

溥王爺的養生術

「我是愛新覺羅 溥佗！」當電話那端傳來這樣的開場白，作者的感覺是時空交錯，彷彿在與古人對話。年近古稀的溥佗是「末代皇帝」溥儀的堂弟，出生時被封為「和親王」，是目前在台灣碩果僅存的一位王爺（溥字輩），住在台北縣新店市。

1992年日本皇室派遣特使前來頒發「世界平和賞」給這位「滿州帝國故皇帝陛下御弟」，這是溥佗第一次在公開場合被尊稱為「王爺」。窮困落魄的王爺一時成為新聞媒體注目的焦點，根據當時報章雜誌對溥佗一生的傳奇敘述，真是飄零坎坷，極盡悲涼。

然而，今年86歲的王爺，却是身子硬朗，精力充沛，過去大半輩子的辛酸歲月，好像讓他愈挫愈勇，王爺說：「我的心理年齡一直維持在35歲！」不過，最為人津津樂道的，還是2年前王爺以84歲高齡，喜獲麟兒，証明他「老當益壯」。作者因此代鄉間小路讀者，請教王爺的養生秘方，並歸納如下。

1. 每日打坐練功

王爺並非天生異稟，其實先天不足，羸弱多病，曾祖父因此授以祖傳內功，從6歲開始一直到現在，每天持續打坐練功，這是王爺得以健康長壽最重要的原因。這套養生功夫王爺不想藏私，只要鄉間小路讀者有興趣，王



86歲的溥王爺維持35歲的熱情。

爺願意傳授。

2. 每日粗茶淡飯

王爺是佛教徒，曾吃素20年，是「在家居士」。他說，凡事不必執著。根據報載，王爺曾經為了生活去撿拾破爛；曾經付不出房租而睡在舊車上；民國78年和妻子倆人，辦了一份以政治新聞掛帥的「公正時報」，苦撐2年半終於停刊。這樣的苦日子，當然每天粗茶淡飯！

雖然身為皇親貴胄，王爺却吃不得山珍海味。去年與朋友相約去吃藥膳進補，第二天即手指發麻，體檢發現有糖尿病，血糖300，打胰島素只能治標，王爺乾脆不吃西藥，改用嚴格的食療法。每日粗茶淡飯，避免澱粉質高的食物，少吃肉類、酸辣湯等口味濃重的飲食以及發酵過的加工食品；最常吃的是粉絲大鍋菜，如今血糖值維持在110。

3. 每日嘻笑怒罵

王爺的報紙沒了，家產光了，仍以「無冕王」自居，罵人的本事在新聞界「響叮噹」。王爺最恨貪污，一旦開罵，口無遮攔，被罵的官員只好當他「瘋子罵街」自認倒楣。但是，王爺說他罵人不生氣，被罵當聾子，而且他光罵不記，無煩惱。

名為「司法記者」，除了跑國民大會、立法院、司法院，這幾年王爺也開始關心農業，幾乎天天到農委會串門子，他老人家說，這些「土裏土氣」的農政官員，其實也很可愛！王爺曾隨著農業記者採訪團，下鄉考察農業建設，回來之後很認真的寫下幾點「諍言」給各位看官，請察言雅納：

