

《长乐人杰》编委会
编

长 乐 人 杰



福建美术出版社

长乐人杰

《长乐人杰》编委会编

福建美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

长乐人杰 / 《长乐人杰》编委会编. -福州: 福建美术出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5393-1923-0

I. 长… II. 长… III. 名人-列传-长乐市 IV.
K820.857.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第005782号

长乐人杰

《长乐人杰》编委会 编

*

福建美术出版社出版发行

福州德安彩色印刷有限公司印刷

开本787×1092mm 1/16 20.5 印张

2008年1月第1版第1次印刷

印数: 0001-5000

ISBN 978-7-5393-1923-0

定价: 50.00元

《长乐人杰》编委会

主 任 林 彬 林文芳

副 主 任 陈进端 林义耿 郑云春 纪建平

林福明 延建霖 邓达木 郑 明

张礼强 程小马 林 捷 王建忠

郑子记

编 委 陈舜敏 吴永忠 陈新忠 周 勇

陈贞钦 魏义峰 林 忠 郑黎明

周 霖 刘端佳 卢为峰 陈金茂

主 编 吴永忠

执行编辑 郝新亮

编 务 陈亦铨 张善芳 李剑飞 陈 垦

编辑说明

1、长乐自古至今名贤辈出、群星璀璨，本书以少而精当、疏而不漏为原则，精选数十人杰，以彰显本地人文精神，宣传长乐，激励市民，教育后代，推进创业。

2、入选人杰，轻微末、重大节，功在政治、经济、文化、军事、社会和其他领域取得杰出成就，在中国通史和专史上具有相当地位者，或在某一方面产生全国乃至世界影响者，或为世人公认卓有建树的一技之长者。

3、入选范围，以长乐现行政区域为准，历史上曾隶属过的也含此列。以长乐有史记载以来的历史名人，包括本籍人氏和曾经定居并成名于兹的外籍人氏。

4、列传形式编撰，以史笔写史实，既有人杰的生平概略、主要业绩、身后影响等重要记述，又有精妙传神的细节，力求不拔高不讳饰、不空洞不繁琐。

5、列传分上编（古代）、下编（近现代、当代），以人杰的出生年月先后为序，配有人物、故居、遗迹、作品等图片。

6、人杰生卒均用公元纪年。民国前人杰，则先叙朝代年号。计算享年，足岁用阿拉伯字，虚龄则以中文标明。

7、本书引文，一般以夹注注明出处。凡背景资料、生僻字词需作解释者，见脚注。

8、本书为大众读物，雅俗共赏，图文并茂。行文力求准确、鲜明、生动，融科学性和可读性于一体。

序

长乐，福山为脊、闽水为脉，一方钟灵毓秀的滨海胜地，一座人文鼎盛的古邑新市。千百年来，自然造化在这里演绎着沧海桑田的故事，故土先民也在这里一辈一辈书写着属于自己的历史。这轴历史的画卷从模糊的远古打开，渐行渐近、渐清渐晰，让我们看到了祖先生息繁衍、开拓进取的精彩画面：他们耕田牧海艰辛劳作，他们博采众长潜心求学，他们吟诗作赋陶冶情操；他们北望繁华求取功名，他们西向沧溟渡海谋生……他们把长乐的历史装点得异彩纷呈，他们把长乐的人文培育得充盈厚实。不经意间，我们邂逅了灿若群星的往圣先贤，他们以自己的聪明才智和独特建树，为历史所青睐，为世人所崇敬。穿透时空隧道，沐浴着他们经世致用的理想，我们感受着他们高风亮节的情怀，领略着他们精妙高深的艺术，吸纳着他们百折不挠的锐气。他们虽然隐退于历史的天空，却为吴航带来了“海滨邹鲁、文献名邦”的千古美誉；他们虽然消逝于岁月的长河，却为长乐留下了“大爱开明、能拼会赢”的人文底蕴。

