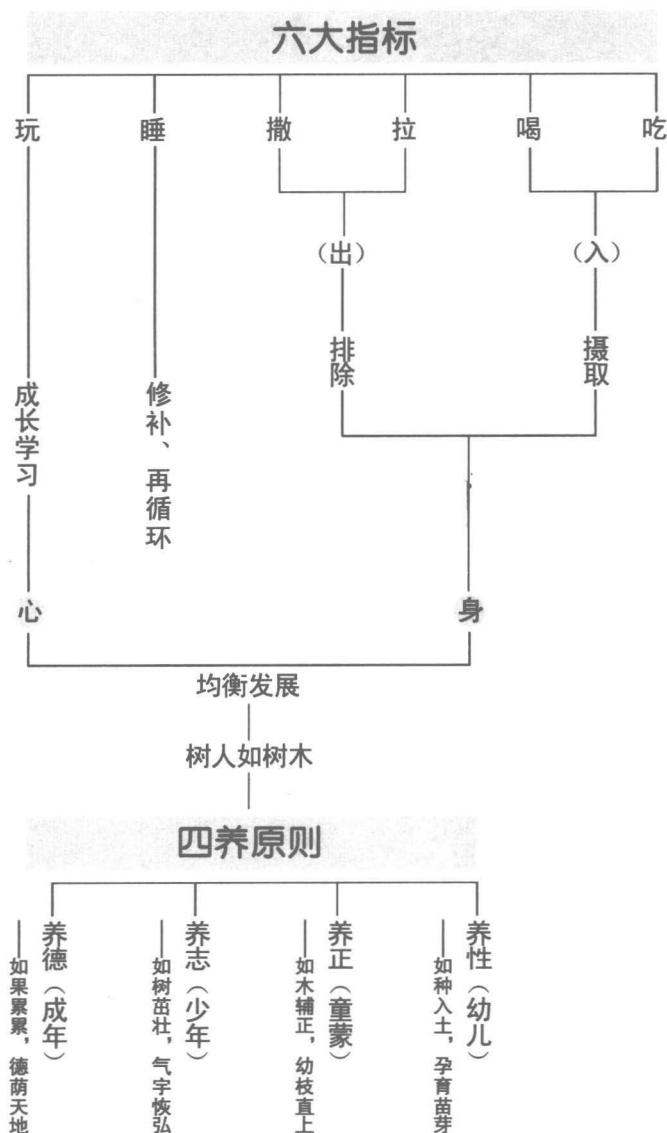
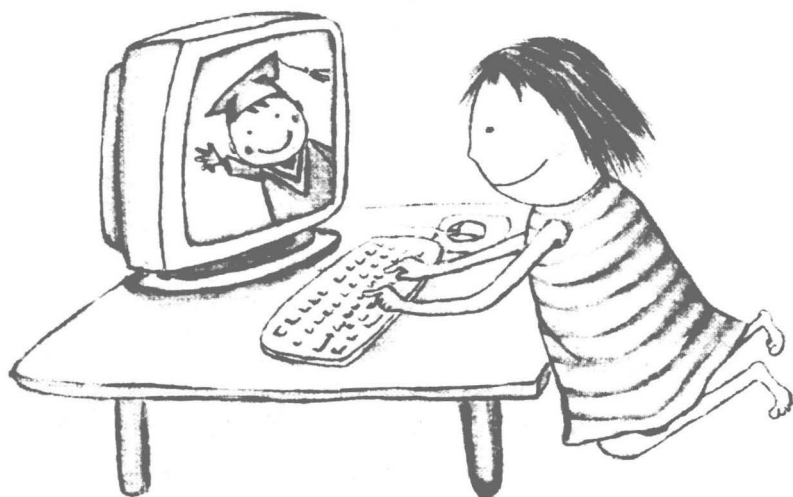


全书纲领



健康快乐孩童的六大指标 + 养育四原则

孩童养生



幼儿与童蒙教育

养生者，“养护生命”也。

生命的组成是什么？生命是由物质的身体与精神的内心所组成。生命是身心合一，所以身心健康，生命才能自主、自在。

我常想，若有机会参与一个人养护生命的历程，是一件多么神圣又庄严的工作。所以父母、老师或社会大众，若有机会千万不要坐失良机。

归纳“一个人的养生”有四个阶段，它的要点与秘诀如下：

幼儿养性期——0~3岁——优良性格的确立

童蒙养正期——5~12岁——正确习惯的养成

少年养志期——13岁到成年期——理想抱负的鼓舞

成年养德期——成年之后——真实生命的开展

本书仅就“幼儿”及“童蒙”两个阶段来讨论：

0~3岁是人生的黄金时段，他的身心洁净如白纸，可塑性最高，施教、养育最容易。

这个阶段的幼儿，几乎没有自主学习的能力，但他的身心却能

你真棒！



0~3岁的孩子可塑性高，父母要经常鼓励、赞美、肯定他们。

保持高度直觉及全面吸收。所以，孩子未来一生的性情、品格、身体强弱，全都依靠父母及照料者主动予以正确又正面的引导。

建议父母在怀抱幼儿或陪伴玩耍时，常以愉快的赤子之心，温柔中充满鼓励、肯定等赞美的言辞，告知孩子——你是最善良、最健康、最孝顺、最勤劳、最喜欢读书、最有爱心、最体贴的孩子……时刻营造良好的学习气氛及环境。

如此可发现，禀赋良好的孩子，经由这种正向引导，会对自己充满自信；禀赋中等者，更需父母、老师加倍地鼓励赞美与肯定，进而导正或减轻不良的习性。

“人之初，性本善”，幼儿本质中的善性需要加以引导、栽培，才能持续发展，否则善性会逐渐被恶习、恶性取代。

幼儿3年的宝贵时光，是孩子一生的基础期，我们千万别错过了。

似懂非懂，心智未完全开启，称为“童蒙”。幼儿渐长，4岁以后各种学习能力逐步增进，就进入到“童蒙期”。

这个阶段的重要工作是——“养正”，培养他端正的心性思想及言行举止。

4~12岁这9年间，为幼儿园到小学教育阶段。因他理解力微弱、知识未开、涉世未深，心性依然纯净。多半在身心上，仍需依靠父母及师长的教养。

这个阶段犹如苗芽抽枝，迅速往上增长，是笔直而上或扭曲攀爬，尤需依赖一个好农夫的照料，“辅以一枝支柱”，令它能依附支柱扶摇直上，相信假以时日，终能开展一片翠绿茁壮的天地。

相反的，若无适时的“支柱”，任它发展，随意随性，跟着感觉走，或攀附在地，或扭曲变形，终究无法成就气候。

“一枝辅正的支柱”，就是童蒙期养护最重要的秘诀。

输入正确的观念，必能引导出正确的行为举止与思考模式。所以，童蒙养正期，是找寻这枝正确无误的支撑物，让孩子在这10年内，能依循这种正确观念前行、成长，来日必不可限量。

