

写在《田氏三合功》出版之际

(代前言)

气功,是中华民族灿烂辉煌的瑰宝,中国三合气功是祖国气功百花园中初绽的一朵新蕾,比起其它流传已久的功法来,它虽刚刚问世和起步不久,却已在气功界和广大人民群众中产生了巨大、深刻的影响,博得成千上万爱好者、受益者的热爱和赞誉。

山东省烟台市,地处美丽富饶的山东半岛东北海滨,这里山青水秀、人才荟萃。中国当代著名气功大师田芳开,就工作、生活在这里,这里是国内外千百万三合功弟子所向往的地方。

中国三合气功创始人田芳开,1956年生于山东省平度市,风光秀丽、气候宜人的山东半岛赋予了他灵气体魄。他身高1.82米,具有超凡脱俗的气度;他待人质朴而热诚,处事稳重而自信;他医术精湛,深为同道所刮目。他自幼练功,功底扎实,功法独特。他天资聪颖、勤奋好学、兴趣广泛、多才多艺,他对书法、绘画都颇有造诣,唱歌也独具特色,特别是他的气功诗,韵味别致、意境深沉,具有很高的研究、欣赏价值。

从小学到大学,他的学习成绩始终名列前茅,1978年,他毕业于山东潍坊医学院,因品学兼优被留校分配在医学院附属医院工作。在此期间,他开设了山东省第一家气功门诊,登门求医、拜师者络绎不绝,年方30的他,已名声大噪。1986年,他调入烟台市,现任烟台气功研究所所长。

田芳开大师集气功、中医、西医于一身，尤其在气功治病方面具有很深的造诣，他是主治医师，内外科均有涉猎，不少疑难杂症，他应手辄愈，奏效神速，创造了许多奇迹，挽救了许多生命，以气功治病的神奇疗效而闻名遐迩。他在气功与现代医学的结合上有独特的见解，在中西医理论的指导下，他多年潜心钻研，系统地、科学地独创了一套强身治病的功法——田氏三合气功。这套功法具有易学、易练、易受益、见效快、不出偏，有病治病、无病强身，健脑开智，延年益寿等特点，深受广大气功爱好者的欢迎，许许多多习练三合功者成了优秀的气功师，千百万求医者获取了神奇的疗效而走上了康乐之路。省内外不少报刊、电台、电视台都数次做过报道。并介绍推广三合功功法。他的治疗室、办公室挂满了国内外患者赠送的锦旗，上面写着“一代神医”、“华佗转世”、“神功祖师”、“妙手回春”……田芳开大师的名字随着神奇的三合功法传遍了五湖四海、千家万户。

田芳开大师还常以做带功报告的形式，为广大求医者，学功者，治疗和传播功法。在组场报告中，——他坚持以德感人、以理服人，以功力取信于众的原则，他思路开阔，思维敏捷，且逻辑性很强。许多患者通过听课就恢复了健康，多年的慢性病已不药而愈了，疑难病也不翼而飞。有一次，他在济南八一礼堂做报告，一口气讲了8个多小时，没有用讲稿，也始终没喝一口水，那声音却始终圆润洪亮。会场上2000多听众，个个听得入了迷，忘了喝水，忘了吃饭，忘了一切一切……报告结束时，田大师唱起了两首歌，出自他口中的歌，竟那样震撼人心，扣人心弦，使听者热血沸腾，心旷神怡。这样的感觉，非亲身经历者，是难以领会的。到目前为止，这样的带功报告，田大师已

做过数百场之多，场场暴满，座无虚席。一次报告会上，一位右下肢骨折，拄着双拐而来的中年人，听完报告，竟扔了双拐走上台，他激动地握着田大师的手，好半天才哽咽着说了一句：“我能走了！”一位妇女拿着一个小瓶奔上台，瓶里装着她练功后昨天才打下来的花生豆般大的结石，她嘴唇抖动着，什么话也说不出，只是流着热泪向田大师连连磕头。

