

تعالیم جی کونگ یک تائوئیست جاویدان ہشت تمرین اساسی از استاد لی چینگ یوئن

گردآوری و ترجمہ
استوارت آلو اولسون

www.ketab.ir

ترجمہ از
علی زارعی سلمانی

stupa.shop@yahoo.com

سر شناسه	: اولسون، استوارت الو، ۱۹۵۰-م.
عنوان و نام پدیدآور	: تعالیم چی کونگ یک تائوئیست جاویدان : هشت تمرین اساسی از استاد لی چینگ یونن/نویسنده استوارت آلو اولسون : مترجم علی زارعی سلمانی.
مشخصات نشر	: تبریز: اختر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۷۴۵-۰
وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا	
یادداشت	: عنوان اصلی: Qigong teachings of a Taoist immortal : the eight essential exercises of Master Li Ching-yun, 2002.
یادداشت	: چاپ دوم.
عنوان دیگر	: هشت تمرین اساسی از استاد لی چینگ یونن.
موضوع	: چی کنگ
موضوع	: Qi gong
شناسه افزوده	: زارعی سلمانی، علی، ۱۳۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: RA۸۷۱/۸
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۳۱۰۰۴



نشر اختر

تعالیم چی کونگ یک تائوئیست جاویدان هشت تمرین اساسی از استاد لی چینگ یونن

نویسنده: استوارت آلو اولسون

مترجم: علی زارعی سلمانی

ناشر: نشر اختر

چاپ اول برای ناشر ۱۴۰۱ • ۲۰۸ صفحه • قطع رقعی • ۲۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۷۴۵-۰

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی

تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

بخش اول

توسعه‌ی چی گونگ

تمرینات طول عمر تائوئیستی و سه گنجینه

۱۷	تمرینات طول عمر تائوئیستی
۱۷	هنرهای تغذیه‌ی حیات
۲۴	تنفس شکمی
۲۷	سه گنجینه
۳۰	چینگ
۳۴	چی
۴۰	شن

بخش دوم

هشت زربفت - تمرین فیزیکی

روش سنتی با تفسیرها

۴۵	مقدمه‌ی نویسنده درباره‌ی هشت زربفت
۴۷	توسعه‌ی هشت زربفت
۴۹	تمرین کردن و یافتن یک آموزگار
۵۳	لی چینگ یوئن
۵۹	مقدمه‌ی لی چینگ یوئن درباره‌ی متن اصلی هشت زربفت
۵۹	روش‌های هشت نمودار فعال کونگ

۶۵	.	.	.	.	اسرار هشت زربفت
۷۷	.	.	.	.	زربفت اول: طبل آسمانی
۷۸	.	.	.	.	متن اصلی
۷۸	.	.	.	.	تفسیر لی چینگ یوئن
۸۶	.	.	.	.	دستورالعمل‌های نویسنده
۹۱	.	.	.	.	زربفت دوم: لرزاندن ستون آسمانی
۹۲	.	.	.	.	متن اصلی
۹۳	.	.	.	.	تفسیر لی چینگ یوئن
۹۴	.	.	.	.	دستورالعمل‌های نویسنده
۹۹	.	.	.	.	زربفت سوم: اژدهای سرخ دریا را به جنبش می‌آورد
۱۰۰	.	.	.	.	متن اصلی
۱۰۱	.	.	.	.	تفسیر لی چینگ یوئن
۱۰۵	.	.	.	.	دستورالعمل‌های نویسنده
۱۰۹	.	.	.	.	زربفت چهارم: ماساز دیوان کلیه‌ها
۱۱۰	.	.	.	.	متن اصلی
۱۱۱	.	.	.	.	تفسیر لی چینگ یوئن
۱۱۴	.	.	.	.	دستورالعمل‌های نویسنده
۱۱۷	.	.	.	.	زربفت پنجم: چرخ نقاله‌ی یکتایی را بچرخانید
۱۱۸	.	.	.	.	متن اصلی
۱۱۹	.	.	.	.	تفسیر لی چینگ یوئن
۱۲۰	.	.	.	.	دستورالعمل‌های نویسنده
۱۲۳	.	.	.	.	زربفت ششم: چرخ نقاله‌ی دوتایی را بچرخانید
۱۲۴	.	.	.	.	متن اصلی
۱۲۵	.	.	.	.	تفسیر لی چینگ یوئن
۱۲۵	.	.	.	.	دستورالعمل‌های نویسنده
۱۲۹	.	.	.	.	زربفت هفتم: نگاه داشتن آسمان

