



## 101歲少帥仙逝

# 從張學良的傳奇一生 論其養生之道

真以待人，寬以處世。凡事看得開，拿得起，放得下，  
才能在享高壽時，仍能保持赤子之心。

——張學良

### 天賦聰明而少智慧

張學良，字漢卿，原籍遼寧海城，生於公元1901年6月7日。但是他每年都改在5月28日做生日，因為他父親張作霖於1928年6月4日清晨，在瀋陽城外皇姑屯被日本人炸死，他說：「那一天正好是我的生日，我很迷信，總感覺父親與我有特殊關係。我出生時，父親頭一次打3個大勝仗，起了家（故張學良乳名雙喜）。我現在的生日是假的，我不能過生日，因為這會使我想起父親。」（參見郭冠英著《張學良側寫》頁33）學良11歲時喪母，他在懺悔錄中寫道：「良年方十一歲，慈母見背，先大夫寵愛有加，但忙於軍政，素少庭訓，又乏良師益友。」

張學良年輕時本想學醫，父親不准，又想去美國唸書，父親也不准。19歲畢業自東北

陸軍講武堂，四科考試全考第一。20歲任東北軍第三混成旅旅長。一做軍人，他父親就對他說：「你要把腦袋割下來掛在褲腰帶上。」

帶兵後，張學良成為他父親的左右手，在兩次直奉戰役中都著有戰功，成為奉軍中的「少帥」。

張學良19歲時奉父命與于鳳至結婚。于鳳至畢業於奉天女子師範學校，比張學良年長兩歲。婚後，張學良一直稱呼她為「大姐」，夫婦感情和諧。

張學良天賦聰明，記憶力強，人生觀非常豁達，常識豐富，興趣廣泛。他會開汽車和飛機，喜好各種運動，如桌球、網球、高爾夫球等無一不精。他有摹倣的聰明，例如學習英文、提倡體育、禮賢下士等，但也有摹倣壞事的聰明，例如抽大煙、打嗎啡針、玩女人等。有人曾經批評他「聰明而不智慧」，因為他常幹傻事，聰明反被聰明誤。他曾撰一聯自嘲：「兩字聽人呼不肖，一生誤我是聰明」。



■ 登山健行，養生之道。（右起第三人為楊森將軍）



張學良甚為健談，喜歡講笑話。有一次他講了一個孔子的笑話：「孔子在陳蔡落難，斷了糧，叫子貢去買米，米店老闆一見是讀書人，就指著牆上的一個字叫子貢認，認得就賣米給他，子貢一看，說是『真』字，老闆嗤笑，揮之去，子貢返，孔子率弟子再去，一看牆上的字，說是『直八』，老闆稱善，乃賣米，子路性真，不解，問老師，孔子道：不能認真，認真就沒飯吃了。」張學良教人要「真以待人，寬以處世」，要與孔子的笑話相反。他又說：「凡事看得開，拿得起，放得下，才能在享高壽時，仍能保持赤子之心。」

## 張學良與

### 「九一八」事變

老師張作霖於1928年6月4日被日本人炸死，張學良辦理乃父喪事後，乃正式通電話就任奉天督辦之職，統兵約20萬人，被人稱為少帥，當時年僅28歲，所謂「年未而立，即負方面」。次年1929年元旦，國民政府發表命令，特任張學良為東北邊防軍司令長官，其勢力不亞於閻錫山和馮玉祥，成為當時軍閥中的一方之主。

兩年後，1931年9月18日起，日本關東軍出兵佔領東三省，張學良於事變前一星期，曾奉命不予抵抗，於是激起了全國軍民堅決抵抗日本的民族意識，而張學良則被稱為不抵

抗將軍。

當「九一八」事變發生時，張學良正在北京逍遙自在，廣西大學校長馬君武事後曾賦詩兩首，題為「哀瀋陽」，反映出中國知識分子怨憤憂國的心境，當時曾膾炙人口。原詩如左：

#### 哀瀋陽二首

其一

趙四風流朱五狂，翩翩蝴蝶最當行；

溫柔鄉是英雄塚，那管東師入瀋陽。

其二

告急軍書半夜來，開場絃管又相催；

瀋陽已陷休回顧，更抱佳人舞幾回。

馬君武所作這兩首詩是諷刺「不抵抗」將軍張學良，說他在「九一八」時仍沈迷酒色，置國家大事於不顧。詩中「趙四」是指趙四小姐，「朱五」是指朱湄筠小姐，「胡蝶」是指電影明星。事後張學良曾否認與朱小姐及蝴蝶有染。

