

A hármas egység pecsétje (Cantong qi 參同契)

4. rész: Az időszemlélet – folytatás

Tartalom

Az idő szemléltetése a <i>Cantong qi</i> -ben	2
Az eredendő lélegzet szikrájának nyomában	2
Hold: a magában foglalt törzsek (<i>najia</i> 納甲)	4
Nap: az apály és a dagály tizenkét fokozata (<i>shier xiaoxi</i> 十二消息)	4
<i>A változások könyvétől az alkímiáig: ólom és higany</i>	5
Előrehaladás és megfordítás	8
Befejezés	9
Felhasznált irodalom	9

Az eredeti jegyzet a Magyar Taoista Egyház/Teljes Valóság Magyar Taoista Egyesület tagjainak tartott előadás alkalmából készült (2012. 11. 12.). A jelenlegi jegyzet az eredetinek némileg átdolgozott és javított változata és az Aranyelixír Kiadó blogján jelent meg 2014. 08. 23-án. Amennyiben idézni kíván belőle vagy hivatkozni szeretne rá, forrásként az alábbi linket és a megtekintés dátumát tüntesse fel:

Forrás: <http://www.aranyelixir.hu/content/harmas-egyseg-pecsetje-4-resz> (a megtekintés dátuma)

Összeállította: Horváth Gábor

© Aranyelixír Kiadó, 2014

További cikkek, tanulmányok:

<http://www.aranyelixir.hu/blog>

Az idő szemléltetése a *Cantong qiben*

Mivel korunk egyik jellemvonása a hatékonyságra törekvés, valamint a gyors és hatékony módszerek keresése és méltatása, talán érdemes röviden a módszer és a szemléletmód közti különbség tudatosítása:

- a módszer konkrét, számszerűsíthető, mérhető (pl. benső tűz felgerjesztése hasi légzéssel),
- a szemléletmód tágabb, „csak” irányelveket és alapelveket fogalmaz meg (pl. az alapanyag a *yin*ben a *yang*) vagy visszaigazoló jeleket ad meg; mint egy folyamatára leírása, konkrétumok nélkül.

Jelen cikkünk a mű szemléletmódjának egyes összetevőit igyekszik feltárni.

Az eredendő lélegzet szikrájának nyomában

Ez a „szikra” húzódik meg az alkímiai munka középpontjában, például a 16. vers témája:¹

元精眇難睹	Az eredendő lényeg apró és nehéz megfigyelni,
yuán jīng miǎo nán dǔ	
推度效符證	[ezért] fürkésszük és számoljuk ki jelképeit.
tuī dù xiào fú zhèng	
居則觀其象	Szüntelenül szemlélve képmásait,
jū zé guān qí xiàng	
帶擬其形容	illeszkedjünk és alkalmazkodjunk
dài nǐ qí xíng róng	jellemvonásaihoz.

Az eredendő lényeg (*yuánjīng* 元精) az anyagi megnyilvánulás alapelve, és az eredendő lélegzet (*yuánqì*) *yang* oldala. Segítségével az alkímista vissza tudja állítani az anyag eredendő állapotát, az idő múlása által elszennyezett anyagot vissza tudja állítani annak tiszta állapotába, melyet az arany szimbolizál. E szikra visszaszerzésének egyik módja az anyagi megfelelőjének (sperma, menstrum) visszaforgatása.

Mind a külső, mind a benső alkímiában a gyakorlat lépéseit ugyanazokkal a jelképekkel, a korábbi Ég és a későbbi Ég jellemvonásaival szemléltetik. Az alkímiai gyakorlat a korábban áttekintett metafizikai alapelvek alkalmazása a tér és az idő világában (így a gyakorlás által a beavatott ismét egységbe tudja rendezni a korábbi és későbbi Eget).²

Az alkímiai folyamatot *A változások könyvének* eszköztárával szemléltetik, mely lehetővé teszi, hogy különböző méretű időciklusokat ábrázoljanak, arányosan csökkentsék vagy növeljék, és egymásba ágyazzák őket. Ezeket a tűz időszakai (*huohou* 火候) szerint alkalmazzák, mely a külső alkímiában az elixír hevítésére szolgál, míg a benső alkímiában a gyakorló őseredeti összetevőinek keringetésére.

