

# Оглавление

Предисловие переводчика  
Предисловие 1 (Ли Гуанфу)  
Предисловие 2 (Жэнь Фажун)  
Предисловие 3 (Чжан Цичэн)  
Предисловие 4 (Ван Липин)

Введение (Гао Цзиньсун, Шэнь Чжиган)

## Глава 1. Краткий обзор тайных методов золотой киновари

1. Традиция передачи тайных методов золотой киновари
2. Последовательность уровней тайных методов золотой киновари
  - 1) Малая колесница, ее методы дают спокойствие и радость, продление жизни, связана с путем «человеческого бессмертного»
  - 2) Средняя колесница продлевает жизнь до бессмертного состояния, связана с путем «земного бессмертного»
  - 3) Большая колесница создает сверх мудрого человека, связана с путем «небесного бессмертного».
3. Краткое описание тайных методов «внешней» киновари, «внутренней» и «золотой»
  - 1) Краткое описание тайных методов «внешней» киновари
  - 2) Краткое описание тайных методов «внутренней» киновари
  - 3) Краткое описание тайных методов «золотой» киновари
4. Условия для реализации тайных методов выплавления «золотой» киновари
  - 1) Учитель
  - 2) Партнер
  - 3) Методы
  - 4) Средства
  - 5) Место
5. Пригодность к тайным методам «золотой» киновари
  - 1) Три вида людей пригодных к тайным методам «золотой» киновари
  - 2) Болезни-цзи и болезни-бин
  - 3) Психо-физическая регуляция в тайных методах «золотой» киновари
6. Связь человеческой жизни с «плавильным совершенствованием»
  - 1) «Плавильное совершенствование» повышает степень мудрости в человеческой жизни
  - 2) Человеческая жизнь является главной в процессе «плавильного совершенствования»
7. Тайные методы золотой киновари для начинающих
  - 1) Метод привлечения состояния бессмертного
  - 2) Линии внутреннего мастерства и методы «плавильного совершенствования»

- 3) Умиротворение духа-шэнь в полости патриарха
- 4) Тайные методы «золотой» киновари при выплавлении «внутренней» киновари для начинающих

## Глава 2. Практика мастерства совершенствования физической природы для начинающих

1. Общий взгляд на методы привлечения состояния бессмертного
  - 1) Истоки возникновения методов привлечения состояния бессмертного
  - 2) Практика привлечения состояния бессмертного подразделяется на 12 методов и три части
  - 3) «Плавильное совершенствование» методов привлечения состояния бессмертного должно соответствовать возрастным особенностям людей с выбором различных модификаций техник
  - 4) Особенности «плавильного совершенствования» в методах привлечения состояния бессмертного
  
2. Двенадцать методов привлечения состояния бессмертного
  - 1) Метод первый. Собрать сознание и сидеть в полном покое
  - 2) Метод второй. Регуляция физического тела
  - 3) Метод третий. Сконцентрировать зрение «повернуть» слух
  - 4) Метод четвертый. «Повернуть» зрение и слух в обратную сторону
  - 5) Метод пятый. Регуляция всех видов дыхания
  - 6) Метод шестой. Успокоение духа-шэнь путем мастерства трех шагов (в древности его называли «мастерство трех шагов с регуляцией языка»)
  - 7) Метод седьмой. Регуляция «истинного» дыхания
  - 8) Метод восьмой. Подпитка при «утечках» [энергии]
  - 9) Метод девятый. Повернуть зрение и слух вовнутрь
  - 10) Метод десятый. Сконцентрировать дух-шэнь на спокойствии
  - 11) Метод одиннадцатый. Слушать естественное дыхание
  - 12) Метод двенадцатый. Питание сердца, купание в блаженстве
  
3. Разъяснение названий терминов
  - 1) Искусство «руководства»
  - 2) Дыхание в методах привлечения состояния бессмертного
  - 3) Положение сидя со скрещенными ногами и в позе лотоса
  - 4) Положение кистей рук (мудры)
  - 5) Фазы [интенсивности] огня

## Глава 3. Практика мастерства духовной природы для начинающих

1. Методы «плавильного совершенствования» и линии внутреннего мастерства
  - 1) Схема с объяснением линий внутреннего мастерства
  - 2) «Плавильное совершенствование» через «протягивание» линий внутреннего мастерства
  