叩问历史，是为了不忘先贤泽被后世的业绩；追忆先贤，是为了传承一份弥足珍贵的财富。感谢《长乐人杰》的编撰者，他们

以晚辈后昆的景仰之心、仰慕之情，在群星璀璨的先辈名贤中精选数十人杰，概述其生平传略、主要业绩和身后影响，史实求“信”，不拔高不讳饰；行文求“达”，不拘泥不繁琐；风格求“雅”，不哗众不媚俗。在他们的精心编撰下，《长乐人杰》如期呈现在我们的面前。捧读此书，我们感受着无数次的心灵震撼，经受着无数次的精神洗礼；我们为这块福山宝地、长山乐水倍感骄傲，我们为众多吴航名贤、长乐人杰无比自豪。

《长乐人杰》是一部亘古贯今、浓缩精炼的长乐人文通史，在这本书里，我们清晰地看到各个历史时期、各种社会层面长乐精英群体的杰出代表，他们在特定历史时期所展示出来的杰出才华，彰显出长乐人文的丰富与精彩。我们相信，《长乐人杰》的出版，必将唤起吴航儿女见贤思齐的情感共鸣，必将激起长乐人民再创辉煌的雄心壮志。

斯言不尽，是为序。

中共福州市委常委

林 彬

中共长乐市委书记

长乐市人民政府市长

林文芳

2008年元月

目 录

编辑说明

序

上编

杏林始祖董奉（约200-280）	1
百丈怀海禅师（720-815）	9
八闽思想家第一人林慎思（844-881）	22
宋代经学大家陈烈（1014-1091）	27
治水女杰钱四娘（1023-1068）	30
“天下奇才”潘大临（1048-1108）	33
莲柄港水利第一人林安上（1085-1133）	36
名臣尚书郑丙（1121-1194）	39
理学宗师朱熹（1130-1200）	43
理学大师黄榦（1152-1221）	51
板荡诚臣高应松（1212-1276）	57
爱国词人陈经国（1218-1243）	61
“画龙第一人”陈容（生卒不详）	64
民族英雄陈文龙（1232-1277）	67
宋室忠烈杨梦斗（？-1276）	71

“大明第一奇人”姚广孝(1335-1418)	75
“闽中才子”高棅(1350-1423)	83
状元之师陈洵仁(1355-1416)	87
“一日君”马铎(1366-1423)	90
航海先驱郑和(1371-1433)	93
郑和随将李参(1387-1436)	103
珠算鼻祖柯尚迁(1500-1582)	109
勤政爱民的郑世威(1503-1584)	112
“回天司马”陈省(1529-1612)	116
廉洁尚书谢杰(1538-1605)	120
“引进番薯第一人”陈振龙(1543-1619)	123
博学布政谢肇淛(1559-1624)	128
几社领袖夏允彝(1596-1645)	131
康乾大家郑方坤(1639-?)	134
“第一儒医”陈修园(1753-1823)	139
楹联大师梁章钜(1775-1849)	143
百科学者谢章铤(1821-1904)	152

下编

“尧山生佛”李兆珍(1846-1927)	156
三坊七巷文化的传承者董执谊(1863-1942)	159
辛亥革命时蒋氏两将军蒋拯、蒋斌	163
海军总长黄钟瑛(1869-1912)	171
四角号码检字法原发明者高梦旦(1870-1936)	177
新农村建设的先驱黄展云(1876-1938)	182
中国近现代天文学奠基人高鲁(1877-1947)	186
“火柴大王”林弥钜(1879-1950)	193
“大手笔”黄葆戉(1880-1968)	196

