

从“道 - 气论”到身体实践：中国传统“医武融合”的哲学机理新探

赵慧康

苏州大学政治与公共管理学院，江苏 苏州

收稿日期：2025年7月9日；录用日期：2025年8月4日；发布日期：2025年8月18日

摘要

本文立足中国哲学核心范畴“道 - 气论”，揭示其作为中国传统“医武融合”的内在哲学根基。医学与武学在“气为自体”、“道贯身心”的哲学共识下，通过“阴阳动态平衡”、“形神相即互摄”、“动静相依互化”三大内在逻辑，在认知、实践、境界层面实现深度融合，构建了“体用不二”的独特融合模式。这种融合不仅是实用技术的互补，更是中国文化“知行合一”、“天人合一”等哲学精神在身体层面的集中体现，对理解中国生命哲学特质及应对当代身心割裂困境具有启发性意义。

关键词

医武融合，道 - 气论，阴阳平衡，形神观，体用不二

From “Dao-Qi Theory” to Bodily Practice: A New Exploration of the Philosophical Mechanism of Traditional Chinese “Integration of Medicine and Martial Arts”

Huikang Zhao

School of Politics and Public Administration, Soochow University, Suzhou Jiangsu

Received: Jul. 9th, 2025; accepted: Aug. 4th, 2025; published: Aug. 18th, 2025

Abstract

This paper, based on the core category of Chinese philosophy, “Dao-Qi Theory”, reveals its role as the intrinsic philosophical foundation of the traditional Chinese “integration of medicine and

martial arts". Under the philosophical consensus of "Qi as the fundamental substance" and "Dao permeating the body and mind", medicine and martial arts achieve deep integration at the cognitive, practical, and spiritual levels through three internal logics: "dynamic balance of Yin and Yang", "mutual interpenetration of form and spirit", and "mutual transformation of movement and stillness", thus constructing a unique integration model of "identity of substance and function". This integration is not only a complement of practical techniques but also a concentrated embodiment of Chinese cultural philosophical spirits such as "unity of knowledge and action" and "harmony between man and nature" at the bodily level, which has enlightening significance for understanding the characteristics of Chinese life philosophy and addressing the contemporary dilemma of the separation of body and mind.

Keywords

Integration of Medicine and Martial Arts, Dao-Qi Theory, Balance of Yin and Yang, View of Form and Spirit, Identity of Substance and Function

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

对传统国学领域的探究，必然绕不开中国传统“医武融合”，因为在传统社会的知识体系中，“医武同源”，“医武一体”等“医”与“武”的深度交融构成了一种显著的文化现象与实践传统。然而，“医武融合”并非一个均质、普遍的历史现象，其具体形态、实践主体与理论深度在不同历史时期、地域流派中存在显著差异。从历史源流来看，马王堆帛书《导引图》呈现的疗愈性身体训练，已经蕴含治疗和强身的双重功能[1]，可视为早期“导引”类医武融合的雏形。后世发展中，少林寺以“禅武医一体”为特色，发展出独特的骨伤科诊疗体系；武当山道教武术则与内丹养生、中医经络学说深度融合；峨眉派武术亦包含丰富的点穴、推拿疗伤术。武学家俞大猷曾言“武者需明伤科”[2]，医学家华佗创“五禽戏”导引法[3]等都体现了特定群体(如僧侣、道士、军旅武人、医家)对医武知识技能的整合需求。这种融合主要存在于精英知识阶层(如修道者、部分医家武师)及特定社群(如寺院、道观、军队)的实践中，具有鲜明的文化精英性与亚文化特质，其深度与广度在普罗大众层面则相对有限。而其深层纽带则源于共通的哲学本体论根基，《黄帝内经》将“正气存内，邪不可干”[4]看做摄生圭臬，为“医武融合”以运动治疗强健体魄，固养正气提供了理论基础；《庄子》则直指“人之生，气之聚也”[5]，强调传统医武在“气”的生命观上同源共契。然而，当前研究多囿于技艺互补性，或聚焦现代健康效益验证，对促进中国传统“医武融合”的内在哲学机理阐释不足，尤其缺乏对“道-气论”这一核心概念统摄下中国传统“医武融合”如何实现“体用不二”的系统解析[6]。亦有学者尝试从实用主义角度解释医武融合，视其为解决伤病、提升战力等现实需求的自然结果，虽有其价值，但未能充分揭示其深植于中国文化土壤的哲学根基[7]。故而，目前中国传统“医武融合”的研究，迫切需要以中国哲学核心范畴“道-气”本体论为枢纽，将医以“养气调神”固生命之体，武以“运气应机”展生命之用，及二者借“阴阳辩证”，“形神三调”在实践层面互渗，达成体用相资的哲学观表现出来，为中国哲学“知行合一”特质提供身体维度确证。

