

▽▽ 新奇！首次在国内外独家披露
▽ 神妙！令各派气功大师目瞪口呆

▽▽ 实惠！练功者成大器的捷径之道
▽ 圣言！气功爱好者不会不读的书



國際著名氣功大師

严新秘法

严新秘法

石川 编著



四川科学技术出版社

一九九四年·成都

(川)新登字 004 号

责任编辑:李宗昌

特约编辑:吴晓桐

装帧设计:田 十

责任校对:李惠卿

严新秘法 石 川 编著

四川科学技术出版社 (成都益道街三号)
成都新风印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本 787×1092 毫米×1/32 印张 8.375
1994 年 4 月第一版 1994 年 4 月第一次印刷
字数 185 千 印数:1—10000 册

ISBN7-5364-2798-O/R·598

定 价:6.98 元

内容提要

气功——中华民族古老而宝贵的文化遗产，祖国医学的瑰宝，现在的气功科学研究，早已超过了养生祛病的范围。严新的出现便在气功和人体科学研究方面打开了划时代的突破口。

研究、论述严新大师的气功作品层出不穷，严新以其神奇而精湛的医术和令人瞠目的功夫名扬海内外，引起世人轰动。

严新气功成功的秘密到底何在？怎样效仿学习？——这是每个气功爱好者和气功研究者所期盼的。

本书将彻底解决这一个人人们普遍关心的问题。

本书以大量生动翔实的事实，向我们展示了古老气功的无穷奥秘和巨大潜力，多方位、多视角的精辟论证了儒释道对中国气功的影响和发展，并传授了一种简便易学的功法。

气功奥秘的揭开，使广大气功爱好者和研究者真正认识气功现象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变革性发展。

本书内容丰富、新颖、精辟、全面、实用、浅显，希望它有助于读者了解气功的真正奥秘所在，研究气功的现状、气功的来源、气功的发展，气功对各个领域的渗透作用，特别是对现代边缘科学的强大推动作用。

该书的出版问世，更有助于气功爱好者准确直观、捷径简要的学练气功，有事半功倍之特效，做到学必依法，法必有源，源必有果。只要是心诚的气功爱好者熟读活用本书，必将得到新的启迪，并收到满意的效果。有病祛病，无病健身——这是严新大师的敦敦教诲，也是出版该书的唯一宗旨。

序言 伪科学还是真科学

杨 趋

气功、特异功能在这个世纪70年代末至80年代初，对中国的绝大多数老百姓来说，还没有认识它，甚至于疑惑！这是事实。无论是来自官方的，还是社会的，都给他们罩上了一层厚厚的神秘面纱，斥为带着形形色色的封建迷信的欺骗行为。于是乎，纯洁的世界顿时变得惶恐不安起来，立刻倍感倾斜，新的世界秩序顿觉需要重新组合？！

科学需要时间，科学更需要验证。有时真理斗不过谎言，科学斗不过伪科学。

“人是多么的虚伪啊！是多么的奇特、多么的怪异、多么的混乱、多么矛盾的主体、多么的奇观啊！既是一切事物的审判官，又是地上的蠢材；既是真理的贮藏所，又是不确定与错误的渊藪；是宇宙的光荣而兼垃圾。”世界著名的两栖怪物法国的大数学家、物理学家帕斯卡早在文艺复兴时期就论断过了的。

乌云笼罩是暂时的。

对严新的各种评论和解释也是暂时的。

在中国最高科学殿堂——北京科学会堂，著名的国际气功大师生命科学家张宏堡向首都各界领导、权威人士所作的

论述生命科学的学术报告《大道之理与生命科学》中，向全世界首次宣布了他的最新研究成果。他明确地认为“法术”是特异功能而不是迷信，并为此作了精辟的科学分析论证：

“对于各种各样的法术之类，就是过去说的神符咒语，看起来带有浓厚的封建迷信色彩，但效果上都可以做得出来的，可以把它归到法眼这个层次上去。现在社会上还出现一些公开亮相的功能，比如起死回生术，把树叶、名片撕碎，一发动又让它还原。这类都可以把它归到法眼这个层次上。还有返老还童术，形变功能，譬如《西游记》里的金箍棒，叫声小小小，它就小，叫声大大大，它就大了。这些都可以归到气功特异功能上去。而有些人某个部位出了毛病，就容易激发、出现与这些部位相应的特异功能。”

