

## 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，他的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，

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>