



张家瑞 著

作者完成人类健康大业的心路历程

新华出版社

张家瑞回忆录

# 半路出家

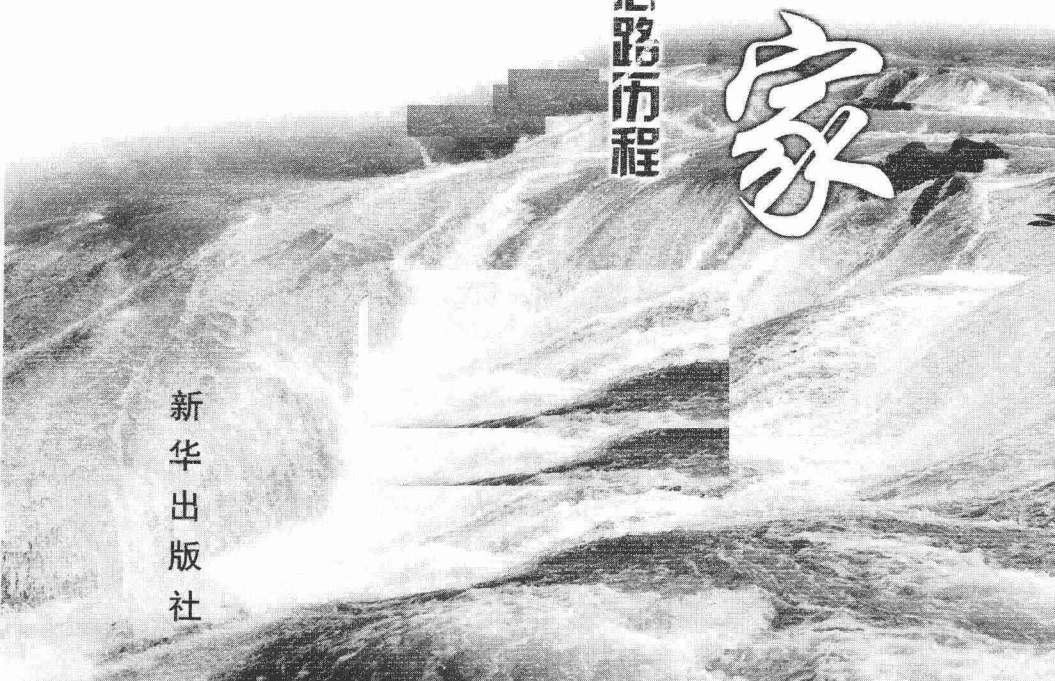
张家瑞回忆录

# 半路出家

作者完成人类健康大业的心路历程

张家瑞 著

新华出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

半路出家——张家瑞回忆录 / 张家瑞著. -- 北京: 新华出版社, 2009. 1  
(不生病之真法系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5011 - 8646 - 4

I. 半… II. 张… III. 张家瑞—回忆录 IV. K826. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 200336 号

## 半路出家——张家瑞回忆录

---

作 者: 张家瑞

责任编辑: 白云覃

装帧设计: 王小明

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

照 排: 北京汉书鸿图文化传播有限公司

印 刷: 北京竹曦印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 10

字 数: 186 千字

版 次: 2009 年 1 月第一版

印 次: 2009 年 1 月第一次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5011 - 8646 - 4

定 价: 26.00 元

---

本社购书热线: (010) 63077122

中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换。电话: (010) 89580863

本书正版加有防伪标志



## 中华自然医学之宗旨

弘扬真法，解除人间痛疾；祛  
邪扶正，致中和，人人健康快乐。

倡导真理，净化国人身心；安  
内攘外，合自然，家家幸福美满。



作者有次与悟光上师论及“无病论”时，此高僧非常高兴地说：“古佛经早就强调‘佛子无病’。”随后又顺后写了这幅“佛子源来无病”，由此证实“真理相通”。



## 引 言

常言道：“钱非万能，但没钱却万万不能。”今欲“半路出家”，没“钱”仍出不了“家”，先卖个“关子”，搞些盘缠吧！

或许，大家都知道，人命“观（关）”天；医生是“天”？说了就算吗？被医生宣告是癌症，就等于宣判死刑吗？“质子中心”有“质”无“疑”？

由于世人总是认为“文章是自己的好，别人的老婆漂亮，外国的月亮圆”，因此特地摘录2007年9月16日，世界第一大报“美国纽约时报”，Mr GARY TAUBES的一篇有关您非常切身的医学报道；不看，终生后悔；看了，后悔半生，因为您将觉得以前的确太无知了，为什么只一味相信权威，只要是权威专家所说的，就认为即使不对，也一定是对的；今摘录如下：



