第二节

混元整体理论的理论渊源

混元整体理论虽然是崭新的理论，但在传统气功（包括中医）的理论中，在现代科学的系统科学理论中，都有丰富的整体观知识，为混元整体理论提供了众多的素材，这是混元整体理论的理论渊源。下面我们拟从传统气功知识与现代科学知识两个层面作一简单介绍。

Ⅰ、传统气功理论中的整体观与气论

一、古典的天人合一的整体现

（一）唯物的宇宙观

“宇宙”二字早在《尸子》中就有记述，它说“上下四方曰宇，古往今来曰宙。”《庄子》中也曾说：“有实而无乎处者，宇也；有长而无乎本剽者，宙也”《灵宪》中进一步指出“宇之表无极，宙之端无穷。”由此可见，宇宙二字实是整个空间与时间，及其所包涵的万事万物。这与今日唯物主义的宇宙观是一致的。

这里需要指出的是，古籍中对自然的描述，多用“天地”二字。然而天地与宇宙的内涵是不同的，天地主要指日月星辰天空与山河大地，只是宇宙的一部分，它有自己的生成与毁灭的过程（其生成可参看《灵宪》，毁灭可参看《列子》）。

1、宇宙的物质性

古气功家认为宇宙中有不同层次的物质，各层次的物质，可以独立存在，又可以互相转化，也可以彼此渗透。若简单分，可分为有形的“器”的层次与无形的“道”的层次两类，即《易·系辞》说的“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”若细分，则有五个层次，即《道德经》中的“道生一，一生二，二生三，三生万物。”儒家《易·系辞》中说的是“易有太极（后儒称为无极生太极），是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”这里的“道”与“易”（或无极）是一个层次，“一”与“太极”是一个层次，“二”与“两仪”（或阴阳）是一个层次，“三”与“四象”是一个层次，“三生万物”与“四象生八卦”是一个层次。详述于下：

①

道。道这个层次是宇宙的根本。它虽然是无形之物，但古人对它的体用及性质均作了一定描述。儒家对此表述得比较简单，如“寂然不动”（体），“感而遂通”（性），“生生不已”（用）。道家对此论述比较深刻。如《道德经》中说：“道之为物，惟恍、惟惚，惚兮恍兮，其中有像，恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。”《庄子》中说：“夫道，有情有信，无为无形……自本自根，未有天地，自古以固存……在太极之先而不为高……先天地生而不为久，长于上古而不为老。”

这个物质层次形成后，就产生了由物自行繁衍的生化形成，即《易·系辞》中说的“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生。”对于有形的器世界，人们较熟悉，故从略。

以上五个层次，虽然可依次生化，但它们都是宇宙中固有的物态。五种物态中，不仅四种无形物态可以兼容，而且与有形之器世界亦呈现兼容。

2、宇宙物质的运动变化

① 有无相生。有无相生讲的是无形之道与有形之器两层次间的变化。包括“无”生“有”的生化过程与“有”归“无”的返还过程。古人对前者论述较多，老子提出“有生于无”，《庄子》也说“万物生乎无有。”这一提法似荒诞而实科学。对于这个“无”不能理解成什么都没有，而是相对于“有”（具备形、气、质）的一种特殊状态。如《道德经》中说：

“视之不见名曰夷，听之不闻名曰希，搏之不得名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧。绳绳兮不可名，复归于无物。是谓无状之状，无物之象，是谓恍惚。”

故后世又有万物生于“恍惚”之说。可以说这是对无的注释吧。另外，“有生于无”也是有过程的。《庄子·至乐》中说，“察其始而本无生；非徒无生也，而本无形；非徒无形也，而本无气。杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生。”“无”所以能生“有”，关键在于气的聚散。宋朝的张载说：“气本之虚，则湛一无形，感而生，则聚而有象。”（《正蒙乾称》）就是说，有形与无形是气的不同的外在表现形式，即有形之物是气的聚合态，虚无之象是气的弥散态，作为万物之灵的人也不例外。汉朝的王充就曾指出“气凝为人”；《太平经》也曾说：“人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明……”

另外，有形之器变化到一定程度也可转归于“无”。“无生有”、“有归无”是气的变化的必然规律。张载说：“太虚不能无气，气不能不聚而为万物，万物不能不散而为太虚。”又说：“阴阳之气，散则万殊，人莫知其一也，合则混然，人不见其殊也，形聚为物，物溃反元。”（《正蒙乾称》）这里应予指出的是，“无生有”与“有还无”，是宇宙中固有的不同层次物质的相互转化关系，我们接触到的“器”世界及其具体事物，都经历着这一过程。

对于“有无相生”这一论点，现在似乎容易理解了，因为（1）有特异功能的人已经感触到了常人乃至现代科学仪器查觉不到的物质之存在；（2）非实体性物质——能量（场）可以转化为实体性物质，得到了科学的实证。发人深省的是，爱因斯坦提出的被科学界公认的“质量是能量的凝聚态”与古之“气聚成形”的论点，竟如出一辙。至于如何把气凝聚成有形之物，这正是气功学的奥秘所在。

② 器世界的变化。古人认为天地万物均在不停地变化，其变化内容包括：

a、万物间的变化。天地间的万物在其生长衰亡的过程中，不仅彼此互相影响，而且可以互相转化。万物从天地自然而生，最后又归于自然，反复环转，无有终时。对此，贾谊在《鹏鸟赋》中说：“万物变化兮固无休息，斡流而迁兮或推或还，形气转续兮变化而嬗，沕穆无穷兮胡可胜言……千变万化兮无有终极。”而这一切变化都是在大自然的支配下进行的。正如《易·系辞》所说：“在天成象，在地成形，变化见矣。是故刚柔相摩，八卦相荡，鼓之以雷霆，润之以风雨，日月运行，一寒一暑，乾道成男，坤道成女，乾知大始，坤作成物。”

