

# 禅 访 养心

贾海忠

我们的心，我们的身，我们的心身  
能够与自然环境、社会环境保持和谐，  
我们才是一个真正健康的人。

卫生部中日友好医院 贾海忠 著

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

贾海忠

# 禅话养心

CHANHUA YANGXIN

卫生部中日友好医院 贾海忠 著

中国中医药出版社

·北 京·

**图书在版编目(CIP)数据**

贾海忠禅话养心 / 贾海忠著. -北京:中国中医药出版社,2011.5  
ISBN 978-7-5132-0379-1

I. ①贾… II. ①贾… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 043199 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京鑫正大印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 710×1000 1/16 印张 15.5 字数 191 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5132-0379-1

\*

定价 29.80 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

# 前言

## 健康长寿的根本大道在哪里？

自由是所有人追求的目标。追求绝对自由者痛苦地抱怨着自己生活的世界，为自由艰苦地奋斗者，甚至献出生命，哪里能求得长寿？

和平是所有人向往的生活。追求者宁可压抑自己，牺牲自己的快乐，哪里能求得健康？

有人说吃什么可以长寿，盲从者追求时尚。殊不知，熊猫吃竹、牛羊吃草、虎狼吃肉，皆为天性，更换食物，彼此遭殃。

有人说减肥可以长寿，盲从者执意追求。怎不见，长寿者有胖有瘦，何因使然？若非贪食所致，何必刻意追求苗条。

有人说随心所欲可以健康长寿，可曾见有几许这样的寿星？

有人说生命在于运动，为何不少运动健将早成陨星？

有人说生命在于静止，怎常见懒惰者疾病缠身？

有人说排毒可以健康，请问何物为毒？

有人说避毒可以防病，洁癖者身体何如？

健康长寿的根本大道在哪里？在明白天理与生理之间，在调理心理与生理之间，在和谐心身与环境之间。

本书是学生钱丽丽、李畅、贾岱琳根据作者的“健康从养心开始”系列养生讲座整理出来的，感谢他们付出的努力。



本书的面世自始至终得到了中国中医药出版社社长王国辰老友、资深编辑刘观涛同仁的大力支持,编辑魏杰为本书的图文付出了很多心血,北京中医药大学中医文化研究与传播中心毛嘉陵主任为本书的名称、封面和版式的设计提出了宝贵的意见,在此一并致以真诚的谢意!

承蒙年逾百岁的著名中医养生专家、真气运行法发明人、我的恩师李少波教授向读者推荐本书,深感荣幸,万分感谢。

贾海忠  
2011年4月

# 自序

## 养生的最高境界完全掌控在自己手中

我在医院遇到病人，我经常会对他说：怎么治好病在我，能不能治好病在你。

给大家讲一个故事，让大家知道，健康完全在自己的掌控之中。也就是说，我们的健康我们自己来做主，不能让医生做主，也不能由别人来帮忙，最主要还是靠自己来做。

有这么一个故事，说以前有一个人，在屋檐下避雨，他突然间看到观世音菩萨打了个伞过来了，他就赶紧对观世音菩萨说：普度众生的观世音菩萨，你能不能度我回家。

这时菩萨就回答：你在屋檐下，我在雨里面，你屋檐底下又没雨，你怎么需要我度呢？

这个人一听，他就赶紧跑到雨里去了。他说：现在我已经在雨里面了，你可以度我了吧。

菩萨又对他说，我没被雨淋是因为我带伞了，你被雨淋是因为你没带伞，可见是伞在度我。你应该去找伞，而不是来找我。这话刚一说完，菩萨就消失得无影无踪。

过了一段时间，这个人又遇到了困难，他就去寺院里面求观世音菩萨。他刚走进寺院就见到一个在求观世音菩萨的人，竟然跟他以前遇到



的观世音菩萨一模一样。

他就问：你是观世音菩萨吗？

菩萨回答：我是观世音。

这个人感到很惊讶地说：既然你是观世音，那你为什么还要拜自己啊？

观世音微微一笑说：我跟你一样，我也遇到了难事，但是我知道，求人不如求己。

这个故事告诉我们，如果自己不努力，只想不劳而获，很抱歉，我菩萨也无能为力。因为你的健康永远在你手里，而不是在别人手里。我在医院遇到病人，我经常 would 告诉他：怎么治好病在我，能不能治好病在你。为什么呢？我告诉你了，你不照办，你还指望好，那我也没办法了。

养生分四个境界。第一个境界就是生理健康的层面；第二个境界就是心理健康的层面；第三个境界就是道德健康的层面；第四个境界就是社会适应健康的层面。当你这几方面都健康的时候，你才是一个真正健康的人。概括起来就是我们的心、我们的身、我们的社会环境、我们的自然环境保持在和谐的状态，才是真正的健康。这就是我们养生追求的最高境界。

