

道家修炼密术和长生不老

——《内经图》揭秘

张 卜 生

zhangbusheng@hotmail.com

新加坡人类传统文化研究院

2011年10月

三 不 传

- 道心不坚，誓愿不真者不可闻；
- 炼己修心未进入佳境者不可闻；
- 未奉事师道，供养师尊者不可闻。

道家修炼秘术和长生不老 ——《内经图》揭秘 大纲

· 第一部分 认识道家

- 道家修炼的目的是什么？
- 道家修炼术有哪些流派？
- 道家修炼术的核心机密是什么？
- 怎样才能彻底地治好自己的病？
- 怎样才算是真正地返老还童了？
- 怎样才能真正的长生不老？
- 怎样才可以让生命生生不息？
- 怎样才算做长生不老了？
- 《内经图》是怎样的一幅图？
- 其中隐藏着什么样的秘密？ 行门和解门

· 第二部分 《内经图》中文图详细解读

道家修炼秘术和长生不老

——《内经图》揭秘 大纲

• 第三部分 《内经图》中的下手功夫怎样炼？

- 敲竹唤龟，调驯白虎
 - 鼓琴招风，擒捉白虎
 - 调息求真，无空真笛两头吹
 - 身根不漏，漏尽通后陆地仙
 - 丹神化变，身外有身，脱离欲界入色界
 - 色界超升，无色界现，天界逍遥大神仙
 - 跳出三界外，不在五行中，不入六道造法身
 - 粉碎虚空佛性现，同化肉身法身坚，毗卢遮那顶上行，净土逍遥大罗仙。
- 动以炼精
炼精化气
练气化神
欲爱干枯
元神成就
玉神成就
圣神成就
法身不灭

道家修炼的次第



1、身心健康	炼谷化津	五脏六腑
2、长寿延年	炼津化精	调训白虎
3、返老还童	炼精化气	擒捉白虎
4、凡人化神	炼气化神	攒簇五行
5、神变质化	炼神还虚	玉液金丹
6、身外金身	炼虚合道	粉碎虚空
7、长生不老	炼道归真	空而不空

三修一化见真功

道 学 体 系

LOGO

构建人本文化的三根支柱

性
灵
心
意
识
支
柱

空灵
性灵
真灵
心灵
思灵
意灵
眼灵
鼻灵
舌灵
耳灵
身灵

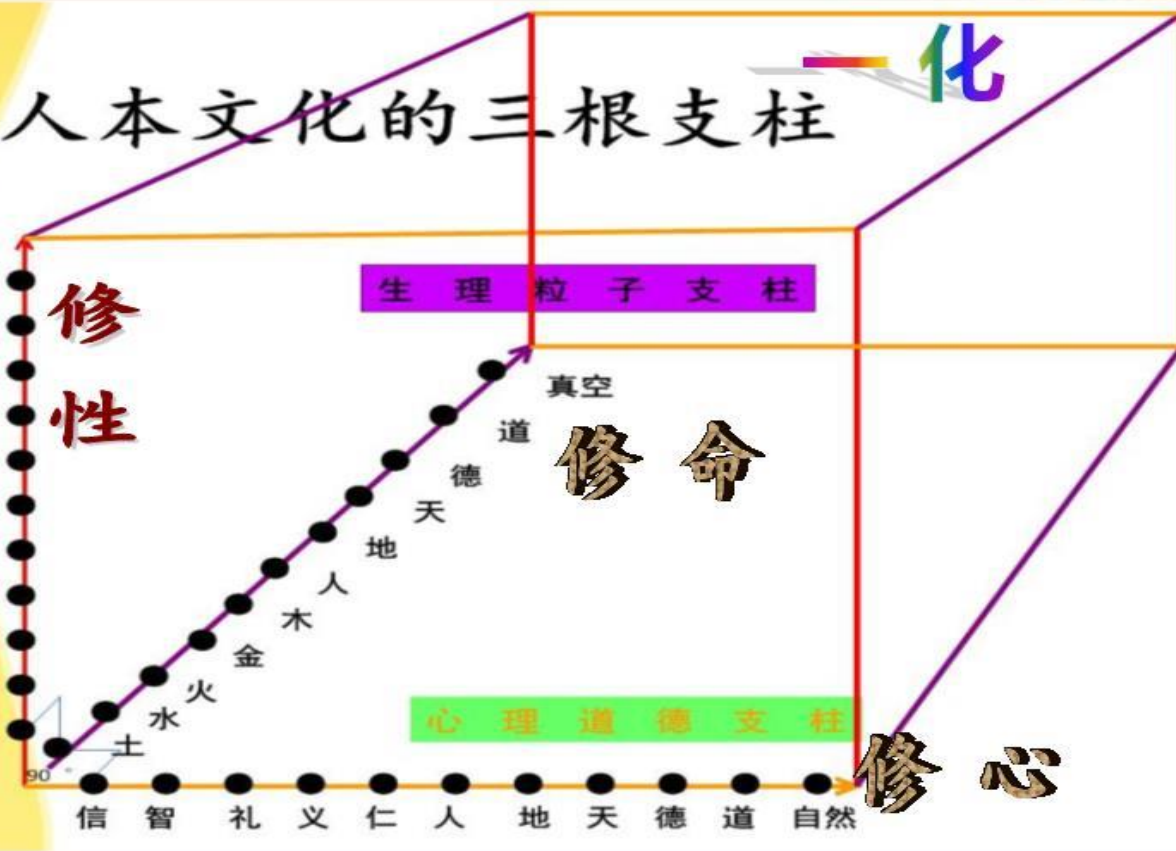
修
性

生 理 粒 子 支 柱

真空
道
修 命

心 理 道 德 支 柱

修 心



三修一化

- 修性炼命，修心化因，以修心统帅性命双修。
- 三元（源）理论
- 一元四素方法论
- 医、卜、星、相、山五术相辅造金身。
- 人法地，地法天，天法道，道法自然。
- 三轴线组成的立方体，方寸之心建格局
- 圆成一心的金刚不动正道场的建立
- 机在目
- 机在观
- 去假幻，证真道

三修一化——修性之要

- 1、断魔归本，佛性持身
- 2、三元一体，无中生有，法报化身，性一切物
- 3、有情来下种，因地果还生 十信
- 4、攒簇五行颠倒用，功成即是仙和佛 十住
- 5、三千功德八百善，功成不居是真功 十行、十回响
- 6、四加行
- 7、十地 功成以愿力成就净土 接引众生
- 8、妙觉 无上正等正觉

三修一化——炼命之要

- 命有身之命，亦有性之命，性之命称之为法身慧命
- 素法身和真法身之别，只修性之人，修成也最多就是一个素法身，不能圆满作用，性命双修方可成就真法身，方是功德圆满。
- 1、动以炼精
- 2、炼精化气
- 3、炼气化神
- 4、炼神还虚
- 5、炼虚合道
- 6、炼道归真
- 7、道法自然

三修一化——修心之要

- 1、降伏六贼 漏尽通 无我相
- 2、断绝七识 人无我 无人相
- 3、清空八识 法无我 无众生相
- 4、不动归真 真不假 无寿者相
- 5、妙用为性 没伎俩 无无亦无
- 6、应无所住 而生心 无无既无
- 还归于空 空无所空
- 真空妙有无碍

三修一化——化因之要

- 1、悔过迁善
- 2、九族超生
- 3、天人合一
- 4、收拾灵光
- 5、灵光圆满
- 6、诸恶莫做
- 7、基因改造
- 8、悉是光明
- 9、众善奉行
- 10、渡己渡人
- 11、普渡众生

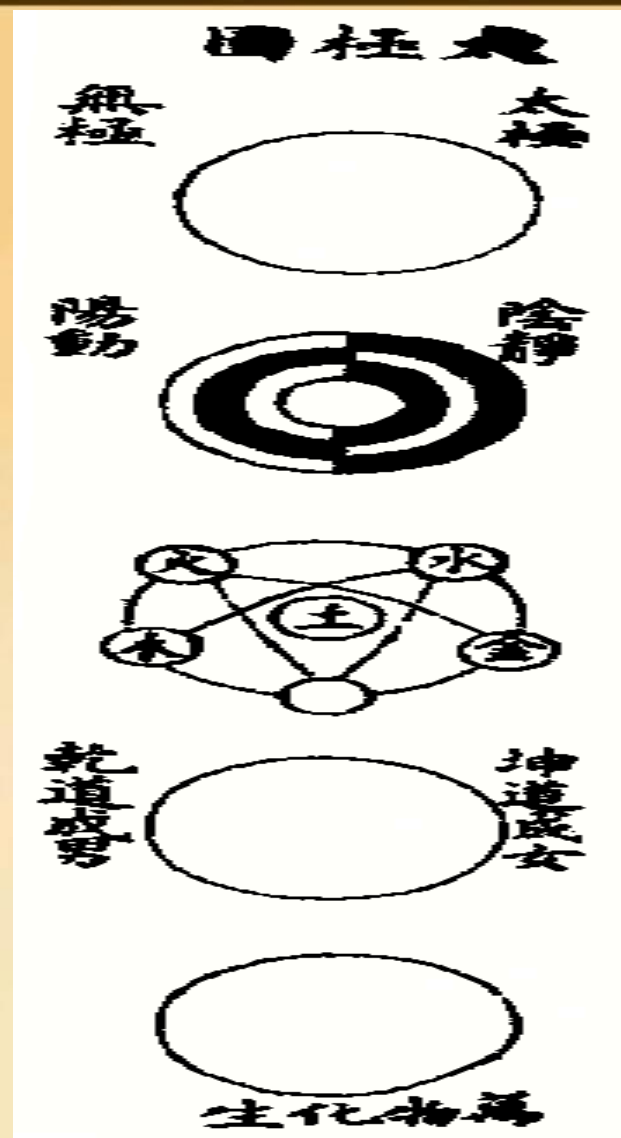
太极

- 此○者，释曰圆觉，道曰金丹，儒曰太极。所谓无极而太极者，不可极而极之谓也。凡人始生之初，一点灵光而所以主张乎形骸者，太极也。父母未生以前，一片太虚而所以不属乎形骸者，无极也。
- 度师曰：欲识本来真面目，未生身处一轮月。
- 尹公曰：太极有二理，自运行而言则曰时候。虽天地不外乎一息，自凝结而言则曰真种。虽一黍可包乎天地，宿蛰、归根、晏息、杳冥是为时候太极。孕字、结实、交媾、结胎，是为真种太极。
- 人能保完二极而无失，则可以长生不化，岂止尽年，令终而已哉

太极

- 未有天地万物之太极，在戊亥二会。有此二会，太极斯有一元造化。每年太极在九月、十月，有此两月太极，斯有一年造化。每月太极在二十六至三十，有此五日太极，斯有一月造化。每日太极在戊亥二时。有此二时，太极斯有一日造化。一时太极在窈窈冥冥二候，有此二候太极，所有一时造化。
- 动物太极在宿蛰孕字，植物太极在归根结实，人身太极在晏息、窈冥、交媾、结胎。交媾有时，调养有法，不伤太极，此尽年令。终断淫欲，时入窈冥，保完太极，此乃长生不化。尽年令终之道，亦有毁坏。长生不化之道，可以成仙，可以作佛，终无毁坏。岂直异于凡夫，别于草木禽兽云乎哉？

