

唐山玉清观道学文化丛书 ■ 主编 ■ 董沛文 ■ 陈毓照 ■ 整理 ■ 江西人民出版社

天乐丹道

■ 历代西派内功养生秘籍全景式展现 ■ 最深刻最
透彻最全面地讲解道教大江西派的内丹修炼秘诀
■ 实修与理论知识完美结合的道学经典之作 ■

上卷

丹道大江西派内功典籍汇编及阐秘

图书在版编目(CIP)数据

天乐丹诀：道家大江西派内丹文献汇编及阐秘 / 董佩文主编；陈毓照整理. — 南昌：江西人民出版社，2011.2

ISBN 978 - 7 - 210 - 04696 - 7

I. ①天… II. ①董… ②陈… III. ①道教 - 气功 - 研究 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 008314 号

天乐丹诀：道家大江西派内丹文献汇编及阐秘

出版发行：江西人民出版社

印刷：北京嘉业印刷厂

开本：170 × 230mm 1/16

印张：58 字数：800 千字

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 210 - 04696 - 7

定价：146.00 元

赣版权登字 - 01 - 2010 - 154 版权所有侵权必究

如有印装质量问题，请寄回印厂调换

唐山玉清观道学文化丛书

编辑委员会

名誉主编：刘永瑞（中共河北省常委、统战部部长）

陈会新（河北省民族宗教事务厅厅长）

刘 青（中共河北省委统战部副部长）

康志锋（河北省民族宗教事务厅副厅长）

学术顾问：任法融（全国政协常委、中国道教协会会长）

张继禹（全国人大常委、中国道教协会副会长）

黄信阳（全国政协委员、中国道教协会副会长、河北省道教协会会长）

牟钟鉴（中央民族大学教授、博士生导师）

胡孚琛（中国社会科学院教授、博士生导师）

主 编：董沛文（董崇文、文道子）

执行主编：盛克琦

编 委：陈会新 康志锋 张艳春 赵明宇

马万廷 张 硕 杨 琦 齐秀玲

陈全林 崔清魁 谢路军 董文佐

孙 哲 果兆辉 盛克琦 马 波

（排名不分先后）

总序一

任法融

董君沛文，余之旧知，修太上之大道，传龙门之法脉，以道士身，扶玄元教。悟大道之理，兴实业以济世；契圣祖之心，用慈俭而化人。投数千万巨资，复兴玉清名观；历五六载苦功，重塑仙真金身。昔日捐资于学府，助学者编辑圣典；今则统众于京都，携道友点校仙经。经书流通，可辅正道之传承；道术修炼，能健国民之身心。

道依教传，法随文化，经能载道，书可救世。道法经书，玄门之珍宝；历祖仙真，太上之法裔。余注《道德》，讲《参同》，解《阴符》，冀弘道于斯世；栖楼观，住白云，理道协，愿兴教于十方。文字之功不可没，经书之教不可废，道院之根不可除，祖师之业不可亡。今董君发愿，出版圣祖仙真之经书，建立养生修真之道院，乃振兴玄宗之作为，实双修功德之正道。山人闻之，随喜赞叹！

是书系总名曰：《唐山玉清观道学文化丛书》。言道学则道教在其中矣，论文化则经法在其中矣。三百年来，道门未能大兴；一甲子际，经书不见普印。虽曰气运，亦关人谋。人能弘道，众志成城。方今之世，政通人和，宗教复兴，信仰自由，正我道门光大之时也。董君应缘而出，邀学界之名流，统道门之同修，整理仙经，出版道书，化道教于日常，传正法于当世，使道流有道书可读，冀信众有道法可习。功益斯民，德泽后昆。

仙学丹道，摄生要术，最宜普世而利民者也。今以吕洞宾、张三丰仙书为发端，继则编陈图南、李道纯、陆潜虚、李涵虚、傅金铨、闵小艮诸仙全集。是则道门罕印之书，名山深藏之典，如能精编精校，广传广化，则太上之道脉能扶，仙真之正法可续。道济天下，德化苍生，斯功巨矣。

