

二百五十歲老人現身說法：

你怎樣活到二百五十歲？

王成聖

高齡八十七歲的楊森將軍，曾於「中外雜誌」

第一卷第一、三兩期，接連兩次發表有關「二百五十歲老人李青雲」的大作，迄今兩年有餘，究否有「李青雲其人其事」？仍還是一個相當熱門的話題。國內國外，到處都有中外讀者在興緻勃勃談着這一件事，寫信來「請教」楊森將軍的也是不絕如織，方興未艾。勞累楊森將軍，很化費了不少的時間，覆書作答。因此，這一次筆者下了決心，就此問題請楊森將軍作了一次訪問錄音，將李青雲的種種切切談了個清楚明白。除此以外且曾訪問過跟楊將軍當了三十年秘書長的李寰先生，和好幾位四川在壘的元老耆宿，費了相當的時間，總算得到一個最完整的紀錄，特予整理成篇，以解萬千讀者的「一大疑團」。

這一篇長文包括下列的三個部份：

一、楊森將軍迎李青雲到萬縣盤桓的經過。

二、李青雲確實活到二百五十歲的證據。

據。

三、李青雲和楊將軍、李寰先生所談的養生之道，雖然是下里巴語，但却簡易可行，而且頗富哲理；有志之士不妨作為却病延年，長生不老的參考。

望之儼然偉丈夫

民國十六年，楊森將軍時任國民革命軍第二十軍軍長，駐防萬縣。一日，楊將軍的副官長桂雲津和他談天，談起桂的家鄉開縣陳家場，有一位奇人名叫李青雲，生於康熙十七年（公元一六七八），活到當時（公元一九二七），照中國人的算法，恰好是二百五十歲。

楊將軍當時便未能置信的說：

「那裏會有這種事情啊！」

「真的嘛，」桂雲津叫了起來說：「我從小就聽過李青雲的事情，那時候我的祖父祖母告訴我，我的高祖、曾祖都曾見過李青雲。當年他還

祇有一百多歲，但是精神矍鑠，走起路來健步如飛，從說這話的時候到現在，又是一百多年了。」

但是楊將軍仍然疑信參半，他說：

「無非是老人家編些故事來誑小娃兒的嘛。」

「不是的啊，」桂雲津率直的加以否定：「

那李青雲本人，我都見過很多次。他原是綦江人，住在陳家場不曉得有多少年了。不過他獨來獨往，行蹤飄忽，他在陳家場有一間房子，但是他經常遠走外省，入山採藥，一去就是很久。民國初年起他才不大出門，自己挑水燒飯打柴火，衣服什麼的也是自己洗，後來陳家場上的人見他年紀這麼大，敬重他有如神仙，自動的送他油鹽柴米，生活所需。附近的隣居更輪班為他燒飯洗衣，修理房屋，這李青雲領了眾人的情還覺得很不過意，他常常回送人家一些草藥，又免費為場上的人行醫，他的醫藥非常靈驗，什麼疑難雜症他都能治得好。」

楊將軍聽他說得活靈活現，若有其事，當時

便不禁好奇的問一聲：

「這個人現今還在不在？」

桂雲津十分肯定的回答：

「一定在。我去年回家省親的時候，還曾經去拜訪過他一次的。」

「在就好，」楊將軍欣然的說：「你明天回陳家場一趟，去跟那位李青雲老先生講，我想接他到萬縣來作客，請他務必賞光。」

於是楊將軍叮嚀桂雲津，假如李青雲真有二百五十歲的年紀，那他不但不是盛世的人瑞，抑且為今古之奇觀，楊將軍命他一路要小心服侍，絲毫不可怠慢。四川山間通常使用的交通工具，是一種用兩根粗竹綁一隻竹靠背的滑竿。楊將軍唯恐滑竿不牢靠，特地命桂雲津押一乘四人大轎，專程前往迎迓。

