

# 不生病 之真法

台湾医学博士 张家瑞 著

【揭开人类生命、健康之奥秘】



新华出版社

揭开人类生命、健康之奥秘

# 不生病之真法

——中华自然医学——

未来的您，又将犹如旭日东升；  
生命火花，又将再度重放光芒！

张家瑞 著

新 华 出 版 社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

不生病之真法/张家瑞著. —北京: 新华出版社, 2003.5

ISBN 7-5011-6108-9

I. 不… II. 张… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 012052 号

**不生病之真法**

张家瑞 著

\*

新华出版社出版发行

(北京市石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://xhcbs.126.com>

中国新闻书店: (010) 63072012

新华书店经销

海洋出版社激光照排中心照排

新华出版社印刷厂印刷

\*

880 mm×1230 mm 32 开本 12.5 印张 300 000 字

2003 年 5 月第一版 2003 年 5 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-6108-9/R·79 定价: 28.00 元

若有印装质量问题, 请与印刷厂联系: (010) 65895562 65897685

本书正版加有防伪标志



不生病之真法



## 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”。



## 前 言

《不生病之真法》一书，顾名思义，不难了解是一本指引人类可真正迈向健康无病的真法。不过，当您一看到“真法”这两个字或者是医学方面的书，或许都将认为其文词必然较生涩或枯燥乏味，应该是吧！不过本书可能将令您耳目一新；曾经有人在睡觉前只想看看几页，没想到却一看到天亮。

不过，在这个谎言说上一万遍即成真理的时代里，凡事真真假假、假假真真，令人真假难辨，欲倡导真理诚属不易，尤其近百年来，人们已习惯止痛就是治病，不痛就认为病已痊愈，甚至只认定“头疼医头、脚疼医脚”的医学才是最权威的医学。於此之际，欲倡导健康的真理，或许将比佛陀当时在宣道佛法还困难吧！

因为人体的自然本能和自然法则，完全和目前权威医学的理论背道而驰。俗曰：“众口铄金”或许众人所认同之事应该错不了吧！而今全世界六十几亿的人口，似乎都认同止咳、化痰、止痛抑制，让小孩子不发高烧、不出麻疹。可是人体若不咳嗽吐痰、不发烧、不出麻疹，人体无法排除体内酸毒，无法迈向调和，那么人体



将永无健康之日。

俗曰：“顺天者昌，逆天者亡。”“天”系指大自然，顺天即顺乎自然，抑制人体本能、违反人体的自然法则等，均属逆天。请问，人岂能长命无病呢？

在此打个比喻：现代医学主张万病万元论，如同论述一棵树的叶子，每长出一片新叶，也就是增加一个新病名，却都是病因不明，且无特效药。而中医自古以来则论阴阳调和，犹如论述一棵树分叉的支干。本书所论述的则是树的主干，也就是根本，闽南有句俗语：“树头站乎在，免怕树尾做风台”。系指树根盘得牢，不论台风再大也不怕被吹倒。人体安然，我们只要能增强人体的自然本能后，人体自可健康无病，即使全世界在流行传染病、肠病毒，仍可高枕无忧。

《不生病之真法》一书，主要目的是在帮助世人了解人体的自然本能，当您很了解人体本能，又知道人体真正需要的营养即青菜和水，并且能实践力行，多吃青菜、多喝水，不出一年半载，您的健康、精神和体力都将比原来进步许多。若欲借助中华自然医学来进一步增强人体本能，则必须把本书用心的多看几遍，非常融会贯通时才来接受本医学。

西医鼻祖希帕克拉底斯先生早在 2400 多年前，曾经强调过：“人体本身就拥有促进健康的本能，医生只是帮助病人恢复健康的助手而已。”当您非常肯定人体本能，甚至肯定人体本能比医生高明，才来接受本医学来增强人体本能，才把人体交由人体去自发改善、自由发

挥，否则人体发动改善的过程中，所出现的种种痛苦和异常现象，也就是现代医学所认为的病。若不肯定人体本能者，必将吓得脸色苍白、赶紧上医院求诊，这不仅浪费时间、浪费金钱，又要担心害怕，何苦来哉！

