



道法并重，修习丹道医学的上乘之作

脉望

〔明〕赵台鼎 辑
武国忠 点校

附

道还原

海南出版社



道法并重，修习丹道医学的上乘之作

脉望

〔明〕赵台鼎辑
武国忠点校

附

道还原

海南出版社

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

脉望/(明)赵台鼎辑;武国忠点校

—海口:海南出版社,2011.1

ISBN 978-7-5443-3539-3

I. ①脉… II. ①赵…②武… III. ①养生(中医)—中国—明代

IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 219078 号

脉望

作 者: [明] 赵台鼎

点 校: 武国忠

责任编辑: 刘德军

装帧设计: 第三工作室·嵇倩女

责任印制: 杨 程

印刷装订: 三河市祥达印装厂

读者服务: 杨秀美

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 28.75

字 数: 420 千

书 号: ISBN 978-7-5443-3539-3

定 价: 58.00 元

本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

《脉望》：学习中医的入手功夫

一

《脉望》，全八卷，明赵台鼎辑。此次点校采商务印书馆 1935 年影印宝陵排印本为工作底本，旁参儒释道典籍，力图将是书较为完整地呈现在读者面前。

与此书合刊之《医道還元》，原名《吕祖医道還元》，全书计九卷，此次点校以 1930 年北京天华馆印刊本为工作底本，卷首有“西昌后学李时品校印”字样。之后有《苍穹圣主降序》，落款为“清光绪二十年岁在甲午季秋廿九戌刻降著”；及《太上道祖降序》《鹞峰佛祖降序》《文昌圣君降序》《关帝圣君降序》等序文，其内容大同小异，不外说明此书的重要性。此次整理，只保留原序，对于诸《降序》等扶乩之文进行了删除。在此特作说明。

二

在过去的两年，我点校出版了《本经疏证》《周慎斋医学全书》。这两本书，一本讲的是药理，一本讲的是脉理，而此书则纯粹是医理。

过去，老师在授课时，最常挂在嘴边的一句话叫“学道不学法，一个能顶俩；学法不学道，一辈子瞎胡闹”。虽然语涉俚俗，但让我一下明白了“道”（理论）与“法”（技术）的关系。现在，在教课时，我常劝导学生要耐下心来，将基础理论学好。涉及技术层面的知识，可以在临床中逐渐掌握。只要掌握了理论，

技术的提高只是时间问题；而如果没有理论作为基础，技术就像沙地起楼，倒塌也只是时间问题。说这些虽然属于老生常谈，但却是最肯切的话。

三

中医最初是以丹道医形式出现。道人们在修习时，首先要对自身进行调理，之后辅以药物，以期实现延年益寿的目的。对身体的调整，形成了现在的吐纳、动静功夫；药物的提炼，形成了现在的丸散膏丹。这是中医形成的一个大轮廓。过去，老中医在授课时，首先要求学生先对自己的身体有一个全面了解，这样在以后讲授理论时，就不会存在身体认知上的困难。

对于理论的学习，不能只读医书，要博览群书。因为，道是一，通过阅读一个门类的书籍，能找到“道”当然最好，但如果找不到呢？释家有言，佛开八万四千方便法门，修行者可以择其门而入。因此，博览群书就显得十分必要了。《脉望》粹集儒、释、道三家精要于一书，这为学习者提供了一个很好的平台。或有一语领悟，而致豁然开朗，此书便达到了存在目的。

其次，中医的治疗，不单单是对病征的诊察，还要对病患日常生活起居、工作环境、工作性质、工作内容等一系列情况进行综合的梳理，其目的便是找出疾病产生的根本原因是什么。病患来自各个领域，作为大夫，如果没有广博的学识，无法体会患者所处环境对其身体的影响，最终的结果就只能是头痛医头、脚痛医脚。《脉望》一书所集，就其内容而言，只是传统文化领域中很小的一部分。但它提供了一个方法，应用此方法，可以拓开学习者的思路。这就好像投石入水，涟漪泛泛，以致无穷。

师尝云：作为一名合格的中医大夫，须白天看病，晚上看书，

读书是应该伴随一生的功课，而读书首先要明理，书读五车，一理以贯之。只有明白了这个道理，读书才会变成是一件令人快乐的事。

四

为什么要将《脉望》与《医道還元》合刊呢？原因在于，个人认为此二书皆为修道有所成就之人著述，既有自身的体认，亦有临证的经验，是修习丹道医学不可多得的上乘之作，《医道還元》所讲述的内容，与《脉望》一书最为贴近。《脉望》以道理见长，内容博杂；《医道還元》偏重医理，初涉道理。如是，将两书合而参之，道法并重，用意研之，则离真法大道不远矣！

