

仙鹤觅宝



武当祛病

养生功法

WUDANG QUBING
YANGSHENG GONGFA

尚儒彪◎著

降龙伏虎



青龙入云



此书为武当山道教医药治未病的
初级「内丹」功法，
有些功法是首次面世，
得此书者实乃有缘贤士。

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

武当祛病

养生功法

WUDANG QUBING
YANGSHENG GONGFA

尚儒彪◎著



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

武当祛病养生功法/尚儒彪著. —武汉:湖北科学技术出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5352-9463-0

I. ①武… II. ①尚… III. ①道教—养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 152298 号

策 划: 何龙

责任编辑: 徐丹

封面设计: 胡博

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027—87679454

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 湖北新华印务有限公司

邮编: 430000

700×1000

1/16

11.25 印张

126 千字

2017 年 7 月第 1 版

2017 年 7 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

【内容提要】

此书是武当山道教医药的一部分，书中主要介绍了武当山道教内部的一些养生祛病功法及导引法。全书分为如下3篇。

第一篇介绍了人体衰老的因素。为求通俗易懂，基本上使用了现代医学诊断标准。对人体衰老的测试标准，既有高尖的医学检测标准，亦有道教体检衰老的方法，使用比较方便。

第二篇介绍了常见病对应的治疗方法，有些是道教内部古传，有些是作者根据人体解剖及患病原因所编，经自练及临床数十年验证，疗效可靠，又非常安全。只要坚持修炼，快者当日，慢者10天，均能见到理想效果。

第三篇所介绍的12套养生功法，有些可能与社会上流行的功法同名，但修炼方法及修炼效果不能混为一谈。这些功法您可选择一套，也可选几套，比如睡觉前和起床前，可练床上八段导引功、抗老五字功、卧功、床上十二段坐功、坤道坐功、女性性功。早、晚各练一次，10天后您一定能看到效果。道教的“手指养生功”，在您坐车、开会、看电视、看电影的空闲时间均可修炼，收效显著。其他功法：长寿秘传六字诀，有坐、卧、站式的练法，修炼也十分方便；仙鹤内养生功、立式八段锦、陈抟坐式祛病养生术、道教洗髓功、道家回春功，修炼时，不但动作优美，而且有很好的效果，还不会出偏。

【作者简介】

尚儒彪 武当道教俗家弟子，武当山龙门派三天门悟性气功、道教医药第二十五代传人。道号信德，字武当药翁。20世纪70年代公派在武当山采挖中草药，与在庙道医朱诚德结缘，拜其为师，学习道教医药。行医50余年来，临床善用药物、针灸、按摩等多种传统疗法治疗疑难杂病。对各种久治不愈的创面、骨折、骨痂不生长以及各种癌症的保守治疗，均有较好效果。编著医药专著11部，参与编写《武当山中草药志》均已出版发行，共计400余万字，曾参加6次国际学术大会，多次获奖。退休前任职丹江口市第一医院主任医师。2002年被十堰市卫生局任命为“十堰市名中医”，2003年被《人民日报》（海外版）评为“中华名医”。2003年被十堰市组织部评为“优秀共产党员”。现任中华特色医术研究会常务理事，中外名医协会理事，湖北省武当文化研究会理事。《武汉山道教志》编撰人之一。《湖北中医杂志》《中华医学实践杂志》《中国疑难病杂志》《中华现代临床医学杂志》《中华现代中西医杂志》专家编辑委员会常务编委。其事迹被中国5部名人大典收录，曾荣获省级科研成果及市级科研成果多次。并被多家报纸、电台报道。



序言

武当山又名太和山，是供奉北方尊神真武上帝的道教名山，自古就是求道之人理想的修炼之地。据《史记》记载，周康王时的大夫尹喜，是函谷关尹令，道教创始人老子路过函谷关时，尹喜拜其为师，向他问道，老子为其留下五千言的《道德经》，自己西出函谷关而不知去向，而尹喜则选择了挂印辞官，携带《道德经》来到武当山修炼，成为武当山道家文化传播第一人，为武当山道教的形成及道教文化打下了坚实基础。

