



کی گونگ

بہ سوی جوانی ابدی

ژرار اد
برگردان: ناصر خدایار



کی گونگ

به سوی جوانی ابدی

ژرار اد
ترجمہ: ناصر خدایار



آشیانه کتاب

خیابان ولیعصر - مقابل بیمارستان دی

خیابان دوم گاندی

تهران - کدپستی ۱۵۱۶۷

تلفن: ۸۷۷۰۰۳۰ دورنگار: ۸۸۸۵۸۶۹

E.mail: ashyaneketabpub@hotmail.com

Edde, Gerard

اد، ژرار، ۱۹۷۲ -

کی گونگ به سوی جوانی ابدی / ژرار اد؛ ترجمه ناصر خدایار؛ ویراستار
ابوالفتح فهرمانی. - تهران: آشیانه کتاب، ۱۳۸۰.

۳۶۸ ص. - مصور، جدول. - (آشیانه کتاب: ۵۱)

ISBN 964-6350-51-8

فهرستویسی براساس اطلاعات فیبا.

Vers l'éternelle jeunesse.

عنوان اصلی:

۱. چی کنگ. ۲. سلامتی. الف. خدایار، ناصر، ۱۲۹۹ -

مترجم. ب. عنوان.

۶۱۳/۷۱۲۸

ک ۱۴ الف / RA ۷۸۱/۸

۱۳۸۰

۸۰-۱۸۸۳۹ م

کتابخانه ملی ایران

کی گونگ به سوی جوانی ابدی

ژرار اد / ناصر خدایار

ویراستار: ابوالفتح فهرمانی

شماره نشر: ۵۱

چاپ اول، ۲۲۰۰ نسخه، خدمات چاپی آشیانه

ISBN 964-6350-51-8

تهران - ۱۳۸۱



منتشر شده است

این کتاب با همکاری

عضای

تمرین‌های اجرایی و عملی

عنوان	صفحه
✓ تنفس کلنگی GRUE (✓ تمرین عملی).....	۱۲۳
✓ تنفس و گشودن سینه (✓ تمرین عملی).....	۱۳۴
✓ تنفس عمودی (✓ تمرین اجرایی).....	۱۳۵
✓ تقویت ریه‌ها (✓ تمرین اجرایی).....	۱۷۲
✓ تمرین برای تقویت قلب (✓ تمرین عملی).....	۱۷۴
✓ راندن آسمان با دستها (✓ تمرین عملی).....	۱۷۶
✓ وضعیت یک کمان دار بر روی اسب خود (✓ تمرین اجرایی).....	۱۸۰
✓ دانوین برای تقویت کلیه‌ها (✓ تمرین اجرایی).....	۱۸۱
✓ تقویت طحال (✓ تمرین اجرایی).....	۱۸۲
✓ بلند کردن فقط یک بازو (✓ تمرین اجرایی).....	۱۸۴
✓ اجرای تمرین تاب نیروبخش (✓ تمرین اجرایی).....	۱۸۹
✓ بیدار کردن و انگیزختن معده (✓ تمرین اجرایی).....	۱۹۴
✓ گرم کردن ارگانه‌های گوارشی (✓ تمرین اجرایی).....	۱۹۵
✓ ماساژ سه مسیر زمینی (✓ تمرین اجرایی).....	۱۹۹
✓ ماساژ چروکهای کشاله ران (✓ تمرین اجرایی).....	۲۰۱
✓ تمرین کلی علیه آرتروز (✓ تمرین اجرایی).....	۲۰۳
✓ تمرین محوری فقرات (✓ تمرین اجرایی).....	۲۰۵
✓ تمرین طبل آسمانی (✓ تمرین اجرایی).....	۲۰۶
✓ (✓ تمرین اجرایی).....	۲۰۸
✓ تأثیرات «کی گونگ» صداها بر تقوی (✓ تمرین اجرایی).....	۲۳۲
✓ ماساژ طول عمر (✓ تمرین اجرایی).....	۲۷۴
✓ ماساژ خشک کف پا (✓ تمرین اجرایی).....	۲۸۱
✓ ماساژ مرطوب کف پا (✓ تمرین اجرایی).....	۲۸۲
✓ دانوین صورت (✓ تمرین اجرایی).....	۲۸۶
✓ شکل خوابیدن بهتر (✓ تمرین اجرایی).....	۳۱۶
✓ استراحت گرمای، (✓ تمرین اجرایی).....	۳۳۸



فهرست

در باره نویسنده.....	۱۲
تجربه و سنت.....	۱۵
سنت‌های آینده.....	۲۰
در جستجوی جوانی ابدی.....	۲۳
ابتدا «تائو» بود.....	۲۵
شناخت «بین» و «یانگ».....	۳۱
یانگ.....	۳۲
بین و یانگ، دو قطب انرژی.....	۳۳
بین.....	۳۵
تعادل طبیعی و تندرستی.....	۳۸
پنج جوهر حیات.....	۴۱
«کی».....	۴۱
عملکردهای «کی».....	۴۲
اختلال و آشفتنگی «کی».....	۴۳
نارسایی «کی».....	۴۳



۴۴	افت «کی»
۴۴	«کی» را کد
۴۴	«کی» باغی و شورشی
۴۵	خون (گزو)
۴۵	شکل‌گیری و ترکیب خون
۴۵	اختلال و دگرگونی خون
۴۷	«جینگ» ماده یا جوهر اصلی
۴۷	منابع جینگ
۴۸	اختلال یا به هم خوردگی جینگ
۴۸	موقعیت جینگ
۴۸	«شن» یا معرفت و ادراک
۴۹	اختلالات معرفت و ادراک
۵۰	مایعات حیاتی (جین یه)
۵۰	اختلال مایعات حیاتی
۵۱	«بینش» و چشم‌انداز طب چینی
۵۲	چهار خستگی بزرگ
۵۳	فقدان «کی»
۵۳	فقدان خون
۵۳	فقدان پانگ
۵۳	فقدان بین
۵۵	«کی گونگ» هنر تندرستی و طول عمر
۵۷	کندوکاوی در زمینه طول عمر و طب چینی



شناخت کی گونگ.....	۶۷
نیروی حیاتی و انرژی.....	۶۹
کی گونگ چیست؟.....	۷۰
تاریخ کی گونگ.....	۷۲
پنج حیوان و طب سوزنی هوا تو.....	۷۷
تیهای مختلف «کی گونگ».....	۸۰
اثرات و فواید «کی گونگ».....	۸۳
ارزش تمرینها در طب سستی مشرق زمین.....	۸۴
نتایج سودمند تمرینهای سلامتی چینی.....	۸۶
«کی گونگ» در پیشگاه علم.....	۸۹
نتایج جالب و اعجاب انگیز.....	۹۱
در روسیه شوروی نیز.....	۹۲
کی گونگ تحت کنترل الکترونیک.....	۹۴
ارسال و پخش خارجی انرژی.....	۹۵
کلیدهای اجرایی کی گونگ.....	۹۷
چند توصیه برای تولید تمرینهای سلامتی.....	۹۸
کلیدهای طرز حرکت و طرز قرار گرفتن.....	۱۰۲
نشانه‌های عجیب و غریب یا طبیعی در طول تمرینهای «کی گونگ».....	۱۰۵
راهنمای تنفس.....	۱۰۹
هنر نفس کشیدن.....	۱۱۱
فواید یک تنفس خوب.....	۱۱۵



