

传世名著百部之

性命圭旨

名著通览

《性命圭旨》是明代中期出现的一部专门论述道教内丹学的经典。此书像大多数道经一样，不署撰述者姓名，托为尹真人高弟所著。书中采用图文并茂的形式对内丹修炼的理论与功法做了详尽的阐述，真可谓是“扫清譬喻，泄尽天机”。

众所周知，道教是我国土生土长的宗教，它与世界上其它各大宗教如佛教、基督教、伊斯兰教相比有一个显著的特点，即强调以术证道，通过各种方术来彰明形而上的道。这种特点充分体现了我国文化重实践、重验证的实用精神。道教的方术杂而多端，其中丹道便是诸多方术中较为重要的一种。丹道又包括外丹道与内丹道，《性命圭旨》论述的是内丹道。内丹道或者内丹炼养术在我国古代渊源流长，甚至可以说它的历史比道教本身的历史还要长。从文献记载来看，《老子》一书中就提到“抟气致柔”、“抱一”、“玄牝”等炼养方法，《庄子》中也有“熊经鸟伸，吹呬呼吸”之类的语句，这说明早在春秋、战国时，各种炼养术在民间流行就很广泛。虽然我们知道这些炼养术的具体内容大都是有关行气、导引、服气等方面的，但至于当时是如何具体操作的，由于文献记载过于简略，我们无法做进一步的了解。好在今天我们拥有1973年出土于湖南长沙的汉代马王堆帛书及张

家山汉简《引书》，根据这些文献的记载，使我们对道教诞生之前我国古人的炼养术有了较为详细的了解。

那么道教的内丹术与民间流行的各种炼养方术有无根本的区别呢？有的学者认为内丹术就是民间盛传的行气、导引、房中、服气等方术的总称，这种看法是值得推敲的。因为如果按照这种说法，那么道教的内丹术历史就要早于整个道教本身。这显然是很荒谬的。正确地说道教内丹术与民间流行的各种炼养术既有区别，又有联系。从其联系的一面来看，道教内丹术继承了民间炼养术尤其是服气、行气、房中等炼养方术的一些功法及原理。至于两者之间的区别则在于内丹术的终极目标是超越性的，它以证大道，与虚空同体（甚至粉碎虚空）做为最终归宿，而民间各种炼养术的目的都只停留在延年益寿，长生不死的现世层次。由这种区别而来的，便是内丹道强调性命双修，以性功炼心，拓展个体的生命境界；以命功炼形，实现生命物质的转化（即炼精化气，炼气化神之类）。最后归趋于性命双修双合，实现个体生命的全体超越。而民间各种炼养术始终局限于肉身的一面，对精神的修炼不太关心，基本上无所谓性功。

内丹道在《太平经》的时代即已确立，《太平经》以“守一”为核心，综合了各种道教修炼方术，其终极的目的是意图通过“守一”来复归大道。它所说的“一”实际上就是《老子》道生一的“一”，即元气尚未分化的混沌状态。《太平经》认为守住这个“一”便能循路而前，追踪到那玄冥难测的道。我们由此也可以看出，“守一”术实际上是依据老子的宇宙生成论图式而创立的，是老子宇宙生成论的一种方术化。当然这种方术化的思路并不是由《太平经》首创，而是在继承了《庄子》、《吕氏春秋》、《淮南子》等思想

基础上综合而成。

《太平经》的内丹术（守一术）仅仅是其诸多方术的一种，尚未作为证道之途的核心凸显出来。当时也没有一个奠基于内丹道基础上的道派出现。作为一个单独道派的内丹道的出现，那是唐代中期以后的事。唐代中期的道教大师司马承贞、吴筠、张果等人都曾致力于内丹修炼，他们以自己的实修实证为依据，撰写了一些有名的内丹著作，例如司马承贞的《坐忘论》，吴筠的《神仙可学论》、《玄纲论》。但当时他们似乎还没有建立专门的内丹修炼团体，司马承贞、吴筠都是作为上清派的传人著称于世。内丹道派的正式成立是与唐后期钟离权、吕洞宾的名字紧密联系在一起。钟吕派是内丹道的最早流派。现今《道藏》中所收的《钟吕传道集》、《灵宝毕法》皆称钟吕所传，对后世的内丹道派有着极大的影响，后世内丹道均以钟吕为祖师。因此可以说钟吕派是最正宗的内丹道派。钟吕内丹道的特点是融法于理、理法并重。如《钟吕传道集》即列“论真仙”、“论大道”、“论天地”、“论日月”、“论四时”、“论五行”、“论水火”、“论龙虎”、“论丹药”、“论铅汞”、“论抽添”、“论河车”、“论还丹”、“论炼形”、“论朝元”、“论内观”、“论魔难”、“论证验”等项目。这18条目中的前8项讨论内丹修炼的理论，相当于内丹道的道论部分，后10项讨论功法，属于操作技巧。其对道论的讨论，以人道贯通天道，遵循古代哲学天人合一的思路，为内丹道的成立做论证，具有极强的说服力。自“论丹药”至“论证验”集中介绍内丹修炼的程序及功法。如其论内丹修炼转河车：“昔者智人，观浮云蔽日，可以取阴而作盖；观落叶浮波，可以载物而作舟；观飘蓬随风，往来运转而不已，退而作车。且车之为物，盖轸像天