道教与其他宗教相比，其教义思想的最大特色是“贵生”。生，是指生命存在和延续；“贵生”即珍惜生命、善待生命之意。“贵生”的教义主要反映在3个层面：一是对自己；二是对他人；三是对其他有生命的物体。从这3个层面可以看出“医道同源”的轨迹。

对自己，道教追求修道成仙、长生久视，所以特别重视“生”。《道德经》说：“深根固柢，长生久视之道。”《太平经》说：“天地之间，寿最为善。”生命长久存在本身就意味着是最高善。与生命存在相比，富贵功名都算不得什么。《抱朴子》说：“‘天地之大德曰生’。生好物者也，是以道家之所至秘而重者，莫过于长生之方也。”《抱朴子》说：“百病不愈，安得长生？”“古之初为道者，莫不兼修医术。”道教修道成仙的信仰和理论促使其信奉者孜孜不倦地追求长生不老之药，并伴随“内

以养己”的炁功，通过导引、辟谷、清心寡欲以达到祛病延年、强健体魄的目的。历代道士在修炼过程中积累了大量有关医药卫生、祛病延年、保健强身的知识与方术，它包括服饵外用、内丹导引等方法。医学治病要研究人的身体，道教养生也要研究人的身体，所以我们在道教《黄庭内景经》中可以看到《黄帝内经》的影响。南朝道医陶弘景《养性延命录》高举“我命在我不在天”的道教生命哲学大旗，强调修道之人如果平时能加强身心修养，注重合理饮食和房中卫生，善于调理，就能保持身心健康，防止疾病萌生。该书所述的“医道同源”的典型案例强调了“生道合一”这一宗旨。

对他人，道教宣扬重人贵生，济世度人，所以特别重视“生”。《太平经》说：“天地之性，万千事物中‘人贵最重’。”《三天内解经》说：“真道好生而恶杀。长生者，道也。死坏者，非道也。死王乃不如生鼠。故圣人教化，使民慈心于众生，生可贵也。”在被道教奉为万法之宗、群经之首的《度人经》中，开卷即宣扬“仙道贵生，无量度人”的教义。道教有以医传道的传统，如东汉张陵创五斗米道是从为百姓治疗疫病开始的，张角的太平道也是通过为民治病吸引了信众。道教认为修炼成仙必须做到功行双全，道士们将各种修炼养生的法门统称为“功”，并认为在练功的同时还必须行善积德，济世度人，即所谓“行”，只有做到“功行圆满”，才能得道成仙。而行医施药是济世度人的一大功德，这无疑也会促使教门中人自觉研习医术，通过治病救人来行善功德。

对其他有生命的物体，道教宣扬齐同慈爱，万物遂生，所以特别重视“生”。道教尊重生命的思想并不仅仅是针对人的，天地日月、草木鸟兽等万物的生命都是宝贵的，都需要人们怜悯善待，

不可随意伤害。武当道教敬奉的主神——玄天上帝主宰天一之神，是水神。《敕建大岳太和山志》说：“其精气所变曰雨露、曰江河湖海；应感变化，物之能飞能声者，皆天一之所化也。”“玄帝有润泽发生、至柔上善、涤秽荡气、平静之德，上极重霄，下及飞潜，动植莫不资焉。”因此，武当道教的玄帝信仰也充分体现了“贵生”的教义精神。古代道医不仅为人治病，遇到动物有病也会积极施救，民间传说道医孙思邈为小蛇治伤的故事就反映道教齐同慈爱的“贵生”教义。《抱朴子·内篇》中说：“为道者以救人危使免祸，护人疾病，令不枉死，为上功也。”全真教祖师王重阳在《重阳立教十五论》中说：“药者，山川之秀气，草木之精华，一湿一寒可补可泻，一厚一薄可表可托，肯精学者，活性命，若盲医者损人之形体。学道之人不可不通，若不通者，无以助道。”

