

了明篇

經名了明篇。宋先生述，毛日新編，出於南宋。一篇。底本出處：《正統道藏》洞真部眾術類。

了明篇

宋先生述

了明篇序

蓋嘗論之，謂夫人之生斯世也，豈易得爾。戴天履地，靈於萬物，余以奔名競利，逐偽喪真，至於沒齒不能聞道，虛度一生，略不少悟。誠可歎哉。殊不思宣尼尚謂：朝聞道夕死可矣，以宣尼之聖猶急於聞道，況我輩乎？余今所為道者，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，不遠於人，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，運歸根復命之功，行補腦還精之道，二物烹煎而成大藥，刀圭服了陰盡陽全，三田黑足身外見身，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》。不敢獨寶于家，願得與眾共之，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，三千日夜積成功。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。含光默默返泥丸，神氣相隨朝帝闕。鑪中真火赫炎炎，煉得真金白似雪。陰陽熙足現陽神，坐外神光明皎潔。三田精黑與神全，自知名姓是神仙。長生不死工夫別，不漏仙方誓不傳。壺中仙景時時看，洞裏真人極少年。紫霧紅光生臥室，風雷閃電起林前。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，分明只說汞和鉛。欲要真精無漏泄，須靜靈臺如朗月。靈臺不靜神不清，晝夜工夫休斷絕。休斷絕，要勤行，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，守謹神仙妙訣傳。祕密天機休漏泄，漏泄之時累祖先。
奉勸世人須發志，人人有分作神仙。

和朗然子進道詩三十首

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。杳冥于內觀星斗，恍惚之中見主人。
金鼎炎炎懸赤日，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，鐵牛莫遣走西東。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，身上誰無浩劫紋。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，鑪中汞長結靈胎。
陽精不漏身無死，真息常存黑白回。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。飲將玉醴形難老，捉得金精命自由。
月魄日魂常會合，嬰兒姖女更調繆。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。便將戊己為鑪鼎，已得屯蒙辨曉昏。
元氣充准盈腹飽，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，眉間灼灼電光明。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。
迴顏不用准凡藥，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，煉假成真浩劫存。紅汞黑鉛燒藥本，金烏玉兔煉丹根。
功成必定歸蓬島，德備還須謁帝閭。霹靂一聲神鬼懼，霞光萬道照乾坤。

十一

暗地修行隱市塵，工夫忙裏不曾閑。須資密密頻居室，何用區區走入山。
金飯頻准堅骨髓，玉漿時飲駐容顏。我今已得長生訣，鑪內燒成九轉丹。
十二

道要玄微理最探，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，不惹閑愁事緒疏。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。
夜深獨坐觀神劍，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，飛過金晶臉自舒。不識根源宗與祖，嚙津行氣饒區區。
十六

雙關夾脊上泥丸，神氣流通自駐顏。萬頃金錢開宇宙，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。
二氣相交生詫女，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。
金關玉戶須牢鎖，鑪鼎烹煎功莫閑。一顆明珠纔運動，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。貪財戀色何時徹，不作骷髏未肯休。
二十

學道來來二十秋，眼前俗景見如條。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。綠偷日月通天地，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

華池嚙罷看蓬瀛，萬里如同一里程。藥就駕雲朝玉帝，功成跨鶴謝三清。

直從行處知端的，還向元中定杳冥。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，緞煉丹砂豈暫拋。已是十洲三島客，看看拂袖出塵巢。

二十五

長生不死是仙家，一任年光變歲華。得道便歸天上路，愚迷終是入泥沙。
目前明有神仙路，爭奈人心似夜叉。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，運精還識運精根。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，夜深莫倦守丹鑪。
燒成大藥歸蓬島，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，終朝恣意亂非為。爭如向己修功行，煉就陽神絕慮疑。
神水頻澆添道氣，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，饒看仙經怎曉音。

三十

尾閭運透九宮門，呼吸玄元天地根。要妙雙關明夾脊，兩輪日月鬥高奔。
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，長在心問。長在心問，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，鑪中煉用，陰陽造化，養就陽神。

虎嘯龍吟。丹田裏，頂內時時仙樂聲。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。潔皎光射，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。功行成時出世寰，名姓列仙班。

又

虎遶龍蟠功最妙，交會在丹田。鑪鼎烹煎火自然，日月煉為先。認取坎離為造化，真氣要還源。向已澄靜坐內觀，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。金丹大樂人人有，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。煉綴成真，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。鑪中火焰炎炎起，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。名姓列仙官，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。

牢鎖金關並玉戶，日魂月魄烹煎？三宮都滿體牢堅，腸神朝上帝，永劫作天仙。

醜奴兒

金公本是乾家子，住在坤宮。真虎真龍，喫盡三尸及九蟲。
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，無弦勝似有弦聲。欲對人前彈一曲，不遇知音。
夜靜響珍轟，神鬼俱驚。驚天動地若雷鳴，只候功成歸去後，攬向蓬瀛。
又

師指鍊金丹，牢鎖金關，工夫進火莫交閑。向己澄心觀內景，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。養就嬰兒並姥女，同坐同眠。
髓實自身堅，運滿三田。刀圭服了得神仙，只候功成並行滿，獨步朝元。
糖多令

搬載波黃河，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。若會運精歸腦，顏貌長不老。
真鉛真汞人知少，烏兔烹煎成寶。身外有身方了，玉帝金書召。

惜黃花

天機大道，達者稀少。運戊己，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。將水火烹煎，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，彩霞飛滿空。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。
認五行真水火，須要識根源。自己丹取砂著意看，何用外尋丹。
了明篇竟