

我要处处做好事，

一辈子做好事「献

严新气功导引

李道文

编

刘美玲

给天下一枝春」这

是我终生誓愿

严新

湖北科

严新气功导引

李道文 刘美玲 编

湖北科学技术出版社

严新气功导引

李道文 刘美玲 编

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销

黄冈报印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5印张 1插页 107千字

1988年12月第1版 1990年10月第4次印刷

ISBN 7-5352-0348-5 / R·65

印数：105001—125000 定价：2.30元

内 容 提 要

《严新气功导引》是根据当代气功大师严新带功学术报告和其它资料整编而成。书中主要论述了气功的科学性、客观性、普遍原理及其本质；介绍了各种人练气功的效果、要领、方法；阐明了严新气功的功理、功法和功效。该书融知识性和实用性于一体，是气功入门的指导书。它有助于提高对气功的认识和练功的悟性，理解气功的神奇现象。对需强身健体者、祛病除疾者、延年益寿者，及需激发强化人体特异功能者均有很好的参考和实用价值。

前 言

气功是我国民族文化中的瑰宝。它记载着千百年来中华儿女不懈探索的足迹，凝结了千百万民族精英的智慧。气功不是迷信，而是科学，是一门暂不被所有人认识而需进一步挖掘的科学。

本书根据气功大师严新在湖北等地的带功讲演录音材料整编而成，旨在使气功这一中华瑰宝为民众造福，为四化服务，同时，对严新及其气功有所领悟、了解和认识。

严新，中国当代的气功大师。四川江油县人，1950年3月8日出生在江油县东安乡彭家嘴。

童年4岁时，有缘受隐姓埋名高功夫师傅指点，练功学艺。六、七岁时已深感气功意境。十岁左右已具有透视功能。八岁时，他曾跪拜海灯法师为师，学习“六通气功”、“达摩气功”、“少林气功”等。十年动乱期间，严新又向海灯法师学练了“少林精拳”、“梅花精拳”、“井拿罗拳”（包括少林三至九路拳）、“行意拳”、“十三式”、“少林八法”、“岳家拳”、“罗汉拳”，以及刀、棍、剑、鞭、枪等。除此之外，还拜了20多位身怀绝技之大师练功学艺。勤学苦练，取各家之长，造就了他非凡的功力和精深的武艺。他13岁时，还跟当地老中医学习中医，当过赤脚医生。

1974年他进入成都中医学院医学系学习，系统地学习了中

西医理论知识。

1977年毕业后到四川绵阳中医专科学校任教。

1982年调入重庆中医研究所任医师工作。在此期间，他由于集气功、武术、中医、特异功能于一身，医德高尚，医术独特，医效神奇，名传川北，被患者誉为“当代活济公”、“天府神医”。国防科工委办公厅、司令部以“奇特功法，妙手回春”对他予以肯定与赞扬。

1984年，严新走出四川，脚涉大江南北，千里迢迢找病人，以气功治愈了无数疑难病症。

1985年《四川工人日报》、《体育爱好者》杂志开始报道严新的事迹。

1986年，他受邀请，到国防科工委短期工作。11月，随中国气功代表团访问日本。无意之中又与日方气功高手比武斗法，轻取胜利，致令对手惊叹，称赞正宗气功在中国。12月又与清华大学合作，成功地进行了一系列的气功科学实验，取得了令人震惊的成果，使我国气功科研由细胞水平提高到分子水平。从此，严新气功从科学上被给予肯定。《光明日报》、《中国日报》（英文版）、香港《文汇报》、《新华文摘》、《中华气功》等全国一百多家报刊报道了严新的有关成就与气功治病的奇效。

1986年以来，严新又以带功讲课的形式，引导气功爱好者入门，当场受益者也以百计、千计。他先后在辽宁、内蒙、北京、湖北、湖南、广东、河北、河南、四川等省市多次带功演讲，为气功正名，为气功科研事业的发展竭尽全力。他的工作，引起了社会的极大关注，并得到了有关科研部门的肯定。