2. Успокоение духа-шэнь в полости патриарха

- 1) Силой раскрыть небесный глаз, просветлить сердце – узреть духовную природу
- 2) Успокоить дух-шэнь в родовой полости, повернуть свет, собрать душу-лин
- 3) Сконцентрировать дух-шэнь на энергетических точках, активное и пассивное «купание в блаженстве»
- 4) Повернуть взор обратно и осветить внутреннее, совершить преобразующую циркуляцию по пяти первоэлементам

### 3. Методы использования [сознания] «сердца» в практике мастерства духовной природы

- 1) Метод «сердца» восьми иероглифов
- 2) Метод «сердца» четырех ощущений
- 3) Метод «сердца» четырех видов света
- 4) Метод «сердца» четырех образов
- 5) Метод «сердца» четырех видов зрения
- 6) Метод «сердца» трех сил
- 7) Метод «сердца» пяти положений глаз
- 8) Слух, зрение, освещение
- 9) Свет жизни и просветление смерти

### 4. Методы концентрации духа-шэнь для проникновения в [сокровенную] полость и обзора сердца

- 1) Методы концентрации духа-шэнь для проникновения в [сокровенную] полость
- 2) Метод обзора сердца

## Глава 4. Методы динамических видов практики

### 1. Методы естественного обмена энергией-ци с природой

- 1) Общий обзор метода естественного обмена энергией-ци с природой
- 2) Правильное совершенствование в методе естественного обмена энергией-ци с природой
- 3) На какие моменты следует обратить внимание
- 4) Проверка правильности выполнения практики
- 5) Метод естественного обмена энергией-ци с природой и другие динамические практики. Различия и общность

### 2. Мастерство уравнивания

- а) Общий обзор мастерства уравнивания
- б) Метод правильного совершенствования в фиксированных стойках
- в) Практика «стояния столбом» спиной к дереву
- г) Необходимые знания относительно правильного совершенствования в мастерстве уравнивания

### 3. Практика «стояния столбом»

- 1) Столб «беспредельного»
- 2) Столб «сохранения изначального»

### 4. Мысленный шар восьми триграмм

- 1) Правильное совершенствование в практике мысленного шара восьми триграмм

## 2) Проверка правильности выполнения практики

### 5. Шаги по Небесному Ковшу

- 1) Плавильное совершенствование в практике шагов по семи звездам Небесного Ковша
- 2) Плавильное совершенствование в практике шагов по восьми триграммам Небесного Ковша

### 6. Методы «захвата солнечной и лунной эссенций с препровождением их в себя»

- 1) Метод «захвата лунной эссенции с препровождением ее в себя»
- 2) Метод «захвата солнечной эссенции с препровождением ее в себя»

### 7. Мастерство внешнего раскрытия каналов по пяти первоэлементам

- 1) Общий обзор практики внешнего раскрытия каналов по пяти первоэлементам
- 2) Плавильное совершенствование в практике внешнего раскрытия каналов по пяти первоэлементам
- 3) Специальные разъяснения
- 4) Проверка правильности выполнения практики

### 8. Созвездия

- 1) Общие представления о созвездиях
- 2) Плавильное совершенствование в практике «Пяти Ковшей» созвездий (динамический вариант исполнения)
- 3) Проверка правильности выполнения практики

## Глава 5. Практика положений спящего

### 1. Краткое описание практики положений спящего

- 1) Общий обзор практики положений спящего
- 2) Функции практики положений спящего

### 2. Плавильное совершенствование в практике положений спящего

- 1) Положение «успокоения духа-шэнь»
- 2) Положение для «опускания крови вниз» (положение для регуляции давления)
- 3) Положение для «сохранения семени-цзин, поддержания крови»
- 4) Положение для «возвращения начала ян и укрепления силы»
- 5) Положение «подпитки при опустошении-сюй, возвращения первоначала-ян»
- 6) Положение «регуляции энергии-ци, поддержания сердца»
- 7) Положение «сохранения печени, высветления желчного пузыря»
- 8) Положение «поддержания селезенки, оздоровления желудка»
- 9) Положение «успокоения и радости»

### 3. На какие моменты следует обратить внимание

- 1) Каждый раз выполняется только одно положение
- 2) Стать хозяином самого себя
- 3) Явления, которые могут возникать во время практики положений спящего

## Глава 6. Отказ от пищи

1. Происхождение практики «отказа от пищи»
  - 1) Разъяснение смысла отказа от пищи
  - 2) Разновидности практики отказа от пищи
  - 3) Функции практики отказа от пищи
  
