

Sugjó: "Test és lélek edzése".

A japán kultúrtörténet egy sajátosságáról*

1. Kulcskifejezések

Tapasztalatainkból jól ismerjük, hogy ha akármilyen idegen kultúrával, különösen valamelyik távoli kultúrával foglalkozunk, találkozunk olyan fogalmakkal, melyeknek, bár az adott kultúra eszmerendszerének alapjait adják meg, nehezen tudjuk megragadni valódi tartalmát, még a szótárak, különösen a kétnyelvű szótárak segítségével sem, ugyanis a szótárak szerint megfelelőnek vagy nagyjából egyezőnek vélt szavak mögött rendszerint nincsenek hasonló "élettapasztalatok". Következésképpen, ezeknek a fogalmaknak a valódi megértése, átélése nélkül igazából nem beszélhetünk a megfejteni kívánt másik kultúra világának megértéséről. (Időnként egyazon kultúra közegében élve is előfordul hasonló helyzet, ha nem igyekszünk pontosan tisztázni, hogy mit jelentenek, mit tartalmaznak adott bizonyos kifejezések).

Amikor japán kultúrával foglalkozunk, akár irodalommal, vallás- és eszmetörténettel, művészettörténettel vagy a modern társadalomtudományok témáival, elég sok ilyen fogalommal és kifejezéssel találkozunk, amelyek kulcsfontosságúnak mondhatók Japán igazi megértéséhez nemcsak az idegenek számára, hanem maguknak a japánoknak is. Ugyanis a japán kultúrába a saját, eredeti elemek mellett kölcsönös módosító hatással indiai és kínai, újabban európai, valamint amerikai eredetű elemek kerültek be, és fontos szerepet játszottak és játszanak máig. Ebből kifolyólag egy-egy fogalom az eredeti használatánál sokkal összetettebb, bonyolultabb tartalmúvá vált. Ha csak a buddhizmus történetét vagy az irodalom történetét nézzük is meg, rögtön számos példát találunk erre.¹ Ilyenek: 有 *u*, 無 *mu*, 空 *kú*, 悟り *szatori*, 道 *dó*, 常 *dzsó*, 無常 *mudzsó*, 寂 *dzsaku*, 滅 *mecu* (buddhizmus); 幽玄 *júgen*, 侘 *vabi*, 寂 *vabi*, 花 *hana*, 匂 *nioi*, 義理 *giri*, 人情 *nindzso* (irodalom és művészet).

De a kínai filozófiából átkerült szavak is a japán gondolkodás alapjait képezik, az eredeti japán hitvilág, a sintó fogalmak mellett, mint például: 理 *ri*, 氣 *ki*, 自然 *sziden*, 天 *ten*, 道 *dó*, 中庸 *csújó*, 仁 *dzsin*, 孝 *kó*, 忠 *csú* (kínai filozófia); 神 *kami*, 荒御霊 *aramitama*, 和御霊 *nigimitama*, 穢れ *kegare*, 祓 *harai*, 禊 *miszogi*, 清 *ki*

* Jelen dolgozat a Japan Foundation Fellowship Program keretében tett tanulmányút egyik eredménye.

¹ A buddhizmus már Kínában nagy mértékben elkínaiosodott a taoizmus, a jün-jang filozófia és a konfucianizmus hatására, valamint a szútrák kínai nyelvre való fordítása során; de Japánban is, ahová főleg kínai közvetítéssel jutott a buddhizmus, további sajátos értelmezések történtek, és új irányzatok jelentek meg. Ld. pl. Nakamura Hadzsime, *Tójódzsin no síhóhó* 4 vols. Tokió, 1962; Nakamura Hajime, *Ways of Thinking of Eastern Peoples, India, China, Tibet, Japan*. Honolulu, 1985; Fukunaga Kódzsi, *Csúgoku no Tecugaku, Sjúkjó, Geidszucu*. Tokió, 1988.

kijoki, 赤 *akaki*, 正しく *tadasiku*, 直 *naoki*, なお *naobi*, 物忌 *monoimi* (sintó).

