

· 仁心雕龙 ·

《黄帝内经》布气疗法探讨

万苏建, 丁智炜, 赵鑫雨, 万宇, 杨莉

(北京祥和康养中心, 北京市石景山区红十字绍家坡康复医院, 北京 100041)

摘要: 布气疗法最早见于《灵枢·病传》, 是治疗疾病的一种法则。布气是指修炼得道者将其内气发放于体外, 在特定的人体体表穴位上作用于他人起到治疗疾病的作用。文章详细介绍了布气手法, 如补法、泻法、温养法、疏导法和整体布气法, 以及常用治疗方法, 包括直接布气法、间接布气法、点穴布气法、按摩布气法、疏导布气法、调神布气法、七情布气法, 并探讨了布气术与导引术的具体临床应用。以期能够使布气疗法得到更广泛的推广和应用。

关键词: 布气疗法; 导引疗法; 黄帝内经; 内气; 外气; 经络

Discussion of the qi-emitted therapy from *Huangdi Neijing*

WAN Su-jian, DING Zhi-wei, ZHAO Xin-yu, WAN Yu, YANG Li

(Beijing Xiang He Rehabilitation and Recuperation Center, Beijing Shijingshan District Red Cross
Shaojiapo Rehabilitation Hospital, Beijing 100041, China)

Abstract: Qi-emitted therapy was first seen in *Spiritual Pivot · Transmission of Diseases*, which is a rule for the treatment of diseases. Qi-emitted refers to whom master the essence of inner qi through earnest self-practice, emits his/her inner qi to the specific acupoints of patients for illness treatment. The article introduced various of qi-emitted therapies including reinforcing therapy, reducing therapy, pyretic nourishing therapy, dredging therapy and overall qi-emitted therapy, as while as treatment techniques such as directly qi-emitted, indirectly qi-emitted, attacking the acupoint qi-emitted, dredging qi-emitted, massage qi-emitted, regulating mind qi-emitted and emotions qi-emitted. The clinical application of qi-emitted therapy and Daoyin therapy (breathing exercise with body movement) is also discussed, in order to adopt the qi-emitted therapy more and more widely.

Key words: Qi-emitted therapy; Daoyin therapy; *Huangdi Neijing*; Inner qi; External qi; Meridian

20世纪“气功热”以来, 各种养生功法层出不穷, 大浪淘沙之后, 传承百年以上的功法以及少数经多年实践中行之有效的功法得以存留至今。布气疗法已有三千年的历史, 已被广泛肯定了其物质性^[1], 为消除疾病、提高群体体质做出了贡献。近年来, 相关名词应用十分混乱, 布气与导引多有混淆。本文试论布气疗法的渊源、理论与临床应用, 以及与导引的概念区分, 以利于布气疗法的推广和弘扬。

布气疗法源流

《黄帝内经》是现代中医布气导引学的开创著作和珍贵的理论基础。在《灵枢·病传》中就提到了导引、布气, 这是布气疗法最早的记载。经文中指出, 气是人体生命活动之中必要的元素, 人身如同一小天地, 人体的生命活动依赖气的升降出入进行沟通和调节, 使人体系统与大自然及宇宙的能量和信息同步, 从而维系自身的稳定与平衡。而病者, 就是因为内在

真气不足, 才会发病。《素问·天元纪大论》曰: “五运终天, 布气真灵”^[2]。由此可引申出由修炼得道者, 将其内气发放于体外, 在特定的人体体表穴位上作用于他人, 调整患者体内气机, 以达治疗疾病。

自古以来, 布气疗法就是治疗疾病的一种方法。《抱朴子内篇·杂应》中记载: “吴有道士石春, 每行气为人治病, 辄不食, 以须病者之愈, 或百日, 或一月乃食”^[3], 表述了三国时代的石春, 是一位经过自身修炼达到布气作用, 而能够治疗百病的著名医师。

