



華夏神功

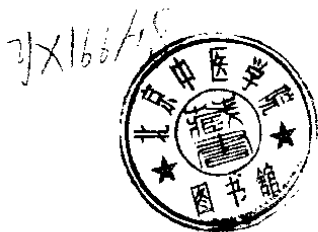
海灯法师高徒严新论气功

样 本 库

华 夏 神 功

——海灯法师高徒严新论气功

清华大学气功科学研究会筹备组



清 华 大 学 出 版 社

1180100

内 容 提 要

严新是海灯法师的高徒，今年38岁，他4岁开始练功，1977年毕业于成都中医学院，集气功、武术、医道、气功功能于一身。他的专著涉及了气功领域的各个方面，详述了高级气功治疗的传奇而真实的实例，以大量事实展示了古老气功的无穷奥秘和巨大潜力；书中介绍了他传授的一种简便易学的功法，对初学者以是很好的指导；报道了清华大学与严新医生合作进行气功研究的进展情况，证明气功师发放外气，可以对构成细胞的各种蛋白质分子发生作用，从而揭开了气功治病的神秘。

华 夏 神 功

——海灯法师高徒严新论气功
清华大学气功科学研究会筹备组
责任编辑 尹芳平

清华大学出版社出版
北京 清华园
北京联华印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

开本：787×1092 1/32 印张：7 32页插页1张 字数：157千字

1988年8月第1版 1988年10月第2次印刷

印数：80001—150000 定价：2.30元

ISBN 7-302-00307-6/G·10

编 者 的 话

严新医生是海灯法师的高徒，四川江油县人，今年38岁，他四岁开始练功，1977年毕业于成都中医学院，嗣后执教于绵阳中医学校多年，80年代调到重庆中医研究所工作，他集气功、武术、医道于一身，以神奇的医术创造了许多奇迹，传誉大江南北。近年来，为向广大群众介绍、宣传祖国的宝贵文化遗产——气功，他在内蒙、辽宁、广州、深圳、西安、北京等地曾作了大量长达数小时、十多小时的报告，深受各地听众的欢迎。

1986年以来，严新与我校气功科研协作组合作，进行了一组又一组严格的气功科学试验，取得了可喜成果。实验都是远距离进行，由他从距实验室7km到2000km处向试验样品发功。实验结果证明，气功外气可使有关试验样品的分子性状、化学反应、激光偏振面特性等发生显著改变。这一气功科学研究的重大突破，极大地拓宽了我们的视野，在理论上和实践上都有难以估量的深远意义。

1987年10月24日晚7点到25日凌晨4点，严新医生在我校礼堂作了长达九小时的气功学术报告。他的报告涉及了气功领域的各个方面，既有气功的历史，又有气功与宗教、迷信、科学、特异功能的关系；还有气功科学实验及练功的要

领。在报告中，他以大量生动的事实，向我们展示了古老气功的无穷奥秘和巨大潜力；并传授了一种简便易学的功法。我们认为，气功科学研究中取得的初步成果，已经显示出了气功科研的重要意义。真正揭开气功的奥秘，不仅将使我们真正认识和发挥人所具有的巨大潜能，而且将会引起整个科学技术的革命性发展，而为了深入持久地开展研究，首先又要使更多的人认识气功，了解气功。为此，我们征得严新同志同意后，将严新的报告整理、出版。为了让读者对气功有更进一步的了解，帮助正在练功的读者更有效地练功，我们还将严新医生为我校气功骨干所作的两次专谈练功要领的报告也整理在册，一起予以发表。

本书根据录音整理而成，未经严新本人审阅。整理时，我们在尊重原貌的同时，对一些重复之处作了必要的删节。为了便于阅读，我们把报告分成若干部分，每一部分加了相应的标题。

本书由周士洲同志负责主编，参加工作的同志还有郭锋、钱逊、瞿福春、彭业中、张华、张润滋、庞毓秀、杨雅民、谭凤霞等。我校气功科研协作组负责人李升平同志对全书进行了审核。

编 者

1988年4月

目 录

气功与科学的有关问题.....	1
第一个问题 什么是气功?	4
一、心身并练	4
二、理想的锻炼形式	10
三、养身术、治疗术、长寿术、技击术、表演术、 增功激能开慧术	11
四、多学科性的科学	16
五、高技术中的高技术	17
第二个问题 气功与特异功能.....	18
第三个问题 气功与封建迷信.....	24
一、气功发展三阶段	24
二、原始时代的气功	24
三、宗教界的气功	27
四、近代气功	28
第四个问题 气功的科学性.....	29
一、气功宏观科学实验的效应.....	30
二、气功十大作用机制	50
三、气功的本质——气功之“气”的特性	93
四、气功的基本原理	101
第五个问题 气功的效益.....	113
一、小孩练功	119
二、青年人练功	119