¹ A jegyzet és a versek fordításának forrása az előző részekhez hasonlóan Pregadio 1995-ös tanulmánya.

² Bár az alkímiai nyelvezet képes kifejezni a korábbi Ég és a későbbi Ég alapvető egységét, ennek megvalósítása meghaladja az alkímiai gyakorlást. Ezért az alkímiai tanokat három lépcsős folyamatként leíró *neidan* szövegek (a lényegiség lélegzetté, a lélegzet szellemmé finomítása, majd bevezetése az ürességbe, *xu* 虛), alig nyújtanak betekintést az utolsó állomásba.

A trigramokat és a hexagramokat a körforgások egyes fázisainak jelölésére használják. A *Cantong qi* 8. szakasza (a *Laozi* 11. szakaszára utalva) megmutatja, hogy ezek a jelképek, amellet, hogy az időre utalnak, arra is szolgálnak, hogy meghaladják az időt:

以無釗有	A létezés a nemlétezésből keletkezik:
yǐ wú zhāo yǒu	
器用者空	az edény haszna az ürességében rejlik.
qì yòng zhě kōng	
故推消息	Ezért következtessük ki az apályt és a dagályt,
gù tuī xiāo xī	
坎離沒亡	[és akkor] <i>kan</i> és <i>li</i> eltűnik, majd feledésbe merül.
kǎn lí mò wáng	

„Az edény haszna az ürességében rejlik”: a későbbi Ég emelkedő és eső *yin* és *yang* energiái magukban rejtik a korábbi Ég *yin*-ét és *yang*-ját. Az időbeli ciklusokkal végzett alkímiai munka előidézi a *li* és a *kan* eltűnését, valamint a *qian* és a *kun* helyreállítását. Ez a későbbi és a korábbi Ég, avagy az idő és az időtlenség ismételt egységbe rendezésének első állomása.

Mivel a változás a láthatatlan Alapelv (*dao* 道) látható tartálya, *A változások könyvének* jelei arra szolgálnak, hogy az időtlen Út jelenlétét nyomon kövessék az időleges világegyetemben. Nem más, mint az „eredendő lélegzet szikrája” áramlik át rajtuk, melyet a folytonos vonal föl- és aláeszkedése jelképez a három/hat pozícióban. A *Cantong qi* 48. szakasza ezzel a vonallal foglalkozik:

循據濬璣	Körbe mozogva Xuannel és Jivel (azaz a Nagy Göncöllel) összhangban,
xún jù jùn jī	
升降上下	fölemelkedve és lefelé hajolva, felszállva és aláereszkedve,
shēng jiàng shàng xià	
周流六爻	átáramlik [a hexagramok] hat vonalán,
zhōu liú liù yáo	
難可察賭	de nehéz megszemlélni.
nán kě chá dǔ	
故無常位	Ennek oka, hogy nincsen állandó helyzete
gù wú cháng wèi	
爲易宗祖	– a változás legfőbb őse.
wéi yì zōng zǔ	

Másik lehetőségként a változás jelképezhető mind a megszakított *yin*, mind a folytonos *yang* vonallal. A 7. szakasz erre utal:

二用無爻位	A két működésnek (<i>yong</i>) nincsen [rögzített] helye a vonalakban:
èr yòng wú yáo wèi	
周流行六虛	körforgásokban áramlanak [a hexagramok] üres térfüzei között.
zhōu liú xíng liù xū	

A megszakított és a folytonos vonalak áramlása a trigramokban és a hexagramokban nyilvánvalóvá válik a műben az idő szemléltetésére szolgáló két fő megközelítésben:

- a magában foglalt törzsekben (*najia* 納甲),
- az apály és dagály tizenkét fokozatában (*shier xiaoxi* 十二消息).