《布气诀》是现存最早的论述布气疗法的专著, 成书于盛唐时代。《新唐书·艺文志·丙部子录·道家类》著录《太无先生气诀》一卷, 《布气诀》便是记载于此。《布气诀》强调应用布气疗法, 首先需进行脏腑辨证, 然后医者根据辨证施治, 选择最佳的方向达到与天地通达, 采取能量, 以确定患者治疗的时辰和方位。同时要求患者放松心身, 心平气和, 接受

通讯作者: 万苏建, 北京市石景山区金顶山路19号北京祥和康养中心, 邮编: 100041, 电话: 010-88729330, E-mail: wansujian@263.net

施术者的治疗。《布气诀》太无先生原文指出:“夫用气与人疗疾,先需依前人五脏所患之疾,取方向之气,布入前人身中,令病者向方,息心静虑,此为布气,令其自愈,乙咽气息念术除外,自然邪气求绝。正气布讫,邪风自退”^[3]。

布气疗法概念

在古代医学当中,导引是指通过特殊的自我修炼使得体内阴阳平衡、气血通畅以达到强身健体、除病祛邪的养生疗法。如1974年在长沙马王堆汉墓出土的西汉初期的彩色导引图,绘有40多幅练功之人各种姿态的帛画,如闭目养神、双手抱球、站桩仰天、屈腰松胯等,各种形象栩栩如生。还有汉末华佗的道家导引术,模仿禽兽的动作以导引人体气机,形成了羡门虎式、土成绮鹿式、庚桑熊式、费长房猿式、亢仓子鸟式5种术式,统称华佗五禽戏。

而布气,即外气导引,是指医师通过多年的功法修炼,使其身体某些特定的部位,如“劳宫”“十宣”等穴位,发放出体内的生物能量,以布气的方式形成“外气”,通过直接布气法(接触患者体表)或间接布气法(不接触患者体表)作用于患者的待治经络和穴位。患者在布气的作用下,会出现麻胀、冷热、肢体诱导等气感,起到疏通经络、调节脏腑、扶正祛邪、平衡阴阳的治疗作用。

布气的治疗核心体现在“导”字上。导的关键在于术者首先应用布气作用于患者,逐渐促使患者祛除杂念、全身松弛。导的基础是应用生物能量传导的原理,将术者发出的能量和信息作用,形成一种无形的指令,按照术者的意念作用于机体受累的周围神经,并向中枢传导,循经导引、按络疏通,在布气能量的作用下,逐步打通所患病痛的经络,提高全身神经系统的应激性,增强患者的兴奋性。在布气作用的基础上,应用点穴布气法、按摩布气法,使病变部位引起生物物理和生物化学变化,改善皮肤呼吸,促使毛细血管扩张,增强韧带弹性,纠正解剖差异,松弛软组织粘连,并在刺激较强的直接手法下,使神经干产生多波次传导冲动,从而达到治疗目的。

布气疗法临床应用方法

布气疗法作为中医治疗的一部分,同样是以辨证论治及整体观念作为根本。经过中医四诊收集病证资料后,联系患者的个体因素,作出明确诊断,而后应用布气疗法进行治疗。

1. 治疗法则 布气疗法的基本法则即循经导引、按络疏通、补气入脏、阴阳平衡、扶正祛邪、痞泰乾坤。在临床应用时,术者首先应根据患者辨证情

况选择相应的体表穴位,而后进行内气外放治疗。应就其证候特点酌情选用不同的治疗法则。

1.1 补法 适用于阴证、虚证、寒证。以顺于经络走向为补。布气治疗时沿患者经络走向边布气,边顺移手掌,可以加速气血在经络中的运行,起到行经、补气、温养、驱寒作用。

1.2 泻法 适用于阳证、实证、热证。以逆于经络走向为泻。布气治疗时逆患者经络走向移动,具有退热、降火、镇静和调节脏腑实热的作用。

1.3 温养法 以布气的能量直接作用于病灶及病气瘀积的部位,进行布气温养。以达到扶正祛邪、增强局部气血运行、促进局部新陈代谢和再生的作用。

1.4 疏导法 首先在病灶局部进行布气温养,使局部血液循环及代谢等增强后进行阴阳诱导。一般情况下,以左掌定于病症部位,右掌在经络远端作疏散性疏导,如用于内脏病变,经疏导法以达散瘀驱寒、消积、解郁、解除痉挛、行气止痛等作用。

