

# 侠门内功秘法

## 函授学员 疑问解答

“侠门内功秘法”自函授以来，不断接到学员来信。有的提出各种问题，有的则想知道下次函授的内容。现特选登几封具有代表性的学员来信，统一进行解答。

一、广州市梅花村 1006 房 岑煜勋来信询问：

1、练一次筑基本功全套功法大概需要多长时间为好？

2、如果因时间关系，练筑基本功能否拆开来练？如把“静禅功”（百会纳气法）分开来练。

3、站桩功可否睁开眼睛？抱圆桩一般站多长时间为好？

二、辽宁省大连市金州重型机器厂退休办 蔡长嘉来信询问：

年岁较大之人，能否修炼好本功法，望李老师在百忙之中，给我指出一条明捷的炼功之路。李老师那里还有什么自修函授教材？

三、山东烟台市世回尧邮局 孟庆友来信询问：

空中求得灵光后如何接法？收归会阴还是收归腹田？如何存养？再者，修炼指导中第七节言道：不练“马阴藏象”者可放弃筑基本功，从侠门抗打硬气功入手筑基。此抗打硬气功能传给弟子吗？

四、湖南省益阳市长春乡清水潭村五组 陈吉云来信询问：

我的文化水平较低，能否看得懂函授教材？我已经五十多岁，还能取得成就吗？

旧纳以上学员的来信内容，统一答复如下：

“灵光大法”本为侠门秘传之功法，称其为内功或气功，是为了适应社会的需要。全套功法围绕着“生命再造”的修持主题，构成了两步极为关键的修炼层次。其一是炼己筑基；其二是开穴致虚。只要顺利地完成了这两步修持，再无需老师的指导，凭自力即可修炼成功。

“灵光大法”的筑基本功与其他门派略有不同，

当修持者的身心已经投入之后，便可达到不思性欲的程度（但不是丧失生殖能力）。修持者如有妻室，往往会因此闹得夫妻不和，我在传功过程中此例颇多，因此在有关性生活的问题方面，特意强调了一下；这也是侠门不避红尘的主要原因之一。

已近晚年的学员，力争“积气冲关”，以便得以形固延年。随后再迅速开穴致虚，并放弃“灵光神通”的追求，直接进入“灵光圣胎功”的修持为佳。身患疾病的学员，不必追求百日筑基之速，将真气停留在命门、大椎穴以下部位，让真气冲击病灶，治愈病患。待病体复元之后，再一举冲关。

整套筑基本功的修炼，均要求鼻吸鼻呼（除“三吐纳”一式例外）；并要求闭目练功，以便集中注意力，投入到意境中去。站桩过程中可以睁开两眼，但要做到睁而无视，不为外界所干扰。“抱圆桩”是“调气法”的预备式，当两手之间有气感时即可结束。百日筑基期间不能断功，如因时间关系，可以从简修炼，即“站桩功——调气法——静禅功”的

修炼程序，这样可保证功力不退而略有长进。全套筑基本功如认真地修炼一遍，需时约 1 小时 45 分钟。如果站桩和打坐的时间延长，就会更久一些。

气功的修炼，自古就有“命功靠师传、性功靠自悟”的说法。因为初修之人，对自己的动作、呼吸和意念的行功是否正确，心理上总是存在着疑虑；如果有老师在身边示范，心里就踏实。再者，命功修持阶段身体的气感反映比较强烈，初修者没有经验，往往不能理解，误认为是走偏现象等。有些功法内涵用语言或文字很难表达清楚，如果有老师在身边心传口授，学员能够较快地领悟。

侠门武术和气功的内容比较丰富，内功秘法有六部，武功三大绝技加一套抗打硬气功，此外还有《奇功八部》。在近几年内陆续面世，有兴趣者请注意有关的广告信息。

李国兴

# 侠门内功秘法函授解答(三)

● 李国兴

## 一、陕西汉中市王观营一组简晓东来信询问：

我通过104天的筑基功修炼，顺利地完成了“积气冲关”贯通小周天。整个过程和体验基本与老师所讲述的相同，只是有三种现象理解不了，请老师指教。

1、当真气冲顶玉枕穴时，眼前出现一颗血淋淋的人头骨，当时我很害怕，这种现象连续出现过几次。另外，我还看到过鲜红艳丽的桃子和一条灰蛇盘绕飘浮在头顶上空。

2、贯通小周天的第二天晚上静坐时，额头的左前方出现拳头大的一个光团，中间是微红色的光核，外层是耀眼的白光。整个光团不仅从左向右慢慢旋转，而且光核也在向外翻滚。这种现象天天出现。

