长而有“道”、短而有“意”。而把注释和译文放在一起，是因为有的原文易如白话，无需注释；有的



原文艰深难懂，注中有译、译中需注，译注一体，这样利于行文紧凑、体例大致统一；启示部分则有助于读者对原文思想的领悟。

由于作者能力所限和各人对原文中存在异义的词句理解的多样性，各册的注释、译文、启示中难免存在差异或有值得商榷之处。在此，敬请各位专家、读者不吝赐教。

倘若读者朋友能够由此对某书、某位思想家感兴趣，而去通读原著，我们将倍感欣慰。

最后，衷心希望本丛书的出版对繁荣我国的社会主义文化事业、丰富人们的精神生活有所裨益。



前 言

两宋哲学是继先秦哲学、两汉哲学、魏晋隋唐哲学之后中国哲学史上的又一高峰，其内容丰富，思想深刻，其中诸多哲学思想特别是程朱（程颢、程颐、朱熹）、陆王（陆九渊、王阳明）哲学思想的影响经久不衰，一些思想对当下社会仍有启迪。

但是，这一段哲学思想如此丰富，该将哪些内容呈现给读者确实是一个难题。本书在撷取内容的时候做到了以下四点：

一、涵盖两宋哲学的主要派别及其主要代表人物。本书选取了在两宋哲学中有重要影响的十二位哲人：陈抟、李觏、周敦颐、邵雍、程颢、程颐、王安石、张载、朱熹、陆九渊、陈亮、叶适。朱震在《汉上易解》中认为陈抟以《先天图》传种放，种放传穆修，穆修以《太极图》传周敦颐，所以本书将陈抟编在周敦颐前面。李觏、陈亮、叶适、王安石为“事功派”，注重经世致用。周敦颐、程颢、程颐、朱熹为道学派中的“理学派”，以“理”为其哲学体系的最高本体；陆九渊为道学派中的“心学派”，以“心”为其哲学体系的最高本体。邵雍为“数学派”，以“数”为其哲学体系的最高本体。张载为“气学派”，以“气”为其哲学体系的最高本体。

二、囊括两宋哲学主要代表的主要思想。如，陈抟的“爱睡歌”所表达的超然物外的道教思想与《先天图》的内丹修炼方法；李觏、陈亮、叶适、王安石义利兼顾、注重实效、强调创新人才培养方法的思想；周敦颐、程颢、程颐、朱熹以“理”为生成万物的本体，重理轻欲、以理制欲、培养心与理合一的圣人的思想；邵雍以数所构成的宇宙模式；张载“民胞物与”、“为天地立心，为往圣继绝学、为万世开太平”的思想，等等。

三、再现两宋哲学主要派别思想交锋。如，“理学派”与“事功派”的“义利王霸”之辩，以朱熹与陈亮的辩论为代表，前者认为，应该重义轻利，实行王



道；后者认为，应该义利兼顾，实行王霸杂道。“理学派”与“心学派”的本体论之辩、“尊德性”与“道问学”之辩，前者认为“理”生成一切，包括心在内，心能体认理，后者认为“心”生成一切，理在心中；前者认为“道问学”与“尊德性”应该互相取长补短，主张先格物后穷理，后者认为应该先“尊德性”后“道问学”，主张要先树立本心后读书。虽然各个学派的本体不一，有“理”、“心”、“气”、“数”等，但是他们各自试图证明自己哲学体系本体的至上性，这一点是一致的。

四、适应当下社会的需求。如，小到个人修养心性方面：陈抟等告诉我们如何在快节奏的社会中放慢脚步，提高睡眠质量，过悠闲自在的田园生活；程颢、程颐等告诉我们贞节是何等重要；朱熹等告诉我们如何在物质极大丰富的时代甘于贫穷，持守心中的天理，怡然自乐；陆九渊等告诉我们本来就有良心，应该循序渐进地剥落心中的欲望，恢复良心，以及要像精耕细作种田那样读书，等等。大到治理国家方面，周敦颐以身作则告诉我们如何在腐败滋生的官场中保持清廉；王安石等告诉我们要善于改革创新；陈亮、叶适等告诉我们，社会在发展，要王霸并用，既要以德服人，又要以力服人；陈亮、叶适等告诉我们要创新人才的培养方式，培养有真才实学的人才，人才关系国家命运，要善于任用人才。