2. “道-气”为本：中国传统“医武融合”的哲学基础

传统医武的深层融合，根植于二者共同将中国传统哲学“道-气”本体论作为哲学基础。这一理论

以“气”作为构成万物的根源，而“道”则为统摄气化运行的根本法则，由此塑造了中国传统“医武融合”的宇宙观、生命观与实践观，成为二者实现哲学层面融合的理论基础。

2.1. “气”的本体普适性和功能特殊化：医武共享的生命观基石

“气”在中国哲学中被视为宇宙生成与存在的终极依据。《周易·系辞上》明言：“精气为物，游魂为变”[8]，将万物的构成与变化归因于“精气”的聚散；庄子更将“气”提升至本体地位：“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死……故曰：‘通天下一气耳。’”。这一论断揭示了两大核心共识：其一、万物同质：天、地、人皆由“气”构成；其二、生命本质：人的生死存亡是“气”之聚散运动。故而，一切存在从根源上来讲本无二致，皆秉一“气”而化生，万物本自一体，“天人合一”等核心理念皆本于此，构成中国传统“医武融合”的核心认识，即二者皆以“气”为认识生命、干预生命的根本对象与媒介，差异仅在于实践操作过程中的侧重点不同，但本体认知均是一般，并无二致。

需要明确的是，“气”在本体论层面指涉宇宙万物的原始质体和生命本源(即哲学之“气”)，而在医武实践中，则具体化为可感知、可操作的生理机能、能量流动与精神状态(即实践之“气”)。基于“气本体”的普遍共识，传统医武在实践中将“气”具体化为可操作的生命功能系统。中医经典《黄帝内经》构建了以“气”为核心的生理、病理体系，在其认识中“正气存内，邪不可干”是生理之本，将健康态归因于“正气”的充盈，如元气、宗气、营卫之气等的充盈与固护。而人之所以会发病的病理之因则是“百病生于气也”，将气的失调，如气虚、气滞、气逆等现象的产生视为“邪”，也就是疾病发生的内在机理。故而，在中医治疗中无论是采用针灸、方剂、导引等任何一种诊疗手段，其的核心逻辑皆在于“调气”——“疏其血气，令其调达，而致和平”，认为气血的恢复，顺达，和谐是身体平安、健康的充分条件，治病就是使气血恢复其本来面目，自然而然。

而武术理论则将“气”具象化为劲力生成与精神统帅的源泉。明代的俞大猷强调搏击需“以气摧力”，达到“力从气中生，勇从胆边走”[9]，“气”在此处表现为人体力量的源泉，发力必以“气”；武禹襄《太极十三势行工歌诀》更将太极拳臻入化境的状态描述为“气遍身躯不少滞”[10]，强调气在周身的流畅运行是发劲基础，武术用意用力，身心浑然一体的状态只有通过“气”才能表现出来，“气”在人体川流不息，循环往复，是人之能用劲发力的源泉；《形意拳谱》云：“心与意合，意与气合，气与力合”[11]，将“心”(神)、“意”(志)通过“气”这一中介与“力”(形)整合起来，实现形神合一、劲力通达。