本医学近 30 年来，在台湾从病魔手中已挽救了无数的生命，因为有愈来愈多的人不必上医院，所以每年也为台湾健保局节省了不少的医疗费用。过去几乎都是找遍所有中西名医无效，已求助无门，不得不才找上本医学，自从 1994 年 8 月，本书出版后，深获更多有缘人、有智慧的人之肯定。俗语说：“佛渡有缘。”此语意味着以佛陀那么超能力的神，也只能渡化相信他的有缘人，而不相信的人他也渡化不了，但愿您是本医学的有缘人吧！



张家瑞 笔于台湾  
2002 年 5 月 10 日





## 致：伟大医学专家们的一封信

亲爱的医学专家们：

您默默地为人类健康不断地牺牲与贡献，数十年如一日，从不间断，把您一生最宝贵的青春与时光如数奉献，如此伟大情操，实令人敬佩。

近半世纪以来，人类饱受糖尿病、高血压、中风、尿毒、肿瘤等种种现代病之困扰，使咱们这些医学研究者面临考验；人人无不谈癌色变；如今癌事未了，更恐怖的艾滋病又已接踵而至，这些现代病不仅使全世界的医学专家们束手无策，而且似乎无人可逃过现代病魔的折腾。眼看今日中国大陆，经济水平愈高的家庭所养出来的小孩愈不健康，夫妻中有一人从医时，所养出来的小孩更不健康，夫妻两人都是从医者，则养出来的小孩几乎已不成人样。这是否表示：“对现代医学研究得愈深入，实践得愈彻底时而将错得愈离谱。”这种现象是否也表示现代医学似乎有其盲点或瓶颈呢？

人类自古以来不断的研究医学，其目的主要在求人类健康与生命之延续，如今不论某种医学的学理或方法有其错误或盲点，绝非我们所有医学研究者之所愿，因



为没有人希望自己浪费了几十年的岁月，所苦心研究的医学是一种无法带给病人健康的医学，甚至更无法确保自己或家人健康。假若现代医学有其错误或盲点时，我们何尝不希望早日寻求突破，或期待一种新医学来使人类或自己获得健康呢？

亲爱的医学专家们，我们都有舍己救人之心想，为了拯救更多的病人，我们必须使自己更健康，使自己活得更长久，进而才能使人人健康。为求人类健康得以迈向一个新领域，本人愿将 10 年来钻研自然医学的心得与实践总结公之于世，并希望能借此抛砖引玉，以期全世界志同道合者能为人类健康做出更伟大的突破与贡献。俗语曰：“地不分南北，人不分西东。”我想医学更不分彼此，但愿 21 世纪的医学是一个东西大结合的医学，是一种可指引人类迈向健康无病的大乘医学，且愿人人健康，家家幸福，是所颂祷。

张家瑞

1992 年 10 月 12 日于北京亚运村

请读者欲来电话询问前先看完此文



## 作者的话、读者的心声

俗语说：“求人不如求己。”凡事都是如此，譬如欲读好书须靠自己，想成大事必须靠自己，欲求健康更须求己，即求自己的身体自我改善肉体，这才是最正确、最安全、最有效、最根本的方法；本书中强调：“人体本身就拥有促进健康的本能。”人体为求自己肉体的健康，几乎是分分秒秒、竭尽心力、全力以赴，而且人体比医生、比我们人更了解肉体，譬如有许多我们人还不知觉的小毛病，于人体自我改善的过程中都将一一加以改善，人体有未达成健全的健康而誓不罢体的傻劲，更可信赖的是人体绝不会做出对人体不利的事，人体就是这么可爱；因此于人体自我改善的过程中，绝不要有“到底是疾病更加严重，或着是好转反应？”之顾虑。

至今，找遍中西名医仍治不好病者比比皆是，一看到本书如获至宝、欣喜若狂，可是一想到会“好转反应”，就小生怕怕：“无病论”中强调：“病是人类无知下的产物。”譬如人体咳嗽是欲清除肺部污物，以促进人体健康，但咳嗽将令人痛苦，因此人们就利用药物来削弱人的抗体，使人体没能力发动咳嗽，谓之止咳；当接受本自然医学使人的抗体又增强时，人体又将发动



