

TANULMÁNYOK

Vámos Péter

Az egészségmegőrzés kínai tudománya: a csikung I. rész

A kínai civilizáció az évszázadok során rugalmasnak bizonyult, sok mindent átvett és magába olvasztott más kultúrkörökből: vallásokat, politikai rendszereket, katonai és gazdasági technológiákat, de azokat mindig feldolgozta és a maga sajátos képére formálta. Ezzel szemben Kína a nyugati világ számára mindig kicsit távoli és érthetetlen maradt. A „keleti”, illetve „nyugati” emberek két fajta hagyományba ágyazott gondolkodásmódja máig meglehetősen távol áll egymástól.

Sajnálatos módon a kínai egészségmegőrzési és gyógyászati módszerek több ezer éves tapasztalat-gyűjteménye – összefoglaló néven a kínai orvoslás – sem része a modern orvostudománynak. Hippokratész utódainak többsége ma is lenézi, kuruzslásnak tartja a keleti eljárásokat. A laikusok viszont gyakorta vakon hisznek a kínai csodadoktorokban.

Meglepő a kínai orvoslás folyamatossága. A Sárga császár belgyógyászati könyve, a Huang ti nej csing, a világ legrégebbi orvosi témával foglalkozó műveinek egyike, az i. e. 4-3. században íródott. Ebben található olyan kifejezések, amelyekből következtetni lehet arra, hogy a ma több millió ember által gyakorolt csikung egyes elemeit már akkor ismerték.

A csikung ma az akupunktúra mellett a legelterjedtebb egészségóvó rendszer Kínában, s mivel a tűszúrásos technikák néhány tapasztalatát már hasznosítja az európai és amerikai orvostudomány, érdemes volna megkeresni a csikungnak is azon elemeit, amelyek szintén alkalmazhatók volnának. Ennek azonban előfeltétele a megismerés.

Kísérlet a csi fogalmának meghatározására

Kínában mindenki tud a csiről. A köznapi szóhasználatban a csi közvetlenül a levegőhöz, a légzéshez kapcsolódik, de több annál: az emberi szervezetben energiává alakul vagy azzal dúsuló életerő. A csi befogadása nem csak azt jelenti, hogy belélegezzük az oxigént és kibocsátjuk a széndioxidot, tehát nem csupán a nyugati tudomány szerinti fiziológiai folyamatokat, hanem valami

mást, valami többet. A kínai szóhasználatban a csi az élet mozgatóereje, az élettevékenységek hajtóereje. Minden részletesebb magyarázat nélkül ezt tartalmazza a nagy példányszámban megjelenő, a legszélesebb érdeklődést és kiterjedt tömegmozgalmat kiszolgáló népszerűsítő könyvek és folyóiratok.

A hagyománytisztelő kínai társadalomban többek között azért oly népszerű a csikung, mert a legtávolabbi múltból ered. A csi fogalma nem is értelmezhető történetisége nélkül. Az írásbeliség főbb emlékeit, a hagyomány szempontjából legfontosabb előfordulásokat a kínai egynyelvű („értelmező”) szótárak: a Suoven, a Kanghszi, a Cehaj, a Cejüan, a Csunghuatacietien és a Csungventacietien, valamint a japán Morohashi segítségével lehet áttekinteni. A fogalom meghatározásához érdemes összegyűjteni az idegen nyelvű szótárak értelmezési kísérleteit is.

Kérdéses azonban, hogy végül sikerül-e definiálni a csi fogalmát. A fiziológiai, fizikai és filozófiai megközelítés, a morfológiai és történeti elemzés valószínűleg közelebb visz a lényeghez, de a „keleti” és a „nyugati” emberek eltérő (fogalmi) gondolkodásmódja miatt a csikung ismerőinek és gyakorló mestereinek végső soron bizonyára hiányérzete marad.

A nyelv és a verbális megjelenítés lehetőségeinek, illetve korlátainak kérdésével a keleti emberek nem foglalkoznak. Őket elsősorban a valóság átérzése érdekli és nem az élmény leírása. Ezért Keleten sohasem fejlődött ki a fogalmak pontos meghatározásának igénye. A keleti bölcsek rájöttek, hogy ha el akarják mondani élményeiket, nyelvi akadályba ütköznek. Ennek kiküszöbölésére metaforákat, szimbólumokat, költői eszközöket alkalmaznak, amelyek a logika szempontjából kevésbé korlátozottak. A lírai költészet ezért is válhatott a kínai kultúra meghatározó műfajává. A módszer a zen buddhista koanokban, a megoldhatatlan problémák leírásában érte el csúcspontját. A megválaszolhatatlan, megvilágosító erejű koan és az üres verbalitás klasszikus példája a „Halljam, hogyan szól egy tenyér, ha csattan!”, vagy a „Dolgozz az ásóddal, amely üres kezvedben van!”¹ Az ilyen felszólítások a racionális gondolkodás, a nyelvi kifejezés korlátaira mutatnak rá, a megfogalmazásból fakadó belső ellentmondásokra hívják fel a figyelmet. A koan arra kényszeríti a tanítványt, hogy felismerje a logika és az érvelés korlátait. Racionális gondolkodás útján ezek a talányok megfejthetetlenek. Pontosan arra szolgálnak, hogy a tanítványt a tudat börtönéből kiszabadítsák és képessé tegyék a valóság átélésére.