۱۱۹	طول عمر و تنفس: تحقیقات کنونی
۱۲۰	مؤثر بودن کلینیکی - تمرینهای تنفسی
۱۲۲	انجام عمل تنفس برای کسب سلامت
۱۲۳	تنفس کلنگی GRUE (✓ تمرین عملی)
۱۲۵	مبانی
۱۲۸	انجام تنفس به سبک کلنگ
۱۲۸	مرحله اول
۱۳۱	مرحله دوم
۱۳۴	تنفس «گشودن سینه» (✓ تمرین عملی)
۱۳۵	تنفس عمودی (✓ تمرین اجرایی)
۱۳۹	نیروی روان
۱۴۳	انرژیهای روانی تائوئیستها
۱۴۷	پرسش و پاسخهایی در مورد «کی گونگ»
۱۵۵	کی گونگ فراخور حال همه
۱۵۷	تمرینهای هزاران ساله برای همه افراد
۱۵۹	شش تمرین تائوئیستی با شمشیر مقدس
۱۶۰	تمرین اول:
۱۶۱	تمرین دوم:
۱۶۲	تمرین سوم:
۱۶۴	تمرین چهارم:
۱۶۵	تمرین پنجم:



- تمرین ششم: ۱۶۷
- تمرینهایی برای پنج ارگان حیاتی ۱۶۹
- تحریک و به کار اندازی ریه ها ۱۷۱
- تقویت ریه ها (تمرین اجرایی) ۱۷۲
- تمرین برای تقویت قلب (✓ تمرین عملی) ۱۷۴
- راندن آسمان با دستها (✓ تمرین عملی) ۱۷۶
- تمرین برای قلب ۱۷۶
- تقویت کلیه ها ۱۷۸
- وضعیت یک کمان دار بر روی اسب خود (✓ تمرین اجرایی) ۱۸۰
- دائوبین برای تقویت کلیه ها (✓ تمرین اجرایی) ۱۸۱
- تحریک طحال و معده ۱۸۲
- تقویت طحال (✓ تمرین اجرایی) ۱۸۲
- بلند کردن فقط یک بازو (✓ تمرین اجرایی) ۱۸۴
- سوایی شو: توازنی برای طول عمر ۱۸۷
- اجرای تمرین تاب نیروبخش (✓ تمرین اجرایی) ۱۸۹
- «سوایی شو» در شانزده نقطه ۱۹۰
- کی کونگ های ویژه ۱۹۳
- سرکوب یوست و افزایش تحرک روده ها ۱۹۳
- بیدار کردن و انگیزختن معده (✓ تمرین اجرایی) ۱۹۴
- گرم کردن ارگانهای گوارشی (✓ تمرین اجرایی) ۱۹۵
- تمرین برای تقویت و تحریک نیروی جنسی ۱۹۸
- ماساژ سه مسیر زمینی (✓ تمرین اجرایی) ۱۹۹



- ۲۰۰.....تمرین برای مسائل و مشکلات زنانه.
- ۲۰۱.....ماساژ چروکهای کشالهٔ ران (✓ تمرین اجرایی).
- ۲۰۳.....ورم مفاصل و دردهای مفصلی.
- ۲۰۳.....تمرین کلی علیه آرتروز (✓ تمرین اجرایی).
- ۲۰۵.....تمرین محوری فقرات (✓ تمرین اجرایی).
- ۲۰۶.....تمرینهایی برای اعصاب.
- ۲۰۶.....تمرین طبل آسمانی (✓ تمرین اجرایی).
- ۲۰۸.....رلاکاسیون: ماساژ ذهنی و دماغی.
- ۲۰۸.....(✓ تمرین اجرایی).
- ۲۱۲.....تمرین برای افراد کم تحرک.
- ۲۱۳.....تمرینهایی در حالت نشسته.
- ۲۱۳.....حرکتهای سر و اعضای فوقانی بدن.
- ۲۱۴.....حرکتهای چهار عضو. شانه‌ها و پشت.
- ۲۱۷.....پنج صدای حیاتی کی گونگ.
- ۲۱۷.....اثرات صدا بر روی انرژی.
- ۲۲۰.....پنج صدای مقوی و آهنگ دار.
- ۲۲۱.....مورد تمثیلی صدای کبد.
- ۲۲۵.....اجرای پنج صدای تقویتی.
- ۲۳۲.....تأثیرات «کی گونگ» صداها بر مقوی (✓ تمرین اجرایی).
- ۲۳۵.....راهنمای طول عمر.
- ۲۳۷.....طول عمر و سنت تائوئیستی.
- ۲۳۸.....کلیه‌ها و طول عمر.



۲۴۱	«تغذیه زندگی»: روشهای چینی طول عمر
۲۴۷	تمرینهایی برای چهار فصل
۲۴۹	در فصل بهار
۲۵۵	در تابستان
۲۶۱	در پاییز
۲۶۶	در زمستان
۲۷۳	ماساژ درمانی
۲۷۴	ماساژ طول عمر (✓ تمرین اجرایی)
۲۷۶	ماساژ کف پا: یکی از آداب طول عمر
۲۸۱	ماساژ خشک کف پا (✓ تمرین اجرایی)
۲۸۲	ماساژ مرطوب کف پا (✓ تمرین اجرایی)
۲۸۵	جوان کردن صورت
۲۸۶	دائوین صورت (✓ تمرین اجرایی)
۲۸۶	سه ستاره دور دست آن بالاها
۲۸۸	تقویت چنگال عقاب
۲۹۱	مالش سه ققنوس
۲۹۲	جابه جا کردن آسمان
۲۹۳	شادابی دم ققنوس
۲۹۳	شکوفایی گونه‌ها
۲۹۴	فشار بر پیش خوان خاکی
۲۹۷	پرهیزها، برای «طول عمر»
۲۹۹	پرهیزهای «طول عمر»



- استحمام درمانی..... ۳۰۷
- داغ کردن برای طول عمر..... ۳۱۱
- خواب، منبع قوه حیات..... ۳۱۵
- شکل خوابیدن بهتر (۴ تمرین اجرایی)..... ۳۱۶
- بهترین درجه حرارت در موقع خواب..... ۳۲۰
- برای هر چیزی، زمان خودش..... ۳۲۱
- گردش (پیاده روی) درمانی..... ۳۲۳
- مغز و طول عمر..... ۳۲۹
- استراحت عمیق..... ۳۳۷
- «استراحت گره ای» (۴ تمرین اجرایی)..... ۳۳۸
- هنر زندگی کردن..... ۳۴۳
- نباتات و گیاهان مقوی برای سلامتی..... ۳۴۵
- فرمولهایی برای مزاج انسان..... ۳۴۸
- سیکلهای بیولوژیک ما..... ۳۵۱
- ۱۲ شاخه و ۱۲ انرژی..... ۳۵۳
- انرژی و بیوریتیم چینی..... ۳۵۷
- سلامت و بیوریتیم چینی..... ۳۶۵



درباره نویسنده

ژرار - اد GERARD EDDE در سال ۱۹۷۴ به دنیا آمده است. وی ابتدا در خدمت صنعت گردشگری و توریسم بود و به همین سبب مسافرتها متعددی به کشورهای آسیای جنوب شرقی داشت و در همین مسافرتها بود که با روشهای درمانی شرقی آشنایی پیدا کرد و به شدت تحت تأثیر آن قرار گرفت و نتیجه آن شد که با بسیاری از خبرگان و دانشمندان بزرگ مشرق زمین، و بویژه دکتر «واسانت لاد» Dr. VASANT LAD و دکتر «تریودی» Dr. TRIVEDI که در طب سنتی هندوستان «آیورودا» AYURVEDA تخصص داشت، و نیز دکتر «لو»ی چینی Dr Lu متخصص درمان طب چینی آشنایی و نزدیکی پیدا کرد و از دانش آنان بهره‌های فراوان گرفت.

