

白居易詠病詩中呈現的自我療癒

何騏竹*

摘 要

本文以白居易詠病詩為研究對象，考察其於艱難苦痛的患病歷程中，如何汲取儒家、道家、佛家思想，進行精神開拓昇華之自我治療。

首先辨析白居易疾病種類與發病時間，並據此析分病程為早年微恙、中年初病、數病齊發、臨終病篤四個時期，承此依序開展以下論題：第一，早年微恙著重於白居易自我癒病體系之建構。第二，40 歲始發眼疾，衰顏落髮，又逢丁憂喪女，白居易首先面對的是該如何解開形軀表象之執。第三，44 歲數病齊發，其傾聽身體之困倦，擇取禪道思想，以澄淨心靈為先，呈現由「順」至「忘」，企於「安」的療癒進程。其四，68 歲支離枯朽，自知大限將至，此時融合北宗清淨禪法與南宗隨順自然，不於病因中造作唐突，開啟無機心無分別之大自在境界。在此長年與慢性疾患共伴的生命中，白居易亦嘗擺盪在病勢轉增與禪道療疾暫而無用間，苦悶焦慮紛沓而至，然隨著臥病日久與修行愈深，初由破色身虛妄，至順天適病，最終恬悅自足，不拘於出家入世，展示一貼近日常的紓病之道。

關鍵詞：白居易、詠病詩、儒道禪治療、自我療癒

* 陸軍軍官學校通識教育中心副教授。

The Development of Self-therapy in Bai Ju-Yi's Illness Poems

Ho Chi-Chu

Associate Professor, Center for General Education,
R.O.C. Military Academy

Abstract

This project aims to analyze the effects of Confucianism, Buddhism and Taoism therapy from Bai Ju Yi's poetry in his physical condition during his early life. The therapy of Confucianism, Buddhism and Taoism were deeply influenced Bai Ju-Yi, which the idea of Tang Dynasty has enriched his inner conception. He transformed the illness to the courage to move forward on mentally mediate which became his self-therapy. This project will discuss three topics of Bai Ju-Yi's illness. First, the time before his eyes got sick, we focus on the therapy system construction and analyze the meaning and value of life. Second, we analyze the roles of Confucianism, Buddhism and Taoism Therapy in Bai Ju-Yi after his lost his parents and daughter. How he realized the life meaning, returning himself to the nature and accepting the illness by the Buddhism and Taoism Therapy will be discussed at last.

Bai Ju-Yi demonstrated a healing prescription which is more practical to life, the so-called "with the body in the world and the heart beyond the world" while the "heart" advance continuously to self-cultivate to the true peaceful realm of agony free, and the "body" settle in the practical world of the mercy of reciprocity, and contented in all activities in the real life to enrich the spiritual world, to brim the life with joyfulness and thus achieved the state of self-ablation of agony.

Keywords: Bai Ju-Yi, Poems of Illness, Confucianism, Buddhism and Taoism
Therapy, Self-therapy

白居易詠病詩中呈現的自我療癒*

何騏竹

一、前言

所謂自我療癒，乃是人面臨無可逃避的苦痛，能因生命受苦而修養出不斷成長且深化的精神世界，以對治生命當前的苦難，而人類的崇高感，就是體現在苦難中層層拓展的精神空間，從而使受苦過程變得有意義。

以疾病而言，治病模式非僅限於病理醫療一途，而另具一偏屬精神開拓昇華之「內力的迸發與昇進」¹治療，人陷於病中雖身形枯朽，或大限將至，形軀治癒已非可能，面臨此不可更易之存在危機，如何憑藉自身學識修為以厚實生命，於病苦中重新探尋意義並積極實踐之，以致能自我圓滿，從而超克生理疾病在形體上所刻劃的殘損，而達到內在超越性的治療。如此不以形體治癒為主軸之心靈療法，一直蘊含於傳統儒道佛思想之中，成為古代文人生命涵養功夫，形之為傳統治療學思維。

本文選擇白居易為病中自療之研究對象，原因有二，一者白居易自小體弱，流放期間，眼疾肺病頭風等數病齊發，晚年則患風痺，具備完整的病程。且中年後所患之慢性病，相較於年少清弱，在體貌心境上多有不同，可由中探討此漫長病程中自療之昇進或轉變，二者其多元之儒道佛療癒體系，背後蘊藏著豐富的唐代文化，足供研究者探尋傳統思想用於疾病自療之轉化與實踐，與疾病在人類生命中的積極意義。

前文所述，可藉由白居易晚年所寫之〈病中詩〉序證得：

* 本論文初稿宣讀於「第八屆臺南市哲學學會『生命關懷與人文療癒』研討會」（臺南：臺南市哲學學會主辦，2014.12.6），感謝會議評論人與學報審查委員給予之鼓勵與寶貴意見，對本論文及未來系列研究，深具啟發，實感獲益良多，敬致謝忱。

¹ 林安梧：《中國宗教與意義治療》（臺北：文海基金會出版，1996），頁119。

余早棲心釋梵，浪跡老莊。因疾觀身，果有所得。何則，外形骸而內忘憂患，先禪觀而後順醫治，旬月以還，厥疾少聞。（冊4，卷35，頁2386）²

這段自白揭示了三項重點：其一，白居易年少時已接觸佛、道思想；其二，因疾病的催迫，促使佛道思想深滲於生命底層，不是紙上哲理，而是化作創生生命意義的價值泉源；其三，白居易自覺之癒病模式，乃是以內在的修為充盈衰敗的病體，涵融疾病所帶來俗情世間之得失苦痛，由自己起始而成就生命的圓滿，非僅形軀之治癒，乃屬於高層次之精神對治。

稟此，本文根據白居易詠病詩、年譜與各種文獻對其患病歷程的敘述，先述以疾病種類與患病時間，再據此將其生命析分為四個階段：早年微恙／中年初病／數病齊發／晚年病篤，考論其病程中療癒精神的轉折與開拓。且由於病中自療關涉個人價值體系與思想修為，是而由病前思想之蘊積論起，進而探勘病勢由輕而重之際，學識涵養如何相蘊資藉為自我療癒之養能。

二、白居易的疾病種類與病程

白居易自小體弱，於貞元5年（789），18歲已有詠病詩〈病中作〉：「久為勞生事，不學攝生道。年少已多病，此身豈堪老。」（冊2，卷13，頁770）與〈除夜寄弟妹〉：「病容非舊日，歸思逼新正。」（冊2，卷13，頁775）感嘆因不養護身體而日益衰老，自此便常以疾病自稱。29歲前³所作〈寒食臥病〉，雖不知所患何疾，卻表達了病中體羸瘦弱之至：「羸坐全非舊日容，扶行半是他人力。」（冊2，卷13，頁773）故未及30壯盛之年，已有落髮之兆。⁴

² 唐·白居易，朱金城箋校：《白居易集箋校》（上海：上海古籍出版社，1988）。文中白詩均引自此，故不逐次加註，僅於詩後註明冊數、卷別與頁數。

³ 文中白詩寫作時間與年齡推算，主要參考朱金城《白居易集箋校》。

⁴ 按《靈樞》載，男子40歲始落髮，尤其頭髮之生長衰落與「腎、經脈中的三陽、足少陰相關」，白居易未及三十便已落髮，可見其體弱。林富士：〈頭髮、疾病與醫療——以中國漢唐之間的醫學文獻為主的初步探討〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》71：1（2000.3），頁72-74。而白居易腎氣不

在 30 至 40 歲間之輕中年，已出現不少陳述身疾之詩，如貞元 14 年（798）之〈將之饒州江浦夜泊〉與元和 2 年（807），年 36 之〈病假中南亭閑望〉，且於〈首夏病間〉自陳：「我生來幾時，萬有四千日。自省於其間，非憂即有疾。」（冊 1，卷 6，頁 398）此詩寫於 40 歲，而萬有四千日，即近四十之數，表明了命病相依的前半生。

初期，白居易詠病詩未明言所患何疾，統以「病」稱，至元和 6 年（811），年 40，下邽居喪期間所患之眼疾，乃白居易詩文本中，最早出現的疾病實指⁵，初時眼疾乃因早年勤力用功所致，〈白髮〉：「書魔昏兩眼，酒病沉四肢。」（冊 1，卷 9，頁 494）加之母親與愛女離世，悲傷哭泣致眼疾加重，〈眼暗〉：「早年勤倦看書苦，晚歲悲傷出淚多。……夜昏乍似燈將滅，朝闇長疑鏡未磨。」（冊 2，卷 14，頁 849）此時症狀有眼昏眼痛及長日昏暗視物不清，如〈答卜者〉：「病眼昏似夜，衰鬢颯如秋。」（冊 1，卷 6，頁 322）與〈病中答招飲者〉：「不緣眼痛兼身病。」（冊 2，卷 15，頁 925）而於〈寄元九〉詩中，更表明眼病之沉與久：「一病經四年，親朋書信斷。」（冊 2，卷 10，頁 526）

由於眼疾為第一個疾病實指，故「中年初病」始於元和 6 年。而下一階段「數疾齊發」則始於外任居官期間⁶，以元和 10 年（815）謫貶江州為界，此階段除眼病外，還有齒病、落髮，然此兩者多伴隨老化產生，真正為病者，乃是困擾其半生之「頭風」與「肺病」，兩者最早見於詩中，亦於江州司馬任內。

先論「頭風」，白居易 46 歲之〈江樓夜吟元九律詩成三十韻〉：「肉味經時忘，頭風當日痊。」（冊 2，卷 17，頁 1058）此詩作於元和 12 年（817），爾後「頭風」便時常出現於詩中：

足，可能是造就他壯年落髮與身體孱弱的主因，腎氣除了後天養護，先天父母授予也是關鍵，小高修司：「白居易的母親在 16、17 歲時誕下白居易的兄長，其母的身體狀況誠如《醫心方》第 21 卷中所述：『婦女早婚，腎臟尚未成熟時就生產，會導致腎的損傷』。」〔日〕小高修司：〈杜甫と白居易の病態比較－特に白居易の服石の検証－〉，《白居易研究年報》11（2010.12），頁 258。

⁵ 〔日〕埋田重夫著，李寅生譯：〈從視力障礙的角度釋白居易詩歌中眼疾描寫的涵義〉，《欽州師範高等專科學校學報》16：1（2001.3），頁 30。

⁶ 埋田重夫認為白居易丁憂下邽之際，開始頻繁得病，另一個高峰期是外任退居期間。〔日〕埋田重夫：〈白居易詠病詩の考察－詩人と題材を結ぶもの－〉，《中國詩文論集》6（1987.6），頁 103。

眼暗頭風事事妨，遶籬新菊為誰黃。〈九日寄微之〉（冊3，卷24，頁1677）

頭風目眩乘衰老，祇有增加豈有瘳。花發眼中猶足怪，柳生肘上亦須休。〈病眼花〉（冊4，卷28，頁1969）

頭風不敢多多飲，能酌三分相勸無。〈酬舒三員外見贈長句〉（冊4，卷31，頁2107）

頭風初定後，眼闇欲明時。〈新亭病後獨坐招李侍郎公垂〉（冊4，卷33，頁2241）

頭風若見詩應愈，齒折仍誇笑不妨。〈就暖偶酌戲諸詩酒舊侶〉（冊4，卷35，頁2386）

吾今已年七十一，眼昏鬚白頭風眩。〈達哉樂天行〉（冊4，卷36，頁2498）

「頭風」即頭痛，《素問·風論》：「新沐中風，則為首風。久風入中，則為腸風飧泄。」⁷巢元方《諸病源候論·頭面風候》：「頭面風者，是體虛諸陽經脈為風所乘也。諸陽經脈，上走受於頭面，運動勞役，陽氣發泄，腠理開而受風，謂之首風。……病甚則頭痛。」⁸然若頭風久痛不癒，將重發「風眩」：「如風在首久不瘥，則風入腦，變為頭眩。」其年68之〈初病風〉：「頭旋劇轉蓬。」（冊4，卷35，頁2386）即形容天旋地轉宛若飛蓬的暈眩，可知此時白居易的頭風已嚴重到昏眩的地步了。

頭風引發暈眩後，血氣虛弱加上風邪入腦，此時五臟六腑之精氣皆上注於目，進而導發「目眩」⁹，是而，55歲後述及眼病之詩，開始出現前所未有的「目眩」字樣，如上述引文。而白居易自己也認為眼疾陡重與頭風相關，如寶曆2年（826），年55寫於蘇州刺史任內之〈眼病〉：「僧說客塵來眼界，醫言風眩在肝家。」¹⁰另60

⁷ 唐·王冰次注，宋·林億等校正：《黃帝內經·素問》，收入《文淵閣四庫全書》子部第39冊（臺北：商務印書館，1983），卷12，〈風論篇第四十二〉，頁136。

⁸ 隋·巢元方：《諸病源候論·總論》，收入《文淵閣四庫全書》子部第40冊（臺北：商務印書館，1983），卷2，〈頭面風候〉，頁563-564。

⁹ 隋·巢元方：《諸病源候論》，收入《文淵閣四庫全書》子部第40冊，頁564。原文：「風頭眩者，由血氣虛，風邪入腦而引目系故也，五臟六腑之精氣皆上注於目，……逢身之虛，則為風邪所傷，入腦則轉而目系急，目系急故成眩也」。從當時醫學知識而見，頭風使眼病加劇，導發目眩。

¹⁰ 小高修司：「白居易的眼病應可推測為肝火所致」，此亦為一說，然居易眼病症狀繁多，如痛、花、昏、霧俱有，實不能僅歸一臟。〔日〕小高修司：〈白居易（樂天）疾病攷〉，《日本醫史學雜誌》

歲之〈病眼花〉：「頭風目眩乘衰老，祇有增加豈有瘳。」頭痛眼暈，觸目所見如花朵般團團模糊。

除了頭風併發的昏眩眼暈外，外任期間亦患多重眼疾，55 歲之〈重詠〉與〈九日寄微之〉皆描述「眼暗」之狀，另如〈眼病二首〉細膩的描述其他症狀：「散亂空中千片雪，蒙籠物上一重紗。縱逢晴景如看霧，不是春天亦見花。」（冊 3，卷 24，頁 1671）所見散亂模糊如雪似花，即使處於天光晴日，亦昏暗不清，且還有薄霧罩眼之景況，關於此，陳克華認為詩中「人間方藥應無益，爭得金篦試刮看」，乃指「金針撥障術」，推測白居易應為「白內障」。¹¹且據埋田重夫考證，白居易隨年歲增長，至少有「眼睛疲勞」、「飛蚊症」、「老花」等數種眼疾。¹²