因此，医以“养气、调气”固本疗疾，武以“运气、用气”催生劲力、统领形神，两者看似在实践过程中相异的功能取向，实则是以“气”为生命能量核心的操作对象，二者的一切外在显现，都是从中发源而出，此即成为二者对话的首要基石。

2.2. “道”的统摄性：医武共同的终极追求

当然，“气”的运行并非无序，其背后是更高法则“道”的统摄。《周易·系辞上》指出：“一阴一阳之谓道”，也就是说，将阴阳的相互依存、转化视为宇宙创生、演动、运行、变化的根本规律——“道”，此“道”即内在于“气”的运行之中，也就是所谓的“理在气中”。

中医学实践的最高目标是契合“生生之道”，即生命生长化育的规律，此规律即在阴阳的运行变化中呈现出来；“中和之道”，即阴阳动态平衡，在不断流变中，阴阳始终有其不变之处，变与不变是“道”的核心问题。《素问·生气通天论》曰：“生之本，本于阴阳……阴阳离决，精气乃绝”，这说明中医诊疗的本质是调气以复阴阳之道，如果违反阴阳运化的道理，即生命走向衰微甚至毁灭的象征。

而武术则要求超越“技击”层面，追求“由武入道”。太极拳要求“虽变化万端，而理为一贯”，此“理”即阴阳转化之道，王宗岳表述其为“阴不离阳，阳不离阴”。少林《拳经》亦云：“练功参禅，皆

为明心见性，合于大道”。无论出于何种层面，“道”的追求和旨归在武术中均为最核心的一部分，离“道”则不能谈拳，故而，武术又称为“武道”，这就体现着武术的根本精神是“技近于道”的终极追求，练武本于入道。

医学以“调气”维系阴阳和合的生命之道，武学则以“运气”体悟阴阳互济的变化之道。二者终极目标都是一致的，即通过“气”的操作趋于“道”的和谐状态，这种状态体现在中国传统“医武融合”的任一层面，无论是生命机体的和谐还是技击智慧的圆融，可以将之理解为对“道”在身体上的呈现，这种呈现是“医武融合”更具超越性的哲学根基。

3. 阴阳相济：医武实践的内在辩证逻辑

《周易·系辞上》：“一阴一阳之谓道”不仅是中国哲学对宇宙法则的概括，更通过阴阳的动态平衡系统，为中国传统“医武融合”提供了实践的方法论框架。传统医学和传统武学在身体认知、实践法门与价值理想等环节均利用阴阳辩证思维，使融合在实践层面成为可能。

3.1. 阴阳的动态平衡性：医武共持的系统生命观

阴阳的本质是相互依存、制约、转化的关系系统，而非僵化对立。《素问·阴阳应象大论》明示阴阳的互根性：“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也”，这说明二者互为根基与动能，互相成就，互相推动，以期达到和谐平衡的圆满状态。在此之中，更核心的是《黄帝内经》“动态平衡”理念：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也……逆之则灾害生，从之则苛疾不起”，认为万物的发展演运都有其自身规律，只有顺从规律的演化才能达到“痾疾不起”的健康状态，如果违逆阴阳四时的变化，则身体一定会出现种种危机，将平衡维系视为生命存续之本。

这种系统思维，在医学和武学中都有明显的表现。医者识病与调治之根本思路是诊断“察色按脉，先别阴阳”，观察患者的阴阳表里虚实寒热气血等“阴阳”状态，是诊断学的第一要义；具体治疗则强调“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，也就是阴阳在变化过程中维护其互动和谐运转的平衡态是治疗的唯一目标，而非外力介入身体，干扰身体先天状态。

武者亦然，其劲力与战术之法均均以阴阳之理总领之，《太极拳论》以阴阳阐释拳理：“太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也……阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济，方为懂劲”，强调动静、刚柔、开合、进退皆在阴阳互济中实现变通，只有真正明白阴阳变化的奥妙才能掌握运动劲发力的核心，一切法要旨在表达阴阳，离阴阳则不谈拳。

