

第一章 养生简说

一、什么是养生

养生是扎根于中华大地古老而又长新的一种学说。各种养生都是通过调身、调息、调心等操作程序以修炼人身三元——精、气、神而达到强身健体、防病祛病、延年益寿、开发人体生命潜能为目的。中华养生产生于上古先民为抗御严酷的自然环境，调整体力、防治疾病的需要，其最初形式源于为人治病的巫师的巫舞。

养生是中华民族的瑰宝，它是中华民族传统文化的一个有机组成部分。养生理论及功法的发展和实践，植根于一定的宇宙



观、人生观、生命观及对人体的认识，积淀着中国传统思想文化发展的成果，同时又对传统思想文化各个方面及当时的社会实践产生着不可忽视的影响。在与传统文化的相互影响、相互激荡、相互融合的过程中，中华养生学说逐渐形成了道家养生、佛家养生、儒家养生以及医、武、兵等各种形态的养生修炼术，它运用意识，调节内气，使身体处于优化状态，达到强身健体的目的。

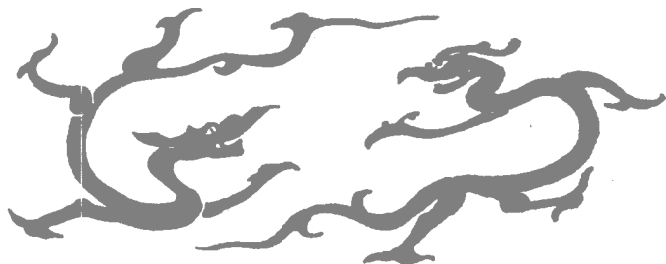
“养生”一词始见于道教书籍，最早出现在《庄子·内篇》上。所谓养，就是保养、培养、护养、的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。养生，就是根据生命发展的规律，以达到保养身体、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的科学理论和方法，讲的是锻炼内气的功夫。在诸家养生中，道教养生重视修炼，儒家养生重视颐养，佛教养生重视悟性，医学养生重视临床，民间养生重视实用，武术养生重视技击。

那么，养生学说中的“气”指的是什么呢？有人认为气是空气，是物质的精华或元素。养生就是吸收天然纯净的空气，吐故纳新。《管子》云：“凡物之精，比则为主，下生五谷，上为列星；流于民间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人，是故名气。”有人却认为气是人体内的气，是人的意识所能感知，在体内流动和作用的物质，是人的生理和心理现象。如《难经》云：“气者，人之根本也。”还有人认为气是一种复杂的现象，可分为元气（真气）、宗气、营气、卫气。气在腹腔和胸腔中孕育，以脾胃为运行枢纽，内行于里，外护于表。肺主呼气，肾主纳气。人体之气可以感触，有痛、痒、冷、暖、轻、重、滑、涩、掉、猗、热、浮、沉、坚、软等气感。以上分析都有一定的道理。笔者认为，养生中的“气”不是单纯的气，它是精、气、神的统称或简称。养生不光是炼气，而是炼精、气、神。通过调节精气神，使身体保持健康，发挥正常的和潜在的功能。

二、养生的产生和作用

养生是我们的先民在长期的生活实践中，认真地总结生命经验的结果。人们发现，只要在疲倦或烦恼时，安静地闭目养神，放松身体，调整气息，吐出二氧化碳，吸进新鲜氧气，就会感到舒服。这就是人通过本能而产生的静功。人们还发现，模仿动物的行为动态也是一种养生的功法。《庄子·刻意》中记载：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，此导引之士，养形之人……，彭祖寿考者之所好也。”人们又发现，在寒冷之时或紧张工作之后，轻松地伸展肢体和手舞足蹈，可以调形、调神。《吕氏春秋·古乐》中记载：“昔阴康之始，阴多滞状而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁瘀而滞着，筋骨瑟索不达，故作舞以宣导之。”模仿动物或舞蹈，这便是原始的动功。