此外，白居易還患有「肺病」，最早亦出現在江州司馬任上，在與慢性肺疾相伴的過程中，嘗因養肺而幾度戒酒，如〈閑居〉：「肺病不飲酒，眼昏不讀書。」（冊 1，卷 7，頁 404）與〈潯陽歲晚寄元八郎中庾三十二員外〉：「病肺慚杯滿，衰顏忌鏡明。」（冊 2，卷 14，頁 817），以及 51 歲外任杭州時之〈對酒自勉〉：「肺傷雖怕酒，心健尚誇詩。」（冊 3，卷 20，頁 1333）與〈東院〉：「老去齒衰嫌橘醋，病來肺渴覺茶香。」（冊 3，卷 20，頁 1335）及〈和劉郎中曲江春望見示〉：「肺傷妨飲酒，眼痛忌看花。」（冊 3，卷 26，頁 1818）最後出現在 68 歲書於洛陽之〈對鏡偶吟贈張道士抱元〉：「肺渴多因酒損傷。」（冊 4，卷 35，頁 2405）從 46 歲到 68 歲的肺疾病程來看，白居易之肺疾多處於外任期間，今井清與埋田重夫皆認為這是外放地的氣候所致¹³，而南方瘴癘之地引發支氣管方面的疾患是極有可能的，按《諸病源侯

49：4（2003.12），頁 623。另外，范家偉論及〈眼病〉詩亦言：「當時的醫學認為眼病是由風眩引起的，風眩病在肝臟」。范家偉：〈白居易病者形象的呈現〉，《中古時期的醫者與病者》（上海：復旦大學出版社，2010），頁 208。

¹¹ 陳克華：〈一個眼科醫師看中國古代的白內障手術——從白居易和劉禹錫的眼疾詩談起〉，《中華科技史學會學刊》16（2011.12），頁 84。

¹² 〔日〕埋田重夫著，李寅生譯：〈從視力障礙的角度釋白居易詩歌中眼疾描寫的涵義〉，頁 30。文中陳述白居易喪下邳時是近視眼與眼睛疲勞，50 餘歲伴隨著年齡增長而患得「飛蚊症」，60 餘歲再加上「老花」。另，范家偉認為白居易有視力下降，夜晚看不清東西，早晨照鏡，眼睛有層隔膜。范家偉：〈白居易病者形象的呈現〉，《中古時期的醫者與病者》，頁 206-212。

¹³ 〔日〕今井清：〈白樂天的健康狀態〉，《東方學報》36（1964.10），頁 398；〔日〕埋田重夫：〈白居易詠病詩の考察—詩人と題材を結ぶもの—〉，頁 104。

論》對肺病的敘述，白居易肺病確實近似支氣管類的疾病：「肺氣盛，為氣有餘，則病喘咳上氣，肩背痛，汗出，尻陰股膝踠脛足皆痛，是為肺氣之實也。則宜瀉之。肺氣不足，則少氣不能報息，耳聾，咽乾，是為肺氣之虛也。」¹⁴肺氣虛，津液不足，咽喉乾燥，口渴欲飲，咳嗽有痰，估計在蘇杭期間所犯之咳疾與痰疾，亦是肺病的症狀之一，且咳嗽發痰與江南低濕氣候有關，外任杭州時之〈病中書事〉：「氣嗽因寒發，風痰欲雨生。」（冊3，卷23，頁1551）與寶曆2年蘇州刺史任上之〈自嘆〉：「春來痰氣動，老去嗽聲深。」皆自認為江南潮溼氣候引發了咳疾與風痰，再加上長年當戒不戒的飲酒習慣，致肺疾無法根治。

再者，白居易許多疾病是互相影響，共生齊發，如前述「頭風」併發「目眩」，同時「痰疾」亦導致「目眩」，小高修司依自身臨床經驗而持此說法：「導致目眩最直接的原因是痰濁阻竅，稱為痰飲的溼邪（過度飲食不良的習慣或居住在陰濕的環境所引起）阻絕本來完整流通於腦或耳朵等與平衡感有關連的部位之清氣，進而導致目眩。」¹⁵

最後，白居易晚年明確指出自己患有「風痺」，最直接的證據是開成4年（839）的〈病中詩〉序：「余蒲柳之年六十有八……始得風痺之疾。」並陳述病狀為「體癢目眩，左右不支。」另〈枕上作〉：「風疾侵凌臨老頭，血凝筋滯不調柔。」（冊4，卷35，頁2388）此時病老相乘，由此至壽終俱屬「晚年病篤」時期。

白居易之「風痺」所指為何？首先述明「風」與「痺」實分屬兩種不同症狀，張仲景《金匱要略·中風歷節脈證》：「夫風之為病，當半身不遂；或但臂不遂者，此為痺。脈微而數，中風使然。」¹⁶是以「風」的病狀是「半身不遂」，《諸病源候論》有「風半身不遂候」：

半身不隨者，脾胃氣弱，血氣偏虛，為風邪所乘故也。¹⁷

¹⁴ 隋·巢元方：《諸病源候論·總論》，收入《文淵閣四庫全書》子部第40冊，卷15，〈肺病候〉，頁670。

¹⁵ 〔日〕小高修司：〈白居易風痺攷〉，《白居易研究年報》7（2006.10），頁181。

¹⁶ 漢·張機撰，清·徐彬註：《金匱要略論註》，收入《文淵閣四庫全書》子部第40冊，卷5，〈中風歷節脈證〉，頁42。

¹⁷ 隋·巢元方：《諸病源候論·總論》，收入《文淵閣四庫全書》子部第40冊，卷1，〈風偏枯候〉，頁

可知半身不遂者乃血氣偏虛，風邪侵襲所致，肌肉疼痛卻不會影響語言與思考功能，也沒有顏面扭曲、肌肉委縮等病狀。反觀「痺病」，《素問·痺論》載曰：

風寒濕三氣雜至，合而為痺也。其風氣勝者為行痺；氣寒勝者為痛痺；濕氣勝者為著痺也。¹⁸

人體遭受風寒濕三邪侵入，血氣閉滯，呈現遍身走注疼痛之「行痺」，肢體疼痛屈伸不利之「痛痺」，以及麻木不仁之「著痺」症狀，而前引《金匱要略》中說「痺」是「但臂不遂」，只是肢體手臂不好使，與「風」之「半身不遂」相別似乎在於症狀輕重。另如孫思邈《千金要方·論雜風狀》：「中風大法有四：一曰偏枯，二曰風痺，三曰風懿，四曰風痺。」¹⁹亦區分「半身不遂」之「偏枯」與「不仁」之「痺病」為兩種風邪侵入人體所引發之疾病，然而，綜看「痺病」偏重風寒濕氣雜感，較之「風病」更接近白居易中年羈旅南方所鑿下之病根，加上長年嗜酒好茶所導致之體內濕邪，《諸病源侯論·風痺侯》：

痺者，風寒濕三氣雜至，和而成痺，其狀肌肉頑厚，或疼痛，由人體虛，腠理開，故受邪風也。²⁰

因外邪侵入人體，氣血凝滯，無法運行周遍，而導致肌肉或疼痛或麻木的症狀，此亦符應「血凝筋滯不調柔」之自述。

而「痺病」造成「手足不隨」的症候，於其詩中時常可見，尤為上肢與左足，〈初病風〉：「肘痺宜生柳。」（冊 4，卷 35，頁 2387）與〈病中宴坐〉：「頭眩罷垂鉤，手痺休援琴。」（冊 4，卷 36，頁 2475）至晚年足疾益沉，自〈病中詩〉序載「左足不支」後，陳述足疾的詩更頻繁的出現，特別在開成 4 年（839）至 5 年（840）間：

556。

¹⁸ 唐·王冰次注，宋·林億等校正：《黃帝內經·素問》，收入《文淵閣四庫全書》子部第 39 冊，卷 12，〈痺論篇第四十三〉，頁 138。

¹⁹ 唐·孫思邈：《千金要方》，收入《文淵閣四庫全書》子部第 41 冊（臺北：商務印書館，1983），卷 25，〈論雜風狀第一〉，頁 269。

²⁰ 隋·巢元方：《諸病源侯論·總論》，收入《文淵閣四庫全書》子部第 40 冊，卷 1，〈風痺侯〉，頁 558。

共遣數奇從是命，同教步蹇有何因。〈歲暮病懷贈夢得〉（冊 4，卷 35，頁 2395）

斗擻弊袍春晚後，摩挲病腳日陽前。〈病後寒食〉（冊 4，卷 35，頁 2409）

風痺宜和暖，春來腳較輕。〈春暖〉（冊 4，卷 35，頁 2411）

足疾無加亦不瘳，綿春歷夏復經秋。〈足病〉（冊 4，卷 35，頁 2422）

右眼昏花左足風，金篦石水用無功。〈病中看經贈諸道侶〉（冊 4，卷 36，頁 2528）

眼昏入夜休看月，腳重經春不上山。〈閑居〉（冊 4，卷 37，頁 2572）

是以，白居易感受到手足之「痺」，較為接近疼痛麻木的「痺病」，小高修司認為此病更似「慢性關節風濕症」²¹，因此和暖時節與適時保暖，可增進血液循環，使病情緩和。

稟此，從白居易疾病種類與發病時間，得以析分出病程上三個重要的時間分界，有助於本文推闡病後儒道佛啟動之自我轉化與療癒。初病是在元和 6 年，行年 40，下邳居喪期間，眼疾發作。第二階段始由元和 10 年，44 歲，中經大和元年（827）之外任時期，至開成 4 年，南方溼熱外邪，侵入原本血氣偏虛的身體，產生頭風、肺疾，隨之併發咳疾、痰疾與眼疾，此為白居易病體雪上加霜，數病齊發，埋下病灶的重要階段。第三階段乃開成 4 年，68 歲於洛陽書寫十五首〈病中詩〉始，老病相乘，敏感察覺大限將至。以此病程中三個重要的時間點，加之病後療癒精神紮根於病前之思想體系，是而本文由患病前論起，順序開展「早年微恙」、「中年初病」、「數疾齊發」、「晚年病篤」四階段。

三、早年微恙：

貞元 5 年（789），年 18～元和 5 年（810），年 39

²¹ 〔日〕小高修司：〈白居易風痺攷〉，頁 184。

白居易年少深受儒道佛之綜合影響，以儒家而論，《舊唐書》本傳載其：「世敦儒業。」²²少時懷抱〈郡中春宴因贈諸客〉中「僕本儒家子，待召金馬門。」（冊 2，卷 11，頁 604）之襟懷，亦嘗回顧仕途，自傲所成，〈與元九書〉：「十年之間，三登科第，名入眾耳，跡升清貴，出交賢俊，入侍冕旒。」並表明心志性情：「僕志在兼濟，行在獨善。」（冊 5，卷 45，頁 2794）人生當為功名進取而勤勤勉勉，然若時運不濟，亦可獨善。此話雖言仕宦，然面對來日疾困，亦能順隨病痛而將生命引至一地安適的轉迴。

而白居易之名亦名行相符，晁迥《法藏碎金錄》：「白公名居易，蓋取《禮記·中庸》篇云：『君子居易以俟命。』」字樂天，又取《周易·繫辭》云：『樂天知命故不憂。』」²³「居易俟命」指君子能安居適從現狀，不怨天尤人，亦不貪求分外之得，「樂天知命」乃通曉天命所限之窮通壽夭泰病，順應接受，隨處皆安故不憂，誠如 34 歲之〈永崇里觀居〉中謂：「寡欲雖少病，樂天心不憂。何以明吾志，周易在床頭。」（冊 1，卷 5，頁 273）可知白居易年少時深受儒家思想中較隱微、內斂的哲學影響，其面對疾病態度時的從容，部分也來自儒家不怨尤而聽任天命的修養²⁴，晚年所書之「若問樂天憂病否？樂天知命了無憂」，可見「知命」思維是從立身處世一貫至病體療癒。

此外，〈永崇里觀居〉中也透出了道家思維：「真隱豈長遠，至道在冥搜。身雖世界住，心與虛無遊。」心若能契入道之虛無，於塵世間亦可當下逍遙，根據羅聯添的考察，白居易更早於貞元 18 年（802）作〈動靜交相養賦〉始，已約略可見早

²² 五代·劉昫撰，楊家駱主編：《舊唐書》（臺北：鼎文書局，1979），卷 166，〈列傳第 116〉，頁 4340。

²³ 宋·晁迥：《法藏碎金錄》，收入《文淵閣四庫全書》子部第 358 冊（臺北：商務印書館，1983），卷 9，頁 577。

²⁴ 陳照明表示白居易的思想以中庸「居易以俟命之哲學為經，以王弼《周易注》中才、位、時之觀念為緯」，又：「白居易的思想中，君子修身俟命，適於道，而以自致為尚，不躁求，不趨時。」陳照明：〈居易以俟命——論白樂天思想行為的變而不變〉，《文與哲》1（2002.12），頁 129-145。另馬現誠：「以任達的態度追求智慧是白居易的人生態度與釋道交融的基本點。」馬現誠：〈論白居易的人生態度及與儒道佛的交融〉，《學術論壇》168（2005.1），頁 117。其中審時不躁求，造就白居易順病任達而從容的態度。

年對道家思想的體悟。²⁵

以佛家而論，元和 5 年之〈和夢遊春詩一百韻〉序：「況與足下外服儒風，內宗梵行者有日矣。」（冊 2，卷 14，頁 863）與〈答戶部崔侍郎書〉：「頃與閣下在禁中，……常以南宗心要，互相誘導。」（冊 5，卷 45，頁 2806）文中所言「在禁中」乃指元和 2 年至 6 年任翰林學士時，然其與佛教之交流更早期可推至貞元 15、16 年（799-800）而立前。²⁶且其所信之「南宗心要」，即為南宗馬祖道一「洪州禪」，是白居易佛教思想的核心。²⁷蘇轍曰：「樂天少年知讀佛書，習禪定，既涉世，履憂患，胸中了然，照諸幻之空也。」²⁸此話雖針對出處進退，卻也證實白居易病中以禪道自療之價值基礎並非突然而起，未病前已浸潤其中，中年以後世路艱險、病苦憂懼，更加深了對禪道之體悟。

