

郑观应的道教思想及其养生之道

管林

郑观应(1842-1921),本名官应,字正翔,号陶斋,学道后,吕纯阳祖师赐号曰“虚空”,陈抱一祖师赐号曰“一济”,张三丰祖师赐号曰“通济”。他不仅是我国清末民初的思想家、实业家、文学家和教育家,而且也是一位道家弟子。

一

他从小好道,相信得道成仙之说。他说:“余夙慕真宗,广求仙诀,博览三教经书,知古今得道而成仙者代不乏人,或岩栖谷隐,或尸解飞升,遂复然与世隔。”^①由于他“性本凡庸,质又孱弱。睹光阴之易逝,悲生死之靡常”,从而潜心学道,“丹财罔措,求缘访侣,入室同修”。^②他求道、学道,不仅多方寻求,而且到晚年,可说达到了入迷的程度。他自己曾说:“官应弱冠时攫疾病,自念‘人为万物之灵,岂有寿不如龟鹤’。锐志学道,凡三教经诗、诸子百家、占卜术数之学,靡不研究。及长,谋食市廛,奔走南北,数十年,闻有抱道高人必厚礼虚心叩以性命之学。然所遇非兀坐孤修,即涉于采补,甚有以符篆黄白之术愚人。”“至晚年,幸遇至人,始明真汞、真铅、火候、法度、炼地、元须、真种诸妙旨。虽年届古稀,亦不惮心劳跋涉,觅侣求铅。人多目以为痴者。”^③他初学道教的南派,后究心北派,又兼读东西各派之书,认为如得真传,均可成道。他在七十六岁时,曾给一道友的信中指出:“弟求道五十余年,曾读南派、北派、东派、西派各真人之书,并得名师训示,始知南、北、东、西各派如得真传,均可成道。”“其实道无二致,异流同归,惟教法不同耳。”^④据说“道家亦自吕纯阳、张紫阳以后,主要分为四派:明嘉靖间,新兴东派,从陆潜虚等为主,以双修为尚;清咸

丰间,又有西派产生,以李涵虚为主,以性命为宗;南派则远承张紫阳,旁出多门;北派自丘长春以后,即成为北宗龙门派的砥柱。”^⑤郑观应从小学道,爱读仙经养生之书,固然因为少年多病,希望通过学道延年益寿,同时也有实现成仙救世的志愿,他给五弟的信中曾说:“兄志大才疏,恨无实际,少时有三大愿:一愿学吕纯阳祖师得金丹大道,成己成人;二愿学张道陵天师得三甲符篆之术,澄清海宇;三愿学张三丰真人得黄白之术,令各州县多设工艺厂以养贫民,并设格致学校以育人才。”^⑥他也认为儒、道、释“三教虽异,其实同源。儒曰存心养性,道曰修心炼性,释曰明心见性。均于心上做起,于心上收功,诚彻始彻终工夫。”^⑦晚年更幻想筹办七教修真院,使“人人崇道德,民安国亦泰”。^⑧成为一名“宗教救国”论者。

二

道教是以先秦道家为思想渊源,吸收、融合其他理论和修持方法,而逐步形成的我国本土的宗教。东汉顺帝(125-144在位)时,张道陵倡导的五斗米道,奉老子为教主,以《道德经》为经典,于是道教逐渐形成。“道”在道教中是唯一的理论基础,是以清静为宗、虚无为体、柔弱为用的一种“道”,这种“道”是宇宙的本源与主宰者,它无所不包,无所不在,它是一切的开始与万事万物的生化者。而所谓“德”,就是“道”之在我者,它是从“道”中分化出来的,而万物化生都必须有“德”,因为“道”是总体,“德”是个体,“德”是指万物所含有的特性而言,“道”和“德”有着共性与特性的关系。道教要求信徒一定要重视“修道养德”,并将“道”和