開縣是一座方圓三里的小城，就在萬縣的正



民國十六年派人將李青雲迎抵萬縣，現在臺灣高齡八十七歲的楊森將軍。

北方，兩縣之間隔一道鐵鳳山，陳家場便在鐵鳳山麓，距離萬縣很近，當時也是二十軍的轄區。桂雲津第二天啓程往迎李青雲的時候，楊將軍告訴他說：

「你把李老先生接了來時，就送他到商埠局宿舍，我請李坐辦李定宇兄負責招待，開一間特別室給他住起。」

當天，桂雲津便將二百五十歲的老人李青雲，接到萬縣城內文廟之側的商埠局特別室來了。楊將軍聞訊之餘，非常高興，當時便騎馬前往迎候。在那間特別室裏見到了這位一代人瑞，他身材高大，總有六尺好幾，而且體格魁偉，腰挺背直，胸部特別的發達，望之儼然偉丈夫。

活動筋骨不肯坐轎

當時，楊將軍側過臉來看桂雲津，他却在氣

喘咻咻，神情顯得很是疲憊，楊將軍詫異的問他：

「你這是怎麼搞的？累成了這個樣子？」

桂雲津一臉苦笑，回答他道：

「六七十里路啊，我簡直跟賽跑一樣，氣急敗壞的趕回來的。」

「賽跑一樣？」楊將軍怔了怔，又問：「難道李老者他不肯坐轎子，他也是走路來的嗎？」

「就是嘛，」桂雲津兩手一攤的說：「李老者講的，這區區六七十里路算什麼啊，走走正好活動活動筋骨，他不要坐轎子，我就祇好跟在他後頭跑。哎呀，莫看他老人家那麼一大把年紀了，走起路來飛也似的快，我一路上只怕趕不贏他呢。」

再看李青雲時，他臉不紅，氣不喘，神色泰然自若。楊將軍當時就心知，這位二百五十歲的老人，不但身體健康勝似中年，而且，他還是練過功夫的。

萬縣各界，一霎時都曉得楊將軍請到了一位高壽二百五十歲的老人，就住在文廟旁邊的商埠局宿舍，於是萬人空巷，都來瞻仰老人的豐采。他們認為這是盛世的禎祥，百年難得一觀的奇觀。萬萬千千的老百姓，把一座商埠局宿舍擠得水洩不通，到處都是熱烈歡迎李青雲的羣衆，在萬縣，確實可以說是盛況空前。

負責接待李青雲，朝夕與共多日，現亦在臺灣高齡七十二歲的國大代表李震先生。



趨前問好，相互寒暄，同時對他細細的加以觀察。這位二百五十歲的老者，童山濯濯，頭髮是一根也沒有，但是脣上頰下，還有短短的鬚髥，他的膚色紅潤，像是健康的中年人，牙齒全已脫落，嘴唇便癢了下去，却是兩頰仍稱豐腴，他額寬、鼻直、臉圓、耳大，而迥異常人。極其特殊的特徵計有三點，其一是兩目炯炯有光，閃閃如電，其二是聲音有若洪鐘，發自丹田，其三則為他的右手手指甲，彎曲層疊，形狀像一座小寶塔，長度約有七八寸，僅祇一端，即可作為他高年退齡的表徵。

他的衣着，除了寬寬大大，和一般鄉間老者並無二致，一襲藍布長袍，一雙厚黑布鞋，腳上穿的是草鞋。——這一點，或許是因為他此行係來作為地方高級官長的貴賓，特別表示鄭重，也可能是年紀太大了，足部受不得寒，因為穿草鞋而着袜，跟四川習俗是未能吻合的。

李青雲耳聰目明，談吐不俗，而且氣宇軒昂，道貌岸然，毫無忸怩畏怯之態。他見楊將軍注視他那七八寸長的手指甲，當時便從懷中掏出一個小木盒，打開來給楊將軍看。其中約有七八寸乃至尺把長的指甲十餘枚，他微微而笑的說道：「這些都是長着長着就自己掉下來的，我把它們收起，不知不覺就有了這許多。」

