

功 能 圆

中国气功科学研究会
文献委员会委员

土宣新创编

《气功报》驻东北记者站

一九八九年三月

气海弥漫映大千

中国气功科学研究会特约人士
云南省佛教协会理事

来圣灵

功法灿烂利人天，
气海弥漫映大千，
圆能功法千家晓，
师灯永辉是先贤。
言传身教无私献，
传功谈论度有缘，
大德宏扬扶正气，
治疾救苦兴中原，
欲问尊师名和姓，
杜师宣新功德全。

杜 宣 新 编 创 圆 能 功

四川重庆特殊钢厂退休干部

王在文

杜鹃春开映山红，
宣扬奇人立奇功。
新人新事树新风，
编辑编创圆能功。
创见创造新功种，
圆周运动周通天。
能量运转力无穷，
功成圆满成大功。

目

录

气海弥漫映大千

杜宣新编创圆能功

本溪市作家协会的推荐报告

《气功报》载文

圆能功创编者杜宣新

圆能功功理功法

练功当戒烟酒色

练功者的衣食住行

通晓经穴方为师

拜师学功头病除

本溪市作家协会的推荐报告

杜宣新同志的气功理论研究 和实践活动值得重视

近年来，本溪市作家协会会员、本钢报社科技报编辑杜宣新同志潜心钻研气功理论，已经取得突破性进展。他的理论和实践活动已经引起中央和省有关部门的关注。今年夏天，他作为我省唯一的代表参加了在张家口召开的中國气功科学研究会文献委员会成立大会。前不久，还应邀参加了在北京召开的国际医学气功学术交流会。目前，已有近30篇论文在各级报刊发表，三家出版社接受出版他的三本专著；为近150名患者发功治病。多数患者反映效果显著，纷纷投书和登门求医，称道他“手到病除”，“医术高明、医德高尚”。他现为中国气功科学研究会文献委员会委员；中国卫生文学创作研究会会员；《中国老年报》特邀记者，本溪北方人体气功协会顾问。

杜现年44岁，原籍辽宁省建平县，六十年

代初考入本溪钢校，后分配到本钢参加工作，七二年始从事新闻报道；他的诗作在本溪也很有名气，为此，八四年被吸收为第一批市作协会员。杜宣新对气功的兴趣来自家庭的熏陶，自幼受父单传，后经师授，习佛门功（师授法名释悟心）。祖辈几代人均练打坐功，到他这一辈，开始用新的思想指导练功；排除门户之见，集佛、道、儒、医、武各家之精华为我所用，并有所创新和发展。

他对气功理论的研究，大致经历了如下四个阶段：

一、自幼单传，颇有心得，但仍处启蒙期。一九八四年在主编本钢卫生报期间，时值国内各地气功研究起步期，使他有机会阅读大量资料，从而眼界大开。但作为一项探索性的事业，仍在神秘阶段徘徊。

二、不久，他参加了泰山医学院举办的气功函授班，系统地学习了禅密功，经历了从感性到理性的转变期，并取得该院颁发的辅导员证书。

三、近两年来，先后拜释本贞法师、陶秉福教授、石凤芝大师等名人高手为师，悟性大

开，并能按科学方法指导练功；用医学理论的框架来装备自己，开始为病人发功治疗。

四、把在实践中悟出的道理进行全面总结，上升到理论阶段。针对人们在自学气功中普遍存在的难点，写出大量普及气功的散论；并写出10万字的《自学气功必读》和12万字的《自学气功举要》和《气功功法图说》，已被辽宁科技出版社、职工教育出版社、冶金工业出版社列入重点出书计划。

杜宣新同志的治学经验很值得系统总结，从目前已经发生的事实看，至少有如下特点值得重视：

1、他强调气功不是伪科学，力求打破广大群众对气功的神秘感，积极开展科学普及活动，致力于把气功理论变成一项有益于人民的事业。

2、他在理论上有较高的扎实的功底，知识面很宽，上至天文，下至地理，阴阳五行，人体经络，涉猎极广，长期钻研医学理论，并把医学与气功结合起来，坚持用辨证唯物主义的观点研究气功现象。

3、他反对墨守成规，主张推陈出新，不

拘泥于古法，应该创造性的练功。为此，他根据自己的实践，创编出一套独特的功法——圆能功。他的写作才能使他有能力开展理论活动。

上述情况，只是对杜宣新同志气功理论研究活动的一般情况介绍，其实际内容还要比这丰富很多，深刻得多。该同志作风正派，又正当壮年，精力极为充沛，如能给予鼓励并创造条件，他一定能在这个领域内为人民做出更大的贡献。为此，我们建议：