白居易 18 歲始至而立前後，尚未遭受實際病症侵凌，雖有詠病詩，內容多述年少羸弱不適之小恙，初時覺察的「病體」感受，來自外貌的凋朽，尤為衰顏與落髮²⁹，〈感時〉：「白髮雖未生，朱顏已先悴。」（冊 1，卷 5，頁 270）於 34 歲青絲未白前，已於鏡中照見自己憔悴的容顏，而後接繼的是對落髮與白髮的憂思愁嘆，〈歎髮落〉：

²⁵ 羅聯添：〈白居易與佛道關係重探〉，《唐代文學論集》（臺北：學生書局，1979），頁 590。

²⁶ 孫昌武以貞元 20 年之〈八漸偈〉，證白居易師事凝公應在貞元 15 年，28 歲後。孫昌武：〈白居易與洪州禪〉，《詩與禪》（臺北：東大圖書公司，1994），頁 202。羅聯添認為白居易與佛道交往始於貞元 16 年秋天，以四首題贈、寄問上人詩為證。羅聯添：《唐代文學論集》，頁 588-589。另平野顯照認為貞元 16、17 年，白居易在精神上已顯著的傾向佛教，貞元 19 年即於洛陽盛善寺佛光如滿禪師處接受齋戒。〔日〕平野顯照著，張桐生譯：《唐代文學與佛教》（臺北：華宇出版社，1986），頁 26。

²⁷ 孫昌武認為白居易與洪州禪關係與交流最為密切，只是其佛教思想未必拘於洪州禪一派，有淨土思想、小乘禪法、牛頭禪。孫昌武：〈白居易與洪州禪〉，《詩與禪》，頁 201-206。另如蕭麗華從其往來僧徒門派與接觸經典來看，白居易確以南宗禪為主，但也兼從律、華嚴等。蕭麗華：《唐代詩歌與禪學》（臺北：東大圖書公司，2000），頁 150-154。另外，簡宗修由白居易與法凝、如信、智如等北宗禪師之密切往來，以及〈八漸偈〉內容，考證白居易深受北宗禪影響。簡宗修：〈「白居易集」中的北宗文獻與禪師〉，《佛學研究中心學報》6（2001.7），頁 213-242。

²⁸ 宋·蘇轍：《欒城後集》（臺北：商務印書館，1979），卷 21，〈書白樂天集後二首〉，頁 645。

²⁹ 本文將體弱體衰同「病」視之，除因病程由小而大之轉折需求，主因白居易亦如是觀之。體弱早衰，早衰多病，多病衰老，老病臨死，連環相扣，呈現其對身體的敏感覺察。40 歲實際眼疾發作前，白居易的確為體弱所致之衰顏落髮而困擾不已，常以「老病」視之，臨晚亦時視衰老病為一體，如〈白髮〉：「由來生老死，三病常相隨。」〈初病風〉：「乘衰百疾攻。」唯本文於詩例選擇上，即便內容有體弱體衰，仍盡量選以病為題或言病之詩，以突顯論旨。

「多病多愁心自知，行年未老髮先衰。」（冊 3，卷 22，頁 1509）

以病中常態而論，病者初時最難釋懷者往往為形軀之變異，白詩中亦多見難捨與自覺應捨，是而，早年形體孱弱，白居易即取緣佛法為自我紓困之途，如元和 5 年，年 39 之〈早梳頭〉：「不學空門法，老病何由了。未得無生心，白頭亦為天。」（冊 1，卷 9，頁 477）生老病死是佛家四苦，「無生」就是不生不滅，不增不減，不執取於形體否泰之幻相變化，是而療疾之道，在於心不預設不造作，而隨順自然，同年亦有〈新磨鏡〉：「衰容當晚節，秋鏡偶新磨。一與清光對，方知白髮多。鬢毛從幻化，心地付頭陀。」（冊 2，卷 14，頁 814）深知白髮如幻，就無需增添無明煩惱，使心靈憂愁罣礙。形軀之變異衰化，亦是塵間初修佛道之人所力求消解之煩惱，《金剛經論》中四階段解脫之首「空身」，即乃看破無法永住之色身，而白居易自療亦由此為起點，步步昇華，由困執形體，至自覺鬆放，晚年方真正看破虛妄，內心恬靜而得大自在。

綜觀白居易 18 歲至 40 歲載明眼病前的這段期間，並無重大疾患，此時以其青春朗健的生命，雲龍風鵬，躋身清貴，箴時補政，身體縱偶有不適，也僅是年幼體質清弱，無傷根本，且後於 40 歲初發之眼疾，肇病之一也是早年勤勉學業，奮力於功名偉志之故。然此時亦為其儒道佛思想之薰染陶塑時期，青壯年白居易潛心學佛，識儒體道，初尚不在療疾，多為調節出處進退，修養心境，使之沈潛，氣度超曠。又因經年浸淫，構成日後調節生理機能消退所蘊聚之自我療癒養能，而能知命委順，呈現通達樂觀的患病風格。

四、中年初病：

元和 6 年（811），年 40～元和 10 年（815），年 44

本階段始於元和 6 年最早敘述病名且退居下邳之時，中經長安拜左贊善大夫，至元和 10 年，謫貶江州前，是時詩中已頻繁出現病期長久與病貌委頓之語。

白居易初病之症，即在眼目，眼睛是人覺察外界最直接的感官，若循儒家思想路徑而觀，眼目昏暗無法聞見知行³⁰，乃文人感知意義價值消逝之始；而以醫家而觀，人之氣俱見於目，《素問·解精微論》：「夫心者，五臟之專精也，目者其竅也，華色者其榮也。是以人有德也，則氣和於目。有亡，憂知於色。」³¹眼疾標誌著形老質衰之始，與他初時對老化的恐懼（白髮衰顏）是相連的，加之元和 6 年丁憂喪女，憂傷哭泣導致眼疾轉增容貌憔悴。是以此階段，首遇療癒課題是如何從衰顏白髮昏眼與丁憂喪女之形軀表象執著中超拔而出，不再滯著於摯愛死別、形體消亡的痛苦中。

此時諸多詩作皆描述了因親愛零落而憂傷悲苦之心，以及哭泣導致之眼暗昏黑與鏡中反照之憔悴面容，〈感鏡〉：「今朝一拂拭，自照顛顛容。」（冊 2，卷 10，頁 534）與〈以鏡贈別〉：「我慚貌醜老，繞鬢班班雪。」（冊 2，卷 10，頁 527）甚至自認因病痛衰弱而落入虛度光陰的不堪命數，〈寄同病者〉：「面顏日枯槁，時命日蹉跎。」（冊 1，卷 6，頁 326）在敘述身心憂苦殘損的詩作中，最為真實生動的莫過於〈沐浴〉：

老色頭鬢白，病形支體虛。衣寬有臙帶，髮少不勝梳。（冊 2，卷 10，頁 536）
病中沐浴，生生照見連白髮都繫掛不住，且削瘦骨露的形體，鏡中與裸身所見，是病體最直接的反照，使他不免由病聯想老死，是而年 40 便已〈嘆老〉：

少年辭我去，白髮隨梳落。……看恐鏡中顏，今朝老於昨。……萬病皆可治，
唯無治老藥。（冊 2，卷 10，頁 517）

衰顏白髮乃老病徵兆，初起於微末，日侵月蝕，至滿頭素絲，方驚年少已逝，他敏感關注著歲月在身形容貌上刻劃的軌跡，憂傷孤獨的情緒亦隨之產生。

初時白居易對治病體之療癒精髓乃取徑於禪道思想，元和 10 年〈贈杓直〉道出

³⁰ 陳昌明：「眼睛是感官中最具代表性的器官。二是著眼於感官可受義理之心轉化……所以耳目口鼻四體是實踐理想、價值的資具。」陳昌明：〈先秦儒道「感官」觀念探析〉，《成大中文學報》10（2002.10），頁 108。

³¹ 唐·王冰次注，宋·林億等校正：《黃帝內經·素問》，收入《文淵閣四庫全書》子部第 39 冊，卷 24，〈解經微論篇第八十一〉，頁 314。

由莊道轉向南宗禪的療癒進路：

早年以身代，直赴逍遙篇。近歲將心地，迴向南宗禪。外順世間法，內脫區中緣。進不厭朝市，退不戀人寰。……有興或飲酒，無事多掩關。寂靜夜深坐，安穩日高眠。秋不苦長夜，春不惜流年。委形老小外，忘懷生死間。（冊 1，卷 6，頁 353）

此詩最關要者為「外順世間法，內脫區中緣。」顯示其所理解之禪佛是「隨緣而不造作攀緣」，人之心地清淨虛無，使身心皆隨順自然，於是世間與出世間並無二致，只要不起貪瞋癡妄之心，就能擺脫俗情世間的牽絆，進朝市，退人寰，深秋寥落，春日盛年，皆如平居。而落實於俗世生活中，也是隨緣而不刻意；興致來了，飲酒為歡，若靜悄無事，便掩關深坐，如此就能「委形老小外，忘懷生死間。」出離老少生死之形體遷化，圓滿自在。

同時，白居易體認到每遭內外交迫、病老相承，則致心結腸迴，實有礙頤養病體，自覺唯清淨心靈，出離生死，才能從俗世之老病憂患中超脫出來。這樣的自我洞察表現於〈病氣〉：「自知氣發每因情，情在何由氣得平。若問病根深與淺，此身應與病齊生。」（冊 2，卷 14，頁 847）與〈自覺〉：「始知年與貌，衰盛隨憂樂……悲來四肢緩，泣盡雙眸昏。」（冊 2，卷 10，頁 539）可見其極力欲從病久體衰與失去親愛的情溺中超拔而出。然若於禪道生死智慧中捨棄對形軀的執著，則須從髮白形衰之由生入死的必然中解脫，此心境彰顯於〈白髮〉：「親愛日零落，在者仍別離。身心久如此，白髮生已遲。由來生老死，三病長相隨。除卻念無生，人間無藥治。」（冊 1，卷 9，頁 494）「由來」二字表達了經驗世界生衰老死之必然，「念無生」乃超乎生死之外，〈贈王山人〉亦是同一概念：「不如學無生，無生即無滅。」（冊 1，卷 5，頁 297）無生亦無滅，無因果無輪迴，了悟之後，即可解開眼前這個生滅、對立的世界，撥雲可見自然之永恆。

另外，此時莊子的「坐忘」，成為他開啟「坐禪」之鎖鑰³²，依循戒律以淨心息慮，是白居易以禪道療癒病體更明確的一步，如〈送兄弟迴雪夜〉：

³² 蕭麗華由白詩之時間順序推演出不同時期中莊禪合流之特色，且證實於元和初年，白居易似有以莊子隱几、坐忘會通禪坐的現象。蕭麗華：《唐代詩歌與禪學》，頁 165-171。

灰死如我心，雪白如我髮。所遇皆如此，頃刻堪愁絕。迴念入坐忘，轉憂作禪悅。平生洗心法，正為今宵設。（冊 2，卷 10，頁 518）

透過坐忘功夫，再無心受境累的執著，也無心隨境轉的造作，將心滌除洗淨，宛如明鏡澄澈，枯朽病體與垂垂白髮便也繫掛不住，是而契入與道冥合、悠然忘我的境界，真正反映出清淨的真我。另如〈冬夜〉：「長年漸省睡，夜半起端坐。不學坐忘心，寂寞安可過。兀然身寄世，浩然心委化。」（冊 1，卷 6，頁 336）病中長夜寂寂，便也讓自己的心返回虛靜，如此即能不受干擾繫累，近乎自然，隨任變化，以求契悟愉悅無罣的狀態，此概念源自莊子，然而白居易此時之悟，多半僅止於擺落病軀與親愛的執著，返回本真，而南宗禪法所關注之「無念」與「返照」境界，此時白居易尚未企及：

清淨無念的靈妙真心卻又照見整個宇宙，用現代的術語說，就是有「返照」的能力，因此本性自性自定，不為見境所惑，但卻又盡見宇宙之真實。³³

「無念」見《壇經·般若品》：「何名無念，知見一切法，心不染著，是為無念。……於諸敬上心不染，為無念。」³⁴只要心性不染，一切妄念皆不生，便能度生死苦海。然若由白居易退居下邳期間，閑步遊賞山川田野之詩作，探究其面對自然天地的遞染，映照而出的心靈境界，是否無念無著，清澈湛然？抑或面對生命的限制，仍有不捨與懸繫？如以〈村居臥病三首〉為例，答案應是後者：

戚戚抱羸病，悠悠度朝暮。夏木才結陰，秋蘭已含露。……四時未嘗歇，一物不暫住。唯有病客心，沉然獨如故。新秋久病容，起步村南道。盡日不逢人，蟲聲遍荒草。……朱顏與玄鬢，強健幾時好。況為憂病侵，不得依年老。（冊 2，卷 10，頁 535）

此時白居易面對活潑動態的世界，並無將生命融於天地四時之中，反見久病心懶，自傷懷抱，心靈呈現死寂又躁動的狀態，說明此時雖曉禪道之理，卻未能徹悟，心境尚且不夠逍遙，仍拘於形軀物象之中。另如〈西原晚望〉：

³³ 孫昌武：《禪與詩》，頁 126-127。

³⁴ 唐·慧能講，唐·法海錄，丁福保註：《六祖壇經箋註》（臺北：文津出版社，1998），頁 119。

花菊引閑步，行上西原路。原上晚無人，因高聊四顧。……吾廬在其下，寂寞風日暮。門外轉枯蓬，籬根伏寒兔。……新屋五六間，古槐八九樹。便是衰病身，此生終老處。（冊 2，卷 10，頁 533）

起始是閑步閑意，繼而卻透過病體之四顧觀照，棲身之宅在秋風中寂寞飄搖狀貌同此病軀，油然而起蕭條落寞之感，從詩中可見，白居易仍然滯著於此境此身中。

然而，不為見境所惑，談何容易，但是白居易仍自覺的透過「坐忘」與「坐禪」，將心神安置且向內反省，於超克生死輪迴的教義中尋求膚慰，戒除生死執著，是以，親人離世，欲不再以今生之恩愛難捨，種下來世悲憂之因，循環於因果業報中而累世不安，〈自覺〉：「畏老老轉迫，憂病病彌縛。不畏復不憂，是除老病藥。……我聞浮屠教，中有解脫門。置心為止水，視身如浮雲。……但受過去報，不結將來因。誓以智慧水，永洗煩惱塵。不將恩愛子，更種悲憂根。」（冊 2，卷 10，頁 539）期能看破形軀之無常變幻，而修得心如止水，平靜無波。卻於金鑾子逝去三年後，白居易偶逢乳母，曩昔悲憂復聚心頭，〈念金鑾子〉：

