《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，一生昏冪冪。

日月固然忌，水火仍畏避。每夜洗腳臥，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，

鹹多促人壽，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。

台北：新文豐，《正統道藏》，第31冊，P.55