A főbb sintó fogalmak kivételével a fogalmak többsége úgynevezett 漢語 *kango*, azaz kínai eredetű. S természetesen nem csak korlátozottan, egy adott területen használhatóak, hanem, mint alapfogalmak, a használati közegetől függően, bizonyos jelentésszűküléssel vagy szűkítéssel kerültek használatba, így új tartalmat kaptak nemcsak Kínában, hanem Japánban is. Köztük sok olyan szó is található, amely egymástól teljesen távol eső közegben is használatos.

Tipikusan ilyen szó a 修行 *sugjó*, amelynek tisztázásával jobban megérthetjük az emberi testről és lélekről alkotott, a keresztény eszmerendszeren alapuló európai, Descartes-féle dualista kép, a régi indiai valamint kínai gondolkodás hatására kialakult keleti felfogás közötti alapvető különbséget. Ez a keleti gondolkodás megértésének egyik alapja is lehet. Az utóbbi időben az orvostudományban és a pszichológiában is szép számmal akadnak olyan kutatók és szaktudósok, akik a keleti nézetek jelentőségére kezdtek figyelni a filológusok és filozófusok mellett.²

Azonban mielőtt a *sugjó*-t tanulmányoznánk, egy másik szóval is feltétlenül tisztában kell lennünk, amely a *sugjó* fogalommal mindig együtt van jelen a japán gondolkodásban, s ennek ismeretében válhat teljessé a *sugjó* megértése is. Ez a szó a 道 *dó/micsi*.

2. 道 *Dó/tó/micsi* 'út'

A 道 írásjegyet, *dó/tó*-nak olvassuk, mely kínai eredetű szót takar, azaz 漢語 *kango*, s a japán használatban összetételekben fordul elő.³ Az utat jelentő eredeti japán szó *micsi*. A japánok a kínai írás átvétele után nem csak kínai jövevényszavakat jegyeztek le kínai írással, hanem az eredeti japán szavakat is. A kínai írásnak Japánban olyan heterogrammos alkalmazása alakult ki, mint a középpertsa *pahlavi* írásban, ahol arameus írásképet használtak a perzsa hangalak lejegyzésére (*huzvárish*). Így tárgult az írással jelölt szó jelentésmezeje a japánban az "írás képén" keresztül is, ezért is nagyon fontos, hogy külön gondossággal vizsgáljuk meg mindig az adott szó jelentését.

A mai japán nyelv legautentikusabb szótárában, a *Kódzsien*-ben⁴ a következőket olvashatjuk a *dó* és *micsi* címszó alatt

どう道 *dó* [dó 呉 *go*-kiejtés, tó 漢 *kan*-kiejtés] ① *toori micsi* 'járó út, utca', *micsi* 'út, utca' ② 1. *hito to site mamoru beki dzsóri* 'embernek követendő és betartandó

² Pl. Bergson, E.Herrigel, Merleau-Ponty, Jung, Fromm stb. valamint az ún. holistic medicine vagy a Kínában és Japánban folyó hagyományos orvoslás modern tudományos kutatása. Ld. Juasza Jaszuo, *Sintai - Tójó teki sinsinron no kokoromi*. Tokió, 1989; Juasza Jaszuo, *Ki, Sugjó, Sintai*. Tokió, 1989.

³ Pl. 道教 *dókjó*, 儒道 *dzsudó*, 仏道 *bucudó*, 神道 *sintó*, 修験道 *sugendó*, 歌道 *kadó*, 茶道 *csadó*, 香道 *kódó*, 花道 *kadó*, 武道 *budó*, 柔道 *dzsúdó*, 剣道 *kendó*, 芸道 *geidó*, 孝道 *kódó*, 色道 *sikidó*, 衆道 *súdó*, ugyanezek japánosan pl. 人の道 *hito no micsi*, 仏の道 *hotoke no micsi*, 木の道 *ki no micsi*, 歌の道 *uta no micsi*, 剣の道 *ken no micsi*, 色の道 *iro no micsi* stb.

