

老
老
恒
言

老老恒言目錄

序 (清) 曹庭棟	一
序 (清) 金安清	三
原書目錄	五
卷一	
安寢	七
晨興	一
盥洗	四
飲食	七
食物	一
散步	四
晝卧	六
夜坐	八

卷二

燕居	三二
省心	三三
見客	三六
出門	三八
防疾	四一
慎藥	四四
消遣	四七
導引	四九
卷三	
書室	五三
書几	五六
坐榻	五八
杖	六〇
衣	六二

帽.....六六

帶.....六八

鞵.....六九

鞋.....七一

雜器.....七四

卷四

卧房.....七七

牀.....八〇

帳.....八二

枕.....八六

席.....八九

被.....九二

褥.....九六

便器.....九八

卷五

粥譜說	一〇五
擇米第一	一〇六
擇水第二	一〇七
火候第三	一〇八
食候第四	一〇九
上品三十六	一一〇
中品二十七	一一一
下品三十七	一一二
引用書目	一一三

老老恆言序

孟子言老吾老以及人之老。庭棟久失怙恃。既無吾老之可老。今吾年七十有五。又忽忽不覺老之及吾。宜有望於老吾者之使吾克遂其老也。嗣孫應毅年甫弱齡。未能老吾之老。并不知吾之老。吾惟自知其老。自老其老而已。老之法。非有他也。宋張耒曰。大抵養生求安樂。亦無深遠難知之事。不過起居寢食之間爾。昨歲壬辰。自秋而冬。以迄今春。薄病纏綿。動多拂意。此正老態畢現。欲得所以老之法。能薈萃其類者。卒罕成書也。爰於臥室呻吟之餘。隨事隨物留心體察。閒披往籍。凡有涉養生者。摘取以參得失。亦祇就起居寢食瑣屑。求之。素問所謂適嗜欲於世俗之常。絕非談神仙講丹藥之異術也。縱無解於老。亦自成其為老。更無待於老吾者。而所以老之法在是。而吾所以自老其老。亦在是。隨筆所錄。聚之以類。題曰老老恆言。其中有力易辨者。有力不易辨者。有易辨而亦非必辨者。有不易辨而不

可不辨者。概存其說。遂付梓。以公諸世。是卽所謂及人之老。可各竭其力。各老其老。俾老者起居寢食。咸獲康寧之福。竟若不自知其老。優游。

盛世以享餘年。吾之老與人之老。得同為太平安樂之壽民。豈非大幸。與。豈非大幸。與。

乾隆三十八年歲在昭陽大荒落之涂。月上浣。慈山居士曹庭棟書於觀妙樓。

老老恆言序

吾鄉曹慈山先生神仙中人也。曹氏自前明迄本朝家世文學。侍從相繼。鼎貴者百餘年。己未丙辰兩次鴻博。祖子顧少宰。爾堪兄古謙明。經庭祖皆就徵。慈山亦為浙撫所延訪。而辭之堅。故未與。先生幼有羸疾。俗所謂童子癆。終其身未出鄉里。家素華賤。不問治生事。天性恬淡。雖博極羣書。於經學史學詞章考據。無不通。而不屑蹈壇坫標榜之習。朋儔絕鮮。聲華聞如闢園林於城中。池館相望。有白皮古松數十株。風濤傾耳。如置身巖壑。終日焚香鼓琴。意致曠遠。至九十餘乃終。年屆大耋。猶姬侍滿前。不事藥餌。不希導引。惟以自然為宗。故能頤養天和。克享遐壽。其所學不悖濂洛。不師老莊。亦不旁涉二氏。夏然為一家言。所輯宋百家詩存。及諸經各種皆采入四庫全書。此老老恆言二卷。乃自言其養生之道。慎起居。節飲食。切切於日用瑣屑。淺近易行。而深味之。古今至理實已不外乎此。引證書至數百