田芳开大师的案头堆满了来自全国各地的来信，封封信的字里行间，充满了热情洋溢的感激之情。天津一位患者，患高血压数十年，多次住院，饱受折磨，听了田大师一次带功报告后，浑身轻松，第二天血压就恢复了正常，他在写给田大师的信中激动地称“田氏三合功——我的救命线”；云南一位患者在来信中热情洋溢地写道：“听了田大师的带功报告，我的胃病、烧心、暖气毛病全没了，胃肠的消化功能也从此正常了”；上海一位患者来信写道：“我虽然没有见过您，可您创编的三合功已给我带来了福音，我在一个偶然机会，向朋友学了三合功，从那以后，我的心脏病、糖尿病、腰腿痛等病均痊愈了，枕边常年放的氧气袋也撤掉了，至今，我已三年没吃一片药了，而且还能发放外气给别人治病。”胜利油田有位女患者来信说，她子宫长了三个肌瘤（已做B超证实）练功才月余，再去做B超检查，瘤子已全部消失了……象这样的例子真是举不胜举，康复者、受益者不计其数。

田芳开大师还很善长治疗疑难杂症，目前国内外对脊膜膨出而引起大小便失禁一病，均没有理想疗法，有4例这样的儿童患者，其中3人曾丧失生活勇气而自杀未遂，后经田大师气功治疗，现均已恢复健康。有个11岁的小姑娘，被医院诊断为“脑肿瘤”而拒之门外，经田大师治疗，也彻底治愈了。还有

7个月的女婴，患病生命垂危，医院已放弃治疗。孩子家长找到了田大师，田大师硬是从死神手中将孩子夺了回来。

让更多的人受益，田大师经常在外奔波传功，从北方的渤海湾到南方的深圳市，从东部的胶东半岛到西部新疆的库车、沙雅阿瓦提等地及内地许多大中城市，都留下了他的足迹。到目前为止，不少省市都成立了三合功气功科学研究会，练功者达数十万人。台湾、香港、美国、英国、加拿大、德国、法国及东南亚好几个国家都有练三合功的学员。凡是练了功的人，普遍身体健康，精力充沛，且大部分人能发放外气治病，收到较满意的治疗效果。

田芳开大师对弟子们要求十分严格，他经常强调，练三合功，最最重要的一条，就是要讲功德，练功德，时时处处多做好事，行善积德，这不仅是做人的基本准则，更是练功者的首要行为准则。他常说：通过三合气功的修炼，你磨炼了意志，陶冶了情操，你与天地融为一体，你的视野和心胸无比宽大了，你就会以一个崭新的精神面貌出现在人们面前，不再为那些功名利禄、得失荣辱、人事纠葛、是是非非等去计较、去劳神，所有的忧愁烦恼全消失了，你只想着多做好事，做了好事心里就踏实，就坦然，就能使你始终保持良好的精神状态，大脑中始终充满着美好的信息。

令人感到神奇和不可理解的是，练过三合功的人，能发放外气给人治病，而从未接触过三合功的人，按照大师的要求去做，居然也收到满意的效果。一次，田大师乘车外出，同车一位妇女听说他是位大夫，便向他讨教治疗自己多年所患的膝关节积水病，田大师随口叫过身边一同行的、从未练过功的男青年来给她治，男青年按照大师的吩咐和要求去做，不多长时

间，那妇女的膝关节积水即消失了，遂可以站起行走自如。她竟不敢相信这是事实，一遍遍念叨着：“真神啊！今天遇上活神仙了！遇上活神仙了……”那为人治病的男青年，此刻也瞠目结舌，百思不得其解这其中的奥秘。

