

一、相术

面相

- 天庭饱满，地阔方圆，是易得祖上福荫之相；
- 额头（上庭、天庭）：代表祖先、长辈、领导、少年时期，也代表智商和情商，主智慧和格局，对应离 9 宫（印堂处，如果颜色赤红，火气大，容易犯与火相关的事情，比如口舌是非。有悬针纹或川字纹对心脑血管不利）；天庭饱满为宜；若凹凸狭窄，代表少年运差，不受双亲疼爱，智商低，性格老实，情商低且固执。饱满者青少年运势好，利于学习，但需结合自身努力，非宿命论。额头能接收天的能量，露额头有助于提升运势，厚刘海可能削弱灵感；富豪多露额头，古人束发露额头亦与此相关。发际线后移可以开智慧（智慧秃）。
- 印堂（命宫）：位于眉心与两眼之间，上接额头（少年运）、下连鼻子（中年运），其形态决定人生主要阶段的运势；运势好时印堂有光泽且带红润，运势差时则无光、晦暗。



美人痣：两眉中间或偏下的痣，桃花旺，又称为“二龙戏珠”也就是感情上易出现重叠，你单身的时候，可能就一个桃花都没有。但你刚开始谈，就容易有白月光出现。

悬针纹：指眉间的竖纹，代表性格刚硬，主肝火旺；在八卦中，震卦主肝，也代表长子，所以悬针纹也叫斩子剑，意味着不利长子，往往第一胎留不住，长子命运多舛；肝五行属木，主怒，这类人容易得与风相关的疾病，如中风、痛风等；性格倔强、爱较劲，是木过旺的表现，一生多难，生活或事业上易有大的挫折。

解决方案：是心里存了恨气，慢慢把心柔和了，面相也会越来越光亮饱满。找到皱眉肌附近的肌肉很厚的淤堵的地方，把皮捏起来，放松里面的肌肉，连续放松几分钟。其次，顺着眉毛的方向，从眉头到眉尾擀皮。再次，用

眼保健操刮眼眶的手势，用食指刮眉毛，稍稍用力，刮的是里面的肌肉。
当然，最重要的是修心。



- 眉毛清淡，根根透肉，秀丽顺直，主吉星高照，灵感强，运势好；眉毛清晰透肉，多为智力型的人；

眉毛又浓又黑又粗又长的话，为人冷酷，如逆向生长，还会脾气暴躁冲动；
眉毛粗壮者，多为武官，这类人性急胆大，喜欢冲锋陷阵，相对而言会缺乏灵性。

八字眉，看着和个囫似，性格不强势、心思缜密、会体贴人、异性缘好，
两性关系会复杂一点，为多情还驾驭不了对方所扰，眉尾和眼角同时下垂
（四尾下垂）更甚；

如果眉毛的毛，长的方向朝下，容易抑郁。

- 三角眼的人性格固执；
- 子女宫\也称阴德位：（卧蚕的位置）

功德纹：在子女宫有小横纹，代表此人经常积德行善，是有灵性和福报之人。



子女宫纹痕明显且略带青黄，会影响子嗣生育，还预示着夫妻不和谐。

子女宫也是胃经的位置，凹陷或有乱纹，脾胃不好。

子女宫有网罗纹(也叫井字纹，指的是横竖交叉的纹路)，影响子女运势。

如果配上人中有悬针纹，心量狭小，儿女无缘。

- 夫妻宫：太阳穴为夫妻宫，剑眉指向夫妻宫会影响夫妻感情，女人会比较强势，或者另一半说话不太柔和；
- 鼻子：为肺之窍，上通大脑，下通肝胆脾胃，可诊判断内脏健康；
位于面部中心，对应中宫，中央五行为土。土生金，高挺且鼻翼有肉者财

运会较通畅。【备注：鼻子高低不是财富的唯一指标】

如果脸很窄，鼻子又太大，就会形成鼻子压脸的情况，这种人心气儿高，会有种怀才不遇的感觉。

对应身体的脊柱。挺直有力则脊柱端直，塌陷偏斜对应着脏腑问题，也会造成颈椎或腰椎不适；如：如果鼻子向左斜，脊柱也会偏左，此人会习惯性右腿压左腿。

鼻梁高耸的人，情商高，大脑供氧足，精力充沛，财运好。

鼻梁低、山根塌陷或凹凸不平，颈椎、胸椎就会出问题，也会挤压到心脏和呼吸系统；颈椎前面是呼吸道，颈椎问题，也会让嗓子不舒服，鼻梁有明显的骨节，这也是含胸驼背导致的胸椎问题；

如果鼻梁露骨，相当于土缺。土主包容，土缺骨露，包容心差，不容人，容易挑剔自私自我。单看鼻子，鼻根是心肺，鼻梁是肝胆，再往下是脾胃。鼻梁起节，既主包容心差，也主肝胆问题，肝火旺脾气大。肝胆木盛，木克土，对脾胃也不好。

鼻梁青会有祸事发生，鼻梁是肝胆反射区，发青代表肝火旺、脾气暴、压力大，有做生意赔钱、家庭不睦、子女生病等问题。

鼻翼为财库，此处有痣，代表漏财。

朝天鼻：风直吹，留不住钱（非单纯破财，可能因花掉、捐出、投资等），性情急躁、思考不周全，易被骗；可通过气沉丹田、放缓呼吸改善。

解决方案：

鼻子斜：可以有意识反向压腿。

鼻子塌陷：可以常做脊柱操。把双手叉在背后，向后挤压肩胛骨，以此改善面相。

鼻梁露骨：肝胆木旺，克了土，就从木上改。木主仁，仁慈心升上来，包容性就强了。为人处世，就不会那么刻薄了。

鼻子发青：可以长按肩井穴，这里是肝胆的反射点（肝主筋），可以减轻心理压力，同时也会改善鼻子颜色。

按摩和打坐，也可以有效改善脊柱健康。及时通过矫正脊柱，从根本上改善问题。经常做脊柱操，按揉脊柱，保养好鼻子，会有利于财运，有些人

面相不错，财运却不通畅，基本都是脊柱有问题，歪斜或肌肉僵硬。在面相上，脊柱本身就代表财务通道。

- 颧骨横张且鬓角有十字纹，代表人心地险恶，性格暴躁，家庭暴力严重。

颧骨横张



- 耳朵：肾之窍，肾为水，水主智，耳朵，刚好是个水滴的形状。耳垂代表智慧，所以耳垂大有福气。耳朵大的人，肾气足，肾和胆子大小有关系，胆识过人、长寿；

耳垂大的人，大多是性格温和，与世无争。很多事看透了，就不会去争。反而去求佛求道了，这才是智慧。

耳朵倾斜向上、无耳垂者，行动力很强。



招风耳：可招外来之气，性格一般外向、勤快、有上进心，不安于现状，但不藏风纳气，易直来直往、难以掩藏心事，且性格固执、好争辩是非、脾气大。

耳朵上部有痣：耳朵上部对应男女科，痣为“病字头”，故此类痣意味着男女科可能存在问题。

- 两颊长斑多因肝气郁结，一般肺火也旺，如口干、口腔异味。
- 唇薄者，伶牙俐齿、自私薄情；
- 下巴代表下属、子女后代、晚年运势等，饱满为佳，尖窄不利。

下巴短：头脑敏锐，但神经质，经常向外批评，不懂自我检讨，晚年运差。



下巴长（侧脸向前凸出）：充满自信，热衷工作，精力绝伦，外热内冷。



下巴凹陷（斜进去）：优柔寡断，对爱情冷淡；



下巴长痣：下巴对应坎宫，肾或者男女科有问题。外在常表现为腰不舒服

- 皮肤很薄的人，性格敏感，比较容易受情感左右，政界商界很难找到这种面相的代表人物，成大事者一般是不拘小节的人。而太敏感的人担不住福气。
- 木行人特征：长相瘦长，阴木特质为好抗上、不服气；上庭横纹杂生的人不尊重领导和长辈（亢上），这类人难服软。
- 五短身材多富贵，长腿之人命多舛，《太清神鉴》记载“五者俱短，骨细肉滑，印堂明润，五岳朝界者，少卿公侯之相也”
- 相似面相可能反映相近的心性或行为模式。
- 割双眼皮：上眼皮作为田宅宫，变动可能不利房产和婚姻。
- 表相的痘痘、斑、皱纹等是身体的提醒，隐藏（如整容掩盖）可能使小问题演变成大问题。
- 势通畅时，气更足，面相会更圆润，这种圆润与胖瘦无关，即便瘦者也可呈现饱满感；反之，面相凹凸不平（如横肉）可能反映运势不畅。