陆军上将林述庆 (1881-1913)	201
推行“好人政府”的王伯秋 (1883-1944)	205
“中国护士之母”伍哲英 (1884-1960)	208
黄花岗福建十杰之一刘六符 (1887-1911)	211
北京女子师范大学校长林素园 (1890-1967)	214
汉语化学名词的创造者郑贞文 (1891-1969)	218
李公朴辩护律师林仲易 (1893-1981)	228
抗日名将李世甲 (1894-1970)	231
“一代才华”郑振铎 (1898-1958)	235
白描大师陈子奋 (1898-1976)	245
“九座里”三将军曾宗巩、曾万里、曾国晟	250
“北大舵手”郑天挺 (1899-1981)	256
文坛祖母冰心 (1900-1999)	262
闽中游击队司令员陈亨源 (1901-1950)	267
与梅兰芳齐名的闽剧名旦郑奕奏 (1903-1993)	271
中国鸟类学泰斗郑作新 (1906-1998)	276
契文巨子潘主兰 (1909-2001)	280
新四军电台的创始人曹维廉 (1916-1984)	286
篆刻名家周哲文 (1916-2001)	289
著名科普作家郑公盾 (1919-1991)	295
著名导演陈怀皑 (1920-1994)	298
营造“绿色屏障”的县长延国和 (1922-1981)	302
中国大法官林准 (1927-1996)	306
抗洪英雄郑忠华 (1981-2004)	312

编后语

杏林始祖董奉

(约200—280)



在中华医学的浩瀚天宇中，史称“建安三神医”的董奉、华佗、张仲景，宛如三颗耀眼的星体。华佗，字元化，精通内、外、妇、儿诸科，为“外科鼻祖”，更因《三国演义》中为关云长“刮骨疗毒”的神奇故事而妇孺皆知；张仲景，名机，后世尊为“医圣”，他医术高超，且毕生致力于医学研究，所著《伤寒杂病论》一书，被历

代奉为中医临床医学的经典之作。

董奉，字君异，号拔乾，东汉末年侯官董埭村人。他天资聪颖，勤奋好学；精研民间医术，广集医家诸派之长，更善于用杏树的根、茎、叶、花、果仁等配制各种药丸、汤剂，悬壶济世，救死扶伤。他先后在家乡福山、闽南长泰和江西庐山等地，修道炼丹，行医施药。他医德高尚，为人治病分文不取，轻患者治愈后在其住处植杏一株，重症者种杏五株，久而成俗；如此数年，杏树郁然成林。其后，他收杏易谷，赈济贫民百姓，被尊为“杏林始祖”，祀为医仙。

董奉不仅在长期云游四方的医学实践中，解除众多患者的病痛，开启了对中医界贡献卓著的“南康医学”和“道教医学”的先河，而且还以毕生的高

风亮节，播撒博爱情怀，树立起“杏林始祖”的医德典范，培植出中医史和中华文明史上独特的“杏林文化”。

东汉末年，朝政日益腐败，中原战乱不断，民不聊生，难民纷纷南逃，而边陲海滨，灾患连年，疫病绵延不断。正是在这样的社会大背景下，公元200年农历九月十四，董奉诞生在今长乐市古槐镇龙田村董厝一座平凡的董家院落内。

无奈，董奉自小身体虚弱，小病风寒几乎没有离开过他，病灾将他原本并不富裕的家境推到举步维艰的地步。童年的艰辛让他骨骼渐渐硬朗起来的同时，也让他对山清水秀和树木花草产生了一种深厚的情感和莫名的向往，他朦胧地感到天地万物自有一种神奇的灵气蕴涵其间。

父母省吃俭用，将小董奉送进村里一家私塾念书识字。私塾先生是一位上年纪的本家老人，多是传授给他经典的启蒙读本，为小董奉的日后成材打下最初的文化基础。

目睹亲人的相继离去和贫困百姓饱受病疼的折磨，少年董奉耳闻老道长博学多才，精于岐黄之术，便不辞辛苦，前往拜师学医。在道观的日子里，他的勤劳好学，越来越得到老道士的赞赏。几年间，老道士倾其所有，传授给他古代经典医书，为他讲解、习练“望闻问切”等中医诊疗法，细心指点各种草药，董奉大开眼界，精心汲取着医术、药理和道家思想的丰富养分。