（1）由有关领导部门出面给予他创造性的活动以表扬和肯定。

（2）在报刊上适当介绍他的事迹。

（3）请本钢和本钢报社领导给予工作上更多的方便，使之集中精力开展活动。

（4）帮助他系统整理实践经验。

上述意见当否，请评示。

本溪市作家协会

一九八八年十一月八日

此文系市作家协会写给市委组织部科技干部处并呈主管领导的报告

1988年12月21日《气功报》载文：

圆能功编创者杜宣新

路 遥

他是一个摇笔杆子的气功师，在东北一家企业报从事编辑工作，名叫杜宣新，他就是圆能功功法的编创人。我与他相识是一次偶然的机会，在河北省科技大厦的一个房间里，他为省出版界的一位老干部发功治病。只见他伸出一个手指，对准这位老干部的口唇，五分钟过后，使口唇旁原来花生米大小的肿瘤不见了。气功竟有如此威力，我感到很惊讶，难道他有什么诀窍不成？

在闲谈中，我得知杜宣新的祖辈几代人中，就练打坐功。他本人除了受家庭的熏陶外，前几年还参加过气功函授学习，平时又研读了大量气功理论书，经过勤学苦练，潜心钻研，使他有了今天这般功夫。他现为中国气功科学研究会文献委员会委员。到目前为止，他已为150多人发功治疗，其中也治愈了一些疑

难病。一位患冠心病及高血压的老年人，就住院治疗半年无效，他用气功疗法，只两次就治愈。据气功师讲，他第一次对病人循经开穴，疏通经络，第二次发功调整病人的磁场，接受治疗者全身似有虫子在爬动，这是病愈之兆。

辽宁省气功研究会有位气功师的老伴患有老年性冠心病，他用了调整人体磁场的气功疗法。在治疗现场，这位老年气功师发现杜宣新手指端发出的气，有三个光谱色，最远处为粉红色，中间为紫色，靠近手指处为兰绿色，气色纯正。

本溪市电报大楼长途电话员高淑霞，脖颈肌肉内有一杏核状的硬块，医院诊断为肿瘤，如做手术治疗，病人担心有危险，整天愁眉苦脸，经他三次发功治疗后肿块消失，使这位长途电话员的脸上露出笑容。

气功师的邻居有位25岁的姑娘，因感情障碍导致神经官能症，整天情绪萎靡不振。甚至把自己多年的彩照翻出来撕个粉碎，买了服毒药自寻短见，搅得全家老少不安。经气功师几次治疗，使病人精神恢复正常，为她全家人解

除了痛苦。

他对病人抱有同情心。并把同情心化做为他人治病的行动。一次，他去市邮电局办事的途中，路遇一老年妇女手抱腹部疼痛难忍，他判断这是急腹症（胆囊炎）发作，经病人同意后，他在公路旁为病人发功止痛，使这位素不相识的病人解除病痛。

有人说气功治病，太消耗体力，因此气功师一般人是请不动的。对此，杜宣新与众不同的是，他有求必应。经他用气功治好的病人，为了报答他的治病救命之恩常常设宴招待他，又往往被他拒绝。因为他一不喝酒，二不吃肉，三不吸烟，只好辜负了主人的一好意。这与某些气功师以治病为由，向他人索取高费，正好形成鲜明的对比。

从我们之间的相互接触中，我了解到他的知识面比较宽，上至天文，下至地理，阴阳五行，人体经路，无所不学，尽为己用。显然这与他的职业有关。这正是有些气功师所无法相比的。除此而外，他为人治病，总是因人辨证施治，因而取得较为理想的效果。

如何使气功为民造福，就在于气功的普及

程度。他对普及气功非常乐观。他坚持认为：气功并不神秘，人人皆可学练，关键在于是否得法。对气功应该是推陈出新，不宜拘泥于古法，尽快使气功从神秘的殿堂里走出来，使之成为人人皆可受益的健身法。为此目的。他在完成本职工作之余，还写出《自学气功举要》的书稿，已被一家科技出版社接受出版。现已有好几个省、市、地区约他去作气功讲学。我相信他在气功方面还会有新的造诣

圆 能 功

(初级功)

功法步骤：

1. 入静放松，排除杂念
2. 选定慧心，内视玄关
3. 开通二窍，轴心不偏
4. 带脉气旋，如环无端
5. 按摩五脏，水火平缓
6. 甘露灌顶，周身浴遍

7. 四肢骨空，内通光电

8. 气走阴阳，顺逆划圆

9. 法轮常转，三十六圈

10. 五心返一，引气归原

1. 入静放松，排除杂念

这是每个学练气功者，都在实践着的具体步骤。只有把全身放松，才能易于进入气功状态。如何放松，有这样几句口诀，供自学气功者熟记：

身如垂柳，节节放松。

心息相依，绵绵若存。

万念皆空，不知有身。

“息”指气息，气功中把一呼一吸为一息。

具体的说，全身放松以后，大脑尽量停止一切思维活动，并要求把自己的肉身忘掉，力求做到空之又空。

2. 选定慧心，内视玄关

慧心即玄心（也叫天心），医书称之为印堂穴，位于两眉之间。古人认为此窍乃性源之地，藏神之所。印堂穴深入大脑内的一片空间为玄关穴。

做法：以站桩架式，双手臂自然放松在体侧，意想慧心穴处，有气呈放射状旋转，由小到大，直至无限远。双目垂帘内视，内视玄关穴的具体部位，实际上是丘脑与脑垂体处。气由外（印堂穴）向里（玄关穴）渗透，可将头脑里的浊气，通过所渗透进去的清新之气交换出来，就可脑清、额松、眼明、心静。在大脑清醒状态的指挥下，练功者的效果更佳。