⁴ *Kódzsien dai 4 han*. Tokió, 1991.

helyes alapelv, princípium'⁵ *mata ucsú no genri* 'továbbá az univerzum princípiuma' 2. *sinbucu no osie* 'istenek és Buddha tanítása' *mata bodai, satori* 'bódhi, megvilágosodás' ③ *ningen ga ocsiru majoi no szekai* 'a család és tévedés világa, ahová az ember lezuhanhat, *bhrántidhátu* 'csikusódó 'tirjagjóni-gati' ④ *dóka no osie* 'taoista tanítás' *dókjó* 'taoizmus' ⑤ *szenmon no gakumon, gigei* 'szaktudomány, művészet' ⑥ *iu koto* 'mondani' *kataru koto* 'mesélni' ⑦ *gjószeidszó no kukaku* 'közigazgatási területi egységek'.

みち 道、路、途 *micsi* [az utat jelentő *csi*-ből és prefixum *mi*-ből áll] ① *hito ja kuruma nado ga óraiszuru tame no tokoro* 'az embereknek és járműveknek stb.-nek közlekedésére való hely' *cúkószuru tokoro* 'közlekedési hely' *dóro* 'út' *cúro* 'átjáró' ② *mokutekicsi ni itaru tocsú* 'célba meneteli út közben' ③ *micsinori* 'úti távolság, út hossza' *kjori* 'távolság' ④ [átvitt értelemben] *hito ga kangaetari okonattari szuru kotogara no dzsóri* 'azon dolgok logikája, alapigazsága, amelyeket az ember elkövet, vagy amelyeken az ember gondolkodik' *dóri* 'alapigazság' ⑤ *tokuni, dzsukjó, bukkjó nado no tokutei no kjógi* 'tan, különösen konfuciusus tan, buddhista tan', *hotoke no micsi* ⑥ *dóri o vakimaeru koto* 'az alapigazság megértése, betartása' *funbecu* 'megítélés, belátás, bölcsesség' ⑦ *tedate, suhó, sudan* 'eszköz, mód' ⑧ *hó men, szono muki* 'vmi felé, terület' ⑨ *asiba* 'állvány', *fumidai* 'zsámoly'

Ha ugyanezt a 道 *dó* szót egy buddhista szakszótárban keressük meg, a következő magyarázatot kapjuk:⁶

どう道 *dó* ① a *bódhi* szó fordítása ② *marga* 1. *cúnjú no gi Nehan ni omomuku beki sugjó no hószoku o szaszu* 'a nirvánába vezető buddhista edző-gyakorlásra vonatkozó törvények, szabályok' 2. *kiro no gi, fumu beki micsi no ii* 人道 *dzsindó*, 仏道 *bucu-dó no gotosi* 'követendő út, mint az emberi út, a buddhista út' 3. *rinten no gi, góin ni jotte sudzsu no kahó o ukete jamadzaru o iu* 三善道 *szan dzendó*, 三悪道 *szan akudó*, 六道 *rokudó no gotosi* 'körforgás; szüntelen forgás, melynél a cselekedetnek mint oknak megfelelő eredményt, gyümölcsöt kap az ember, mint a három jó világ, a három rossz világ, azaz a hat világ. Azonos mint *gati*'. ③ 道教 *dókjó o szaszu* 'taoizmus'.

A fentiek a mai szótárakban rögzített *dó* illetve *micsi* alapvető jelentései. Most ezeknek a szavaknak a használati fejlődését nézzük meg.⁷

⁵ 条理 *dzsóri*-nak a japán-angol szótárban 'reason' a megfelelője, s ez magyarul 'indok, ok, józan ész' az angol-magyar szótárban. Itt mindjárt értelmezési nehézségbe ütközünk, ha csak két-nyelvű szótárt forgatunk. Mondanom se kell, a többi esetben is hasonló a helyzet. Igyekszünk minél közelebbi értelmezést megadni.

⁶ *Bukkjó dzsiten*. Uj Hakudzsu szerk., Tokió, 1980; *Ivanami Bukkjó dzsiten*. Tokió, 1989; *Oda Tokunó hoteli Bukkjó dai dzsiten*. Tokió, 1930.

⁷ Szagara Tóru tanulmánykötete foglalkozik a *dó*-n kívül a 理 *ri*, 自然 *sidzen*, 天 *ten*, 心 *sin*, 伝統 *dentó* fogalmak japáni használatának történeti fejlődésével a kínai használatával összehasonlítva. Itt az ő tanulmányai nyomán foglaljuk össze a *dó* szó használati történetét. Szagara Tóru, *Nippon no sziszó*. Tokió, 1989.