種可謂博而約矣。兵燹後板燬，乃為重梓。問世先生當康雍乾三朝，為中天極盛之運，以布衣伏處山林。自達天德，同輩中如歸愚、隨園、籜石、山舟，雖年齒相埒，而身心之泰，視先生遠矣。三公萬戶，莫能易之。然使他人處先生之境，或有未甘澹至此。斯其所以為高。斯其所以不可及。同治九年八月，同里後學表從甥金安清謹識於武林舟次。

老老恒言目錄

卷一

安寢一

晨興五

盥洗八

飲食二

食物一五

散步一八

晝卧二〇

夜坐三三

卷二

燕居二五

省心三七

見客三〇

出門三三

防疾三五

慎藥三八

消遣四二

導引四三

卷三

書室四七

書几五〇

坐榻五二

杖五四

衣五五

帽六〇

帶六二

鞵六三

鞋六五

雜器六八

卷四

卧房七二

牀七四

帳七六

枕八〇

席_{八三}

被_{八六}

褥_{九〇}

便器_{九二}

卷五

粥譜說_{九六}

擇米第一_{一〇〇}

擇水第二_{一〇〇}

火候第三_{一〇二}

食候第四_{一〇二}

上品三十六_{一〇三}

中品二十七_{一〇七}

下品三十七_{一一二}

引用書目

老老恆言卷一

慈山居士著

安寢

少寐乃老年大患。內經謂衛氣不得入於陰，常留於陽，則陰氣虛，故目不瞑。載有方藥，罕聞奏效。邵子曰：寤則神棲於目，寐則神棲於心。又曰：神統於心，大抵以清心為切要。然心實最難把捉，必先平居靜養，入寢時將一切營為計慮舉念，卽除。漸除漸少，漸少漸無，自然可得安眠。若終日擾擾七情火動，輾轉牽懷，欲其一時消釋得乎。

南華經曰：其寐也魂交，養生家曰：先睡心，後睡目，俱空言擬議而已。愚謂寐有操縱二法。操者，如貫想頭頂，默數鼻息，返觀丹田之類，使心有所着，乃不紛馳。庶可獲寐。縱者，任其心遊思於杳渺無朕之區，亦可漸入朦朧之境。最忌者，心欲求寐，則寐愈難。蓋醒與寐

交界關頭斷非意想所及。惟忘乎寐則心之或操或縱皆通睡鄉之路。

語曰：寢不尸。謂不仰卧也。相傳希夷安睡訣：左側卧則屈左足，屈左臂，以手上承頭，伸右足，以右手置右股間，右側卧反是。半山翁詩云：華山處士如容見，不覺仙方覺睡方。此果其睡方耶？依此而卧，似較穩適，然亦不得太泥，但勿仰卧可也。

記玉藻曰：寢恆東首，謂順生氣而卧也。保生心鑑曰：凡卧春夏首宜向東，秋冬首向西。愚謂寢處必安其常。記所云恆也。四時更變，反致不安。又曰：首勿北卧，謂避陰氣。雲笈七籤曰：冬卧宜向北，又謂乘旺氣矣。按家語曰：生者南嚮，死者北首，皆從其初也。則凡東西設牀者，卧以南首為當。

卧不安，易多反側。卧即安，醒時亦當轉動，使絡脈流通。否則半身板重，或腰肋痛，或肢節痠者，有之。按釋氏戒律，卧惟右側，不得轉動。

名吉祥睡。此乃戒其酣寐速之醒也。與老年安寢之遵正相反。胃方納食。脾未及化。或即倦而欲卧。頃強耐之。蠡海集曰。眼眵屬脾。眼開眵動。脾應之而動。又曰。脾聞聲則動。動所以化食也。按脾與胃同位中州。而膜聯胃左。故脈居右而氣常行於左。如食後必欲卧。宜右側以舒脾之氣。續博物志云。卧不欲左脇。亦此意。食遠則左右胥宜。

覺須手足伸舒。睡則不嫌屈縮。續博物志云。卧欲足縮是也。至冬夜愈屈縮則愈冷。玉洞要畧曰。伸足卧。一身俱煖。試之極驗。楊誠齋雪詩云。今宵敢嘆卧如弓。所謂愈屈縮愈冷。非耶。

