

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2015.07.002

《黄帝内经》中的“得气”与“气至”

武峻艳^{1,*}, 王 杰², 张俊龙²

(1. 山东中医药大学基础医学院, 山东省济南市历下区经十路 53 号, 250014; 2. 山西中医学院)

摘要 “得气”与“气至”是《黄帝内经》中关于针刺起效环节的论述,“得气”强调守正气,与“针感”不同。“气至”要根据针刺前后的脉象变化来判断,是针刺有效的关键所在。针刺治疗中的各种手法,正是在“得气”基础上的“调气”,从而达到“气至”之效。医患双方的“治神”和“守神”,是发挥针刺治疗作用的关键。

关键词 得气; 气至; 针感; 调气; 治神; 守神

“得气”首见于《黄帝内经》,后世对其内涵多有延伸,但关于其在针刺起效中的关键作用的认识却比较统一,正如窦汉卿在《针经指南·标幽赋》中所言“气速至而效速,气迟至而不治”。“气至而有效”是《灵枢·九针十二原》中对针刺起效环节的重要论述,也是“刺之道毕矣”的关键所在,被历代医家奉为指导针灸临床的圭臬。那么在《黄帝内经》中两者所指是否为同一过程?所得、所至之气是什么气?辨析这两个概念对针灸临床又有什么意义呢?

1 关于“得气”

1.1 “得气”之意

《灵枢·终始》曰“男内女外,坚拒勿出,谨守勿内,是谓得气”。对此马蒔在《黄帝内经灵枢注证发微》中解释为“则未刺之先,或已刺之后,正气不失,是之谓得气也”。张志聪在《黄帝内经灵枢集注》中认为,“坚拒其真气,而勿使之出,谨守其邪气,而勿使之入,是谓得气”。《灵枢·小针解》中亦云“针以得气,密意守气勿失也”,意指针刺前、中、后整个过程中都要谨慎地保护正气,只有正气不失,才可以称为“得气”。

1.2 如何“得气”

关于如何“得气”,一方面《灵枢·小针解》中强调要“密意守气”,要如《素问·宝命全形论》中所云“如临深渊,手如握虎,神无营于众

物”;另一方面在针刺过程中要按照《素问·离合真邪论》所要求的“吸则内针,无令气忤;静以久留,无令邪布;吸则转针,以得气为故”。对此吴崑在《黄帝内经素问吴注》中解释为“令病人吸入而纳针,勿使针与息气相为忤逆也。静久以留止其针,勿得转摇使邪气布散。邪气或至布散,则泻之不尽,复令病人吸入以转针,以经气袭针谓之得气”。这种“袭针之气”给医者的指下感觉正如《灵枢·终始》所言“邪气来也紧而疾,谷气来也徐而和”。张景岳在《类经》中释为“‘邪气’,病气也。‘谷气’,元气也,即胃气也。此虽以针下之气为言,然脉气之至亦如此”。故针刺要以“得气”为起点和目的,得气之后,还要像《素问·宝命全形论》所言“经气已至,慎守勿失”。由此可见,“得气”所得的是正气、真气、经气、谷气。《素问·离合真邪论》论针刺候气时也明确指出候气是候真气,曰“真气者,经气也”。

1.3 得气与针感

针感也就是针刺后的感觉,包括患者的感觉和医者指下的感觉。窦汉卿在《针经指南·标幽赋》中对得气时医生指下的自我感觉作了形象的描述,曰“气之至也,若鱼吞钩饵之浮沉;气未至也,似闲处幽堂之深邃”。将受刺者的酸、麻、胀、痛等感觉视为得气或气至,源于清末署名江上外史的《针灸内篇》,凌氏传人在记述凌云的学术观点时曰,“凡针入穴,宜渐次从容而进,攻病者,知酸知麻知痛,或似酸似麻似痛之不可忍者即止”^[1]。民国时期著名针灸学家承淡安在针灸学教材中讲到

基金项目: 国家自然科学基金(81303061)

* 通讯作者: zyzhangjunlong@163.com, {0351} 3179817

施行捻转刺法时曰,“每捻只针柄半转,非若轮之旋转不已,一方问病者觉有酸重散出否,苟只觉痛或痛与酸皆不觉,可将针微深入或退出些而捻运之,待患者觉酸重之后二三分钟,然后拔出再刺他穴”;“凡针下若气不至,用指于所属部分、经络上下左右循之,使血气往来上下均匀,针下气者沉紧,得气即泻之故也”^[2]。这可能就是现代针灸临床凡得气皆谓酸、麻、胀、痛的原因所在。而这种“针感”和《黄帝内经》所论的“得气”不同,针感只是针刺“得气”后可体察的表现之一,其中既包括有医者的感受,也包括有受者的感受^[3]。针感有强弱之别,得气没有强弱之分。

