

# 生命自控光流气功

实用气功保健丛书编辑委员会主编

天津科学技术出版社



94

727298

《实用气功保健》丛书

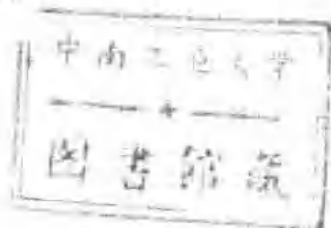
# 生命自控光流气功

《实用气功保健》丛书编委会 主编

徐 岱 徐 巍 编著



0167043



天津科学技术出版社

责任编辑：李国常

《实用气功保健》丛书

生命自控光流气功

《实用气功保健》丛书编委会 主编

徐岱 徐魁 编著

\*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

\*

开本777×1092毫米 1/32 印张1.625 字数28 000

1990年6月第1版

1990年6月第1次印刷

印数：1—6 500

ISBN 7-5308-0828-7/R·232 定价：1.60元

## 内 容 简 介

光功是一种开发人体潜在能力的藏密功法。用此功法训练意念，利用固定音频去调动宇宙生命信息，从而促使练功者健身防病。该功源于佛家高级瑜伽部的大圆满功法，作者以古今中外先进科学理论为指导，经几十年实践、探索研究，使之更加科学化。其功法简单易练，收效既快且佳。

# 《实用气功保健》丛书编委会

|      |   |     |     |    |
|------|---|-----|-----|----|
| 主    | 编 | 王同良 | 韩秀岚 |    |
| 编    | 委 | 徐岱  | 邸占雄 | 胡斌 |
|      |   | 邹金华 | 张琼芳 |    |
| 常务编委 |   | 罗愉先 | 李国常 |    |

## 作者简介



**徐岱** 原籍江西南昌，1950年于南京大学机电系毕业后在吉林电力系统任工程师直到退休。他年轻时就喜好气功，后一直坚持习练并从事人体科学研究，是藏密大师余悟凡弟子。80年代，他在同行帮助下，将贡噶和耿桑上师的大圆满功法和大手印功法整理完

毕，并在北京传播。

近年来，徐先生应邀先后在西安、北京、湖南、广州、天津、深圳、海南等地讲学办班并治病，深受欢迎。

徐先生把气功功法功理上升到现代科学进行研究，写出多篇论文，探讨人体生物场和辐射场对人体潜能的开发和应用。他开发出来的光流气功被称为“生命自控”气功，主旨是开发人体潜能，祛病延年。

## 前 言

气功是我国文化遗产宝库中的瑰宝，多年来由于保守观念和秘传陋习，几乎使它丧失湮没。党的十一届三中全会以来，百废俱兴，百业待举，气功这一古老的学术才有机会被发掘整理，焕发了新的青春。当前国内外流传的功法门派繁多，难免鱼龙混杂、精粕不辨，致使初学者难入门墙，甚而出偏受害。为此，我们选编了几种健身祛病，实用效果显著的气功普及读物，帮助气功爱好者们探究功理，掌握功法，有利着力创新开拓以期达到功快、功力强、不出偏、效果好的目的。虽然每个人的禀赋素质不同，但只要用心学习，坚持锻炼，亦定能取得好的效果。

祝读者们成功。

《实用气功保健》丛书编辑委员会

1989年12月

## 目 录

|                     |      |
|---------------------|------|
| 一、光功的概况             | (1)  |
| 二、关于人体的能量流          | (5)  |
| 三、光功的特点和作用          | (7)  |
| 四、光功的功理初探           | (12) |
| 五、光功的功法             | (23) |
| (一) 预备功             | (23) |
| 1. 五轮操              | (23) |
| 2. 高能站桩功            | (26) |
| (二) 光流生控功           | (26) |
| 1. 引进质变功            | (26) |
| 2. 康复利他功            | (27) |
| 3. 排病利他功            | (30) |
| 4. 序化功              | (32) |
| 5. 开顶长寿功            | (33) |
| 6. 一字蓝天功            | (34) |
| 7. 睡前祝愿功            | (36) |
| 六、练光功应该注意的几个问题      | (37) |
| 附录：练功时间安排表          | (40) |
| 附图：实现天人合一的拓扑数理框架示意图 | (41) |

