真誥/卷009

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

卷八 ◄

真誥
卷九

► 卷十

○協昌期第一

經曰：行事時，北向執隱書而為之者，謂始學真妙，未涉微遠，不解星位之首向，不識玄鬥之指建，故當北向執書以漸求之耳。若既解書意，識星轉之隨時，自宜隨鬥所指，按而存步。如此，則無有常向，不為皆向北也。夫一切北向，自為始學者耳。恐此將可以意通，觸類不足復問邪。（此答長史谘《飛步經》中北向執書意也）

太上真人步五星之道，以致五星降室，閉氣上綱，當先呼五星、星夫人名字。畢，乃越綱蹈星，謂始上綱。便頓住呼名字，呼名字畢，乃越綱蹈星耳。若每至星上，得復重心呼所至星處之名字，益其佳也。若其煩重難常，但可案舊而行耳。昔鬱沙公、北裏子、長陵老人，皆案此法而得升天，不以煩難為辭也。所謂治生者矣。商販之汲汲，豈憚險難哉。所期唯錢貨而已耳。若使求道者常如賈販之用心，亦有何不得仙耶？但惜初學者，皆言專心盡，勤至而後漸懈，縱有亦似車之將，故而百節緩落，又似負重之牛，造遠足蹇。夫學者之所患，而為得者之所笑，皆如此輩事耳。苟能心研內鏡者，是為感發乎神，將有靈人發子之蒙，攜辰景之輿矣（此答谘步五星法也。經圖唯言隨綱往還。又有一法雲越綱蹈星。今即是訣此事也。獎戒之言，實為切至）。五星圖布常向南也。以太白位在西，歲星位在東，案而施之，所以爾者。五星隱伏，縱橫無常，不如北斗列象恒在。故一以定位於五方，不得隨星之所在也（此答谘施安五星圖也，經中無旨訣，所以宜問）。三八景二十四神，以次念之，亦可一時頓存三八，亦可平旦存上景，日中存中景，夜半存下景，在人意為之也。若外身幽岩，屏絕人事，內念神關，攝真納氣，將可平旦頓

存三八景，二時又各重存一景，益當佳也。但人間多事，此煩難常行耳。事不得常，為益自薄。西城王君、桐柏上真皆案此道也。案《苞玄玉籙白簡青經》云：「不存二十四神，不知三八景名字者，不得為太平民，亦不得為後聖之臣。」（此答谘《二十四神經》中修存之意，亦是秘訣。右此四訣事，今有長史所寫本，不知此因楊谘何真，若非東卿，則紫微南真也）

太上真人撰所施行秘要。（長史寫本有題如此，此猶是眾真授說經中所可修用，還童反白諸要事，令長史施行之耳，非成事一卷經也）

《太素丹景經》曰：「一面之上，常欲得兩手摩拭之，使熱高下隨形，皆使極匝，令人麵有光澤，皺班不生。行之五年，色如少女，所謂山川通氣，常盈不沒。

先當摩切兩掌令熱，然後以拭兩目。畢，又順手摩發，○而（謂應作「如」字）理櫛之狀，兩臂亦更互以手摩之，使發不白，脈不浮外。右一條出《丹景經》中卷。（此經未出世，是下真品目）

《大洞真經·精景案摩篇》曰：臥起當平炁正坐，先叉兩手，乃度以掩項後。因仰麵視上，舉項使項與兩手爭，為之三四止，使人精和血通，風氣不入。能久行之，不死不病。畢，又屈動身體，申手四極，反張側掣，宣搖百關。為之各三，此當口訣（此運動應有次第法用，故須口訣益，亦熊經鳥伸之術也）。臥起，先以手巾若厚帛，拭項中四面及耳後，使圓匝熱溫溫然也，順發摩項，若理櫛之無數也。良久，摩兩手以治面目，久行之，使人目明而邪氣不幹，形體不垢，○ 疑（此應作「膩」字）生穢也。都畢，乃咽液二十過，以導內液。