以后，随着对各家各派气功的宣传和介绍，人们才又渐渐地对这门古老而又新奇的气功有了新的高度的认识，并加以运用和作为健身祛病的手段。严新这样一个令世人惊讶，举世瞩目的国际气功大师之功法，也随之受到前所未有的重视和升温。

严新热风在中国大地席卷起来，震动着亿万人的心灵。

听严新带功报告，听严新带功录音带；摹仿严新的做功方法，召开严新研讨会……几乎是大街小巷都在围绕着严新谈“气”论“功”，一时间中国大陆疯了，海外疯了，全世界疯了。

各种各样的宣传介绍严新的出版物接踵而来，犹如一片片飞扬的雪花铺天盖地。但细心的人们常常暗自叹息和遗憾，怎么没有一个有关严新功法修炼成功的诀秘的书问世呢？大家在寻觅中祈求盼望着……。

这一天终于到来了，这就是石川先生新编著的《严新秘法》正式出版问世。

我相信，对于我们爱好和研究严新气功，特别是想知道他成功的秘密的读者朋友是大有裨益的。这也是该书作者多年来的愿望和企盼。

我相信，中国气功必定在世界文化之林中放射出无限的光芒；严新功法定将是举世无双的气功，并越来越显现出他超人的绮丽风采和无穷的魅力。

一九九三年十二月于玉溪书屋

目 录

内容提要

序言	(1)
----------	-----

上 篇

第一章 志趣苦益业 前握毅悟德	(1)
(一) 有志者事竟成——一个古老的哲理	(1)
(二) 菩提本无树，自身即菩提	(10)
第二章 广才儒道佛 恭寻师门捷	(18)
(一) 博学多采，兼收并蓄	(18)
(二) 博览诸家，唯我独用	(21)
(三) 跟师学艺，拜好菩萨	(37)
(四) 修身养息，终成大器	(44)
第三章 难易不是身 意在无有别	(57)
(一) 黄金有价，气无价——发真气难	(57)
(二) 不是、无有	(81)
第四章 性命利乐正 生死爱语舍	(87)
(一) 双修·利乐·有德	(87)
(二) 无生无灭·仁爱	(102)
(三) 邪正·忘我	(105)

下 篇

- 第五章 法基凝化还 理练精气神**…… (111)
- (一) 贵在精一，重在微妙 …… (111)
- (二) 根基牢实、练神还虚、练精化气 …… (117)
- 第六章 调行聚控变 阴阳先后乘**…… (130)
- (一) 调整宇宙之气，气运回 …… (130)
- (二) 自控多变得要领 …… (139)
- (三) 天地宇宙互练 …… (151)
- (四) 练就大乘功夫 …… (176)
- 第七章 数术定根通 极空玄妙心**…… (181)
- (一) 探究数奥秘，用功要有法术 …… (181)
- (二) 慧定功夫上乘，眼耳鼻舌身意 …… (196)
- (三) 无极太极，妙之真妙 …… (214)
- 第八章 开合常学实 迷度奇能成 (真)**
 …… (234)
- (一) 开合有度，求实好学 …… (224)
- (二) 普渡众生破惑疑 …… (234)
- (三) 功夫不费砍柴工 …… (241)
- 第九章 尾声：气功的前景与未来**…… (243)
- 编后记**…… (247)

第一章 志趣苦益业 前握毅悟德

(一)有志者事竟成——一个古老的哲理

志,是立志。对气功爱好者或对准备练气功或有相当基础、有一定功力的练功者来说,都需要进一步树立一个明确的志向。

要立志,就要先了解练气功的益处。现在至少可以说有强身防病的作用,对有病的人来说可以防止病变,治疗疾病;对所有的人来说,能调整各部分功能和延年益寿;如果引申些说,练得好的人还可以出一些特殊的功能,如透视功能、遥视功能、搬运功能以至更高级的神奇功能。了解了这些,就容易使你下决心,立志。了解越多、越深,越能帮助你立志,不致于开始练功后感觉不明显就放弃了,或是遇到一定困难时,特别是练功到一定时候很难受,出现练功反应时或受到一些挫折时放弃练功,半途而废。

气功是一门多学科性的科学。气功涉及的自然科学和社会科学范围很广,如数学、物理、化学、天文、地理、地质、生物学、心理学、社会学、哲学等等。气功最早的理论都是富有哲理性的,如《易经》、《道德经》等著作都具有一定的哲学价值。