董奉悟性极高，很快就理解并掌握了要领和机理。同时，在道长的指导和影响下，董奉对道家思想以及内外兼修的本领也进行深入学习研究，源起于老庄的道家学说渐渐成为他一生的主导思想，从而奠定了他日后博爱宽怀、不求名利的思想基础。入道几年，董奉的医术、学问、修养大为长进。回到村里的董奉，成为一位精于医术，富有学



寿山石雕“大爱暖千秋”系列之“杏林春暖”

识，为人宽厚，乐善好施的青年。

董奉重视临床实践，经常深入民间，向农民、渔人、樵夫、药农等请教，同时董奉还广种百草，升炉炼丹，泡制剂丸。其中在福山（今董奉山）和长乐市区北面的六平山中烧炼仙丹的遗址，至今尚存。

在长期的临床和炼药实践中，董奉逐渐认识到杏树的多重价值特别是它神奇的药用价值，他便在自己住所旁和附近山坡上，开始有意识地规模种植杏树。除杏果可充饥果腹之外，更在于大量采用杏树和多种草药炼成不同的药丹，针

对患者病情，因病施救，每每产生神奇的疗效。他凭借精湛的医术和独特以杏治病的本领，声名渐远。

那天，董奉行医路过一户人家，忽闻哭声呼天抢地，他急忙近前。原来是一孕妇临盆前气绝身亡。

董奉立即给孕妇把脉望诊，发现脉象平滑且微弱。董奉略一沉思，便撑开孕妇的嘴巴，将一粒自制药丹塞入她的口中，并解下腰间的药葫芦，将药汤一同灌入。只过片刻，孕妇发出一声长吟，脸色慢慢变得红润，呼吸逐渐顺畅。董奉再次为她把脉后，吩咐家属立即做好准备，孕妇就要临产了。不过一刻钟的光景，“哇”的一声啼哭，一个男婴顺利降生了，母子安然无恙。

一家人万千感激难以表述，他们不但恭恭敬敬地来到董奉的杏林中种下五株杏树，而且将孩子取名“杏”字，并时常到董奉的杏林帮着看护、料理那一片暖意盎然的杏林。

“一丹救两命”不胫而走，而董奉的盛名也从此远播。千百年来，民间一直盛传着这则神奇的故事。

一日，董奉外出采药回乡，翻越一偏僻荒岭时，巧遇一得道高人，高人赠其三本“天书”，并嘱咐要静心研习，日后必成大器。董奉得此“天书”，就在村后福山之上的龙骨井处搭庐隐居，苦心研读。几年间，不断深入参悟，感受极深。

董奉医术日臻高明，治病分文不取。被治愈者看到董奉爱杏如命，也到董奉杏林中种植杏树，病轻者种上一株，病重者则种上五株以表心愿。久而久之，形成一种被董奉治愈后种植杏树的习俗，“轻者种植一株，重者种植五株”成为不成文的“乡规民约”，且与董奉名声一道，越传越远。

每年杏子成熟时，董奉就在林中搭建一座草仓，让需要杏子的远近村民，自己用谷子交换杏子；同时，董奉又将所得谷子悉数赈济贫苦乡亲和处境窘迫的贾旅，人们亲切地称杏林为“康乐杏”。从此，“杏林”又成为“平安”、“温暖”的象征。

直至今今天，世人仍以“杏林春暖”、“誉满杏林”赞誉医术高明的医家，唤医家为“杏林”。这也就是“杏林春暖”成语的典故所在。

那一年的端午节，已经长期隐居龙骨井的董奉被热热闹闹的端午划龙舟吸引，逐前往坑田道头观看龙舟竞渡，忘记了节日归家团聚。家中董母思子心切，挂念董奉，便让弟弟去龙骨井看看。不想，因山道陡峭，悬崖深谷，弟弟不慎坠崖身亡。睹景思情的董奉，决定云游四方。

