

二百五十歲老人現身說法：

# 你怎樣活到二百五十歲？

(續完)

王成聖

字林西報登過

新聞

關於此間尚存的若干證據，證明李青雲確已活到二百五十歲左右，亦已經國大代表李震先生搜羅齊全。證據之一是李青雲的照片一幀，其次則為民國十七年（公元一九二八）六月五日，上海字林西報（The North-China Daily News, Shanghai; 5th June 1928.）所載的一則新聞，茲誌原文如下：

(十七年六月五日)

The North-China Daily News.  
Shanghai.  
5th. June. 1928.

250 Years old.

And still doing well: wonder man of Szechuan.  
The accompanying portrait, taken in the spring of last year, is that of Mr. Li Ching-yun, an old and respected resident of Shangchun Village Kaihsien a place to the north of Wanh sien, Szechuan.

Born in the 17 year of reign of Kang Hsi, (康熙) on the second Emperor of the Manchu dynasty, Mr. Li is now in his 250th. year. In spite of this years, he is young and vigorous in spirit and he is physically strong. His facial appearance is no different from others who are two centuries his junior.

A native of Ching-an, he has travelled very widely and every where he goes, the people welcome him. Numerous military and civil leaders have conferred honours and presents upon him.

When he was only a few years old, he could read and write and upon arriving at the age of 10, he had travelled throughout Shensi, Kansu, Sinkiang, Manchuria, Tibet, Annam and Siam gathering medical herb This continued to be his trade until he was 100 years old. After that, are a number of his friends who are even older than himself.

Mr. Li has many disciples, all of whom are old men. Some of the oldest men in the district say that their grandfathers knew him. His disciples, when questioned, say that Mr. Li has taught them to "Keep a quiet heart. Sit like a tortoise. Walk sprightly like a pigeon. Sleep like a dog."

The teachings of longevity of Wang Lao have been burnt but Mr. Li still lives and his teachings may lead to many others learning to live long lives.

其三則係民國十七年六月六日，亦即「字林西報」揭載李青雲新聞後一日，全國歷史最久，規模最大的上海申報，刊出的新聞一則，茲照錄新聞原文並附李青雲照片如下（新聞中所載「既屆十齡遊四方」，與李青雲親口告訴楊將軍者稍有出入，李謂係十三歲離家，遠走四方。）

## 老人二百五十歲

此人瑞也

▲生於清康熙十七年 老人娶妻已十四次 子孫凡一百八十人 具有至理之延齡法



字林報云、四川開縣某村、有老人李青雲（譯音）者、年已二百五十歲、然絕無龍鍾老態、軀體強健、精神矍鑠、望之類數十歲人、李生於前清康熙十七年、數齡時、即能寫讀、既屆十齡、遊游四方、足跡遍陝。甘。新疆。滿洲。西藏。安南。諸處、以採藥為生、歲月悠悠、忽焉滿百、復游於湘。鄂。豫。蘇。等省、仍以野藥易錢糊口、日輒步行百餘里不以為勞、李娶婦十四次、今已見十一代孫、其子孫都凡百八十人、李目明耳聰、其右手指甲甚長、平日修剪之指甲、儲之於篋、今已為滿、李於滿人歷史、知之甚審、有問輒答、李云、渠有友多人、壽長過之、李之門人、多老者、其最老之數人、謂猶憶祖父嘗與李為侶云、或詢以李所授之延齡法、則對曰、教人靜心、坐當如龜、行當如鶴、臥當如犬、李所至受人歡迎、文武官吏、餽贈頗豐。

右為李青雲的照片及上海申報民國十七年六月六日所刊出的新聞

稿原文

# 二百五十歲老人之證明

民國十七年六月六日申報刊出「

李青雲老人二百五十歲此人瑞也」轟動一時的消息兩日後，六月八日，又登出一篇「讀者投書」，題為「二百五十歲老人之證明」(見下文)。文中所謂的「某官」，讀者一望而知，就是楊森將軍。

