

内功养生秘诀

邓宏述



内功养生秘诀

邓宏逖

湖南科学技术出版社

内功养生秘诀

邓宏逖

责任编辑：黄一九

◆

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路8号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷二厂印刷

◆

1990年10月第1版第1次印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：9 插页：4 字数：225,000

印数：(平)1—11,200 (精)1—200

(简易精装) ISBN 7—5357—0787—4
R·169 定价：4.40元

(精装) ISBN 7—5357—0499—9
R·113 定价：6.20元

地科90—60

目 录

刘序	(1)
萧序	(2)
伍序	(5)
六版自序	(6)
叙言	(11)
内功理疗根治“心因性”疾病的新突破(代前言)	(13)
卷一 养生内功理疗篇	(20)
一、养生内功理学疗法	(20)
二、疾病发生的原因	(23)
三、中西医与内功疗病原理相同	(26)
四、内功理疗养生原理	(27)
五、气功对生理的作用	(30)
六、按摩疗法的生理作用	(31)
七、按摩导引操作要诀	(33)
八、经络学说的形成	(34)
九、经络学说的主要内容	(35)
十、经络的功能与作用	(36)
十一、腧穴与经络的关系	(38)
十二、奇经八脉的功能与病候	(39)
十三、奇经八脉与气功的关系	(41)
十四、阴阳学说的功用	(43)
十五、命门的正确部位	(44)
1.古代医家重视命门	(44)
2.命门的部位问题	(45)
3.命门的功用	(46)
4.肾上腺与命门的功能完全一样	(46)
5.肾上腺就是命门	(47)
6.强壮命门为健身的重要课程	(48)
十六、内功疗病的诊断法	(49)

1. 视诊要察其形气色泽	(49)
2. 问诊能了解病史病情	(50)
十七、返老还童的生理功能	(52)
十八、内功可疗心脏病	(56)
1. 心脏的构造与功能	(57)
2. 血液循环与心跳内幕	(58)
3. 心脏血管系统运输概况	(59)
4. 动脉硬化的种类与形成	(61)
5. 冠状动脉粥样硬化	(62)
6. 动脉硬化的治疗问题	(63)
7. 内功是最好的运动	(64)
十九、内功疗法与中西医药三结合综合疗治高血压病	(65)
1. 内功疗治可以治本	(65)
2. 血压正常的数值	(66)
3. 高血压的病源	(67)
4. 高血压病的三期	(68)
5. 继发性高血压的病因	(69)
6. 高血压的治疗问题	(70)
7. 中药疗治高血压	(71)
8. 高血压三期疗法	(73)
9. 睡眠疗法与食物疗法	(74)
二十、肠胃病内功疗法及中药疗法	(75)
1. 胃病发生的原因	(75)
2. 胃病的摄养法	(76)
3. 消化不良的简易疗法	(77)
4. 孙先生疗胃经验谈	(78)
5. 疗治消化不良的健胃功	(79)
6. 痞满的药物疗法	(80)
7. 胃痛的药物疗法	(81)
8. 神经性胃痛疗法	(82)
9. 太极疗胃功与神仙蹲功	(83)
10. 胃十二指肠溃疡症状	(84)
11. 溃疡病因及内功疗法	(85)

二十一、神经衰弱内功疗法	(86)
1.神经衰弱千变万化	(86)
2.神经越衰弱越失眠	(87)
3.神经衰弱的病理原因	(88)
4.内功医疗神经衰弱法	(89)
5.内功疗治确属有效疗法	(90)
二十二、谈医风湿病的经验	(91)
1.风湿病的发病原因	(91)
2.风湿病的症状	(91)
3.西药疗治的利弊	(92)
4.内功疗治始获痊愈	(93)
二十三、肾脏病与尿崩症	(95)
1.肾脏的构造	(95)
2.肾脏的功能	(96)
3.内功可疗尿崩症	(97)
二十四、内功疗治慢性炎症	(98)
二十五、肝脏病疗养常识	(99)
1.肝脏病的种类	(100)
2.肝脏的功能	(101)
3.肝脏病的各种疗法	(101)
二十六、内功疗治失眠症	(103)
1.酣睡可以长寿	(103)
2.治疗失眠方法	(104)
二十七、内功疗治精神病与肾亏	(105)
1.精神病与肾亏同指一病	(105)
2.心理治疗功效欠佳	(105)
3.物理治疗风行欧美	(106)
4.内功疗治早泄阳萎	(107)
二十八、忘我静坐法	(111)
二十九、忘我静坐与TM冥思的差别	(118)
三十、忘我静坐法卧式具体操法	(122)
三十一、疗胃功具体练法	(123)
三十二、健身功具体练法	(125)