武当山地区自古就有“十道九医”之说，这种说法并不是空穴来风，据《武当山志》所载，周代武当道士尹轨“他常年腰间佩带漆筒十数枚，内装丹药施舍乡民”。秦汉时期，有神仙马明生、阴长生在五龙宫隐仙岩自然庵炼出太阳神丹，现在此处仍存有炼丹池。唐代有药王孙思邈在武当山修道，留下众多美丽的传说。近年武当山考古发现了武当山黄龙洞在宋代为其“八宝紫金锭的眼药”所做的医药广告，可见在宋代，武当山已有“天下驰名”的药品。明代张三丰祖经常以七针为人治疗疾病，七根金针在全国多地享有盛名。清代武当山道医杨来旺，凭精湛的医术，治好陕西抚台疾病，为武当山道教得来厚捐。清末民初徐本善为红三军后方医院献医、献药，为救治红三军伤病员做出了重大贡献。坤道胡合贞以精湛医术，救治过无数民众，武当山地区民众曾自发地为其树碑宣传。1979年中央落实宗教政策，当时回庙的老当家

的，大多精通医道。其中以赵元亮、朱诚德、阮蓬志、毛发顺、庞高成等为代表。他们都为道教建设做出了巨大贡献。

尚儒彪在 20 世纪 70 年代初，被医院派往武当山采挖中草药，与武当山道医朱诚德结缘，拜其为师，专事武当山道教医药的收集、研究与实践。他从医数十年，在工作中认真负责，精心医治每一个病人，深受同道与患者好评，武当山道友亦多对其医术称赞有加。1996 年再次拜师于我门下，与我甚是投缘，赐道号“信德”，为全真龙门派第二十五代传人。信德精心研究武当道教医药 40 余年，广拜道友，深访民间，不断地收集、研究、整理武当山道教的医方、医术。40 多年来他为了弘扬武当山道教医药，编著道教医书 10 余部，发表论文数十篇。使武当山道教医药得到国家认可，受到民众欢迎。近来信德又持新书稿示我，求吾赐序，细读之，所述医药方技及导引练功法皆为武当山道教特有。其目的符合道教重人贵生、济世度人的教义，故乐为之序。

中国道教协会会长：李光富

自序

我的家乡，是湖北省襄阳的一个小镇——张家湾，据志书所载，张家湾原名散家村，清咸丰十一年（1861年）唐白河改道，经龙坑入汉，散家村成为濒河码头，清政府把原设在张家湾（今潘台村）的税卡，移到散家村，仍称“张家湾百货局”。随着时间的推移，散家村之名遂为张家湾取代。

小镇位于汉江中下游，唐白河在此镇与汉江是个交汇点。镇上人习惯称汉江叫大河，唐白河叫小河，捧起两河之水，同样是清水，尝之同样甘甜，可站在张家湾大河与小河交汇的河边，不管是春、夏、秋、冬，总能清楚地看到两河交汇的分界线，任何时候都未曾改变。我童年常站在河边纳闷，水能交融，可这两水相汇的分界线是谁所划？老人们说：水中住的有龙王和神仙。可能沾此水之仙气，小镇商贾兴隆，帆樯林立，民国二十九年，据统计小镇各类店铺，有名作坊达到260余家。当时有人称张湾为鄂西北的“小武汉”。

因我家世医，所以我很早就接班，1963年我参加工作，拜襄樊铁路医院名老中医邓鸿儒为师，恩师不仅毫无保留地教我医术，还送我医书多卷。“文革”时期，我坚持工作在医疗第一线。当时推广新医疗法，全国各地都办短期学习班，我参加过广州部队兔脑埋植治疗哮喘、河南埋羊肠线治疗胃炎、山西杨文水中医药治疗骨髓炎、湖北洪湖中医院治疗类风湿，在四川

成都体育学院和武汉体育学院进修过骨伤科，聆听郑怀贤、扈克文和胡声益教授的教诲，得到了很多金玉良言。亦参加过多期湖北中医学院的西学中的短期学习班。而立之年，经考试被录在湖北中医学院系统地学习了中医。后又进修于辽宁省中医学院，拜王乐善、田素琴为师，学习中医外科1年。

