

国际著名气功大师



新
严
九
步
功
秘
法

郭周旭 编著

严 新

九步功秘法

郭周旭 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

装帧设计:徐燕燕

责任校对:丁 文

严新九步功秘法

郭周旭 编著

四川科学技术出版社出版发行(成都盐道街三号)

成都市立彩印厂印刷 新华书店重庆发行所经销

开本 787×1092 毫米×1/32

印张 7.125

1994 年 10 月第一版

1994 年 10 月第一次印刷

字数 148 千

印数:1—10000 册

(本书凡印刷、装订错误可直接向印刷厂调换)

ISBN7-5364-2925-8/R·619

定 价:6.50 元

内容提示：

国际著名气功大师严新是一个集气功、武术、中医、特异功能于一体的伟人。尤其是他的特异功能现象，令世人叹为观止，倾倒折服，琢磨不透……

现代科学告诉我们：人人都潜藏着巨大的特异功能，人人都会有超人的智慧和本领。但是人们却不知道怎样去开发和修炼。所求不得，苦于无方。

该书的首次公开出版，正面的回答和揭示了这样一个难题，给我们广大的气功爱好者，特异功能的钻研者带来了福音——送给你一把开启人类特异功能的金钥匙。

大家知道,气功自古以来就被披上了十分神秘玄虚的色彩,门派林立,互为保守,并以易出偏差而著称,使不少人只好望洋兴叹,知难而退,或者练出了偏差。究其原因,主要是有不少人在练功前未得练功要领,不熟悉功法,未充分理解气功要诀,只知过分用意,一味意练,急于求成,欲速不达。从外表看他们静坐貌似入静,实际上神经并未放松,反而绷得很紧。所以,练功前认真的选择正宗的功法尤为重要,是成功的基础。

据此,本书笔者根据修练了严新气功十几年的气功专家的经验,特从众多功法中,精筛出了一种适宜于初学气功的读者的功法,目的是提供给他们一条捷径,以便能够迅速掌握运用和深刻理解严新大师的整个功法体系思想。——这就是摆在读者面前的《严新九步功秘法》。一本能开发你的特异功能的书。

也许有许多人对此功法不太熟悉它,有许多人熟悉它;但是随着严新气功的深入研究探讨及其运用发展,就现在来说,又有新的更广泛的内容和思想,这是绝大多数人不曾了解到的。这也是本书出版的又一宗旨。

本书内容准确,讲解生动,图文并茂,精辟全面,新颖实用,浅显易通,集科学性、真实性、知识性、实用性、系统性和资料性于一体。在讲解功法的章节里,为了便于练功者更好地掌握领会其要点,内文里有关提示特用黑体字排出。本书的出版定将有助于广大读者准确直观、简便易学地练好高功夫气功,认真领悟、体会乃至实践,身心自会大有收益。它是每一个关心气功的人士不可失之交臂的好书。

郭周旭

一九九四年二月

目 录

序 言	(3)
· 上篇 · 严新九步功法	
第一章 练功前的开慧教育及准备	(11)
第一节 志·趣·苦	(11)
第二节 调整	(19)
第三节 意念及要领	(27)
(一)意守	(28)
(二)默念	(31)
(三)排除杂念	(32)
(四)人静	(33)
第四节 意念与六字诀	(41)
第二章 九步功的功法	(44)
第一节 九步功法的开功	(44)
第二节 九步功的意念	(50)
第三节 九步功的基本功法套路	(51)
(一)第一步功	(51)
(二)第二步功	(52)
(三)第三步功	(53)
(四)第四步功	(54)
(五)第五步功	(55)
(六)第六步功	(56)
(七)第七步功	(57)

(八)第八步功	(57)
(九)第九步功	(58)
第三章 九步功的收功和要领	(60)
第一节 收功姿势	(60)
第二节 练九步功的要领	(65)
第四章 九步气功与中医	(75)
第一节 阴阳学在气功中的运用	(76)
(一)阴阳的概念	(76)
(二)阴阳学说的基本内容	(77)
1. 阴阳的对立斗争	(77)
2. 阴阳的依存互根	(78)
3. 阴阳的消长	(78)
4. 阴阳的转化	(79)
(三)阴阳学说在气功中的运用	(80)
第二节 五行学在气功中的运用	(81)
(一)事物属性的五行分类	(82)
(二)五行的相生、相克、相乘、相侮规律	(83)
(三)五行学说在气功中的运用	(85)
第三节 脏腑学在气功中的运用	(87)
一、五脏的生理	(89)
(一)心	(89)
(二)肝	(90)
(三)脾	(91)
(四)肺	(92)
(五)肾	(94)

