

一生写“病”三百首 自己活到七十五

老乡白居易的养生趣事



白居易画像。

刚刚公布的全国第七次人口普查结果显示:2020年,中国大陆80岁及以上人口有3580万人,占总人口的比重为2.54%,比2010年增加了1485万人,比重提高了0.98个百分点;近10年来,中国人口平均预期寿命持续提高。

然而在缺医少药,科技落后的古代,人类的寿命远远无法达到现在的水平。

凡事都有例外,唐代大诗人白居易,祖籍山西太原,他年幼多病,好酒无度,且服丹药,却活到了75岁。比与他交好的诗人,如韩愈(57岁)、元稹(53岁)、刘禹锡(71岁)等,更长寿,他自己也庆幸道:“人生七十稀,我年幸过之。”

在中国诗歌史上,白居易可能是最喜欢写病的诗人。据学者吕国喜《论白居易闲适诗中的“病”》统计,在现存的2916篇诗作中,323首(404处)提到“病”,竟达11.1%。

他18岁便写下《病中诗》——久为劳生事,不学摄生道。年少已多病,此身岂堪老。

白居易不仅病得多,而且病得重。29岁出仕前,竟病到“羸坐全非旧日容,扶行半是他人力。”

人们不禁好奇:如此身体,白居易为何还能活这么久?



周臣(明)《香山九老图》轴,绘白居易香山会友。

曾被认为是胡人

“白氏半姓,楚公族也……楚杀白公,其子奔秦,代为名将,乙丙已降是也。裔孙曰起,有大功于秦。”这是白居易自撰《故巩县令白府君事状》中的内容,称白家本楚国王族,政争失败,流落至秦,世代为将,后代有名将白起等。

《新唐书》则称白家出自秦名巨百里奚,其二儿子名白乞丙,后代以白为姓。

两说相差甚大,陈寅恪认为是自高身份的伪说,称:“乐天(白居易字乐天)先世本由淄青李氏胡化藩镇之部属归向中朝。”

论据是:

其一,宋初孙光宪在《北梦琐言》记:“白中令(即白居易的堂弟白敏中)入拜相,次毕相诫,曹相确、罗相邵权……崔相慎猷曰:‘可以归矣!近日中书尽是蕃人。’”

其次,据《唐摭言》记,白敏中曾以“十姓胡中第六胡”自况。

其三,白居易的爷爷白锺娶外甥女为妻,触犯唐法,仍能任官,说明他是胡人,唐法不究胡俗。

今人多从陈寅恪说,但以上论据均不

成立:首先,白敏中未曾与毕诚、曹确、罗邵权同时任相;其次,《唐摭言》中误记甚多。其三,1970年,河南省伊川县出土墓志一方,墓主是白敏中的二女儿,志中称,白锺的夫人非亲外甥女,而是养女,并非胡俗。

2001年5月,白居易所撰《白胜迁神碑》出土。白胜是白家先人,墓在荆山之谷,大和五年(831年),元稹手下发现此墓,元稹立刻告知白居易,遂迁灵到东都洛阳。此碑过大,是否唐碑,尚有争议。但基本可确认,白居易非胡人之后。

中唐诗人多近视

锡“两目今先暗,中年似老翁”,韩愈“吾年未四十,而视茫茫”,刘长卿“眼暗经难受,身闲剑懒磨”,韦应物“眼暗文字废,身闲道心精”,元稹“病来双眼暗,何计辨罗罪”,张籍“眼昏书字大,耳重觉声高”……

27岁时,白居易家贫无粮,族兄在浮梁(今属江西省景德镇市)当吏,收入微薄,只能让白居易“负米而还乡”,路上“茫茫兮二千五百”。这一年,白居易“方从乡赋”。

乡赋即乡贡,指不经学馆考试,由州

县推荐的应试者。29岁,白居易中进士。唐代进士考试难度极大,全唐仅2681人成功,白居易是“慈恩塔下题名处,十七人中最少年”,不久,白居易又通过书词拔萃科考试。

唐代科举分三种,即尚书省主持的常科、皇帝亲试的制举、吏部选科,书词拔萃科是吏部选科之一。中唐竞争激烈,进士多年未任官,亦不罕见。所以白居易又考书词拔萃科,该科重辞藻,进士及第者易中,一般情况下,每年仅录8人。

突然失去皇帝信任

六学士,五相一渔翁。”