«ژرار» همچنین با بزرگترین پژوهشگران طب درمانی و سنتی چین، مانند دکتر «بهاگوان داش» هندی Dr BEHAGWAN DASH و دکتر «موتویاما» Dr. MOTOYAMA در ژاپن و دکتر «وو - وئی پینگ» Dr. Wu WEI PING در کشور چین آشنا شد و از تجربه‌ها و دانش آنها، در رشته‌های مختلف طب سنتی آگاهی کامل یافت.



ژرار - اد، در مدارس عالی NORTH AMERICAN COLLEGE OF
CHINESE HERBALISM کالج گیاه‌شناسی چینی امریکای شمالی و نیز
درمان کاربردی چینی با «کاربرد درمان به سبک چینی»
CHINISE MANIPULATIVE THERAPY ایالت وانکوور کانادا، و
نیز دانشکده چیانسی تایوان CHIANSI UNIVERSITY OF TAIWAN
به تحصیل پرداخت و فارغ‌التحصیل شد.

از آن پس، وی در مراکز متعدد درمانهای مشرق زمینی و کونگ - فو
به تدریس پرداخت و فرانسویان را با این هنر رزمی آشنا ساخت.
او کتابها و آثار با ارزش و قابل مطالعه‌ای را به رشته تحریر درآورده
که علاوه بر کتاب حاضر، می‌توان از «جین سنگ و نباتات مقوی» و
«مدیتاسیون و سلامتی» و کتابهای دیگر در این زمینه نام برد.
این کتاب، برای نخستین بار در سال ۱۹۹۱ در فرانسه به چاپ رسیده
و مورد استفاده قرار گرفته است.



تجربه و سنت

درمانهای سنتی چین و هندوستان، روشها و فلسفه‌های طبی قدیمی هستند که در آسیا، تولد یافته‌اند، و تعیین تاریخ پیدایش آنها به طور قطعی بسیار دشوار است.

این روشهای درمانی، بدن انسان را به سان یک مجموعه گسترده و کامل می‌شناسند که از طبیعت، محیط زیست کره زمین و فلک جدایی‌ناپذیر است. بدن انسان، فعالیت و تحرک دارد و این فعالیتها، در حقیقت الهام و الگو گرفته از تحرک و جنبشهای جهان هستی است.

درمانهای سنتی چین و هندوستان، یک «نگرش» کامل و تمام عیار از انسان است. این دید و نگرش، در طی قرون و اعصار، رشد و نمو و سپس توسعه یافته و بشر از آن بهره‌برداری کرده است. ارتباط و اتصال درونی بدن انسان، و روابط آن، با محیط اطراف خود، موجب آن شده که این نوع درمانهای سنتی، راه کارها و دانش فراوانی را در زمینه مراقبتهای پزشکی و پیش‌بینی و پیش‌گیری بیماریها، نصیب طب و طبابت کند و درمان‌کنندگان را به چنان استادی برساند که کارشان نوعی «هنر» به حساب آید. این نوع درمانها به معنای واقعی کلمه، کاری بسیار «طبیعی» بوده و تمام عناصر زیست محیطی و زندگی انسانی را مورد توجه قرار



داده و به کار گرفته است. این عناصر عبارتند از: گیاهان و نباتات دارویی، قوانین بهداشتی و حفظ سلامتی، مراقبتهای فیزیکی از قبیل: ماساژ، طب سوزنی، تفرق، روش داغ کردن^۱ تمرینهای درمانی که در اصطلاح طب قدیم چین به آن «کی گونگ»^۲ می‌گویند، شناخت نیروهای درمان‌کننده «فنگ شوئی»^۳ و تمرکز فکر و اندیشه درمانی^۴.

متون قدیمی و کلاسیک موجود در چین، کشف ۹ عدد سوزن طب سوزنی را به «فوگری»^۵ منتسب می‌دانند که چهارهزار سال قبل از دوران ما، فقط در چین وجود داشته، و آمار موجود، شش هزار متن تاریخی مربوط به طب سنتی را در کتابخانه‌ها جای داده و طبقه‌بندی کرده است. در قرن چهاردهم میلادی «لی شیزهن»^۶ طبیب، بیش از ده هزار فقره فرمول درمان را در اثر خود به نام: «خلاصه‌ای از مواد درمانی» گردآوری و فهرست‌بندی کرده است.

این روشهای درمانی سنتی، در نگرش خود از انسان به صورت یک مجموعه کامل با مکانیسمهای بسیار لطیف و دقیق، بدن او را مورد توجه قرار داده و این مکانیسم را با زندگی روحی، هیجانی، و ذهنی‌اش مرتبط ساخته‌اند. این نگرش و این توجه همه جانبه به روح و روان آدمی، این فرصت را به وجود آورده که بروز انرژیهای را (که علم و دانش امروزی از نظر دور داشته) مطرح سازد. به علاوه، اعمال ارگانیسم بدن را پیش از کشف فیزیولوژی جدید مورد بررسی و تشریح قرار داده، که این طرح «شماتیک» به صورتی بوده، که با آن چه امروزه در کلینیکها انجام می‌شود، همطرازی و همخوانی دارد و در آن نه تنها جامعیت و تمامیت

1. MOXIBUSTION

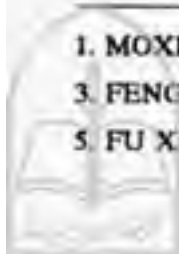
2. QIGONG

3. FENG SHUI

4. MEDITATION

5. FU XI

6. LI SHIZHEN



بدن انسان، مطرح و در نظر گرفته شده، بلکه درمان سنتی باستانی، ارتباط میان طبیعت و وجود انسان را براساس تأثیرات فصول چهارگانه بر روی فیزیولوژی انسانی و سیکل‌های طبیعی کشف و تشخیص داده است.

چه بسیار تئوری‌های مربوط به سیکل‌های طبیعی و بخصوص طب سوزنی که امروزه در مدرن‌ترین انستیتوهای پزشکی چین و ژاپن، براساس روش‌های کلینیکی مورد استفاده و بهره‌برداری قرار گرفته است.

پیش‌بینی‌های سنتی طبی نیز این فرصت و اجازه را داده که تحولات و تکامل یک بیماری و مرض را حتی قبل از پیدایش تکنولوژی پزشکی و خیلی زودتر از آن که بروز کند و دامنگیر انسان شود، تشخیص دهد. در چین این یک امر نادر نیست که «استادان نبض» قبل از آن که بیماری حادث شود و تجزیه‌های آزمایشگاهی آن را نشان دهد، وجود بیماری و بروز آن را تشخیص داده و اعلام دارند.