當晚，楊將軍在商埠局特別室設宴款待李青雲，他不喝酒，不吸煙，鷄鴨魚肉之類的葷腥他不愛，但是他聊以解嘲的說是：

「我這兩百多年裏，經常在深山裏面採藥，蔬果之類食物吃慣了，葷腥我吃不來。」

然而那晚他畢竟還是吃了幾塊瘦肉，飯呢，他一連吃了三大碗，大家看他吃飯時細嚼慢吞，從容不迫，吃得津津有味。

於是楊將軍便問他：

「老人，你歡喜吃些什麼，你儘管說，我會派人去給你買。」

「我平時只吃蔬菜、水果和米飯，」他笑盈盈的答道：「要是有點米糕那就更好。」

楊將軍馬上命人去買糕來，當時他又喫了幾塊。

亟於瞭解他的實際年齡，身世種種，因而楊將軍又問他：

「老人，還記得你是那年那月那日生的嗎？」

李青雲還很幽默，他悄聲的附耳回答楊將軍說：

「平時我不大肯跟旁人說的啊，我生在前清康熙十七年，月日那就記不得了。」

家人慫恿他談他一生的故事，李青雲娓娓道來，談話的興緻很高。根據他的說法，他祖上是貴州人，後來遷居四川綦江城西的一處深山峻嶺間，那地方和貴州交界。李青雲兒時，家境大概還不錯，所以他曾讀過幾年書，能讀會寫。

大概是在他十三歲的那一年，有三位採藥的老者，據說是來自吉林長白山間，三位老者都有六十多歲，他們經李青雲家門口，一面歇腳一面和李青雲聊天。聽李青雲說他最愛翻山越嶺，四處游玩，不懼豺狼虎豹，膽量異於常兒。因此便開玩笑的跟他說：

「那你不如跟我們一道採藥，普天之下到處都可以去耍啊。」

深山採藥二百餘年

就這麼兩句話，小小年紀的李青雲，便悄悄的跟採藥老者走了。二百多年前的那三位「老朋友」，李青雲祇記得其中有一個姓張的，是江西省貴溪縣龍虎山上的人，另兩位則籍隸東北吉林。

從此以後，他便跟着這三位老人，以採藥為生，往來於名山大川之間。他曾經到過西康、西藏、印度、新疆、甘肅、青海、陝西等地，後來又遍歷河南、山東、江蘇、安徽、湖北、湖南等省，兜過這一個大圈子再回到四川，當年他已一百三十九歲。時在遜清嘉慶二十一年（公元一八一六）。

李青雲說：他們在千里百里不見人煙的荒山僻嶺之中採藥，長日跋涉，終年不休，經常與大自然為伍，過的是席地幕天，隨遇而安的野外生活。既要耐得住風霜雨雪，又得跟毒蛇猛獸搏鬥，因此練就了強健的體魄，從來不生疾病。

又因為蠻荒地帶，鮮見人迹，所以他們常年不喫人間煙火食，有時候乾糧罄盡，蔬果難致，便唯有以藥物充飢。關於這一點，楊將軍格外注意，於是便詳細問他，通常都是用什麼藥物代替糧食，再則，他可曾吃過長生不老的靈藥沒有？

李青雲搖搖頭說：

「我沒有吃過，也不會採到過什麼長生不老的靈藥。我們用來充飢的藥草，多半是何首烏、

黃精。再麼就是白芨，那白芨要在它長的地方，拔起來吃生的，細細的嚼，最爲滋補。」

往後楊將軍查過本草，何首烏和黃精，確有延年、祛穢、輕身、健行的功效，但是白芨祇能治肺損打。李青雲的白芨「滋補」之說，祇可謂爲他的親身體驗，似乎尙待科學證明。

李青雲對於他的採藥生涯，回味無窮，令人神往。他說，每進一次深山大壑，遍採藥苗仙果，必定大有收穫，他自己只帶一柄藥鋤，一個藥籃和若干乾糧而已。採一個月的藥，纍纍然肩挑背負，再多就拿不動了。隨便走到那一個市集，以最低廉的價格售出，至少也可供他採購三個月

