



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

PARTE 3 – Final

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>

第一候宿疾並銷
身輕心暢
停心入內
神靜氣安
四大適然
六情沉寂
心安懸境
抱一守中
喜悅日新
名為得道

Dì yī hòu sùjí bìng xiāo
Shēn qīng xīn chàng
Tíng xīn rén nèi
Shén jìng qì ān
Sì dà shì rán
Liù qíng chénjì
Xīn'ān xuán jìng
Bào yī shǒu zhōng
Xǐyuè rì xīn
Míng wèi dé dào

1. **Estágio:** Moléstias antigas se dissolvem
O Corpo torna-se leve e o Coração alegre
[Quando] dentro do homem o Coração é meditativo, o Shen é tranquilo e Qi é pacífico
Quatro grandes (elementos) são unidos e seis paixões estão em profunda paz
O Coração está pacificamente acima das circunstâncias e abraça a unidade e protege o centro
Alegria e felicidade a cada novo dia
Isso é chamado de "Obtenção de Dao"

第二候超過常限
色返童顏
形悅心安
通靈徹視
移居別郡
揀地而安
鄰里知人
勿令舊識

Dì èr hòu chāoguò cháng xiàn
Sè fǎn tóng yán
Xíng yuè xīn'ān
Tōng líng chè shì
Yíjū bié jùn
Jiǎn dì ér ān
Línǐ zhīrén
Wù lìng jiù shi

2.Estágio : Atravessando Limites Normais

O Corpo volta a ter aparência mais jovem, a forma é alegre e o Coração está em paz
Se abre para Líng e tem uma visão penetrante
Mude [sua] residência, deixe [seu] país, escolha um lugar e se estabeleça
Colaboradores e familiares não mais o reconhecem

第三候延年千載
名曰仙人
遊諸名山
飛行自在
青童侍衛
玉女歌揚
騰躡煙霞
綠雲捧足

Dì sān hòu yán nián qiānzǎi
Míng yuē xiānrén
Yóu zhū míngshān
Fēixíng zìzài
Qīng tóng shìwèi
Yùnnǚ gē yáng
Téng niè yānxiá
Lǜ yún pěng zú

3. Estágio: Prolongar a vida em milhares de anos

Isto é chamado de imortalidade

Viajar por todas as montanhas famosas, voar e se movimentar livremente

Servos de cor azul celestial o seguem como guardiões, as mulheres de jade estão cantando louvores

Levanta-se e caminha por nuvens rosadas vaporosas, névoas verdes oferecem o seu apoio

第四候煉身成氣
氣繞身光
名曰真人
存亡自在
光明自照
晝夜常明
遊諸洞宮
諸仙侍立

Dì sì hòu liàn shēn chéng qì
Qì rào shēn guāng
Míng yuē zhēnrén
Cúnwáng zìzài
Guāngmíng zìzhào
Zhòuyè cháng míng
Yóu zhū dòng gōng
Zhū xiān shìlì

4. Estágio: Refinando o Corpo em Qi

Qi gira pelo Corpo com luz [e assim o praticante] é chamado de Verdadeiro Ser Humano (Zhēnrén)

Aparecendo e desaparecendo (vivendo e morrendo) livremente

Brilho e luz naturalmente emanam e dia e noite são constantemente iluminados

O praticante pode-se viajar todas as cavernas e palácios ou encontrar todos os imortais imediatamente .

第五候煉氣爲神

名曰神人

變通自在

作用無窮

力動乾坤

移山竭海

Dì wǔ hòu liàn qì wéi shén

Míng rì shén rén

Biàntōng zìzài

Zuòyòng wúqióng

Lìdòng qiánkūn

Yí shān jié hǎi

5. Estágio: Refino Qi para se tornar Shén

O Praticante é chamado de Homem-Espírito (Shénrén)

Transformando e seguindo livremente e produzindo e usando sem exaustão

Ele tem poder de mover Qian e Kun (Céu e Terra)

Mover montanhas ou esvaziar os mares

第六候煉神合色

名曰至人

神既通靈

色形不定

對機施化

應物現形

Dì liù hòu liàn shén hé sè

Míng yuē zhì rén

Shén jì tōng líng

Sè xíng bùdìng

Duì jī shī huà

Yìng wù xiànxíng

6. Estágio: Refinar Shén e uní-lo com a cor (corpo)

[O praticante] é chamado de Homem Perfeito (Zhìrén)

[Estando o] Shen já conectado ao Líng

Cor (substância corporal) e forma não são fixas

Elas respondem de acordo com o momento se alterando

E [o praticante] reflete os outros seres com o seu conteúdo e forma

第七候身超物外

迴出常倫

大道玉皇

共居靈境

聖賢集會

弘演至真

造化通靈

物無不達

修行至此

方到道源

萬行休停

名日究竟

Dì qī hòu shēn chāo wù wài

Jiǒng chū cháng lún

Dàdào yù huáng

Gòngjū língjìng

Shèngxián jíhuì

Hóng yǎn zhì zhēn

Zàohuà tōng líng

Wù wú bù dá

Xiūxíng zhìcǐ

Fāng dào dào yuán

Wàn xíng xiū tíng

Míng rì jiùjìng

7. Estágio: O Corpo transcende o mundo material exterior

O praticante se distancia para fora de toda a ordem normal [do mundo]

Juntamente com o Imperador de Jade do Grande Dao reside nos domínios do Líng

Santos e sábios surgem para espalhar a verdade suprema da Mãe Natureza e do Líng universal

Não há seres sem realização, [todo] o cultivo e o movimento culminam na raiz do Dao

Os 10 000 caminhos terminam todos aqui e, portanto, ele é chamado de O Irrevogável

今時之人
學道日淺
曾無一候
何得通靈
理守愚情
保持穢質
四時遷運
形妄色衰
體謝歸空
稱爲得道謬矣

Dì qī hou shēn chāo wù wài
Jiǒng chū cháng lún
Dàdào yù huáng
Gòngjū língjìng
Shèngxián jíhuì
Hóng yǎn zhì zhēn
Zàohuà tōng líng
Wú wú bù dá
Xiūxíng zhìcǐ
Fāng dào dào yuán
Wàn xíng xiū tíng
Míng rì jiùjìng

As pessoas da nossa época estudam cada vez menos o Dao e não conseguem nem [mesmo alcançar] a primeira etapa

Como eles poderiam obter o Líng universal?

Governado com a manutenção de sua estupidez e sentimentalismo

Apenas preservando e segurando a sua sujeira e bens seus materiais [riqueza]

A quatro estações transformam e modificam, suas formas se distorcem e sua cor (corpo) se enfraquece

Suas substâncias declinam e [eles] retornam ao vazio

Chamar isso de obtenção Dao é um absurdo!

此胎息定觀是留神駐形之道術
在口訣不書於文
有德至人方遇此法
細詳留意 必獲無疑
賢達之人 逢斯聖矣

Cǐ tāi xī dìng guān shì liúshén zhù xíng zhī dào shù
Zài kǒujué bù shū yú wén
Yǒudé zhì rén fāng yù cǐ fǎ
Xì xiáng liúyì bì huò wúyí
Xiándá zhī rén féng sī shèng yǐ

Estas técnicas taoístas de respiração embrionária e contemplação fixa preservam o Shén e preservam a forma do corpo.

[Estes conhecimentos] foram transmitidos oralmente e não em linguagem por escrito

Tendo a virtude de encontrar o Homem Perfeito e este ensinamento

[O praticante deve] ser muito preciso e íntegro para a reter a ideia

Estas devem ser aprendidas sem dúvidas.

O homem digno de realização encontrará este Santo