形質本非實，氣聚偶成身。恩愛元是妄，緣合暫為親。（冊 2，卷 10，頁 529）

當下白居易復以禪道義理重新反省默念以緩解傷痛，「氣聚成形」的概念來自莊子，亦是戰國至漢普遍觀念³⁵，〈知北遊〉：「人之生，氣之聚也。聚則為生，散則為死。」³⁶人之生死乃一氣聚散，故由生入死只是轉換的過程，由此白居易又過度到佛法因緣和合，既然緣聚則生，緣散則滅，親人形質的存在也非恆常，所以不須將虛妄世間認作實有，而墮入憂傷執著的泥沼中。只是人心血肉軀，白居易雖念悟識理，但對金鑾子玉雪可愛之軀忽焉消逝，仍難以忘情，白居易向來溺情親恩，如〈夜雨有念〉：「於今六七年，鍊成不二性。唯有恩愛火，往往猶熬煎。」（冊 2，卷 10，頁 540）自詡已不著二性，返樸歸真，但是面對親故情愛，不免落入虛妄的執念中，這也是白居易自療過程中，最難超越的真情實意。

其次，初病所遇之生物身體運作失常，連帶自我實踐價值亦逐漸消退，如何撫

³⁵ 楊儒賓：《中國古代思維方法探索》（臺北：正中書局，1996），頁 351-353。

³⁶ 晉·郭象注，唐·陸德明釋文，成玄英疏，清·郭慶藩集釋：《莊子集釋》（臺北：世界書局，2008），頁 320。

平疾病與未竟志業間之斷裂，成為知識分子反饋疾病的第一考驗，而詳觀白居易，較少因病困而怨懟昔日志在兼濟之生命願志無法完成，反有退身安居之語³⁷，這與他早年樂於病閑，無事瀟灑的思維是一貫的³⁸，此亦得之南宗禪日常性³⁹，如〈蘭若寓居〉：「名宦老慵求，退身安草野。家園病懶歸，寄居在蘭若。……人間千萬事，無有關心者。」（冊1，卷6，頁320）與41歲之〈歸田〉，更將這層心思來去剖析：「三十為近臣，腰間鳴佩玉。四十為野夫，田中學鋤穀。……形骸為異物，委順心猶足。……況吾行欲老，瞥若風前燭。」（冊1，卷6，頁323）吾輩雖寄生於不同形體中，經歷著不一樣的運命，但是只要順應自然，就能知足自在，同時，委順自然的想法，也立基於對老莊思想福禍相倚的認同，是故，世間萬事不須執一守固，將自己牽束在普遍社會價值的追求框架內，再者將老之軀，已無法承受塵垢俗務，榮辱窮通下心緒起伏之負累，基於養病延年之身心需求，對於生命願志之成就與否，也就淡然於隨順自如的心境中了。另首〈遊悟真寺〉中自覺人生憂患之始，在於外累所繫：

今來脫簪組，始覺離憂患……野鹿斷羈絆，行走無拘攣。身著居士衣，手把南華經。終來此山住，永謝區中緣。我今四十餘，從此終身閑。若以七十期，猶得三十年。（冊1，卷6，頁342）

同契於自然無為的禪與道，皆滋養涵融於白居易生命中，使其能鬆快而自外於得失

³⁷ 反觀唐代其他詩人，病中多不若白居易適病樂閑，如盧照鄰初染風疾所書之〈病梨樹賦〉：「無輪腳之可用，無棟梁之可施。」怨怪疾病使自身成為無用的多餘人。唐·盧照鄰撰，李雲逸校注：《盧照鄰集校注》（北京：中華書局，2005），頁26。而杜甫於詠病詩中亦嘗憂嘆聖賢志業之落空，如〈晚登瀼上堂〉：「衰老自成病，郎官蔚為冗。淒其望葛呂，不復夢周孔。」唐·杜甫撰，清·仇兆鰲注：《杜詩詳注》第3冊（臺北：里仁書局，1980），卷18，頁1620。另許渾詠病詩中疾病常與仕途寥落、家世清寒並舉，流露被棄置的悲涼，如〈酬殷堯藩〉：「獨愁憂過日，多病不如人。」〈將離郊園詩〉：「久貧辭國遠，多病在家稀。」唐·許渾：〈酬殷堯藩〉，收入清·清聖祖御編：《全唐詩》第16冊（北京：中華書局，1960），卷532，頁6082；〈將離郊園詩〉，卷529，頁6050。

³⁸ 早年白居易便能由小疾微恙中，體會身暇心閑的自在，如約作於元和6年之〈秋山〉：「久病曠心賞，今朝一登山。」（冊1，卷5，頁298）與〈病假中南亭閒望〉：「始知吏役身，不病不得閒。閒意不在遠，小亭方丈間。」（冊1，卷5，頁277）

³⁹ 蕭馳認為白居易詩中「無事」題旨來自洪州禪的日常性。蕭馳：〈洪州禪與白居易閒適詩的山意水思〉，《佛法與詩境》（臺北：聯經出版公司，2012），頁187-203。

進退。將自身委於幽幽山中，心的糾結與病之礙阻從此消失，身心得以輕盈而長保金石軀。

五、數疾齊發： 元和 10 年（815）抵江州始，年 44 ～開成 4 年（839），年 68

元和 10 年抵江州始，轉徙忠州、長安、杭州、洛陽、蘇州，至大和元年，56 歲返回洛陽，經年勞累奔波，與南方溼熱外邪侵凌本就血氣偏虛之體，使發頭風、肺疾，隨之併生咳疾、痰疾與目眩，此為白居易病體雪上加霜的關鍵時期。貶謫之初，就已老病相迫，須拄杖出行，如〈三謠·朱藤謠〉：「泥黏雪滑，足力不堪。吾本兩足，得爾為三。」（冊 5，卷 39，頁 2637）與〈上香爐峰〉：「倚石攀蘿歇病身，青筇竹仗白紗巾。」（冊 2，卷 16，頁 1018）病況逐漸影響行動力，至 55 歲時多種病症伴隨老化而發，〈自嘆〉：「豈獨年相迫，兼為病所侵。」（冊 3，卷 24，頁 1656）且由於病根深重，虛弱枯朽，白居易將病老與死亡相連，如 58 歲之〈和除夜作〉：「老知顏狀改，病覺支體虛，頭上毛髮短，口中牙齒疏。一落老病界，難逃生死墟。」（冊 3，卷 22，頁 1478）日後雖安返洛陽長安，然於 68 歲前，病體所挾之各種疾症皆為外放時期的延續，故以病程而論，皆置同一階段。此階段數疾齊發，身體枯朽感加重，已非初病僅體衰云爾，此時白居易內蘊於思想中之儒道禪，尤其是禪宗所啟動的療癒作用，乃是本階段所欲探討者。

（一）傾聽身體之困倦

元和 10 年謫江州是其政治最低潮的時期，而白居易較能安於病困，不以疾病妨礙仕途而深惡之，經年疾患反加深他對外累之倦怠，激發保身延年的意念。

初貶時，幾首詠病詩將「病」與「謫」同置，政治、病體、心情三者相互牽引，使他終日鬱悶不展，愁苦當下，身體也發出了衰化困倦之警訊，自覺因江州氣候卑

濕與政治失意而每況愈下，如〈昔與微之在朝日同蓄休退之心迨今十年淪落老大追尋前約且結後期〉：「況今各流落，身病齒髮衰。」（冊 1，卷 7，頁 397）〈南湖早春〉：「不道江南春不好，年年衰病減心情。」（冊 2，卷 17，頁 1077）陷溺於身老病衰中痛苦不堪，自覺生命該做個轉折了，尤適逢年 44，循自然生理脈絡而言，正是退閒時機，〈白雲期〉：「三十氣太壯，胸中多是非。六十身太老，四體不支持。四十至五十，正是退閒時。」（冊 1，卷 7，頁 387）以醫學來說，40 歲為生理由盛轉衰之分界，《內經·靈樞》：「四十歲……腠理始疏，榮華頹落，髮頗斑白。」⁴⁰《千金要方》：「四十以上，即頓覺氣力一時衰退，衰退既至，眾病蜂起。」⁴¹加以病潛於二十年而發，四十醫欲起之病，極符合生理脈絡與醫學學理。

有了這層體悟，許多詩作中便流露病閑退守的情緒，如年屆半百之〈自問〉：「黑花滿眼絲滿頭，早衰因病病因愁。宦途氣味已諳盡，五十不休何日休。」（冊 3，卷 19，頁 1267）又 55 歲書於蘇州刺史任上之〈酬別周從事〉：「腰痛拜迎人客倦，眼昏勾押簿書難。辭官歸去緣衰病，莫作陶潛范蠡看。」（冊 3，卷 24，頁 1683）〈自詠〉：「迎送賓客懶，鞭笞庶黎難。」（冊 3，卷 21，頁 1427）年 58 於刑部侍郎任上所書之〈自問〉：「佩玉腰無力，看花眼不明。」（冊 3，卷 28，頁 1936）數次提及尪羸病軀已無力支撐標誌官身之珮玉與冠飾，又 59 歲之〈行香歸〉：「珮委腰無力，冠欹髮不勝。」（冊 4，卷 28，頁 1948）尤其呈現在眼疾上，〈重詠〉：「日覺雙眸暗，年驚兩鬢蒼。病應無處避，老更不宜忙。」（冊 3，卷 24，頁 1676）昏暗飛花都使他意識到無法再案牘勞形。

（二）養病以心靈寧和澄淨為先

病痛使身體成為最佳的訊息發送者，誠實訴說對繁雜政事與人情牽纏之困倦，與意識到俗務將持續拖垮本就孱弱的病體，是而白居易敏感的從疾病中體會了知止安和、返樸歸真的舒暢，因此他的療癒之途，首重心地寧和清淨，〈罷藥〉：

⁴⁰ 唐·王冰次注，宋·林億等校正：《黃帝內經·靈樞》，收入《文淵閣四庫全書》子部第 39 冊，卷 8，〈天年篇第五十四〉，頁 391。

⁴¹ 唐·孫思邈：《千金要方》，收入《文淵閣四庫全書》子部第 41 冊，卷 83，〈房中補益第八〉，頁 848。

自從坐禪休服藥，從他時復病沈沈。此身不要全強健，強健多身人我心。（冊 2，卷 15，頁 936）

此詩可見兩個層次的療癒，第一是以藥石對治病體，第二是以「通人我」對治「早衰因病病因愁」的人世困倦，由此詩看來，白居易傾向第二層次的療癒。解開心靈對認知世界的執取，以及來自病軀與榮悴的情感糾纏，這是莊子離形去知的坐忘功夫，亦是其所理解的禪定功夫，循此，將自己從悅生惡死的囹圄與是非成心的執見中拯救出來，回到自足自在的人生，透過禪定修行而息心靜慮，以對治病老憂患。⁴²

是以，此時期詩中隨之出現了禪定靜心的癒病途徑，如年 63 之〈負春〉：「病來道士教調氣，老去山僧勸坐禪。辜負春風楊柳曲，去年斷酒到今年。」（冊 4，卷 31，頁 2149）詩中兼得身體與心靈兩個層次的治療，斷酒乃是醫囑，至於調氣，《千金要方》有「調氣法」：「氣息得理，則百病不生。」⁴³內述坐禪入定的準備功夫，先調整呼吸，使之輕緩深長，再入調心，使心澄淨⁴⁴，方能捨人我去執著。另首〈早服雲母散〉（冊 4，卷 31，頁 2161）亦兼含兩個層次的療癒：

曉服雲英漱井華，寥然身若在煙霞。藥銷日晏三匙飯，酒渴春深一碗茶。每夜坐禪觀水月，有時行醉玩風花。淨名事理人難解，身不出家心出家。

白居易於清晨服用雲母並漱以井泉水，雲母乃治病長生之良藥，《千金翼方》中載：「水主除萬病，久服，長年神仙方。」⁴⁵然詩意著重處並不在藥石之於身疾，而是「寥然身若在煙霞」，雲英冽水成為他心靈寧和寂靜，身體自由往還煙霞的靈動媒介，如此身心閑靜的狀態下，藥石之癒病效果已非第一要義，而是能否優容自在於生活中之飯食茶酒，禪坐閑遊，此思維亦悟自南宗之禪心無滯境，隨處皆禪，在病中也

⁴² 此以精神層次而論，現實生活中白居易仍會尋求藥療，只是他將熬藥、曬藥昇華為閑樂生活的一環，如〈即事〉：「室香羅藥氣。」（冊 3，卷 27，頁 1902）或將服藥內化為瀟灑適意的生活姿態，如〈偶吟〉：「晴教曬藥泥茶灶，閒看松松洗竹林。」（冊 3，卷 27，頁 1905）此亦可視為南宗禪日常性在療疾上的展現，將藥療昇進為精神層次。

⁴³ 唐·孫思邈：《千金要方》，收入《文淵閣四庫全書》子部第 41 冊，卷 81，〈調氣法第五〉，頁 838。

⁴⁴ 印順：「從身心透出，直觀無邊無際，無障無礙……以離念成就淨心，頓成佛道。」印順：《淨土與禪》（北京：中華書局，2015），頁 128-129。

⁴⁵ 唐·孫思邈，魯兆麟主校：《千金翼方》（瀋陽：遼寧科技出版社，1997），卷 13，〈辟谷·服雲母第五〉，頁 134。

不必滯於藥石，適情自在即藥，是而煙霞坐禪行醉飯茶皆能治病。而此前提乃白居易謂之「心出家」，意在心靈澄淨無為，不於境上生念，此亦南宗所示：「菩提自性，本來清淨，但此用心，直了成佛。」⁴⁶佛性本具，故不需執於身出家與通佛理之特定修行途徑，心地清寧就能在行臥賞遊中照見圓滿。此詩亦顯示白居易兼以南北禪自療，雖以北宗禪坐永住清淨，然基礎是南宗禪標舉之心不染著，隨境自然，致使其禪修同若行醉遊樂之生活日常，而非教條約束。

（三）體心同舒之閑境

承上，白居易癒病之首乃尋求心地清淨，然何以致清淨，無事一身閑。而閑心閑境落實在白居易自我癒病的模式上，是取身心合一、體心同舒的態度⁴⁷，病中腳足無力，臥床日久，無力策馬，人之生理機能緩慢不彰，此時若委順病痛，鬆放身心，自然無為，忙不得也無事忙，便可順勢開展閑適自在的生活模式，〈閑居〉：「肺病不飲酒，眼昏不讀書。端然無所作，身意閑有餘。」〈郡中即事〉：「久病養形骸，深諳閑氣味。」（冊1，卷8，頁435）

