

蕭天石先生論火候



蕭天石先生簡介

蕭天石先生 (1909~1986)，號文山遯叟，又號天玄子，湖南省邵陽縣龍山鄉文山村人。

黃埔軍校畢業後，棄武從文，二十八歲即出版《世界偉人成功秘訣之分析》一書，1939年在成都時，結識南懷瑾先生，旋以袁煥仙與南懷瑾師弟之介，得識光厚老禪師。1942年春，大病幾死，得光厚老禪師之救治，不到一個月即痊癒，之後便師事於光厚禪師，傳以淨土宗法與天台宗法，並依據光厚禪師之囑，參遍道家名師，而走上發揚道家文化之路。

1950年四月底，攜妻與子渡海來台，剛開始住在台中市南區(今靜宜大學附近)，嘗試以養雞及經營建築材料為業謀生。1958年搬至台北新店大坪林石屋新村，草創自由出版社。

自由出版社為一專門經營道家哲學典籍之出版社，先生創辦出版社後，陸續出版《道藏精華》共十七集，主要為出版明代正統道藏所藏以外的道書，也編輯《中國子學名著集成》，《道藏精華》與此部書之編纂為天石先生最重要之道學成就。

道藏精華外集
文山遯叟蕭天石著

道海玄微

石魯李理瀛題



自由出版社印行

柒 煉丹須識真火候

長生煉丹之道，不離鼎爐藥物火候，其中鼎爐藥物易傳易知，惟火候則難傳難知，且復難行。起火易而止火難，聚火易而行火難，生假火易而生真火難，產火易而調火難，行火易而知候難。須知：戊己土中存真火，金來歸性入南宮。故古真有詩云：「聖人傳藥不傳火，從來火候少人知。要知口訣通玄處，須問明師透天機。」且火候之名有多端，如文火，武火，上行火，下行火，水中火，火中水。而候亦有正候偏候，大候小候；及下手火候，了手火候，調息凝神聚氣火候，採藥歸壺溫養沐浴火候，進陽火退陰符火候，日月合朔火候，晦朔弦望火候，結胎脫胎調神出神火候，大小周天火候，二十四氣火候，七十二候火候，六十四卦火候……等等之分，不一而足。過來人皆知「此中有真火，欲辯已忘言。」總之，正如天玄子所謂：「要知火候川源處，調和神息是端的。」又謂「虛極靜篤生真火，一陽來復見初機。」用此訣，可生起三昧真火，及引來先天真火！惟不易言，近世禪宗大師光厚老和尚，曾常以三昧真火，爲人治病，要非虛言也。

白玉蟾云：「火本南方離卦，屬心，心臟元神，神卽火，氣卽藥，以神御氣而成道，卽以火煉藥而成丹也。」丹有內丹外丹，藥有內藥外藥。內藥指先天元精，虛無祖炁，不壞元神，此爲上藥三品。外藥則指交感淫精，呼吸凡氣，思慮識神，此爲下藥三品。言工程次第，則初關爲取坎填離，乃煉精化氣工夫，全屬有爲法，下關爲乾坤闔闢，乃煉氣化精工夫，須有爲無爲互用。上關爲自然無極，乃煉神還

虛，煉虛合道工夫，全屬無爲法。無爲而無不爲，故能變化莫測，而與天地同大，與日月同光，與宇宙精神共往來也。

陳虛白曰：「息從心起，心靜息調，息息歸根，金丹之母。」李清庵曰：「調息要調眞息息，煉神須煉不神神。」所謂眞息之息，非常人之息；莊子曰：「常人之息以喉，眞人之息以踵。」卽踵息與胎息是。所謂不神之神，非凡夫思慮之識神，而爲眞人之先天元神。思慮之神爲凡火，不神之神爲眞火。以心調息，使心息相依；以神御氣，使神氣相注；則自虛而不屈，動而愈出矣！修而不修，不修而修；照而不照，不照而照矣！故李清庵又曰：「神氣和合生靈質，心息相依結聖胎。」而張紫陽則曰：「但安神息任天然，何必孜孜看火候？」廣成祖曰：「丹灶河車休屹屹，鶴胎龜息自綿綿。」天玄子曰：「其息深深，綿綿若存，若有若無，虛極生神。神火爲用，周天自行，行健不息，是謂眞人。」此一後聖邁前聖訣法，修道人，要不可輕易忽過。

總之，一切火候法，要以周天火候爲最詳密，要爲乾坤闔闔陰陽運行之玄機所繫。特簡圖以示之，非事煉丹修仙道者，亦不必了此也。蓋火既不生，候何由識？候之不驗，其云周天何？周天之不通，其云周天火候何？大藥之不產，水火真空錯，徒云烹煉，又有何用？

