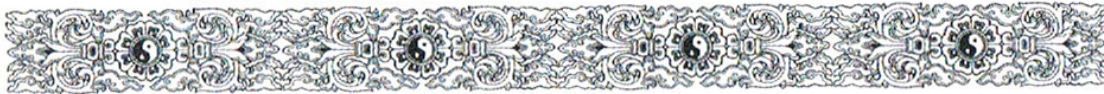




Содержание

Предисловие переводчика	7
Об авторе	11
Предисловие автора.....	16
Введение	21
Часть I. Истоки теории китайского ушу восходят к «Канону Перемен»	27
Глава 1. Основные сведения о «Каноне Перемен».....	29
1) Состоящие из триграмм-гуа (卦) и черт-яо (爻) гексаграммы.....	29
2) Схема «Восьми триграмм» (багуа ту 八卦图).....	34
3) Ключ к раскрытию «Канона Перемен» (И цзин 易经) – это «Комментарии к Переменам» (И чжуань 易传).	37
4) Методы гадательной практики.....	40
Глава 2. Философские основы традиционного боевого искусства-ушу восходят к представлениям «Канона Перемен» о Вселенной.	42
1) Учение о принципе «предельности-тайцзи» (太极).	42
2) «Единство Человека и Вселенной» (тянь-жэнь хэ и 天人合一). ..	46
3) «Большой и Малый круговороты Вселенной» (да-сяо чжоутянь 大小周天).....	50
Глава 3. Методология рукопашного боя традиционного ушу базируется на принципе «Канона Перемен» о единстве процесса перемен в противоборствующих субъекте и объекте (дуйли тунъи бяньхуа 对立统一变化).....	53
1) «Цянь и кунь образуют последовательность рядов» (цянь-кунь чэнле 乾坤成列).....	54



2) Жесткость и мягкость «взаимно трутся» (<i>ган-жоу сян мо</i> 刚柔相摩).	56
3) Жесткость и мягкость «взаимосталкиваются» (<i>ган-жоу сян туй</i> 刚柔相推).	58
4) Движение и покой обладают постоянством (<i>дун-цзин ю чан</i> 动静有常).	63
Глава 4. Продвижение по пути к «духовному просветлению» (<i>шэньмин</i> 神明).	65
1) Что же все-таки такое называют «духовной просветленностью»?....	66
2) «Превосходство, изысканность, благородство» (<i>гаочао, гаоя,</i> <i>гаошан</i> 高超, 高雅, 高尚).	68
3) «Ощущая проникать» (<i>гань эр суй тун</i> 感而遂通).	74
4) «Дух-шэнь и его просветление» (<i>шэнь эр мин чжи</i> 神而明之).	76
Глава 5. «Перемены не имеют границ, где остановиться» (<i>и у чжи цзин</i> 易无止境).	78
Часть II. Ключ к раскрытию «Канона Перемен»	83
Глава 1. Лексика, используемая в «Каноне Перемен» (<i>ицзин</i> <i>дэ юньюй</i> 易经的用语).	90
1) «Жесткость» и «мягкость» (<i>ган юй жоу</i> 刚与柔).	94
2) Месторасположение черты-яо (<i>яо вэй</i> 爻位).	94
3) Попадание в середину (<i>дэ чжун</i> 得中).	95
4) «Правильное попадание» и «неправильное попадание» (<i>дэ чжэн</i> <i>юй бу чжэн</i> 得正与不正).	95
5) «Притяжение» и «отталкивание» (<i>сян ин юй бу сян ин</i> 相应与不相应).	96
6) «Сопоставление» (<i>би</i> 比).	97
7) «Ехать верхом» и «нести на плечах бремя» (<i>чэн юй чэн</i> 乘与承).	97
8) «Время» (<i>ши</i> 时).	97
9) «Счастье», «нет проступка с последствиями», «скупость без вреда», «несчастье», «раскаяние» (<i>цзи, у цзю, линь, сюн, хуй</i> 吉, 无咎, 吝, 凶, 悔).	97



Глава 2. Процесс «вхождения» - «распознавания» в «Каноне Перемен» (И цзин дэ цежу 易经的切入).	98
1) Повторяющиеся гексаграммы (чун гуа 重卦).	100
2) Различающиеся гексаграммы (и гуа 异卦).	101
3) «Смена триграмм-гуа» и «смена черт-яо» (бянь гуа юй бянь яо 变卦与变爻).	101
Часть III. Разъяснение «верхней» и «нижней» частей гексаграммы.	105
Глава 1. Гексаграмма цянъ (乾 ☰) (Небо).	108
Глава 2. Гексаграмма кунъ (坤 ☷) (Земля).	115
Глава 3. Гексаграмма тай (泰 ☳) (Расцвет).	119
Глава 4. Гексаграмма пи (否 ☷) (Упадок).	120
Глава 5. Гексаграмма бо (剥 ☶) (Обветшание).	123
Глава 6. Гексаграмма фу (复 ☱) (Возвращение).	125
Глава 7. Гексаграмма у ван (无妄 ☲) (Непорочность).	129
Глава 8. Гексаграмма сюй (需 ☵) (Выжидание).	133
Глава 9. Гексаграмма сун (讼 ☲) (Тяжба).	136
Глава 10. Гексаграмма ши (师 ☶) (Войска).	139
Глава 11. Гексаграмма суй (随 ☱) (Следование).	145
Глава 12. Гексаграмма сунъ (损 ☶) (Убыль).	149
Глава 13. Гексаграмма и (益 ☱) (Прибыль).	154
Глава 14. Гексаграмма цзянь (蹇 ☵) (Препятствие).	155
Глава 15. Гексаграмма цзя жэнь (家人 ☲) (Домашние).	162
Глава 16. Гексаграмма тун жэнь (同人 ☲) (Соратники).	165
Глава 17. Гексаграмма чжунъ (屯 ☳) (Задержка).	170



