《存神鍊氣銘》

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，號日真人，天地齊年，日月同壽。此法不服氣，不嚥津，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，思綠萬境，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，名日仙人。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，名日神人。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，迥出常倫。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。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！

台北：新文豐，《正統道藏》，第31冊，PP.53-54

《孫思邈》

孫思邈，京兆華原人。七歲就學，日誦千言。洛州總管獨孤信見其少，異之曰：聖童也，顧器大難為用耳。及長，好談莊老百家之說。周宣帝時，以王室多事，隱於太白山學道，煉氣養形，求度世之衛。洞曉天文推步，精究醫藥，審察聲色。常蘊仁慈，凡所舉動，務行陰德濟物為功。

偶出路行，見牧牛童子殺小蛇，已傷血出，思邈求其童，脫衣贖而救之，以藥封裹，放於草內。復月餘出行，見一白衣少年，僕馬甚整，下馬拜思邈，謝以言曰：小弟蒙道者所救。思邈聞之，不以為意。少年復拜思邈，請以別馬載之，偕行如飛。到一城郭，花木正春，景色和媚，門庭煥赫，人物繁雜，儼若王者之居。少年延思邈入見一人，端正美貌，拾帽絳衣。侍從甚眾，欣喜相接。謝思邈、曰：深思道者，故遣兒子相迎。前者小兒獨出，忽為愚人所傷。賴脫衣贖救，獲全其命。此中血屬非少，共感再生之恩。今得面道者，榮幸足矣。俄頃，延入若宮闈內，中見少年女子領一青衣小兒出，再三拜謝思邈曰：此兒癡駛，為人傷損，賴救象害。思邈省記嘗救青蛇，即訝此何所也。又見左右皆闔人宮妓，呼拾帽君王，呼女子為后妃。心異之，潛問於左右，曰：此涇陽水府也。王者乃命賓僚設酒撰妓樂以宴，思邈辭以辟穀服氣，惟飲酒爾。留連三日，問其所欲，對曰：山居樂道，思真煉神，目雖所視，心固無欲。乃以輕銷珠金贈行，思邈堅辭不受。曰：道者不以此為意耶，何以相報？乃命其子取龍官藥方三十首與思邈，曰：此真道者，可以濟世救人。俄復命僕馬送道者歸山。

思邈既歸，深自以為異。歷試諸方，皆若神效。後著《千金方》三十卷，散龍宮方在其內。又以聲色診人之疾，著《脈經》一卷，大行於世。隋文帝輔政，徵為國子博士，不就。嘗謂人曰：過此五十年，當有聖人出，吾方助之，以濟生人。至唐太宗時，召詣京師。上訝其容貌甚少，曰：故知有道者誠可尊重，羨門之徒，豈虛言哉。將授以爵位，固辭不受。高宗初即位，拜諫議大夫，復固辭。時年九十有九，視聽不衰。

范陽盧照鄰有時名而染惡疾，嗟稟受之不同，昧遐夭之殊致。問於思邈曰：名醫愈疾，其道如何？對曰：吾聞善言天者必質於人，善言人者必本於天。夫天有四時五行，寒暑迭代。其轉運也，和而為雨，怒而為風，凝而為霜雪，張而為虹霓，天地之常數也。人有四肢五藏，一覺一寐，呼吸吐納，動而為往來，流而為榮衛，，彰而為氣色，發而為音聲，此人之常數也。陽用其精？陰用其形，天地之所同也。及其失也，蒸則生熱，否則生寒，結而為疣贅，陷而為癱疽，奔而為喘息，竭此而為焦枯。診發乎面，變動乎形。推此以及天地，則亦如彼。故五緯盈縮，星辰失度，日月錯行，彗孛流飛，此天地之疾疹也。寒暑不時，此天地之蒸否也。石立土湧，此天地之疣贅也。山崩地陷，此天地之癱疽也。奔風暴雨，此天地之喘乏也。雨譯不時，川源涸竭，此天地之焦枯也。良醫遵之以藥石，救之以砭劑，和之以道德，輔之以人事。故人有可愈之疾，天地有可消之災。照鄰曰：人事奈何？曰：心之為君，君尚恭，故欲小。詩曰：如臨深淵，如履薄冰。小之謂也。膽為之將，以果央為務，故欲大。詩曰：赳赳武夫，公侯干城。大之謂也。仁者靜地之象，故欲方。傳曰：不為利回，不為義疚。方之謂也。智者動天之象，故欲圓。易曰：見幾而作，不俟終日。圓之謂也。故其文學也穎出，其道術也不可勝紀。復問養性之要。答曰：天有盈虛，人有屯危。不自慎，不能濟也，故養性必先知自慎也。慎以畏為本。士無畏則簡仁義，農無畏則惰稼穡，工無畏則慢規矩，商無畏則貨不殖，子無畏則忘孝，父無畏則廢慈，臣無畏則勳不立，君無畏則亂不治。是以太上畏道，其次畏天，其次畏物，其次畏人，其次畏身。憂於身者，不拘於人。慎於小者，不懼於大。戒於近者，不悔於遠。如此則人事畢矣。

高宗後無何制授承務郎，致之尚藥局，不就。永徽三年二月十五日，時年已百有餘歲，晨沐浴，儼其衣冠，端拱以坐。謂子孫曰：我為世人所逼，隱於洞府修煉，將昇無何有之鄉，臣於金闕，不能應召往來。俄而氣絕。遺命令薄葬，不設明器牲牢之奠。月餘，顏色不變。舉尸入棺，如空衣焉。已尸解矣解化年月，仙傳所載與《唐書》合。《唐書》載年百餘歲。《釋氏通鑑》載：唐永淳元年，隱士孫思邈卒。善莊老陰陽醫藥之衛，尤重釋典，世稱孫真人焉。今據所載解化年月，則又後三十餘年，則是一百二十餘歲。合準信史所載，《釋氏通鑑》所載非。

至唐明皇幸蜀，夢思邈乞雄黃，乃命中使資十斤送峨媚山頂上。中使上山，見老人幅巾被褐，二青衣童夾侍，曰：有表錄上皇帝。中使視石上，朱書百餘字，遂錄之。隨錄隨滅，須臾白氣漫起，因忽不見。

後成都有一僧，誦法華經甚專，雖經兵亂，卒不能害。忽一日有山僕至，云：先生請師誦經。遂引行，過溪嶺數重，煙嵐中入一山居。僕曰：先生老病起晚，請誦經至寶塔品，欲一聽之。至此，先生果出。野服杖華，兩耳垂肩。焚香聽經罷，入不復出。遂供僧以藤盤竹箸林飯一盂，杞菊數甌。僧食之，無鹽酪，味美若甘露。并得覦錢一環。僕送出路口，僧因問曰：先生何姓？曰：姓孫。問：何名？僕於僧掌中手書思邈二字，僧大駭，迴視僕，遽失不見。僧乃於山中尋求，竟迷舊路。歸視觀資，乃金錢一百文也。由玆一飯，身輕無疾。至宋真宗天禧中，僧已一百餘歲。後隱去，莫知所之。

臣道一曰：孫思邈煉氣養神，精究醫藥，務行陰德，常蘊仁慈，汲汲以善為務。小蛇之傷，昆蟲之微爾，思邈以藥封而放之，其德及昆蟲，非人可及，至於龍宮之報，感靈異之若此。《道德經》曰：常善救物，故無棄物。孫思邈以之。

《歷世真仙體道通鑑》卷29，第8-14，《正統道藏》，第8冊，PP.563-566。