唐山玉清观，古仙葛洪访道之处，真人三丰隐修之地。仙迹随道书以神化，

大道借名观而传承。经千年风雨以护道，因国初地震而败落。董君沛文，睹道观之残垣，望断壁之朽木，不忍坐视，乃发心重建玉清道观，再塑三清真容。今则观成而道化，复思经教而民敦。劝善化人，移风易俗，敦伦尽诚，此道教之所当为也；养生强身，修真还丹，羽化飞升，此道士之所当修也。劝善当藉经教，修真须知法诀。道观容道流而弘化，道书载道法而育仙。则知胜地非常，经书宝贵，仙诀难得，因缘殊胜。

书将成，董君索序于余，乐而述之，与共勉焉。

岁在戊子年古历八月十五日于京华白云观
(作者系全国政协常委、中国道教协会会长)

总序二

康志锋

道教既是一种宗教也是一种文化，中华民族传统文化以道学文化为根基。博大精深的道教文化不仅是中华民族传统文化的重要组成部分，也是祖国传统文化的宝贵遗产。道教文化内涵十分丰富，“人法地、地法天、天法道、道法自然”言简意赅，是道教对宇宙万物对立统一规律的高度概括总结。道教中的诸如道法自然、尊道贵德、清静无为、返璞归真等理念，为许多思想家、政治家、文学家、教育家乃至普通百姓所尊崇。古往今来无数人都从道教文化、从《道德经》汲取过智慧和营养。

中华民族创造了灿烂瑰丽的中华文化，作为土生土长的道教在长期发展的过程中积累了众多的经论典籍，对于哲学、文学、艺术、医学、化学、天文、地理等方面都产生过重要影响。《道德经》可谓道教文化的奠基和代表之作，《道德经》在中华文化史上产生的重大而深远的影响是不可估量的。

道教的宗旨是修仙成道、济世利人。道学文化的菁华在于其性命学说，也即道教养生。作为祖国传统文化根柢的道教，挖掘利用其积极因素，为人生服务，为社会服务，是道教义不容辞的责任。

董沛文道长自皈依道教以来，信仰虔诚，道风纯正，学识丰富，一直热衷弘扬中华优秀传统文化，长期致力于道家典籍的保护整理工作，且学以致用，尤其对道教养生情有独钟，无论是经商还是修观都乐此不疲，精神实在可嘉！近年有缘与董道长相识，深感其对道教事业热忱，近知他再次斥资策划编纂《唐山玉清观道学文化丛书》，颇为感慨，略叙管见，是为序。

（作者系河北省民族宗教事务厅副厅长）



总序三

董沛文

中华民族历史渊远流长，文化丰富璀璨。中国是世界文明古国之一。华夏文明据传说肇始于轩辕黄帝，他教导民众播五谷、创文字、制衣冠、作历律、定算数、立音律、造舟车、创医学，开创了中华民族的古代文明之河。黄帝战蚩尤，平叛乱，立为天子，居五帝之首。访天师岐伯，问疗病之方，作《内经》，用以解除人民的疾病痛苦。登空同山，拜广成子问道学仙，佐五谷而养民人，用以强健黎民的体魄，延长民众的寿命，道统仙学由此而滥觞，道教也由此而具雏形。

民族的根基在于传统，一个民族之所以成为独立的民族，关键在于他的传统，它是民族的旗帜，是区别于其他民族的显著标识。没有自己独特传统的民族，不能保持自己民族传统的民族，已经不是一个独立的民族，更不会有独立的民族精神和民族个性。华夏民族的传统，就是五千年的历史，就是民族一脉相承的国学文化。弘扬国学，弘扬传统文化，就是发扬爱国主义精神，是民族精神的皈依。民族精神得以独立，才能将中华民族腾飞于世界民族之上！

从文化角度看，中华民族的传统来源于两个方面：一是道家，创立于史官，以《老子》为代表，崇阴尚柔，提倡静、柔、谦、弱、下、和之六德。道学文化，实际是继承了母系氏族文化传统，拥有几十万年的实践和发展经验，是成熟的“传统文化”，是华夏民族的“老传统”，是我们民族文化的原始基因。二是儒家，创立于孔子，曾问礼于老子，以《诗》、《书》、《礼》、《易》为代表，贵阳贱阴，推行仁、义、礼、智、信之五常。儒学文化，是继承了夏商周三代的父系氏族文化传统，仅仅拥有四、五千年的实践经验，是渐进成熟的“传统文化”，是华夏民族的“新传统”，是我们民族文化原始基因的外延和发展。战国时期的“百家争鸣”，都不过是在祖述道家，我们应向以《老子》为代表的