的糧食。

錢多得花不完，他便憐老恤貧，信手施捨，人家積錢，他多採藥。偶然有人見他慷慨解囊，捋人急難，好意的勸他說：

「你是個採藥的，賺幾個錢無非是拚性命換來，你何必這麼慷慨？」

李青雲說，他總是這麼回答：

「我採藥爲生，兩百多年了，從來沒有缺過錢用，山裏面藥多得，揹回來時那麼重，好不累人。我不如早點把它們賣脫，得來的錢散給家人時，至少我的肩膀可以輕鬆些。」

「神農嘗百草」，李青雲採了兩百多年的藥，他所嚐過的草藥，何止數千？因此，他熟知藥性，也就懂得行醫，一些羣醫爲之束手

的疑難雜症，垂危病象，遇到了他，藥裏裏取出些稀奇古怪的草藥來，十中有九，應手而愈。病家磕頭作揖，他連聲謙謝，送錢或送東西，他一概推却不

收，人問何以故，他說：

「行醫本來是救人的嘛，怎可以拿救人的事來收錢呢。」

李青雲自稱他曾結過婚，而且前後娶過十四位太太，那是因爲他的太太不能跟他一樣長生不老，所以死了一個再娶一個，他娶太太的地方都在蔡江家鄉。——不論他雲游何方，每隔若干年一定會回家一趟，問他子孫共有多少，他驕然的笑着說：

「太多了，那裏記得清楚？大概現在還在的，總有一百八十多個，他們住在蔡江、貴州一帶，生活都很不錯。」

另一個有趣的問題是，迄至當時爲止，他已經幾代同堂了？這個問題，李青雲答得很快，他說：

「最小的是我第十二代孫，不曉得該怎麼樣稱呼。說是說十二代同堂，但是細算又不像，因爲中間有好多代都沒得囉。」

「他們都認不認得你呀？」

李青雲笑道：

「他們倒還認得我，只是我分不清楚誰是那一個，實在是隔得太久了啊。」

他這漫長的一輩子，一向都在採藥，唯有很「短」的一段時期，他在岳鍾琪的麾下當過兵。問他岳鍾琪是那一朝代的人，打過些什麼仗？李青雲也是娓娓說來，如數家珍。

巧遇高師授他口訣

一百三十九歲爲李青雲的人生又一階段，因

爲在這一上，他赴甘肅採藥，在平涼縣西崆峒山裏，他遇見了一位比他老得太多的道士。李青雲上前叩詢他的「長生之道」，老道士笑嘻嘻的說：

「你還問什麼『長生之道』呢？你不是早已得到了嗎？參苓芝蕙，是長生的藥，山林曠野，是長生之地，清靜無爲，是長生之訣。如今你早已統統有了，你還要求什麼『長生之道』？」

但是李青雲說，禁不住他再三的跪求，老道士還是傳授了他一些修道的口訣，長生的要術。自此，他便收了三五個徒弟，跑到峨嵋山上，築廬而居，開始傳授起「長生之術」來。

在峨嵋山上一邊修煉，一邊講授，據李青雲說，前後不過幾年，他自己已能辟穀，一餐吃上個兩三斗米，胃裏面還能裝得下東西。另一方面，則三四個月不吃一頓飯，也不覺得肚皮餓。史記留侯世家：「乃學辟穀，道引輕身」，所以李青雲修煉到了辟穀功夫，他的耳聰目明，精神旺盛，尤且超過往昔。這時候他已有一百四十多歲，但是見到他的

人都說，他看起來不過四十許人而已。

峨嵋山中一住便有一百年左右，從游的徒衆則越來越

多，經常都在百多個人左右，李青雲的徒弟，率皆童顏鶴髮的高齡老者，年紀很少有在一百歲之內的。民國鼎革以後，李青雲認爲自己「相當的」老了，他這才遷到開縣陳家場定居。

老人感到最煩惱的一件事，便是城居羈雜，酬酢太多，有很多人當着他的面，公然的說不信他活了二百五十歲。這時候老人每每毫無愠色，

但是語氣中顯然有所不懌的回答：

「我何必說這種謊呢？信不信是由你的嘛！你相信我活了二百五十歲，於我無益，你不信的話，又於我何損？不過我要告訴你，我這一輩子裏面，從來不作誑人之談，欺人之舉。」

當時，楊將軍爲了怕添老人的麻煩，請負責招待的李寰先生小心理意，老人見客，由他自己作主，愛見的便見，不愛見時隨便那一個都不准前往打擾。但是二百五十歲老人李青雲到了萬縣，早已一城轟動，萬人空巷，無人不願瞻仰他的豐采，跟他交談數語。所以楊將軍派去照拂的副官，衛兵，每天爲他老人家攙駕謝步，實在是不勝其苦。

