

陳立夫的養生之道

陳立夫先生，浙江省吳興縣人，祖籍河南鄭州。祖父陳延祐，字眷蒼。在太平軍之役，家道中衰。後經商自振，家業復興。生子三，長其業（勤士），次其美（英士），季其采（謫士）。其業先生於1871年，早歲曾東渡日本，考察工業。晚年，對日抗戰軍興，當選為國民參政員，勝利行憲，復膺選為國民大會代表。卒於1961年，享壽91歲。其業先生元配何太夫人，治家勤儉，生子女4人：長子祖壽（果夫），次子祖燕（立夫），長女祖孝，次女祖恭，何太夫人於1911年2月17日逝世，享年50歲。

立夫先生生於1900年9月6日（夏曆8月13日）。早年曾入私塾攻讀，1913年入南洋路礦學校肄業，4年後畢業，1917年考上北洋大學（天津），1923年畢業，然後留學美國，2年後獲匹茲堡大學煤礦工程學系碩士，隨即進入礦區工作。1925年返國，翌年任蔣校長機要秘書，獻身革命工作，參加北伐，嗣後歷任教育部長，立法院副院長等要職。晚年致力於中國文化復興運動及推動中醫藥。

壽本乎仁，樂生於智；
勤能補拙，儉以養廉。

——陳立夫

1926年立夫先生在上海與孫祿卿女士結婚，育有三子一女，百歲壽誕時已四代同堂，兒孫各有成就。

1994年6月立夫先生發表回憶錄《成敗之鑑》，其中養生篇中根據長期經驗所得，於己而言，列舉十二點結論如下：

一、個人應立志，國家亦應立志；個人之志與國家之志兩者無法兼顧時，必要時應捨去個人之小志，而先實現國家之大志。

二、精神與物質二者不能偏廢，物質礦無機會開採時，亦不妨開採精神礦（文化礦），其裨益人類則同。

三、所學之科學方法與採冶工程技術，亦可用之於其他方面，蓋盡物之性與盡人之性，可以相通（見中庸二十二章），運用全在乎人。

四、成功不必在我，可以助人之處，應盡力助之，與所學有關或相近者，尤不可失去機會，從旁協助，「人之有技，若己有之」，此一偉大觀念，一經具備，則心境開朗，不復作怨天尤人之想矣。



五、一生用非所學，成效不易顯著，雖以竭智盡忠自勉，終須邊做邊學，起初往往無充分之自信，即使延用內行者為助，以外行管內行，非誠信待人，不足以服人也。

六、寧有志而未得用，不可無志而求倖成也。

七、任勞易，任怨難，為領袖任怨就是忠，任怨而不求人知，是量大，而必須先有自信。

八、為領袖者必須愛護部下之安危，先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。切不可有絲毫私心，否則必如孔子所云：「智及之，仁不能守之，雖多之必失之。」

九、我一生所見的人不少，聰明的人很多，而氣量大的人極少；量小則不易容人，此其所以易於失敗也。

十、以我之至忠無我，最後尚難取信於上，我之過歟？人之過歟？

十一、我有二事，永難使人諒解者：（1）我對於做官無興趣，卻又做了二十餘年之官，有些人想做官而不



得，而不知我一直求去而不得（辭職有五、六次之多）。(2)他人想你怎麼能使黨內同志聽你的話，而無小組組織的存在，他們殊不知要人聽話，第一要無私，第二要無求於人，才能使同志服從領袖，實行主義及政策。

十二、我祇能成敗聽之於天，毀譽聽之於人，為文化之衛士，足矣！

幸福人生，具備「四老」

立夫先生在90歲生日時，曾在紐約祝壽會上致詞，指出老年人的四大需要，以及達到四大需要的條件如下：

一、**老健**：老而不健康是不幸福的，所以保持健康為最重要，讓我奉贈你們八個字如下：「養身在動，養心在靜」。（解說詳後）

二、**老伴**：中國人對於夫婦的觀念，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」。天地間沒有兩個完全相同的人，就是親兄弟姊妹，都是個個不同的。強人同我，就是自私，自私是爭吵的主因，為老伴之大敵。所以祇要大體相同，不必要求對方一定要與我相同。大同世界如何達成，亦有賴於上述八個字。國與國、家與家、人

與人，相處的原理是一樣的，我與內子結婚數十年，從未吵過架，就是靠上述八個字，夫婦和順，對於下一代影響很大。

三、**老友**：人不能孤陋寡聞，友直、友諒、友多聞，是人人應交的益友，古人云：「君子之交淡如水」。因為不是酒肉之交，而是道義之交，以文會友，以友輔仁為目的也。為欲維持長久友誼，亦有八個字，即「以誠相見，以禮相待」。如此交友，則友誼永保。我認識的人很多，每年過年，接到的賀年片數以千計，我必定一一回禮，所謂禮尚往來也。我退休後，尚有如此多人寄賀卡與我，非有所求也，友誼而已矣。其中老友的佔三分之一，所以我從不感到寂寞。

四、**老本**：老本者，指老而有儲蓄也，亦即經濟方面有獨立的能力，而無須求於人（包括兒女在內）。於此亦有八個字奉獻如下：「取之有道，用之有度」。

立夫先生的老家廳堂上懸掛曾祖父手書「壽本乎仁，樂生於智；勤能補拙，儉以養廉」一聯，每日過而見之，影響極深。上聯出於孔子之「智者樂，仁者壽」，下聯則為治家之要道。立夫夫婦奉行不忘，家中生活始終保持平常人標準，從來未感到有入不敷出

之困難。換言之，即常顧到儲蓄，以應急需，所謂「用之有度」是也。往年立夫先生主持政府機關如教育部時，每半年作一次假交代，公帑除應得之薪津外，不差一分一釐，以保持廉潔之操守，此之謂「取之有道」。如此，則老而無憂，不虞匱乏老本之無由也。

以上「四老」，指立夫先生的寶貴經驗，也是一般老年人幸福人生的必要條件，極有參考價值。

四代同堂 歡度百歲

立夫先生於公元一九九九年九月六日歡度百歲壽誕。壽宴假台北圓山飯店舉行，在近千位親友「萬壽無疆」的祝福聲中，立夫先生親手切開八層大蛋糕，席開百桌，四代同堂，嘉賓雲集，壽宴開始前，立夫先生略述他的養生之道，希望大家能和他一樣，活到一百歲。他將多年親身經歷所得，整理成《我怎麼會活到壹佰歲》一文，在此摘錄其重點如下：

一、**先天的稟賦**：1.我能熟睡2.不發脾氣3.記憶力強4.有恆心。

二、**後天的保養**：1.養身在動，養心在靜2.飲食有節，起居有時3.物熟始食，水沸始飲4.多食果菜，少食肉類5.頭部宜冷，足部宜熱6.知足常樂，無求乃安。○