D. T. Suzuki a keleti és nyugati ember gondolkodásmódját összehasonlítva azt a következtetést vonja le, hogy a keleti ember számára a pontos definíció: szükségtelen, a verbalitás másodlagos. „A Kelet néma, a Nyugat ékes-szóló” – írja, de azt is hozzáfűzi, hogy „a Kelet némasága nem jelent értelmi tunyaságot, vagy lustaságot”. „Az *érzés* (kiemelés tőlem – V. P.) túlságosan

¹ Suzuki 76.

mély, túlságosan teljes ahhoz, hogy [a keleti ember] fogalmi formába akarná önteni.” „Az érzés bármiféle mélysége, a megszólalás bármiféle misztériuma csak azok számára felfogható, akik mindezt átélték.”²

A titkos hagyomány könyvek alapján nem érthető meg. Csak az érezheti meg annak mibenlétét, aki maga is megtapasztalja és átéli a misztikus élményt. A keleti embernek elég, ha érzi azt a bizonyosat, amit tőle akár csinek is nevezhetnek.

A tanításhoz, a megszerzett tudás továbbadásához sincs feltétlenül szükség a szavakra. Az ismeretek átadásának alapja a mester-tanítvány viszony. A zen/csan buddhizmus keretében például a tan továbbítása „szívtől-szívig”, azaz személyes kapcsolat útján, de nyelvi kifejezés nélkül történik. A zen az egyes ember gyakorlására és kitartására alapozva azt kísérli meg, hogy hívője az önmagába fordulás segítségével (a tudat kikapcsolásával) érje el a megvigosodás, a buddhaság fokát, a lelki mozdulatlanságot. Ezzel szemben a „nyugati” kommunikáció egyik fő igénye a racionális érvelés, ami bizonyos axiómák elfogadásán és a formális logika szabályain alapul. Még a hittételekből kiinduló vallásfilozófiákra is ez jellemző. A kínai gondolkodók alapvető feladatuknak azt tekintették, hogy a hagyomány és a kultúra egyes elemeit megfeleltessék egymásnak és ezzel hozzanak létre egységes (gondolati) rendszert belőlük. Erre elegendő volt akár a puszta megszámlálhatóság is. A nyugati kultúra kiváltságai a gondolkodás közvetlen tapasztalaton túli tartományaiban is törekedtek a fogalmi tisztázásra, a specifikálásra, az osztályozásra és az általánosításra. A tudomány fejlődésének minden állomásán újra meg újra megkísérlik ezt a fogalmi tisztázást.

Idegen kultúrák szakkifejezéseit lefordítani annyit jelent, mint azonosítani azokat általunk ismert kategóriákkal, saját kultúránk megfelelő elemeivel. A mai európai (görög-latin-zsidó-keresztény) kultúránktól szinte teljesen függetlenül kialakult kínai kultúra is önálló kifejezésrendszert alkotott. Anélkül, hogy ismeretelméleti vagy nyelvészeti fejtegetésbe bocsátkoznánk, megállapíthatjuk, hogy bizonyos esetekben a kettő megfeleltetése – már csak az írás különbözősége miatt is – eleve kudarcra van ítélve, értelmi szűkítéshez vezet, nem képes a teljes, a valóságos jelentéstartalmat közvetíteni. A kínai írásjegy képe, rajzolata önmagában is hordozhat jelentést, szemben a betűszavakkal, amelyek általában csak a hangértéküknek megfelelő információt viszik át. (Többek között ez teszi lehetetlenné egységes betűírás bevezetését Kínában.) Az ősi tradícióból fakadó írásjegyek és kifejezések többnyire nehezen értelmezhetők vagy lefordíthatatlanok, ezért az egyetlen szóban összefogott meghatározás helyett gyakoribb a kommentár, a jelentéstartalmak felidézése előfordulásaik szerint.

² Uő. 11-24.

A kínai természetfilozófiával és tudománnyal foglalkozó szakemberek a kínai leírásokban szereplő ugyanazon írásjegyeket a szöveggörnyezettől függetlenül értelmezik, és más-más terminus technicust használva fordítják le. Eljárásuk azonossága abban mutatkozik meg, hogy – természetesen – a nyugati természettudomány bevett kifejezéseit használják. A csi írásjegyeket például anyagnak, energiának, életerőnek, lehetetnek egyaránt szokás fordítani.

A csi fogalom megjelenítésére a kínai írásbeliségben négy írásjegy szolgál. A legrégebbi a 气 írásjegy, amelyet a népi Kínában az 1958-as írásreform bevezetése óta ismét használnak, és ma is ez a hivatalos írásmód. A 氣 írásjegyet Tajvanon, a Kínai Köztársaságban használják. A 炁 írásjegy a taoisták „titkos” könyveiben fordul elő. A negyedik írásjegy, a 氣 a kínai értelmező szótárak tanúsága szerint a régi írásmódja, ma már nem használatos.

