

引 言

太极八卦气功的优越性

中华气功，历史悠久，源远流长，各种流派气功多如繁星：医、武术、道、儒、佛，各家功夫，自成门派，各有千秋。每派气功采用的方法各异，而达到的效果也不尽相同，但练功者都能在练功过程中受益，达到治病强身之目的。

太极八卦气功是我在长期练功实践和治疗眼病及其他疾病过程中，结合道家太极八卦理论和佛教精髓，以及自身一些练功治病经验和体会总结创立的。

太极八卦气功旨在锻炼调节人体内部的机能。这是通过意识和呼吸的作用，来诱发、调动、增强人体自身“内气”，对人身内部各脏腑器官进行调节控制，以起到自我控制，自我治疗的作用。同时这种气功还能将人体和自然界紧密联系在一起，对患者进行综合诊治，收到整体疗法的效果。

太极八卦气功在治疗一般近视、深度近视、远视、散光，甚至现代医学难以解决的病症，如先、后天双目失明，都收到了意想不到的疗效。对于各种慢性疾病，如胆结石、肾结石、鼻窦炎、乙型肝炎等也有极佳的疗效。

太极八卦气功集健身术，养生术，美容术于一体，是一种简单易学的气功，易学易练。

本人研究气功的经历

我原是一个濒临死亡的中学教师，50年代初我患有心脏

病、高血压、十二指肠溃疡、神经官能症，甲状腺机能亢进症，大叶性肺炎，肝肿大，尿路感染，皮肤病等多种慢性疾病，先后动过三次大手术（乳腺癌切除、甲状腺切除、腹内肿瘤切除），又加上双眼深度近视和老花。上海好的医院都住过多次，许多名医都为治疗我的疾病感到棘手。打针吃药，休息根本无效，为病魔缠绕得已经到了滴水不进，行动不便，痛苦不堪之境地，被迫停止了我喜爱的教学工作。但我并未悲观，决心同病魔进行斗争。

1957年，我在任教的上海中学参加了太极拳学习班，由于集体指导未能学好，后经太极拳名师邹淑娴的悉心指导，3个月后所有的慢性病逐渐消除，恢复了健康，各种疾病不治而愈，从此我对气功充满了信心，再结合我早年的师父——隆莲法师传授的禅密宗气功进行锻炼，逐步掌握了内气外放的方法，于是我就开始试用外气治疗自己手上的瘤（动脉硬化结块），用剑指对准患处，试了几次硬块竟逐渐变软消失了。再用剑指治我眼睑下的良性瘤，但没有成功，后改用劳宫发气，居然产生了意想不到的效果。不但眼睑下的瘤消失了，连几十年的近视、老花也治愈了，我高兴万分，逢人便讲，遇人传授。虽然我身上的疾病好了，但想到还有不少人正受着眼病的煎熬，特别我从事教学工作，看到学生中几乎有一半的人戴着深浅不同度数的眼镜，给学习和锻炼带来很多不便，又给升学就业制造了麻烦，更使国家培养人才受到限制。教师爱护学生，是职业的本能，也是师德的体现，我开始面向学生治疗近视。由于佛教的密宗秘而不传，因此就结合了道教的太极八卦理论及自身实践的内家拳——太极拳术、八卦掌与佛教的精华，编创了一套太极八卦气功，旨

在调动人身内气，达到自我控制，自我治疗主治眼病的功法。

经过反复实践，于1981年我在执教的上海市泸闵中学进行了功法总结，1982年11月《中学科技》首次登载了我写的《气功治疗近视初探》一文，同年11月11日《文汇报》作了专题报道，当日电台也播了这一新生事物，推广气功治疗近视眼。当时在我的几个试点班中，治疗有效率达95%以上，对于假性近视疗效更佳。几年来经我气功治疗眼疾的病人已逾几千人。据1983年520人统计（其中假性近视320人，真性近视200人），经过两个多月的治疗都有不同程度的治疗效果，视力恢复到1.5的80人，提高0.4~0.6的120人，提高0.1~0.3的314人，无效的仅6人。实践证明气功治疗近视眼，不仅简单易行，而且疗效显著。

但我在治疗过程中发现，有些典型病例的真性近视病人，视力虽有所提高，但还不能使视力完全恢复正常。经过研究，知道要使真性近视病人视力恢复，首先必须使器质性的眼球复原。要使病变性的眼球复原，只有从病人内在因素和功法两方面继续改进。

其一，是患者本身对气功的认识不够，因此缺乏决心、信心和恒心，从而导致思想不集中；其二，是功法还不够完善。经过深入学习《黄帝内经》更进一步知道了气功疗法是中医学的重要组成，又是中医学理论体系构成的主要来源。

《素问·上古天真论》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，这便是气功培补元气以达到治病目的的总结和概述。在此基础上，我首先注意培养患者练功的信心、决心和恒心，又对功法进行了一定修改以臻完善。从此，我用气功治疗近视及眼疾有了新的提高，步入了一个新的阶段。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>