1.5 整体布气 对于较重症患者,如癌症、疑难重症,及伴有合并症、并发症的患者或是老年患者均需要进行整体布气治疗。此时需要男、女两位施术者同步为患者进行治疗,通过阴阳双重调补以达补气活血、平衡阴阳、除病祛邪、周身调达的治疗作用^[4-5]。

2. 常用治疗方法

2.1 直接布气法 在接触患者身体的情况下向其发放能量进行治疗的为直接布气法。临床上,术者应用手掌劳宫穴对患者病灶在体表投影的部位进行布气治疗。

2.2 间接布气法 距离被施术者一定距离,不接触患者体表而发放能量进行治疗的为间接布气法。布气法施术时距离患者的间隔应根据施术者功力的大小,以及患者疾病状况、对生物能量的敏感度来确定。一般作用于局部病灶及穴位,采用悬掌式或剑指式进行布气;在全身诱导的临床布气中采用推掌式、云掌式、旋掌式施展布气治疗。

直接布气疗法与间接布气疗法在临床上两种不同的布气应用手法,其适应于不同的临床病证,当辨证应用^[5]。

2.3 点穴布气法 根据患者病情选取一定的穴位,术者运气于劳宫或指端十宣穴,点击穴位,将术者的能量通过患者穴位传导至体内,从而疏通经络达到治疗疾患目的。

2.4 按摩布气法 施术者以手掌或手指接触患者身体,边揉掌,边布气进行治疗,即为按摩布气疗法。具体操作方法:根据病情选用辨证的经络、穴

位,用手掌或手指轻轻按摩。吸气时放松、抬手,呼气时布气按压,如此反复进行。动作要轻快,不要有压迫感。也可沿经络走向往返按摩^[5-6]。

2.5 疏导布气法 多用于邪气内侵、肝气郁结、七情内损、阴阳失调等因素所导致的疼痛、憋气、胸闷、腹胀、眩晕、烦躁等症状。术者首先在患者局部应用双劳宫穴进行疏导布气。若患者头晕、眩晕、体虚,应在百会、印堂及太阳穴进行布气,而后向下疏导,使气下行,进而促使头部的经络及气血通畅;若肝郁腹胀者则应在章门、中脘、天枢、气海布气,并向下疏导,以达到疏通经络、排浊化痰的作用。而后进行整体疏导布气,术者由患者的手三阳经及胆经进行两侧疏导,顺头部、双肩、胸部、腹部、双下肢方向进行,背部以肺俞、心俞、肝俞、胆俞、胃俞、肾俞、大肠俞、膀胱俞的顺序,由上而下疏导,以达到理气消痰的作用。

2.6 调神布气法 《素问·移精变气论》曰:“得神者昌,失神者亡”^[2]。长期的、反复的精神过度刺激以及突发性精神重创会导致人体的精神情志发生紊乱,从而发生一系列病症,如睡眠障碍、情绪失调、健忘及记忆力减退、抑郁症、功能性运动失调及智能迟缓、中风先兆、痴呆、过劳死危象等。

遇此病患者,当以开胸理气、温养上焦、疏通心经、健脑还神为法则。术者首先在患者百会穴进行布气,再用双手劳宫穴在患者双太阳穴、印堂、膻中、气海温阳调气,而后患者取俯卧位,在后枕、大椎、双心俞、命门进行温养调气,并顺着手厥阴心包经、手少阴心经、足少阳胆经及足太阳膀胱经,以剑指布气疏导及云手布气疏导,作用于经络,以通畅气血、疏通心经瘀滞,达到健脑补心、神明康健之功效。

2.7 七情布气法 《素问·疏五过论》中指出:“离绝菀结,忧恐喜怒,五脏空虚,血气离守”^[2],怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾,在日常的生活和工作中,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的人体情绪如果过于强烈或持久,超越了自身适应能力,可导致气血失调,重者脏腑内伤。