本系列之一

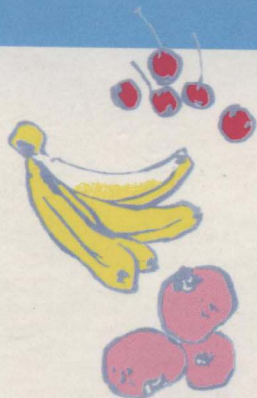
《这样吃最健康》

台湾78次印刷

本系列之二

《这样养育孩子最健康》

台湾17次印刷



这样吃最健康②

这样养育孩子最健康

[台湾]姜淑惠医师 著

真正的健康之道，就是全方位提升生命的能量
健康快乐儿童的六大指标+养育四原则（养性、养正、养志、养德）

浙江科学技术出版社

养性期应注意的事项

潜能

0~3岁这段时期，养育的重点，着重在养性。

《三字经》头两句说：“人之初，性本善。”这里的“性”并不是抽象的，如果按照智能开发、从脑部的发育来探讨它的含意，这个“性”指的是本质、本性、本来的状况。

我们从0~1岁，每3个月就会经历一个过程，可分成四个阶段。

看着小孩的成长，0~3个月，孩子会渐渐摆动手脚；4个月后，他会翻动身体、匍匐前进；7个月后，他会用四肢爬行；10个月后，他会以手扶着走路。

在每一次身体四肢转变的过程中，孩子的脑部都在发育。

3个月内，相对应的是脊髓；4~6个月是脑桥；7~9个月是中脑；10~12个月是大脑皮质的发育。

到3岁以前，大脑已成熟了60%；6岁左右的时候，成熟了80%；8岁的时候，完成了90%的发育。

大脑发育

按照大脑生理学的研究，孩子的脑细胞到3足岁时，几乎已完成一半以上。

原来，他有天才般的吸收力，可以把接收到的信息，一丝不漏地印入脑海中。天才是可以教出来的，由此也显示了教育的功能、教育的重要。

6岁左右，脑部发育已完成了80%，在这个时期，要以游戏化的方式来教导儿童。利用背诵、音乐、美术、文字、绘画等活动来教导，



6岁左右，孩子的脑部已完成了80%，
利用背诵、音乐、美术、绘画等活动来教导，效果显著。

达到的效果是令人惊讶的。

到8岁左右，脑部发育几乎已完成了90%，所以按照这个成长的线条，我们会发现，0~3岁的教育非常重要，不可忽略。

一般在这段时期，我们有很多错误的认知。很多人以为养育孩子应顺其自然发展，让他们有个无忧无虑、自由自在的童年。

试想老一辈的祖先，虽然不懂得养育法，但依然能够养出很好的孩子，为什么呢？因为0~3岁教育的守则，只要方法得当，就能看见成效。

强制期 ① 给他什么他收什么
② 像小孩附带的，是国际
比他的
收方法，
不是靠
逻辑，
文字

3岁以前，独立思考还没有发展出来，父母应该采取强迫性的教导，主动把对的、好的、正确的，反复教给幼儿，使他的脑细胞迅速、活络地生长。

这时是强制性的教育期。因为baby吸收资讯与大人不同，他不需要经过分析、判断、理解的过程，就能够把一切的信息整合为“一”，完整地印入脑海。

3岁以前，任何严格的教育或管教，绝对不会留下坏的影响。如果不加以严格管教，以后不管多么严厉的教导，可说都是没有效果的。

3岁以后，孩子已经形成独立的意志，也就是“自我”或叫“我的执著”。这时的教导，就应该以游戏的方式，来提起他的兴趣。

许多父母不了解婴幼儿的脑部发展，在时序上颠倒管教方式，以为3岁以前，年纪太小，对他们要宽松；3岁以后，就要教得严格。

所以，3岁前管得太宽，3岁后管得太严，使得孩子成了头脑不佳、压力又重的问题孩子。

让孩子自由发展，有个快乐的童年，这种想法，其实是父母偷懒、不负责任的逃避之辞。

贫困的乡下，也经常教育出优秀的孩子，分析他们成长的环境，发现有几个特点：

1. 父母非常重视教育。
2. 孩提时代常光着脚爬行、玩水、玩泥巴。
3. 他们极少看电视。
4. 经常接触大自然。
5. 亲情源源不绝。

所以，3岁以前，我们的教养方式，以强迫性、反复性、严格性为主；3岁以后，我们激发他们的兴趣，不可过度的严厉，因为他们已经有了自尊心、自主性，能独立了。

如果3岁以后，再强迫学习，或严格要求成绩，那么会制造三种假象：一是假的资优生；二是自我的傲慢；三是情绪的困扰。

多爬行

不能够让周岁以前的婴儿看电视，因为baby的头盖骨还未发育

完全，承受不了电视所放射出来的强烈辐射。若接近电视会破坏他的额叶，以及思考的发展功能。

baby出生之后，所接触的全部都是电视的世界，母亲很少与他说说话，那么他的语言发展，会受到很大的障碍。

现在的父母把孩子委托保姆来照管，有些孩子不仅语言能力发展受到延误，严重者还会形成自闭症，不与他人讲话、不理睬他人，孤僻而怪异。

同时，看电视会大幅降低孩子的思考力，使孩子变得没有思想、缺乏目标、不爱看书、缺乏耐性、注意力不能集中、动作很激烈。

0~3岁这个时期，与智力发展有极大关系的是“孩子的爬行”，要尽量让他四肢爬动。

学爬的时候，正是中脑发育时期。若省下爬行阶段，提早让他走路，或坐在学步车里，那么语言、智力的发展都会受到损害。

曾经有一个例子，爸爸是医生，妈妈是老师，在生了第三胎后，因为是个儿子，所以母亲特别辞职来照顾孩子。

他们溺爱这个孩子，整天抱着他、背着他，直到三四岁，孩子都没有经历爬行，以及自由摸索的机会，由于给他过度的保护，导致这个孩子智能低下。

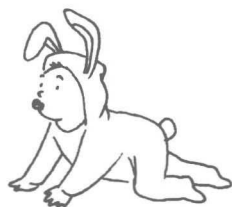
可见孩子的爬行，不仅对孩子的发育，也与未来的语言能力、智力发展，有着极大的相关性。

多多运用手脚，会使头脑很灵活，因此良好的刺激是非常重要的。像从小学琴的孩子比较聪明，理由就在这里。

要多让baby有运动的机会，由母亲来协助他，做一些柔软体操。



家长不要整天抱着孩子，要多让孩子爬行。
爬行对孩子的发育、语言能力、智力发展有帮助。



让幼儿自己做事情，譬如穿鞋、绑鞋带、折纸、画图、使用小筷子与安全剪刀等。

输入好的软件

许多父母以为不必对孩子多说话，反正他也听不懂，等周岁以后，自然会讲话了，这是一种错误的观念。因为愈常听人说话的孩子，愈早学会说话，言语的内容也会很丰富，脑部的发展会更好。

婴幼儿把声音当做是一种信息，全盘输入，储存在他的潜意识里，等到长大以后，这些就变成有意义的词句，加以灵活运用。

譬如一个1岁多的孩子，母亲教他背诗“葡萄美酒月光杯”。到他2岁时，在偶然的时机里吃葡萄，一边吃，他可以很自然地就念出“葡萄美酒月光杯”的句子来。

0~3岁孩子的心智中，对于好、坏、是、非、对、错，是没有分别的。

照顾者不论父母或老师，应尽量给他好的东西，千万不要违背真善美的原则，以免将来产生不好的后果，养成难以矫正的习惯。

所以，父母应尽量少说一些不标准的普通话，或听一些荒腔走板的音乐、看粗俗的图片。应该让小婴儿多听一些美好的、优雅的音乐，接触大自然里的各种事物，或读诵经书。

让孩子的脑海里从小就蕴藏很多好的资讯，以免日后影响审美与发音。所以语言、阅读，在这段时期是非常重要的、极具启发性的。

阅读习惯

阅读与写字，虽是5岁以后、甚至7岁以后的事，但认字与阅读却可以提早。

美国杜曼（Glenn Doman）博士，是一位研究人类智能开发的专家，他指出幼儿具有强烈的学习欲望及如魔术般的吸收力，愈靠近0岁，他的欲望愈强，8岁以后就走下坡了，所以阅读会刺激脑部的发育，阅读的习惯，愈早养成愈有潜能。

父母要能够教孩子阅读，把孩子抱在怀里，读给孩子听。



父母要能够教孩子阅读，
把孩子抱在怀里，读给孩子听。

可以自己一边拿着书、一边说故事，花时间来关怀孩子，以后孩子就会开心地阅读了，不会过度地好动，也不会大声地哭闹。

其次抱孩子是表达关怀最好的方式。这是把婴幼儿身体、内心的发展都连贯在一起的绝佳方式。

母亲的育儿观念是关键。想要改变国民素质，必先改变母亲的素质，尤其是观念。

今天的女性宁可当职业妇女，也不肯待在家中带孩子，是何等危险的一种观念。

孩子小的时候，我们能够照顾他一天，将来就可以少10年的辛劳；在孩子的生命中，前几年是个关卡，若能由父母细心抚育，那往

后大半辈子，是不必日夜操心、愁肠万断的，这是0~3岁教育的精华。

宝贵养育期

宝贵的幼儿教育法，就是把握他的特质、本性。^{是金性学习}

3岁以前幼儿的吸收力，远比大人强盛，^{和吸收}不需要担心所谓过分地给予，因为幼儿的头脑如海绵一样，可以不断、充分地吸收。

0~3岁这个养性的宝贵期，如果我们错过了，就等于丧失了培育良才的机会。

从动物的成长里，我们可以看到这种特色：日本有一种训练小黄莺的方法，每年春天，饲养者会到山上找刚孵出来、没有听过其他野鸟鸣叫的小黄莺，把它带下山来，再找一只啼声非常悦耳的大黄莺，当做它的老师，让小鸟天天听大黄莺的啼声，在它的身旁长大。大约一个月后，大黄莺被带走了，但到了第二年，小鸟长大，开始啼叫，叫出来的声音，就与它的老师大黄莺一样的悦耳。相反的，如果在它成长的一个月内，它听到其他野鸟鸣叫，它的一生就无法提升，只能如野鸟般鸣叫。

可见养育、教育的时机非常重要，如果错过了会令人后悔终生。

扩大胸襟

0~3岁，最重要的是对他的照顾、安抚与安慰。所以他穿的衣服、他的居处以及在他活动的范围里，不要限制他。

最好在安全的范围里，让他能爬、能翻、能走，与大自然或草地、泥土多接触；去嗅嗅草香，玩泥巴，拥抱大树，摸摸小花、小草，看蓝天，到海边看海浪，到森林里听鸟鸣……孩子与大自然接触，他的胸襟、气度就自然扩大了。

鼻子所闻到的各种味道，舌头所尝到的各种食物、饮水，我们应本着原味、原色、自然、不加工，培养孩子的味觉、最自然的习性。

不要用人工添加剂，麻醉、限制了孩子的味觉与嗅觉。这样他们就可以表达出很好的品尝力与鉴赏力。

耳朵所接触到的人声、母亲的声音、万物的各种声音、动物的叫声，配合动作、音声，让他辨析；通过各种乐器及大自然中树的声音、风的声音……来跟孩子对话，温暖孩子的心。

慢慢反复练习

学习任何事情，都必须将大脑的神经细胞互相联系，形成一个网络组织，才算是把东西给学会了。

这种网络组织的成形，都必须经过100次以上反复地刺激与运作，但绝不是一天刺激100下就可以完成的，因为神经的传导、形成，需要髓鞘化，必须经过3个月的时间。

所以婴儿从仰卧到翻身需要3个月，从翻身到能够爬行也要3个月，从爬行到双脚能够站立，又是3个月；孩子背诵九九乘法表，也是需3个月后才能够滚瓜烂熟的。

因此，任何一种学习要达到完整，几乎都需要3个月反复地练习，所谓习惯成自然，就是这个道理。

在孩童教育的理念与法则里，就是利用这种反复性、强制性的恒心与毅力，让孩子奠定这个基础。而记忆力也是要从小就训练、反复地学习。

0~3岁，投资得愈多，将来的回报愈是无可限量。

培养孩子，就是要有这种极大的耐心。同样的一个动作、一个事情，就是需要这样长的时间，反复地让儿童熟悉，这种熟悉、训练、熟读，原本就是与我们大脑结构有着密切的关联。

养正期应注意的事项

>4岁以后

童蒙的“蒙”，是蒙蔽的意思。因为4岁以后，情绪的调动、

发展，使得自我这个私我愈来愈强化。本来天真活泼的幼儿，到了4岁以后，就慢慢变得非常固执、顽固。

确立良善价值

4岁以后，孩子开始有了自我、有了喜怒哀乐种种情绪变化，他会分辨、很固执，这个时候我们该怎么引导他？

教育童蒙最重要的就是“养正”，给他一个正确、正当的习惯，将他的七情导入正轨。

孔子的“六艺”——礼乐射御书数，就是利用方法，令情绪“发而中节、不偏不倚”。

记得我小学的时候，每一年都有游艺会。游艺会不外就是有歌唱、话剧、舞蹈种种的表演。

小时我真的不明白游艺会的意思，等我长大以后，读了《论语·述而》里有一段：“志于道，据于德，依于仁，游于艺。”才知道原来孔子设立教化的基础，是有所依据、有所本的。

检视典籍，艺的本意，从手执木，执持入土的意思。《说文解字》引申有“种植”之意。现在以为多才多艺，技术能力之意。游的本意，游泳、潜行游于水底也，即是深入而沉潜之意。所以人类一切活动统称为“艺”。