2 关于“气至”

2.1 “气至”之意

《灵枢·终始》对“气至而有效”有明确的定义,曰“所谓气至而有效者,泻则益虚,虚者,脉大如其故而不坚也;坚如其故者,适虽言故,病未去也。补则益实,实者,脉大如其故而益坚也;夫如其故而不坚者,适虽言快,病未去也。故补则实、泻则虚,痛虽不随针,病必衰去”。张景岳在《类经》中释为“凡气至之效,泻者欲其虚也,既泻之后,虽其脉大如旧,但得和软不坚,即其效也。若脉坚如旧者,虽欲文饰其故,而病实未除也”。马蒔在《黄帝内经灵枢注证发微》中云:“凡行刺者,必早乘其病势,以调其气,候至气而止针。所谓气至而有效者,正以其泻者已虚而补者已实也”,即判断“气至”与否的标准是以针刺前后脉象的变化作为依据,针刺只有出现“气至”的反应,才能产生治疗效果。施用泻法之后,虽然脉象摸起来还与原来同样大小,但似变得不像原来那样坚硬了;或通过使用补法,虽然脉象与原来比较大变化不大,但比原来坚实有力了,这就是“气至”的标志^[4]。“刺之要,气至而有效,效之信,若风之吹云,明乎若见苍天,刺之道毕矣”(《灵枢·九针十二原》)。如果“刺之而气不至,无问其数。刺之而气至,乃去之,勿复针”,这是因为“气至勿复针,恐其正气脱也”(《类经》)。

2.2 如何促进“气至”

“气至”是机体阴阳之气调和的表现。“阴阳自和者,必自愈”(《伤寒论》)。要达到“气至而有效”的针刺治疗效应,一方面要调神,如《灵枢·终始》所云“必一其神,令志在针,浅而留之,微而浮之,以移其神,气至乃休”;《灵枢·

九针十二原》曰“观其色,察其目,知其散复。一其形,听其动静,知其邪正,右主推之,左持而御之,气至而去之”;《素问·离合真邪论》曰:“呼尽内针,静以久留,以气至为故,如待所贵,不知日暮”。另一方面要调气,《灵枢·小针解》曰“气至而去之者,言补泻气调而去之也。调气在于终始”;《灵枢·刺节真邪论》曰“用针之类,在于调气”;《素问·宝命全形论》论针刺补泻时曰“人有虚实,五虚勿近,五实勿远,至其当发,间不容瞬。手动若务,针耀而匀,静意视义,观适之变,是谓冥冥,莫知其形,见其乌乌,见其稷稷,从见其飞,不知其谁,伏如横弩,起如发机。帝曰:何如而虚?何如而实?刺虚者须其实,刺实者须其虚”。王冰注“乌乌,叹其气至。稷稷,嗟其已应。言所针得失,如从空中见飞鸟之往来,岂复知其所使之元主耶!是但见经脉盈虚而为信,亦不知其谁之所召遣尔。”即针刺时体内气血的变化虽然不可见,但可根据脉象(经脉盈虚)变化加以判定^[5]。因此,诊断针刺前后的脉象变化对判断气至与否有至关重要的作用。所以《灵枢·九针十二原》曰“凡将用针,必先诊脉,视气之剧易,乃可以治也”。

“气至”是疗效的有效保障,调气是“气至”的必要手段和前提。那应该如何调气呢?《素问·至真要大论》曰“调气之方,必别阴阳,定其内外,各守其乡”;《灵枢·根结》曰“用针之要,在于调阴与阳,调阴与阳,精气乃光,合神与气,使神内藏”。马蒔注解为“故用针之要在于知调阴阳,自然精气生光,形气相合,而神气内藏,此乃上工平气之法”。可见调气主要在于调和阴阳之气,而调气的要点在于顺其势而治,“其来不可逢,其往不可追”(《灵枢·九针十二原》)。《素问·离合真邪论》曰“真气者,经气也,经气太虚,故曰其来不可逢,此之谓也。候邪不审,大气已过,泻之则真气脱,脱则不复,邪气复至,而病益蓄。故曰其往不可追,此之谓也。”根据诊脉所得而泻其邪气,补其正气,正是调气之法。所谓“气至而有效”之“气”是指经气,更是神气。故“凡刺之道,气调而止”(《灵枢·终始》)。