咳嗽来清除肺部污物，人体再有能力咳嗽，也就是病况好转，亦称之好转反应，其实接受本医学后，人体所发动的种种自我改善，这都是人体早就该完成的工作，可是却因人的抗体不足或被药物所抑制而无法完成任务而已，因此亦可说是“不是好转反应”，而是健康人体应有的正常现象；前已提过，人体本来就无病，病是人类无知下的产物，既然无病，也就没有什么所谓的特效药，而且更无好转反应之理，因此若您很了解、很肯定人体的自然本能，很深信病情已有转机，高兴都来不及，岂有怕怕之理呢？换句话说，人体抗体未增强、没有能力发动改善时，亦无好转反应之理？

知道“怕”还算好，有些人还不知道怕，因为他没看书，一生中只要有人说，吃什么食品或药物，甚至喝尿，即可强身、壮阳或治××病就猛吃，以致肚子当药橱，身体愈吃愈糟糕，又听说钙离子非常不错也就照吃，一旦出现较强烈的好转反应时，不仅小生怕怕，而是将吓破胆；因此不多看书，对人体的自然本能未深入了解者，请不要随便服用钙离子或人体五宝。

还有，经常有人来电话询问：“我有××病，书中没有提到，请问钙离子对这种病有效吗？可否治愈？”本书强调：“万病一元。”系指所有疾病都因人体内的酸毒过高而引起，即指病只有一种，即岂有某种病未提到？本自然医学主要是在帮助人体增强自然治愈本能，由人体自我改善肉体，不论是轻微的小毛病或非常严重的疾病，只要人体本能一增强，都将一一加以改善，一



直到人体达成健全的健康为止，那岂有对某某病有效或对某某病没效之理，每听到这些问题，即知询问者没看书，或者只看一次尚未深入了解，因此通常我请他再看书，强调多看书，真正融会贯通后，如须配合钙离子或人体五宝来改善人体时再吃还不迟；可是仍有很多人听不入耳，一味追问：“您只要告诉我对××病是否有效？”甚至有人还强调：“我非常肯定这套医学，所以才请教于您，可是您好像很不愿意答复。”还有读者要我保证：“是否一直吃钙离子就会健康？”不向他保证，说我不慈悲，搞得我啼笑皆非，请问读者诸君：

“我该如何回答呢？”拜托，请多看书，惟有愈领悟提出的问题才能愈深入，否则有永远问不完的：“××病可吃吗？可愈吗？有人治愈吗？有人比我的好转反应更剧烈吗？……”

或许，我未读过心理学，读者不喜欢看书，只想知道：“什么病能不能吃？能不能治？”我只要告诉他们：“能或不能。”即可，听者高兴，我也少费口舌，皆大欢喜，何乐而不为呢？可是，这么做岂不是又是误导呢？与“头疼医头、脚疼医脚”的对症疗法又有何区别呢？假如病人的饮食、生活起居不改善，钙离子、五宝的量又不够，以致人体一直没改善，我当时若向他说：“能。”那岂不是骗人？但若说：“不能。”而20多年来却从病魔手中挽救了不少生命，那又是骗人；另外，还有人认为我写得太啰嗦、强调又强调，重复又重复，的确如此，可是如此强调下，仍有很多人于人体的



自我改善中，如出现咳嗽、高烧或种种排毒现象时，就吓坏了，赶快又到医院打针、吃药加以抑制；真叫人难以理解，既然认同“抑制就是治病”的话，又何必求人体自我改善呢？

还有些读者不看书，或许是将人体自我改善的现象，认为是人体有了异常而吓坏了，来电话时只问不听，经再三的告诉他是人体改善时的自然现象，并引述其道理，可是不知是没听到或是不听，仍一再喃喃自语：“为什么会这样？”本来我的声带就很发达，于此情况下，音量难免又将调大一些，因此有读者说我很凶，应该是吧！我会改进，亦借此致万分歉意，但仍有人却因我的音量大而醒悟。