1988年，他又与多所高校和多个科研部门合作，进行更高层次的科学研究。同时，还继续向气功的更高层次攀登。

《严新气功导引》一书在整编过程中，得到了湖北省气功

科学研究会、武汉工学院气功研究中心，武汉工学院领导和有关专家的大力支持与协助，在此，谨表谢意。

本书是根据严新大师带功演讲录音和其他资料整理而成，如有不妥之处，均属编者整理时所误，望能得到气功界前辈、同仁和读者的斧正。

编者

于武汉工学院

一九八八年八月八日

严新练功八十字要旨

志趣苦益业，前握毅悟德；
广才儒释道，恭寻师门捷。

难易不是身，意在无有别；
性命利乐正，生死爱语舍。

法基凝化返，理练精气神；
调行聚控变，阴阳先后乘。

数术定根通，极空玄妙心；
开闾常学实，迷度奇能真（成）。

目 录

引言	(1)
一、静坐入门导引	(3)
1. 调整姿势	(3)
2. 调整意念	(4)
3. 调整呼吸	(6)
二、听带功讲座的效应	(6)
三、气功的含义	(10)
1. 气功是物质的	(10)
2. 气功是理想的养身术、健身术、治疗术	(11)
3. 气功是与多种学科相关的科学	(11)
四、中国气功的特点	(13)
五、气功效应的客观性	(17)
六、气功的科学性	(25)
七、气功本质的假说	(45)
八、气功功法的普遍原理	(50)
九、目前我国气功科研的水平	(54)
十、各种人练气功的效益	(56)
1. 小孩练功的效益	(56)
2. 青年人练功的效益	(57)
3. 成年人练功的效益	(57)
4. 成年人更年期时练功效益	(59)
5. 老年人练功的效益	(60)
十一、练气功的一般要领	(62)

1. 练功的一个原则是重德为本·····	(62)
2. 练功的三个条件是松、静、自然·····	(66)
3. 练功的三个要素是调心、调息、调形·····	(67)
4. 练功的五个过程·····	(71)
5. 练功的五个环节·····	(72)
6. 练功的时间、地点、方向的三个选择·····	(73)
7. 练功的两个对待·····	(75)
8. 练功的三个层次·····	(81)
十二、几种常用功法及其意义·····	(85)
1. 气功养生术功法及其意义·····	(85)
2. 气功健身术功法及其意义·····	(87)
3. 气功健美术功法及其意义·····	(88)
4. 气功诊病术功法·····	(90)
5. 气功开智术功法·····	(97)
十三、收功的基本步骤与方法·····	(98)
附录1 中国气功的特点及其科学性·····	(101)
附录2 严新介绍·····	(106)
附录3 严新医师应邀在国防科工委诊治病例总结·····	(111)
附录4 部分记者与严新医师对话摘录·····	(118)
附录5 气功问答·····	(121)
附录6 气功常用经络及穴位图解·····	(140)

代万念，以一念克万念，以一念代替平常的很多想法，代替平常注意力分散的状态。于是就相当于或相似于进入气功状态，那么就很可能形成刚才李老（李之楠）所讲的形成同步共振的人体生物电磁场，也就是说大家认真地进入气功状态。每个人身上都带有生物电，生物磁，或者说每个人身上带有光幅射，这是现在的术语。从气功角度讲，每个人身上都带有气功之气，物质之气，和功能之气，而每个人周围也带有这种气功之气。如果大家都进入一定的气功状态，很可能形成一种有人所讲的“气场”。很多人在一起就能形成气场，也可以说是形成一种人体场。在这种场中，如果你愈是认真，你很可能愈容易得到同步共振。好象一个连、一个营的人过一座木板桥，大家一、二、一齐步走，桥板就很可能踏断。如果是便步走，桥板就没事。所以，一旦同步的时候，就容易产生共振效应。一旦产生共振效应，这个场中的能量就可能加大，作用在你身上便可产生很强的作用。这个作用就是现在所说的生物电、生物磁，或者说光幅射，或者说离子流，也有可能是这一些效应的综合反应。

一、静坐入门导引

希望听讲的同志尽量进入气功状态。如果你以前练过功，你可进入你以前练过气功的气功状态；如果你以前没有练过气功，建议你按下面要求姿势听讲。

1. 调整姿势

坐着听讲的人不要靠在椅子的靠背上。

坐时腰要伸直。为什么要伸直呢？因为气功讲究“三关”。背中是夹脊关，下面是尾闾关，上面是玉枕关。前面还有三关（上丹田、中丹田、下丹田）。夹脊关是很重要的一关，是气功中的枢纽。你的腰伸直时，腰脊也伸直了，气到了夹脊关的时候，就不因为你的腰是弯着的而过不去。腰一弯着，腰的幅度就加大了，腰的生理幅度是有限的。你一弯着时，腰椎弯了，把马尾神经压迫了，把经络也压迫了。因此在气功中，如你练坐功，腰椎一定要伸直，这是要注意的。