در حقیقت می‌توان درمان‌های سنتی چین و «آیورودا» را یک «هنر درمانی» دانست و این نوع طبابت را یک مدعی قدرتمند در برابر علم و دانش پزشکی امروز به حساب آورد. در این صورت سؤال‌های فراوانی می‌تواند مطرح شود:

- آیا نتایج این نوع درمانها، از دیدگاه کلینیکی مستدل و قابل قبول است؟

- و آیا علم، این روش‌های درمانی را مورد تأیید قرار می‌دهد؟
در مورد سؤال اول، به استناد آمارهای متعددی که در دهه اخیر انتشار یافته و بخصوص آن چه در کشور چین اعلام شده می‌توان پاسخ داد. این نوع درمانها، روی صدها هزار بیمار انجام شده است، خواه از



طریق طب سوزنی و خواه از راه گیاه درمانی و نیز روشهای «کی گونگ»^۱. اکنون به این نتیجه رسیده‌اند که احتمال درمان این نوع یا آن نوع بیماری مزمن و حاد، به وسیله طب سوزنی وجود دارد. باید توجه کنیم که پورسانتاز و درصد میزان جوابگویی مثبت این قبیل درمانها، اغلب خیلی بالاتر از نتایج درمانی است که با روشهای کلاسیک «ت. کاپت چوک»^۲ استاد امریکایی دانشگاه صورت گرفته.

«کاپت چوک» می‌گوید:

«اکنون می‌توان پذیرفت که طب و درمان سنتی چینی،

از لحاظ کلینیکی قابل عملکرد است.»

برای مثال در مورد زخم معده، آمار نشان می‌دهد که از طریق به کار گرفتن تمرینهای سنتی، درمان این بیماری تا میزان هشتاد و یک درصد نتیجه‌ای کاملاً مثبت و رضایت بخش داشته است.

از آنجا که این آمارها به همه زبانهای زنده دنیا انتشار نیافته و اکثر قریب به اتفاق آنها فقط به زبان انگلیسی است، در نتیجه درمانهای سنتی مربوط به چین باستان و هند، آن چنان که باید در سراسر جهان مورد توجه کامل قرار نگرفته و این نکته نیز قابل ذکر است که طب سنتی، در هیچ موردی حتی یک متمم و مکمل ساده طب کلاسیک غربی هم نبوده است.

در رابطه با واقعیت و صدق علمی «نیرو درمانی»^۳ باید گفت که این روش از درمان، راه خود را می‌پیماید و توجه خود را، به موارد زیر معطوف می‌دارد:

1. QIGONG

2. T. KAPTCHUK

3. MEDICINES ENERGETIQUES

- تشریح علمی «کی»^۱ یا همان جریان بیولوژیک مستقل از سیستم اعصاب.

- تقویت جریان «کی»، براساس مسیرهای مشخص و معین، در نصف النهارهای بدن.

- سوزن درمانی و راهکارهای کشف درست نقاط مخصوص و میزان کاربرد سوزن (از جمله مانیتیزم^۲، میکرو کوران‌ها^۳، دگرگونی و تغییرهای حرارتی بدن و غیره...)

- مطالعه خصوصیات «فارماکودینامیک»^۴ گیاهان دارویی.
- واقعیت نیروی «کی» که از فاصله دور قابل انتقال است (بخصوص مطالعه تغییرات مولکولی حاصل از ارسال و فرستادن نیروی مزبور از راه دور برای رسیدن به شخص دیگر).

اشتباه بزرگی است اگر درمانهای سنتی را، حداقل یار و یاور درمانهای کلاسیک قبول نداشته باشیم. پزشک مشهور دکتر ژان کلود تیموفسکی^۵ پیش آهنگ و طلایه دار این نوع درمانها در فرانسه می‌گوید:

«پزشکان ما که سر و کارشان با مسائل قابل لمس و آزمایشگاهی است، با مطالعات و کالبد شکافی انسان و موشکافی در زمینه تخصصی خود و با استفاده از کاردیولوژی، بررسی ابزاری غدد مترشحه داخلی، روان پزشکی و... متأسفانه فیزیولوژی خاص هر موجود زنده را فراموش کرده‌اند... ما واقعاً از این که دانشگاهیان، بخصوص در زمانی که داریم این مطالب را می‌نویسیم، مسائل درمانی را فقط از دیدگاه و دریچه استفاده از عناصر و ابزار قابل لمس می‌نگرند، متأسف هستیم. در جریان

1. Qi

2. MAGNETISME

3. MICRO CURANTS

4. PHARMACODYNAMIQUE

5. JEAN - CLAUDE TIMOVSKY



یک مصاحبه، یک پروفیسور دانشمند و مشهور که بدبختانه هنوز هم متخصص بیماریهای جلدی^۱ باقی مانده است و هم چنان اسیر افکار و عقاید گذشته خویش به سر می برد، چنان به روشهای کلاسیک وابستگی داشت که حاضر نبود آنتی بیوتیکهای شیمیایی را با اکسیرهای طبیعی عوض کند. این طرز تفکر نشان از نوعی کج سلیقه است که باید عوض شود....»

سنتهای آینده

کشفیات بزرگ درمانی در یک دید کامل از انسان و در چهارچوب دیدگاه دینامیک جهان هستی تحقق خواهد یافت.

آیا سیستمهای پزشکی باستانی که نشأت گرفته از ماوراءالطبیعه در آینده هستند، می توانند رو در روی علوم فعلی و آتی بایستند؟ جواب مثبت است، چون به هر حال برای مداوای بعضی امراض، که امیدی به بهبودشان نیست، طبیعی است که انسان به داروی معجزه نیازمند باشد.

سهولت و آسانی این نمونه و سرمشقهای طبی، عملاً یک ضرورت برای انسان امروزی است، که خود باید در مقابل مراقبتهایی که اغلب نتیجه اش غیرمشخص است و صدماتی پیش بینی نشده را نیز در بر دارد بایستد. این روشها، قبل از هر چیز برنامه هایی را به همراه دارد که شخص بیمار، برای درمان شدن باید به خود کمک کند و مراقب تندرستی از دست رفته خود باشد.

از سوی دیگر درمانهای سنتی، توضیحات متفاوتی از بیماری و سلامتی در ارتباط با ریتم و آهنگ بیولوژیک و بهداشت ارائه می دهند



که عبارتند از: تغذیه، تمرینها، ارتباط و اثرگذاری روان و ذهنیت‌ها بر روی جسم^۱ و غیره...

بیماریها، به نوعی در جایگزینی قرینه‌ای‌شان، تحت تأثیر محیط فیزیکی و پسیکولوژیک می‌باشند. درمان می‌تواند تمامی تکنولوژی و فن‌آوری خود را به سنت‌گرایی نزدیک کند، و این سنت‌گرایی، روی آوردن به تکنولوژی را رد نمی‌کند، ولی دوام و استمرار را که طی قرون متمادی داشته است حفظ خواهد کرد. باید دانست کشفیات بزرگ طبی مربوط به انسان، به طور کلی موضوعهای زیر را روشن می‌کنند:

- ماهیت نیروی حیاتی یا حیات بخش «کی».
- محیط الکترومغناطیسی انسان.
- عملکرد درمانی رنگ‌های طبیعی.
- نیروهای آسمانی موثر بر روی خصوصیات اخلاقی و عادات و آداب و رسوم ساکنان زمین.
- آهنگها و ریتمهای زیستی^۲ و سیکلهای فصلی.
- هورمونهای نباتی.
- عوامل و فاکتورهای طبیعی افزایش مصونیت.
- کنترل آگاهانه ارگانهای داخلی.
- کنترل آگاهانه برخی عملکردهای کشف نشده مغز و شعور و وجدان.