三、成年人练功·····	120
四、老年人练功·····	122
第六个问题 练功要领·····	125
一、一个原则——重德·····	126
二、三个条件——松、静、自然·····	133
三、三个要素——调心、调息、调形·····	134
四、65个过密、5个环节(略)·····	138
五、三个层次——初、中、高·····	138
六、三个选择——时间、方向、地点·····	138
七、正确对待——对待气功师，对待练功反应·····	139
八、综合要领——贵在精一；重在微妙；要坚持练功； 法无定法；万法归宗；重德、守德、 有德·····	140
练功指导概述·····	149
一、功法与功理的关系·····	149
二、练功与医学的关系·····	160
三、练功的阶段·····	162
四、解答问题·····	165
练功八十字·····	171

气功与科学的有关问题^{〔1〕}

（1987年10月24日 清华大学大礼堂）

（（音乐声）。严新坐在清华大学礼堂讲台上，手拿一个半导体收音机）先给大家做个实验。^{〔2〕}这是一个铁盒子，里面装有一只半导体收音机。在座的可能都有这个常识，在常规条件下，密闭的铁盒内装上收音机是不可能再响的，不应该再收着音。（广播声透过铁盒子传出来）。这个实验比较简单，铁盒子是电子研究所自己做实验特制的。把收音机装在铁盒里面，喇叭引出来也是不响的。

在座的各位领导、各位老师、各位气功界的前辈和爱好者：

今天，我受清华大学校领导和贵校气功科研协作组的盛情邀请，在这里和大家一起学习、讨论有关气功科学的学术问题，这是我向全国各地、尤其是向清华大学的全体师生员工、以及气功界的老前辈和同道学习请教的一个好机会。对

〔1〕这是严新在清华大学的一场气功讲的学术报告。

〔2〕严新在报告一开始，就给大家表演了一种特异功能。按常规将半导体收音机放在铁盒内，由于铁盒的屏蔽作用，半导体收音机是接收不到播音节目的。但在他的特异功能作用下，置于铁盒内的收音机依然能收到节目，这一现象目前用现代科学还无法解释。

贵校的盛情邀请和给我这样一个学习请教的机会，请允许我首先表示衷心的感谢！（掌声）

由于我自己在气功科学以及医学和其它科学领域里的造诣非常浅薄，所以在讨论发言中难免存在着这样、那样不对和谬误的地方，希望在座的领导、老师、前辈和同志们尽量地给予斧正。气功科学本身是既古老又新兴的一门有待开发和认识的学科，在名词、术语、特别是理论体系上都还很不完善，所以在讨论中希望各位尽量地从气功本身的实际意义和气功本身的功理、功法以及历史地看待气功这个角度来认识我发言中的有关问题。我今晚和大家所讨论的内容，希望仅作为气功界内部学术讨论性的参考意见；这是我在讲之前要首先说明的一点。

由于气功本身还需要挖掘、发展、研究，需要科学化，因此在讲的时候很难将气功这门科学，或者说学问，讲得恰如其分。有不少地方现在还是处在比较模糊的状态。

如果有些同志对我今晚所讲的内容有不同的看法，这没有关系，是很正常的。但请有不同看法的同志不要把气功学术上的正常的不同看法深化到其他一些方面，这样既不利于发展气功科学本身，也不利于同志之间的团结，更不利于现在一些工作的开展。这是我要说明的第二点。

近年来国内外不少报刊、杂志对于我治病的不少病例和有关情况作了一些简要的介绍，一些搞报道的同志讲，他们出于要让人们对气功科学和气功的种种效应有所认识，因此在宣传上选择了一些非常典型的例子，希望大家对这一部分宣传报道有一个比较客观的看法。实际上，我在临床上还有很多病例效果不十分理想，甚至根本就不理想，和其他医生

治病一样。一些报刊杂志把我比作“神医”、“现代济公”，那都是作者们的艺术手法。事实上神医也不能包治百病，比如象华佗、扁鹊等。现在尽管演了“济公”的电视，实际上济公的能量假如是真的，那也是有限的。不管是什么人，不管是从事哪一门科学研究的人，不管他在哪方面有贡献，或者说有一些特殊技能也好，个人的能量、能力始终是有限的。