三十三、甩手功A、B、C具体作法	(126)
三十四、健肾固精法	(128)
三十五、病例临床纪实	(129)
(一)再造之恩没齿难忘	(129)
(二)你的疗病功神乎其技	(130)
(三)果然四天见效	(131)
(四)身体壮健是十多年来曾所未有	(132)
(五)老人六小时见效尚属创举	(133)
(六)我觉得心满意足	(134)
(七)非亲身体验总难相信	(135)
(八)不晓秘诀徒劳无功	(136)
(九)古代内功真了不起	(137)
(十)他是缩短疗程的第一人	(138)
(十一)他满口称赞功效神奇	(139)
(十二)一个完全不相信的病人	(140)
(十三)一粒睾丸也能结婚	(141)
卷二 养生内功长寿篇	(144)
一、道家养生内功源流概述	(144)
二、道家养生内功的精义	(147)
三、返老还童的科学原理	(152)
四、中国古代养生长寿奥秘	(157)
五、古代寿星养生要诀	(160)
六、气是宇宙万物的根源	(165)
七、原始人食气得以长寿	(166)
八、先天气与后天气的关系	(168)
九、精气神是人的三宝	(169)
十、精气神的功用	(170)
十一、神是指神经系统	(172)
十二、道家丹道派的内幕	(173)
十三、养生长寿首重宝精	(175)
十四、以性本能为修炼基础	(176)
十五、生殖中枢修炼法	(177)
十六、性昂进的的练丹法	(179)

十七、如何降服其心	(180)
十八、内功炼丹要诀	(181)
十九、炼丹补精筑基功法	(184)
二十、筑基功的六项工程	(185)
二十一、元精元气同属一物	(187)
二十二、采阴补阳是邪术	(188)
二十三、风火之说是炼丹要诀	(189)
二十四、金丹炼成之景象	(191)
二十五、神气融合的真义	(192)
二十六、丹田的正确部位	(194)
二十七、修炼金丹困难重重	(195)
二十八、五年前发现修炼捷径	(196)
二十九、古代名医早重按摩	(198)
三十、按摩导引与众不同	(199)
三十一、返老还童天下奇闻	(200)
三十二、返老还童功实施三步	(202)
三十三、锁阳关有如关水喉	(203)
三十四、长生功可延年益寿	(204)
三十五、正常的寿命多少岁	(205)
三十六、动物寿命的研究	(206)
三十七、人类古代的寿星	(207)
三十八、长寿的土地及其他	(208)
三十九、保加利亚是长寿国	(209)
四十、李青云活二百六十多岁	(211)
四十一、要享高寿必修内功	(212)
四十二、内分泌腺影响甚大	(213)
四十三、细胞变化影响衰老	(214)
四十四、蛋白质是生命的要素	(216)
四十五、内功运动使代谢增强	(217)
四十六、性机能衰退是衰老主因	(218)
四十七、内功能消除动脉硬化	(219)
四十八、神经衰弱是衰老根源	(220)
四十九、内分泌正常可青春常驻	(222)

五十、保护神经系统方法	(223)
五十一、长生久视功以气功为主	(224)
五十二、气功及练功的姿式	(225)
五十三、练气功的基本原则	(227)
五十四、小周天气功	(228)
五十五、行功的时间及应注意的事项	(229)
五十六、意呼吸法	(231)
五十七、练精化气法	(233)
五十八、却病长生古法十五则	(236)
五十九、却病长生十六字诀	(239)
六十、玄门太极长生功	(240)
1.先行功	(240)
2.中元功	(241)
3.上元功	(242)
六十一、八卦长生功	(244)
卷三 肾亏内功疗法	(246)
一、内功治病疗效高	(247)
二、肾脏与命门	(248)
三、肾为先天之本性命之根	(249)
四、肾脏的功能	(250)
五、肾脏病影响尿的症状	(251)
六、尿崩病内功疗法	(252)
七、急性肾炎疗法	(253)
八、慢性肾炎疗法	(254)
九、前列腺肥大症疗法	(256)
十、肾脏包括生殖系统	(257)
十一、肾亏的症状	(258)
十二、性神经衰弱与肾亏	(259)
十三、早泄的原因及疗法	(260)
十四、阳萎的原因及疗法	(262)
十五、治疗阳萎功法数种	(264)
十六、病者的诫条	(266)
十七、疗愈二十多年的痼疾	(267)

