

了明篇序

蓋嘗論之謂夫人之生斯世也豈易得爾哉
 天覆地靈於萬物余以奔名競利遂偽喪真
 至於沒齒不能聞道虛度一生略不少悟識
 可歎哉殊不思宣尼尚謂朝聞道夕死可矣
 以宣尼之聖猶急於聞道况我輩乎余今所
 謂道者乃大道也何哉公而不私正而不邪
 出乎大朴之未散先乎三光之未萌寂然無
 聲之可聽杳然無象之可觀苟能敬慕不違
 於人非比乎旁門小法惑世異端之術也蓋
 以道本無名人因寓物強名甚多論其妙道
 之實卓然惟一難測難遇非言可盡茲由天
 幸因遇宋先生於雲之間專記先生云吾遇
 鍾呂傳授口訣運歸樞復命之功行補腦還
 精之道二物烹煎而成大藥刀圭服了陰盡
 陽全三田然足身外見身功成行滿脫殼昇
 仙先生又云天機非遠只在目前若能堅心
 固守斷絕疑惑道無不成仍出所著歌詞與
 和朗然子詩三十首言近而指遠句清而道
 備余敬而拜授遂編成一集名曰了明篇不

敢獨實于家願得與衆共之惟冀好事君子
 無惜詳觀時乾道四年十月一日三衢毛日
 新謹序



了明篇

宋 先 生 述
 遇真歌

乙酉年四月中白日再遇鍾離公口訣親傳
 玄妙道三十日夜積成功感謝祖師傳口訣
 等閑不向愚人說暗修功行上天知輕泄漏
 慢鄧都折鎖金關無漏泄開透雙關行日月
 舍光默然返純九神氣相隨朝帶闕鐘中真
 火赫炎炎煉得真金白似雪陰陽悉足現陽
 神坐卧神光明皎潔三田精悉與神全自知
 名姓是神仙長生不死工夫別不偏仙方楷
 不傳壺中仙境時時看洞裏真人極少年紫
 霧紅先生卧室風雷閃電起牀前一朝脫殼
 離塵去跳出凡籠走上天

解迷歌

道不遠在泥丸休信閑人亂語言看盡仙經
 千萬卷分明只說承和鉛欲果真精無漏泄
 須靜靈臺如朗月靈臺不靜神不精晝夜工
 夫休斷絕休斷絕要動行運滿三田功自成
 功既成時神煉就神既煉就可長生修真士