读到这里，可能人们皆会称奇，其实并不神秘，神秘是因为你不知道，不掌握，当你读完这本书后，你知道了，掌握了其中奥秘和窍道，神秘的气功也就不神秘了。

田芳开大师居住在三面环山，一面临海的烟台市东郊外，这里空气清新，环境幽静，给他练功带来了有利条件，他吸天地之灵气，采日月之精华，不断地增强着自己的功力。他曾多次辟谷食气，开发自己的功能，数日内滴水粒米不进，仍能像常人一样工作。东海边的沙滩上、岱王石山的山峰上、昆崙山的神清观里、神圣的烟霞洞内，都留下了他练功求索的身影，特别是神清观和烟霞洞，是道教的发源地，曾是元代道教首领、著名气功师邱处机修炼的地方。在这里，田芳开大师多次接受过隐师的点化。在气功态下，他写了不少气功诗，这些诗，意境优雅、美妙绝伦，读来不仅朗朗上口，使人功力大增，受益无穷，还给人以清新、优美的享受。

田芳开大师现任三合气功科学研究会会长、三合气功协会会长、三合气功研究总会理事长、陕西省气功科学研究会特邀顾问、西安市气功科学研究会特邀顾问、新疆气功科学研究会、老年气功科学研究会名誉顾问、中国石油大学气功研究推广会高级顾问、天津市大港区三合气功研究会名誉理事长、辅导总站名誉站长、胜利石油管理局三合气功研究总会理事长、金桥文化大学气功研究院副院长、金桥文化大学特邀气功师、未来学人体特异功能研究所名誉所长等职。田芳开大师知名

度越来越高，他的弟子及崇拜者也越来越多，在掌声和鲜花面前，他没有陶醉，在成功和荣誉面前，他没有停滞不前。请读他写的这样一首诗：“终日无我我无为，独有天悉我是谁，人家饮酒日昏昏，我饮空气醉相随。”他依然是那样沉稳、依然是那样质朴、依然是那样自信、依然是那样谦虚。

三合气功充满了美好的信息，它已为千百万人带来了福音，这已是被无数例事实证明过了的。亲爱的朋友，欢迎您加入到三合气功队伍中来，如果您和三合气功有缘分，健康和幸福将伴随着您一起走完人生之路。

王中华

1992年3月19日

目 录

第一章:三合气功概况	(1)
第一节:什么是气功	(2)
第二节:什么是三合功	(2)
第三节:三合功的特点	(3)
第四节:三合功的临床意义	(6)
第五节:三合功的练功原则	(8)
第六节:三合功的要领	(14)
第二章:三合功的基本理论	(15)
第一节:天、地、人	(15)
第二节:脏腑	(16)
第三节:经络	(29)
第四节:精、气、神	(48)
第五节:阴阳五行	(50)
第六节:三合功的作用原理	(54)
第三章:三合气功功法	(57)
第一节:站桩功	(57)
第二节:动功	(61)
第三节:静功	(87)
第四节:医疗保健功	(91)
第五节:中层功	(95)
第六节:呼吸法	(103)
第七节:收功	(106)

第四章:发放外气与治病	(108)
第一节:外气	(108)
第二节:接气	(109)
第三节:发功十字要领	(110)
第四节:请师父疗法	(112)
第五节:仙手魔掌疗法	(112)
第六节:灵神祛病法	(116)
第七节:组场及遥感治病	(117)
第五章:人成功自成	(118)
第一节:学功与做人	(121)
第二节:痛苦与幸福	(122)
第三节:种瓜得瓜种豆得豆	(123)
第四节:模模糊糊的哲理	(124)
第五节:道高一尺魔高一丈	(126)
第六节:人与世界	(127)
第七节:三合功弟子	(128)
第六章:各系统疾病的治疗练功方法	(131)
第一节:信息水的制作方法	(131)
第二节:呼吸系统疾病的治疗练功方法	(132)
第三节:消化系统疾病的治疗练功方法	(135)
第四节:循环系统疾病的治疗练功方法	(139)
第五节:泌尿系统疾病的治疗练功方法	(142)
第六节:血液和造血系统疾病的治疗练功方法	(143)
第七节:内分泌系统疾病的治疗练功方法	(144)
第八节:代谢疾病和营养疾病的治疗练功方法	(145)
第九节:运动系统疾病的治疗练功方法	(147)