«کلود برنارد»^۳ که یک «سوترا»^۴ی آيورودا است، بر روی یک اصل

1. PSYCHOSOMATIQUE

2. BIORYTHMES

۳. CLAUDE BERNARD، کلود برنارد یک فیزیولوژیست فرانسوی است که در سال ۱۸۱۳ در شهر سن - ژولین در ناحیه (ژن) به دنیا آمد و در سال ۱۸۷۸ وفات یافت. او نقش



مسلم تکیه کرده و می‌گوید:

«... هر چیزی را که به وسیله تجربه به ثبوت رسد، رها کنید...»
 آینده، پیشرفتهایی را ترسیم می‌کند و احتمالاً به فن‌آوریهای تازه،
 وسعت زیادتری داده خواهد شد و این توسعه به تحقیق، آنچه را که از
 سوی ماوراء الطبیعه سستی به وجود می‌آید و آنچه را که در چهارچوب
 تئوریهایی که همواره در دیدگاه دینامیکی جهان هستی وجود دارد، از
 نظر دور نخواهد داشت. و بدین سبب است که این نگرش تکنولوژیک به
 عناصر سستی، زمینی و فلکی، خود به خود به وجود آورنده یک
 «تائو» شی هستی خواهد بود.

→

لوزالمعده را در دستگاه گوارش انسانهای فربه و مسائل ناشی از آن را کشف و اعلام کرد. وی
 عضو فرهنگستان فرانسه بود.

۴. SŪTRA، سوترا یک کلمه سانسکریت است و به معنای «عنصر هدایت کننده» می‌باشد.
 در ادبیات هندی، به معنای جمع شدن تحت لوای قوانین و مقررات مذهبی، اخلاقی و زندگی
 روزمره است.



در جستجوی جوانی ابدی



ابتدا «تائو» بود...

یکی از دیدگاه‌های عمده «تائوئیسم» عبارت است از تحقیق و جستار «عمر طولانی»، که این طولانی بودن، هم جنبه جسمانی دارد و هم روحی و روانی. در طول تاریخ کشور چین، به روایت‌های متعددی از تغییرات ناگهانی وضع امپراتورها و ملکه‌های آن کشور بر می‌خوریم که از تحقیق‌ها و جستجو‌ها و مراجعه آنها به «عقلا»ی تائوئیست حکایت می‌کند. همچنین کتاب‌های مربوط به تئوری‌های تائو، بخصوص آن بخش‌هایی از این تئوری‌ها که مربوط به پرداختن به تمرین‌های عملی سازنده صحت و تندرستی است، بر پایه و اساس تمرین‌های روحی و روانی و ذهنی قرار دارد.

نخستین نوشتار شناخته شده در این زمینه، «ارتباط تمرین‌ها و حرکتهای طبی و تندرستی برای پیشگیری از بیماری‌ها» منسوب است به امپراتور هوآنگ تی^۱. این امپراتور شخصیتی است که ۲۲۱ سال قبل از میلاد مسیح، امپراتوری متحد چین را به وجود آورد. بالاترین نکته ظریف و دقیقی که در این متن وجود دارد این است که طب تائوئیست چینی، قرن‌ها

1. HOANG TI

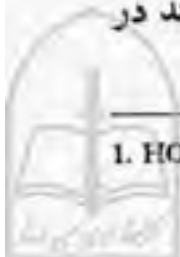


پیش از آن وجود داشته و سابقه تاریخی آن به حدود چهار هزار سال قبل می‌رسد.

طی قرون و اعصار متمادی، تائوئیستها در صدد آزمایش کیفی و خصوصیات گیاهان و نباتات و مواد معدنی و تولیدات حیوانی برآمده و آنچه را که می‌توانسته به مسائل «طول عمر» و بیداری ذهن مربوط باشد را روشن کرده‌اند. این گروه از محققان باستانی، البته گاهی پند و اندرز «هوآیی نان ته سو»^۱ را نادیده گرفته‌اند که می‌گفت: «اگر انسان به طور خیلی مشتاقانه و دلبسته به دنبال خوشبختی بدود، قویاً با این ریسک رو به رو خواهد بود که هرگز به آن نرسد!..»

در جریان تجربیات مربوط به کیمیاگری، بسیاری از استفاده کنندگان «حبهای» ساخته شده، برای دستیابی به «زندگی ابدی» جان خود را از دست دادند... و با استفاده از این تجربیات، طب چین توانست تجربیات شکوفایی را به دست آورد. این تجربه‌ها، محققان چینی را بر آن داشت که در زمینه حفظ و نگهداری سلامت بدن، روشهای معقول و مناسبی را به کار برند. (از جمله: انواع ماساژها، کنترل تنفس، کنترل حس باصره و فکر و اندیشه یا مدیتاسیون و ... که به کار گرفته شده و نتیجه آنها آزمایش شده است.) تائوئیسم مکتبی است که پیدایش آن به دوران ماقبل تاریخ می‌رسد.

حال این سؤال مطرح است که تائوئیسم چگونه بسط و گسترش یافته است؟ مهم این است که بسط و گسترش تائوئیسم به وسیله «ابزار» صورت نگرفته و بیشتر حاصل اندیشه و تفکرات ناب انسان بوده است. ابزار و وسایل کاری که در زمانهای بعد به وجود آمدند، طبعاً نمی‌توانستند در



گسترش قبلی این مکتب نقشی داشته باشند.
 قدر مسلم این که در دوران ماقبل تاریخ، حتی بهره گیری از زبان
 محاوره‌ای ساخت بشر، غیرممکن بوده است؛ چه رسد به این که کتابت
 وجود داشته باشد و نوشتارها بتوانند در خدمت بسط تائوئیسم باشند. به
 راستی استادان فکر و اندیشه و روح روان، در دوران ماقبل تاریخ چگونه
 دیگران را آموزش می‌داده‌اند؟.. توجه داشته باشیم که اگر نوعی زبان هم
 وجود داشته، برای انتقال نکات ظریف فکری و اندیشه‌ای بسیار ناکافی و
 نارسا بوده است و باز تکرار می‌کنیم کتابی هم نوشته نشده بود!
 یکی از متفکران معاصر تائوئیسم، به نام «نی هوآنگ چینگ»^۱
 می‌پرسد:

«تائوئیستها چگونه یاد می‌گرفته‌اند؟»

این روش ماقبل تاریخ، پایه و اساس تائوئیسم است.
 همانطوری که می‌دانیم این روش، به هیچ وجه بر زبان گفتاری و
 یا کتاب تکیه نداشته است. نوع بشر، عمدتاً پتانسیل و ظرفیتهای
 مسلم طبیعی وجود خود را از دست داده، و به جای آن به
 استفاده از «ابزار»ها پرداخته است. به این ترتیب انسانها،
 خودشان را به صورت یک «تکنیسین» درآورده‌اند!..»