Hold: a magában foglalt törzsek (*najia* 納甲)

Lényege abban áll, hogy a nyolc trigramot megfelelteti a tíz égi törzsnek. *Qian* (乾 ☰) a *jiu* 甲 és a *ren* 壬, *kun* (坤 ☷) a *yi* 乙 és a *gui* 癸 törzsnek felel meg, míg a többi trigram 1-1 törzshöz kapcsolódik:

„Az [Ég és Föld közé] felfüggesztett képmások közül, egyik sem hatalmasabb, mint a Nap és a Hold.” 縣象莫大乎日月 (*Yijing*, *Csatolt mondások*, *Xici* 繫辭)

Ezt a mondatot továbbgondolva a trigramok és a törzsek kapcsolatát kiterjesztették a Holdra is (lásd a *Cantong qi* 13–15, 46–48. szakaszát, melyben a szerző a növekvő és fogyatkozó holdfázisok napjaival kapcsolja össze a trigramokat):

nap	holdfázis		trigram		törzs	irány
3	a növekedés kezdete (<i>shou</i> 朔)	<i>zhen</i>	震 ☳	<i>geng</i>	庚	Ny
8	első negyed (<i>shangxian</i> 上弦)	<i>dui</i>	兌 ☱	<i>ding</i>	丁	D
15	telihold (<i>wang</i> 望)	<i>qian</i>	乾 ☰	<i>jia</i>	甲	K
16	a csökkenés kezdete (<i>jwang</i> 既望)	<i>xun</i>	巽 ☴	<i>xin</i>	辛	Ny
23	utolsó negyed (<i>xiaxian</i> 下弦)	<i>gen</i>	艮 ☶	<i>bing</i>	丙	D
30	a körforgás vége (<i>bui</i> 晦)	<i>kun</i>	坤 ☷	<i>yi</i>	乙	K

Li (離 ☲) és *kan* (坎 ☵) nem kapcsolódik egyik holdfázishoz sem, mivel a mozdulatlan Középet jelképezik és nem részei a körforgásnak – pontosan ezért alkotják ennek a mérési módnak a központi elemét. Az egyik holdciklus vége és a következő kezdete között a Hold (*kan*) az északi iránnyal társított *gui* 癸 helyzetébe megy. Ott találkozik a Nappal (*li*), mely a szintén északi irányhoz társuló *ren* 壬 törzsszel társul. A Nap és a Hold egyesíti esszenciáit, melyeket a két trigram benső vonala, valamint a *wu* 戊 és a *ji* 己 törzs jelképez – mindkettő a középhez társul.

A feltételekhez kötött állapotban az időciklus végén a Nap és a Hold esszenciáinak egyesülése hívja életre a következő ciklust. A *neidan* gyakorlásban, ahol az időben lejátszódó folyamatokat visszafelé ismétlik meg, a Nap és a Hold megismételt összekapcsolása hívja életre „a halhatatlanság magzatát”. Kozmológiai szempontból *li* és *kan* benső vonalainak kicserélése révén ez az összekapcsolódás állítja vissza *qiant* és *kunt*, az eredeti férfi és női trigram párt.

Nap: az apály és a dagály tizenkét fokozata (*shier xiaoxi* 十二消息)

Ez a megközelítés 12 „uralkodó/fejedelmi hexagram” (*bigua* 辟卦) segítségével szemlélteti a ciklikus változást, melyben a *najia* mintázathoz hasonlóan a megszakított és folytonos vonalak először fölfelé, majd lefelé mozognak.

Míg a *najia* rendszer alkalmazása a holdmozgásra a hónapot veszi időegységként, addig a 12 uralkodó hexagram az év során adja vissza *yin* és a *yang* felemelkedését és alászállását. A *fu* 復

jelképezi a *yang* növekedésének kezdetét, és így körforgás kezdetét jelöli. Ez a megfeleltetési rendszer lehetővé teszi, hogy az időt egy évről arányosan lecsökkentsük egy napra.

復	臨	泰	大壯	夬	乾	姤	遁	否	觀	剝	坤
<i>fu</i>	<i>lin</i>	<i>tai</i>	<i>dazhuang</i>	<i>guai</i>	<i>qian</i>	<i>gou</i>	<i>dun</i>	<i>pi</i>	<i>guan</i>	<i>bo</i>	<i>kun</i>
11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
<i>zi</i>	<i>chou</i>	<i>yin</i>	<i>mao</i>	<i>chen</i>	<i>si</i>	<i>wu</i>	<i>wei</i>	<i>shen</i>	<i>you</i>	<i>xu</i>	<i>hai</i>
23–1	1–3	3–5	5–7	7–9	9–11	11–	13–	15–	17–	19–	21–
時	時	時	時	時	時	13時	15時	17時	19時	21時	23時

A műnek az apály és a dagály tizenkét állomásával foglalkozó versei (*zhang* 49–60) a folyamat egyes szakaszait ráutalásokkal írják le: a földi ágakat például gyakran más írásjegyekbe rejtik el (pl. *wei* 未 *mei* 昧, *shen* 申 *shen* 伸). Ilyen esetekben az írásjegy egyidejűleg utal a kozmológiai jelre, ugyanakkor megtartja a szokványos jelentését is a versben.