۱۳۰	.	.	.	.	متن اصلی
۱۳۰	.	.	.	.	تفسیر لی چینگ یوئن
۱۳۱	.	.	.	.	دستورالعمل‌های نویسنده
۱۳۵	.	.	.	.	زریفت هشتم: خم شدن رو به جلو و گرفتن پاها
۱۳۶	.	.	.	.	متن اصلی
۱۳۶	.	.	.	.	تفسیر لی چینگ یوئن
۱۳۷	.	.	.	.	دستورالعمل‌های نویسنده
۱۴۳	.	.	.	.	نقاط تکمیلی درباره‌ی تمرینات و نظرات
۱۴۳	.	.	.	.	تمرینات تکمیلی: متن اصلی
۱۴۵	.	.	.	.	تفسیر لی چینگ یوئن
۱۵۲	.	.	.	.	دستورالعمل‌های نویسنده
۱۵۴	.	.	.	.	توضیحات تکمیلی لی چینگ یوئن
۱۵۹	.	.	.	.	ضمیمه‌ای برای بخش دوم، خلاصه‌ای از دستورالعمل‌ها

بخش سوم

مدار عالم‌صغیر - تمرین معنوی

سه تکنیک به هم پیوسته

۱۶۵	.	.	.	.	مقدمه‌ی نویسنده درباره‌ی مدار عالم‌صغیر
۱۶۵	.	.	.	.	توسعه‌ی مدار عالم‌صغیر
۱۷۱	.	.	.	.	رژیم اول: اتصال بیرونی هشت مریدین لطیف و دوازده حفره
۱۷۳	.	.	.	.	هشت مریدین لطیف
۱۸۱	.	.	.	.	دوازده حفره - روش‌هایی برای ماساژ خود
۱۸۹	.	.	.	.	رژیم دوم: گشودن درونی هشت حفره‌ی لطیف چی
۱۹۵	.	.	.	.	هشت حفره‌ی لطیف چی

مقدمه

منظور و امید از این اثر، فراتر از به اشتراک گذاری این تعالیم تائوئیستی باستانی حیرت‌آور با عموم محتوای آن است که کمک خواهد کرد تا مردم عمق معنی بسیاری از توضیحات ساده شدمی ارائه شده در کتاب‌های تائوئیستی و چی‌کونگ موجود در زبان انگلیسی را درک کرده و معنی آنها را در ذهن‌شان شفاف‌سازی کنند. من امیدوارم که این اثر همچنین بیشتر توضیحات رمزی را که در بیشتر نوشته‌های محبوب رایج بوده شفاف‌سازی خواهد کرد.

کانون تائوئیستی (Tao tsang) شامل بیش از ۱۶۰۰ جلد است، که ۷۵ درصدشان با هنرهای تغذیه‌ی حیات (yang sheng shu) مرتبط هستند، که بخشی از چی‌کونگ است. نامعقول است فرض کنیم که هر کتابی می‌تواند به طور کامل تعالیم تائوئیسم را روشن کند؛ این اثر یک بخش کوچکی از خرد باستان را ارائه کرده. اما آنچه که این کتاب انجام داده، اگر من موفق بوده باشم، این است که یک توضیح کاربردی از هنرهای احیای مجدد و شفاگری را ارائه کرده و همچنین دستورالعمل‌هایی فراگیر در باب تمرینات طول عمر چی‌کونگ که توسط تائوئیست‌ها طراحی شده، که هشت زربفت و مدار عالم‌صغیر نامیده می‌شوند.

