

● 马银春◎编著

《有一种财富》

如果说生命如同一朵花
那么精气神就是一冽甘泉



中国物资出版社

● 马银春◎编著

《有一种财富》

精气神

如果说生命如同一朵花

那么精气神就是一泓甘泉



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种财富:精、气、神 / 马银春编著. —北京:中国物资出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5047-2995-8

I. 有… II. 马… III. 人生哲学 - 通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 190593 号

策划编辑 钱 瑛

责任编辑 董 涛

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:19.25 字数:309 千字

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5047-2995-8/B·0163

印数:00001-12000 册

定价:36.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)



有一种财富

精、气、神

前言

前言

天有三宝：日、月、星；地有三宝：水、火、风；人有三宝：精、气、神。自太上辟道以来，历代仙家真人都很重视人体精、气、神的修炼，并把它们看做是人体最宝贵的东西，视为人体生命活动中十分重要的物质。

精、气、神，道教内丹学术语。从渊源上看，道教内丹学的精、气、神概念乃发端于先秦哲学与医学。《周易·系辞》说：“精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状。”道教认为精、气、神是生命三大元素，丹经称为“三宝”，三宝健旺则身强，三宝枯竭则身病。

精、气、神三者之间是相辅相成、相互助长的，它们之间的关系很密切。从中医学讲，人的生命起源是“精”，维持生命的动力是“气”，而生命的体现就是“神”的活动。所以说精充气就足，气足神就旺；精亏气就虚，气虚神就少。反过来说：神旺说明气足，气足说明精充；神少说明气虚，气虚说明精亏。中医评定一个人的健康情况或是疾病的顺逆，都是从这三方面考虑的。因此，古人称精、气、神为人体“三宝”是有一定道理的。由此看来，只有维护好人体“三宝”，才能达到健康长寿的目的。

“精、气、神”不仅是中医养生保健的精髓，其文化作为一种人类自强不息的精神，更是继承和发扬了中华民族的优秀传统文化。“精、气、神”是我国的优秀传统文化，有着丰富的哲学内涵。自先秦以来很多典籍从各个方面对“精、气、神”进行了深入的剖析和探究。《周易》中的“天行健，君子以自强不息”，清人袁枚的“精神为主人，形骸为屋舍。主人渐贫穷，屋舍亦颓谢”等经典名句，都是对“精、气、神”的精辟诠释和对生命的深



有一种财富

精、气、神

YOUYIZHONGCAIFU JING QI SHEN..... 2

刻感悟。把“精、气、神”作为价值追求和行为准则，既具文化底蕴，又具现实意义；既是对我国优秀传统文化的继承，又是激励我们每一个人在困难面前不低头、在前进途中不停步的精神动力。

人这种特有的“精、气、神”，历经多年的倡导、培育、发展和弘扬，已经彰显出了强大的生命力，“精、气、神”不仅是一个人的内在的健康，也是外在的一种精神气质，同时也是一种自强不息、追求卓越，打造个人品牌的精神。

生活在现代社会的人们，在享受科技进步带来的方便及优越的同时，也面临着严酷的生存挑战。职场竞争、工作压力、生活操劳……让人感到身心疲惫，力不从心。在紧张的工作之余的你，不妨从这里开始，从现在开始，放松自己的身体，憩息自己的心灵，从内到外来提高自己的“精、气、神”吧！

编者

2008. 12



目 录

第一章 “精气神”——人体的物质基础

道教认为精、气、神是生命三大元素，丹经称为“三宝”，三宝健旺则身强，三宝枯竭则身病。

精、气、神三者之间关系很密切，它们之间是相辅相成、相互助长的。祖国医学认为，精是后天水谷之精微所化生的物质，为人体各种活动的物质基础；气是人体一切生理功能的动力，是由水谷之精气与吸入的自然界大气合并而成；神则是指人体的精神活动，为生命之主宰。

1. “精气神”概念 / 3
2. 论“精气神”三宝意义 / 5
3. 了解“精气神”，了解养生学 / 8
4. 生命存亡的关键——精气神 / 9
5. 精气神理论与中医养生保健 / 11
6. 从精的哲学概念谈起 / 13
7. 精与气的关系 / 15
8. 精血充盛与健康长寿 / 18
9. 气与古代哲学 / 20
10. 中医学中的气 / 22
11. 气化与新陈代谢 / 24
12. 精气神——生命活动的动力源 / 27

