第四节 人的整体观

人是大自然中的一部分，它自身又是一个独立的个体，个体中又包含着众多的组成部分，而每个部分又都能够体现出整体特性。而人的整体特性又是在和外界混元气的相互作用中得以维系的。这一切都属于人的整体观的内容。

Ⅰ、人是精气神三位一体的整体

混元整体观认为，人体是精（形）、气、神（意识）三位一体的整体。其中的精（形）是人体混元气凝聚的实体物态，是人体生命活动的依附；气是人体混元气的非实体性物态，是整体生命活动的体现，起着充养形神的作用；神（意识）是人体混元气的特殊表现形式 —— 意元体中的运动，是人体生命活动的主宰。三者的表现形式虽然有很大差异，那只是人体混元气的不同存在形式及其显现出的性能罢了，三者互相依存、互相转化，形成了一个有机的整体。

我们可以把一个完整的人看作是一个完整的系统，在它内部有三个相关的子系统的序参量，它们之间互相作用，通过合作竞争形成一个统一的序参量，在不同的情况下，形成的统一的序参量也有区别。这是否意味着人体这个统一体可以有不同的统一形式呢？是的，人体这个混元整体不仅有神气统一于形、神形统一于气、形气统一于神等诸方面的区别，而且有常人层次、练功层次与超常层次的区别，下分述之。

一、常人层次

（一）神气统一于形

在常人层次的生命活动过程中，神气往往被动地服务于形，这是一种低层次的统一。当人进行任何生命活动时，都需要把注意力（神与气）集中到相关的运动过程上去，运动的形成是在本能的基础上发挥神意的指挥作用
。但全过程的集中表现，是神气依附于形体的，而且这一集中过程不是有意识去集中的，而是自然地进行与实
现的，下面我们以用手拿水杯喝水这一动作为例来分析就明白了：拿水杯的动机指令是由于喝水的需要、拿水
杯的过程有拿的意念去支配手的动作，因而也有气往动作部位集中，但这神气集中的过程是自为进行的，不是
自觉地、有意识地主导神气集中于手。常人的一切活动基本上都是这样完成的。

（二）神形统一于气

常人常态是难以神形统一于气的。鉴于神气可以互相影响，即古说的 “气一而动志 ”
，所以当气有了突出变化时，可以把神与形 “被迫 ”地牵连进来，中医理论中所说的 “血气上逆，令人善怒 ” （《黄帝内经 ·素问 ·四时刺逆从论》） “怒伤肝 ”，精气 “并于肺则悲 ”（《素问 ·宣明五气篇》）而 “悲伤肺 ” ，这种状态是气的变化连及情志而集中到形体（内脏）使之发生了病态变化。为什么常人常态做不到形神统一
于气而只能表现于病态中呢？关键是人们还不懂得其中道理，没有学习运用这种机能的缘故。然而这一变化机
能在人体中是存在的，当受到异常刺激超过一定限度时，会不知不觉地发生这种变化，于是就呈现了属于病态
的现象。

（三）形气统一于神

常人常态更难于形气统一于神。但当神处于一种特殊状态 —— 病理性的念头高度集中，如在精神病状态下，则呈现出形气听命于神的现象，精神病人的超能力跑跳、超体力
搬物等，就属于病态下的形气统一于神。

二、练功层次

通过练功可以达到形气神的统一，尽管这一层次可以展现出较常人功能远为神奇的能力，但在神气形固有的特
征方面尚未超出常人的框架。

（一）神气统一于形

练功时把神气集中于形，而且着重于形的各种运用，从而提高了形的各种功能。现在流行的健美锻炼属于神气集中于形，只是锻炼者尚未认识到其中的机理而已。若能运用气功机制炼之，当有事半功倍之效。武术锻炼、硬气功锻炼的初、中层次，多是神气统一于形，使形的功能超出常人。如硬气功表演的力托双吨、汽车过身、头撞石碑、银枪探喉等都是神气统一于形的结果。