太极



西天月

- 太虚寥廓，皓月粲然，雪浪翻腾，金蟆吐耀。
- 人见月之所以明而曰：金精盛则月明焉。孰知金之所以生者，自月而产也。人见金之产于月，而不知月之明本出于日也。
- 月者，喻元性也。水，喻坎宫也。
- 金蟆者，喻一点真阳之窍也。
- 元性，喻月性之用也。
- 性之初见，圆陀陀，光灿灿，状似流星。
- 盖气质之性稍息，而元神真性就见，如云开则月现，雾散则阳晖。
- 才见此物，分明便是元气产矣，速急采取。譬之，见贼便捉，毋令再逸。收归于鼎器之中，则一点元气蟾光终，不可得而出矣。

西天月

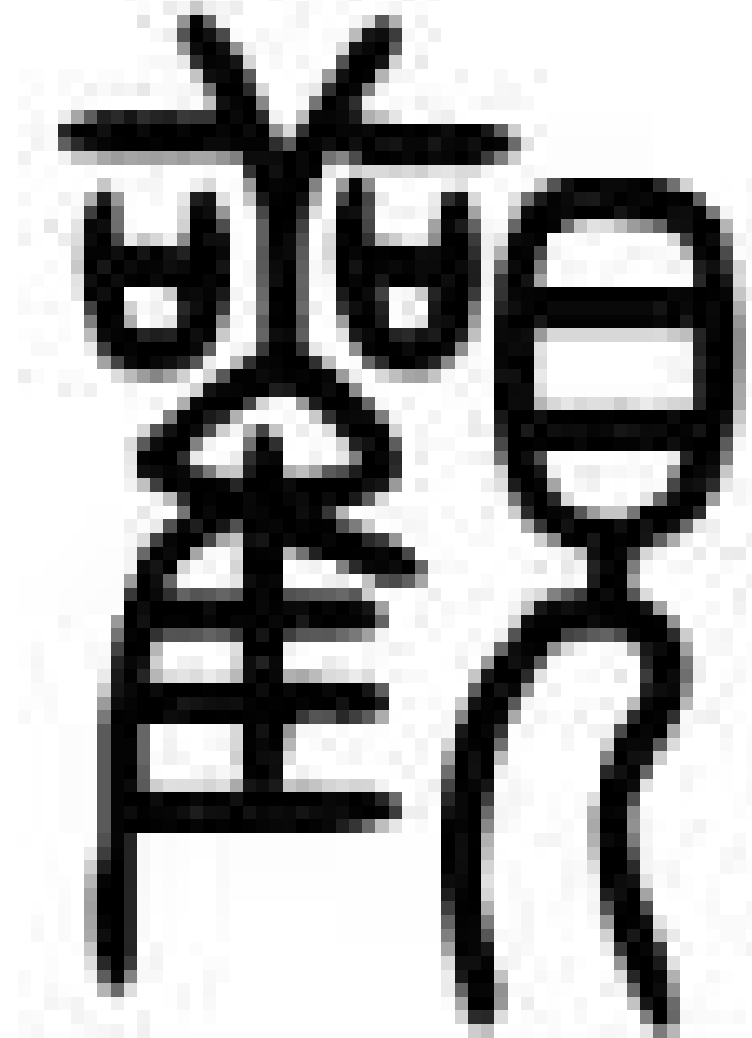
蟾光圖

太極以此而生三才父母以此而
育我體我當以此而成遂丹孕於
鴻蒙生於坤復圓明閃爍是為蟾
光玉兔子曰剖出太極已露天地
心虛空洞無涯微月見孤岑

西川岸上抬頭望
一派蟾光蘸碧波
使好下功修二八
殷勤仔細托黃婆



道观之秘



观心得道

- 马丹阳云：若能长守弯弯窍，神自灵明气自充。
- 智觉禅师云：菩萨从来不离真，自家昧了不相亲。若能静坐回光照，便见生前旧主人。
- 故老子曰：若夫修道，先观其心。观心之法，妙在灵关一窍。人自受生感气之初，禀天地一点元阳，化生此窍，以藏元神。其中空空洞洞。至虚至明，乃吾人生生主宰。真所谓有之则生，无之则死，生死盛衰，皆由这个。
- 儒曰：灵台。道曰：灵关。释曰：灵山。
- 三教同一法门，总不外此灵明一窍。
- 释教曰：佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头，人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。论其所也。
- 玄教曰：大道根茎识者稀，常人日用孰能知，为君指出神仙窟，一窍弯弯似月眉。论其形也。

观心得道

- 盖此窍乃神灵之台，秘密之府。真净、明妙、虚散、灵通、卓然而独存者也。众生之本原，故曰心地。诸佛之所得，故曰菩提。交彻而融融，故曰法界，寂静常乐，故曰涅槃。不浊不漏，故曰清净。不妄不变，故曰真如。离过绝非，故曰佛性。护善遮恶，故曰总持。隐覆含摄，故曰如来藏。超越玄秘，故曰密严国。统众德而大备，烁群昏而独照，故曰圆觉。其实皆一窍也。背之则凡，顺之则圣。迷之则生死始，悟之则轮回息。
- 欲息轮回，莫若体乎至道。欲体至道，莫若观照本心。应须音眼虚鉴，常教朗月辉明，每向定中慧照。时时保得此七情未发之中，时时全得此八识未染之体。外息诸缘，内绝诸妄。含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，四肢不动，使眼耳鼻舌身之五识，各返其根，则精神魂魄意之五灵各安其位。
- 二六时中，眼常要内观此窍，耳常要逆听此窍，至于舌准常要对着此窍，运用施为念念不离此窍，行住坐卧心心常在此窍。不可刹那忘照，率尔相违，神光一出便收来，造次弗离常在此。即子思所谓不可须臾离者是也。
- 先存之以虚其心，次忘之以廓其量，随处随时，无碍自在，正合龙虎经云：至妙之要，先存后忘。此又口诀中之口诀也。

观心得道

- 然要进除六识，尤在知所先后。意虽为六识之主帅，眼实为五贼之先锋。故古德云：心是枢机，目为盗贼。欲伏其心，先摄其目。盖弩之发动在机，心之缘引在目。机不动则弩住，目不动则心住。
- 阴符经曰：机在目。
- 道德经曰：不见可欲，而心不乱。
- 鲁论曰：非礼勿视。
- 朱子曰：制于外所以养其中也。
- 金笥宝箓曰：眼乃神通玄牝门，抑之于眼使归心。
- 眼守此窍不离，即如来正法眼，合涅槃心之秘旨，故楞严经云：作是观者，名为正观；若他观者，名为邪观。

观心得道

涵養本原圖

秘藏 腔子裏 辟砂鼎 赤龍 神明之舍 道義之所
 菩提本性本如萬法通今遠太虛
 自有靈明朗照若機城處處真如
 真心一點原於此無生無滅無終始
 精神合道自長生道取精神真不死

作如是觀清靜種

百千法門
 同歸方寸
 河沙妙德
 盡在心源

照無色界幾十塵



衆妙恩須無以觀更將有向寂門看
 可名物母明明說而顯明珠轉三盤
 默然無言微微更無言之內有真機
 自家義妙自家會無量青天一橫飛
 止其所自在處 光明藏 天玄女 靈明藏 活潑潑地

丹臺 乾山 雲水 守靈 龍女 寶珠 玉女 金女

天君泰然
 百體從令
 虛靈不昧之神 色空不二之物

真乘 丹元 坤水 日魂 主君 大君 靈臺

何思何慮之天 不識不知之地
 千聖一心 萬古一道

观窍

- 一切常人，时吸皆随咽喉而下，至中脘而回，不能与祖气相连，如鱼饮水而口进腮出，即庄子所谓，众人之息以喉是也。
- 若是至人，呼吸直贯明堂，而上至夹脊，而流入命门，得与祖气相连，如磁吸铁，而同类相亲。即庄子所谓，真人之后以踵是也。踵者，其息深深之义。既得深深，则我命在我，而不为大冶陶铸矣。
- 今之人，有调息、数息、抑息、闭息，皆是隔靴止痒，不得到于玄窍。
- 此窍初凝，就生两肾，次生其心。其肾如藕，其心如莲，其梗中通外直，拄地撑天。心肾相去八寸四分，中余一寸二分，谓之腔子里是也，乃心肾往来之路，水火既济之乡。
- 欲通此窍，先要存想山根，则呼吸之气渐次通夹脊，透混元，而直达于命府，方才子母会合，破镜重圆，渐渐扩充，则根本完固，救住命宝，始可言其修炼。按了真了曰：欲点常明灯，当用添油法。尹师曰：涵养本原为先，救护命宝为急。又曰：一息尚存，皆可复命。人若知添油之法，续尽灯而复光，明，即如得返魂之香，点枯菱而重茂盛。所以云：油干灯灭，气绝身亡。然非此窍则不能添油，非添油则不能接命，命不接则留性不住，性不住忽一旦无常到来，则懵懵然而去矣。故吕公曰：啬精宜及早，接命莫教迟。果然是接之则长生，不接则夭死。

观窍

- 盖人禀天地气数有限，不知保养，自暴自弃，如刘海蟾云：朝伤暮损，迷不知，丧乱精神无所据；细细消磨渐渐衰，耗竭元和神乃去。阖辟之机一停，呼吸之气立断。呜呼！生死机关，其速如此，世人何事而不肯回心向道耶？
- 况此着工夫最是简易，不拘行住坐卧，常损此心，退藏夹脊之窍，则天地之正气可扯而进，与己混元真精凝结丹田，以为起生之本。盖以天地无涯之元炁，而续我有限之形躯，不亦易乎？
- 学者只要认定此窍，守而不离，久久纯熟，则里面皎皎明明，如月在水平，相似自然，散其邪火，销其杂虑，降其动心，止其妄念。妄念既上，真息自现，真念无念，真息无息。息无则命根永固，念无则性体恒存。性存命固、悬念俱销，此性命双修之第一步也。
- 嗟乎！人生如无根之树，全凭气息以为根株，一息不来，命非己有。故欲修长生者，必固其气。气固则身中之元气不随呼而出，天地之真气恒随吸而入。久之，胎息定，鄞鄂成，而长生有路矣。

洗心退藏圖

良其背不獲其身

紅紅白白水申造
虫仍泥中色轉鮮
莖豆藕空蓮又實
修行妙理恰如然

聖人以此洗心退藏於密

時時澆灌常教玉
得氣回根
口口盡皆不使金
花精脫帶

道乃天地心
愚痴不解尋
破腰要縫補
須用水磨針



行其庭不見其人

一條直路少人尋
身到山根始入門
生定更知行燕生
真人之態自深深

聖人以此齋戒神明其德

不是玄門消息深
高山流水少知音
若能尋着未時路
赤子依然泥洗心

碧眼胡僧手托天

- 夫玄膺一窍，乃是津液之海，生化之源，灌溉一身，皆本于此。故太上云：舌下玄膺生死岸，子若遇之升天汉。法华经颂云：白玉齿边流舍利，红莲香上放毫光，喉中甘露涓涓润，心内醍醐滴滴凉。此乃小玉液炼形法也。
- 炼形用液者何也？道家谓之药涤玉液是津，玉池是口。黄庭内景云：口为玉池太和官，漱咽灵液灾不干，体生光华炁香兰，却灭百邪玉铢颜。审能修之登广塞。盖液中有气，气中有液，液气相生，日充月盛，为金液之基，作润身之宝。况能闯关透节，无处不到。古歌曰：华池神水频吞咽，紫府元君直上奔，常使气通关节透，自然精满谷神存。