我们仔细分析一下六艺，其中乐是音乐、吟诵；射包括运动、游泳、行走、各种田赛与径赛；御是骑车、骑马；书是读经、绘画、美术、语文、习作、书法；术是算术、计数、天文、星

象、珠算、下棋，这些都是孩童游戏的范围。通过动态、静态的各种活动，令他们的情绪能够合于规矩尺度、合乎中道。

通过幼时的陶冶、欣赏，在他的内心深藏这种气氛、印象，将来长大后，他就能够博览运用。

孩子小的时候，教他这些动态、静态的活动，不外就是让他的性情能够善良，走到中道上。

对人将心比心，处处想到他人、想到对方，那么所学习的知识，就是仁心仁术，不会变成杀人、害人的工具，这是在引导孩童上很重要的观念。

圣贤与天才的故事

例如孟母三迁，无非就是为了替孟子选择一个好的环境，所以《三字经》里提到：“昔孟母，择邻处。”孩子没有选择的权利，选择权在于父母及养育的人。选择了这个环境后，孩子就在当中学习。

学习也是必须通过引导，不能用强迫性的，尤其是4岁以后。

《三字经》说：“子不学，断机杼。”虽然孟母后来选择了一个好的环境，希望孟子能够习圣、习贤，成为一个有用的人，但孩子总是容易受到外界的影响，学坏容易、学好不易。

孟子有的时候还是懈怠、走样了（子不学），不过孟母不愧是推动圣贤摇篮的手，她选择了一个适当的机会，不责骂、处罚，用自己的经验来教导孟子。

孟母的工作是纺纱、织布，有一天她就在孟子好逸恶劳、贪



玩的时候，把他叫过来，静静地坐在自己的织布机前。

孟母织啊织地就拿起一把剪刀，把已经快要织完的布，一把剪断了。

孟子非常讶异，问母亲：“好好的，您为什么要把它切断，这不就白忙一场，又得从头再来了吗？”孟母适时告诫他，我织布就像你读书、学习一样，你不好好地学，就像我不好好地织，就如同拿一把剪刀把织一半的布切断，什么都完了、什么也办不好，前功尽弃。孟母以“断机杼”这种亲身体会的方法，启发、教导孟子。

圣贤不是天生俱足的，圣贤也要靠父母及照料者费心费力拉扯长大。

又如莫扎特之所以成为神童，是因为小的时候，大他5岁的姐姐经常在家里弹奏钢琴。

当他还是一两岁的时候，在地上玩玩具，耳边就听着姐姐弹琴。

3岁时，他坐在钢琴前，就能够弹奏起乐曲，所以神童也要通过环境的熏陶。

只可惜莫扎特在他成长的过程中，缺乏正确引导。他的父亲虽然也是一位钢琴演奏家，但他们却生活在动荡之中，缺乏情感抒发的中庸之道，使得最后造成天才早逝的悲剧。

亲密知己

我们在培育、养育孩子时，对于童蒙要用很多方式启迪他、开导他。

4岁以后不能再用处罚、责难的方法，因为这会伤了他的自尊心，泯灭他的学习兴趣；处罚和负面的教导，会在他的脑海留下不愉快的印象。

在他还是非常弱小的幼苗时，随时在成长的过程中引导他，讲解、描述各行各业里及历史上大小人物的故事。告诉他一花一草、一事一物都有它存在的价值与意义；小草有小草的天地，大树有大树的气度，从不同的角度，带着孩子欣赏。

借着生活所经历的种种，对待孩子像知己一样，推心置腹地沟通，让孩子把你当做他的好朋友；不是上对下这种高深莫测、动辄得咎的父子、母子关系，而是可以无所不谈、无所不说的亲密知己。

我们在他成长的过程中，只需要伴随、导引他走上正道、正轨。

让他逐渐学习怎么更壮大、怎么长得更繁茂。将来硕大的树木，发出更多枝芽，长成一棵可以庇荫的大树，是我们在与孩子共同学习、成长的过程中，不可推卸的责任。

资质好的下一代

古代的人所给予我们的教育方针，四种养育的典范——幼儿养性、童蒙养正、少年养志、成人养德，对资质好的孩子，是可以一起执行的，没有年龄的限制。

孩子的故事

★ 养育充满生机的孩子

其澈和其睿这对小学二年级的双胞胎兄弟，外表清灵脱俗，读书、音乐、绘画、学校活动样样行，应对进退时又表现得大方稳重，见到的人不免要赞叹他们，简直是天赐麟儿。

但这样的孩子可不是凭空而来的，打从在娘胎起，就受到了“特别眷顾”。

喜悦迎接孩子的诞生，快乐欣赏孩子的成长

“从怀他们开始，我（叶太太）就一路笑到现在。因为我们结婚

很多年才怀孕，所以一知道怀孕就笑了出来。生了他们以后，看着他们的举止、他们说的童言童语，我更是每天笑个不停。”

3 岁前，特别留意陶冶他们的身心

这对双胞胎宝宝性格大不相同，父母特别花了些心思来调整。

3 岁前，他们也常会生病；3 岁之后，才开始吃清净的饮食，经历严重的排毒过程，也曾引起老人家、孩子的爸爸高度担忧，所幸他们还是坚持下去，现在两个孩子的身体状况都很棒。

“哥哥从小不断得鼻炎、感冒及外耳道发炎；弟弟有异位性皮肤炎，所以3岁以前，几乎每个月都不离药罐子。常常要喝一碗碗苦苦的黑浓中药水。直到3岁以后，我们全家认识姜医师，改变饮食习惯，从此孩子不再吃肉蛋奶及加工食品。”

“哥哥历经6个多月的流鼻水，及一次大量从耳道排出浓浊的分泌物后，身体就硬朗起来。原本闭塞、畏缩的个性，也突然间变得开朗、大方。弟弟因异位性皮肤炎，在漫漫3~4年的改变中，体会到乳类、加工食品对他的直接伤害；在皮肤的创伤康复过程中，反而使原本多动、不安的个性，转而变为沉着、安定。最明显的莫过于以前无法静下来看书，如今他每每自动提早起床，主动背诵经书及阅读课外读物。弟弟常说，这是一天最快乐的时光。”

4 岁开始，培养阅读习惯、兼顾身心发展

许多小朋友不喜欢读书，但叶太太却让孩子在自然状况下，发现读书的乐趣、学会如何表达。爸爸平时在家，也会随口跟他们说

闽南语、英语，于是他们也很自然地会讲几句。

“他们大概在4岁时，每天早上我会教他们看经书、故事书，做一些背诵，边玩边让他们念诵。下午就让他们去公园运动。我也经常与他们分享书里的内容。那时候，也担心他们没上幼儿园会不会跟不上，或是无法跟小朋友相处得很好。等到他们第一天上小学回来，我发现我多虑了。他们在学校讨论问题时，都很踊跃发言。老师要他们找资料，也很愿意去找，读过的故事非常乐意讲给大家听。”

教育讲求原则、观念灌输

妈妈给予小孩的教养讲求原则，建立了一定的作息规范，刺激小朋友反省与思考后，给小朋友相当的空间与自主权。

“通常晚饭后，我就不会让他们再多做学校功课。我们会坐在一起喝茶聊天，有时候也带他们去公园泡茶，分享今天的心情、还有学校发生的事。他们班上的同学下课后，还要上辅导班，我看他们好苦喔！我问孩子他们的同学上辅导班，功课有没有比较好。他们说没有啊。”

“小学以前，我会让他们知道什么可以做、什么不可以做。有些错误要是一再犯的话，我会给他们明确的处罚。比方说，他们下午没上课，可是该做的事情或是学校作业并不很多，却没做好，我就会问他们怎么回事，该惩罚的就惩罚。上小学后，他们受到比较多的外来影响，所以每天睡觉前，我会和他们一起躺在床上，告诉他们我们大人也会犯错，问他们在学校有什么不顺心的事情，跟他们说做错事没有那么可怕，不要不敢讲，也不要害怕去面对。他们会写拼音后，有

时我也会要他们写出来，他们有一本‘反省本’，我让他们自己去思考他们行为上的问题。”

反省本

我做到		读经 () 遍 分钟	做家事 :							年 月 日 星期 天气
吃早餐										
上学不迟到										
带齐学习用品										
上课用心										
自觉做功课	阅读书名 :									
自己整理书包										
家长师生交流		善行小点滴 (对象: _____)								
		反省 () / 善行 () / 观功念恩 ()								
老师签章	家长签章									

随机给予熏陶

两个小朋友每天都有固定的作息，他们彼此也会相互督促，平

均每天一定固定背诵经书一小时，其他还有弹钢琴、拉小提琴、画画、插野花、帮忙做家事，可称得上多才多艺。

双胞胎的爸妈很少让孩子看电视，最多每星期看2次，一次半小时，节目是爸妈选择过的，而且他们也陪着孩子一起看，并适时问问题。

“教育不是那么死的，我会在日常生活中给小孩子美学或其他的教育（小朋友搬来一盆他插好的花，大家一看，看不到主体，于是妈妈问他：‘你的女主角呢？’小孩子把绿叶中的花拨出来给大家看，妈妈笑说：‘你的女主角看不见、太害羞了。’）……”

两个孩子最特别的是，他们对于自己的东西，可以大方地给予，那样的态度令我们大人也极为动容，这多少和父母教育的态度有关。



（鲍玢汝摄影）

“现在的物质文明太发达了，我希望能带孩子到不同的地方，体会不同的生活状况，他们才不会有那么多的欲求，所以让他们到印度、中国西藏、五台山自助旅行……”

结果两个孩子到了印度，看到许多乞丐。与那里的小朋友有了接触，居然开始思索生命的问题，发宏愿要改善那里的生活，他们那么描述着：

“那里的小朋友不快乐……因为他们一直跟人要东西，要了还要……将来我长大后，要带有智慧的人去改善他们的生活。”

可别小看小学二年级的小朋友，他们绝对有能力思考，潜力更是无可限量。

现在他们上的小学，全校推动早自修时的读经活动。老师在上课前，也让小朋友静坐3分钟再上课，这是相当用心的教育措施。

幼童时，多花了一些工夫陪伴他们成长、学习，如今虽然他们仅有二年级，却已能养成自动自发的学习态度。

即使父母不在身旁，他们也能以负责的态度阅读、游戏，真是健康、快乐孩童的最佳写照。

低年級學生閱讀心得報告表

編號: _____

1. 我是 葉其豪

今天: 是 89 年 11 月 23 日 星期 四



2. 我讀的這本: 書的: 書名是 孔子的故事

作者是 馬季

出版社是 世一

全書共有 271 頁

3. 我想把這本書介紹給: (請在 裡打)

爺爺 奶奶 爸爸 媽媽 哥哥 姊姊

弟弟 妹妹 同學 朋友 還有: _____

4. 我能寫出書中提到的: 人、地、動、植、各兩種:

人: 孔子、齊景公

地: 周朝、中國

動物: 牛、馬

植物: 荷花、草

5. 看了這本書: 我想說的是:

孔子不是為了很多事忙, 他很有學問, 孔子的弟子們都很有出處, 所以孔子的事蹟於今, 很重要的。

6. 我想要畫的是:



反省

No.