A legősibb forma, a 气 írásjegy feltehetően legkorábbi előfordulását a Csinvenpien című mű tartalmazza.³ Zsung Keng szótárszerű összefoglaló művében a Sang-Jin (i. e. 17-11. sz.) és Csou korból (i. e. 11-3. sz.) származó bronzedények és más fémtárgyak feliratainak szereplő írásjegyeket gyűjtötte össze. Egy Csou korból származó ún. hu korsón (a hu folyadék tárolására szolgáló rituális edény) találta meg az írásjegy korai formáját 𠄎. A szövegben az írásjegy a 𠄎 csi „koldulni” értelemben szerepel: „a Huan folyó vidéki Cemeng és Csiang (családnevű emberek) koldulásból boldogan élnek” A szerző a szöveget Hszü Sen i. sz. 100 körül írt Suovencsiece című szótárából, az első kínai értelmező szótárból vette át.⁴ A szótár szerint a csi piktogramm jelentése felhőszerű, ködszerű pára, eredeti formájában 𠄎 a felszálló párat jelöli. A 𠄎 forma ennek stilizált változata. Megkülönbözteti a 𠄎 formától, amely a Zsung Keng által is idézett „koldulni” írásjegynek felel meg.

Karlgren szerint az írásjegyet tartalmazó felirat az i. e. 770-450-ig terjedő időszakból való.⁵ A 气 forma minden bizonnyal a „ködszerű pára” értelemben szereplő 氣 írásjegy régi változata. Az írásjegy Karlgren által felsorolt egyéb jelentései a következők: Liece művében „levegő”, a Lunjüben „lélegzet, lelkiállapot, temperamentum”, a Szertartások feljegyzéseiben (Licsi) „életelv”, a Cuocsuanban „pára, gőz”.

Az írásjegyek képét elemezve a fogalom jelentéskörét viszonylag pontosan meghatározhatjuk. A 气 írásjegy eredeti jelentése „felhőszerű pára”, a rajzolat a felhő képének stilizált formája. A legelterjedtebb írásjegy a 氣, amelyben a 气 levegő, gőz, pára fogalmi kulcs alatt a rizs 米 írásjegy áll. Akatsuka a Suoven szótár magyarázata alapján a rizs elemet hangsúlyozza.⁶ Szerinte az írásjegy a rizs vagy más gabonafélék főzése során felszabaduló

³ Csinvenpien No. 0049.

⁴ Suoven 1. könyv 111.

⁵ Karlgren No. 517 a, b, c.

⁶ Schwartz 180.

gőzöket jelöli. A gőzök az étel tápláló erejét jelentenék, amely fenntartja az életet, az ember életerejét. Az étel képe az ember és környezete közötti energia- és anyagcserét is sugallja. Ez a felfogás a csi és az emberi élet közvetlen kapcsolatát hangsúlyozza. A Suoven szerint az írásjegy a Han korban (i. e. 206 – i. sz. 220) felváltja az eredeti jelet, amelyhez a „koldulni” jelentés kapcsolódott. A ma használatos írásjegy eredetileg a „táplálékot ajándékol vizsz” jelentésben szerepelt. Egy mai kínai értelmezés szerint az írásjegy elsősorban az ember öröklött energiáját jelöli, ugyanakkor utal az elfogyasztott táplálékból és az étető levegőből származó energiára is.⁷

A 炁 írásjegyben a tűz 火 jel fölött a nemlét 无 írásjegy egy változata szerepel. Ahhoz, hogy megértsük, mit is jelent a „nincs tűz” kifejezés, tudnunk kell, hogy a kínai természetfilozófiában az „öt elem tana” a világ jelenségeit rendszerbe foglalja. Az öt elem (tűz, föld, fém, víz, fa) egyikéhez, a tűzhöz az ember belső szervei közül a szív – a kínaiak szerint a gondolkodás és az érzelmek szerve – tartozik. A „nincs tűz” tehát a belső tűz nélküli lelkiállapotot, a lelki békét jelenti. Ez a nyugalom, a szellemi tisztaság a gondtalan élet záloga.⁸

A 炁 – 氣 megkülönböztetés előfordul a taoista értekezésekben, a ragályos betegségek elkerüléséért könyörgő varázsigék némelyikében és a taoizmussal foglalkozó modern művekben is. Az első az eredendő életerőt szokta jelölni, a második pedig a belélegzett levegőt.

A negyedik írásjegyben a 气 levegő, pára kulcs alatt a tűz 火 írásjegy áll. Ha a 氣 írásjegyben a rizs a táplálékkal felvett energiára utal, akkor a tűz a belső tüzet, a levegőből származó étető energiát jelentheti. A tűz részt fokozatosan felváltotta a rizs elem, de egy, az i. e. 6. századból származó jadetárgyon – amelynek szövege a csi gyakorlatok legkorábbi bizonyítéka – a tűz szerepel. (A jadedlapocskák szövegének fordítását a dolgozat második részében adjuk közre.)