身心入閑之前提，該先棄是非執抑或生死執，在白居易而言是等量齊觀的，養病以靜心為先，靜心首在擺脫俗務世網，無事可惱，將心處在寂靜無慮的狀態中，才能不為外物所累，此亦符合其「因疾觀身」之法，這是從內在修為層次上說的，但在白居易諸多詠病詩中，皆陳述了清淨的外緣環境也很重要，一者身若自由自在，心便無事可慮，如〈詠懷〉：「先務身安閑，次要心歡適。」（冊1，卷8，頁434）與〈途中作〉：「身不經營物，心不思量事。」（冊4，卷30，頁2070）目的為達到〈奉酬侍中夏中雨後遊城南莊見示入韻〉之「心覺閑彌貴，身緣健更歡。」的成效（冊4，卷32，頁2185）二者身體若能飽暖安眠，直接導致體心同安，如〈風雪中作〉：「粥熟呼不起，日高安穩眠。是時心與身，了無閑事牽。」（冊4，卷30，頁2059）與〈洛陽有愚叟〉：「體氣正調和，不飢仍不渴。……從此到終身，盡為閑日

⁴⁶ 唐·慧能講，唐·法海錄，丁福保註：《六祖壇經箋註·行由品》，頁58。

⁴⁷ 侯迺慧論述白居易以佛法為核心要義之「心身養生觀」，並揭示「心—神—體」的養生作用結構。侯迺慧：〈園林與道場——白居易安閑養生觀念與實踐〉，《人文集刊》9（2010.12），頁54-59。

月。」(冊4，卷30，頁2056)

其中尤以大和3年(829)，白居易58歲除太子賓客分司東都後，優穩的生活使得閑日閑居閑坐閑吟閑臥閑遊充斥於詩中，甫以病免官，喜悅之色溢於言表，〈病免後喜除賓客〉：「從今且莫嫌身病，不病何由索得身？」(冊3，卷27，頁1876)同年〈偶詠〉陳述病中生活與理想之療病過程：「誦經憑檻立，散藥繞廊行。……身閑當將息，病亦有心情。」(冊3，卷27，頁1892)白居易自言雖可藉誦經與行散療病，但之所以感到身健腳輕，多半出於無愁可銷，無事可縛的閑適，此中最能將養病體：「自靜其心延壽命，無求於物長精神。」(冊3，卷27，頁1895)又：「靜中得味何須道？穩處安身更莫疑。」(冊3，卷27，頁1897)「穩處」即退步自守，遠離俗務干擾，是故道不必外求，身先閑則心即靜，心地清寧便能契道。

除了身閑之外緣助因，以心為主宰的作用，即精神層次的修養，亦十分重要，〈風雪中作〉：「心為身君父，身為心臣子。不得身自由，皆為心所使。我心既知足，我身自安止。」承認心的領導地位，心知足，身就不會沈溺欲望，此亦為白居易經年透過禪定與內蘊其心的儒道思想不斷修養提昇，使自己無欲求無念慮而「心中百事休」(冊4，卷31，頁2156)。有時生理的改變使白居易深感老病已臨，如年歲漸長夜半無眠，〈睡覺〉：「老眠早覺常殘夜，病力先衰不待年。五欲已銷諸念息，世間無境可勾牽。」(冊4，卷28，頁1996)然若當下心淨無欲，便無塵勞可絆。是以，白居易將「閑」提昇至精神上之超越層次，「閑」在其解釋中，不只是時間有餘，行態從容，更為心之無念無慮無著無為，是一自由活潑之動能，向上開啟一方美麗風景，〈北窗閑坐〉：「無煩尋道士，不要學仙方，自有延年術，心閑歲月長。」(冊3，卷25，頁1763)癒病不必勞心尋覓，向外馳索，心靈自由便可帶病延年。

是而，因困於病中，反倒讓他佇足體會「日日是好日」的寬廣，只要生命無念慮、無執著，就能契悟生活中自然舒卷的閑趣，於物色中體會歸順自然之天道。而有時見大自然花開委地的生命運化，也曾傷其凋零，然經過一番生命的了悟，便能剝見本來面目，如同人有生有死般，自然即是自在，隨緣便是如法。

此自療思維貫於68歲風痺犯後，年69之〈自戲三絕句〉，假身心相戲往復，總結自度半生疾病，體心合一的養病心得：

心問身云何泰然？嚴冬暖被日高眠。放君快活知恩否？不早朝來十一年。〈心問身〉

因我疏慵休罷早，遣君安樂歲時多。世間老苦人何限，不放君閑耐我何！〈心重答身〉（冊4，卷35，頁2437-2438）

〈心問身〉中顯示身之安泰優穩，不被俗事煩擾，是自我療癒的首要前提，如此由身之安適自由，推及心之悠然無慮，即為白詩中重複申述之「閑」。反之，〈心重答身〉之「不放君閑耐我何」，心要能捨能放，知止任移，身才能安於閑靜，足見白居易重視心的修養功夫，此留於後段深論。

（四）由「順」而「忘」，至「安」的療癒進程

心靈無慮，身體自由之體心同舒概念悟自南宗一念之轉，覺迷見悟，然白居易另有其療癒實踐上之隱然推衍脈絡，即由順而忘、至安的療癒進程。

承繼上文講述「心」的修養，「忘」亦是強調「心」上功夫，不滯著榮秩名利，形體方能閑適舒暢，如〈寄皇甫賓客〉：「名利既兩忘，形體方自遂。臥掩羅雀門，無人驚我睡。」（冊3，卷21，頁1449）〈池上有小舟〉：「身閑心無事，白日為我長。我若未忘世，雖閑心亦忙。世若未忘我，雖退身難藏。我今異於是，身世交相忘。」（冊4，卷29，頁2000）可見「身閑」是提供心境清寧的條件，「心忘」才是寧靜自養的關竅，出處兩忘，憎愛無關，心上不起任何風波漣漪，是而〈池上逐涼〉：「門前便是紅塵地，臨外無非赤日天。誰信好風清簟上，更無一事但翛然？」（冊4，卷33，頁2261）即使門外喧囂赤日如火，只要人心澄淨自在，席上自起清風。

是而，看空外物，放掉我執，才能開啟更大的生命自由，〈寄李相公崔侍郎錢舍人〉：「榮枯事過都成夢，憂喜心忘便是禪。」（冊2，卷16，頁1011）「憂喜心忘」的功夫內涵之一乃是齊平老少生死病泰之隔障，〈歲暮道情〉：「為學空門平等法，先齊老少死生心。」（冊2，卷15，頁955）當他了悟所有煩惱，皆乃執於相對意識所造成，於是要解除成心所構築的世界，真心離念，才能渡入不生不滅的解脫門：

既無神仙術，何除老死籍？只有解脫門，能度衰苦厄。〈因沐感髮寄朗上人〉（冊2，卷10，頁566）

坐看老病逼，須得醫王救。唯有不二門，其間無天壽。〈不二門〉（冊 2，卷 11，頁 596）

從榮與朽、生與死的成心執見中超越出來，方能敞開生命以遨遊逍遙無礙之境，〈逍遙詠〉：「亦莫戀此身，亦莫厭此身。此身何足戀，萬劫煩惱根。此身何足厭，一聚虛空塵。無戀亦無厭，始是逍遙人。」（冊 2，卷 11，頁 625）生是萬劫煩惱，死是一氣之散，戀生厭死皆為多餘，直須順應生死病泰之變化，由此開出解除執念之「忘」的先行功夫，便是「委順」：

自從委順任浮沈，漸覺年多用功深。面上滅除憂喜色，胸中消盡是非心。妻兒不問唯耽酒，冠蓋皆慵只抱琴。長笑靈均不知命，江蘺叢畔苦悲吟。〈詠懷〉（冊 2，卷 16，頁 1024）

不爭榮耀任沈淪，日與時疏共道親。北省朋僚音信斷，東林長老往還頻。病停夜食閑如社，慵擁朝裘暖似春。漸老漸諳閑氣味，終身不擬作忙人。〈閑意〉（冊 2，卷 17，頁 1088）

不追逐時機與榮光，順隨命運而無憂喜，耳界清淨，佛門常入，讓身心皆順合老病殘軀的生理脈動，此「知命委順」之自療修為，揉合了儒道禪三家，是白居易療癒思想之底蘊。以儒家來說，白居易「知天命」後，並未走向以天下為己任之承擔，而是「樂天」之委病任老，元和 13 年，僅 47 歲的白居易於江州司馬任上，在病老力衰與世情澆薄的境況下而起白雲心，〈白雲期〉中尤可關注「年長識命分，心慵少營為。」他感受到人確實有力無可及之命限，但並未發展孔孟儒義命分立之天命觀，竭盡心力實踐自己之「天命」，反而順從生理之軀體老化與筋力衰減，自然而然再無氣力於塵壤間彰顯知識分子的職責，其於江州時見薔薇獨萎，即感「乾坤無厚薄，草木自榮衰。欲問因何事？春風亦不知。」（冊 2，卷 16，頁 993）萬境皆緣，榮衰俱命，知命委順是最佳的應對，有「知」的洞察，「順」的姿態，而無「執」的造作，以此由禪化儒，把儒家的知足委命，與道家隨物遷化，佛家禪悟圓通融合⁴⁸，使其

⁴⁸ 白居易思想莊禪合一，40 歲前已顯，〈和答詩〉：「身委逍遙篇，心付頭陀經。」〈新昌新居書事四十韻因寄元郎中張博士〉：「大抵宗莊叟，私心事竺乾。」〈睡起晏坐〉：「行禪與坐忘，同歸無異路。」周裕鍇云：「他把道家齊生死、等物我與佛教的禪悟靜心、道教的神仙飛仙與佛教的涅槃寂滅，看

之「知命」，蘊含著揉化是非榮枯的智慧，知而不執，隨順自然，此法終身奉行。

另詩〈任老〉：「不愁陌上春光盡，亦任庭前日影斜。面黑眼昏頭雪白，老應無可更增加。」（冊 3，卷 27，頁 1911）視病苦為春秋晝夜之自然現象，面對大自然之春盡日斜，姑且任憑之，順從之，如同眼昏頭白病老將至，人亦不須自尋煩惱，委順生理自然就好，如〈問皇甫十〉：「苦樂心由我，窮通命任他。坐傾張翰酒，行唱接輿歌。」（冊 4，卷 34，頁 2382）既然顯達榮華是命數，命由他定，不如放下執念，敞開生命順應之，精神鬆放而樂遊生活。

於南宗而言，委順知足就是隨緣而減少心的造作，白居易 55 歲之〈有感〉，坐實的描述何謂去除「心的造作」：

往事勿追思，追思多悲愴。來事勿相迎，相迎亦惆悵。不如兀然坐，不如塌然臥。食來即開口，睡來即合眼。二事最關身，安寢加餐飯。忘懷任行止，委命隨修短。若更有興來，狂歌酒一盞。（冊 3，卷 21，頁 1440）

不將經驗世界錯誤虛妄的假相視為真實，而揣著它造無窮煩惱，不憶往事、不計來者，當下之遇亦修短隨化，於是心地寧靜祥和，煩心之事皆沾不上心頭，好吃好睡便可。

由此呈現出來的就是自在「心安」，大和 9 年（835）之〈詠懷〉：「隨緣逐處便安閑。」（冊 4，卷 32，頁 2235）白居易對此種「安」的心理狀態有所比喻，〈四十五〉：「老來尤委命，安處即為鄉。」（冊 2，卷 16，頁 1010）與徙忠州時之〈種桃杏〉：「無論海角與天涯，大抵心安即是家。」（冊 2，卷 18，頁 1162）以及〈初出城留別〉：「我生本無鄉，心安是歸處。」（冊 1，卷 8，頁 414）稍晚於大和 9 年，

做同樣的東西。」周裕鐸：《中國禪宗與詩歌》（上海：上海人民出版社，1992），頁 70。反之，龔鵬程認為白居易固然開口南宗禪，交遊多僧徒，然「所得其實有莊子義」，龔鵬程：〈唐代的人文與佛教〉，《普門學報》15（2003.5），頁 194-196。而孫昌武認為白居易之「禪等同於儒家知足保和和道家的心齋坐忘」。孫昌武：《詩與禪》，頁 102-103。而筆者認為吳怡所說最為公允：「（慧能）所運用的智慧，正好與老莊相同……使老莊思想在禪學中生根，才能使老莊思想成為禪學的一個不可分的部份」。吳怡：《禪與老莊》（臺北：三民書局，2003），頁 97。因此，從白居易自我表述的禪宗思想中見到的莊子影像，是南宗禪本然的樣式，也或許是透過深根於文化中的老莊之眼，會見禪宗之際，大覺類同可通，是而，從白居易身上所展現的「同樣」或「隨意」，亦可視為禪宗落在士大夫療疾實踐上的一種融通面貌。

長安至洛陽歸途中，有詩〈東歸〉：「方知無繫者，在道如安居。」（冊4，卷30，頁2069）上述引詩皆出自羈旅，然若心境能順應自然，即可返樸歸真，回歸如「家居」般之安適自在，這是禪宗「平常心」投射在生活中的展現，既如家居，或坐或臥自當怡然。

「平常心」乃道一禪師所示：「道不用修，但莫染汙。何謂染汙？但有生死心，造作趨向，皆是染汙。若欲直會其道，平常心是道，何謂平常心？無造作、無是非、無取捨、無斷常，平凡無盛。」⁴⁹保持心的純潔澹然，不陷溺於病苦焦躁與生死分別中，也不因起復進退而煩憂，自由自在將身體歸契於「自然」，「自然」也不假外求，不必名山大川，不必道場僧院，看雪尋花是「自然」，登山觀月是「自然」，小亭閑臥是「自然」，白居易歸於自然多半是不刻意外求之生活日常，只要能自在愜意，就是最適宜的自療模式，如下引〈秋寒〉所述病中生活，僅是妻撿藥婢梳頭般流水事，白居易將意識而躁動，且與外物牽絆的我給捨棄了，生命便如此恬悅自足：