养生的产生，还与地理和气候有关。南方天气炎热，稍稍运动就会出汗，引起烦躁和疲劳。针对这种情况，南方人就学习龟、蛇等动物的养生方式，倡导“人的生命在于静养”的观念。俗语说：“心静自然凉”，凉快则清爽，人就感到舒服和惬意。因此，南方人发明了静养生，并且盛行静功。僧人慧能之所以能在



南方地区传播佛教的禅宗，就是因为禅定的特征是以静为主的练习修行方法，这一点颇适宜于南方人的身体与气候之间的现状，是有一定的社会基础和环境因素的。

北方地区则气候寒冷，身体容易因冷而僵硬，气血不通。针对这种情况，北方人从熊、虎等善动动物的动作中，发现并总结出“生命在于运动”的道理，从而发明了活动肢体躯干，打通体内气血的动功（即外功）。

中原地区，气候四季分明，时冷时热。中原人民便自然地受到南、北方人民的文化影响，结合中土的本地实际情况，发明了一种动静结合的练功方法。明清以来的太极拳源于中原民间，它正是一种典型的动静结合的养生功法。

由此可见，我国的养生，就如同文化现象一样是因地制宜的。《礼记·王制》篇云：“凡居民材，必因天地寒暖燥湿，广谷大川异制，民生其间者异俗，刚柔、轻重、迟速异齐，五味异和，器械异制，衣服异宜。修起教，不易其俗；齐其政，不易其宜；中国戎夷五方之民皆有性也，不可推移。东方曰夷，被发文身，有不火食者矣。南方曰蛮，雕离交趾，有不火食者矣。西方曰戎，被发衣皮，有不粒食者矣。北方曰狄，衣羽毛穴居，有不粒食者矣。”古人认为，各个不同的地域，人们的发明和创造是不同的。《黄帝内经》就认为，砭石是东方民族的发明，毒药是西方民族的发明，灸炳是北方民族的发明，九针是南方民族的发明，而导引术则是中原民族的发明。为什么中原地区会产生“导引”呢？《黄帝内经·异法方宜论》说：“中央者，其地平以湿，大地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦中央出也。”

张荣明先生认为中国古代的养生学说大抵发源于南方，随后分别向西南、东南发展，最后又扩展到北方。理由是南方有蛇、

龟、猿，这些动物吞云吐雾，古人就模仿它们，萌发了养生。北方气候寒冷，人们需要以剧烈的运动驱寒。



便产生了刚健粗犷的“熊经”和“虎顾”。

养生从另一种角度看，它也是中国古代哲学观念的发挥和应用。先哲认为，上天创造了人，天人一体，天人合一。人应当尊崇顺尚天道，效法自然。人只有象天地运行那样进行人体呼吸，才可以与天地同寿。俞琰撰著《周易参同契发挥》，把这一观念阐发得透彻淋漓：“古之修丹者，仰以观天文，俯以察地理，中以稽于人心，于是虚吾心，运吾神，回天关，转地轴，上应河汉之昭回，下应海潮之升降，天地虽大，造化虽妙，而其日月星辰之著明，五行八卦之环列，皆为吾辘入一身之中，或为吾之鼎器，或为吾之药物，或为吾之火候。反身而观，三才（日月星）皆备于我。盖未尝外吾身而求之他也。”

养生具有什么作用呢？笔者参阅了诸家的很多说法，综述起来，可纳为这几条：

（一）养生可以强身健体

养生的主要效应是防病治病。先哲们已有大量论述，《管子·内业篇》论述了由于练功精满气壮、气足神旺而产生的血脉通畅、神采焕发，身强体壮的效能：“精存气生，其外安荣。内藏以为泉原，浩然和平，以为气渊。渊之不涸，四体乃固；泉之不

竭，九窍遂通。”同样，《庄子》中对“肌肤若冰雪，倬约若处子”的“神人”的描写，如果除去寓言和幻想的成份，也可在养生有成的人身上找到原型。在《庄子·大宗师》中记载的“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”则很少有虚幻描写的成分，可以说完全是一种对高级养生功效的记载。宋代的大儒朱熹在谈及自己养生的体会时说：“中年以后，气血精神能有几何？不是记故事时节。熹以目昏，不敢著力读书。闲中静坐，收敛身心，颇觉得力。”