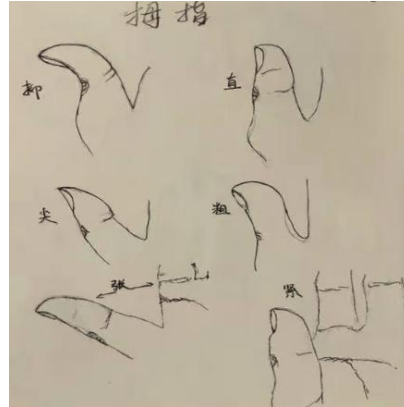
手相

- 骨为阳，肉为阴；肉为财，故财属阴（财不露白）。
- 手背青筋凸起的人，性格急躁或固执。
- 大拇指：代表祖先、长辈
修长：深得祖荫庇护，受长辈的偏爱，事业运旺，头脑聪明学习能力强，

做事很认真，富有行动力。



伸直时向后弯曲，说明为人随和，见人说人话，见鬼说鬼话；不能向后弯曲的人，内心刚直，有一说一，宁折不弯，不会说好听的话；笔直但不硬，关节匀称，气色柔和，是带着傲气的直，这种人原则性强但不固执。



头尖者思维敏捷，反应快；头圆厚者不懂变通、反应慢、还易生

气；张开向外者性格外向；紧贴食指者肾气不足、胆子小。

- 食指和无名指：食指长，运动天赋偏弱但语言记忆能力较强，野心大（事业型）；无名指长，较少焦虑抑郁，立体思维强，肢体协调性高；食指和无名指等长，通常正直诚实。
- 手指关节：第一指节短且坚硬不易弯曲，易有心脑血管方面问题（中风、头痛、心脏疾病等）；手指瘦弱弯曲，易神经衰弱、头痛失眠。

其他

- 从声相：气浮于喉，声带紧绷，嗓音尖锐，语速偏快，容易激动，心浮气躁；行相则中气上浮，走路上窜，缺乏沉稳。
- 异人异相：指相貌异于常人，并非贬义，历史上诸多称仙称圣者多有此特征（如佛祖双耳垂肩、孔子等）。

二、阴阳

阴阳基本概念

- 世间万物，皆分阴阳，阴阳存在于各种事物和现象中。

- 古代以南为阳，北为阴；有白天，就有黑夜；有急性子，就有慢性子；有勤快的，就有懒惰的等体现阴阳相对的事物。
- 真的为阳，假的为阴。
- 想法是看不见的，为阴；看得见的实物，为阳。
- 骨为阳，肉为阴；肉为财，故财属阴（财不露白）。
- 阳对应温暖、向上、积极、流畅、富足、运势好；阴对应寒冷、向下、消极、坎坷、贫穷、运势差。
- 魂为阳（好动，主心灵、智慧，肝藏魂）；魄为阴（静，主身体机能，如呼吸、心跳等，肺藏魄）。
- 正阳水为端午午时的水（阳气极致），属阳，可提升阳气、辟邪解厄；阴阳水为新汲水与沸水混合，一阴一阳，能调和阴阳、降心火等。
- 抱怨人，嫉妒人，算计人，憎恨人，这叫聚阴；乐善好施，乐于助人，想人好处，这叫聚阳。

阴阳关系

- 一阴一阳之谓道，人世间大部分的问题，都是阴阳失衡所致。
- 相同中有不同，不同中存在着相同，这才是阴阳之道。当能理解自己的观点，又能包容对方的立场时，阴阳达到平衡，就不会和别人吵架了。
- 从根本来说，阴即是阳，阳即是阴。生即是死，死即是生。
- 阴阳是一种关系，具有相对性。如心脏在体内为阴，与六腑比为阴，但与肾脏比为阳。
- 平衡重要性：阴性重的人可通过破财消灾、捐款等拨阴取阳；阳性重的人需收阴以维持平衡。
- 世人多追求纯阳，希望所有问题都能解决、所有不好都远离，实则违背天道平衡。

阴阳在不同领域的应用

人体与健康：

- 体表为外属阳，体内看不见的部分属阴；体内脏腑中，五脏为藏属阴，六腑为通泻属阳；五脏之中，心、肺属阳，肝、脾、肾属阴；每一脏腑又有阴阳之分（如心有阴、心阳，肾有肾阴、肾阳）。
- 中医诊断分阴阳：望诊中色泽鲜明者属阳，晦暗者为阴；闻诊中声音洪亮者属阳，低微断续者属阴；切诊中脉浮大滑属阳，沉迟涩为阴。
- 体温在 36.5~37.2 度时状态最佳，体温偏低可能是健康问题的表相（如癌症患者多体温偏低），适当提升体温（非刻意捂热）利于健康。
- 人体气机左升右降，对应天道左旋（太阳从左升、右降），体现人体小宇宙与天地大宇宙的阴阳运行一致。
- 精气神的阴阳转化：精为阴（有形），气为中介，神为阳（无形），三者相互转化，需平衡养护。
- 五脏阴阳细分：心为阳中阳，肺为阳中阴，肝为阴中阳，肾为阴中阴，脾为阴中至阴，各藏神、魄、魂等精神活动。
- 抑郁症的阴阳调节：向内思考为阴，向外倾诉为阳。抑郁者通过同频交流主动输出情绪（升阳），可提升阳气，此为霍桑效应（宣泄效应）。
- 运动属阳，阳气强时不易被阴性能量干扰，体现《黄帝内经》“正气足，外邪不侵”的规律。

符咒：

- 山术修仙用的主要是阳性符咒，以咒为主；灵治（调病）偏阴性，以符为主（如祝由术）。

日常行为：

- 洗头洗澡的阴阳时机：早晨和晚上阳气较弱，洗头洗澡易损伤阳气；中午阳气最盛，此时进行最佳。无论体质强弱，阳气弱时进行此类行为均有影响。

自然界与方位：

- 热的时候出生的人更追求心灵和智慧方面的东西，冷的时候出生的人在肢体运动方面更有天分。
- 九宫图中，东方到南方为阳，西方到北方为阴；开门宜纳阳（如东南巽 4 位、正南离 9 位），纳阴（如正北坎 1 位）为凶。

其他：

- 人中是阴阳之气交接的地方，其上的两眼、两耳、两鼻孔共六窍组成坤卦（阴），其下的口、前阴、后阴共三窍组成乾卦（阳），两卦相合为地天泰卦，阴阳交媾而生生机。
- 韩国太极旗的阴阳缺陷：太极旗无鱼眼，使阴中有阳、阳中有阴的动态转换变为静止，阴阳成为绝对对立，缺少内在动力与协调性，影响整体气运。
- 善需有度，以“我乐意”为前提，无底线包容、压抑自我违背阴阳之道，易内耗入魔；情绪是活力象征，正面情绪属阳、负面属阴，需自然疏导。
- 正念是笃定不摇摆的念头（阳），左右摇摆、怀疑纠结的念头偏离正位（阴），消耗正气。
- 努力付出（阳）与金钱回流（阴）需平衡，急功近利（阳过强）反而不利求财。
- 食物的阴阳属性：牛奶属阴寒，适合纯阳之体的婴幼儿，成年人饮用易失衡；醋性酸，过量伤胃（阴盛），需适度。

- 学习（阴）需与实践（阳）结合，仅学不实践易沦为逃避，需在生活中修心，做到“道术同修”。

三、四象八卦风水

四象（青龙、白虎、朱雀、玄武及注意事项）

青龙：对应东方，五行属木。宜高宜静，适合种树以助阳气（如东边种树提升青龙位阳气）；青龙位应环护有情，左边的山峰宜高且长。注意青龙不可高过北面正屋，否则主主人被欺负，需与其他方位平衡，遵循“宁可青龙高万丈，不可白虎高一分”的原则，避免单一方位过强。

白虎：对应西方，五行属金。宜低宜静，忌高或动象（如西边有菜市场等动象不符合白虎宜静原则）；右边的山峰宜低矮驯服。民间有“白虎探头，定有忧愁”“白虎抬头看，家宅祸不断”等说法，强调白虎需驯服、安静。