3. 开通二窍，轴心不偏

二窍一指头顶的百会穴，一指两阴之间的会阴穴。这两个穴位如同地球的自转轴心点一样，居于人体南北两极的轴心线上。此二穴一在上，一在下，系人体冲脉的起始点。意想在此二穴建立起一条兴奋线，当练功到一定的时候，就能取得积气冲关之效。诗曰：

百会和会阴，上下一条线。

会用二穴者，方知天地玄。

人身之元气，在此一空间。

4. 带脉气旋，如环无端

带脉横行在人体的腰腹之间，统束纵行诸经，为开通周身气血的主穴。

做法：以意领气沿带脉弧形路线运行，左

转36圈，右转36圈。天长日久，可起到气血鼓荡的作用。

5.按摩五脏，水火平缓

祖国医学传统理论认为，人手的五指，分别为五脏：脾、肝、心、肺、肾的反射点。气功中运动五指，可起到按摩五脏的作用。做法：双手十指交叉，先指根按摩，后双手指尖碰摩。再把双手由胸前做拉开、收拢、再拉开、再收拢的动作，以反复七次为宜。随后双手掌心朝下，对准双足心，在胸前做升降动作仍以七次为度。做此功法时，自始至终要体察气感。可以使心火下降，肾水上升，起到平衡阴阳（水火平缓）的作用。

6.甘露灌顶，周身浴遍

双手作抱球状捧气至头顶，意想头顶处似有清爽的甘露（或一团中和之气），自上而下，灌通周身百脉。身体有处于最佳状态之感。

7.四肢骨空，内通光电

双手由头顶自然下垂在腿两侧，双眼内视身内四肢，所见骨腔内是空空洞洞的透明体，意念光电（或光团）从头顶百会穴直射而下，畅通无阻的通过四肢骨内，三遍即可。

8. 气走阴阳，顺逆划圆

双手平举胸前处呈抱球状，意想气由掌心劳宫穴进入，沿前胸作圆周动作，顺行36圈为气走阴。意想气由手指外部沿臂外循肩背而过，逆行划36圈为气走阳。做时细心体察气感。

9. 法轮常转，三十六圈

法轮常转，即五轮（双手心，双足心，头顶心）齐转。

做法：将意念分别注入五轮内，用意念搬动五轮正转、逆转各36圈。双手掌双足掌为十二经起源或归离之处，意守头顶心，同时转动四心有形无物之处，内气所至，十二经一齐参与交感，对改善全身功能有较好疗效。此步功法可以随时单独练习。

10. 五心返一，引气归原

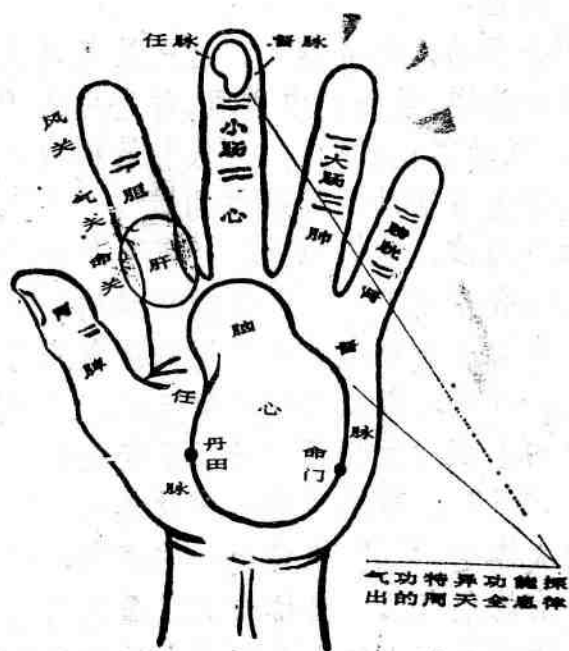
五心返一，即把两手心、两足心和头顶心的气，同时引入脐下气海穴。

做法：双手合十，举至头顶，再缓慢地下降至胸前，此时双手分开，下降在小腹处，右手在上左手在下稍停片刻。为收功阶段。

练功时真气产生于气海，运行于周天。收

功时还应引导真气归还于气海。意在使宝贵的内气都收到丹田内贮藏起来，营养全身，不使之散乱。现以《收功歌诀》为赠：

回心转意气归原，
长呼长吸膻中点，
默念收功数三次，
双手下垂功练完。



气功手诊图