右一條出《大洞精景經》上卷。（亦未出世，非三品目）

《消魔上靈經》曰：若體中不寧，當反舌塞喉，漱漏咽液亦無數，須臾，不寧之扃自即除也，當時亦當覺體中寬軟也。

右一條出《消魔上靈敘》中。（亦未出世，非三品目，應是《智慧》七卷中事）右前三條不顯誰之所授。

《消魔經》上篇曰：耳欲得數按抑其左右，亦令無數，令人聰徹，所謂營治城郭，名書

皇籍。

又曰：鼻亦欲得按其左右，唯令數令人炁平，所謂灌溉中嶽，名書帝籙。

右此二條法，方丈台昭靈李夫人出用。（此雲《消魔》上篇，亦應同是前限）

《太上籙淳發華經》上案摩法：常以生氣時，咽液二七過，畢，按體所痛處，向王而祝曰：左玄右玄，三神合真，左黃右黃，六華相當。風氣惡疫，伏匿四方，玉液流澤，上下宣通，內遣水火，外辟不祥，長生飛仙，身常體強。畢，又咽液二七過。常如此則無疾，又當急按所痛處二十一過。

右一條滄浪雲林宮右英王夫人所出。（《籙翽經》亦未出世，非三品目）

《丹字紫書三五順行經》曰：坐常欲閉目內視，存見五藏腸胃。久行之，自得分明了了也（此經《中真品目》）。

《石景赤字經》曰：常能以手掩口鼻，臨目微炁，久許時，手中生液，追以摩面目，常行之，使人體香。（此經非《三品目》）

《紫度炎光內視中方》曰：常欲閉目而臥，安身微氣，使如臥狀，令傍人不覺也。乃內視，遠聽四方，令我耳目注萬里之外。久行之，亦自見萬里之外事，精心為之，乃見百萬里之外事也。又耳中亦恒聞金玉之音，絲竹之聲，此妙法也。四方者總其言耳。當先起一方，而內注視聽，初為之，實無仿佛，久久誠自入妙。（此經《下真品目》）

《太上天關三經》曰：常欲以手按目近鼻之兩眥，閉炁為之。炁通輒止，吐而復始。恒行之，眼能洞觀。（此經《下真品》目，雲天關三，疑闕「圖」字）

右四條玄師所敕用。（玄師即南真夫人，此四經並未出世）

清靈真人說《寶神經》。（長史寫本亦題如此，此指是前一事之目耳。其後並眾真雜說，汎題有前後之異，猶是《真誥》之例。今人皆別呼《寶神經》，《寶神經》豈得下教耶，此唯是一片鈔耳）

夫注心道真，玄想靈人，冥冥者亦具監其意也。若外難未披，假詠兼存，實復未能回西榆之年，還發玄童矣。苟耽玄篤也，誌之勤也，縱令牙雕麵皺，頂生素華者，我道能變之為嬰，在須臾之間耳。但問誌之何如爾。老少之學無所在也，吾往即其人也。（說此諸事，皆是令告長史也）

求道要先令目清耳聰，為事主也。且耳目是尋真之梯級，綜靈之門戶，得失係之而立，存亡須之而辦也。今鈔徑相示，可施用也。（此謂《寶神經》中要徑之事，故云鈔徑）

道曰：常以手按兩眉後小穴中三九過，又以手心及指摩兩目權上，以手旋耳。行三十過，摩唯令數，無時節也。畢，輒以手逆乘額上三九過，從眉中始上行入發際，中口傍，咽液，多少無數也。如此常行，目自清明，一年可夜書，亦可於人中密為之，勿語其狀。

眉後小穴中為上元六合之府，主化生眼暉，和瑩精光，長珠徹童，保煉目神，是真人坐起之上道，一名曰《真人常居內經》。真諺曰：「子欲夜書，當修常居矣。」真人所以能旁觀四達，使八霞照朗者，實常居之數明也。

目下權上是決明保室，歸嬰至道，以手旋耳行者，采明映之術也。旋於是理開血散，皺兆不生，目華玄照，和精神盈矣。夫人之將老，鮮不先始於耳目也。又老形之兆，亦發始於目際之左右也。以手乘額上，內存赤子，日月雙明，上元歡喜，三九始眉，數畢乃止。此謂手朝三元，固腦堅發之道也。頭四面以兩手乘之，順發就結，唯令多也。於是頭血流散，風濕不凝。

都畢，以手按目四眥二九過，覺令見光分明，是檢眼神之道。久為之，得見百靈。（凡修行此道及卷中諸雜事，並甚有節度，悉以別撰在《登真隱訣》中。今不可備，皆注釋。）

勤而行之，使手不離麵乃佳，以成真人，猶不廢也。欲行此道，皆盟金為誓，金之多少，在人盡誠而設耳，不徒爾，苟行而已。真官曰：「欲聞起居，金為盟書，謂非其人而不傳授也。此道出《太上寶神經》中。此經初不下傳於世也。當來為真人者，時有得者，反白之要，事盡於此。（盟信既定。無科，謂受此宜用金環二雙）

