千金方云、夫養生也者、欲使習以性成、成自爲善、不習無利也、性既自善、內外百病皆悉不生、禍亂災害亦無由作、此其養生之大經也、蓋養性者、時則治未病之病、其義也、故養性者不但餌藥喰霞、其在兼於百行、百行周備、雖絕藥餌足以遐年、德行不充、縱玉酒金丹未能延壽、故老子曰、善攝生者、陸行不畏虎兕、此則道德之祐也、豈假服餌而祈遐年哉、　文子云、太上養神、其次養形、神清意平、百節皆寧、養生之本也、肥肌膚充、腹傷開嗜欲、養生之末也、

〔醫心方〕服藥節度第三〇中略

養生要集云、張仲景曰、人體平和、唯好自將養、勿妄服藥、藥勢偏有所助、則令人藏氣不平、易受外患、唯斷穀者可恒將藥耳、

〔政事要略九十五至要雜事〕隨身要驗方件方本朝所抄也、七卷云々、

思邈論曰、人年卅以上、勿服寫藥、恒用補藥、　敬佛道諸王天上之主、治十或百、或不爲十惡、此卽永无萬病、出書婆　凡人无問有事无事、恒須日別一度、遣人踏背及四支頭頂、若令熱蹋風氣、時行不能著人、此大要妙不可具論、

〔延壽撮要〕上古の人は無爲無事にして、自然に養生の道に合す、中古にいたりて人の智慧盛にして、善惡をわかち名利を專とし、衣服をかざり、酒色をこのみ、形神を勞す、故に天年をつくさずしてはやくほろぶ、黃帝の時さへかくのごとし、いはんや今の世をや、道に入といひて、あながち山林に入、世を離るのみにあらず、朝夕世俗にまじはりても、言行さへ道にかなひぬれば、すなはち道に入人なり、少壯の時より常に道をきかば、いかでか道にいたらざらむ、さかるに養生の道、ひろく云ば千言萬句、約していはば惟これ三事のみ、養神氣、遠色慾、節飲食也、此事易簡なれども人これをきかず、もし聞人あれども其身に行ふことなし、少壯の時血氣盛實なるゆへに、酒色を恣にし身心を勞しても、たち所に病にいたらざるによて、壽算の損減するをさらず、中年の後漸お