13. 气为百病之源 / 31
14. 神的概念 / 34
15. 心、大脑与神 / 36
16. 神、魂、魄、意、志 / 38
17. 存精、养气、守神 / 41

第二章 维护“三宝”，健康生活

从中医学讲，人的生命起源是“精”，维持生命的动力是“气”，而生命的体现就是“神”的活动。所以说精充气就足，气足神就旺；精亏气就虚，气虚神就少。反过来说，神旺说明气足，气足说明精充；神少说明气虚，气虚说明精亏。中医评定一个人的健康情况或是疾病的顺逆，都是从这三方面考虑的。《寿亲养老新书》认为“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食”，强调了饮食是精、气、神的营养基础，只有机体营养充盛，精、气才会充足，神志才能健旺。可见，养生就是必须要养“精气神”。

1. 精神健康，让你更年轻 / 45
2. 健身气功与“精气神” / 49
3. 运动——练气化精养神 / 53
4. 养成良好的生活习惯 / 55
5. 一日三餐吃出精气神 / 59
6. 男人大补元气，提高精气神 / 62
7. 远离疲劳，守住精气神 / 67
8. 逛街逛出精气神 / 69
9. 修炼三气，培植元气 / 70
10. 调神与健康 / 72
11. 向老子学养精气神 / 75
12. 吃姜吃出精气神 / 80
13. 闲情雅筑——体现精气神 / 82





14. 调节七情，保护精气神 / 83
15. 人到中年，要补精气神 / 86
16. 提高肾能力，维护精气神 / 88
17. 蜜月巧补精气神 / 90
18. 老年人应多“亲”水 / 92
19. 提高免疫力，养护精气神 / 94
20. 提高精气神的食物 / 97
21. 经络按摩，益寿延年 / 99
22. 好好入睡，补足精气神 / 102
23. 补气养血，滋养精气神 / 105
24. 学会休息，赢得精气神 / 107

第三章 品味生活，提高“精气神”

人活着要有“精气神”，要有质量、有品位、爱好广泛的活着，如养花养鱼、吹拉弹唱、写作、绘画、钓鱼、集邮或旅游参观等。不但使精神有所寄托，而且可以陶冶情操，振奋精神，对某些疾病有辅助治疗作用，有利于健康长寿。

要有所追求的同时也要学会生活。让生活充满精气神。拼搏是一种享受，休闲更是一种境界！

1. 音乐——神经系统的“维生素” / 113
2. 饮茶——品出精气神 / 117
3. 散步——走出健康的身体 / 122
4. 读书——让你更静心 / 125
5. 旅游——让心灵净化 / 129
6. 游泳——最好的健身方式 / 132
7. 垂钓——静心补气养神 / 134
8. 棋道——养生之道 / 137
9. 绘画——给你精神寄托 / 139

10. 静坐——让你释放心灵 / 142
11. 呼吸——一种生命的节奏 / 145

第四章 “精气神”：魅力与灵魂的折射镜

神是人的最高主宰，这就是人的思想、心灵、精神和灵魂及其表现。我们常说“气质”、“神气”、“心气”、“正气”，可以说，神也是气的一种。精气神，构成中国传统养生和生命学说的重要部分。

我们的祖先把“精、气、神”加以引申，“精”就是精诚团结、精明强干和万众一心；“气”就是精神状态和风度、气概、气质等；“神”是勤劳勇敢、聪明智慧的一个人的整体素质的内涵。综合起来，就形成了具有自己鲜明特性的“精气神”，也就是一个人的魅力和一个人的灵魂。

1. 阳气充足，气质外现 / 151
2. 修养道德，培育精神 / 156
3. 弘扬奥运精神，升华民族精神 / 160
4. 拼搏精神——铸造生命强者 / 166
5. 财富界的奥运精神——李嘉诚 / 168
6. 实干精神，卓越人生 / 172
7. 虚心——精神的渣滓排泄剂 / 175
8. 不屈不挠的精神，敢作敢为的勇气 / 177
9. 节俭：一种健康的生活态度 / 180
10. 博爱是一种伟大的精神 / 182
11. 个性是一笔精神财富 / 186
12. 正直品格，伟大的力量 / 190
13. 助人为乐：一种自我奉献精神 / 193