紫微夫人喻書如左。（紫微是承裴君說《寶神經》畢，仍復更接論《寶神》事如此，則裴所說亦同此夕）

夜臥覺，常更叩齒九通，咽液九過，畢，以手按鼻之邊左右上下數十過，微咒曰：太上四明，九門發精，耳目玄徹，通真達靈。天中玄台，流炁調平，驕女雲儀，眼童英明。華聰晃朗，百度眇清，保和上元，徘徊九城。五藏植根，耳目自生。天台鬱素，柱梁不傾，七魄澡煉，三魂安寧。赤子攜景，輒與我並。有敢掩我耳目，太上當摧以流鈴，萬凶消滅，所願必成。日月守門，心藏五星，真皇所祝，群響敬聽。

臥覺，輒按祝如此，勿失一臥也。真道雖成，如我輩故常行之也。但不復臥，自坐為之耳。此《太上寶神經》中祝辭上道也。令人耳目聰明，強識豁朗，鼻中調平，不垂津洟，四響八徹，面有童顏，製魂錄魄，卻辟千魔，七孔分流，色如素華，真人起居之妙道也。所以名起居者，常行之故也。畢，又咽液九過，摩拭面目，令少熱以為常，每欲數也。興寧三年歲在乙丑六月二十三日夜喻書此。其夕先共道諸人，多有耳目不聰明者，欲啟乞此法。即夜有降者，即仍見喻也。（此楊君自記也。長史年出六十，耳目欲損，故有咨請。楊不欲指斥，托雲諸人耳）

又告云：道士耳重者，行黃赤炁失節度也，不可不慎。（此蓋指戒長史也）右一條清靈言。

櫛頭理發，欲得多過，通流血氣，散風濕也。數易櫛，更番用之也，亦可不須解發也。右一條紫微夫人言。《太極綠經》曰：理發欲向王地，既櫛發之始而微祝曰：

泥丸玄華，保精長存，左為隱月，右為日根，六合清煉，百神受恩。祝畢，咽液三過，能常行之，發不落而日生。

常數易櫛，櫛之取多而不使痛，亦可令侍者櫛取多也。於是血液不滯，發根常堅。

右一條安九華所告，令施用。（此二條皆駐白止落之事，亦是令答示長史也）

紫微夫人喻曰：披華蓋之側，延和天真；入山澗之穀，填天山之源，則虛靈可見，萬鬼滅身，所謂仰和天真，俯按山源也。（華蓋一名華庭也）

天真是兩眉之間，眉之角也。山源是鼻下人中之本側。在鼻下小入穀中也。華庭在兩眉之下，是徹視之津梁，天真是引靈之上房。旦中暮恒咽液三九過，急以手三九陰按之以

為常，令致靈徹視，杜遏萬邪之道也。一日三過行耳（紫微夫人言人有卒病垂死者，世中凡醫，唯知針人中，不知針山源穀中，此太謬也。本注從此注起，是楊接長史書也）。按而祝曰：開通天庭，使我長生，徹視萬里，魂魄返嬰，滅鬼卻魔，來致千靈。上升太上，與日合並，得補真人，列象玄名。楚莊公時（此即春秋時楚莊王也），市長宋來子恒灑掃一市，久時有一乞食公，入市經日乞，恒歌曰：「天庭發雙華，山源彰陰邪。清晨按天馬，來詣太真家。真人無那隱，又以滅百魔。」恒歌此乞食。