Date

老師對不起，都是我的錯，因為我以為上面有
說我的過，所以我才把他多在多，現在我才
知道云裡面都多引了愛，我把云多引我
多不起您，因為我沒有是媽媽看到這到快
樂的云，突然我也很對不起媽媽，所以我
下方如果你有和我云媽媽我一氣會引出
來給媽媽看。

我有一個如聽見音樂的老師，因為老師很有愛
心，也有真心的教氣，所以每天上課，
就好像給聽見音樂教的一元快樂，希望天下
的小朋友，也像我一樣生，都有好老師。

學生
其睿
敬啟

4
上

(↑其睿写给老师的信)

(老师的回信)

親愛的其歡：

謝謝你寄給我這麼好的一封信，看了不禁熱淚盈眶！老師很開心，因為你已經把「一輪明月」收下了，你的心像明月一樣，很乾淨。

我有一個菩薩學生，因為他給我當觀音菩薩的機會，讓我知道了「拜觀音，念觀音，還要做觀音。」那個菩薩學生就是可愛的你，謝謝你把老師美化了，希望天下的老師，也跟我一樣生生世世都有好學生，都有像你這麼棒的學生。

祝福你，像明月一樣，慈悲柔和，讓每個和你在
一起的人，都感受到你柔柔暖暖的愛。

愛你的老師 筆

2011.11.11

★全家三代乐融融

苗栗三义范瑞达一家三代，因病而注意到饮食，更从中发现饮食与身体机能的关系，让身体回复原始的抵抗力，进而了解彼此的身心状况。全家还一起读书，凝聚力强，和他们在一起，你不时就会听到明朗的笑声。

想不到饮食的选择，也在无形中改变了人生的态度，让他们进一步去造福别人。他们踏上健康之道的变化过程，其实值得大家深深回味。

第一代爷爷范活全因为胃出血，开始影响全家接触清净饮食 奶奶陈桂香没有更年期症状

“我（范活全）以前也吃素，但吃的都是加工过的素料，饮食的习惯还不是很好。大概三四年前，有一次去朋友家，感到头晕，脸色很难看，到急诊室时就晕倒了。检查后发现血红素不足，有幽门杆菌，还有胃出血现象，并输血3~4袋。出院后，才请教姜医师要怎么改善饮食，开始接触生机饮食，喝小麦草汁。之后，回医院检查，血红素值变成13g/dl，回复正常。以后全家人都一起吃这种清净的饮食。”

“我（陈桂香）之前有明显更年期症状，燥热、忧郁、情绪不稳定，还很容易发脾气。吃了清净的饮食后，这些问题就没了。皮肤变得很好，朋友看到我的皮肤，还问我用了什么东西，我笑着说：‘用太阳肥皂。’”

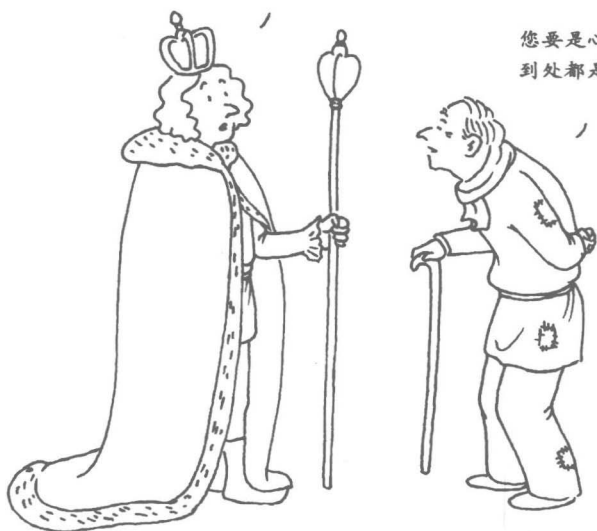
第二代范瑞达曾是严重过敏性鼻炎患者，对人生茫然，现在他找到了心中最珍贵的花

奶奶、瑞达的太太，提起范瑞达都感触良多：

“以前一去他房间，就看到一大堆擤过鼻涕的卫生纸。他老是打喷嚏、流鼻涕，整天昏昏沉沉地睡，常睡到中午11点。一个星期挂号拿药三四次。当完兵后，他在台中工作，烟也抽得不少，做过保险。有时因为工作关系，要说些言不由衷的话，本性善良的他，感到相当为难，但又不知道该怎么办。”

“接受清净的饮食后，他不但身体慢慢改善。现在一大清早5点

你知道世界上最漂亮的花在哪里吗？



您要是心中有最漂亮的花，
到处都是最漂亮的花。

钟就出门种田，晚上七八点才回家。看到一大片绿油油的麦草，他曾说，他想到这些可以让生病的人恢复健康，就由衷感到快乐，对它们会心一笑。我（奶奶）有时对他发脾气，他还会跟我讲故事、说道理。说一个国王要找世界上最漂亮的花与最珍贵的草，问我知不知道那花和草在哪里。我故意说不知道，他跟我说，你要是心中有最漂亮的花，到处都是最漂亮的花；心中有最珍贵的草，到处都是最珍贵的草；要是心中有爱，就看到什么都是好的……他种青椒700颗，死掉400颗；还有一次雨下了好久，播种的一袋小麦种子全部没有收成。虽然历经多次的挫折，但他从不感到气馁，仍坚持种植生机蔬菜，全程都不使用农药。我有一次故意试探他的决心，‘你田埂上杂草这么多，怎么不用点除草剂？’结果他说：‘妈，你真是愈活愈回去了！如果我要用除草剂的话，何必要种生机蔬菜呢？’做农夫的本来就是看天吃饭，但他对于种植生机蔬菜，感觉特别有意义，所以虽然做得辛苦、所得又很微薄，但我们都很支持他，以他为荣。”

打从娘胎就接触清净饮食的第三代

瑞达的媳妇陈姿兰，本身就是素食者。对于接受生机饮食是毫无困难的，所以她也以此来孕育下一代。但她怀两个孩子的状况有些许不同，她发现两个孩子出生后的身体状况，也不太一样。

“我怀两个孩子时，都吃生机饮食。但怀老大时，吃生机饮食吃得较少，生老二前吃得比较多，又天天喝小麦草汁。现在老二8个月了，晚上睡觉时很安稳，大概2个月大时，晚上我就不用来喂奶了，一觉睡到天亮。但她的哥哥在还是baby时，只要你稍微开个门，就很



(鲍劭汝摄影)

容易惊醒，不太好带。直到哥哥吃小麦草汁一段时间，经过深层排毒后，感冒变少了，晚上也睡得比较安稳，胃口也变大了，什么东西他吃起来都好像很好吃的样子，而且精力充沛，手很有力量；吊单杠吊好久，晚上10点、11点睡，早上5点起来，中午还不用睡午觉。经

过两三次的排毒，白天他的活动量很大，学习能力也很好。2岁以后，每天可以教他背诵唐诗、《三字经》、说故事。他也常常亲近妹妹说：‘长大要当妹妹的好榜样。’”

小朋友的发烧与排毒

“说到差不多在‘九二一’地震前后，哥哥当时1岁半左右，像是感冒发烧，我们很紧张，请教过姜医师，知道那也是一种排毒方式，就给他喝小麦草汁、冬瓜汁，再加一点苹果醋。一个星期中，他咳嗽、流鼻涕，但慢慢退烧了。从39度多到38、37度，然后就恢复正常。从那次以后，我们就信心大增。到第二次他深层排毒，情况更为严重，大概在过年前后，他不只咳嗽、发烧，还伴随着皮肤上起痘子，像青春痘一样，整个人抱起来软软呆呆的，还以为遇到什么山神、地神，怎么变成这样？但有前次的排毒经验，我们就坚持下去，经历了十几天，他才恢复。从那次之后，他睡得更稳，抵抗力变好了，也很少感冒。到现在也只有一次感染肠病毒。我们给他喝小麦草汁，花了2天就痊愈了。”

照顾孩子的身心

每一个带孩子的人应该将心比心，随时随境地感受孩子需要什么、要怎么做才是对孩子最好的，就如同照顾自己的健康，这是带孩子最重要的原则。

诞生的意义

想想看，每一个孩子的诞生，到底象征着什么意义？这是令人欢喜而伟大的事情。孩子代表从另外一个世界派来的天使或菩萨，他带来了独一无二的知识与能力。

他的一生，将献给自己，也献给地球及宇宙。

这个生命进入了地球的生物组织，形成一个肉体、一个他完全不熟悉的身体。于是，他的一生就是这个身体与生命结合的历程。

感受与模仿

从呱呱坠地，孩子一接触到这个大环境开始，就直接地去感



孩子就是父母的一面镜子，他们并不只是模仿动作而已，更会模仿内心。

受，并通过感受来开创自己的世界。

另外，他也通过模仿学习，反复不断地练习，掌握重复性的特色，来建构、架构世界。

1. 儿童会模仿父母、照料者或是老师的每一个动作。其实孩子就是父母的一面镜子，他会模仿你做动作时生命的含意，譬如，母亲在扫地的时候唱着歌，以非常愉快的心情做这些事情，小孩也会学习同样的心情，来做同样的事情。

