

國醫鄧宏逖著

養生內功理療秘訣

香港內功療病研究院印行

養生內
功叢書

國醫鄧宏逖著

養生內功理療秘訣

香港內功療病研究院印行

版 權 所 有
翻 印 必 究

養生內功療病秘訣

國醫鄧宏逵著

出版者：香港內功療病研究院

地址：九龍黃大仙卅二座頂樓

電話：③二一七三

承印者：友聯印刷廠

地址：新蒲崗四美街三十三號利森大廈九樓

電話：③二五九七三

一九七七年二月初版

每本港幣六元



鄧宏逖醫師近照

Dr. Hung Ti Teng

(歲七十六年時)

由物理療完全合科學
原理不僅能癒病疾況
而且能使老人恢復
青春活力就是返老
還童

邱宏述識

養生內功理療秘訣

目 錄

伍卓琪博士序	1
敘言	3
一 養生內功理學療法	7
二 疾病發生的原因	11
三 中西醫療與內功療病原理相同	14
四 養生內功理療原理	16
五 氣功對生理的作用	20
六 按摩療法的生理作用	21
七 按摩導引操作要訣	24
八 經絡學說的形成	26
九 經絡學說的主要內容	27
十 經絡的功能與作用	28

十一	腧穴與經絡的關係·····	31
十二	奇經八脉的功能與病候·····	32
十三	奇經八脉與氣功的關係·····	35
十四	陰陽學說的功用·····	37
十五	命門的正確部位·····	39
	1 古代醫家重視命門·····	39
	2 命門的部位問題·····	40
	3 命門的功用·····	41
	4 腎上腺與命門的功能完全一樣·····	42
	5 腎上腺就是命門·····	44
	6 強壯命門為健身的重要課程·····	45
十六	內功療病的診斷法·····	46
	1 視診要察其形氣色澤·····	46
	2 問診能療解病史病情·····	48
十七	返老還童的生理功能·····	49
十八	內功可療心臟病·····	55

十九

1	心臟的構造與功能	56
2	血液循環與心跳內幕	58
3	心臟血管系統運輸概況	60
4	動脈硬化的種類與形成	61
5	冠狀動脈粥樣硬化	63
6	動脈硬化的治療問題	64
7	內功是最適合病人的體力活動	66
	內功療法與中西醫藥三結合	

綜合療治高血壓病

1	內力療治可以治本	67
2	血壓正常的數值	69
3	高血壓的病原	71
4	高血壓病的三期	72
5	繼發性高血壓的病因	74
6	高血壓的治療問題	76
7	中藥療治高血壓	77

	二十		
	腸胃病內功療法及中藥療法	8	79
	1 睡眠療法與食物療法	9	81
	2 胃病發生的原因	1	83
	3 胃病的攝養法	2	84
	4 消化不良的簡易療法	3	85
	5 孫先生療胃經驗談	4	87
	6 療治消化不良的健胃功	5	88
	7 痞滿的療法	6	89
	8 胃痛的療法	7	91
	9 神經性胃痛療法	8	92
	10 太極療胃功與神仙蹲功	9	94
	11 胃十二指腸潰瘍症狀	10	95
	12 潰瘍病因及內功療法	11	96
廿一	神經衰弱內功療法		98
	1 神經衰弱千變萬化	1	98

2	神經越衰弱越失眠	100
3	神經衰弱的病理病因	101
4	內功醫療神經衰弱法	102
5	內功療治確屬有效療法	103
廿二	談醫風濕病的經驗	105
1	風濕病的發病原因	105
2	風濕病的症狀	106
3	西藥療治的利弊	107
4	內功療治始獲痊癒	109
廿三	腎臟病與尿崩症	111
1	腎臟的構造	111
2	腎臟的功能	112
3	內功可療尿崩症	114
廿四	內功療治慢性炎	115
廿五	肝臟病療養常識	117
1	肝臟病的種類	118
2	肝臟的功能	119
3	肝臟病的各種療法	120

廿六	內功療治失眠症·····	122
	1 甜睡可以長壽·····	122
	2 療治失眠方法·····	123
廿七	內功療治精神病與腎虧·····	125
	1 精神病與腎虧同指一病·····	125
	2 心理治療功效欠佳·····	126
	3 物理治療風行歐美·····	127
	4 內功療治早泄陽痿·····	128
廿八	忘我靜坐法·····	134
廿九	忘我靜坐與T M冥思的差別·····	143
卅	忘我靜坐法臥式具體操作法·····	149
卅一	療胃功具體煉法·····	151
卅二	健身功具體煉法·····	153
卅三	甩手功A、B、C具體作法·····	154
卅四	健腎固精古法·····	157
卅五	病例臨床紀實·····	159
卅六編後語·····		178

伍卓琪博士序

國醫鄧宏逖君，籍隸湖南新化，乃古文家鄧顯鶴先生之玄孫；其祖南陸先生，精通醫理，世代儒醫，書香後裔；鄧君早年畢業於湖南羣治大學及香港信義神學院，傳道行醫，效法耶穌；惟中年體弱多病，乃鑽研內功自療，深得訣竅之秘，不祇宿疾蠲除，且體健逾恒，其後更獨出心裁，創內功療病理療新法，為醫學界放一異彩，至足欽佩。

鄧君精通醫理，著述豐富，除經常在各大報章專欄撰述外，並著有「養生內功長壽秘訣」及「腎虧內功療法」二書，早已風行於世，嘉惠醫林。今以診教之餘，又著「養生內功理療秘訣」問世，承以稿本見示，具見理論精微，博古通今，對中國醫學之貢獻，殊非鮮淺也。

考內功療病之說，見於古籍甚早，「靈樞，本臟篇」有云：「人之氣血精神者，所以奉生而周於性命者也。」又「素問，上古天真論」云「把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一。」此乃積精全神，延壽卻病學說之論述。此外，先賢對於調攝精神，保持健康之道，亦極為重視，「素問，上古天真論」有謂：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」又「素問，生氣通天論」謂：「清靜，則肉腠閉拒，雖有大風疢毒，弗之能害。」凡上述，要為古代內功療病學說之濫觴，惟其言簡意賅，殊非淺學者所能深澈了解。

今鄧君之編是書也，運用科學理論，闡釋內功療病原理；及運用科學方法，改進內功療病方法，誠爲劃時代之新著也。辱承索序，敢以爲介，是爲序。

伍卓琪敬序

敘 言

道家內功包括吐納氣功按摩導引及靜坐法，在古代稱爲「養生法」，近代稱爲「內功」，筆者以古今名合用，便稱爲「養生內功」。

古代內功療病，根據經典記載，最早是伏羲氏命陰康教民導引術，展舒肢體，以治疾病，其次就是黃帝用按摩導引術，以強身治病，這便是上古時代內功療病的起原。

我國最早的按摩專書，當推「黃帝按摩經」十卷，（見漢書藝文志）可惜早已亡佚，但在黃帝內經裏，尙有記載，如素問血氣形志篇，「形救驚恐，經絡不通，病生於不仁，治之以按摩醪藥」，又異法方宜論：「中央者，其地平以濕，天地所以生萬物也眾，其民食雜而不勞，故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按矯」。

我國史記上記載春秋時代名醫扁鵲曾用按摩療法，醫癒虢國趙太子尸厥症由此可見內功療病，在二千餘年前早已爲醫學家所重用，普遍流行於民間。

按摩導引，遍載典籍，素爲歷代醫家所重用，如唐代千金方裏所引的「天竺國按摩法」及「老子按摩法」。聖濟總錄作「太上混元按摩法」及「婆羅門導引」，道藏精華內外功圖說輯要諸仙導引圖說中之各臟導引法，都是些內功按摩導引療病功法；又如巢氏病源，醫學

入門，萬病回春，痰火點雪，醫學匯函，理淪駢文等醫書中，均載有內功療法。

清代名醫沈金鰲著有沈氏尊生書，是蜚聲醫林二百餘年的不朽名著，書內對每病著有源流一篇，每篇之後，先錄脈法，次錄方治，大都指示有保生秘要中之按摩導引等內功療法，此乃近古時代醫學家重視內功療病的一般。

按摩導引原爲我國醫學獨具風格的一項醫療保健方法，古代是使用「自我按摩法」，（即筆者現在所採用的按摩導引法）後來改由別人代爲按摩，盛行於隋唐時代，近代更蛻變爲按摩術，又叫推拿。清代鄭文焯在「醫故」裏說：「古之按摩，皆躬自運動，振振頓拔，按捺拗伸，通其百節之靈，盡其四肢之敏，勞者多健，闕猶戶樞今人每至風痹拘攣，宛然流刺，然後委制於人，手足交拒，傷及神骸，而庸妄者，恃其術力，至以按摩名家，爲人舞蹈，幾自忘其所謂矣」。又宋代程大昌在「演繁露」一書裏說：「醫有按摩法，按者，以手捏捺病處也，摩者按搓之也」。可見在宋代已通用自我按摩醫療方法。

在漢書藝文誌裏，把「方技」約略分爲醫經家、經方家、房中家、和神仙家等幾個部份，內功療法不僅醫經家（如內經、巢氏病源等）和經方家（如千金要方等）極爲重視，神仙家更視爲修煉瑰寶。且經歷代醫家臨床實驗，咸認爲內功療病，療效甚高，確具有高度醫學價值。

筆者採用內功古法療病，一方面以現代生理學與病理學解釋內功療病原理，一方面運用

科學方法改進內功實踐成爲理學療法，使其適應調整機體，符合醫學原理，是以療效特高，舉凡神經系統內分泌系統生殖系統消化系統循環系統機能衰退，以致功能失常，莫不功到病除，立竿見影。習功者咸讚功效神奇。其實內功古法，原有卻病延年之奇效，惜古聖珍秘不傳，致稀世瑰寶，多已湮滅不聞。筆者發拙古法，經滲入科學新血，使內功療病理療化，也就是內功療病理科學化，而得以面目一新，不僅使我國數千年遺傳的國粹瑰寶，得以發揚光大，而對醫學的理療內容，與人類健康不無裨益也。

筆者十八年來鑽研內功療病，禪精竭慮，鞭辟近裏；雖然自我作古，新發於硯，惟以絮瓶之智，不足有大爲，所創拙劣，盡皆牛溲馬勃；雕蟲篆刻，原不敢搥鼓雷門，亦不願敝帚自珍，乃效拋磚以引玉，毀譽枯榮，非所計也，特書以誌意。

一九七六年十二月一日鄧宏逖自敘