地，轮毂像日月，行于地而转于陆。高道之士，取喻河车，亦有说矣。盖人身之中，阳少阴多，言水之处甚众。车则取意于搬运，河乃主象于多阴。故此河车，不行于地而行于水。自上而下，或后或前，驾载于八琼之内，驱驰于四海之中。升天则上入昆仑，既济则下奔凤阙，运载元阳，直入于离宫，搬负真气，曲归于寿府，往来九州，而无暂停，巡历三田，而无休息。龙虎既交，之黄婆驾入黄庭，铅汞才分，委金男搬入金阙。玉泉千派，运时止半日功夫；金液一壶，搬过只片时功迹。”又“论炼形”章则述“玉液炼形”、“金液炼形”之道。但钟吕的著述，无论是《灵宝毕法》，还是《钟吕传道集》对内丹修炼的火候、采取诀法的论述都有所保留，自古云“神仙传药不传火，传法不传诀”，大概是有难言之隐。

内丹道的发展进入宋代呈现勃起之势。北宋的张伯端得钟吕传人刘海蟾之真传，著《悟真篇》，在继承钟吕内丹修炼理论的基础之上，结合自己实修实证的经验，创立一套新的内丹修炼理论，并以此传法度人。这在内丹道教史中称为南宗。南宗的修行无论是下手功夫，还是心性修炼都和钟吕传统内丹理论有所不同。南宗自张伯端始主要采取师徒间口口相传的传授形式，张伯端传石泰，石泰传薛道光，薛道光传陈楠，陈楠传白玉蟾，白玉蟾传彭耜，以后一直代有传人，道脉不绝。张伯端的内丹著作除《悟真篇》外，还有《青华秘文》。其传人自石泰始，亦均有著述，例如石泰的《还源篇》，薛道光的《还丹复命篇》，陈楠的《翠虚篇》，至于白玉蟾的著述则更多，兹不一一列举。总的来说，南宗标榜“性命双修”，其内丹修炼的程序是先命后性。至于其内丹著述，无论是张伯端的力作《悟真篇》，还是石泰的《还

源篇》、薛道光的《还丹复命篇》等都使用的是诗歌的形式，其对内丹理论的论述，使用了许多隐语痰词，例如铅汞龙虎、婴儿姹女之类。单是从他们的著述中是很难发现有用的东西。

宋代内丹道除南宗之外，还有陈抟一派，其内丹功法从冥心太无下手，待其静极生动之后，再行炼精化珠，炼珠化神，炼神返虚等三关修炼功夫，其修炼的终极点是复归于无极。陈抟的内丹理论糅合了儒家易理，佛家禅理，是三教合一的产物。陈抟的著述主要有《观空篇》。他的弟子有张无梦等。

金元时期，内丹道教得到了进一步的发展。金代王重阳自称于甘河得到钟吕亲传，全真教史称为甘河证道。王重阳创立全真道，在内丹道的发展中属于北派，北派的代表人物除王重阳之外，还有所谓的七真，此即王重阳的七大弟子马丹阳、谭处端、王玉阳、刘长生、郝太古、邱处机、孙不二。王重阳著有《重阳全真集》，七真以下亦均有著述，如邱处机著有《磻溪集》。北派内丹理论的基本特点是主张先性后命，如邱处机所说的“三分命，七分性。”在修行实践中比较重视心性的修炼，其心性的修炼受到禅宗心性理论的影响，以空虚豁落、一尘不染的空境作为心性修炼的终极境界。当然北宗也有自己一套命功系统，如邱处机在《大丹直指》中即介绍了本门的修炼功法。