Japánban a 道 *dó* szó tartalmas használata először a hetedik században, a kínai mintára szervezett közigazgatási rendszerben jelenik meg (律令五畿七道 *Ricu-rjó szei goki sicsidó*)⁸, mint egy meghatározott földrajzi terület egység jelölése. De ez a használata a *Ricu-rjó rendszer* oktatási rendszerének fejlődésével együtt az ember tevékenységének területét jelölő, a szakmai jellegét is magában foglaló szóvá fejlődik (明経道 *mjókjódó* 'a konfuciusus írások tanulmányozása', 明法道 *mjóbódó* 'jogtudomány', 紀伝道 *kidendó* 'a kínai irodalmi művek tanulmányozása', 算道 *szandó* 'számolás-tudomány').

A hivatalos feljegyzések szerint a buddhizmus a hatodik század közepe táján került Japánba, s a hetedik század elején már megjelennek a japánok által írt szú trakommen-tárok is, mint pl. a Sótoku hercegnek (574 - 622) tulajdonított *Szangjó giso*,⁹ de a Kínában járt sok tudós szerzetes buddhizmust meghonosító, terjesztő tevékenységének révén a kilencedik, tizedik században erőteljes fejlődésnek indul, s a japánok sajátjává is válik a buddhista gondolat.

A buddhizmus kibontakozásával a 道 *dó* jelnek *dó* kínai hangalak-alapú olvasata is elterjed, buddhista tartalommal, mint 仏道 *bucudó*, 入道 *njudó*, 修道 *sudó*, stb. A 12 - 13. sz. után, amikor a zen-buddhizmus is átkerül Japánba, s a japán kultúra megformálásának meghatározó elemévé válik, a 道 *dó*-nak buddhista értelmezésű aspektusa további hangsúlyt kap. A japán Szótózen alapítója, Dógen (1200 - 1253) írja a *Sóbógenzó*-jában:¹⁰ "Bodai va Tendzsiku no on, koko ni va *dó* to iu 'A bódhi az indiai hangalak, itt pedig *dó*-nak mondjuk", s az ő értelmezésében a világegyetem és az ember egyetemes legmagasabb tökély állapotát jelentette, amely megkeresendő.

A szamurájok uralkodó rétegében a középkortól az újkorig majd hétszáz éven át tartó uralkodásuk alatt terjedt el a zen-buddhizmus, s ennek során ez a 道 *dó* kép is a japán kultúra egyik alapfogalma lett, mint ahogy az eszmetörténész Szagara megfogalmazza: "Amikor a dógeni *dó* képe az emberi tevékenység egyes konkrét területén elért végső, tökély állapotának, a 境地 *kjó-csinak*¹¹ megértésére hatott, és annak ellenére, hogy a kép tartalmilag sokféle változáson ment keresztül, olyan értelemben beívódott az ember gondolkodásába, hogy az egyes konkrét tevékenységi területen elért végső, tökély állapot valamilyen módon az egyetemes állapothoz kapcsolódik (azaz az egyes területen való végső tökéletes állapot elérése az

⁸ Ld. Takidzava Szeidzsiró, *Ricu-rjószei kenkjú*. Tokió, 1966; *Ricu-rjó*. Tokió, 1972.

⁹ *Szangjó giso* a Sótoku hercegnek tulajdonított szútra-kommentárok gyűjtő neve, három szútra-kommentárból áll; *Hokke giso*, 4 vols., *Sómagjó giso*, 1 vol., *Juimagjó giso*, 2 vols.; *Sótoku taisi sí*. Tokió, 1972.

¹⁰ Dógen 1223-1227-ig Szung-Kínában a Szótó irányzatú zen-buddhizmust tanulmányozza, 1244-ben Ecsidenben megnyitja a Szótó-zen gyakorló *dódzsó*-ját, az Eiheidzsi templomot. A *Sóbógenzó* az élete utolsó 13 éve alatt tartott tanításainak gyűjteménye, amelyet tanítványai szerkesztettek, s a japán gondolkodás további alakulására, különösen a zen irányzat japáni fejlődésére meghatározó hatást tett.

¹¹ 境地 *kjócsi* is idegen nyelvre nehezen fordítható szó az eredeti 'hely, körülmény' jelentése mellett átvitt értelemben valamilyen elért magasabb lelki és léti állapotot jelenti.

egyetemes állapot elérését jelenti), így születik meg az ún. 芸道 *geidó*¹² gondolat is¹³ a japán eszmetörténet fejlődésében.

Ahogy már láttuk, a *mic*si "mi"-je prefixum, mely tiszteletet, nagybecsülést fejez ki, a "csi" irányt és egyben helyet jelent (*idzucsi* 'merre', *ocsi* 'távoli hely, arra', *kocsi* 'erre'). Így a szó etimológiai tartalmából arra következtethetünk, hogy a *mic*si szó akkor sem csak az objektíve meghatározható két pontot, helyiséget összekötő földrajzi földcsíkot, az utat jelenti, amikor konkrét út jelölésében szerepel, hanem a valamilyen irányba, valamit keresve haladás jelentést is magában hordozza. Másfelől a szónak helyjelentésű tartalmából könnyen következhet, hogy a *mic*si 'helyi' és 'szakterületi' jelentéssel kezd bírni. Különösen, ha erre hat a 道 *dó* fogalma is. Valóban már a 12. sz. táján különböző, elsajátítandó tudást hordozó szakmai területeket je-lölő szóként is használják a *mic*si kifejezést, mint pl. *kino mic*si no *takumi* 'asztalos, ács' (*Gendzsi monogatari*); *kangen no mic*si 'zenész szakma'; *jumija no mic*si 'új szat, harcos útja'. A *mic*si ilyen használata a 13 - 14. sz.-ra teljes mértékben jogot nyer, mint ahogy pl. Edzsó (1198 - 1280) zen-szerzetes írja *Sóbógendzō dzuimonki* c. munkájában:¹⁴ "hito sono ieni umare sono *mic*si ni iraba, madzu sono kajō o sū szubesi = ha az ember egy adott házban megszületik, s annak az útjára lép, először is annak a ház-nak mesterségét, szakmáját kell tanulnia és csiszolnia".¹⁵

A fentiek szerint a *dó/mic*si fogalmának kialakult lényegi jelentését talán valahogy úgy lehetne megfogalmazni, hogy a végső tökély állapota, s egyben ennek a végső állapotnak az elérése érdekében az időben és térben célirányosan kifejtett testi és lelki tevékenységek összessége, s az utóbbi értelemben a 歌道 *kadō* 'a verselés útja', 修道 *sūdō* 'a művészet, tudomány és vallás útján való önnevelő, edző-gyakorló tanulmányozás', 芸道 *geidō* 'a művészet útja' vagy 管弦の道 *kangen no mic*si 'a zenész útja', *hitono mic*si 'az ember útja' stb. S itt érkezünk el a 修行 *sugjō* fogalmához, amely a fent tárgyalt *utak* valamelyikén történő, az egész utat végigkísérő, a vég-ső cél elérése érdekében végzett testi és lelki edző-gyakorlatot takar.

3. 修行 *sugjō*

A 修行 *sugjō* fogalma szintén a buddhizmussal együtt terjedt el Japánban, de a buddhizmus *sugjō*-ja is, indiai eredetű lévén, az indiai jóga ősrégi hagyományából ered. A *sugjō* a szanszkrit *bhāvanā*-nak kínai fordítása.¹⁶

¹² A *geidō*: *csadó*, *kadó*, *nó*, *kendō*, stb. valamilyen testi és tárgyi eszközökkel megvalósító "performance művészetek" gyűjtő fogalma, melyek a külső technikai tudás tökéletes szintjének elérésével párhuzamosan az itt tárgyalt belső tökély állapotának elérését célozzák.

¹³ Szagara, i.m., 70-71.

¹⁴ Dógen szavainak gyűjteménye a tanítvány Edzsó naponkénti feljegyzésében.

¹⁵ *Sóbó gendzō dzuimon ki*, Vacudzsi Tecuró szerk., Tokió, 1991, 20.

