

用音律开发超功能的神通术

应时通灵歌

B247.4
322

用音律开发超功能的神通术

应时通灵歌

(神通术四)

隆 影 著



山西科学教育出版社

B 723.422

气功宝典丛书编委会

顾问: 冯理达 张鹏摇 赵 光 胡海昌 倪弄畔

郭博信 陶秉福 徐道一 谢焕章 董绍明

梁 毅

主 编: 林国灿

副主编: 俸怀邦 刘 正

常务编委: 于 钧 刘小平 李和生 李广然 李明阳

苏华仁 纯 一 周晓云 赵志春 郭志辰

凌 声 唐 洪 隆 影 梁鸿光

气功宝典丛书(第一批)

超功能气功宝典

动意功

小功法治百病宝典

应时通灵歌

道家气功宝典

佛家气功宝典

藏密气功宝典

易经气功宝典

序

林木阿

在《应时通灵歌》365诀正式公开，出版济世之际，应功法传人隆影大师邀请为此书作序。功德大事，客套不得，余遂在即日之子时，星夜静立，得颂两首，充以代序。

应时颂

天长地久，千古无穷，
人寿百岁，七十尚稀。
天地得道而行持不倦，
道不远人而人自远之。
寒来暑往，四时运行，
日月交合，昼夜相替。
天地有时节，
人体有节律，
建功立业要把握时机。
日午则斜，
月亏必盈。
明进退交合不败之法，

知周而复始永恒之理，
应时而作，
光同日月，
寿齐天地。

通 灵 颂

诗有诗内诗外之情，
画含画内画外之意，
知诗内之实为匠人，
察画外之虚为大师。
晓尘世之虚为凡家，
悟世外之妙为智者，
得妙中之灵为慧者，
通灵中之灵为觉者。
衣食住行都含其妙，
万事万物皆可通灵。
见其实，为下乘；
观其虚，为中乘；
悟其妙，为上乘；
得其灵，为上上乘；
灵中通灵，入无上乘。

导 言

《应时通灵歌》是根据祖传秘籍珍本《通灵九密》所悟创的一种用音律信息导引生命活力的气功。

它在祖国传统气功百花园中，可谓一朵独特的鲜花，是一种深奥神妙的声法功。

在《内经·五常政大论》中就曾提到，“肝藏言角，其数八，曰敷和，属木；心藏音徵（音支），其数七，曰升明，属火；脾藏音宫，其属五，曰备化，属土；肺藏音商，其数九，曰审平、属金；肾藏音羽，其数六，曰静顺，属水，”此间所指角、徵、宫、商、羽五藏的五音，五藏的五音即是中的五声音阶中的音级。

隋代佛教天台气功大师智凯，在《修习止观坐禅法要》中将声法与五脏联系：

嘘——肝，呵——心，咽——肺，吹——肾，呼——脾，嘻——三焦。

明代冷谦《修龄要旨》中将六声与季节相配。

嘘——春，呵——夏，咽——秋，吹——冬，呼——四季，嘻——去烦热。

日常生活中，一首动听的歌曲或诗词，能使人心旷神怡，摆脱烦恼。而《应时通灵歌》则使练功者在赏心悦目，潜移默化中，与天地人之灵共融互通，收益达功。若能日积月累，则智无不备，勇无不生，能进能退，能刚能柔，充实如太仓，浩渺似苍海，温文儒雅，肃穆端庄。随功进与日，妙慧俱增，

