

太极八卦气功与眼病治疗

《实用气功保健》丛书编辑委员会主编

天津科学技术出版社

《实用气功保健》丛书

太极八卦气功与眼病治疗

《实用气功保健》丛书编委会 主编

张琼芳 编著

内 容 简 介

本书首先论述了太极八卦气功的源流、理论和原则，在此基础上，详尽地介绍了具体功法和功理，并通过图示说明练功的各步动作，使读者能准确地自行演练。对练功的注意事项和常见眼病的治疗机理作了简要的说明。最后介绍和分析了若干典型病例，

《实用气功保健》丛书编委会

主 编	王国良	韩秀岚	
编 委	徐 岱	邸占雄	胡 斌
	邹金华	张琼芳	

前 言

气功是我国文化遗产宝库中的瑰宝，多年来由于保守观念和秘传陋习，几乎使它丧失湮没。党的十一届三中全会以来，百废俱兴，百业待举，气功这一古老的学术才有机会被发掘整理，焕发了新的青春。当前国内外流传的功法门派繁多，难免

编者的话

我是一个普通的中学教师，因患多种疾病，医药均无法治愈，求助于气功才得以康复。在练功中，我发现气功对各种疾病特别是眼病的治疗有着奇迹般的效果。为使更多的眼病患者解除痛苦，我深入钻研气功治疗各种眼病的方法与原理，埋头实践眼

极八卦气功有三个部分：筑基功、辅助功、正功。因此说太极八卦气功是从简单的动作开始，循序渐进，由浅入深，可根据患者的不同情况而灵活掌握、适当安排的功法。我希望这本书不仅能使读者学会三部分功法的动作，而且也能学会按自己的具体情况选择练功阶段和注意哪些问题。

代 序

琼芳同学：

关于出气功著作事，我有一个建议，八卦太极的理论说深了人家不懂，不能吸引人，说浅了又不能见长，我意可作为医

序

人们常说：“眼睛是心灵的窗子”，“要象爱护眼睛一样爱护我们的……”，这些都说明了眼睛的重要。现代工业，农业的发展，现代科学的一切领域的工作者及其接班人都离不开一双明亮的眼睛。患眼疾是不幸的，因为这不仅给人的心灵带来黑暗，而且还很难治愈。青少年的近视会改变年青人的前途，会打破孩子的希望之梦。这使一些有才华的青年放弃了自己热爱的专业。

张琼芳老师从事教育事业四十年，她热爱教育事业，爱学生，爱孩子，同时她同情眼疾病人。近十多年她致力于研究气功治疗眼疾，特别是对青少年近视眼的治疗做了大量研究工作。从而总结出一套治疗眼疾的有效功法，使大量眼疾患者解除了痛苦。特别令人尊敬的是张琼芳老师功德、医德高尚，她无偿地给许多人治过病，她在1983年，1984年，1985年，1988年在上海，在四川成都、郫县，在北京举办过七、八个气功培训班，教过三千多学员，为气功医疗事业做出了较大的贡献。

此书的问世给成千上万的眼疾患者，近视、远视患者带来福音，带来希望；它将成为各学校校医的向导，成为眼科医生的好帮手，成为眼疾患者的好朋友。

此书有一突出的特点，即是重视功德的修炼，认为要治好眼睛一定要注意修德练性。祖国医学认为“肝开窍于目”，

一切眼疾均与肝脏。肝经有关。又因肝主七情中的“怒”。“怒”能伤肝，因此人在生气，发怒或郁闷之后都有可能产生眼疾。对于已经患眼疾的人来讲，在练功治疗的同时一定要重视修德练性，才能真正练好气功。修德就要做好事，做善事，光明磊落，胸怀坦荡，不争名利，知足常乐，多替别人着想，少替自己打算，讲真话，办真事，言必信，行必果，助人为乐，施恩不求报……。修德是无止境的，因此练功最难的是修德。练性主要是要练好性情：能忍、能让、有涵养、不急、不躁，性情如水。修德与练性二者都作到了，功才能练好。

祝愿广大眼疾患者能从此书受益，早日康复。

中国医学气功研究会秘书长

杜洛伊

1990.2.15

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、胃窦炎、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。