¹⁶ Maga a *sugjō* kifejezés régi kínai szövegekben található szó, amely a konfúciusi tanítás révén művelt emberré történő kiművelés folyamatát jelentette, s ezt felhasználták a szútrák fordítói, mivel *bhāvanā* (jelentése 'létrehozás, ismételve gyakorlás és elsajátítás')-hoz hasonló tartalmat láttak benne. *Ivanami Bukkjō dzsiten*, i.m. (A szanszkrit terminológia terén a magyar átirásban és értelmezésben sok értékes segítséget kaptam Bethlenfalvy Gézától. Ezúton szeretném köszönetemet kifejezni érte.)

A jóga tradíciójában az ilyen testi gyakorlatot *tapasz*-nak nevezik. A *tapasz* eredeti jelentése 'hő, tűz, vagy a dolgokat megmelegítő effektus', s ebből: 'lélek tüze, belső hő'. A jóga tradícióban a gyakorlás, a *tapasz* szó alatt azt értik, hogy a test mindenféle képességeinek fejlesztő edzésén keresztül a gyakorló saját lelke bensejében egy új én-t tud felébreszteni, a saját szellemnek egy újabb működésére tud ráébredni, vagy ezeket megteremtő energiát kaphat.¹⁷

Miután a buddhizmus Kínába jutott, és a kínai eredetű taoista hagyomány és egyéb elemek is bekerülnek a buddhista gyakorlatba, s kínai Mahájána buddhizmus gyakorlati rendszereinek megfelelően sokféle *sugjō* módozat alakul ki.

Japánban a japáni elemeket magába szívó, Kínából átkerülő buddhista *sugjō*-nak szintén sokféle módozata rendszereződik, mint pl. a 密教 *mikkjō* azaz ezoterikus buddhista irányzatú (天台 *Tendai* és 真言 *Singon* irányzatok) gyakorlási módok, a 禅 *Zen* irányzatok gyakorlatai, a 修験道 *sugendō* (hegyi aszketizmus), 回峯行 *kaihōgō* (hegycsúcsok vándorlása) stb. S az így kialakult különböző *sugjō* gyakorlatok nem csak mint vallási gyakorlatok hatottak széles körben a japán életre, hanem, mint a 武道 *budō* vagy 芸道 *geidō* sajátos kulturális területek kifejlődésében is nagy szerepet játszottak. Később erről is ejtünk néhány szót.

3.1. A buddhista *sugjō*

A vallási élet általában a hitben és a vallásgyakorlásban teljesedik ki, a buddhizmusban azonban arra törekednek, hogy a Buddha által tapasztalt megvilágosodás állapotát saját magán valósítsa meg a gyakorló buddhista, így a *gyakorlás* azaz *sugjō* kapja a nagyobb hangsúlyt. Maga Buddha a megvilágosodáshoz vezető élet normájaként betartandó részletes előírásokat (戒律 *kairicu*) adott tanítványainak, s a lelki edző-nemesítő és gyakorló módokat különböző erények szerint csoportosítva mutatta be.¹⁸ Tehát a buddhizmusban a *sugjō* Buddha tanításának a gyakorlását jelenti. De mi Buddha tanításainak a lényege?

Buddha tanításainak lényegét, azaz a bonyolult buddhista filozófia alapfogalatát illetően a szakirodalom szinte mindenütt az ún. 無我 *muga*-t említi.¹⁹

A 無我 *muga* a szanszkrit *nirātma*, *nairātmjá*, a páli *anattā* kínai fordítása, s a buddhizmus előtti upanisad filozófiában nagy hangsúlyt kapott 我 *ga*, *átman* (az ember énjében objektíve létezőnek gondolt, központi, állandó, egyedüli irányító) gondoltnak a tagadását jelenti, vagyis Buddha azt tanította, hogy nem szabad a "nem *át-man*"-t "*átman*"-nak ismerni, különösen a testet nem. Mivel Buddha tanítása szerint a "mindenség" csak egyfajta "viszonyulásból" keletkezik és szűnik meg, valójában nincs sehol olyan valami, amit sajátunknak tekinthetnénk. Mindez egy 我 *ga*, *átman*-hoz való ragaszkodástól való megszabadulás szükségességét tanítja. Egyben

¹⁷ Juasza Jaszuo, *Ki, Sugjō, Sintai*, i.m.

