

收到來文，謝謝。陳立夫長壽之道，值得學也學不來，單是“持之以恆”就夠難了，“不生氣”也難，不過難也得學，除非不想多活。

題目講“愛”出我意表，不很符合陳的經歷，他是風口浪尖人物，原本談不上多少愛。陳氏曾是國民党的中流砥柱，俗稱“蔣家軍隊陳家黨”，是国民党右派所謂CC派的頭目，領導過国民党特務組織“中統”，是有名的反共先鋒，跟共产党鬥了許多年。四十年代後期中共出過一本書《中國四大家族》，陳氏兄弟是其中一家，可見其勢力之大。陳氏晚年心平氣和，國共鬥爭成了往事，他對兩岸關係持積極的態度，發表過許多熱心於兩岸和解交流的言論，頗有“相逢一笑泯冤仇”的風度。他是堅決維護一個中國的，這是他可取處之一。

李潤基

愛，讓生命完整

——陳立夫深諳養生之道

陳立夫一生歷經風風雨雨，卻身體安康長壽，享年 101 歲，其中確實有些養生之道。

1990 年 8 月 27 日晚，陳氏家族在美國紐約舉行了一個盛大宴會，慶祝陳立夫和夫人孫祿卿 90 大壽。為了感謝前來祝壽的親朋好友、校友門生、國民黨元老，陳立夫以介紹他的養生之道作為答謝致辭。

陳立夫說，他的長壽之道分為四個“老”，共 32 字：“**老健：養身在動，養心在靜；老伴：愛其所同，敬其所異；老友：以誠相見，以禮相待；老本：取之有道，用之有度。**”

在宴會上，陳立夫的致辭如下：

人生活到 90 歲是一件不簡單的事，尤其夫婦二人都到 90。我今天答謝諸位第一句話就是“祝諸位全體健康和長壽。”同時要乘此機會報告大家，老年人之四大需要，以及達到四大條件之要點如下：

1、老健。老而不健康，是不幸福的，所以要保持健康為最重要。讓我奉贈你們八個字：“養身在動，養心在靜。”古人雲：“戶樞不蠹，流水不腐。”因為它常動之故。人體亦然，多動使其血液流通，增進健康，其理易明。人都瞭解自己身體方面的缺點何在，就得在這方面多做運動。我每天清早 5 時半一起身，就要淋浴，淋浴時當水沖到哪

里，就按摩到哪里，從頭頂到腳心，每處用兩手按摩 100 下，一共需要 40 分鐘，連洗臉刷牙等約需 1 小時。早飯後，再散步 1000 步。如此做來，已有 28 年，決沒有一天間斷。持之以恆為最重要，此之所謂“養身在動”。養心在靜。首在不發脾氣，不尋煩惱，知足常樂。我隨蔣公服務 25 年，從未向他做任何要求，故心常快樂。他要我做這事做那事，我盡心竭力去做，做不好，是非所學（我是學採礦工程的），非我之罪也。故心常安，所以睡眠甚佳，不厭不遊，此之謂“養心在靜”。

2、老伴。中國人的夫婦觀念與現代美國不同，是要“白頭偕老”的。所以要慎擇於始而和順至終，惟如何能達到“和順”二字，必須做到下列八字：“愛其所同，敬其所異”。須知天地間沒有兩個全同的人，就是親兄弟姊妹，都是個個不同的，強人同我，就是自私，自私是爭吵之主因，為“老伴”之大敵。所以只要大體相同，不必求對方一定要同我，則得之矣。大同世界，如何達致，亦就靠上述之八個字，國與國、家與家、人與人，相處的原理是一樣的。我與內人結婚已 63 年，從未吵過架，就是靠上面的八個字。夫婦和順，對於下一代有很大的影響，我們的兒孫，似乎亦沒有聽到有任何問題。這八個字是我創造的，謹供大家參考。

3、老友。人不能孤陋寡聞，友直、友諒、友多聞，是人人應交的益友。昔人雲“君子之交淡如水”，以友不是酒肉之交，而是道義之交，以文會友，交友輔仁為目的也。為欲維持長久友誼，亦有八個字，供大家作參考：“以誠相見，以禮相待。”