十八、疗愈先天性早泄症	(268)
十九、三天见效两月痊愈	(269)
二十、手淫到底是否有害	(270)
二十一、梦遗滑精内功疗法	(272)
二十二、仙传固精术与锁阳法	(273)
二十三、大锁阳关功（理疗法）	(275)
续后语	(277)

刘 序

邓宏逖医生，曾于民国二十八年随余在重庆中央训练团担任人事工作。旋奉调党政班受训，以成绩优异，奉派第九战区服务，极得薛伯陵将军器重，委任第九战区战地第七区党政专员及湘阴县长。任职四载，政绩卓著。在抗日战争中，对长沙二、三两次会战，贡献颇大。

近三十余年，宏逖兄在香港研究神学和医学，同时一面从事教育工作，一面传道行医，专以救人济世，兴学育才为业。以邓君过人之才智，历三十载辛苦耕耘，已在医学方面，获得卓越成就与评价。

邓君发明内功理疗新医法，此种方法，既有科学根据，又符合医学原理，是以疗效极高。其对心因性疾病，如高血压病、冠心病、神经衰弱、萎泄、梦遗、失眠、肠胃溃疡及早衰症等，确具有根治特效。尤以新创返老还童功，效果神速，众口皆碑。尧之友人，亦曾亲身体验，确证非虚。香港、台湾、英国、美国、加拿大及新、马、泰各地病人得其医愈者颇众，并多在美国各华文报刊登鸣谢启事。盖因此等疾病，均为无特效药可医治者，绝处逢生，恩同再造，故感谢者甚多耳。

本书功法，突破创新，疗效神速，立竿见影，理论精辟，博古通今，言简意赅，朴实无华，尤以存心行善，济世救人，“是集义所生者，其为仁之本与？”仁术仁心，深堪钦慰，故乐而序之。

刘咏尧

于1982年1月9日

萧 序

生老病死，为人生在世之四大历程，不可避免，不可解脱，不可超越！我佛则定“生老病死苦”，为人生之不二历程。有老与病二关，所以“医道”与“食道”，便与生以俱来。古圣谓“饮食男女，人之大欲存焉！”饮食男女，与生以俱来，皆性与天也。易谓“天地之大德曰生！”故饮食男女之道与医道，皆人类与天以俱来之大事，亦可谓为“性命”之事也，究其学者，则为性命之道，性命之理，性命之德！如何维系其人生，广大其人生，超越其人生，高尚其人生，使其人生能与天地同大，与日月同明，与宇宙同其悠久，藉以圣化其人生，神化其人生，此则乃圣人与神人之事也，而凡夫不与焉。孟子曰：“人之所以异于禽兽者，几希！”此即在人能自我超越其人生，高尚其人生，圣化其人生，神化其人生，而禽兽不能也。佛家谓“尽人皆可成佛”，儒家谓“尽人皆可成圣人”，道家谓“尽人皆可成神人，皆可成天人”，而禽兽不能也。所以人皆应藉“自我修养”，以期“变化其气质，变化其生命”，而期有以“自异于禽兽”，而上与天地并寿，与日月同明，与万神同其“神化无方”矣。

世之事医道者，首应明此一事实与此一大道：只求医病为唯一目的，只以脱胎换骨，起死回生为圣手者，实乃下之又下者，庸医之流也；即为名医，亦不得入于“圣医”“神圣”之境界！在儒家如孔子，在道家如老子，在佛家如释迦佛，无不以救人救世，渡人渡世，渡尽天下万世苍生为己任。实真能善为医人医世，救人救世，复能以渡尽天下万世苍生为己任者，均皆旨在使人能及身成佛成道成圣人，使尽人皆能由解脱其人生，超越其人生，以至于超越天地，以与日月同光，与宇宙同流！此真善为医世医人者也。非大智大仁，大慈大悲之大菩萨心肠

者，其孰能之？

是以古人之善为医者，非徒在以“医病”而能着手回春，能生死人而肉白骨为能事，以行医为圣事；乃在假医道以救人救世渡人渡世，以救尽天下苍生渡尽天下苍生为不二职志，并以此存心，以此养志，以此立身行道，方为圣医！非以医为业，而在以医行其菩萨事业之入门手法；其行医之“真心真意”，实在彼不在此也。余深望今之善为医者，不以行医为业，而以行医为行道也，为救世也！

是故余于序唐孙思邈真人之千金要方与千金翼方二书（见自由出版社发行之重版本书）有言曰：“古之善为医以养其生者，在唯道是守，唯道是修，以道弘生，以道设教，以道济世。万法唯道唯自然。故老子曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”斯为养生之无上纲宗。人法地者，在法地之厚德载物，顺生承时；阴静而有则，所以期人与地合功也。人法天者，在法天之行健不息，生物不测；阳动而有方，所以期人与天合德也。人法道者，在法道之自然而生生不息，以生养生，故生无已时，所以期“人与道合”也。天地合道，阴阳合德，乾坤合体，动静合用，日月合明，死生合一，斯为大道之枢机。以此为医，在以医行道。故以医救人，即在以道救人。古之善以道救人者无废人，善以道救物者无废物！而善以道治病者，在善治于未病之先，而非在善治于已病之后；此所以在治病于无形，而病期于无病，医期于无医也。故善修道者，万病不生，万邪不侵，故能终生无病。且无疾而终，亦非善之善者，其善终以完其生者，在能死而无死，得大解脱，得大自在，形死而神长存，神存而形骸自化也。斯在道家言，则为“与天为徒”、“与化为徒”者也。

“是故太上养道，其次养神，其次养性，其次养心，再次养气，再次养精，其下养形。吐纳导引，饮食男女，则下之又下矣！故返老还童，长生不死，乃养生之术也，岂道也哉？孙思邈真人者，丹家中之钜子而自隐于道，复又假医以行其道者也！”

要方翼方中，虽大体皆言方药，然如能融贯全书，而契得其头脑处，则自能会其心要，在道而不在术，言方与药，旨在由术以入于道，治病乃其用而非其体，切不可囿囿过去，以纯医方书视之是幸！”

余之所以引录用序孙真人书语于此书，意欲用以勉邓医师及世之事医者，能群相与以共进于道，共相与以道化人，以道济世，以道渡尽天下万世苍生！以斯为业，方为救天下之大业也！且以斯时适在大病后，尚未告全痊，并遵医嘱，不能用心，而宜静养，录此非为偷懒，在用为与天下人之志于道与医者共勉之！其中实有深意存乎其中。书至此，欲说已忘言！

余以主编《中国子学名著集成》百巨册后，自违道家律法，四年余未得片刻休息，几以无间昼夜为之，此为道家与医家大忌，致大病经年，其能免于未死者几希！月前似觉已告痊，于疗养期中，道门好友刘修如兄，偕内功理疗名医师邓宏逖教授相访于文山精舍，并承赠以邓著有关医道书如《养生内功长寿秘诀》、《养生内功理疗秘诀》等请序于余，相谈甚欢。邓博士不但精研中西医学，复大倡道家功法，益以现代科学之原理原则与方法，慎思之，明辨之，默参之，实证之，且以其在港台及美加各国行医期中，临床经验丰富，复能以道家为体，以中医为用，以道门功夫为体，以西医方法为参，融贯会通，互参互体，证之体证心得而成之巨作。披览之余，尤觉其深具创意，非徒具虚名者，所可得而同日语也。自此以往，如能“百尺竿头，更进一步”，日新月异而岁不同，大其所得，以造福人群，复共相与而同进于道，并使人类能共进于“道世界”！则幸甚矣。兹抱病书此序。愿共勉之，是为序。

