

严新气功

责任编辑：孙静敏

严新气功

前新 培金编著

人民体育出版社出版

联华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•
787×1092毫米 32开本 印张8.125插页 8 170千字

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数：1——3,5000

•
ISBN7—5009—0431—2/G·406

定价：5.00元

前 言

气功在中国源远流长，是中华民族文化中的瑰宝。早在两千年前写成的《黄帝内经》中就指出：“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数。”这里的“术”就是指气功。人们在长期的社会实践中，已经证明了气功可以强身健体、治疗疾病、延年益寿，但道理何在？研究得不够。而且，有许多气功现象是现代医学、生物学、物理学、化学等科学理论无法解释的。科学的立足点是实践，科学工作者追求的是真理，随着人类自我认识的不断深入，开展对气功的多学科研究，必将揭开气功之谜。

严新，是近几年出现的一位既年轻又有文化素养的气功医师。无数事实证明，严新气功确能强身健体、增功激能，产生多方面的效应，特别对一些疑难病能产生奇特的效果。他先后在北京、内蒙古、广东、四川、山东、天津等地作带功报告近二百场，规模之大、听众之多，实为罕见。围绕着严新所发生的传奇般的事迹，充分证明了气功有着极丰富和深奥的内涵。

1987年以来，严新在气功与现代科学的交界点上进行探索。正如中国气功科学研究会理事长张震寰同志说的那样：

“气功功能表现不一，有的气功师有这样功能，有的有那样功能，有的功能超过严新，也有的功能不如严新。但严新的可贵之处在于，把自己的功能提高到科学探索的高度，同科学家合作，利用现代科学方法和手段进行研究。”他同清

华大学和中国科学院合作的试验，已取得了令人惊异的结果。一些著名科学家称这些试验“是前所未有的工作”，是“科学的新发现”和“科学革命的先声”。

严新的医术高明、功力非凡，很多人都希望学习他的功理功法，为满足广大气功爱好者的需要，我们将严新在全国各地讲演中讲授的功理功法进行收集、整理、概括，征得他本人同意，编入本书。特别是功法部分，经他本人审阅，提出了修改意见。为便于读者掌握，有些功法还配以图解，供练功参考。需要说明的是，气功是我国在长期实践的基础上建立起来的有基础理论、有独特的方法、有大量的实践经验的一门传统科学，它自成系统，自圆其说，不易被人理解，不易被人接受。有些功理功法，只能在练功过程中心领神会，逐步理解。严新讲过：“假传万卷书，真传一句话，入门引路需口授，口传心授。”只要我们按照严新讲授的功法，坚持练功，必有所得。

本书内容分为四个部分：第一部分是功理篇，主要阐述气功的基本理论，及练功的基本原则；第二部分是功法篇，介绍了严新讲授的九种功法及练功中的反应和注意事项，其中最基本的功法是“静坐入门”，在练好此功法的基础上，再练高层次的功法，不必急于求成；第三部分是科学实验篇，简单介绍严新与清华大学，中国科学院的有关学者合作的实验成果；第四部分是气功的名词解释篇。

本书编写过程中，得到很多同志的帮助和支持，全国政协副主席王任重同志和著名科学家贝时璋同志热心为本书题词，严新本人也亲笔为本书题词，人民体育出版社的同志为本书的出版做了很多工作，我们向他们表示衷心的感谢。书中所引用的材料，还涉及许多书刊，我们也向这些作者表

示感谢。为本书收集、整理材料，撰稿、绘图的有钱俊生、李新元、张培林、李国金、于晓非、孙今荣、敖大伦、杨惠忠、李新生等。

由于编者水平有限，书中不可避免出现谬误，请读者批评指正。

前新 培金

1989.4

严新简介

严新，四川省人，39岁，1977年毕业于成都中医学院，现在重庆中医研究所工作。严新是近年来中国气功界涌现的一名新秀。

严新 4岁开始练功，先后拜过20多个高手为师。他将气功、中医、武术和特异功能集于一身，为人治病收到奇特的效果。近年来与科学家合作，开展气功科学研究，取得突破性进展。

严新多年虔诚学艺，刻苦修炼，不断创造出神话般的奇迹。严新的生活习惯与常人有所不同，冬天他从不穿棉衣，即使是下雪天气，也是如此。外出时，出于礼貌，加一件外套。饮食多以清淡食品为主，从不吃肉。