一市人無解歌者，獨來子忽悟疑是仙人，然故未解其歌耳。乃遂師此乞食公，棄官追逐，積十三年。此公遂授以中仙之道，來子今在中嶽。

乞食公者，西嶽真人馮延壽也。周宣王時史官也，手為天馬，鼻下為山源。六月二十七日夜，喻書此。（楊接書訖此）

雲林王夫人曰：仙真之道，以耳目為主，淫色則目暗，廣憂則耳閉。此二病從中來而外奔也，非復有他矣。今令人聰明益易耳。但不為之者，行之難，欲得上通徹映，旁觀鬼神，當洗心絕念，放棄流淫，所謂嚴其始矣。夜臥，先急閉目，東向，以手大指後掌，各左右按拭目就耳門，使兩掌俱交會於項中三九過，存目中當有紫青絳三色氣出目前，此是內按三素雲，以灌合童子也。陰祝曰：眼童三雲，兩目真君。英明注精，開通清神。太玄雲儀，靈驕翩翩。保利雙闕，啟徹九門。百節應響，朝液泥丸。身升玉宮，列為上真。凡四十八字。祝畢，咽液，五十過，畢乃開目以為常，坐起可行之，不必夜也。要以生炁時，一年許，耳目便精明。久為之，徹視千里，羅映神靈，聽於絕響者也。此亦真仙之高道，不但明目開耳而已。

夫欲學道者，皆當不欲令人知見所聞，每事盡爾。太上宮中歌曰：「手把八雲氣，英明守二童。太真握明鏡，鑒合日月鋒。雲儀拂高闕，開括泥丸宮。萬響入百關，驕女坐玄房。愈行愈鮮盛，英靈自爾通。

此歌正言耳目之經也。我滄浪方丈仙人，常寶而為也。此道出《太上四明玉經》中，傳行以青金為誓，然後乃施行耳（右此並是右英夫人受，令告長史也。又用盟信，兼有青帛，令亦宜依準立格，乃得受傳耳。謂青可二十尺，金環二雙，此《四明玉經》三品元目也）。閉炁拜靜，百鬼畏憚，功曹可見與語，謂久行之耳。

七月二日，南嶽夫人喻。燒香時勿反顧，忤真炁，致邪應也。入靜戶，先前使人通達上

聞。

臨食上勿道死事，洗澡時常存六丁。令人所向如願，理發欲向王地。既櫛發之初，而微咒曰：泥丸玄華，保精長存。右為隱月，左為日根。六合清煉，百神受恩。祝畢，咽液三過。（此一條猶是安妃所說無異，但不知何者前後耳。按以日月推，此則是後也）

右四條南嶽夫人喻。

《正一平經》曰：閉氣拜靜，使百鬼畏憚，功曹使者，龍虎君可見與語，謂能精心久行之耳。（泰清家有正一平。今此悉載拜靜眾事，必應是《泰清經》，恐脫「」字也）

又曰：燒香時勿反顧，反顧則忤真炁，使致邪應也。

又曰：入靜戶，先前右足著前，後進左足，令與右足齊。畢，乃趍行如故，使人陳啟，通達上聞。又曰：臨食上勿道死事，勿露食物，來眾邪炁。

又曰：數澡洗，每至甲子當沐。不爾，當以幾月旦，使人通靈，浴不患數，患人不能耳。蕩煉屍臭，而真炁來入。

右玄師所敕使施用。（右六條與前所說大同小異者，是受旨，是略記。今更詳記寫。此並益後二條，以示長史也）右十條並長史寫。

服仙藥，常向本命，服畢，勿道死喪凶事，犯胎傷神，徒服無益。東卿司命君。（此一條本在受明堂玄真法後）右一條楊書。

《太上九變十化易新經》曰：若履淹穢及諸不靜處，當洗澡浴與解形以除之。

其法用竹葉十兩，桃皮削取白四兩，以清水一斛二斗，於釜中煮之，令一沸出。適寒溫以浴形，即萬淹消除也。既以除淹，又辟濕痺瘡癢之疾。且竹虛素而內白，桃即卻邪而折穢，故用此二物，以消形中之滓濁也。天人下遊，既反未曾不用此水以自蕩也。至於世間符水祝漱，外舍之近術，皆莫比於此方也。若浴者益佳，但不用此水以沐耳。煉屍之素漿，正宜以浴耳，真奇秘也。（下真品目有《九化十變》，疑此目是例言也）

紫微王夫人所敕用。右一條長史寫。

受洞訣，施行太丹隱書，存三元洞房者，常月月朝太素三元君，以正月九日、二月八日、三月七日、四月六日、五月五日、六月四日、七月三日、八月二日、九月一日、十月十日、十一月十一日、十二月十二日夜，於寢靜之室，北向六再拜訖，稽首跪曰：謹啟太上大道高虛玉晨太素紫宮，八靈三元君，中央黃老無英白元太帝，五老高真上仙太極皇精三皇君，大洞三景弟子某：謹以吉日之夜，天關九開之間，上聞太上玉皇真君，乞得長生世上，壽無億年，時乘黃晨綠蓋龍轅，上詣紫庭，役使萬神，侍衛四明。畢，勿令人知也。（此一條掾寫）

