

保生銘

【唐】孫思邈

人若勞於形，百病不能成。飲酒忌大醉，諸疾自不生。食了行百步，
數將手摩肚。睡不苦高枕，唾涕不遠顧。寅丑日剪甲，理髮須百度。
飽則立小便，飲乃坐漩溺。行坐莫當風，居處無小隙。向北大小便，
一生昏瞶瞶。日月固然忌，水火仍畏避。每夜洗腳卧，飽食終無益。
忍辱為上乘，讒親斷親戚。思慮最傷神，喜怒最和氣，每去鼻中毛
常習不唾地。平時欲起時，下牀先左腳。一日免灾咎，去邪兼辟惡。
但能七星步，令人長壽樂。酸味傷於筋，辛味損正氣。苦則損於心，
甘則傷其志。醜多促人壽，不得偏耽嗜。春夏任宣通，秋冬固陽事。
獨卧是守真，慎靜最為貴。財帛最有分，知足將為利。強知是大患，
少欲終無累。神氣自然存，學道須終始。書於壁戶間，將用傳君子。