碧眼胡僧手托天（上谷泉）

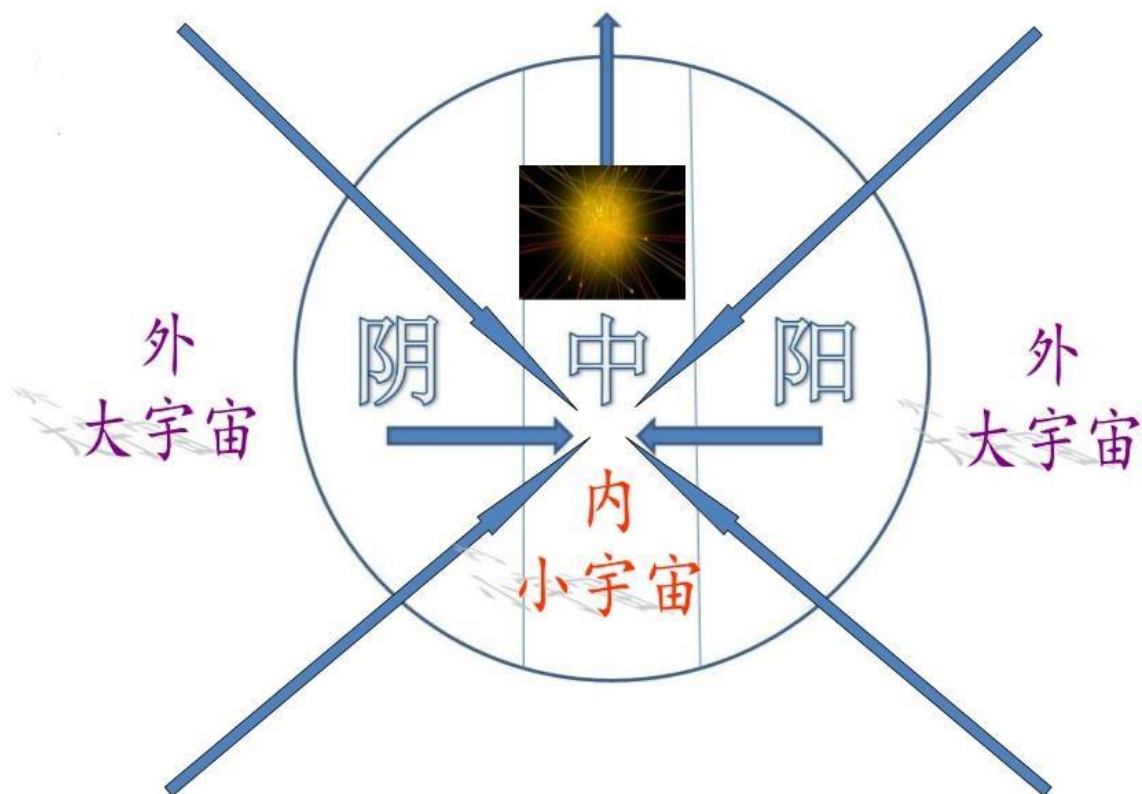
- 此法先用行气主宰，照在玄膺一窍。此窍可通气管，即黄庭经所谓，玄膺气管受精符是也。少倾，则津液满口，如尾井水然，微漱数遍，徐徐以意引以重楼，渐达膻中、尻尾、中脘、神阙，至气海而止。就从气海分开两路，至左右大腿，从膝至三里，下脚背及大拇指，又转入涌泉，由脚跟脚弯循大腿而上至尾闾，合作一处，过肾堂、夹脊、双齐关，分送两肩、两膀、两臂至手背，由中指转手掌，一齐腭旋回过手腕，由胸旁历腮后，从脑灌顶，复下明堂、上腭，以舌迎之，至玄膺而止。此为一转毕。稍停又眼前行功，则壅滞之处渐次疏通，不唯贯穿诸经，亦能通达诸窍。即心印经所谓，七窍相通，窍窍光明是也。
- 盖吾人灵明，一窍六合而内，六合而外，本无不周，本无不照，其不能然者，为形所碍耳。直要炼到形神俱妙，方才与道合真。
- 夫行气用眼者何也？故施肩吾曰：气是添年药，心为使气神；若知行气主，便是得仙人。普人谓，目之所至，心亦至焉。心之所至，气亦至焉。斯言确之矣。

安神祖窍

- 此窍正在乾之下、坤之上、震之西、兑之东，八脉九窍、经络联辘、虚间二穴，空悬黍珠，是人一身天地之正中，乃藏元始祖炁之窍也。
- 洞玄经曰：丹书万卷，不如守一。一者，生生不息之仁也。
- 中庸曰：修道以仁。
- 论语曰：天下归仁。
- 礼记曰：中心安仁。
- 周易曰：安土敦仁。
- 予常譬之果实之仁，中有一点者，太极也。而抱之两者，一阴一阳也。
- 易曰：易有太极，是生两仪。故易也者，两而化也。太极也者，一而神也。
- 以此一点之神而含养于祖窍之中，不得勤，不得怠，谓之安神。祖窍非所以复吾身之乾元乎？
- 以此一点之仁，而敦养于坤土之中，而勿忘，而勿助，谓之安土。敦仁非所以立吾身之太极乎？

心中心——仁（又叫中心）

道生万物图



安神祖窍

- 又若莲子之属中，有一条而抱之两片者，非所谓一以贯之邪？一而二、二而三、三生万物。故张紫阳云：道是虚无生一炁，便从一炁产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌。
- 昔文始先生问于老子曰：修身至妙至要，载于何章？老子曰：在于深根固蒂，守中抱一而已。
- 何谓守中？曰：勤守中，莫放逸，外不入，内不出，还本源，万事毕。故老子所谓守中者，守此本体之中也。儒之执中者，执此本体之中。释之空中者，本体之中，本洞然而空也。
- 老子所谓抱一者，抱此本体之一也。释之归一者，归此本体之一也。儒之一贯者，以此本体之一而贯之也。
- 唯精唯一者，易之所谓精义入神者是也。久执厥中者，记之所谓王、中心、无为、以守至正者是也。曰王、中心者，盖以一点之仁主此中心之中而命之曰王，所谓天君者是也。夫何为哉？以守至正而已矣。命由此立，性由此存，此两者同出异名，原是窍中旧物。如今复返窍中，则蒙庄所谓南海之倏，北海之忽，相遇于混沌之地矣。
- 修丹之士，不明祖窍，则真息不住而神化无基，药物不全而大丹不结。盖此窍是总持之门、万法之都，亦无边傍，更无内外，不可以有心守，不可以无心求。求以有心，守之，则着相。以无心求之，则落空。若何可也？受师诀曰：空洞无涯是玄窍，知而不守是工夫。常将真我安止其中，如如不动、寂寂惺惺、内外两忘、浑然无事，则神恋气而凝，命恋性而住，不归一而一自归，不守中而中自守。中心之心既实，五行之心自虚，此老子抱一守中、虚心实腹之本旨也。

蛰藏气穴众妙归根

- 前节言翕聚乃守中抱一之工夫，此节言蛰藏则深根固蒂之口诀。翕聚、蛰藏相为表里，非翕聚则不能发散，非蛰藏亦不能发生，是此二节一贯而下，两不相离者也。
- 此诀无他，只是将祖窍中凝聚那点阳神下藏于气穴之内，谓之送归土釜，牢封固。又谓之凝神入气穴。此穴有内外两窍，外窍喻桃杏之核，内窍譬核中之仁。古仙有曰：混沌生前混沌圆，个中消息不容传，劈开窍内窍中窍，踏破天中天外天。
- 此窍中之窍，释尊标为空不空，如来藏。老君名之玄又玄。众妙门。海蟾亦曰无底，曰橐有孔，曰籥中间一窍。无人摸着，此指窍中之窍而言也。是窍也，为阴阳之源，神气之宅，胎息之根，呼吸之祖。
- 胎者，藏神之府。息者，化胎之源。胎因息生，息因胎住。而窍中之窍，乃神仙长胎住息之真去处也。然天地之大办一胎也。而日月之往来，斗柄之旋转者，真息也。又不观三氏之书乎？易经曰：成性存存处，道义之门。道德经曰：玄之又玄，众妙之门。遗教经曰：制之一处，无事不辨。皆直指我上真人呼吸处言之。
- 然则真人呼吸处果何处耶？吾昔闻之经曰：藏元精之窅冥府，结胎息之丹元宫，上赤下黑，左黑右白，中央黄晕之间，乃真人呼吸之处。正当脐轮之后，肾堂之前，黄庭之下，关元之上，即黄庭经所谓上有黄庭下关元，后有幽阙前命门是也。

蛰藏气穴众妙归根

- 廖蟾晖云：前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎是也。即识此处，即将向来所凝之神而安于窍中之窍，如龟之藏，如蛇之蛰，如蚌之含光，如蟾之纳息，绵绵续续，勿忘勿助，若存而非存，若无而非无，引而收之。于无何乡，运而藏之，于阖辟处少焉。呼吸相含，神气相抱，结为丹母，镇在下田。外则感召天地灵阳之正气，内则擒制一身铅汞之英华。如北辰所居，众星皆拱。久则神气归根，性命合一，而大药孕于其中也。
- 然凝神调息皆有口诀，不然恐思虑之神妄交于呼吸之气，结成幻丹，而反害药物矣。所以仙翁云：调息要调真息息，炼神须炼不神神。
- 黄帝阴符经曰：人知其神之神，不知不神之所以神。不神者，性也。盖性者，神之根也。神本于性，而性则未始神。神中炯炯而不昧者，乃是真性也。
- 仙姑大道歌曰：我为诸君说端的，命蒂从来在真息。真息者，命也。盖命者，气之蒂也。蒂本于命，而命则未始气。气中氤氲而不息者，乃是真命也。
- 这个不神之神，与那个真息之息，他两个方才是真夫妻、真阴阳、真龙虎、真性命。纽结做一团，混合为一处，打成作一片，煅炼在一炉，或名之曰牛女相逢、又曰牝牡相从、又曰乌兔同穴、又曰日月同宫、又曰魂魄相投、又曰金火混融，究而言之，不过凝神合气之法耳。
- 是以神不离气，气不离神，吾身之神气合，而后吾身之性命见矣。性不离命，命不离性，吾身之性命合，而后吾身未始性之性、未始命之命见矣。崔公入药镜曰：是性命，非神气，权而言之则二，实而言之则一。神气固非二物，性命则当双修。