右四朝太素三元君法，以吉日夜半時。

太上大道玉晨君，常以正月四日、二月八日、三月十五日、四月八日、五月九日、六月六日、七月七日、八月八日、九月九日、十月五日、十一月三日、十二月十二日登玉霄琳房，四眄天下有誌節遠遊之心者，子至其日平旦日出時，北向再拜。亦可於靜中也。自陳本懷所願，畢，因咽液三十六過。（長史寫）

東海青童君，常以丁卯日登方諸東華台四望，子以此日常可向日再拜，日出行之，可因此以服日精。（又掾寫）

右紫虛元君所出。（右此三事並上學隱朝之法。其經並不顯世，故南真出之，亦是令長史遵用也）右三條有長史掾共書，同在一紙上。

常以二月二日、三月三日、八月八日、九月九日、十月十日夜，於寢室存思洞中訣事，而獨處不眠者，吉也。其夕衛經玉童玉女，將太極典禁真人，來於空中而察子也。是其夜常燒香精苦，有如所待者也。坐臥存思，或讀書念真，在意為之，唯不可以其夕施他事，非求道之方耳。若兼慎於其日益善，匪唯守夜矣。受洞訣之始，常當修此好以為意也。

數遇惡夢者，一曰魄妖，二曰心試，三曰屍賊，厭消之方也。若夢覺，以左手躡人中二七過，琢齒二七遍，微祝曰：大洞真玄，張煉三魂，第一魂速守七魄，第二魂速守泥丸，第三魂受心節度，速啟太上三元君，向遇不祥之夢，是七魄遊屍，來協萬邪之源，急召桃康護命，上告帝君，五老九真，皆守體門，黃閣神師，紫戶將軍，把鉞搖鈴，消滅惡

津，反凶成吉，生死無緣。畢，若又臥必獲吉應，而造為惡夢之氣，則受閉於三關之下也。三年之後，唯神感旨應，乃有夢也。夢皆如見將來之明審也。略無復惡占不祥之想矣。（長史作惡字皆酉下心，其義與西下心亦同，但謂西方金之心剛惡也）

若夜遇善夢吉，應好夢而心中自以為佳，則吉感也。臥覺，當摩目二七，叩齒二七遍，而微咒曰：太上高精，三帝丹靈，絳宮明徹，吉感告情，三元柔魄，天皇授經。所向諧合，飛仙上清。常與玉真，俱會紫庭。畢，此《太洞》秘訣，以傳於始。涉津流者矣。（右此三事亦是洞房太丹家事，真經亦未顯世，今世中經乃粗有其事，皆增損不同）

右三條有長史寫。此符摹長史畫此符摹掾畫已上符本朱畫

明堂內經開心辟〇妄符，王君撰用，開日旦，向王朱書，再拜服之，祝曰：

五神開心，徹聽絕音，三魂攝精，盡守丹心，使我勿〇妄，五藏遠尋。拜畢，祝，祝畢乃服。服畢，咽液五過，叩齒五通，勿令人見（兩「妄」字謂皆應作「忘」）。若不用開日，以月旦月十五日、二十七日、一月三服，一年便驗秘術也。（右符及此三條，有長史掾寫兩本，掾朱書）

東卿司命曰：先師王君昔見授《太上明堂玄真上經》，清齋休糧存日月在口中，晝存日，夜存月，令大如環，日赤色有紫光九芒，月黃色有白光十芒，存咽服光芒之液。常密行之無數。若不修存之時，令日月還住麵明堂中，日居左，月居右，令二景與目童合炁相通也。此道以攝運生精，理和魂神，六丁奉侍，天兵衛護，此上真道也。《太上玄真經》，先盟而後行，行之然後可聞玉佩金樞之道耳。季偉昔長齋三年，始誠竭單思，乃能得之。於是神光映身，然後受書耳。此玄真之道，要而不煩，吾常寶秘藏之囊肘。故以相示有慎密者也。明堂玄真自有經，經亦少耳。大都口訣，正如此而行之。偉昔亦不得經，但按此而行，始乃得經耳。爾欲得，可就偉取，玉佩隱書非偉所見耳。