雪鬢年顏老，霜庭景氣秋。病看妻撿藥，寒遣婢梳頭。身外名何有，人間事且休。澹然方寸內，唯擬學虛舟。（冊3，卷20，頁1330）

適來，順任一眠，即如禪法，百病盡除⁵⁰，〈天竺寺七葉堂避暑〉：「清宵一覺睡，可以銷百疾。」（冊3，卷22，頁1507）〈北院〉：「還如病居士，唯置一牀眠。」（冊3，卷23，頁1553）心本一切具足，是而連保持心之無染都屬刻意，只須自然隨順生活，誠如葛兆光所示之馬祖道一禪法：「人在隨順自然時的揮手舉足、揚眉瞬目之間，便顯示了生活真諦，在心識流轉、意馬心猿中，也可以有心靈自由。人生的頓悟不再由『知』的追蹤尋繹，而是由『心』的自然流露。」⁵¹是故，心的自然流露就是「閑適」，而「閑」之修為內涵即為「忘」與「順」，捨棄俗間任何事物概念之束縛，沉入運命中隨波逐流，另〈三適贈道友〉亦見其療癒思維：

⁴⁹ 宋·釋道元：《景德傳燈錄》，收入王雲五主編：《四部叢刊三編》子部第2冊（臺北：商務印書館，1966），卷28，頁6。

⁵⁰ 蒙祖富認為白居易「重視睡眠生理與心理療法的關係」。蒙祖富：〈論疾病與白居易詩歌的關係〉，《貴陽學院學報（社會科學版）》28（2012.8），頁95。而此背後亦是任情自在的禪心展現。

⁵¹ 葛兆光：《增訂本中國禪思想史：從六世紀到十世紀》（上海：上海古籍出版社，2015），頁384。

褐綾袍厚暖，臥蓋行坐披。紫毯履寬穩，蹇步頗相宜。足適已忘履，身適已忘衣。況我心又適，兼忘是與非。三適今為一，怡怡復熙熙。禪那不動處，混沌未鑿時。（冊 4，卷 29，頁 2048）

平日不利索的腳足，只因得雙寬穩鞋履，就舒適怡然，老病之體也因厚暖綾袍而通體舒暢，由生活上妥善安置的身體舒適感，延伸至心之自在適然，如此和順悅樂之狀，便是白居易身心兼養之療癒法門，亦是外不著相、內不動心之禪定修養。如斯，俗間處處皆水，處處皆能潤養，坐禪不必刻意，學佛亦不需造作，白居易所稱頌的自遠禪師即緣身所須，餘皆長物，不立道場，隨緣相逢。

稟此委順無為的姿態，立於病中，便是修得不以病為病，亦即病也尋常，非病也尋常，如眼昏索性就閉眼坐禪，眼花則不如酣睡，無心無為於身體的衰老變化，定居下邳時之〈眼暗〉：「千藥萬方治不得，唯應閉目學頭陀。」（冊 2，卷 14，頁 849）與〈西郊〉：「懶鑷從鬢白，休治任眼昏。老來何所用，少興不多言。」（冊 2，卷 16，頁 1003）無須動心花葉繁茂，無須追馳壯歲如雲，因為人人都可自成圓滿，自證永恆，誠如〈放言〉：「泰山不要欺毫末，顏子無心羨老彭。松樹千年終是朽，槿花一日自為榮。」（冊 2，卷 15，頁 953）

心靈自由身閑無為，持續多年後，51 歲於杭州刺史任上，養病已見成效，〈臘後歲前遇景詠意〉：「公事漸閑身且健。」（冊 3，卷 20，頁 1341）58 歲後，形容體健而閑遊之詩漸多，如大和 4 年（830）之〈秋遊平泉贈韋處士閑禪師〉，閑步山遊而未見疲態：「昔嘗憂六十，四體不支持。今來已及此，猶未苦衰羸。……山頭與澗底，聞健且相隨。」（冊 3，卷 22，頁 1512）即使現實中持續病痛，然自在舒緩的退閑生活使其於病苦中仍能恬然自在，如〈病中贈南鄰覓酒〉中自述頭痛牙疼臥床三日，仍有餘興向鄰居討酒，是以，當臨屆七十則有感而發：「冉冉老去過六十，騰騰閑來經七春。」（冊 4，卷 30，頁 2061）時光緩緩帶走六十春秋，若未來於「閑」中過，那便是身心暢旺的開啟第七十年頭。

（五）病體誠實反應對禪道療疾之衝擊

人畢竟是血肉軀，白居易即使以禪道自療，修持隨緣清淨心，然再深厚的修為，

有時也難免因病體康泰或陡重，使所有焦慮、不安、痛苦的情緒接踵而來，如長慶3年（823）之〈贈蘇鍊師〉中方有「兩鬢蒼然心浩然，松窗深處藥爐前。」之語（冊3，卷20，頁1363），大有參透生死病泰的淡默，對四時外境極度敏感的白居易，竟也有「忘卻花時盡日眠」的從容悠然，然同年秋天病又起，心情與外境互為牽引，一葉梧桐竟惹得傷心人煩惱隨病而生，〈新秋病起〉：「一葉落梧桐，年光半又空。……病瘦形如鶴，愁焦鬢似蓬。」（冊3，卷20，頁1373）加上故舊多棄世，在死亡預演場景前，對於不可逆返之病老，又落入執著，〈悲傷〉：「耳裡頻聞故人死，眼前唯覺少年多。……獨有衰顏留不得，醉來無計但悲歌。」而翌年（834）病情暫穩，輕快無慮的節奏再度出現，〈詠所樂〉：「體中幸無疾，臥任清風吹。」（冊4，卷29，頁2023）

另如寶曆元年（825）重陽節，是年54，五十對白居易而言是邁入老年的門檻，其於〈九日宴集醉題郡樓兼呈周殷二判官〉中，細數近三年之重陽於何處度過，並以老病相仍，人生七十為限之說，感嘆此後重陽無過二十場。翌年（826）又遇重陽，病未轉適，是而人心慵倦，目眩頭昏也無賞菊興致，而有詩〈九日寄微之〉：「眼暗頭風事事妨，遶籬新菊為誰黃？閑遊日久心慵倦，痛飲年深肺損傷。」重九遭病，衰病相倚，且受外境之春花秋月牽動，便落入衰疾逐日添，歡笑隨年減的憂傷中，然若病情控制尚佳，人生又是有味有歡了，〈日長〉：「幸無眼下病，且向樽前醉。身外何足言，人間本無事。」（冊3，卷22，頁1504）

或許此為白居易並未專注於南宗頓悟之故，病痛無情的侵襲身體，人於痛苦中要持取常道，平居安適，終究非易事，然若循戒律不斷自我修養昇進，拂去對體健之欲念躁求與病泰之分別執著，以契及身心內外之絕對清淨，如〈二月一日作贈韋七庶子〉：「去冬病瘡痂，將養遵醫術。今春入道場，清淨依僧律。」（冊4，卷30，頁2065）與〈酬夢得以予五月長齋延僧徒絕賓友見戲十韻〉：「禪後心彌靜，齋來體更輕。」（冊4，卷34，頁2344）可見其依循漸修之實效，且詩中亦見其奉行「持齋」療病，另如〈齋月靜居〉：

病來心靜一無思，老去身閑百不為。忽忽眼塵猶愛睡，些些口業尚誇詩。葷腥每斷齋居月，香火常親宴坐時。萬慮消停百神泰，唯應寂寞殺三尸。（冊3，

卷 26，頁 1793)

本詩寫於大和 2 年 (828)，年 57，身疾四體不為，給白居易一個絕佳身閑心靜入定的契機，齋戒月持齋，除了體斷葷腥，心也歸於常寂，以此斷萬慮，除痴貪瞋三妄念，才能帶病延年。循此因病持齋數十餘年，如年屆 60 之〈不准擬〉：「早衰饒病多蔬食。」(冊 4，卷 28，頁 1973)〈齋居〉：「香火多相對，葷腥久不嘗。」(冊 4，卷 28，頁 1979)皆表示因病因佛，自然也就葷腥不沾了。

於此階段中，白居易多重慢性疾病相互牽引併發，加之政治冷遇，適以反省身心狀態，從疾病中體會了知止安和的舒暢，使生活與生命皆順合老病形軀之生理脈動，是而以北宗禪定漸修功夫使心地清淨，並循此企及體心同舒之閑境，同時以南宗禪為主體開啟由「順」而「忘」，至「心安如家居」的療癒過程。此時白居易已然呈現一貼近日常自然之療癒法門，所謂「身不出家心出家」，「心」往無所繫縛之虛寧境界修行，「身」便可不沾著外境，泰然自適於生活中之起坐臥賞，以此豐潤精神，消融病苦。

六、晚年病篤：

開成 4 年 (839)，年 68 ~ 會昌 6 年 (846)，年 75

本時期由開成 4 年，年 68 之〈病中詩并序〉始，至 75 歲辭世⁵²，陳述「始得風痺之疾」且「乘衰百疾攻」，自知支離枯朽，大限將至：

開成己未歲，余蒲柳之年六十有八。冬十月甲寅旦，始得風痺之疾。體癢目眩，左右不支，蓋老病相乘時而至耳。(冊 4，卷 34，頁 2368)

⁵² 此階段由 68 歲計，緣於其本身對病體的感受，除該年之〈病中詩〉，表明百病纏身外，亦可由早年詩作中看出白居易約視「七十」為人生大限，即便年壽未盡，也將支離枯朽，〈耳順吟寄敦詩夢得〉：「三十四五欲牽，七十八十百病纏。」(冊 3，卷 21，頁 1455)反之，68 歲前雖屢嘆病老，卻喜筋力未衰，仍可登山遊覽，如年 55 之〈自思益寺次楞伽寺作〉：「照水姿容雖已老，上山筋力未全衰。」(冊 3，卷 24，頁 1680)年 58 之〈偶作〉：「筋骸雖早衰，尚未苦羸憊。」(冊 3，卷 22，頁 1499)年 59 之〈安穩眠〉：「身雖日漸老，幸無疾病痛。」(冊 3，卷 22，頁 1510)

六十八衰翁，乘衰百疾攻。朽株難免蠹，空穴易來風。……恬然不動處，虛白在胸中。（冊 4，卷 35，頁 2387）

且年 75〈詠身〉詩中有「自中風來三歷閏」句，清楚表明身患風痺已八年整，可見此病至 75 歲壽終，都一直糾纏著白居易。除了手足不隨的症狀外，開成 5 年（840）正月起的幾首詩亦顯見此次風痺來勢洶洶，臥枕多時：

枕上驚心歲，花前念舊歡。〈病入新正〉（冊 4，卷 35，頁 2405）

臥疾來早晚，懸懸將十旬。〈臥疾來早晚〉（冊 4，卷 35，頁 2406）

斗數弊袍春晚後，摩挲病腳日陽前。行無筋力尋山水，坐少精神聽管弦。拋擲風光負寒食，曾來未省似今年。〈病後寒食〉

往年皆不似今歲病勢深重，已無筋力精神遊玩山水聽賞管弦，而風痺所致之手足不便，益加重了行動無由自主之衰廢感，出現策杖人扶的境況，〈強起迎春戲寄思黯〉：「杖策人扶廢病身，晴和強起一迎春。」（冊 4，卷 35，頁 2407）

沉疴痼疾如眼疾、耳聾、頭風等共生相伴，老病相仍，形軀之疾漸無療癒可能，此時更接近人生的極限狀態，於是內蘊於生命中之禪道起了安頓的作用。愈至晚年，「儒風」與「梵行」消長日趨顯著，在禪宗的啟發下，生命逐漸鬆放而沉入最初始的存在，首先反應在晚年對沈溺吟詩的反覆省察上，最終循南宗之自然適意，而偏傾隨順心靈自在抒詠，並發展出無為無心，順天適病之療癒法門。此外，南宗所開示之心處於「無念無相無住之空」中，便能與佛無異，白居易並未全然依此念悟即佛，仍藉外力指引，如禪定、長齋、念佛以永住清淨無垢之心，循漸修而致頓悟。以下透過幾個視角申述病篤階段自我癒病之轉化昇進。

（一）對吟詩鍾愛的省察

第一個視角，生命沉入最底層的思考，呈現在對所鍾愛事物的反省上。白居易對作詩的喜好，向來以宿命視之，如〈洛中偶作〉：「往往顧自哂，眼昏鬚鬢蒼。不知老將至，猶自放詩狂。」（冊 1，卷 8，頁 451）尤其病後更喜詩詠，有時尚且認為詩與佛不相妨，尤當坐倚繩牀，入定湛深，清淨之心顯照萬有之際，悟覺詠詩之

愛欲緣繫前生，今世難以捨離，故嘗以「詩僧」自解，〈愛詠詩〉：「辭章諷詠成千首，心行歸依向一乘。坐倚繩牀閑自念，前生應是一詩僧。」（冊 23，卷 3，頁 1579）有時又自覺寫詩造業，有礙佛國清淨之心，如〈閑吟〉：「自從苦學空門法，銷盡平生種種心。唯有詩魔降未得，每逢風月一閑吟。」（冊 2，卷 16，頁 1052）從中體悟萬緣皆可空，唯有詩魔難銷。

晚年〈病中詩·自解〉亦述及禪定間觀悟詠詩之宿命：「我亦定中觀宿命，多生債負是歌詩。不然何故狂吟詠，病後多於未病時。」（冊 4，卷 35，頁 2395）此中將佛陀清淨世界與病苦、詠詩相聯繫，他認知生命中之愛欲，是往生的隔障，故由反省後拋出「病後何故狂吟」之問，繼以佛理自答，曰詠詩乃宿世因緣。然從其對病後詠詩之肯定與愛好，及坐臥吃喝遊賞等日常瑣事皆樂於入詩，並多次以「詩僧」及「宿債」解套，表示白居易實地是由性情層面自觀，病後狂吟是人遇困境之自然流露，乃人情所適之展現，此思維事實上標誌了「肯定個人的主觀心性與現實生活」⁵³，為南宗之詩禪和合，滲入其生命的展現。

然而，白居易仍擺盪矛盾，時以坐禪齋戒，盡可能銷盡此生命著相，〈齋戒〉：「每應齋戒斷葷腥，漸覺塵勞染愛輕。……酒魔降伏終須盡，詩債填還亦欲平。從此始堪為弟子，竺乾師是古先生。」（冊 4，卷 35，頁 2402）依循齋戒而自覺自抑的修行途徑，由中證悟該捨棄的終須捨棄，詩債酒興捨不得也要捨得，如果想要來去自由，便得真正清淨六根，絕斷世情。是而另於〈改業〉詩中，以詼諧的口吻敘述老病後，決心改變業因所帶來的煩惱，認為以詩酒之縱心任情療病，不如禪坐之清虛淡逸更為合適：「先生老去飲無興，居士病來閑有餘。猶覺醉吟多放逸，不如禪坐更清虛。」（冊 4，卷 35，頁 2433）最終，白居易仍從佛法中尋覓對治之道，68 歲時將詩文集奉納寺院收藏，於〈六讚偈序〉中表明心跡：「樂天常有願，願以今生世俗文字放言綺語之因，翻為來世讚佛乘轉法輪之緣也。」（冊 6，卷 71，頁 3812）於三寶前發願，轉綺語為讚佛之緣，以了脫宿世業債與魔障。