A változások könyvétől az alkímiáig: ólom és higany

A *Cantong qi*-ben (és más, a nyelvezetét használó könyvekben) az időtlen, ugyanakkor az időciklusokon is keresztüláramló eredendő lélegzetet/tiszta *yang*-ot alkímiai jelképekkel is szemléltetik. A kínai alkímia különféle szemléltetőeszközöket használ, hogy tantételeire utaljon velük. Például:

- Az eredendő lélegzet (*yuangqi*) szikrájának megfelelője, a *waidan* vagy a *neidan* ásványokat és fémeket használó szakszókincsében rendszerint az ólom (vagy a valódi ólom, szövegkörnyezettől függően).
- Az öt hajtóerő rendszerében, a *waidanban* és a *neidanban* egyaránt a víz.
- Az emberi test rendszerét (különösen az öt zsigert *wuzang* 五臟, a kormányzó tárolót *dumai* 督脈 és a befogadó tárolót *renmai* 任脈) használó *neidan* összefüggésében: a vese „lélegzete” (*qi* 氣), avagy a *yang* a *yin*-ben a visszatérő kép.³


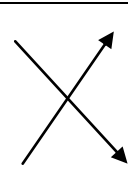
Ólom, víz és a vese lélegzete – mind megfeleltethető *A változások könyvének* folytonos vonalával. Itt érdemes megint feleleveníteni, hogy a folytonos vonal jelképezte tiszta *yang* szikrája két dolgot jelképez:

1. Az Egyet jelképezi, még mielőtt szétválna a két egymást kiegészítő rendező elvre: ilyenkor a *yang*-ot a „tiszta” (*chun* 純) jelzővel látják el és megegyezik az eredendő lélegzettel (*yuangqi*). Ahogy az imént felsoroltuk, ebben az esetben egyenértékű vele az ólom, a víz vagy a vese „lélegzete” – önmagában, pár nélkül, hiszen az osztatlan egységről beszélünk.

2. Az Egy yang oldala, melyet a yin oldal egészít ki, ugyanakkor a későbbi Égben ez a *yang* be is van zárva a *yin* jelenségekbe. Ebben az esetben párokról beszélhetünk:

³ Különbség van a vese mint belső szerv és a vese mint alkímiai szimbólum között. Sok *neidan* szerző elmondja, hogy az „eredendő *yang* szikrája” valójában a rejtélyes nőiségben (*xuan pin*) található; vagy pontosabban rejtélyes [*yang*] és nőiség [*yin*]. Egy olyan helyen, amelyet a testben sehol nem lehet pontosan meghatározni és helyhez kötni.

- Fémelek tekintetében a nehéz, sötét, lemerülő, *yin* természetű ólom (*kan* ☵) és a vele párban álló könnyű, fényes, elpárolgó, illékony, *yang* természetű higany (*li* ☲) szerepel az alkímiai művekben.
- Ha az öt hajtóerő rendszerét alkalmazzák, akkor a vízzel (*yin*) a fém (*yang*) áll párban.
- Ha pedig a belső szervek erőinek akarjuk megfeleltetni, akkor a vese „lélegzetével” (a *yang* a *yin*ben) a szív „folyadékát” (a *yin* a *yang*ban) áll párban.

<i>xiantian</i> 先天 korábbi Ég		→	<i>houtian</i> 後天 későbbi Ég	
Egység	→	polaritás	→	megnyilvánulás
<i>qian</i> ☰		valódi <i>yang</i> 真陽	<i>kan</i> ☵	<i>yin</i> 陰 ólom, víz, vese
tiszta <i>yang</i> 純陽 arany, ólom, víz ☰				
	<i>kun</i> ☷	valódi <i>yin</i> 真陰	<i>li</i> ☲	<i>yang</i> 陽 higany, fém, szív
				<i>ji</i> 己 (=真陰)