天玄子曰：息心寂念候晶凝，塞兌無爲默默窺，乾坤媾合觀火候，盜取虛無造化機。金丹大藥，孕於先天，產於後天；存於身外，產於身內。能藏器待時，尤貴知時採藥，轉瞬卽失眞機，卽能起火，亦無益於用矣。一陽來復，眞機晃晃，瓊鐘一扣，玉洞雙開，時至炁生，藥產神知，採之歸壺，運眞火煅煉

。定斗柄，運周天，結聖胎，在自然，神仙妙用，無作無爲，亦無可言說。邵堯夫詩云：「恍惚陰陽初變化，網蘊天地乍回旋。中間些子好光景，安得工夫入語言。」

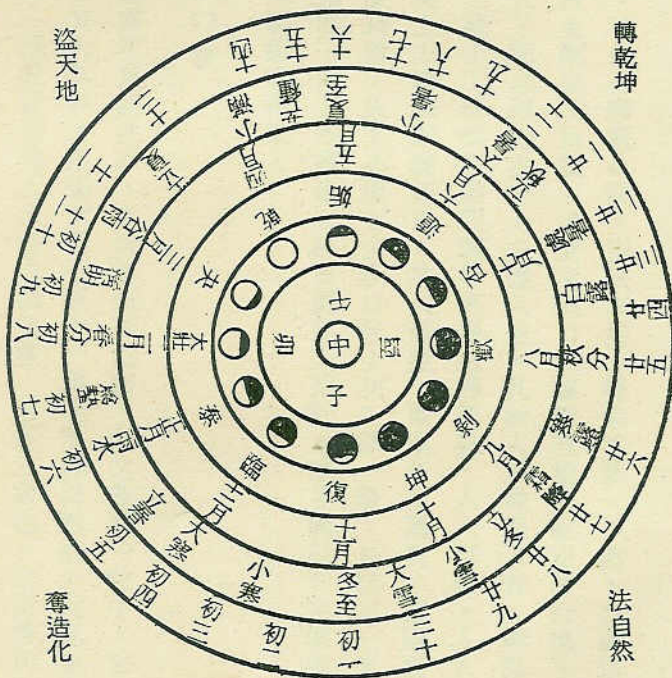
火候妙用無窮，而以運周天火候爲上乘工法。所謂周天火候者，猶如天地日月之運行無息也。人爲一小天地，乾坤闔闢，陰陽運行，日月照臨，晝夜代明；周而復始，無時或已，造化無窮，生生不息。生命之奧妙，亦復如是。天地陰陽升降，一年一周天，人身陰陽升降，一日一周天。古玄子曰：「乾純陽居上爲天爲父，坤純陰居下爲地爲母。自冬至坤中一陽生，漸生漸長，陽長陰消，陽全陰盡。生至六陽，則升之極矣，遂成六陽上天，而爲純陽之象。夏至乾中一陰生，漸生漸長，陰長陽消，陰全陽盡；迄生至六陰，則降之極矣，遂成六陰下地，而爲純陰之象。……冬至一陽生爲復卦，十二月二陽爲臨卦，正月三陽爲泰卦，二月四陽爲大壯，三月五陽爲夬卦，四月純陽爲乾卦。至此陽極陰生，五月一陰爲姤卦，六月二陰爲遯卦，七月三陰爲否卦，八月四陰爲觀卦，九月五陰爲剝卦，十月純陰爲坤卦。至此陰極陽生，周而復始，而之以爲火符進退之機。」天地之盈虛消長，與人生之生老病死，總是一個圓周，如環之無端，往來生滅，循環不已，觀乎太極，卽知上言之不虛也。或謂人身子午自有一陽生，故曰「煉丹不必尋冬至，身中自有一陽生。」所謂子時採藥。實則丹家重活子時活午時（言活午者少），而不拘執於年月日時與符度也。古真有言：「鉛遇癸生須急採，金逢望遠不堪嘗」者此也。

總之，周天火候，玄之又玄，非證難知。然用火仍重用眞火爲上乘。淺言之，元神爲眞火之玄體，眞火爲元神之妙用；而以眞息爲氤氳，以眞炁爲藥物，以眞精爲種子，以採藥歸壺爲丹頭，以火候溫養

