

〔清〕 曹庭棟

老 老 恒 言

歷代中醫珍本集成

序

老老恆言一書。所具皆人生日用之常。健康至寶。盡人宜之。不僅老之所以老其老也。少之血氣未定。日及壯歲。方剛日。患多。中人不覺。皆宜本此。隨時謹之。庶幾卻病未老。而少壯健全。老至亦倍獲康甯。不更愈於既老日乎。余年十五六。即聞先大父欲購覓而未得也。越三十年。始得於滬上。來自邇溝書肆之某君。又十餘年。於滬上書肆。與周君藹如。偶語及之。不待余辭之畢。亟稱之曰。此真我國有價值之健康書也。君謂至寶。誠哉。人人之寶。甯止於老之老其老。

哉。可爲付石印。俾青年學子。皆得人手一編。而知人生健康。吾書自有至寶貴者在。老之所以老其老也。在是。少壯之所以健全其身。並得由之以臻於老也。亦在於是。余喜周君言之實獲我心也。又喜年今六十。余於既老。獲觀是書版本流行。將與海內少壯共其健康。不惟老也。因亟假之。於其寫竟。更爲細勘。一過。仍其卷之原名。即以三字弁其首。曰健康寶。以諗世之講衛生學者。歲次戊辰。夏曆閏二月清明之後二日。洞庭山民濯翰顧皜手校並識。

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。嗣孫應穀年甫弱齡。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

不可辦者。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。直隸皆就徵。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。家素華腴。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。鮮聲華閥。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。猶姬寺滿前。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。戛然為一家言。所輯宋百家詩存及講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。先生當康熙乾隆三朝。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。惺石。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。或有未甘閑淡至此。斯其所以為高。斯其所以不可及。同治九年八月。同里後學袁從甥金安清謹識於武林舟次。

老老恆言引用書目

引用書三百有七種書名隨事附見始壬辰秋訖癸巳冬統計一年閒作輟參半就所記憶及便覽者錄入欲速成編未詳未備

周易

尚書

毛詩

周禮

儀禮

禮記

論語

孟子

爾雅

家語

春秋左傳

卓爾康易學

孔安國尚書註

朱子詩集註

陸機詩義疏

周禮集傳

陳休八世祖諱津

鄭康成儀禮註

陳皓禮記集說



三禮圖

譚氏論語說叢

杜預左傳註

三代儀制錄

漢書

後漢書

漢舊儀制

蜀志

吳書

晉書

晉東宮舊事

南史

梁史

隋書

唐書

唐會要

五代史

宋史

遼史

元史

程子外書

朱子語錄

邵子皇極經世

鮑氏皇極經世註

邵子語錄

邵子觀物內外篇

黃帝陰符經

老子道德經

莊子南華經

列子

荀子

廣成子

抱朴子

亢倉子

公孫尼子

金樓子

草木子

寒山子

春秋元命包

春秋運斗樞

呂氏春秋

班固白虎通

羅願爾雅翼

張翼廣雅

陸佃埤雅

劉熙釋名

許慎說文

徐鍇說文解字

王安石字說

急就篇註

崔豹古今注

服虔通俗文

世說新語

杜佑通典

胡氏事物紀原

陶穀清異錄

李石續博物志

贊寧物類相感志

洪邁夷堅志

香山故事

王達蠡海集

周密齊東野語

顏氏家訓

楊慎丹鉛錄

沈括筆談

沈括靈苑記

劉敞叔異苑

蔗庵漫錄

陶宗儀輟耕錄

王佐格古論

王旻山居錄

林洪山居清供

鄉壤記

野人閒話

張師正倦遊錄

馮耘廬行廚記要

黃氏日抄

盛氏宦游日札

陸容菽園雜記

蚓庵瑣語

紫巖隱書

腥仙神隱書

蕭氏竹窗瑣語

劉青田多能鄙事

陳仲言餘話

勿齋清閑錄

遼庵秘錄

金受昌學圃錄

身章撮要

六研齋三筆

李氏一家言

高江村天祿識餘

黃長睿博古圖

王洪洲三才圖會

師曠禽經

陸羽茶經

毛文錫茶譜

蘇易簡紙譜

游默齋花譜

陶淵明集

歐陽文忠公集

司馬溫公集

楊升庵外集

文選古詩

曹植九詠

沈佺期詩

李太白詩

杜少陵詩

韓昌黎詩

白樂天詩

元微之詩

王建詩

張潮詩

陸龜蒙詩

盧綸詩

陳傳良詩

許丁卯詩

韓偓詩

徐寅詩

羊士諤詩

段成式詩

釋清珙詩

楊誠齋詩

陸放翁詩

半山翁詩

韋莊詩

蘇東坡詩

黃山谷詩

張文潛詩

柳子厚詩

魏野詩

劉後村詩

范石湖詩

劉著詩

張昱詩

范蔚宗詩

馬祖常詩

陳泰詩

吳景奎詩

龔詡詩

吳寬詩

應璩三叟詩

瞿佑詩話

祝穆歲銘彙鈔

楊雄甘泉賦

真西山衛生歌

楊雄解嘲文

趙子昂不自棄文

劉向列仙傳

東方朔別傳

杜蘭香傳

史記龜策傳

葛洪西京雜記

段成式酉陽雜俎

燕臺風土記

三湘雜志

山左小記

貴州物產錄

巴蜀異物志

吳地志

建昌志

邳州志

交廣雜志

河東備錄

孟瑄嶺南志異

陳懋仁泉南雜記

南閩記聞

嵇含南方草木狀

吳興掌故

周處風土記

楊雄方言

涉齋遊具備遺

韓椅外洋碎事

熊三拔泰西水法

楞嚴經

梵書

沙彌戒律

相宅經

造門經

青田秘記

黃庭內景經

魏伯陽參同契

希夷睡訣

八段錦

華陀五禽戲

婆羅門十二法

天竺按摩訣

華陀導引論

洞靈經

定觀經

顯道經

太素經

沖虛經

上清洞微經

三茅衛生經

陶弘景真誥

保生心鑑

法藏碎金

元關真諦

玉樞微旨

丹房鏡源

邱長春玉笥要覽

崔實四時月令

吳球四時調攝論

丹陽悟真錄

抱一子孫元錄

施肩吾衛生錄

彭祖服食經



華陀食論

張杲玉洞要畧

養生索論

冰蟾子攝生要論

嵇康養生論

東坡養身雜記

玉虛子濟生編

保身集要

譚景丹頤生錄

張君房雲笈七籤

高濂遵生八牋

內經靈樞素問

神農本草經

寇宗奭本草衍義

蘇恭唐本草

陳藏器本草拾遺

甄權藥性本草

王好古湯液本草

孟詵食療本草

朱震亨本草補遺

馬志開寶本草

蘇頌圖經本草

日華子本草

李時珍本草綱目

汪昂本草備要

陶弘景名醫別錄