从中可以看出，医学以阴阳识“正邪盛衰”而调平，武学则以阴阳辨“刚柔虚实”而制胜，二者都以“阴阳平衡”作为自身系统稳定与功能优化的底层逻辑，将注意点放在“阴阳”的变化中，并追求在这种变化中达到平衡态的效果。

3.2. 互化与制衡：医武实践中的辩证应用

阴阳的动态性在医武实践中具体化为两大原则：

1) 消长转化：所谓消长转化，是指阴阳在变化过程中遵循此消彼长，相互转化的特点，阴阳之间不是简单的对抗，更多的是互相推动，彼此成就。中医病理传变遵循“重阴必阳，重阳必阴”，寒热虚实可互相转化，如寒极生热，热及生寒等，在治疗上，张仲景“少阴病急下存阴”即利用转化逆转病势，将病患身体进行阴阳调理，巧妙的利用阴病不能直接以生阳对抗的思路来治疗；武术则更是如此，形意拳“五行拳”依据金(劈)→水(钻)→木(崩)→火(炮)→土(横)的相生次序设计连招；实战以“引进落空”(阴)促“蓄力反击”(阳)，实现力量转化，这充分说明在武术中阴阳虚实的重要性，无论是养生还是发力，都要以阴阳的互济、互化作为认识条件，时刻注意警惕和观察相关的动作变化。

2) 对立制衡：所谓对立制衡，是指阴阳的本性存在相互对立，并且相互制衡的特色，不会呈现出一边倒的局势，二者总以对方的存在为前提，一方不会让另一方过分的发展。中医讲“壮水之主，以制阳光”或“益火之源，以消阴翳”，主要是说治疗虚火或虚寒需用阴阳制约理论。在身体出现问题时，需要考虑阴阳之间的对立性，巧妙抓住其中的关节，方能保持制衡，不让一方疾病，如寒证或热证过分的爆发；武术则强调避敌刚劲(阳)而攻其虚隙(阴)，“以柔克刚”“四两拨千斤”即典型制衡，在太极推手过程中，双方通过不断的对抗寻找对方在阴阳问题上的破绽，一旦成功被对手牵制，自身便会随着对手意向而走，散打中低鞭腿攻下盘(阴)破高踢(阳)亦属此理。武术的本质就是攻防，这就说明一切的对抗本质上都是阴阳的对抗，无论如何变化总不过是阴阳状态发生演变，在演变中求得主动，就是一方制约另一方的对立制衡。

故而，医学以转化调离病势发生逆转，以制衡纠正身体偏盛偏衰的乱象；武学则以转化变招换劲，以制衡克敌制胜。在此意义上，二者充分体现阴阳范畴在执行应用层面的实践价值。

3.3. “中和”之境：医武共同的价值理想

对阴阳平衡的追求最终指向“中和”境界，这不仅是中国哲学的核心价值理念，《中庸》称之为：“致中和，天地位焉，万物育焉”[12]，将天地万物的和谐都通归于“中和”之境，也是体现出中国传统“医武融合”最终的理想境界——医称“阴平阳秘”，武谓“阶及神明”。

医之所谓“平人”，是指阴阳平衡之人，也就是身体状态处于先天状态，固守正气，并未入邪之人。《黄帝内经》称：“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人”，医疗实践的最高目标是使人回归阴阳调和、气血流畅的“平人”状态；武之所谓“化境”，是指明了劲力的变化，而阶及神明的境界，也就是洞察一切劲力的流转，在双方对抗之中豁然贯通，明晰一贯之理，清楚阴阳皆系为一的至道。王宗岳描述太极拳至高境界：“虽变化万端，而理唯一贯。由著熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明，然非用力之久，而不能豁然贯通焉”，当武者洞悉阴阳互变的枢机，便能“粘即是走，走即是粘”，甚至达到“从心所欲”，化解外力于无形，以“中和”之境进阶神明。形意拳家孙禄堂亦以“中和之气”为拳功之本，将“中和”二字看作习武修身的终极动力，并强调一切变化均需从此气中求，可见这一价值理念对武学的影响。

