



唐山玉清观道学文化丛书

董沛文 ○ 主编 王燕喜 ○ 执行主编



金丹

上
册

闡秘

宗教文化出版社

董沛文◎主编

王燕喜◎执行主编

金丹

闡秘

上
冊

图书在版编目(CIP)数据

金丹阐秘/董沛文主编. --北京:宗教文化出版社,2014.12

ISBN 978-7-80254-943-2

I. ①金… II. ①董… III. ①道教-养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第301367号

金丹阐秘(上、下册)

董沛文 主编

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿44号 (100009)

电 话: 010-64095215(发行部) 13691373138(编辑部)

责任编辑: 孟金霞 (158504349@qq.com)

版式设计: 高秋兰

印 刷: 北京信彩瑞禾印刷厂

版本记录: 787×1092毫米 16开本 56.75印张 800千字

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-943-2

定 价: 128.00元



唐山玉清观道学文化丛书



玉清觀記

玉清古觀，處冀東之域，倚燕山之脈，傍灤水之涘，望渤海之濱，立石城（唐山市開平區，古稱石城）垣內，聚億萬年之鐘秀，享千百年之香火。山水環抱，京津毗鄰，鸞翔鳳集，人杰地靈。黃帝問道而登空同，軒轅學仙而禮廣成，鼎湖跨龍以飛升，仙宗道脈，由之濫觴。昔古孤竹國君，嗣子伯夷叔齊，立次子為儲君。國君歿，齊讓伯夷，夷不受而遁，齊不立亦逃。聞西伯善養老，相偕欲適周。當值盛夏，路過石城之地，腹飢口渴，躊躇間，突現一淙清泉，汨汨而流，急掬泉水，捧之盡飲，入口溫如玉，至腹冽沁腑，飢渴頓消。昆仲繞泉徘徊，流連忘返，決意結廬而居，燒茅修煉以求仙。其玉漿清泉，即後世之玉清古井也。數年後，往西岐，復隱首陽山中，不食周粟，杳失所踪。燕君昭王，遣使求不死藥，入海登蓬萊方丈，卜地石城合藥以煉丹，其丹爐遺迹尚存井隅也。秦皇尋神山，覓仙藥，游碣石，嘗飲玉清之水，頓改容顏，身輕而轉體健。張陵演教，天師布道，桓靈帝間，有觀筑於古井之側。唐王東征，屯兵大城，山賜唐姓，筑立石城，二百余丈。有隨軍道士，長于望氣，見紫霞縹緲如飛鸞，仙氣凝聚似丹鼎，遂離軍隱居，潛修仙道，升舉而去。劉操仕燕主居相位，正陽坐卯以度化，易號海蟾子而學仙，為演清淨無為之宗，以道全形之旨。復遇呂祖純陽于原野，飲玉清之神水，授以金液還丹之秘，遁迹修真，得成仙道。丘祖長春真人，會元世祖于雪山，賜號神仙，頒虎符籙書，掌天下道教。越二載，駐鶴燕京，大闡玄風，道侶云集，化道十方，建宮立觀，設壇作醮。丘祖座下，有一弟子，結廬于石城，立宮于井側，見水清冷，故題觀名曰澄清，祀三清之真容，布道德