聽此言謹守神仙妙訣傳秘密天機休漏泄
漏泄之時累祖先奉勸世人須發志人人有
分作神仙

和朗然子達道詩 三十首

一

學道須堅五十年終宵端坐莫貪眠雙關撞
過崑崙頂九竅衝開變化權玉兔走來投北
海金烏飛入洞中天刀圭便是長生藥服了
凡胎定得仙

二

夜靜光華景物春圓明自在本來真香冥于
內觀星斗恍惚之中見主人金鼎炎燄赤
日黃河滾滾鼓玄津寶珠鍊就功成後燦爛
金光頂上新

三

靜坐精思小室中芥二鐵牛莫遣走九西東山頭虎
嘯人難見海底龍吟景不同氣足自然形不
老神全已覺貌如童可憐貪利貪名者一旦
無常盡落空

四

眼前白雪亂紛紛滿目黃花變紫雲頂上山
泉時復響耳中仙樂日常聞丹田自有延年
藥身上誰無活劫紋此理世間人少會可傷
城外許多墳

五

榮華休羨學仙才得道皆因此處來鼎內鉛
生成大藥爐中汞長結靈胎陽精不漏身無
死真息常存炁自回混俗和光隨分過任他
人笑作癡呆

六

達了玄元萬事休任他春去又還秋飲將五
醴形難老捉得金精命自由月魄日魂常會
合嬰兒姪女更綱繆夜深獨坐燒丹處萬點
明星帳頂頭

七

運氣來來一十春因師指教得玄門便將成
已為爐鼎已得毫釐辨曉昏元氣充膾盈腹
飽真陽運動遍身溫死生感謝先生訣萬劫
如何報此恩

八

氣入丹田火自生眉間灼灼雷光明循環二
氣乾坤合運轉三宮日月行煉就陽神添壽
域修成至寶復元精假饒髮白顏衰老服了
金丹也再榮

九

功成名姓列天官悟者元來有甚難神火昇
騰天地泰陰陽和會谷神安翅額不用食凡
藥返老何須覓外丹靜坐可觀塵外景世間
無比百千般

十

天機豈敢對人論煉假成真活劫存紅汞黑
鉛燒藥本金烏玉兔煉丹根功成必定歸蓬
島德備還須謁帝關霹靂一聲神鬼懼霞光
萬道照乾坤

十一

暗地修行隱市廛工夫忙裏不曾閑須密
密頻居室何用區區走入山金飯頻餐堅骨
髓玉漿時飲駐容顏我今已得長生訣爐內
燒成九轉丹

十二

道要玄微理最深修真須是要堅心黃河運
透充天路絳闕鎔成滿鼎金進火不須尋靜
室求仙何必住幽林身中儘有延年藥可笑
愚人向外尋

十三

無貪無愛勝山居不惹閑愁事緒疎得遇至
人親口訣何須更看萬家書光陰有限催如
箭一歲還添一歲無奉勸世人須早悟不修
不鍊是愚夫

十四

三田陰盡反陽純二物烹煎養就真德重自
然神鬼伏道高詩句果驚人夜深獨坐觀神
矧無限陰魔遠離身煉汞成砂應沒老壽同
天地貌長新

十五

小年懶意習文儒虛度年光二紀餘無意貪
求名與利有心只待上虛無刀圭會飲顏如
玉飛過水晶臉自舒不識根源宗與祖嚙津
行氣護區區

十六

雙關夾脊上泥丸神氣流通自駐顏萬項金
鐵關宇宙兩輪日月透關山河車搬運休停
住進火功夫莫放閑煉取自家真大藥已知
名姓出塵間

十七

認取玄玄莫執迷功成行滿達無為頻吞玉
液滋容質能飲瓊漿濟渴飢二氣相交生姤
女五行匹配長嬰兒自知達了天機理脫殼