道教的内丹派主要是在民间活动，内丹道的主要传人均是来自社会的下层，如南宗祖师张伯端即曾为人做低级幕僚，石泰以缝纫为业，陈楠以箍桶谋生。北宗教主王重阳多次应举不中，一生穷困潦倒。至于北七真除马丹阳、孙不二夫妇系出生于豪富之家，其余诸人皆源于社会下层。由于内

丹道以神仙超越为宗旨，而神仙之说在中国又源远流长，因此内丹道对中国的一般民众是很有吸引力的。进入明代以后，内丹道的流传更为广泛，在社会中的影响也愈来愈大。我们翻开明代的一些小说笔记，几乎随处可以看到有关内丹修行的描写。当时内丹道的各派已经合流，基本上已经统一到全真道的门下，但这时的全真道已经不是原始的全真道，而吸收了南宗及神霄派、净明派、正一派的许多东西，是道教各派综合的一种产物。

《性命圭旨》便是承继当时丹道发展的合流之风创作而成。此书以三教合一为宗旨来展开对丹道的论述。全书共分元、亨、利、贞四集，元集主要论述内丹道的各种理论问题例如大道、性命、死生等，亨、利、贞三集则集中论述内丹道的功理和功法。其中特别重要的是文中披露了内丹修炼自始至终的九节口诀。作者在讨论内丹修炼的各种理论与实践问题时注重广引前辈炼师的言论，这样使得本书在某种意义上具有集大成的特点。以下我们从功理、功法的两个角度来对《性命圭旨》的内容做一提纲挈领式的概括。

首先在内丹修炼的功理方面，书中以大道说、性命说、死生说等为题对内丹学的重大理论问题进行了专门讨论。有关内丹修炼的功理问题虽然表面上看来和具体的修炼实践似乎没有很直接的关系。但实际上从整体上来看，功理问题是极为重要的，因为如果在理论上不将问题讲透，不解决内丹修炼的可能性问题，那么人们对内丹修炼本身是否可能就将发生疑问。有鉴于此，自唐后期钟、吕创立内丹派之始，就致力于对内丹道做理论的探讨。这种探讨的一个焦点就是为内丹道的成立提供形而上的根据。换句话说就是要使内丹修炼由一门方术上升到道的层次。钟、吕继承中国古代天人合

一的思维路数，通过将人道与天道相贯通的方式，使内丹道直接与天道相沟通，以此为内丹道的成立提供理论论证。《性命圭旨》在论述内丹道的功理时，一方面继承了钟、吕的这种做法，另一方面又综合了佛教禅宗、儒家的解脱论，对内丹道的道论做了更深入、更广泛的阐述。

《性命圭旨》对内丹道的阐述具有自己的一些特色。例如在“大道说”中对“道”做了这样的论述：“夫道也者，位天地，育万物，曰道；揭日月，生五行，曰道；多于恒河沙数曰道；孤则无一侣，曰道；直入鸿蒙而还归溟滓，曰道；善集造化而超迈圣凡，曰道；目下机境未兆，而突而灵通，曰道；眼前生杀分明，而无能逃避，曰道；处卑污而大尊贵，曰道；居幽暗而极高明，曰道；细入刹尘，曰道；大包天地，曰道；从无入有，曰道；作佛成仙，曰道。”这一段有关道的论述虽然融合了儒佛道三教的道论，但可以看出仍然是以传统道家的道论为本位的。然而其下文的归结却超越了传统道家的道论：“道也者，果何谓也？一言以定之，曰珠也。”这种将道归结为珠的做法，是典型的内丹道式的，不过这里所说的珠并不是一般的可视之气，而是先天地的造化之气，即先天珠。文中说：“夫天地之有始也，一珠动荡，虚也开合，雌雄感召，黑白交凝，有无相射，混混沌沌，冲虚至圣，包元合灵，神明变化，恍惚立极，是为太易，是为有始之始也，是谓道生一也，是曰之始。”由此可见，此珠乃是天地生成之本，先于天地万物而存在。不仅如此，此先天珠还与人的生命存在有关，人的出生即禀氤氲之气而生。不过人所禀之气乃是后天之气，是天地分判后之气，此种气与先天之珠既有区别，也有关联。这样《性命圭旨》通过珠做为中介，将个体与道联系起来，认为人人既然禀阴阳之气