朱雀：对应南方，五行属火。宜最低且宽敞明亮，前朱雀（明堂）需平展、宽广（如开阔广场或平静湖泊），利于事业和财运；忌气散（需有朝山、案山藏风纳气，避免地势一泻千里）。

玄武：对应北方，五行属水。宜最高且安静、稳定（如北面有山为吉），可挡西北风，利健康；忌动象（如紧邻高速路会破坏玄武宜静属性）。正北（坎宫）若有水池、马路（路为水），易伤肾；正北开门为“败北门”，主家道日下、阴气入宅。

注意事项：四象需整体平衡，青龙宜动、白虎宜静，玄武宜高、朱雀宜低，避免单一方位过强或过弱导致气场失衡；选房时需关注室外四象地势，北方玄武位最高，东方青龙位次之，西方白虎位再次之，南方朱雀位最低，同时避开煞气。

八卦（乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑及推演和注意事项）

- **乾（☰）：**符号为“乾三连”，象征天、父、刚健、权威，关联西北方（乾宫）、金属性。乾宫对应男主人、财库、头发等，被火克（如厨房在

西北)易出问题(如男主人不在家、漏财);补角可用白色圆形物品(属金)。推演时结合其“刚健”特质,判断事业、领导力等;注意乾宫忌火克。

- **坤(䷁)**: 符号为“坤六段”,象征地、母、柔顺、包容,关联西南方(坤宫)、土属性。坤宫对应脾胃、妇科,见水(如厕所、鱼缸)易影响脾胃、妇科,可放红色中国结等火属性物品化解;藤蔓植物属木,放坤宫易加重问题(木克土)。推演时体现“厚德载物”,关联家庭和谐、健康;注意坤宫忌木克。
- **震(䷲)**: 符号为“震仰盂”,象征雷、长子、生机,关联东方(震宫)、木属性。震宫对应肝、长子,客厅窗户正对停车场出入口(虎口煞)对长子不利;木型人易神经衰弱,震宫能量失衡可能引发肝相关问题。推演时主“动”,如事业变动、情绪波动;注意震宫忌金克(如金属物品过多)。
- **巽(䷸)**: 符号为“巽下断”,象征风、长女、灵活,关联东南方(巽宫)、木属性。巽宫关联乳腺、甲状腺,见水或带刺植物易引发相关问题;阴木特质者“亢上”,与巽宫“风”的变动属性相关。推演时主“入”,如信息传播、人际关系;注意巽宫忌金克,补角用木本绿植。
- **坎(䷜)**: 符号为“坎中满”,象征水、中男、智慧,关联北方(坎宫)、水属性。坎宫对应肾、泌尿生殖系统,见水(鱼缸、厕所)易引发肾相关问题(如肾结石);正北开门为“败北门”,需用中国结等化解。推演时主“险”,如财运波动、健康隐患;注意坎宫忌土克,补角用金属物品。
- **离(䷄)**: 符号为“离中虚”,象征火、中女、明亮,关联南方(离宫)、火属性。离宫对应心、眼睛,有豁口(如楼体凹进)易致感情问题(尤其女性);放厨房(火)易伤头、心脏。推演时主“明”,如知名度、情感运势;注意离宫忌水克,补角用草本植物。
- **艮(䷳)**: 符号为“艮覆碗”,象征山、少男、稳重,关联东北方(艮宫)、土属性。艮宫对应脾胃、胎儿,缺角易伤子嗣、导致流产;放属火

物品（红色、电器）或植物（木克土）易引发皮肤敏感等问题，化解需移走不利物品，用湿土配水调和。推演时主“止”，如运势停滞、情绪稳定；注意艮宫忌木克。

- **兑 (☱)**：符号为“兑上缺”，象征泽、少女、喜悦，关联西方（兑宫）、金属性。兑宫对应肺，2024 年五黄煞在正西，伤金、伤肺，易引发咳嗽；佛堂大殿及佛像在兑宫（属金），佛像属火，形成火克金，影响财运和健康。推演时主“悦”，关联人际关系、口才；注意兑宫忌火克。
- **推演及注意事项**：八卦互相搭配成六十四卦，用于象征自然与人事（如水火既济象征阴阳调和）；推演需结合五行生克（如乾金生坎水）、宫位属性，避免卦象与环境冲突（如离宫忌水、坎宫忌火）；先天八卦用于数字对应，后天八卦用于实际风水布局，遵循“先天为体，后天为用”。

风水基础理论（九宫、气场等概念）

- **九宫**：
 - **坎宫（北方）**：属水，对应肾及泌尿生殖系统。坎 1 位忌见水和草本植物，易关联肾、血糖问题（如君家正北放三盆水养吊兰，导致其父血糖骤升）；可放金属物品补角，忌土克。
 - **坤宫（西南方）**：属土，对应脾胃、妇科。见水（厕所、鱼缸）易影响脾胃、妇科，可放红色中国结（火生土）化解；藤蔓植物（木）克土，放坤宫易加重问题。
 - **震宫（东方）**：属木，对应肝、长子。客厅窗户正对停车场出入口（虎口煞）对长子不利；震 3 宫忌水象画，易导致腰、肝胆问题；补角用木本绿植。
 - **巽宫（东南方）**：属木，对应乳腺、甲状腺。见水或带刺植物易引发相关问题；巽 4 门（吉位）若位于细长胡同（纳阴过重），仍可能招邪祟。

- **中宫（中央）：**属土，是房屋的“心脏”，为阴阳平衡交汇点，宜静不宜动。此处放水（如厕所、鱼缸）会导致气场动荡、能量降低。
- **乾宫（西北方）：**属金，对应男主人、财库、头发。缺角易伤财、存不住钱；为厨房（火克金）易出问题，需降低高能量物品（如放水）缓解；补角用金属材质、圆形或白色物品（优先静态）。
- **兑宫（西方）：**属金，对应肺。2024 年五黄煞在正西，伤金、伤肺，易引发咳嗽；从兑 7 门（祸害门）开门，虽凶但轻于绝命门。
- **艮宫（东北方）：**属土，对应脾胃、胎儿。缺角易伤子嗣、导致流产；放属火物品（红色、电器）和植物（木克土），易出现皮肤敏感、缺钙等问题；化解需移走不利物品，用湿土配水调和。
- **离宫（南方）：**属火，对应心、眼睛。有豁口（如楼体凹进）易致感情问题（尤其女性）；放厨房（火）易伤头、心脏；补角用草本植物。
- **气场：**无形气场能作用于人，其影响结果（吉或凶）比气场本身更重要，受天体运动（如月圆月缺）影响。煞气是气的强力表现，能驾驭则为财气（如汇丰银行），反之则为祸；气场通畅则运势顺（如势通畅时面相圆润），堵塞则运势滞（如面相凹凸不平）。

房屋风水（住宅选址、布局、装修等相关讲究）

- **选址：**避医院、墓地等负面地形及煞气（如风煞、天斩煞）；优先背山面水、采光好的环境（如靠近水源且背山，阳光带来生气）；避开正北开门（败北门）、手枪房户型（中宫缺失）等。
- **布局：**
 - **入户门：**选阳位（如坐北朝南的坎 1 宅，首选巽 4、离 9、震 3 位开门），避坤 2 位（鬼门）、兑 7 位（祸害门）；需保持整洁通畅，避免障碍物阻挡气的进入。

- 卧室：床位远离门口，背靠实墙，头朝东南或南（利睡眠）；忌门、床形成五鬼气场（如 18、36 等组合），否则易导致睡眠问题，调整床位可改善。
- 厨房与厕所：厨房属火，宜放 1234 位（忌离 9），离 9 位放厨房易伤头、心脏；厕所属水，宜放 6789 位（忌坎 1、离 9），坎 1 位放厕所易引发肾、生殖系统问题；两者需相对疏远，避免水火相克。
- 装修：
 - 颜色：居室的色彩搭配应与家庭成员的五行相结合，例如木属性的人适合绿色或青色的装饰，土属性的人适合黄色或褐色。
 - 植物：在家中适量摆放绿色植物能提升空间生气，如发财树、常青藤等有助于吸引正能量，但要避免尖锐的植被带来负面影响。植物五行属木，若随便到处摆放，容易克到土，伤脾胃，对妇科也不好。放木本绿植（如震 3、巽 4 宫），忌带刺植物（刺煞）；藤蔓植物忌放坤宫（木克土，易加重脾胃、妇科问题）。
 - 镜子：镜子在风水中是“双刀剑”，合理利用可增强空间感，但应避免正对大门或床铺，以免反射出不好的能量。

