

奇人奇書

——二百五十歲人瑞實記讀後

謝康

普通人都有有一種願望，總想將自己的生命延長，甚至要追求長生不老的丹藥，希望能像老聃、彭祖一般活到七八百歲。據生物學家和醫學家說，人類在正常情形之下，應該是可活到一百二十歲至二百歲的。但是，從古以來有正確記載的長壽老人，超過一百歲的如禪宗祖師達摩活了一百五十多歲，虛雲和尚一百三十五歲，已經是「古來稀」，至於達到二百歲以上的，那更是鳳毛麟角，彷彿神話一般的了。

張羣（岳軍）先生曾說：「人生七十才開始」，照此說法，老人問題應該遠在百年期頤之後了。我所認識的老人，過去的如韓介白先生，一百零五歲；李石曾先生，九十多歲。現在楊森（子惠）將軍，和最近逝世的張知本先生，都是將近百歲的著名人物。據台灣地區近年來的統計，超過百齡的人瑞，各縣市都有。由此看來，人的壽命好似有繼續增高的趨勢，老年人大可不必嘆老怕病，如元初大書畫家而兼詩人趙子昂「老態詩」所說：「老態年來日日添，黑花飛眼雪生髻。扶衰每藉過頭杖，食肉先尋剔齒籤。右臂拘攣巾不裹，中腸慘感淚常淹。移床獨就南窗坐，畏冷思親愛日簷。」

這首詩很道出老年人的辛苦，而原詩作者的

年壽還不到七十歲。可是現代的老人倒很少這種情況，據說前兩年，有人向楊子惠將軍賀生日，祝他「期頤福壽」他聽了期頤二字，心中覺得滿不是味道，認為如果人壽共有百年豈不是太短了嗎？

楊將軍早年在萬縣歡迎一代奇人二百五十歲老人李青雲，消息曾經各報登載，轟動一時。近年特為中外雜誌寫一本奇書「二百五十歲人瑞實記」，中外圖書出版社連同有關資料印成專書，頗為暢銷，現在已發行第三版，請我給它寫一篇書評。我自己雖活了相當年紀（舊制中學畢業屆滿六十年了）對於養生之道很少研究，不過有關健康長壽的問題，近來也開始注意，也為「健康長壽月刊」寫了一篇論文（部份參考 Dr. Victor Baucher 的名著：「到幸福之路」），公諸同好並求教益。我覺得長壽健康，不能以一個身體的新陳代謝的時間來計算，而是由他自己平日培養起來的一種特殊精神境界所產生的力量，幫助那順其自然的養生之道，使原有的身體上慢慢衰老的現象之來臨，儘量延遲下去。

這裏我想簡單提到兩點：第一，是取法自然的養生之道。第二，是特殊的精神修養境界。前者偏重生理，後者偏重心理，但身與心原是一體

以為「人法地，地法天，天法道，道法自然。」莊子的養生亦主張順應自然。孔子也曾說天不言而四時行焉，百物生焉。曾國藩論養生與治國，俱應得自然之妙，他主張慾念（少惱怒）、節慾（節制慾望，包含食慾，性慾等在內），為養生要訣。身體健康應與精神健康並重，節慾尤為重要。哲人叔本華說得好：「只要我們服從於慾望，我們絕不會有永恆的幸福與和平。」

先談起居：人是生物，生物不能離開自然環境，鄉村的自然環境優於城市；城市之中，小城市又略優於大都市。大都市的空氣污染，聲音嘈雜，車水馬龍，人潮洶湧，鎮日奔忙，熙熙攘攘，肩摩轂擊，汽車和行人爭道，煤煙與灰塵齊飛，好像台北北門和西門町一帶那種擁擠喧囂的情形，真令人難於忍受。若干熱鬧街道，更有的是夜生活和娛樂場所，非到半夜三更，不得片刻寧靜，所有大百貨公司，都延至下午十點半鐘以後關門。遠離自然環境，違反自然生活，比不上鄉間居住，空氣清新，早睡早起，誠如古時擊壤歌所說：「日出而作，日入而息，鑿井而飲，耕田而食。」那是比較的合於自然生活的。