因此，他并不只是模仿动作而已，更会模仿内在用心。如果母亲以愤怒、诅咒的心情来做这些事情，小孩也会学习的，将来这些愤怒等不当的情绪，也会成为他个性里的一部分。

2. 父母或照料者的言谈举止以及品质格外重要。言谈、举止不仅

是内容，而且说话的语调、情绪，都会影响孩童的心智发展。

3.每一种语言、文字或文化，都是由很多的诗歌、韵律、肢体的游戏或者故事等融合起来的。如果父母和孩子玩游戏、讲故事的时候，唱这些歌，那么这些文化的宝贵遗产，就会成为孩子成长的基石。他们会不断重复，完全地模仿。

因此在幼儿生命的前两三年内，应该给予他们丰富、多样的视觉、嗅觉、触觉及听觉上的刺激，让他们的脑中形成较多神经网络。这些网络，就是未来智力、知识学习的基础元素。

这段时间，幼儿必须在爱、慈祥与亲切的接触当中被照料，让他处于充满祥和的生命世界里。



所以母亲慈爱吟诵的柔和歌声，以及温暖的话语，都会在幼儿的身上创造奇迹般的反应，这绝对不是录音机播放出来的歌曲所能比拟的。

又譬如一只活生生的小狗、小猫或小鸭子，对孩子产生的刺激与吸引力，绝非图片与书本可比拟的。

我们再一次强调“幼儿养性”，也就是随时随地让孩子感觉到，来到这个世界是美好的、圆满的。

要孩子做任何抉择，对孩子而言都是不安全的，譬如问孩子：“谁比较疼你，是爸爸，还是妈妈？”要孩子回答这类问题是很难的，尽量不要问他们这类问题，直接告诉他们应该怎么做会比较好。

譬如说“现在我们到外面去玩。”（肯定句）比“现在你要不要到外面去玩？”（疑问句）来得好。或者“来我们一起吃饭！”比“你现在想不想吃饭？”来得好。

3岁以前，要让孩子活在一个不需要思考、不需要考虑，却充满无尽慈祥、慈爱的世界里。以正确的态度，带他远离不好的事物，是我们带孩子的一个原则。

3岁以前，“不可以”、“不行”，这些话是没有什么作用的。如果要教孩子规矩时，需要一张严肃的面孔，你必须毫不迟疑地把它表达出来，而在其他的时候，尽量表现祥和的态度。

不想让他做的事，应该用其他的事来替换，引他远离，或导引他到更好玩、更有趣的事情上。

当然，孩子也要学习如何选择，但必须是适当的选择，不是

跟着感觉走。

实际照料

前面谈论很多0~3岁孩子的发展问题，现在来谈一谈怎么去照料的问题。

1. 当一个baby刚从母亲温暖、黑暗、提供全然支撑和保护的内宫出来的时候，他即将进入一个又亮、又冷、又沉重的环境，应尽快地将孩子抱到母亲的身旁、胸前，这是非常重要的一刻。

2. 以后也要持续地将他维持在一个温暖、更加安全的环境：孩子周围的灯光，要尽量柔和，不要太强烈。

3. 小baby出生后，应该待在室内，至少要1个半月以上，才能够逐渐适应这个环境。

4. 当孩子开始展露微笑，他的眼神稍微专注，可以认得人了的时候，就能带他到室外，瞧一瞧这个世界。

5. 早上或下午小睡的时候，让他避免风吹或阳光直射。

6. 直到3岁以前，都应尽量避免接触寒冷的风、水；要穿得温暖，头部也要保暖。

7. 3岁前这段时期的孩子，最主要的是架构坚强的肉体，绝对不要将生命浪费在抵抗外界不良的环境上。

譬如现代孩子经常生病，吃药、打针、上医院，体力会愈来愈衰弱或者会染上重大的疾病，这就是浪费幼儿的生命。

8. 当身体完成了良好结构后，就能禁得起未来岁月中的各种冲

去、考验，包括过量的工作、不当的饮食或不正常的睡眠，以及心理的各种问题。

在饮食方面，要渐渐地让孩子适应。

1岁以前，母乳是最理想的食物，以后再慢慢添加各种煮烂、搅烂或打烂的谷类、水果或蔬菜。

3岁以前，特别要避免肉、蛋等动物性蛋白质的摄取，最好含有强烈调味料的東西也不要使用。因为这些东西，会令小孩的肉体受到过度的束缚。

事实上，大部分的孩子都会自动拒绝这类过度刺激的食物。许多过敏性的反应、皮肤病或消化道的疾病，都可通过让孩子避免这些加工食品、添加物，来减少患上的几率。

精制糖或巧克力等这些加工食品也都应该避免，因为它们含有高糖、高盐分、高化学的添加物，如防腐剂、化学色素、人工甜味料，对孩子都会有极大的伤害。

另外，让儿童能见到父母在厨房里洗菜、切菜、烹调新鲜的食物，是非常丰富的生命体验，也是欢乐无限的模仿泉源。

金科玉律

幼儿期照料最重要的事，就是**规律性**。

每天要有固定的时间起床、用餐、就寝、游戏、学习，生物时钟不要让它紊乱。规律就是身心健康及人格发展、幸福美满的基石。

带孩子观察日出、日落和四季变化，
让孩子感觉到他的世界与大地是融为一体的。



让他坐在固定的位置，尽量全家在一起，大家手拉手、心连心，共同吟诵着感恩的词句或者诗篇、祝福，并进食一顿丰富的餐食。

就寝的时候，也可以有一种特别的仪式：先说一个简短的故事，或念一段诗篇、唱一首安眠歌，然后互相拥抱、祝福。让孩子在很祥和、很无虑中就寝。

或者带孩子观察日出、日落，以及春、夏、秋、冬的变化，让他们感受到春生、夏长、秋收、冬藏四季的交替，庆祝大自然的运转。让孩子感觉到，他的世界与大地是融合为一、不可分割的。

一切健康与康复的源泉，来自于我们一呼一吸的律动里，逐渐

地让孩子发现，他与他的身体及家庭，周围的动、植物，这整个世界是一样的，大家都是按照生命的频率在律动着。

建构身体

大概孩子在六七岁左右时，已经完全更新了他的身体，也就是每一个细胞都由幼儿期的活动、学习、接触得到了更新、替换。

他们由于得到了完整的慈爱与丰富生命的体验，建造了坚固、健康的身体。

当换掉乳牙、长出新牙，就代表肉体中最强硬的组织已经架构完成，这时孩子就足以去执行他第二阶段生命的任务。

这个任务是什么呢？就是知识的学习及智能的训练。

所以总结来说，从0~7岁，孩子是用全部的生命来架构他的身体，及学习生命的频率、生命的律动。

这时他们以整个世界为吸收的方式。他们不会将世界分隔为文字、数字等，所以协助他们认识世界的整体，通过引发他们对人、对动物、对大自然的爱与关怀，用诗歌、故事、经书、图像、舞蹈、声音，来展现一个完美的整体。

7岁前，我们可以不必教他写字或算术，因为这会剥夺掉他用来建筑、架构身体的生命力，削弱身体活动的的能力。

在7岁以前、年幼的时期里，主要的工作就是在父母与老师等的协助下，将身体建造好及认识真善美的生命特质。在以后的日子，用这个身体及良善的心地，去执行这一生最适当的自己。

7岁以后，他就要将全部的生命力用于学习、认字、算术、艺术、技艺，将过去所学的种种影像与观念融合在一起，再去了解这个世界。

陪孩子学习生死

有生必有死，从本书的表述层次里，我们可以看到这个轨迹。从出生到长大，不一定要等到老、等到生病，才会死亡。

生与死是同然。从佛教的观点来理解，即便身体会坏掉、死去，生命却永远也不会消灭。所以虽然是孩子，也必须跟他谈谈正确的生死观，与他一同练习，把人生这个最大的事情当做一个重要的课题。

自然的事

平时就该谈论死亡，常常学习。习以为常之后，死亡就会成为很自然的事情，由此才能打破千百年来，中国人也罢、外国人也罢，所忌讳谈论的习俗。

因此，生时，以积极正面的心态来过好每一天；当死亡到来时，也就能把死亡当做是一种生命替换的解脱，是一种再自然不过

的事情。

就像今天过了，必然会走到明天；今年过了，明年必然会来到。

孩子对死亡的认识

0~3岁	3~5岁	5~9岁	9岁以后
不能确定，不能明白。	以为死亡是暂时性的。	以为死亡是破坏性的。	以为死亡是不可改变的。

小孩子在3岁前，对任何问题都没有很确定性的了解，理解力还未开启；3~5岁间，他们会觉得死亡只是一种暂时的现象，就好像爷爷死了，只是睡着而已，他终会醒过来的。

我的母亲过世的时候，弟弟正好5岁。当母亲入殓时，我们围过来与她道别，他突然号啕大哭起来。

因为他一直以为母亲只是睡着了，他哭着说：“你们为什么要把她放在一个盒子里，而且把她钉起来，让我永远看不到她？盒子什么时候会打开？妈妈为什么不醒过来、不再摸摸我、同我笑呢？”

在他年幼的意识里，感觉死亡是很恐怖的，是大家在破坏他与母亲的亲密关系。所以5~9岁的儿童会觉得死亡具有一种破坏性。

通过生活了解死亡

到了9岁以后，孩子就具有成人对死亡的理解力，死亡是不可改变的。

母亲过世时，我9岁多，我了解母亲躺下去后，不会再起来了，我们永远不可能看到她再回来跟我们一起生活。

所以，孩子对死亡的了解，可以从一种暂时性过渡到破坏性，再进一步理解这是个不可改变的事实。

那么，我们该怎么与孩子一起来学习这个再自然不过的事情呢？

我想，我们应该通过生活，借着周围所发生的事情，让他们慢慢

5~9岁的孩子感觉死亡是很恐怖的，
大人应该通过生活，让他们慢慢去体会、
领悟生命消失的意义。



地去体会、领悟生命消失的意义。

三四岁以后，我们可以找机会从动物的身上，如大自然里的一些昆虫、小动物、饲养的宠物中，引导他们体会生命的消失。

通过这种日常生活的潜移默化，来做机会教育。告诉他们生命是永恒的，我们相聚不是无尽期的，唯有尊重生命、疼惜在一起的缘分，才能够没有遗憾。

绝对不要去面对，或告诉他们“宠物或动物死了没有关系，死了再买”。也不要对这个问题不理不睬，这是非常严重的错误，也是对死亡、生命的不尊重。

以游玩的方式学习

与孩子学习生死，应该愈早愈好，所以4岁以后，就可以跟他一起学习、演练，把它当做是一个很平常的事情。让他们遇到死亡时，仍保持在一种很祥和的气氛里，不致产生恐惧，以及有其他似是而非的想法。