天人相通，万物合谐，从而体验到一念而融万律的真趣元神。

整部《应时通灵歌》尤如真经佛咒，在歌诀的字里行间，有气、有信、有息、有精、有序、有力、有能，有取、有代，有慧，久悟必达超凡入圣之境界。

《应时通灵歌》功诀全部归为365式，从新年元旦之日起，每日一诀。

歌诀近趣易懂，逐日渐深，异能神量，空灵妙境，不知而知，不觉而觉，尤如置身青山绿水，蓝天白云之中，吞吐自如，拥抱真谛。

练功时，姿态因人而异，顺其自然，依法松静，不拘形式（通灵歌诀九密境界此书限于篇幅，只介绍每日一诀的习练诵念功乘，此功即是九密境界中至基至首至空，轻灵一念，永轮提携，万机机法。还有通灵十二桩配合助力演练、桩法附后奉献广大气功同道），习者或坐或立，或卧，或行，地点时间皆由自取。一般以每日早、中、晚各念一次当日歌诀为宜。每次念一遍即可。

练歌诀时，呼吸顺其自然，平稳深长。每呼气时每一句歌诀念出。从上到下，念诵有章，声音以微、轻为要领。

练功前后，稍事休息，意念在自然有无之中，随着功进入时，妙果如尝，便可自然顺应节律得以和谐调理。

无论从头开始或半路进入，皆可自然依日轮转行进。（例如你是从阳历元旦之日即1月1日起开练此功，便可每日一诀依序进行；如果你是从阳历2月10日起才得到此书，那就可以从这年的第四十一日功歌诀起始习之。总之，日复一日，年复一年，依此类推，循环往复，乃至天年无穷趣道。逢

闰年时可在二月二十九日加念闰年附加日功歌诀）。

《应时通灵歌》功法要旨概括归纳为如下四十八个字：

新为心机，道指二一，
三六五曲，姿容各异，
寻时自取，方温真谛，
前后对比，可验珍趣，
自然纳吸，呼即顺句，
进退稍息，有意无意。

练全此功，坚而持之，必胸有成竹之势。不说非佛即仙，也不提千里眼、顺风耳，其间的开掘和发展之辽阔前景是言莫测及的。

此功轻灵而不排斥其它各门功法医术。如果你所修行的其它功法中有诫律，不得操练别门，不妨就将通灵歌诀功法的修练放到最可有可无的状态中，每日只当读书识字一样轻描淡写的念上一遍即可。即使那样，你也将会产生一切难关已过，万态俱通的感觉。此种日复一日所积功力，绝非常态所能体察回品。就其歌诀简明易行之形式，当不亚于火眼金睛菩提达摩祖师所传禅宗及东西方风靡一时的各种“问答”、“公案”之术。

《应时通灵歌》歌诀明如白话，奥如密码，贵在恒常，妙在自得。切勿习练之初便刻意追求玄妙高深，这样只能适得其反。修练此功者，尽可将一切或生、或灭、或苦、或恼的纷乱意识，皆以习功之日起弃抛于脑后，设足下为根，立空灵脑状为底，处理和扬弃眼前的全新信息。此时此间，人的精、气、神及身躯之壳均在天地之间无限止拉长伸腾，任何疾病痼疴亦被剔除殆尽。

1989年6月,《应时通灵歌》前十日歌诀曾应邀收入由北京现代稿件书院供稿,国家书目文献出版社出版的《超功能气功宝典》一书中,不料一经披露,便不径而走,传播五湖四海。

半年多来,我陆续收到来自全国各地近千名气功爱好者的来信,他们对《应时通灵歌》投注了极大的热情和期待,盼望早日见到此功的全部歌诀。

为弘扬祖国气功文化,填补功法诸派中的某些空白,促进中国气功学术在海内外的发展与交流,经中国气功科学研究会总编张鹏摇先生、北京现代稿件交流书院林国灿院长等专家人士的大力支持和各界朋友的真诚相助,终于1990年新春之际,将全部《应时通灵歌》的365式歌诀公诸于世,奉献人民。

