養性延命錄序

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

養性延命錄序
作者：孫思邈　唐

本作品收錄於《全唐文/卷0158》

夫稟氣含靈，惟人為貴。人所貴者，蓋貴為生。生者神之本，形者神之具。神大用則竭，形大勞則斃。若能遊心虛靜，息慮無為，服元氣於子後，時導引於閑室，攝養無虧，兼餌良藥，則百年耆壽，是常分也。如恣意以耽聲色，役智而圖富貴，得喪恒切於懷，躁撓未能自遣，不拘禮度，飲食無節，如斯之流，寧免夭傷之患也？余因止觀微暇，聊複披覽養生要集，其集乃錢彥張湛道林之徒，翟平黃山之輩，咸是好事英奇，誌在寶育，或鳩集仙經真人壽考之規，或得采彭鏗老君長齡之術。上自農黃以來，下及魏晉之際，但有益於養生，及招損於後患。諸本先記錄，今略取要法，刪棄繁蕪，類聚篇題，分為上下兩卷，卷有三篇，號為《養性延命錄》。擬補助於有緣，冀憑緣以濟物耳。

此唐朝作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse