

八卦三合功

张全亮 著

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

八卦三合功

张全亮 著

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092毫米·32开本6.125印张 130千字
1995年7月第1版 1995年7月第1次印刷
印数1-7,600册

ISBN 7-5000-1145-9/G·1055

定价：5.70 元

社址：北京市崇文区体育馆路8号（天坛公园东门）

电话：5113708（发行处） 邮编：100061

传真：7016129 电挂：9474

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行处联系）

内容提要

八卦三合功亦称“八方力三合功”，是当代著名武术家、气功家李子鸣（已故）、王培生先生之入室弟子，八卦掌、吴式太极拳之第四代传人张全亮先生在我国传统武术、气功和传统医学的基础上，博采众家之长，并结合自己多年练功经验和现代科学理论与研究成果而创编的一套功法。这套功法，不仅易学易练，而且具有强身治病、练习技击和开发人体潜能等多方面的功效。

尊師重道

承襲發揚

賀八卦三台功化「面」

徐才

九三
月

徐才題詞

目 录

王序	1
吴序	3
一、概说	4
二、功法的构成和练功时间的安排	7
三、功法	10
1. 八卦洗髓悦周天（八卦洗髓功）	10
2. 太极按摩无滞点（太极按摩术）	24
3. 天机拨动真人现（天机拨动法）	49
4. 伸柔振荡意自然（周身大练法）	62
5. 击打抓拧似疯癫（周身击打法）	98
6. 八桩站就人难犯（八桩站练法）	105
7. 三才通透显奇观（三才通透法）	122
8. 万法归宗道仙全（阴阳合一法）	153
9. 奇功种种任君选（法无定法）	160
四、气功发气治病的一些具体方法	162
1. 带功按摩法	163
2. 抚摸灌气法	164
3. 离体灌气法	164
4. 持物灌气法	164
5. 向替身灌气法	165
6. 调己治彼法	165
7. 神光照射法	165

8. 彼此环流法	165
9. 形象虚治法	166
10. 秘诀默念法	166
11. 形象呼叫法	167
12. 信息食入法	167
13. 信息物佩带法	168
14. 功法调治法	168
15. 入体治疗法	168
16. 遥感治疗法	168
17. 组场治疗法	168
五、受益者的回声	171
1. 我佩服您的那双神奇的手	171
2. 八卦三合功使我和以前判若两人	171
3. 我练八卦三合功的体会	174
4. 气功治好了我的肾结石	175
5. 我的主动脉窦瘤残渣不见了	175
6. 八卦三合功治病止痛有奇效	175
7. 张老师一次治好了我的腰痛病	176
8. 张老师妙手回春，使我重返工作岗位	177
附：十四经腧穴主治分部示意图	179
跋	185

王 序

天下学问，源自一家，支蕃各异，殊途同归。艺事之途，津梁各有所择，全凭意造有法。

混沌天地，日月明之中和阴阳谓之三才。三才立而万物生，且由生而茂、而盛。修身之法，至诚为上。至诚心正，心正德立，德立忠厚，忠厚身修。

止戈为武。技艺方法谓之术。通过拳法技术的学习，便可达到强健体魄、抵御外来侵犯的目的。

运动健身之法，古今中外种类繁多，各有所长，亦各有所短。唯中华武学，体用兼修，内外兼练，为天下之最。武学以阴阳、五行、八卦为指导，得其义而勤修之者，自可逐日精进。待练到一气通身、通身一气之时，非只弱者可以变强、病者可以康复，人体之潜能，亦可得到极大的开发。

真气运行，方为真运；合理而动，方为真动。运动量之大小，须顺情合理，因人而异。至于春夏秋冬、风晴雨露，亦应随阴阳之转换、五行之生克、八卦之变动而有所不同。同与不同，只有掌握此中真谛，方可运用随心。

今吾入室弟子张全亮君根据师传和几十年的练功经验，博取众家之长，写成《八卦三合功》一书，阅后甚为欣慰。此书内容丰富，言简意赅，时有一语道破天机之处。书中所介绍的功法，不仅合乎传统武术、气功的要求，且与许多现代科学的理论相合。这些功法，易学易练，易于

上身。读者若能按照书中所说坚持不懈地练下去，则定能取得强身健体、益寿延年的效果。即此为序。

王力泉字培生
癸酉年暮春于京师

吴 序

我和全亮同志相识多年，常为他的武术知识的渊博和
气功功法的精湛所折服。他自幼喜爱武术，后来又醉心于
气功、中医的研习，曾先后随八卦掌名家李子鸣先生学习
梁式八卦掌、太极拳名家王培生先生学习吴式太极拳。他
在长期实践的基础上，博采众家之长，将武术与气功紧密
结合而自成一家。青少年拜他习武者有之，体弱者求他授
以养生之术者有之，疾病缠身者向他求治者有之，我也曾
多次请他为《武术健身》杂志撰写文章。他除了要办好本
职工作外，每天从早到晚还要处理这么多的事务。但他从
不嫌烦，而是有求必应、甘尽义务。这就是我所熟悉的全
亮同志。

最近，他以即将付梓的力作《八卦三合功》见示，并
要我写几句话。我除了为他的新成就感到高兴外，还想告
诉读者：这套有继承，有发展，集养生、技击艺术于一体的
功法，读者如能认真习练，定会收到良好的效果。

祖国的医学、武术，旨在造福人类，全亮同志出版他
的著作的目的也是如此。我相信，本书和其中所介绍的功
法，一定会在武术、气功界引起很大的反响并受到广大读
者的喜爱。

润章吴文翰

1993年4月10日于燕尾斋

一、概 说

八卦三合功，是笔者在总结自己多年习练武术、气功和从事医疗实践的基础上，博采众家之长而创编的一套行之有效而颇具特色的功法。这套功法，把武术和气功，治病和健身，抗暴和挖掘人体潜能融为一体，简明、系统、清新、有趣，并可达到一功多效的目的。

这套功法，亦称“八方力三合功”。“八方”，即八卦。之所以冠以“八方”、“八卦”之名，是想表明，它是以阴阳五行之说、太极八卦之理，作为该功法的理论基础，以探究天、地、人“三才”之奥妙的。此外，“八方”还有唤起同道，打破门户之见，博采古今各门各派之长，并以古今中外有关科学之理论，特别是我国中医、气功、武术的有关理论（主要是太极、八卦）和现代“三论”（信息论、系统论、控制论）对人体进行深入研究的意思。在这个问题上，我们应该采取科学的态度。我们不能不加分析地简单地否定古今中外练功家在练功中出现的各种奇异现象，也不能毫无根据地夸大这些现象。对于这些现象，我们应尽可能地用现代科学知识予以解释；一时解释不了的，要本着百花齐放、百家争鸣的方针和去粗取精、去伪存真的原则认真地观察，反复地实验、思考，要承认和尊重“唯象”理论。

“力”则表示人体的活力、力量、潜力、效力、能力、力点、内劲等等。练功的目的在于增强人体活力，提高人体力量，挖掘人体各方面的潜在能力，增强治病、健身、抗

暴和了解自然、认识自然、改造自然、驾驭自然的能力。

“三合”是指在练功的过程中，要做到手与足合，肘与膝合，肩与胯合（外三合）和心与意合，意与气合，气与力合（内三合）；在练功和日常生活中，要做到天、地、人相合——与天合则健，与地合则康，与人合则顺；在对待门派上要做到儒、释、道三教合一，取长补短；在学术理论上，要做到气功、武术、医学相结合，现代理论、古代理论和自身实践相结合。

简而言之，本功法是一套动静结合、内外兼修、体用兼备、博采众长、自成一统，气功与武术、健身与抗暴、治病与挖潜、练功与做人熔为一炉的功法。

从健身的角度看，它能使练功者身体的各部位都能得到濡养、按摩、舒展、振颤和意、气、力的锻炼。

从提高人体素质和提高技击能力的角度看，它能使练功者周身各部反应灵敏，应物自然，能刚、能柔，发力稳健，收放自如。

从挖掘人体潜能的角度看，练此功法得气快，治病效果显著，每日晨昏各练一次，坚持不懈，一般疾病可在短时期内不药而愈；久治不愈的慢性疾患或疑难病症，坚持练本功法也能取得满意的疗效（如能子时、午时^①各加一次，则效果更好）。坚持长久练习，可以做到功随意长，部分人可以激发特异功能。一般人练此功法3个月后，即可

^① 旧时计时，将一昼夜分为十二时辰，每一时辰合今之两小时。十二时辰分别以十二地支为名，分别为：子时、丑时、寅时、卯时、辰时、巳时、午时、未时、申时、酉时、戌时、亥时。子时为夜半11时至1时，午时为中午11时到1时，余类推。

用内气为自己或他人治病。本功法在练习过程中，不易出偏差，同时还可以纠正因练习某些功法出现的偏差。

本功法在做人的方面，强调扶正祛邪，常养浩然正气。不练邪门歪道，不准做坏事。多做有益于国家、有益于大众、有益于他人之事。在处理各种事物方面，强调天人合一，顺其自然，要把人体的小磁场和宇宙的大磁场融为一体，把自己的生存与整个社会、民族、人类的生存融为一体。从宇宙中吸取营养，从群众和社会实践中学习知识，增长才干，以探索大自然的奥秘，为社会和人类造福。不做违逆历史、违背客观规律的事。看问题要用历史的、全面的、发展的观点，要用存在决定意识，实践是检验真理的唯一标准的马克思主义认识论来指导自己的气功实践和各方面工作。练功的人应该在精力、能力、体力、耐力，在思想境界、道德品质、进取精神，在开拓、创新、奉献等方面超过常人。现在社会上有一些人，一谈练功就精神振奋、滔滔不绝，一谈工作、学习、奉献和国家大事则索然无味，一无所知，这就违背了本功法所强调的正气千秋、天人合一的宗旨。

另外，我们在对待练功实践中出现的一些良性意念和良性现象，要注意只着意，不追求，要敛神内视，松静自然，虚心体察，让其稳定持续发展，做到不惊、不急、不躁、不助、不丢。对出现的一些不良意念和不良现象，则要处之泰然，不惊不惧。这既是练功得道的方法，也是做好各项工作所必需的。

二、功法的构成和练功时间的安排

八卦三合功，包括三个部分，八段功法。这些功法，可以概括为如下几句口诀：

八卦洗髓悦周天，
太极按摩无滞点。
“天机”拨动“真人”现，
伸柔振荡意自然。
击、打、抓、拧似疯颠，
“八桩”站就人难犯。
“三才”通透显奇观，
万法归宗“道仙”全。

这几句口诀，每一句说的是一段功法：前三段为第一部分，中间三段为第二部分，后两段为第三部分。这三个部分，由初级到中级再到高级，层次分明。

第一部分的三段功法，偏重于治病健身，同时有很好的挖掘人体潜能和提高抗暴能力的作用。

第二部分的三段功法，偏重于提高技击抗暴能力，同时有很好的治病健身和挖掘人体潜能的作用。

第三部分的两段功法，偏重于挖掘人体潜能，熔健身和提高抗暴能力、挖掘人体潜能于一炉。求天人合一，求高度虚静，求一静生万动，求一静制万动、一静代万法、一静受万益，求纵观天地人“三才”之奥妙是本功法的最大特点。

上述三部功法，每一部分都是相对独立的；同时，三部分之间又是互相联系的。初学这套功法的人，可按初级——中级——高级的顺序依次安排练习：每日晨昏各练一次，每次一小时，每级练习期限为一年，全部功法三年学完。每一部分中的几段功法，也都是既相对独立又相互联系的，习练者也应按从低到高的顺序依次安排练习，每级时限为4个月，合起来正好是一年。在学习每一段功法时，习练者还可按有形无意（即只求动作熟练，不加任何意念）、形意相随（即在做每一个动作时，按功法的意念要求进行想象，想和练同时进行）、有意无形（即按已练熟的动作路线和要求进行想象练习，四肢不随着做动作，或把自己的形象想象出来，站在自己前面，指令和观察自己的虚相去做动作）把这段功法再分成三个阶段进行练习，每一个阶段期限为40天，三个阶段合起来为4个月。也就是说照此练法每段功法分三级，每级练40天，三四120天，三段功法是360天整一年，三部分功法共练三年。唯有第三部分是两段功法，何以分为三级？这里需要补充一句口诀：“奇功种种任君选。”就是说你可根据自己近三年的练功体会和个人爱好，在前面的八段功法中任选一种作为长久功法练习，以作为第三部分的高级功法，也可根据自己的悟性创编并习练一种属于自己的新功法。