A *Cantong qi* ezen folyamatot leíró részei (a 23–26. versszakok) azért is jelentősek, mert hangsúlyozzák az ólom kettős jelképét: egyrészt egy átmeneti, időbeli, szennyezett anyagot jelöl, másfelől a benne rejlő időtlen, valódi alapelvet (ami az alkímista számára felfedhető). A 23. szakasz például így szól:

知白守黑 zhī bái shǒu hēi	Ismerve a fehéret, megőrizve a feketét
神明自來 shén míng zì lái	a szellemi fény önmagától eljön.
白者金精 bái zhě jīn jīng	A fehér a fém lényegisége,
黑者水基 hēi zhě shuǐ jī	a fekete a víz alapja.
水者道樞 shuǐ zhě dào shū	A víz a <i>dao</i> tengelye:
其數名一 qí shù míng yī	száma az egy.
陰陽之始 yīn yáng zhī shǐ	A <i>yin</i> és a <i>yang</i> kezdeténél
玄含黃芽 xuán hán huáng yá	rejtélyesen tartja a sárga rügycet.
五金之主 wǔ jīn zhī zhǔ	[ő] az öt fém ura,

北方河車 bēi fāng hé chē	az északi irány és a folyami szekér.
故鉛外黑 gù qiān wài hēi	Ezért az ólom kívül fekete,
內懷金華 nèi huái jīn huá	viszont belül aranyvirágot rejt.
被褐懷玉 bèi hè huái yù	[Mint egy] durva ruházatot viselő [ember], aki jádét rejteget,
外爲狂夫 wài wéi kuáng fū	külsőleg azonban együgyűnek tűnik.

Az első sorban a *Laozi* 28. szakaszából, míg az utolsó előtti sorban a 70-ből idéz. A fehér a higany és a fém, míg a fekete az ólom és a víz. Egyes szövegmagyarázók szerint a „fehér” a higany helyett az arany jelképe, viszont mindkét esetben a megrontott, „fekete” ólomban rejlő valódi tartalmat jelöli: a *yin*ben levő *yang* (ami az ólom) ellentettjeként ez a valódi tartalom a higany, a *yang* viszont lehet a korábbi Ég tiszta *yang*ja (ami az arany).

Ezért a víz, amellett, hogy az öt hajtóerő egyike a feltételekhez kötött világban, hordozza a sárga rügyet (*huangya* 黄芽) is, mely az elixír csírája. Hasonlóképpen, az ólom kívül sötét, belül viszont fehér, ragyogó aranyvirágot (*jinhua* 金華) rejteget. A 24. szakasz mindezt látszólagos ellentmondásokkal fogalmazza meg:

金爲水母 jīn wéi shuǐ mǔ	A fém a víz anyja,
母隱子胎 mǔ yǐn zǐ tāi	az anya azonban elrejtí magát a gyermeke méhében.
水者金子 shuǐ zhě jīn zǐ	A víz a fém gyermeke,
子藏母胞 zǐ cáng mǔ bāo	a gyermek azonban tartalmazza anyja méhét.

Az 1. és a 3. sor az öt hajtóerő kölcsönösen teremtő (*xiangsheng* 相生) sorrendiségére utal, melyben a fémet a víz követi. A 2. és a 4. sor ezen folyamat alkímiai megfordítására utal, mely során a fémet kivonják a vízből. Az öt hajtóerő sorrendjében a víz a fém gyermeke, az alkímiai folyamatban viszont a víz (a szennyezett ólom ☵) teremti a fémet (vagy a valódi ólmot, az aranyat, azaz a folytonos benső vonalat). Ez a megfordítás szolgál a korábbi Égből a későbbi Égbe való átlépés visszafordítására.

A 25. szakasz a folyamat következő lépésével foglalkozik. Amikor kipárolják, a fekete ólomban rejlő arany színe megváltozik, és a tűz hatására vörössé válik. A versben említett „külső védelem” az üst. Az üstben alakot öltő elixír Chen Zhixu 陳致虛 megfogalmazásában „a korábbi Ég valódi egységének lélegzete” (*xiantian zhenyi zhi qi* 先天真一之氣).