⁵³ 孫昌武：「禪宗的發展，正越來越剝落宗教觀念而肯定個人主觀心性，越來越否定修持功夫而肯定現實生活。而心性的抒發、生活的表現正是詩的任務，這樣詩與禪就相溝通了。」孫昌武：《詩與禪》，頁 44。

即便有此番證悟，其 71 歲〈對酒閑吟贈同老者〉中陳述病中詩酒共伴之因：「不獨適性情，兼用扶衰羸。……於中我自樂，此外吾不知。老既不足嘆，病亦不能治。……百事盡除去，尚於酒與詩。」（冊 4，卷 36，頁 2488）表示詩者人之性情，透過詠病抒發，心亦可歸於澄淨。而當其接近壽終 75 歲之際，敘述老年生活的〈自詠老身示諸家屬〉，仍以恬適自在的心情歌詠著：「走筆還詩債，抽衣當藥錢。支分閑事了，爬背向陽眠。」（冊 4，卷 37，頁 2578）可見晚年雖嘗反省嗜詠，然最終仍認為病中歌詠是閑適日常生活的一環，是順應心靈的自然展現，若將吟詠視為著相而心生煩憂，極力潔除，反倒起分別入執著，足見白居易最終選擇以南宗適情任性抹去了綺語造業與佛門清淨間之隔障。

（二）身段柔軟，知命委順

南宗禪尋求之隨順自然的心境與輕鬆適意的生活，皆為白居易癒病之養料，使其身段柔軟，身心恬悅。中年百病齊發時，已然可見其不將疾病視為一障礙而與之對峙，反而安順於不適病症，心靈無繫縛，便能自在玩味生活。至暮年見健康不可逆反，知命委順之思維更突顯於其洞悉生命實相之智慧中，由此進入第二個視角。

前引之〈初病風〉，自陳晚年雖遭頭風與痺病所苦，卻將百病纏身視為衰老生命之自然，是而手足不隨、頭昏目眩以致長年臥疾，皆乃自然現象，循順思考，心境也能安適恬靜，如如不動，此便是白居易所謂「病共樂天相伴往」（冊 4，卷 35，頁 2414）。疾病乃生命之自然現象，此思維與安於命定如出一轍，〈歲暮病懷贈夢得〉：

十年四海故交親，零落唯殘兩病身。共遣數奇從是命，同教步蹇有何因。

他所謂的「命」，是宿命、命定之命，安於命定，不是消極退縮，而是把命運交還給自然，不於病困中造作唐突，不執索於形體康健，而把自己全幅敞開，於自然中大化流行，從容的順隨生老病死，〈病中五絕〉：

世間生老病相隨，此事心中久自知。今日行年將七十，猶須慚愧病來遲。方寸成灰鬢作絲，假如強健亦何為。家無憂累身無事，正是安閑好病時。（冊 4，卷 35，頁 2389）

深知生老病死是自然法則，不抗衡計量，且言七十高齡方才實感病苦，已是造化之奇，〈對鏡偶吟贈張道士抱元〉中即自設問答：「閑來對鏡自思量，年貌衰殘分所當。」何以「分所當」？「白髮萬莖何所怪，丹砂一粒不曾嘗。眼昏久被書料理，肺渴多因酒損傷。」既未曾服藥延年，又因長年不良生活習慣而耗損形體，加以邁入老年，病痛衰瘦乃理所應當，誠如〈病入新正〉：「是身老所逼，非意病相干。」因此，病來之日，便是好病適病之時，如此思量，自能安樂無憂，〈枕上作〉：「若問樂天憂病否？樂天知命了無憂。」「知命」即蘊含著對世間生死病老及自體衰病到臨的洞徹了然。

因心如明鏡，能澄清萬物，即使前一刻病痛與憂慮紛雜而至，覺悟後，萬念擺落，如此心境落實於生活中，往往表現在對當下老病狀態之知足，如〈臥疾來早晚〉：「風光還欲好，爭向枕前春。」雖因痺病臥疾多日，然枕上仍有賞心樂事。另如多年足疾未痊癒亦未轉增，雖有諸多不便，卻無法使其心憂，〈足疾〉：「足疾無加亦不瘳，綿春歷夏復經秋。開顏且酌樽中酒，代步多乘池上舟。」（冊 4，卷 35，頁 2422）如是處之泰然的生活樣貌，乃其平實自然之療癒模式。

既已洞悉老病相仍乃生命自然，遂破實見虛，病況時好時壞皆為虛幻，心境不須隨之趨喜生懼，〈老病相仍以詩自解〉：

榮枯憂喜與彭殤，都是人間戲一場。蟲臂鼠肝猶不怪，雞膚鶴髮復何傷。昨因風發甘長往，今遇陽和又小康。還似遠行裝束了，遲迴且住亦何妨。（冊 4，卷 35，頁 2409）

白居易中年以後雖常言「無念心」，然至晚年方入此齊一而無差別的境界，人生所遇之榮枯與彭殤皆虛妄相，連帶病體遇風則發，遇暖則小康，起落無常亦是虛妄，所以就不需要執著分別而心生焦慮，心靈真正歸於「虛空」。⁵⁴

（三）無起無作，由「適性」到「適病」

⁵⁴ 葛兆光釋此「虛空」乃「心量廣大，猶如虛空」：「能容納一切，又不執著於一切。所以，只要人們能夠使自己的心靈處於這種無念無相無住的空中，那些使人焦慮、使人不安、使人激動的分別諸相，就可以蕩然無存」。葛兆光：《增訂本中國禪思想史：從六世紀到十世紀》，頁 193。

承上，既然安順於老病相仍之生命必然，由此進入第三個視角，白居易對治不同疾病所取之療癒與態度，亦採柔軟順和，無起無作之「順天適性」，不打擾、不改變，安順於各類之衰病變異，使得病中不適不成為扞隔，而均視為生命之自然，以此作為無心無為之寧靜療法，從而將疾病昇華為足以開拓生命層次的超越性意義。

雖然人於病中不免選擇以醫療病，然而白居易之療癒模式仍傾向心地虛寧，隨順病體百骸，所以對於醫療，相對不偏重，偶有〈罷灸〉（冊 4，卷 35，頁 2391）與〈戒藥〉詩，前者述以此身無常，實不必執於生滅，後者自戒生有命限，筋骸虛妄，不須窮極顧戀貪逐，應視生死自然，不過分力強。是以，白居易認為面對有限之生命概貌，應該要「適性與順天」，此般心境使其療癒過程顯得和諧而自在。

如此思維映射在面對各種疾病時內心的隨順態度，回溯中年，已將落髮之病老狀貌，視作僧中修行，〈嗟落髮〉：「因悟，亦資於剝削。」（冊 3，卷 22，頁 1509）至如對於眼昏、眼暗、目眩之痼疾，在不適中也表達了無心無為於病痛的姿態，展現生命本然面目，〈西郊〉：「懶鑷從鬚白，休治任眼昏。老來何所用，少興不多言。」此心態持至晚年，面對風痺所引發的左足不支與眼昏目眩，亦能順應身體變化，目昏而寢，足軟則禪，循勢開展潛修靜心之禪定功夫，〈病中詩〉：「目昏思寢即安眠，足軟妨行便坐禪。身作醫王心是藥，不勞和扁到門前。」（冊 4，卷 35，頁 2389）身閑與心靜就是最好的癒病良物，遠勝名醫藥療，是而，若能委順形軀，涵融衰病，心中無殘全之別，病體限制就不成為限制，〈閑居〉：

書卷略尋聊取睡，酒杯淺把粗開顏。眼昏入夜休看月，腳重經春不上山。心靜無妨喧處寂，機忘兼覺夢中間。是非愛惡銷停盡，唯寄空身在世間。

「空身」出自《金剛經論》之四句偈：「進道功程，權分四級，號四句偈。一曰空身，二曰空心，三曰空性，四曰空法。」⁵⁵病中眼昏腳重，反而是除去染汙，斷絕外緣的契機，讓自己在靜沉中證悟世間一切有相之虛幻不實，如是，便不束縛攀執於眼目明亮、腳足利索之形軀。且病中坐禪持齋本有益於煩惱橫生之眼疾、肺疾與足疾等慢性疾患，如同墮肢體，黜聰明，眼不用、口不食、足不履，捨棄形軀的作用，

⁵⁵ 《金剛經論》（鼓山湧泉禪寺藏版，1889），頁 3。

將世間可以攀緣、可以染汙的「我」丟棄了，而開啟清淨寂滅之大自由，在棄百骸、斷萬緣的剎那，頓見菩提，〈歡喜偈〉便道出了這層了悟：「眼暗頭旋耳重聽，唯余心口尚醒醒。今朝歡喜緣何事？禮徹佛名百部經。」（冊 4，卷 37，頁 2568）而最終連心由口出的作用都消停了，將自己安放在寂然自守、心平氣和的狀態中，〈老病幽獨偶吟所懷〉：

眼漸昏昏耳漸聾，滿頭霜雪半身風。已將心出浮雲外，猶寄形於逆旅中。觴詠罷來賓閣閑，笙歌散後妓房空。世緣俗念消除盡，別是人間清淨翁。（冊 4，卷 35，頁 2425）

眼昏耳聾半身風，連接外在的神經官能逐漸消停，既能緣病而去除所有貪逐染汙之六根，是而昔日能追馳於物境之眼耳身意，不再隨著往來詠詩、笙歌妙舞之聲色外境而流轉，人便沒有什麼可繫掛的，由始進入真正清淨自由的境界。

承上文，白居易有時非經特意禪修，即能頓悟形體虛妄，有時卻見他遵循禪坐念佛之道法引，腳踏實地臻於佛境，尤以中年愛好坐禪，漸修日久，便能頓悟，是以此療病模式乃傾向北宗禪由漸修而至頓悟。再者，昔年禪定坐忘，修養僅是去執而齊平生死病泰，入於晚年，功夫漸深，了悟一切解脫皆是心上功夫，從中撥揭一念之轉，契入真正的淨心忘我，〈三年除夕〉：「七十期漸近，萬緣心已忘。不唯少歡樂，兼亦無悲傷。」（冊 4，卷 36，頁 2474）此如《維摩詰所說經》所揭：「深心清淨，依佛智慧，則能見此佛土清淨。」⁵⁶心淨便不會隨境遇因緣而旋起旋落，呈現無悲無喜的靜謐。

白居易另首〈病中宴坐〉，極能代表晚年病中心境與禪定自療：

有酒病不飲，有詩慵不吟。頭眩罷垂釣，手痺休援琴。竟日悄無事，所居閑且深。外安支離體，中養希夷心。（冊 4，卷 36，頁 2475）

首兩聯敘述形體攀緣造作之媒介，皆隨順病狀而消除了，心靈沉入寂靜的狀態中，「支離體」有兩層意涵，第一層是實際憔悴衰弱之形體狀況，第二層來自《莊子·人間

⁵⁶ 姚秦·鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經·佛國品第一》，收入《大正藏》第 14 冊（東京：大藏出版株式會社，1988），頁 538。

世》：「夫支離其形者，猶足以養其身，終其天年，又況支離其德者乎。」⁵⁷莊子意兼「支離形」與「支離德」，形體殘缺無用，卻能終其天年，白居易亦託之自況，半生病慵，適可保生養身延年。另〈道場獨坐〉：「朝謁久停收劍珮，宴遊漸罷廢壺觴。世間無用殘年處，祇合逍遙坐道場。」（冊 4，卷 37，頁 2553）亦陳述疾病間接促成了他的「無用」，而「無用」正讓他可於身心逍遙的情況下永結佛緣。至於「支離其德」，乃將世間所有主觀價值拋棄了，即其謂「萬緣心已忘」，空虛無為，清淨自然，便是修養「希夷心」。如此才是真正的同於自然，與物共生共榮，禪定小池畔，偶然間清風動襟，心仍如如不動。

「順天」外，「適性」亦十分重要，適性自在所以重視性情之所鍾，〈春池閑汎〉：「飛沉皆適性，酣詠自怡情。……莫唱滄浪曲，無塵可濯纓。」（冊 4，卷 36，頁 2499）此詩雖形容鶩雁，實則自詠真情，人只要適性怡養，自然就能不造作、無執著，便也無塵可沾，亦不用費工夫滌除六塵，「適性」之於病體，便發展出「適病」，形與病合，兩者沒有任何隔障，心無繫縛而能出離病苦：

健常攜酒出，病即掩門眠。〈閑居自題戲招宿客〉（冊 4，卷 36，頁 2505）

衰容自覺宜閑坐，蹇步誰能更遠遊？〈池畔逐涼〉（冊 4，卷 36，頁 2531）

病即藥窗眠盡日，興來酒席坐通宵。〈病中數會張道士見譏以此答之〉（冊 4，卷 36，頁 2514）

只有適病才能得逍遙，人生得遊且遊，不負春光，病中無遊，也能於枕畔尋春，自有樂處，關鍵在於心澄澈清淨，無分別執著於病體之否泰，委順便能安適，〈狂吟七言十四韻〉：

性海澄渟平少浪，心田灑掃淨無塵。……藥停有喜閑銷疾，金盡無憂醉忘貧。
（冊 4，卷 37，頁 2555）

於是，生之依戀與死之恐懼就不會於心間掀起波瀾，悟知細塵為虛妄，又何須灑掃，人便能一本寧靜的度過晚年病痛生涯。最後，根據白居易 75 歲所寫之〈齋居偶作〉，得以整體觀覽其病老臨終之自我療癒：

⁵⁷ 晉·郭象注，唐·陸德明釋文，成玄英疏，清·郭慶藩集釋：《莊子集釋》，頁 83。

卷纓看天色，移齋近日陽。甘鮮新餅果，穩暖舊衣裳。止足安生理，悠閑樂性場。是非一以遣，動靜百無妨。豈有物相累？兼無情可忘。不須憂老病，心是自醫王。（冊 4，卷 37，頁 2580）