临床医学能够证明，养生功法对神经衰弱、偏瘫、坐骨神经痛、面部神经痛、支气管炎、肺结核、胃病、腹泻、便秘、直肠脱垂、肝炎、高血压、冠心病、近视眼、咽炎、糖尿病、肥胖症等都有一定的疗效。

为什么养生功法有临床疗效呢？笔者认为：养生功法可以缓解肌肉紧张和神经兴奋，培益真气，疏通经络，调和血气。经络是沟通全身的通道，经络通则血气通。通则不痛，痛则不通。《灵枢·百病始生篇》云：“正气内存，邪不可干。”血气畅通，血中的吞噬细胞就可以顺利地到达病灶，战胜疾病。提高了免疫力，生命力因此而旺盛。

养生功法还能在心理上帮助患者，稳定情绪，排除杂念和胡思乱想，减少忧虑和烦恼。养生学认为天人一理。为庄稼松土，土壤就可以很好地吸收空气、水分和阳光。人体一放松，就可消除疲劳，充分吸收氧气和营养食物，人就能够保持健康。

人生病的实质是内因外因、内能外能互相作用的结果，养生治病也是外因内因、外能内能相互作用的结果。在这两个作用中，外因外能是条件，起着引发作用，内因内能是根本，起着决定的作用。要想治好病，防止效果不稳定或者是效果衰减现象的出现，必须通过外因外能的诱发，把内因内能诱导调动起来。

因内能在没有调动起来之前，是一种虚假的痊愈，病情必然会出现反复，只有把内因内能调动以后，病才是真好，真痊愈，疗效才会得到巩固。这就象一辆汽车在公路上抛了锚，人们用绳拉的办法发动它，当人们拉着它走，发动机还没有发动起来之前，汽车的走动是一种假走，人们一旦停止拉，它就会立即再抛锚歇气，走不动了。当人们把它的发动机拉得发动起来之后，汽车之走才是真走，才算解决了问题。养生治病也是这个道理。当医师给患者治疗后，还没有调动起内因内能之前，患者也会出现精神振奋病好了的景象，但这不是真好，而只是一种假好，此时如果中断了治疗，患者不久之后就会旧病复发，只有医师不断治疗，直至将其内因内能调动起来时，才是真好，才可避免效果衰减现象的出现。所以，治病必须抓住调动内因内能这个关键问题，才能创造出理想效果。

（二）养生可以开发智力

身体健康是开发智力的首要前提。没有健康的身体就不能正常发挥智力。养生可以健身，健身可以提高记忆、观察、想象、思考、判断能力，以充沛的精力去认识世界、改造世界。

人们养生的过程，也就是调神、调形、调气的过程。人与外界环境协调，人体内部各机能协调，就有利于自控和记忆力提高，有利于适应外部条件，有利于降低能量消耗和调动脑细胞，有利于充分地发挥潜能，以超人的能力从事脑力劳动。人们在练习之后，都会感受到：烦恼的情绪抛到九霄云外，心胸坦荡，情操高雅，超凡脱俗，境界一新。表面上看，养生似乎耽误了时间，但是“磨刀不误砍柴功”善养生者的工作效率普遍要高于不善养生者。

（三）养生可以激发人体潜能

人体是生物遗传的精华。在人体细胞当中，有先辈（父辈、祖父辈、曾祖父辈乃至同血缘的无数辈）才智的积淀。后辈人可以发挥潜在的才智。试想，既然人体的外貌（哪怕一粒痣、一块斑、一种肤色）都可以遗传，为什么人体的智力又不可以遗传呢？如果某人的父辈特别擅长逻辑思维，头脑灵活，那么，某人就应当具备这种潜在的智能。如果某人的父辈特别擅长书法、击剑等技能，那么，某人就应当具有父辈的这种潜在技能。当然，父辈的这种能力必须是在孩子出生以前就已存在，才可能遗传下来，孩子只要通过养生法的练习，就有可能激发出潜在的能力。有的孩子可以开发得出，有的则开发不出，这与遗传及练习得力与否都有关系。