آنچه که این اثر را منحصر بفرد کرده، فقط دستورالعمل‌های آن در تمرینات تائوئیستی نیست بلکه تفاسیر آن است که توسط استاد بسیار محترم لی چینگ یوئن ارائه شده. لی چینگ یوئن یکی از اساتید مشهور تائوئیستی این قرن می‌باشد. طبق

گزارشات او این تمرینات را بیش از صد سال تمرین می‌کرد، و مستندات تاریخی نشان می‌دهند که او در زمان مرگش (در اوایل ۱۹۳۰) ۲۵۶ سال داشت. توضیحات، تاییدیه‌ها، و گواهی طول عمر او هشت زربفت را به عنوان نقطه‌ی اوج سلامت تائوئیستی و تمرینات چی کونگ تایید می‌کند.

اگرچه این کتاب دراول با تمرینات تائوئیستی سروکار دارد، آن چیزهای زیادی را در رابطه با تائوئیسم آشکار می‌کند که نمی‌توان آنها را فقط از روی مطالعه‌ی آثار و فلسفه‌ی تائوئیستی آموخت. تمرین و فلسفه فقط دو روی یک سکه هستند. شما هر تمرینی را در این کتاب برای تمرین کردن انتخاب کنید، درک‌تان از تائوئیسم به طرز بزرگی توسط خواندن آن افزایش خواهد یافت.

این کتاب برای تمرین‌کننده‌های تازه‌کار و پیشرفته سازماندهی شده. متن متکی به چندین اثر است که من آنها را از چینی ترجمه کرده‌ام و همچنین از روی تمرین چی کونگ خودم. ترجمه‌ی اولیه حاصل از یک متن در رابطه با هشت زربفت به نام مالش سنگ است که توسط کائولین در اوایل سلسه‌ی چینگ (در حدود قرن هفدهم) ارائه شده. (یادداشت: متن هشت زربفت تحت عنوان مالش سنگ ارائه شده؛ تاریخی که آن برای اولین بار آماده شد نامعلوم است.) همچنین شامل قطعه‌های ترجمه شده از بیوگرافی ژنرال یانگ سن که مرید لی چینگ یوئن بود، و در وان هسین، در چین در ۱۹۳۶ منتشر شد. من قطعه‌های کوچکی از آثار دیگری را هم ترجمه کردم، اما نیازی نیست که همه‌ی آنها را اینجا بیاورم.

اساساً خواننده با سه صدای جداگانه مواجه خواهد شد: متن کائولین، متن لی چینگ یوئن، و البته، صدای من (به عنوان "توضیحات نویسنده"). این صداها دراصل در بخش‌های مختلف ارائه شده‌اند، که توضیح من نیز در پایین‌شان آمده، اما این ترتیب باعث تکرار زیاد شده. در نهایت پیشنهاد من برای خواننده این است که اینها را مجزا از هم نداند و به عنوان توضیحات تکمیلی در نظر گرفته شود.

این کتاب یک زمینه‌ی توضیحی را در رابطه با هشت زربفت ارائه کرده، نحوه‌ی جنبه‌های فرم، و تکنیک‌های مکمل برای پیشرفت بیشتران در تمرین. برای یادگیری تمرینات، مهم این است که دراول کل کتاب را بخوانید، بعد مطابق با دستورالعمل‌ها

شروع به انجام تمرینات کنید.

چه شما شروع به یادگیری در رابطه با تائوئیسم کرده‌اید یا هم‌اکنون تمرینات تائوئیستی را انجام می‌دهید، شما درون‌بینی‌های جدید و شگفت‌انگیز زیادی را در این اثر خواهید یافت، که بسیاری از آنها برای اولین بار در زبان انگلیسی (م. و البته فارسی) ارائه شده‌اند.