در طول اعصار، علم واقعی تائوئیسم بشری گسترش یافت. به نوعی
 که تمام زمینه‌های عملی و پراتیک شناخت و کشف و درک و حتی حس
 پیش‌بینی و وقوع را در بر گرفته است. بعضی از مکتبهایی که بعدها پیدا
 شدند، اکنون در جهان غرب شناخته شده هستند و بدون چون و چرا بر
 روی روشهای تمرینی طبی نفوذ کرده و تأثیرگذار هستند که از جمله این



مکتبها، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

● مکتب «نئی جینگ»^۱ (کتابی که به شرح درون انسان پرداخته) که ریشه و سرچشمه آن، همچنان در بوته اسرار مانده است. این مکتب به شرح فیزیولوژی انسانی می پردازد (که شامل بررسی و مطالعاتی در زمینه گردش خون است. این مکتب خیلی زودتر از دانشمند انگلیسی «هاروی»^۲ به کشف گردش خون دست یافته است.) این مکتب به منابع حفظ سلامتی که در هر فصلی به عنوان پایه و اساس شناخته می شود و نیز اصول (سلامتی) و مبانی که در زمینه طب سوزنی وجود دارد و نیز مبانی هرگونه قابلیت های تغییرپذیری در انسان، و ماساژها، و درمان های گیاهی (از جمله مساله پرهیز و رژیم غذایی) توجه کامل دارد.

● مکتب «شان هان لون»^۳ که به نام «رساله سردی زیان بخش» معروف است. (در این رساله آنچه را در طبیعت می تواند برای انسان زیان بخش باشد و طبایع سرد مزاج را تشریح می کنند.) مکتب مزبور اساس و ریشه های گیاه درمانی را که مورد استفاده است، مطرح می سازد. براساس تئوری های این مکتب، هشت قانون و شش اصل محوری بزرگ وجود دارند که این اصول محوری، مورد تأیید و توجه استاد تائوئیست «زان زونگ جینگ»^۴ که در سال ۱۵۰ میلادی در چین به دنیا آمد و در سال ۲۱۹ وفات یافت، بوده است. این رساله به عنوان یک کتاب مرجع درسی و نیز به عنوان پایه و اساس مطالعات طب چین مورد استفاده بوده

1. NEI JING

۲. WILLIAM HARVEY ، ویلیام هاروی یک طبیب دانشمند انگلیسی است که در سال ۱۵۷۸ در فولکستون به دنیا آمد. و برای نخستین بار در مغرب زمین موضوع گردش خون در بدن انسان را کشف کرد. او در سال ۱۶۵۷ جهان را بدرود گفت.

3. SHAN HAN LUN

4. ZHAN ZHONG JING



و امروزه نیز بسیاری از انستیتوهای طبی سنتی چین، مسائل آن را در نظر دارند و بخصوص در مورد موضوعات آن، از جمله مسأله نصف النهارهای بدن انسان، که مورد استفاده طب سوزنی است، تحقیق و تفحص می‌کنند.

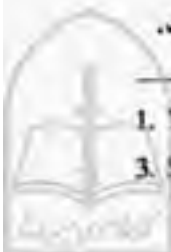
آنها عبارتند از:

- مکتب کاملاً شناخته شده «یین - یانگ»^۱ در مورد طب.
- مکتب پنج عنصر فعال (دینامیک)... که امروزه بعضی از اطبای چین به آن انتقاداتی داشته و عقیده دارند که از لحاظ نتایجی که به دست می‌دهد، دچار محدودیت‌هایی است.
- مکتب «تئوری طحال و معده» که توجه خود را به این دو اندام و عضو درونی انسان معطوف داشته و بخصوص روی نقش مهم آنها در کاهش و افت خون و انرژی تکیه می‌کند.
- مکتب پژوهش «مینگ من»^۲ یا به اصطلاح (دروازه سرنوشت) که حفظ سلامتی را در رابطه با خواص ویژه مذکر و مؤنث بودن و طول عمر مد نظر قرار داده است.
- مکتب «انرژی رستنیها و خوراکیها» که رابطه بین نصف النهارهای طب سوزنی، نبض، و گیاه درمانی را آشکار می‌کند.
- مکتب «تجویز طبی نباتات» که عمق یا سطح هر بیماری را مورد مطالعه و پژوهش قرار می‌دهد و مخصوصاً به مسأله «سردی» و «گرمی» هر چیزی توجه شایان دارد. این موضوع سردی و گرمی، در چین باستان، سابقه دیرینه‌ای دارد و برای نخستین بار در ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، توسط استاد افسانه‌ای چین به نام «شن هونگ»^۳ پایه‌گذاری شد.

1. YIN - YANG

2. MING MEN

3. SHEN HONG



● مکتب «درمان فلکی»؛ این مکتب براساس اصول خود معتقد است که «تائو» و «شن» ریشه در الهیات داشته که در جسم هر انسانی موجود است، و این پدیده فلکی و آسمانی می تواند مراحل درمان بیماریها را کند کرده یا سرعت بخشد. این مکتب عمل ماساژ را بسط و گسترش داده و بسیاری تمرینهای مربوط به سلامت بدن (از جمله: دائویین^۱ - تائی جی کوآن^۲ و غیره) را به وجود آورده و در دستور کار قرار داده است. روشهای تمرینی و بویژه کیمیاگری درونی، و مدیتاسیون، به عنوان موثرترین و واقعی ترین وسیله درمان تشخیص داده شده است.

به نظر ما، این مکتب می تواند به عنوان آخرین مکتبی که به «تائوئیسم» ناب نزدیکی دارد، شناخته شود.

تمامی این مکتبها، بر انواع گوناگون درمانهای چینی کنونی تاکید کامل داشته و در حقیقت دنباله روی از توصیه ها و اندرزهای «لائوتسوئو»^۳ی روشن ضمیر و پیر چینی است که می گوید:

«هر چیزی که کهنه شده باشد، می تواند دوباره نو شود!»

1. DAOYIN

2. TAI JI QUAN

۳. LAO TSEU ، لائوتسوئو فیلسوف چینی است که به قولی شش و به قول دیگر پنج قرن قبل از میلاد مسیح می زیسته است. تائویست ها بر این عقیده هستند که دکتربین این فیلسوف بر پایه و اساس «بودیسم» است.



شناخت «یین» و «یانگ»

منطق طب طبیعی تائوئیست این طور تشخیص می دهد که برای شناخت و درک بخشی از نمودهای فیزیولوژیکی (برای مثال، یک بیماری)، باید همه جوانب آن را شناخت (پسیکوفیزیولوژی انسان کامل).

اندیشه و طرز تفکر چینی تائوئیست، خیلی سریع، پذیرای یک منطق دیالکتیکی شده که این منطق می تواند خود را با هر زمینه مربوط به حیات وفق دهد؛ که از جمله می توان از روابط انسانی، سلامت، تغییرات و غیره نام برد. این دیالکتیک، از لحاظ عنوان، تئوری یین - یانگ نامگذاری شده است.