就寢卽滅燈。目不外眩。則神守其舍。雲笈七籤曰。夜寢燃燈。令人心神不安。真西山衛生歌曰。默寢暗眠。神晏如。亦有滅燈不成寐者。錫製燈籠半邊開小竇以通光。背帳置之。便不照耀及目。

寢不得大聲叫呼。蓋寢則五臟如鐘磬不懸。不可發聲。養生家謂多

言傷氣平時亦宜少言。何況寢時。玉笥要覽曰。卧須閉口。則元氣不出。邪氣不入。此靜翁之體安貞之吉也。否則令人面失血色。

頭為諸陽之首。攝生要論曰。冬宜凍腦。又曰。卧不覆首。有作睡帽者。放空其頂。即凍腦之意。終嫌太熱。用輕紗包額。如婦人包頭式。或狹或寬。可趁天時。亦惟意所適。

腹為五藏之總。故腹本喜煖。老人下元虛弱。更宜加意煖之。辨兜肚。將蘄艾搥軟鋪勻。蒙以絲綿。細針密行。勿令散亂成塊。夜卧必需。居常亦不可輕脫。又有以薑桂及麝諸藥裝入。可治腹作冷痛。段成式詩云。見說自能裁。相肚不知誰。更着帽頭注。相肚即今之兜肚。兜肚外再加肚束。腹不嫌過煖也。古今注謂之腰綵。有似婦人袜胸。寬約七八寸。帶繫之前護腹。旁護腰。後護命門。取益良多。不特卧時需之。亦有以溫煖藥裝入者。

解衣而寢。肩與頸被覆難密。製寢衣如半臂。薄裝絮。上以護其肩。短

及腰前幅中分。扣鈕如常。後幅下聯橫幅圍匝腰間。繫以帶。可代肚衣。更綴領以護其頸。頸中央之脈。督脈也。名曰風府。不可着冷。領似常領之半。掩其頸後。舒其咽前。斯兩得之矣。穿小襖卧。則如式作單者。加於外。說叢云。鄉黨必有寢衣。長一身有半。疑是度其身而半之。如今着小襖。以便寢。義亦通。

晨興

老年人。往往天未明而枕上已醒。凡藏府有不安處。骨節有酸痛處。必於此生氣時覺之。先以卧功。次第行數遍。所功見二卷導引內反側至再。俟日色到牕。方可徐徐而起。乍起慎勿即出戶外。即開牕牖。

春宜夜卧早起。逆之則傷肝。夏同於春。逆之則傷心。秋宜早卧早起。逆之則傷肺。冬宜早卧晏起。逆之則傷腎。說見內經。養生家每引以為據。愚謂倦欲卧而勿卧。醒欲起而勿起。勉强轉多不適。況乎日出而作。日入而息。晝動夜靜。乃陰陽一定之理。似不得以四時

分別

冬月將起時。擁被披衣坐少頃。先進熱飲。如乳酪蓮子圓棗湯之屬。以益脾。或飲醇酒。以鼓舞胃氣。樂天詩。所謂空腹三杯卯後酒也。然亦當自審其宜。易頤卦彖曰。觀頤。觀其所養也。自求口實。觀其自養也。

晨起漱口。其常也。洞微經曰。清早口含元氣。不得漱而吐之。常以津漱口。卽細細嚥津。愚謂卧時終宵呼吸濁氣上騰。滿口粘膩。此明證也。故去濁生清。惟漱為宜。仲賢餘話曰。早漱口。不若將卧而漱。然兼行之亦無不可。

漱用溫水。但去齒垢。齒之患在火。有擦齒諸方。試之久俱無效。惟冷水漱口。習慣則寒冬亦不冰齒。可以永除齒患。卽當欲落時。亦免作痛。駿刷不可用。傷輔肉也。是為齒之祟。抱朴子曰。牢齒之法。晨起叩齒三百下為良。