### 張學良與西安事變

1936年12月12日，發生了震驚全國的西安事變。當天張學良在西安發動兵諫，把蔣介石軟禁起來，要求蔣領導抵抗日本。因為兩個人的政見不同，蔣主張要攘外必先安內，張則主張要安內必先攘外。事變發生10天後，蔣夫人於12月22日冒險飛抵西安，運用其外交手腕，由她代蔣承擔一切，

說服了張學良，釋放蔣介石，而出人意外的，張學良居然親自陪蔣公護送至南京，於是一場震驚全國的鬧劇至此暫告結束。後經軍委會高等軍法會審，判處張學良有期徒刑10年，褫奪公權5年。旋經特赦，仍交軍委會嚴加管束，張學良從此開始度其漫長的幽禁生活。

張學良最初被管束的地方是浙江溪口鎮雪竇寺的中國招待所，蔣公予以優惠待遇，准許張夫人于鳳至和他的密友趙四小姐一荻，隔月輪流來陪他，並准許友人來探望他，以及在溪口的一定範圍之內可以自由行動。他在無聊時，遊遍了當地的名勝青龍潭、千丈巖、雪竇寺等地。他還可以和他的秘書下棋、打網球，或讀書、扶乩。

從1937年1月13日起，經過7月7日蘆溝橋事變和八一三滬戰，張學良在溪口一直住到南京失守前。嗣因溪口招待所失火，張學良曾暫時移居安徽省的黃山和湖南省的彬州，於1939年秋奉命移居貴州省的修文縣，下榻於王陽明的紀念祠堂裡，一住3年，祠堂大門有對聯云：

三載棲遲，洞古山深含至樂；  
一朝覺悟，文經武緯是全才。  
聯中文意頗與張學良的境遇有偶合之處。

張學良遷居修文後，心境漸趨平靜。自知已無再上疆場機會，乃寄興於埋頭讀書，開

始研究明史。

1940年冬，于鳳至因患乳癌飛美就醫，趙四小姐前來修文與張學良重聚，恩愛彌深，並協助張學良整理明史札記，真所謂「紅袖添香，佳人伴讀」，張學良的心境從此開朗多了。

一九四五年八月十二日，日本宣佈無條件投降。此時張學良幽居地點已由貴州省修文縣遷到遵義北方的桐梓。東北元老莫德惠獲准去桐梓探視張學良，並帶交周鯨文致張學良的信，張曾在覆周的信中寫道：

「穩而後方能健，平而後方能正，切請勿河漢之。紙短情長，心照不宣。」

可見幽居八年後的張學良已經老練成熟多了。

## 隱居台北 篤信基督

張學良在大陸軟禁了10年，1946年11月2日，由一架專機被送到了台灣。同行的有趙四小姐，一名隨從副官，和女傭王媽。新居是新竹縣竹東鎮的井上溫泉，原是日治時代的警察招待所，後改名為「清泉」。一排日式的平房，設備雅潔，但不華麗，室外是一個大花園，還有一個網球場，園旁一灣流水，水外是山，風景頗為秀麗。

同年5月間，莫德惠奉准又去清泉探視張學良。張的話題集中在歷史，他熱中於想做歷史教授，或中央研究院的歷史研究員。他對莫德惠說：

「我讀歷史所得的啟示，發覺世間最有權威的人，是學術最為淵博的人，沒有學術，不足以治人。或者說，世間唯一可以治人者，唯學術而已矣。」他並出示近作五言絕句一首，詩云：

十載無多病，故人亦未疏。  
餘生烽火後，唯一願讀書。

不久以後，張治中亦來台灣渡假，專程訪問了張學良，相談甚歡，張學良亦贈詩一首：

總府遠來義氣深，山居何敢動嘉賓；

不堪酒賤酬知己，唯有清茗對此心。

張學良在竹東清泉隱居了15年，到1961年9月遷居台北的北投山崗上，新居是兩層樓房，紅磚牆壁，石板平台，從寬大的落地窗，可以俯瞰台北。院內還有網球場。他乘坐自備的福特轎車，可以自由進城，去訪問多年老友莫德惠、張群、王新衡等人。

張學良遷居台北後，他的興趣由明史研究轉移到基督教義。因為他常和董顯光等一起做禮拜，在基督教義上獲得啟發不少。他雖未受洗，對基督教的信仰卻極誠篤。他和趙四小姐每餐之前必作虔敬的禱告。