第十节:妇科疾病的治疗练功方法	(149)
第十一节:神经精神疾病的治疗练功方法	(152)
第十二节:疑难杂症的治疗练功方法	(155)
第七章:田芳开气功诗选	(159)

第一章 三合气功概况

极目长空，茫茫宇宙，日月经天，纷繁复杂，丰富多彩。这无边无际的天永远是神秘的。无限的宇宙中有无数个星球，在这无数个星球中有一个地球，居住着有思维能力的高级动物——人。我们人类生活在一个物质的世界里，在我们的周围有高山平原、江河大海、草原沙漠、房屋建筑、汽车轮船、飞机火箭等等，这些宏观的有形物质是用肉眼能看到的。那天体与天体之间，星球与星球之间的空间呢？也是物质的吗？是的，这些空间存在着“场”，也就是说宇宙的一切都是物质的，任何空间都有场。这场本身是物质的。苹果往地上落不向天上飞是地球引力场的作用。太阳引力场的结果使地球及其它太阳系星球绕着太阳运行。我们就生活在繁杂而有规律“场”的世界里，人是生物圈里的一分子，每个人都有生物电磁场，我们把这个场叫做气场。这些气分布在体内和体表，这些气可在意念的作用下发生质和量的变化，这些变化能使人健康，也能使人生病。怎样的意念能使气为我们人的健康长寿服务呢？也就是说怎样利用自身的气，利用身边的气使我们的身心得到健康呢？这是一门新的学科，是研究人体生命的科学，这门科学就叫气功。那气功的内容是什么呢？

第一节 什么是气功

气功就是在气功状态下,充分地调动和利用体内外的宇宙间的气场,在意念的导引下作用于自身,使之产生预防、治疗、健身、养生、开发智慧、长寿的结果。只有在气功状态下的身体的某个动作、某个姿态,才叫真正的练气功。大家都明白,一个身体健壮的白痴是不能练气功的,因为他大脑功能不正常。不管肢体怎样残缺或有什么生理缺陷只要大脑功能正常就能练气功。这点可以说明练气功的主要内容是通过调节大脑的机能反馈性的改善身体各系统、各组织及每个细胞的功能,使生理机能高度的正常化和有序化,从而得到健康和长寿。在气功状态下的生命活动就是练气功。也就是说只要进入了气功状态,不论你做什么动作或处于什么样的状态都叫练气功。关键问题是气功状态,那什么是气功状态呢?气功状态就是在虚无缥缈、似有似无的前提下的一些特殊的思想状态。这些特殊的思想状态决定着每一门功法的特点。三合功的气功状态特点是什么?也就是说什么是三合功呢?

第二节 什么是三合功

三合功指的是天地人合一的一门功法。世界是个大宇宙,人是宇宙的一分子,相对而言,人是一个小宇宙。小宇宙的变化往往随着大宇宙的变化而变化,但总的规律是顺者昌,逆者亡。三合功就是修练自我,使之适应天时地理的变化,从而达到天地人相应,天地人合一。所谓的相应、合一是意念的作用,

是意念想人与天地融为一体。

想：天是平面的雾状的模模糊糊的，似有非有，似无非无的。

想：地是平面的雾状的模模糊糊的，似有非有，似无非无的。

想：人是千变万化的，是根据功法的要求想什么，人就是什么。

当你想了这样一个天，这样一个地和在天地间有某一个物体（它代表的是你本人）的时候，你就正在有效地练三合功，也就是说只要你进入了天地人的意境，不管你有动作没有动作，也不论你是一个什么样的姿势或姿态都叫练三合功。由此看来，三合功是既好学又好练，这是三合功的特点之一，那么三合功还有哪些特点呢？

第三节 三合功的特点

三合功的特点，概括起来讲，就是“三易”（易学、易练、易受益），“四不”（不须意守、不定方位、不定时间、不强求架势），“五能”（能自我疗疾，能治病救人，能传授功法，能延年益寿，能健脑益智）。现分述如下：

一、“三易”