从这里可以很明确的了解到，中医的健康稳态静态平衡结构与武术的技击应变动态平衡结构，其核心均是个体与情境的和谐、圆融。正如张岱年所说“中和为宇宙之根本原理”[13]，二者对“中和”的共契，超越具体功能目标，直指“天人合一”的至高生命智慧。

4. 形神相即：医武融合的身体认知与实践路径

“形神”范畴是中国哲学认知生命的根本维度。相较于西方身心二元论，中国思想强调“形具神生”、“形神相即”的形神一体观或心物一元观。这种身心一元论的辩证统一模式为传统医武提供了独特的身体认知方式，并直接导向二者融合的实践路径——调形、调息、调心的“三调合一”技术系统。

4.1. 身心一元：医武共享的身体图式

中国哲学摒弃灵肉分离，将生命视为精(形)、气、神的有机整体，这在中医和武术中通过最具象的形式体现出来。《灵枢·天年》明示：“血气已和，荣卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人”[14]，指明人的完整性需肝心脾肺肾五脏为核心的“形”系统、血气荣卫为核心的“气”系统、心意魂魄为核心的“神”系统三者俱备且调和方可形成。庄子主张“形全精复，与天为一”，既重视身体(形)的完固，又追求精神(神)的复归本真，指向形神兼修的至高境界。与之相应，禅宗虽重心性，但少林修行倡“禅

武医一体”，有专门的传承系统，即将禅定(调神)融入拳法(练形)、医药中，实践“外离相为禅，内不乱为定”[15]的修行观，强调明心见性不离色身，唯有即身修道，方能彻悟觉性。

而传统医武在此亦有高度共识：医之诊病需“上守神，下守形”，对形与神诊治缺一不可，不能顾此失彼；武之修习亦求“外练筋骨皮，内练一口气”(更精确为精气神)[16]，也就是不仅要练习筋骨皮肉等形体要素，更主要的是要从精气神着手，实现内外兼修。总之，二者皆以形神互动为身体健康、养生防病，以及武技发挥、心神修炼的前提条件。

4.2. “三调”技术：医武实践的工夫论重合

在形神一体的认知下，传统医武在实践中发展出高度同构的“三调合一”修养工夫。这种工夫论表现在对形、息、心的调整中，通过对此三者的调整达到一以贯之，互动生成的境界，满足形神一体观的认识基础。

在中医中，“调形”一般表现为以“导引”为主的养生实践中，“导引”本义即“导气令和，引体令柔”，例如华佗创“五禽戏”仿生姿态调节关节肌肉，由汉代流传下来到后来慢慢成形的“八段锦”，再如出土的“马王堆导引术”等，都是利用形体轻柔缓慢的运动，达到身体柔软健康，百病祛除不乱的效果。而武术中除了这些之外，站桩求“虚领顶劲，含胸拔背”形正；太极拳架要求“立身中正，八面支撑”，都旨在通过姿势结构优化，调节气血流通、劲力传导通道。

在中医中，“调息”一般表现为“呼吸精气，独立守神”，即通过呼吸吐纳天地之气，达到形神兼养的理想境界。另外，养生六字诀吐纳术也通过呼吸节律调节气机升降，达到养生防病的效果；而武术中亦强调“气沉丹田，深匀细长”，陈式太极“缠丝劲”配合逆腹式呼吸，以呼吸为气机调控枢纽，联系形体动作与精神专注的高度统一，利用“气”疏通自身不适之处，使自己通过专注力的培养能够真正把握形躯。

在中医中，“调心”一般表现为“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”的精神的极致虚静，强调意识宁静的引导生理和谐，满足“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观复”[17]的理想境界；武术则强调“以心行气”、“用意不用力”，在身体高度放松的情况下，做到形松意紧，用意念调控自己的神经中枢进而发出动作。形意拳“心与意合，意与气合，气与力合”启动内劲的方法，以意念主导形、气运作，实现神贯形体的效果，堪称形神一体的身体观典范。