万物在大自然的固有规律作用下，形成了内在的同一性，为天地万物的互相影响、形气的转化相续创立了条件。气功家借助天地万物的变化来促进自身的生机，道理就在于此。器世界是繁杂的，为了便于掌握器世界的多变规律，古人通过长期实践，建立了八卦数学模型，这一揭示万物变化规律的数学模式，其正确性正在逐步得到现代科学的证实。

b

、万物自身的变化。这一变化包括万物自身生死变化与处在相对平衡时的自身更新变化，这是互相联系的两种变化。在事物的平衡、安静状态下，其内部运动、变化并未停止，当运动达到一定程度，平衡就要破坏而呈现生灭变化。正如《素问·六微旨大论》所说：

“岐伯曰：成败倚伏生乎动，动而不已则变作矣。帝曰：有期乎？岐伯曰：不生不化，静之期也。帝曰：不生化乎？岐伯曰：出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入则无以生长壮老已，非升降则无以生长化收藏。是以升降出入无器不有。故器者，生化之宇。器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降，化有大小，期有近远。”

这里不仅论述了物质内部运动与外部相对静止的辩证关系，而且指出了外部相对静止的期限，取决于物质内部的变化历程，即大化期长，小化期短。

（二）人体整体观

1、心（神）、身（形）整体观

古人把人的精神与人的肉体看作一个整体，并以之考察人的生命活动。古人认为人是精气神三者的统一体，《淮南子·原道训》中有：“夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。”就是说，形体（精）是人的生命活动的基础；神是人生命活动的主宰；气是人体生命活动的特殊物质，它充斥周身，把形和神结合成一个统一体。对这一整体，古人尤其强调“神”的主导作用。《素问·六节脏象论》中说：“心者，生之本，神之变也。”《管子》中也说：“心之在体，君之位也。”《淮南子·原道训》中则作了进一步说明：

“夫心者，五脏之主也，所以制使四肢，流行血气，驰骋于是非之境，而出入于百事之门户者也；是故不得于心，而有经天下之气，是犹无耳而欲调钟鼓，无目而欲喜文章也，亦必不胜其任矣。”

不仅如此，心的活动还关系着人体生命的常变安危。《素问·灵兰秘典论》中说：

“心者，君主之官也，神明出焉……主明则下安，以此养生则寿……主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。”

这段经文精辟地论述了作为意识、精神之官的“心”在人体生命活动中的重要地位。在气功中特别强调神的作用，如《灵枢·本脏篇》中说：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”《庄子》中指出：“抱神以静，形将自正。”《大学》中说：“欲修其身，先正其心。欲正其心，先诚其意。”《管子·内业》中说：

“心全于中，形全于外，不逢天灾，不遇人害，谓之圣人。人能正静，皮肤裕宽，耳目聪明，筋信而骨强

，乃能戴大圆，而履大方，鉴于大清，视于大明。 ”

后世气功亦皆着眼于精气神这一整体的调摄。

2、人身（形）整体观

人身（形）是一个有机整体，中医认为人体各部 ——
外而四肢百骸，内而五脏六腑，彼此联系，互相制约，形成一个以脏腑为核心的有机整体，其中脏与脏、腑与腑、脏与腑、脏腑与身形各部都有机地联系着。

①

脏与脏之间是相生、相克关系。依照五行学说，五脏分属于五行，肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。五脏之间依五行属性相生相克。

相生：木 $\xrightarrow{\text{生}}$ 火 $\xrightarrow{\text{生}}$ 土 $\xrightarrow{\text{生}}$ 金 $\xrightarrow{\text{生}}$ 水 $\xrightarrow{\text{生}}$ 木

相克：木 $\xrightarrow{\text{克}}$ 土 $\xrightarrow{\text{克}}$ 水 $\xrightarrow{\text{克}}$ 火 $\xrightarrow{\text{克}}$ 金 $\xrightarrow{\text{克}}$ 木

由于五脏间的相生，所以五脏的生气生生不已；同时五脏间又能互相克制，所以又不会生而无制，从而保持五脏间的平衡。这就是中医说的 “生克制化 ”。

②

脏与腑是阴阳表里连属关系。脏为阴、为里，腑为阳、为表。每一脏配合一腑：肝合胆、心合小肠、脾合胃、肺合大肠、肾合膀胱、心包络合三焦。

③

五脏与人体各部的有机联系。在《黄帝内经》中，不仅把人体各部隶属五脏，并且把人体的生理、病理以及大自然庞杂现象也分归于五脏，其表述形式，是用阴阳五行的归纳方法，所述内容似乎有些牵强，但经中医、气功的实践证明它是与实际相符的。现将其繁杂的体系简化为 “天人整体五脏旁通表 ”列于下：

天人整体五脏旁通表

五脏	肝		心（心包）	脾	肺
六腑	胆	小肠（三焦）	胃	大肠	膀胱
五体	筋	脉	肉	皮	骨
五志	怒	喜	思	忧	恐
五神	魂	神	意	魄	志
五窍	目	舌	□	鼻	耳
五音	角	徵	宫	商	羽
五主	色	嗅	味	声	液
五色	青	赤	黄	白	黑

五嗅	臊（膻）	焦	香	腥	腐
五味	酸	苦	甘	辛	咸
五液	泪	汗	涎	涕	唾
五声	呼	笑	歌	哭	呻
五荣	爪	面色	唇	毛	发
五行	木	火	土	金	水
五形	直	尖	方	薄	圆
五脉	弦	洪	缓	毛	石
五常（人）	仁	礼	信	义	智
五虫	鳞	羽	倮	毛	介
五方	东	南	中	西	北
五谷	麻	麦	稷	稻	豆
五菜	韭	薤	葵	葱	藿
五果	李	杏	枣	桃	栗
五畜	鸡	羊	牛	犬	猪
五时（年）	春	夏	长夏	秋	冬
五时（日）	平旦	日中	日西	日入	夜半
五常（天）	风	热	湿	燥	寒
五气	柔	息	充	成	坚
五性	暄	暑	静兼	凉	凛
五德	和	显	濡	清	寒
五用	动	躁	化	固	操
五化	生	长	化	收	藏
五化（象）	荣	茂	盈	敛	肃
五政	散	明	谧	劲	静
五令	宣发	郁蒸	云雨	雾露	严贞
五变	推　拉	炎烁	动注	肃杀	凝冽
五眚	陨	燔	淫溃	落	冰雹
五星	岁星	荧惑星	镇星	太白星	辰星
生数	三	二	五	四	一
成数	八	七	十	九	六