## 一、光功的概况

光，是大家熟知的，因为它和人们的生活息息相关。如果说，人体也有光，会发光，有的人就感到奇怪了。人要呼吸，人有体温，有热，这些大家时时都可以感觉到。人们不会反对。但要说人体有光，却看不见，摸不着，听不到，对此实令人难以相信。

其实，经过科学实验证实，人体是有光的。苏联科学家基里安已经发明用特殊胶片把人体光辐射外形拍照了下来，国际上为纪念他，还把人体这种光辉称为基里安光辉。苏联古里耶拉夫教授发现，人体细胞有不同的能量状态，可以辐射不同频率的电磁波，人体经常辐射的电磁波有十多种，如红外、紫外等不可见光频段。柏勒洛夫斯基教授还进一步测得人体发射的微波，相当于 $10^{-14}$ 瓦的功率。我国顾涵森等人，在1978年也证实，在人体辐射的能量流中，也含有红外电磁波。

人体不但有光，而且可以调节变化。一是随着人的能量贮存量的变化而变化；二是受人的意念情绪的影响而变化。关于前者，国外的斯托克斯教授研究证明：人刚吃完饭，精力充沛，辐射的是红光，而快到中午，肚子饿了，人疲乏时，就辐射不出红光，而只能辐射频率比较低的红外光了。关于后者，国外研究也已经证明。如一对恋人，双方想拥抱和接吻时，在动作没有发生之前，他们头顶上的体光，就受意念

驱使，而提前作弯曲相向运动，交会在一起；再如拳击或比剑格斗，在激烈厮杀快结束时，如果一方内心闪出“对方真厉害，我不行了，可能要失败”的念头，那么在他的体光图上，就会出现缩小或倒地的景象，而知道自己将要胜利的一方，他人体光象却是不断地向对方扑过去，压下来，胜负的结局在剑尚未触及对方或对方尚未倒地前的一刹那，即已在两人的体光上，明显地反映出来。可见，情绪和思维，也是人体光的重要调节器。

明白了这个道理，我们就不难理解，既然人可以通过锻炼，控制调节自己的气和热，从而形成众彩纷呈的各派气功。那么，同样，人也能够控制自己的体光辐射。光功就是人通过锻炼，有意识地增强、改善、调节、控制自己的体光辐射，从而达到强身治病的目的。从生命科学和挖掘人体潜能的角度看，光功和其他各派功法一样，是各有所长，互为补充的。

在我国古代，早就有光功的记载。我国道家始祖老子是研究气功的。记载他的行踪时，有“紫气东来”之说。紫气，很可能是他的身体通过练功后，辐射的光已经达到或接近紫色的光谱了，因为，人体发放的外气，即使练了功的人，也不会出现颜色，有颜色的只能是体光。古人对气功状态中的光与气分的并不是那么清楚，因而把紫光现象，称之为紫气，也是很有可能的。以后，吕洞宾练功时，写他的体会说：“温温铅鼎，光透帘帷”，这是他体察到的光象；伍仲虚更清楚地提出“阳光三现”的光象，并说“眼吐金光”是得药的一景。到后来，记载就更多，更具体了。《大成提要》说：“印堂自有日光常明”，“通体上下如水晶宝塔，

金光罩体。”《性命圭旨》说：“辉煌闪烁，光照昆仑。”这些记载，反映了一些专门修炼气功的大师练功时出现的光象。此外，一些业余练功的，如宋代的陆游，近代的梁启超，也均有见光的记叙。至于今天，报刊上介绍练功中见光的就更多了。这是中国的情况。在国外，与老子基本同时期的释迦牟尼，就是一位大光功师，大特功师（或高级瑜伽师），佛教界也称之为大智慧师。他一生中有很多演讲录，如其中的妙法莲华经和华严经，就大量记录了释迦牟尼大师在讲学中他本人和他的助手普贤、他的学生善才等人的大量光象。特别是一本叫圆觉经的讲演录，更详细地描叙了一位菩提萨埵（意义是人民大众的教师，简称菩萨）练光功，从1级到10级大致需要经历的光象变化过程。很明显，没有经过实践的体验，这10个阶段的过程，单凭空想是写不出来的。可见，当时的光功，已有相当高的水平。直到现在，在国外的佛教界，以至瑜伽功法中，也有许多有关光功的记载。印度佛教对我国佛教界的光功和藏密气功都有很深的影响。在唐代，印度大光功师莲花生把高级瑜伽功，大圆满功法等引进传入我国西藏后，在西藏地区得到了很大的发展，形成了密宗功法。仅昌都地区一个寺庙，从宋代到现在，练光功达到了出现虹化现象的（即人临终时，人体变成一道彩虹光带而消失。这是高水平的光功现象，若是中低水平，则只能身体在光辐射后缩小或减轻。）就有10万人之多，直到1982、1983年也还有过死后身体缩小的事实。可见当地普及光功的广泛程度和水平之高。在学术研究上，近代也出现了贡噶、耿桑、陈健民、胡亚龙、通宗、根造等一批造诣颇深的光功大师。