煞气

- 风煞：风受挤压形成加强风（如冲背煞、剪刀煞、穿堂煞），挤压越大、洞越小，煞气越重，易伤人、影响运势；旷野的风一般不构成风煞。
- 孤阳煞：周围空旷中孤零零的高耸建筑，不聚气、风直冲，易致脾气暴躁、不聚财，又称露风煞、乔升煞等。
- 天斩煞：两栋大楼间狭窄缝隙正对住宅，风经缝隙加强冲向房屋，缝隙越小、楼体越高，煞气越大。
- 路冲：路垂直住宅，屋后路冲为“钢刀戳背”（暗箭），危害大于屋前路冲（明枪），易致意外灾祸、财运流失。

- **虎口煞（开口煞）：**大门正对电梯，主血光、意外、伤财伤人；大门在坤 2 宫（主妇科）易导致子宫相关血光（如反复流产），在艮 8 宫（主胎儿）、坎 1 宫（主生殖系统）易引发流产或不孕。
- **其他煞气：**割脚煞（近水或高速路）、壁刀煞（他人墙壁直射）、尖角煞（棱角对宅）等，均影响健康或运势。

风水调理和化煞

- **通用原则：**化煞核心原则为避、挡、化、斗，避为首选；挡如用窗帘挡光煞；化如用屏风改穿堂煞风向；斗可借助八卦镜、五帝钱等法器。风煞可用照壁、大型阔叶树阻挡；火煞用水或土属性物品化解；刺煞需收起刀类或移走带刺植物。
- **针对调理：**
 - **缺角补角：**艮宫缺角用湿土配水，乾宫缺角用白色圆形金属物，震 3、巽 4 用木本绿植等。
 - **煞气化解：**正北开门（坎 1）用挂中国结（固定不晃动）、过门石下放朱砂化解；天斩煞可通过调整门的开关方向或用八卦镜化解；虎口煞最佳化解方式是远离，无法远离时借助五行物件调和。
 - **气场调整：**中宫动荡可通过保持整洁、放静态物品稳定气场；坎宫见水需移走水养植物，改放电器（火生土，土克水）。

四、五行

五行基本元素（金、木、水、火、土）

金：

- **性质：**金曰从革（《尚书》）。
- **味道：**从革作辛（《尚书》）。
- **河图数理：**地四生金，天九成之（天数 9 属阳，地数 4 属阴）。

- 方位与颜色：西方金（白），对应秋季。
- 对应人体：肺（兑 7、乾 6 宫对应肺）、大肠、皮肤等；在音为商（五音对应）。
- 金,主的是义。金是金属，武器。代表着讲义气。
- 特征：金型人方正、坚硬，骨肉结实、唇薄（如马云）；秋属金，主肃杀之气，不服输，能量向下、向内。

木：

- 性质：木曰曲直（《尚书》）。
- 味道：曲直作酸（《尚书》）。
- 河图数理：天三生木，地八成之（天数 3 属阳，地数 8 属阴）。
- 方位与颜色：东方木（绿），对应春季。
- 对应人体：肝（震卦主肝）、胆；在音为角（五音对应）。
- 特征：木型人瘦长（如王力宏）；主生发、直、向上，木旺者肝火旺、爱较劲，过旺则一生多难，易患中风、痛风等风疾，且易脾胃不好（木克土）。

水：

- 性质：水曰润下（《尚书》）。
- 味道：润下作咸（《尚书》）。
- 河图数理：天一生水，地六成之（天数 1 属阳，地数 6 属阴）。
- 方位与颜色：北方水（黑），对应冬季。
- 水主智，《道德经》讲：上善若水。老子认为，水的特质，是最接近天道的。所以，代表的是智慧。
- 对应人体：肾（坎 1 宫对应肾及泌尿生殖系统）、膀胱；在音为羽（五音对应）。

- 特征：水型人软润、肉嘟嘟（如贾玲）；水主智，向下、为阴，女人用“雨”字为名易手冷脚冷。

火：

- 性质：火曰炎上（《尚书》）。
- 味道：炎上作苦（《尚书》）。
- 河图数理：地二生火，天七成之（天数 7 属阳，地数 2 属阴）。
- 方位与颜色：南方火（红），对应夏季。
- 对应人体：心（离 9 宫对应心脏、心血管）、小肠；在音为徵（五音对应）。
- 特征：火型人上尖下阔，呈三角形或菱形（如冯小刚）；代表阳性能量（生命力、温度），可驱邪、清理浊气。

土：

- 性质：土曰稼穡（《尚书》）。
- 味道：稼穡作甘（《尚书》）。
- 河图数理：天五生土，地十成之（天数 5 属阳，地数 10 属阴）。
- 方位与颜色：中央土（黄），对应四季末月。
- 对应人体：脾（艮 8、坤 2、中央 5 宫对应脾）、胃；在音为宫（五音对应）。
- 特征：土型人厚重，手厚、背厚、唇厚，敦实（如曹德旺）；主脾胃，脸色暗黄可能预示脾胃不和。

五行关系

- 相生：顺时针相生，即木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。
- 相克：隔位相克，即木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。

- 属相五行关系：
 - 三合局：如寅午戌属火、巳酉丑属金等，体现五行力量的生旺墓过程。
 - 三会局：如寅卯辰三会木局（春）等，同季节属相形成合力。
 - 相冲：数字相差 6 的属相相冲（如子鼠与午马），多为阴冲阴或阳冲阳。
 - 相刑：分三刑（寅巳申、丑未戌）、两两互刑（子卯）、自刑（亥亥等）。
 - 相害：属相在掌中诀竖中线对称（如申与亥）。
 - 相破：分驿马破驿马、正位破正位、墓库破墓库。

五行的应用

- **五行助运穿衣**：根据地支五行选色，如寅卯日（木）穿红色（火，木生火），亥子日（水）穿绿色（木，水生木）；上下衣需避免下衣克上衣，优先下衣生上衣。
- **风水补角**：通过形状、颜色补五行，如乾 6（金）用白色圆形物品，震 3（木）用木本绿植。
- **象数疗法**：按五行生克组合数字，如肝血不足用 640（水生木），肝气郁结用 430（木生火）。
- **物品属性利用**：假花属木火（木养肝、火养心），尖刺物属火（易引发矛盾），洗衣机属水（忌放坎 1 位）。
- **食物选择**：牛奶属阴寒（适合婴幼儿），姜水升阳（适合湿寒重者），水果多寒凉（非火大者需适量）。

五行与自然、人体等的关联

与自然：

- 四季：春木、夏火、秋金、冬水，每季末月属土。
- 方位与颜色：东绿木、南红火、西白金、北黑水、中黄土。
- 天气与植物：雨属水（向下），秋属金（肃杀）；植物属木，藤蔓植物（木）克土（易伤脾胃）。

与人体：

- 五脏五官：肝（木）开窍于目，心（火）开窍于舌，脾（土）开窍于口，肺（金）开窍于鼻，肾（水）开窍于耳。
- 五指与行星：拇指（土）、食指（木）、中指（火）、无名指（金）、小指（水），对应太阳系行星排列。
- 五行人特征：木瘦、金方、水肥、土敦厚、火上尖下阔。
- 健康影响：怒伤肝（木），恨伤心（火），恼伤肺（金），烦伤肾（水）；肝火旺（木过旺）易血管硬化，肾（水）关联肾结石等。

其他：

- 发音五行：唇音属土（b、p 等），舌音属火（d、t 等），喉音（g、k 等）属水，齿音（z、c 等）属金，牙音（j、q 等）属木。
- 情绪与五行：正面情绪属阳（火），负面情绪属阴（水），需自然疏导。

五、占卜与推算

占卜方法

婚姻占卜术：通过属相的生合克害冲刑、六十花甲子星宿纳音、命宫、八字、方位等进行占卜。着重介绍了婚配方位的测算方法，使用掌中诀，将 12 生肖排在手上，从无名指指根开始顺时针排列，用阴历生日月上数日。如三月初三出生的人，三月是辰，初三从辰数三天落在午，代表正南，两端延长线的南北方向是合适的伴侣方向（以出生地为准）。婚配方位对的不一定是适合的伴侣，但可规避错误选项。