昇仙定有期

十八

求仙何必外尋丹爭似存精返氣還髓實自
然無老死陽純必定有童顏金闕玉戶須牢
鎖鑪鼎烹煎功莫闕一顆明珠繞運動光輝
閃電兩眉間

十九

大道非難在志求誰能肯向少年修人生幻
化何堅固富貴榮華得幾秋百歲光陰如一
夢可憐隨浪逐波流貪財戀色何時撒不作
骷髏未肯休

二十

學道來來二十秋眼前俗景見如讎但行七
返添精髓長使黃河水逆流萬卷仙經何必
看一壺仙酒醉方休有朝拂袖騰空去物外
逍遙有甚愁

二十一

自說南華有姓名不因師指道難成緣偷日
月通天地為鍊還丹出死生陰裏陽生人不
曉無中生有是真精先生教我出神法閉目
蓬萊撚指程

二十二

華池曉罷看蓬瀛萬里如同同一里程藥就萬
雲朝玉帝功成跨鶴謝三清直從行處知端
的還向无中定杳冥如此學仙真可學百千
萬劫鎮長榮

二十三

人人皆戀色和財不肯回心向道來形體衰
殘將欲死追歡語笑起疑猜一朝氣散難尋
氣一日災來怎免災若要無生亦無死分明
造化在靈臺

二十四

學仙須是學三茅萬卷閑文懶意抄爭似澄
心修內物夜深金鼎虎龍交烹煎水火無休
歇煅煉丹砂豈暫拋已是十洲三島客看
拂袖出塵巢

二十五

長生不死是仙家一任年光變歲華得道使
歸天上路惡迷終是入泥沙目前明有神仙
路爭奈人心似夜又不覺命終沉苦海尋思
真箇可傷嗟

二十六

無限修真不識真口中解說不能行萬般存
想空勞力枉費工夫坐五更行氣若知行氣
主運精運識運精根功成定是飛昇去仙簿
元來有姓名

二十七

饒君讀盡世間書性命元來並不於爭似回
心修至道夜深莫倦守丹爐燒成太藥歸蓬
島結就靈砂入太虛莫道神仙無分做人
心只為太頑愚

二十八

貪利貪名沒了期終朝恣亂非為爭如向
已修功行煉就陽神絕慮凝神水頰繞添道
氣自然容貌不能衰一朝得赴瑤池會相與
諸仙世外期

二十九

道在身中莫外尋修功全是自家心龍精虎
髓誰人識離坎相交道理深煉藥全憑天上
火燒丹須是鼎中金愚人不達玄元理謾看
仙經怎曉音

三十

尾闕運透九宮門呼吸玄元天地根要妙雙
關明夾脊兩輪日月間高奔陽全陰盡三田
滿煉氣成神浩劫存功行滿時天詔至十洲
三島作仙人

三十詩篇和朗然分明說盡道根源天機

漏泄令人悟爭奈愚夫不學仙

詞

蘇幕遮

氣隨神神隨氣神氣相隨透入泥丸裏長把
金關牢鎖閉捉得金晶暗地添歡喜○下辛

勤須發志十二時中莫把工夫棄陰盡陽全
神出體功行成時名列神仙位

醜奴兒

真人本是凡人做悟者何難名利如山隔斷
神仙路往還○謝師指教生死事長在心間

長在心間十二時中不暫閑

沁園春

速速修行惜取身中無價珍把金烏玉兔爐
中煉用陰陽造化養就陽神虎嘯龍吟丹田
裏項內時時仙樂聲泥丸裏烹煎水火鉛汞
成真○夜來端坐澄心神見真人顏貌新用
河車搬載充開牛斗星辰深皎光射分明服
了刀圭功成後自知道仙班有姓名諸仙請
待玉皇宣至朝拜三清