当然，这“三调”并非简单割裂操作，而是始终统合于“形-气-神”的互动框架中。《诸病源候论》诠释：“凡导引，当以调心为本，调息为用，调身为末”[18]，拳学大师孙禄堂亦言形意拳修习需“心与意合、意与气合、气与力合”，对应调心→调息→调形的闭环。医家之导引养生与武者之内功修炼，在“三调”的技术架构中实现工夫论同源，成为二者融合的直接实践载体。目前，中国传统“医武融合”的主要实践载体运动治疗，即是将二者的“三调合一”框架用于养生祛病的实践中，以养生为根本目的。

4.3. “性命双修”：医武共同的生命超越目标

“形神相即”的终极指向是实现生命的超越和完善——医谓“形与神俱”，武求“变化气质”，在这种生命的极致追求中实现自己内心的平静与祥和，不断完善自我，挺立自身，做自己的主人。

《黄帝内经》设定医疗的最高理想为“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，追求形体康泰与精神清明的和谐长寿之“真人”之境。需要注意的是，“真人”与凡人的区别不在于神妙莫测，不可思议的所谓神通或技能上，而在于其能够顺应天地万物的大道，树立形神一体的认知，做三位调和的工夫修养，最终实现个体生命的完善和升华。这种境界并非不可达到，作为一个个体的修行者来讲，只要从内心中建立起对形神一体观的认可和确信时，就可以通过实践做到这种理想境界。

武术以“练精化气，练气化神，练神还虚”为内炼次第，将精、气、神三宝统摄于一身，利用武术的修炼由形体到精神，最终通达“天人合一”的妙道均有清晰明确的指示，这种指示旨在通过形气锤炼实现精神升华(“变化气质”)，臻至“武以成人”的教化功能，所谓成人，就是能够发挥人自身的良知良能，这种能力本自具足，武术修行并非要创造什么本来没有的东西，而是要将这种本自具足的能力表达出来，正是这些使人获得之为人的最重要的精神财富——得以彻悟大道，明了人生在世的价值和意义。

总之，医以“形神兼备”为健康长寿根基，武以“形神俱妙”为生命境界升华，二者都通过做“三调”(形、息、心或精、气、神)工夫共赴“性命双修”的生命超越之道。

5. “医武融合”的历史流变与形态差异

“医武融合”作为一种文化现象和实践传统，其具体形态、理论深度与实践主体并非一成不变，而是在历史长河中呈现动态演变和多样化特征。对其进行历史脉络的梳理与形态差异的辨析，有助于更清晰地理解其作为一种特定文化建构的复杂性，避免将其视为普遍、均质的传统。

5.1. 早期雏形与导引养生(先秦 - 汉)

以马王堆帛书《导引图》为代表，展现了早期通过特定身体动作(调形)结合呼吸意念(调息)防治疾病的实践。此类导引术虽未形成系统武术技击体系，但已奠定“调形 - 调息”的医武融合雏形，服务于贵族阶层或方士群体的养生需求，具有鲜明的精英文化属性。华佗“五禽戏”(《后汉书·方术列传》)进一步将仿生动作体系化，但其医疗强身目的仍优先于技击功能。

5.2. 宗教场域的系统整合(魏晋 - 宋元)

随着佛教传入与道教兴盛，寺院(如少林寺)、道观(如武当山)成为医武融合的重要实践场域。少林寺以“禅武医一体”为特色，僧兵制度催生对战伤诊疗的需求，形成独特的少林伤科。其理论依托佛教“明心见性”与中医经络学说，实践上以武术功法(如易筋经)强筋骨、以点穴推拿疗伤损、以禅定调心神，形成“调形 - 调息 - 调心”的完整技术链。武当道教武术则与内丹学深度结合，如张三丰创太极拳强调“以武证道”，将导引吐纳、经络导气融入拳架，追求“形神俱妙”的超越境界。此阶段的融合具有强烈的宗教修行色彩，实践主体集中于僧侣、道士群体。

5.3. 军旅与民间的实用化发展(明 - 清)