A Mathews' Chinese – English Dictionary az 554. számú szócikk alatt a 氣 és a 炁 egy számon szerepel, azzal a megjegyzéssel, hogy a 炁 forma a taoista varázsigékben használatos. A felsorolt elsődleges jelentések: „lélegzet, levegő, gőz, gáz, időjárás” után egy külön jelentéscsoport is szerepel: „viselkedés, modor, hangulat, erő, életadó elv”.⁹ A Pekingi Idegennyelvi Főiskola kínai-angol szótára ugyanezeket a jelentéseket sorolja fel, kiegészítve az „illat, szag, feldühödik és megfélemlít” értelmezéssel, valamint a kínai orvoslásra utaló „életenergia” szóval.¹⁰ A Kínai Kereskedelmi Könyvkiadó és az Oxford University Press közösen kiadott angol-kínai, kínai-angol szótá-

⁷ Nan 46.

⁸ Uo. 45.

⁹ Mathews' 73.

¹⁰ A Chinese-English Dictionary 535-536.

rában hat főnévi és három igei jelentést találunk az eddig felsoroltak közül.¹¹ Az A Reverse Chinese-English Dictionary, a szavakat az utolsó írásjegyük alapján rendszerező szótár ezekhez hozzáteszi a „belső hajtóerő” (drive) kifejezést.¹² A négykötetes kínai-orosz nagyszótár főnévként tizennégy, ige-ként négy jelentést ad meg. A csi étternek, a kínai természetfilozófia szubsztanciájának fordítja és egy másik (orvosi) jelentésének a betegség létrejöttét, a rohamot adja meg.¹³

Itt jegyezzük meg, hogy a magyar sinológiai irodalomban, a filozófiai művek fordításaiban is a „lehelet” kifejezés a csi legelterjedtebb megfelelője.

A kínai egynyelvű szótárakban található, idézetekkel alátámasztott jelentés-változatok további értelmezési lehetőségeket is kínálnak.

A Kanghszi szótár, amely lassan három évszázada a mértékadó kínai nyelvű szótár és közel ötvenezer írásjegyet tartalmaz, a 氣 írásjegynél régies írásmód megjelöléssel szerepelteti a 氣 írásjegyet is. A 𠂔 mellett csak annyit ír, hogy azonos a 氣 írásjeggyel. Egy forrásmegjelölés nélküli idézet szerint a csi 𠂔 hozza létre a tízezer dolgot.¹⁴

A kínai egynyelvű szótárakban a 氣 írásjegy mellett a Csunghuacetien kivételével csak a Suoven szótár megelőzően már idézett magyarázata szerepel. Az 1915-ben kiadott írásjegyszótár azonban a „felhőszerű pára” és a „koldulni” értelem mellett egy Hansuból vett idézet alapján tünteti fel az „étellel kínál, ételt szétoszt, adományoz” jelentést is.¹⁵ A többi szótár ezt a jelentést a hszi 餼 „vendéget étellel kínál” jelentésű írásjeggyel azonosítja.

A Kanghsziban a lélegzéssel kapcsolatos jelentések, az időjárásra, az időjárással összefüggő jószelekre (pl. a felhők formája) és az idő szakaszolására vonatkozó idézetek találhatók. A csiecsi-nek nevezett rendszer, amely a Nap mozgásának fázisaihoz igazodva az évet huszonnégy kéthetes szakaszra osztja, az egyes szakaszok neve alapján időjárásjelzésre, jóslásra is szolgált. A Kanghszi külön passzusban említi a taoisták csi-évés módszerét mindenféle magyarázat vagy kommentár nélkül.

A Cejüan az első modern kínai egynyelvű szótár, amely szókapcsolatokat is tartalmaz (első kiadásának éve 1915). Ebben a csi címszó alatt a konkrét jelentések (pára, lélegzet, levegő stb.) mellett „lelkierő” értelmezéssel szerepel az a Menciusz idézet is, amelyet a későbbi szótárak a csi „életerő” jelentésénél az első előfordulásként jelölnek meg.¹⁶ A Menciuszból vett részlet

¹¹ Concise English-Chinese Chinese-English Dictionary 350.

¹² A Reverse Chinese-English Dictionary 730.

¹³ Bolsoj Kitajsko-Russkij Slovar' 4. kötet 532.

¹⁴ Kanghszi 659.

¹⁵ Csunghuacetien 1031.

¹⁶ A szótárban a 我善養吾浩然之氣 – wo san jang vu hao zsan cse csi – „Helyesen táplálom hatalmas életerőmet” kifejezés hibásan szerepel, a 善 san szó kimaradt.

