

# 道法自然·圆融中和：道医武相结合的柔术调衡指导思想论要

聂根如

回崧（广东）健康管理科技有限公司，广东省广州市，510000；

**摘要：**中医临床之精髓在于调和阴阳、燮理气血，使人体重归阴平阳秘的和谐稳态。然临证施治，或囿于峻猛攻伐，或失于胶柱鼓瑟，常有矫枉过正、扰动正气之虞。本文基于笔者几十年临床体悟、道家优秀传统文化及太极拳理的融合，提出以“柔术调衡”指导中医临床。此思想植根于中医以平为期的根本原则，并深度融摄道家无为哲学精髓与太极拳理守中用中、四两拨千斤的技击智慧。本文旨在系统阐述这一融合道医武智慧的指导思想的理论基础、内涵及临床价值。

**关键词：**中医临床指导思想；柔术调衡；纠偏调衡；道家无为；太极拳理；守中用中；四两拨千斤；最小干预；激活自愈力

**DOI：**10.69979/3029-2808.26.01.096

## 1 柔术调衡的理论基础

### 1.1 道家无为思想

“道常无为而无不为”<sup>[1: 179]</sup>，无为是道家养生的中心思想，无为状态下人体能够进行自化与自正，万物在遵循自然规律下都拥有自我调节、自愈自足的能力，从而避免主观强加干预，达到强壮脏腑、保养身体、防病抗老的积极作用<sup>[2]</sup>。“反者道之动，弱者道之用”<sup>[1: 193]</sup>则强调柔弱胜刚强，其思想蕴含着不能仅从事情正面观察，更要从反面进行思考才能真正理解事物本质的道理<sup>[3]</sup>。

### 1.2 太极拳理

太极拳遵循“守中用中”、“四两拨千斤”为核心原则。

“任他巨力来打我，牵动四两拨千斤”<sup>[4]</sup>，强调以小力胜大力，靠巧劲而非蛮力，以弱胜强以柔克刚，追求以最少的消耗和最快的速度将对方击倒<sup>[5]</sup>。

“守中用中”是实施四两拨千斤的基础，“保中线，守中神，不失中气，不失中力，不失中神，意在身外，守中身内”<sup>[6: 147]</sup>，意为守住自身中线，纵使对手有千钧力也无可奈何<sup>[7]</sup>。

道家无为思想与太极拳理，其本质都显示了中医辨证施治中“动态平衡”与“顺势调控”、“以柔制刚”的中医哲学和治疗观，医者临证需以轻灵之法解沉疴之困，追求以最精准的刺激撬动最大的疗效。

### 1.3 中医经典理论

中医诊疗以调和阴阳为总纲，以平为期为目的，《黄帝内经》之上古天真论中强调天真的力量，通过内在调节返璞归真，追求自然与天人合一的最佳状态<sup>[8]</sup>。通过天地人的动态关联，构建了从病因分析、病机定位到治法选择的整体体系，此理论强调疾病诊治需超越局部症状，将人进行整体调衡，唯有通三才，方能达医道之至和。

## 2 柔术调衡思想的构建

### 2.1 指导思想命名与定位

基于无为、守中用中、四两拨千斤等思想，结合笔者四十余年的中医临床经验，提出要在守中的视角下诊断疾病，用柔和的方法进行疾病的纠偏调衡，将道医武思想融合命名为柔术调衡，主张以柔术调衡作为中医临床诊疗的指导思想，统领中医认知生命、健康、疾病、诊疗、养生的理论框架和行动指南。



## 2.2 核心内涵

“柔”是指治疗方法的柔和，以无为思想去指导治疗剂量，使用小剂量的治疗，以柔克刚，调和阴阳，找到调节平衡的牵动点以四两拨千斤之力进行纠偏。“术”是辨证选用恰到好处的治疗方案，包括主动和被动的内调外养方法。“调”是纠偏调衡，调和身体状态，将失衡的、错乱无序的内在调整至阴阳平衡的有序状态。“衡”指代的是阴平阳秘的动态平衡，衡即是平，侧重恢复无过无不及的无偏倚状态<sup>[9]</sup>。

此思想指导下的疗法，是以太极思想为宗旨，融合道门点打按导术，对人体的身心进行主动或被动的综合调理。它包括了功能调衡和结构调衡。功能调衡，调气为先，主要使用针和灸，辅以中药，着重调理人体气血，精与神；结构调衡以手法为主，调理人体关节和软组织。