在本书即将出版之际,谨向有关爱《应时通灵歌》的前辈、同道和读者们致以衷心的感谢与敬意。

《应时通灵歌》因其形式及内涵的独特,已引起音乐、影视界的重视,我已应允在适当时机将其以多种传播媒介形式试予介绍,使之更好地为人类祥合美满的生活造福。

读者有关该功法的各种疑义及求答事宜,我已委托气功宝典丛书常务编委凌声先生负责代为联系及转达。通讯地址:100010北京东四大街前厂胡同14号凌声收。

愿借八面东风,同驾一片云帆,为祖国气功文化的繁荣兴旺,贡献微薄之力。

《应时通灵歌》永远属于生我养我的华夏故国和在这片古老而神奇的大地上辛勤耕耘着的人们……………。

隆影

1990新春、北京

目 录

一日、二日功歌诀.....	(1)
三日、四日功歌诀.....	(2)
五日、六日功歌诀.....	(3)
七日、八日功歌诀.....	(4)
九日、十日功歌诀.....	(5)
十一日、十二日功歌诀.....	(6)
十三日、十四日功歌诀.....	(7)
十五日、十六日功歌诀.....	(8)
十七日、十八日功歌诀.....	(9)
十九日、二十日功歌诀.....	(10)
二十一日、二十二日功歌诀.....	(11)
二十三日、二十四日功歌诀.....	(12)
二十五日、二十六日功歌诀.....	(13)
二十七日、二十八日功歌诀.....	(14)
二十九日、三十日功歌诀.....	(15)
三十一日、三十二日功歌诀.....	(16)
三十三日、三十四日功歌诀.....	(17)
三十五日、三十六日功歌诀.....	(18)
三十七日、三十八日功歌诀.....	(19)
三十九日、四十日功歌诀.....	(20)

四十一日、四十二日功歌诀·····	(21)
四十三日、四十四日功歌诀·····	(22)
四十五日、四十六日功歌诀·····	(23)
四十七日、四十八日功歌诀·····	(24)
四十九日、五十日功歌诀·····	(25)
五十一日、五十二日功歌诀·····	(26)
五十三日、五十四日功歌诀·····	(27)
五十五日、五十六日功歌诀·····	(28)
五十七日、五十八日功歌诀·····	(29)
五十九日、六十日功歌诀·····	(30)
六十一日、六十二日功歌诀·····	(31)
六十三日、六十四日功歌诀·····	(32)
六十五日、六十六日功歌诀·····	(33)
六十七日、六十八日功歌诀·····	(34)
六十九日、七十日功歌诀·····	(35)
七十一日、七十二日功歌诀·····	(36)
七十三日、七十四日功歌诀·····	(37)
七十五日、七十六日功歌诀·····	(38)
七十七日、七十八日功歌诀·····	(39)
七十九日、八十日功歌诀·····	(40)
八十一日、八十二日功歌诀·····	(41)
八十三日、八十四日功歌诀·····	(42)
八十五日、八十六日功歌诀·····	(43)
八十七日、八十八日功歌诀·····	(44)
八十九日、九十日功歌诀·····	(45)
九十一日、九十二日功歌诀·····	(46)

九十三日、九十四日功歌诀·····	(47)
九十五日、九十六日功歌诀·····	(48)
九十七日、九十八日功歌诀·····	(49)
九十九日、一百日功歌诀·····	(50)
一百零一日、一百零二日功歌诀·····	(51)
一百零三日、一百零四日功歌诀·····	(52)
一百零五日、一百零六日功歌诀·····	(53)
一百零七日、一百零八日功歌诀·····	(54)
一百零九日、一百一十日功歌诀·····	(55)
一百一十一日、一百一十二日功歌诀·····	(56)
一百一十三日、一百一十四日功歌诀·····	(57)
一百一十五日、一百一十六日功歌诀·····	(58)
一百一十七日、一百一十八日功歌诀·····	(59)
一百一十九日、一百二十日功歌诀·····	(60)
一百二十一日、一百二十二日功歌诀·····	(61)
一百二十三日、一百二十四日功歌诀·····	(62)
一百二十五日、一百二十六日功歌诀·····	(63)
一百二十七日、一百二十八日功歌诀·····	(64)
一百二十九日、一百三十日功歌诀·····	(65)
一百三十一日、一百三十二日功歌诀·····	(66)
一百三十三日、一百三十四日功歌诀·····	(67)
一百三十五日、一百三十六日功歌诀·····	(68)
一百三十七日、一百三十八日功歌诀·····	(69)
一百三十九日、一百四十日功歌诀·····	(70)
一百四十一日、一百四十二日功歌诀·····	(71)
一百四十三日、一百四十四日功歌诀·····	(72)