唐宪宗曾看重白居易,白居易亦存感恩之心。兼任谏官时,认真负责,极言尽谏,令唐宪宗不快,抱怨说:“白居易小子,是朕拔擢致名位,而无礼于朕,朕实难奈。”在宰相李绛劝谏下,唐宪宗勉强忍耐。

元和六年(811年),白居易的母亲李氏落井而死。李氏有精神疾病,曾在家中持刀狂奔。京兆府怀疑白居易谋杀,幸邻居证明,平时常听见李氏乱喊。

因母丧,白居易辞官丁忧,不久,年

仅3岁的爱女金銮子又去世。在《病中哭》中,白居易写道:“故衣犹架上,残药尚床头。”

元和九年(814年)冬,白居易被召回,在太子东宫任职,第二年,宰相武元衡被刺。武主张扫平藩镇,被藩帅的刺客暗杀。朝中尽知背景,偏偏白居易上书要求严查,引起风波。有人弹劾称:白居易非谏官,岂能越职言事?且母丧期间,竟写《赏花》《新井篇》两诗,有辱名教。

让白居易愕然的是,唐宪宗竟将他贬为江州司马。

一不小心成了宋人偶像

被贬江州,白居易风格突变:

一方面,从热心功名转向“中隐”,多关注个人生活,远离公事。

另一方面,更喜口语化的五言,较少再写七言。这些诗近于日记,无所不录,连涨工资都记在诗中,多达40余首,被嘲为“俸禄诗”。朱熹挖苦说:“人多说其(指白居易)清高,其实爱官职。诗中凡及富贵处,皆说得口津津地涎出。”

随着庶族地主文化最终胜出,白居易被视为宋型文化第一人。苏轼便是白

居易的忠粉。白居易曾任忠州刺史,并留诗:“朝上东坡步,昔上东坡步。东坡何所爱,爱此新成树。”苏轼遂自号东坡。

南宋罗大经曾说:“本朝士大夫多慕乐天,东坡尤甚。”

仕途受挫后,白居易转向追求内心、勤于著述,是唐朝创作量最多的诗人。这些诗非常生活化,美食、养生、种花、交友等无所不包,拓展了唐诗的趣味。晚年时,白居易的名望、创作、官位、财富等均“丰收”,被宋人推为“人生赢家”。

还是没当上宰相

杨氏堂哥杨汝士、杨虞卿均属牛党,且白居易是牛僧孺、李宗闵的座师,但他又和李党中坚元稹、李绅为好友,甚至在信中戏称李绅为“短李”(相当于“矮子李”)。

刘禹锡多次推荐白居易,将白的文章给李党领袖李德裕看,李不看,被逼急了,才说:“吾于此人,不足久矣。其文章精绝,何必览焉!但恐回吾之心,所以不欲观览。”意思是,我早知他是才子,就是不想用他。

白居易与李德裕的主张近似,牛李党争是私怨,不计公事,但李党更有进取

心,政绩亦多。皇帝曾问李德裕,白居易能否任相,李回答说:白居易老请病假,不如用他的堂弟白敏中。

白敏中属牛党,上位后,李德裕被一贬再贬。

白居易后期确实常请病假,从826年到841年的15年间,五次因病假超期被免职,但多为躲避政争,病只是借口。白居易后期只干闲差,还写诗给牛僧孺说:“何须自身得,将相是门生。”意思是,干吗自当宰相,徒弟当就行了。

晚年少食或是长寿秘诀

即在酒中加入地黄汁疗伤。白居易还常服黄芪,既治胃病,又强身。此外,白居易喜食“胡麻粥”,古人认为胡麻有延年益寿之功,是八谷之首。

白居易写诗说:“退之(韩愈)服硫磺,一病讫不痊。微之(元稹)炼秋石,未老身溘然。杜子(杜元颖)得丹诀,终日断腥膻。崔君(崔玄亮)夸药力,经冬不衣绵。或疾或暴延,悉不过中年。唯予不服食,老命反延。”

其实,这些人都过了中年,崔玄亮活到65岁。白居易也服食,曾“何以解宿

斋,一杯云母粥”,他也炼丹,但未成功。

晚年白居易常斋戒,在仲夏月(旧历五月)会斋戒3旬,平时也持十斋(每月吃素十天)。52岁到75岁期间,提到斋戒的诗多达37首。现代研究证明,小鼠减30%食量,寿命可长3倍,适当少食可能有益长寿。

白居易的爷爷白锺寿至67岁,父亲白季庚寿至65岁,均超唐人平均水准。白居易后期远离纷争,一心求闲,能活到75岁,不算奇怪。

据《北京晚报》蔡辉