（二）神形统一于气

练功过程中出现的自发动功，属于神形统一于气。当通过一定功法，使人体内的气机发动后，形成一股内在的气流（注意不是经脉之气，而是膜络的混元气）沿运动器官冲动，此时，神与气合，随气而动，结果促成了形的运动。此种形动，是气动为主因形成的，是神形跟气动（而不是违拗）的结果。练此功时，必须于全过程中
保持精神之灵明，既要不失神本具之主宰功能，又要顺从气的运动机制，做到得失随中，恰到好处。否则，神
为气奴，若加幻想、妄行导引之类，则有走火着魔、大动不已、难于自控的局面。这与常人精神病态的形气统
一于神的表现有些近似，但实质并不相同。

（三）形气统一于神

形气统一于神必须在练功到相当水平方能实现。形气完全服从于神的调遣，达到神一动则形气皆动，神一静则
形气皆静的状态，不经过艰苦锻炼是难以达到的。如练静功达到的神静诱发的呼吸、心跳停止（即古说的 “ 念住、气住、脉住 ”的境界）、高超武术气功的腾空而起等都是这种状态。

三、超常层次

这一层次是练功到高层次达到的水平，它已经在形气神方面完全不同于常人状态了。这时已不能严格地区分所
谓的形气神了，达到了形气神的真正的统一。如果仍勉强按照形气神来分，也只能作如下的简单描述：神气统
一于形则呈不坏之身；神形统一于气则一气流行，无影无踪；形气统一于神则隐现自在。当然超常层次的统一
，也有一个从低级到高级的变化过程。

总之，混元整体论的人的整体观，既包括常人常态的整体，又包括步入超常态的整体，而重点是要通过气功锻
炼先实现练功层次的整体，以增强常态功能，而后逐步进入超常层次的整体境界。

整体观关系到智能气功的全部练功过程，如果能对人体各层次的生命活动与思维活动有深入的了解，于练功时
就容易发挥意识的主观能动作用，强化各层次与意元体的联系。为了便于初学者对人这个整体的理解，下面再
结合现代医学科学知识作一图表，名曰： “人的整体功能结构图 ”（见图 4，401 页）。该图共分两大部分、七个层次。两部分：即意元体与生命体，两者交叉分布。人的整体功能活动在七个
层次上进行 ——

意元体层这是人的本质所在。它包括从事思维的思维领域（对此本图表略去），与从事支配生命的生命领域（
本图表主要表示这些内容），它与脑合作，发放兴奋或抑制的指令（第二层） , 通过运动感觉神经来行使指令（第三层），而神经又有植物（不随意）神经与动物（随意）神经之不同（第四
层）,
它是在连通肌肉或感觉终端的组织层次上活动的，这些活动必定引起组织内部的物质变化和能量变化（第五层
），而物质与能量的变化总是相伴进行的，表现在细胞内物质的合成与分解，能量的发放与贮藏（第六层）。
直至目前，医学科学虽然尚未弄清细胞内的能量变化与物质变化全部内容的实质，但对物质的合成、分解部分
内容以及能量的发放与转化贮蓄的部分现象有了一定认识，基本上是在生物大分子层次上进行的（第七层）。这七个层次，按理来说统统都包括在意元体之范围内。鉴于生物大分子层次的活动，可以自然地进行（譬如把离体细胞放在适当的营养液中，可以继续进行新陈代谢），在常人状态下，意元体尚未真正统帅这一层次，所以图中只有一半划到意元体中，生命体则包括脑以下的全部内容，和意元体的生命领域交合到一起。

图 4

常人的整体活动只有随意运动是能够主动指挥的，除此之外，都是自然地进行的，因而人的整体生命活动还处在低水平。练气功旨在提高整体生命活动的可控程度，要把随意指令落实到各层次各部分，这是一个庞大的系统工程，非一步即可实现，若能合理规划，则可事半功倍。现将人的整体工程实施步骤规范如下：