我们的人类是由低等动物进化而来的，是几千几万年宇宙进化的精灵。人体本身是一个奇妙的宇宙，还有许多功能可以开发。人的嗅觉不如狗，眼力不如猫，但可以通过训练来提升自己各方面的能力，产生超乎常人的人体潜能。

天耳通——《性命圭旨全书》中说：“能闻十方之音如耳边音，能忆生前之事如眼前事，此是天耳通。”这种天耳通虽然有些玄乎，但耳力确实是通过训练提高的。坚持坐禅的僧人，其耳力超过其他人。盲人的耳力也超过明眼人，其原因就在于迫不得已地经常用耳，使得神经的敏感性加强。

天眼通——《性命圭旨全书》云：“正坐之间，霎时迷闷，混沌不分，少顷，心窍豁然大开，地理山河犹如掌上观纹，此是天眼通尔。”人们的视力可以提高，可以看到数百米之外的东西如咫尺之间。还有一种隔物透视的能力，透过皮肉看骨骼，透过纸张看包在里面的东西，这种能力在一般人看来颇似天方夜谭的

故事，但是，从古到今不乏“隔物透视”的报道和记载，值得人们去探索和讨论。

天门开——《道德经》云：“天门开阖 能为唯乎？”《庄子·天运篇》云：“其心以为不然者，天门弗开矣。”许多养生师说，天门开就是丹田之气飘飘然，灵魂出窍，冲开头顶的百会穴。新生儿出世时，头颅顶部有一菱形的前凶，后部有一三角形的后凶。后凶在出生不久即封闭，前凶在生后一年半左右封闭。养生师欲想以气冲开凶门，这是一种意念方法，并不是要在头顶打开一个口子。意念凶门，有利于血液上下循环，增强大脑功能。

人体潜能是对常人而言的，它指的是超出正常人所具备的常规功能。人体潜能所表现出来的很多现象是无法用现有的科学理论来解释和说明，无法用现有的科学仪器进行测试和鉴定的人体现象。由于人体本能生理的差异以及其他种种原因，人体潜能在每个人身上激发程度和表现形式也有差别，也不可能一个人具备各种功能。

三、养生的基本特性

科学的任务是揭示宇宙、大自然和人类自身的奥秘，使人类能够顺应客观规律，驾驭世界和社会发展的进程，创造天人关系



的和谐，增进人类精神文明和物质文明，促进人类的幸福生活。故而“天人之际”的奥秘乃是科学探索永恒的主题，中华传统的“天人关系”的学说是涵摄了一切科学的大系统工程，它的理论与实践凝聚到一点就是中华传统养生学。

中华传统养生学的基本目标是通过德智体的自我修习锻炼，达到心灵净化，气血通和，养生开慧，用传统文化的语言表达叫做“性命双修”。而其最高层次是达到人与自然高度和谐的统一，相互融流与开放，进行物质、能量、信息的交流，这就叫“天人合一”。中华养生来源于实践而又经受了实践的考验。我们的祖先具有非凡的整体思维和灵感思维，这是因为他们在没有科学工具的古代，通过养生锻炼把人体的潜能发挥到了极致，运用自身的器官在实践中探索客观世界，特别是充分激发大脑的潜能，将实践积累的素材反复论证和检验，加攻和提炼成包揽宇宙万物的系统理性认识，又反过来指导实践。从而创造出灿烂的养生科学文化。

中华传统养生学中“天人合一”的理论，是古代中国天人关系的重要内容之一。天与人有同一性，天人之间可以沟通，天人关系不可分割。早在战国时期，儒家的子思和孟子就宣扬性天相通，这是最初的天人合一的观念。《中庸》记载了子思的观点：“天命谓之性”，上天赋予人以性，人们通过至诚以通天，达到天人合一的境界。《孟子》的观点是：诚是天之道，思诚是人之道，性天相通是子思和孟子宣扬的人生理想，它成为天人合一理论的一块基石。到了西汉时期，董仲舒提出人副天数，即人的一切都是按照天的模式创造的。天有阴阳，人有贫富。天有四时五行，人有四肢五脏。董仲舒还认为，天地有上下之分，人间也有尊卑之别。宋代的理学认为，要达到天人合一，必须尽人谋。张载《正蒙·诚明》云：“天能为性，人谋为能。大人尽性，不以天能