“德”作为最根本的信仰和行动的总准则。道教主张修道者要“积善养德”，乐人之吉，愍人之苦，周人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，不自贵，不自誉，不嫉妒，不佞谄，如此乃为有道。道教主张以“清静”、“无为”、“柔弱”、“不争”、“抱一”、“寡欲”、“自然”、“玄妙”等作为处世与修养之方法。“清静”即清心寡欲、无为和静。“无为”即不要妄自作为，要与世无争，慎行远祸。“柔弱”即不要逞强。“不争”并非束手徒置，万事无所作为；而是不与世人争俗世的功名利禄、贪求财色等，对于合天道自然运行法则的事，则要尽力而为，以彰显“天理”。“抱一”也称“守一”，这是道教中基本的修养功夫，简单地说，就是在静坐的时候要做到“神气混然”的境地。“寡欲”即修行和处世都应严格节制个人的私欲。“自然”，道教认为宇宙一切都是自然而然的，人应当顺其本来的自然，不可有意作为。“玄妙”是指“非有非无”、“合于中道”。

郑观应学道六十余年，“曾览《道藏全书》、《道藏辑要》及未入《全书》、《辑要》等书。”^⑨对于道教的教理、教义，颇有深刻的体会。在他现存的诗文中，不时流露出上述提及的道教思想和主张。而又特别集中表现在《盛世危言后编》卷一《道术》、《罗浮待鹤山房谈玄诗草》和《待鹤山人晚年纪念诗》中。下边试举两例即可窥见一斑。

他在《致张君弼士书》中说：“大道以无心为体，忘言为用，以柔弱为本，以清静为基。若施于人，必节饮食、绝思虑、静坐以调息，安寝以养气。心不驰则性定，形不劳则精全，神不扰则丹结。”“然所谓无心者，非同木石一般，务存心于清静之域，而无邪心也。”“必须行、住、坐、卧不得少顷不在道。行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则匀鼻端之息，睡则抱脐下之珠。久而调息，无有间断而终日如愚，方是端的工夫。当法天之道，斡运自己，造化十二时中，常清常净，不起纤毫尘念。故谓修行者但清静无为，逍遥自在，不染不着而已。无为则不思不虑也。”

“吾侪既然学道，尤当薄滋味以养气，去嗔怒以养性，处污辱低下以养德，守一清静恬淡以养道。名不著于簿籍，心不系于势利。”^⑩

他在《闻道漫成》诗中也唱道：“浮生若大梦，富贵无穷期。知几师范蠹，冲淡慕希夷。名与身孰亲，殉名良可悲。爰身为天下，藏器姑待时，清为浊者源，静为动之基。知白守其黑，雄刚播于雌。归根复天命，常德不可离。处中而制外，无为无不为。”^⑪

从上述两例当中，已可窥见郑观应“清静”、“无为”、“柔弱”、“不争”、“抱一”、“寡欲”等道教思想。郑观应不仅把这些道教思想用于处事待人，而且也用于养生防病。

三

《抱朴子·黄白篇》说：“我命在我不在天，还丹成金亿万年”。意思是人的生命，同天地一样，都是由自然之气所化生，故若修道守气，返本归根，就可以与道同在，寿比天长，强调个人的生命，能由自我决定，不由天地掌握。道教以生为乐，重生恶死。所以强调“重生贵术”，重视养生，相信通过人自身的努力，可以改变常规的自然事物和现象。郑观应崇道、学道六十余年，所以也特别重视和实践养生之道。其养生之道，可归纳为五个方面：

（一）“以不伤为本”和“绝其致病之源”

郑观应在《致月岩四弟书并寄示次儿润潮》中说：“盖人定可以胜天。摄养之法以不伤为本。伤之一字包括甚广，非独五味七情过多为伤，即如才所不逮而困思之为伤，力所不胜而强举之为伤，汲汲所欲之为伤，久谈言笑之为伤，寢息失时之为伤，沉醉呕吐之为伤，饱食即卧之为伤，跳走喘乏之为伤，勉强色欲之为伤。是以养生之家唾不及远，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解。不宜极饥而食，食不过饱；不宜极渴而饮，饮不过多。凡过食则结积聚，过饮则成痰癖。不宜甚劳、甚逸，不宜起晚，不宜汗流，不宜多睡，不宜多啖生冷，不宜饮酒当风，不宜时时沐浴。冬不极寒，夏不穷凉，不露卧星下，不

眠中见肩。大寒大热不宜冒之。故善养生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。利筋骨有偃仰之方，杜疾病有吞吐之术。流行营卫有补泻之法，节宣劳逸有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。然后先服草木以救亏损，后服金丹以定无穷。长生之理尽于此也。”^⑫他还从“摄养之法以不伤为本”出发，进一步提出防病重于治病的主张。他在《中外卫生要旨序》中写道：

