

唐山玉清观道学文化丛书

『老子』养生秘籍

行太

董沛文◎主编
太极道人◎著



『老子』 养生秘籍

行 道

董沛文◎主编
太极道人◎著

常州大学图书馆
藏书

图书在版编目(CIP)数据

行大道:“老子”养生秘籍/太极道人著. — 北京:宗教文化出版社,
2010.9

ISBN 978 - 7 - 80254 - 290 - 7

I. ①行… II. ①太… III. ①道家 - 养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 162406 号

行 大 道——“老子”养生秘籍
太极道人 著

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: 64095215(发行部) 64095210(编辑部)

责任编辑: 赛 勤

版式设计: 陶 静

印 刷: 北京新华印刷厂

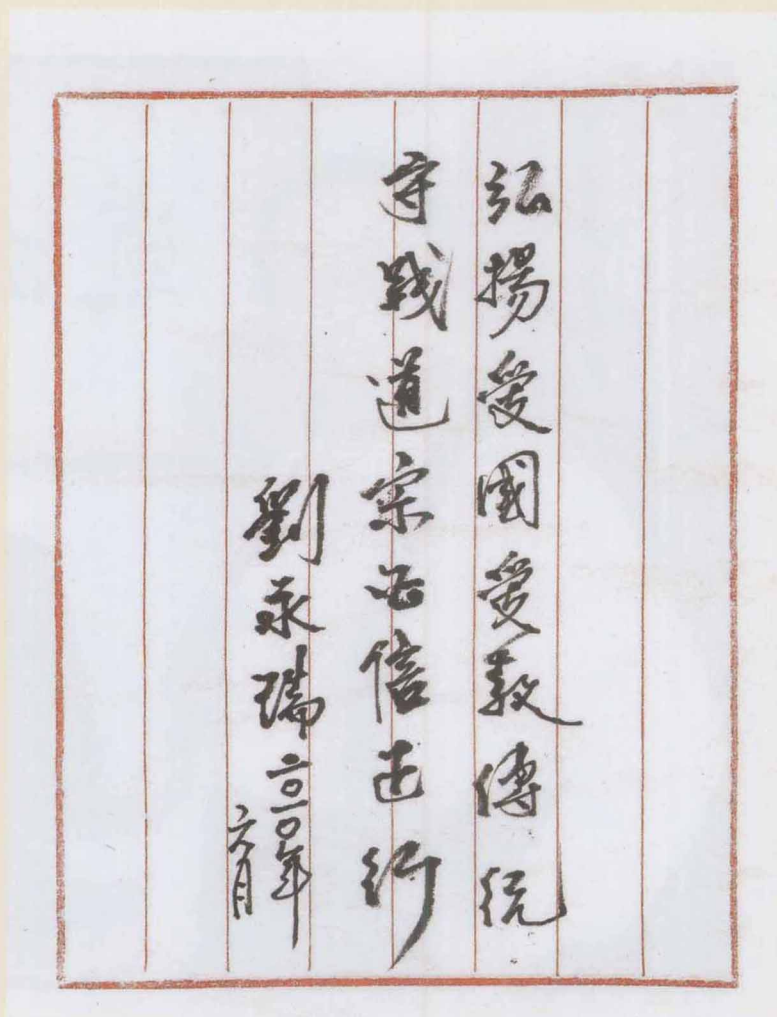
版本记录: 170 × 230 毫米 16 开本 13 印张 150 千字

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80254 - 290 - 7

定 价: 30.00 元

唐山玉清观道学文化丛书



中共河北省委常委、统战部长刘永瑞题词



作者黄复兴（太极道人）近照



作者与医学养生家朱鹤亭道长在武当拳会庆典上合影



作者参加社会慈善公益义卖活动即席挥毫



2000年3月作者（左三）和武当山内家拳法掌门游玄德道长（右二）在广东省道教协会秘书长周启光（左二）陪同下于广州纯阳观交流道家养生法



作者与周启光秘书长和游玄德道长合影于纯阳观



1993年11月作者受邀前往新加坡传授武当拳



1992年8月作者在广州市第三工人文化宫武当拳会成立八周年大会上表演



作者在新加坡武吉巴督民众俱乐部传艺后与众学员合影留念



1998年1月作者在广州白桦拳社二周年庆典上的练功示范照



河北唐山王清觀

玉 清 觀 記

玉清古观，处冀东之域，倚燕山之脉，傍滦水之畔，望渤海之滨，立石城（唐山市开平区，古称石城）垣内，聚亿万年之钟秀，享千百年之香火。山水环抱，京津毗邻，鸾翔凤集，人杰地灵。黄帝问道而登空同，轩辕学仙而礼广成，鼎湖跨龙以飞升，仙宗道脉，由之滥觞。昔古孤竹国君，嗣子伯夷叔齐，立次子为储君。国君歿，齐让伯夷，夷不受而遁，齐不立亦逃。闻西伯善养老，相偕欲适周。当值盛夏，路过石城之地，腹饥口渴，踌躇间，突现一淙清泉，汨汨而流，急掬泉水，捧之尽饮，入口温如玉，至腹冽沁腑，饥渴顿消。昆仲绕泉徘徊，流连忘返，决意结庐而居，烧茅修炼以求仙。其玉浆清泉，即后世之玉清古井也。数年后，往西岐，复隐首阳山中，不食周粟，杳失所踪。燕君昭王，遣使求不死药，入海登蓬莱方丈，卜地石城合药以炼丹，其丹炉遗迹尚存井隅也。秦皇寻神山，觅仙药，游碣石，尝饮玉清之水，顿改容颜，身轻而转体健。张陵演教，天师布道，桓灵帝间，有观筑于古井之旁。葛洪炼丹，鲍姑侍鼎，寻仙访道，置炉立于灵泉之侧。唐王东征，屯兵大城，山赐唐姓，筑立石城，二百余丈。有随军道士，长于望气，见紫霞缥缈如飞鸾，仙气凝聚似丹鼎，遂离军隐居，潜修仙道，升举而去。刘操仕燕主，居相位，正阳全卵以度化，易号海蟾子而学仙，为演清静无为之宗，以道全形之旨。复遇吕祖纯阳于原野，饮玉清之神水，授以金液还丹之秘，遁迹修真，得成仙道。丘祖长春真人，会



元世祖于雪山，赐号神仙，颁虎符玺书，掌天下道教。越二载，驻鹤燕京，大阐玄风，道侶云集，化道十方，建宫立观，设坛作醮。丘祖座下，有一弟子，结庐于石城，立宫于井侧，见水清冷，故题观名曰澄清，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，隐显游戏于人间。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。玉清之境，始气化成，元始天尊所居之仙宫。其有井亦曰玉清，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，观迹随毁。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，早年求职企业，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，金光灿灿。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。配殿分列左右，香炉鼎立案前。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，缤纷争艳。游人云涌，香客不断，祥烟缥缈，紫气鸾飞。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：

刘永瑞（中共河北省常委、统战部长）

陈会新（河北省民族宗教事务厅厅长）

刘 青（中共河北省统战部副部长）

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、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：

盛克琦

编 委：（排名不分先后）

陈会新 康志锋 赵明宇 马万廷 张艳春 张 硕

杨 琦 齐秀玲 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

唐山玉清观道学文化丛书

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，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)

唐山玉清观道学文化丛书

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!

(作者系河北省民族宗教事务厅副厅长)