我常与我的侄儿或一些孩子谈论我死了或者他们死了以后该怎么处理？我们在游戏中，一面认识死亡，一面懂得死亡后的处置。

我们一起思考死亡后会发生什么问题，包括要怎么撰写遗嘱？有什么事情需要交代？有什么事情要提前办理？以及死亡后，大家应该用什么样最适当的方法送别，把死亡化为祥和、庄严，当做日常生活里一件很平常的事情。

死亡代表我们借用的房子不能再住了，需要搬家。就好像我一

位尊敬的老师说：“我宁可把死亡看成是衣服穿破了，必须换件新的一样，而不是终点。”

我们要把这些事情好好与孩子一起分享，让他们也一起学习正确的观念。

那么，社会上一些不良的送葬仪式，以及不正确的死亡恐惧，就自然而然不会在我们下一代中根深蒂固地存在了。

孩子的故事

★医生请让我离开病床，求求您

为纪念哲豪、也谢谢他的父母亲提供宝贵经验（见下一篇《死亡开启了慈悲与智慧之门》），本书刊出哲豪生前撰写的一篇文章，同时也借这个机会惠及社会大众，愿大家都远离病苦、了解病苦。

我是小学四年级的学生。从小我就体弱多病，更因为过敏性气喘，住院无数次。虽然如此，我还是一个很活泼又顽皮的孩子。

没想到在1995年的暑假过后，我就开始有“拉肚子”的现象。当时爸妈以为只是普通的肠炎而已，就带我到诊所看病。虽有好转，但是我在学校又乱吃零食，结果一发不可收拾，让爸妈伤透脑筋，而后于1996年2月5日住进医院，做内视镜、大肠镜、下消化道摄影等检查。

总之，各种该检查的都做了，结果没有明确的答案，所以那年的春节也就在医院中度过，住了32天，才于3月7日出院。

出院不久，因“拉肚子”的毛病没有改善，严重到双脚无力



(照片提供/张妈妈)

走路，体重从原本最标准的27千克，下降为18千克，就像难民似的。爸妈见了既心疼又着急，因此在5月1日又住进医院。

这次进去，大家都认为凶多吉少，也忙坏了医院的医生、护士们。因为身上的营养流失太多，不但双脚无法走路，后来，整个身体除了嘴巴还能轻微地说话之外，其他都动不了，连呼吸都要靠氧气来维持，被送进加护病房急救，全身

接满了机器与点滴，真是痛苦。

度过此次难关之后，医生建议，要我插胸腔静脉管，每天打营养针（TPN：Total Parenteral Nutrition，简称TPN。是全胃肠外营养，指通过静脉途径给予适量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、电解质、维生素和微量元素，以达到营养治疗的一种方法。）来维持营养。在迫不得已的情况下，父母和我只好接受医生的建议，这次共住了55天，到6月25日才出院。

从此以后，不但我自己失去自由之身，连父母亲都无法自由，每天傍晚下课就得赶快回家，请爸爸帮我消毒管子、装上点滴。1700毫升的营养，从晚上6点注射到隔天早上6点，整整12个小时的时间，我都要伴着一部机器度过。这种痛苦，除了父母和我本身了解之外，其他旁观者是很难体会的。

不但如此，更因打了TPN，不久之后，副作用出来了，肝指数、胆红素都居高不下，整个人包括眼睛都变黄了，而且肥得像猪似的，简直不像人呢！

有一次，爸爸看到我如此痛苦，很不忍心，就暂停两天没打TPN。万万没想到，这种营养虽是良药亦是毒药啊！两天没打而已，我又出现全身无力、动弹不得的现象。这下子让我们更担心了，难道从此我都得靠它生活了吗？天啊！没办法，又于7月26日住进医院，这次住了半个多月，一直到8月12日才出院。

就这样在医院进进出出，不但病情未见好转，这半年多来，还得每天靠激素和TPN才能维持生命。在医院反复检查无数次，不但没有明确的答案，而且还被列为“克隆氏症”，当时我的父母听到这个名词，真是痛不欲生。

记得有一次我问医生说：“TPN要用多长的时间？”他回答我说：“大概要一辈子哦！”我听了，泪水湿润了眼眶，简直没有活下去的勇气，妈妈急忙安慰我说：“不会的，只要我们有信心，菩萨会护佑我们的，我们要好好念佛。”也就这样，父母把全部希望都寄托于菩萨身上。

过不久，在一次偶然的会里，通过一位中医的介绍，爸妈带我去拜访姜淑惠医师，姜医师告诉我们要从饮食改善下手，也就是“生机饮食”。

妈妈听了之后，为了能使我快快康复，回家马上把全部饮食调整过来。当时我一时无法接受五谷饭和生菜，因为我还是想吃肉，所以我就不吃那些生机饮食，以示抗议。

没想到却害了我自己，吃了鱼肉之后，没多久，我的体力又失调了，全身动弹不得。9月7日半夜三更，我又住进医院。这次进医院，又因打了TPN，血糖升高到800多，血糖机都没办法测，只得每天抽血去测。就这样住了30天，每天都要打TPN、又打胰岛素，更糟糕的是，还要注射激素。不但如此，每天要服4次药，每次就有十几粒要吞食，更何况激素一天都得服上10粒的剂量。

爸爸看了，不忍心，实在没办法忍受了，只好苦口婆心劝我好好吃生机饮食。也就这样，我接受了生机饮食，在开始吃五谷饭和生菜时，我还是习性难改，在家就乖乖吃、在学校我就背着父母，偷吃一些同学给我的零食，把妈妈帮我带的五谷饭和生菜全部丢掉。

结果，妈妈觉得好奇怪，我只要两三天没去学校，在家的大便都很好，一去上学又开始拉肚子。后来爸爸妈妈才知道我在学校乱吃，所以他们对生机饮食的信心，更加坚定。也就如此，1天、2天、1个月、2个月过去了，我偷吃的次数减少了，安分地吃这套“生机饮食”。

我的身体有很大的转变，虽然瘦了，但是血糖不再高了、皮肤不再黄了，到后来连TPN也没打、药也没吃了。整整2个多月没打TPN、没吃药，我依然能过着自由自在的生活，真是不可思议啊！

最近回医院门诊，医生觉得奇怪，直问爸爸，到底给我吃什么东西，怎么好一阵子没打TPN了，血液报告却一切都正常呢？爸爸回答说，只是“生机饮食”而已。



回想从1996年2月至10月份，8个月的光阴，我住院4次，占了5个月的时间，真是悲哀。幸好还有福气能遇上姜医师，告诉我们这套饮食，我现在才深深体会到，生机饮食的效用实在是神奇啊！

它不但使我有重生的机会，更让我对它有无比的信心。我今天能够回归自由自在的生活，全部归功于姜医师的慈悲和爸妈辛苦的照顾。若没有认识姜医师，今天的我和我的家人，不知会变成如何？难以想象啊！千言万语还是一句话，谢谢姜医师救了我……再次的感谢您……

同时，也要感谢所有关心我的人，更要在此祝福所有的人都能试着接受生机饮食，它是一种很好的保健方法，如此一来，便能家家

安康、户户如意。

★死亡开启了慈悲与智慧之门

生与死本是人生大事，但身为父母，看着孩子成长，却又在眼前消逝，不知是多么令人痛彻心扉啊！

回忆

“哲豪从小就大病、小病不断，9个月大时，就因气喘住进加护病房。从那时起，就成为医院的常客。”

“在他5岁那年，因到牙科治疗蛀牙，引起嘴巴严重感染。当时整个嘴巴、舌头，都肿得僵硬，几乎不能呼吸，更别说吃东西。我们把他送到省立医院，医院给了我们病危通知。我们马上转到台大医院，医院急忙帮他做“气切”处理的急救；同样的，台大也发了病危通知。而那年（1991年）的春节也就在医院里度过。从此孩子的嘴巴纤维化，嘴唇没有弹性、也没有舌苔；嘴唇随时都会裂开流血，看了真叫人不忍……”

“隔年，才刚上幼儿园，又长水痘，同样的比一般小朋友来得严重，不但大颗，全身密密麻麻的，而且高烧不退。拖了好久才好。之后不久，又因腹泻，住进了省立医院。同时也因拉得非常严重，导致脚关节发炎，没办法走路。孩子一路坎坷，好不容易上了小学，一年级时，又突然肚子痛得严重住进医院，找不出原因，最后说是‘盲肠炎’而开刀……”张妈妈说。

忍不住偷吃是个问题

提到哲豪病况变化最大的最后两年，父母更是不胜欷歔。张妈妈说：

“接二连三的难关已度过，看着孩子的健康有了起色，高兴都还来不及。没想到好景不长，升上三年级又因为不明原因的拉肚子，在医院进进出出，吃东西都没办法吸收，整个人从27千克下降到18千克。医院检查不出原因，最后只好给了一个名词，说是类似‘克隆氏症’，就在孩子胸腔装了TPN来注射营养剂，还说一辈子要靠它维持生命。当时我们听了，内心有如重石所压，更别说哲豪自己心灵的创伤了。孩子还这么年幼，将来的路还这么长远，若我们健在还能照顾他，有一天父母没有能力了……孩子怎么办？……一切的……让人感到心酸……”

“也就因为实在没办法，只好一边看西医，一边吃中药。因为那时打营养剂、激素，打到四肢小小的，没办法爬楼梯，脸肿得大大的，皮肤和眼睛都是深黄色的，尿液是深咖啡色，简直不像人形。几次听人提到姜医师，才开始接触清净的饮食。改变孩子的饮食后，身体有着奇迹似的转变，皮肤变得有光泽、尿色恢复正常，整个人慢慢回复未生病前的帅哥型，精神也都很好。爸爸还每天训练他跳绳、爬楼梯等运动，我们及周边的朋友都觉得清净的饮食是多么的神奇、不可思议。”