此詩呈現齋居中寧靜和諧的心境，而此和諧是來自其身心皆養的基調，人知足就能對樸實甘鮮的餅果與和暖的粗衣感到喜樂，生理上覺得優穩，連帶著心靈上就顯得安樂悠閑，此時已不是消除俗世之二元價值的對立，而是心已無影無相，萬念皆空，得到真正解脫，是而，所有是非與動靜皆無妨礙、不擾動清淨本心，心既無塵可染，已不是物與非物，情與不情之判，而是無物相累，無情可忘。是而，面對生死疾痛，不須向外馳求醫療藥方，心之清淨虛空就是終極療癒之途。

此外，白居易晚年自療，值得一提的是「念佛法門」，〈病中看經贈諸道侶〉：「右眼昏花左足風，金篦石水用無功。不如迴念三乘樂，便得浮生百病空。」眼病風疾，治以藥石，不如念佛迴向，消解業障，生命從苦痛中解脫。以金篦術治療眼疾，寶曆 2 年之〈眼病〉中便已提到，當年言及「藥力」與「佛力」兩徑治療，曉悟所有煩惱皆由外在攀緣而起⁵⁸，是而雙眼昏花不如閉眼，將染汙心性的媒介去除了，眼病既非病，亦無昏亂可嗟，然而此詩至末白居易卻說「藥力微茫佛力賒」（冊 3，卷 24，頁 1672），兩者都不依憑，最終寄託於金篦醫療。至晚年卻棄「藥力」、「金篦」而昇轉「念佛往生」之淨土宗思想，湯用彤《隋唐佛教史稿》：

文宗朝，白居易官太子少傅時，勸一百四十八人結上生會，行彌勒淨土業。晚歲風痺，遂專志四方，畫西方變相一軸，為之願之：「極樂世界清淨土，無諸惡道及眾苦，願如老身病苦者，同生無量壽佛所」。⁵⁹

白居易 69 歲有詩〈答客說〉，發願往生彌勒佛之兜率天淨土：「吾學空門非學仙，恐君此說是虛傳。海山不是吾歸處，歸即應歸兜率天。」（冊 4，卷 36，頁 2540）後又發願往生極樂世界，斷生死輪迴，是以口誦佛名，有勸念佛詩為證，印順法師解釋念佛有兩層意思：「一、有危急苦痛而無法可想時，教他們稱念佛名。二、為無力

⁵⁸ 詩中「僧說客塵來眼界」源自《維摩詰所說經·文殊師利問疾品第五》：「菩薩斷除客塵煩惱而起大悲」。姚秦·鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》，收入《大正藏》第 14 冊，頁 545。

⁵⁹ 湯用彤：《隋唐佛教史稿》（臺北：木鐸出版社，1988），頁 238。

修學高深法門，特開此方便、開口就會，容易修學。」⁶⁰白居易 71 歲已病沉體乏，自知餘日無多，且長年眼力昏暗，晚年已無法讀經，加以風痺發作，手足難使，困於步蹇，無法行善結緣，而擇取簡易卻能靜定的念佛法門，以契登極樂淨土。

以適順病體來說，念佛的確符應肢病眼傷之療癒進路，然以南宗禪極力摒除外力著相來說，念佛似乎是退轉了。南宗的自心即佛，於病體稍適時，盡可心念一轉頓見菩提，而若病勢纏綿，要凡夫於無修行基礎下，剎那間頓見美景，實非易事，然若於中壯年始，經各式戒律修行，使自身自覺的戒除攀援執著而心地澄淨，循序潛修以待暮年，方可能於病勢陡重之際，剎那頓悟，知命不憂，如此，或較符合凡塵之人賴以依循之療癒進路。

稟此而綜觀白居易之禪道癒病，兼採北宗禪之漸修而永住清淨與南宗禪之頓悟而無著無念，是而白居易既坐禪持齋以斷除妄念假相，又無心無事，順從自然，將南宗禪之自然即佛性的思維展露在對疾病的態度上，同時，北宗禪之自我覺察的修行理路與南宗禪之自然無礙的生命情態，兩者界線又被白居易以知足保和，隨性適意的心境給接合起來，〈閑眠〉：「暖床斜卧日曛腰，一覺閑眠百病銷。盡日一飡茶兩碗，更無所要到明朝。」（冊 4，卷 37，頁 2558）因為有漸修的自我覺察與心靈掃除，所以世俗之任性適志也同走在佛陀澄澈的心靈道路上，反之，因為有順應日常之自然平實，所以坐禪觀心，持齋念佛，獨坐道場，便是生活一環，非是艱難的宗教苦修，南北宗禪融通和合，相互資藉，成其晚年自我療癒之養能。

七、結論

本文由白居易疾病種類與發病時間，析出病程上四個重要階段，探討每個階段中白居易面對病苦，生命被逼出的回應態度，此亦是其儒道禪之擇取實踐與轉換應用，且透過病後自療，亦是能反向「檢驗」其思想之真實呈現。

⁶⁰ 印順：《淨土與禪》，頁 63。

白居易少時深受儒道禪之綜合影響，經年浸潤，病後於此為價值基礎之自療並非突然而起，中年後病苦憂懼，加深他對禪道思想之體悟。初病時最難釋懷者乃是衰顏白髮眼昏之形軀變異，白居易由「坐忘」入「坐禪」，浸潤於超克生死輪迴的教義中尋求膚慰，戒除生死形軀之執。爾後外放期間累年奔波，身體枯朽感加重，從疾病中體會了知足的舒暢，因此療癒首重心靈寧和清淨，開展出體心同舒之閑病姿態，並以知命委順抹去俗間病痛得失之不安。

此外，白居易取擇南宗之委順自然，無心無事，用於病中即為順天適病，將疾病順向揉進「生命」與「生活」中，納入「生命」，是而病泰無別，病中不適皆不成扞隔，均視為生命自然，病與非病亦為尋常；而將疾病揉入「生活」，對待病體呈現輕鬆適意的態度，從而彌合北宗之禪修清淨心，使坐禪成為閑適生活一環。另一方面仍以戒律修行對治因病痛起伏而焦慮紛沓的妄心，隱約見其漸修而至頓悟之療癒途徑。此療癒法門在 68 歲風疾發作後開花結果，加以風疾之手足不支，疾病反而為他修造除去染汙，結攀外緣的機會，讓自己在澄淨中，證悟世間一切有相之虛幻不實，將疾病昇華為足以開拓生命層次的超越性意義，成就他病缺而悅足的一生。

徵引文獻

一、原典文獻

漢·張機撰，清·徐彬註：《金匱要略論註》，收入《文淵閣四庫全書》子部第 40 冊，臺北：商務印書館，1983。

晉·郭象注，唐·陸德明釋文，成玄英疏，清·郭慶藩集釋：《莊子集釋》，臺北：世界書局，2008。

姚秦·鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》，收入《大正藏》第 14 冊，東京：大藏出版株式會社，1988。

隋·巢元方：《諸病源侯論》，收入《文淵閣四庫全書》子部第 40 冊，臺北：商務印書館，1983。

唐·王冰次注，宋·林億等校正：《黃帝內經》，收入《文淵閣四庫全書》子部第 39 冊，臺北：商務印書館，1983。

*唐·白居易，朱金城箋校：《白居易集箋校》，上海：上海古籍出版社，1988。

唐·杜甫撰，清·仇兆鰲注：《杜詩詳注》，臺北：里仁書局，1980。

唐·孫思邈：《千金要方》，收入《文淵閣四庫全書》子部第 41 冊，臺北：商務印書館，1983。

唐·孫思邈，魯兆麟主校：《千金翼方》，瀋陽：遼寧科技出版社，1997。

唐·慧能講，唐·法海錄，丁福保註：《六祖壇經箋註》，臺北：文津出版社，1998。

唐·盧照鄰撰，李雲逸校注：《盧照鄰集校注》，北京：中華書局，2005。

五代·劉昫撰，楊家駱主編：《舊唐書》，臺北：鼎文書局，1979。

宋·晁迥：《法藏碎金錄》，收入《文淵閣四庫全書》子部第 358 冊，臺北：商務印書館，1983。

宋·蘇轍：《欒城後集》，臺北：商務印書館，1979。

宋·釋道元：《景德傳燈錄》，收入王雲五主編：《四部叢刊三編》子部第 2 冊，臺北：商務印書館，1966。

清·清聖祖御編：《全唐詩》，北京：中華書局，1960。

《金剛經論》，鼓山湧泉禪寺藏版，1889。

二、近人論著

印順：《淨土與禪》，北京：中華書局，2015。

* 吳怡：《禪與老莊》，臺北：三民書局，2003。

周裕鍇：《中國禪宗與詩歌》，上海：上海人民出版社，1992。

* 林安梧：《中國宗教與意義治療》，臺北：文海基金會出版，1996。

林富士：〈頭髮、疾病與醫療——以中國漢唐之間的醫學文獻為主的初步探討〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》71：1（2000.3），頁 67-127+229-235。

* 侯迺慧：〈園林與道場——白居易安閒養生觀念與實踐〉，《人文集刊》9（2010.12），頁 43-93。

范家偉：《中古時期的醫者與病者》，上海：復旦大學出版社，2010。

* 孫昌武：《詩與禪》，臺北：東大圖書公司，1994。

馬現誠：〈論白居易的人生態度及與儒道佛的交融〉，《學術論壇》168（2005.1），頁 113-118。

陳克華：〈一個眼科醫師看中國古代的白內障手術——從白居易和劉禹錫的眼疾詩談起〉，《中華科技史學會學刊》16（2011.12），頁 83-86。

陳昌明：〈先秦儒道「感官」觀念探析〉，《成大中文學報》10（2002.10），頁 97-130。

陳照明：〈居易以俟命——論白居易思想行為的變而不變〉，《文與哲》1（2002.12），頁 129-145。

湯用彤：《隋唐佛教史稿》，臺北：木鐸出版社，1988。

楊儒賓：《中國古代思維方法探索》，臺北：正中書局，1996。

* 葛兆光：《增訂本中國禪思想史：從六世紀到十世紀》，上海：上海古籍出版社，2015。

蒙祖富：〈論疾病與白居易詩歌的關係〉，《貴陽學院學報（社會科學版）》28（2012.8），頁 91-95。

蕭馳：《佛法與詩境》，臺北：聯經出版公司，2012。

- * 蕭麗華：《唐代詩歌與禪學》，臺北：東大圖書公司，2000。
- 簡宗修：〈「白居易集」中的北宗文獻與禪師〉，《佛學研究中心學報》6（2001），頁 213+215-242。
- 羅聯添：《唐代文學論集》，臺北：學生書局，1979。
- 龔鵬程：〈唐代的文人與佛教〉，《普門學報》15（2003.5），頁 183-200。
- *〔日〕小高修司：〈白居易（樂天）疾病攷〉（白居易疾病研究），《日本醫史學雜誌》49：4（2003.12），頁 615-636。
- *〔日〕小高修司：〈白居易風痺攷〉（白居易風痺研究），《白居易研究年報》7（2006.10），頁 169-188。
- 〔日〕小高修司：〈杜甫と白居易の病態比較—特に白居易の服石の検証—〉（杜甫與白居易的病情比較——以白居易之服石（服用含礦物之藥品）為主之探討），《白居易研究年報》11（2010.12），頁 258-276。
- *〔日〕今井清：〈白樂天の健康状態〉，《東方學報》36（1964.10），頁 389-422。
- 〔日〕平野顯照著，張桐生譯：《唐代文學與佛教》，臺北：華宇出版社，1986。
- 〔日〕埋田重夫：〈白居易詠病詩の考察—詩人と題材を結ぶもの—〉（白居易詠病詩的考察——連結詩人與題材之事物），《中國詩文論集》6（1987.6），頁 98-115。
- 〔日〕埋田重夫著，李寅生譯：〈從視力障礙的角度釋白居易詩歌中眼疾描寫的涵義〉，《欽州師範高等專科學校學報》16：1（2001.3），頁 29-57。

（說明：書目前標示*號者已列入 Selected Bibliography）

Selected Bibliography

- [Tang] Bai Ju-Yi, *Bai Ju-Yi Ji Jian Jiao* [Annotation and Revision of Bai Ju-Yi's Literary Series] annotated by Zhu Jin-Cheng, (Shanghai: Shanghai Ancient Works Publishing House, 1988).
- Ge Zhao-Guang, *Zeng Ding Ben Zhong Guo Chan Si Xiang Shi* [The revised edition: Zen Intellectual History of China], (Shanghai: Shanghai Ancient Works Publishing House, 2015).
- Hou Nai-Huei, "Yuan Lin Yu Dao Chang: Bai Ju Yi An Xian Yang Sheng Guan Nian Yu Shi Jian" [Garden Monastery-Bai Juyi's Concept and Practice of Health Preservation in the Garden] in *Ren Wen Ji Kan* [Journal of Humanities] Vol.9 (Dec. 2010), pp.43-93.
- Kiyoshi Imai, "Bai Le Tian De Jian Kang Zhuang Tai" [The Heath Conditions of Bai Le Tian] in *Dong Fang Xue Bao* [Oriental Journal] Vol.36 (Oct. 1964), pp.389-422.
- Lin An-Wu, *Zhong Guo Zong Jiao Yu Yi Yi Zhi Liao* [Chinese Religion and Logotherapy], (Taipei: Wen Hai Foundation, 1996).
- Shūji Kodaka, "Bai Ju-Yi Ji Bing Yan Jiu" [The Studying of Bai Ju-Yi's Illness] in *Ri Ben Yi Shi Xue Za Zhi* [Journal of the Japanese Society of Medical History] Vol.49, No.4 (Dec. 2003), pp.615-636.
- Shūji Kodaka, "Bai Ju-Yi Feng Bi Yan Jiu" [The Studying of Feng-Bi from Bai Ju-Yi] in *Bai Ju-Yi Yan Ji Nian Bao* [Studies of Bai Ju-Yi] Vol.7 (Oct. 2006), pp.169-188.
- Sun Chang-Wu, *Shi Yu Chan* [Poetry and Zen], (Taipei: Dong Da Book Co. Ltd., 1994).
- Wu Yi, *Chan Yu Lao-Zhuang* [Zen and Lao-Zhuang], (Taipei: San Min Book Co. Ltd., 2003).
- Xiao Li-Hua, *Tang Dai Shi Ge Yu Chan Xue* [Poetry in Tang Dynasty and Zen], (Taipei: Dong Da Book Co. Ltd., 2000).