其次要注意的是，颈椎要相对放松。坐的人容易产生两种情况：坐在高的位置如主席台位置，人们容易低着头；低的位置容易仰着头，这都不好。颈部弯的太厉害，仰得太大都不好。一般人平视时，颈椎往往是弯曲的，它没有放松。怎样才算放松呢？要微微低头，把你的下腹内收，头微微低一点，这样就把你的颈椎放松了，气功中叫玉枕关，因为局部神经直接通大脑。这里就是说颈椎不要太弯，这比较重要。这种状态好象符合气功术语所讲的，要含胸拔背。怎样才能含胸，只有保持颈

椎直、头微低的这种状态才能做到含胸。

其次要注意将你的两只手尽量放得与肚脐齐，这也是练功的诀窍。两只手可以做成这个姿势（两手要上下相迭，中间不要接触，略留空隙，十指微微分开，两手大拇指轻挨着，放压小腹部位，掌心向上）。男性左手在上，女性右手在上面，这是传统中医和气功都比较注重的。男左女右，它有一定的科学性。因为男性常以左边气血旺盛，或者说磁性比较强，女性则相反。

另外，把你的舌头微微向上翘，舐住口腔上腭，或舌头在中间，不要挨着上、下口腔，放在中间位置也行（口唇微微闭着）。

此外，眼睛要下视，看着自己的鼻尖，或者是把眼睛微微地闭上，象是看着自己的小腹或看自己的心脏似的。有心脏病的人不要看自己的心脏，不要总是想着自己的心脏。

2. 调整意念

你的两腿还要分开。有低血压的同志，两膝盖微微靠着。有高血压的同志把两膝盖分开，且不要想到你头部。假设你以前练的气功是意守上丹田的气功，在这里就不要意守你的头部，可以微微想到你的小腹下丹田，以免血压变化。

平常有低血压的人，这时不要想到你的小腹，不要意守你的下丹田，可意守两乳之间中部的中丹田，或两腿并拢，膝盖靠紧，什么都不想。这是低血压同志要注意的。

有心脏病的人（如心衰、心房纤颤）在听讲时，用舌头稍稍用力舐住门牙，或用姆指卡在中指的地方。有其他病的人，一概不要想到你的病。

想给家里人治病，只需想一下希望得到治疗，希望给家里

人传递气功信息，过后你就不要再想了。不要想你的疾病，不要再想你家里人的疾病。尽量做到把你的病症和你家里人的病症忘掉。

假如你有特殊病变，请你想一下，左前方放了很多只小老鼠。

如果你碰到自己不能解释的怪现象，请你想一下自己坐在一朵莲花上。

如在治病中有过敏现象，或注射青霉素、链霉素，或磺胺药，有过过敏史同志的，请想你家里窗台（阳台）上放着一盆菜油（植物油）。

如过去有过心脏病，请想一下人参。

如肝脏有过毛病，请想一下蘑菇。

如胃肠有过毛病，请想一下广柑、橙子。

如胆囊有过毛病，包括胆结石等等，请想一下你以前听过的雷声。

如肾脏、膀胱有过病变，请想一下茶叶水。

如听力不好，请想一下钟声。

如眼睛不好，请只意念看天空的星星。

如有咽喉、口腔的病变，请想一下乌梅等酸的水果。

如腰椎、胸椎、颈椎、骶椎等有增生或外伤等病变，请想一下你好像坐在铁丝网中间一样，要想金属，包括金、银、铜、铁、锡都行。

如有关节毛病，包括风湿等等，请想一下泥鳅、黄鳝。

如神经系统有毛病，请想一下电。

如你本人或孩子有某些先天性残缺现象，请务必想一下你上一辈人年轻时的形象（健壮的形象）。

只要把注意力集中在听讲上，这样可能收到一些治疗效益

3. 调整呼吸

另外是呼吸。由于需大家自己体会一下是否气功有效益，那么就希望大家能按气功的条件来做，包括呼吸。要伸长气地呼吸，其次在这个过程中，会出现自发功。如果出现自发功请不要紧张，它会控制下来的。你听讲的过程中，你的身体的某些部位会不由自主地出现一些动荡或一些动作，不要害怕。如果你是把眼睛闭着的，就把眼睛睁开，深呼吸，放松。想着松下来，平静下来，那么很快就会停下来的。我在外地作报告时，在听讲的人中，包括练过功的都会出现自发功。这也是练功的要领，因为气功讲究入门听口授。如果你认真听了，就相当于入门引路，我这里讲的是静坐入门。