採之類白 cǎi zhī lèi bái	Amikor kivonjuk, fehérként osztályozható,
造之則朱 zào zhī zé zhū	amikor hevítjük, vörössé változik.
鍊爲表衛 liàn wéi biǎo wèi	A finomításhoz használjunk külső védelmet,
白里貞居 bái lǐ zhēn jū	és helyezzük a fehéret a középhe.
方圓徑寸 fāng yuán jìng cùn	Négyszögletes [mint a Föld] és kerek [mint az Ég], mérete csak egy hüvelyk,
混而相拘 hùn ér xiāng jū	[<i>yin</i> és <i>yang</i>] összekeveredik benne, és egymással marad.
先天地生 xiān tiān dì shēng	Már azelőtt létezik, hogy Ég és Föld megszületett,
巍巍尊高 wēi wēi zūn gāo	kimagasló, fenséges, lenyűgöző.

Előrehaladás és megfordítás

Laozi 42. szakasz:⁴

道生一，一生二，二生三，三生萬物。

Az Út szüli az Egyet, az Egy szüli a Kettőt, a Kettő szüli a Hármat, a Három szüli a tízezer létezőt.

Az egyik értelmezés szerint az Út először létrehozza az Egységet, mely *yin* és *yang* két egymást kiegészítő rendező elvéből áll. Miután *yin* és *yang* szétválak egymástól, ismét összekapcsolódik és létrehozza a „Hármat”, egyesülésük eredményét. A tízezer létező a létezők teljessége, mely e folyamat folytonos ismétlődése által jön létre. A *neidan* gyakorlás fokozatosan megfordítja ezt a kibontakozást, mégpedig úgy, hogy alulról fölfelé megszünteti az egymás melletti szintek közötti különbséget. Ezt szemlélteti az alábbi ábra:⁵

⁴ A kínai szöveg forrása: <http://ctext.org/dao-de-jing> (2012. 09. 29.)

⁵ Pregadio 2012: 50

Kozmogónia: <i>shun</i> 順 „együtt haladni az áramlással”			<i>Neidan: ni</i> 逆 „az áramlás megfordítása”
Út (<i>dao</i> 道)			üresség (<i>xu</i> 虛)
„Az Út szüli az Egyet,”	↓	—	↑ átalakítás: szellemből üresség
Egy			szellem (<i>shen</i> 神)
„az Egy szüli a Kettőt,”	↓	—	↑ átalakítás: lélegzetből szellem
Kettő	☳ ☱		lélegzet (<i>qi</i> 氣)
„a Kettő szüli a Hármat,”	↓	—	↑ átalakítás: lényegből lélegzet
Három	☲ ☵		lényeg (<i>jing</i> 精)
„a Három szüli a tízezer létezőt.”	↓	—	↑ az alapok lefektetése
a tízezer létező (<i>wanwu</i> 萬物)			

Befejezés

A *dao* egyszerre időtlenség és időbeliség. Az alkímia célja annak felismerése, hogy ami az idő által elhasználnak tűnik, az valójában az időtlen rendező elv vetülete. Ehhez olyan jelképeket használ fel, amelyek a *dao* és a megjelenések alapvető egységét szemléltetik, és a beavatottat ezek egységének felismerése felé vezetik. Ahogy a korábbi Ég benne van a későbbi Égben, és ahogy az idő az Időtlen időleges tárháza, úgy található meg a valódi ólom a szennyezett ólomban (*Cantong qi*: „már azelőtt létezik, hogy Ég és Föld megszületett”).

Ezen rejtett alapelv kiszabadítása vagy felfedése a külső és a benső alkímisták közös célja. Bármilyen gyakorlást folytassanak is, úgy teljesítik be művüket, hogy újraterektik az idő mintázatát, annak érdekében, hogy elérjék az időtlenséget, avagy a halhatatlanságot. Ez csak úgy lehetséges, hogy előrehaladnak az idő végéhez vagy visszahátrálnak a kezdetéhez, és így feloldják az időtlen és az időbeli állapotok közti határvonalat. A szimbólumok, melyekre hagyatkoznak, lehetővé teszik számukra, hogy nyomon kövessék az időtlenség állandó jelenlétét az idő síkjában.

Felhasznált irodalom

Fabrizio Pregadio: *The Representation of Time in the Zhouyi Cantong Qi*. In: Cahiers d'Extrême-Asie, Vol. 8, 1995. 155-173. o.

Fabrizio Pregadio: *The Way of the Golden Elixir: A Historical Overview of Taoist Alchemy* (Golden Elixir Press, Mountain View, CA, 2012).