可见，光功在我国的道家气功和佛家气功中，均有大量的史料记载，是我国各民族瑰宝，也是人类共同的财富。但是，藏密气功受语言文字难懂和年代久远的限制，很难被人们认识理解，因此，必须进一步发掘整理，去粗取精，尽量利用现代语言和科学原理阐发它的真义，使之发扬光大，造福于人类。

## 二、关于人体的能量流

气功师所发射的能量流的成分，据1977年以来国内一些科研部门的测定，一般为两大组成部分：一是波部分，其中有可见的电磁波（即光波）、不可见电磁波（红外线、紫外线）和次声波等；二是粒子流部分，其中有静电粒子（静电电荷）、磁荷、高能粒子流（包括中子）等。因此，可以概括地说，人体能量流基本上具有波和粒子流两大部分，或简称之为具有波粒二含性。当然，这样的认识还远远不够，随着检测手段的不断完善，我们的认识将更加深化。

目前，国内气功的门派很多，名称各异，但概括地说，有四大派，即儒、佛、道、医。若从激发人体产生能量流来看，又不外乎两种。一种叫督任丹田功，一种叫中脉共振功。

督任丹田功，是一种封闭或半开放式的周身环流功，它是通过意念导引，把能量流顺督任脉及头顶的轨迹而进入丹田。古人称之为小周天环行。这种练功方法，目前国内四大学派都广泛采用，历史久，人数多，传播影响面也比较大，应该说，是目前气功的主流。而另一种中脉共振功，以人的中脉为通道，采用全方位的开放式，引进天体超巨系统的巨大能量，是一种属于无限时空连续式的人和宇宙大环流型的激发功。这种功在佛家气功中曾为一些高级气功大师所采用。近几年来，人们才开始认识到它层次高，理论深，功效大，威力强，因而正在受到越来越广泛的欢迎。

根据实践证明，督任丹田功所产生的人体能量流，大半以粒子流为主，光波次之。某些功法甚至要求消除光感，把练功中出现的光象，称之为幻觉、出偏或走邪。这种认识是很片面的。由于练功使人体产生的电子流流动时有趋肤效应，大量电子流经神经敏感密集的人体皮层，此电子流能使人有冷热、轻重、酸麻、痒爬等现象。亦可以有动力学效应，如带动病人手脚颤动或隔空打倒物体等现象，也可以使人产生自发动作，有时还可以使人产生嗅觉效应，象“美酒飘香”、“花香扑鼻”等等。这些效应反映了它的神奇功力。

中脉共振所产生的人体能量流，与前者不同。它大半是以光量子流或光波为主，它也产生粒子流，但相对说来，比光波要少，要弱。它引进宇宙能量时是一种混合白色光波，但通过人体后却已过滤成另外一种频率的光波，这种光，目前虽属于可见光谱，但因其很微弱，故仅有少数人能观察出来。1989年6月，中科院长春物理所曾对此做过测试。

华中理工大学光学系，曾作过一次有趣的实验，发现练光功的人发功时，不仅光流输出有变化，而且手指尖上的微循环血流密度和跳动力度也相应有巨大的变化。据测定，不练光功的气功师平时手掌上的光流能级为A级，发功时才达到B级；而练光功的人，平时为E级，发功时竟达到F级。可见，光功师的体能辐射，确实是一种较高能级的光。

### 三、光功的特点和作用

光功的光，由于它的量级、能级均与气流粒子有所不同，层次更高，粒度更细，因而作用比气流大，功效也较持久。做个浅近的比喻，超声波治疗机、X光机、激光机、射线治疗机，在人的身上并不引起任何酸麻胀疼的感觉，但它的穿透能力，杀伤或激活能力，决不亚于有冷热感觉的理疗器械。事实已经证明，光功的光，可以穿透人体，功能神奇。它可以象放射线，能消灭肿瘤，又不伤害正常组织；它可以象激光，能修复已经损伤的经络和神经，使聋瞎瘫痪的病人恢复正常生活；它还可以象超声波，击碎消除胆、肾结石；它可以激活酶与刺激激素分泌，调整、增加人的免疫功能，使机能改善等等。有些人从练功中已经感受到光流能冲刷疾患，使身体逐渐产生康复的种种功效。接受光功治疗的人，由于各自的身体条件不同和疾病种类不同，都会分别出现即时、近期和远期等不同的治疗效应。