一百四十五日、一百四十六日功歌诀.....	(73)
一百四十七日、一百四十八日功歌诀.....	(74)
一百四十九日、一百五十日功歌诀.....	(75)
一百五十一日、一百五十二日功歌诀.....	(76)
一百五十三日、一百五十四日功歌诀.....	(77)
一百五十五日、一百五十六日功歌诀.....	(78)
一百五十七日、一百五十八日功歌诀.....	(79)
一百五十九日、一百六十日功歌诀.....	(80)
一百六十一日、一百六十二日功歌诀.....	(81)
一百六十三日、一百六十四日功歌诀.....	(82)
一百六十五日、一百六十六日功歌诀.....	(83)
一百六十七日、一百六十八日功歌诀.....	(84)
一百六十九日、一百七十日功歌诀.....	(85)
一百七十一日、一百七十二日功歌诀.....	(86)
一百七十三日、一百七十四日功歌诀.....	(87)
一百七十五日、一百七十六日功歌诀.....	(88)
一百七十七日、一百七十八日功歌诀.....	(89)
一百七十九日、一百八十日功歌诀.....	(90)
一百八十一日、一百八十二日功歌诀.....	(91)
一百八十三日、一百八十四日功歌诀.....	(92)
一百八十五日、一百八十六日功歌诀.....	(93)
一百八十七日、一百八十八日功歌诀.....	(94)
一百八十九日、一百九十日功歌诀.....	(95)
一百九十一日、一百九十二日功歌诀.....	(96)
一百九十三日、一百九十四日功歌诀.....	(97)
一百九十五日、一百九十六日功歌诀.....	(98)

一百九十七日、一百九十八日功歌诀·····	(99)
一百九十九日、二百日功歌诀·····	(100)
二百零一日、二百零二日功歌诀·····	(101)
二百零三日、二百零四日功歌诀·····	(102)
二百零五日、二百零六日功歌诀·····	(103)
二百零七日、二百零八日功歌诀·····	(104)
二百零九日、二百一十日功歌诀·····	(105)
二百一十一日、二百一十二日功歌诀·····	(106)
二百一十三日、二百一十四日功歌诀·····	(107)
二百一十五日、二百一十六日功歌诀·····	(108)
二百一十七日、二百一十八日功歌诀·····	(109)
二百一十九日、二百二十日功歌诀·····	(110)
二百二十一日、二百二十二日功歌诀·····	(111)
二百二十三日、二百二十四日功歌诀·····	(112)
二百二十五日、二百二十六日功歌诀·····	(113)
二百二十七日、二百二十八日功歌诀·····	(114)
二百二十九日、二百三十日功歌诀·····	(115)
二百三十一日、二百三十二日功歌诀·····	(116)
二百三十三日、二百三十四日功歌诀·····	(117)
二百三十五日、二百三十六日功歌诀·····	(118)
二百三十七日、二百三十八日功歌诀·····	(119)
二百三十九日、二百四十日功歌诀·····	(120)
二百四十一日、二百四十二日功歌诀·····	(121)
二百四十三日、二百四十四日功歌诀·····	(122)
二百四十五日、二百四十六日功歌诀·····	(123)
二百四十七日、二百四十八日功歌诀·····	(124)