掐指神通术（小六壬神通术）：诸葛亮从奇门遁甲中简化出来的，测算结果有六种（六神），分别是大安（静止，心安，吉祥之意）、留连（晦暗不明，拖延，纠缠）、速喜（快速，喜庆，时机已到）、赤口（惊恐，凶险，口舌是非）、小吉（家，回归，好运即将到来）、空亡（忧虑，不吉，无结果）。测算时六神定位，月日時依次数，按大安 — 留连 — 速喜 — 赤口 — 小吉 — 空亡顺时针转。例如阴历四月十一日下午三点半（申时）测算，四月点 4 下到赤口，十一日点 11 下到留连，再从留连依次数到申时是赤口。

手相应用：通过手指长度、形状、关节等判断性格、健康及运势。

断头婚：大五婚和小五婚中属相相害（如马牛、羊鼠等），规律为属相在掌中诀竖中线对称，称为相害。

一秒测运势：通过握手感受对方手的温度，若冰凉则近期运势可能有问题，谈事后再握一次手可排除环境影响。

梅花易数：可用于测算他人运势，外应断法关键在心神感应，起卦方式灵活（时间、报数、方位等），同一时间多人起卦可加姓或外应区分，强调“初筮告，再三渎”。

六爻占卜：需装六亲和六神，六神包括青龙（木）、白虎（金）、朱雀（火）、玄武（水）、勾陈（土）、腾蛇（土）。六亲基于五行关系划分：生我者为父母、我生者为子孙、克我者为官鬼、我克者为妻财、同我者为兄弟，可代表万事万物（如父母爻代表学业成绩）。卦中“世爻”代表自己，“应爻”代表外在，需结合二者及五行生克判断运势。

称骨算命：重量高低不绝对代表命的好坏，三两多的命可能意味着经历坎坷、有非凡成就，而非命差。

头像预测：基于“太极生两仪（阴阳）、两仪生四象（青龙白虎等）、四象生八卦”的原理，从阴阳层面可初步判断气场与运势，再逐步深入四象、八卦分析。从阴阳角度分析头像气场，如黄昏场景气场偏阴，可能反映主人心情不佳或运势不利；背对姿态代表有不愿面对的问题，进一步

佐证运势欠佳。头像九宫格中，某宫位出现阴影或过亮（光煞），可能对应其五行所属的脏腑或身体部位出现问题（如兑 7 宫属金，若出现红色 < 火 >，火克金可能影响呼吸系统）。

数字能量学：基于阳历生日测算，由毕达哥拉斯相关理论演变，可预测性格、天赋及流年运势，不同解读导致结果差异。

八星理论：通过命理测算运势，虽网评较差，但经实践验证有一定准确率，问题多在于应用不灵活。

流年大运计算：2024 年男女生年运均为震 3，兑 7 宫者本年运势较差，易出现辞职、离婚、投资冲动等情况。

择吉方法：常见门派有五行择日、三合择日、奇门遁甲择日等，金符经九星择日法简单实用，需结合吉星（煞贡、直星、人专）并排除金神七煞日（如甲己年午未日等）。金符经九星择日中，九星包括 1 妖星、2 惑星、3 禾刀星、4 煞贡星、5 直星、6 卜木星、7 角己星、8 人专星、9 立早星，其中仅煞贡星、直星、人专星为吉星。不同季节首月排序起点不同：孟月（寅、巳、申、亥月）从妖星开始，仲月（卯、午、酉、子月）从惑星开始，季月（辰、未、戌、丑月）从禾刀星开始。红煞日（红沙日）属大凶日，需严格避开，具体为孟月（1、4、7、10 月）的酉日，仲月（2、5、8、11 月）的巳日，季月（3、6、9、12 月）的丑日。

五行助运穿衣法：根据地支五行属性选择衣服颜色，以“天时生衣服”为最吉。寅卯日（木）宜穿红色（火），辰、未、戌、丑日（土）宜穿白色（金），巳午日（火）宜穿黄色（土），申酉日（金）宜穿黑色（水），亥子日（水）宜穿绿色（木），遵循“金生水、水生木、木生火、火生土、土生金”的生克规律。五行穿衣进阶版中，上下衣颜色不同会形成生克关系，上衣代表自己，不宜被下衣克，优先选“下衣生上衣”（如红上衣配绿下衣，木生火），次选“上衣克下衣”（如红上衣配浅色下衣，火克金）。

生命密码：4号人的核心是安全感，表现为诚实（变通性差）、爱学习（提升掌控力）、爱赚钱（提高选择性）。

七脉轮理论：通过观察人体脉轮光感实现 —— 人关注某事物时，对应部位的光会变化（如关注特定内容时，能量集中在海底轮和脐轮附近），需以练功提升感知力。源自古印度医学，后被西藏密宗推崇，从下到上依次为：海底轮（红，会阴处），关联生命、生存、繁殖、欲望等；脐轮（橙，肚脐偏下），关联性欲、激情、情绪、爱情；太阳轮（黄，胃的位置），关联意志力、权力、个人抱负；心轮（绿，膻中穴），关联仁慈、包容、无条件的爱；喉轮（青蓝，喉部），关联表达和灵性；眉心轮（靛蓝，两眉之间），关联创造力、超感、智慧，受阻易致头疼、视力问题等，可通过音疗（唵 om）、养神、风水调整（离 9、坎 1 宫平衡）等激活；顶轮（紫，头顶），代表永恒与高维、天人合一。

三元命卦基础：基于三元九运（以轩辕黄帝元年为起始，20 年一运，60 年一元，180 年一循环），将人分为九宫对应八卦，用家庭人物特质描述对应卦象人的性格。三元命卦口诀：男命 “上元甲子起坎宫，中元甲子起巽宫，下元甲子起兑宫，具是逆行九宫位，得五即寄坤二宫”；女命 “上元甲子起中五，中元甲子起坤宫，下元甲子起艮宫，具是顺行九宫位，得五即寄艮八宫”。三元命计算方法：公历简便算法为年份四位数相加至个位数，男用 11 减结果得命宫，女用 4 加结果得命宫，中宫 5 男变坤 2、女变艮 8。原始口诀算法基于三元九运，男命下元从兑宫逆行，女命下元从艮宫顺行，每 9 年一循环（如 1984 年男为兑 7 宫，1985 年为乾 6 宫）。

奇门遁甲：含死门、开门等八门，对应不同气场。死门有下坠、闭合、不舒服感；开门有开阔、明亮、轻盈感，可通过亲身体验感知。可测八字、姓名、手机号，化解疾病、牢狱之灾，还阴债、补财库、做超度等，需先破场再处理风水局（如砸白虎位墙前需破场、护体）。

八星延年气场数字对应：1 和 9（坎、离）、7 和 8（兑、艮）、3 和 4（震、巽）、2 和 6（坤、乾），为一等婚配组合，对应不同卦象与家庭

人物关系（如 1 和 9 对应二哥配二嫂）。数字 5 在八星理论中主伤疤，代表各类伤害（包括表皮可见、隐性或已淡化的伤痕）。分四吉星（延年、天乙、生气、伏位）和四凶星（六煞、祸害、五鬼、绝命），为八大气场，由八卦两两组合产生，可用于测手机号等。

大游年歌诀与爻变：通过卦爻变化确定八星位置，如“震延生祸绝五天六”“艮六绝祸生延天五”等，三爻全变为延年，中爻独变为绝命等。八星分类为四吉星（天乙、延年、生气、伏位）和四凶星（六煞、祸害、五鬼、绝命）。东四命为 1、3、4、9，西四命为 2、6、7、8，同一派组合为吉，交叉组合为凶。八星掌中诀可通过手指记忆八星组合，如生气位为 1/4、3/9 等，绝命位为 1/2、3/7 等，可应用于手机号、风水等场景。

命理推算

- **八字命理：**以出生年、月、日、时的天干地支组合成八字，根据干支历法、阴阳五行等理论推测人的事业、婚姻、财运、学业、健康等。八字论命以干支阴阳五行的生克制化、刑冲合害为基础，从日柱的日干与其他各干支的关系而定出比肩、劫财、伤官、食神、正财、偏财、正官、七杀、正印、偏印十个专有名词，称为“十神”。月令（出生月地支）力量最强，运势好坏可通过“克月令的五行”对应的年份 / 月份判断（如木旺者遇金年顺利），体现“损有余补不足”。八字财库以日干为太极点，“我克者为财”，需根据天干地支五行属性查询八字中的财星，土为库，不同季节的土对应不同五行的藏库，辰土为水之库、未土为木之库、戌土为火（土）之库、丑土为金之库。
- **命宫算法：**出生年份四位数相加，大于 9 则减 9，男生用 11 减结果，女生用 4 加结果，最终大于 9 再减 9，5 则男变 2、女变 8。命宫分东四命（活力组）和西四命（天佑组），同一组婚配较好；一等婚为特定组合（如父亲配母亲、大哥配大嫂等），有挡灾化煞作用。
- **属相相关命理：**属相三合局由不同季节的驿马、正位、墓库组成，对应特定五行，如寅午戌属火、巳酉丑属金、申子辰属水、亥卯未属木。属相三会局是同季节相邻属相形成合力，如寅卯辰三会木局（春）、巳午未三会