1、先从第四层用功，练随意运动的可控性，即把兴奋、抑制运动的指令精确地体现出来（形神庄即此）。

2、练感知的可控性，通过集中注意力来选择感知对象，排除干扰，提高感知的敏感度（捧气贯顶法即此）。

3、把随意指令运用到不随意领域，如内脏、血管等，这是在上述基础上进行的（五元庄有助练此）。

4、把随意指令用于第五层、第六层能量、物质的变化。当然以上所述，都不是独立地进行的。

Ⅱ、人体局部与整体的关系

人这个整体中包含着很多组成部分和层次，从西医组织学的角度看，有细胞层次、组织层次、器官层次、系统层次；从中医角度看，内有五脏六腑，外有四肢百骸、七窍以及经络；从传统气功来看，主要是精气神。各家
虽然强调的内容重点各不相同，但都认为这一整体是在精神的主宰下的统一体。混元整体理论认为，人这个整
体就是由人体的各个部分组成的统一体，人体混元气是这一整体的具体表现。人体有形的实体物质都是人体混
元气凝聚的表现，而无形的混元气则充斥在它的体内外。因而使人体的每一个局部都包含有人的整体特征。这
一整体特性是否与人体各部组织的局部特性相矛盾呢？否。第一，人的整体特性中包含有各个局部的特性，如
果没有各局部特性，整体特性就无从谈起了。第二，每一个局部都不是脱离整体的绝对的局限化，而是含有整
体特性前提下的局限化。这种情形可以从细胞层次得到解释。我们知道每个细胞内 DNA 所含的基因都是一样的，只是不同组织的细胞开启的基因片段不同而已。这就是说，每个细胞中都含有人体生
命的全部信息，只是有些信息片段得到了细胞质中相应混元气的气化作用，形成了特有的生机，展现出细胞应
有的不同特性。每一种细胞中都有相应的不被开启的基因片段，相同的细胞结合起来形成组织，组织再按一定
规律结合起来就形成了器官。由此可知，每个局部（包括组织、器官）都必然包含有整体的信息。这是混元整
体的特性之一，人体也不例外。征诸实际，也确实如此，人体的各部分都有人体的缩影表现。这在古典整体观
中已举过中医中的一些例子，下面再举些事例以加深印象。

一、鼻

在鼻与鼻附近有人整体各个部分的对应点，这些对应点分布在鼻及鼻旁的五条线上（每侧各二条，当中一条）
。当中一条（起于前额正中，止于鼻下之人中穴），是中医所说的 “脏 ”（共 9
点）；旁边第一线（紧靠鼻梁骨至鼻翼外壁下端）是中医所说 “腑 ”，共 5
点；旁边第二线（起于眉头、于旁一线的外方至鼻翼旁），共 9 点，是躯干各部的对应点。如图 5 所示。

图 5 鼻及鼻附近的人整体各个部分对应点示意

二、耳

耳朵相当于一个倒坐的胎儿。耳轮脚伸入耳窝中相当于横隔，其尖端相当于胃；其下方为心、肺、食道、气管
；其上方则是小肠、大肠、膀胱；沿耳窝之缘为脾、肝、胰、胆、肾；耳轮外周为上肢，内侧为下肢；耳垂为
头部。详见示意图（图 6）。

图 6 耳部的人整体各个部分对应点示意图

三、足

足底反映出整体个躯干（包括头脑）及其体腔中的内脏，左右两脚分别标志人体左右两半部。见示意图（图 7 ）。

图 7 足底部的人整体各个部分对应点示意图

四、手

手指指腹反映着中医称述的五脏六腑，手背则反映着肢体与腰背。示意图如下（图 8）。

图 8 手指指腹的人整体各个部分对应点示意图

每手指背的桡侧反映上肢，根节是肩，中节是肘，末稍节是腕；手指背的尺侧是下肢，根节为胯，中节为膝，
稍节为踝，其对应性与手指的经脉同名的足经在下、上肢的循行相关部位；手背则标志着腰与背。

五、微观领域的整体性

每一个细胞的染色体，都包含着人的整体生命活动的全部信息。尽管人体各部分的细胞有很大差异，但胞核中
的遗传物质是基本相同的。所以表现出细胞的形态与功能的差别，是各个细胞的细胞质不同的缘故。这在低等动物的试验中已经得到了证实，前面谈到的把熟爪蟾的小肠细胞核接种到该动物的去除了卵核的卵中，可以孵化出蝌蚪就是最好的说明。