什么叫长寿？有的人活到 30 岁就算长寿，有的人活到 90 岁也不算长寿。但是我们大家却总是在看寿命具体数值。我说过，我们的寿命从一出生就已经是一个定值，就像汽车刚出厂时就已经确定了最多能跑多远。只是说你养护得好，能跑得远些，跑到这个数，如果养护得不好就跑不到这个数。对于那种很便宜的车有可能跑上 10 年就算长寿了，假如它的设计寿命就是 10 年的话，那就算长寿了。但是对于设计寿命是 50 年的车，它跑 40 年也不算长寿。所以长寿是一个相对的概念，人与人之间不必要去比寿命的数值，只要“尽其天年”就都算长寿了。

贾海忠

2011 年 4 月

# 目录

## 第一章 快乐长寿不是梦.....1

- 1.只有一次生命——感恩是健康快乐的“维生素”.....2
- 2.养护好自己——通过养心来养身.....6
- 3.三条途径——疾病从哪里来.....12
- 4.迷失在纷繁的养生年代.....17
- 5.四个级别——通向长寿的大道.....23
- 6.让有限的生命历程充满快乐.....25
- 7.人有二“心”——心藏神、心主血脉.....32

## 第二章 心脏养生保健.....35

- 1.了解心血管系统——心脏是人体的“发动机”.....36
- 2.提高心脏的潜力——养生锻炼的“尺度”在哪里.....41
- 3.血压之谜——心脏能源的供给保障.....44
- 4.养心关键——切断心脏的病因.....46
- 5.警钟响起——心脏疾病的早期信号.....48
- 6.给心脏减负,让人生轻松自由.....51
- 7.缓解心悸——心慌心跳不用怕.....54
- 8.如何预防冠心病——从一个朋友的故事说起.....58



- 9.健康误区——哪些人不宜使用阿司匹林……63
- 10.“小题”大做——晨起心绞痛应该注意什么……65
- 11.独家发现——心脏保健的三个穴位……67
- 12.心肌炎——年轻人也要高度警惕……70

### 第三章 血管的养生保健……………75

- 1.冷暖人生——锻炼血管的潜能……76
- 2.过犹不及——如何保持血脉畅通……78
- 3.血管的软化剂——醋……80
- 4.血管保健剂——含钾食物……83
- 5.血管的“内贼”——血糖升高……87
- 6.血管的“瘟神”——烟……89
- 7.血管硬度的“调节阀”——盐……93
- 8.没有被高度关注的“血管杀手”——炎症……97
- 9.个体化血管保健指导——血脂代谢……100
- 10.酒,损伤血管还是保护血管……104
- 11.茶香四溢,是否有益无害……107
- 12.补钙误区——一般情况下不需补钙……110
- 13.手到病除——高血压的几个保健穴位……112
- 14.吃出健康——血管保健的几种食疗方案……115
- 15.关注自己——低血压如何保健……117
- 16.罐疗——简便廉验的血管保健术……119

### 第四章 心身和谐初级保健术……………123

- 1.道法自然——形神共同成长……124
- 2.自我体检——形神失谐的标志……127
- 3.不传之秘——形神的总纽带……131

- 4.还脏腑片刻自由……134
- 5.锻炼意识对脏腑的调控……136
- 6.美食家胃癌与秩序强化法……137
- 7.五脏形神兼顾食疗……139
- 8.阳光养生——让生命中有更多光芒……142
- 9.声音养生——享受你最喜欢的旋律……147
- 10.气味养生——浓淡品类任由你心……152
- 11.五味养生——舌尖的滋味让你健康……155
- 12.脏补疗法——“缺什么补什么”的奥秘……157
- 13.呼吸道养生——肺为娇脏,不耐邪气……159
- 14.皮肤养生——养护人体的“天然屏障”……161
- 15.胃肠道养生——脾胃为后天之本……165
- 16.太极五行操——把太极拳简化到极限……171
- 17.男性养生——阴阳之道从“心”把握……173
- 18.女性养生——自己呵护花样人生……177
- 19.睡眠养生——一觉睡到大天亮……182

## 第五章 心身和谐高级保健术……189

- 1.痛苦之本——“心”苦则“辛”苦……190
- 2.七情克制和谐术……197
- 3.病因断除术……200
- 4.有所不为,才能“无为而无不为”……206
- 5.心灵愉悦术一——利他作为……208
- 6.心灵愉悦术二——笑术……210
- 7.心灵愉悦术三——忍让术……212
- 8.心灵愉悦术四——施舍术……214





|                         |  |
|-------------------------|--|
| 9.心灵愉悦术五——宽容术·····217   |  |
| 10.心灵安定术·····218        |  |
| 11.心灵解脱术一——感恩·····220   |  |
| 12.心灵解脱术二——自省·····223   |  |
| 13.心灵解脱术三——换位思考·····225 |  |
| 14.永不抑郁术·····226        |  |
| 15.心灵美容术·····229        |  |
| 结语 养生如开车·····231        |  |