تئوری یین - یانگ، یک برداشت اعتقادی است که معمولاً در غرب، به درستی شناخته نشده و احیاناً از آن استنباط غلط داشته اند؛ و این پدیده را به چشم یک مورد اسرارآمیز نگریسته و مثلاً برای آن، قائل به سنجش ارزشی هستند. بدین معنا که (آیا یانگ بر یین ترجیح دارد؟) ... در حالی که در مشرق زمین، اصلاً چنین چیزی وجود نداشته است.

یین - یانگ یک اعتقاد، یک درک و برداشت است، و به زبان ساده، دو صفتی هستند که تغییرات سیکلهای زندگی را مد نظر دارند؛ تغییراتی که می توانند در هر زمینه ای باشند. یین - یانگ همچنین معرف یک نوع



روش فکری است که دو قطب هر چیز یا هر وضعیتی را در نظر می‌گیرد.



یانگ

کلمه چینی یانگ، در حقیقت آن قسمت از دامنه یک تپه را نشان می‌دهد که در معرض نور آفتاب قرار دارد و «روشن» است و معرف این خصوصیات است: حرارت، فعالیت و روشنائی. علایم مشخصه ظهور فیزیکی تیپ یانگ به قرار زیر است:

- تب، هرگونه احساس حرارت در بدن.
- کار زیاد و پرکاری بدن (مثلاً در فشار خون بالا...).
- هر نوع ورم و درد نسوج و بافتها و اعصاب.
- تئوری یین و یانگ را می‌توان به صورت یک تصویر کوچک نشان داد که معرف تبادل تأثیرگذاری میان یین - یانگ است:
- یا هر یک از این دو، مولد دیگری است.
- یا هر یک از این دو، متضاد دیگری است.
- یا هر یک از این دو طرف می‌تواند بخشی از طرف دیگر را شامل شود.

- یا هر یک از این دو، می‌تواند جایگزین دیگری شود.



یین و یانگ، دو قطب انرژی

تئوری پنج عنصر، به طور همزمان با یین و یانگ، حدود هشت قرن قبل از میلاد مسیح، طی مدت طولانی در کشور باستانی چین پی ریزی شده است. ولی به عقیده برخی از تعلیم دهندگان چینی، موضوع یین و یانگ، بسیار قدیمتر از پیدایش تئوری پنج عنصر است. با این حال وقتی می خواهیم این موضوع (یین و یانگ) را مورد مطالعه و بررسی قرار دهیم، اغلب باید به موضوع پنج عنصر رجوع و به آن استناد کنیم. این دو فرضیه خیلی سریع به وسیله ناثوئیستها، در زمینه های: پزشکی، فلسفه، روان شناسی سستی، ستاره شناسی و نجوم و همچنین هنرهای الهام گرفته از الهیات و حتی سیاست به کار گرفته شده است.

یین و یانگ، از جهان هستی، تصویری سیاه و سفید نشان می دهند، (که در این بین، خاکستری های کم رنگ هم طبعاً وجود دارد). در صورتی که تئوری پنج عنصر تصویر و بُعدی از جلا و رنگ در شناخت جهان هستی ارائه می دهد. این دو فرضیه، به خودی خود ارتباط کاملی به درک «نفس»^۱ها یا «دم»ها دارند. (امروزه کلمه «کی»^۲ واژه جدیدی است که معرف انرژی می باشد). که این «دم»ها جهان را به حرکت و می دارند و به آن حیات می بخشند.

دو «دم» اصلی که از آسمان و زمین ریشه گرفته اند، عبارتند از:

- یین - کی، مشابه آبی که فرو می ریزد.
- یانگ - کی مشابه آتشی که بالا می رود.

بر پایه اعتقادات، «یانگ» معرف خورشید و «یین» معرف ماه است.

این دو روشنایی بخش جهان، از مشرق ظهور می کنند و بعد با حرکتی



مشهود به سوی جنوب و بعد از آن به جانب غرب می‌روند. در طب سنتی، یین و یانگ در هر شخص حالت متعادل و متوازن دارند و این با خود انسان است که این دو نیرویی را که در بدن دارد، تحت کنترل خود در آورد. یانگ مانند آتش است و شعله‌های آن زبانه کشیده و بالا می‌رود و گرما به وجود می‌آورد و یین مانند باران فرو می‌ریزد، خنکی ایجاد می‌کند و راکد است.

به این ترتیب با آنچه گفته شد، دو تعبیری که از یین و یانگ وجود دارد و سنتی است، به عنوان یک سر منشأ در تمامی تحقیقات نظری در علوم پزشکی تائوئیستی مورد استفاده بوده و در نتیجه روز و خورشید همان «یانگ»، و شب و ماه همان «یین» می‌باشند.

در چین باستان، ساعت‌های چینی براساس یین و یانگ محاسبه می‌شده است و به این کار به زبان چینی می‌گویند: «یین چون یین»^۱

در بدن انسان، همین ارتباط و تناسب یافت می‌شود. پوست بدن و آنچه در سطح وجود دارد و جلدی است یانگ به شمار می‌آید، و آنچه در درون جسم انسان وجود دارد و اندام‌های داخلی را تشکیل می‌دهد، یین محسوب می‌شود.

از جمله، پنج ارگان حیاتی بدن انسان، یین هستند. این پنج ارگان عبارتند از: کبد، قلب، طحال، ریه‌ها، کلیه‌ها و شش. موارد درونی دیگر یانگ هستند، که عبارتند از: مثانه، کیسه صفرا، روده دراز و باریک، معده، کولون، حویصل یا مراره (که نوعاً کیسه‌های کوچکی هستند که در آنها هوا یا مایعات مخصوصی جمع می‌شود و آنها را می‌توان نوعی تاول و کیست دانست).^۲



بالاخره، کاربرد یین و یانگ به صورت نسبی خواهد بود، در حالی که در اندامهای جزو گروه یین، شاید بتوان گاهی بیشتر خود یین و گاهی هم بیشتر یانگ را یافت!

مثلاً کلیه که جزو گروه یین است در ارتباط با هم گروه خود قلب، بیشتر متماثل به یانگ می‌شود. خود قلب «یانگ چون یانگ»^۱ است، (یعنی یانگ در یانگ اندامها). ریه‌ها «یانگ چون یین» هستند. کلیه‌ها «یین چون یین» می‌باشند و کبد نیز «یین چون یین» است.

در طب قدیم و کلاسیک چین یا «نئی جینگ»^۲، یانگ و یین، به طور دایم و لاینقطع در بدن انسان در حال حرکت هستند. در مورد حیات، چهار تحول تشخیص داده شده است: تولد، زندگی، بیماری، مرگ. در عهد باستان در رساله‌ها و نوشته‌ها از زنجیره‌ای بودن این چهار تحول سخن گفته شده است.

یین

کلمه چینی یین، در اصل برای نشان دادن آن سوی تپه‌ای به کار می‌رفته که در تمامی طول سال، از خورشید و آفتاب محروم بوده است. این واژه با خصوصیات از قبیل: سرما، انفعال، تاریکی و درون گرایی ارتباط دارد و علایم ظهور آن به این شرح است:

- احساس سرما در بدن؛

- پرکاری بدن («خستگی» اندامها)؛

- هرگونه افت تُسج (از جمله افت عضلانی مقعد).

