

●氣功養生是中華民族的寶貴文化遺產，具有獨特的理論、方法和效用，蘊含人體科學的未知領域，在海內外產生廣泛的影響。本叢書特聘專家從歷代一千餘種有關古籍中選出五十餘種，囊括各時期各派別學說和經驗的精華。

氣功·養生叢書

性命要旨

〔清〕汪啟瀾 撰



氣功·養生叢書
馬濟人主編

性命要旨

(清)汪啟濬撰

上海古籍出版社

氣功·養生叢書
性命要旨

(清)汪啟瀟撰

上海古籍出版社出版

(上海瑞金二路272號)

長華書店上海發行所發行 上海古籍印刷廠印刷

開本787×1092 1/32 印張3.5

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

ISBN 7-5325-0834-X
R 26

出版說明

氣功、養生的理論和方法，是中國傳統醫學的一個組成部份，也是中國民族文化中的一份寶貴遺產。它源遠流長，在二千多年前的醫學著作及其它著作中已有記載，以後更形成了大量的文獻資料，創立了各種門類的功法，豐富了中國的醫學理論，為人們的醫療、保健事業作出了積極的貢獻。近三十餘年，氣功養生科學在醫學、養生學、人體科學和其它科研領域日漸廣泛的應用，引起了國內外各界人士的關注。

隨着我國氣功修養、保健、治療的普及和發展，國際「氣功熱」興起，廣大的氣功臨床、教學、科研工作，醫學院校的專業師生，氣功受益者、愛好者都迫切希望在對氣功有所瞭解的基礎上，多掌握一些傳統氣功、養生的知識，系統地選讀一些古代有代表性的氣功、養生著作。為此，我社特選編出版這套《氣功·養生叢書》，由上海市氣功研究所文獻情報研究室主任、副研究員馬濟人主編，並撰寫各書題解。

二
這套叢書從一千數百種氣功、養生古籍中精選出有代表性的著作五十餘種，
以實用性為主，兼顧系統性。用較好的版本影印出版。

上海古籍出版社 一九八九年四月

題 解

《性命要旨》，清汪啟濩撰。傳統氣功內丹術著作。汪啟濩字東亭，自號體真山人。安徽休寧人。清代末期練功家。受教於內丹西派李涵虛的弟子吳天秩。並與柯懷經、李雲嵐、周俊夫、柯載書等道友經常交流體會，同參旨趣。除本書外，著有《教外心法》、《女真詩歌》等，並編印《道統大成》、《仙佛合宗語錄》，在當時練功界有較大影響。《性命要旨》撰於光緒十三年（公元一八八七年）。全書分性命篇、補遺篇、闢邪說，附《太極圖說》等，對性命雙修之理剖析詳盡，辭旨淺近，條理井然，頗有益於氣功實踐。

性命要旨目錄

首序 (清) 程守一	一
自序 (清) 汪啟濬	九
性命篇上	一三
性命篇下	二九
補遺篇一	四五
補遺篇二	五三
闢邪篇	六五
太極圖說註解序	六九
周子太極圖 太極圖說	七七
後跋 (清) 柯兆平	九九

首序

試看世上之人不求於名卽
貪於利而不貪不求者蓋亦
鮮矣惟修道之士體混元之
本法天地之樞立爲洪爐大
鼎以煉其真毫無挂碍隨緣

安止故不與世俗等類也

三十一

於是年作客漢皋適遇柯翁
懷經汪翁東亭丰姿俊秀品
格高超飄然有出塵之表復
探其行止二翁常憇僻處促
膝論道津津有味無日不然

因謂曰二翁之學志在一身
何不著書廣行天下教後世
人人修其慧命同臻壽域以
建功德之不朽二翁答曰予
之所言者善也然道至公豈
敢私於一已不費苦心切究

不遭明師指點又焉能聞斯
大道乎頃卽遂出書二帙以
示比閩之乃知養性編柯翁
所作性命要旨汪翁所著退
而讀之一文章華美學業功
宏克繼黃老之道脉一辭旨

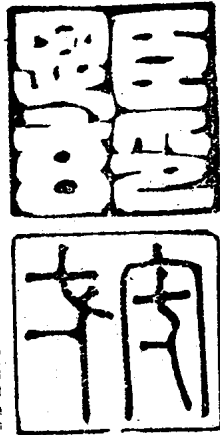
淺顯義理精詳盡露鍾呂之
玄機守勸以刊刻兩卷合成
一部公諸海內以預學者採
藥煉丹之捷徑超凡入聖之
慈航也恐悞入傍門者得遇
是書可能去傍而歸正有被

僞師所惑者得遇是書亦可
知僞而悟真闢其異端得入
正道不負二翁壽世一片婆
心爰不揣固陋妄作序以誌
之

肯

光緒十五年荷月天貺日新
安弟程守一拜序於雲鶴

山房





自序

蓋聞立學。自黃帝問道於廣成子。以創其始。老子著道德經。以發其源。亘古迄今。成仙得道者。莫不以黃帝老子爲宗也。予生性嗜慕立學。搜羅丹經子書。博覽經史道籍。歷有年所。無非頗明其理。未得其訣。是以浪跡江湖。遍越名山。覓訪明師。十有二載。一日由匡廬經過。偶遇天秩吳翁。觀其丰神洒脫。必非常人也。故請問立旨。答曰。子雖有仙緣。誠恐始勤而終怠。予以弟子禮事之。復詢其訣。師

乃大發鴻慈。遂傳七返九還金液大丹之法。火候
次序之妙。予已心領神會。豁然貫通。乃知大道原
在己身所得。決非向外求也。嗣後至漢。又遇柯懷
經。李雲嵐。周俊夫。柯載書等。四五道友。同叅切究。
頓悟全旨。始知起手。性命雙修之理。生人。生仙。同
出一源。下手功夫。明白立闕。一陽初動。神入炁穴。
化生機緘。次。地果還生。腹中覺有一物。活活潑潑。
如盤走珠。次。鉛汞交歸真土。仍從竅內發出。先天
真鉛。謂之藥產。次。藥物採歸爐裏。封固停息。以伏