〔此表前一部分是人体内在联系，后部分则是人与大自然的整体性的有机联系，其详细内容，将于本节（三）《天人整体观》中叙述。〕

为什么人体各部能与五脏为一个有机整体呢？古人认为，这是人体中的经络（包括十二经、十五络、奇经八脉等）连通的结果。而人这一有机整体生命活动的进行，则是靠周流于全身各部的气的作用来实现的。

需要指出的是，心身整体与人身整体观是相辅相成的，是统一的。中医家着眼于脏腑为核心的整体，而精气神亦视为至宝；养生家注重于精气神，而脏腑身形亦未尝弃置。只不过两家的着眼点有所侧重罢了。

3、局部反映整体

组成人体的各部分可以反映整体生命运动的状况，这是人身整体性的又一表现。由于维护人体生命活动的气贯通周身，因此在一定程度上，全身的信息可以在某一局部表现出来。如脏腑状况可以从舌的颜色（包括舌苔）反映出来，也可以从眼的五轮八廓（五轮是：上下眼睑为肉轮属脾，内外眦为脉轮属心，白睛为气轮属肺，黑睛为风轮属肝，瞳仁为水轮属肾。八廓：略）反映出来。至于寸口脉（腕部挠动脉）的“三部九候”分隶于五脏六腑，中医以之诊病，已为人们所熟知。下面再举几个例子。

① 颜面反映人身整体。《灵枢·五色篇》中说：

“庭者，首面也。阙上者，咽喉也。阙中者，肺也。下极者，心也。直下者，肝也。肝左者，胆也。下者，脾也。方上者，胃也。中央者，大肠也。挟大肠者，肾也。当肾者，脐也。面王以上者，小肠也。面王以下者，膀胱子处也。颧者，肩也。颧后者，臂也。臂下者，手也。目内眦上者，膺乳也。挟绳而上者，背也。循牙车以下者，股也。中央者，膝也。膝以下者，胫也。当胫以下者，足也。巨分者，股里也。巨屈者，膝腘也。此五脏六腑肢节之部也。”

这些论述是否正确呢？上海龙华医院依此部位进行针刺麻醉，从1976-1977年共作手术1251例，成功率达96%。这就充分证明了古人的论述是正确的。具体部位见下面（图1）“颜面反映人身整体图”。

图1 颜面反映人身整体图

② 尺肤反映人身整体。《素问·脉要精微论》中说：

“尺内两旁，则季胁也，尺外以候肾，尺里以候腹。中附上，左外以候肝，内以候膈；右外以候胃，内以候脾。上附上，右外以候肺，内以候胸中；左外以候心，内以候膻中。前以候前，后以候后。上竟上者，胸喉中事也；下竟下者，少腹腰股膝胫足中事也。”（见图2）

图2 尺肤反映人身整体图

③

经络经穴对全身的反映。人身十二经脉反映脏腑之情况早已述于内经，这里不赘述。须知每条经脉不仅可以关系着所属脏腑之常变，而且其中还包含着全身五脏之信息。每一条经脉的经穴中，都有井穴、荥穴、俞穴（阳经还有原穴，与俞穴性质同）、经穴、合穴之分别，统称五俞穴。五俞穴分属于五脏。在六条阴经中，井穴属肝木，荥穴属心火，俞穴属脾土，经穴属肺金，合穴属肾水。在六条阳经中，井穴属肺金，荥穴属肾水，俞穴属肝木，经穴属心火，合穴属脾土。五俞是经络治疗、调治内脏的要穴，也可以查知脏腑间的彼此关系。

另外，即使在每一穴中，也有皮（肺）、肉（脾）、脉（心）、筋（肝）、骨（肾）的不同。

总之，人的每一部分都含有全身的信息。

（三）天人整体观

古人通过对人体生命活动及其与大自然关系的长期观察，建立了“天人合一”的理论。分“天人相通”与“天人相类”两部分。

天人相通。何谓天人相通呢？高士宗在《素问·生气通天论》题解中说：“生气通天者，人身阴阳五行之气，生生不已，上通于天。”这里的“天”字是天地的总称。天人相通的理论，早在周秦时就有了专著。《素问·病能论》中说：“上经者，言气之通天也。”可惜该书早佚，而天人相通的观点散在内经中还是很多的。如《素问·生气通天论》中说：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。”《素问·阴阳应象大论》中说：“天气通于肺，地气通于嗌，风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。”《灵枢·本脏篇》中说：“五脏者，所以参天地，副阴阳，而连四时，化五节者也。”

总之，人的生命活动与天地大自然是互相联系在一起的，下面试分述之。

1、天地人本源一气

如前所述，古人认为人与天地大自然都是一气化生的。《素问·气交变大论》中说：

“《上经》曰：夫道者，上知天文，下知地理，中知人事……帝曰：何谓也？岐伯曰：本气，位也。位天者，天文也；位地者，地理也；通于人气之变化者，人事也。”

就是说，天地人三者是一气分布到不同领域的结果，因而是可以认识与掌握的。对此《太平经》说得更明确：“夫天地人，本同一元气。分为三体，各有自祖始。”又说：“元气有三名，太阳、太阴、中和。形体有三名，天、地、人。”

就是说，人与天地都是大自然的一部分，共同享受大自然的哺育。同时，若以人与万物为主体，天地则又成了人、物之环境。这就是《素问》说的“天地者万物之上下也”，“地者，所以载万物之形类也。”