蛰藏气穴众妙归根

蛰 藏 气 穴 圖

水鄉鉛 黑虎髓 多寶藏 造化極 瀨氣門 關圖外

混沌生前混沌圖箇中消息不容傳
劈開竅穴竅中竅路破天中天外天
斗柄逆旋方有象台光返照結成仙
一朝撈得潭心月觀破胡僧面壁禪

得瀨氣之門
所以收其根
知元神之震
所以結其光
若蟻內守若
石中藏所以
為珠玉之房

不令善兮不思惡箇裏至人活潑潑
剎那裂破鴻濛後連出一重真大換
大藥出兮光燦燦頓悟頓修成妙覺
覺妙玄通跨鶴歸騰達危界逍遙樂

寶冥府 地黃男 無盡藏 偃月爐 生穀金 真金鼎

靜虛非枯
寂中有未
於中中有
亦何有無
之即頑空

常寂而常
照不起寂
照想當明
而當覺不
起明覺想



金鼎 月魄 靈根 氣穴 北海 嬰兒 曲江

玄竅 生門 死戶 華池 玉液 蓬壺 育嬰 果見 真經

長胎往息之鄉
神何氣氣留神
不可須臾離也

心依想思歸心
意忘榮珠散
安身立命之訣

什么是铅汞？什么是龙虎？

- 夫黑铅、水虎者，是天地发生之根，乃有质而有气也。红汞、火龙者，是天地发生之本，乃有气而无质也。
- 有质者，真铅也，太阴月之精也，为天地万物育形之母。无质者，真汞也，太阳日之光也，为天地万物发生之父。
- 铅汞之体，互相孽胤，循环不绝，可谓生天、生地，生万物之祖宗也。
- 古之至人，知神物隐于此，假法象而采取太阴之精，设鼎器而诱会太阳之气，使归神室，混混相交，交合不已，孽产无穷，而水中生魂，金中生魄，魂魄凝然，化为鄞鄂，交结百宝，名曰金液还丹。

什么是铅汞？什么是龙虎？



龙虎交媾

龍 虎 交 媾 圖

龍呼於虎虎吸精
兩相飲食俱相併

白面郎君騎虎

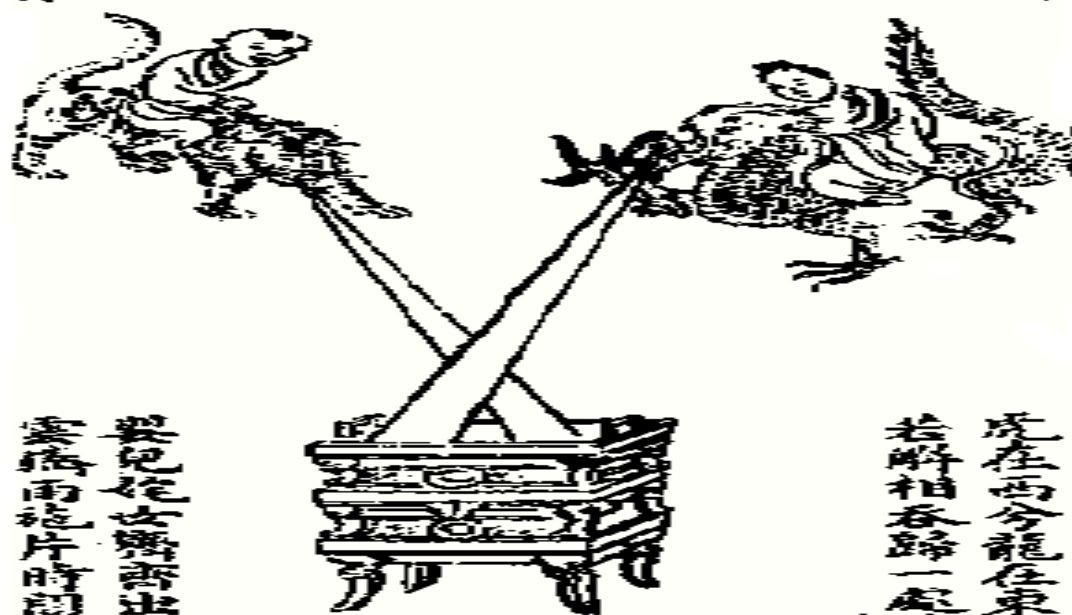
青衣女子跨龍

鉛汞鼎邊相見後

一時閃爍在其中

男女相媾含吐以滋

雌雄精雜以類相水



虎在西兮龍在東東龍西虎各爭雄
若解相吞歸一處神仙頃刻不勞功

嬰兒從女媧而出却從黃婆引入室
雲雨龍片時閃爍不覺東方紅日出

降龙

- 离日为汞，中有己土，强名曰龙。其形狞恶，主生人杀人之权，专成佛成仙之道，威能变化，感而遂通，云行雨施，品物流行，乾之九二，见龙在田，利见大人。
- 子曰：龙德而正中者也。世人不悟此龙生生之功，每服其害。若人悟而畏之，调而驭之，则能降此狞恶之龙而积至精之汞。降之者，制其心中真火，火性不飞，则龙可制而有得铅之时。
- 故曰：不积汞，何以取其铅，不降龙，无以伏其虎。且真铅真汞未易相投，而真虎真龙亦难降伏。学道者若能了得这个字，其他事皆未务也。

降龙



伏虎

- 坎月为铅，铅中有戊土，强名曰虎，其形猖狂，虽能伤人杀人，却蕴大乘气象，举动风威，叩之则应，舍弘光大品物资生文。
- 王重阳曰：履虎尾，不啗人。
- 亨又曰：愬道坦坦，幽人贞吉。
- 孔子曰：素愬之往，独行愿也。
- 若人悟而畏之，驯而调之，则能伏此猖狂之虎，以产先天之铅。伏之者，伏身中真水，水源至清，则虎可伏而无啗人之害。
- 故历代圣师以降龙为炼己，以伏虎为持心。是以纯阳翁云：七返还丹在人，先须炼己待时。
- 紫阳翁云：若要修成九转，先须炼己持心。皆此义也。

伏虎

伏虎圖

探豹尋真到虎溪溪中虎正作雄威
被吾制伏竟歸舍出入將來當馬騎

降龍伏虎也無難
降伏歸來鎮玉關
日月分明烹鼎內
何憂不作大還丹

入虎穴尋虎臥臥其中滋味勝醍醐
自人做到這中處方是乾坤大丈夫



伏虎

铁板桥还是奈何桥



和合四相

- 四象者，青龙、白虎、朱雀、玄武也。
- 五行者，金、木、水、火、土也。
- 龙木生火，同属乎心。心者，象帝之先灵妙，本有中之真无也。心若不动，则龙吟云起。朱雀敛翼，而元气聚矣。虎金生水，同系乎身。身者，历劫以来清静，自无中之妙有也。身若不动，则虎啸风生。玄龟潜伏，而元精凝矣。精凝气聚，则金木水火混融于真土之中，而精神魂魄攒簇于真意之内。
- 真意者，乾元也。乃天地之母，阴阳之根，水火之本，日月之宗，三才之源，五行之祖，万物赖以生成，千灵承之以舒惨。
- 意若不动，则二物交、三宝结、四象和合、五行攒簇，俱会入中宫而大丹成矣。
- 故紫阳云：五行全要入中央。盖此之谓也。

和合四相

和合四象圖

眼不視而魂在肝耳不聞而精在腎舌不動而神在心鼻不嗅而魄在肺
四者無漏則精水神火魄木魄金皆聚於章主之中而謂之和合四象也

天三生木
位居東其
象為青龍



天一生水
位居北其
象為玄武



金水合處
木火為侶
四者混沌
列為龍虎



青龍降方
蟠白虎朱
雀下方拔
玄武四象
和合入中
宮化作一
靈歸紫府

地二生火
位居南其
象為朱雀



地四生金
位居西其
象為白虎

合眼光不耳聾口無言氣四大不動使金木水火土俱會於中宮體
之攝發五行也故曰精神魂魄意精氣神位靜極見天心自有神明至

五气朝元

- 一气初判而列二仪，二仪定位而分五常，五常异地而各守一方，五方异气而各守一子。
- 青帝之子名龙烟，受甲乙木德之三气。赤帝之子名丹元，受丙丁火德之二气。白帝之子名皓华，受庚辛金德之四气。黑帝之子名玄冥，受壬癸水德之一气。黄帝之子名常存，受戊己土德之五气。
- 故金得土则生，木得土则旺，水得土则止，火得土则息。唯圣人知回几之道、得还元之理。于是攒五簇、四会、三合、二而归一也。
- 盖身不动则精固而水朝元，心不动则气固而火朝元，真性寂则魂藏而木朝元，妄情忘则魄伏而金朝元，四大安和则意定而土朝元。此谓五气朝元，皆聚于顶也。

五气朝元



日乌月兔

- 日者，阳也。阳内含阴，象砂中有汞也。阳无阴，则不能自耀其魂，故名曰雌火，乃阳中含阴也。日中有乌，卦属南方，谓之离女。故曰：日居高位反为女。
- 月者，阴也。阴内含阳，象铅中有银也。阴无阳，则不能自莹其魄，故名曰雄金，乃阴中含阳也。月中有兔，卦属北方，谓之坎男。故曰：坎配蟾宫却是男。
- 漏云：铅求玉兔脑中精，汞取金乌心内血，只驱二物结成丹，至道不繁无扭捏。
- 悟真云：先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹，既驱二物归黄道，争得金丹不解生。

外药内药

- 凡修炼者，先修外药，后修内药。
- 若高上之士，夙植灵根，故不炼外药，便炼内药。内药无为无方。为外药有为有以，为内药无形无质。
- 而实有外药，有体有用。而实无外药，可以治病，可以长生。久视内药，可以超越，可以出有入无。
- 外药外阴阳往来，内药内坎离辐辏。
- 以外药言之，交感之精，先要不漏，呼吸之气，更要微微，思虑之神，贵在安静。以内药言之，炼精者，炼元精，抽坎中之元阳也，元精固，则交感之精自不泄漏；
- 炼气者，炼元气，补离中之元阴也，元气住，则呼吸之气自不出入；
- 炼神者，炼元神，坎离合体而复乾元，元神凝则思虑之神自然泰定。
- 内外兼修，成仙必矣。

内外二药

内 外 二 藥 圖

上藥三品神與氣精其體
則一其用則二何謂體本
來三寶一體是也何謂用
內外兩般作用是也故悟
真篇云內藥通同外藥內
通外亦須通丹頭火氣自
然紅溫養兩作用此漸教
也權法也接中根及下根
人