《素问·举痛论》中提到:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结”^[2]。许多亚健康的人群及临床常见病、多发病及重症患者的发病,与七情的紊乱息息相关。七情紊乱能够造成体内阴阳、气血、脏腑平衡的失调^[4]。轻者仅表现为乏力、头痛、头晕、失眠、易怒、焦虑、健忘、纳差、心慌、气短、月经不调等功能性症状,若此时达不到调和,在长期的外界不良刺激下,精神承受能力

将逐渐下降,则可能会由功能性病症引发重症疾病,如冠心病、高血压病、中风、肝硬化、肾功能障碍、痴呆、糖尿病、免疫机能低下、癌症等。对于七情紊乱的治疗,辨证论治非常重要。

如长期的愤怒得不到缓解,使肝失疏泄,气火逆冲,血随气行,横逆上焦,会造成头痛、头晕、胸憋、胸闷,并有可能诱发高血压危象、中风先兆、心脏血管阻塞等。此时的布气治疗以疏肝理气为法则,取太阳穴、膻中穴、章门穴进行温阳布气,并逐渐向下疏导。在患者俯卧位时,于百会穴、心俞穴、肝俞穴进行开穴疏导,并应用云手布气作用于足厥阴肝经、足少阳胆经进行运气导引。

如过度的悲哀、悲伤、悲痛、悲观导致的意志消沉、精力丧失、情绪低落、郁郁寡欢、气息不稳,可导致肺气严重耗损,出现胸口疼痛、有气无力、肺气抑郁、喘息困难等症状,该症状持久下去,将出现肺功能受损,并影响全身脏器,临床表现多见肺结节、肺癌、肺膜增厚、肺纤维化、肺支气管炎等,以及其他非肺部疾病焦虑症、乳腺结节、乳腺癌、功能性肢体麻痹等。此时布气治疗以通宣理肺、开胸理气为法则,在中府穴、膻中穴、肩井穴、肺俞穴温养布气,而后以云手布气作用于手太阴肺经、手阳明大肠经进行循经疏导。

肾在志为恐,恐则气下,过度的恐惧伤肾,将出现肾气不固、肾气不足;而过度的思虑可导致气机阻滞、脾胃运化郁阻,出现脾胃气结;过度的惊吓可造成心神不定、惊悸不安、气机逆乱;过度的喜悦可导致心神失措、心气失缓、心脉紊乱、神志失常、神不守舍以致“大喜坠阳”。

在布气治疗中根据症状进行选穴温养,按照损伤的脏腑,辨证通络、循经导引、按络疏通,以达平衡阴阳、疏通气血、消除瘀阻、恢复身心的良好机能和状态。

上述临床布气疗法,结合医师传授的对症功法进行导引,以小周天坐桩放松导引功为首选。人体十二经脉是由六阳经、六阴经构成,任脉为阴经之海,督脉为阳经之纲。任督二脉在口腔上颚的鹊桥连接形成小周天,“丹田”大穴为小周天的中央戊己土,此穴窍通达五脏六腑、十二经及十五络。在放松的状态下,意领内气周天运行,在无为的良性意念导引下,疏导体内的心结,并排除脏腑内的浊气和病气,以达到恬淡虚无的状态。如此可消除心理障碍、缓解气血瘀结不调,并能更有效地平衡阴阳、巩固布气的疗效,以达疾病消除作用。

布气疗法的意义

现如今多是以自身修炼的导引功法为主,而在实际临床中,常会有一些危重患者或是因为昏迷、剧烈的疼痛、意识不清,亦或是婴幼儿患者,失去了活动和意识能力,他们无法通过自主练习导引功法而达到治疗自身疾病的目的。布气疗法与其他功法不同,其通过医师主导的内气外放,直接对病证进行治疗,其可操作性、实用性和患者的依从性更高,尤其适用于缺乏自主活动能力和伴有意识障碍的患者,是中医临床当中不可忽视的重要组成部分。