火局（夏）等。属相婚配中，相冲属相需相互包容（如子鼠与午马因性格差异需体谅），六合属相则更易和谐。属相的阴阳划分是十二生肖中，单数属相为阳，偶数属相为阴。

- **姓名学：**选名字需避免字意消极及不良结构（如“超”含“走、刀、口”易受伤，“忍”字心上有刀），兼顾字音（开口音与闭口音搭配）、字形（避免单一结构）的阴阳调和，忌用过阳、过阴或阴阳颠倒字，以及伤害符号、生僻字、谐音歧义字。

事件预测（对事情的占卜预测，如事业、婚姻、财运等）

- **事业：**通过八字、手相、面相、风水等多种方式预测。如额头饱满者青少年运势好，利于学习，对未来事业发展有一定帮助；从手相来看，食指长的人运动天赋偏弱但语言记忆能力较强，野心大，更倾向事业型发展；风水上，房屋的不同宫位布局影响事业运势，如坎 1 宫（正北）关联肾及智慧、勇气，调整该宫位可提升智慧与勇气，对事业有辅助作用。
- **婚姻：**运用婚姻占卜术，结合属相、命宫、八字等进行预测。如通过属相的生合克害冲刑判断婚姻的适配度；从命宫角度，东四命和西四命同一组婚配较好；八字中财星对男命来说代表妻子，官星对女命来说与婚姻也有一定关联。
- **财运：**面相中鼻子对应财运，鼻梁高耸的人，情商高，大脑供氧足，精力充沛，财运好；风水方面，家中财位的布局、房屋整体的风水格局影响财运，如厨房在乾 6 位（五行属金）形成“火烧天门”，破财库；从八字来看，可根据财星以及财库的情况判断财运。

六、修身功法

气功类（吐纳、导引等基础气功方法）

采日光功：《黄帝内经》讲“正气存内，邪不可干”，体内正气旺盛，外邪就难以入侵。简化版为晒太阳，浑身放松，手心向阳，不可久晒，以免形成火毒。

气沉丹田：通过绵长轻缓的呼吸，将气下沉至肚脐下方丹田，缓解气上浮导致的牙痛、嗓子发炎等，呼吸需“曲则顺”，忌急促粗短。关键是聚集“炁”于丹田，非单纯腹式呼吸，需放松腰部、“含胸拔背”，不同门派呼吸方式（顺 / 逆腹式）可灵活选择，以舒适为要。

升阳跳：可同时调理脾胃（土）和肾（水），改善脾胃吸收与肾气不足问题，助力骨骼发育。融合多种功法，动作包括举手开腋（通肝气）、前脚掌弹跳（快速升阳）、脚跟点地（如踮脚功），可强壮筋骨、通畅经络、提升阳气，适合各年龄段，老年人可简化为不离地的颠动。通过弹跳按压涌泉穴（固精）、举手打开极泉穴（安神），兼顾养精与养神。

夹脊练习：类似八段锦动作，可改善体态、提升阳气。

六字诀功法：通过“嘘呵呼嘶吹嘻”六字调理脏腑，利用字音震动气脉排出病气；需面对太阳、不出声、吸气时间 \geq 呼气时间，六六三十六遍为一小周天。

握固：道家养生四宝之一，需用力握住（大拇指按压无名指根部“子位”），配合每只脚跺脚 10-20 次，几十秒可暖身，适合体温偏低、怕冷者，能刺激肾气（子位属水，对应坎 1 宫，主肾）。

赤龙搅海：舌头在牙齿与嘴唇间顺时针、逆时针转动（类似画太极图），可触及龈交穴（阳脉终点）和承浆穴（阴脉终点），促进津液生成（金津玉液润百脉），滋养脏腑，适合心神不宁者。

冥想类（静心、观想等修身冥想技巧）

- **洗心养神功：**核心是“六根清净”，从眼、耳、鼻、舌、身、意六个方面进行净养，如通过关注颜色或形状实现眼净，以此达到洗心养神的效果。简易版为将注意力放在依次看到的颜色或形状上（如红色、三角形等），让注意力回归物质世界；完整版涉及“六根清净”，可通过观赏花草等方式滋养心神，使言行更具灵性，利于人际交往，也能通过将目光放在艺术作品、烛火、自然万物上，有意识提高视觉感知，锻炼眉心轮。

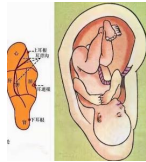
- **太极阴阳八卦连环诀(子午诀)**: 左手大拇指压住右手无名指根部(子位), 右手拇指捏中指指尖(午位)并抱住左手拇指, 左手其余四指包住右手四指; 作用为镇惊辟邪、避免幻觉、安神祖窍, 是道家打坐常用手印; 以左手在外为常见(取制恶从善之意)。两手四指对应八卦, 子午相连使阴阳二气接通, 形成封闭气场, 打坐或闭目养神时掐此诀, 几分钟即可恢复精神。
- **打坐**: 松肩直背、呼吸平缓, 气息下沉至肚脐, 无需特殊章法, 能提升运气、保持头脑清醒, 炁机正常运行时无异常感觉(异常感觉可能是走火入魔)。与天门灌顶功(动)结合, 实现阴阳平衡, 助于调整炁机。
- **祝由术**: 如祝由术便秘符, 上面为“尚”字, 下面左边为“食”、右边为“酉”, 用剑指虚空在肚子上画, 七遍一组, 可缓解便秘, 画时不分正反, 无需特意开剑指。其过程需集中意念, 带有冥想专注特质。

养生功法(如太极拳、八段锦等强身健体的功法)

- **八部金刚功**: 适合容易生闷气者练习, 有助于理气, 收功环节重要, 可参考相关视频。
- **站桩、太极**: 传统健身功法, 通过缓慢动作引导气血运行, 滋养内脏, 提升正气, 性价比高。
- **大礼拜(108拜)**: 通过五体投地的叩拜, 调和气血, 补充能量, 适合日常修行, 对身心均有滋养作用, 能改善人的精气神, 甚至使面相发生显著变化, 体现身心的协调提升。能激发人体自我修复能力, 提升体内热量, 初学者可从少量开始, 长期练习可改善脂肪肝、类风湿等问题。与打坐结合, 前者通过五体投地与天地交换能量, 提升感知力和阳气; 后者通过呼吸与空间合一, 增强灵性, 两者均需坚持。
- **道家养生四宝**: 包括握固、叩齿、吞津(赤龙搅海)、鸣天鼓, 其中吞津时按压承浆穴(嘴唇下方小坑), 可引导津液上行, 缓解口干、眼干、上火等上焦问题, 甚至疏通面部淤堵。叩齿需分门牙与后牙, 各 36 或 49

下，闭着嘴进行（齿为肾之标，益肾）；鸣天鼓可通过骨头传导震动泥丸宫（松果体），起到醒脑作用，二者有助于锻炼感知能力（天眼）。

耳朵按摩：《黄帝内经》讲，耳者，宗脉之所聚也。耳朵，是一幅完整人体的缩微影象。上面浓缩着五脏六腑，四肢脊柱。耳垂，相当于是头的部位。



所以，时常拉拉耳朵，相当做一个全身按摩。可以提肾气，抗过敏，改善三高。清脑明目，美容养颜。还能止痛安神，有效缓解失眠和头痛等症状。而且，耳朵一辈子都在生长。时常按摩，还可以有效的改善耳朵的耳相。“先顺着耳尖（把耳朵向前折，最高的点），向上拉二三十下，再向两侧，拉二三十下。最后，往下拽耳垂，二三十下。有时间的话，也可以多按个三五分钟。用食指和中指，轻轻从耳垂往上，搓耳朵前后，主要是安神助眠的。