“《素问》云：‘先圣不治已病，治未病。’”“陈修园云：‘世人死于病者少，死于药者多。’至言破的，实深感叹。夫欲求治未病之方，必先绝其致病之源。”“故西医格致之士，培养精神，以绝病源，有六要理：曰光、曰热、曰空气、曰水、曰饮食、曰运动。细绎其理，颇得养生之法。”^⑬这种杜绝病源和重视日常修炼的主张，也正是我国中医学特别强调的预防思想。

（二）“慎起居、节饮食，寡欲清心，存神养气”

郑观应曾听中西医说过：“人能自保其身，较易于医者之治病，而保身之法大要，慎起居、节饮食，寡欲清心，存神养气而已。”^⑭他非常重视起居养生。他认为：“日兴夜寐，此其常也。如能以寂静而安眠，与日光以俱起，夏季稍早，先呼吸其清凉；冬季稍晏，略待和于日光，斯于身体上最为有益。”“至于睡卧时间通常宜达八小时之久，少则精力尚未回复，多则脾气反生困倦。日间居处惟以清洁为第一，几案四壁勿蒙尘垢；户牖洞辟，若无狂风暴雨，门窗不宜严扁，即在寒冬，亦当开豁数小时以通空气，倘至盛暑，窗户更宜早开迟闭，收逗清凉之气，以退屋内暑热也。”^⑮对于饮食，他提倡：“餐有定时，食毋过饱。无论膏粱之美，藜藿之粗，悦于心而适于口者，固无所谓禁忌，惟常食八分以留馀味，庶使胸腹通灵，胃气不败，应酬宴会，俱守此意。”^⑯他认为“物之成形而不坏者，以其至神，聚则成形，散则成气，如天地之久，日月之恒焉。”^⑰所以，特别强调“寡欲清心，存神养气”。那么，如何“养气”呢？他认为一要“戒怒”，二要“自

然”。他在《致许奏云道友书》中说：“张三丰仙师云：涵养中有大学问，和平处有真性情。要容人之所不能容，忍人之所不能忍，则心修愈静，性火愈纯。……故养气以戒忿恚为切。欲戒忿恚，仍以养心、养神为切。读书所以研理，养气所以炼性。性理功夫就在读书、养气，并行不悖也。”^⑱他又在《复吴剑华道友书》中说：“先哲有言：‘凡有所为，顺听自然。事若未至，不生妄念；事若过去，释同冰化。务令此心常若无事，则心静矣。’心静则自定，独处静室，塞兑垂帘，回光返照，存其心若婴儿，如法内观行造自然而然方是其心真况。既造真况，方可与意归元海。”^⑲郑观应的上述主张，今天仍为许多长寿老人所认同。

（三）“凝神调息”、“按摩导引”

郑观应非常重视“凝神调息”、“按摩导引”的功夫。他认为：“内丹工夫：积精累气为初候”。“求之大抵清心寡欲，先闭外三宝，养其内三宝而已。惟‘凝神调息，调息凝神’八字是下手工夫，须一片做去，分层次而不可断。凝神者收已清之心，而入其内也。心未清时眼勿乱闭，先要自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收入气穴，乃回凝神。……调息不难，心神一静，随息自然，我守其自然，加以神光下照，即调息也。”^⑳他还指出却病养年之法，除了汤药、针灸之外，还有按摩导引。“盖按摩、导引朝夕行之，犹如柔软体操，使其血气流通，精神坚固，自然无病矣。”^㉑郑观应这里强调的养生之法，就是气动的功法。据《中国大百科全书·体育卷》载，气功是中国独特的一种健身术，其特点是通过练功者主观努力对自己身心进行意、气、体结合的锻炼，以达到健身和防治疾病的目的。它的内容广泛，主要有调身（姿势）、调心（意念和松静）、调息（呼吸）、自我按摩和肢体活动等。郑观应非常重视练功，在他的著述中有不少反映练功情况的文字。如《静坐》二首：“如醉如痴物我空，杳冥恍惚气冲融。憧憧来往魔千状，低首无言拜下风。中宵复至天开子，五鼓平明人在寅。要退睡魔盘膝坐，垂帘塞兑静凝神。”^㉒又如在《述怀

