第一节 人的混元整体

宇宙中任何事物都是一个混元整体。尽管混元论与整体论是从事物的两个侧面阐述的，但两者是难以分割的。所以当我们讲述人体这个具体的混元整体时，就必须把两者结合起来阐述。

Ⅰ、人的混元气

人的混元气也叫作人混元气，它是作为整体人的本质，即我的真实存在。人混元气是一个由先天之气与后天之气混化为一的、由自然的人与社会的人混化为一的混元整体。这一混元整体在人身上的表现形式，一是有形的实在的肉体；二是奇妙的神意；三是贯穿内外、连系形神的气。下面分别论述之。

一、气

气是人体混元气的基本存在方式，它无形无象，充斥在人体各组织中，弥散在有形实体的周围，它是人体混元整体的体现者。

（一）气的特点

1
、全息性：人的全部生命信息都蕴含在人体混元气中，它可以和各具特色的组织细胞中的遗传物质混化，形成有形之体。也可以通过脑细胞来充养意元体 ——精神活动。

2
、运动性：人体混元气可以在全身流动，流动的动力可以是各组织器官（以致于细胞）活动的驱动或牵引，也可以是意念的驱动。

3、集附性：指无形之气多集中与依附于有形之实体及其周围。

4、聚散性：可随形体结构需要与意念活动的指令而聚散。

5
、能量转化性：气有不同于各种能的形式的能量，姑且称之为混元能，可以在一定条件下转化成不同形式的能。

（二）气的分位与功用

根据气的分位与功用的不同把无形无象的人体混元气分成三部分。

1
、躯体混元气：我们把分布在周身组织（包括躯体、内脏与脑等组织）中，供细胞自身生命的生长、繁殖、代谢与体能消耗的这部分混元气，称作躯体混元气。它集中在脐内体腔中（下丹田），可以随意念引动到全身各处。练气功首先就要强化这一部分气的功能。

2 “
”

3

“ ”
“ ”

23 23
x y
x x
23 x
y 23

尽管如此，我们还是可以肯定，精子与卵子在新生个体的形成与发育过程中所起的作用是不等同的，两者是一整体的互补的对立统一体。它们都有生命的全息性，成熟的精子和卵子是男女两性的功能差异的集中表现，淀积着男女两性混元气的精华。或问曰：男女混元气有质的差异吗？是的。两者似乎一样，但其性质有着对立的因素，这可以从妊娠实验中得到证实：把孕妇小臂平放桌上，掌心朝上，实验者手持一条线，线的另一端拴好一个铅笔头，约 1cm
长，将铅笔头悬于挠动脉上方，距离约一公分，稍停一会，铅笔头就会自己飘动，若顺动脉的走行方向往返飘动，则是女胎；若与动脉呈横断方向往返飘动，则是男胎。此实验还有另外复杂内容的作法，这里不赘述。正是因为精和卵都是人的混元气的精华，对人的健康有极大的影响，当人体的精充足时，一方面它周围的混元气场的强度也随之强大，另一方面，精可以化成全息性很强的气，使人的混元气的全息性得到强化，精力就相应地旺盛。中医讲下丹田为生气之源，气功中讲两肾中间为混元神室的道理就在于此。如果不知保持精的充足而频频泄掉，不仅使全息混元气场的强度减弱，而且使很多的人体混元气迅速地凝聚成有形的精，减少对周身各部的充养，从而降低人体的生命功能。若能使旺盛了的精形成的全息混元气场滋养全身，则人体生命的全息能力就会得到强化。

三、神

神是人的最高级的机能，是人生命活动的统帅，是意元体的活动形式与内容。意元体是由具有特殊功能与结构
的神经细胞（尤其脑细胞）的混元气形成的。也就是说，神是混元气的特殊的存在亦即运动形式与内容。对此
，传统气功中也有类似论述，黄元吉曾说：

“尤要知元神无迹，元气中之至灵处即元神也。 ……
由此推之，视听言动，日用事为，无在不有元神作用，但有意者属识神，无意者属元神。 ” （《乐育堂语录》）

《抱混元仙术》中也说： “盖混元之体，纯一不杂为精，融通血脉为气，虚灵活动为神。 ”又说： “ 元神至灵至圣，主宰万事。 ”

那么意元体是什么样的混元气呢？生理解剖学告诉我们：神经细胞是有异于一般的生物细胞的，它在自身的新
陈代谢过程中，不仅有一般生物细胞吸收、排出实体物质（如水合离子、分子、有机分子）的功能，而且加强
了接收和发放以能量为载体的信息的功能。这就使神经细胞具有了更广泛和外界联系的渠道和内容，而且这种
功能随着神经系统的进化而不断完善。混元整体理论认为，任何实在物体都是该物混元气的有形的凝聚态，在
其周围还弥散有稀疏的混元气。鉴于此，当神经细胞密集到一定程度时，各神经细胞周围的混元气就互相渗透，连结成一个整体。这个整体既受神经细胞变化的影响，也可以反作用于神经细胞。动物进化到人，神经系统高度发达，而且有了精密的分工，从而使得神经细胞接收、发放能量和信息的功能进一步增强。众多神经细胞周围的混元气连成的整体也极大限度地增强，功能也发生了极大变化，它不仅可以反映外界事物，而且可以反映自身内部的种种变化（这是意元体中多层面可以彼此反映的结果）。于是它有了相对独立性、对此我们就不再称之为混元气，而称为意元体了。