军事需求推动医武融合的实用化转型。明代抗倭名将俞大猷提出“武者需明伤科”，其编撰的《续武经总要》收录战场急救术，强调武术训练与创伤处理的结合。清代镖局文化兴起，镖师需掌握接骨、点穴解穴等实用医术以应对江湖风险。民间武术流派(如峨眉、形意、八卦)亦发展出特色疗伤术：峨眉派“五禽图”融合导引与技击；形意拳“三体式”站桩兼具强身与疗伤功用。此阶段融合向军旅武人、民间拳师群体扩散，但理论深度弱于宗教体系，侧重实用技艺互补。

5.4. 近代转型与当代困境(20 世纪至今)

西方医学传入与体育竞技化浪潮冲击传统医武生态。精武体育会倡导“体、德、智三育并举”，虽保留伤科诊疗(如“精武跌打丸”)，但武术的体育化、标准化使其与传统医学的哲学纽带被削弱。当代“医武融合”呈现两极分化：一方面，太极拳、八段锦等作为“运动处方”被现代医学验证，但其哲学内核常被简化为“健身操”；另一方面，少林禅武医、武当道医等作为“非遗”项目传承，仍维系“三调合一”的传统模式，却面临传承群体萎缩与商业化冲击。当前实践主要存在于特定文化社群(寺院、道观、民间拳会)及健康养生领域，普罗大众的医武认知多停留在“武术伤科”的实用层面。

综上,中国传统“医武融合”并非均质整体,而是因历史语境、实践主体(精英·大众)、场域功能(宗教·军事·民间)差异形成的谱系化存在。其哲学深度的彰显——尤其是“道-气论”统摄下的“体用不二”模式——在宗教修行体系(如禅武医、道武医)中最为显著;而在军旅、民间层面则更多表现为应对伤病风险的实用技术整合。承认这种非普遍性,有助于更精准地把握其作为特定文化实践的哲学机理。

6. 结论与展望: 体用不二的生命实践与中国哲学的知行特质

通过剖析“道-气本体”、“阴阳辩证”、“形神统一”三大范畴在传统医武中的贯通性运作,并结合历史流变中呈现的多元形态与有限普遍性,可以看出中国传统“医武融合”的深层逻辑——二者非技艺层面的简单拼接,而是植根于共同哲学基础的生命实践共同体。其融合本质可凝练为:医武同以“道-气论”为理论基础,通过阴阳法则协调实践策略,依托形神一体的身体观修行,最终在“体用不二”的实践框架中实现养(医)与用(武)的辩证统一。

6.1. 再思融合本质: “体用不二”的生命实践哲学

医武表面功能分化(疗患与强用),实则在“气”的统摄下构成不可割裂的整体。“医为体”,养气调神为生命之基,《黄帝内经》将维护“正气”的生命常态视为根本任务,以调和阴阳为方法,使自己达到“平人”的理想状态。此即对生命之“体”,精气神稳态系统的维护;“武为用”,运气应变为生命之能,武术在“用气”中锤炼人体的功能极限,其“阴阳相济”的懂劲化境恰是人体在动态平衡下的适应性境界,此为生命之“用”的功能释放。

但需注意的是,医家并非弃“用”,《素问·四气调神》强调“食饮有节,起居有常,不妄作劳”,隐含适度运动(用)以助气机流通;武者更重“养体”,内功修炼本身即是深层调养(体)。医之“养体”以支撑“用”,武之“练用”以促进“体”,此二者在“气一元论”的贯通中,构成“体用相资、养用互济”的生命实践形态,如阳明心学“即体即用,体用同源”所示,这恰是中国哲学“体用不二”思想在身体维度的高度实现,是生命实践的圆融境界。

6.2. 文化精神彰显: 知行合一的中国哲学特质

中国传统“医武融合”模式深刻地印证了中国哲学的根本特质——知行合一、实践理性。首先,其理论内在于实践,“道-气”、“阴阳”、“形神”等哲学范畴从未脱离具体操作,中医调气之针药、武者运动之招式,均使传统哲学概念具身化。《周易》“形而上者谓之道,形而下者谓之器”的鸿沟,在传统医武三调技术中被弥合,体现道在器中的现实图景。