“文革”期间，受医院指派，多次进山采药，来到道教圣地武当山，我素与道有缘，有幸相识恩师朱诚德，与其进山采药，并向他请教临床所遇疑难，他均能深入浅出地解答所问，有时真是一语惊天！我方信武当山道教医药根基深厚，民间常说的“十道九医”不是谬言。恩师授我“四个一疗法”，又教会我如何升炼仙丹。1996年又拜李光富为师，恩师为我广开方便之门，我有幸拜读了武当山道协珍藏的《正统道藏》和其他道教医药的宝贵文献。恩师还赐我三副宝图——《心性图》《修真图》《内景图》，寄期望于其间。我展图细品，索隐探微，刻意精研，《心性图》讲的“治身如治国”之理，源于《老子道德经河上公章句》中：“用道治国，则国富民昌，治身寿命延长。”《抱朴子·地真》：“夫爱民所以安其国，养其气所以全其身，民散国亡，气竭身死，死者不可生也，亡者不可存也，是以圣人消未起之患，治未病之疾，医之於无事之前，不追之於既逝之后也。”虽图中只有数百字，以上圣贤之言，即图展于眼前。《修真图》乃是武当山道教医药先贤将《黄帝内经》《黄庭经》《中藏经》的经典内容编写绘制而成的图文并茂的通俗读本，阴阳五行、四象八卦、日月星辰、天干地支、二十四节气、二十八宿星神、三魂七魄、五脏六腑、五官五色、五方五味、五运六气，乃至全身关节、经络、穴位真难得在一图中全见。《内景图》为太上重教修道之人，以炼精为气、炼气为神、炼神合道，方能饵

日、月之精，参天地之化，澡心浴性、养素存真。可见武当山道教医药大道之精简，源流之远深。

我行医已 50 余年，运用武当山道教医药的一些方法确实为很多患者解除了苦难，越学越用越是觉得武当山道教医药之宝贵；这样宝贵的医药财富，实在不忍心让其失传，然道教真人显少隐多，只做好事，留名者百不逮一，更少留下医学文献。真武迅发无机，祖师帮我通玄，释缚脱难，全真导气，拯黎民于元寿，济羸劣以获安，非医道方能全。可若想将其整理成文，亦有不少困难。能让人承认武当山道教有独特医药，必须理清武当道医之源头，理论与诊治方法与世医如何之分辨，药物与方剂成组之差异，更重要的是它的沿革与承传，必须用心整理，交代完善。为此我静心细读武当山的《三宝图》《黄帝内经》《道德经》《黄庭经》及其他道教医药经典，10 年来已反复细读多遍。40 多年来我收集武当山地区医药文物多件和考古文献多篇。证实武当山地区在 100 万年前就有人类生存，并有 80 万年前的骨针、石针可以证实此地区的原始医药萌芽，发生在中国史前。3000 年前周代尹喜携带《道德经》来武当山修道，尹轨在周代为民众治病已会使用丸丹，汉代武当山道士马明生在此炼出“太阳神丹”。晋代徐子平在武当山创出《灵龟八法》《飞腾八法》的时间针法。唐代武当道士刘僵、孙思邈在武当山留下医药美谈。武当山黄龙洞考古者发现有宋代的医药广告。明代张道贤为武当山道教医药做出过贡献。明代武当山太极祖师张三丰留下医药专著。清代杨来旺，用武当道教医术治好陕西抚台疾病，民国时期徐本善为红三军后方医院献医、献药，为中国革命做出贡献。坤道胡合贞以精湛的医术，为无数人治病疗伤。武当山民众自发为其树碑立传。武当山抗日战争老兵，后