“哲豪终究是个孩子，渴望回学校，没想到禁不起诱惑，吃了不该吃的东西，身体又开始出状况。特别严重的是，有一次下课回家，不

但发烧又拉肚子，非常严重，我们觉得有异样，后来突破他的心防，才知道他偷偷买了炸过的天妇罗吃，就这样一病不起。爸爸不忍看他痛苦如初，一气之下骂了他。之后哲豪就和我说：‘反正我也不会好了！’我听了既难过又不舍，马上安慰他：‘傻孩子，谁说你不会好！’万万没想到会这样，10块钱的天妇罗，却要了他的命……”

永远的那一天

这些出入病院的过程，使得哲豪只能断断续续上学，但他却奇迹似地经常拿到前几名。张家夫妇感到孩子对上学的渴望，及他因病开启的智慧与早熟。想到这里，夫妻两人对哲豪充满了不舍。

因为他们一直相信：“哲豪只是小时候难养，长大就好了！”却没想到看似短暂的生命，却持续着漫长的煎熬，最后孩子还是离父母而去。

哲豪的父母，一直不愿意相信他们的孩子救不活，直到张爸爸某次半夜起来，背哲豪上厕所，看见镜子里映衬出孩子脸如死灰，才惊觉那一天到了。

“那是一个令人伤痛且难忘的冬天……1997年12月1日，凌晨1点多，从小就最疼爱哲豪的外婆和阿姨，从台中赶来看他。他非常高兴，一大早就起床和她们一起吃早餐、聊天……精神非常好，当天晚上表姐和二姨（干妈）也来了，他还和大家开玩笑，说得好开心，直到晚上12点多才上床睡觉呢！没想到2日凌晨2点多，他说要上厕所，爸爸陪他起来，却发现他的脸色不对，但又怕惊醒年迈的外婆，生怕她老人家撑不住。早上7点多把外婆送出门后，我们慌了，并认真地

考虑是否送医院。”

“马上拨电话请教姜医师。她说现在是高度感染的情形，非常危险。问要不要送医院？姜医师为我们分析了送医院的复原希望，及在医院将面临的种种，要我们想想，并问问哲豪的意愿。后来，我们问他要不要去医院，他坚持不要，所以是待在家里。过了不久，干妈来看他，包了两千块红包，平常他都会高兴地收起来存好，但那时，他却告诉爸爸，希望帮他布施出去，给更需要的人……”

“那时是冬天，12月2日，我们也正赶着缝制冬季的衣服，得靠这个维生，根本没想到孩子会走得那么快。中午1点多，我们喂他喝了糙米汤，给他擦擦身体好睡觉，擦到一半，他却跟我说：‘我受不了了！快点擦！’”

“下午3点多，开始语无伦次，我们感觉他似乎有点害怕，而且掉下眼泪，叫人看了有如锥心之痛。但我们还是强忍悲痛，不断地安慰他：男孩子要勇敢，每个人都会去‘那里’，只是早晚而已，你要勇敢，先去那里帮爸爸、妈妈占位子，爸爸、妈妈也会去啊！孩子似乎了解我们的叮咛……他临走前，慈济的朋友都来帮他助念。为了怕扰乱孩子，纵然我们的心里是多么的痛苦，但为了不影响孩子，心想能帮助他的就是这几个小时了，所以忍住悲伤，要让他平和地走……结果他走之前很安详，大叫三声后脉搏停掉了，躺在那里比平常睡觉更来得自在。走了十几个小时抱起来，身体还很柔软……让一旁助念的朋友赞叹不已……”

一个有意义的尾声

哲豪过世后，爸妈考虑要如何处理他的后事。

想到夫妻两人也会老死，之后可能就没人能祭拜哲豪；哲豪又吃素，不如让哲豪回归自然。

便忍受着一些传统看法的责难，将哲豪的骨灰，一部分撒到承天禅寺的山上，一部分撒到海洋。

“人生最悲哀的，莫过白发人送黑发人，对父母来说，是多么残酷的事实。但能亲眼看着孩子走得那么平静自在，纵然内心是如此沉痛，也把遗憾减到最低。即使有一天无常来临，希望孩子就是我们的老师，我们也能像他走得那么安详……”

“孩子和我们相聚的时间虽然不长，但他比一般孩子来得坚强、勇敢，也完成了此生最大的任务，那就是他以身示苦，给我们带来了慈悲和智慧。如今他任务达成，悄悄走了……我们除了不舍，在此只能用最真诚的心献上满满的感恩与祝福，但愿他能舍此投彼，慧命长存……”

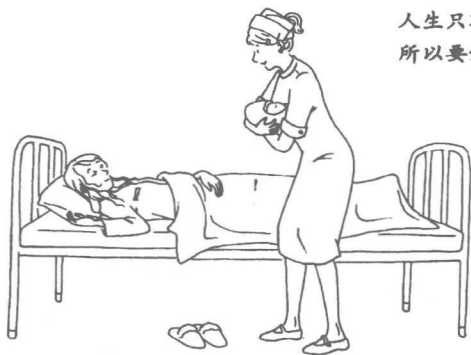
“我们来的时候没带来什么，所以走时，也不需要立什么牌位，我想我们老死了也是这样！我们因此深深体会无常，人生真的只有使用权，没有所有权，所以要好好地善用余生，尽其所能！”

“我们的做法老人家一直不能苟同，但我们觉得一般的做法，是做给活着的人看的，面对生死应该要自在……所以这样做也等于与大地结缘，回归自然。”两人不约而同地说。

张家处理哲豪后事的做法，带着环保的色彩，但舍下孩子的身



人生只有使用权，没有所有权，
所以要好好的善用余生，尽其所能！



亮，让从自然而来的也回归自然，是张爸、张妈经历孩子生死后的了悟！

正如两人回顾这整个过程的体会：

“人生的价值在哪里？特别是哲豪的爸爸，以前常会打哲豪、凶哲豪，现在加入了慈济，又吃健康清净的饮食……”

如果错误能弥补……

现在，哲豪的爸爸中气十足，看来豁达爽朗，可以想见他如

何从一个脾气暴躁的人，成为一个温柔父亲。提起他的过去，似乎也云淡风轻了：

张爸说：“以前我脾气很大，对哲豪很凶，因为我身为长子，本来生儿子是个希望，没想到却是这样，我心中莫名其妙充满怨气……”

张妈说：“哲豪过世前2个月，他爸爸说：‘爸爸以后不会再打你了！’2个月后哲豪过世了，好像父子俩达成和解。”

全家持续健康、环保的饮食

过去张爸、张妈做衣服时，会在他们身边打转的孩子顿时不在，两人的悲伤是无可名状的。想念哲豪时，他们便靠着宗教转念的方法，将这些沧桑转化成对养育孩子更深刻的悔悟。

张妈说：“回想一路艰辛，不禁让人觉得心酸……因为刚结婚时，经济状况很差，必须拼命地工作来维持家计，后来又因车祸吃了很多药，所以在不得已的情况下，堕胎一次（好后悔）。还没恢复好又怀了哲豪，生产后为了工作，又没给孩子喂母乳……每次想到这些，就觉得对不起哲豪，没有给他一个适合成长的环境……而还没来得及对他说抱歉……他却……希望妇女朋友要准备好了再怀胎，才能心情平和地带给孩子善的因缘，但千万不要堕胎。”

“在现代文明的社会，饮食也是不可忽略的，当初我们没有这方面的资讯，孩子只要生病、发烧，就马上看医生、吃药、打针，按警报系统。根本不知道先从饮食改变看看如何！所以等到有一天爆发了，就难以收拾啊！清净的饮食不但有环保的作用，更可以让人身心净化，走得尊严自在。像哲豪后来，多亏了这种饮食，加上他本身的努力，和

许多有缘人的帮忙，才能如此自在……”

张爸说：“希望父母能多与孩子相处、多听孩子的想法，不要认为孩子是我们生的，我们要怎样就可以怎样，不要用情绪对待孩子，还影响了整个家庭……失去哲豪让我能够体会现在所拥有的一切。我还有太太、女儿，我要更珍惜她们。”

只要还有机会，哲豪的爸妈寄予这般深切的期望……

后 记

童子童心无限愉悦

一视同岁

犹记我还是个实习医师时，在儿科看诊，一位妈妈带着一个四五岁大的孩子来看病。孩子百般不愿，母亲告知，医师不会打针、不会开药，给予种种保证，他依旧不愿意，细问其故，孩子说：“她那么小，怎么会是医师呢？”我只是感到汗颜，却不解其意。

多年后，我与孩子们相处的机会愈来愈多，诸如登山涉水、望月观星、儿童断食、五台朝圣等。另一方面病童就医也在增加。不只一次、两次，有无数次，孩子们告诉我，他们心目中的姜医师就是个小孩子，跟他们一样大。

回首这才猛然领悟，昔日那不愿就诊的孩子，所见到的姜医师是一个与他一样大的孩子啊！或5岁、或3岁……

视童如师

这些年来工作性质的转变，使我结识许多新朋友——孩



与孩子共处，没有压力，没有负担，
让我们重返早已遗失的童年时光。

童。他们都成为我学习的老师。学习他们所绽放的特质——天真、童趣、直率、真心、无邪思、无污染……这些全然属于天性中最真实的一面。这些也都是我本有却消失已久的珍宝。所以与孩童共处，感到格外喜悦，没有压力、没有负担，自然荡涤多年的尘垢，得以重返早已遗失的童年时光。

还他健康

生病会教人成长，尤其是孩子病了。我与病童接触愈多

愈深后，愈发感到生命潜能是不分年岁、不可限量的。面对病童，我更尽心竭力以“还他健康”来期许，配合最自然的饮食与医疗方式，康复他脆弱无助的身体。每每在他们身体康复后，内心也格外成熟与感恩。他们从病痛中康复，成为许多人的好榜样，带来新希望。

感恩孩子

我之所以能成为医师，是因为有了病人。

你之所以能成为父母，是因为有了孩子。

他之所以能成为老师，是因为有了学生。

从期待孩子的来临，到养育长成，何其希望我们每一位参与新生命成长的父母、家人、老师、社会大众，都能珍惜、尊重，善待这种经验。从孩子日日夜夜的成长中，也感激他们协助我们一起成长，眼前一切新的改变，皆因有了“孩子”的加入。