（一）易学 三合气功功法的主要组成部分有站桩、十二节动功、静功、医疗保健功等。看起来很复杂，但实际上比较简单，学起来很容易，一学便会。重点是掌握意境和动作。意境就是天地人，在练功时只要想着天地人就行了。动作比较简

单,动功部分的动作,大多数是活动身体的某一部位,如肘的转动,臂的上抬和下降,膝的屈直等等,极易掌握。有个别难学的动作也可以不学。因为练功受益的大小,不在学得多少,而在于精。

(二)易练 三合气功男女老幼都能练。只要思维能力健全的人,即使已丧失生活自理能力,也能练功。关键是看练功者的心诚不诚,对学练三合功的要求是否迫切。

许多三合功学员做过试验。只要进入意境,不做任何动作,气感也很大,也能取得良好的练功效果。这个实验说明,只要想想天地人,就是练功了。这个天地人是三合气功练功时的一种意境,在第二节里讲得很清楚。

(三)易受益 受益是指练功后获得的效果和益处。如体质弱的人通过练功体质增强了,有病的人通过练功病情好转或痊愈了,以及其它好的现象,如精神饱满,情绪振奋,食欲良好,睡眠香甜,全身轻松舒适等。学练三合功只要心诚,在几天至一周时间就能获得明显效果,而且不用抽出特定时间练功,只利用空闲时间练即可,甚至一二分钟的练功也能受益。

二、“四不”

(一)不须意守 在我们的许多气功中,都要求练功者在练功时必须入静意守,如果在练功时脑子里思绪万千,如家庭问题,房子问题等各式各样的问题都进入了练功过程中的思维,那就练不成了。三合气功则不须意守,而是有一个大的意境,就是想天,想地,再想人,进入了这个意境,就不怕走神,而且会使自己逐渐地融化在这个意境里。

(二)不定方位 练功时,根据自己的居住环境和条件,根

据自己的需要,面向哪个方向都行。

(三)不定时间 不用按照特定的时辰去练功,也不用规定每日练功必须练多长时间。一天二十四小时里,任何时间都可以练功。练功时间不限,少则几秒钟,多则数小时,只要进入天地人的意境就是练功。

(四)不强求架势 三合气功功法虽然也要求按照一定的姿势做功,但由于人与人之间的个体差异,个别人有些姿势和动作做不到的,不必强求,可在总体架势不变的情况下灵活掌握,寻找自己的最佳姿态。或者只要想到这个动作是如何要求的就行了。

三、“五能”

(一)能自我疗疾 即通过练功,能治好自己的病,或自己发放外气为自己治病。

(二)能治病救人 通过练功,自己的病好了,体质增强了,身上的气足了,就会精气外溢。利用这些外溢的气,通过一定的穴位或部位发出,就能为别人治病。

(三)能传授功法 绝大多数三合功学员,特别是直接跟创始人学功的学员,都能向别人传授功法。有的学员练功前在外人面前不敢讲话,或者讲话时心情紧张,言不达意。通过练三合气功后,在几百人的场面讲功,心不跳,脸不红,思维敏捷,语言流畅,举止大方。这就是掌握了三合气功,并进入了气功状态的缘故。有的辅导员讲大课缺乏客观条件,但教数十人或几个人是不成问题的。

(四)能延年益寿 练三合气功,有病可以治病,无病可以强身。因此,练功是肯定能延年益寿的。在练功中,每天都想

天和地，天长地久，练功虽不能永生，但是可以延长寿命。

(五)能健脑益智 有许多人练三合气功后，智力大增，思维敏捷，记忆力增强，脑子对事物的反映灵敏。这是由于三合功，尤其是其中的静功部分，对脑功能有良好的调节作用。长期坚持练功，可以有效地激活脑细胞，调动脑细胞的潜力，将会使你变得非常聪明机智。

第四节 三合气功的临床意义

三合气功所以受到广大气功爱好者和病患者的欢迎，是由本功法的特点决定的。特别是以下两点：

①强身治病见效快。凡学练三合功的学员，受益率高达90%以上。一经练功，一般在当日或数日内即可得气，绝大部分人在短期内就会出现明显的练功效果，如病情好转、饮食增加、睡眠改善、全身有力、精神振奋。