亦有读者，一看到书中介绍钙离子，就认为推销药品，其实“钙离子”这三个字就有如人参、当归、川芎一样，是学术名语，当然也代表某种物质，但我并未强调是某厂牌的产品，于本书介绍钙离子之前亦强调过，佛陀渡人须有佛理但仍须有佛法，而本医学亦然，有学理也必须方法，否则亦将成为空谈；而于书中每提到钙离子时，总不能用×××来代替；若必须如此，才不致有瓜田李下之嫌时，那么中医的教科书中，所有的处方也必须用××、×××来取代呢？

还有些读者看了本书，但使用的却不是本医学的产品，而来电话问：“书上提到钙离子是碱性，怎么我泡了钙离子后，水质反而比原来更酸性？”有的问：“我已使用多年怎么都没改善？”这让我怎样回答？我总不能



说是他人的产品有问题吧！

亦有读者反应，自然医学只强调多吃青菜、多喝水，这么简单有很多人无法认同，应该像某教授、某专家吃青菜有几十种、几百种的吃法，吃青菜汁必须用几公斤的青菜和水果榨成一杯的原汁，才是营养，或许是吧！不过为了吃青菜又须搞得非常复杂，甚至须忙得让先生、小孩回家后，又须等了一两个钟头，才能开饭，这种做法是否值得效仿？而一大堆青菜、水果只榨出一杯原汁，是否暴殄天物呢？或许也不是人人喝得起，而且吃不到纤维质也就是不完整，是否如此？还是由读者诸君亲自去临床印证吧！

本书的主要目的是在帮助读者了解“人体的自然法则”，本自然医学则在帮助人体“增强抗体、增强自然治愈本能”后，经由人体自我改善自己、自我医治自己；本书中的每一篇文词中，不论是素食与健康、体育与健康，一直到最后的中华长寿村，以及中华自然医学之使命中，每一段文字里都有您想知道的重点，因此请不要认为与您无关而不加以参阅，而且必须多阅读几遍，以利于对人体的自然法则和中华自然医学之了解，假如读者诸君了解这真理后，平时只要多吃青菜、多喝水就可比原来更健康、更美丽了。尚此

顺颂 富贵长命 幸福美满

张家瑞

笔于1998年6月14日



## 礼轻情意重

首先让我悄悄的告诉您一个成功的秘诀，以做为见面礼，不成敬意，仅略表衷心。

成功，乃人人向往。成功必须具备许多优越的条件，但失败只要一个因素罢了；因此古往今来，成功者总是寥寥无几。

成功时易令人得意忘形，惟有从失败中才能获得经验，失败的血泪教训，方可教人刻骨铭心。当一生中皆一帆风顺时，必将有失败的一天，惟有在不断的失败中所换取的成功才能永恒。

台湾话有句俗语：“腹肚饿全步数，腹肚饱无半步”。其涵义系指人肚子饥饿时，将使出浑身解数，以求果腹；当肚子已填饱时，则无花招可耍。其实不仅果腹，人为了不断地吸收新观念、新知识，仍须时时倒空自己，使腹中无物才会有饥饿感，愈饥饿时所吸收的则愈多。因此欲求成功，必须时时保持饥饿状态，不论是学术上的饥饿，经验上的饥饿或是金钱上的饥饿，愈感饥饿则愈能成长，愈成长则愈能成功。

但有一点必须先声明，在不断的寻求成功的过程





中，绝不可忽略人体的健康，否则累出病来时，纵然已飞黄腾达亦属枉然。

成功的基础条件，本书将一一陈述，惟恐有些言论也许将超出您的经验，因此希望您能先倒空自己以利吸收，待融会贯通后，再结合您原来的学术和经验，以期相辅相成，创造最完美的人生；顺颂，人人快乐，家家幸福，国泰民安，至盼！

此次承蒙新华出版社的鼎力支持及白云覃先生对本书进行了修版、编辑加工，使本书得以顺利在中国内地出版发行，本人铭感五内；祈望借此得以帮助更多的有缘人可了解人体的本能，以求迈向健康无病的美丽人生。

如今本书即将在中国内地出版了，于此之际特又握笔向新华出版社及白云覃先生致真诚的感谢与敬意，寥寥数言，聊表衷心。

张家瑞 敬上

2003年3月8日