希望读者在读完本书之后，对两宋哲学有一个整体性、纲要性的认识，对自己感兴趣的各个方面都有所收获。

作者



目 序 录

(860) 翮野、鷲野

(880) 百安王

序 (001)

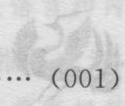
前言 (001)

陈抟 (001)

李靓 (011)

周敦颐 (022)

邵雍 (035)





程颢、程颐 (056)



王安石 (088)



张载 (103)



朱熹 (120)



陆九渊 (139)



陈亮 (154)



叶适 (161)



现代印刷股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.abpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

营销部电话:0551-6353258 0551-6353292(传真)

印刷:合肥创想印务有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换)

ISBN 978-7-212-04081-7 定价:20.00 元

2012 年 12 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-212-04081-7 定价:20.00 元

版权所有,侵权必究



陈 抃

陈抃(?—989年)，字图南，自号扶摇子，宋太宗赐号“希夷先生”。唐末五代宋初亳州真源(今安徽亳州市，一说普州崇龛、今四川省潼南县)人。陈抃继承汉代以来的象数学传统，并把黄老清静无为思想、道教修炼方术和儒家修养、佛教禅观会归一流，开宋朝“三教合一”先河，对宋代理学有较大影响，后人称其为“陈抃老祖”、“睡仙”、希夷祖师等。

《宋史·陈抃传》称陈抃“能逆知人意”、“好读《易》”。隐居武当山时作诗八十一章，名《九室指玄篇》，言修养之事。又撰有《入室还丹诗》五十首、《易龙图》、《赤松子诫》(或作《赤松子八诫录》)、《人伦风鉴》(或作《龟鉴》)各一卷，另有《三峰寓言》、《高阳集》、《钓潭集》及诗600余首。相传他传有《无极图》、《先天图》等。《全宋文》收入其数篇文章。《正统道藏》题名陈抃的作品有《阴真君还丹歌注》。南宋吕祖谦编《皇朝文鉴》，收入其《龙图序》；元张理《易象图说内篇》并收《易龙图》之序及数图式，可考见其易学象数思想。曾慥《道枢·观空》录其论说，又可见其观“五空”思想。

夫学道修真之士，若习睡功玄诀者，于日间及夜静无事之时，或一阳来之候，端身正坐，叩齿三十六通，逐一唤集身中诸神，然后松宽衣带而侧卧之。诀在闭兑，目半垂帘，赤龙头抵上腭，并膝收一



足，十指如钩，阴阳归窍，是外日月交光也。然后一手招剑诀掩生门，一手掐剑诀曲肱而枕之，以眼对鼻，匕对生门，合齿，开天门，闭地户，心目内视，坎离会合，是内日月交精也。功法如鹿之运督、鹤之养胎、龟之喘息。夫人之昼夜有一万三千息，行八万四千里气，是应天地造化，悉在玄关橐龠^①。使思虑神归于元神，内药也。内为体，外为用。体则合精于内，用则法光于外。使内外达成一块，方是八道工夫。行到此际，六贼自然消灭^②，五行自然攒簇，火候自然升降，醞就真液，浇养灵根。故曰：玄牝通一口，睡之饮春酒。朝暮谨行特，真阳永不走^③。凡睡之功毕，起时揩摩心地，次揩两眼，则身心舒畅。（陈抟：《陈希夷华山十二睡法总诀》）

【译注】①橐龠(tuó yuè)：古代鼓风吹火用的器具，比喻肺主气，司呼吸，调节气的功能。②六贼：道教专用词，指的是眼、耳、鼻、舌、身、心六种人体器官。③真阳：又称“肾阳”、“元阳”。中医学名词。中医认为阴阳相互对立，又相互依存，互为因果。以人体脏器与功能来说，阴指脏器实质，阳指脏器的功能活动，二者也互相依存，不可分离。真阳寓于命门之中，为先天之真火，是肾生理功能的动力，亦可说是人体热能的源泉。真阴则与真阳相对而言，指肾的阴液(包括肾所藏的精)，是真阳功能活动的物质基础。

【启示】这段话描述了睡觉的方法。然而，就一般人特别是累极之人而言，睡觉是不讲究方法的，倒头便睡。但是睡觉的姿势又确实存在是否安全、解乏、顺气、怡神之说。根据人体结构和现代医学临床经验，在仰卧、侧卧、俯卧之中，最不安全的是仰卧，尤其是对于肥胖并伴有高血压症状的人，最舒适的当数卷曲性右侧卧。