他常说的话：练功方法很多，贵在精一。重视各家之长，众人皆可为师。不计较个人恩怨，重德为本。

他的心愿：开展多学科研究，为中华气功正名。

目 录

严新讲授的气功功理篇

一、气功的发展历史.....	(3)
(一)原始朴素气功时期.....	(3)
(二)封建社会气功发展时期.....	(4)
(三)近代气功发展时期.....	(9)
二、气功的涵义.....	(11)
(一)什么是气.....	(11)
(二)内气与外气.....	(12)
(三)什么是气功.....	(12)
三、气功的本质和基本原理.....	(20)
(一)气功的本质.....	(20)
1. 光本质学说.....	(20)
2. 生命能本质学说.....	(20)
3. ATP 功能学说.....	(21)
4. 神经体液内分泌系统的整体性与中心学说.....	(21)
5. 活细胞学说.....	(21)
6. 电子吸附学说.....	(21)
7. 生命信息本质学说.....	(22)
(二)气功的十个基本原理.....	(25)
1. 松弛原理.....	(25)
2. 调整原理.....	(25)
3. 激能原理.....	(25)
4. 生物场能量原理.....	(25)

5. 人体内生物分子、电子定向原理·····	(25)
6. 生物熵的变化原理·····	(25)
7. 人体等离子态原理·····	(26)
8. 自我控制系统原理·····	(26)
9. 生物序有序化调整原理·····	(26)
10. 耦联作用原理·····	(27)
四、中医理论与气功原理·····	(28)
(一) 整体观在气功防病治病中的意义·····	(28)
(二) 中医学中的“气”学理论与气功的关系·····	(31)
(三) 阴阳学说与气功的关系·····	(35)
(四) 脏腑学说与气功的关系·····	(37)
(五) 经络学说与气功的关系·····	(41)
五、现代医学对气功生理作用的认识·····	(43)
(一) 气功对神经系统的作用·····	(43)
(二) 气功对呼吸系统的作用·····	(46)
(三) 气功对循环系统的作用·····	(48)
(四) 气功对消化系统的作用·····	(50)
(五) 气功对内分泌系统的作用·····	(52)
六、气功的客观效应·····	(54)
(一) 气功的人体效应·····	(54)
(二) 气功的科学效应·····	(63)
(三) 气功的社会效应·····	(64)
七、练功的原则和条件·····	(65)
(一) 重德为本·····	(65)
(二) 松、静、自然·····	(70)
(三) 动静结合·····	(73)
(四) 意气相随·····	(74)
(五) 练养相兼·····	(75)
(六) 吃苦精神·····	(76)

(七) 时间、地点、方向的选择	(77)
八、练功的要素与过程	(80)
(一) 练功三要素	(80)
1. 调心	(80)
2. 调息	(82)
3. 调形	(85)
(二) 练功的过程、环节、层次	(86)
1. 四个过程	(86)
2. 五个环节	(88)
3. 三个层次	(88)

严新讲授的气功功法篇

一、静坐入门基本功法	(93)
(一) 姿势及要领	(93)
(二) 练功注意事项	(97)
(三) 呼吸及意念的调整	(101)
(四) 收功准备	(106)
(五) 收功	(108)
(六) 强迫收功方法	(110)
二、九守功功法	(112)
(一) 练功准备	(112)
(二) 九守功法	(112)
(三) 收功	(116)
三、九步内功效法	(118)
(一) 姿势	(118)
(二) 意念	(118)
四、养生功的方法及作用	(121)
(一) 养生功的基本姿势和意念	(121)
(二) 养生功的作用	(122)

五、健身功的方法及作用·····	(124)
(一)健身功的基本姿势和意念·····	(124)
(二)健身功的作用·····	(125)
六、气功健美的方法及作用·····	(126)
(一)气功健美的基本姿势和意念·····	(123)
(二)气功健美的作用·····	(127)
七、开智功·····	(129)
(一)开智功的基本姿势·····	(129)
(二)呼吸与意念·····	(130)
八、四禅八定——释家气功之一·····	(132)
九、气功对症疗法·····	(140)
(一)肿瘤、乳腺增生症·····	(140)
(二)心脏病·····	(140)
(三)关节炎·····	(140)
(四)神经系统疾病·····	(142)
(五)结石病·····	(142)
(六)恶性病、稀有病·····	(144)
(七)呼吸系统炎症·····	(144)
(八)消化系统和泌尿系统疾病·····	(145)
(九)生理功能失常病症·····	(146)
(十)眼睛疾病·····	(147)
(十一)其他疾病·····	(150)
十、练功中的反应和注意事项·····	(151)

