

## 保生銘

經名：保生銘。唐·孫思邈撰。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。

### 保生銘

唐·思邈孫真人述

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，飢乃坐漩溺。  
行坐莫當風，居處無小隙。向北大小便，一生昏幕幕。  
日月固然忌，水火仍畏避。每夜洗腳外，飽食終無益。  
忍辱為上乘，讒言斷親戚。思慮最傷神，喜怒傷和息。  
每去鼻中毛，常習不唾地。平明欲起時，下狀先左腳，  
一日免災咎，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，  
咸多促人壽，不得偏耽嗜。春夏任宣通，秋冬固陽事。  
獨外是守真，慎靜最為貴。財帛生有分，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。

保生銘竟