目 录

引言	(1)
第一章 练德的重要性	(1)
第二章 练功原则	(3)
第三章 太极八卦理论简介	(5)
第四章 练功中的三调问题	(7)
第一节 调身(姿势问题)	(7)
第二节 调息(呼吸问题)	(8)
第三节 调心(意念问题)	(9)
第五章 太极八卦气功的功理功法	(11)
第一节 筑基功	(11)
第二节 辅助功	(20)
第三节 正功	(22)
第四节 功法图示	(26)
第六章 太极八卦气功练功问答	(34)
第七章 常见眼病的病因及气功治疗机理	(41)
第一节 一些常见眼病的致病原因	(41)
第二节 气功治疗机理	(47)
第八章 典型病例介绍与分析	(49)
第一节 近视眼	(49)
第二节 其他眼病	(62)
第三节 其他疾病	(73)
附图	(77)

第一章 练德的重要性

从古至今，各派气功家都十分重视思想品德的修炼。因为气功本身是一种特殊的自我身心锻炼。“练身”是锻炼四肢百骸，“练心”则是对心性的修炼，具体表现为对精神、思想、意识的涵养和修炼，使之达到悟性高，品德好，言行端，以期在练功中无所牵念，进入恬淡清静的高度入静状态，使“精、气、神”三宝得到最佳的滋养。端正练功动机，加强道德品质的修养，排除七情六欲，是关系到练功成败的大事。《老子》曰：“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为，无为而无不为。”这样才能祛病除病，强身健体，为祖国建设作出更大贡献。

中医十分重视“七情内伤”使身心失调这个致病原因。人的情志应适度，否则会破坏人体阴阳平衡，招致疾病。心藏神，肝藏魂。练功者心情舒畅，肝与心包气机正常，心平气和则魂魄俱安。如多愁善感，或易暴躁动怒，则心肝不和，则化生风火。风火相煽则魂魄不宁，剧之则成癫狂，因此，练功必须从“七情”的困扰中解脱出来，摒弃骄傲，自满、任性、嫉妒、猜疑、诡诈、虚伪、自卑等诸多坏习气。做到具有异乎常人的宽阔胸怀和与人为善的高尚品质，才能心平气和地练功。

此外，必须具备“三心”，即要有信心，决心和恒心。练功治病，全靠主观努力。首先要有信心，相信通过气功锻

炼一定能战胜疾病，然后下定决心，勤学苦练，持之以恒，就一定能产生疗效。反之若三心二意，将信将疑，三天打鱼，两天晒网，效果必将是微乎其微的。

总之练功应注意：

胸襟开阔，调整好人际关系，排除杂念，心情愉快，循序渐进，有恒心，不急功近利，持之以恒。

谦虚好学，教师的信息才能较多地传递过来，功力提高快。调整思维方式，勇于探索，不武断，不盲从。

感受大自然，同自然融合。为人坦荡、真诚、情趣高尚，既练功又练德。

第二章 练 功 原 则

“正则凡，逆则仙，后天返先天”。

凡是练气功的人，为什么都要以这条为准则？能够练到后天返先天这是练功者的奋斗目标。

这里指的“先天”是什么意思？是指伏羲所绘的“先天八卦”。可从两方面讲：一是从卦爻上讲，乾南、坤北、离东、坎西、震东北，兑东南、巽西南、艮西北、八个方位，代表先天八卦。

另一方面则从人生命的起源，自然规律来讲，易曰：太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，这是混沌初开万物之始的景象，亦即人类生命的起源，它象征婴儿，朝气蓬勃好象初生的太阳，它具有无穷的力量，发射万道光芒，它与天地同寿与日月争光。

“后天”是什么意思？指文王所绘的八卦，卦爻未变而方位则不同了。如：离南、坎北、震东、兑西，而乾、坤则变成西北、西南两角，巽东南、艮东北，方位不同则人的生命代谢和自然规律亦异。如婴儿未出母体前，和离母体后两者截然不同，以婴儿的呼吸来讲，在母体时是脐呼吸，出母体后则用鼻呼吸，因此在母体内的婴儿则不受体外因素的影响，出了母体则要用鼻呼吸，要适应一切生活环境，以及自然灾害、疾病的危害等，因此人们要想达到天年，必须后天返先天。