武国忠

2010 年立冬于北京听息雅室

目 录

《脉望》：学习中医的入手功夫	(1)
----------------------	-----

脉望

脉望序	(3)
脉望卷之一	(4)
脉望卷之二	(23)
脉望卷之三	(39)
脉望卷之四	(57)
脉望卷之五	(75)
脉望卷之六	(93)
脉望卷之七	(109)
脉望卷之八	(129)
脉望跋	(145)
龚跋	(145)
赵跋	(146)

医道還元

医道還元自序	(149)
医道還元卷一	(151)
脉理奥旨	(151)

脉理奥旨解	(153)
医道還元卷二	(181)
症候源流	(181)
症候源流解	(182)
医道還元卷三	(223)
药法阐微	(223)
药法阐微解	(225)
医道還元卷四	(287)
天地心	(287)
天地心解	(288)
医道還元卷五	(317)
五气心法	(317)
五气心法解	(318)
医道還元卷六	(343)
无碍心印	(343)
无碍心印解	(344)
医道還元卷七	(367)
性命洞源	(367)
性命洞源解	(368)
医道還元卷八	(401)
修性复命	(401)
修性复命解	(402)
医道還元卷九	(429)
真体圆成	(429)
真体圆成解	(430)

脉 望

赵台鼎 著

《脉望》序

《脉望》乃赵文肃公冢嗣长玄所著。计部李伯东氏刻之北平分署。余来守是郡，学士大夫索之者众，板已为东伯携去，余仍付之剖劖氏，更为袖珍，便于观览。昔何讽书中得一发卷，规四寸许，如环而无端，用力绝之，两端滴水。方士曰：“此名脉望，蠹鱼三食神仙字则化为此。夜持向天，从规中望星，星立降，可求丹度世。”嗟夫，此脉望所从来。长玄君著书大旨可窥已。

余读《脉望》而知三教之趣合也。佛教深而广，道教精而显，儒者以维世。故作用稍近，然百行能全，一切无染，即儒教亦可登乘。心性不明，痴着用事，唯二氏不免堕落。是在学人生一悟境，总之在养生者。心息相依，养生之妙义。所谓依者，非移心以就息，亦非摄息以就心，要在此心湛然晏静，自然照见呼吸之根，从调至微，不觉自相依附。《参同契》云：“至人潜深渊浮，游守规中。”有味乎其言之也。

夫意在无人，便成我相。若谓无人，我即是人。人不能无，我不可有。人我相忘，乃真独境。此自吾辈慧根，即仙即佛，即吾儒所从来远矣。因忆携李^①钱穀、刑名甲天下，往余守李，躁而静制之，烦而简御之，非弃刑名、钱穀于无所事事也。随缘应机，都无染着。纵心自在，亦无束缚。忧喜不逐境生，智慧每从内照。似与《脉望》之旨，若合符节。夫因应者，道之用也。

昔匠石因于郢人，庄周因于惠施，慧能因于神秀，故曰：“道有以因为贵者。”余之袖珍是编也，倘有因之者，又奚啻三食神仙字已耶。不然，羽翼胸臆，而骐驎鸾鹤者，世鲜不以为迂怪。是《脉望》也得无益其怪。吾家尼父所不语者，乃曰：“天竺苦县。”

赐同进士出身中宪大夫直隶永平府知府商丘曹代萧谨序

① 携李：古地名，在今中国浙江省嘉兴市一带。携，音醉。

《脉望》卷之一

华函蕊笈，几于汗牛。结果成胎，见如角兔。走也穷搜广猎，仰拾俯取，积久盈筭，食固无味，弃亦可惜，姑存而置之。识者若见，宁免蠹鱼之诮耶。虽然，是蠹也，其诸异乎蠹之为蠹也与？尝闻蠹鱼三食神仙字，则化为脉望，遂以《脉望》名之。

《规中图诀》云：“一阳潜动处，成物未生时。”跏趺大坐，凝神内照，调息绵绵，默而守之。则一炁从虚无中来，杳杳冥冥，无色无形。兆于玄冥坤癸之地，生于肾中，以育元精，补续元气。续续不耗，日益月强。始之去疴，次以返婴，积为内丹之基本矣。