貴報本月六日轉字林報所載之二百五十歲老人一事。確係實事。弘於去年四月回川時。在萬縣即見有該老人之像片。云已二百四十九歲矣。其後七月來寧就學。本擬將此奇聞登諸東方或科學雜誌。以引起世界上各大科學家之研究。但因無像片不足以作實證。乃函家兄若愚。速將該老人之像片寄下。並將其自訴之故事詳告。後因家兄奔走軍務。無暇及此。遂成罷論。今乃為外報所發表。讀後甚以為憾然。尚有為該報所未知者。敝之如後。

李青雲。本貴州人。其子孫現仍居黔。彼則獨居吾蜀開縣之馮登場。生於康熙十七年。現已二百有五十歲矣。而其貌則類七十許人。去年春間。萬縣某官耳其名。以肩輿往迎。彼辭而步行。日可六七十里。到萬後轟動一時。大街小巷。莫不知有二百四十九歲之老人李青雲者。某官攝有像片若干。分贈親友。家兄亦得其一。因得一聆其事。據老人自訴云。彼年十餘歲時。即有三數探藥者。自吉林長白山來。為狀已逾六十。過其門。携以俱游。遍歷西藏印度北部及新疆川邊甘陝各地。及其入川時。始知歷時已百數十年矣。其後又曾作一度之長途採藥

。民國三、四年時。彼三數老人者。曾造訪一次。現時尚生存於世。且其精神尚較為好云。詢其何以能長生若是。答云。彼曾吃有靈芝仙草。故得延壽。雖係神話。但藥草中或有此種植物。於吾人之健康頗有補益亦未可知。但聽者多不信其說。彼云。吾何必作此欺人之談。君信則信。不信於我無損。信亦於我無益。且其平時作事。亦無欺人之舉。即據種種證明。該老人至少亦在百八十歲以上。友人熊治平君。即開縣人。彼曾往晤老人。並曾詢之附近另一老人。據云其父未出世時。李老即來居該地。貌即如今。其父七十許始死。而老人今亦六十有餘歲矣。可見李老至少已享年百有八十。現其所儲尺許之左手指甲。已盈一匣。且能歷道前清故事。終日無所事。作紙牌戲。善相術。不取值。儲丹藥甚多。施諸貧者。頗有奇效。為人頗和愛。故入多樂與游。熊君且專為作傳刊於金陵大學週刊上。有欲詳知其事者。可來南京保大街二十五號下處一談。敝人當竭誠歡迎。

民國十七年六月八日，申報登載的讀者投書：證明確有李青雲其人其事。

### 九朝掌故如數家珍

由於楊森將軍和李青雲的多時接觸，幾度長談，楊將軍也可以提供出幾項證據來。首先是老人的見聞和談吐，李青雲幼小入塾，十三歲離家，他並沒有讀過幾年書，祇能說是粗通文字而已，然而以他自幼及長而二百五十歲，他或則深山採藥，或則峨帽授徒，就其生活環境而言，他不可能潛心經史，飽覽詩書。但是他談話極有條理，下里巴語之中，往往畫龍點睛，發人猛省，而且他待人接物，頗有爐火純青，置身物外之概。楊將軍認為這些都是他享高壽遐齡，以其豐富的人生閱歷所得來，也許這就是道家所謂的「道法自然」。李雲先生告訴楊將軍，李青雲吐納導引之術，祇不過是外家功夫，如此看來，他的「道返先天」與其吐納功夫，不能成正比例。所以楊森將軍深感他的壽考，一定是遠超過一般所謂的人瑞。

其次說到他的閱歷之豐，見聞之廣，李青雲誕於康熙十七年（公元一六七八），他是十七世紀的人，却一直活到二十世紀十七年代，個人經歷十七、十八、十九、二十，四個世紀。拿朝代來說，則他已歷康熙四十三年、雍正十三年、乾隆六十年、嘉慶二十五年、道光三十年、咸豐十一年、同治十三年、光緒三十四年、宣統三年和中華民國十七年，一共是兩百五十年整。滿清十個皇帝他歷事九朝。平時他和人談起天來，自康熙中葉以次，乃至民國初年的史實軼聞，他能對答如流，知之甚稔。這一點就很奇怪了，因為如

