

養生之道

流水之聲，可以養耳。青禾綠草，可以
養目。彈琴學字，可以養指。逍遙杖履，
可以養足。恬淡寡慾，可以養心。靜坐
調息，可以養氣。櫛風沐雨，可以養體。
魄觀書繹理，可以養智慧。存誠慎獨，
可以養志節。君子仁人，以此養生。

歲次丙申年季夏

蔡榮林



敬書