## 我们真的知道如何让我们更健康吗？

从前，妇女使用女性荷尔蒙雌激素只为了减少潮热、出汗、阴道的干燥和更年期等其他不适症状。在60年代后期，感谢一位妇产科医师罗伯特·威尔逊的努力下，以他的1966年最畅销的书“永远的女性”，开始改变了更年期的治疗观念，他认为荷尔蒙雌激素是治疗更年期老化的慢性病的一个长期补救疗法，威尔逊认为，妇女更年期不仅是与年龄自然老化有关，是一种病症，如同糖尿病或者肾衰竭，选择使用女性荷尔蒙雌激素，可以代替妇女的卵巢雌激素分泌的减少。因而使荷尔蒙逐步形成了雌激素的替代疗法，简称H. R. T，并且在美国成为最普遍、最受欢迎的治疗。

90年代中期以前，美国心脏协会，美国医学院，美国妇产科医生协会全部认为H. R. T的治疗，是推荐给更年期妇女最有效的预防心脏病和骨质疏松的方法。到了2001年美国已有一千五百万名妇女使用H. R. T的治疗，每年大约有五百万的妇女，期望吃这种药能带来更健康。一年后，在2002年夏天，哈佛流行病学专家杰理·埃冯在他的研究中发现H. R. T的治疗是有危害健康的，并指出这不是真的自然科学治疗。

就H. R. T而论，从流行病学的研究来看，在过去



的250年以及20世纪50年代起，来鉴定发生在我们身上，特别是心脏病、癌症、普通慢性病的原因，均与饮食、生活方式有关。

大卫·萨基特，是一名退休的牛津大学流行病专家，他在预防学的长期观察推测过程中发现，并忠告我们要有美好的健康长寿，并不是靠药物来残害自己或造成死亡；预防疾病则是改变饮食、改变生活方式才是我们努力的目标。

## 还有什么可以相信的？

当我们被要求相信一个健康原因时，我们应该怎样回答，到底是哪一些药物治疗、还是我们的饮食、还是生活模式使我们更健康呢？我们到底能依靠哪些原则，流行病学家也怀疑。不管多大的医学实验室都可能是错误或者无意义的；终究，它们可能是错误的科学努力里的一个陪葬品。只是报告被公布于世之时，作者或有心人士的确有机会曲解他们的认知，令人遗憾的现实是，大部分医学报告都好像非常值得登上报纸。

那些研究方法一直在极微不足道的应用范围内大做文章，只有较小效应或者对疾病的整体健康没有意义的指标。他们也许能有巨大的公共卫生政策宣传，



但是他们也被以怀疑眼光处理，一直到有了很多实证临床经验证明他们的有效。

如果借着吃药，饮食或者接近于潜在有害物环境，与一种疾病的特定危险有关，然后再把社会经济、教育、医疗护理和全部健康用户影响的其他因素，将这些实际因素都考虑进去，都难以提供可靠的解释或方法。

最好的建议，是保持开放的心态，不要一味相信医学实验的结果。临床医师用被随机化排列的试验测试药的用意，是在确定被期望的好处是否真实。如果这样的话，未预见到的副作用是没有被考虑进去。流行病学家的研究结论，借着一些药物或者饮食习惯，将带来我们健康，但也无法保证确实的结果。这样的话，除非一直到有人消磨一生时间去验证，因此对所谓医学实验报告抱着怀疑的心态，是比较保险的，虽不能立即反驳它，但大部分历史上医学努力有可能与事实相反。

By GARY TAUBES

Published on September 16 2007



## 序

“常言道：天下文章一大抄。”近20年来，经常有人问说：自古以来似乎还未曾有人将人体本能如此完整地阐述过，这根本无从抄袭，您到底是在什么机缘下才能写了这本书呢？尤其是接触本自然医学愈久愈肯定者，则愈觉得好奇地说：“张博士，我整个人体于自我改善的过程都和您书上所写的完全一样，您真的不简单，您怎么能将人体了解得如此透彻呢？”