- **消气操：**拍打腋窝（极泉穴）可宽胸理气，强心安神，是简单的理气方法。
- **回春功（升阳蹲）：**双脚打开半蹲扎马步，踮起后脚跟用脚尖着地，双手握固平举或合十于头顶，有强身功效。

其他修身方法

- **佛医断食治病：**大多数病由吃多引起，可绝粒七日（断食），与催吐法结合效果更甚，能消除体内积滞；断食结束后不要立即吃饭，先喝几天米汤。可重启免疫系统，需循序渐进，最好在有传承的场所（道观、寺庙等）进行，结束后复食过程关键；市面上要求喝生水的辟谷班不可信。
- **养心补肾能量手印：**基础版为双手分别将拇指、中指、无名指指尖轻轻放在一起，自然伸展其他手指，可排毒，养肝、养心、补肾、健脾胃，适宜肝胆肾疾病、肠胃疾病、泌尿系统疾病；加强版为食指卷曲至大拇指指根，可强化心脏、缓解心脏病急症不适，调节血压、月经，净化全身，随时随地可做。

- **能量引导术：**通过接纳（尤其是夸张接纳）而非对抗来引导能量，如面对懒惰时，反复夸张接纳“我好懒”，直至内在无对抗，能量回归自身。接纳为阳，对抗为阴。靠意志力强制做事是压制，属于能量消耗（阴）；臣服、接纳（尤其是夸张接纳）能让能量回归，避免消耗（阳）。

七、玄学相关理论

天人合一理论（人与自然、宇宙的关系）

人体气机左升右降，对应天道左旋（太阳从左升、右降），体现人体小宇宙与天地大宇宙的阴阳运行一致。

《黄帝内经》论述“人体以天地之气生，四时之法成”，说明人体的生成与运行遵循天地自然规律。

额头代表祖先与天，能接收天的能量，露额头有助于提升运势，古人束发露额头亦与此相关，体现人与天的能量连接。

大礼拜（108 拜）通过五体投地的叩拜，与天地交换能量，提升感知力和阳气；打坐通过呼吸与空间合一，增强灵性，二者均体现人与天地能量的互动。

五行能量净化法（风浴、水浴、火浴、土浴、金浴）分别对应金木水火土五行，可汲取自然能量、净化负面能量，实现人与自然的能量调和。

人中是阴阳之气交接的地方，其上六窍组成坤卦（阴），其下三窍组成乾卦（阳），两卦相合为地天泰卦，体现人体阴阳与天地阴阳交媾而生生机。

气论（元气、气场等概念及作用）

- **气场：**无形气场能作用于人，其影响结果（吉或凶）比气场本身更重要，受天体运动（如月圆月缺）影响。世间万物皆有气场，不同气场相互作用产生不同结果（如煞气是气的强力表现，能驾驭则为财气，反之则为祸）。
- **面相之“气”：**面相判断核心是“气”（无形的神情），如整容者可能五官完美但神情不协调，整体感欠佳，因“气”的不协调。

- 气的通畅与运势：势通畅时，气更足，面相会更圆润（与胖瘦无关）；反之，面相凹凸不平（如横肉）可能反映运势不畅。
- 精气神转化：精为阴（有形），气为中介，神为阳（无形），三者相互转化，需平衡养护。
- 元气（炁）：气沉丹田是聚集“炁”（能量），需“含胸拔背”，不同门派呼吸方式可灵活选择，以舒适为要；道家养生强调“精化气，气化神”，炁机正常运行是健康与运势的基础。
- 气场与环境：中宫（房屋“心脏”）是阴阳平衡交汇点，宜静不宜动，此处放水会导致气场动荡、能量降低；青龙（东）宜动、白虎（西）宜静，气场平衡则家宅安宁。

数术理论（数字与玄学现象的关联）

- 河图数理：天一生水，地六成之；地二生火，天七成之；天三生木，地八成之；地四生金，天九成之；天五生土，地十成之。天数（1、3、5、7、9）属阳，地数（2、4、6、8、10）属阴，天地之数共 55，可成变化而行鬼神。
- 八卦象数：八卦可变形为象数，不同数字代表不同卦象与能量，通过默念或书写特定数字组合（如晕车用 070，腰痛用 1000•650，牙痛用 000•777•000 等），调动能量影响人体气场和生理机能，类似“密码锁”。
- 八星数字气场：八星（延年、天乙、生气、伏位、六煞、祸害、五鬼、绝命）对应特定数字组合（如延年 19、绝命 12 等），属不同五行，影响健康与运势（如延年属金，主工作能力强但压力大；绝命属金，主脾气大、易破财）。
- 手机号 / 车牌号数字：尾号 19 属延年气场，主有工作能力，年龄大者用之易引发心脑血管问题；车牌号含 7 代表易剽蹭，位置对应剽蹭部位；含六煞组合（16、47 等）易涉桃花、抑郁。

- 九宫数字：九宫图横、竖、斜相加均为 15，1234 为生数（属阳，喜砂），6789 为成数（属阴，喜水），5 居中宫（平衡）；每个宫格对应 9 岁，循环流转，体现数字与人生阶段的关联。

命运观（关于命运的本质、形成及改变的理论）

- 命运本质：生死有命，富贵在天，但儒家反对宿命论，主张“尽人事，听天命。力不尽则憾，命不信则枉”；佛道亦非宿命论，强调修行精进可改变运势。
- 命运形成：命由先天（胚胎期，如性别、父母）与后天（出生后，如选择、努力）共同作用，八字仅反映天时，受时间（时辰内气）和空间（地域）影响，同年同月同日生者命运不同。
- 命运改变：
 - 修心与德行：改命需靠自修，核心是乐善好施、积德行善（阳德、阴德），福泽深厚可化解困境；“道生德养”，违背天道则遭因果轮回。
 - 心念与面相：相由心生，心念转变可使相貌变化（如剑眉变弯），进而影响命运；保持真诚笑容是改面相最快的方法，心态比外在调整更重要。
 - 风水与努力：风水是助缘，需结合自身努力，“尽人事”是改变命运的关键；无哪种布局或物件能逆天改命，富豪养风水师是尊重命理而非依赖改命。
 - 选择与因果：预测结果是否应验取决于个人选择，卦象是参考而非定论；帮人避祸不替人担业力，因求测者已付出心意且自主选择。

其他玄学理论

- 鬼神观：“鬼”多是对未知的恐惧，鬼魂无实体能力，不及人有行动力；“闹鬼”现象多为自然规律（如卡门涡旋街效应）；祭祀供鬼神“饮食”

是文化传统，正神不附体（《太上天坛玉格》“一切上真天仙神将，不附生人之体”）。

- 业力与因果：业力是内因（种子），风水是外因（环境），业力通过风水起作用；病分为四大不调与业力得病，业力得病可通过忏悔、布施解决。
- 符咒与能量：山术修仙用阳性符咒（以咒为主），灵治（调病）用阴性符咒（如祝由术，以符为主）；符咒通过能量引导实现作用，需结合正念。
- 三元九运：以轩辕黄帝元年为起始，20 年一运，60 年一元，180 年一循环；九运主离火运，科技、文化、玄学等行业兴起，体现天时对命运与社会的影响。

八、治疗的偏方

中医偏方（基于中医理论的治疗方法）

穴位按摩：

按压承浆穴可促进唾液分泌（玉液生津），滋阴降火、润泽脏腑，缓解口腔溃疡；

按揉大鱼际（心肺功能弱时会有痛点）可缓解咳嗽；

按压小手指根部（水星丘，对应九宫图坤位，主管妇科和腹部）向小指指尖方向捋，每日 3 次，每次 10 分钟，有助于疏通气血，改善月经不调。

民间疗法（流传于民间的非正统治疗手段）

- 祝由术：
 - 便秘符：上面为“尚”字，下面左边为“食”、右边为“酉”，用剑指虚空在肚子上画，七遍一组，可缓解便秘，画时不分正反，无需特意开剑指。
 - 小儿退烧：晚上孩子睡着时，用红色缝衣线从孩子头拉到脚后剪断，一端穿针，将穿针的一端搭在灶台上的水碗里，另一端搭在碗外。
- 物理疗法：