第五章 提升“精气神”，从“心”开始

祖国医学认为“百病皆生于气”、“万病皆源于心”，人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的情志变化，亦称“七情”。其中怒、喜、思、忧、恐为五志，五志与五脏有着密切的关系。《黄帝内经》有“怒伤肝，悲胜怒”、“喜伤心，恐胜喜”、“思伤脾，怒胜思”、“忧伤肺，喜胜忧”、“恐伤肾，思胜悲”等理论。

“七情”的过度会导致气滞血淤而发生癌症。《黄帝内经》所云：“是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”有一个良好的心态，即使生活在喧闹的环境中，也如同在偏远清静之地。长寿的人，大多心胸开阔、心地善良、性情温和。

修身养性是中国文化的根本，养性就是养心。心是神之主，情、意、喜、怒、欲、乐、忧、思，俱出于心，精、气、神三者之间是相辅相成、相互助长的，要维护好人体这“三宝”，必须通过加强自身修养，提高心理素质，以平和的心态面对人生，才能达到健康长寿的目的。

1. 塑造身心健康的自我 / 199
2. 心理健康是生理健康的基础 / 202
3. 保持精神健康 / 205
4. 情志养生 / 208
5. 精气神是生命之根 / 211
6. 修神养气靠静心 / 213
7. 淡泊滋养精气神 / 216
8. 豁达是一种精神状态 / 218
9. 平平淡淡，养足精气神 / 220
10. 宽容：一种养生的原则 / 222
11. 知足是一种美好的心境 / 225
12. 自我安慰，提高精气神 / 229

13. 养生就是养心 / 232
14. 自我调控, 保持乐观 / 234
15. 快乐: 一服良好的精神剂 / 236
16. 控制自卑, 创造精神 / 239
17. 乐于忘怀是一种心理平衡 / 242
18. 放下包袱, 才能养精蓄气 / 244
19. 精神财富大于物质财富 / 246

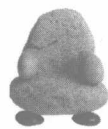
第六章 “精气神” ——给你一条通天路

《周易》中的“天行健, 君子以自强不息”, 清人袁枚的“精神为主人, 形骸为屋舍。主人渐贫穷, 屋舍亦颓谢”等经典名句, 都是对“精气神”的精辟诠释和对生命的深刻感悟。把“精气神”作为一个人的价值追求和行为准则, 既具文化底蕴, 又具现实意义; 既是对我国优秀传统文化的继承, 又是激励我们每一个人在困难面前不低头、在前进当中不停步, 积极进取、相互激励、奋发向上的一种精神动力。好的精气神就是战斗力, 就是执行力, 就是生产力!

1. 精气神——强者心态 / 251
2. 理想铸就卓越人生 / 255
3. 激情成就伟业 / 259
4. 雄心可成大事 / 262
5. 甘于自我牺牲的精神 / 264
6. 敢于藐视一切困难的胆魄 / 266
7. 霸气和自信是胜利的保证 / 269
8. 敢于竞争, 敢于胜利 / 271
9. 自力更生, 艰苦奋斗 / 273
10. “不信邪”的创新精神 / 275
11. 精神屹立, 不败人生 / 278



- 12. 工作需要敬业精神 / 281
- 13. 激发冒险精神 / 283
- 14. 天地之间，不败于自立自强 / 287
- 15. 要有无往不胜的意志力 / 289
- 16. 超越自我，追求卓越 / 292
- 17. 养成一种必胜的信念 / 294



有一种财富

转念神

目
录

.....

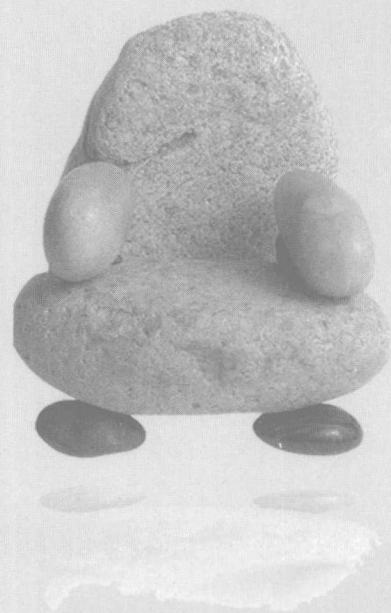
第一章

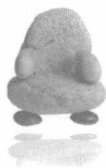
『精气神』

——人体的物质基础

道教认为精、气、神是生命三大元素，丹经称为“三宝”，三宝健旺则身强，三宝枯竭则身病。

精、气、神三者之间关系很密切，它们之间是相辅相成、相互助长的。祖国医学认为，精是后天水谷之精微所化生的物质，为人体各种活动的物质基础；气是人体一切生理功能的动力，是由水谷之精气与吸入的自然界大气合并而成；神则是指人体的精神活动，为生命之主宰。