結聖胎，以嬰兒出神爲脫胎重生，還虛入化。自始至終，不離火候之用。此中造化，全是功夫。先運南方離宮之火，以煉北方水中之金。再運北方水中之金，以制南方火中之木。皆有功夫次第。一息之功夫，自有一息之造化；一刻之功夫，自有一刻之造化；一日之功夫，自有一日之造化；一年之功夫，自有一年之造化。簇年歸月，簇月歸日，簇日歸時，其中自多妙用。自一陽初動，玄關卽現，身中發生，此時採鉛制汞，取汞伏鉛，均係採身中之真鉛汞，其中溫養沐浴進退抽添，乃至脫胎神化，無不因神息默運而自合天機，不假人力而潛孚造化也。故曰：「謾守藥爐看火候，但安神息任天然。」

茲特附古真傳周天火候圖於后，以示一般，而資考案，惟不可拘泥於其所示，大道無形象，片晌一周天。道不可執，執則死，不執則活，順其自然；則自上合於天行矣。惟要識真火候，須詳究參同契，正朱晦翁所謂：「神仙不作參同契，火候工夫那得知」者是！

周天火候圖



煉丹須識眞火候

文山遜叟蕭天石著

道家養生學概要

談火候妙用

金丹之法，火候最難，薛道光有「聖人傳藥不傳火，從來火候少人知」之說。欲將藥物煉成神丹，全賴火候得法。一般人恒言「文火」「武火」，（按：古仙云：文火能溫養，兼能益汞。武火能採取，又能煉鉛。文曰烹，武曰煉。）實則尤須明「真火」與「凡火」之分。（按：古仙云：真丹惟有真火爲用，不是真火丹不成。凡火祇能益命，延壽千歲亦枉然。）而在火工之運用上，須先明起火之法，運火之候，文火武火之用，進火退火之機，息火止火之訣。「清淨火候，全在一己。陰陽火候，則重彼家。」夫傳火已難，南宗火候，則更百不易傳矣！以南宗火候，訣最細微，法最嚴密也。

水火，本全備於人一身之中，神卽火，氣卽水；心卽火，腎卽水；人當少壯，水火制衡；一至中年，大抵水不勝火者居多，已破之體，率多腎虧陰虛，卽水不濟火之象也。由此可明「水卽命，火卽神」，此丹道修鍊重神炁、重心腎之有以也。水多則火滅，火盛則水乾；故養生之道，重水火既濟。螢蟾子謂：「在一人一身之中，上而炎者爲火，下而漏者爲水。」水之泛濫在於意散，動而專一，則意不散。火之乾燥在於念起，靜而翕機，則念不起。故水泛則緊急，火燥則弛念，此爲要法。夫水火者，乃坎離之象，鉛汞之體也；故爲丹法之玄機。神火下炤，則水中金（坎中真陽）自上升而爲用。丹經曰：「聖人無別藥，一味水中金。」天來子曰：「學道最是要知音，丹頭須用水中金。若非積行修陰德，走遍天涯沒處尋。」呂祖曰：「莫怪瑤池消息稀，只緣

人事隔天機，若人尋得水中心，自有黃童上太微。」螢蟾子曰：「精合神謂之水火交，意大定謂之五行全，水上火下謂之既濟。」此均言水火之妙用也。

丹法最初難得者在火工，火工之初機在丹田發煖，兩腎有如湯煎，而週身毛竅生汗；若此候亦無，則難得煉丹之火工也。丹經謂：「以火煉金而成丹，以神馭汞而成道。」而擒鉛制汞，猛烹猛煉，須用武火。及乎鉛汞相見，神炁相住，子母相戀，守城沐浴，則須用文火。故火最要緊，以「火非藥不產，藥非火不生。」（上陽子語）「火是藥之父母，藥是火之子孫。」（王道士語）「神即火，炁即藥，以神御炁而成藥，以火煉藥而成丹。」（白玉蟾語）故無火則丹不成也。火之源爲腎中生炁，下手法爲凝神下炁炁穴，專一不離，久久則自炁旺火生，薰蒸四大，而使周身遙暢；此爲眞火。故重陽祖曰：「神照坤宮，眞火自來。」紫陽曰：「內有天然眞火，爐中赫赫長紅。」（按：三昧眞火，運行之於外，可以爲人治百病，運行之於內，可爲己身治百病。用眞陽之火，既可補人，亦可以補己。）惟眞火之生，須用眞神，何謂眞神？「身心並一，則爲眞神。」（見生神經）。故火之生，常以所用而不同，如用炁動時，則以炁爲火；用神炁時，則以神爲火；用眞息時，則以眞息爲火；用呼吸時則以呼吸爲火。蕭紫虛祖曰：「火盛時須用坤水埋藏，火冷時須用巽風吹爐。」或欲火之微，是爲文火；或欲火之熾，是爲武火；或欲火之薰蒸全身，是爲「普火」；或欲火之理行脈絡，是爲「針火」；欲火之生，則爲起火，欲火之滅則爲止火。或爲火球，或爲火珠；用之路異，而法亦有別。此則不可不明辨者也。