日前，又有读者专程来访，一再追问我的心路历程，而且一再地说抱歉，唯恐涉及我的个人隐私；闽南话所谓的“瓮肚”，即指“肚大能容天下事”，因此所知道的事情较不愿意告诉他人之意，而我的肚子乃扁扁的，肚子里有话留不住，而且都实话实说、知而必言、言而必尽，是个几乎不知道保留的人，尤其欲求让读者诸君能够彻底了解“人体本身就拥有比医生高明百万倍的本能”，不仅毫不保留，而且几乎是竭尽



心力、绞尽脑汁，寻求该如何引述，才能让读者诸君易懂、易融会贯通，因此经常有人告诉我说“张博士，您写的书实在太啰嗦了。”我就是如此不知保留的人，还会有什么秘密呢？

俗话说：“好汉不提当年勇。”或许我还称不上一条好汉，但我却勇于面对现实，时时自我检讨，而不是一直活在“过去的春梦”里的人；诚如，般若自在门的创始人一玄光通老师曾经强调说：“经常回忆过去，是否指现在不如往昔呢？”不过，既然经常有人问起这个问题，虽然每次总是轻描淡写地带过，但仍须不断的重复回答，因此才考虑好好的写一本回忆录，也许可一劳永逸吧！

所谓的《半路出家》，系指非科班出身、学艺不精，半瓶醋之意。本书书名定为《半路出家》，一、用来自嘲；二、用来告知世人；我并非科班出身，所倡导的又是一种名不见经传的医学，而且即使是白痴之人人都知道“止痛就是治病，不痛就是没病。”岂有人体的疾病于好转之前，必将出现种种痛苦和异常现象之理；因此借以警告世人，请勿上当受骗；三、欲借着本书再强调一番，凡是欲接受本自然医学者，必须把本医学丛书看得非常融会贯通，否则都将半途而废，只有浪费金钱、浪费时间，完全无济于事，请勿自误。

作者 张家瑞于2008年春



## 前 言

如今，科技的进步日新月异、一日千里，医学、营养学都已有了重大的突破和成就，器官移植已达到出神入化的地步，以及干细胞都已研发成功，连复制牛、羊都已成真，似乎已不再有任何难题可难倒人类了，如今人类欲求长寿无病，应该可美梦成真了吧！尤其现代医学治病之神速，可立竿见影，能让病人于万分痛苦中立刻获得疏解，因此全世界人类无不竖起大拇指，高呼：“现代医学万岁。”

然而令人不解的是，在现代医学有了如此伟大的成就下，对于头疼、胃疼的病患们，只能长期依赖止痛剂，无法使其痊愈；而高血压、糖尿病的患者，亦只能长期依赖降血压剂、降糖灵或胰岛素，来加以抑制而已，最后仍将演变成其他并发症或绝症。而今，现代病急速蔓延，几乎人人自危，连身为医学专家的医生自己都无法自保，人人谈癌色变，如今癌事未了，



而艾滋病、SARS、禽流感又接踵而至，几乎使现代所有医学专家们束手无策，难道人类只能如此坐以待毙吗？

或许老天怜悯，冥冥之中似乎刻意安排了我此生必须完成人类健康大业，让我事事无成。因为我经常自嘲地说，曾经有人因工作不力、表现不佳而“没头路”，而我却因表现过人而被公司勒令辞职，不得不与人合伙，本来几乎倒闭的公司，在我加入后半年左右，公司已可正常营运了。（注：闽南语“没头路”即失业之意。）

俗语说：“合”字难写。应该是吧！因为“人都有一个口”，难免会有争执而不合；若欲让“众多的口变成一个口”而成“合”字，的确有困难，若人人都能不“用心计较”，而是以真诚的“心”来与人合作、合伙的话，才能“恰到好处”，“恰”字即“真心之合”也！台湾又有句俗语：“台湾人撒尿拌沙未做堆。”此话系指台湾人不能团结之意，应该是吧！翌年，股东们已可获得红利分配，这时就有位股东认为此行业既然能赚钱，何尝让别人来分红呢？因而开始排除异己，而且绞尽脑汁企图将我的股金占为己有：最后，我只好独资经营，无奈前后不到两年，公司就亏损了二十多万元，不得不结束营业。

