



## **A Inscrição para Preservar o Shen e Refinar o Qi**

**孫思邈 – 存神鍊氣銘**

**Sūn Sīmiǎo – Cún shén liàn qì míng**

Do original em inglês de

**Tradução de**

**Mikael Ikivesi**

**<http://kiinalainenlaaketiede.fi/taotao>**

Tradução e Adaptação para Português

Ephraim Ferreira Medeiros

Projeto Medicina Chinesa Clássica

<http://medicinachinesaclassica.org>

## Introdução:

Sun Sīmiào (孙思邈) é um dos mais conhecidos dos antigos médicos chineses. Segundo historiadores Sun Sīmiào viveu entre 581-682. Lendas no entanto dizem que ele viveu mais de 140 anos e seu corpo não se decompôs após sua morte. Quando ele foi enterrado seu corpo era leve como um tecido. Ele, como muitos outros grandes médicos, também era alquimista e estudioso das escrituras taoístas clássicas como Daodejing (道德经) e Yijing (易经). Hoje, cada estudante de medicina chinesa conhece seu nome e pelo menos duas de suas obras - 千金要方 Qianjin Yàofāng e o 千金翼方 Qianjin Yifang. Estas obras são enormes e tem 30 volumes escritos combinando o conhecimento de muitos clássicos. Elas ainda estão em uso até hoje. A influência da medicina budista vinda da Índia no início da Dinastia Tang também é também visível nestas obras e seus outros escritos. O conhecimento compilado por Sun Sīmiào coletado foi tão grande e importante que ele se tornou conhecido como o Rei dos Medicamentos (Yaowang 药王) e diversos templos foram posteriormente construída em sua honra.

Como muitos outros grandes estudiosos, ele também escreveu sobre alquimia e formas de preservar a vida. Um desses escritos é Inscrição para Preservar o Shen e Refinar o Qi (Cúnshén liànqì Míng - 存神鍊气铭), que é encontrada no Canon Daoista (DZ 834). Hoje muitos estudiosos e médicos consideram estes textos como mera ilusão ou superstição. Independentemente disso se estudamos esses textos obtemos muitas informações sobre a filosofia e visão de mundo dos médicos chineses mais qualificados no passado e isso nos ajuda a entender e seguir o seus pensamentos através dos clássicos.

Nota: Ao ler a seguinte tradução por favor, tenha em mente que o coração também significa Mente, Shen é geralmente traduzido como espírito e Ling é pode ser traduzido aproximadamente como o Espírito Grandioso ou Numinoso.

夫身爲神氣之窟宅  
神氣若存身康力健  
神氣若散身乃死焉  
若欲存身先安神氣  
即氣爲神母神爲氣子  
神氣若俱長生不死

Fu shēn wèi shénqì zhī kū zhái  
Shénqì ruò cúnshēn kānglìjiàn  
Shénqì ruò sàn shēn nǎi sǐ yān  
Ruò yù cúnshēn xiān ān shénqì  
Jí qì wèi shén mǔ shén wèi qì zǐ  
Shénqì ruò jù chángshēng bùsǐ

A Personificação (“Corpo”) humana é a morada do Shen e Qi  
Se o Shen e Qi são armazenados a personificação é tranquila, forte e saudável  
Se o Shen e Qi dispersam o corpo morre  
Se alguém deseja manter seu Corpo [deve-se] acalmar primeiramente o Shen e Qi  
O Qi é mãe de Shen, Shen é o filho de Qi  
Se Shen e Qi são saudáveis a vida é longa e não há morte

若欲安神須煉元氣  
氣在身內神安氣海  
氣海充盈心安神定  
定若不散身心凝靜  
靜至定俱身存年永  
常住道源自然成聖

Ruò yù ānshén xū liàn yuánqì  
Qì zài shēnnèi shén ān qì hǎi  
Qì hǎi chōngyíng xīn ānshén dìng  
Dìng ruò bú sǎn shēnxīn níng jìng  
Jìng zhì dìng jù shēn cún nián yǒng  
Chángzhù dào yuán zìrán chéng shèng

Se alguém deseja acalmar Shen é preciso refinar Yuanqi  
[Quando] Qi está dentro do Corpo  
O Shen se mantém pacificamente no Qihǎi  
[Quando] Qihǎi está cheio e transbordando  
O Coração está calmo e o Shen se torna estável  
Se [o Shen] está estável e não se dispersando  
O Corpo e o Coração ficam concentrados e tranquilos  
A tranqüilidade se eleva e se arraiga completamente (定俱 Dìng jù)<sup>1</sup>  
O Corpo se mantém durante anos inalterado  
Sempre habitando na fonte do Dao e assim o ser torna-se naturalmente um  
Santo .

1. (定俱 Dìng jù : Esse termo vem de fontes budistas e é geralmente traduzido como Samadhi <http://pt.wikipedia.org/wiki/Samadhi> )

氣通神境神通慧命  
命住身存合於真性  
日月齊齡道成究竟  
依銘煉氣欲學此術

Qì tōng shén jìng shéntōng huì mìng  
Mìng zhù shēn cún hé yú zhēn xìng  
Rì yuè qí líng dào chéng jiù jìng  
Yī míng liàn qì yù xué cǐ shù

Qi é ligado à condição do Shen, Shen está ligado à sabedoria e destino (Ming)

Destino reside dentro do Corpo e o mantém unido [constantemente] com a natureza verdadeira

[Assim, se alcança ] a mesma idade do Sol e da Lua e o Dao é obtida

Seguindo as inscrições do refino do Qi e se realmente se desejar aprender esta técnica

Nota do tradutor: O termo usado aqui e traduzido como corpo é 身 [shēn] .

Sobre a problemática da tradução dos termos 身 [shēn] , 體 [tǐ] , 軀 [qū] e 形 [xíng] e a ideia de Corpo para os antigos chineses X Ocidentais modernos leia o artigo: **Os Processos de Formação do Corpo Segundo o Clássico Taoísta Tàishàng Lǎojūn Nèiguānjīng** - Mikael Ikivesi na biblioteca do site [www.medicinachinesaclassica.org](http://www.medicinachinesaclassica.org)

Continua na próxima edição

CREATIVE COMMONS (CC BYNCSA)



Projeto

[www.medicinaclassicachinesa.org](http://www.medicinaclassicachinesa.org)