而生，则与大道有着密切的联系。人的自然生命便是虚化神，神化珠，珠化血，血化形，形化婴，婴化童，童化少，少化壮，壮化老，老化死。由此完成一生命过程。然后死复化为虚，虚复化为神，神复化为气，气复化为物，化化不止，犹如环之无穷，轮之不息。这种物质的转化明显是由精妙的高级物质形态转化成粗劣的低级物质形态。这是人的自然生命过程。而内丹修炼则要逆转这一生命过程，其以人所禀阴阳二气为依据，下手修炼，经历炼精化气，炼气化神，炼神还虚，进而炼虚合道的修炼程序，通过修炼最终纯化人的生命，复归终极道体，实现了证。这一过程就是所谓的内丹修炼。可见内丹修炼并不是什么旁门左道，而是与证道密切相关的光明大道。《性命圭旨》正是通过这样的论述来为内丹修炼一事提供理论依据，这样使得内丹修炼不仅仅停留在术的层次，而是与证道直接挂起钩来。

对功法的论述是《性命圭旨》的重点，也是书中的一个特色。书中以四分之三的篇幅论述内丹功法，并以“涵养本原，救护命宝”，“安神祖窍、翕聚先天”，“蛰藏气穴，众妙归根”，“天人合发，采药归壶”，“乾坤交媾，去矿留金”，“灵丹入鼎，长养圣胎”，“婴儿现身，出离苦海”，“移神内院，端拱冥心”，“本体虚空，超出三界”等为题，对内丹修行自立基至结丹，再由结丹至终极了证的9步功夫都进行了细致的论述。尤其值得重视的是《性命圭旨》将此9步功夫的口诀合盘托出，真可谓是泄尽天机！我们以书中第二节口诀“安神祖窍，翕聚先珠”为例，看看书中是如何阐述内丹修炼的诀法的。第二诀主要是论述内丹修炼的“祖窍”问题。祖窍又名玄关一窍，即《老子》书中所说的“玄牝之门”。它是人的先天元珠所在之处，也是人与大道相联之处。

内丹修炼在经过心性锻炼之后，则需正式开始命功的修炼，而命功修炼关键在于找到玄关一窍。张伯端的《金丹四百字》即认为：玄牝一窍，采药在此，交媾在此，烹炼在此，沐浴在此，涵养在此，结胎在此，至于脱胎神化，臻不在此。本书则云：“修丹之士，不明祖窍，则真息不住而神化无基，药物不全而大丹不结。”那么此“玄关一窍”到底住于何处呢；自古以来，历代内丹大师虽然著有许多丹经，但对此玄关一窍皆不肯明言。他们在提到玄关一窍时，大多使用一些象征性的语言做暗喻，例如指为先天主人、不二法门、虚无之谷、归根窍、复命关、中黄宫、希夷府、西南乡、戊己门、黄婆舍、黄庭等等，使人捉摸不定，无法把握。此书却一反前辈大师的做法，将此玄关一窍向世人明白指出。不过书中的有关论述也有一些特点。首先作者肯定祖窍应在人身中求，但又不在人身的任何具体部位，作者在此否定了许多传统的看法，例如认祖窍为脐下一寸三分或关元气海之类：“然此窍在身中求之，非口，非鼻，非心，非肾、非肝、非肺，非脾胃，非脐轮，非尾闾，非膀胱，非谷道，非两肾中间一穴，非脐下一寸三分，非明堂泥丸，非关元气海。”在否定了诸多传统执一物为祖窍的看法后，作者提出自己的观点，认为祖窍在人身之中：“空中道经云：天之极上处距地之极下处，相去八万四千里，而天地之中，适当四万二千里之中处也。若人身一小天地也，而心脐相去亦有八寸四分，而中心之中，适当四寸二分之一中处也。此窍正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，八脉九窍，经络联袂，虚间二穴，空悬黍珠。是人一身天地之中，乃藏元始祖珠之窍也。”但此窍虽在人身之中，但又不可拘执一具体的部位，此即经中所说的不可以有心守，又不可以无心求，只有在—

种特定的心理状态下，祖窍才会显现，此即必须使人心精神处于“寂寂惺惺，内外两忘，浑然无事，如如不动”的状态。对于这种心理状态，罗公远《弄丸集》有一诗做了很好的描述：“一窍虚无天地中，缠绵秘密不通风，恍惚杳冥无色象，真人现在宝珠中。”天来子《白虎歌》亦有云：“玄牝之门镇日开，中间一窍混灵台，无关无锁无人守，日月东西自往来。”当然要最终找到这一祖窍，炼士必须做很艰苦的炼心功夫。因为玄关一窍是不即于身，又不离于身，只有在特定的心理状态下，它才会显露出来。