鉴于意元体有全息性、记忆性、反映性、运动性、选择性、聚散性、穿透性、主动性等特性（详述在下一章《意识论》），所以它对人体的全部生命活动起着主宰作用，它决定着人体混元气的整体特征与本质。如果说有形的精中淀积了人的生命全息，那也只是自然的人的全部信息被有形之物固定下来的全息。那么意元体中的全息，则是包括了自然的人与社会的人的整个生命活动的全息，主要是无形的信息贮存（有相当多的内容也被内聚到脑神经细胞有形物质中）。人们的意识活动是概念（词汇）这种特殊信息的形成与主动运用的过程，它是区别于动物的脑混元气的根本所在。动物虽然也有神经活动，也有脑细胞的混元气，并借此识别事物，但它尚未形成完整的独立活动，而是依附于整个生命活动的，或者说动物的神经活动只是整个生命活动的一部分，而人在神经活动的基础上形成了独立的精神活动，而且生命活动成了完成精神活动指令的手段与过程，使生命活

动成了在精神活动支配下的有目的、有计划的主动行动。人体混元气，既可以按生命活动的规律变化，也可以按照精神的指令运动与变化，这是一般动物难以企及的。

神对生命活动的主宰，在常人常态智能状态下，主要是通过神经活动来完成的，神经细胞的突起（树突与轴突）的终末遍布人体各处，意元体笼罩着整个神经系统，因而意元体的任何信息都可以借神经细胞传输或直接传输到全身各部以主宰其活动。

四、精气神的关系

三者都是人体混元气的不同表现形式，有着共同的特点，如全息性、聚散性等。它们在一定条件下可以互相转
化，气可以充养形（精），可以聚集为形，有形之形和精可以转化为气。在人体内这一有无相生的过程时刻都
在进行着，练智能气功特别重视这一环节。因为在转化时，混元气的形态、功能都将发生变化。有无相生之时
的混元状态不仅是均匀态，而且是紧密联系着形、气之变的匀态，此时加以轻微的扰动，即可显著地影响其变
化。如何影响它呢？意识可以穿透并引导其变化，因而无论是练功时，还是治病时，用良好的意念对有无相生
之过程予以引导，就会收到事半功倍的效果。就可逐步达到 “虚实相通，是谓大同 ”（《化书》）的境界。

神不仅需有形的神经细胞做依附，而且需气来充养。鉴于躯体混元气可受形的局部性的影响，因而充养神的气
必须是在体内进行了精加工的气，具有高度全息性的气。此气主要产生在生殖之精的有无相生的过程中。传统
气功中于活子时（性兴奋）采药归炉，不使精气外泄，称为 “还精补脑 ”
，其理即此。孩童时性机能尚未成熟，何以养神？孩童的性器官虽未成熟，但身体内有另外的发生精气的机能
（注意这里说的精气不是生殖之精，而是属于元精的内分泌的有关内容），男性幼儿睡觉时阴茎勃起即其象征
，此即老子说的 “未知牝牡之合而朘作 ”
之道理。虽然如此，孩童时神之功能终归是不完善的。神的完善与精的成熟基本是同步的。那么智能气功不练
下田，又如何增强神的功能呢？我们充分发挥神意主导气与神聚气的作用（这是神对气的又一作用），集聚大
自然中的初始混元气以充养之。对于气能随心意变化，《文始真经》中说： “
气缘心生，犹如内想大火，久之觉热，内想大水，久之觉寒。 ”又说： “心之所之则气从之 …… 我之一心，能变为气，能变为形 ……”
这是还未被人们认识与掌握的神妙而深奥的道理。虽然传统气功中亦多以自身之精气神为修炼对象，不知修炼
混元祖炁，但有不少修炼有成者已认识到， “要修大道，非得此真虚元气不能也。 ”“
此气乃空中虚无元气，生天、生地、生人、生物者此也。 ”（《乐育堂语录》）《玉铨》中也说：

“

修炼之法不守心而守气，气从混元之初而结，先天地而生，始阴阳而立，所以一合一辟，从无极中剖出
玄关一窍，气应合阴阳，故曰祖炁。 ”

智能气功不练下田，直练中、上二田，正是依此来指导练功的，是直接以先天大自然混元气来充养形神的。

神是形（精）气的主宰，将详述于第五章《意识论》中。

总之，精气神三者都是人的混元气的一部分，从发生学来看，无形的混元气生化有形之人体，有形之人体又产生了无形的意元体 ——
神。在人的现实生活中，三者互相依存、转化，保证人的特有生命活动的正常进行。另外，三者呈渗透包容存在，譬如，有形的实体本来就是无形混元气的凝聚态，不仅在它内部与周围可形成混元气场，即使未凝聚的混元气也可充斥其中。意元体是更精细的混元气，它既可以通过神经细胞的混元气而渗入各部组织的混元气中，也可以直接贯穿与之兼容。人的有形实体中，既包容着无形之气的内容，也包容着意元体的内容。只是我们尚未能完全掌握它们的规律，所以还不能自觉运用它来为我们的生命活动服务而已。