既得火工矣，不明火候，亦無益也。三丰曰：「道法旁門有萬千，不知火候總徒然。」又云

：「火候工夫本自然，能通此妙卽神仙。」明其火，尤須知其候。故蕭紫虛祖謂：「防火候之差失，忌夢寐之昏迷。」而朱晦翁亦謂：「仙聖不作參同契，火候功夫那得知。」故世謂「情生爲調藥之候，藥產爲採取之候，歸爐爲封固之候，起火爲運行之候，沐浴爲息火之候，次足爲止火之候。」不明其候，便爲不得訣矣。丹法中又有二候六候之分。二候者，陽生爲一候，藥產爲一候。三丰曰：「一塵不染，萬慮皆空，則心死而神活，體虛而氣運，方可求一陽之道，二候之功。」涵虛謂：「一候爲一陽，有如震卦；二候爲二陽，有如兌卦；正宜合丹。」當此卽可採用，故曰「二候採牟尼」也。至云六候者：採外藥，採內藥，爲二候；進陽火，退陰符，爲二候，卯酉沐浴爲二候，共稱六候。明道歌謂：「六候仙胎結成，十月嬰兒懷抱。」此外又有七候八候十二候之分，及一時之候，一週之候，一月之候，一年之候，均隨宗說而異。惟用火須先明候，火必應候，候至火亦至，火與候不可相離也。

方內散人言火候時云：「知幾子曰：契中言火候者有數種：有鉛中之火，白虎初弦之氣也。有汞中之火，青龍初弦之氣也。有二七之火，白虎首經是也。有周天之火，十月抽添是也。有首尾之火，煉已溫養用之，後天陰火是也。有中間之文火，一符得丹用之，先天陽火是也。有外火，三日出庚，震來受符，天地之和氣是也。有內火，緩處空房，平調勝負，一身之元氣是也。有丁壬妙合之火，以汞投鉛，前二候用之。有舉水滅火之火，餘四候得藥用之。有未濟之火，火上而水下，順行之常道，求藥用之。有既濟之火，水上而火下，逆行之丹道，法合丹用之。」惟修道之士，最宜須明而不可或忽者，卽藥產時之火候，「靜中陽動金出鑛」者是。採藥時之火候，

「地下雷轟火逼金」，「鉛遇癸生須急採」者是。溫養沐浴時之火候，「未煉還丹須急煉，煉了還須知止足」者是。周天時之火候，「文武交銖皆不計，周天火候有誰知」者是。結丹脫胎時之火候，「偃月爐中玉蕊生，珠砂鼎裡水銀平。」與「有無俱不立，物我悉歸空」者是。以及全部丹程中之文武火候與內外火候。此中訣法甚多，景亦互異，故不可以文字言語指點也。不可以有意求，亦不可以無意得，總須清虛靜定，忘慮絕機，於若滅若生，若有若無之中，自領自會，自生自得，自契自知。故古真修爲，重隨師參問者以此！問深答深，問淺答淺，不問不答，尤須看緣會如何者，非無故也。白玉蟾曰：「上品丹法無卦爻，心入虛無行火候。」不在虛無寂定中，豈能有火生候至哉？其中尤以內外火候爲最能概其全用。

黃元吉有云：「夫未得丹之前，最難得者，外火候也。既得丹之後，又難得者，內火候也。外火候者何？卽人身呼吸之息。內火候者何？卽由呼吸調停之時，而天然若有若無之元息。要之，外火候者，雖見爲有，必歸於無。內元息者，雖似於無，不可着有。若強無着有，不惟內之元息無以見，卽外之呼吸亦不調矣。入藥鏡云：天應星，地應潮；此明外火候也。紫陽云：自有天然真火候，不須柴炭及吹噓；此明內火候也。要知火候雖有兩般，而其總歸一致，不過綿綿密密一個網蘊之氣而已。老子云：綿綿若存，用之不動。崔公云：先天炁，後天炁，得之者，渾似醉。由此思之，則知內外兩個呼吸，只是一般綿密而已。」此已說得最詳明矣。年來不少人問火工，問火候，問用火，閱此當可得一梗概矣！惟南北兩宗之火候，大有區別，與煉己之有別，鼎器之有別，採藥之有別者同，此則又不可不知者也。