4、老本。老本者，指老而有儲蓄也，亦即經濟方面有獨立能力，而無須求於人（包括兒女在內）也。於此我亦有八字奉獻如下：“取之有道，用之有度。”以上四點，僅述以往之經驗，僅供諸位之參考，仍請指教。

據採訪過陳立夫的美國《時代週刊》記者白修德的描述，陳立夫“身體虛弱，面色清秀”。百歲壽誕時，陳立夫寫過一篇《我怎麼會活到 100 歲》的長文，文章開卷語寫道：“長命百歲，是人人所期望的，但是非人人所能達到的。其原因甚多：有屬於先天所稟賦、有屬於後天的保養、有災難而能逃過、有俗務而能減少。”

在《我怎麼會活到 100 歲》的長文中，他談了自己獨到的體會：

先天的稟賦，人人不同，而最可貴者，則具有四種 一、能熟睡。二、不發脾氣。三、記憶力強。四、有恆心。

長壽關鍵在於後天的保養，有七點為要。

一、養身在動，養心在靜。在上海進入中學受學時，各種球類運動均好參與。其他如賽跑、游泳、滑冰、打拳等等，亦莫不參與。年歲越老越不中斷。養心在靜，要淡泊明志。余誠無志於仕途，對於勾心鬥角之爭，決不願見其出現。

二、飲食有節，起居有時。他的家既非富有亦非貧乏。因其二叔辛亥革命起義上海，事成而家亦不復窮困。但不久反袁稱帝，又遭迫害，復歸於貧困。故飲食終歸貧乏之，其能維持學業不輟，則全賴其三叔在銀行服務以協助有以成之也，故飲食有節、起居有時二者勉強做到。

三、多食果菜，少食肉類。家貧其能不斷餐者，因上一代兄弟友善從不分家，故能免於三餐不斷。祖母茹素，固然兩素兩葷，家裏女人吃素的多，自然適合，其實正合乎養生之道。

四、物熟始食，水沸始飲。吃生牛肉、海鮮等已成為人類之普通習慣，認為好吃不問其他。他則認為癌症日見其多，其原因可能在此。故終守“物熟始食，水沸始飲”，從不破例。

五、頭部宜涼，足部宜熱。有一美國老年人活至 120 歲，究其長壽原因在於：“保持頭部冷，保持足部暖。”此正與中國老年人睡眠前以熱水洗腳，非至極寒冷之日，不戴帽子同一理由。

六、知足常樂，無求乃安。昔人雲：“登天難，求人更難。”故常以自立自強，好學博學誨人。“無求于人品自高。”求人常使其心不安，而受制於人，不可稱為自主，欲求心之安樂必從知足無求做起。

七、減少俗務，尋求安寧。陳於 80 歲生日之起，自限“不為”之事如下：不剪綵；不證婚；參加婚禮及壽宴不發言；不任治喪委員會主任委員。如此做法減少年高時之麻煩。陳坦言，他的身體並不特別強壯，自 58 歲起，即患糖尿病，亦曾因膽結石及膀胱結石，動過外科手術，其他的病亦曾生過，今居然能活到 100 歲，不亦樂乎。後天的保養是長壽的關鍵。

1949 年冬，蔣介石逃到臺灣後，為保住政權，先拿陳立夫開刀。陳立夫的原則是“不生氣”。他去了美國，隱居在新澤西州湖林鎮，埋頭研究起《易經》來。為了維持生計，他找孔祥熙等故人借了近 2 萬美金，買了一個養雞場。沒有幫手，他就自己動手，餵食、撿蛋、買飼料、賣雞蛋、清理雞糞，肩挑背扛。他自學養殖專業知識，很快就學會了給雞喂藥、打針。養雞不僅讓陳立夫擺脫了經濟上的困窘，還讓他的精神得到了振奮。更令他高興的是，他因多年伏案工作，背部肌肉勞損，常年背部疼痛，從事體力勞動竟然治好了這個病。陳立夫還在家中製作皮蛋、鹹蛋、豆腐乳、粽子，為唐人街的中餐館供貨。閒下來的時間，陳立夫和夫人讀書、寫字、繪畫，還擔任了普林斯頓大學的客座教授，隔幾天就去大學講課，進入了無憂、無辱、常樂的人生境界。