之宝章，香火鼎盛，终日不绝。几经兵火，焚毁殆尽。明永乐间，召仙真三丰张真人于金阙，犹龙不见，惟隐迹名山，藏身大川，隐显戏于人间耳。一日携弟子游蓟北，途经石城，睹残垣败瓦，黯然神伤，咐弟子云：“此地古炼丹之处也，尝有观名澄清，惜毁于兵祸，留汝此地，募修宫观，异日将兴。非名玉清，乃古仙遗迹，以之为观名可也。斯井水清如玉，可传淮南王之术于乡里，授做豆腐，济养百姓，以解温饱，亦可彰我仙家飞丹砂而点灵汞之玄妙也。以火炼金而丹成，今岁丙申，正其值，玉清当兴，因缘所定。越五百余年，火燥土焦，木以犯土，当有浩劫，观随亦毁。金木交并，九返还丹，观必重兴，香火复盛也。”真人语毕，飘然而去。弟子遵真人之命，修道观，兴香火，并用古井之水，盐卤以点豆汁，其术不日而风行四乡。以玉清神水所点之豆腐，质地柔嫩，晶莹如玉，味道鲜美，烹调得味，有远胜燕窝之美誉。光绪初，开平建矿，近代工业之始兴，人口增多，商贾云集，成京东之重镇。玉清观，历数百年之风雨，几经增葺，规模宏大，坐北朝南，处石城西门外，火神关帝二庙侍立左右。岁临丙辰，乙未之月，地动山摇，突发地震，房屋摧倒，楼宇化为平地，玉清观亦随之毁塌。多难而兴邦，艰苦而奋志。唐山儿女，意坚志强，抗震自救，恢复建设，经廿余年之拼搏，重塑辉煌于冀东，再兴繁荣于滨海。玉清古观，亦得之以复建也。董道长崇文，号文道子，讳沛文，皈依全真，嗣教龙门。董道长乃著名实业家，河北省政协委员。清秀浑朴，端庄大方，谈吐间声和语慢，儒雅温和，亲切近人，无烟火气息，真道家风范。幼读诗书，博阅经籍，早年隶职企业，后弃职经商。历经多年之艰辛，饱尝恒沙之磨砺，奋志不懈，果业斐然。荏苒光阴，感人生如梦。芸芸众生，名利绊身，几失真我；追名逐利，沦丧道德，世风愈下；人心不古，禀赋天和，损耗殆尽。甲申冬月，睹道观之残垣，望断壁之朽木，不忍坐视，乃盟愿发心，斥以巨资，再塑三清真容，复兴玉清古观，上接轩辕遗教，绵老圣之心传；下振道门宗风，扬钟吕之秘旨。洵属不愿独善己身，达而兼善天下者也。国运隆，有祥瑞，吉士出，观必兴。玉清之塌毁复建，斯应仙真之谶语乎？复建之玉清观，由政府拨地廿余亩，座落于开平老城遗址北门外，坐北朝南。正南牌楼，雄伟壮丽，气势非凡。牌楼之上，手书玉清观三大字，字劲苍道，金光闪闪。由南往北，大殿三重，依次为灵官殿、文昌殿、玉皇殿。再之往后，乃高达三层之三清殿。各殿建筑，风格迥异，却又有异曲同工之妙。主殿气势宏伟，雕梁画栋，斗拱飞檐。配殿小巧玲珑，精工细做，结构严谨。每重殿内，绘有壁画，均乃道教典故，及山水人物，供游人香客之观赏，劝善以净化人心，使之人人奉善，不为恶习之所染。纵观整个道观，红墙黄瓦，苍松翠柏，具浓厚道教古韵之风貌，与开平古艺街遥相呼应，珠联璧合，古文化之气息犹若天成。观内奇花异草，绿树成荫，鸟语花香，道教独具之仙乐，道众诵经之天韵，不时幽然入耳，仿佛置身于仙境之中。玉清古观，重焕仙容，琳琅殿阁，日臻完善，谋公益之慈善，造大众之福祉，弘文化之传统，扬道教之祖风，殊为唐山福地洞天之胜境，河北仙府宫观之翘楚。诚邀国内之羽士道子，喜迎海外之仙客高真，会四洲之宾朋游人，接五湖之善信男女，驾临驻鹤，共庆国昌，同祈太平，是幸甚哉。

道历四千七百六年岁在己丑

唐山玉清观道学文化丛书

名誉主编：

任法融（全国政协常委、中国道教协会会长）

学术顾问：

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、北京市道教协会会长）

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：

王燕喜

编 委：（排名不分先后）

董沛文	赵明宇	马万廷	赵明远	张艳春
张 硕	杨 琦	焦 岩	陈全林	谢路军
董文佐	孙 哲	果兆辉	滕树军	周全彬
盛克琦	马 波	吴 晟	冯新宇	王燕喜
龚 威	郑淑红	郑 丹		

序 一

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。

任法融

于北京白云观

岁在戊子年农历八月十五日

(作者系全国政协常委、中国道教协会会长)

序 二

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，也是中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总结概括。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。道学文化的精华在于其性命学说，也即道教养生。作为中国传统文化根柢的道教，挖掘利用其积极因素，为人民服务，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,深感其对道教事业的热忱,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!

康志锋

(作者系河北省民族宗教事务厅副厅长)

序 三

中华民族历史源远流长,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,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。登崆峒山,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,道教也由此而初具雏形。

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,才能让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,拥有几千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,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”,不过都是在祖述道家,我们应从以《老子》为代表的道家文化中发掘智慧!

鲁迅先生在《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。”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。”

东汉时期张道陵以道家之学为基础,吸纳原始巫覡之术创立“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、行径怪异的乖巧邪说,而是非常积极的文化,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。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,有祛病延年之药,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、中国道教协会前会长陈撷宁（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。”（陈撷宁《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”，登崆峒问道广成，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，

不谩士。若然者，登高不慄，入水不濡，入火不热，是知之能登假于道也若此。”“古之真人，不知悦生，不知恶死，其出不欣，其入不拒；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，其用谓之大丹，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，源远流长，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；北宗创立于陕西咸阳王重阳（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，入元后加入全真道，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），名西星，著《方壶外史》、《三藏真诠》等。西派创立于清道咸年间李涵虚（1806 - 1856），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、长视久生之妙术。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煅炼而成者。”（陈撷宁《答复浦东李道善君问修仙》）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，互相扶助，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，首要必须积功累德，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“一套凝练常意识（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。

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