Глава 18. Гексаграмма <i>цзянь</i> (渐 ䷴) (Спокойное течение). ...	174
Глава 19. Гексаграмма <i>гэнь</i> (艮 ䷳) (Сосредоточенность).	176
Глава 20. Гексаграмма <i>цянь</i> (谦 ䷎) (Смирение).	182
Глава 21. Гексаграмма <i>цзин</i> (井 ䷯) (Колодец).	188
Глава 22. Гексаграмма <i>да го</i> (大过 ䷛) (Чрезмерность в большом).	191
Глава 23. Гексаграмма <i>би</i> (贲 ䷖) (Внешний глянец).	197
Глава 24. Гексаграмма <i>дунь</i> (遁 ䷗) (Бегство).	200
Глава 25. Гексаграмма <i>сюнь</i> (巽 ䷸) (Проникновение).	204
Глава 26. Гексаграмма <i>цзе</i> (解 ䷧) (Разрешение).	206
Глава 27. Гексаграмма <i>шэн</i> (升 ䷭) (Подъем).	208
Глава 28. Гексаграмма <i>цуй</i> (萃 ䷬) (Воссоединение).	213
Глава 29. Гексаграмма <i>лин</i> (临 ䷒) (Посещение).	215
Глава 30. Гексаграмма <i>гуань</i> (观 ䷓) (Созерцание).	218
Глава 31. Гексаграмма <i>цзи цзи</i> (即济 ䷾) (Завершенность).	220
Глава 32. Гексаграмма <i>вэй цзи</i> (未济 ䷿) (Незавершенность).	224
Итоговое заключение.	226
1. Неблагоприятны гексаграммы, где «верхняя часть в полноте, а нижняя – в пустоте» (<i>шан ши ся сюй</i> 上实下虚).	227
2. Неблагоприятны гексаграммы, где «верхушку гексаграммы накрывает янская жесткость» (<i>янган гайдин</i> 阳刚盖顶).	227
3. Неблагоприятны гексаграммы, где «иньская мягкость опускается на самое дно» (<i>иньжоу лоди</i> 阴柔落底).	228
4. Неблагоприятны гексаграммы с «чрезмерным превосходством янской жесткости» (<i>янган гошэн</i> 阳刚过盛).	228
5. Неблагоприятны гексаграммы с «парной жесткостью» (<i>шуан ган</i> 双刚).	229



6. Неблагоприятны гексаграммы с «парной пустотностью» (шуан сую 双虚)..... 230
7. Благоприятны гексаграммы, где «верхняя часть в пустоте, а нижняя – в полноте» (шан сую ся ши 上虚下实)..... 231
8. Расположение первоначал инь и ян в гексаграмме цзи цзи (Уже конец) благоприятно (инь-ян цзи цзи ю ли 阴阳即济有利). 232
9. Расположение первоначал инь и ян в гексаграмме вэй цзи (Незавершенность) не благоприятно (инь-ян вэй цзи бу ли 阴阳未济不利). 232

Часть IV. Проявление действия гексаграмм во внешних формах движений тайцзицюань 235

- Начальная «позиция тайцзи» (太极势 тайцзи ши), гексаграмма тай 泰 ䷊ (Расцвет). 237
1. «Ухватить воробья за хвост» (揽雀尾 лань цюэ вэй) – четыре «прямолинейных» силы (四正 сы чжэн)..... 239
- Проявление четырех «прямолинейных» сил (四正 сы чжэн) вышеприведенной позиции: 243
2. «Хлестнуть кнутом» (单鞭 дань бянь) – гексаграмма суй (随 ䷐) (Следование). 248
 3. «Стать в положение с поднятой рукой» (提手上势 ти шоу шан ши) – гексаграмма чжунь (屯 ䷂) (Задержка). 249
 4. «Белый журавль расправляет крылья» (白鹤亮翅 бай хэ лян чи) – гексаграмма и (益 ䷩) (Прибыль). 253
 5. «Обвод колена в стойке аобу» (搂膝拗步 лоу си аобу) – гексаграмма цзи цзи (即济 ䷾) (Завершенность). 255
 6. Свободная игра рук на лютне (手挥琵琶 шоу хуй пиба) – гексаграмма бо (剥 ䷖) (Обветшание). 258
 7. Продвинувшись на шаг вперед, отвести, придержать и ударить (进步搬拦捶 цзиньбу бань лань чуй) – гексаграмма тун жэнь (同人 ䷌) (Соратники). 261
 8. Створки как будто бы прикрыты (如封似闭 жу фэн сы би) – гексаграмма цзя жэнь (家人 ䷤) (Домашние). 265