2. Теоретическое описание системы практики отказа от пищи
  - 1) Отказ от пищи для [очистки] всех меридианов
  - 2) Отказ от пищи для отдельных меридианов
  - 3) Возможный вред от неверной практики отказа от пищи
  - 4) Перемены в настроении в период отказа от пищи
  
3. Правильное совершенствование в практике отказа от пищи
  - 1) Три базовые ступени в практике отказа от пищи
  - 2) Условия для практики отказа от пищи
  - 3) Цели практики отказа от пищи
  - 4) Разновидности практики отказа от пищи
  - 5) Отказ от пищи в периоды четырех времен года, кратковременный отказ от пищи и пятидневный отказ от пищи
  - 6) Методы отказа от пищи для прояснения сознания
  
4. Краткое введение к практике 10-дневного отказа от пищи
  - 1) Полный отказ от пищи, график каждодневных тренировок
  - 2) Требования и важные сведения относительно практики 10-дневного отказа от пищи

## Глава 7. Выплавление «внутренней» киновари в тайных методах «золотой» киновари для начинающих

1. «Собирание сердца» при «самовыплавлении»
  - 1) «Собрать сердце» в практике сидения в полном покое
  - 2) Регуляция духа-шэнь и энергии-ци организма
  - 3) Регуляция духа-шэнь и сознания-и в теле
  
2. Силой раскрыть Небесный глаз
  - 1) Потянуть и привести в движение линию внутреннего мастерства
  - 2) Сгустить свет духа-шэнь в области «сокровенной заставы»
  
3. Внутренне обзреть три пустотных пространства
  - 1) Направить слух вовне
  - 2) Перевернуть слух
  - 3) Направить слух вовнутрь
  - 4) тщательно слушать звуки брюшной полости
  - 5) Слушать биение сердца, слушать звуки сердца
  - 6) Слушать как отдаются звуки сердца в области среднего поля киновари
  - 7) Слушать как отдаются звуки сердца в области нижнего поля киновари
  
4. Очищение пространства, устранение утечек

- 1) Первое очищение пространства
- 2) Второе очищение пространства
  
5. Свечение духа-шэнь
  - 1) Концентрация-собираение света духа-шэнь
  - 2) Первое свечение света духа-шэнь
  - 3) Второе свечение света духа-шэнь
  - 4) Ощущение и осознание духовного света
  - 5) Три «я» соединяются в одно
  
6. Таинственное использование «сокровенной полости»
  - 1) Таинственное использование зонального движения
  - 2) Таинственное использование дыхания
  - 3) «Сокровенная полость»
  
7. Успокоение и стабилизация пяти духов-шэнь
  - 1) Запечатать поры кожных покровов всего тела и семь верхних отверстий, блокировать полости пяти внутренних органов, успокоить пять духов-шэнь
  - б) Дух-шэнь и сознание-и проникают во внутреннюю полость
  - в) Выплавление и захват энергии-ци пяти первоэлементов
  - г) Внутреннее снадобье погружается в котел
  
8. Успокоение духа-шэнь в полости патриарха
  - 1) Выплавление и захват духовного света
  - 2) Погружение духовного света в нижнее поле киновари
  
9. Великое Единое-тайи скрывает «истинное»
  - 1) Дух-шэнь проникает в сосуд
  - 2) Запечатать печь, успокоить котел
  
10. Нагрев и выплавление «золотой» киновари
  - 1) Нагрев и выплавление киноварного снадобья
  - 2) Ощущение и осознание содержимого котла
  
11. «Купание в блаженстве»
  - 1) «Купание в блаженстве» при сохранении тепла
  - 2) «Купание в блаженстве» с приведением сердца к покою
  - 3) Дух-шэнь собирается в теле
  - 4) Концентрация огня через дыхание
  - 5) Собираение результатов тренировки, завершение

## Глава 8. Базовые методы женской киновари

1. Краткое описание методов женской киновари
  - 1) Традиция передачи базовых методов женской киновари
  - 2) Содержание базовых методов женской киновари
  
2. Двенадцать методов практики привлечения состояния бессмертного

1) Краткое описание методов практики привлечения состояния бессмертного

2) Двенадцать методов практики привлечения состояния бессмертного

3. Методы плавильного совершенствования путем первых двух базовых методов женской киновари

1) Первый метод. Золотая матушка обзирает сердце

2) Второй метод. Восстановление каналов

Дополнения.

Послесловие

Выражение благодарности