¹⁸ Ld. pl. *Budda no kotoba, szutta-nipāta*. Ford. Nakamura Hadzsime, Tokió, 1991.

¹⁹ Pl. Jamaguci és mások, *Bukkjōgaku dzsoszecu*. Kiotó, 1969; Takaszaki Dzsikidō, *Bukkjō njumon*. Tokió, 1990; Jikido Takasaki, *An Introduction to Buddhism*. Tokió, 1987; Komacu Csikó, *Va ga omou - Budda to heiva no mic*si 2 vols. Kiotó, 1984; Chiko Komatsu, *The Way to Peace - The Life and Teachings of the Buddha*. Kiotó, 1989.

az ilyen ideális állapotig vezető gyakorlási folyamatra is utal, melynek célja a *muga*, az *átman*-hoz való ragaszkodástól szabadult állapot. A buddhizmus ezen iskolája szerint csak ilyen állapotban lehetséges az "igazi valóságot meglátni". Ezt az igazi megismerésmódot csak a gyakorláson keresztül lehet megszerezni. Más szóval a buddhista filozófiának az alapállása az, hogy csak a gyakorlási folyamaton végigmelve válik lehetségessé az igazi logikai megismerés. Azaz a buddhizmusban a gyakorló filozófiától elszakadt elméleti filozófia nem létezik. Az a legenda, mely szerint Buddha metafizikai jellegű kérdésekre nem válaszolt, s csak hallgatott, azt tanítja, hogy Buddha csak a gyakorláson keresztül szerzett megismerést tartotta az igazi megismerésnek.

A *muga*-állapotában bekövetkező tudást, a lét igazi mivoltának megismerését 慧 *e*-nek, bölcsesség (*pradzsnjá*)-nak hívják, amelyet a buddhista tanítás szerint csak a *sugjó*-n keresztül tudunk megszerezni, olyan módon, hogy a mindennapi én azzá az eredeti, igazi énné válik, amely a *muga*-nak, *anattá*-nak mondott végső eredeti igazi állapottal azonos. Ekkor az ember egy új perspektívikus látóhatárt észlel, s az univerzumban lévő összes létezőnek a teljes létét fogja helyesen megismerni, megérteni, azaz "megvilágosodik". Ez Buddha tanítása, ezen belül pedig a *sugjó* a megvilágosodáshoz vezető gyakorlási tevékenység, amelynek a megvilágosodás a célja.

A fentiekben vázolt buddhista *sugjó* négy gyakorlati formában jelenik meg: a buddhista szerzetesi szervezet belső törvényében, a 律 *ricu*-ban, *vinaja*-ban, amelyet a szerzetesnek álltak önkéntesen vállalni; a tagadó előírásokban, a 戒 *kai*-ban, *síla*-ban, amelyet a szerzetesi rendbe lépni vagy buddhista hitre térni szándékozó világi emberek önkéntesen vállalnak, olyan formában, hogy "én (valamit) nem teszek"; a meditációban, 定 *dzsó*-ban, *szamádhi*-ban, és a buddhista szertartásokban.

Mindezt mégegyszer összefoglalva a buddhista *sugjó* célja az olyan állapot megvalósítása, amelyben a szenvedés és szenvedély megszűnik, azaz bekövetkezik a megvilágosodás. Ennek érdekében gyakorolják a buddhisták az élet fent említett előírásait, és teljesen magukévá téve elmélyítik a *szamádhi*-t, a meditációt, s megvalósítják az igazság meglátását, megtapasztalását, hogy a *pradzsnjá*-t, a megvilágosodott bölcsességet elérjék.

Összegezve tehát elméletileg a *sugjó* a világi, mindennapos élet szabályainál sokkal szigorúbb korlátozások önkéntes vállalása, a saját test és lélek szabályozása azzal, hogy ezáltal az átlagemberek életénél mélyebb tartalmú élethez juthassunk. A *sugjó* gyakorlati tartalma pedig a következő két fő összetevőre bontható: az egyik a rajtunk kívüli világgal kapcsolatos, kifelé irányuló gyakorlás (szabályok betartása, *kai*, *síla*), amely az én és a külvilág kapcsolatán alapulva valósul meg, a másik az önnön lélek belsejébe irányuló gyakorlás (meditáció, *dzsó*, *szamádhi*).