夜行及冥臥，心中恐者，存日月還入明堂中。須臾百邪自滅，山居恒爾。此為佳。（右此是說《玄真經》存之法，其大經在《茅傳》中）右三條楊書。

《太虛真人南嶽赤君內法》曰：以月五日夜半時，存日象在心中，日從口入也。使照一心之內，與日共光相合會，畢，當覺心暖，霞暉映驗，良久乃祝曰：

大明育精，內煉丹心，光暉合映，神真來尋。畢，咽液九過，到十五日、二十五日、二十九日，復作如上，使人開明聰察，百關鮮徹，麵有玉光，體有金澤。行之十五年，太一遣寶車來迎，上登太霄，行之務欲數，不必此數日作也。

右一條出《太上消魔經》中。（此經亦未出世，右一條長史寫）東華真人服日月之象上法。

男服日象，女服月象，日一不廢，使人聰明朗徹，五藏生華，魂魄製煉，六府安和，長生不死之道。○○。（此兩字是摹真本朱書）右書日月象法，亦可圓書日也。（右一條楊書）

右此二法不審是何真所受。

漢孝明皇帝夢見神人身長丈六，項生圓光，飛在殿前，欣然悅之。遍問朝廷，通人傅毅對曰：「臣聞天竺國有得道者，號曰佛，傳聞能飛行，身有白光，殆其神乎。帝乃悟，即遣使者張騫、羽林郎秦景、博士王遵等十四人之大月氏國，采寫佛經《四十二章》，秘蘭台石室第十四，即時起洛陽城西門外道北立佛寺，又於南宮清涼台作佛形像及鬼子母圖。帝感非常，先造壽陵，亦於殿上作佛象。是時國豐民安，遠夷慕化，願為臣妾。佛像來中國，始自明帝時耳（此說粗與外書同，而長安中似久已有佛，裴君即是其事，且佛法乃興天竺　賓，而月氏無有，與此為異。今既欲說小方諸奉佛，故先宜敘此也。按張騫非前漢者，或姓名同耳。傅毅字仲武，見《漢書》。秦景、王遵等不顯。此寺名白馬寺，明帝乃葬顯節陵，此雲壽陵者，漢諸帝在位時，皆預造壽陵，猶今世人作壽塚，非陵名也。外書記亦云遣侍中張堪，或云郎中張瀁並往天竺，寫致經象，並沙門來至，又恐今此說未必是真受，猶可楊君疏舊語耳。但真經誥中自亟有論及佛事也）。方諸正四方，故謂之方諸。一面長一千三百里，四面合五千二百里，上高九千丈，有長明太山夜月高丘，各周回四百里，小小山川如此間耳。但草木多茂蔚，而華實多蒨粲，饒不死草、甘泉水所在有之，飲食者不死。青君宮在東華山上，方二百里中，盡天仙上真宮室也。金玉瓊瑤，雜為棟宇。又有玄寒山，山上別為外宮，宮室周二百里中。方諸東西面，又各有小方諸，去大方諸三千里，小方諸亦方面各三百里，周回一千二百里，亦各別有青君宮室。又特多中仙人及靈鳥靈獸輩，大方諸對會稽之東南，小看去會稽岸七萬里，東北看則有湯谷建木鄉，又去方諸六萬里（方諸是乙地，湯谷是甲地，則自寅至辰十里，方五隅七言之邪角，十四萬里，故去會稽七萬里也）。大方諸之西，小方諸上，多有奉佛道者，有浮圖，以金玉鏤之，或有高百丈者數十○曾（謂應作「層」字）樓也。其上

人盡孝順而不死，是食不死草所致也。皆服五星精，讀夏《歸藏》經，用之以飛行（按夏曰《連山》，殷曰《歸藏》，與此不同，依如三弟子，雖奉佛道，不作比丘，形服世人，謂在真菩薩家耳）。大方諸之東，小方諸上，多奇靈寶物，有白玉酒金漿汧，青君畜積天寶之器物，盡在於此，亦多有仙人食不死草，飲此酒漿，身作金玉色澤，常多吹九靈簫，以自娛樂。能吹簫者聞四十里，簫有三十孔，竹長二三尺，九簫同唱，百獸抃舞，鳳凰數十來至和簫聲。