气功的种类很多,具体的派别则更多。我国有儒家功、道家功、佛家功以及民间功等等。佛家功讲有 84000 个法门,道

家功讲有 3600 个法门，每一法门又有 10000 个法，可见练功方法之多。虽然气功种类及练功方法千千万，但它们都离不开气功的本质——物质，都离不开“志”，立志从一个方面入手，进行由浅入深的练功过程，不能三心二意，一热一冷，做无成就。

另外练功的志向问题不同于一般的爱好，也不同于一般学术性问题或其它任何一种学习项目，它涉及到很多科学领域，像天文、地理、数学、物理、化学、尤其是涉及到医学以及体育等等。不能把练功单纯理解为就是活动活动，锻炼一下，增强体质。如果仅仅是这个志向，可以说志向还不太高。对从事气功事业、从事练功者来说，一定要在志向上一翻功夫，要考虑立志问题，要把立志当做气功入门的一个重要思想基础。

思想上不立志，没有“志”这个基础，常常不容易发觉很多事情，不容易发现师傅，也不容易发现你身边属于气功的事情，因为你思想上立志这个问题范围太窄了。

趣，就是要从培养兴趣入手。很多人练气功是没有兴趣，不善于培养兴趣，不善于自我抓住兴趣，不能主动地进一步学习，常常还带一些被迫性。有些人由于志向不高，或者说有一定志向，没有注意兴趣，只有人为规定自己每天练几十分钟，什么时候练等等，结果练功时没有多大反应。有的人自己强迫自己，师傅规定什么时候就什么时候练功，某些庙宇里佛家、道家刚入门的弟子，师傅规定很多仪式，受戒呀什么的，这都是被动的，时间一长，觉得很烦琐，练功时还谈笑，那说明他没有兴趣。

不注意培养兴趣，在练功过程中很可能觉得枯燥，没有多少收获，因为气功的姿势不像舞蹈，也不像一般体操、武术，它

有时候动作单调、外向、内向变化不明显,属于一种模模糊糊、似是而非、不明不白的状态。这种状态常常需要维持一段时间,使体内发生变化。如果你不培养兴趣,总觉得这姿势太单调了。拿站桩来说,老是这么站,动作很好学,一站就学会了。需要你老那么个姿势站着,这就很容易产生烦躁、枯燥的感觉。一旦产生烦躁,没有兴趣,入门就较困难了。所以有志向练功的人,一定要培养自己的兴趣,要从培养兴趣入手。

怎样培养兴趣?这要从下面一些事项来着眼。要认清气功的重要性,要多听一些人讲气功的效益,还要注意去听和看些神话传说,把它们装入自己脑袋里,包括把一些师傅讲的神话传说(那怕认为是假的)都去了解了解。比如我国的《西游记》、《封神榜》、《聊斋》,以及其它一些神话传说,你自己反反复复地看。你听说什么地方有什么师傅,你不妨去打听打听,看他到底有什么功能。比如我^①听说这次石家庄气功协会开会时有一个西藏活佛讲了很多神奇现象,你说是假的吗?他讲的可都是有名有姓的,甚至有成千上万的人亲自看见过的事,这些事你不一定百分之百相信,但你听了以后很可能产生一定的兴趣。听那活佛(张震寰主任参加了会议)讲,西藏有个活佛去世的时候,有虹化现象,据说这种现象比较普遍,有成百甚至上千人都出现这种虹化现象。1980、1981年还有上万人围观过。虹化就是练功的人去世以后,他的尸体不像现在一般人去世后非要火葬不可,他的身体通过练功的威力逐渐缩小了。有的资料介绍,有个活佛去世几天之后,围观的人目睹他

^① 注:在本书中以第一人称“我”讲解时,并非笔者本人,均为严新大师之自述。

身体成比例缩小到 26 公分,甚至有人缩小到剩下一个指甲和头发,最后变成一道红光,那是很多人围观而不是一两个人看到的事。西藏社会科学院宗教研究所的一个活佛说,他是经过考证的,这也不能说就是真的或是假的,作为一种传说、神话就可能对练功的人发生一种效应,培养了兴趣,这对练功可能有帮助。这是一种方式,即多听一些或多看一些与气功有关的传说,不管是真是假,你尽可能去作些调查,这对培养你的兴趣会有好处。