因此，希望一些想治病的同志客观地看待这些报道。从气功的角度讲，如果说用外气治病能够取得一些典型病例的效果，这也是很不容易的。治疗一个非常典型的病例，需要耗掉很多的外气，而耗损的外气又不容易象吃饭那样，一顿饭吃了以后，很快可以把它补充，希望想看病的同志能理解气功科学，同时理解我本人。

这次讲课前，在座的有关领导特别是气功协会的有关领导向我建议，能不能在讲课中间尽量带一点功，边讲边进入一定的气功状态。如果说这种方式有某种效应，那么也希望有病的同志要客观地看待。假设你现在在听课过程中效果不十分明显，过后还可以通过练功、接受信息的方式来争取后效应。如果这种方式只是精神作用，而没有实际气功信息效应，那也有可能，请在座的有病的同志不要背包袱，因为这毕竟是一种实验。人的能量是有限的，不可能每个人都取得一样的效果，因此想看病的同志在效果不十分明显时，还须谅解。不然把气功看作迷信，这就不好了。希望同学们、老师们、领导们要尽量地、客观地看待气功，需要大家理解、谅解和支持，这是我要说明的第三点。

下面想就气功与科学的有关问题作一简单的汇报。

第一个问题 什么是气功〔1〕

什么是气功？古代劳动人民把气功叫做内功、导引、吐纳等。它的意义大致可以这样理解：所谓气功，是一种心身并练的、理想的养身术、健身术、治疗术、长寿术、技击术、增功节能开慧术。从近代对气功的研究看，似乎含义应多一点，它不仅是以上各点，同时它更是与近代社会科学和自然科学相关的多学科性的一门科学或者说一门学问；而据我国一些权威的科学家讲，它还是近代高技术中的一门高技术，或者说是最先进技术。（是否恰当，这也还有待探讨）

一、心身并练

所谓“心身并练”是指气功方法的特点，它不同于一般的体育或与体育有关的武术、体操、球类、田径等锻炼方法，不同于现代医学所强调的心理疗法，也不同于一般人常常为了养身、保健，只注意吃得好、睡得好、劳逸适度等简单的、普遍适用的保健方法。

气功与以上这些方法不同点主要在于气功是心身并练的。它不是纯粹地修养，而是要锻炼，但是又不同于一般的锻炼方式。它不需要用很大的力气，不需要特殊的环境、特殊的器械。它是一种很微妙、很巧妙的锻炼方法，最主要是锻炼心理意识，即“练心”。

这里所说的“心”是广义的心，不能只把它看作解剖学上的“心”。它包括大脑意识，甚至有关全身的精神思维意

〔1〕报告中标题均为编者所加。

识活动的功能单位，当然也包括心脏本身。而气功需要练，关键就在“心”这个字上。练心，有它的特殊含意，它需要通过多种渠道、方式来训练一个人的心功能单位。气功中所说的心功能单位包括了大脑和全身的神经、思维、意识活动的有关功能器官。它不仅包含了刚才说的这么一点点，还包含了现代医学、现代其它科学还认识不太清楚的，有人讲好像是潜意识，或者说叫大脑深层的下意识的那种东西，但这种下意识又不同于心理学中的下意识，这里所说的下意识是指气功状态下的下意识。这一部分内容现在很多学科似乎还认识不太充分，因为现代科学对人本身的研究，特别是对人在气功状态下的下意识研究还不够。

气功状态下的下意识，按气功术语讲叫“第六意识”，它包含了一部分生理学中的下意识，但又不完全是属于心理学中的下意识。对第七意识有人认为是这样：如果能把它用气功手段引导或训练出来，动用这第七意识想一下——气功意念，或者说是特殊功能意念，它带能量，似乎第七意识属于高能量性的意识活动；据一些气功人士探讨，每个人身上都有遗传密码，有祖宗万代的遗传因子或者说遗传信息。从这个角度讲，第八意识好象有这个含义，就是通过练功的方法可以大大地开发人的智慧，使学生的成绩明显上升，使一个人的智能比常人高出很多。某些进行气功训练的人，通过气功训练，他所表现出来的智慧远远超过了他本身所学的某些知识领域。有人没有学过某种知识，经过气功训练，他一下表现出了气功中所说的断章习意等功能，比如象“慧眼”功能。对于这种功能，有人分析，认为气功训练是不是把身上祖宗万代的、或者叫种系发展全过程的有关遗传密码中的遗