臣爱睡，臣爱睡，不卧毡，不盖被。片石枕头，蓑衣覆地，南北任眠，东西随睡。轰霄掣电泰山摧，万丈海水空里坠，骊龙叫喊鬼神惊，臣当恁时正酣睡，闲想张良，闷思范蠡，说甚曹操，休言刘备。两三个君子，只争些小闲气，争似臣向清风岭头、白云堆里，展放眉头，解开肚皮，打一觉睡，更管甚红轮西坠。（元张格：《太华希夷志》，《道藏》第五册）

【译注】臣非常爱睡，睡觉时不需要毡，也不需要被。只要石头做枕头，蓑



卷十二》第一册)

【译注】①爍(yù):暖,热:爍热(闷热)。②谷神:出自《老子·第六章》。指的是生养之神,可以说是原始的母体。玄牝(xuán pìn):道教及修真术语,出自《老子·第六章》“谷神不死,是谓玄牝。玄牝之门,是谓天地根,绵绵若存,用之不勤。”大概指肚脐於肾精中间的位置,是人神所在。③百骸(bǎi hái):指人的各种骨骼或全身。

《无极图》共分为五圈,即五个层次,完整地阐述了陈抟内丹修炼的全部过程,即得窍、炼己、和合、得药、脱胎还虚的五个阶段:第一圈,即最下一圈代表无极,是复归的起点,名为“玄牝之门”。修炼的基础是“筑基”,“筑基”是内丹修炼的准备阶段。“筑基”一词,原是外丹用语,比喻建筑高楼必先打好坚实的基础,修炼内丹也是同样的道理;筑基是为修炼内丹做好准备,这是修炼的第一步,谓之守一“得窍”。筑基的关键在于“炼己”,“己”是指己土,这是最基本的功夫,在整个修炼过程中不可须臾或离;第二圈叫做“连精化气,连气化神”;第三圈逆行而上,所示“五朝元气”,这是炼气化神的进一步发展;第四圈,“取坎填离”,这是五朝元气的深化,五气混融,聚于丹田,和合而结圣胎,这是内丹术的核心;第五圈即最上圈,名为“炼神还虚,复归于无”,这是内丹修炼的最高境界。

【启示】明黄宗羲《太极图辨》,记载了陈抟《无极图》的基本模式。《无极图》的关键在“水火”。医学理论认为,人体五脏与五行相配。心在上焦,属火;肾在下焦,属水,心中之阳下降至肾,则温养肾阴;肾中之阴上升至心,则滋补心阳。在正常情况下,心火和肾水是相互升降协调,彼此交通,以维持人体生理动态的平衡,这就叫做“心肾相交,水火即济”。心火与肾水交济,就是《无极图》的核心内容。这个核心主要由两部分组成:一是修性,一是修命。所谓“性”,指心性,或者是“神”,修性即是修心,这与佛教禅宗所说的“明心见性”,大略相同。所谓“命”,指人体生命活动的原动力,即是“精、气”;修命即固精养气,这是道教独擅之术。陈抟把禅宗和道教传统相结合,提出了“性命双修”的内炼理论。《无极图》即阐述了性命双修的具体步骤:首先,从修命开始,即识“玄牝之门”守一得窍,这是从下而上第一圈所示。在这里,陈抟把“玄牝”作为人体生命的根源,置于内丹修炼的首要地位。《无极图》的第二圈叫作“炼精化气,连气化神”,这是在筑基的基础上,炼有形之精,化为无形之气;炼依希之气:化为莫渺之神。陈抟《指玄篇》说:“涕唾精津气血液,七者原



来尽属阴。若将此物为仙质，怎得飞神贯玉京。”（夏宗禹：《悟真篇讲义》，《道藏》第三册）所以必须将精与气合炼，化为精气相合之阳“气”，轻清无质，才能随意念沿任督二脉运转。这个合三（精气神）为二（气神）的过程，就叫做炼精化气，属于陈抟丹法第二个“炼己”阶段。炼己修心，禅定入静，静极之时，正有动机，于恍惚杳冥之中，感觉丹田气动，这就到了“采药”的时候。接着逆行而上，即是第三圈所表示的五气朝元。这个阶段调动元神，使之贯彻五脏六腑，内炼五脏。至此，经过得窍、炼己、和合、得药四个阶段，精气神三宝合炼的结果，只剩下元神，由有为过渡到无为，由命功转入纯粹的性功，进入炼神还虚阶段。陈抟《无极图》系统地阐述了内丹修炼的全部过程。其克制身心，培养三宝，探索生命本源的修炼模式和理论，为后代内丹家和养生者所沿用。