生活当中还有诸如转移病症的气功实例:在清华大学我给别人做过这样的试验。有位姓朱的副教授患有多年的水肿病,腿上一按一个坑,肿得很厉害。当时有 6 个人在场,其中有陆教授的儿子叫陆强,10 几岁。我就跟朱副教授聊天,在聊天的过程中,陆强一会儿上趟厕所,一会儿上趟厕所,不一会儿一共上了 6 次厕所。小陆来问我:“严叔叔,我今天得了什么病了?今天我吃的是干饭,也没喝水,怎么一会儿上了 6 次厕所,每一次还尿得很多,是不是得肾炎了,你给我看看吧!”我说:“没关系。”便让朱副教授把裤腿挽上来,看看腿。结果水分跑掉了,一按没坑了。这就是说朱副教授腿上的水分,通过他人给排出去了。……等等现象都能使练功者提高兴趣。

其次要多注意自身及周围的特殊现象。特殊现象每个人都有,周围的人有,周围事物有,要注意观察。很多事情都是反常的,而不是照书上写的那样。有很多规律人们没有认识,它自身表现出来了,如果你注意到了,会觉得很神奇。这些神奇现象让你发现了,很可能引起你的兴趣。

第三方面,你还可以通过自己反复回忆、设想、假想来培养兴趣。要善于总结自己过去的与你预想的事项有冲突、而与

客观事情又相符合的偶然的神奇现象。偶然，是很灵的，所谓灵感、预示，甚至有人说梦中的事，有的也是真的，多想这些也能培养你的兴趣。

第四方面，要客观些，不要轻易否认别人的一些神奇现象（看见的或听见的）。要善于摸索、善于发现别人或自己一般都认为是假的现象。比如说魔术，一般说是假的，但是否所有的魔术都是假的？可能有人说，当然是假的。不能一概而论，要客观一些。因为受很多历史条件限制，特别是现在很多人对特异功能、气功不太理解的现实情况下，有一部分人不是以特异功能表现，他常常用魔术来表现，特别是在民间较多。有的以魔术师出现，可是他表演的魔术与众不同，他不需要任何设计和任何掩盖，就可以把一般认为是魔术的现象表演成功，那还算是魔术吗？这种现象要很好地去思索。因为有很多事情在你不了解以前，很可能它有真的一面，即使是魔术师。如果你轻易否认了，那么在你自己出现特殊效应时，自己也不认识它，也不易发现别人的真的东西。他不愿意对你说是真的，他宁愿说是魔术，因为他不愿意受很大的压力，来争一个“真的”名声，他说是真的，也不会带来什么好处。你要学又教不会，反而引起嫉妒，甚至要说他是搞什么邪门歪道，他不如干脆说是假的还好些。许多有功的师傅，他先说我这是假的，我没有功夫，实际你看他所表现的事情，就有些离奇、特殊。他一会儿到另一个地方去了，是怎么去的，跑步去的？坐车去的？你算一算坐车时间也不行啊，几分钟之内就到很远地方去了。什么车也没有那么快。因此你应该注意这些现象，不要轻易否认。你轻易否认人家的，自己就不易学到真的，兴趣也就不易培养出来。

第五个方面，培养兴趣要注意不断总结你自身练功的种种体会、收获和微妙的变化。一般说来，你只要坚持一段时间练功，无论如何都有一些变化。如自身的感受，得气以后就有酸、麻、胀、重、寒、热、湿、凉、痛、痒等一些感觉，这些感觉每人都不同，但多少都会有一些。从你外表来说，练了一段功以后，精力应该比以前充沛些。如老师讲课，以前3~4个小时讲不下来，或非要喝水不可，但练了一段气功以后，讲上半天甚至更长时间也用不着喝水，他自己有津液使咽喉不至干燥，声音也用不着很大，这就说练功已经在你身上产生了效果，开始不很大，你如果善于总结，就能不断发现这些效果，兴趣也就会不断增加。

苦，就是要吃苦耐劳，要准备吃苦、善于吃苦、能够吃苦。不能说练功是一种享受、效应等，这还不太全面。练功自然可以强身，可以使练功的人出现这样或那样舒服的感受。但是要想把气功功力提高到相当高的水平，提高到高的层次，光是舒舒服服地练功，还难以进入高层次，或者说只停留在一般大众气功的水平上。每个人都可以练功，因为每个人都存在真气，真气在体内不断地运行。每个人练功，很可能出现爽快舒服的感觉。但是要进入中层次，要把体内每个细胞练到起变化，由量变到质变，从而达到飞跃性的变化，那就要吃苦。从气功能出现特殊效应的角度来说，一定要准备吃苦，甚至吃大苦，才能够使体内发生特殊变化。