肾间动气，金丹大药也。肾虽属水，然居子位，一阳生于子，即真火也。至人超见于众，动升肾中。动气上蒸脾土，脾土温和，中焦自治。膈开能食，食气上升，灌溉诸脏，而生血气，荣卫一身。人生根本，实系于此。或遇触而动，即当定心，静坐闭目存想，此穴之气上升，庶不至下泄。盖精者人身之宝也。（命门，即腰眼也。脊骨自下而上第七节之中是也。）

《三圣玉诀》谓：“世人不解死阴。”夫阳者生之本，阴者死之根。但吸灵龟而死阴茎，其神自生。彼修者只知禁欲，殊不知一念心动，气随心散，精逐气亡。长春云：“一念色心动，百骸和气伤。”惟得法者，阴茎一死而如无，六欲七情，当体消灭。故得正念实相，对景无心。或言阴不死而顿无欲者，吾未之见也。马丹阳曰：“修行先要死阴茎，阴茎不死万缘侵。个中不识真消息，牢捉牢擒走不禁。”（《楞严》云：“必使淫机身心永断，断性亦

无，于佛菩提方可冀及。”)

天机者，脐下一寸三分也。圣人下手养胎仙之处。《难经注》云：“脐下肾间动气者，丹田也，人之性命也。”丹田，性命之本，道士思神，比丘坐禅，皆聚真炁于脐下，良由此也。丹田内有神龟，呼吸为真炁，非口鼻之呼吸也。口鼻止是呼吸之门户，丹田为气之本原。圣人下手之处，收藏真一所居，故曰胎息。(脐下一寸三分者，谓仰卧而取之。入里又一寸三分者，是即肾间也。)

《三元会议》云：“子为六阳之首，以应冬至。故当静坐凝神，去除万虑，一念规中，默调其息而符候之。至亥末子初，阴极阳生之时，肾中一阳之炁忽尔发动，即举心念以应之，使真水真火混而为一，谓之水火既济。午为六阴之首，以应夏至。故午前静坐凝神，待阳极阴生之际，心中自然一阴之炁下降，即举情以合之，存于心田神腑，勿令咽下，乃为坎离交垢之道也。常人于此水火升之时，或行走笑谈，或酣睡，以致水火不能既济。至于卯酉二时，乃为心肾二炁交分之际，应春秋二分之候，亦须澄心静坐，听其自然，绵绵若存，此为沐浴之功也。除此四时之外，余时不拘。”

《灵宝毕法》云：“采药法，含津握固，以应心之真炁，使之不散。”又云：“一气初回元运，真阳欲到离宫，捉取真龙真虎，玉池春水溶溶。”谓离挂肾气到心，当神识内定，少入迟出，绵绵若存，而津满口，勿吐勿咽，自然心肾相交。故前文午时“勿令咽下”四字，乃口诀也。

我身未生，无相有觉；我身既生，有相无形，是名“何物太

乙含真”。

《净明录》云：“思惟一身之中，有无极之真，二五之精，妙合而凝实，不离乎中黄丹扃也。”

《通真契玄篇》云：“心为朱陵宫，因交合之时感化，真液下降，因而流入元海，号曰丹母。故上田为探药之处。”江慎《三要序》云：“两肾中间乃元精穴，非受生元气之所。观祖师所谓‘两肾中间一点明，逆为丹母顺成人’，逆之一字，则元精化为元炁，逆归气穴，为丹母产玄珠而为仙为圣。顺则流元精于膀胱，则淫而为子矣。”据二论，可见上心下肾皆有生药之机。老子云：“我贵食母。”庄子云：“以袭气母。”

丹阳云：“火里青莲滴珠露，常在宝瓶为供具。”玉溪子云：“露珠点缀莲花下。”又隐奥云：“天上三十六，地下三十六。天地入宝瓶，七十二候足。”佛偈：“一华开五叶，结果自然成。”又云：“心地含诸种，普雨悉皆萌。”合观见妙。

《青华秘文》云：“混沌神房，乃精光目光之气，幻而为之。”《圆验符应》云：“虚谷乃水火二气交媾，结成无形有象之名。”又曰：“二弦虚气，妙合为一，即名玄关，吁尽之矣。”可见中黄宫、金窟穴、玄关、玄牝，皆不过藏窍之处所耳，胡可着也。