古时泉州、潮州之间地处僻壤，山深林密，荆莽丛生，有民谣曰：“山

高皇帝远，民少瘴病多”。那里，“地极七闽，境连百粤”，群山连绵，绿野千畴；那里有一东西走向的山脉，五峰高耸，形如笔架，故名“笔架山”；从南面北眺山峰，好似彩凤展翅，又名“凤山”。董奉云游到此，就在凤山峰顶的山洞里，悉心研究经书道学、病理偏方，并根据当地的气候、土壤条件在山上种植杏树和松桧，采集草药，升炉炼丹。

董奉走村串户，并带着村民翻山越岭采集草药，根据自己多年的临床和炼丹实践以及当地常见的疾病，一个验方一个验方地细细配制药丸，在此基础上，董奉精心编著了一本《凤山验方》。

后来，董奉还将《凤山验方》改成方赋歌形式，深入浅出地传授给村民，至今《凤山验方》还在闽西南一带民间流传，发挥着其奇特的驱瘟疫、治疾病的功效。为纪念董奉功德，民众将“凤山”改称为“董奉山”。

如今，在长泰董奉山下的皇龙宫中，依然香火旺盛，宫前还完好地留存着当年的药槽、水井；宫内供奉着的董奉神像，年年月月接受乡民们的焚香膜拜，祷告平安。

一段时间后，董奉继续向西云游，到达广信城外。

古时的交州包括现在的两广和越南北部，是三国时期吴国的大后方；这里地域辽阔，处于亚热带气候带，雨量充沛，树木繁茂，草药资源丰富。当时的交州治所在广信县（现在广西梧州市），董奉就在城外，结庐青山。在交州的一年多时间里，一边采药炼丹，一边深入民间，收集、研习土著壮族医学经验，然后根据自己的医术实践，自制药丸，以独到的治疗手法，不取分文地为当地居民百姓解除病痛。

一日，董奉听说交州刺史杜燮得毒病已死三日，生前遍请名医救治，终是无果，念其致力安民、营造太平的功业，便前往探视。

董奉看见停尸数日的杜燮早已面无人色，一番把脉望闻后，发现杜燮尚有微弱脉搏，断定其患上“尸蹶症”，便将三粒丹药塞入刺史口中，灌了药剂，又让家人捧起他的头颈轻轻摆动，使药丸溶化下肚。过了一阵时间，杜燮的手足开始轻微摆动，嘴唇微微启闭，牙关松开，脸上有了些许活色；半日后，便能在家人的搀扶下慢慢坐起，神志渐渐清醒；四天后，他就能正常说话了。

杜燮感叹于董奉的医术神力，惊羡董奉浑身透露着的一副道家风骨，极力挽留董奉。就在院里盖起一座楼服侍董奉。平日里，董奉只吃少许的干肉和枣子，还稍稍喝一



点清淡水酒。杜燮就派人一天三次供奉上等的肉、枣和酒，真诚地侍奉着董神医。

董奉在杜府住了一年多，欲辞别而去。杜燮极力挽留他也无济于事，便问欲往何处，要不要租买一条大船相送。董奉为了脱身，就说：“我不要船，只要一具棺木就行了。”于是，杜燮就准备了一具棺木。第二天中午，杜燮惊奇地看到董奉口吐白沫死了，他将信将疑，把董奉装殓后埋葬了。谁知七天后，有个从容昌（今江西南昌）来的人捎话说董奉十分感谢他，希望他体恤民情善为官，多多珍重，后会有期。

杜燮立即带人到董奉墓地打开棺材，忽见棺内一股青烟腾起，棺材里只剩下一块绸子，绸子的一面画着个人形，另一面用朱砂画个道符。

就这样，董奉离开交州刺史府，遍游南方山川，长期在庐山山麓，采药炼丹，治病救人，把自己融进广袤的天地之中。交州达官百姓都将董奉视作了仙人、神医。

匡庐奇秀，层峦叠嶂，无愧天下胜景；庐山东麓还有中国最大的淡水湖泊鄱阳湖。三千里鄱阳，烟波浩淼，鱼肥草盛，当年周瑜在此点将操练，雄风鼓浪，至今星子县城里尚存“点将台”遗址；这里还是天下驰名的温泉胜地。这里的温泉能治疗多种皮肤病及保健功能。从地理位置上看，“临江、滨湖、环山”的独特位置和亚热带气候，让九江成为土肥水美、草木繁茂、人文荟萃、底蕴深厚的一方热土。