張學良的原配于鳳至曾生育2子1女，遷居美國後，他與趙四小姐同居30年，紅粉知己，難解難分。因為兩人篤信基督教，乃向牧師請求受洗。但依照基督教的規定，教徒在

受洗時，不能有兩位妻子，他必須在于鳳至和趙四小姐之間決定一人。張學良取得了于鳳至的離婚同意後，決定和趙四小姐結婚。於是兩人乃在1964年7月4日在台北市杭州南路一位美籍人士的家中舉行了婚禮。新郎64歲，新娘51歲，有好友張群等12人參加觀禮。聯合報在報導時，曾有下列動人的標題：

卅載冷暖歲月，當代冰霜愛情，

少帥趙四，正式結婚，

紅粉知己，白首締盟。

夜雨秋燈，梨花海棠相伴老；  
小樓東風，往事不堪回首了。

張學良晚年，身心均有所寄託，生活正常，精神愉快，也許這就是他壽逾百齡的主要原因。

## 戒毒出國 恢復健康

張學良20歲當旅長，28歲當奉天督辦，被稱為少帥，常須承受極大壓力，為麻醉自己，於是開始吸食鴉片，他曾詳述吸毒的經過：「我的父親是個軍人，他要我繼承他的一切，我不想做什麼將軍，我要受普通教育，從事一項職業，但我為中國家庭傳統所迫，必須繼承父業。在戰爭中，我目睹軍隊殺人如麻，使我十分難過，不知如何是好。我替無辜的人民抱冤，因為他們有活下去的權利。有時，在某種情況下，我要判處人們的死刑，這也使我心裡不安和恐懼。於是



我開始吸食鴉片，藉以麻醉。不久我的妻子也跟著上了癮，後來趙四小姐也染上了。」

1932年春，張學良決心辭職後到上海戒除鴉片煙毒。他住在杜月笙福煦路一八一號的公館裡，藉以保護安全。為他執行戒毒的是密勒醫生。他的夫人于鳳至和女友趙一荻，也一同參加戒毒。經過一個月的時間，他們終於戰勝了毒癮，恢復了健康。

戒毒後的張學良及其家人決心出國旅遊散心，第一站是法國巴黎。當時輿論對於張學良出國並無太好的反應。林語堂主編的「論語」雜誌，曾登了一首打油詩，幽了他一默。

詩云：

贊助革命丟爸爸，擁護統一失老家。

巴黎風光多和麗，將軍走馬看茶花。

張學良攜眷徜徉歐洲山水之間約8個月，先後到過法國、德國、英國、瑞士，最後到義大利。於1934年1月8日回到上海。這時張學良的健康已經完全恢復，體重由出國時的140磅，增至180磅。

## 軼事連篇 愛國愛台

張學良的軼事頗多，茲略舉數則如左。

張學良有一口好牙齒，他說從前的人都不刷牙。他是到十幾歲才知道刷牙。他說他牙齒好是不吃糖的關係。但早年他的右邊一顆大牙（智齒）長

歪了，後來引起發炎，影響到右耳。因此他在三十多歲時耳朵就重聽，只有左耳略為聽得見。他不戴助聽器，聽收音機時，聲音開得最大。

張學良的眼睛也看不清，看東西要用20倍放大鏡，很是辛苦。醫生說他的眼病可以開刀治療，但要全身麻醉，他不願冒險，因此他也就樂得眼不見為淨。

張學良後來在美國買房子自住，只選擇風景好、建築堅固的房屋，不論風水好不好，他說：「我不信風水！」1993年由台北遷居夏威夷，過著隱密的晚年生活。

張學良在接受記者訪問時，自稱「我也是台灣人了。」因為他在台灣居住了幾十年，已經習慣了台灣的氣候和生活。他最喜歡吃台灣生產的香蕉和土芒果。

張學良遇到關鍵事物，喜歡題詩、題辭藉以抒懷。例如1980年12月31日寫給張捷遷的題字：

不怕死，不愛錢，丈夫決不受人憐；

預天立地男兒漢，磊落光明度餘年。

下面是張學良有感而發的兩首詩：

一、謁延平郡王祠

孽子孤臣一釋儒，填膺大義抗強胡；

豐功豈在尊明朔，確保台灣入版圖。

二、偶感

玉爐煙盡嫩寒侵，南雁聲聲思不禁；

好夢未圓愁夜短，虛名終究誤人深。

1991年5月11日張學良在紐約接受「美國之音」記者訪問，他自稱是愛國狂，「年輕時人家說我是花花公子，我放棄花花公子的享受，出來做事，就是決心對國家要有所貢獻。我痛恨日本軍閥，一心想抗日。我心中最難過的就是未能參加抗日戰爭」，最後記者問他：「你對海峽兩岸有什麼看法？」他說：「我衷心希望兩岸能夠和平統一，非常反對分裂。當年我權勢在握時，就贊成統一，反對內戰。」