布气术与导引术的临床应用

布气是由术者给患者进行临床外气治疗,统称布气术。导引是术者传授和指导患者进行对症的功法修炼,并掌握其法则,统称导引术。

1. 单纯应用布气疗法 布气疗法为本院特色,30多年来我院以中医学和中国优秀传统文化为基础,坚持童子功启蒙、内丹功修炼、八卦循导功进入临床。通过持之以恒的天人合一研修,达到量子信息及生物能量的作用力,辨证论治施术于患者体内,起到疏通经络、平衡阴阳、调和气血、消除瘀阻、扶正祛邪的作用。临床上,以布气疗法展开治疗,起到了良好的临床疗效。

2. 布气疗法结合导引处方 在本院临床治疗中,60%的患者采用布气疗法结合医师应用导引处方传授患者导引修炼,有着良好的疗效。在导引处方上,临床医师将对症的导引功法通过传授及带功,使患者能够在呼吸、意念、动作松静状态的修炼下,增强自身能量,达到维持疾病的治疗效果,并在后期康复中对疾病达到瘥泰复归的作用,在临床治疗中为重要环节。

临床实践中针对中、晚期癌症、脑血管疾病后遗症、重度自主神经功能失调、睡眠障碍、骨伤科疾患及老年病症等诸多疑难杂症,多数都会有明显疗效。

3. 单纯应用导引处方 在临床上针对未病、慢性疾病患者,应用对症的导引处方传授给患者进行修炼。特别适用于情志失调、长期焦虑和抑郁形成的疾病,如:失眠、自主神经功能失调、中风先兆、过劳死症候群、稳定性癌症、身体虚弱及长期慢性疾病等疾患。本院对门诊亚健康 and 慢性疾患的群体及康

复出院的患者给予长期的导引处方医嘱,通过观察和病理回访,对于症状的改善和疗效的保持都能起到良好作用。

小结

布气疗法治疗疾病古已有之^[7],时至今日仍应用于中医临床。以补法、泻法、温养法、疏导法和整体布气法为治疗原则,并有直接布气法、间接布气法、点穴布气法、按摩布气法、疏导布气法、调神布气法、七情布气法等治疗方法,对于当今常见病,疑难杂症多有满意的疗效。中医精通导引、布气者,为上医,而大爱的医德是施术者达到天人合一能量的基础。对此,应用布气疗法的临床医师,必须在中医学科的基础上,经过特殊及长时间的修炼,达到布气的施术能量,并坚持初心与良好的医德医风,才能够通达天地、与大自然气场同步,以保持持久的临床疗效。

30年来我院坚持在国内外诸多国家和地区传播布气疗法和导引功法^[8]。总结出了丰富的经验,受到众多国家政府的大力支持与医学界的推崇效仿,并得到了民众的高度赞扬。有些国家已经将我们传授的“《黄帝内经》布气疗法和导引术”纳入了政府医保和公费医疗范围,这证明了其中医布气疗法及导引的临床价值。在未来我们将继续弘扬和发展《黄帝内经》布气疗法,应用中医学的瑰宝为人类健康事业做出贡献。

参 考 文 献

- [1] 黄健.外气研究的回顾与思考.中国医学气功学会第六届会员代表大会暨学术年会论文集,2019:9-15
- [2] 佚名.中医经典通释·黄帝内经.牛兵占,陈志强,徐树楠等,编著.石家庄:河北科学技术出版社,1994:264,352,419,352
- [3] 冯理达.现代气功学.北京:经济科学出版社,1994:101-102
- [4] 林厚省.气功学.青岛:青岛出版社,1988:50-51,175-176
- [5] 万苏建.临床气功学.北京:中国医药科技出版社,1993:55-56,104
- [6] 万苏建.中国传统医疗气功养生学.北京:中国医药科技出版社,1999:135
- [7] 孙绪伦.医学气功外气治病探讨.中国医学气功学会第六届会员代表大会暨学术年会论文集,2019:132-133
- [8] 万苏建.气功导引治疗残疾孤儿十年的观察.世界医学气功学会第五届医学气功学会会员代表会议暨第七届学术交流会议论文集,2012:9

(收稿日期:2019年12月7日)