

孙真人养生铭

<p> 怒盛偏伤气，思多太伤神；神疲心易役，气弱病相侵。 勿使悲欢极，当令饮食均。再三防夜醉，第一戒晨嗔。 夜静鸣云鼓，晨兴嗽玉津；妖邪难犯己，精气自全身。 若要无百病，常须节五辛。安神当悦乐，借气保和纯。 寿夭休论命，修行本在人。若能遵此理，平地可朝真。 </p><p></p><p>下载本文pdf文件</p>