鉴于人与万物、天地分享大自然的精气，于是，形成了精气在这三部分中循环流转不已的局面。《阴符经》对此进一步发挥，指出了人盗天地的精气，万物盗人的精气，天地盗万物的精气，如此循环不已，而呈现自然之生化无穷。古气功家的养生宗旨，就是要盗天地之精华与保守自身之精华。

2、人与万物息息相关

人与万物尽管悬殊很大，但都是天地一气的产物。对于万物，《素问·至真要大论》说：“本乎天者，天之气也，本乎地者，地之气也。天地合气，六节分而万物化生矣。”对于人，《素问·宝命全形论》说：“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”《灵枢·本神篇》也说：“天之在我者德也，地之在我者气也，德流气薄而生者也。”而《素问·六微旨大论》进一步指出，人与万物同享一气，“上下之位，气交之中，人之居也。故曰：天枢之上，天气主之，天枢之下，地气主之。气交之分，人气从之，万物由之。”当然，人与万物不是等同的。《素问·宝命全形论》说：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”《荀子·王制》进而阐述了人贵之所在：“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有气有生有知亦且有义，故最为天下贵也。”

虽然人有自身的特殊的运动方式，但其基本形式——

升降出入、阖辟往来，是与万物相同，而且是相通的。故《庄子》说：“生物之以息相吹也。”人与万物的这些“出入”运动，汇集于天地之间，就把人与万物联系起来了。后世气功家所说的“一吸，天地与之俱吸，一呼，天地与之俱呼”，“天人浑化”之类的说法，听起来似属夸大，实际上有一定道理。

3、天人万物是一整体

人生活在天地万物之间，与之形成一个天人相通的、以五脏为核心的有机整体。《素问·阴阳应象大论》中说：

“

帝曰：余闻上古圣人，论理人形，列别脏腑，端络经脉，会通六合，各从其经。气穴所发，各有处名；谿谷属骨，皆有所起；分布逆从，各有条理；四时阴阳，各有经纪；内外之应，皆有表里；其信然乎？

岐伯对曰：东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目……

神在天为风，在地为木，在体为筋，在脏为肝，在色为苍，在音为角，在声为呼，在变动为握，在窍为目，在味为酸，在志为怒。怒伤肝，悲胜怒；风伤筋，燥胜风；酸伤筋，辛胜酸。南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾，心主舌。其在天为热，在地为火，在体为脉，在脏为心，在色为赤，在音为徵，在声为笑，在变动为忧，在窍为舌，在味为苦，在志为喜。喜伤心，恐胜喜；热伤气，寒胜热；苦伤气，咸胜苦。中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。其在天为湿，在地为土，在体为肉，在脏为脾，在色为黄，在音为宫，在声为歌，在变动为哕，在窍为口，在味为甘，在志为思。思伤脾，怒胜思；湿伤肉，风胜湿；甘伤肉，酸胜甘。西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生肾，肺主鼻。其在天为燥，在地为金，在体为皮毛，在脏为肺，在色为白，在音为商，在声为哭，在变动为咳，在窍为鼻，在味为辛，在志为忧。忧伤肺，喜胜忧；热伤皮毛，寒胜热；辛伤皮毛，苦胜辛。北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝，肾主耳。其在天为寒，在地为水，在体为骨，在脏为肾，在色为黑，在音为羽，在声为呻，在变动为栗，在窍为耳，在味为咸，在志为恐。恐伤肾，思胜恐；寒伤血，燥胜寒；咸伤血，甘胜咸。”

这些看来似乎是牵强附会的东西，里面却渗透着古人的宝贵经验，它一直为医家与气功家所重视（详见《天人整体五脏旁通表》）。

总之，天地、阴阳、四时、万物……

对人的生命活动无不产生影响。古养生家在此大系中求得自身平衡，首先是顺应其规律，利用各种条件为自身服务。故《素问·四气调神大论》说：

“

夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。故与万物浮沉于生长之门。逆其根则伐其本，坏其真也。”

天人相类理论是天人相通之天地人本源一气说的进一步发挥。认为天地是一阴阳一太极，人身亦是一阴阳一太极，故董仲舒说：“身犹天也。”亦即后世所说的：“人身乃一小天地。”

这一理论在《黄帝内经》中记叙很多。如《素问·金匮真言论》中说：

“

平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天中之阴，阴中之阳也……

故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。此皆阴阳表里、内外雌雄相输应也。故以应天之阴阳也。”

同书《阴阳离合论》中说：

“余闻天为阳，地为阴，日为阳，月为阴，大小月三百六十日成一岁，人亦应之。”

同书《阴阳应象大论》中说：

“以天地为之阴阳，阳之汗，以天地之雨名之；阳之气，以天地之疾风名之。暴气象雷，逆气象阳……”

这一理论在后世气功典籍中得到了进一步发挥，不仅把四时五行十二辰、周天度数等作为练功的体内标记或术语，而且天地日月星辰等也都成了人体不同部位的代名。这些内容已属于气功专业理论，故不予赘述。

古典生命整体观把人的生命看成是天人合一的、精气神三位一体的、以五脏为核心的有机整体。中医、气功数千年的实践证明这一理论是正确的。应该承认，对天人整体这个大系统，古人只是看到了它的总画面，还不可能揭示其全部内在规律和具体细节。

二、气论

气论是传统气功与中医理论的核心与精髓。包括气与气化两部分内容。

（一）气

《管子》一书是对气记叙最早的，气（指精气）可以生天、生地、生人、生万物，可以流行天地之间。对气论述最多的是《黄帝内经》，不仅全面阐述了外界的天地气节、阴阳变化，而且找到了“五运六气”的规律，并使之成为一门专科知识。对人体内的各种气也作了详明的描述，有真气、营气、卫气、宗气、正气、经络之气、脏腑之气等。尤其是对卫气的描述很近乎人体混元气的部分特性。譬如，“卫者，水谷之悍气也。其气慓疾滑利，不能入于脉也。故循皮肤之中，分肉之间，熏于肓膜，散于胸腹。”“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开阖者也。”“其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外。”“营出于中焦，卫出于下焦。”等等。不仅如此，《黄帝内经》中还有关于“气街”的论述，指出“胸气有街、腹气有街、头气有街、胫气有街”，并且指出了“四街者气之径路也”，这与人混元气的躯体混元气是很相近的。在《难经》中首先提出了人体元气的概念，东汉时的《太平经》进一步阐述了天地大自然的元气，指出“夫天地人，本同一元气”。直至宋朝张君房著的《云笈七鉴》，则写出了《元气论》专著，内容非常丰富，试简要言之。