怎么吃苦？练气功一个方面要在时间上“吃苦”，即要坚持练功。比如，你开始规定半小时练功，如果你把它延长到一小时，那一定感到不好受，苦就体现出来了。再延长，那就更苦，很可能比搞体力劳动或答一份考卷要难受很多。又比如说长

呼吸，正常呼吸一般是一分钟 20 次左右，如果按气功要求深化调息，就要无限延长，一分钟呼吸一次，甚至一小时才呼吸一次，你一定会很难受，你把时间一延长苦味自然就体现出来了，但你没达到一定的时间，没有一定的量变就不可能产生质变。而有时时间一长，质变就出来了，有的人因为吃不了苦，就体会不到这延长时间后产生的质变的滋味。

另外，选择你认为容易出现危险的地点，这时候苦就体现出来了。比如在山洞练功，那儿空气很闷，一定很难受，难受也属于苦的范畴。

还有，象动作（年轻人、小孩一般练功都适宜于先练动功），比如瑜伽功动作，人头朝下颈椎是弯曲的，当然也很难受，这也属于苦的范畴。

实际练静功也需要有吃苦的精神才行。如像静坐，一般看好像坐着不费力，要你认认真真地坐，实际上还是很费劲的。如盘腿坐、坐禅，无论是驾马也好、金盘、银盘也好，特别是双腿盘（又称金盘），双腿拉下来盘着还是很痛苦的。没有一定基础的人拉下来坐着，坐不到多大一阵就不行了，但坐的时间短达不到效果。所以有的老前辈练静功常常是双腿盘坐，一坐就是好多小时。如少林寺达摩祖师面壁九年，效果就不同了，那石头上就有他的影子。据说他在少林寺面壁时，他还在其它地方传授功法（分身术），当然这是传说，但也可能是真的。就是说，要经过一个吃苦的过程，功力才能上长。你不准备吃苦，没有吃苦的精神，你就冲不开那关口。无论是动功还是静功，无论是通小周天或大周天，都有一个比较痛苦的过程。

再如一般的站桩功。站桩半小时也很苦，大家知道的马步站桩半小时，还不说十 10 个小时，那就很苦，所以要准备吃

苦。很多练功的人包括我在内，吃苦精神还不够，练一会就想换一换。有的人练功，全身发烧，烧得难受，烧得发烫就害怕，这也是怕吃苦。正在关键时刻怕吃苦，那当然就不容易长进了。就像蒸馒头，火刚上劲时你把笼盖揭开就不行了。练习愈难受的时候，愈是你体内要发生变化的时候，所以一定要坚持。

其次是选择特殊的时候。一般认为要选最苦、最难受的时候练功。什么时候，由你自己选择。如果你认为早上是睡得顶香的时候，那你就早上练功，那时你练起来最难受。你肚子饿最难受，那时胃酸分泌多，从医学来说患胃溃疡的人要少吃多餐，饿就可缓解，但从练功来说那就是练功的最好时候。练功可能比挨饿更难受，但也是效果最好的时候。

吃苦要抛弃很多东西，比如大家都要吃肉，有的师傅说得很形象，口上说得顶好，但在餐桌上最好吃的东西他眼睛转不开总盯着肉，那就不行了，那就不是吃苦。要吃亏，四川有句俗话“要善于吃亏”，即善于抛掉一般人不愿抛掉的私利，衣食住行都包括在内，都要善于舍弃，这样就容易进入气功的层次。

苦的概念实际还包括了练功到出现相当功能时，你用功也是很苦的。比如说发放外气，尤其是远距离用功的外气，个个都有一个很难受的过程，在用功过程中比较难受，有一定的痛苦的感觉，这是苦的另外涵义。

益，是收益。有了志向又能吃苦，那就一定会有收益。这时一定要注意总结、观察自己收益效果反应。只要能吃苦，坚持较长一段时间，一定会有收益。要善于自己肯定自己，不需要别人来肯定，当然你也不要别人面前炫耀。这种收益是很广泛的，体现在很多方面，主要是体力增强，体格健壮，智力开