严新气功与现代科学实验篇

一、气功科研的突破性进展·····	(163)
(一)气功外气对具有生理效应物质的激光拉曼观测·····	(163)
(二)气功外气对核酸(DNA和RNA)的影响·····	(165)
(三)气功外气对于脂质体相行为的影响·····	(165)

(四) 气功外气对合成气体体系的影响	(166)
二、气功科学实验报告选摘	(168)
(一) 气功外气对溴—正己烷体系发生取代反应的观测	(168)
(二) 气功外气 2000 公里超距对物质分子作用影响的 实验研究	(174)
(三) 气功外气对于镭—241 放射性衰变计数率的影响	(187)

气功名词解释篇

性功	(199)
命功	(199)
内养功	(200)
站桩功	(200)
硬气功	(200)
五禽戏	(200)
六字诀	(201)
八段锦	(201)
瑜伽术	(201)
TM (修身静坐)	(202)
八卦	(202)
脏腑	(203)
阴阳	(203)
三焦	(204)
五行学说	(204)
子午流注	(205)
虚症	(205)
实症	(205)
经络	(205)

十二经脉·····	(206)
奇经八脉·····	(207)
丹田·····	(207)
鹊桥·····	(208)
三关·····	(208)
命门·····	(208)
俞穴·····	(209)
督脉·····	(209)
任脉·····	(209)
小周天·····	(210)
大周天·····	(210)
精气神·····	(210)
三调·····	(211)
意守·····	(212)
火候·····	(213)
禅定·····	(213)
止观·····	(213)
八戒·····	(214)
八触·····	(214)
七情·····	(214)
六欲·····	(215)
六淫·····	(215)
六尘·····	(216)
六妙门·····	(216)
悟性·····	(216)
正念(黄婆)·····	(217)
杂念·····	(217)

内视·····	(128)
存想·····	(218)
观相·····	(218)
着意·····	(219)
执着·····	(219)
放松法·····	(219)
贯气法·····	(220)
默念法·····	(220)
停闭呼吸法·····	(220)
腹式呼吸法·····	(221)
冬眠呼吸法·····	(221)
胎息呼吸法·····	(222)
带功·····	(222)
教功·····	(222)
查功·····	(223)
领功·····	(223)
外动·····	(223)
偏差·····	(224)
走火·····	(224)
入魔·····	(225)
气攻病灶·····	(225)
电子气功(生物回授疗法)·····	(225)
气功运气疗法·····	(226)
气功信息疗法·····	(226)
开天目·····	(227)
人体特异功能·····	(227)
六神通·····	(228)

二十四节气.....	(229)
二十四节气表.....	(230)
古今时刻对照表.....	(231)
附：一、练功八十字要旨.....	(232)
二、五十六个心理训练过程.....	(236)

严新讲授的气功功理篇

一、气功的发展历史

中国是气功的发源地。气功的历史悠久，仅从文字记载的资料来看，大约有三千年到五千年的历史，如从出土文物的图象资料来看，则还可追溯到五千年以前。

中国气功与我国民族文化传统有着密切的关系。在漫长岁月的演变过程中，大体经历了三个不同的发展阶段，或者说气功有三个发展历史时期，这就是原始朴素气功时期，较长封建社会气功发展时期，近代气功发展时期。

(一) 原始朴素气功时期

气功的第一个历史阶段，即它的起源时期，为原始朴素气功时期。

古代社会生产力水平十分低下，战胜自然灾害的能力很低。人类主要依靠自身机能的调整，来适应千变万化的环境，接受大自然的种种挑战。这便在客观上促使人类认识到保护自身，抗御疾病的重要性，积极探求防病健身的方法。当人们在紧张的劳作中间，伸一下懒腰时，在饱受疾患折磨，发出一串呻吟时，当天气寒冷，人们躲在避风处，朝阳取暖时；当人们感到腰背酸楚，进行下意识地拍打摩捏时，获得了难以名状的舒服之感。于是，人们便把这种体验积累起来，作为一种有效的锻炼方法，传于后代，遂形成了原始朴素气功的雏形。