道家文化中发掘智慧。

鲁迅先生（1881-1936）在《致许寿裳》的信函中说：“中国根柢全在道教，……以此读史，有多种问题可以迎刃而解。”在《而已集·小杂感》中诠释此义云：“人往往憎和尚，憎尼姑，憎耶教徒，而不憎道士，懂得此理者，懂得中国的大半。”研究中国科学技术史的著名学者、英国皇家科学院院士李约瑟博士（1900-1995）也曾强调：“中国如果没有道家思想，就会像是一棵某些深根已经烂掉了的大树”（李约瑟《中国科学技术史》第2卷，第178页，科学出版社、上海古籍出版社1990年出版）。这些论断，可以说“一语中的”，显然道教和道家是解开全部中国历史之谜的钥匙。

东汉时期张道陵以道家之学为基础，吸纳原始巫觋之术创立“五斗米道”，和以《太平经》为经典的“太平道”，都是早期的道教。从此，道学与道教合流，道学与道教并行不悖，不明道学不足以识道教，不知道教不足以悉道学。

道学和道教不是普通民众眼中的消极、陈腐、浮妄的封建迷信学说，更不是教人离群寡居、消极厌世、不近人情、行径怪异的乖戾邪说，而完全是非常积极的文化，解决人们日常生活中方方面面的所想、所需和所求，所涉及的范围非常广泛，上到朝政辅国，下到衣食住行，是非常注重实践的实用文化，堪称经天纬地之学。道家之学，有帝王御政之术，有辅国经世之略，有强兵战胜之策，有经商治业之谋，有冶炼烧制之方，有却病延年之药，有服食驻颜之饵，有导引强身之技，有御敌抗辱之功，有夫妇床第之戏，有预知未来之占，有趋吉避凶之法，有长生不老之丹，有修心养性之道，有飞升轻举之秘，有祭祀先人之礼，有超度亡魂之仪，有祈祷太平之醮，有怡情冶性之乐，可见道学、道教覆盖面之广，凡是人们之所想，必有与之相应的技术和方法。因此道学、道

教，是以人为本之学，是人性化之教，是人生不可缺少、不可不学、不可不明的文化和信仰。道教经典《度人经》中说，“仙道贵生，无量度人”，充分体现了道学和道教贵生度人的特点。仙学养生大师、前道教协会会长陈樱宁（1880-1969）就曾指出“仙家唯生的宗旨”，并且说：“神仙之术，首贵长生。惟讲现实，极与科学相接近。有科学思想科学知识之人，学仙最易入门”（陈樱宁《读〈化声自叙〉的感想》）。

古代道家道教圣贤真人，无不利用自己的道学智慧建功立业，标名青史，垂德后世，为道家学子立行的典范。黄帝为天子，“且战且学仙”，登空同问道广成，鼎湖跨龙升举。太公吕望辅佐武王，立周天子八百年基业。老子为柱下史，走流沙而化道西域。范蠡献妙计帮助越王勾践复国，三年灭吴，后封金挂印，乘舟泛五湖而去，遵循了道家“功成名遂身退，天之道”的教诲。后定居于陶，自称陶朱公，经商积资巨万，后散给黎民，曾“十九年之中三致千金”，真是“天生我材必有用，千金散尽还复来”。陶弘景归隐山林，心存魏阙，梁武帝“每有吉凶征讨大事，无不前以咨询，月中常有数信，时人谓为山中宰相”（《南史·陶弘景传》）。吕祖曾中进士，刘海蟾为燕相，重阳应武举，三丰做县宰。诸葛亮、徐茂公、刘伯温等，更是人们耳熟能详的道家人物。

道教中的仙人、真人的境界更是让人魂牵梦绕，遐想向往。《庄子·大宗师》中说：“何谓真人？古之真人，不逆寡，不雄成，不谟士。……若然者，登高不栗，入水不濡，入火不热，是知之能登假于道者也若此。”“古之真人，不知悦生，不知恶死，其出不欣，其人不拒；儻然而往，儻然而来而已矣。不忘其所始，不求其所终；受而喜之，忘而复之。是之谓不以心捐道，不以人助天。是之谓真人。”“其好之也一，其弗好之也一。其一也一，其不一也一。其

