

<b>Předmluva</b> .....	15
Li Yudan (Li Jü-tan) .....	15
Richard Kim .....	17
Nagamine Shoshin (Nagamine Šóšin) .....	18
Ohtsuka Tadahiko (Ohcuka Tadahiko) .....	19
Konishi Takehiro (Koniši Takehiro) .....	20
Kinjo Hiroshi (Kindžó Hiroši) .....	21
Hokama Tetsuhiro (Hokama Tecuhiro) .....	22
<b>Úvod</b> .....	23

## Č Á S T P R V N Í

### Historie a filozofie

Dopad Bubiši na moderní karatedó .....	27
Pravděpodobný čínský původ Bubiši .....	28
Dvě Bubiši .....	30
Odevzdávání Bubiši .....	33
Historie karatedó .....	45
Čínský vliv na rozvoj karatedó .....	49
Historie karatedó od období Meidži (Meiji) .....	55

### Články o historii a filozofii .....

 67

Článek 1: Původ kung-fu Bílého jeřába .....	67
Test učitelky Fang .....	68
Článek 2: Mistr Wang odhaluje svá tajemství .....	73
Článek 3: Rada o správné etiketě .....	74
Článek 4: Filozofie .....	75
Článek 5: Komentář mistra Wanga o boxu Mnišské pěsti .....	76
Článek 26: Ochranné božstvo Ťiou Tchien Feng Chuo Jüan San Tchien Tou .....	77

## ČÁST DRUHÁ

### Čínská medicína a bylinná léčba

Meridiány v čínské medicíně .....	84
Příklady bylinné medicíny .....	87
Účinky bylinné medicíny .....	88
<b>Články o čínské medicíně a bylinné farmakologii .....</b>	<b>91</b>
Článek 10: Předpisy a léčivé básně .....	91
Článek 11: Posilující bylinné předpisy podle dvanáctihodinové teorie ....	93
Článek 12: Léčba dvanáctihodinových zranění .....	97
Článek 18: Čtyři nevléčitelné choroby .....	101
Článek 19: Účinné „Dvanáctihodinové bylinné recepty“ upravující krevní oběh při zraněních souvisejících s jednotlivými š'-čcheny .....	102
Článek 22: Léky ze zelených rostlin dle dvanáctihodinového cyklu .....	105
Článek 23: Diagram křišťálové sochy .....	106
Článek 25: Šaolinský diagram rostlinných léčiv a zranění .....	107
Článek 30: Vzácná mast na léčení zranění způsobených zbraněmi a na chronické bolesti hlavy .....	108
Článek 31: Masti, léky a pilulky .....	110
Rejstřík českých ekvivalentů použitých latinských názvů rostlin .....	118

## ČÁST TŘETÍ

### Vitální body

Socha Bronzového muže .....	125
Zakázané vitální body .....	127
Analýza vitálních bodů .....	130
Třicet šest vitálních bodů .....	132
Tajemství wutangského boxu .....	160
<b>Články o vitálních bodech .....</b>	<b>168</b>
Článek 8: O použití úchopů a úderů na žíly a šlachy metodou Tvrdé pěsti .....	168
Článek 9: Odhalení dvanáctihodinového cyklu vitálních bodů .....	170
Článek 17: Sedm zakázaných oblastí .....	172
Článek 21: Dotyky zpožděné smrti v dvanáctihodinových diagramech ....	174
Článek 24: Socha Bronzového muže .....	180

# ČÁST ČTVRTÁ

## Bojové techniky

Strategie a technika v <i>Bubiši</i> .....	191
Čchüan kung-fu (Gongu Quan) .....	191
Čchin-na (Qin Na) .....	192
Stručná historie fu'ienských stylů kung-fu .....	193
<i>Skákající / Poskakující jeřáb</i> ( <i>Cung-che-čchüan / Zonghe quan</i> ) .....	193
<i>Křičící jeřáb</i> ( <i>Ming-che-čchüan / Minghe quan</i> ) .....	194
<i>Spící / Odpočívající jeřáb</i> ( <i>Su-che-čchüan / Suhe quan</i> ) .....	194
<i>Lovící / Žeroucí jeřáb</i> ( <i>Š-che-čchüan / Shihe quan</i> ) .....	195
<i>Poletující jeřáb</i> ( <i>Fej-che-čchüan / Feihe quan</i> ) .....	195
<i>Mnišská pěst</i> ( <i>Luo-chan-čchüan / Luohan quan</i> ) .....	195
<b>Články o bojových technikách</b> .....	<b>197</b>
Článek 6: Čtyři čchüany boxu Mnišské pěsti .....	197
Článek 7: Ne-pchaj-čchüan (Nepai quan) .....	200
Článek 13: Osm předpisů čchüan-fa (quanfa) .....	201
Článek 14: Principy starodávneho zákona .....	202
Strategie čchüan-fa (quanfa) .....	202
Článek 15: Aforismy Mistra Sun-c' (Sun Zi) .....	203
Článek 16: Boj a únikové manévry .....	204
Článek 20: Šest rukou Ťi (Ji) šaolinského stylu .....	206
Článek 27: Čtyřicet Čengových aplikací Železné ruky a Bílé opice ...	208
Článek 28: Čtyřiapadesátikrokový čchüan Osmnácti pěstí učenců stylu Bílého jeřába a Černého tygra .....	209
Článek 29: Čtyřicet osm vyobrazení sebeobraný .....	211
Článek 32: Šaolinské pozice pro trénink rukou a nohou, svalů a kostí .....	257
<b>Závěr</b> .....	<b>263</b>
<b>Bibliografie</b> .....	<b>267</b>
<b>Tabulka čínských a japonských jmen a názvů</b> .....	<b>273</b>
<b>Index</b> .....	<b>277</b>

---

Neoznačené ilustrace mnichů (arhatů) praktikujících šaolinský box na str. 25, 26, 79, 123 a 189 této knihy jsou detaily fresky ze Síně bílé róby v klášteře Šao-lin, která byla vytvořena v r. 1828 tradiční malířskou technikou.