

生也人欲長生藥欲長青松栢子葉是也丹鍊太虛心定神是也欲不死藥服三黃地黃黃精甘菊是也丹鍊太一守腎鍊氣是也

### 鍊凡全真門

#### 輕骨章

骨者天地陰陽之氣凝結生化自胎中而成由氣衝在長養而少變壯壯變老其骨之中有髓流化成精以爲一身之根元筋脈交貫而一身之動靜皆由一氣以滋榮氣血強盛則骨輕以其血滋榮提領衝動故也氣血既衰則骨重髓枯謂骨枯精竭而死也夫眞人之修行當先鍊血隨氣化以周營次鍊骨化久成白玉長生之道本乎此焉

#### 鍊氣圓定章

氣之所生有應有度有象有理故半夜自元氣生時兩耳如風雨聲盛者如鍾磬聲其應乃子時之半爲度也久久修行修者閉目上視見星斗光各象運其氣自下而轉不惟自尾闕行夾脊上泥丸而下降其中又復通九竅行四肢皮膚下皆循而徧周則氣圓也久運動而反上則爲眞寂乃氣眞定氣之動靜是謂要妙氣之一動則長安氣之一靜則神應眞氣行處皮膚光澤九竅通達四肢輕便久久皮膚下無血俱白膏耳