一与天为徒，其不一与人为徒。天与人不相胜也，是之谓真人。”这就要求真人能看破世俗的成败得失，能看破生死以及人生旅途上的生命价值，在行为状态上与道合真。能够树立天人合一的宇宙观和生态观，不掠夺大自然，不戡天役物，要与自然界万物和睦共处。真人在生活态度和精神面貌上更要保持一股中和之气。《汉书·艺文志》叙神仙云：“神仙者，所以保性命之真而游求于其外者也。聊以荡意平心，同死生之域而无怵惕于胸中。”

《黄帝内经·素问·上古天真论》中说：“黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。”揭示了仙人、真人是“此其道生”，是可以通过修炼达到的，不仅仅是神话小说中编造的美丽故事。南宋陈泥丸在《翠虚篇·丹基归一论》中说：“一阴一阳之谓道，道即金丹也，金丹即是也。古仙上灵，诏人炼七返九还金液大丹者，是乃入道之捷径耳。”白玉蟾《紫清指玄集·鹤林问道篇》中也说：“夫金丹者，金则性之义，丹者心之义，其体谓之大道，其用谓之大道，丹即道也，道即丹也。”因此道教内丹学就是通向仙人、真人境界的阶梯，人们只要修炼成大丹，便成了驻世逍遥快乐的仙真。

道教内丹学是参天地、同日月、契造化的金丹大道，又是返自然、还本我、

修性命的天人合一之学，渊源流长，肇始于伏羲、神农、黄帝上古时期，与道学同源，乃中华民族传统文化的瑰宝。老子、庄子集其成，阴长生、魏伯阳、葛洪、魏华存奠其基，钟离权、吕洞宾、陈抟、刘海蟾将内丹学理论体系发展成熟，大开法门传道，从此内丹流派纷呈。北宋以来，直至明清，丹道流派大多都上溯钟（钟离权）、吕（吕洞宾），宣称是钟吕门下，由之又分为南、北、中、东、西五大流派。南宗创始于浙江天台张紫阳（984 - 1082），名伯端，有《悟真篇》、《金丹四百字》、《青华秘文》等；北宗创立于山西咸阳王重阳（1112 - 1170），传全真七子，尤以长春真人丘处机创立的龙门派，广开教门，至今传承不衰；中派肇始于元朝李道纯，其本是南宗白玉蟾门人王金蟾的门人，人元后加入全真道，因之调和南北两派之学于一炉，被丹家尊为中派。东派创立于扬州陆潜虚（1520 - 1606），他名西星，著《方壶外史》、《三藏真铨》等。西派创立于清道咸年间李涵虚（1806 - 1856），他著有《道窍谈》、《三车秘旨》等。

世间芸芸众生求财、求禄、求寿、求平安者，如过江之鲫。然其中最难求者就是“寿”，千古一帝秦始皇，权倾天下，富有四海，却求“寿”无门，望“寿”而叹。而道教之内丹仙学文化中服食、服药、辟谷、导引、胎息诸术，恰是养生长寿、长生久视之妙术。内丹学，陈撷宁会长早年称之为“仙学”，“盖神仙者，乃精神与物质混合团结锻炼而成者”（陈撷宁《答覆浦东李道善君问修仙》），更是道教修炼养生文化中的核心精华，不明内丹则难明道学，不懂道学则难识道教。丹道之学，以法、侣、财、地为修仙炼丹的四大条件。法，就是丹道法诀，是内丹修炼的具体操作功程，其理法存于丹经道书，其关键秘密处则在于口诀，必须由师父口传才能掌握丹诀次第和火候细微。侣，就是修