为能，而以人谋为能。故曰天地设位，圣人成能。”天人合一的观念是为了替统治者寻求驭民的理论依据，深得历代统治者的推崇，它夸大了天的作用，夸大了自然界与人的统一，胡乱引出有关附和天意的伦理道德标准，造成了思想界的混乱。但是，“天人合一”的观念试图探讨天人之间的内在关系，这种思想是有积极意义的。

中华传统养生学“天人合一”的理论中提出了“天人相类”的主张，即宇宙和人一样也有呼吸运动（膨胀与收缩）。近代西方天文学通过星光谱线的移动趋势，先发现某些星球正越走越远，提出了宇宙起源于巨星大爆炸的理论；后来又发现某些天体又越来越近，即宇宙既有膨胀，又有收缩，正像人的呼吸运动，从而证实了两千多年前中国的养生理论是有根据、有道理的。

养生的另一个基本特性是一整套对“气”的认识和理论。

“气”是一个自古至今争论不休的神秘概念。上古创造文字的先哲看见云气，而画出了“气”字。《说文解字》云：“气，云气也。象形。”于省吾《卜辞求义》云：“‘气’字初文作‘≡’，降及周代，以其与上下合文及纪数‘三’字易混，上画弯曲作‘𠄎’又上下画均曲作‘气’，以资识别。”气是一种自然现象。《汉书·天文志》云：“迅雷风祲，怪云变气。”宋代张载《张子正蒙·神化篇》云：“所谓气也”



者，非待其郁蒸凝聚，接于目而后知之。”古人把气分为阳气、阴气、风气、雨气、晦气、明气，合称六气。六气分别说明冷热、阴晴、明暗等自然现象。

中医学说中，“气”很复杂。人体有气，气在躯干中运行。没有气，人就没有了生命。《论衡·无形篇》云：“人以气为寿，形随气而动，气性不均，则于体不同。”人的胸腔是气海，气满胸中则息面赤，气海不足则气少不足以言。另外，又有五脏之气、六腑之气，经脉之气，气是腑脏组织的活动能力。针灸时产生感觉，谓之得气。

身体的好坏以气为标准之一。《论衡·气寿》云：“人之禀气，或充实而坚强，或虚劣而缓弱。”它是一种精微物质，在体内流动，富有营养，使各器官正常发挥机能。《灵枢经·决气篇》说：“上焦开发，宣五谷味，熏肤充身泽毛，若雾露之溉，是谓气。”

哲学家以抽象的观点看待气，但是，他们之间存在着严重的分歧。唯物论者认为气是构成宇宙万物的最基本的物质。《易·系辞》云：“精气为物。”孔颖达疏云：“谓阴阳精灵之气，氤氲积聚而为万物也。”《易·乾卦》云：“同声相应，同气相求。”《论衡·自然》：“天地合气，万物自在。”这些论述都强调了气的实在性。唯心论者认为气是主观精神。《孟子·公孙丑》：“我善养吾浩然之气。……其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。”介于两者之间的宋代理学家认为，气是一种物质，精神形态的理却在气之先，有理然后才有气。朱熹在《答黄道夫》一文中说：“天地之间有理有气，理也者，形而上之道也，生物之本也；气也者，形而下之器也，生物之具也。”总之，气的解释是一个悬而未决的难题。气的观念渗透到神秘文化中，诸如生气、死气、望气、王气等，使“气”的学说变得更加复杂，值得

我们认真探讨。

养生的第三个特性是强调精、气、神。精、气、神是内丹的三宝（三奇），是养生练丹的药物，是人体生命现象的三要素。系统地阐述精气神的文献是《太平经》其文曰：“三气共一 为神根也：一为精，一为神，一为气，此三者共一位也。本天地人之气，神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。”