1. “精气神”概念

精、气、神，道教内丹学术语。从渊源上看，道教内丹学的精、气、神概念乃发端于先秦哲学与医学。《周易·系辞》说：“精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状。”意思是说，精致的气凝聚而成物形，气魂游散而造成变化，考察物形的变化，这就能够知晓“鬼神”的真实状态。在上古哲学中，不仅有“精气”的概念，而且有“精神”的概念，《庄子·列御寇》在描述“至人”的生活状态时即使用了“精神”的术语。在《庄子》中，“精神”指的是人的“心志”。战国以来的“医家”既使用“精气”概念，也使用“精神”概念。如《黄帝素问·生气通天论篇》即说：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”《黄帝素问》里所谓“阴”指的是蕴藏“精气”的脏腑，而“阳”指的是保卫脏腑的外围组织。在《黄帝素问》看来，脏腑必须平和，而外围组织则应坚固而不泄漏。如果脏腑与外围组织不能配合，则精气就耗散不能生存了。

传统哲学与医学的“精神”与“精气”概念被道教所吸收，并且重组而成“精气神”。道教内丹学称精、气、神为人的“三宝”。“精”指的是构成人体生命组织的精华，这种精华可以从先天与后天两个层面来理解。“先天之精”是与生俱来的，所以又叫做“元精”，它是本原性的精华，“后天之精”指的是人在性交时所射出的精液，与“精”相对应。“气”也有先天与后天的区别。“先天之气”是人体原发性的“气”，故而有“元气”之称，它



有一种财富

精养神

YOUYIZHONGCAIFU JING QI SHEN..... 4

体现了先天原火的推动，所以，写作“炁”。从字形上看，“炁”字底下四点，表示火在下燃烧，这种“火”是生命的原动力，至于“后天之气”指的是呼吸之气，也就是宇宙空间外在之气，对于人的生存来说，呼吸之气也是必不可少的，但这必须通过“神火”的温养才能成为内丹修炼的能源。在内丹学中，“神”也有先天与后天之别。“后天之神”指的是“识神”，它的作用是认知与分别，这种“识神”对于学习知识是有用的，老子《道德经》称“为学日益”讲的就是如何通过“识神”的作用来增加知识；但就内丹修炼来讲，必须靠“先天之神”的观照。这种“先天之神”又叫做“元神”，它是人本来的自我慧光，元神之观照，是一个减损“识神”的过程，老子《道德经》称“为道日损”，就是排除识神的干扰，从而进入无为的直觉状态。这样，元神观照，而“后天之气”转换为“先天之气”，于是元精培补，生命焕发出恒久的青春。



2. 论“精气神”三宝意义

天有三宝：日、月、星；地有三宝：水、火、风；人有三宝：精、气、神。自太上辟道以来，历代仙家真人都很重视人体精气神的修炼，并把三宝看做是人体最宝贵的东西，视为人体生命活动中十分重要的物质。

(1) 精

精是指人体内部各种物质会聚而自然形成的最精华、最细微的物质，是人体生命的根本。

人始生，先有精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，肉为墙，皮肤坚而毛发长。根据精的来源，可分为先天之精和后天之精。先天之精乃秉承于父母，即是父母的生殖之精。这就是说，胎儿孕育在母体阶段最先秉承的是父母之元精，然后在这个基础上再受母体的气血供养而再生脑髓、骨骼、筋脉、皮肉、毛发等，这就是秉承先天之精的过程。

后天之精则来自于后天水谷饮食的精微养分，它是通过水谷入胃、空气入肺后，经过人体的作用而生成的。

先天之精与后天之精互为表里，相辅相成，共同构成了人体一身的精气，成为人体生命活动中非常重要的物质基础。

(2) 气

气是宇宙间最精微之物质，也是人体维持生命活动不可缺少的精微物质。宇宙间万象万物，均禀气而生，禀气而长。人三五天不吃飯可以有生