

身體的照顧守則

(1)好好吃飯，好好睡覺，
好好鍛練

(2)返本全真 (3)神凝心齋

(4)緣督以為經

(5)不以好惡內傷其身

心靈的使用指南

(一)用心若鏡 (二)照之於天

(三)得其環中 (四)知通為一

(五)安之若命 (六)順物自然

(七)厲風濟則眾竅為虛