二、六腑的生理	(96)
(一)胆	(97)
(二)胃	(97)
(三)小肠	(97)
(四)大肠	(97)
(五)膀胱	(98)
(六)三焦	(98)
第四节 精、气、神与气功	(99)
第五节 经络学在气功中的运用	(102)
第六节 气功常用穴位及穴位图解	(109)
 · 下篇 · 严新气功功理与功法	
第五章 气功的十大基本原理	(113)
第一节 松驰原理	(117)
第二节 调整原理	(119)
第三节 激发能量原理	(126)
第四节 人体生物场能量原理	(128)
第五节 人体内生物分子、电子定向运动原理	(129)
第六节 生物熵原理	(130)
第七节 生物等离子体态原理	(131)
第八节 自我控制系统原理	(132)
第九节 生物序的有序化原理	(133)
第十节 电磁耦联原理	(137)
 第六章 气功的七大本质学说	(139)
第一节 光本质学说	(139)

第二节	生命能本质学说·····	(140)
第三节	ATP 功能学说 ·····	(140)
第四节	神经体液内分泌的整体性与中心学说·····	(140)
第五节	活细胞学说·····	(140)
第六节	电子吸附学说·····	(141)
第七节	生命信息本质学说·····	(142)
第七章	气功的十大作用机制·····	(143)
第一节	调节神经系统的功能·····	(144)
第二节	调节循环系统的有关功能·····	(146)
第三节	改善呼吸系统的功能·····	(148)
第四节	改善和调节消化系统的功能·····	(149)
第五节	改善内分泌功能·····	(152)
第六节	影响人体肌肉骨骼系统变化的功能·····	(153)
第七节	调整人的皮肤温度和体温中枢·····	(156)
第八节	调节皮肤的电位和改变身体阻抗·····	(156)
第九节	调节人体的免疫功能·····	(158)
第十节	可使人发放外气、转移能量,从而改变 生物体的特性·····	(159)
第八章	练气功的一个基本原则	
	——重德为本 ·····	(161)
第一节	要重历史、重唯物、讲辩证·····	(161)
第二节	要明路·····	(162)
第三节	心、性、行·····	(163)

第九章	练功三条件、三选择、三要素、 四过程、五环节、两对待	(166)
第一节	松、静、自然	(166)
第二节	时间、地点、方向	(169)
第三节	调心、调息、调形	(171)
第四节	练气功的四个过程	(174)
第五节	练功的五个环节	(176)
第六节	正确对待两个反应	(177)
第十章	内功的训练方法	(182)
第十一章	几种常用功法	(192)
第一节	开智功	(192)
第二节	九守功	(193)
第三节	九转玄功	(197)
第四节	释家禅宗功法——四禅八定	(199)
第十二章	气功诊病术	(207)
第十三章	严新在北美解答气功常见问题	(214)
编后记		(223)

严 新

九步功秘法

郭周旭 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

装帧设计:徐燕燕

责任校对:丁 文

严新九步功秘法

郭周旭 编著

四川科学技术出版社出版发行(成都盐道街三号)

成都市立彩印厂印刷 新华书店重庆发行所经销

开本 787×1092 毫米×1/32

印张 7.125

1994 年 10 月第一版

1994 年 10 月第一次印刷

字数 148 千

印数:1—10000 册

(本书凡印刷、装订错误可直接向印刷厂调换)

ISBN7—5364—2925—8/R·619

定 价:6.50 元

序 言

气功——中华民族古老而灿烂的文化遗产，祖国医学宝库中之瑰宝。国际著名气功大师严新的出现在气功界和人体科学研究方面打开了划时代的突破口，为这门古老而新奇的学科带来了春天。

研究、论述严新大师的气功作品层出不穷，络绎不绝，大师精湛神奇的医术和令人膛目的高功夫震荡着全国，轰动了全世界。他将神奇的中国气功推向了世界，给未来的新科技革命进一步展示了令人激动的前景，给更多的人带来了美好的福音和无穷的希望。

近几年大师为弘扬和传播中华气功科学，不远万里飞抵北美，日夜兼程、呕心沥血进行讲学和气功研究。在美国，大师被前总统布什亲自接见七次之多，并视他为当今世界第一“圣人”，“圣人”震撼着美洲大陆和整个西方世界，使西方人又一次领略了我们中国人的强大无比的威震力。