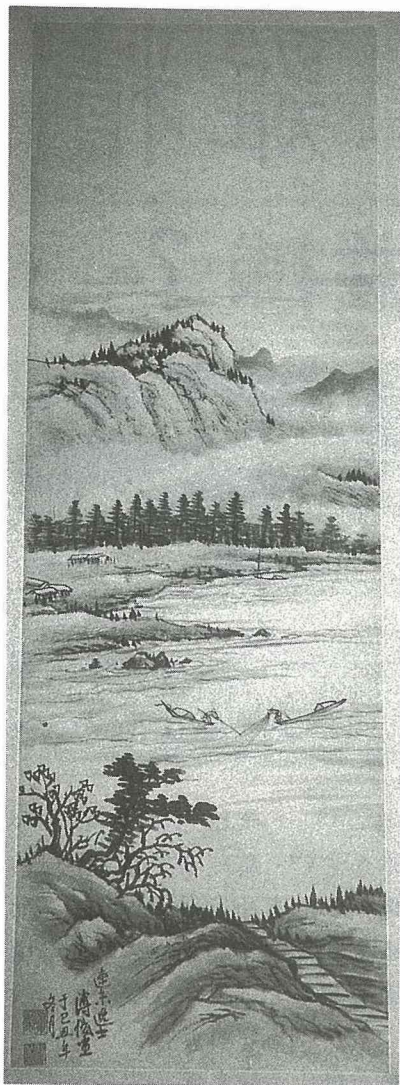
目前急需改進之現行農業政策

1. 保育部份

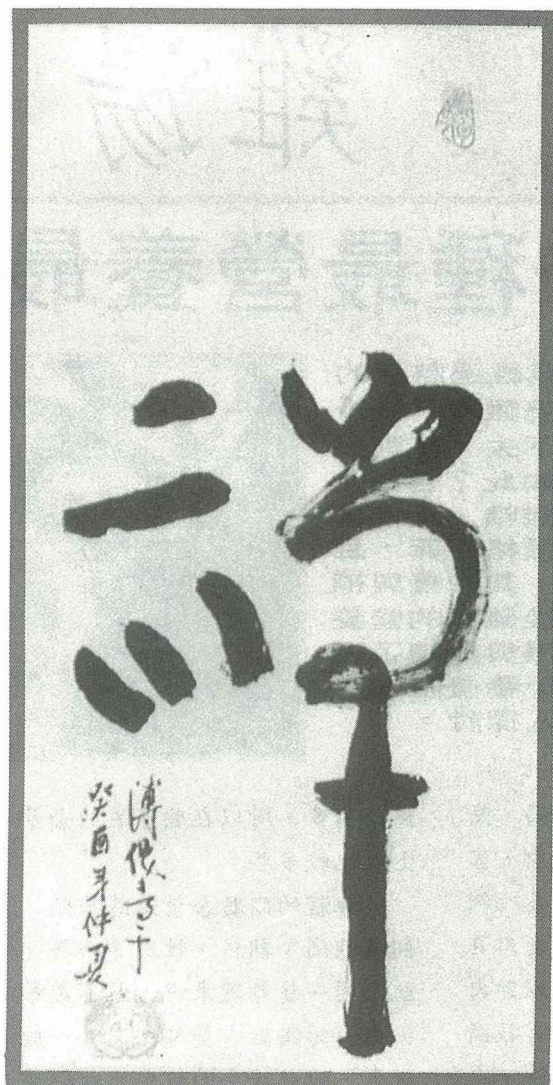
目前最受世界環保及野生動物保育組織指責之台灣野生動物保護不力一點，在農政單位始終未曾拿出一套辦法解決此一事件，農政單位更不接受別人指點，實在應該檢討。因此本人希望農政單位應切實加強查緝不法外，對前經政府許可飼養之保育動物，應由政府提供國有保安林地1000公頃作放養之用，將現持有人之飼養動物分區放養，政府亦應正視飼養人權益予以補助，及聘其為飼養義工。

2. 農漁民之破舊房舍政府不夠關心

目前台灣省農村及沿海漁村之房舍，自光復至今，雖然有錢有勢之所謂農民暴發戶興建高樓大廈外



傅佗書畫承鄭公孝胥的指導。



奇妙之處
在禪字之處
出有禪之
現現豹頭
箭頭指處

，貧窮農戶仍然草屋石房破舊不堪，農民雖有改建之意，因告貸無門，依然如舊不得要領，而農政機構之補助款項流入何處不予照顧。

3. 農糧政策不落實

農地不切實運用，只知施行休耕而造成逢雨、逢旱之際，以致雜糧、果菜缺乏，市場缺用，使一般消費者損失最大及民間生活環境陷於困苦。

農政單位應切實檢討休耕政策使已休耕之旱、田等土地恢復耕作，如農民人手不足無力耕作者，可將所有土地租與有意耕作者，或由

政府指定耕作人承耕或將每年農校畢業學生輔導耕作，以免使國家資源浪費。

4. 農田水利實施不理想

目前台灣地區之農田水源完全靠天吃飯，遇雨則淹，天旱則枯，農政單位從來不重視農民疾苦，研擬策略，造成農民望天傷嘆。因應之道，則應由政府補助整修河川兩側蓄水水道，達到每年每季所需水源集存灌溉。

為了養育「大清皇嗣」愛新覺羅毓傑，傅佗的心肝寶貝，

寫得一手好字的王爺，目前以鬻字維生，不過，王爺苦著臉說：「有行無市」，向他要字的比買字的人多，生活仍是捉襟見肘。

其實，王爺和堂兄溥心畬大師，都師承鄭孝胥的指導，書畫造詣自成一格。最近王爺想舉辦一次書畫展，把「深藏不露」數十年的作品公開，希望得到愛好者予以贊助承購。讀者若有所垂詢，請直接與王爺聯繫：電話（02）915-1790 傳真（02）915-1782。