真的道侣丹友，结伴共修大道，同参玄机，过大关防危虑险之时更是不能缺少；阴阳丹诀中的金鼎、火鼎、水鼎，也属于侣的范畴。财，就是修道用的资财，一是访师之用，有“法财互施”之说；二是备制炉鼎器皿之资；三是在日常生活中的支出。地，就是适宜从事修炼的洞天福地。从事修炼，首先必须要培养积功累德，以增福培慧，所谓“道高降龙虎，德重鬼神钦”，更有“有道无德，道中之贼”之说。做“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人”，才是一个完整的“全人”，才有资格修炼丹道。仙经谓：“欲修仙道，先尽人道；人道不修，仙道远矣。”所以内丹学不是普通的信仰，是真知践履之学，不仅仅是养生全形、延年长寿之学，更是“一套凝炼常意识（识神），净化潜意识（真意），开发元意识（元神）的心理程序”。丹道具有净化人之心灵，塑造人之道德，化解心中之恶，走向至美之善。内丹学可以树立正确的人生观、价值观、道德观，培塑人们的道德情操，必然会在构建“和谐社会”中发挥积极的作用。

在从事道教仙学丹道养生修炼的过程中，访师求诀自不可少，但是真师难遇，真诀难得。陈撷宁会长早年耗费五、六年的时间寻师访道，结果“都是空跑”，自思“这样的寻访，白费光阴，还不如自己看书研究，因此遂下决心阅览《道藏》”（陈撷宁《自传》）。历经数年苦读，参悟《道藏》中所秘载的丹诀道法，终成为一代仙学巨子、养生大师，新中国成立后参与筹备道教协会，曾被选举为会长，教内有“当代太上老君”之美誉。丹道法诀尝隐藏于丹经道书之中，博览丹经，广参道典，不失为没有条件访师者的首选。近年虽然有《道藏》、《藏外道书》、《道藏辑要》、《道藏精华》、《道书集成》等大型丛书影印刊行，然而仅一部《道藏》就五千四百余卷，浩如烟海，普通读者焉有时间

逐卷研读？另外，这些丛书都是影印出版，竖排繁体，不利于阅读，同时价格昂贵，普通读者购买颇为吃力。

余自幼就非常爱好传统文化，对于古籍经典苦读孜孜不倦，常通宵达旦，乐之不疲。及长进入工作岗位，每以微薄薪金购书渴读。因缘所致，弃职经商，尝将所学到的道家玄妙思想用于为人处事之中，事半功倍。庚辰年皈依道教，承嗣全真龙门派二十六代薪传。从之深研道家文化，遍游洞天福地，寻仙访道，拜师学艺，研习养生术，体悟道教之奥妙精深。甲申冬月，斥资复建唐山玉清观，再塑三清真身。古时玉清观，在开平古建筑中，是规模较大的一座庙宇。坐落在开平西城门外，火神庙与关帝庙之间。坐北朝南，始建于汉代，初毁于宋，复建于明。后毁于唐山大地震。再建的玉清观，坐落在开平老城遗址北门外，坐北朝南，由政府拨地二十余亩，总体建筑面积约九万六千平方米。完成建筑后的玉清观与开平古艺文化街遥相呼应，形成浓厚的古文化氛围。丙戌年，唐山道众发起筹建唐山市道教协会，被推选为道协负责人。

宫观虽立不可无文化，道士虽众不可无道统。文以载道，书以救世。且玉清古观，乃古仙合药炼丹之地，三丰隐居修炼之所，与丹道仙学早已结下千古之殊缘。故邀请专家学者为顾问，携手道门同修为编纂，将浩如烟海的道书古籍加以整理校订，首以吕祖、三丰之仙书为发轫，继理陈抟、李道纯、陆潜虚、李涵虚、傅金铨、闵一得诸仙书道籍，编纂为《唐山玉清观道学文化丛书》。丹经道书，几经传抄翻刻，鱼鲁豕亥之处颇多，影响阅读，也不利于道教文化的传播。本次点校整理，务求善本，必致精良，努力使《唐山玉清观道学文化丛书》成为名山深藏之宝典、道流渴读之仙籍，予愿足矣。

在编纂本丛书的过程中，先后得到中国道教协会任法融会长、张继禹副会

长、黄信阳副会长的鼓舞，得到中央民族大学牟钟鉴教授、中国社会科学院胡孚琛教授的赞许，也得到中共河北省常委统战部刘永瑞部长、河北省民族宗教事务厅陈会新厅长、康志锋副厅长、王兴社处长等领导的支持，在此一并表示衷心的感谢！