張學良早年與他父親的關係非常密切。歷史學者唐德剛曾經評論說：「學良的大官大位是與他有個好爸爸分不開的，但他那好爸爸也幸好有這麼一個好兒子。學良是他的『先大元帥』麾下不可或缺的助手、智囊和副指揮。他們父子檔，正如京戲舞台上所創造的『楊家將』。沒有這個兒子，則張老令公的光彩也要遜色多了。沒有這個兒子，老令公於『碰碑』之後，餘眾也就統率無人了。」

## 養生有道 壽逾百齡

張學良由於一念之差發動震驚中外的西安事變，劫持蔣總統，釋放蔣公時，更由於一念之差護送蔣公至南京，嗣經判刑10年，雖經特赦，仍由軍

委會嚴加管束。幽禁地點由大陸到台灣，遷移多處。自1975年蔣公逝世後，張學良才獲得較為自由的待遇，晚年遷居美國夏威夷後，才有完全的自由。

公元1990年，張學良慶祝90歲生日時，有人問他在以往的漫長歲月中，失去自由的感想。他完全不在乎地說：「我有完全的自由，心靈自由、身體也自由。」可見多年來他雖受軟禁，他的精神和心理仍然感覺自由。此種豁達的心懷，也許是他壽逾百齡的基本原因。

張學良晚年信仰基督教後，精神有了寄託，更加注意保養身體。他說：「我注意保養身體，並不是為了貪生。我有兩個理由：一、我的身體是上帝的殿堂，我要使它潔淨，以便接受上帝的召喚；二、我是上帝的工具，就如鋸子和螺絲釘一樣，我要保持它的銳

利，以備祂隨時要使用。」

張學良曾說，他長壽的秘訣就是能睡，「明天要槍斃，今晚仍睡得著。」早年他打仗時，眼看就要失敗，無計可施時，他就睡一覺。曾經有一次睡醒後，戰局已經轉好了。

張學良長壽的原因，趙四小姐的功勞甚大。早在1936年西安事變之前，他就與趙四小姐熱戀，張在大陸軟禁後兩人仍能來往，以後又隨同來台。兩人同居三十多年後，1964年才正式結婚。他們的結合由於志趣相同，無論張學良研究明使或基督教義，她都始終伴讀，一天到晚為張整理筆記，而不露倦容，真所謂「紅袖添香，佳人伴讀」，這對於張學良的健康長壽裨益甚大。趙一荻晚年罹患肺癌，曾經開刀治療未癒，於2000年6月23日病逝於美國夏威夷檀香山，享年88歲。

茲引錄張學良晚年所撰「西安事變懺悔錄」第一段，以助讀者了解張學良的一生：

良年方十一歲，慈母見背，先大夫寵愛有加，但忙於軍政，素少庭訓，又乏良師益友，而未及弱冠，出掌軍旅，雖數遭大變，但憑一己獨斷孤行，或有成功，或能渡過。未足而立之年，即負方面，獨握大權，此真古人云：『少年登科，大不幸』者也。處事接物，但一己之小聰明和良心直覺。關於中國之禮教殊少承受。熱情豪放、浪漫狂爽，忿事急躁、有勇無義。此種薰陶，如今思來，恐受之西方師友者為多也。

最後，介紹張學良的養生格言，以供參考。

心胸坦蕩，意志堅強；  
經常運動，鍛鍊身體；  
起居有時，飯食節制；  
養花讀書，修養心性；  
廣交朋友，心繫八方。

■

天然

# 紅麴釀

十世紀前的中國人，已利用含有酵素的紅麴製作美酒及各式美食。紅麴素又甘又醇的口感，不僅增添食物風味，更具有健康概念。

- 做火鍋湯底，甘醇鮮美
- 拌飯塗麵包，方便好吃
- 醃製豬肉排，烤炸皆宜
- 可當鹹沙拉，味噌使用

最適合生活型態忙碌、緊張的現代人食用

本草綱目記載：  
紅麴主治消食活血，健脾燥胃。  
治赤白痢，下水穀。

大鍋湯底鮮品

明朝宋應星天工開物記載：  
紅麴具有「活血、防腐」之功效。

禾圓食品有限公司 美食專線：(02) 2627-8656 e-mail:harmony.food@msa.hinet.net http://www.harmonytech.com.tw