《元气论》认为元气就是道，是天地万物之本。文中说：“夫道者何所谓焉？道即元气也。”又说：“自然本一，大道本一，元气本一，一者真正至元纯阳一气。”正由于原著作者是把元气与道等同看待，所以认为元气是生成天地万物的根本，指出“元气无号，化生有名，元气同包，化生异类。”“元气先清升上为天，元气后浊降下为地。”然后“人与物类皆禀一元之气而得生。”至于人则是禀天地元气而生，文中说，“人之生也禀天地之元气为神为形，受元一之气为液为精。”元气在人身是非常重要的，它关系着人的常变安危，文中说：“人之元气得自然寂静之妙，抱清虚玄妙之体……生命之根，元气是矣。”并引述《难经》：

“夫元气者乃生气之原，则肾间动气是也，此五脏六腑之本，十二经之根，呼吸之门，三焦之原，一名守邪之神。”指出“元气实则髓凝为骨，肠化为筋，其由纯粹真精、元神、元气不离身形，故能长生矣。”

人之元神需以元气作为营养，指出“人之元气乃神魂之肴馔”，“神无元气即不灵，道无元气即不生。”正因如此，所以修道必须修炼元气，指出“夫学道谓之内学，内学则身内心之事，名三丹田、三元气……夫云：极者，元气内藏，尽无出入之息。”并且进一步指出：

“神定气和则元气自至，元气自至则五脏通润，五脏通润则百脉流行，百脉流行则津液上应而不思五味，饥渴永绝。三田道成则体满脏实，童颜长春矣。”

谈到神与元气的关系时指出：“气之所在，神随所生，神在气即还，神去气即散。”

总之，《元气论》对元气的内容、体性、在人体的功用、如何对元气进行修炼以及修炼后的变化，都一一作了精辟的论述。需要指出的是，《元气论》把元气与道等同为一，是其美中不足。

（二）气化

这里所说气化是传统的气一元论中的特有名词（注意，不是物理学中的液体变气体过程的气化），泛指万事万物的变化都是气的作用。它既可以是天地元气化成、化育万物，也可是一物（包括人）自身元气在其内部各种变化。关于气化的论述，《黄帝内经》中言之最详，认为宇宙虚无之道体是元气生化万物的基础，通过五运六气的运转，促成万物的生长变化。这就是《素问·天元纪大论》中说：

“太虚寥廓，肇基化元，万物资始，五运终天，布气真灵，总统坤元，九星悬朗，七曜周旋，曰阴曰阳，曰柔曰刚，幽显既位，寒暑驰张，生生化化，品物咸章。”

使万物发生变化的动力则是“动静相召，上下相临，阴阳相错，而变由生也。”对此《元气论》则说：

“于是元气剖判，刚柔始分，阴阳媾精，清浊异位，天成于外，地定于内，天体于阳也……以有物成体，以圆规覆育，以动而始生；地体于阴也……以无名成质，以方矩载诞，以静而终死，所谓天成地平矣。既动已行施，静以含化，郁气媾精，时育庶类……在天成象，在地成形，天有九位，地有九城，天有三展，地有山川，有象可效，在形可度，情性万殊，旁通成著，自然相生，莫之能纪也。”

这一段引文，讲宇宙中的元气，首先化成天地日月星辰，而大地万物也随之被逐步化生出来。对于元气转化成阴阳、五行、万物，还有一段简明的阐述：“五气未形，三才未分，二仪未立，谓之混沌，亦谓混元，亦谓元块如卵，五气混一。一既分元，列为五气，气出有象，名曰气象。”这就是说，元气化生万物是通过化生五气，而后由五气展示出大自然的各种气象。在《黄帝内经》中把此五气进一步系统称为“五运”（木火土金水）“六气”（风火暑湿燥寒）以司气化（其中君火不司气化）。元气对万物气化的影响，通过五运六气来完成。至于如何完成这一气化过程，《黄帝内经》仅指出了需靠万物自身内在的“神机”和外在环境之气（气立）作用，即“根于中者，命曰神机……根于外者，命曰气立”。又说：“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。”这就是说万物气化的完成是通过该物气机的升降出入来完成的，至于如何变化，在古人那个时代还不可能叙述清楚。

对于万物内部的气化，《黄帝内经》对人的气化讲述较多，对于人体内气的生成、运行、功能、常变都有比较具体的描述，是中医基础理论的重要组成部分。对于这部分内容我们不拟详述。我们所要指出的是，人体内的

各个组织、器官以及新陈代谢过程，都需要气化的参与。如《素问·灵兰秘典论》中说：“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”这里举一腑以说明十二脏腑功能的得以实现，需气的参与以行气化之功。《黄帝内经》中对于人体的新陈代谢与气化的关系讲得非常深刻全面。《素问·阴阳应象大论》中说：“阳为气，阴为味。味归形，形归气，气归精，精归化，精食气，形食味，化生精，气生形……精化为气。”这段经文有两层含义：一是人体从外界摄取的营养物质在体内的同化过程，即：味→形→气→精→化；二是这五步之间生生化化的辩证关系，即：

$$\begin{matrix} & & & \text{生} & & \text{化为} & & \text{生} & \\ & & \swarrow & & \nwarrow & & \swarrow & & \nwarrow & \\ \text{味} & \xrightarrow{\hspace{0.7cm}} & \text{形} & \xrightarrow{\hspace{0.7cm}} & \text{气} & \xrightarrow{\hspace{0.7cm}} & \text{精} & \xrightarrow{\hspace{0.7cm}} & \text{化} \\ & & \nwarrow & & \swarrow & & \nwarrow & & \swarrow & \\ & \text{食} & & & & \text{食} & & & & \end{matrix}$$