說到飲食：現代都市人多習慣於講究口腹之慾，食得過多，身體過重，患高血壓、血管硬化

、消化不良及多種腸胃病。加以飲酒和吸煙過量，容易患酒精中毒（酗酒）及肝肺癌等症候。所以孫中山先生，在其「孫文學說」中，極讚美素食，以為粗茶淡飯、青菜豆腐，最合於養生之道，忌喫酒、少喫肉，注意衛生，乃可臻上壽。曾國藩家訓舉出「早掃考寶，書蔬魚豬」這八個字，其中有早起、種菜、養魚、養豬，都是鄉村中人的日常生活，而曾公將其傳為家訓的。又林光灝著晚香庵叢談引某氏所作十專歌，其中兩句之：「儉以保貧常守舊，斷酒莫教滋味厚。」當今詩人何武公（揚烈）仿十壽歌云：「七要壽，食不逾量飽即够；八要壽，夜眠切勿遲過酉；九要壽，不嫖不賭不飲酒；十要壽，不吸香煙不逐臭。」這些都是淡泊派的格言，他們認為肥濃油膩的東西對腸胃都不適宜，發胖更要不得。

男女間的性生活，也和飲食一樣要有節制，也要聽其自然，不縱慾也不必禁慾，適可而止。

性的情緒受壓抑太久，容易得精神病，俗語稱為「發花癩」，有些歇斯的里症或自殺，都和性生活不調適有關。老人李青雲一生結婚十幾次，他的性慾問題，在夫婦生活裏得到解決，不會因情緒壓抑而發生強迫神經病，這是他長壽的原因之一。至於他的起居有常，飲食有節，作息有時，淳樸天真，無名利之念，困擾其心，無都市夜生活以傷其神。他無憂無慮，以樂觀曠達養其天和，以清心寡欲免除許多煩惱。這些都是李青雲的長壽祕訣，對於我們每一個人都可以參考而實行的。

在精神修養方面：尤其是樂觀曠達最為重要。青雲老人引老子之言：「知足不辱，知止不殆。」而加以說明曰：「知足則常樂，知止則無爭，長樂無爭，保命之元，常人能此，亦足永壽。」這些話充分指出無愛懼的樂觀者能够長壽的道理，是以喜樂養心。反過來說，像杞人憂天一般的整日憂慮的悲觀的人，必然會短壽，因為憂能傷人。近年國大代表香港名醫師陳存仁氏著「樂天長壽術」一書，特別指出樂觀是使人長壽的根本方法。他認為世俗所說許多養生之道，包含靜坐、氣功、採補、柔道、瑜珈、打補針，各種運動及服食各種維他命丸等在內，如果是患憂鬱症，終日憂心忡忡的人，這些方法都無效果。例如太極拳和瑜珈術，都是最好的運動，要是笑口常開的人，就越練越有益；要是經常憂鬱，就再練下去，也不會得到效果。所謂樂觀，陳醫師以為乃由於知足、寡欲、看得開，能退一步想，多行善事，樂於助人所養成。（助人為快樂



二百五十歲人瑞實記作者之一高齡九十六歲的楊森將軍

之本）這些話和青雲老人的看法是完全符合的。我讀了中外圖書出版社印行，楊森將軍等著「二百五十歲人瑞實記」，覺得其中有許多延年益壽的經驗之談，不獨對於上了年紀的像我這一輩的人很有幫助，就是對於春秋鼎盛來日方長的少壯派的身體健康的保持和身心的鍛鍊，都大有參考的價值。西諺說：「健康的體魄，寓於健全的身體。」因為身體健康，精神就好；精神不好，也就影響身體的健康，身與心原屬一體的兩面。

在拙著「教育學要義」談到「健康教育」時，我說：「體格鍛鍊的目的，不僅在於使我們的身體強健堅實，同時還在於使五官、臟腑和整個智慧官能，得到適宜的調攝和發育。並且在道德教育的完成上，健康教育所能作的貢獻，原不亞於美感教育。它對於全部人生的健全和陶冶，負有異常重要的使命。」接着我又說：「最近有一種趨勢，就是要使兒童的體力動作回復到自然，務求與我們祖宗底原始簡單的生活能够接近，而與大都市的奢侈淫靡飲食徵逐的生活保持應有的距離。……又現代文明各國體育衛生的設施，大概有幾點共同目標，就是要求國民有健康的體魄，健美的身體，紀律的生活，勇敢的氣概和自信力，預防和抵抗疾病，延長壽命等。這正是他們國運興隆，人民康樂的重要因素。」我說這些有關健康教育的話，和這本「二百五十年人瑞實記」印行的宗旨，有許多地方是能够一致和有關係的。我覺得這不僅是老年人講求長壽的一本好書，也是一般國民注意心理和身體健康所必讀的奇書，這是我讀後的一點感想。