而后将厂房变卖，且将所有机械设备和模具转售



给台北经销商邱全成先生，而我仍须到台北去辅导他们生产制造；当工厂已能正常生产后，我去拜访了曾于台南有数面之缘的郭文溪先生，郭先生知道我的处境后，告诉我说：“张先生，以您的人品和为人，应该不可能如此，您不妨走一趟忠孝东路五段，有一位王先生，他对于紫微斗数研究得很深入，或许可帮您指点迷津。”

当这位王先生将我的命盘整理后，问我说：“您从事哪一方面的工作？”我回答说：“我是读工科，搞机械的。”王先生听了后，非常慎重的告诉我说：“您既然是读工科的，那么您此生至少须制造有关制药的机械，或许还有一线生机，否则必将一事无成。”当我听了这句话后，觉得非常纳闷，因为此话似乎暗示着我，此生本该是壶济世，从事医学方面的工作；当我还在百思莫解之际，我的内人来电话说：“最近有位李士庆先生经常来到家中，说您必须回台南来，好好研究医学。”那时，我心里想着：“真是巧合？或是冥冥之中自有安排？”

经过了一番深思与抉择后，我回到了台南；一回到台南后，自然而然就有一些新认识的朋友，开始引导我研究青草药，日本分子矫正医学，以及中医学等等，借此引导我逐步了解“人体与生俱来的自然本能”，等于是无中生有，完全是从零开始，当我有所不



解或无法突破之处，冥冥之中就会有人提醒我，或者给了我灵感，亦复如是，前后不到三年时光，终于使我顺利的解开了人体之密，揭开了生命的奥秘；这整个过程于世人心目中，犹如天方夜谭吧！

当我洞察了人体的奥秘后，由于当时台湾人于长期接受现代医学的熏陶下，似乎难以认同这种与现代医学截然不同的理论，因而在1990年夏天，我转移阵地到了中国内地倡导“人体的自然本能”，每当有空时就搜集和整理一些资料，并思考如何将人体本能阐述得淋漓尽致，而且又能引人入胜；当我着手于写作的过程中，脑海里不断的涌出灵感，经常写到深夜，想躺下来休息时，灵感一来又赶快起身拿笔写下，唯恐睡醒后已忘记；当已完成著作后，或许是时机未到，每当欲出书时，无形中就会有阻碍。

一直到了1994年8月中旬，《不生病之真法》一书才在某机缘下正式问世，出书不久，即有位读者来访，说：“张博士，您所倡导的人体自然本能、自然法则，自古以来似乎还无人阐述过，请问您是如何研究而来的呢？”我回答说：“说来话长，您若能听懂的话，有两个字可涵盖。”他说：“请不妨说来听听。”我告诉他：“被逼。”这位读者听了后，回答说：“我懂，”因为这几年来，我走访了许多此生负有某种使命的人，听了他们所细述的心路历程，都诚如您所说的“被



逼”。这种话，前后曾经有几个人说过，应该不是天方夜谭吧！

当我于钻研人体的自然本能的日子里，曾经有次潦倒得连小孩们的学费一直凑不足，还借了五千元，许多亲朋好友都告诉内人说：“没钱，让小孩去打工，还读什么书？”内人不得不将身上仅有的一条金项链拿去典当（此项链是她的母亲所赠），当铺老板给了钱后，看内人的脸色有点黯然，而问：“是否还不够用呢？”内人听了点点头，这位老板却很慈悲的给足了五千元，而向内人说：“我看你是完全不曾来过这种地方的人，你一定有所困难，所以我才第一次破例。”在这段日子里，虽然一家大小较辛苦度日，但却一直都平平安安，而小孩们也都乖巧、懂事。当正式出书后，似乎是老天爷知道我已完成此生的任务了，因此我的困境即逐渐改观。

我就是如此于冥冥之中的巧妙安排下，迈向了第二个阶段的人生里程，亦即一般人所谓的“半路出家”，半路出家即指非科班出身之意，应该是吧！我在北京的那段日子里，建设部的门诊室里有位刘录清中医医师，当他和相处了一段时间后，有次问我说：“张教授，我能冒昧的请教您一个问题吗？”我回答说：“请直说，无妨。”他接着问我说：“请问，您是否一开始就学医呢？”我回答说：“不是，我原来是读工科的。”



他听了很激动地说：“那就对了，完全吻合我的想法，假如您一开始就学医的话，将被旧有的医学理论所束缚，绝不可能有今天的突破，而且一般读理工的人，通常脑筋都较灵活。”这种说法似乎也有一点道理吧！