现在，有不少人从学习光功中，开始尝到了光功的甜头。有的人写了这么一段顺口溜：“外引内联，频降变升；延年益寿，治病强身；增强光力，治病利人；老少皆宜，随时可行；坚持勤练，序化有成。”我认为，这几句顺口溜，基本概括了光功的特点和优点。

所谓“外引内联，频降变升”，讲的是光功的两个重要功理，即能量来源和升频运动。

我们知道，“流水不腐，户枢不蠹”，生命在于运动的道理，在一般意义上说是对的。但是，随着近代人体科学研究的兴起，对运动作出进一步的分析，才发现它有不同的层次：第一个层次，为耗能性运动。如现在的许多体育活动。它有促进新陈代谢和增强体质的功能；第二个层次为贮能式运动。通常这是指在气功功能态下的跑步、打太极拳、游泳、写字、作画等运动。由于人进入气功功能态后，基础代谢降低，可使人体处于低消耗状态，脑电波发生改变，使人体血浆皮质素的分泌量趋于减少。虽然运动要消耗一些能量，但不必要的消耗已经大为减少，而且从积极方面得到了补充。事实证明，在气功状态下的运动，不但不会出现疲乏、心跳加速等现象，相反全身无比轻松；第三个层次是升频自我调节型运动。它比一般气功状态又要高出一个层次，它内在地调节人的生命活动的节律，引进和贮存大量能量，反复地激活各器官的机能，使人从降频生活改变为升频生活，从而使人体各机能增强。光功恰恰就能达到这一层次。

当人吃饱了饭，精力充沛时，身体辐射的是红光，到中午，由于能量的消耗，辐射出的是较红光低一级的光，即红外光。日复一日，人的一生就是在不停地由红光降到红外光，休息补充后又恢复为红光，尔后又降到红外光，在这样一种反复循环的节律中生活，直到衰亡。而学习光功后，由于练功辐射出去的已不是红外光，而是蓝光，则可改变生活节律，能够反其道而行之。按照红、橙、黄、绿、青、蓝、紫7种光谱频率的升频排列，蓝光比红光高5级。假如我们以每分钟呼吸14~18次的节奏作为练功的参考速度的话，那么我们每分钟就要升频15次左右，这对于抗拒衰老、强健身

体具有重大意义。光功实际上是一种高层次的内功，发光并不是它的目的，而是在每一次变换自己身体光辐射谱级的时候，大量吸进宇宙的能量，焕发各类细胞组织的生机，以激发内分泌及免疫系统功能，促使整个身体生机勃勃，充满内在活力，从而为治病强身提供了大量物质条件和能量来源。所以练光功，一是可以练功疗疾；二是可以强身健体，益寿延年，延缓衰老；三是可以为别人治病，造福社会。

光功能开发人体潜能，佛家中最低的罗汉功就可以开发达到六通功能，据记载，佛家高级瑜伽功部中的光功，至少能开发人体潜能达10种之多。因练光功而出现种种特异功能的已有许多人。有的开了天目，可以透视人体；有的手感特别灵敏，用手可以察觉出病灶位置。西安有位女教师，练功后，双手产生了一种奇异的功能，她手一接触病灶，就自发地做各种按摩治疗动作，其动作完全按照经络的走向运动。她用这双手不仅能查病，也治好了不少人的疾病。

光功的程序规范少，禁忌少，老少皆宜，随时可行。

我国气功流派繁多，有着多种各具特色的练功方法。有的对练功环境要求高，甚至朝向、时间、呼吸、意念、姿势、一招一式、一上一下都有严格的规范要求。还有生活中的饮食、衣着、夫妻生活等各种禁忌。这些都是各派根据各自功法的特点及功效需要，在长期实践经验的基础上总结出来的。因为只有这样，才能获得各自功法所特有的功能，以取得预期的功效。所以对各派功法的规范要求，我们要实事求是地对待，不能用一个模式来套。