易者，大易也。大易，未见气也，视之不见，听之不闻，循之不得，故曰易。易者，希微、玄虚、凝寂之称也。及易变而为一，一变而为七，七变而为九，九复变而为一也。一者，形变之始也，清轻者上为天，重浊者下为地，冲和气者中为人，谓之易者，知阴阳之根本，有在于是也。（陈抟：《正易心法注》第四十章，《藏外道书》第五册）

【启示】这与老子的“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和”的宇宙生成论基本一致。陈抟实际是借用老学语言表述《易》之“是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”，换句话说就是“无极而太极”。所谓“无极”是宇宙的胚胎。易、道、无极等范畴在宇宙本原的意义上统一起来，易学与老学在陈抟的宇宙生成论中是巧妙融合在一起的。

生数谓一、二、三、四、五，阴阳之位也，天道也；成数谓六、七、八、九、十，刚柔之德也，地道也。以刚柔成数，而运于阴阳生数之上。然后天地交感，吉凶叶应，而天下之事，无能逃于其间矣。（陈抟：《正易心法注》第三十八章，《藏外道书》第五册）

【启示】陈抟认为一至五是五行之生数，都用生字来联系五行，六至十是成数，都用成字来联系五行；“生”表示产生，“成”表示完成，有生必有成，两者之间构成了相生相成的关系。以五为中心，故生数为主而居内，因千万之数均由五数而生。在生数的基础之上，用阴阳相配的法则各寻配偶，因而导出从六至十的五行之成数，其法是以图中数五为中心，递加生数为成数，故成数

为配而居外，五为生数而居内，五属土，土生万物；也就是说五行皆得中五乃得生成万物，所以古人以五为中宫以象太极而临制四方。

五行生成数反映了宇宙的形成和生命的产生都有发生和成数这两个过程，所以五行的生成有“生”和“成”这两个数，一生一成，体现了阴阳和奇偶相配合的法则；同时，也反映了任何事物或新生命的产生，都是由阴阳二气交感而成，阳生于阴而成于阳，阴生于阳而成于阴，正所谓“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，“一阴一阳之谓道”。

眼含其光，耳凝其韵，鼻调其息，舌缄其气，叠足端坐，潜神内守，不可一毫外用其心也。盖眼既不视，魂自归肝；耳既不听，精自归肾；舌既不味，神自归心；鼻既不香，魄自归肺；四肢既不动，意自归脾。然后魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏，神在心而不从口舌漏，精在肾而不从耳漏，意在脾而不从四肢孔窍漏。五者皆不漏矣，则精、神、魂、魄、意相与混融，化为一气而聚于丹田也。（元俞琰：《周易参同契发挥》）

【译注】眼睛不看，耳朵不听，鼻子不闻，嘴巴不说话，双脚相叠端坐，收拾精神，心思内敛。如果眼睛不看，那么魂就回归肝脏；耳朵不听，精气就回归肾脏；舌头不尝食物，神就回归内心；鼻子不闻香气，魄就回归肺；四肢不动，意就回归脾。这样的话，魂就在肝而不从眼睛泄漏，魄就在肺而不从鼻子泄漏，神就在心而不从口舌泄漏，精在肾而不从耳朵泄漏，意在脾而不从四肢、七窍泄通。不从五个地方泄漏，精、神、魂、魄、意互相融合，凝化为一种气聚集在丹田。

【启示】陈抟总结其内丹修炼经验并具体运用到修炼内丹的过程中。用内气的力量推动血脉，使其均匀有序地流行。离形去知，抱朴守一，达到形神两超越的精神状态。

夫道化少，少化老，老化病，病化死，死化神，神化万物，气化生灵，精化成形，神气精三化，炼成真仙。（陈抟：《胎息诀》）

【启示】陈抟突出变化的观点。“化”是一个逐渐变化，从量变到质变的过程。量变达到极限，就转变为质变，这就叫做“还”。是指经过修炼后的精气发生了本质的变化，而成为“大丹”。



人无论贤愚，质不分高下，俱可复全元始，洞见本来。所以然者，童相未漓，一真浩然。玄牝一穴，妙气回旋，三品光中，潜符太极，先天而生，后天而存，存存涵养，贯古彻今。（陈抟：《玉论》卷五）