综观上述各个局部反应人的整体的事例，可知人体这一整体是非常精细的。从气功科学的角度来探讨这一整体性是非常有意义的。因为练气功的目的就在于调节提高人体的整体功能，其手段既可以从全身着手，也可以从局部着手，气功治病也是如此，因为每一个局部中都有着整体的内容，如果我们能更多地、更准确地掌握这些规律，无疑可以增加我们应用气功的自由度。

Ⅲ、人的整体的形成与整体平衡的维系

一、人的复杂而完善的整体的形成

从种族发生史来看，人这个整体是从单细胞生物进化而来。我们知道，单细胞生物不仅有了新陈代谢与遗传物质，而且细胞有应激反应，细胞内有肌蛋白完成必要的运动过程。单细胞生物的时空结构虽然简单，但它已具备了复杂生物体基元的特征。当在单细胞的混元气与外在混元气混化的过程中，一旦受到外在混元气的冲激，则将改变其时空结构，使细胞的混元气进一步混化而渐趋复杂，这一变化过程内化、淀积到遗传物质中去，就逐渐使单细胞进化，细胞本身的各种功能也随之逐步得到了分化，而且被相应的形态结构固定下来。由于任何混化过程都是内、外二部分混元气混化而成的，所以其混化结果必然会影响到参加混化的两个体系，使之成为在一定程度上对立而又互补的两个体系。这就是每个层次的物质都是对立统一的道理所在。诚然，这一进化过程是相当长的，其中很多细致内容与环节尚未能搞清楚，但从现存的物种之间的相似性中，可以分析出确实存在着这一进化过程。正如我们在前面讲的生物衍化链那样，由于复杂的人体的整体是由单细胞逐渐分化来的，所以它的各个部分一方面会保留它原始的共同特征，另一方面还会将获得的各种变异特性也保存在自己内部的遗传物质中。而人的每一细胞遗传物质都印记着这一时空结构进化的过程与内容，而且通过遗传继续传给下一代。

从人的个体发生史来看，人的整体生命是从一个受精卵发育而来，受精卵虽然也是一个单细胞，但与种族发生
史上的单细胞有了本质的不同，因受精卵中的遗传物质中已经包含着人的全部特性的时空结构，而整个受精卵
的发育就是在这一完整的时空结构的定向导引下进行的，所以它能在短短的几个月内完成从单细胞到复杂人体
的发育，这与单细胞生物进化到人的漫长历程成了鲜明对照。

至于受精卵如何发育成人的整体，其机制现代科学也缺乏深刻了解。混元整体观认为，受精卵核的混元体在原
卵子细胞质混元气包围中不断进行自身的混化。每混化一步都将会使受精卵自身的时空结构按其自然顺序展现
出应有的功能。随着受精卵分裂为卵裂球，从 2 个细胞、 4 个细胞、到 8
个细胞以后，卵裂球的每个细胞周围的环境开始有了差别，每个细胞周围不全是原卵子细胞质的混元气，而是
胚细胞之间的接触，即胚细胞的混元气互相之间也成了彼此促进的环境。这一变化是使不同胚细胞朝着不同方
向发育的重要条件，条件相同者将发育成为相同的细胞群。在此过程中遗传基因固然是关键的因素，但若没有
环境上的差异，受精卵是难以展现出它的多样性的发育方向的。开始时，如四裂体时，每个细胞的条件还差不
多，因而每个细胞中几乎保留着原来的全部信息，但进一步分裂则出现了差异，这在动物胚胎发育实验中已经
得到了证明（人工分离 2 裂体或 4 裂体中的一个细胞，仍可培育出低等动物来，至 8 裂体就不行了）。随着胚胎的发育，细胞分化逐步定向化、固定化，而后形成不同的组织、器官，直至完整的
人，尽管人的各种组织器官的结构、功能都不相同，但都是由一个受精卵分化、发育而来，因而每个细胞都保
存有最原始的共同信息，这是构成人体混元体的基础，人的每个细胞的遗传物质中都包含有人的全部整体特性
。不同细胞进行的不同混化运动，正是人体整体复杂性的表现，而局部的特殊性正是由整体特性决定的。如果
缺了哪一器官或哪一种组织的功能，人的整体性都受了影响。人们孤立地看人体的某一局部，实际上是对人的
整体性了解不够的缘故。