寄同门诸道友》诗中，更形象地描绘出自己进入气功状态的情况：“回光时返照，垂帘如入定。万籁声俱寂，日出浮云净。阴极阳自生，归根以复命。昔曾遇此境，快乐言难罄。始信坎离交，周身酥且兴。”^{②③}中医学认为，人生病的原因，一般来说，主要在于人体内部。道教的内丹功也充分体现了重视内因的思想，这将大大地增强人们养生延年的信心。

（四）“先积阴功，后学神仙”

郑观应认为“大道无亲，惟与善人。无论贤愚贵贱，但矢志不回，诚求师友，积德累功，即可超凡入圣。”^{②④}因而他“廉正自矢，志在先积阴功，后学神仙。曾在名利场中四十余年，见义勇为，扶危救急，如筹賑、设善堂、施医药、保婴、救溺皆殚心竭力相助。凡有利可兴、有弊可除、事关大局者，均不避嫌怨，条陈当道，并登报章，布告同胞，协力维持。是以数十年来，公尔忘私，以直待人。”^{②⑤}做善事，积阴功，过去曾一度被认为是迷信活动。其实不然，多做好事，能增进人的健康，具有一定的科学依据，有学者经实验证实，人们做好事后唾液中免疫蛋白A的含量大大增加，这是一种抵御传染性疾病的抗体。经常做好事的人，心血管疾病和感染性疾病的发病率低，非常有利于身心健康。

（五）祈求祖师，“准赐神丹”

郑观应年逾古稀之后，不仅事业上屡遭挫折，而且身体也一直多病，老态日增，哮喘日重，便血未除，加之长子润林的去逝，对修道更为迷恋，并“遵谕入室修道”。在对自己身体的康复失去信心之时，他只好寄希望于祖师“准赐神丹”，或“传授长生不老、符水治病之法”。如《上张三丰祖师疏文》中就诉述：“现日暮途穷，室人交谪，哮喘益剧，病势难堪。伏乞大发慈悲，垂怜待鹤求道数十年之苦志，准赐神丹，立除宿病，并授南宫秘法以符水活人之术。”^{②⑥}又在《焚香祷告老祖师火龙真人疏文》中，“伏乞老祖师垂鉴后学数十年访道好义、变产力行及屡受室人交谪之苦衷，大发慈悲，传授长生不老、符水治病之

法，俾继祖传，普救众生，荡邪卫生，报答鸿慈。”^{②⑦}郑观应晚年从“少私寡欲、见素抱朴”的道教养生理论的中心点，转变到迷信神丹和符水治病之术，实属很大的倒退。

综观郑观应的养生之道，我认为以道教养生理论为中心，融入儒家、佛家的养生之术，并吸收西方卫生知识，结合自己多年的实践而形成的。其中有不少养生延寿的真知卓见，可供我们学习、借鉴，也有一些缺乏科学根据的东西，则必须加以剔除。

注释：

- ① 《吕祖灵应迹序》，上海人民出版社出版，夏东元编《郑观应集》下册第25页。（以下凡出自该书者，只称某册第几页）。
- ② 《群真玄奥集序》，下册第33页。
- ③ 《吕纯阳、张三丰两祖师仙迹诗选序》，下册第60页。
- ④ 《致张静生道友书》，下册第104页。
- ⑤ 南怀瑾：《中国道教发展史略》第130页，上海复旦大学出版社1996年8月出版。
- ⑥ 《致天津翼之五弟书》，下册第1182页。
- ⑦ 《答曹一峰先生书》，下册第79页。
- ⑧ 《拟筹办七教修真院感怀》，下册第1471页。
- ⑨ 《还丹下手秘旨序》，下册第165页。
- ⑩ 下册第93-94页。
- ⑪ 下册第1413页。
- ⑫ 下册第108页。
- ⑬⑭ 下册第1167页。
- ⑮⑯ 《致许君奏云述威君有之卫生论》，下册第1232-1234页。
- ⑰ 《周易参同契序》，下册第21页。
- ⑱ 下册第139页。
- ⑲ 下册第929页。
- ⑳ 《致杨了悟、何善园、陈灵甫、卢钧堂诸君书》，下册第45页。
- ㉑ 《增订中外卫生要旨后序》，下册第1168页。
- ㉒ 下册第1420页。
- ㉓ 下册第1445页。
- ㉔ 《群真玄奥集序》，下册第33页。
- ㉕ 《呈张欧冶真人书》，下册第37页。
- ㉖ 下册第48-49页。
- ㉗ 下册第71页。