出家的赵元亮、朱诚德都精通武当山道教医药，为武当山道教医药的弘扬光大做出了贡献。

武当山道教医药有“治身如治国”和“天人合一”的整体思想；有“二毒致病”的病因学说；有“人神共遣”的道术疗法；有“一根针、一把草、一双手、一炉丹”的“四个一”医药疗法；有五脏六腑各在官位，各有职能的基础理论；有草木神，皆有灵性的药理论；有武当山道教医药独特针法及其针灸专著以及武当山道教医药很多传奇人物和美好传说。40多年来我屡次用武当山道教医药的方法，治愈大病和难治性疾病，这些医案均有治疗前后国家三甲医院检查、诊断的完整病历，外科则有治疗前后的病灶照片。这些资料足以编辑成册。我将这一想法汇报给恩师李光富，得到他的大力支持，并在万忙中为书稿写序言。此书得武当山特区地方志办公室范学锋主任推荐，在此谢过。书中缺点难免，请医界的高人，道教内医药大贤，对此书不吝赐教，缺妥之处，请多作刀斧针砭，使此书更加完善，书中所介绍的方、法若能为人用之一二，并能解除其痛苦，才是吾衷心夙愿。

作者：尚儒彪

道号：信 德

于古城襄阳

前 言

人类的富贵与贫穷，美丽与丑陋，它的距离只是一次伤与病。权力、财富、爱情均是“0”，唯有健康才是一个“1”，只有这个“1”的存在，其他的“0”才是一个数，没有这个“1”，其他的“0”均是“0”。这个道理说起来很多人都明白，但是要说人类为这个“1”做得好的，莫过于中国的道教。道教贵生，它追求的最终目标是“长生不死，修炼成仙”，正因为如此，道教的祛病养生功是世界上首屈一指，特别是武当山道教，武当山既是道教发源地之一，更是内家功法、太极拳发源地。当今世界上练习太极拳养生者，应数以亿计。

但是，真正有效的祛病养生功法，受社会、门派的影响，外传者甚少，有些精良的古传功法，更是由于专有名词甚多，后人难以理解，难以学习。笔者得天时、地利、人和之优势，先受恩师朱诚德所授功法套路，又得我第二任恩师李光富教诲，并广开方便之门，才使我有幸阅读到许多道教珍贵文献，受益匪浅。此书对人类衰老的各种原因作了浅述，对人类衰老检测标准，亦谈了一些个人意见，仁者见仁，这些标准还有待进一步完善。书中所介绍的功法，虽经数千年传承，笔者亦修炼数十年，但人体各有差异，希望读者择优而学，根据自己的情况，在老师亲自指导下修炼。

得此书的读者，实属有缘。笔者悟性不高，水平有限，书中不足处，请同道大贤，多提意见。

编著者：尚儒彪
于古襄阳城东憨人轩

目录

001/第一篇 认识人体的衰老

第一章 影响人体衰老的因素	002
一、遗传因素	002
二、营养因素	004
三、心理因素	005
四、免疫因素	006
五、神经内分泌系统因素	007
六、代谢因素	008
七、健康状况因素	008
八、生活习惯因素	009
九、社会环境因素	010
十、“返老还童”“长生不老”古今谈.....	011
第二章 人体衰老的主要表现与检测标准	015
一、人体衰老的一般变化	015
二、人体衰老的生理变化	016
三、人体衰老的心理变化	017
四、人体衰老的组织变化	019
五、医学方面检查衰老的标准	020
六、身体衰老程度检测标准	023

第三章 武当祛病养生功法治疗临床常见病	028
一、头发的保健方法	028
二、眼睛保健方法	029
三、鼻病祛病养生功	032
四、口腔、牙齿祛病养生功.....	033
五、口唇祛病养生功	034
六、耳病祛病养生功	034
七、颈椎病祛病养生功	036
八、肩周炎祛病养生功	039
九、腰痛病祛病养生功	041
十、膝痛病祛病养生功	043
十一、失眠、头晕、乏力、免疫力低下的祛病养生功.....	045
十二、高血压、糖尿病、心脏病、肺气肿祛病养生功.....	046
十三、肝炎、胆囊炎、胃炎、十二指肠炎、习惯性便秘等祛病 养生功.....	047
十四、武当秘传壮阳铁裆功治阳痿、早泄.....	048
十五、急性腰扭伤快速治疗法	051
十六、小腿抽筋快速治疗法	054
十七、落枕快速治疗法	054
十八、踝关节扭伤快速疗法	055
十九、烫伤的快速治疗法	056
二十、痔疮快速疗法	057