始週知，中國最早的報紙申報創刊於同治十一年壬申（公元一八七二），而且以李青雲的生活環境來說，他不可能也無從得而經常閱讀報章，他那麼許多歷史知識和軼事是從那裏得來的？譬如李青雲會說他在四川提督岳鍾琪的部下當過兵，平大小金川之亂，岳鍾琪再起重任四川都督平定大小金川，厥為乾隆十四年初的事（公元一七四九），當年的李青雲實已五十一歲，他說岳鍾琪軍中種種，歷歷如繪，神似逼真，決不是道聽塗說，口耳相傳者可比。其中尤頗富於史料價值，再如問他在峨帽山修持期間，有沒有聽說過石達開被困紫打地，束手就擒，解往成都處死的事，李青雲的回答是：

「這是還沒有多久的事嘛。」

話是脫口而出的，具見其並無虛誑，祇不過石達開兵敗就死，時在同治二年（公元一八六三），距離楊森將軍問他這句話時，歷時已有六十四年之久。在中國內地享年六十有四都要算是高壽的了，然而在李青雲的心目之中，彷彿還是彈指間事。

此外李青雲貯存的十多枚手指甲，以及整個陳家場上，幾千百人無分男女老幼，衆口一詞，從無異議，都說是他們的高祖、曾祖、祖父、父親歷若干代都曾見過李青雲，並且與他相熟悉。顯然可見，李青雲活二百五十歲，假的成份很少。

至於李青雲所曾談及的「延年益壽」之術，楊森將軍也就記憶所及，娓娓道來，楊將軍特意用俚俗之語，是爲了存其真，並且希望能夠傳其

神。

譬如談到求仙得道，李青雲說：

「神仙之道不是不可求，不過初步功夫，應該從清心寡慾下手，那些埋怨神仙之道難以求的人，就不曉得自家想想：我果真能够做到清心寡慾的地步了嗎？不然的話，求得愈切，而距離愈遠，於是自己的一顆心先得了病，乃至無法解救。」

——這是說耽迷於求仙得道，反而生了貪念和癡念。

「那『長生大道』在那裏？其實就在我們的心裏頭；我們作一分善，心裏的『道』堅一分。作一分惡，『道』就高飛遠走，這是一點都勉強不來的。」

——這是說「長生之道」所在，便在方寸靈臺之間，而勸人行善，自堅其「道」。

「我的老師曾經告誡我說：『草木根生，去土則死，魚鯨沉生，去水則死，人以形生，去氣即死，你可懂得其中奧妙之所在嗎？』當時我回答道：『這是聖賢仙佛，曉得『氣』之所在而以爲爲寶，也就是儒家之有『和氣致祥』之說，由而可知，釋、道兩家，都是一樣的以『養氣』爲唯一下手功夫。』老師聽了，點頭笑着誇我說：『你說得很對，很對。』」

### 每天服食枸杞三錢

「我一百三十九歲那年，還沒有遇到我的老師之先，我也能輕身、健步，看來很有點功夫。於是便有人疑惑我是神仙、劍客，當時我祇覺得

好笑。我活了一百三十九歲而能健康如恒，那是因為我四十以後便能做到『不動心』，因而心常泰然，心泰而神寧，神寧而遠一切疾病，所以我既健康而又快樂。五十歲那年我入山採藥，遇見一位老者，彷彿是不吃人間煙火食的，他在深山大岩之中健步如飛，我拔足飛奔再也追不上他，過些時又遇見了，於是我跪地向他求教。那位老者拿出一些野果給我，說是：『我不過常吃這個東西而已』，接來一看，原來是杞子，從此我一天吃三錢，久而身輕履健，走一百里路也不疲倦，而且氣力脚力都遠勝於常人。——什麼神仙劍客，我不過日服杞子三錢罷了。」