## 第一章

# 快乐长寿不是梦

人生尽有福，人苦不知足。

思量事累苦，闲静便是福。

思量疾厄苦，健康便是福。

思量患难苦，平安便是福。

思量死亡苦，生存便是福。

思量奔波苦，居家便是福。

思量囚牢苦，守法便是福。

思量下愚苦，明理便是福。



## 1. 只有一次生命—— 感恩是健康快乐的“维生素”

今天是养生系列讲座的第一次课，本来是要讲一个一个的养生术，因为最近和很多朋友提前做了沟通，让我专门从养心的角度给大家讲讲怎么来养生，讲讲养心术。因此今天讲座的题目就改为“长寿从养心开始”。

整个内容分四部分，第一部分相当于整个内容的一个序幕，第二部分就是心脏、血管疾病的养生，第三部分就是心身和谐初级保健术，第四部分是心身和谐高级养生术。

我们今天讲第一部分内容的第一个题目，“父母给了我一次生命”，意思就是说我们的生命只有一次，非常珍贵，所以说要非常珍惜。

在地球上还没有任何生命的时候，大家想一想，我在哪里？我们自己在哪里？大家肯定不知道，连生命都没有怎么能有我们？那我们再想，地球上还没有动物出现的时候，那我在哪里？仍然是无我，就是我们自己仍然不存在。地球上没有人类的时候，我们在哪里呢？这个历史时期很长，像恐龙时期，那时候是没有人类的。以前我听过一个考小孩的问题，问小孩：“恐龙吃人吗？”一看这么大个儿的恐龙，有的小孩就说吃人。实际上根本不吃人，为什么呢？因为那时候根本就没有人。在那个时期仍然是没有我，在没有人类出现的时候没我。

我们每一个人的出现也仅此一次,以后也不会有,所以说我们每一个人的出现都是很偶然的。我们的出现也是必然的,因为有父母才成就了我们的存在。

关于父母,大家一想就是我们的爹娘,但是真正父母的含义应该是很广的,那就是给我们生命一切的都是父母!表面上看是生我们养我们的两个人,叫父母。实际上我们想想,我们父母的父母又是谁呢?爷爷奶奶。那爷爷奶奶的父母又是谁,我们往前想的话,往前想上几百年,就会晓得我们的先祖太多了。笼统地讲,这些先祖其实都是生我们养我们的父母。从这个角度来看,我们每一个人要往前推上几百年,可能我们的祖先都是一样的。就是说我们大家本身都是同祖同宗的,都是一家人,都是自己人。所以说,我们不要只想到我们的父母就是生养我们的两个老人。如果认为其他的老人不是我们的父母,这样会严重地影响我们的身心健康,当我们的观念发生改变的时候,我们的行动上就会有很多不同的表现。

我们再来看我们每一个人,从生到死,假设 80 年时间,每人每天按消耗 0.5 公斤的粮食来算,每月要消耗 15 公斤,每年要消耗 180 公斤。那么 80 年呢,80 年消耗的是 14400 公斤。假设每亩地年产量是 400 公斤,那么 80 年我们需要吃多少东西啊?36 亩地产的东西。我们一生要吃这么多粮食,如果再加上蔬菜,其他的食物,最少也要 80 亩地我们才能够度过这一生。从这一个角度来讲,虽然父母生我们养我们,但是我们还离不开土地。那么土地实际上仍然也是我们的父母。所以说无论是生我们养我们的父母,还是大地,给我们的生命仅此一次。这些从广义来讲都是我们的父母。从父母相爱能有我们的一刹那,到我们出生,要经历孕育,就是母亲十月怀胎。这个时期母亲要遭很多的罪。有的孕妇怀孕以后出现了恶心呕吐,影响正常饮食,有的出现了严重的疾病,如妊娠高血压,妊娠糖尿病,有的甚至在生产的时候死亡。所以说我们必须





明白,能获得一次生命非常不容易。出生对于我们来讲是一个生死的关头,对于母亲来讲也是一个生死之关。我们能够活下来,我们能有这样的身体,我们一定要珍惜。当我们出生以后不能够马上自立,还得靠父母养。父母养育我们要付出很长时间、很多的心血。老百姓有句话:三冬三夏抱个娃娃。也就是说在三岁之前,我们完全依赖父母的精心照顾,才能够稍微独立。其次,父母还得教我们生存的本事,要不然我们怎么生存,所以说父母是我们人生的第一任老师。父母的呵护与教诲是我们生存的最基本条件。比如吃什么,怎么吃,这就需要先由父母来教我们,教我们识别哪些食物是安全的,哪些是有毒的。等父母不教我们的时候,由社会来教我们。等我们有病的时候,由医生来教我们吃什么。像我们中医里面讲到的“神农尝百草”,一天中毒 70 多次,就是我们的祖先们为我们更好地生存付出的非常大的代价。