大方諸宮，青君常治處也，其上人皆天真高仙，太極公卿諸司命所在也。有服日月芒法，雖甫得道為真，猶故服之（霍山赤城亦為司命之府，唯太元真人、南嶽夫人在焉。李仲甫在西方，韓眾在南方，餘三十一司命皆在東華，青童為太司命，總統故也，楊君亦云東軫執事，不知當在第幾住耳）。直存心中，有象太如錢在心中，赤色。又存日有九芒，從心中上出喉至齒間，而○芒（此字非真）徊還胃中。如此良久，臨目○存（此字非真）見心胃中分明，乃吐氣，嗽液三十九過止。一日三為之。行之一年，疾病除，五年身有光彩，十八年必得道，行日中無影，辟百鬼千惡災氣，恒存日在心，月在泥丸中，夜服月華，如服日法，存月十芒白色，從腦中下入喉，芒亦不出齒間而回入胃。

右此方諸真人法出《大智慧經》上中篇，常能用之，保見太平。（此即應是《消魔智慧》七篇之限也）右南極夫人所告。

行此日在心月在泥丸之道，謂省易可得旨，行無中廢絕者也。除身三屍，百疾千惡，煉魂製魄之道也。日月常照形中，則鬼無藏形青君。今故行之，吾則其人也。今以告子，子脫可密示有心者耳。行此道，亦不妨行寶書所服日月法也。兼行益善善也。仙人一日一夕行千事，初不覺勞，明勤道之至，生不可失矣。（寶書日月，即謂紫文所用者）

右西城王君告。（此並告楊君，令以示諸許也）

為道當如射箭，箭直往不顧，乃能得造堋的。操誌入山，唯往勿疑，乃獲至真。

玄清告。（按南極西城玄清二高真，未當有餘降受，唯戒及詩各一條耳，不審此當是何時所喻）右八條並楊書。

行此四道，按玉玄上法，一年便驚視聽，自可勤之，舉之無疑。（中君此事失前紙，不知是何法也）

太極真人云：讀《道德經五千文》萬遍，則雲駕來迎，萬遍畢未去者，一月二讀之耳，須雲駕至而去。右二條某書。

山世遠受孟先生法，暮臥，先讀《黃庭內景經》一過。乃眠，使人魂魄自製煉，恒行此二十一年，亦仙矣。是為合萬過，夕得三四過乃佳。北嶽蔣夫人云：讀此經，亦使人無病，是不死之道也（此二十一年夕一過不得萬遍，「一」恐應為「七」，或為「八」字。不爾夕則二三過耳）。存五星，當謹按八素，以王星為始，存以生氣時。若不王星先出者，故宜不先存王也。至於視星，入室任意耳。唯以勤感為上耳，亦不必須都見星。然後速通也，視之亦審耳。清靈君告，存思要法，當覺目睹五星於方面，並乘芒而下行我，然後依王星下而存王星。但吞咽一芒，畢，又當鎮星下，又存鎮星。良久，總五星各一芒，使俱入口而咽之，如鎮星星過數也。（此一事異法，經中無此說）

若頓存五星，自當依常法，不心存對星下也。（依此言則後是單修法也）六月一日夜，青靈真人言。（右四條楊書，青當為清也）

日中五帝字曰：日魂珠景，昭韜綠映，回霞赤童，玄炎飆象。凡十六字，此是金闕聖君，采服飛根之道。昔受之於太微天帝君，一名赤丹金精，石景水母玉胞之經。

右英云：珠圓會暉韜綠凝，日霞煥明赤童秉靈玄炎散光，飆象鬱清，此日之勢也，神之威也。（此說按紫文曰：日魂事義旨不正可領）右二條厶書

扶晨始暉生，紫雲映玄阿。煥洞圓光蔚，晃朗濯耀羅。眇眇靈景元，森灑空清華。九天館玉賓，金房煙霄歌。右《大洞真經》中篇，今鈔數行。（今《洞經》亦有此四句）

外國呼日為濯耀羅，方諸真人呼日為圓羅曜。夢見此濯耀羅者，日之應也。紫雲中人者，胎宮神也。玄真之道矣，日德蔭澤，長生之象，紫雲罔晨，魂魄安也。身康神寧，從此始矣。

辭四通已呈，意氣安和。（此楊君自與長史書語耳）

右英疏《大洞真經》言，以釋夢濯耀羅之義也。如別。（此亦自語也，長史夢事不顯）

右四條楊書。