

百齡翁談養生

韓介白

中外雜誌九卷一期出版之日，欣逢中華民國建國六十年花甲之慶。發行人王成聖老弟滿懷虔敬，別出心裁，要我這一百零一歲的老人寫一篇文章，為中華民國、總統蔣公、乃至全國同胞壽，情詞肫懇，盛意難却，因此兩人開始研究，該寫出一篇什麼樣的文章來，方始合適。

自從去年九月一日，我的百歲生日過了之後，朋友們每來問我的養生之道，慚愧得很，我雖然虛度了一百個寒暑，要談長生不老的秘訣，自覺還不够這個資格。因為我國古代人，百歲以上的人已經不少，彭祖八百歲，雖然不甚可靠，老子的一百六十歲，已經為學者們相信，太公望有人說他是一百三十六歲，但據我的考證核算，他至少為一百五十歲。中外文庫的二百五十歲人瑞實記中嚴靈峰先生列舉的各國百歲以上的老人更多，可以證明活到一百歲並不是怎樣稀奇的一回事，更不能算是什麼人瑞。王成聖老弟和我研商後堅持要我寫一點長生不老的秘訣，我實在寫不出來，因為人究竟是人，長生不老還是未曾見到

的事。我今天所要告訴關心我的朋友們的，也只是一些老生常談的養生之道而已。

不賭不吸不貪不訟

先天的秉賦對於長壽極有關係，這也是優生學與遺傳學上的定則。一個人如果從上一代便是多病與孱弱，則他的身體便不一定太好，雖然後天的鍛鍊也可以收效但要費力多了。同時只有良好的秉賦，如果沒有尊長們良好的教養，年青時便染上些壞的習慣，時間長了，身子也被斲傷了，及至後悔時，再從頭鍛鍊，也就遲了。我們家裏，從前幾代的老人，都是健壯魁梧，年雖老而體不衰。我得到了良好的秉賦，所以在十幾歲開始，食量特大，膂力過人，若干年來，從不知病痛為何物。我的家庭是耕讀世家，先人不准習學子業，因此除了從事農耕與讀書之外，就是練習武術，自衛強身。我在十幾歲時，就已經會了不少武功，一把七八十斤重的青龍偃月刀，舞得可以虎虎生風，現在想起來，實在不勝感慨系之

了。就因為有了這點良好的秉賦，才使我後日的鍛鍊，事半功倍。

所謂良好的教養。先父在我幼時，即曾諄諄告誡以下列四事：第一、不准賭博，第二、不准吸煙，第三、不准取不義之財，第四、不准與人爭訟。這四件事，我終身都要奉行不渝。因為，前兩點，可以避免斲喪身體，後兩點，可以避免斲喪心神，對於身心的修養，都有很大的幫助。具備了良好的先天秉賦與教養，養生之道才算扎下了穩固的根基。

不做壞事多做好事

養生的後天鍛鍊，可以分為兩部份，第一是心性的修持，第二是體魄的陶鍊。如今先談心性的修持。

古往今來，都說積陰功可以長壽。所謂積善之家，必有餘慶，好像是冥冥中天道自然有好的報應似的。其實這不過是古聖賢給人垂示的一個做人做事的警惕與典範，報應之說，究竟是十分

渺茫的。不過，話說回來，長壽之道中心性修持的最要緊的兩件事：便是不做壞事，多做好事。不做壞事，可以使天君泰然，無愧無咎，一生中沒有一點對不起人的事，自然可以使人身心交泰。大凡一個人，在少年血氣未定之時，受了

外在的引誘與污染，免不了做些壞事，程度輕的，雖然事後逐漸淡忘，然而易成爲習慣。程度重的，年齡愈大，愈知後悔，補過不成，則生悔恨的，這種經常的悔恨，便是賊害心性的根源。我們知道，很多人青年不信宗教的，老年時多有皈依宗教，便是這種罪惡感的驅使。人如有

了罪惡感，生機在無形中便遭受了斷喪

。我雖然沒有什麼過人的地方，但是自幼秉承庭訓，以迄如今百歲之年，自信一件壞事都沒有做過。所以心裏沒有一點負擔，每日快快樂樂的，不知不覺年齡如此大了。這絕不是因果報應，而是純粹心理學上的定則。

只不去做壞事，還嫌太消極，要想心情更快樂，心理更健康，更必須要多做好事。我自十餘歲時起，便有這個信念而身體力行。記得有一次，我和兩個朋友同住一室，晚上竊賊準備穿穴，我的朋友察覺了，預備了一把大鋤刀，擺在正在被竊賊挖鑿的牆洞下，一聲不響，等他鑽進來就下毒手。不一會，洞快穿了，賊也快進來了，我却突然故意咳嗽一聲，把賊嚇跑了，救了一個人。我的朋友氣得直跳，我却心裏非常痛快。