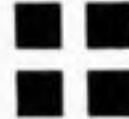
این طبقه‌بندی در مورد «یین - یانگ» نمی‌تواند امری مطلق به حساب



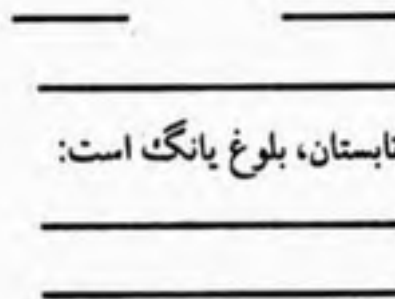
آید، و در موقع به کار بردن این لغات باید دقت کرد تا کاملاً به موضوع مورد نظر مربوط باشد.

آب، پیش از بخار (حرارت ولرم) بین است، ولی در رابطه با یخ اگرچه یانگ است ولی در عین حال بیش از خود بین، حالت بین را دارد. به علاوه در یانگ، همواره اندکی کیفیت بین وجود دارد و در بین نیز اندکی کیفیت یانگ. به این ترتیب است که سخن از یانگ در بین و بین در یانگ به میان می آید. و این خصوصیات در اثر معروف «کتاب دگرگونی» ها^۱ تشریح شده و در سیکل چهارگانه فصول نیز این خصوصیات به این گونه تشریح شده است:

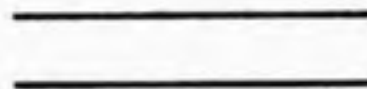
زمستان بین خود بین است:



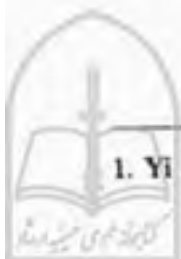
- بهار، عبارت است از زایش یانگ از شکم بین:



تابستان، بلوغ یانگ است:



پاییز، عبارت است از آغاز ظهور و پیدایش بین، در گرمای تابستانی یانگ:



برداشتی که می‌توان از یین - یانگ کرد، عبارت است از درک پیش از وقوع اعتقادات و نظرات ظریف چینی‌ها، (یعنی موضوعی غیرتحلیلی و غیر آنالی تیک). «چو آنگ تسو»^۱ فیلسوف شهیر چینی در این رابطه تمثیلی را بیان کرده که اندکی هم متناقض و به اصطلاح «پارادوکس»^۲ به نظر می‌رسد.

او می‌گوید:

«هیچ بشری به اندازه کودکی که در سالهای اولیه زندگی‌اش مرده، زندگی نکرده است. ولی مرد سالخورده و یک صد ساله‌ای چون «پنگ تسو»^۳ قبل از آن که به سن بلوغ برسد، بدرود حیات گفته است.»

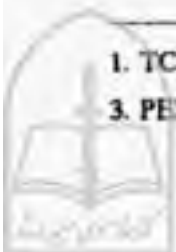
یین و یانگ، به اتفاق، یک دیگر را خلق می‌کنند. برای مثال: در طب سنتی گفته می‌شود که انرژی «کی» از خون ساخته می‌شود، (یین) و خون به وسیله انرژی (یانگ) به جریان افتاده و به جلو می‌رود.

به علاوه، اگر یکی از این اصطلاحات و نص‌ها حالت افراطی به خود می‌گیرد، اصطلاح دیگر دچار خفقان می‌شود و این خطر وجود دارد که نص دیگر شکست خورده و منکوب شود. برای مثال: در بیماریهای حاد و مزمن، یین یعنی ذخیره‌های اساسی و اصلی و موروثی، به طور قابل ملاحظه‌ای ضعیف و کوچک می‌شود، در حالی که یانگ قوی به نظر می‌رسد، که عبارت است از: تب در ساعت‌های منظم و معین، احساس خستگی دهان، عصبی بودن شدید و غیره.

1. TCHUANG TSEU

2. PARADOXE

3. PENG TSEU



تعادل طبیعی و تندرستی

در «نتی جینگ» این طور آمده که تمامی انسانها و حیواناتی که روی زمین زندگی می کنند، باید از قوانین طبیعت برای حفظ انرژی خود پیروی و از بین و یانگ، با هم پاسداری و نگهداری کنند. مرگ به سادگی عبارت است از جدایی این دو «سوفل» یا «دم» که بسیار اساسی هستند. دمه‌های زمینی و آسمانی بی وقفه در حال جا به جایی و حرکت هستند، ولی انسان از پیروی این تحرک غافل است. دو انرژی بین و یانگ می توانند درمان کننده را به سوی موضوعات و مسایل و توصیه های دقیق سوق دهند.

انرژی آسمان یانگ ناب است انرژی زمین نیز بین ناب است. خود انرژی و نفس یا «دم» یانگ است. شکل و قالب و نیز ماده، بین هستند. اندرون انسان بین و ظاهر انسان یانگ است. قوه و قدرت یانگ هستند. تغذیه بین است. پنج ارگان و اندام و هفت منفذ و سوراخ، و نیز هفت سوراخ بیرونی اندام صورت یانگ هستند. در خوراکیها و نباتات نیروزا و نیرو بخش، بین و یانگ نیز حضور دارند: طعم و مزه در رابطه با «بو» که یانگ می باشد، بین است. در بوها، آنچه قوی تر است بین می باشد و آنچه سبکتر است یانگ به حساب می آید. در طعم و مزه ها، ترشی و تلخی یانگ، شیرینی خنثی و بی طرف، تندی و شوری بین هستند.

ما از این که در مورد سیستم مطالعه ابزاری ژاپنی، مخالف خوانی می کنیم متأسف هستیم، ولی چه باید کرد که تئوری و نظریه بین و یانگ مدت دو هزار سال است که در چین مورد استفاده و اجرا قرار گرفته و ابزار آلات مشابه امروزی هم وجود نداشته است.

نمک، بین است به لحاظ این که اندامهای بدن انسان را، که بیشتر بین می باشند تغذیه می کند؛ از جمله کلیه ها، که بین در بین هستند؛ به علاوه

طعم و مزه شور، پایدار و ثابت و سنگین بوده، بنابراین نمی تواند غیر از
یین باشد، (البته در ارتباط با دیگر طعم ها).



پنج جوهر حیات

درمان و طب چین، از ابتدای وجود خود، جسم انسان را در یک منظر دینامیک مورد تشخیص قرار داده است؛ به عبارت دیگر، تشریح و آناتومی، جایگاهی دست دوم داشته است. شناخت پنج جوهر یا ماده، در حقیقت طریقه جدیدی است برای کشف و رسیدن به دلایل ضعف‌های ارگانیک، که اغلب جنبه «علمی» نداشته و بلکه بیشتر استعاره‌ای و تشبیهی می‌باشند. توضیحاتی که در پی خواهد آمد، چکیده‌ای است از تعالیم رسمی که در کشور چین، در انستیتوهای طب سنتی، تدریس می‌شود.

«کی»

کی، یا به عبارت دیگر، «نفس - انرژی» یک درک عقیدتی - بنیادی در طب و درمان چین است. البته ترجمه این لغت چینی دشوار است، ولی به هر حال می‌توان از این کلمه حالتی را مجسم کرد که یک انرژی به صورت بخاری متراکم، در یک دیگ پر از آب جوشان وجود دارد. «کی» به یک مورد خاص اطلاق نمی‌شود و تنوع دارد. رساله‌ها و کتب ناثوئستی از یک «کی» طبیعت، یک کی نبانی و گیاهی، یک «کی»