医者需持守中的态度，以最客观的态度进行疾病的诊断和治疗，才能精准判断病因以及选用最贴切的治疗方法。只有“守中用中”，才能够选择何时“有为”进行干预，何时“无为”顺其自然。在调衡的过程中结合“三才”思想，建立“上中下、表中里、天地人、精气神”的空间，精准定位偏在何处，选取需要平衡的地方，如上下平衡、左右平衡、内外平衡、形态结构平衡、气血阴阳平衡等。

## 2.3 基本原则

整体性原则：始终将人置于形气神相统一、天地人相合一的整体中考察，人体是一个和谐的整体，具有自主运转、自动协调、自然而然的特性<sup>[10]</sup>；动态性原则：时刻关注生命状态和疾病过程的动态变化，尤其是阴阳消长、气机流转；个体化原则：强调三因制宜，没有绝对标准化的治疗方案。患者的性别、年龄、体质、个体差异等因素对疾病的发生发展与转归产生较大影响，在治疗疾病时必须根据这些因素作出分析，区别对待，从而制定出适宜的治疗方法，即因时、因地和因人制宜<sup>[11]</sup>；顺应性原则：治疗策略应顺应生命的规律，无为而无不为，顺势而为，激发自愈潜能；守中原则：诊断必须持守中的态度，不可受到其他因素的影响，始终保持最客观的角度进行疾病的诊疗；调和原则：治疗的最终目标是调和阴阳气血，恢复和维持稳定柔和的状态，而非追求单一指标的正常或对抗性消除症状；柔和简约原则：在保证疗效的前提下，追求用最简单、最自然、干预度最小的方法。

## 3 柔术调衡在临床实践中的应用

### 3.1 重塑临床思维模式

指导医者进行更全面的诊断：医者首先需保持中正

客观的辨证分析态度，保持判断病情的客观态度，除望闻问切外结合腹诊的五诊辨证，全面捕捉细节，洞察疾病本质，真实地映照患者呈现的所有信息，巧妙整合纷繁复杂的信息，化繁为简，以纠偏调衡为目的，选用最适合、最小、最精准柔和的力量，借助顺势之力，化解其攻势或改变其方向，达到最佳效果。

指导医者制定更柔和的治疗方案：贯彻柔和原则，以最小干预、最大协同为操作守则，不强行对抗当下的证候，而是理解其背后的势，用药剂量和疗程安排留有余地，目的不是消灭症状而是恢复平衡。在保证安全和疗效的前提下，优先选择最柔和、对机体干扰最小的方法。能用饮食调理、情志疏导、针灸按摩解决的就不用猛药；能用平和方药调和的就不用峻烈之品。中病即止，一旦治疗达到预期效果应调整或降低治疗剂量，避免过度干预造成新的失衡，避免过度使用攻伐之剂。

### 3.2 优化诊疗决策

指导医者抓住主要矛盾：在疾病诊断时不可被纷繁的表象所迷惑，需明确失衡的两极，把握枢机、精准巧治。无论是多么复杂的症状，其背后必然是阴阳寒热虚实表里等基本矛盾的对立失衡，只有抓住关键失衡点、特异关系点才能精准辨证，找到撬动全局的支点，四两之力才能生效。

指导医者以“整体观”评估疗效：疗效一是看偏颇是否得到有效纠正，不仅看单一症状，更看相互关联的一组症状群反映的失衡状态是否得到整体性的改善，尊重和激发人体固有的自愈能力和调节机制，以扶正纠偏，恢复机体的动态平衡为目的。二是评估治疗依赖性是否降低，患者能否在治疗后或间隔期依靠自身的调节能力维持较好的状态，是否能在医生指导下逐步减少药物剂量或治疗频率而不引起反复。三是重视精神层面的调适，真正全面有效的治疗不只关注形体层面的症状改善。现代研究已证实，当患者处于焦虑紧张状态时，免疫功能受抑制；而当身心放松时，自愈系统活性显著提升。这种评估更契合中医的整体观，能够更全面地反映中医在改善生活质量、恢复健康本源方面的独特价值。

### 3.3 指导具体治法

遣方用药：方剂常以扶助正气为主，依靠正气恢复来祛除病邪，避免一味攻伐；注重方剂的整体气机升降，药性的圆融配伍、刚柔相济。提倡柔和用药，倾向使用药性相对平和、偏性小的上品药进行纠偏，缓缓图功；方剂注重留白，不过度堆砌药物；组方精炼，君臣佐使分明，留出自调的空间，避免药物间的相互掣肘和过度干预。

**针灸：**柔术调衡结合三才思想，可将针灸深度分为天地人三部分层刺治，对应皮部筋骨肌肉。深浅调气，找准牵动点进行四两拨千斤精准刺治，选取靶点穴位，使用柔和的针法，不提倡破坏性大的针法，多选用四肢方便取穴的位置，产生更多的协调，以最小的干预激发正气，注重全身气机升降的枢纽，注重针刺得气后的舒适感、柔和感和整体效应。