李青雲歡喜引呂純陽（呂洞賓）的四句「真言」：

「一日清閑一日仙，六神和合自安然；丹田有寶休尋道，對鏡無心莫問禪。」

又謂白陽山人也有四句偈子：

「無事可靜坐，一日如兩日，若活七十年，便是百四十。」

他說以上兩則都是「定心見性」的話，我們應該奉為圭臬，作一生遵行不懈的準繩。

李青雲講解「洞靈經」中的一段：

「導筋骨則形全，剪情慾則神全，靖言語則福全。保此三全，即是聖賢。」

李青雲的解釋如下：

導筋骨——鍛鍊筋骨，使身形健全。

剪情慾——即節制七情六慾，保全其神氣。

靖言語——節省無謂的言語，免召物尤，於是全其福。

對於人體之內的五臟，因為五臟是按乎五行，生剋相關，李青雲認為必須善予保重。而他所採用的保護五臟法，是為下列五項：

一、寵辱不驚——肝木自寧。

二、動靜以敬——心火自定。

三、飲食有節——脾土不泄。

四、調息寡言——肺金自全。

五、恬靜無欲——腎水自足。

至於「耳、口、目」三大器官的保護，李青雲深信這是「長生之道」三大關鍵。關乎此，李青雲也有他的一套說法：

「耳朵是『精』的竅穴，凝神傾聽，耳朵去追逐聲音，那『精』便從聲音消耗，不得完固。眼睛是『神』的竅穴，眼睛若因『色』而蕩移，那麼，『神』便隨『色』而散而不凝聚。嘴巴是『氣』的竅穴，嘴巴多說話，那『氣』便隨『言語』而走不再聚合。」

說到食物的禁忌，李青雲的心得是：

「不論釋家、道家和醫家，一般都是提倡忌五葷的，釋家說的五葷是葱、蒜（俗稱蒜頭）、韭、蒜、蕒（芋頭）；道家指的是韭、蒜、芸（芸香）、蒜、胡荽（椒），醫家則謂葱、蒜、韭、蕒、蒿芥。這些全是辛辣之味，喫了會得亂神、傷氣，助長邪念，可能促命。至於喫鷄鴨魚肉之類的葷腥，倒並不一定有這麼大的害處。所以五葷又稱五辛。」

生活起居，李青雲的長生之道，是為：

「冬天早上莫餓，夏天夜晚勿飽，早起不在鷄鳴之前，晚起不在日出之後。心裏澄靜，好像

有『真人守其位』，氣定則邪穢不生於身。假使能够習以為常，要比喫人參、茯苓更好。」

若謂日常生活之中，該做些什麼，或者不該做些什麼；李青雲也有他的要訣：

一、該做的——

臉要常擦，眼要常揩，耳要常彈，齒要常叩，背要常暖，胸要常護，腹要常摩，足要常搓，津要常嚥，腰要常揉。

二、必須忌的——

早起梳頭，陰室貪涼，濕地久坐，冷着汗衣，熱着晒火，出汗搗風，燈燭照睡，子時房事，凉水着肌，熱火灼膚。

三、傷者一十有八——

久視傷精，久臥傷氣，久坐傷脈（血脈）、久立傷骨，久行傷筋。

暴怒傷肝，思慮傷脾，極憂傷心，過悲傷肺，過飽傷胃，多恐傷腎，多笑傷腰，多言傷液，多唾傷津，多汗傷陽，多液傷血，多交傷髓。

李青雲認為「貪嗔癡愛」和「悲辛憤怒」，對於身心健康，生命久暫的影響，最為重大。爰此，他會有不少的警句：

「貪嗔癡愛，最能戕賊人的身心，必須遠離，才是長生的大道。一個人常時沉默，則元氣不傷，少思慮，則慧燭內光，不發脾氣，則百神和暢，沒有煩惱，便心地清涼。與此無求，可不諂不驕，莫太固執，則可圓可方。不貪就是富貴，不苟何懼君王？味絕靈泉自降，氣定真思自長。」

以上是關於「貪嗔」兩方面的。」

### 醍醐灌頂莫犯癡愛

提及「癡愛」，他的說法大有醍醐灌頂之勢，李青雲的口訣是：

「觸則形斃神遊，想則夢離屍僵，氣漏形歸后土，念漏神趨死鄉。」

至於悲辛憤怒，李青雲棒頭喝是——「死之機也！」，他說：

「悲辛憤怒犯其一，就足以病苦一身，促短生命。試看，一個人悲傷時，兩眼流淚，聞到辛辣，則鼻孔流涕，憤恚則結瘦，發怒會結疽的。」

他又進一步的說：

「毀譽之來，無人可測，因為人家的謾謗而生怒，因人之稱譽而歡喜，喜怒情生，心神即將因之擾亂不寧。假如是有道之士，則人之毀也逆來順受，人之譽也謙遜推却。這就可以心神泰然，朗澈如鏡，所以一個人如欲長生不老，就必須摒除喜怒哀懼。」