恩宠使命

这本书得以顺利撰写完成，是因为有许多善心善举的灌注，自己除了满心感恩之外，没有任何更好的词语来表达所承受的恩宠。新书即将问世，也象征“新生命”的诞生。“他”的出生是无数大众的期待，我们至诚祝福“他”，将能惠及更多需要的生命，这原本就是“他”的使命。

我虽没有孩子，但通过撰写书稿，举办讲座、断食营等

后记

每每都像是“生命孕育”的经历，其实我也拥有许多孩子。

我称孩子为“童子”，童子童心童言语，童子者，菩萨也。何其有幸，我常与童子为伴，恒与菩萨把臂同游，真是无限愉悦自在也。

写于2000年岁末礁溪断食营



光明书架畅销书、重点书目

最新畅销书

- | | | |
|---------------------|----------------|-----|
| 1. 《这样吃最健康》 | [台湾]姜淑惠著 | 29元 |
| 2. 《打开疾病黑盒子》 | 栾加芹著 | 29元 |
| 3. 《打开疾病黑盒子2:用易经开方》 | 栾加芹著 | 29元 |
| 4. 《深睡眠》 | [英]查里斯·艾德茨考斯基著 | 29元 |
| 5. 《脚会说话》 | [瑞士]马沙弗雷著 | 29元 |
| 6. 《甲田式少食法》 | [日]甲田光雄著 | 29元 |

怀斯曼系列 (三册)

- | | | |
|-------------------|------------|-----|
| 1. 《怀斯曼生存手册》 | [英]约翰·怀斯曼著 | 39元 |
| 2. 《怀斯曼生存手册Ⅱ强身手册》 | [英]约翰·怀斯曼著 | 29元 |
| 3. 《怀斯曼生存手册Ⅲ顶级驾驶》 | [英]约翰·怀斯曼著 | 38元 |

吴若石足健系列 (四册)

- | | | |
|------------------------|-----------|-----|
| 1. 《吴若石新足部健康法》(赠VCD) | 吴若石、郑英吉著 | 35元 |
| 2. 《吴若石简易足部健康法》(赠按摩棒) | 吴若石、郑英吉等著 | 35元 |
| 3. 《吴若石儿童足部健康法》(赠VCD) | 吴若石、郑英吉著 | 35元 |
| 4. 《吴若石自我按摩法》(赠多功能按摩球) | 吴若石、郑英吉等著 | 35元 |

新心理疗法系列

- | | | |
|---------------|-------------|-----|
| 1. 《伯恩斯新情绪疗法》 | [美]大卫·伯恩斯著 | 39元 |
| 2. 《你的记忆怎么了》 | [美]丹尼尔·夏克特著 | 29元 |

王晨霞系列 (三册)

- | | | |
|----------------------|------|------|
| 1. 《王晨霞说寿》(修订版) | 王晨霞著 | 39元 |
| 2. 《王晨霞掌纹诊病治病》(赠VCD) | 王晨霞著 | 39元 |
| 3. 《手会说话:掌纹与心理自测》 | 王晨霞著 | 估39元 |

甲田式健康法系列 (五册)

- | | | |
|-----------------|-----------|-----|
| 1. 《甲田式断食法》 | 甲田光雄 东茂由著 | 26元 |
| 2. 《甲田式少食法》 | 甲田光雄著 | 29元 |
| 3. 《甲田式血液循环改善法》 | 甲田光雄 东茂由著 | 即出 |
| 4. 《甲田式癌症防治法》 | 甲田光雄著 | 即出 |
| 5. 《甲田式百病生食疗法》 | 甲田光雄著 | 即出 |

姜淑惠医师健康之道系列 (五册)

- | | | |
|----------------|------|-----|
| 1. 《这样吃最健康》 | 姜淑惠著 | 22元 |
| 2. 《这样养育孩子最健康》 | 姜淑惠著 | 26元 |
| 3. 《姜医师的餐桌》 | 姜淑惠著 | 即出 |
| 4. 《善待癌症最健康》 | 姜淑惠著 | 即出 |
| 5. 《点石成金健康法》 | 姜淑惠著 | 即出 |

艺术家系列 (四册)

- | | | |
|--------------------------|------------|------|
| 1. 《像艺术家一样思考》 | [美]贝蒂·艾德华著 | 42元 |
| 2. 《像艺术家一样思考Ⅱ:画出你心中的艺术家》 | [美]贝蒂·艾德华著 | 42元 |
| 3. 《像艺术家一样思考Ⅲ:贝蒂的色彩》 | [美]贝蒂·艾德华著 | 39元 |
| 4. 《像艺术家一样思考Ⅳ:用右脑绘画》 | [美]贝蒂·艾德华著 | 48元 |
| (附赠教学DVD和影像板) | | |
| 5. 《像艺术家一样思考超值大礼包》 | [美]贝蒂·艾德华著 | 167元 |

延伸阅读:

- | | | |
|------------|-------------------|-----|
| 《基西克艺术史》 | [美]约翰·基西克著 | 88元 |
| 《视觉幻——愚人卷》 | [英]甘尼·莎孔恩和玛丽简·韦伯著 | 38元 |
| 《阿基米德视觉游戏》 | [英]甘尼·莎孔恩和玛丽简·韦伯著 | 38元 |

私人生活史系列 (五册)

- | | | |
|---------------------|-------------|-----|
| 1. 《私人生活史Ⅰ:古代人的私生活》 | [法]阿利埃斯和杜比著 | 68元 |
| 2. 《私人生活史Ⅱ:肖像》 | [法]阿利埃斯和杜比著 | 68元 |
| 3. 《私人生活史Ⅲ:激情》 | [法]阿利埃斯和杜比著 | 68元 |
| 4. 《私人生活史Ⅳ:演员和舞台》 | [法]阿利埃斯和杜比著 | 68元 |
| 5. 《私人生活史Ⅴ:身份之谜》 | [法]阿利埃斯和杜比著 | 68元 |

健康生活类

- | | | |
|-----------------|--------------|-----|
| 1. 《光冈知足说肠内革命》 | [日]光冈知足著 | 29元 |
| 2. 《甲田式断食法》 | [日]甲田光雄和东茂由著 | 26元 |
| 3. 《两个素食者的创意厨房》 | 笨鸟和土豆泥著 | 29元 |
| 4. 《最快速怀孕》 | [美]克里斯托弗·威廉著 | 29元 |

大便书系列

- | | | |
|-----------|----------------|-----|
| 1. 《大便书》 | [日]寄藤文平和藤田弘一郎著 | 29元 |
| 2. 《能量倍增》 | [英]西蒙·布郎著 | 29元 |

床头书系列

- | | | |
|--------------|-----------------------|-----|
| 1. 《女人性问题》 | [法]安娜·德·凯尔瓦杜埃著 | 45元 |
| 2. 《男人性问题》 | [法]让·贝拉依什和安娜·德·凯尔瓦杜埃著 | 45元 |
| 3. 《怀孕·育儿问题》 | [法]勒内·弗里德曼和让·科恩-索拉勒著 | 45元 |

其他即出畅销书

- 《甲田式癌症防治法》
《女人的身体女人的智慧》
《跟着太阳养生》
《矿泉水》
《怀斯曼生存手册4:户外生存》

总 序

活 在 无 病 无 痛 的 健 康 世 纪

真正的健康之道，就是全方位提升生命的能量。

二十多年前我立志学医，17年前正式展开行医之路，10年前我离开大学讲台，转而以社会大众作为医学教育的对象。

由于医务工作的转型，结识了更多的朋友及患者，发现他们都在寻找“教人正确饮食的医师”、“专治怪病的医师”……此后询问如何从饮食、生活及心理方面来改善染患的重病，或预防方法的人，也就更多了。

我以能真诚实践及承担“真正的医者”为荣，以能助人度过困境为己任。我感到欣慰的是，愈来愈多民众觉醒且了解“治疗疾病”与“痊愈健康”是截然不同的；生病与排毒

看似相同也很不一样。

大家开始有了直面自己病痛的勇气与康复的决心，更重要的是——发现并体验到“痊愈”的原动力——竟然来自于自己，大家不再迷信药物，不再依赖医师、抱怨护士。

原来“自然清净的饮食”+“良好的生活态度”+“丰沛的生命关怀”，三合一的健康模式就是最好的健康保险。

当我累积了更多健康痊愈的病例后，这些生活中、生命里的见证与铁则，使我架构“健康之道”更具远景、更为恢弘、更有希望。

医疗最高的境界是什么？应是“预防”。 医师最崇高的使命又当如何？想必是“教育”，教导民众如何重建健康。

近5年来，志同道合的伙伴们与我，集资数百万元，出版拙著《健康之道》近40万册，但这册小书深奥难解，内容亦未完备，所以规划重新编撰，以循序渐进之法，从理论、观念到饮食调配、食谱制作、日常保健、健康蜕变历程等方面，竭尽所能，深入浅出，展现其精微之美，不仅易懂易学，且值得动心动手。

一生当中，能真正做出一点有意义的事情，俯仰天地无所愧怍是值得的。

我从“病从口入”的棒喝中，体悟到饮食改革的真谛与奥妙，进而推衍出一套可以自觉、自察、自疗、自愈的健康法则，诸如“新世纪的健康观”、“最正确的营养观”、“防治癌症的秘诀”、“体质改善的方法”……

20世纪是重视科技文明，讲求效率的世纪，回首百年历史沧桑，人与环境都病得很重，我们几乎嗅不到，也找不到真正健康的人。

展望未来，生存的契机与生命的内涵应着眼在哪儿？只有拥有健康，体味健康的真谛，财富、名誉、理想、抱负等才会变得有意义。

所以21世纪的愿景是什么？是“重建健康的世纪”。

随着地球村的来临，健康的界定，既深且广，广如生物界环境的平衡，深如身心灵性整体的康复。唯有对健康更明确的体悟及自我把握，21世纪才有希望，才能更健康。

我们竭诚制作这一系列“健康之道”的丛书，其中包含的道理，宽广深远，从生到死，从醒到睡，从静到动，从早安到晚安，从一念到一言一行，斑斑可考。换言之，即如何能在这一生中圆满无憾、无畏、无惧，光明磊落，利己利人利天下。

但愿它能成为人人的健康手册、参考典籍、传家宝典、国民健康教育的最佳教材。

姜淑惠