

快樂人生的核心問題——三生一善的人生

生命發展的軌跡，猶如一條拋物線，不停的向前行進，它不會因任何的阻力、任何的企求，稍做停歇；在此將近百年的過程中，可能發生無數次的大小問題，有些是不能逃避的「核心問題」，有些是或可能發生的「枝節問題」；核心問題不會因時空、因個人而改變，枝節問題則有所變有所不變。作者八十歲時，體悟到人生的四個問題，簡釋於後。請 卓參

優生：優質的生命，來自健康的父母。想要生出健康的子女，在孕前和孕中必須把自己的身心調養到最佳狀態，為優質的生命，打下堅實的基礎。

養生：有了優質的生命，必須懂得養護。不論在人生的任何階段，都須好好調養鍛鍊；其中飲食、排泄、睡眠、運動，是維持生命的四大支柱，務必隨時調和適宜。

樂生：快樂的生活，來自健康的身體。健康的身體包括身、心、靈三個要項；人生喜樂與憂傷又源自於健全的人生觀，只有身心靈都健全的人，才能產生正確的人生觀。

善終：生、老、病、死是人生必經的過程，任憑你有天大的本領，也難逃脫此一天定的法則，我們了解此一不變的事實，在天年來臨之前，要妥善處理好臨終前的一些事，而臨終前那些破壞性的醫療，能免則免。