董奉向北云游到庐山脚下，乐而不返，并以其高尚的医德和深厚的道学为这方热土开启了千年文脉的重要源头。至今，董奉依然在当地民间享有极高的声誉，不少地方的百姓甚至把他奉若神明，顶礼膜拜，占卜凶吉，祈求平安……

一年夏天，董奉在连绵的龙虎山中采集草药。那是一个炎热的中午，董奉因极度疲劳，在浓密的茅草丛中睡着了。

一觉醒来，看到一只老虎跪在身旁，他大吃一惊，猛地坐起，但见这虎双眼流泪，抬头张嘴，大声喘气，表情十分痛苦。董奉一时闹不清是怎么回事，就轻声问老虎：“你有事吗？是想让我给你看病吗？”那虎颇通人性，顺从地点点头。老虎的嘴总是张着，上下唇不停颤动，董奉凑近往嘴里一看，原来老虎喉咙卡着一大块骨头。董奉看后对老虎说：“我现在没有药械，明天此时你来此等候，我给你治病。”老虎点点头走了。

次日，董奉如约前往，他让老虎张开嘴巴，胳膊套上铜套，然后小心地把手伸进虎口，用指头夹住骨头用力一拔，“唿—”老虎因剧烈疼痛猛地发出

长啸，嘴不由自主地紧紧合拢，“喀嚓”一声，老虎死死地咬住铜套。这时，董奉乘机将手抽出，举着骨头让虎看，然后又打开药箱，把药粉粘在杏膏上，塞进老虎的嘴里止血止痛。老虎用感激的眼神望着董奉，连连磕头，由衷感谢。

一路上，老虎跟着董奉回到杏林住所。

杏子成熟季节，董奉就在林中搭建一草仓储放杏子，有需要的只须用同量的谷子自行换走杏子就行了，不必通报，即“以杏易谷”。那天，村中有一小人，以些许谷子偷偷换取一大箩筐的杏子，不料，异常警惕的老虎发现了就在后面猛追，直到把这人追赶的半死不活。家人赶快把杏子送回林中草仓。此后，再也没有人敢偷杏或多占有杏子了。

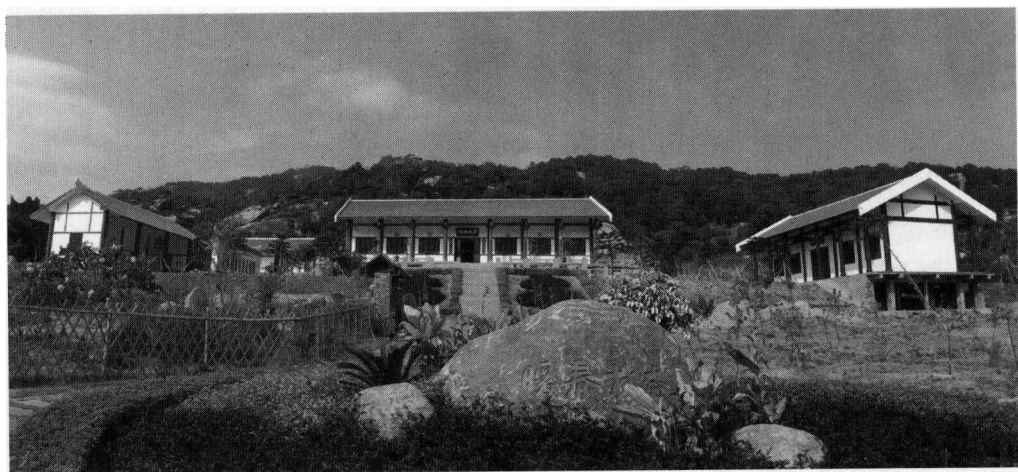
董奉在庐山金轮峰下隐居行医，一晃数年。

一日，董奉采药归来，看见一渔家老夫带着一个大肚子女子在等候他。原来这是鄱阳湖上的一户世代打渔人家，身边的姑娘叫夏莲，未婚。半年前，夏莲的肚子莫名其妙地逐渐大起来。流言传开后，家人和夏莲感到无脸见人，夏莲甚至想一死了事。愁苦中的父女俩情急之下，想到董奉。