传信息、因子、因素调动、开发出来，在某些练功人身上表现出来了。

我听全国气功科学研究会有关负责人讲，全国现在发现了好几个人，通过某种方法训练以后，从数学角度看，他的大脑胜过了一台电子计算机。需要乘方、开方或者是需要用高等数学的某些定理、公式才能运算出来的复杂数学问题，他可在一瞬间把结论告诉你。有时比计算机的速度还快，这种情况到底是什么原因呢？很难说。有些气功人士分析，会不会是通过遗传密码，把他身上种系发展全过程的遗传因子调动起来了呢？一个祖系分支下来有很多后代，到他这里就不计其数了。同姓的人，很多代以前都是一个祖宗，很可能现在四面八方都有这个种系的人，是否可能其中有人现在正在搞计算机、设计软件、操作电子计算机，而通过某种特殊诱导、激发的方法，也包括气功等方法训练，他身上的遗传密码、因素或因子一下子很敏感，通过很多间接途径，把现在搞计算机的人的信息一下子通过某种信息传感到他身上来了呢？有人通过某种手段激发训练后表现出了异乎寻常的一些智慧。如果说这是真的、是可能的，那很可能气功训练的手段是有效的。通过一定的方法训练人的意识，包括第八意识，每人身上种系发展全过程的经验教训、聪明才智和知识积累的信息能够被激发出来，发挥一定的效益。

第六、七、八意识（这些都是气功术语，大家一定要从气功角度理解，不要把它拉到生理角度去理解）的训练在气功中是非常重要的，这是气功与其它锻炼最不同的一点。以上说的是练“心”。

除了练心，还要练身，气功锻炼身体不同于一般的体育

锻炼、休息、睡觉、散步，它是一种很巧妙的锻炼，主要在练心过程中（训练第六、七、八意识的过程中）让人的全身自动地得到锻炼。常规锻炼是被动的，在大脑皮层的暗示或者说支配下做一些动作，诸如散步、游泳、打球，包括休息等等。比如练武术，要练出铁砂掌（就是皮肉不怕挨打）开始手在黄豆、苞谷里插，进一步在绿豆、红豆里插，再进一步在菜籽——很细很小的菜籽里或者是大米里插，在河砂里插，最后用铁砂插。练插掌，慢慢地插，就练出了武术中所说的铁砂掌，或其它名称的一些武术功夫等，这是一种比较被动的、比较笨的、苦的办法。而练气功比较特殊，是在高度放松入静状态下，人身上的真气在体内自行高速地运转，在运转过程中把人身上的很多机能调整改善了。开始它也需要某些暗示、导引——有意练功，但最后是一种无意识成功的结果，所以说气功是“有意练功，无意成功”，它与体育锻炼是不同的。气功不同于一般锻炼方法，其它方法都是要人特别清楚，气功就是要你“不清楚”。并不是要你不清楚，它是要你进入那种老子——我国道家功夫最早的代表人物——说的“恍兮惚兮，惚兮恍兮”的状态，就是恍恍惚惚（并不是糊里糊涂的）的状态，在这种状态中，真气在体内运行，可以自身调整、改善生理功能，从而使病态中的某些病理自动地得到纠正。可以使人处于一种非常优良，或者说理想的生理状态。

这种理想的生理状态到底理想在什么地方呢？理想在降低耗能，整个基础代谢水平下降，耗氧量、耗血量、耗热量等都减少，使人处于一种高度节约的状态，人的很多功能得到调整。人若老是处在疲劳状态，象机器不停地运转，不

注意维修，结果很快就坏了。一辆汽车连续开四个月不停，很难说它的寿命到底能有多长。如果一个司机很会保养汽车，那么他的汽车的寿命就长。而人体就象一辆汽车老在开动一样，即使在睡觉时也在做梦，那么人的大脑皮层一直处于一种紧张状态，全身也处于一种较高耗能的状态，而气功练身，基础代谢降低，降低耗能，人的功能本身就好像被节省了一样，它自己有休息的过程，就可以被使用更长时间，这是其它锻炼方法所不及的。

