

己 34

7941

老  
老  
恒  
言



老老恒言



老老恒言序

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  
求安樂亦無浚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間披往籍凡  
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  
亦自成其爲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恒言其中有力易  
辦者有力不易辦者有易辦而亦非必辦者  
有不易辦而不可不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爲太

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

浣慈山居士曹庭棟書於觀妙樓

有本始微而不可不辨者辨其真偽以計  
其善否而不見其善者其善者非其善者  
則雖善之以其善曰善者沙其其中自有其  
之其善者而吾人以自其善者而吾人以

老老恒言序

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

庭樞

皆就徵慈山亦爲浙撫所延訪

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臚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  
絕鮮聲華閭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  
自然爲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爲  
一家言所輯宋百家詩存及講經各種皆采

入四庫全書此老老恒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爲重梓問世先生當康雍乾三朝爲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籀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闇淡至此  
斯其所以爲高斯其所以不可及歟同治九  
年八月同里後學表從甥金安清謹識於武  
林舟次

後長行而將和之古今至聖賢曰不伐平  
坐之敢則時風猶尚貪得而欲日取與  
入四庫全書此本亦言二卷以自言其



老老恒言目次

書凡五卷前二卷詳晨昏動定之宜

次二卷列居處備用之要末附粥譜

具一卷借爲調養治疾之需老老之法

畧具於此

卷二

安寢

晨興

盥洗

飲食

食物

散步

晝眠

夜坐

卷二

燕居

省心

見客

出門

防疾

慎藥

消遣

導引

卷三

言目



老書室

書几

坐榻

杖品

衣

帽

帶

鞵

鞋

雜器

卷四

臥房

牀

帳

枕

席

被

褥

便器

卷五

粥譜說

擇米第一

擇水第二

火候第三

食候第四

上品三十六

中品二十七

下品三十七

書室

書八



老老恒言引用書目

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間作  
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

棟八世  
祖緯津

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



南京中医药大学图书馆版权所有

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