武陵春

七返還丹人怎曉曉後有何難夜靜存神向
內觀神水滿泥丸○搬運金精無夜晝呼吸
不曾閑功行成時出世蒙名姓列仙班

又

虎遶龍蟠功最妙交會在丹田爐鼎烹煎火

自然日月煉為先○認取坎離為造化真氣
要還源向己澄靜坐內觀九轉煉成丹

醜奴兒

河車怎敢停留住搬入泥丸水火烹煎一粒
丹砂煉汞鉛○金丹大藥人人有只要心堅
休說閑言不走陽精便是仙

又

因師傳授朝元理晝夜功勤煉成真偷得
陰陽共半斤○壺中天地何曾夜四季長春
洞裏光陰交我如何與世論

又

夜來子後披衣坐心定神清見箇真人臉似
胭脂體似銀○爐中火焰炎炎起紫氣騰騰
一粒丹成管取飛昇上帝京

太常引

金丹只在自身中真水火鍊成功因遇呂仙
公識返本還元祖宗○陽全陰盡神光現處
認得自真容名姓列仙宮已跳出乾坤世籠
點絳脣
二氣工夫河車搬入崑崙腦世人誰曉此是

玄元道○存得陽精年老身不老三田飽行
功都了拂袖遊蓬島

又

這箇工夫因師傳授知元祖論甚子午說甚
龍和虎○只在目前明有神仙路速修取有
朝歸去消了陰司簿

搗練子

真水火謝師傳黑鉛紅汞鼎中煎現神光滿
目前○丹砂就是神仙金晶捉住壽同天待
功成玉帝宣

臨江仙

說甚坎離龍共虎休言火候周天陽精不走
自神全雙關明有路直上至泥丸○牢鎖金
關并玉戶日魂月魄烹煎三官都滿體牢堅
陽神朝上帝永劫作天仙

醜奴兒

金公本是乾家子住在坤宮真虎真龍聖蓋
三尸及九蟲○丹砂鍛鍊泥丸裏赫赫長紅
一日成功直見三清太上公
浪淘沙

我有一張琴隨坐隨行無法勝似有弦聲欲
對人前彈一曲不遇知音○夜靜響玲瓏神
鬼俱驚驚天動地若雷鳴只候功成歸去後
携向蓬瀛

又

師指鍊金丹牢鎖金關工夫進火莫交閑向
已澄心觀內景閃電眉間○妙用在泥丸神
鬼難看愚迷不悟隔千山悟即如同觀返掌
出世何難

又

鉛汞要加添火候頻煎體中氣足返陽全養
就嬰兒并姪女同坐同眠○隨實自身堅運
滿三田刀圭服了得神仙只候功成并行滿
獨步朝元

又

搬載渡黃河金關牢閉鎖運九還須是功多
光透簾幃紅似火見金錢萬千朵○逆水湧
銀波充開牛斗過進工夫蹉跎見箇真人便
是我暗心歡喜笑呵呵

糖多令

搬載渡黃河金關牢閉鎖運九還須是功多
光透簾幃紅似火見金錢萬千朵○逆水湧
銀波充開牛斗過進工夫蹉跎見箇真人便
是我暗心歡喜笑呵呵
桃源憶故人

自從師指天機道萬卷仙經都曉者會運精
歸腦顏貌長不老○真鉛真汞人知少烏鬼
烹煎成寶身外有身方了玉帝金書石

惜黃花

天機大道遠者稀少運成已龍蟠更虎繞這
一顆丹砂凡世人難曉問木金坎離顛倒○
陽全陰盡形容不老特水火烹煎自然爐竈
待行功成就鍊無價寶去朝元七祖都了

阮郎歸

一輪明月照三峰綵霞飛滿空分明見我主
人公明珠透上宮○丹藥鍊鼎中紅頻頻要
用功功成定是出凡籠閑遊仙洞中

武陵春

七返陽全陰去盡精髓滿三田修到無為必
自然論甚後和先○認取五行真水火須要
識根源自己丹砂著意看何用外尋丹

了明篇

明道篇序

林三

原夫道本常明非人不足以明乎道人能明
道非道不足以成乎人是故明哲之士莫不
立言以著道以道而全身也余少業儒粗通
六經而知仁義禮樂教化之道天地人物變
化之理竊怪夫三才既同此道而立何天地
之運如其久而人之數如其短耶及觀
老子之言憮然曰天地之所以能長且久者
以其不自生故能長生人之所以夭且速者
以其厚於求生是以輕死遠觀諸物則走飛
動植皆能變化蜃蟲變蟬腐草化螢雀入水
而化蛤雉入海而化蜃田鼠化為鴛鴦鱗化
為龍况人為萬物之靈豈不能全其所固有
而為長生不死之仙乎蓋其六慾七情所盜
者衆名利鎖鎖所賊者深斷喪既多夫亡不
免是徒自好生而無延生之術莫不惡死而
無速死之方惟一既生人世獲處中華可不
念生死大事以求萬劫一傳之方於是徧遊
方外求金丹之學上乘之道雖三教經書行
雷祈禱醫卜星數無不備致賢愚師友莫不

參求卒不能一蹴是道之至且暮勤奉積憂
成疾誠達于天得遇至人親授無上至真妙
道一言之下直指真詮退而閱之易之道初
無怪異要在至心誠意格物致知去人欲之
私存天理之公自然見心中無限藥材身中
無限火符藥愈探而不窮火愈鍊而不息矣
惟一既得此道不敢自私謹以所學著詩八
十一首以按純陽九九之數內七言四韻一
十六首以按二八之數內絕句六十四首以
按六十四卦五言一首以象太一之奇西江
月一十二闕以周十二律呂名之曰明道篇
所謂藥物火候斤兩法度諸丹經所未盡者
莫不數露所以率循先哲立言著道以道全
真之事然天意秘密寧無輕泄漏慢之愆但
惟一普願天下學者皆臻乎至道用心既溥
矣奚暇為禍福而踴躍哉同志之士苟能尋
文解意志象從真一得永得惟一之願也昔
大德甲辰歲中秋淞江後學景陽子王惟一
謹序

0-1-0 11-11-11