现在大师终于又回到了生他养他的这方乐土，继续进行着他的伟大事业。

严新大师的功夫和修练方法很多，很奇特古怪。作为要准备研练严新气功的广大爱好者和研究者来说，摆在他们面前的首要问题却是往往不知从何入手？采用哪一种功法进行修练而达到最为理想的事半功倍之特效呢？

大家知道,气功自古以来就被披上了十分神秘玄虚的色彩,门派林立,互为保守,并以易出偏差而著称,使不少人只好望洋兴叹,知难而退,或者练出了偏差。究其原因,主要是有不少人在练功前未得练功要领,不熟悉功法,未充分理解气功要诀,只知过分用意,一味意练,急于求成,欲速不达。从外表看他们静坐貌似入静,实际上神经并未放松,反而绷得很紧。所以,练功前认真的选择正宗的功法尤为重要,是成功的基础。

据此,本书笔者根据修练了严新气功十几年的气功专家的经验,特从众多功法中,精筛出了一种适宜于初学气功的读者的功法,目的是提供给他们一条捷径,以便能够迅速掌握运用和深刻理解严新大师的整个功法体系思想。——这就是摆在读者面前的《严新九步功秘法》。一本能开发你的特异功能的书。

也许有许多人对此功法不太熟悉它,有许多人熟悉它;但是随着严新气功的深入研究探讨及其运用发展,就现在来说,又有新的更广泛的内容和思想,这是绝大多数人不曾了解到的。这也是本书出版的又一宗旨。

本书内容准确,讲解生动,图文并茂,精辟全面,新颖实用,浅显易通,集科学性、真实性、知识性、实用性、系统性和资料性于一体。在讲解功法的章节里,为了便于练功者更好地掌握领会其要点,内文里有关提示特用黑体字排出。本书的出版定将有助于广大读者准确直观、简便易学地练好高功夫气功,认真领悟、体会乃至实践,身心自会大有收益。它是每一个关心气功的人士不可失之交臂的好书。

郭周旭

一九九四年二月

目 录

序 言	(3)
· 上篇 · 严新九步功法	
第一章 练功前的开慧教育及准备	(11)
第一节 志·趣·苦	(11)
第二节 调整	(19)
第三节 意念及要领	(27)
(一)意守	(28)
(二)默念	(31)
(三)排除杂念	(32)
(四)人静	(33)
第四节 意念与六字诀	(41)
第二章 九步功的功法	(44)
第一节 九步功法的开功	(44)
第二节 九步功的意念	(50)
第三节 九步功的基本功法套路	(51)
(一)第一步功	(51)
(二)第二步功	(52)
(三)第三步功	(53)
(四)第四步功	(54)
(五)第五步功	(55)
(六)第六步功	(56)
(七)第七步功	(57)

(八)第八步功	(57)
(九)第九步功	(58)
第三章 九步功的收功和要领	(60)
第一节 收功姿势	(60)
第二节 练九步功的要领	(65)
第四章 九步气功与中医	(75)
第一节 阴阳学在气功中的运用	(76)
(一)阴阳的概念	(76)
(二)阴阳学说的基本内容	(77)
1. 阴阳的对立斗争	(77)
2. 阴阳的依存互根	(78)
3. 阴阳的消长	(78)
4. 阴阳的转化	(79)
(三)阴阳学说在气功中的运用	(80)
第二节 五行学在气功中的运用	(81)
(一)事物属性的五行分类	(82)
(二)五行的相生、相克、相乘、相侮规律	(83)
(三)五行学说在气功中的运用	(85)
第三节 脏腑学在气功中的运用	(87)
一、五脏的生理	(89)
(一)心	(89)
(二)肝	(90)
(三)脾	(91)
(四)肺	(92)
(五)肾	(94)

二、六腑的生理	(96)
(一)胆	(97)
(二)胃	(97)
(三)小肠	(97)
(四)大肠	(97)
(五)膀胱	(98)
(六)三焦	(98)
第四节 精、气、神与气功	(99)
第五节 经络学在气功中的运用	(102)
第六节 气功常用穴位及穴位图解	(109)
 · 下篇 · 严新气功功理与功法	
第五章 气功的十大基本原理	(113)
第一节 松驰原理	(117)
第二节 调整原理	(119)
第三节 激发能量原理	(126)
第四节 人体生物场能量原理	(128)
第五节 人体内生物分子、电子定向运动原理	(129)
第六节 生物熵原理	(130)
第七节 生物等离子体态原理	(131)
第八节 自我控制系统原理	(132)
第九节 生物序的有序化原理	(133)
第十节 电磁耦联原理	(137)
 第六章 气功的七大本质学说	(139)
第一节 光本质学说	(139)