

## 存神煉氣銘

經名：存神煉氣銘。唐·孫思邈撰。底本出處：《正統道藏》洞神部方法類。參校版本：《雲笈七籤》，收入該收卷三十三。

### 存神煉氣銘

唐·思邈孫真人述

夫身為神氣之窟宅，神氣若存，身康力健，神氣若散，身乃死焉。若欲存身，先安神氣，即氣為神母，神為氣子，神氣若俱，長生不死。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。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，先須絕粒，安心氣海，存神丹田，攝心靜慮，氣海若具，自然飽矣。專心修者，百日小成，三年大成。初入五時，後通七候，神靈變化，出沒自在，峭壁千里，去住無礙。氣若不散，即氣海充盈，神靜丹田，身心永固，自然迴顏駐色，變體成仙，隱顯自由，通靈百變，名曰度世，號曰真人，天地齊年，日月同壽。此法不服氣，不嚙津，不辛苦，要吃但吃，須休即休，自在自由，無阻無礙，五時七候，入胎定觀。夫學道之人，入有五時：

第一時，心動多靜少，思緣萬境，取捨無常，忌慮度量，猶如野馬，常人心也。

第二時，心靜少動多，攝動入靜，心多散逸，難可制伏，攝之勤策，追道之始。

第三時，心動靜相半，心靜似攝，心常靜散相半，用心勤策，漸見調熟。

第四時，心靜多動少，攝心漸熟，動即攝之，專注一境，失而遽得。

第五時，心一向純靜，有事無事，觸亦不動，田攝心熟，堅散准定，從此已後，處顯而入七候，任運自得，非關作矣。

第一候，宿疾並銷，身輕心暢，停心人內，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。

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。

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。

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。

第五候，煉氣為神，名曰神人。變通自在，作用無窮，力動乾坤，移山竭海。

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。

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，名曰究竟。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，稱為得道，謬矣！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！

存神煉氣銘竟