3、小周天贯通后，鼻子老是流清涕，是不是走偏现象？

## 二、河南三门峡市水工机械厂张岑欣来信询问：

我原本修的是道家内丹术，属闹黄派即倪少通派，由倪振飞老师传授，以函授形式授功。得到“灵光大法”后，使修炼进展加快，令人深感贵门派之恩德。现在是元神虽然飞升，但自己仍不能控制它。比如按倪派教材所授，初期阶段七天放飞一次，现在达不到；让它放飞它却不理，它不定什么进候自己飞游一次。

请教如何才能使元神听指挥，有计划地进行飞游？另外，下一步是粉碎虚空。我看了几家资料，都是理论上讲的整套，实修却无从下手，盼老师能否指点一个明确方法？

归纳以上两名学员的来信内容，答复如下：

侠门筑基功要求与“天目功”同时进修，简晓东

同学在炼功过程中所看到的人头骨，实际是自己的头骨。鲜红艳丽的桃子是自己的心脏；而盘绕飘浮的灰蛇是自己的肠子。这种现象并不是幻觉，当真气冲顶玉枕关时即可产生这样的内视功能。但这种功能并不稳定，只有在入静较深时方可激发，只在眼前呈飘浮状。

古人在丹经中有“光如月华之圆明”的描写，能够清晰地看到拳头大的光团及其翻滚旋转，实不多见。这是形成内丹产生慧光的景象，可能与简晓东同学年轻体健、精气强盛有关。

鼻子流清涕在古代丹经中称之为“玉柱双垂”，这种现象一般出现在大周天的修炼阶段。这是由于杂念较多，真气运行于头顶下至印堂部位时，印堂髓阻不通；又经气化作用而产生的一种偏差现象，是精气走漏的证候。排除的方法是净心静气，排除杂念。

有关出元神的问题，我在教材中有较详细的介绍。从张岑欣同学的来信中可以看出，他正处于出阴神的修炼阶段。出阴神和出阳神（元神）的最大区别在于：出阴神属于有为之功，是在修持者深沉的意念冥想中进行的。出元神则属于无为之功，是在修持者空定忘我的状态下自然产生的。不能进入虚无空定的境界，是不可能出元神的。况且，在出元神时身体感受也异常强烈（见教材），绝不会像出阴神那样轻松。人为地让元神有计划地进行飞游，难免落入有为之弊，实不敢赞同。在如何进入虚空境界的问题上，侠门所采用的是“开穴致虚”之法。而佛道两教均采用抑制欲神的渐进之法，即加强品质道德的修养，不断地舍弃各种贪欲和欲望而逐步获得。

武当气功园地 52

## 香港梁挺教授 国际咏春总会 中国大陆代表处

咏春拳是一种科学化的拳术，其长处在于近身搏击，它拳快而防守紧密，马步灵活，攻守同期，注重刚柔并济，气力消耗量小；咏春理论方法方面注重主功中线、朝面追形、左右兼顾、来留去送、甩手直冲等，以最短距离和时间去进攻防守。为了使您能够实实在在学习咏春真功夫，向您强烈推荐李小龙同门师弟、国际咏春总会梁挺宗师的权威咏春专著。现今香港梁挺宗师的咏春拳已发展到63个国家，拥有数千家咏春拳馆。

《咏春拳》(上下两册)内容为全套咏春拳：小念头、寻桥、标指、木人桩、八斩刀、六点半棍。该书咏春拳理清晰、科学，图解详尽、直观。印刷精美，大16开，每册162

页，加有塑料保护膜，具有较高的珍藏研修价值。260元/套  
 (自学咏春搏击术)使您在短期内领悟并掌握咏春之实战技法 90元/本  
 《咏春传正统》2000年8月出版，每套5本，185元/套  
 《咏春大挂图》有图解，由梁挺宗师示范，每套5张，165元/套  
 《咏春搏击术》录像带由梁挺宗师、郑传功师傅示范，45分钟，300元/盘  
 《咏春正统》录像带由故叶问宗师、梁挺宗师示范，60分钟，400元/盘  
 以上均为香港良仕出版社出版。以上价已含邮寄挂号费。(此广告长期有效)  
 寄信：北京北方交通大学电力校区6#办公室  
 汇款：北京北方交通大学电力校区18#张建永先生收 邮编：100044  
 电话/传真：010-62243322-3301 寻呼：010-95818-32678  
 E-mail: webmaster@cnjkd.com 网址: www.cnjkd.com  
 地址：北京海淀区高梁桥斜街44号 北方交大电力校区科教大楼十三层

END 结束

更多内容



---

## 【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



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/>**