其它锻炼方法好象是说，你认为那个机器不用要生锈，那我就老是用它，开着不停。“用进废退”么，好象是不错的，也有一些表面的宏观的效益。你说“用进废退”，人的力量越练越大，确实不假，但也不完全就是真的——拼命长跑，当你跑到一定的速度极限，就再也不可能提高了。可是练内功的人不是这样，他不是通过拼命长跑来训练，也能跑得很快，甚至比拼命地训练长跑的运动员跑得更快，快得象神话般都有。（气功界人们都不怀疑气功有这个效果）

气功练身，是通过降低耗能，并使人的内脏得到调整、休息、改善。人体耗能小了，储能好象便自然而然增加了。这好比一个人平时收入工资一样，一个月收入150元同200元收入的人相比当然是少，但是你节约开支——少吃肉，少喝酒，可能少开支50元；那个月收入200元的人，他吃肉喝酒很凶，又吸烟，一个月生活费多花了几十元，结果你的存款可能还比他多。练气功储存了能量以后，这个能量又再做功。人体本身很多能量不容易被一时利用起来，一般人把它叫做“潜能”——潜在的能量。如果你在降低耗能增加储能的前提下，本人还有相当多的能量没有用，储到了一定时候，就会

从量变到质变，象烧开水从80°C、90°C、到100°C时就沸腾了，变成水蒸气一样。当人体能量积蓄到相当多的时候，人体也会产生某种质变、某些飞跃。这个飞跃是否可以叫做激发人体内在潜能的过程？有人认为，气功第三个奥妙就在于激发人体潜在能量。怎么激发的？它通过降低耗能增加储能，增加到相当程度，就可以激发能量，激发人体一般没有用的、潜在的能量和它本身储存的能量一同做功，即开发人体的功能。

据有关资料分析，一般人的功能利用得很少，比如大脑，只用了很少一部分。而气功练身就比较理想，它通过全面练身的方法训练，进入一个特殊的状态——“恍兮惚兮，惚兮恍兮”以后，人身自身训练，真气在体内润身练身。练练练……练到降低耗能、增加储能、激发潜能、开发功能，包括开发人的大脑的智慧等在内，练到最后，人体会出现一些特殊的功能，包括冬天可以耐寒；一天不吃三餐也不饥饿，甚至好长时间不吃也行等功能，当然还有人出现更奇妙的功能，这些都是身体做功；而到一定时候，表现在武术方面，也胜过一个武术运动员。到那个时候你才会体会到：噢，气功是心身并练，也有练身。

一个内功家——内功有素的人，与一个运动员、一个武术健将比，如果内功有素、练得很成功的话，那是一个纯粹的武术健将完全没法相比的——一个在天上，一个在地下。就以海灯法师的话讲，一个练内功到家的人，如果要去参加一般的武术比赛，好比一个很懂事的人，去跟一个小孩打珠子似的（在地上打珠子）。这好比一个教授，一个专家，大庭广众之下跟一个五、六岁的小孩打珠子，看谁能赢，教

授，专家当然不一定能赢。可是你并不一定要去，因为你不屑一去；并不是不屑一去，那个意义大不同了。他是这样讲的。就是说，一个练武术的人，如果单从武术角度训练武术而不与内功结合起来，就好比小孩打珠子一样，始终停留在一个水平上，意义是不太大的。

总之，气功是心身并练的，当然练心的方法非常特殊，这是一般人容易忽视的。这是从一方面讲“什么是气功”。

二、理想的锻炼形式

气功还是一种非常理想的锻炼形式。所谓理想，其一是指它的形式简单，大家坐在这里可以练，回家睡觉可以练，上班讲课可以练，在实验室做实验可以练，接待客人可以练，散步聊天也可以练，正如道家气功所讲的“行走坐卧，不离这个”，“这个”就是指气功，以前把它称作“内功”。它不需要任何器械、特别的场地和条件，所以说它是方法简便的一种训练方法。

气功对老少男女皆宜，不象体育锻炼有年龄限制，你到了六十岁去打一场球，就很难打赢年轻人，你的兴趣也变了。而练气功，男女老幼、体质强弱不分，病重的、病危的和没有病的都可以练，它的应用范围极其广泛，人人皆可。

再说气功的效果。它不象其它的锻炼，与你本身的锻炼时间、锻炼强度、锻炼条件成正比，气功锻炼可不是成正比的，它有时候成反比！有时候是非常特殊的，叫玄妙——非常玄的一种效果。它的效果可以在任何人身上突如其来地出现，一般当然是循序渐进、慢慢地出现的。

气功的效果是特殊的，特殊点在于只要你注意气功的大