以上我们论述了《性命圭旨》对“玄关一窍”的论述，其实对丹道修炼过程中每一步诀法，作者在书中都有详尽的剖露。当然由于受到丹道传授禁忌的束缚，作者没有用通俗的文字公布出来，而是借用了前贤的许多诗句做比喻，但即使在这么做时，作者还是用一些关键词来点破。因此，读者只要用心阅读，细心体察，就可以知会作者的良苦用心。

当然，从气功学的角度看，《性命圭旨》是一部不可多得的奇书，不仅可以健身、延年益寿，而且可以提高修炼者的精神境界。但是《性命圭旨》也同样存在一些消极的东西，它在集中儒释道三家气功理法的精华的同时也集中了它的一些糟粕，如书中所一再宣扬的成仙成佛的思想以及天命论，本体虚无论等等皆是。书中的这些内容，有些是可以删除的，但就大多数情况来说却是无法删除的，因此，我们在读这本书的时候，一定要保持清醒的头脑，有所取，有所不取。

全文及大意

元集

具大總持門若儒道釋之度我度他皆從這裏

金聖玉局繞形雲上有真人稱老君八十一化長生訣五千餘言不朽文

三聖圖

陀羅門答真如出
剛覺勝中光慧日
覆山會上說真言
浦舌蓮花古文佛

六經制定古文章誅酒源
深教滌長繼往開來參透
化大成至聖文宣至



能知真實際而天地人之自續自化只在此中

大道说

庖羲上圣画八卦以示人，使万世之下，知有养生之道。广成子谓黄帝曰：“至阴肃肃，至阳赫赫；赫赫发乎也，肃肃出乎天。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窅冥之门矣，至彼至阴之原也。”轩辕再拜曰：“广成子之谓天矣！”

周公繇《易》曰：“君子终日乾乾。”孔子《翼》曰：“终日乾乾，反复道也。”

夫道也者，位天地、育万物曰道，揭日月、生五行曰道，多于恒河沙数曰道，孤则独一无二曰道，直入鸿蒙而还归溟滓曰道，善集造化而颉超圣凡曰道，目下机境未兆而突尔灵通曰道，眼前生杀分明而无能逃避曰道，处卑污而大尊贵曰道，居幽暗而极高明曰道，细入刹尘曰道，大包天地曰道，从无入有曰道，作佛成仙曰道……佛经五千四十八卷也说不到了处，《中庸》三十三章也说不到穷处，《道德》五千余言也说不到极处。道也者，果何谓也？一言以定之曰：气也。

原夫一气蟠集，溟溟滓滓，窅窅莫测，氤氲活动，含灵至妙。是为太乙，是为未始之始始也，是为道也。故曰无始。

夫天地之有始也，一气动荡，虚无开合，雌雄感召，黑白交凝，有无相射，混混沌沌，冲虚至圣，包元含灵，神明变化，恍惚立极。是为太易，是为有始之始始也，是谓“道生一”也，是曰元始。

夫天地之太极也，一气斯析，真宰自判，交映罗列，万

灵肃护，阴阳判分。是为太极，是谓一生二也，是曰虚皇。

阴阳既判，天地位焉，人乃育焉。是谓二生三也，是曰混元。

阳之清者升上而焕丽也，则日月星辰布焉。故天左运，三光右旋。阳之清者腾上而会于阳也，故风云动而雷雨作焉。阴之浊者重滞而就地也，则海岳奠峙而五谷草木昌焉。故岩岫出云，山泽通气。阴阳之气闭而不通也，则雪霜结而冻冰焉。阴之浊者积互而下凝也，穴岩幽藏而深邃，故五谷八石以错杂焉。天地之中，阴阳正气之所交也，圣人焉，仙佛焉，庶民焉，贤愚等夭，实所宰焉，胎卵湿化，无有息焉。是为六合也，是谓三生万物也。