针刺的补泻之法,正是在“得气”基础上的“调气”,从而达到“气至”之效。如《素问·离合真邪论》曰“吸则内针,无令气忤。静以久留,无令邪布。吸则转针,以得气为故。候呼引针,呼尽乃去,大气皆出,故命曰泻。呼尽内针,

静以久留，以气至为故，如待所贵，不知日暮。其气以至，适而自护，候吸引针，气不得出，各在其处，推阖其门，令神气存，大气留止，故曰气补”。

2.3 “气至”的表现

《素问·针解》曰“刺虚则实之者，针下热也，气实乃热也；满而泄之者，针下寒也，气虚乃寒也。刺实须其虚者，留针阴气降至，乃去针也；刺虚须其实者，阳气降至，针下热，乃去针也。经气已至，慎守勿失者，勿变更也。”也就是说，“气至”与否还可以从针下的寒热感觉来判断。《黄帝内经》对“气至而有效”的认识，涉及到针下寒热感觉与针刺前后脉象变化两个方面，但以脉象的变化为主^[8]。

3 “得气”与“气至”

“得气”是“气至”的基础，“得气不能认为是针刺有效的唯一标志，只能认为是产生效应的前奏”^[9]；而气至是针刺最佳效应（补泻效应）信息的反馈，正如《灵枢·终始》所云“所谓谷气至者，已补而实，已泻而虚，故以知谷气至也”。得气仅仅反映机体已接受了刺激，并不完全等于疗效^[9]。“得气”说明经气的“自我调节”功能已被诱导或调动起来^[8]，“气至”则反映了阴阳之气“各守其乡”的调和状态。针刺的各种候气、催气和行气手法，都是为了在“得气”的基础上，充

分调动机体“阴阳自和”的能力，从而达到“气至而有效”的最佳治疗效应。在这个过程中，医者各种手法的作用固然重要，但医患双方能否“密意守气”，“必一其神”，“令志在针”，更是决定患者的正气能否应针而起的关键。正如《灵枢·本神》所云“凡刺之法，先必本于神”，只有医患双方密切配合，共同“治神”“守神”，才能达到最好的针刺治疗效应。

参考文献

- [1] 肖少卿. 中国针灸学史 [M]. 银川: 宁夏人民出版社, 1997: 35.
- [2] 承淡安. 中国针灸治疗学 [M]. 苏州: 中国针灸研究社, 1931.
- [3] 黄涛, 孔健, 黄鑫, 等. 有关得气的误解: 从历史回顾到实验研究 [J]. 中国针灸, 2008, 28(2): 105-109.
- [4] 胥荣东, 张军伟. 《黄帝内经》中“气至”一词的本来含义 [J]. 中国针灸, 2005, 25(6): 445.
- [5] 邢玉瑞. 《黄帝内经》“气至而有效”诠释 [J]. 陕西中医学院学报, 2008, 31(3): 1-2.
- [6] 项平. 南京中医药大学中医学家专集 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1999: 38.
- [7] 吴中朝, 陈德成. 邱茂良教授针刺手法与得气精要 [J]. 中国针灸, 2001, 21(5): 297-299.
- [8] 王洪图. 内经学 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2004: 227.

“Obtaining Qi” and “Qi Arrival” in *Yellow Emperor’s Inner Canon* (黄帝内经)

WU Junyan^{1,2}, WANG Jie², ZHANG Junlong²

(1. Preclinical School, Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Shandong Province, 250014; 2. Shanxi College of Traditional Chinese Medicine)

ABSTRACT “Obtaining qi” and “qi arrival” are discussed in *Yellow Emperor’s Inner Canon* (黄帝内经) to clarify the effect of acupuncture. “Obtaining qi” emphasizes guarding health qi, which is different from “needling sensation”; “qi arrival” is judged by the pulse manifestation changes before and after needling, which is the key of effective needling. All kinds of techniques in needling are just “adjusting qi” based on “obtaining qi”, thus achieves the effect of “qi arrival”. “Governing spirit” and “guarding spirit” between doctors and patients are the key in achieving the therapeutic effect of acupuncture.

Keywords obtaining qi; qi arrival; needling sensation; adjusting qi; governing spirit; guarding spirit

(收稿日期: 2014-07-08; 修回日期: 2014-09-19)

编辑: 黄 健