

奔血多樂則心神邪蕩多愁則頭鬢憔悴多  
 好則志氣傾溢多惡則精爽奔騰多事則筋  
 脉乾急多機則智慮沉迷斯乃伐人之生甚  
 於斤斧損人之命猛於豺狼無久坐無久行  
 無久視無久聽不飢勿強食不渴勿強飲不  
 飢強食則脾胃不渴強飲則胃脹體欲常勞  
 食欲常少勞勿過極少勿至飢冬朝勿空心  
 夏夜勿飽食早起不在雞鳴前晚起不在日  
 出後心內澄則真神守其位氣內定則邪物  
 去其身行欺詐則神悲行爭競則神沮輕侮  
 於人當減算殺害於物必傷年行一善則魂  
 神樂搆一惡則魄神歡魂神樂死 魄神好生常以寬泰  
 自居恬懷自守則身形安靜災害不干生錄  
 必書其名死籍必削其咎養生之理盡於此  
 矣至於鍊還丹以補腦化金液以留神斯乃  
 上真之妙道蓋非食穀啗血者越分而修之  
 萬人之中得者殊少深可誠焉  
 老君曰存吾此道上士全修延壽命中士半  
 修無災病下士時修免天橫愚者失道損其  
 性其斯之謂歟

抱朴子養生論終



養生錄玄集序 臨六  
 夫誅玄者乃誅玄中深奧也窈冥取理恍惚  
 求真撮衆妙之英華採群經之要會言止直  
 而義正道入重玄旨似遠而意明風存上祖  
 引龍虎同歸之躁競顯玄牝絕利之玄微直  
 示指歸立成妙用正演開遮之說明分去就  
 之元廻玄包羅昇沈浩渺故使下士撫掌上  
 士勤行克成於神氣全真冀泯於根塵妄照  
 識知珠玉子何重性命子何輕寧不窮解分  
 息動之玄而縱流光走魄之逝深可悲哉此  
 詠玄詩寔長生度世之法要也至如玄元帝  
 之靈篆常秘枕中淮南王之神方密藏肘後  
 蓋上聖所遵所重事至言也學者值遇宜須  
 秘慎深自惜焉