

使人見之道家服藥一年一祭不必待合藥乃祭祭餘昨唯得行人食之餘人不得食

服藥禁忌法

凡服玉忌酒五辛魚肉服丹忌入汗穢及見血視死血尤凶服丹砂及雄黃皆忌血食若不斷者久久令人半身不遂服松柏忌豬犬鹽豉服天門冬忌鯉魚肉服菖蒲忌熱食服木忌桃李及酒服黃連忌猪肉服胡麻忌豬犬服黃精忌梅服地黃忌犬夫血氣強盛者宜早將之形骸枯悴者實難救也此皆舉仙秘道慎勿輕傳苟非其人不可妄授神農曰上藥養命中藥養性下藥治病此之謂也

仙人養生延年服五靈芝方

五靈芝者五老之精氣也萬物草木皆稟天地陰陽之精氣唯松柏受真精氣最多經霜霰而不凋秋冬不變色受命延長千秋萬歲神仙智人商量草木服食功力總不如松柏仙人道士參詳衆方並不如此五靈芝方世有道士學仙養生求延年長命及長生者可

依方採經合和服之自古至今効者非一若非好道君子莫傳此方

採松柏法

常以三月四月採新生松柏葉可長三四寸許與花葉及葉一時採取蔭乾乾訖細搗爲末關文

蜜爲丸如小豆大常以每月一日及十五日未出時燒香東向手持藥八十一丸以酒下之服一年延十年命服二年延二十年命欲得長肌肉加少大麻巨勝心力弱者加茯苓人參此藥除百病壯元氣益五藏六腑清神明目少強不衰老延年益壽神驗若用七月七日露水丸之更佳服藥祝曰
神仙真藥體合自然服藥入腹天地同年祝
訖服藥斷豬肉五辛最切慎之

枕中記

養生延命錄序

臨三

夫稟氣含靈唯人為貴人所貴者善養為生
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
百年者壽是常分也如恣意以駝駘色役智
而圖富貴得長恒切於懷躁境未能自遣不
拘禮度飲食無節如斯之流罕免天傷之患
也余因止觀微暇聊復披覽養生要集其集
乃錢彥張湛道林之徒翟平黃山之輩咸是
好事英奇志在寶育或鳩集仙經真人壽考
之規或得採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攝
於後患諸本先皆記錄今略取要法刪繁繁
蕪類聚篇題分爲上下兩卷卷有三篇號爲
養生延命錄擬補助於有緣真憑緣以濟物
耳或云此書孫思邈所集