大藥雖分神氣精三般原
是一根生凡夫生死如輪
轉只因迷却本來心即
性也故即然于白本來真
性號金丹四大為妙煉作
圓此頓教也實法也接上
根人及上上根人

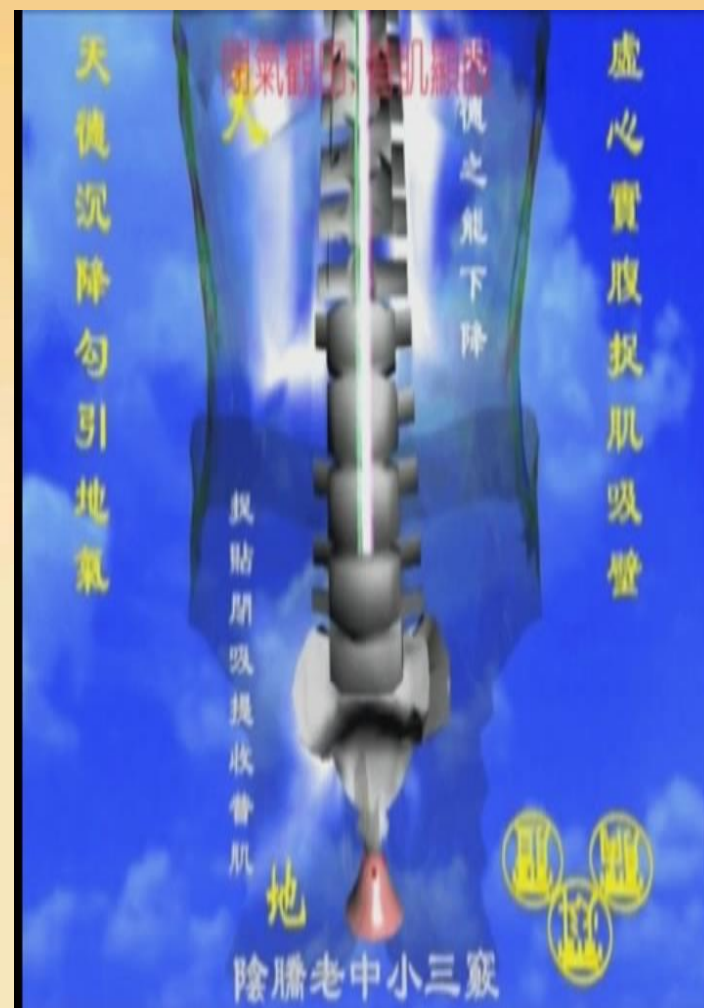
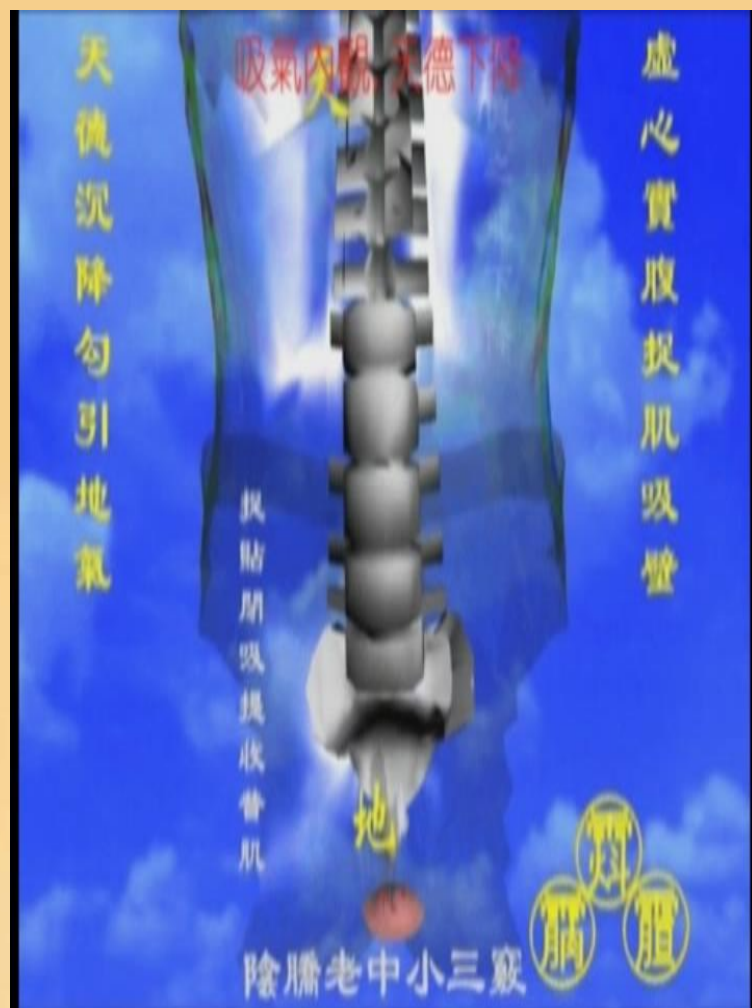
敲竹喚龜 調訓白虎



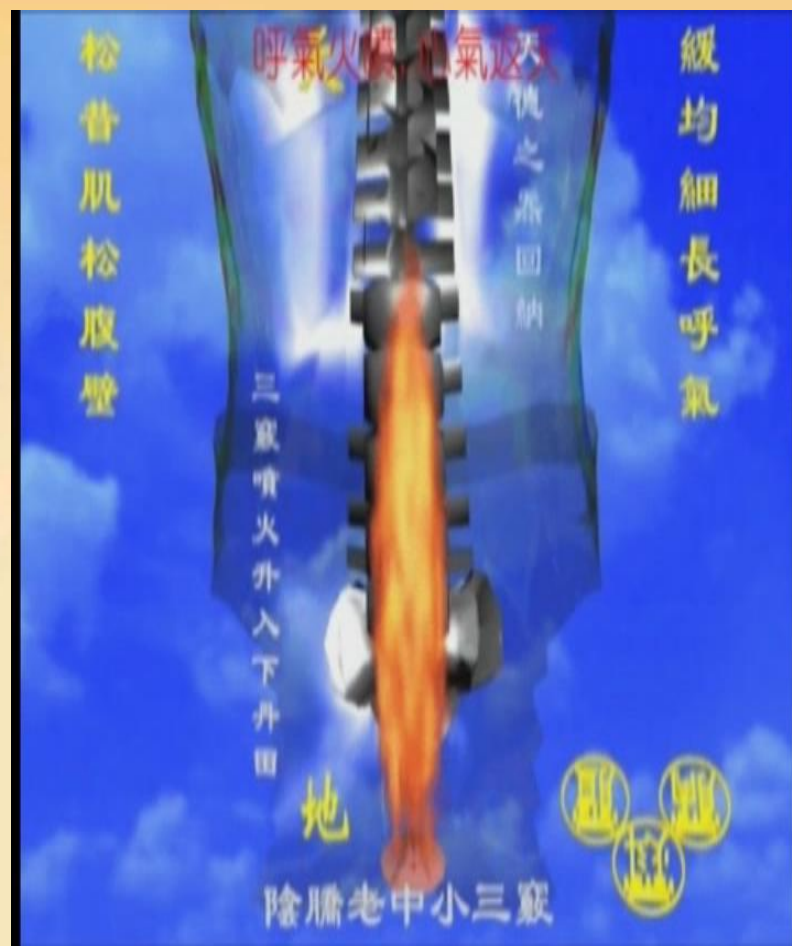
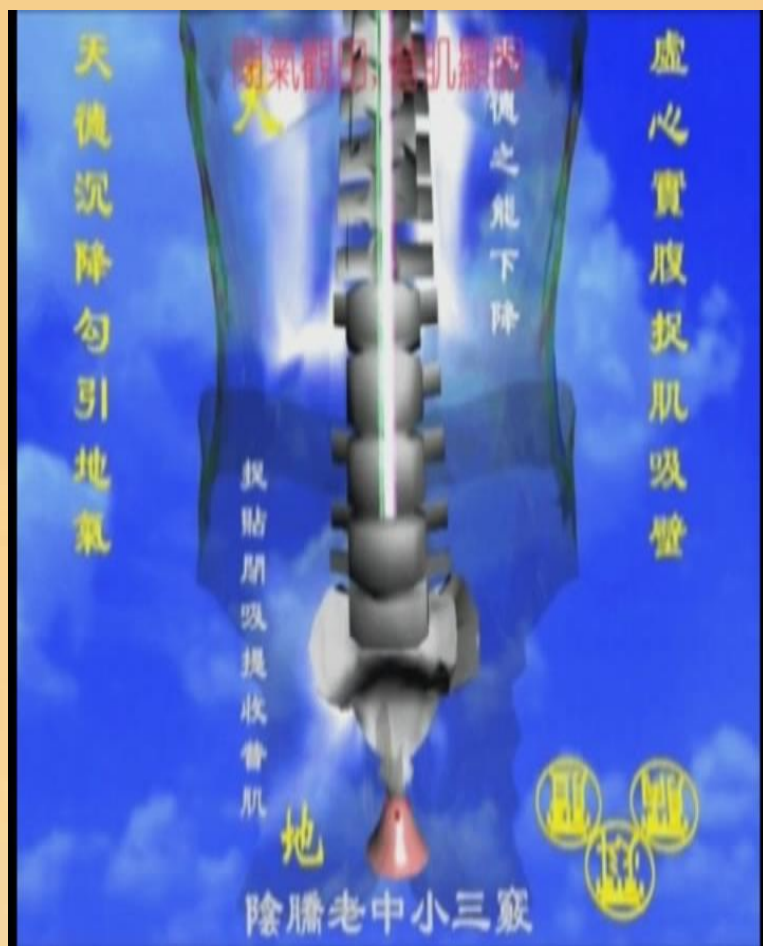
敲竹喚龜 調訓白虎



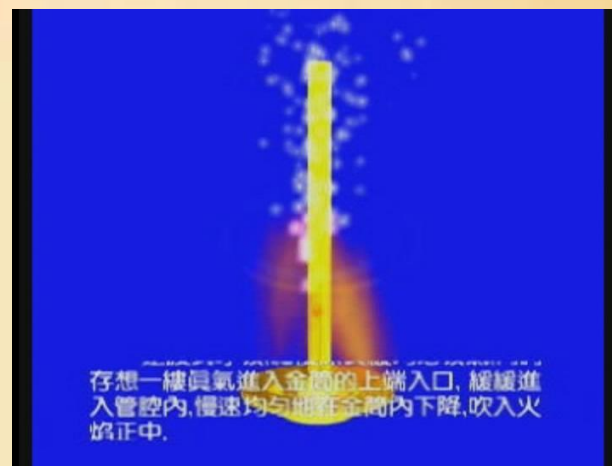
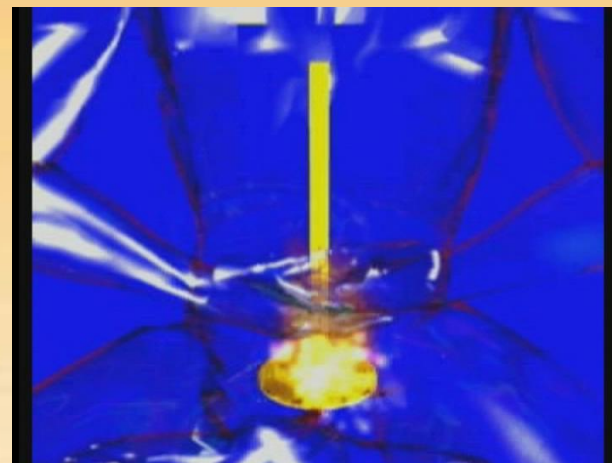
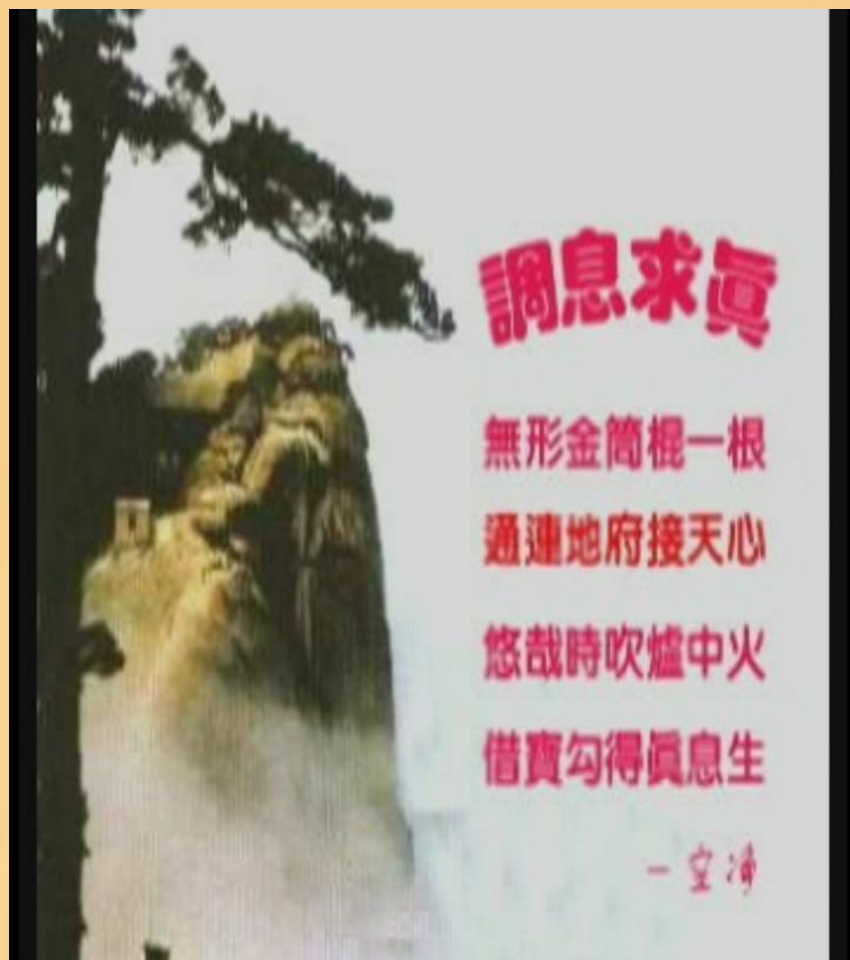
鼓琴招风 擒捉白虎