**中医外调方法：**柔术调衡可作按摩导引纲要，融合三才理论将人体分为上下、左右、表里的空间进行多个维度调衡。可选用推拿、刮痧、拔罐、烫药包、艾灸等柔和的外调方法进行身心健康的长久调养。推拿手法结合太极拳理，通过找到特异关系点进行有效刺激，多用揉法、摇法等柔和沉稳的手法；艾灸主张用少火，而非壮火，通过辨证精准施灸；外敷药包在整体评估下选用适宜种类及部位进行热敷。

**养生康复：**有效运用主动参与的调养方法进行调衡，如站桩、打太极、习练导引功法等，帮助患者通过练功与日常养生保健来建立顺应自然的生活方式和激活自愈力。

### 3.4 有效应对现代疾病

柔术调衡思想赋予医者以柔驭刚的智慧和多样化治疗方式的选择，在指导慢性病、身心疾病、亚健康等现代疾病的治疗时则优势更为突出，对于患者来说，柔和精准的方法往往会使治疗时的痛苦及消耗的能量，小剂量干预与精准调衡更有利于激活自愈力、提升免疫力，患者不再是被动接受治疗的客体，而是主动参与健康重建的主体。这种关系的转变对诊治的疗效尤为关键，患者自身的生活态度、情绪状态和行为方式直接影响疾病转归。

## 4 柔术调衡指导思想的价值

柔术调衡秉承“道、医、武”三位一体，“同源互鉴”、“跨学科整合”的理论原则，强调传统中医文化与现代医学的融合，形成“生理-病理-心理-气理-道理”的多层次医学逻辑，构建起一套极具东方传统智慧的医学哲学体系，核心在于无问其病，以平为期，从养生防病到疾病诊治均当以平衡为法，保持机体动态平衡以维系健康<sup>[12]</sup>。笔者提倡武医结合的治疗方案，要求医者在诊疗时持中正客观态度，以无为之心境洞察病机，以守中智慧把握关键，以拨千斤之巧劲施治用药，最终达到恢复人体内在平衡的治疗境界，此乃中医治病求本的深

化与创新，为提升中医临床疗效、降低治疗副作用、彰显中医人文关怀提供重要思路。

### 参考文献

- [1] 文若愚. 道德经全书[M]. 北京: 中国华侨出版社, 2013: 31-193.
- [2] 焦丽璞, 薛芳芸, 穆俊霞. 论道家“无为”思想与中医养生[J]. 山西中医学院学报, 2019, 20(03): 162-164+222. DOI: 10.19763/j.cnki.1671-0258.2019.03.003.
- [3] 赵指南. 太极哲理及太极拳拳理、医理研究[D]. 上海中医药大学, 2019. DOI: 10.27320/d.cnki.gszu.2019.000065.
- [4] 王宗岳. 太极拳谱[M]. 沈寿, 点校考译. 北京: 人民体育出版社, 1995: 25.
- [5] 李辉. 论太极拳的“牵动四两拨千斤”[D]. 山东师范大学, 2007.
- [6] 王芗斋. 拳学宗师王芗斋文集[M]. 北京: 中国广播电视台出版社, 2010: 147.
- [7] 周鹰, 马晓彤. 守中用中的养生理念与方法[J]. 中医临床研究, 2015, 7(27): 11-13.
- [8] 李晓乾, 马敏卿, 兮力军. 《黄帝内经》“上古天真”与太极拳“道法自然”的哲学思想[C]//中国体育科学学会. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告(武术与民族传统体育分会). 河北体育学院;, 2022: 453-454. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2022.003769.
- [9] 臧敏. 《黄帝内经》“以平为期”理论研究[D]. 浙江中医药大学, 2019. DOI: 10.27465/d.cnki.gzzyc.2019.000434.
- [10] 陈彩凤, 李云英. 道家“无为”思想对中医理论形成的影响[C]//中华中医药学会耳鼻喉科分会. 中华中医药学会耳鼻喉科分会第十九届学术交流会暨贵州省中西医结合学会耳鼻咽喉分会第二次学术交流会论文汇编. 广东省中医院;, 2013: 363-365.
- [11] 黄子彦, 申焱新, 申琪, 等. 浅析老子无为思想及其与中医学的渊源[J]. 中国中医药现代远程教育, 2016, 14(21): 32-34.
- [12] 邓旭, 李晓屏. 从“以平为期、以小为要”思想探讨中医养生[J]. 按摩与康复医学, 2022, 13(09): 26-28. DOI: 10.19787/j.issn.1008-1879.2022.09.008.