【译注】人不管是贤还是愚，都能够恢复本原之气，洞察本原之气。之所以能如此，是因为本原之气从来都没有离开过。本原之气产生于玄牝，流行于玄牝。虽然先天就存在，但是也要后天存养，方可保证其经久不衰。

【启示】陈抟把“玄牝”作为人体生命的根源，这种观点与我国医学理论符合。中医理论认为，两肾之间为命门（即玄牝），命门为元气的根本，是人体产生热能的地源地，故称作“生命之门”。后来的内丹家，把这些功夫归属丹法修炼中的“筑基”阶段。张三丰指出筑基的重要性：修心者，存心也；炼性者，养性也。存心者，坚固城郭，不使房屋倒塌，即筑基也；养性者，浇培鄞鄂，务使内药成全，即炼己也。……此修心炼性之效，即内丹也。

定心不动，谓之曰禅；神通万变，谓之曰灵；智通万事，谓之曰慧；道元合炁^①，谓之曰修；真炁归源^②，谓之曰炼。（《诸真圣胎神用诀》，引《陈希夷胎息诀》，《道藏》第十八册）

【译注】①、②炁(qì)：古同“气”。

【启示】在这里，陈抟分别对禅、灵、慧、修、炼作了精练的解释，指出修炼的关键在“气”。

为爱西峰好，吟头尽日昂。岩花红坐镇，溪水绿成行。几夜碍新月，半山无夕阳。寄言嘉遁客，此处是仙乡。（元赵道一：《历世真仙体道通鉴》，《道藏》第五册）

【译注】我只爱华山，经常在山上漫步吟诵。红红的山花、绿绿的溪水、弯弯的新月、早早溜走的夕阳都是我的神仙伴侣。那些喜欢隐遁的人啊，这里才是人间仙境。

【启示】陈抟对华山钟爱有加。

华阴高处是吾宫，出即凌空跨晓风。台殿不将金锁闭，来时自有白云封。（元张籍：《太华希夷志》，《道藏》第五册）

【译注】华山北面高高的地方有我的宫殿，一出宫殿就有腾云驾雾的感

觉。宫殿的门不用锁,因为有白云将门封住。

【启示】描述陈抟居住华山时如在逍遥仙境一般。

九重特绛紫泥宣,才拙深居乐静缘。山色满庭供画障,松声万壑即琴弦。无心事录登台鼎,有意求仙到洞天。轩冕浮荣绝念虑,三峰只乞睡千年。(元张籍:《太华希夷志》,《道藏》第五册)

【译注】承蒙皇帝派人送来诏书,但是微臣才薄学浅喜欢深居简出在山中。整天欣赏满院如画的景色,倾听松涛阵阵。并无心去当官,只想在洞中寻求成仙之术。对高官没有任何想头,只想像山峰一样沉睡千年。

【启示】太平兴国元年(公元976年),宋太宗派朝臣陈宗颜带着诏书和御诗,前往华山诏陈抟。陈宗颜于四月十五日抵达华山云台观,向陈抟宣诏并宣了御诗。陈抟写下此诗以明其志。

鹤氅翩翩即散仙,蒲轮争忍利名牵。流连华岳伤心别,回顾云台望眼穿。涉世风波真险恶,忘机鸥鸟自悠闲。三峰才欲和衣倒,又被天书下日边。([元]张籍:《太华希夷志》,《道藏》第五册)

【译注】叙述不要为名利所牵绊,世事纷扰,人情险恶,还不如遁隐山林,悠哉游哉的道理。

【启示】陈抟寄情山水,以白云为友,以仙乡为伴,他的诗文表现了一个道徒高隐不以尘世为累的自自在之乐,以及自己“三峰十载客,四海一闲人”的隐逸志趣。他几次辞答诏诗,清楚地表明自己“栖真物外、修炼山间,无意求名,有心慕道”的隐士志趣。

抟山野之人,于时无用,亦不知神仙黄白之事,吐纳养生之理,非有方术可传。假令白日冲天,亦何益于世?今圣上龙颜秀异,有天人表,博达古今,深究治乱,真有道仁圣之主也。正君臣协心同德,兴化致治之秋,勤行修炼,无出于此。([元]脱脱等:《宋史》,《隐逸·陈抟传》卷四十七)

【译注】臣陈抟是山野村夫,不知道神仙方术,也不知道养生之理,一点用都没有,所以请不要让我做官。倒是当今圣上是一代圣主,如果君臣能够同心协力,一定能励精图治,有所作为。