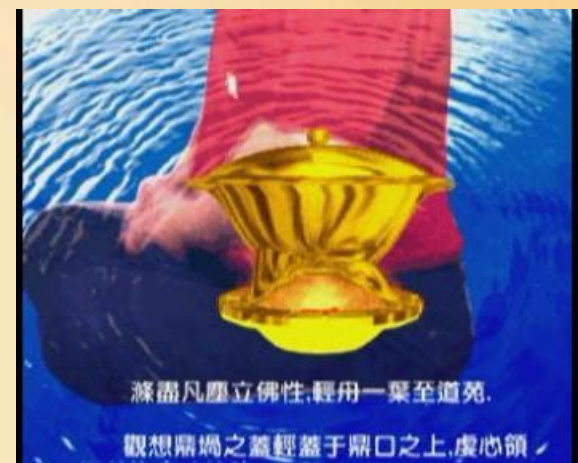
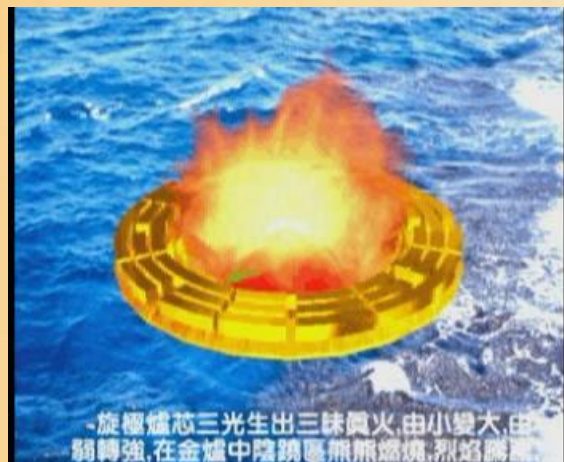
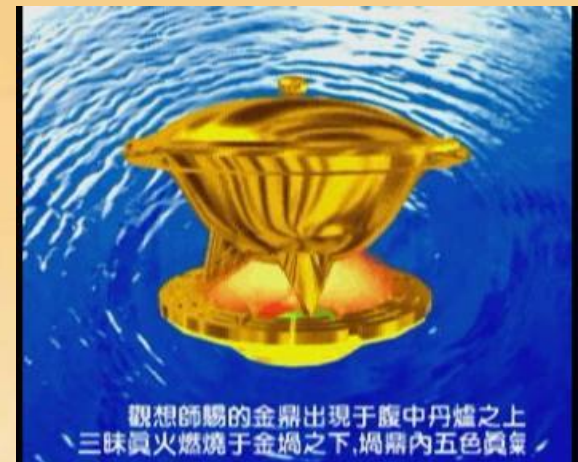
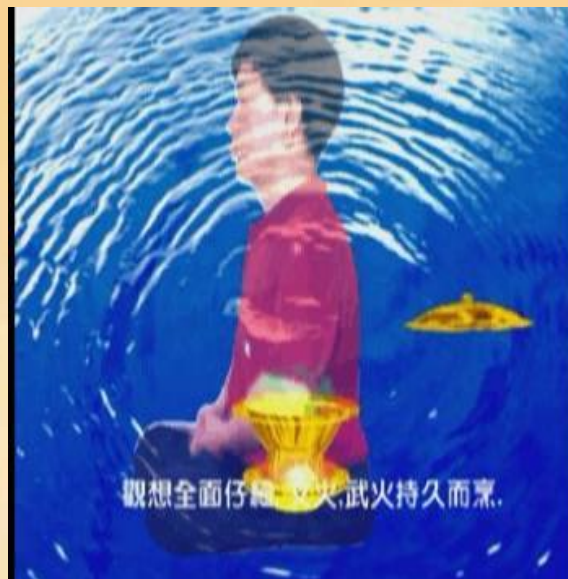
鼓琴招風 擒捉白虎



调息求真



神 气 合 一



什么是性命

- 何谓之性？元始真如，一灵炯炯是也。
- 何谓之命？先天至精，一炁氤氲是也。
- 性无命不立，命无性不存，而性命之理，又浑然合一者哉。
- 性者神之始，神本于性，而性则未始神，神所由以灵。命者气之始，气本于命，而命则未始气，气所由以生。
- 身中之精，寂然不动。盖刚健中正，纯粹精者存，乃性之所寄也，为命之根矣。
- 心中之神，感而遂通。盖喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲者存，乃命之所寄也，为性之枢矣。
- 性而心也，而一神之中炯。命而身也，而一气之周流。故身心，精神之舍也。而精神，性命之根也。
- 性之造化，系乎心。命之造化，系乎身。见解知识，出于心哉。思虑念想，心役性也。举动应酬，出于身哉。语默视听，身累命也。
- 命有身累，则有生死。性受心役，则有去来。有生死，不能至命也。有去来，不能尽性也。
- 是以神不离气，气不离神，吾身之神气合，而后吾身之性命见矣。性不离命，命不离性，吾身之性命合，而后吾身未始性之性、未始命之命见矣。未始性之性、未始命之命，是吾之真性命也。我之真性命，即天地之真性命，亦即虚空之真性命也。
- 故圣贤持戒定慧而虚其心，炼精气神而保其身。身保则命基永固，心虚则性体常明。性常明则无来无去，命永固则何死何生。况死而去者，仅仅形骸耳。而我之真性命，则通昼夜、配天地，彻古今者，何尝少有泯灭也哉。

什么是性命

- 尝观之草木焉，归根复命，而性在其中矣。性而神也，则花。花而实也，而命又在其中矣。自形中之神，以入神中之性，此之谓归根复命。
- 又尝譬之男女媾精焉，而一点之善，落于子宫者，气合之而为命也，而性即存于其间。其即一阴一阳之相搏，而一点落于黄中之中以成性。乃妙合而凝，不测之神乎？此之谓性命妙合。
- 奈妙合之道不明，修世者遗命，且并率性之窍妙，不得而知之，矧能炼之乎？非流于狂荡，则失于空寂，不知其命，末后何归。修命者遗性，且并造命之功夫，不得而知之，知能守之乎？
- 吕祖亦曰：只知性，不知命，此是修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。
- 形依命，形不坏；神依性，神不灭。
- 知性而尽性，尽性而至命。
- 乃所谓虚空本体，无有尽时。天地有坏，这个不坏，而能重立性命，再造乾坤者也。
- 故道家不知此，则谓之傍门；释氏不知此，则谓之外道，又焉能合天地之德，而与太虚同体哉？
- 噫！至此而性命之说，无余旨矣

什么是性命

- 性命的三元：
 - 性的质元 光音、灵觉
 - 性的物元 光器、神脏
 - 性的体元 法、报、化身（得意生身、三魂和培炼的各级神，光蕴身）
- 命的质元 炁、气、液
- 命的物元 经络、穴道、脏腑
- 命的体元 各类以气聚形的神灵（思虑之神、七魄和本体之神）

什么是长生不老？

- 欲修长生，须识所生之本；欲求不死，当明不死之人。故曰：认得不死人，方才人不死。那不死的人，道家呼为铁汉，释氏唤作金刚，即世人本来妙觉真心是也。
- 此心灵灵不昧、了了常知，其体不生不灭，其相无去无来。究之，于先天地之先，莫知其始；穷之，于后天地之后，莫知其终。高而无上，广不可极；渊而无下，深不可测。乾坤依此而覆载，日月依此而照临，虚空依此而宽广，万灵依此而变通。
- 三教大圣，教人修道，是修这个；成仙成佛，也是这个；戴角披毛，也是这个。
- 圣凡二路，由此而分。出生死，再无别途；登涅槃，唯此一法。然世间万汇，未有一物不被无常所吞，独有这个，无生灭可缚，无色相可窥，端端正正，停停当当，分分晓晓的，而人不悟其所本来也。
- 不悟者何，为有妄心。何为妄心？盖为一切众生从无始已来，迷却真心，不自觉知，故受轮转，枉入诸趣，原夫真心无妄，性智本明，妙湛元精。由妄瞥起，俄然晦昧，则失彼元精，枯湛发知，故转智为识，形中妄心，名之曰识。
- 心本无知，由识故知；性本无性，由识故生。生身种子，萌孽于兹，开有漏华，结生死果。今人妄认方寸中，有个昭昭灵灵之物，浑然与物同体，便以为元神在是。殊不知此即死死生生之识神，劫劫轮回之种子耳。
- 故景岑云：学道之人不悟真，只为从前认识神，无量劫来生死本，痴人唤作本来人。

何为金丹大道？

- 故张平叔云：学仙须是学天仙，唯有金丹最得端。
- 盖金丹之道，简而不繁。以虚无为体，以清静为用。有作以成其始，无为以成其终。从首至尾，并无高远难行之事。奈何世人，道在近而求诸远，事在易而求诸难，背明投暗，不亦感乎？
- 夫金者，坚之称；丹者，圆之喻，是人毗卢性海乾元面目。世尊名之，空不空，如来藏。老君号之：玄又玄，众妙门。以此而言道，谓之无上至尊之道；以此而言法，谓之最上一乘之法。三教圣贤皆从此出修行正路。孰有正于此哉？