二百四十九日、二百五十日功歌诀·····	(125)
二百五十一日、二百五十二日功歌诀·····	(126)
二百五十三日、二百五十四日功歌诀·····	(127)
二百五十五日、二百五十六日功歌诀·····	(128)
二百五十七日、二百五十八日功歌诀·····	(129)
二百五十九日、二百六十日功歌诀·····	(130)
二百六十一日、二百六十二日功歌诀·····	(131)
二百六十三日、二百六十四日功歌诀·····	(132)
二百六十五日、二百六十六日功歌诀·····	(133)
二百六十七日、二百六十八日功歌诀·····	(134)
二百六十九日、二百七十日功歌诀·····	(135)
二百七十一日、二百七十二日功歌诀·····	(136)
二百七十三日、二百七十四日功歌诀·····	(137)
二百七十五日、二百七十六日功歌诀·····	(138)
二百七十七日、二百七十八日功歌诀·····	(139)
二百七十九日、二百八十日功歌诀·····	(140)
二百八十一日、二百八十二日功歌诀·····	(141)
二百八十三日、二百八十四日功歌诀·····	(142)
二百八十五日、二百八十六日功歌诀·····	(143)
二百八十七日、二百八十八日功歌诀·····	(144)
二百八十九日、二百九十日功歌诀·····	(145)
二百九十一日、二百九十二日功歌诀·····	(146)
二百九十三日、二百九十四日功歌诀·····	(147)
二百九十五日、二百九十六日功歌诀·····	(148)
二百九十七日、二百九十八日功歌诀·····	(149)
二百九十九日、三百日功歌诀·····	(150)

三百零一日、三百零二日功歌诀·····	(151)
三百零三日、三百零四日功歌诀·····	(152)
三百零五日、三百零六日功歌诀·····	(153)
三百零七日、三百零八日功歌诀·····	(154)
三百零九日、三百一十日功歌诀·····	(155)
三百一十一日、三百一十二日功歌诀·····	(156)
三百一十三日、三百一十四日功歌诀·····	(157)
三百一十五日、三百一十六日功歌诀·····	(158)
三百一十七日、三百一十八日功歌诀·····	(159)
三百一十九日、三百二十日功歌诀·····	(160)
三百二十一日、三百二十二日功歌诀·····	(161)
三百二十三日、三百二十四日功歌诀·····	(162)
三百二十五日、三百二十六日功歌诀·····	(163)
三百二十七日、三百二十八日功歌诀·····	(164)
三百二十九日、三百三十日功歌诀·····	(165)
三百三十一日、三百三十二日功歌诀·····	(166)
三百三十三日、三百三十四日功歌诀·····	(167)
三百三十五日、三百三十六日功歌诀·····	(168)
三百三十七日、三百三十八日功歌诀·····	(169)
三百三十九日、三百四十日功歌诀·····	(170)
三百四十一日、三百四十二日功歌诀·····	(171)
三百四十三日、三百四十四日功歌诀·····	(172)
三百四十五日、三百四十六日功歌诀·····	(173)
三百四十七日、三百四十八日功歌诀·····	(174)
三百四十九日、三百五十日功歌诀·····	(175)
三百五十一日、三百五十二日功歌诀·····	(176)

三百五十三日、三百五十四日功歌诀·····	(177)
三百五十五日、三百五十六日功歌诀·····	(178)
三百五十七日、三百五十八日功歌诀·····	(179)
三百五十九日、三百六十日功歌诀·····	(180)
三百六十一日、三百六十二日功歌诀·····	(181)
三百六十三日、三百六十四日功歌诀·····	(182)
三百六十五日、附加闰年时功歌诀·····	(183)
附：通灵十二桩	
通灵十二桩功理释要·····	(184)
远云桩·····	(187)
明视桩·····	(190)
泰垒桩·····	(192)
万盛桩·····	(195)
盘珠桩·····	(198)
随波桩·····	(201)
追月桩·····	(204)
响箭桩·····	(207)
爽音桩·····	(210)
运海桩·····	(212)
达千桩·····	(214)
返朴桩·····	(217)