egyébként több szótárban is szerepel úgy, mint a csi „életerő” jelentésének első előfordulása. Menciusz szövegének szó szerinti fordítása a következő: „Az akarat irányítja a csit, a csi betölti a testet... Helyesen táplálom (gondozom) hatalmas életerőmet (csi). [Kung Szun Csou megkérdezte:] Megkérdezhetem, hogy mit nevezel hatalmas életerőnek? [Menciusz így felelt:] Ezt nehéz szavakkal kifejezni. Amit én hatalmas életerőnek nevezek, az maga a Legnagyobb és a Legtartósabb. Ha helyesen táplálják, akkor betölti az eget és a földet (az egész világot). [Az életerőt] az igazságosságnak és a taonak megfelelő tettekkel lehet táplálni. Ha a tettek nem ilyenek, akkor [az életerő] rosszul táplált. [Az életerőt] a felgyülemelő igazságosság szüli és élteti, véletlenül nem lehet megszerezni és csak tettekkel tartható meg. Ha a tettet nem helyesli a szív, akkor [az életerő] rosszul táplált lesz”.¹⁷

A Cejüan filozófiai fogalomként is megjeleníti a csit. „A csing (esszencia) és a csi hozza létre a dolgokat” – idézi a Változások könyve „Csatolt magyarázatok” című függelékét. A jóskönyv egyes részei az i. e. első évezred első feléből valók. A függelék a kínai hagyomány Konfuciusznak tulajdonítja. A kiemelt rész eredeti szövegekörnyezetében így szól: „A Változások könyvéből kiolvasható és megérthető az ég és a föld (a természet, a világ) rendje. A könyv alapján végezhető csillagászati és földrajzi megfigyelések, megtudható a sötétség és világosság váltakozásának oka, a keletkezés és elmúlás, élet és halál törvényszerűsége. [Ez a törvényszerűség abban áll, hogy] a *csing és a csi hozza létre a dolgokat*, a hun (魂) lélek eltávozása, szétszóródása jelenti a változást (halált, elmúlást). Ebből a könyvből ismerhető meg a természetfölötti erők mibenléte is”.¹⁸

Morohashi Tetsuji szótárában is megjelenik ez az idézet, de nála a 氣 nem filozófiai fogalomként szerepel, hanem mint „őserő”, a dolgok létrejöttének forrása. A csit filozófiai kategóriaként fenntartja a neokonfucianusok elmélete számára.

A Csungventacien nem él ezzel a megkülönböztetéssel, noha a legtöbb, „jelentést” – huszonegyet – éppen ez a szótár sorolja fel. Ezek közül számunkra a test életerejével kapcsolatosak a fontosak. „A csi betölti a testet” – mondatot nem csak Menciusztól, hanem az eltérő szemléletű Kuance és Huajnance című művekből is idézi. Menciusz műve a konfucianus kánon egy darabja. A Kuance Tókei Ferenc szöveggyűjteményében¹⁹ a legista művek között szerepel. A konfucianizmus filozófiai és államrendjével szembenálló Liu An műve, a Huajnance pedig egy taoista szintézis kísérlete.

A Cehajban és Morohashi szótárában is külön szerepel a csi mint filozófiai kategória. Morohashi csak a Szung kori (960-1279) neokonfucianus fel-

¹⁷ Menge II/A. In.: Csucecsicseng 1. kötet 116-119.

¹⁸ Csou Ji: 535.

¹⁹ Tókei 2. kötet 359.

fogást tekinti kozmogóniai fogalomnak. Csang Caj és Csu Hszi műveit idézi. Csang Caj szerint „A nagy ürességet betölti a csi, s ha a csi összesűrűsödik, létrehozza a tízezer dolgot.” Csu Hszi azt mondja, hogy: „Ég és föld között mindenütt jelen van a li és a csi. A li (理) a megfoghatatlan alapelv, a létező dolgok gyökere. A csi az anyagszerű eszköz, amely a létező dolgokat megtölti tartalommal. Ezért minden ember és létező dolog megszületéséhez feltétlenül szükséges a li; belőle származik az alaptermészet (a dolgok alaptermésze, alapvető tulajdonságai), és ugyanígy szükséges a csi, amelyből a forma ered. Előbb volt az alapelv (a li) azután a csi. Ezek már akkor is léteztek, mielőtt az ég és föld létrejött.” A Cehajban Vang Csung i. sz. 1. században élt filozófus spontaneitásról szóló értekezésének kezdő sorai is a neokonfucianus szerzőktől származó idézetek mellett szerepelnek: „Abból, hogy az ég és a föld egyesíti „leheletét” (csi), minden dolog magától jön létre...”²⁰ Végül a Cehaj, amely 1936-ban jelent meg először és a csi kapcsán egyedülként tartalmazza a „csikung gyógy mód” címszót is, a csi kínai orvoslásban használatos életerő, energia jelentését is megemlíti.

A csi a kínai természetfilozófiában

Ósi kínai felfogás szerint a világ egységes egész, a világegyetem és az ember, (vagyis mai szavakkal makro- és mikrokozmosz) kölcsönösen függnek egymástól, azaz összetartoznak. E felfogás alapján jelent meg a 11-13. századi neokonfucianus tanokban az anyagi világ mint az összesűrűsödött (de különböző sűrűségi állapotú) csi megjelenési formája. A csi ebben az összefüggésben a li, azaz a kozmológiai „világlényeg” mellett az anyagi forma.