三教合一论

- 儒之圣教曰：安汝止，钦厥止，艮其止，止其方，缉熙敬止，在止至善。黄中通理，正位居体，思不出位，立不易方，居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道。浑然在中，粹然至善。诚尽处腔子，里乐处方寸。神明之舍，道义之门，活泼泼地，乐在其中。肫肫其仁，渊渊其渊，浩浩其天，天下归仁，退藏于密，保思何虑之天，不识不知之地。难以悉纪，要而言之，无非为此性命之道也。
- 道之玄教曰：玄牝之门，天地之根，生身处，复命关，金丹之母，玄关之窍，凝结之所，呼吸之根。甲乙坛，戊己门，心源性海，灵府灵台蓬莱岛。朱砂鼎、偃月炉、神室，气穴、土釜、谷神、灵根、把柄、坎离交媾之乡，千变万化之祖，生死不相关之地，鬼神觑不破之机。难以悉纪，要而言之，无非为此性命之道也。
- 释之禅教曰：不二法门、甚深法界、虚空藏、寂灭海、真实地、总持门。彼岸、净土、真境心他极乐国。如来藏、舍利子、菩萨地、光明藏、圆觉海、般若岸、法王城、西方、天堂、空中、真际、这个、三摩地、华藏海，陀罗尼门、不动道场、波罗蜜地，难以悉纪。要而言之，无非为此性命之道也。
- 儒曰：存心养性。道曰：修心炼性。释曰：明心见性。
- 心性者，本体也。
- 儒之执中者，执此本体之中也。道之守中者，守此本体之中也。释之空中者，本体之中本洞然而空也。
- 道之得一者，得此本体之一也。释之归一者，归此本体之一也。儒之一贯者，以此本体之一而贯之也。

任督一通，百脉皆通而无疾也。

- 人身有任督二脉，为阴阳之总。任脉者，起于中极之，下循腹里，上关元至咽喉，属阴脉之海。督脉者，起于下极之。腧穿脊里，上风府，循额至鼻，属阳脉之海。鹿运属间，盖能通其督脉也。龟纳鼻息，盖能通其任脉也。人能通此二脉，则百脉皆通而无疾矣。
- 心者，君主之官，神明出焉。肺者，相传之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。膻中者，臣使之官，喜乐出焉。脾者，仓禀之首，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，技巧出焉。
- 脑者，髓之海，诸髓皆属之，故上至泥丸，下至尾骶，俱肾主之。膻中，在两乳间，为气之海，能分布阴阳，为生化之源。故名之曰海膜，在肺下与助腹周围，相着如幕，以遮浊气，使不熏蒸上焦。幽门在大小肠之间，津液渗入膀胱。滓秽流入大肠，变化出矣。

法轮自转

按三陰之正氣於風輪其專精之名曰太玄極三陰之正氣於水樞其專精之名曰太乙太乙正陽陽也太玄正陰也陽之正氣其色赤陰之正氣其色黑水陽也而其伏為陰風陰也而其發為陽上赤下黑左青右白黃潛於中宮而五運流轉故有輪樞之象焉

法 松動法輪從日月須臾海濤起雲雷
風濤洶湧波濤後散作甘泉潤九垓

輪 旋斗應其
迴度五常
自 法天之樞
轉 仙壽萬億

圖 法水能朝有秘關通達日夜運輪環
於中壅滯生諸病總決通流便駐顏



水涵太乙之中精故能潤澤百物而行乎地中風涵太古之中精故能動化百物而行乎天上上赤之象其宮成離下黑之象其宮成坎夫兩端之所以平者以中存乎其間故也

道家修炼密术和长生不老——常转法轮



任督周天 子午周天 卯酉周天

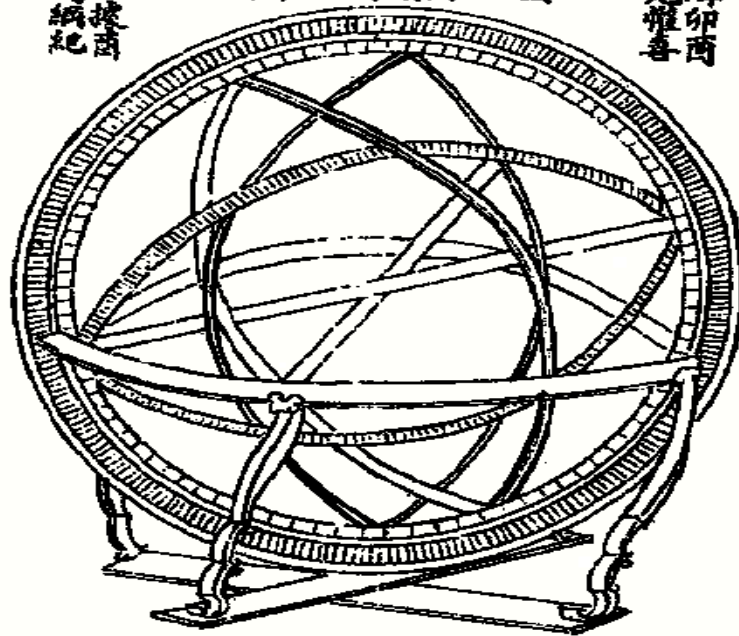
周天璇璣圖

復臨泰壯夬乾兮六陽從左而上下

虎西龍東建緯卯酉
刑德並會相見惟喜

大道分明見此圖
璇璣卯酉法天然
由中道外中全外
自後推前復即前
陽火進來從左轉
陰符退去往西旋
霎時火候周天畢
煉顆明珠似月圓

河魁臨卯天星據酉
子南午北互為綱紀



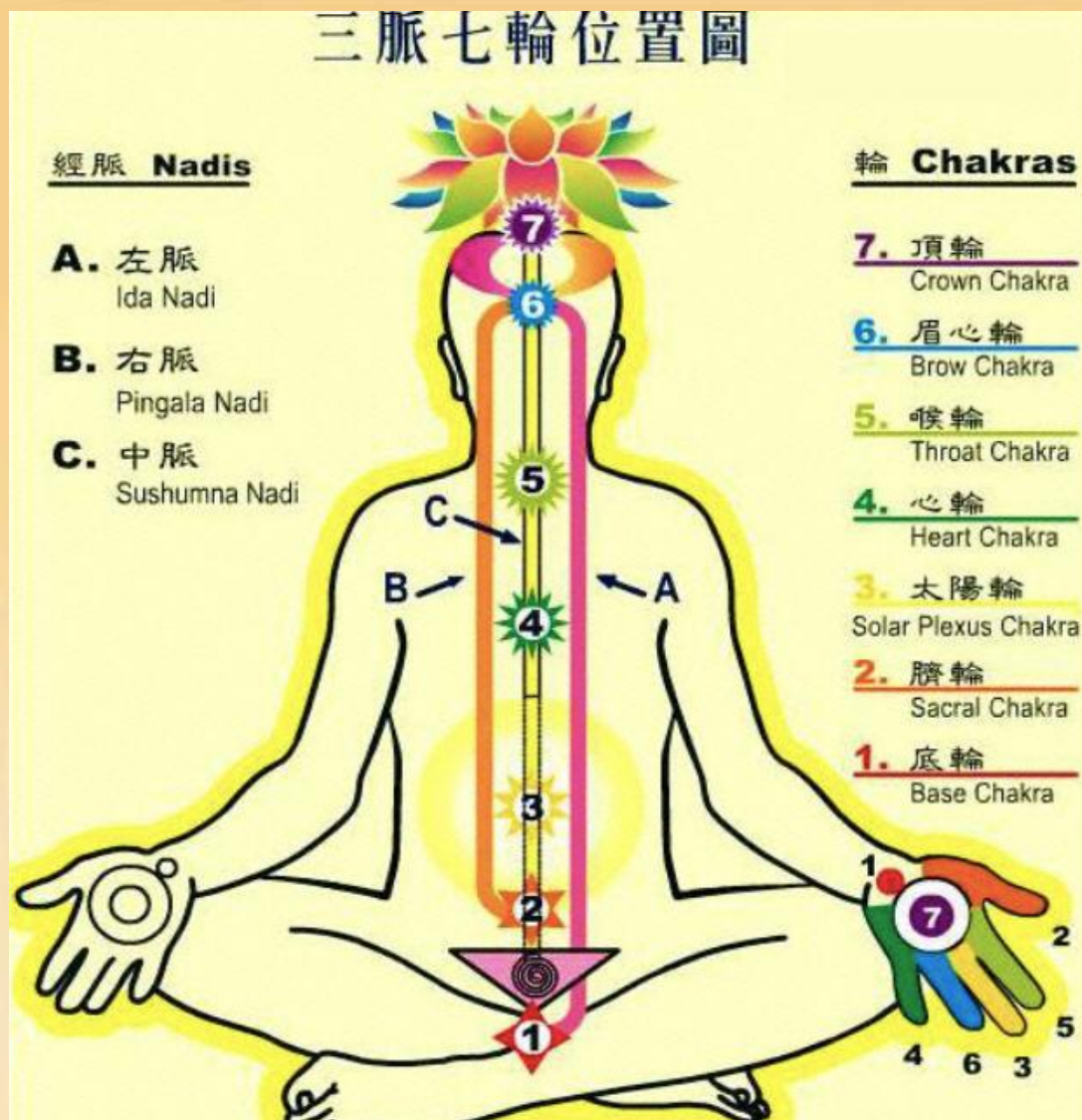
始遁否觀剝坤兮六陰往右而迴旋

北斗南展下
眉毛眼鼻
惡行水火
定意採真

陰由真無滅
陽從服裡生
這般容易法
因甚後行

道家修炼密术和长生不老

三脈七輪位置圖



内经图文字——头 部

- 1、仙佛
- 2、延寿
- 3、九峰山
- 4、昇阳府
- 5、一粒粟中藏世界
- 6、泥丸宫
- 7、巨峯顶
- 8、白头老子眉垂地
- 9、若向此玄玄会得、此玄玄外更无玄
- 10、郁罗灵台。
- 11、任脉
- 12、碧眼胡僧手托天
- 13、降桥

内经图文字——头 部

- 14、气疾
- 15、飧（读音孙：意晚上的饭食、简单的饭食）
咽
- 16、昇法之源
- 17、玉真上关
- 18、灵柁之穴
- 19、督脉。
- 20、慈氏云：眉间常放白毫光，能灭众生转轮苦
- 21、法藏云：绀目澄清四大海，白毫婉转至须弥
- 22、十二楼台藏秘诀
- 23、半升铛内煮山川
- 24、二肾府之穴

内经图文字——中部

- 25、我家端种自家田，内有灵苗活万年
- 26、花似黄金色不异，子如玉粒果皆圆
- 27、栽培全赖中宫土、灌溉须凭上谷泉
- 28、功课一朝成大道、逍遥陆地水蓬仙
- 29、肝神龙烟自含明
- 30、肺神华皓自虚成
- 31、胆神龙曜自威明
- 32、刻石儿童把贯串