二、听带功讲座的效应

第二个问题想讲一下，这众多的人在一起听讲到底有没有效应。这里借助于其他地方的实验实例来说明。

1. 听讲后粉碎性骨折痊愈

辽宁日报1987年8月7日（还有其他的一些报纸）作了报道。7月30日辽宁日报报道的病例是，病者是辽宁中医学院前院长的爱人刘老太太。她右前臂挠骨颈完全性骨折，3月18日在医院复位照片是非常明显的。3月31日，我在辽宁电子研究所47所礼堂讲课，她坐在最后面（因为有时候远距离效应强），在听讲过程中，发现她的手臂不疼了，于是她把绷带夹板取掉了。当天晚上回家以后可以负重，能拿起点东西了。

4月4日，我到辽宁省省委礼堂讲课时，她写了个条子送

到主席台，望能读一下。主席台的同志读了她写的条子，条子上说的是，她在3月31日听课后，骨折痊愈，手功能恢复了。她心肠很好，要参加听讲的同志认真听讲。当时主持会议的辽宁省气功科学研究所的黄教练找到这位刘太太，要她到医院去拍X光照片。她4月6日拍片，4月7日取结论。X照片结论是骨痂形成，骨折痊愈。这个例子比较典型，因为她是60多岁的老太太，一般的骨折要2、3个月或更长的时间，才能愈合。可她3月18日拍片到3月31日相隔仅13天，功能就正常了，两次拍片时间相隔不到20天，就形成了骨痂。这至少可说是听讲促使了痊愈。

2. 听讲传递信息后，使血液病人恢复正常

这个例子是辽宁体育馆李司机的爱人，患的是急性非淋巴细胞性白血病，叫急性血癌，在医院住院。李司机4月15日参加了我在辽宁体育馆给七千人的报告，并按我要求的听讲。听讲后，就到医院告诉他爱人，传递了信号，他爱人说上午感到精神特别好。于是他们与医师商量，进行化验。她的白血球由2100上升到5800，正常了；血小板88000上升到了124,000，也到了正常水平。血红蛋白（血色素）也有明显的上升，由6克上升到了7.8克。这个病人就出院了。

3. 听讲后，可出现“辟谷”现象

辽宁有个叫姜琮琴的老太太，她练功已20多年。她听讲很认真，文化程度仅小学五年级。由于她爱人打成右派长期在农村，身体不太好。可是她在听讲的时候，所有的内容都听明白了，其中她听到气功有一“辟谷”过程，也就是一般人所说的不想吃东西，可以照常地维持生命活动。这位老太太从4月

4日听讲，一直到4月30日，将近有26天没有吃东西。是否是气功辟谷，这有个判断标准，就是说要精神好。如果你精神差，不想吃也不饿，那很可能属于生病了。方法就这么简单，不想吃就不吃，一天比一天精神好。她家里人着急了，找了气功研究会会长问这件事，可她自己一点也不着急，家人要她吃饭时，她就感到发呕、恶心，就不舒服，于是家人就不敢让她吃饭。这个例子也比较典型。因为练气功的人都知道，练到一定的时候，消化功能要发生明显的改变，包括一定时间内不吃东西。为什么不吃呢？这就是需要净化，将体内的营养仓库进行一次清理过程，某些没有应用的营养物质充分地应用，所以她在一段时间内不吃东西也能维持正常的生理活动。这个例子我在4月30日，赵总理和中央领导视察沈阳时给领导同志讲了，赵总理的保健医生对我讲的这个例子很感兴趣。第二天通知沈阳市委、公安局把这位老太太请到适当的地方，进行调查。调查结果是属实的，她的确没有吃东西。这是正常现象，是一个练功人的例子。练功的人听这种学术讲座后，就有可能提高他的功力，因为不吃东西第一次就是26天，这需要一定的能量，而这个能量需要一定的气功方法调动。气功一般认为，气功的“辟谷”过程是提高气功功能的一个现象，一个过程。所以作为练过功的人来说，听这种学术讲座就很可能提高他的功能。我在内蒙古讲课也是这样，内蒙古有位林业系统的幼儿教师，有50多岁了，她也是别人劝她吃饭就感到恶心，别人就不敢劝她吃饭。她爱人也非常着急，找到内蒙古气功科学研究会，研究会的同志告诉他不要着急。我离开内蒙的时候她不吃不喝已是十多天了，现在没有联系。但是，十多天还是能够说明一些问题。这些例子说明，这样的学术讨论不同于一般的学术讨论。在内蒙古象这样的学术讨论会，小从几百人的记者招