二、人如何维系整体的平衡

当人脱离了动物界以后，尤其是人类进化到文明人以后，对整个人类来说，人的整体特性处在了相对稳定阶段。即人的各个组织器官的功能形态处在相对稳定阶段，但对个体的人来说，人的整体生命活动却不时地进行着混化运动，而且经历着生长衰亡的特定变化过程。那么人在有限的生命过程中如何维系自身的整体平衡而不夭折呢？如前所述，人的混元气（标志着人的整体特性的基本物质）在整个人的生命活动表现中有形（精）气神的不同。因而人在维系自身整体平衡时，就有了调节形（精）气神的平衡的不同的内容。人在正常生活中，经常产生形（精）气神的有余与不足，要保持人的整体的平衡，就必须做相应的调整。

常人调节自身整体平衡，尚处在自为阶段，而且多是维持已有的平衡，而不是把人的整体平衡水平再向上提高一个层次，更没有发挥出意识对生命活动的主宰，更谈不上使人进入自觉、自由的人的境域了。试分析之：

（一）对神的调节

常人往往把神寄托在外物上，以求得心理上的安宁。其实这是一种变相的拜神主义的作法。然而在人类的物质生活水平尚未达到一定程度时，这又是不可避免的。在这样的环境中生活，就难免受到各种刺激而使精神失衡，产生烦恼。人的这种情绪反应，本来是人的本能在提醒自己，要注意保护自己，要调节自身平衡，要注意颐养自己的神明，要减少对外界的接触以减少刺激。这样就能提高自己的整体素质，然而常人做不到这样，当产生烦恼以后，就想方设法发泄一番。这样似乎使神得到了一种安慰，然而却使神的自控能力降低了，同时也使内气受到一定损失。似乎是取得了整体平衡，但这是低水平的平衡。有了高兴的事情，本来使人体内气得到了
一定程度的升发，使神的兴奋度有了提高。在此时刻，常人不知潜藏神气，而是通过表露以宣泄之，使自身的
内气又恢复到常态低水平的整体平衡。由此可知，现在提倡的所谓宣泄疗法在气功高度来说，是不可取的。

（二）对气与精的调节

当人的气不足时，常人只知通过加强营养以补充之，而不知练气、练神以充养之。当内气充足时，不知调气以
养神，把能力用于事业，而是显山露水，飞扬跋扈，把神气无谓地消耗。气充足往往会生精，使精充足，精充
足后就容易出现性冲动，使人的各种兴奋度都有所提高 …… 在这种情况下，常人的意识往往受到性兴奋的牵制而失去自主性，不能把这种能量转化、升华，使之为自身健
康服务，往往是宣泄精气，以图性感的享受。岂不知一时的快感把自身积蓄起来的精气丢失，从而又下降到低
水平的平衡。这好比把积累的财富挥霍掉，又恢复到贫穷的生活水平一样。尤其是生殖之精，它不同于一般的
细胞与一般的蛋白质。因为生殖细胞（精子、卵子）中的遗传信息是全方位的，人体赋予它的生命功能是全方
位的。因而它对人的整体功能的消耗是大功率的，所以频繁失精会影响人的健康。如果精气充足时，加强意识
的主宰作用，把生化生殖细胞的混元气运化到全身各处，就会强化各部组织的生命功能，使各个细胞中的遗传信息得到加强，人体的混元气也就会进一步听命于意识。气功这门科学就是着意于精气神的升华，力争达到高水平的平衡，这与常人宣泄以求低水平的平衡成一对照。

Revision #1
Created 2026-11-12 05:40:04 UTC by 劉一木
Updated 2026-11-12 05:41:27 UTC by 劉一木