Csuangce i. e. 4. századi művét kommentálva Ute Engelhardt arra a következtetésre jut, hogy a csi az egykori gondolkodó szerint a tao megfelelője, olyan differenciálatlan ósállapot, amely a kozmosz strukturálódásának minden fázisát és ezzel a polaritás, a jin-jang ellentétpár létezését is megelőzi.²¹ Ugyanez kiolvasható Laoce művéből is: „A tao szüli az egyet (csi) az egy szüli a kettőt (jin-jang), a kettő szüli a hármat (ég, ember, föld) és a három szüli a tízezer dolgot (minden létezőt). Az összes létező hátán hordja a jin-t, keblén viseli a jang-ot, s e kettő, a csi összhangja teremti meg a harmóniát”²²

A jang és a jin a kínai természet-magyarázatok alapvető ellentétpárja. A jang eredetileg a domb napos oldalát, a jin az árnyékosat jelentette. Átvitt értelemben az univerzum világos, meleg, száraz, aktív, férfias, égi részei jang természetűek, a sötét, hideg, nedves, passzív, nőies földi részek pedig jin jel-

²⁰ Uo. 3. kötet 262.

²¹ Engelhardt 3-4.

²² Taotöking 42. vers

legűek. A jang és a jin dialektikus ellentétpár: egymáshoz képest szüntelenül változnak, egymásba átalakulnak a világ ritmusának megfelelően.

A csi fogalmat minden kínai filozófiai irányzat, iskola használja, természetesen saját gondolatrendszerének megfelelően, más-más szövegkörnyezetben, eltérő értelmezéssel. Közös mozzanat az, hogy taoisták és konfucianusok egyaránt érzékelhetetlenül finom, de anyagi természetű szubsztancia-ként fogják fel, míg egyes nyugati szerzők magyarázatai szerint inkább egyfajta mindent átható energiának kellene tartani.

A Csou-kori gondolkodásban a csi nem játszik központi szerepet. Schwartz szerint valamiféle összekötő-kapcsoló szubsztancia a mindent felölelő rendben és gyakrabban beszélnek róla különböző megjelenéseiben, mint homogén szubsztancia mivoltában.²³

A kínai egy nyelvű szótárak idézett értelmezései azt sugallják, hogy a csinek közvetlen anyagi természetű jelentése (levegő, gőz, pára stb.) túl valamiféle „ősanyag” jelentése is van. Ebben az összefüggésben összehasonlítható a miletoszi filozófusok „arkhé” elképzeléseivel.

Anaximenész a levegőt tekinti arkhénak, kozmogóniája szerint kezdetben csupán a „pneuma” létezik, ami önmozgása következtében megritkul – így tűz lesz belőle –, illetve megsűrűsödik, s akkor felhővé, vízzé, földdé, kővé válik.²⁴ Ez az elmélet szinte pontosan megfelel a 11. századi Csang Caj gondolatmenetének, és hasonlóságot mutat a taoistáknál előforduló összesűrűsödés-felhalmozódás, megritkulás -szétszóródás kategóriákkal.

A csi fogalma filozófiai értelemben talán leginkább Anaximandrosz apeironjának feleltethető meg. Nála az apeiron (eredeti jelentése: határtalan) a világ meghatározatlan minőségű és végtelen őselve, amelyből minden dolog keletkezett. Szavakkal leírhatatlan, mindent körülvevő valóság, amelyből „először a meleg és a hideg vált ki, majd ezek örök termékenyítő képességének köszönhetően ment végbe a kozmosz kialakulása, illetve folynak le azóta az összes történések”.²⁵ A neokonfucianusok felfogása ehhez az apeiron-fogalomhoz áll legközelebb.

Hegel filozófiatörténetében arra figyelmeztet, hogy a régi gondolkodókat „... ne terheljük olyan következtetésekkel és állításokkal, amelyeket nem is tettek és amelyekre nem is gondoltak, habár helyesen lehetne őket ilyen filozófia gondolatából levezetni...”²⁶ Félrevezető vállalkozás lehet a régi filozófusokat a mi elmélkedési formánkra átalakítani. Az idézettel arra kívánunk utalni, hogy a filozófiai gondolatok hasonlóságát nem tekinthetjük azonoságnak.

²³ Schwartz 183-184.

²⁴ Pais 69.

²⁵ Uo. 66.

²⁶ Hegel 1. kötet 51-52.

A csi mint biofizikai jelenség

Kínában a taoista alkímia és az ún. fiziológiai alkímia kifejezései gyakran azonosak. A taoisták praktikái ugyanis – ellentétben az Európában ismert alkímiával, amely inkább metallurgiai jellegű volt – az ételelixír laboratóriumi előállítását célozták, így igen szoros kapcsolatban voltak az orvoslás módszereivel.

A csikung orvosi elmélete sokféle csit különböztet meg. Az eredendő csi egyrészt az univerzum energiáit jelöli, de így nevezik meg az ember szüleitől öröklött csijét is. Az ún. „cinóbermezők” (丹田 tantien), az éltető hő központjai a taoista fiziológia fontos részét képezik. A tan írásjegye itt mint cinóbervörös szín szerepel. A vörös a tűzre utal, az éltető belső hőt jelenti. A laboratóriumi alkímiában megmaradt a tan ételelixír jelentése. Az ember testében három cinóbermezőnek nevezett energiaközpontot különböztetnek meg: a felső a homlokon a szemöldökök közötti terület, a középső kb. a csecsemőmirigy magasságában a mellkasban, az alsó pedig a köldök alatt található. Ezek azok a területek a testben, ahol a csi, az éltető energia összegyűlik. A beavatott a gyakorlatok segítségével az alsó cinóbermezőből elvezeti és kiterjeszti a csit az egész testébe.