②能治病救人。经练功者实践证明，练三合功不但治疗小病，也能根除顽疾；不但能治疗肉体的疾病，还能涵养道德，陶冶情操，改善精神；不但能保健身体，还能提高机能，开发智慧；不但能治疗自己的病，还能发放外气为别人治病；不但能延年益寿，还能返老还童（许多人练功后变得年轻，头发变黑，老年癍消退）。

那么三合气功究竟能治疗哪些疾病呢？根据大量三合功学员的资料证实，它的治病范围比较广泛。无论小病还是大病，常见病还是疑难病，只要练功得法，都能见效。反之，如果不得法，则什么病也治不了。有的人朝三暮四，今天学这个功，明天又改那个功，或者根本就没把练功当成一回事，练也可不

练也可，这样的人到头来只能一无所获。宗教界信奉这样一句话，叫做“心诚则灵”。只要诚心诚意学功，踏踏实实练功，定会收到“灵”的效果。下面对三合气功的治病范围分述如下：

一、消化系统的疾病有 胃肠神经功能紊乱，慢性胃炎、肠炎、溃疡病、胃下垂，习惯性便秘，消化不良症，胆囊炎等。

二、呼吸系统的疾病有 哮喘、气管炎、咽炎、鼻炎等。

三、循环系统的疾病有 各类心脏病(如高心、风心、冠心、先心、肺心等)、高血压病、低血压病、心律紊乱、脉管炎等。

四、神经系统的疾病有 神经衰弱、神经性头痛、脑震荡后遗症、末梢神经炎。

五、内分泌系统的疾病有 甲状腺机能亢进、内分泌功能紊乱、糖尿病、慢性前列腺炎等。

六、其它疾病有 颈椎病、慢性腰腿痛、腰椎间盘突出症、肩周炎、妇科病(附件炎，子宫肌瘤、盆腔炎、痛经)、肿瘤等。

以上列举的疾病大多是常见病和多发病。实际上，还有多少少见病及疑难杂症，如脊髓空洞症、帕金森氏综合症、癌症、再生障碍性贫血、癫痫、股骨头坏死等，通过气功锻炼也可获得满意的效果。总起来说，三合气功治病的范围是很广的，关键是要树立信心和决心，坚持自我锻炼，持之以恒，就一定能取得较好的效果。

第五节 三合功的练功原则

一、行为准则

三合气功的学员都应该明白，练功最重要的一条原则，就是讲功德。行善积德，这是做人的一条基本准则，更是练功者的行为准则。练功者只有遵循这一行为准则，才能把功练好。这是因为，只有在气功状态下进行的运动，才是真正的练气功。而气功状态是一种特殊的精神状态，是一种有利于身心健康的精神状态，是一种追求自身完美的精神状态，这就要求我们必须讲功德。我们如果树立全心全意为人民服务的崇高思想和实事求是的务实精神，就会有宽广的胸怀，乐观的情绪，凡事想得开，则心情舒畅，这样就能做到心静意定，把功练好。我们在生活中讲道德，只做好事，不做坏事，就能始终保持良好的精神状态，反馈到大脑中的信息都是好的，练功就会产生好的效果，反之，反馈到大脑中的信息就不好，甚至是恶性的，这就破坏了健康完美的精神状态，也就不可能把功练好。三合气功功法中的意境就是气功状态，也是一种好的精神状态。如站桩时的意境是“上蓝天，下黄泉，一束白雾天地连”，是让你有意识地想上面是天，下面是地，有一束白雾把天和地连起来了。这就使你排除了一切杂念，进入了完善自我心身的气功状态。三合功要求每一个学员全日练功，听起来很难，实际上很简单，只要你进入生活中的气功状态，不论你在干什么事，做什么动作，都是一种很好的练功方式，所谓生活中的气功状态，就是行善积德。