上述练法是规定练法，习者也可不必循规蹈矩地练习，而根据自己的身体状况、时间条件、兴趣爱好、追求目标、功底基础等自行选择安排——可在大范围（即全部三部分功法）内按初级、中级、高级安排练习，也可以在中范围（即每一部分的三段功法）内，按初级、中级、高级安排练习，还可以在小范围（即八段功中的任意一段）内，按初

级、中级、高级安排练习；也可以不分初、中、高三级，根据自己的意向随意在大、中、小范围内，进行连续练习。但是无论采取哪一种练法，只要坚持不懈，按要求练习，都可以达到异曲同工、一功多效之目的。但是欲要攀登高峰，达到较高造诣，必须风雨无阻，寒暑不辍，朝夕演练，而不能一曝十寒，见异思迁，三天打鱼，两天晒网。且武术、气功均是一门综合性科学，学无止境，登高自卑，人外有人，天外有天，门派之间各有所长，习练者绝不可浅尝辄止，固步自封，而要一生学习奋斗，百折不回，博采众长，自强不息，以不到长城非好汉的精神，勇于攀登。只有这样，才能不断前进，才有可能达到理想的境界，否则如同逆水行舟，不进则退。

三、功 法

1. 八卦洗髓悦周天（八卦洗髓功）

本功法主要是以八卦桩基的变化为主，以特殊意念的练习为辅，长期习练可以使人重心稳定，并通经化瘀；习练者可自感周身空透，弹性极大，气感极强，内外交融，气吞山河。此乃筑基之法，又是“通天”之功，是八卦内功的高级功法，对治病、健身、抗暴、挖掘人体潜能，对陶冶情操、净化心灵，对调整身体各部机能、纠正各种练功偏向，都有极好的效果。

首先让我们谈谈练功的时间问题。本功法的练功时间，可以选择，也可以设想——都要按子午流注^①法，根据五行生克之理，视自己的病情和要达到的目的去选择或设想。练功者一般都可以选择或设想寅时、酉时、子时三个时辰，也可以只练寅时和酉时。如果采用设想法，则不受时间限制，任何时候练功，都可以想象是太阳喷薄欲出的早晨（你会感到心旷神怡），也可以想象是晚霞满天的黄昏（你会觉得周身轻松有力），也可以想象是繁星满天的子夜（你

^① “子午流注”为我国针灸学和气功学术语。按照子午流注的理论，人体十二经气血运行中的盛衰、开阖与时辰有密切的关系，并呈规律性的变化。这种关系和变化表现为：子时，胆经（盛、开，下同）；丑时，肝经；寅时，肺经；卯时，大肠经；辰时，胃经；巳时，脾经；午时，心经；未时，小肠经；申时，膀胱经；酉时，肾经；戌时，心包经；亥时，三焦经。

会觉得十分宁静、清醒)。

至于练功环境，同样是可以选择，也可以设想。如住地附近有理想的练功环境，则不必设想；住地附近没有好的练功环境，则可以采用设想法。本功法强调设想法，因为人的大脑里都有不少景物信息，在练功前进行一下诗情画意的遐想，浪漫地设想一个人间最美好的环境，不但可以帮助你尽快地放松入静，还可以通过信息反馈，延缓脑细胞的衰老，提高记忆能力，开发人脑的潜在能力。久练还可以把远方理想环境中的有益物质吸唤过来，可以开发透视、遥感功能。

具体练法如下：

(1) 无极式

两脚自然并立，周身骨节节节放松(图1)。想象在早晨3—5点的寅时，自己像鸟儿一样轻飞蓝天，在天空漫游，鸟瞰神州，用意念寻找一个人间仙境；也可以想象仙境就在何处，直接飞向那里。

理想的仙境找到后，想象自己飘飘若仙降落地面，极目远望是茫茫大海，天水相连，霞光微现，天空海鸥飞翔，海上渔船飘荡，脚下浪花飞溅，贝石隐现；岸上遍地奇花异草，披满晶莹的露珠，芳香扑鼻沁人心脾；身后是高山，山上长满苍松翠柏，松涛悦耳，还可隐约听到山林深处的布谷鸟、野鸽子和黄鹂鸟的叫声。

或许你游过名山大川，你的想象会更为丰富多采，那就按你的遐想去安排；或许你游历不多，但读过许多优美的散文和诗歌，那么，你就选择一篇(首)情景交融的作品，并身临其境般地去想象它；或许你不喜欢文学无从借鉴，而你欣赏过风光秀丽、景色迷人的照片或山水画，那