

四川二百五十歲老人李青雲

楊

森



(歲六十八年現) 生先森楊者作文本

一、白莊養生座談和迎李經過

民國十六年，我領國民革命軍第二十軍在萬縣駐防，軍司令部設在萬縣西山李家花園裏，我的私人寓所，則在白巖書院旁邊白莊。其地風景優美，名勝古蹟到處皆是。山半太白巖，為唐大詩人李白讀書之處，曾有大醉西巖一局棋名句。山下有流杯池，是宋萬州太守魯有開於每年三月三日，所謂上巳修禊，曲水流觴賦詩雅集的地方。流杯池畔有巨石橫臥，上刻江西黃魯直西山留

題，文詞雋逸，書法秀美，綿竹黃尚毅評論說在山谷書幽蘭賦之上。附近有青羊宮，羽客黃冠談玄說虛其中。宮外石壁勒有漢壽易鼎順（賈甫）奉節劉貞安（問竹），萬縣譚以大（直方）諸名流詩文，琳瑯滿目。我每天早晨在西山馳馬或散步，徜徉山水，鍛鍊身心，從不間斷。二月某日晨，我與軍部參謀長朱璧彩，秘書長楊裕昆、軍法處長袁煥仙、副官長桂雲津、萬縣商埠局坐辦李寰等人，在萬盧白莊，座談養生之術，以及人壽修短等問題。有人說錢鏗壽至八百歲，老聃二百餘歲，孫思邈壽逾百歲。民國初年，河北良鄉縣老人一百四十歲，黎大總統特頒古稀重慶匾額以旌揚之。吾川岷嶓青城後山中，百歲以上老人，服氣鍊神因而長生久視者，更是時有傳聞。至於西人著書，因近代醫學發達，人壽可躋二百歲以上。土耳其人以服玉固爾脫（酸乳），百歲以上老人，所在皆有。究竟人壽幾何，始可算終其天年，我特別提出給參加養生座談會者共同研究。除各抒所見都有獨到之處不予贅述外，座中桂副官長雲津即席發言。他說，我的家住在開縣陳家場，場上流寓有二百五十歲的老人，名叫李青雲，原籍四川綦江縣。他到陳家場的年月，現已不能確算，只聽本地耆老說，自其高曾祖以來，口口相傳，已看到老人踪影，但如野鶴閉雲，時去時來，行蹤無定。此老現仍住居陳家場一所茅屋裏，汲泉拾薪，自行炊爨，食米蔬菜油鹽，則由附近鄰人之敬老好義者輪流供給，衣履亦復如是。老人腰腳輕矯，健步如飛，隨時由陳家場登

作者簡介：楊森先生四川廣安人，曾任

督軍總司令省主席。現任中華全國體

協會理事長。

大壩口鐵鳳山山頂，上下數十里，朝往夕返。我去年回家度春節，猶謂老入於其寓所，與他縱談甚久。這不是人壽二百歲以上的鐵的事實嗎。如果惠公願意一瞻李更手采，並聆其略談養生之術，我可以將他歡迎到萬縣小住。參加談話會諸人一致贊成，並促請我命萬縣商埠局派人陪同桂副官長前往歡迎。李青雲身高七尺，軀偉體重，如以近人馮玉祥的身軀相比較，也是小巫見大巫。因之所備轎夫是八人，兩班換抬，迎李的人們一到陳家場，觀者如堵，老少男女一齊拍手，都說李神仙受到楊某敬重，接到萬縣去了，為之慶幸不已。到了萬縣市界，市民沿途喝彩，一入縣城，文廟街衙門口大橋南街等繁華之處，更是萬人空巷，肩摩轂擊，在道旁作「神仙式」的盛大歡迎，青年和兒童高聲大呼，請看二百五十歲的李神仙來了。本人為表敬老，也曾騎馬到開萬大路必經的西較場親自歡迎他，將他招待於商埠局的特別賓館，並囑總務科為他易換新衣，精美飲食，照料起居。軍部商埠局僚屬及縣人之欲瞭解長生術奧秘者，頻往訪問，戶限為穿。有人建議，擬將老人邀請到西山公園多與羣衆接觸，共瞻人瑞，我以其年事過高，未予同意。