辛亥革命時，武漢三鎮剛剛光復，有些地方，軍人對待滿族同胞，很不客氣，抓到了很難得到幸運。我當時每逢此事，便多方勸阻，獲釋的滿族同胞們，如果沒有資斧，我便盡力幫助他們，

使他們安然返鄉。因此感極也快慰。諸如此類的事，太多了，一時記不起來。總而言之，惻隱之心，人皆有之，能把這種惻隱之心，豁然的流露出來，自然心裏有說不出的爽快。不做壞事，多做好事，這兩種愉快加起來，維持至數十年，當然對於心性修持有極大的幫助，自然可以却病，自然可以延年。

不動心和不動氣

不動心和不動氣，也是心性修持的要緊的地方。所謂不動心，是要去除此一切的慾望，把功名利祿，富貴貧賤，一切看得如浮雲過境，不要患得患失，使精神受到傷害，除惻隱心和非心之外，不應該再有其他的心思。當然這種不動心的功夫，是很難做到的，但是只要自己注意，慢慢的練習去做，久之就可以成爲習慣。我在三十多歲才離開家鄉，四十歲以後，參加革命，五十幾歲，做上蔡縣長，六十餘歲，參與地方政務，七十至八十歲，參加抗戰與戡亂大業，以後便在國民大會服務，七十年來，向來對於任何忿怒，都能撤得開，放得下。譬如我在上蔡縣長任內，下令豁免田賦，以使百姓於戰亂之餘，得以蘇息。當時田賦，縣長都有法定的提成，爲數可觀，幕僚們因此建議不可豁免，以免自己本身損失太大。我不以爲然，我說：「百姓窮了，我富了，於心何忍？」最後終於豁免了，贏得地方父老一致的愛戴，我心裏着實高興。

還有一個不動心更切近的實例，當我百歲生日的前幾天，突然下女辭職走了，如果就一般人



倡人生七十方開始之說的張羣秘書長向本文作者賀壽。



作者百歲生日蔣副院長親臨道賀。

講，不要說是百歲吧，就是六七十歲的孤身老人，也要急壞了。我却不急不燥，自己買菜燒飯，刷鍋洗碗，有客人來了，我還可以親自下廚，做幾樣好吃的小菜，客人們看我一個人嘻嘻哈哈，自己操作，大為驚訝，其實，並沒有什麼稀奇。我就是養成了任何拂逆之來，不動心而已。至於

抗戰時期，我以七十之年，隨軍轉戰八年，出生入死，每役必從，不怕死也不怕累，朋友們都已經知道，不必多說，像這種不動心的功夫，也是養生的要道。

不動氣是不動心功夫中的一種，因為他特別重要，所以提出來作為一個項目。大家都知道，憤激和暴怒都是極傷身體的。可是很多人控制不住。我對這一點非常注意，先父訓誡我的四事之一，叫我不准與人爭訟，我將他擴而大之，絕不與人生氣。這種修養，說來簡單，事實上做到很困難，必須有非常忍耐的功夫，任何拂逆之來，都不要以為意，有什麼對不起自己的人或事，都以原諒的態度對之，事情比較嚴重時，也絕不與人辯論，直到事情在笑聲中結束。這樣行之既久，可以培養你無限的生機。

陶鍊體魄的靜坐功夫

以上所談的是後天的鍛鍊心性修持部份。現在要談一談體魄陶鍊的方法。這些方法中的第一重要的，便是靜坐的功夫。談到靜坐，自古以來，分爲佛道家兩派，雖然方式不盡相同，但是其攝定心神，調整呼吸，促進循環的功用是一樣的。我自十幾歲起，開始靜坐，每日五時起身，坐一小時許，行之八十餘年，至今不輟。

靜坐的方法，請參看，中外文庫「二百五十歲人瑞實記」中所刊載的李青雲先生多種長生不老秘訣，其中所載靜坐的方法。我看了之後，發覺李青雲老人所談的靜坐之法、調息之法、安神之法、行功之法，都與我的功夫相似，因此請參閱其書即可，不必再在此多費筆墨了。

但是要注意，靜坐必須在陽時，所謂陽時，就是子時以後，午時以前，午時以後至亥時的陰時是不適於靜坐的。

幾件應該做到的事

除此之外，有幾件事必須做到，現在分述如下：

第一、要早起。早起的益處，人人盡知，不必多贅，但是必須持之有恒。曾文正公的治家八字訣第一就是早起，養成早起的習慣，身體自然會健康，疾病自然可以消除，雖然是老生常談，但是有至理，凡談養生者，都不可以忽略的。