董奉凭着深厚的功力，把脉望色，再询问过他们的居住饮食情况，初步诊断可能是误食带毒的青鳖所致。于是，董奉针对夏莲的具体症状，拿出一粒药丸，让她和药汤一同服下。之后，董奉又专门配制几副药，吩咐她在家按时服用，细细调理。

说来就是神，不到十天工夫，夏莲的“大肚子”竟然完全消失，先前健康美丽善良的夏莲又重回到人们面前。老渔夫为感激救命之恩，即把夏莲嫁于董奉。

婚后日子甜蜜而幸福，夏莲尽力操持着家务，协助董奉治病救人。



座落于长乐古槐福山的董奉草堂

一天，董奉采药经过鄱阳湖。遇到一个善于驾船打渔的老汉，妻子早逝，留下聪明、活泼的年幼女儿明珠。现在，老渔父走到生命的尽头，临终时，将明珠姑娘托付给董奉。这样，来自三个不同家庭的人组成一个和睦之家，其乐融融，尽享天伦之乐。

传说董奉后来回到家乡长乐的六平山中升炉炼丹，他的妻子和养女仍然住在金轮峰下的杏林中，平安幸福地生活着。

董奉在金轮峰下隐居之后，在附近游走行医宣道，在庐山山北莲花峰下，在上霄峰等奇山秀水间开馆行医，建坛宣道，为当地众多山民解除病痛，并以其深厚功力，为民除害，祈雨润物，深得周边百姓的拥戴。

据《周必大后录》记载，董奉在馆之外还在九江县的莲花峰下建有太乙观，专供栖心修道。在他得道升天之后，当地百姓还在他的杏林之处兴建杏林坛、真人观等，今天的庐山山民还常取杏仁与米同煮，谓之“真君粥”，就是为了永远纪念他。宣和二年(1118年)，宋徽宗则追封董奉为“升元真人”，以张扬道教。而在董奉身后，有关他的神异传闻更是越来越多，愈谈愈玄，由此演出许许多多充满仙风道骨、美妙动人的神话传说，大大充实了庐山的神话文化。

张景有诗云：“桃花漫说武陵源，误杀刘郎不得仙。争似莲花峰下客，栽成红杏上青天。”

地处江苏省西南部有一座句曲山，是江苏省境内主要山脉之一。句曲山因山势曲折，形似“已”字，又名金陵地肺山。相传早在西汉景帝时，就有茅盈、茅固、茅衷三兄弟在此修炼，并得道成仙。后人将句曲山改称三茅山，简称茅山。道家称“句曲之金陵，是养真之福境。”道教后将其列为十大洞天中的第八洞天，七十二福地中的第一福地。

董奉一路行医布道，来到峰峦叠翠，云雾缭绕的句曲山上，不禁深深惊叹这座福地名山。他的恬淡清心、淡泊虚名与山峦的清幽绮丽互为感应。于是，他便选择山上的“天福洞”，静心修炼上乘的道家功夫。日复一日，心静自然，苦心研习的炼丹术和道家内功均达到登峰造极的地步。

此时，有个后生帛和(字仲理，辽东即今辽宁辽阳人。)仰慕董奉的盛名，千里迢迢，虔诚地登上地肺山，追随董奉。董奉见帛和乃心怀大志，悟性极高，就细心教以行气、服术法等道学和医术。严督其勤学苦练，触类旁通，帛和在董奉的教导下，道学修养和功力大有长进。后来，他辞别恩师，又到西城山向王方平求教，经过自身的不断努力，终成为早期道教“帛家道”门派的开山鼻祖。