

СОДЕРЖАНИЕ

ДАОССКИЕ ПРАКТИКИ

Введение

Дао — истина и метод	7
Немного теории. О жизненной силе и природе сущего	9
Бессмертие и бессмертные	12
Даосское тело	18
Космология	21

ГЛАВА I. Даосские практики: регуляция *ци* и «хранение Одного» (от чуских шелков до «канонов бессмертных»)

«Искусства пути» в «философских» текстах раннего даосизма: Лао-цзы и Чжуан-цзы	27
Гимнастика <i>даоинь</i>	39
Регуляция <i>ци</i> (<i>син ци</i>) — даосские дыхательные упражнения . . .	46
«Искусство внутренних покоев» — сексуальная практика в даосизме	55
«Хранение Одного», «сосредоточение мысли» и «создание мыслеобразов» — созерцательная практика в даосизме	68
Ритуалы, посты и амулеты	90

ГЛАВА II. Даосская алхимия: от тиглей и реторт к «бессмертному зародышу» (внешнее и внутреннее Пути золота и киновари)

Даосская алхимия, ее основные принципы и направления	107
Очерк истории даосской алхимии	121
Внутренняя алхимия	143
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	157
Возрождение традиции <i>цигун</i> в современном Китае	157
Рекомендуемая литература	164

Эротологический трактат «Десять вопросов» («Ши вэнь»)

Предисловие	165
Десять вопросов	166
Речи о Высшем Дао-Пути Поднебесной (Тянь Ся Чжи Дао Тянь) .	189
Речи о Высшем Дао-Пути Поднебесной	189

«ИНЬФУ ЦЗИН»	202
Книга о единении сокрытого	205
«ГУАНЬ ИНЬ-ЦЗЫ»	210
Глава 1. Мироздание (Дао-Путь)	213
Глава 2. Опоры (создание Неба и Земли)	219
Глава 3. Предел (совершенноумудрый человек)	222
Глава 4. Амулет (сперматическая эссенция, дух, мыслящие и животные души)	228
Глава 5. Зеркало (зеркало — это сердце)	236
Глава 6. Пища	242

Чжан Бо-дуань. ГЛАВЫ О ПРОЗРЕНИИ ИСТИНЫ

Введение

Религиозная доктрина даосизма: учение о бессмертии и путях его обретения	249
Даосская психотехника: методы обретения бессмертия	268
Предисловие	303
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	314
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	350
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ	422
Послесловие	448
Библиография	454