Ⅱ、人的混元气的分布特征

这里说的人的混元气的分布特征，是指无形无象的这部分狭隘的混元气的分布特性。

一、与有形的人体结构的一致性

鉴于人体混元气中包含了人体时空结构的全部信息，而且这一特性是在受精卵阶段就被定型了，尔后胚胎的发育都是这一定型结构的信息的展示。所以在成人身体里的混元气的分布与人体构型是一致的，即形体的任何部分都充斥着混元气，在形体周围也有弥散存在的混元气。须知人混元气是一整体，它虽然受形体的影响，但又有一定独立性。如前所述，人体是混元气在发育过程中混化、聚集成的有形之体，所以人体混元气的分布与先天的造形结构相一致，比如人的躯体、内脏、五官、四肢的特征，先天是什么样子，（如有的人有四个或六个手指）那么，人体混元气的分布也就随之异常，与造形结构保持一致。如果正常人在日常生活中丢掉了一个手指，不能改变人混元气按先天形成的分布规律，在失去手指的位置，仍有标志该手指混元气的造形分布。这已得到了生物光照相的证明。

二、在有形的人体内外，有人体混元气的气态人形结构

这一特征是人混元气在不同层次、聚成不同程度的形的结果。

（一）在人体的外周有人混元气形成的较稀疏的不太规整的气态人形。也可看作是人体的混元气场。在皮肤外
约 3-5cm（最多不超过 10cm
），有一层气，似乎是沿人体垂直轴分布。它直接反映着人的形体的状态，一般来说，体格健壮者这一层气也
较充实，在此层气外，有一层稀疏的气（它是通过第一层气外逸形成的），环绕周身，它与内气的充实有关。
再外面还有一虑更稀疏的气，似乎是有往外放射之性。意识活动对人这 “三层气 ” 都有影响。练功后可强化体外气态人。

（二）在人体内形成的混元气的气态人形。人体皮肤的真皮与皮下的膜络，相对深层的肌肉、骨骼等组织，有
更多的混元气充斥着，由于与形体的结构相一致，似乎在有形的人体内，还有一个气态的人。练功到一定程度
，可以察知这一现象。传统气功中所称的法身，基本上就是指人体内外的气态人而言。鉴于人体混元气受意念
支配，因而这一气态人的形状、大小都不知不觉地受意念的指挥，心念一动，则变化万千，对此，传统气功中
多称仙、佛、魔、鬼现身，其实就是人体混元气不同层次的造形变化。

三、人体混元气分布的不均匀性

人体混元气在整个人体内分布是不均匀的。一般来说，功能旺盛（强度大小与经常性的程度）的地方混元气多，组织疏松的地方气易通过与集聚，这是分布不均匀的主要原因，其不均匀性表现在：

（一）人体有三个密集的中心，躯体混元气集中在脐内，脏真混元气集中在混元窍，意元体集中在脑中。下分述之。

1
、躯体混元气集中在脐内相应的体腔。如前所述，躯体混元气的职能是供养躯体各组织细胞的自身繁殖与保证各组织特有功能得以实现。它为何会集中在脐内的部位呢？

①

②

“

” “ ……

…… ” “

”

③

2

3 “ ”

地方，集中的程度与每个人哪一器官的偏用有直接的关系。

（三）躯体混元气在皮肤与膜络的部位较充足

膜络指人体内部各组织、器官表面的膜，由于这些膜上有很多血络（即细小的脉管），故称膜络。由于混元气的内外混化过程，无论内气外出，或是外气内入都需经由皮肤或粘膜，人体内各组织器官进行混化则需经由膜络，因而皮肤与膜络成了混元气内外交通的要道。另外，人在日常生活中，意念的外向性质可引导气的流向，使之趋向于外，不是引导进入人体深部。而且常人躯体气的快速调节，如快速集中到某一部位，是在意念的引导下，从丹田经由有关膜络完成这一运输的。现代科学对中医理论的经络研究表明，经络现象表现最明显的部位是在皮肤与皮下组织，与混元理论所说的膜络吻合。不过需要指出的是，我们所说的膜络，还包括骨膜、肌膜、血管膜、神经膜、体腔的膜、内脏的膜以及更细微的细胞膜等。

综观上述，人体混元气的分布，一是受形体结构与功能的影响，一是受意念活动的影响。练气功主要是利用意念对气的影响，来改变人的不完善，使之趋向更高级的健康层次。

Revision #2
Created 2026-11-12 05:42:11 UTC by 劉一木
Updated 2026-11-12 05:46:34 UTC by 劉一木