可见，新陈代谢的一切过程均赖气的触发、参与而完成（气化）；同时，人体生命活动所需要的气，也在新陈代谢的过程中产生（化气）。因而，气化——化气过程是人体生命活动的基本内容（若详究，经文中三个气字所指各异）。

（三）混元气

在传统气功理论中混元气未形成系统理论，它散在各经典著作中，名称也不统一，有混元、混沌、混沦、空洞、混元气、混元一气、先天混元一气等。而且各名称的内涵也不尽相同。一般而言，混元气、混元一气（带气字的）等多指人的混元气，而混元、混沌、混沦（不带气字的名称）多指宇宙天地之始。《云笈七签》对混元、混沌、空洞、混洞是分别阐述的：

“混元者记事于混沌之前，元气之始也，元气未形，寂寥何有，至精感激而真一生焉，元气运行而天地立焉，造化施张而万物用焉。混沌者，厥中惟虚，厥外惟无，浩浩荡荡，不可名也。”

从这里看出，混元是指宇宙的先天元气的，应该与道是同一层次。《至言总》说得更明白：“混元之气，自无而生有，有曰太极，是生两仪，两仪既分，四象昭晰，阴阳变化，万物生焉。”对于混沌，《云笈七签》则说：

“二仪未分之时，号曰洪源滓漳，蒙鸿如鸡子状，名曰混沌。玄黄无光、无象、无音、无声、无宗、无祖、幽幽冥冥；其中有精，共精甚真，弥纶无外，湛湛空虚于幽原之中而生一气焉。”

这一段引文所述的混沌，似乎是指宇宙中的元气。对此，《元气论》说得更加明确：“五气未形，三才未分，二仪未立，谓之混沌，亦谓混元。”对于空洞则说：“元气于渺莽（茫）之内，幽冥之外，生乎空洞。”又说：“九气出乎太空之先，隐乎空洞之中，无光、无象、无形、无名、无色、无绪、无音、无声。”此空洞似乎是宇宙元气产生的根源，很像现代天文学中的黑洞。对于混沦，《列子》中说：“太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也；气形质具而未相离，故曰浑沦。”这里所说的混沦，则是指阴阳二气化生万物时，万物形成之前的混沦一体的状态。对此《性命圭旨》则直说为“阴阳既判，天地位焉，人乃育焉，是谓二生三也，是曰混元”。由此可以看出，混元一词与混沌一体的二生三的混沦状态又是相同的，这对我们提出混元气的层次性给了很大启示。

的外观，这一点与黑格尔对绝对精神的论述相似。马克思说黑格尔的辩证法是头倒立的，与此相仿佛，佛家的唯识理论，也是头倒立的。

II、现代哲学、科学的整体观成果

一、哲学

辩证唯物主义的哲学作为方法论，就是全面地分析问题，在运动中把握其实质。辩证唯物主义哲学不仅从哲学最一般的高度概括、表达了整体观思想，而且对属于整体观内容的人与大自然、人与社会的整体联系也作出了精辟的论述，下面摘录几段原文，供读者参考。

（一）关于人和大自然是一整体

“

无论是在人那里还是在动物那里，类生活从肉体方面说来就在于：人（和动物一样）靠无机界生活，而人比动物越有普遍性，人赖以生活的无机界的范围就越广阔。从理论领域说来，植物、动物、石头、空气、光等等，一方面作为自然科学的对象，一方面作为艺术的对象，都是人的意识的一部分，是人的精神的无机界，是人必须事先进行加工以便享用和消化的精神食粮；同样，从实践领域说来，这些东西也是人的生活和人的活动的一部分。人在肉体上只有靠这些自然产品才能生活，不管这些产品是以食物、燃料、衣着的形式还是以住房等等的形式表现出来。在实践上，人的普遍性正表现在把整个自然界首先作为人的直接的生活资料，其次作为人的生命活动的材料、对象和工具变成人的无机的身体。自然界，就它本身不是人的身体而言，是人的无机的身体。人靠自然界生活。这就是说，自然界是人为了不致死亡而必须与之不断交往的、人的身体。所谓人的肉体生活和精神生活同自然界相联系，也就等于说自然界同自身相联系，因为人是自然界的一部分。

”

“

自然界一方面在这样的意义上给劳动提供生活资料，即没有劳动加工的对象，劳动就不能存在，另一方面，自然界也在更狭隘的意义上提供生活资料，即提供工人本身的肉体生存所需的资料。

”

“

通过实践创造对象世界，即改造无机界，证明了人是有意识的类存在物，也就是这样一种存在物，它把类看作自己的本质，或者说把自身看作类存在物。诚然，动物也生产。它也为自己营造巢穴或位所，如蜜蜂、海狸、蚂蚁等。但是动物只生产它自己或它的幼仔直接需要的东西；动物的生产是片面的，而人的生产是全面的；动物只是在直接的肉体需要的支配下生产，而人甚至不受肉体需要的支配也进行生产，并且只有不受这种需要的支配时才进行真正的生产；动物只生产自身，而人再生产整个自然界；动物的产品直接同它的肉体相联系，而人则自由地对待自己的产品。动物只是按照它所属的那个种的尺度和需要来建造，而人却懂得按照任何一个种的尺度来进行生产，并且懂得怎样处处都把内在的尺度运用到对象上去；因此，人也按照美的规律来建造。

”（以上引自《马克思恩格斯全集》卷 42 第 92-97 页）

“

任何人类历史的第一个前提无疑是有生命的个人的存在。因此第一个需要确定的具体事实就是这些个人的肉体组织，以及受肉体组织制约的他们与自然界的关系。当然，我们在这里既不能深入研究人们自身的生理特性，也不能深入研究各种自然条件