老子云：“天地之间，其犹橐籥乎？”《礼记》云：“一动一静者，天地之间也。”二经所言，若合符节，是乃先圣之微言，而记者急录之耳。

楚词云：“毋滑尔魂兮（已也，汞也），彼（铅也，魄也）将自然。一气（药也）孔神兮，于中夜（时也）存。虚（心也）以待（时至也）之兮，母为之先。（二十七字括尽丹书。可见《参同》、《悟真》之说由来远矣。）”前此庄子云：“气也者，虚而待物者也，唯道集虚。”虚者，心斋也。又云：“善养生者，若牧羊然，视其后者而鞭之。”夫不先不后，乃勿助勿忘之谓也。故《沁园春》云：“炼已待时。”《青华秘文》云：“守已待癸生时。”“虚待”二字之义，渊矣哉。

《口诀》云：“便就动处略提起，凝住一念，助其腾腾上冲，谓之采。闭气于下，使心气迎之与之交媾，谓之合。”故卓壶云：“彼土如何发动，与此土如何对举？真汞^①之未生也，有为之媒。真汞之既生也，有为之机。铅汞之相见也，有为之防。铅汞之归釜也，有为之胎。以至沐浴抽添，何莫非真土之妙用也哉。”

寂然不动，土之性也。盖根尘已绝，万虑俱泯，一气纵横，自然遁道上升，降入丹田而成至宝。陈虚白以身心不动为采药，盖此意也。岂区区意迎目送运用之为哉。

火候全在念上着力。虚白云：“念不可起，意不可散。起火时人力不可干预，惟虚静为主，不使杂念挠之，听其自然。待其熏蒸一回，自尔生阴，化为玉液下降，灌溉五脏。喉中觉有甘津，乃其验也。到此时还守虚静，一毫不挠，自会凝结，久之寂定，方可徐徐而起。”

《真诠》谓：“性命只是一件，人之所以死者，形神离也。既

① 汞：音演。疑为“铅”字误。

死，则六根具而不能使用者，无神以宰之也。”是知神乃形之主，神离则气散，命岂在外哉！若非两件双修而分先后殊未妥，何也？修性则命在其中，所谓神返身中气自回是也。未有外虚静而能交媾成丹者，盖先炼精成气，后修定超脱，返难究竟。若能证得法身，何患色身不妙。盖三关自有为入无为者，渐法也；修上一关兼下二关者，顿法也。今惟径行炼神还虚功夫，直到虚极静笃，精自化炁，炁白化神，橐柄在手，命由我立，是一簇贯三关也，岂不易简而捷径哉！（真空实相，非比顽空。）

刘长真喻性为土，喻命为水。性命相见，如水土和为泥，造成器物。若未经真火锻炼，土再见水，复化为泥也，如砖瓦曾经火炼，千年不坏，何况性命炼成至宝。

关尹子云：“万物之来，我皆对之以性，而不对之以心。”性者，心未萌也。

玄牝以静极而见也，妊房以情溢而辟也。

神凝则精气聚，而百宝结者，药物也。真息往来，而未尝少有间断者，火候也。此语可谓简而尽矣。

日凿一窍，七日而混沌死。故知识不用，归乎其天，则混沌全矣。胡混成曰：“保元和者，莫先于去情识，不识不知顺帝之则，此之谓与顺率循也。”

《坛经》云：“心念不起名为坐。”释典有行禅之说，又有卧禅之旨，要之心念不起，则行卧之间，俱是坐也。

释氏面壁，自有妙义。盖洗心退藏于密，以养其神，以复寂然之本体，犹面壁然，而物无见也。故曰：“心如墙壁，而可以入道。”（善修行者，睁眼不见人。）

孟子曰：“汤武反之也。”道书曰：“逆则成丹。”故儒家能善反之，则天地之性存焉，便成尧舜。道家能善逆之，则天地之性存焉，便成神仙。复归婴儿，与不失赤子之心，其旨同焉。

列子云“与齐俱入，与汨俱出”者，入水不濡也。“随烟烬上下，徐行而出”者，入火不灼也，皆指神而言。既谓之神，则无形矣，水安能濡？火安能灼？

庄云：“物之有知者恃息。”知是性，息自命。三教圣贤，千言万论，不过发挥“知息”二字。此老提纲揭领，豁人心目于百世。

眼观心动，耳听神移，口谈气散。予自约日用有四句云：“善恶事都莫思量，出入息浑无拘纵，常常倾耳凝空照，默默垂帘仔细观。”勤而行之，不知老之将至。

《灵枢经》云：“天谷元神，守之自真。”白玉蟾曰：“自形中之神，以入神中之性。”此之谓归根复命。

老子云：“能如婴儿乎？”又云：“复归于婴儿。”儿者，元神也。故曰：“婴儿入圣机”《生神章》云：“熙颐养婴儿。”又云：“庆此婴儿脱。”