精是什么呢？精是水中之气，水中精华，是组成人体和维持生命的物质元素。《灵枢经·经脉》说：“人始生，先成精 精成而脑髓生。”精包括津液和血液。人体受之于父母的营养物质为先天之精，而人体取之于食物的营养物质为后天之精。养生修习的目的就是要融合先天之精和后天之精，得到一种浓缩而精致、充沛而富有生机的精。

气是什么呢？它是养生之气，参见前面已作的论述。

神是什么呢？神是精神，是意志、思虑、智能、魂魄，它是人体生命的内核，是生命活动现象的统称和统帅。神离则人亡，守神就是要以虚为身，以无为心，摒除杂念。

精、气、神三者之间是什么关系呢？明朝的陆西星在《心印妙经注》一书中说：“灵明知觉之谓神，充周运动之谓气，滋液润泽之谓精。以其分量而言，则神主宰制，气主作用，精主化生，各专其能。”它们三者一体，互相依存和转化。精中生气，气中生神，神是气和形的主宰。神乘气而行，精自在其中。精因气融，气凭精用，神凭气用。神全则气旺，气旺则精足。精用于化育，气用于运动，神用于知觉。练养生，说穿了就是练人的精气神，《太平经》指出：“夫人本生混浊之气，气生精，精生神，神生明，本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者当守气而合神，精不去其形，念此三合以为一，久而彬彬自



见，身中形渐轻，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜，太平气应矣。”

养生的基本特性之四，就是所谓的“三调”之法，即调身、调息、调心。“三调”是有机结合而不可分割的练功方法，也是养生训练的三要素。

调身，就是调整身体姿势，把身体处于自然的身体状态，才能进行调息和调

心。姿势有坐、卧、立、行。坐式分为端（平）坐式、自然盘腿坐式、单盘腿坐式、双盘腿坐式。卧式分仰卧和侧卧，站式有自然站式与三圆站式。行式就是慢步行走的姿式。

调息，就是调整呼吸。有自然呼吸和腹式呼吸。腹式呼吸又有顺式和逆式。此外又有踵息法、胎息法、潜息法。呼吸要均匀、自然、柔和。吸气时默念“静”，呼气时默念“松”。有时可依据身体状况，分别发六字音诀：呵、嘘、呼、咽、吹、嘻。虚者补之，实者泻之。一般以鼻吸气，默念字音为补；以口吐气，延长呼气为泻，以意领气，意行而气行。调息应使呼吸均匀而细长。清代的汪昂在《勿药元诠》的书中说：“调息之法，不拘时刻 随便而坐，平直其身，纵任其体，不倚不曲，解衣缓带，务

令调适，口中搅数遍，微微呵出浊气，鼻中微微纳之，或三、五遍，或一、二遍，有精咽下，叩齿数通，舌抵上腭，唇齿相著，两目垂帘，令胧胧然，渐次调息。不喘不粗，或数息出，或数息入，从一至十，从十至百，摄心在数，勿念散乱。如心息相依，杂念不生，则止勿数，任其自然，久坐愈妙。”又说：“调息有四相：呼吸有声者，风也，守风则散；虽无声而鼻中涩滞者，喘也，守喘则结；不声不滞而往来有形者，气也，守气则劳；不声则滞，出入绵绵，若存若亡，神气相依，是息相也。”

调息又称作调气。《云笈七签》卷六十：“鼻为天门，口为地户。则鼻宜纳之，口宜吐之，不得有误。误则气逆，气逆则生疾也。吐纳之，口宜吐之，不得有误。误则气逆，气逆则生疾也。吐纳之际，尤宜慎之，亦不使自耳闻。调之，或五或七，至九，令平和也，是曰调气。”

调心，就是调整意念和精神活动，减少识神对元神的干扰。主要方法有意松法、意守法、意行法。这是练养生的基本环节。《修习止观坐禅法要》卷上云：“初入定时，调心者有三义：一入，二住，三出。”《玄肤论·真息论》指出：“调心者，摄念归静，住坐卧行，常在腔子。”