Az öt „tömör”, ún. cang szerv (a tüdő, a szív, a lép, a máj és a vese), valamint a hat „üreges” ún. fu szerv (a vastagbél, a vékonybél, a gyomor, az epehólyag, a húgyhólyag és a kínai orvoslás sajátos anatómiai egysége, a hármas melegítő) működését a kínai orvosi elmélet szerint a bennük található és rajtuk keresztül áramló csi biztosítja. A meridiánrendszer csije az a csi, amely egy meghatározott útvonalon a belső szerveken keresztül huszonnégy óra alatt az egész testet átjárja. Az ősök csije az élet fenntartásának alapvető energiafajtája, a táplálkozási és légzési energia összességét jelöli. A táplálék csi az élelem elfogyasztásával megszerzett energia. A védekező csi a külső hatások és kórokozók (pl. az időjárás viszontagságai, a sérülések vagy a táplálékkal a szervezetbe jutott baktériumok) ellen véd.

A csi fogalom európai és amerikai orvosok könyveiben is megjelenik. A hagyományos kínai gyógymódok bármelyikével ismerkedő, nyugati kultúrkörökben nevelkedett kutató vagy orvos már tájékozódásának kezdetén kénytelen a maga számára értelmezni a csi fogalmát. Közülük eddig legtöbben az akupunktúrás módszerek elsajátítására törekedtek, azt sokan megtanulták és alkalmazzák, többen írásba is foglalták a tudnivalókat. Erről szóló tanulmányaikban és könyveikben általában nem fordítják le a csit, csak magyarázatokat fűznek hozzá. A nem túl változatosan értelmező mondatok szerint a csi mindenfajta energia megfelelője, „a világegyetemet a csi, a mindent betöltő energia, a ‘kozmosz lélegzet’ hatja át”.²⁷ Biológiai szempontból a csi élet-

²⁷ Orosz 9.

erő, belső erő vagy bioenergia, amely adott esetben kilép a testből.²⁸ Van, aki körültekintő általánosságban fogalmaz: „az élet, az energia egyaránt ellentétes előjelű párokból tevődik össze, így nagy óvatossággal s inkább csak didaktikai szempontból használjuk az egységes csi fogalmát az energia megjelölésére. A *csi ugyanis* tulajdonképpen nem más, mint *maga az egész mindenség, annak valamennyi mozgásával* (kiemelés tőlem – V. P.)”.²⁹ E megfogalmazás alapján a továbbiakban semmi gondunk nem lehet a fogalommal, hiszen az egész mindenséggel nincs mit kezdenünk.

A huszadik században a csi létét kísérletekkel is bizonyítani kívánták. 1978-ban Sanghajban végeztek méréseket és azt tapasztalták, hogy a csikung mester által a gyakorlatok végzése közben kibocsátott ún. külső csi infravörös sugárzásként mérhető.³⁰ Akupunktúra kísérletek bebizonyították, hogy a bőr elektromos ellenállása és a szimpatikus idegrendszer között kapcsolat van. A külső csi kisugárzásakor, a gyakorlatok végzése közben az akupunktúrás pontoknál változik a bőr elektromos ellenállása. Minél elmélyültebb a meditációval elért nyugalmi állapot, annál jobban változik és a mester akaratától függően magasabb vagy alacsonyabb lesz a bőrelenállás.³¹

A leírt jelenség során felhasznált energia – a mai biofizika szerint – a makroerg foszfátvegyületek kötéseiben tárolt energiának felel meg. Ennek az energiának a felhasználása összefügg a sejtlégzéssel. A sejtek anyagcseréje folytán keletkező széndioxid mennyisége az érintett sejtekben (az akupunktúrás pontoknál) lényegesen több, mint a környezetükben lévő más sejteké. A széndioxid kibocsátás növekedése összefügg a bőr elektromos ellenállásának változásával (a permeabilitás nő) és a bőr hőmérsékletének enyhe emelkedésével is.

A csi létezésének bizonyítását szolgáló kísérleteket egyre szélesebb körben végzik. 1981-ben a Kínai Orvostudományi Társaság keretein belül létrehozták a Csikung Tudományos Központot is. Kínában 1990 óta a csikung hivatalosan elismert gyógy mód.

IRODALOM

- Bolsoj Kitajsko-Russkij Slovar'*. Szerk. I. M. Osanyin. Moskva, 1983.
A Chinese-English Dictionary. Szerk. Vu Csing Zsung. Peking, 1985.
Concise English-Chinese Chinese-English Dictionary. Peking-Oxford, 1986.
Csinvenpien. Szerk. Zsung Keng. Peking, 1959.
Csucecsicseng. 1-8. kötet, Sanghaj, 1954.