人禀繄缊之气而生而长，至于二八之年，则九三之阳乃纯。当是时也，岂非上德之大人乎？忽天一朝谋报，浑敦之德者至，乃日凿一窍，则九三之阳蹄骤奔蹶而去之六二之中矣。由是乾不能纯而破于离，坤有所含而实于坎。若夫至圣神人，能知道体太极之所以判，能知死生根本之所以始，能知乾坤阴阳之所以乘，能知天玄地牡之所以交；是以法乾坤之体，效坎离之用，握阴阳之柄，过生死之关，取坎中之阳，填离中之阴。离阴既实，则复纯白为乾矣！斯时补足乾元，复足浑敦，以全亲之所生，以全天之所赋，是为囹圄囹圄一个完人也。再加向上功夫，精进不怠，则金丹成而圣胎圆，圣胎圆而真人现。真人出现，变化无穷、隐显莫测，而与钟吕王马并驾，亦又何难！奈何世人不明此道，盛不知养，衰不知救，日复一日，阳尽阴纯，死而为鬼。故紫阳真人曰：“嗟夫！人身难得，光阴易迁。罔测修短，安逃业报！”不自及早觉悟，惟只甘分待终；若临期一念有差，立堕三涂恶趣，则动经尘劫，无有出期。当此之时，虽悔何

及！故三教圣人，以性命学，开方便门，教人熏修，以脱生死。

儒家之教，教人顺性命以还造化，其道公；禅宗之教，教人幻性命以超大觉，其义高；老氏之教，教人修性命而得长生，其旨切。教虽三分，其道一也。

儒之圣教曰：安汝止，钦厥止；艮其止，止其所；缉熙敬止，在止至善；黄中通理，正位居体；思不出位，立不易方；居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道；浑然在中，粹然至善；诚尽处，腔子里乐处；方寸神明之舍，道义之门；活泼泼地，乐在其中；肫肫其仁，渊渊其渊，浩浩其天；天不归仁，退藏于密；何思何虑之天，不识不知之地……难以悉纪。要而言之，无非为此性命之道也。

道之玄教曰：玄牝之门，天地之根；生身处，复命关；金丹之母，玄关之窍，凝结之所，呼吸之根；甲乙坛，戊己户；心源性海，灵府灵台；蓬莱岛，朱砂鼎，偃月炉；神室气穴，土釜谷神，灵根把柄；坎离交媾之乡，千变万化之祖；生死不相关之地，鬼神觑不破之机……难以悉纪。要而言之，无非为此性命之道也。

释之禅教曰：不二法门，甚深法界；虚空藏，寂灭海，真实也，总持门；彼岸净土，真境心地；极乐国，如来藏，舍利子，菩萨地，光明藏，圆觉海，般若岸，法王城；西方天堂，空中真际；这个，三摩地，华藏海；陀罗尼门，不动道场，波罗密地……难以悉纪。要而言之，无非为此性命之道也。

儒曰“存心养性”，道曰“修心炼性”，释曰“明心见性——心性者，本体也。儒之“执中”者，执此“本体”之中也；道之“守中”者，守此“本体”之中也；释之“空中”

者，本体之中本洞然而空也。道之“得一”者，得此本体之“一”也；释之“归一”者，归此本体之“一”也；儒之“一贯”者，以此本体之“一”而贯之也。

余是而知，不“执中”，不“一贯”，其能圣而孔子乎！不“守中”，不“得一”，其能玄而老子乎！不“空中”，不“归一”，其能禅而释迦乎！

唯此本体，以其虚空无朕，强名曰“中”；以其露出端倪，强名曰“一”。言而“中”，即“一”之藏也；“一”即“中”之用也。故天得此而天天，地得此而地地，人得此而人人——而天、地、人之大道，原于此也。皇得此而皇皇，帝得此而帝帝，王得此而王王——而皇、帝、王之大道，原于此也。圣得此而圣圣，玄得此而玄玄，禅得此而禅禅——而圣、玄、禅之大道，原于此也。

帝皇之得道者，若羲农黄帝焉；仕隐而得道者，若老庄关令焉；侯王而得道者，若子房淮南焉；山岩而得道者，若钟吕希夷焉……道之在天地间，成仙作佛者，历历不可以指数也。伏睹总仙之传，始知自古以来，冲举者十万余人，拔宅者八千余处——奇若子晋之骊鸾，琴高之控鲤；寿若李脱之八百，安期之三千；或住世而留影，或厌世而尸解……复有道成而隐，但为身谋，不肯遗名于世间者，岂胜道哉！是以深山妙窟，代不乏人，或隐或显，宁具知乎！

古之王公大人，折节下士，只为有道存尔。周子曰：“天地间至尊者道，至贵者德，至难得者人；人而至难得者，道德有于身而已矣。”先哲云：“人身难得今已得，大道难明今已明。此身不向今生度，更向何生度此身！”世人不明此身虚幻，是四大假合之物耳。速如水上之沤，瞬若石中之火。人寿虽曰百年，迨其七十固已稀矣！今以有限易摧之