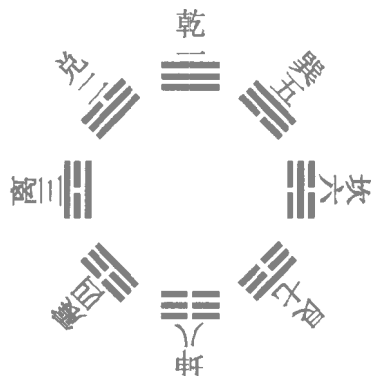
此外，还有调眠，调食等调节的环节，都是对“三调”的具体应用，目的均在于养生。

四、养生的几种主要类型：

（一）儒家养生

儒家养生的特点是以人与社会为核心，以礼制心，注重内心修养和社会实践。

儒家养生的基本方法是由其创始人孔子归纳出来的。《庄子·人间世》记载孔子解释“心斋”：“若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气；听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。”《庄子·大宗师》又记载孔子解释“坐忘”：“堕形体，黜聪明，离形去智，同于大通，此谓坐忘。”孟子主张养浩然之气。《孟子·公孙丑上》云：“我善养吾浩然之气，……其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞乎天地之间。”在“象万物万事而画卦”的《周易》中，保留了不少儒家的养生思想。《周易·说卦》曾指出：“昔者圣人之作《易》也，将以顺性命之理，‘穷理尽性以至于命。’这就清楚地表明《周易》对于人体的性与命是十分重视的。由此出发，《周易》中关涉到养生之术也就不难理解了。为什么注重探讨宇宙生成的《周易》与人体养生也相通相连呢？这一点，恰如明代大医学家张介宾所指出的“天地之道，以阴阳二气而造化万物；人生之理，以阴阳二气而长养百骸。《易》者，易也，具阴阳动静之妙。”天地之理具乎易，而身心之理独不具易乎？引天地之易，外易也；身心之易，内易也。”这充分说明涵盖面极其广大的《易》理的确反映了人体生理活动的规律。



《周易》的《系辞上》说：“一阴一阳之谓道，继之者善也，成之者性也。”前一句是说，阴阳二气互相平衡，彼此调和，就可以称之为道。具体来说，就是天地之间阳气下降，阴气上升，阴阳交通而万物生，这就是易道。同此道理，人们倘能仿效天地间阴阳

二气的运动，调和人体中的阴阳二气，就必然有助于养生，故曰“继之者善也”。而人的本性说到底，是与气不可分离的。那么，人体中的阴阳二气若能保持平衡，就符合人的自然本性了，所以说“成之者性也。”

《周易·系辞上》还指出：“易，无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。”这里“无思，无为，寂然不动”正是人习静养气的要领。由静而动，随后就是“感而遂通天下之故”。这正如《庄子》中所言“虚则静，静则动，动则得矣”。《周易》的这句话在一定程度上与古代养生可以贯通。所以擅长习静养气的宋明理学家对此尤为欣赏，津津乐道，由此伸发出种种理论。

《系辞上》接着说：“圣人以此洗心，退藏于密。”清人胡方在《周易·本义注》中说：“洗心者，去其私意私欲以蔽累，以还其太虚也。”所谓“洗心”，其实就是排除杂念，一尘不染。用《老子》的话来说就是：“涤除玄览，能无疵乎？”所谓“退藏于密”，就是深居不出，秘住于内，不接人事，摒除外界干扰，杜绝尘嚣，潜心修习。道藏中的《神仙食气金匱妙录》说过：“凡行气之道，其法当在密室。”就是讲的这个道理。唐代的易学名家李鼎祚已看出《系辞上》这两句话与养生有某些内在的联系，他在《周易集解序》中说：“圣人以此洗心，退藏于密，自然虚室生白，吉祥至止，坐忘遗照，精义入神。”这些话都是《庄子》爱用的独特养生术语。李鼎祚借此想说明《周易》大有排除杂念，习静观照，虚明生慧的含义，用现在的话讲，就是包含了深刻的养生思想。

《周易·系辞上》进一步指出：“圣人以此斋戒，以神明其德夫。是故阖户谓之坤，辟户谓之乾，一阖一辟之变，往来不穷之通。”所谓“斋戒”，显然是深居静心，不接尘俗人事。《天隐子》论及养生时曾说：“何谓斋戒，曰澡身虚心。何谓安处？曰