湊巧萬縣城裏有一家異芳照相館，店老闆托人問說，可否由他們給李青雲照幾張相，楊將軍說他心想這樣也好，拍些老人的放大照片，陳列在照相館的櫥窗裏面，凡是想瞻仰一代人瑞真面目的，何妨到照相館裏去看。殊不料竟因而給異芳老闆發了一筆小財，他們拍了老人坐姿、立姿、全身、半身的照片若干，陳列時不但觀衆麇集，途爲之塞，而且還有很多的人掏錢來買。聽說還有海外人士寫信匯款來函購的，因此異芳老闆財源大開，李青雲的玉照也廣爲流傳，楊將軍相信時今雖已事隔四十二年，各地祇怕還有人珍藏得有李青雲的肖像。

李寰先生學識淵博，對於各種新奇事物，和楊將軍同樣的具有研究興趣，民國六年他曾參加因是子蔣維喬先生主持的「北大靜坐會」，那位蔣老師指授的也是道家功法，跟李青雲修持的相

脗合。所以李寰先生和李青雲很談得來，而且所談的也頗有深度。據李寰先生說，李青雲曾經告訴過他：

「道法自然，道返先天。假使要想却病延年，就該把後天呼吸化爲先天呼吸，使常人僅及肺部的淺呼吸改爲下丹田的深呼吸。專氣至柔，能如嬰兒，呼吸要深深綿綿，任其自然，不加勉強做作，那就算是得法了。」

李青雲又曾說過：

「鹿養精，龜養氣，鶴養神。凡人如能採取鳥獸長壽的法則，使自己的精、氣、神得以葆攝，一定可以延年益壽，不生疾病的。」

李寰先生認爲李青雲的這兩段話很有道理，不過最要緊的還是「實踐修持」。

李寰先生又曾暗中觀察李青雲的「導引方法」，他覺得李青雲的「導引之術」祇不過吹、呵、呼、吸四者，是一種「吐故納新、熊經鳥伸」的外表方式，功夫還並不怎麼到家。由此可想，李青雲之能活到二百五十歲，未必全由道家的修持功夫得來。

另一方面，則楊森將軍因爲曠世人瑞李青雲發現之第三年，正值國民革命軍北伐成功，國民政府定鼎南京，全國統一於青天白日滿地紅的國旗之下，人瑞禎祥，具見國運之昌隆，民族之復興。所以楊將軍趁李寰先生晉京，擔任他的駐京代表之便，將放大爲八寸的李青雲肖像一幀，請李寰先生持呈 蔣委員長。李寰先生在民國十九年四月十五日上午十時晉謁時，委員長聞訊親照甚爲欣喜，他曾垂詢李青雲的生活情形繁詳，

又囑李寰先生知會楊將軍，設法護送李青雲晉京，以使中外人士共瞻我國人瑞，並且有以瞭然他的修養攝生之道。令人惋惜的是李青雲彷彿偏偏沒有這個覲見元首的福份，電報到達之時，他已無疾而終，溘然物化。

(下期續完)

(下期刊登李青雲照片及上海字林西報當年所載新聞原文請讀者們特別注意)

中外雜誌

一至五卷合訂本

內容精彩，百讀不厭。

平裝第一卷肆拾元，第二、三、四、五卷每卷陸拾元，精裝第一卷陸拾元；二、三、四、五卷每卷各捌拾元。

為答謝讀友愛護，凡在十月卅日以前寄款郵購者，一律照定價九折優待。

訂閱中外雜誌及合訂本請將書款交郵政劃撥一四〇四四號帳戶或撥電話七二二四八〇立即寄書。