——

地质条件、地理条件、气候条件以及人们所遇到的其它条件。但是，这些条件不仅制约着人们最初的、自然产生的肉体组织，特别是他们之间的种族差别

……

任何历史记载都应当从这些自然基础以及它们在历史进程中由于人们的活动而发生的变更出发。”

（《马克思恩格斯全集》卷 3 第 23-24 页）

“我们连同我们的肉、血和头脑都是属于自然界，存在于自然界的。”

“

因为在自然界中没有孤立发生的东西。事物是互相作用着的，并且在大多数情形下，正是忘记了这种多方面的运动和相互作用，阻碍我们的自然科学家去看清最简单的事物。”

“

人们愈会重新地不仅感觉别，而且也认识到自身和自然界的一致，而那种把精神和物质、人类和自然、灵魂和肉体对立起来的荒谬的、反自然的观点，也就愈不可能存在了。”

（以上引自《马克思恩格斯全集》卷 20 第 517-520 页）

（二）关于人和社会是一整体

“

正象社会本身生产作为人的人一样，人也生产社会。活动和享受，无论就其内容成就其存在方式来说，都是社会的，是社会的活动和社会的享受。自然界的人的本质只有对社会的人说来才是存在的，因为只有在社会中，自然界对人说来才是人与人联系的纽带，才是他为别人的存在和别人为他的存在，才是人的现实的生活要素；只有在社会中，自然界才是人自己的人的存在的基础。只有在社去中，人的自然的存在对他说来才是他的人的存在，而自然界对他说来才成为人。因此社会是人同自然界的完成了的本质的统一，是自然界的真正复活，是人的实现了的自然主义和自然界的实现了的人道主义。”

“

甚至当我从事科学之类的活动，即从事一种我只是在很少情况下才能同别人直接交往的活动的时候，我也是社会的。因为我是作为人活动的，不仅我的活动所需的材料，甚至思想家用来进行活动的语言本身，都是作为社会的产品给予我的，而且我本身的存在就是社会的活动；因此，我从自身所做出的东西，是我从自身为社会做出的，并且意识到我自己是社会的存在物。”

“首先应当避免重新把‘社会’当作抽象的东西同个人对立起来。个人是社会存在物。因此，他的生命表现，即使不采取共同的、同其他人一起完成的生命表现这种直接形式，也是社会生活的表现和确证。人的个人生活和类生活并不是各不相同的，尽管个人生活的存在方式必然是类生活的较为特殊的或者较为普遍的方式，而类生活必然是较为特殊的或者较为普遍的个人生活。”

“

因此，人是一个特殊的个体，并且正是他的特殊性使他成为一个个体，成为一个现实的、单个的社会存在物，同样地他也是总体、观念的总体、被思考和被感知的社会的主体的自为存在，正如他在现实中既作为社会存在的直观和现实享受而存在，又作为人的生命表现的总体而存在一样。”

（以上引自《马克思恩格斯全集》卷 42 第 121-123 页）

“

历史的每一阶段都遇到有一定的物质结果、一定数量的生产力总和，人和自然以及人与人之间在历史上形成的关系，都遇到有前一代传给后一代的大量生产力、资金和环境，尽管一方面这些生产力、资金和环境为新的一代所改变，但另一方面，它们也预先规定新的一代的生活条件，使它得到一定的发展和具有特殊的性质……人创造环境，同样环境也创造人。”（《马克思恩格斯全集》卷 3 第 43 页）

“人的本质并不是单个人所固有的抽象物，实际上，它是一切社会关系的总和。”（《马克思恩格斯全集》卷 3 第 5 页）

“人的本质是人的真正的社会联系。”（《马克思恩格斯全集》卷 42 第 24 页）

“

假定我们作为人进行生产。在这种情况下，我们每个人在自己的生产过程中就双重地肯定了自己和另一个人：①

我在我的生产中物化了我的个性和我的个性的特点，因此我既在活动时享受了个人的生命表现，又在对产品的直观中由于认识到我的个性是物质的、可以直观地感知的因而是毫无疑问的权利而感受到个人的乐趣。②

在你享受或使用我的产品时，我直接享受到的是：既意识到我的劳动满足了人的需要，从而物化了人的本质，又创造了与另一个人的本质的需要相符合的物品。③

对你来说，我是你与类之间的中介人，你自己意识到和感觉到我是你自己本质的补充，是你自己不可分割的一部分，从而我认识到我自己被你的思想和你的爱所证实。④

在我个人的生命表现中，我直接创造了你的生命表现，因而在我个人的活动中，我直接证实和实现了我的真正的本质，即我的人的本质，我的社会的本质。”（《马克思恩格斯全集》卷 42 第 37 页）

“

自然界没有制造出任何机器，没有制造出机车、铁路、电报、走锭精纺机等等。它们是人类劳动的产物，是变成了人类意志驾驭自然的器官或人类在自然界活动的器官的自然物质。它们是人类的手创造出来的人类头脑的器官，是物化的知识力量。固定资本的发展表明，一般社会知识，已经在多么大的程度上变成了直接的生产力，从而社会生活过程的条件本身在多么大的程度上受到一般智力的控制并按照这种智力得到改造。它表明，社会生产力已经在多么大的程度上，不仅以知识的形式，而且作为社会实践的直接器官，作为实际生活过程的直接器官被生产出来。”（《马克思恩格斯全集》卷 46 下第 219-220 页）

马克思、恩格斯在这方面的论述非常多，而且深刻，是混元整体理论重要渊源之一。

二、科学

现代科学成果对形成混元整体理论的影响，较有意义的是物理学与系统科学。

（一）量子论与相对论

当代物理学的辉煌成就是量子论与相对论。相对论指出时间和空间是互相联系在一起的，构成了四维时空这一概念，揭示了物质的时空结构依赖于物质在宇宙中的分布，论证了质量是能量的凝聚态，并提出著名的 $E=mc^2$（能量=质量×光速^2）公式。既然质量是能量的表现形式，那么基本粒子也就不基本了，它可以由能量产生，又可复归于能量。量子论揭示了能量的非连续性与物质波动性，提出了波粒二象理论，并进一步建立了量子场论，认识到粒子不是孤立存在的，而是整体的一部分。对此，物理学家玻姆说