²⁸ Uo. 10.

²⁹ Simonesics 108.

³⁰ Li 423.

³¹ A kísérlet részletes leírását és adatait a *Csikung jü Köhszüe* című folyóirat 1988/8. száma közli.

- Csunghuatacietien*. Peking, 1958.
- Csungkuo Csikungsi*. Szerk. Cse Jung. Honan, 1988.
- Csungventacietien*. I-XL. Tajpej, 1962-1968.
- Dobson, *Mencius*. A new translation arranged and annotated for the general reader by University of Toronto Press, 1963.
- Engelhardt, U., *Die klassische Tradition der Qi – Übungen: Eine Darstellung anhand des Tang-zeitlichen Textes Fuqi jingyi lun von Sima Chengzhen*. Wiesbaden, 1987.
- Fromm, E. – Suzuki, D. T., *Zen-buddhizmus és pszichoanalízis*. Budapest, 1989.
- Hegel, *Előadások a filozófia történetéről* I-II. Ford. Szemere Samu, Budapest, 1958.
- Kanghszi Cetien*. Peking, 1985.
- Karlgren, B., *Grammata Serica Recensa: Bulletin of the Museum of Far Eastern Antiquities*. Stockholm, 1957.
- Mathews, *Mathews' Chinese-English Dictionary*. Revised American Edition. Harvard University Press. Cambridge, Massachusetts, 1979.
- Morohashi Tetsuji, *Dai Kan-wa Jiten*. I-XIII. Tokio, 1960.
- Nan, H. J., *Csingcuo hszütao jü csangszeng pulao*. Peking, 1989.
- Needham, J., *Science and Civilization in China*. Vol. 5. Part. V. Cambridge University Press, 1983.
- Pais I., *A görög filozófia*. Budapest, 1982.
- A Reverse Chinese-English Dictionary*. Peking, 1985.
- Schwartz, B. I., *The World of Thought in Ancient China*. The Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts and London, England, 1985.
- Suoven Csiece*. Írta: Hszü Sen. Peking, 1963.
- Tőkei F., *Kínai filozófia*. Ókor. I-III. Kötet. Szöveggyűjtemény. Válogatta, fordította, a bevezetéseket és a jegyzeteket írta – Budapest, 1986.
- Változások könyve*. Csou Ji Jicsu, Sanghaj, 1989.
- Zhou Y. – Eöry A. – Orosz. M., *Kong jin Qigong. Kínai gyógytorna. Az öngyógyítás művésze*. Budapest, 1990.

The Chinese of art preserving health: chikung. Part I.

Péter VÁMOS

The present article consists of two parts. The first part, published in this issue, gives an overall view of the Chinese concept of *chi* in Hungarian. It sums up the different translations of the Chinese word *chi* in Chinese monolingual and some basic bilingual dictionaries, explains the pictures of the four *chi* characters which were or are used in written Chinese, introduces the role of *chi* in Chinese natural philosophy and finally deals with *chi* as a biophysical phenomenon.

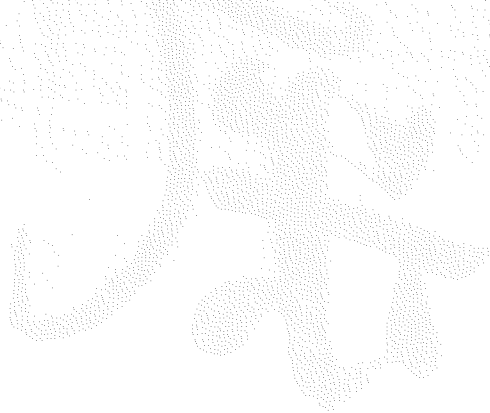
Chi is usually translated into foreign languages as air, breath, matter, energy, vital force etc. However, we must face the fact that because of the difference of the ways of expressing thoughts in China and the West, it is impossible to give a perfect translation of the central categories in Chinese philosophical thinking. The main reason for this difference is the Chinese writing itself, because the picture of the character carries extra information as opposed to the western languages which use letters.

The original graph in the bronze inscriptions suggests that the meaning of the character was "vapour of clouds", that is, a formless power of the universe. The shape of the character which is used in China as the non-simplified form of the character and contains the picture of rice,

originally represented the nourishing vapours of boiling rice or grain. The third character is used mainly in Taoist texts and treatises on Taoism, and refers to “vital force” as a distinction to the other one meaning “air” or “breath”. The fourth character with the picture of fire which originally meant “the fire of life” has gradually been replaced by the character with the rice element in it. These meanings appear in several philosophical works of different schools as a central concept beginning from the Confucian canonical works to the Taoist magicians and neo-Confucian schools.

In the past twenty years there have been a series of biophysical experiments in China aiming to prove the existence of *chi*. They could measure the “outer *chi*” released by the *chikung* master as infrared radiation, the change of the resistance of the adept’s skin, etc.

In China, *chikung* has been an officially recognized method of medicine since 1990.





氣功

1. ábra. Csikung Vang Csinhuaj kalligráfiája