内经图文字——中部

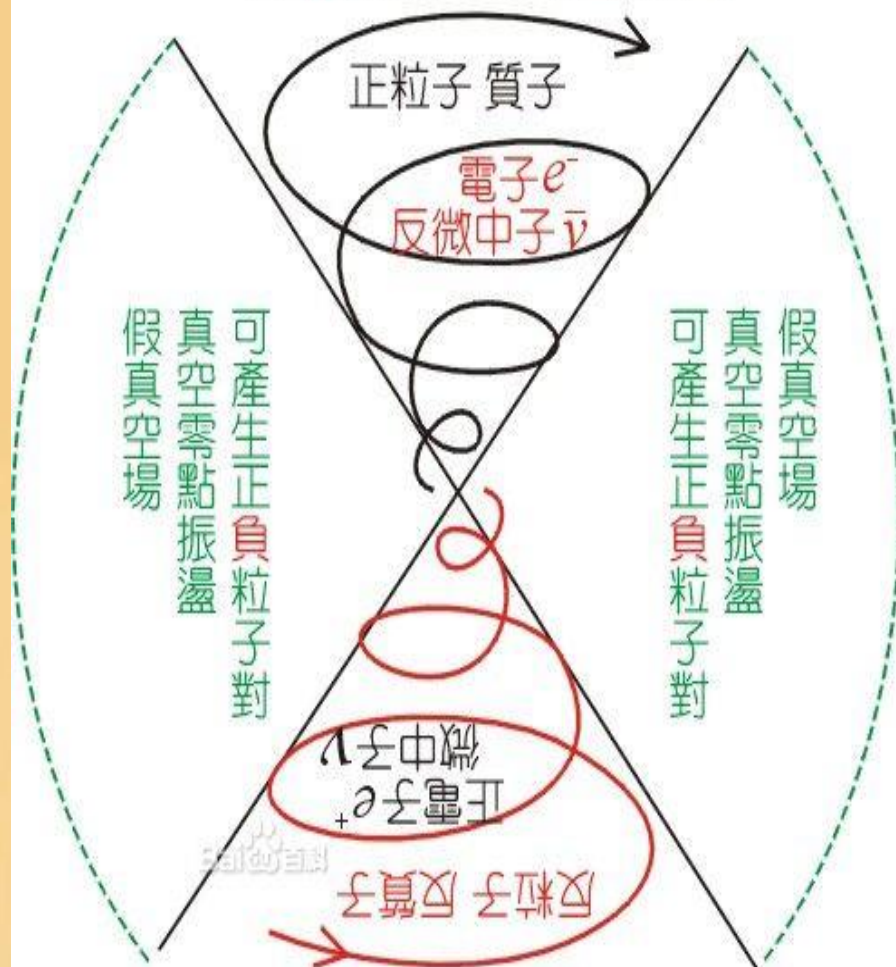
- 33、牛郎桥星
- 34、耆田
- 35、艮土
- 36、心神丹元字守灵
- 37、五十境内隐玄观
- 38、铁牛耕地种金钱
- 39、中丹田
- 40、脾神常在自魂亭
- 41、肾神玄明自育婴
- 42、织女运转
- 43、铁牛耕地种金钱

内经图文字——下部

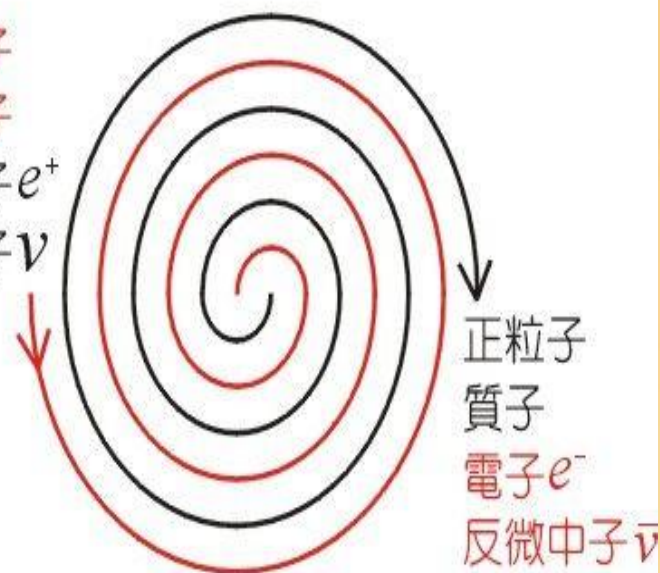
- 44、正丹田
- 45、铁牛耕地种金钱，
 - 刻石儿童把贯串，
 - 一粒粟中藏世界，
 - 半升铛内煮山川，
 - 白头老子眉垂地，
 - 碧眼胡僧手托天，
 - 若向此玄玄会得，
 - 此玄玄外更无玄。
- 46、復復连连步步周，
 - 机关拨转水东流，
 - 万丈深潭应见底，
 - 甘泉涌起南山头。
- 47、阴阳玄踏车
- 48、坎水逆流。

道家修炼密术和长生不老

正反粒子縱向疊加圖



反粒子
反質子
正電子 e^+
微中子 ν



正反粒子橫向疊加圖

道家修炼密术和长生不老



德國·科隆
Peta-yoko @ 2009

道家修炼密术和长生不老





德國、科隆
Poka-yoko © 2009

九峰山

- 三沟九洞
- 和尚头上的九个香疤
- 巨峰顶和后恩 要有一个手指头那么大
- 开天门 闭地户
- 破瓦法
- 颅骨八掰开
- 九脑开发
- 松果体的秘密
- 演示九峰山形成之后，能量的传输通道
- 八瓣莲花和金花
- 元气的喷涌形状

九峰山



道家修炼密术和长生不老——九峰山



伏羲八卦（先天八卦）

怎样降服六贼

- 1、怎样制眼根 眼见色心不动
- 2、怎样制呼吸 鼻闻香心不动
- 3、怎样调耳韵 耳听音心不动
- 4、怎样服烦恼 意思思想心不动
- 5、怎样调舌根 舌尝味心不动
- 6、怎样调身根 身作为心不动
- 7、怎样做到身根不漏
- 8、漏尽通



真土

- 夫天之气之所从生者，盖蕴于天地之土中而无尽藏也。人之气所从生者，盖蕴于人身之土中而无尽藏也。
- 故仁义礼智之根，根之心；犹草木之根，根于土。草木之根根于土，自然畅茂，而条达仁义礼智之根根于心，自然生色而啐面。
- 孟子曰：居移气，养移体。
- 大学曰：心广体胖。心既广矣，体复胖矣，而谓病之不去体者，妄也。至若枝叶之或憔悴而枯槁也，则又如之何？亦唯直从于其根焉。而培之，而溉之，培之溉之而生意有不复息乎？
- 盖草木之根，病则枝叶病。若人之心犹草木之根也，心病则身病，心不病则身不病。故身病由于心病。而体胖，数语乃去病之圣药也。

真土

心安真土以誠以默以柔

北牡鎮鎮倚太室
威風凜凜忌異
聖凡不敢抬頭者
兩道神光射斗中

真土圖

以物為藥
療身之病
以法為藥
療心之病
即以其人
之心通治
其人之病



寶劍雌和雄雙插真土
雄降獅猛龍雌伏獨狂虎

氣養浩然勿正勿忘勿助

萬病潛消出幻軀

兩枝慧劍插真土

真土

- 铁牛者，牛者意也，牛在五行中属于丑土，代表着意。
- 土代表着人的脾胃，这里是后天意和先天意结合之地。
- 先天真意没有和后天意结合的时候，后天主事，往往是欲望之心作用，先天意和后天意结合之后，就变成了金刚不动之心，故此称之为“铁牛”。
- 心猿意马，这个心处在后天的时候，就会心动意摇。要想心不动，意不摇，就要锻炼自己的意识，让她成为金刚不动，也叫铁了心，这样才能真正地实现如如不动。
- 如如不动才可以真正地把自己的心田变成功德田，才是真正修炼的开始。
- 要做到这一点，就要突破第八意识心，达到第九真心不动，一真一切真的高度。因此，才需要铁牛来耕地。
- 也只有“铁牛”才可以把八识田中的种子翻腾出来，使之净化，才能变成没有任何污染的“净土”。
- 功夫界经常说的“真心到胃”，又叫“把心放在肚子里”，不要“提心吊胆”，“心吓的，都到嗓子眼了”等等，这些都是关于心意的描述。
- 寂而照，照而寂。照而不黏着，寂而不死亡。
- 达摩西来无一字，全凭心意下功夫。

道 观 的 秘 密

观字解密

慧字解密

丹字解密

道字解密



十行十回响

- 九年面壁之后。灵台晶莹，觉海圆明，性命混融，形神俱妙。
- 与天地合德，与太虚同体，此同丹道已成而积功累行不可缺也。
- 盖道之与德犹阴之与阳，行之与功犹日之与足。钟离翁云：有功无行如无足，有行无功目不全。功行两圆足自备，谁云无分作神仙？
- 是以古仙上圣金丹事成，温养事毕，游戏人间，和光混俗，随力建功，随方解缚，扶危拯厄，救劫匡时，普渡群迷，接引后学，道上有功，人间有行。
- 功行满足，潜伏俟时，只待天书降诏，玉女来迎，驾雾腾云，直入三清圣境。
- 如张紫阳翁悟真篇云：德行修逾八百，阴功积满三千，宝符降诏去朝天，稳驾琼舆凤辇。

身外有身

閃閃白毫端裏湧出無相寔相之金身

毘盧頂上行
寂滅海中戲
奇哉此妙門
佛祖曾授記

佛因半偈捨全身
高懸巍巍萬億尊
了得涅槃正法眼
金剛不壞體長存

心同虛空界
示等虛空法
狂得虛空身
無是無非法

陽神出現
燦爛金光
乘彼白雲
逍遙帝鄉

凡身無佛是佛身
了心如幻是佛幻
了得身心本性空
斯人與佛何殊別

虛空無內外
心法亦如此
若了空虛故
是達真如理

炎炎舍利光中普現三千大千之世界



解脱之道

- 仙有五等，佛有三乘，修持功行不齐，所以超脱稍异。
- 飞升冲举者上也，坐化尸解者次也，投胎夺舍者又其次也。
- 乘龙上升者，如黄帝、茅蒙、王玄甫、韦善俊是也。驾云上升者，如杨羲、李筌、蓝采和、孙不二是也。控鲤上升者，如子英、琴高是也。骖鸾上升者，如子晋、邓郁是也。跨鹤上升者，如桓问、屈处静是也。御风上升者，如葛由、武夷君是也。拔宅飞升者，如何候、尹喜、淮南王、许旌阳是也。白日冲举者，如蔡琼、冯长、马成子、浮丘伯是也。尝考到仙谱传，始知从古至今成仙者十万余人，拔宅者八千余处。
- 所以纯阳翁于景福寺壁间题一联云：莫道神仙无学处，古今多少上升人。

各种解脱方法



相关专业名词的解释

三元理论

一元四素全息理论

理通法遂

闻、思、修 证量的功夫

修炼的目的

三关和三车 尾闾关、夹脊关、玉枕关

牛车 羊车 鹿车

九 窍 每关都有三孔 共计九窍

东家郎 西家女 铅 汞

上雀桥 下雀桥

三丹田的位置 作用

安炉立鼎和移炉换鼎 三鼎同修

法轮常转

大小周天 卯酉周天 旋玑图

郁罗灵台和方寸之心 决定了人解脱的高度

演示基督教和伊斯兰教的灵台 和玛雅人的灵台

聚精会神



新时代的到来 新人类的回归



2012年12月22日到底会发生什么？