二、李青雲的身世和游蹤

李青雲在招待所住定，稍事休息後，我即前往訪問，他說，他生於清乾隆十年，係四川省某江縣人，開縣是他流寓之所，他曾結婚十數次，生有子女多人，繁衍的子孫和曾孫玄孫很多，已不能自計其數。因為他壽命太長，妻子死了又娶，娶了又死，孫兒曾孫玄孫都已死了，多少年來都是孑然一身。而今單獨生活過慣了，並不感覺寂寞。他又說：「我少年時曾在岳鍾琪部下當兵喫糧，參加打過金川。後來厭倦軍旅，我便在四川青海邊境的雪山採藥，將我所採的藥材，在灌

縣等地售賣。因為打野（露宿之意）數天不獲一飽，便吃何首烏黃精白芨之類以充饑，因此便工作如常，不感困倦。與我偕行一同採藥者，共為三友，除本人外，一為東北長白山人周某，一為江西龍虎山張某。每入高山深壑，時遇虎豹豺熊，我等因富有狩獵經驗，並具大無畏精神，從未遭受傷害。其他兇險雖不免偶有遭逢，但都能逢兇化吉，頗有入水不溺近火不焚的倖運。採得藥材以後，時常以特效草藥為人治病，藥到病除，每獲薄酬，輒以用作旅資。故遠遊雖少帶銀錢，仍可到處得人相助，不虞匱乏。」我又問：「駱秉章擒石達開於大渡河和土匪藍大順李永和往事，你尚能回憶否？」他答：「那時我正在深山採藥，曾聽到砍柴割草的人講過一些，但是講的都不詳細，現在已經記不清楚了。」

三、李青雲的養生談

李青雲身高約七尺，赫然巨人，禿頂無髮，面色紅潤，聲音宏亮，牙齒尚未脫落。令人一望而知似陸地神仙，如無養生奧秘，何致齡逾二百。我當即詢以却病延年之術，欲以公開於世，使人人能獲枕中之秘，共躋不老。他說：「長生由於自然得來，我登山涉水，吸風飲露，得日月的英華，受天地的靈氣。渴飲甘泉，饑食異草，夜宿山洞，晨越峻嶺，多與軟紅十丈的塵俗絕緣。並縱游道觀僧寺，獲遇異人指點。有人教我垂簾守竅，冥心默坐，燒丹以鍊汞。有人教我調息止觀，忘我忘人，心如明鏡臺。有人教我修養身心，止於至善，盡性以至命。我以為道佛儒的修養方法，下手功夫不同，目的都是一樣。換句話說，就是要澄心淨慮，放下萬緣，息息歸臍，長生可冀。」他又說：「龜鶴鹿都以善用胎息而延其年，人能法之，便是衆妙之門。明公如喻動靜雙修的道理，勉而行之，可以盡人合天，長生久視

。」我以生平素重科學化的體育，對於中國固有的養生術為門外漢，不敢置信，只由對於靜坐研究精湛，踐履篤實的袁君煥仙，加以紀錄，謄抄本人日記中。我意人欲長生，應法大自然，如日光空氣水運動等善於利用，於人健身引年始算有益，凡中外合乎科學名論，無不如此主張。李青雲以跋涉山川久過戶外生活，呼吸新鮮空氣，時作日光浴，能獲致長壽健康，確非無因，且有至理。上段由袁煥仙筆記，李青雲口述的養生談，跡近玄虛，然亦有人推崇，究竟有無實際效用。未便武斷，只好公開於世，以供養生家的參證，但是老子道法自然一語，固中外殊途同歸，古今理無二致也。

四、李青雲的照片曾經進呈

蔣主席

我和李青雲老人在萬縣晤見時，曾攝有他全身八寸照片，我領二十軍由萬縣轉進到川北樂縣時，照片猶存。當時因有公務派遺李寶定宇同志（國大代表現在臺灣）赴南京晉謁國民政府主席總統蔣先生，我曾叫定宇將李青雲的照片面呈，俾 國家元首獲知中華民國的西陲，尚有年踰二百五十歲的盛世人瑞，以壽民國萬年，以祝元首萬壽無疆。該照片係於民國十九年四月十五日進呈。十六日，接李寶電告略謂，李青雲照片，經面呈 主席，並蒙垂詢李青雲生活起居及何以能享大年等甚詳。經逐一陳明，蒙主席 蔣先生指示，如有機會，希邀李青雲一游首都，使中外人士共瞻丰采，並證實人壽可躋三百歲以上，信而有徵尤所盼望等語。當即電囑友人向開縣查詢李青雲踪跡，得覆謂老人行蹤飄忽，獨往獨來，不知去向，以致久未報命。現在大陸沉淪，鐵幕低垂，更無從探悉，欲窮仙蹤，當在岷峨重光之後矣。