李青雲並且舉醫家的說法作為證明，他說：

「醫家也有這個說法的呀：暴怒可以傷肝，喜極可以傷腰，過悲足以傷肺，多恐足以傷腎。」

這位二百五十歲的老人，他曾自承，他的「養生保命」，得之於呼吸之道。他提供解釋及其修持的方法說：

「呼吸要綿綿密密，幽幽微微，呼的時候，應該百骸萬竅，一齊隨氣呼出，吸的時候再將百骸萬竅，隨着吸入的氣收回。」

他解釋「六氣」，是為吹、呼、嘻、呵、嘘、咽。他說道是佛家祛除內臟疾病的根本大法，李青雲還唸得出一支歌訣：

「心醒屬呵腎屬吹，脾呼肺咽聖皆知，肝若熟時嘘字至，三焦壅處但言嘻。」

這支歌訣的意思是說，心臟有毛病則「呵」，腎臟有毛病便「吹」，脾臟「呼」，肺臟「咽」，肝熱時「嘘」。三焦是胃，「水穀之道路，氣之所終始」者也，「三焦」有病便說「嘻」字。

他說這「吹呼嘻呵嘘咽」六字真言，可以治療一切的內臟毛病，而且有病治癒，無病也可以「滅絕妄念，遠避邪魔」。自療的方法是，每天

子時（午夜十一時到一時）之後，午時（正午十一至三時）之前，閉上眼睛，靜坐，叩齒，嚙津，輕輕的唸這六個字——

心臟有病的人，雙手交叉放在頭頂上，輕聲唸「呵」字三十六次。

腎臟病患者，雙手抱膝，輕聲唸「吹」字三十六次。

肝臟疾患之人，手叉後腦勺骨，睜開眼睛輕聲唸「嘘」字三十六次。

患有肺病者，雙手向後，輕聲唸「咽」字三十六次。

脾臟有病的，雙手貼腹，咬着嘴唇，輕聲唸「呼」字三十六次。

胃部積熱的人，仰臥，瞑目，輕聲唸「嘻」字三十六次。

李青雲說這是治療內臟疾患的無上妙法，祇

有做過的人，方始心領神會，了解它的功效。他又曾鄭重其事的說：

「我本人得力於『吹呼嘻呵嘘咽』的佛家祛內病法也很多。還不到三十歲的時候，我就得了這個法訣，每天必行，共約一百一十年，直到我入道修持的時候，都還沒有停止。」

青雲老人對於「採補、導引」之說大為反對，他說「採補導引」在道家是偏鋒，是怪誕，他說：

「千秋萬世，惟道執中，惟道有常，那『採補導引』之說過於中所以偏，反乎常所以怪。至於『道』之中與常，祇有明心靜志而已。我相信大羅天中絕對沒有因『採補導引』而成的神仙，長生之道裏面，也斷乎不會有『採補導引』之類的法則。假使有人誤入這種旁門左道，迷了本性，一定會墮入畜生道中受苦。」

他闡揚發揮道家的基本法則，在於清、淨、希、夷四個字，同時並加詮釋：

清——心不染塵。

淨——心不妄動。

希——心不外視。

夷——心不外聽。

其實這也就是他曾說過的「明心靜志」。

### 一生百年只在今天

李青雲愛唸一首歌訣，細細推敲，覺其頗富哲理。這首歌的原詞：又有一首短偈則為：

「千生萬劫，只在此生，一生百年，只在此日。」

此日一信，歷萬劫而不磨，此日一疑，度百歲而若夢。人身難得，自性難明，珍重當下機緣，莫教當面錯過。此言千古之道，只在吾人一心，一生之心，只在一朝悟道，若使錯過，一生受迷。」