其次,其实践通达于境界,医者“治未病”的调养功夫、武者“变化气质”的内炼功夫,皆旨于通过身体实践(行)臻于特定生命境界(知),这种境界对医来说是“形与神俱”的健康圆满,对武来说则是“阴阳相济”的技进乎道。“三调合一”本质上是对“下学而上达”的践行。

再次,其将身体作为哲思载体,传统医武实践表明,中国哲学的真理性不仅需宋明理学的思辨证悟,更需庄周之“坐忘”、武术之“化境”的身体证验。身体在其中表达出来的真修实证,成为哲学体认的核心场域,而中国传统“医武融合”更是其典范表现。

6.3. 当代价值展望: 应对现代性困境的东方智慧

现代医学分科化导致“身”碎片化,而竞技体育又将身体工具化为争取竞标赛胜利的机器,二者皆以形神分离、体用割裂的特点剥离生命整体性与实践意义。中国传统“医武融合”的“性命双修”模式为此提供了一种重归身心整合,目的与手段统一的生命技术范式,在身心割裂、健康异化的现代性困境中,其实践智慧尤具启发意义。

从健康促进的角度来说,以“三调合一”为技术形态的太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经等运动疗法,设计融合身心干预方案,能够有效应对慢性病及心理压力源性疾病,符合“健康中国”战略全局规划。

从教育革新的角度来说,将中国传统“医武融合”所蕴含的体用平衡观,如“不妄作劳”、“自强不息”、“虚极静笃”、“自胜者强”、“形神共育”原则融入体育课程,有益于促进体育强国,培育国民完整人格。

从文化对话的角度来说,以中国传统“医武融合”为案例,向世界阐发中国医养与武用和谐共存的“和而不同”观、理论实践相融的“知行合一”观等哲学智慧,助力文明互鉴,强化文化形象。

参考文献

- [1] 湖南省博物馆,等.长沙马王堆汉墓简帛集成(伍)[M].北京:中华书局,2014.
- [2] (明)俞大猷.《正气堂集》卷四[M].福州:福建人民出版社,2006:89.
- [3] (南朝宋)范晔.后汉书·方术列传·华佗传[M].北京:中华书局,1965:2740.
- [4] 郭霁春,校注.黄帝内经素问校注语译[M].天津:天津科技出版社,1999:1.
- [5] 陈鼓应,著译.庄子今注今译.知北游[M].北京:中华书局,1983:559.
- [6] 杨祥全.武术研究的哲学困境与出路[J].体育科学,2013,33(4):95.
- [7] 李存山.气论与仁学[M].郑州:中州古籍出版社,2009:24.
- [8] 黄寿祺,张善文.周易译注[M].上海:上海古籍出版社,2001:503.
- [9] (明)俞大猷.剑经[M].北京:军事科学出版社,2005:128.
- [10] (清)王宗岳,等,著,沈寿,整理.太极拳谱[M].北京:人民体育出版社,1991:26.
- [11] 孙禄堂,著.孙禄堂武学录[M].北京:人民体育出版社,2000:58.
- [12] 朱熹,著.四书章句集注[M].北京:中华书局,2011:18.
- [13] 张岱年.中国哲学大纲[M].北京:商务印书馆,1958:383.
- [14] 郭霁春,校注.黄帝内经灵枢校注语译[M].天津:天津科技出版社,2009:36.
- [15] 释慧能.坛经校释[M].郭朋,校释.北京:中华书局,1983:39.
- [16] (清)王南溪,注.内功四经[M].北京:人民体育出版社,1991:185.
- [17] (春秋)老子,著,张景,张松辉,译注.道德经[M].北京:中华书局,2021:128.
- [18] (隋)巢元方,著,丁光迪,主编.诸病源候论[M].北京:人民卫生出版社,2013:128.