打一个比方,用现在最通俗的话来讲,我们说每一个人都有灵魂、有身体,身体就像我们驾驶的汽车,那么灵魂呢就像那个司机。父母给我们的实际上是我们的躯体,父母只是给我们提供了可供灵魂驾驭的一辆车。把这个车养护好,要靠天地给我们提供所有的有利于我们生存的东西,所以说天地是我们的养父母。我们生身父母、养父母,只给了我们这一生、这一次的生命,所以要百倍地去珍惜。东西越少就越应该珍惜,大家都知道这个道理的。

但是这里面我要强调的就是不管我们的父母给我们的基因如何的好或如何的不好,不管对我们的教诲是对还是错,不管给我们的物资是否充足,我们时刻要感恩父母,因为没有他们就没有我们自己。为什么要强调这一点?因为有的人他一有病就去抱怨,这是遗传给我的病,要怪就怪父母。其实我们不能怪父母,再不好那也是还有,总比没有好。所以说我们对父母不要去有任何的责怪,而是要感恩。当然,有的父母很开明,很有知识,能给子女很多的开导,能够灌输很多的知识。但是有的

父母灌输的知识是错的,结果影响了子女的身心健康,这时候子女就会去抱怨父母,怎么那时候他们没有好好教,要是怎么怎么教的话,不会是现在这样。或者是有的父母对子女的呵护太多,子女没有自己独立,没有形成一个独立的人格,也没有形成能够独立生存的本领,这时候也会去抱怨父母,说父母对他过度宠爱。这样一种心态对于我们一生来讲,对于追求健康快乐来讲,都是不利的。

另外还有我们的养父母——天地。俗话说:“一方水土养一方人”。但是偏偏有这样的,这山看着那山高,总是想另一片地方要比我们这里好,怎么父母不把我生在那个地方,让我享受那个地方的阳光,经常会听到不同的抱怨出现。我讲这一点,主要是让大家在珍惜身体的同时,对我们的生父母和养父母一定要有感恩的心,这样我们才可能健康快乐。当然我们的健康快乐不能完全依赖于父母,因为我们需要独立。我们独立以后要用我们的智慧,用我们学来的知识,我们认识到的真理,来指导我们的行为。我们要把父母给我们的身体用好,不能够随便去糟蹋,不能够使它受到过度的伤害。这样做一方面是我们对健康快乐的一个追求,一方面也是孝敬父母。你想想,假如说我们身体不好的话,谁对我们最担心,实际上是父母。如果让父母太担心的话,就会影响父母的身体健康。所以说就是为了让父母健康快乐,我们也要做到让自己健康快乐。

由于父母给了我一次生命,所以最后我想讲一句利于自己利于父母的话:“感恩父母是健康快乐的维生素,珍爱自己是孝敬父母的安神药。”





## 2. 养护好自己——通过养心来养身

父母给了我们生命，得来不易，那我们就要养护好自己的身体。等我们长大以后，我们的身体会在生命历程中出现各种各样的毛病。其实，人一生下来就会有病。前两天有个朋友，他的小孩在外地患了过敏性哮喘，家属很担心，跑到各个医院去治疗。过了没多久，孩子又发烧了。一个人在整个成长的过程中，出毛病是必然的，要是说一点毛病没有，那是不可能的。所以说我们对我们的身体要格外的爱护。

我们的身体受灵魂的驱使，也就是我们自己的思想在驱使我们的身体。这个中间，有很多的关系，就像司机开车一样。如果司机不好好开车，车会出问题，如果我们的思想出了问题，我们的身体很快也会出问题，这是必然的。所以说，为了让我们的思想能够得到比较好的发展，我们也得把身体爱护好，这也是我们强调的要养护好我们的身体，就像养护好我们的车。因为车出了毛病，车出了状况，司机有时候会受伤害，所以我们要格外注意保护我们的身体。

我们的身体肩负着养育子女、繁衍后代的天命，为什么叫天命呢？并不是说老天爷给我们的命令，而是整个自然界赋予我们的使命。我们要繁衍后代，如果身体不好，繁衍后代、养育后代这个任务就完不成。所以为了繁衍后代、养育子女，我们也必须看护好我们的身体。另外，人和动物不同的地方，就是我们肩负着赡养父母的义务。为什么说现在农村计划生育搞不动，很多人都愿意多要些子女，因为他觉得老了以后有保