又有一首短偈則為：

「不怕念起，惟恐覺遲，念起是病，不續是藥。」

李青雲將以上一偈，加以講解，他說：

「念起便是念頭之起，覺遲則為覺悟之遲。起了念頭是為病，但若馬上覺悟，使那念頭一起立刻中輟，念起即息，這『不再繼續』，而且也不會再有他念『續』起就成為治病的藥石了。」

又常唸誦虛靜天師的三首詩，李青雲說熟讀這三首詩就可以獲知「心性之旨」，詩云：

第一首——

大道不遠在身中，萬物空時性不空；性若不空和氣住，氣歸元海壽無窮。

這一首詩的解釋，楊森將軍認為舊唐書中柳公綽傳的一段故事，庶幾近之。——「公度善攝生，年八十餘，步履輕便，或祈其術，曰：『吾初無術，但未嘗以元氣佐喜怒，氣海常溫耳。』」

讀者反覆斯言，當可恍然。

那第二首是——

欲得身中神不出，莫向靈臺留一物，物在心

中神不清，耗散真精損筋骨。  
——欲得真解，讀者似可參詳六祖的：「菩提本無樹，明鏡亦無臺，本來無一物，何處沾塵埃？」

第三首則——

元神一出便收來，神返身中氣自迴，如此朝朝併暮暮，自然赤子產真胎。

「返樸歸真」，這一首詩便無須乎多贅一詞了。最後，誌以李青雲授過的一首孫真人「入道歌」，以為本文之末。其詞有云：

「怒甚偏傷氣，思多大損神，神疲心易役，

氣弱病相縈。勿使悲歡極，常令酒食勻，再三防夜醉，第一忌晨噴。亥臘鳴雲鼓，寅晨嗽玉津，妖邪難犯已，精氣自全真。若要忘諸病，常常節五辛，安神宣悅樂，惜氣保和純。壽夭休論命，修持本在人，君能尊此理，平地可朝真。此歌言雖俚，而其意却深，若能善參透，妙道自在中。」

# 中外珍聞

## 人生百歲方開始

林英美輯

美國底特律的A.阿沙布先生，目前雖已一百零二歲高齡，但仍身心康健，一九六九年四月五日歡渡第一百零二歲生日那天，發表他的訂婚啟事：

「我這一輩子已結了四次婚，太太全已死了。我一個人難耐寂寞，決心再結婚一次。在花燭典禮舉行之前，我不願大家驚動她，所以非常抱歉，在此不便把她的姓名地址告訴各位。」

這位一百零二歲的「妙齡準」新郎，生平喜歡誦讀聖經，也酷愛在電視上看棒球比賽。

## 六歲的女作家

美國有一百零二歲的新郎，英國却有六歲稚女的作家。在英國南部李吉市，有位叫丁·艾吉遜的小女孩，年僅六歲，最近完成了一本書名叫「海盜故事」的小說。她剛學會文字不久，就開始寫作，一家出版公司看了一看內容，準備以漫畫體裁出版，並且先付了版稅一百鎊（約為新臺幣一萬元）。

艾吉遜小姐跟出版公司簽訂合約後笑着說：「我很喜歡寫作，我現正在想新的故事呢！」

## 絕妙長壽秘方

起得早（蓋取諸乾，君子終日乾乾，乾者，健也，一日之計在於晨，自強不息之義存焉。）睡得好（蓋取諸坤，安貞之吉，德合無疆）。七分飽（蓋取諸艮，艮有限止之意，止有所，不出其位，无咎。）常跑跑（蓋取諸震，帝出乎震，恐懼修省，勞其筋骨，空乏其身。）多笑笑（蓋取諸兌，兌者悅也。順天應人，民忘其勞。）莫煩惱（蓋取諸巽，重巽以申命，中正而志行）天天忙（蓋取諸坎，習坎有孚維心亨，行有尚，是以君子以常德行習教事。）永不老（蓋取諸離，離麗也。日月麗乎天，百穀草木麗乎土，重明麗乎正，乃化成天下。早晚以日月為象，日月連接便是「易」，結句以水火既濟為功。易曰：「既濟，君子以思患而豫防之」，真絕妙之長壽方也。