萧天石

于1982年

伍 序

邓宏逖医师，籍隶湖南新化，乃古文家邓显鹤先生之玄孙，其祖南陆先生，精通医理，世代儒医，书香后裔，邓君早年毕业于湖南群治大学及香港信义神学院、香港中医学院，华南大学哲学博士，传道行医，效法耶稣。惟中年体弱多病，乃钻研内功自疗，深得诀窍之秘，不只宿疾蠲除，且体健逾恒，其后更独出心裁，创内功疗病理疗新法，为医学界放一异彩，至足钦佩。

邓君精通医理，著述丰富，除经常在各大报专栏撰述外，并著有《养生内功长寿秘诀》及《肾亏内功疗法》二书，早已风行于世，嘉惠医林。今以诊教之余，又著《内功养生秘诀》问世，承以稿本见示，具见理论精微、博古通今，对中国医学之贡献，殊非鲜浅也。

考内功疗病之说，见于古籍甚早，《灵枢·本脏》篇有云：“人之气血精神者，所以奉生而周于性命者也。”又《素问·上古天真论》云“把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”此乃积精全神，延寿却病学说之论述。此外，先贤对于调摄精神，保持健康之道，亦极为重视，《素问·上古天真论》有谓：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”又《素问·生气通天论》谓：“清静，则肉腠闭拒，虽有大风痾毒，弗之能害。”凡上所述，要为古代内功疗病学说之滥觞，惟其言简意赅，殊非浅学者所能深彻了解。

今邓君之编是书也，运用科学理论，阐释内功疗病原理；及运用科学方法，改进内功疗病方法，诚为划时代之新著也。辱承索序，敢以为介，是为序。

伍卓琪 敬序

六版自序

《内功养生秘诀》共分三部，由原《养生内功理疗秘诀》、《养生内功长寿秘诀》、《肾亏内功疗法》三书合成。初版系由香港内功疗病研究院发行，每部印有五千本，大部份内销本港，其余外销美国、加拿大、英国、日本、巴西、澳洲、新加坡、泰国等地，极受读者喜爱。

二、三、四版系由台北田田出版社印行，专销台湾全省，未及五年，即销售罄尽。第五、六版由天工书局印行，为充实内容，特补充最佳功法十余种，除大锁阳关功外其余均非新创，惟属健肾强身上乘古法，编入第三卷篇末。

本书承胞弟宏述代为校正一遍重新编排，全书无原稿仅就第三版书校之，侄女念兰相助，历时两月，始得校毕，辛劳可慰。为慎重计，本人复加校阅，逐页再为检勘，以求完善。

迭接读者来函，咸赞本书（原三部）为内功科学化的优良著作，而新创内功理疗法，诚属前所未有之灵方妙法，谬誉本人有创作天才，乃杏林奇葩，阅之深感惭恧。窃以学识肤浅，所创拙劣，雕虫篆刻微不足道，惟深感古人修炼丹道，寿享数百高龄，孤芳自赏，独善其身，对人无益，不足为训，乃思掘发古法使其科学化，用于医学以济世救人，十余年来在港医治瘤疾万余人，而痊愈率高达百分之九十。一九七九年夏赴美讲学，使用内功理疗医愈“心因性”病者百余人，且有多人在三藩市各大报刊登鸣谢启事，足证内功理疗，确具疗效。曾应邀在三藩市市立学院讲演，即以“内功理疗根治心因性疾病新突破”为题，此篇讲词一九八一年十月在台湾《扫荡周刊》、《艺文志》、《国家》三家杂志同时刊出，深受读者欢迎。兹将此讲词刊于本书卷首以供参阅。

余乃传道人(基督教救心会牧师)，当以教人为职责，传道为救人灵魂，行医为救人生命，总之要以济世救人为天职。

余全家均从事医务工作，胞弟宏述住台北，擅长针灸，并从余学内功理疗；胞弟宏逊现供职湖南新宁黄龙医院，弟妇李素贞亦供职新宁黄龙医院；胞妹宏进曾服务邵阳医院，在文革中遇难；小儿慕飞现供职湖南邵阳市第一人民医院；侄儿护国，执业兽医供职国营农场，在文革中遇难。满门务医，都以济世救人为乐，愿余子孙后裔，不为善牧，便为良医，盖从事救人活人，乃人生最有意义之工作也。

邓宏逊

1987年9月1日于香港