岁在戊子识于唐山玉清观

（作者系河北省政协委员、河北省道教协会
常务副会长、唐山市道教协会会长）

序一

内丹学亦称丹道性命之学，是中华民族传统文化之最精华的核心，也是中华文明的火种。故不懂丹道，则无法真正弄清道教；不明道教，则无法真正理解道家；而不知道学文化，则不可能真正洞察中华文明。当年王重阳在国土沦入异族之手，出于对汉族文明泯灭的担心，集儒、道、释三教之精华创立全真道，教人读《道德经》、《孝经》、《心经》，并将三教的功夫境界融入内丹学之中，使道派和丹派合一，以丹道法诀布教度人。如此内丹学不失传，全真道不灭，则中华文明之火种犹在，中华民族则不会衰亡。近世以来，中华文明遭到自阉式的破坏，丹道在道教中也成绝响，然而各种西方的蓝色海潮毕竟没有把祖先留给我们的这块黄土地湮没，老百姓还能记得我们的老祖宗是伏羲、神农、黄帝。历史进入 21 世纪，中华文明又呈复兴之势，不仅国学热兴起，内丹学的研究也蓬勃开展。近几年，国内外道教养生学的会议不断召开，给人们留下强烈印象，那就是人民群众爱好内丹学，广大道教信徒也热切希望内丹学回归道教，真正成为道士们修真养性的日常功课。

《周易参同契》、《悟真篇》号为丹经之祖，为各门派内丹学家所尊崇。人元大丹有两大分支，其一自称传自文始真人尹喜，称文始派，为顿法，至陈抟始显。其二称传自东汉时东华帝君王玄甫，为渐法，至钟离权、吕洞宾大开法门。钟吕派亦称混元仙派，其丹法至张伯端开南宗，由石泰、薛道光、陈楠、白玉蟾相继而传，号南五祖。王重阳开内丹北宗，收马钰、谭处端、刘处玄、丘处机、王处一、郝大通、孙不二为徒，号北七真，北七真又各有门派。又有元初道士李道纯开中派，明万历年间陆西星开东派，明末伍守阳（冲虚真人）和清代柳华阳开伍柳派，元明间道士张三丰开三丰派，清道光年间李涵虚开西派。此外，还有丘处机龙门派的不少支派，如金山派、千峰派等，不一而足。

这些丹道门派，是按创派人的修持法诀分类的，门派之孳乳愈分愈繁，而丹法则愈传愈劣，此乃江湖文化之通病，亦是我决心将内丹学从江湖文化推向学术殿堂之原因。我按丹道修炼的实际操作方式分类，则分为三家四派之传。自身阴阳、同类阴阳、虚空阴阳谓之三家，清净丹法、彼家丹法、龙虎丹法、虚无丹法谓之四派，南、北、中、东、西之诸派丹法，在修炼实践上无不可归入此三家四派的框架之内。

我在1980年秋冬之季遇无忧子师，知其丹道之师承属孙教鸾一系，兼习密法。后遇匡常修道长和王沐先生，匡师早年在崂山白云洞出家，承金山派，王沐老师则为龙门派律宗“宗”字辈传人。其间访得知非子师，乃张三丰、孙碧云、李春芳（明之状元）、陈莲溪、周一三之丹法传人，又得西派别传。我接受钱学森教授的委托在海内外寻访丹道法诀和藏传佛教密宗凡二十六年，奔走江湖，跋涉山林，出入禅密，至2006年结束，其中丹道法诀的调研已在2001年钱老九十华诞时完成。调研之初，所寻访之丹师多为在社会上知名者，其中以调研陈撄宁先生之承传历时较久，前后耗去五年时日，摸清了近世江湖门派的内幕。而后我从清末丹师所著之丹经中寻觅线索，如刘名瑞、黄元吉、赵避尘等，皆曾寻访其传人。我在多年访道的经历中，披阅丹经，多闻师训，朝乾夕惕，夙夜用功，逐渐开拓了自己的见地，发现丹经道书之著述，解悟者多，证悟者少；丹师一知半解者多，真修实证者少。世上万事皆可以造假，惟内丹学之著述造不了假，真正证悟的知见三两句就可以说明白，毋庸多叙；若丹家自己没有真懂，则多闪烁其词，征引古书，咬文拆字，搞得神秘秘，徒乱人意而已。因之，我相信学者在步入丹道之途后，坚持不懈，狠力摸索，经过几次大悟和多次小悟后，自会有极强的识别能力，闻