



Содержание

Предисловие переводчика	5
Необходимые комментарии к практикам второй ступени	7
Необходимые замечания относительно практики «плавиьного совершенствования» (<i>сюлянь яодянь</i> 修炼要点)	8
1) Регуляция сознания-сердца (тяо синь 调心)	8
2) Регуляция дыхания (тяочжэн хуси 调整呼吸)	9
3) Регуляция положения тела (тяочжэн шэньсин 调整身形)	10
4) Вхождение в состояние покоя (жуцзин 入静)	13
5) Почему необходимо особое внимание уделять таким точкам-сюэ, как «шэньцюэ» (神阙), «даньчжун» (膻中) и «иньтан» (印堂)?	15
6) Что такое «Небесный круг» (чжоутянь 周天)?	16
7) «Захват-собираение» энергии-ци (цайци 采气). «Истинная» и «вредоносная» энергии-ци (чжэньци юй сеци 真气与邪气)	17
Практики второй ступени.....	25
1. Работа с золотым светом во время статической практики «стояния столбом» (<i>цзиньгуангун</i> 金光功)	26
2. Динамическая практика «вскармливания жизни через возвращение к Нерасчлененной Изначальности восьми триграмм» (<i>багуа хуньюань яншэнгун</i> 八卦混元养生功)	35
1) Вращение предплечий по кругу тайцзи (<i>тайцзи чжуаньбигун</i> 太极转臂功)	35
2) «Черный медведь трется спиной» (<i>хэйсюн цабэйгун</i> 黑熊擦背功)	42
3) «Водяной дракон играет с жемчужиной» (<i>цзяолун сичжугун</i> 蛟龙戏珠功)	46
4) «Расжимая и сжимая сдавливаем жемчужину» (<i>кай-хэ цичжугун</i> 开合挤珠功)	52



5) «Вертим жемчужину в левую и правую стороны» (цзо-ю жоуцзюгун 左右揉球功)	55
6) «Захват-собрание энергии-ци и выброс шлаков» (цайци пайчжогун 采气排浊功)	60
3. Статическая практика методов «захвата-собрания энергии-ци сидя в позе лотоса» (шуантуй паньцзо цайцифа 双腿盘坐采气法)	66
1) Метод естественного «захвата-собрания» энергии-ци (цзыжань цайцифа 自然采气法)	70
2) Метод «захвата-собрания» энергии-ци первоначал инь и ян на основе принципа Великого Предела-тайцзи (тайцзи инь-ян цайцифа 太极阴阳采气法)	72
3) Метод «захвата-собрания» энергии-ци для спасения всего живого» (пуду чжуншэн цайцифа 普度众生采气法)	74
4) «Захват-собрание» эссенции энергий-ци солнца, луны и звезд (цай жи юэ син цзинци 采日月星精气)	75
5) Метод «захвата-собрания» энергии-ци «поддерживая Небо и опираясь о Землю» (тотянь тади цайцифа 托天塌地采气法)	76
6) Метод замыкания пальцев для совершенствования сознания-сердца (цячжи сюсиньфа 掐指修心法)	77
7) Метод «захвата-собрания» энергии-ци пяти первоэлементов (усин цайцифа 五行采气法)	79
8) Метод «возвращения трех драгоценностей к единому» (саньбао гуйифа 三宝归一法)	81
Завершение практики в положении сидя (шоу гун 收功)	83
Приложения	85
Приложение 1	86
Канон от Всевышнего господина Почтенного о чистоты и покоя постоянстве	87
Приложение 2	98
Речитатив-призывание духа «золотого света»	99



Приложение 3	104
Наставление о требованиях к чтению канонов.....	105
诵经要诀.....	107
Приложение 4	108
Краткая история даосской школы Лунмэнь и монастыря Байюньгуань.....	109
Приложение 5	172
Схемы расположения используемых в данной системе практик биологически активных точек, зон и энергетических каналов	172
Приложение 6	184
Геомантия (фэншуй) в культуре Китая.....	184
I. Представления о «фэншуй» в традиционном Китае. Краткая история и историография.	185
II. Полемика о степени научности и суеверия в учении фэншуй.	203
III. Базовые понятия и принципы фэншуй.	205
IV. Город в представлениях фэншуй.....	217
V. Различие научных систем Востока и Запада.	222