“人们被引向关于整体不可分割的新观念，它否定了可以把世界分解或隔离的独立存在的部分经典概念。”又说“整个宇宙的不可分割的量子性相互联系是基本的实在，而有相对独立行为的部分仅仅是这个整体中特定的、偶然的形式。”

尽管量子论要求的非连续性、非因果性和非位置性，与相对论的连续性、因果性、位置性两相对立，但两者都以不同的方式得出了“不可分割的整体”这一结论，它打破了经典科学的孤立地认知事物的观念，架起了传统气功与现代科学之间的桥梁。

（二）隐秩序、超弦、大爆炸理论

这三种理论都是新理论，但对混元整体理论的形成给了很多启迪和帮助。

隐秩序理论是物理学家玻姆在他本世纪50年代提出的隐参量基础上形成的，1980年出版了《整体性与隐秩序》一书。隐秩序理论认为在量子层次的更深层还有未被认识的特殊秩序，它决定着浅层面的物理变化，这一理论对理论物理学震动很大，不少物理学家沿此道路前进。隐秩序理论认为任何事物都可以被卷入到任何事物之中，认为宇宙是一个整体，认为现在物理学所谓的分子、原子、基本粒子都是隐秩序整体性里面的暂时表现。他认为海森堡的不确定定理也是隐秩序的表面现象。他提出了叫作“完运动”（Wholemovement）的概念，它包罗一切，产生一切并关联一切。玻姆所指的隐秩序存在于引力所及的最终极限，长度在10^{-33}厘米，而时间则在10^{-44}秒。这在大爆炸理论里被称作普朗克时间。在这种状态下，整个时空呈现脉动，它是整个物质世界的基础。

超弦理论是理论物理学的又一引人瞩目的理论。超弦理论假定组成所有物质的基本单元是弦，即一维的曲线，而不是点粒子。其长度是普朗克长度$L^p=1.6\times10^{-33}cm$，这样微小的弦可以有开放与封闭两种形式，它们是在10维时空结构中存在的。超弦理论处理的对象不是单独一条弦，而是超弦所可能分布的对称状态。这一理论只是初步建立了它的数学架构，并深刻地反映出有关宇宙间粒子与场的结构与内涵。它以最抽象的概念来描述宇宙，似乎是找到了一个在数学上不会自相矛盾的宇宙理论。在这一点上，较隐秩序前进了一步，它与混元整体理论的混元子理论是有着很多相似之处的。

大爆炸理论是宇宙发生学中的一种较能信赖的理论。尽管它对大爆炸的形成以及大爆炸以前的状态付诸阙如（这一点在混元整体理论里得到了解决），但它描绘出了大爆炸以后的变化，如对爆炸后的数毫秒以后的变化，对宇宙的热核爆炸的变化，对原始火球的出现，星系的起源、演化与形态，恒星的形成与太阳系的形成等……这一切为我们提供了一幅万物同源的演化图，为混元整体理论提供了很多科学素材。

（三）系统论

系统论是贝塔朗菲于40年代研究理论生物学的成果。认为系统是由两个以上的相互联系与作用的要素组成的、具有一定结构和功能的整体，系统遵循着整体性原则、有序性原则、互相联系性原则与动态原则。前两条原则主要是指系统本身的组织结构特征及其行为表现，这就是贝塔朗菲所指出的，这种“内部描述本质上是结构描述，即用变态数和它们的相互关系的概念去描述系统的行为”（《普通系统论的历史和现状》）；后两条原则是指系统的外在的活动形式及功能表现。对此，贝塔朗菲说：“外部描述是功能描述，即按它对环境的作用来描述的行为。”鉴于一般系统论是从生物研究入手的，所以强调了开放性，系统是在和外界环境相互作用、联系的过程中保持特定的秩序的。系统的内在结构是指系统的“要素的秩序”，系统的功能则是对外关系和相互作用的“过程的秩序”。

鉴于生命运动的复杂性，一般系统论不可能解决问题，因而只能留在一般概念的理论层次。普利戈京从平衡热力学最小熵原理入手，提出了非平衡热力学的理论，在一般系统论基础上向前发展了一步，建立了“耗散结构”理论，有效地阐述了系统走向有序机理——自组织理论。

协同学是哈肯在研究激光过程中建立起来的深入到微观领域的系统科学，它与耗散结构理论都是研究非平衡非孤立系统中的临界现象、突变、或有序化或非平衡相变——即非平衡开放系统中的协同作用或合作行为的理论。这些理论正在被应用于多学科（包括生物领域、社会领域、经济领域）并取得了显赫成果，大有使现代科学走上系统化之势。但在探索人体生命奥秘这个未知的领域，尚未能展示其神威。虽然如此，系统理论还是为混元整体理论的建立提供了很多可以借鉴的东西。尤其是哈肯的激光理论——增强泵浦与增加激光原子的方法皆可导致激光的产生——对阐述智能气功的组场效用可以作直接的比附说明。

（四）全息技术的成果——全息照相

全息照相是全息照相仪避开所摄对象的光波产生的干扰，其过程是用激光做光源照射对象物，由物反射回来的激光照在感光底片上，同时用激光直接照射底片，使两束激光在底片迭加而产生干涉图样，这样就记录了该物体的全部信息，然后再用激光照射底片就可显现该物的立体形象。这种图像中的每一部分都包含有整个对象的全部信息，即使该底片的一个碎片也是如此。这对混元整体观的整体体现于局部的混化作用是一个很好的比附说明。

Revision #2
Created 2026-11-11 09:02:31 UTC by 劉一木
Updated 2026-11-11 09:31:51 UTC by 劉一木