第二、睡眠時不要閉窗。自然界中與人最有關係，最有益處的就是清新的空氣。一般人睡眠時，恐怕傷風，多喜歡閉上窗子，這是最不好的。要知道一夜閉窗，室內空氣污濁的不堪，睡眠中不自覺，有早起習慣的人，出去散步一會兒再回室內，就感覺出來了。你想一個人的一生，睡眠佔去三分之一，一生中三分之一時間在污濁的空氣裏，當然對於健康不利。所以我無論冬夏，都是開着窗子睡覺，不過，要把窗子調整到不直對床榻，就可以避免寒氣的侵襲了。

第三、要多動。這個動字，包括得非常廣泛

。不但四肢百體要動，就是五官肌膚毛髮之屬也要動。我數十年來，每天早晨靜坐之後，就是散步活動，及練習八段錦。這是肢體的動。以熱手心擦眼，按摩面部以及五官，後及於全身，這是五官肌膚的動。至於毛髮，則每天必須將手指插

入髮際擦按摩。使到處血液循環暢通。並且要注意，何處不舒適，便要動何處，直至其恢復正常為止。至於牙齒的保健，青鹽擦牙及叩齒的方法，最為有效，這個動字訣，如能行之有恒，自然不會生病。

第四、飲食要當心。飲食

要不過飽，不要多貪口福，只要營養足了便可以了。煙絕對不可吸，但少喝點酒却是有益無害。我在年青時，食量很大

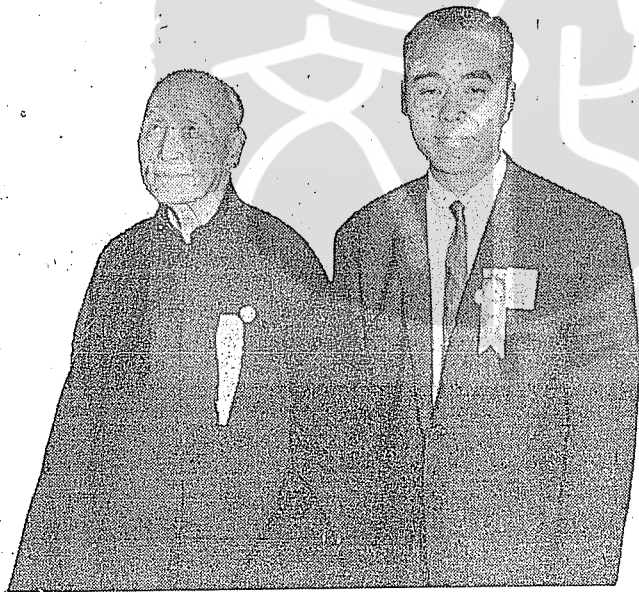
，有一餐飯百餘個蒸餃的紀錄，但中年以後，便知自制了。至於酒，是我最愛好的，八十年來，幾乎每餐少飲，最多不過四兩。平生只醉過三次，但都是誤醉，絕不是有意或酗酒。酒少喝可以促進循環，有利無害，多飲則傷身，慎之慎之。

千言萬語有恆二字

以上這些拉拉雜雜的敘述，可以說是我的養生之道吧。但是看起來仍然是些老生常談，並無什麼出奇的地方。不過我要告訴各位一句話，以



曾寶孫曾約農姊弟向本文作者賀壽。



本文作者與本誌發行人王成聖合影。

上這些功夫，無論那一項，只要持之有恒，數十年不易，自然可以見其功效。如果一曝十寒，便絕對看不到他的效用了。我常說：「現在醫學昌明了，人只要一留意，都可以活到一百歲。」話雖如此，但所謂「留意」，也要有恆呵。但願讀了我這篇小文的人，人人能留意，人人能有恆的練功夫，則人人能活到一百歲以上，將來一百歲恐怕不能再被稱為「人瑞」了。

即以已經活過了一百歲的區區在下而言，

今年我虛度一百零一，可是我自覺耳聰目明，腰腿壯健如昔。一百零一年來很少生過病，年前眼睛起了白內障，據說這是老年人無法避免的自然生理現象，俗稱「一瞳人反背」，其實不過眼淚水晶體全部呈混濁狀，瞳孔裏面現白色或灰白色。斯病之起，除了外傷、遺傳，便是年紀大了，機能退化。設若嚴重，將因光線不能透過而視力全失。因此，這才到了我非上醫院不可的時候。我先到臺大醫院診治，承臺大醫院的醫師，為我檢查身體。檢查的結果是，在生理健康方面，我和五六十歲的人並無二致。然而當我請他們開刀治白內障時，醫師就頗覺為難了。據說，他們從不曾給一百歲以上的老人開過刀，所以不敢輕易嘗試。當時我心中祇覺得好笑，因為他們所說的，顯然是心理問題。然後，我再上榮民總醫院，而且一見醫師便極力堅持，我非開刀不可。榮民總醫院的醫師欣然照辦，結果證明了給一百歲以上的老人開刀其實不難，一切的經過情形順利而良好之至。我的白內障症，自此也就不藥而癒。