- 麦粒肿：用红线绑在中指根部，轻轻系上，通常一晚上可见效。
- 晕车：出门前用胶布把姜片贴在肚脐（神阙穴）上，或用重物（如装满沙子的书包）压住神阙穴。
- 扁平疣：用醋蛋偏方（10 个鸡蛋放陶瓷罐，倒满高度米醋密封泡 7 天，煮熟后每天吃 1 个，可配合外用涂抹，3 周左右见效）。
- 灰指甲：用醋精涂抹或紫皮大蒜切片贴敷，利用其抗真菌特性，每日数次直至新甲长出。

针对特定病症的偏方

- **头痛**：按摩太阳穴；双手泡热水（引血下行，减轻头部压力）；思虑过重导致的头痛可试用象数 “650”（坎水生巽木，平肝熄风）。
- **腹泻（特别是急性腹泻）**：炭烤大蒜，烤至外黑内软，糊味儿不辣，效果显著；象数疗法可用 870•10。
- **咳嗽**：
 - 大蒜水加冰糖（大蒜拍碎煮开加冰糖）；香油煎姜丝鸡蛋；
 - 带黄痰、嗓子干时，香蕉带皮切段，加水加少许冰糖，饭前空腹食用；
 - 虚空对胸口和嗓子写 “尚食江”（7 遍一组），或用剑指在水杯外写 “其” 并套三个开口圈；
 - 枇杷叶煮水止咳化痰。
- **胃痛**：象数疗法可用 640•380 或 370；鸡蛋茶（朱雀汤，沸水冲鸡蛋加香油，加白糖止咳化痰，加红糖补血养颜）。
- **口腔溃疡**：按压承浆穴，促进唾液分泌，滋阴降火。
- **痔疮**：香蕉连皮炖治痔及便后血；貔貅需 “有吃有排” 符合阴阳规律，仅进不出易对应痔疮问题。

- **高血压：**风水上可增强坎 1 位能量（如放置电器等属火物品，借五行火温肾），结合疏肝（震 3 位）、调心（离 9 位）；蓝色衣物可舒缓情绪、降血压。

养生保健偏方（调理身体、预防疾病的方法）

- **提升体温：**晒太阳、泡脚（促进血液循环，温补肾阳，缓解肾虚腰疼）、运动、桑拿、喝红糖姜茶；避免早晨空腹吃凉东西、晚上洗头、吃冷饮等损伤阳气的行为。
- **饮食调理：**
 - 每口饭咀嚼 36 下，让唾液与食物充分接触，助于消化。
 - 秋季养肺：多吃白色食物（如冰糖雪梨水、川贝母炖梨），配合拍手肘。
 - 降三高 / 利尿：玉米须泡水（补肾利尿，孕妇需适量）。
 - 减肥 / 养生：霜打桑叶泡水（清肝明目、清理血液、抗衰老）。
 - 安神助眠：花生叶子泡水（干鲜均可）。
 - 绿豆朱雀汤：绿豆 30g 冷水浸泡 10 分钟后煮沸 5 分钟，热汤冲新鲜鸡蛋液，早晚各一次，清热解毒、润燥，缓解嘴角上火。
- **日常保健：**
 - 道家养生四宝：握固、叩齿（分门牙与后牙，各 36 或 49 下，闭着嘴进行，益肾）、吞津（赤龙搅海，促进津液生成）、鸣天鼓（震动泥丸宫，醒脑）。
 - 近视改善：转眼球（左 36 圈、右 36 圈）疏通眼部经络；按压承泣穴（眼正下方）散风去热、明目止泪。
 - 香蕉皮用法：内侧擦脚气、脚后跟干裂（1-2 次见效）；擦手足裂口、治皮肤瘙痒。
 - 立春雨水：因节气“气”不同，可辅助调理中气不足。

九、推荐书籍

1. 相术类书籍

1. 《麻衣相法》：传说是宋初大相术家陈抟的师傅麻衣道者所作，是影响较大的相书。
2. 《柳庄相法》：明代袁柳庄撰，是古代相术的重要著作。
3. 《相法全编》：相术相关的综合书籍。
4. 《水镜集》：清范驷撰，在相术领域有一定地位。
5. 《相理衡真》：清陈钊撰，对相术理论有深入探讨。
6. 《冰鉴》：包含曾国藩的相学识人术，描述不同眼神对应的人品。

2. 阴阳类书籍

1. 《阴阳》：彭华所著，结合传世文献与出土文献，对阴阳观念的起源、变迁、形成、发展等进行深入研究，论述阴阳学说在中医、道教等方面的影响。
2. 《黄帝内经》：强调“法于阴阳”，阐述了情绪失衡与阴阳失调的关系，体现人体与天地阴阳的关联，是阴阳学说在医学领域的重要典籍。
3. 《道德经》：其中的思想蕴含阴阳观念，如“有无相生，难易相成”等，对理解阴阳学说有重要帮助。
4. 《金刚经》：虽主要是佛教经典，但其中“不取于相，如如不动”等思想与阴阳平衡、不执着的观念有相通之处，有助于从哲学层面理解阴阳。

3. 四象八卦风水类书籍

1. 《象吉通书》：是一本关于风水和择吉日的书籍，涵盖太极、两仪、四象、八卦、河图洛书等内容，以及太阳、太阴、五星、四余等天体运行与风水的关系。
2. 《八宅明镜》：主张炉灶坐凶向吉以化煞，讲解八星化解原理，如生气制五鬼、天乙制绝命等，适合风水入门学习。
3. 《阳宅三要》：认为炉灶应放吉位，强调阳宅中大门、厨房和主人屋的重要性，是风水布局的重要参考书籍。
4. 《葬经》：风水经典著作，对阴宅风水的选址、布局等有详细论述，是研究阴宅风水的重要资料。（文档未提及，但在风水领域较为知名）

4. 五行类书籍

1. 《尚书》：记载了五行的名称、性质、味道及河图数理等内容，是五行学说的重要来源。
2. 《崇正辟谬》：清朝李泰来编辑，集命理、风水、择吉之大成，其中包含五行相关理论，如十天干所宜、十二地支所宜等，以及五行在择吉、风水布局中的应用。

5. 占卜与推算类书籍

1. 《三命通会》：论述同年同月同日生者命运不同及案例，对八字命理的研究有重要参考价值。
2. 《奇门遁甲》：可用于测八字、姓名、手机号，化解疾病、牢狱之灾等，其八门对应不同气场，是占卜与推算的重要典籍。
3. 《六爻预测学》：（文档未提及，但与六爻占卜相关）系统讲解六爻占卜的方法、原理，包括装六亲和六神、判断卦象等内容，是学习六爻占卜的重要书籍。

4. 《梅花易数》：起卦方式灵活，可用于测算他人运势，外应断法关键在心神感应，是占卜预测的重要方法，相关书籍可深入学习其理论和应用。

6. 修身功法类书籍

1. 《悟真篇》：推荐用于修炼祖窍相关内容，对修身功法的修炼有指导意义。
2. 《黄庭经》：提到“日月之华救老残”，关联日光浴的养生作用，对养生功法的理解和实践有帮助。
3. 《类经》：论述先天炁与后天气的区别及转化，强调“精气足则神旺”，为修身功法提供理论基础。
4. 《类证治裁》《清宫秘方大全》：记载“精化气，气化神”的养生逻辑，对修身功法的原理和实践有一定参考价值。

7. 玄学相关理论类书籍

1. 《周易》：分为《经部》和《传部》，是五经之首，讲的是宇宙的运行规律，其中的八卦、阴阳、五行等理论是玄学的重要基础。
2. 《道德经》：强调“道生之，德畜之，物形之，器成之”，尊道贵德的思想贯穿玄学理论，对理解玄学的本质有重要意义。
3. 《金刚经》：蕴含非二元对立思想，如“无法相，亦无非法相”等，帮助理解事物的多元性，对玄学理论中的思维方式有启发。
4. 《黄帝内经》：论述“人体以天地之气生，四时之法成”，体现人体与天地的关联，是玄学中关于天人合一理论的重要参考书籍。
5. 《庄子·大宗师》：“畸人者，畸于人而侔于天”，强调接纳自身与他人的不同，顺应天道变化，对玄学中的命运观、自然观有一定的启示。

8. 治疗偏方类书籍

1. 《伤寒论》：记载治疗失眠的黄连阿胶汤，用到“鸡子黄”，还包含其他病症的治疗方法，对中医治疗偏方有重要参考价值。
2. 《本草纲目》：记载唾液能“灌溉脏腑，润津肢体，祛病延年”，还包含众多药物的药用价值和使用方法，可作为治疗偏方的参考书籍。