如今我生活正常，心理生理絕對健康。每天照例喫兩頓飯，每飯還來上幾杯高粱酒，對於小飲薄醉，醞釀然，飄飄然的滋味，輒常引為無上的享受。回首前塵，印證今茲，我覺得我的童年、少年、中年、老年時期，過得並無若何異樣。有之，但願我們慶祝過開國六十週年以後，國運昌隆，天下太平，凡我同胞人人長生久視，健康逾恒，然後大家協力同心，反攻大陸，等大夥兒全回了故鄉，普天同慶，以申祝賀，讓我這一百零一歲的老人，也能叨光如杜工部所謂的：「自知白髮非春事，且盡芳樽戀物華」吧。

新亞出版社新書

傳記叢書

- ① 尼克遜傳 章黎譯 三三元
- ② 傑佛遜傳 饒餘慶譯 三三元
- ③ 傑佛遜傳 吳明實譯 三三元
- ④ 傑佛遜傳 吳明實譯 三三元
- ⑤ 林肯新傳 何祖紹譯 六三元
- ⑥ 林肯父子 謝叔斐譯 八二元
- ⑦ 草爾時代的林肯 新叔斐譯 八二元
- ⑧ 富蘭克林自傳 黃正清譯 七三元
- ⑨ 美國科學家小傳 易家應譯 七三元
- ⑩ 一代巨匠 樂仁譯 九三元
- ⑪ 電氣大師 思果譯 九三元
- ⑫ 羅斯福夫人回憶錄 王維達譯 九三元
- ⑬ 林白征空記 慈航譯 九三元
- ⑭ 力爭上游 汪思譯 九三元
- ⑮ 當仁不讓 汪思譯 九三元
- ⑯ 偉大的實驗 丁大維譯 九三元
- ⑰ 杏林三傑 李諾譯 九三元
- ⑱ 萊特兄弟 方敬義譯 九三元
- ⑳ 日新月異 詹耀謙譯 九三元

全套二十冊 定價二二三元

文學叢書

- ① 白鯨記 葉晉庸譯 二二元
- ② 獵豹記 湯新楣譯 二二元
- ③ 奉使記 趙新銘譯 二二元
- ④ 西征記 湯新楣譯 二二元
- ⑤ 湖濱流淚記 黎明實譯 二二元
- ⑥ 頑童流浪記 吳明實譯 二二元
- ⑦ 湯姆歷險記 蔡裕漢譯 二二元
- ⑧ 吾志不移 王敬義譯 二二元
- ⑨ 碧盧冤孽 姆羽譯 二二元
- ⑩ 草原千里 陳若桓譯 二二元

全套二十冊 定價二二三元

科學叢書

- ① 月球生活 澄清譯 八〇元
- ② 原子能與日常生活 羅天德譯 八〇元
- ③ 漫遊科學世界 蔡廣譯 八〇元
- ④ 生命奇觀 易家應譯 八〇元
- ⑤ 火箭與太空飛行 柳家金譯 八〇元
- ⑥ 科學展望 易家應譯 八〇元
- ⑦ 地球古今談 澄泉譯 八〇元
- ⑧ 星星原子人 重明譯 二〇元
- ⑨ 科學新發現 謝叔斐譯 二〇元
- ⑩ 人類的前途 易家應譯 二〇元
- ⑪ 科學入門 趙盾譯 三三元
- ⑫ 化學的故事 王學理譯 三三元
- ⑬ 相對論入門 仲子譯 三三元
- ⑭ 現代科學與現代人 明君譯 三三元
- ⑮ 電的故事 明君譯 三三元
- ⑯ 海洋富源 景雲譯 三三元
- ⑰ 南極的故事 易家應譯 三三元
- ⑱ 太陽神登陸月球 易家應譯 三三元
- ⑳ 美國太空線 江浩譯 三三元
- ㉑ 有問必答談美國 陳銘感譯 三三元

- ① 小城故事 吳明實譯 三三元
- ② 原野長宵 湯新楣譯 三三元
- ③ 霍桑小說選 惟為譯 三三元
- ④ 歐文小說選 張感珍譯 三三元
- ⑤ 愛默生文選 張愛玲譯 三三元
- ⑥ 美國詩選 林以亮譯 三三元
- ⑦ 美國名家書信選 張華譯 三三元
- ⑧ 美國短篇小說新輯 蕭華譯 三三元
- ⑨ 美國現代七大小說家 林以亮譯 三三元
- ⑩ 廿世紀美國文學 王敬義譯 三三元

全套二十冊 定價二二三元

臺北市懷寧街八十二號 郵購帳戶一三二九四號