3.2. *Sugjó* módozatok

A buddhizmus fejlődésével a *sugjó* módozatai is a tanokhoz hasonlóan bonyolultabbá váltak. A japán buddhizmus *sugjó* rendszerének kialakulásában azonban természetesen a kínai buddhizmusban megfogalmazódott *sugjó* képe

adta az alapot, különösen a Tendai irányzat megalapítója, Csigi (智顓 *Zhū-yī* 538-597) és a Zen irányzat első mestere, Daruma (達磨 *Dá-mó* ? - 530?) tanításai.

Csigi írásaiban²⁰ a buddhista *sugjó* módozatokat úgy foglalta rendszerbe, hogy a zen-t, *dhjána*-t állította a központba. A zen a mahájána buddhizmusban a *bó dhiszatva* (megvilágosodást kereső, valamint megvilágosodást elért bölcs ember) hat gyakorlandó erényének egyike (1. 布施 *fusze*, *dána* 'adakozás' 2. 持戒 *dzsikai*, *síla* 'erkölcsi szabályok betartása' 3. 忍辱 *ninniku*, *ksánti* 'türelem' 4. 精進 *sódzsin*, *virja* 'törekvés' 5. 禪定 *zendzsó*, *dhjána* 'meditáció' 6. 智慧 *csie*, *pradzsnjá* 'bölcsesség').

Csigi a zen filozófia tartalmát a 莊子 *Zhuáng-zí*²¹ gondolatának felhasználásával kialakult 止 *si*, *samatha* és 觀 *kan*, *vipasjaná* elméletével rendszerezte.

A *si* a lélek edzésével egy olyan lelkiállapot elérése, amelyben az embert semmilyen külső hatás és gondolat nem zavarja, s az így elért állapotban lévő léleknek egy konkrét szent "tárgyra" vagy "alakra" való koncentrációja. A *kan* a *si* gyakorlásán keresztül megszerzett *pradzsnjá*-val, 智慧 *csie*-vel történő "tárgy" vagy "alak" meglátását jelenti. Így a 止觀 *sikan* a buddhista megvilágosodáshoz vezető *sugjó* alapvető három tétele az ún. 三学 *szangaku*-ból azaz 戒 *kai*, *síla*, 定 *dzsó*, *szamádhi*, 慧 *e*, *pradzsnjá*-ból *dzsó*-nak és *e*-nek felel meg, de *si* és *kan*, egyik a másikat megvalósító, egymást nem nélkülözhető kapcsolatban állnak.

Csigi a *sikan* három féle módozatát különbözteti meg: 1. rögtön a gyakorlás kezdetétől a legmagasabb állapottal foglalkozó 円頓止觀 *enton sikan*, amelyet tíz kötetes *Maka sikan*-jában részletesen tárgyal, 2. az alacsonyabb szintről a magasabb szintre, fokozatosan a megvilágosodáshoz vezető 漸次止觀 *dzendzsi sikan*, amelyet a szintén tíz kötetes *Zenmon súsó*-jában tárgyal részletesen, s ennek összefoglalója a *Sogaku zen jómon* (ún. *Tendai sósikan*), 3. az 1. és 2. módnak a körülményeknek megfelelő szabadon kombinált alkalmazása: 不定止觀 *fudzso sikan*, amelyet a két kötetes *Rokumjóbómon*-ban gondosan, példákkal illusztrálva magyaráz.

A *Maka sikan*-ban Csigi a 四種三昧 *sisu dzanmai*, 'négyféle meditáció (*szamádhi*)'-ként a *si* gyakorlati technikáját konkrétan elmagyarázza.²² Lényegét tekintve ez kétféle: egyik az állandó, folytonos ülő helyzetben történő koncentráció, a 常坐三昧 *dzsódza dzanmai*, a másik az állandó, ismétlődő cselekvéssel történő koncentráció, a 常行三昧 *dzsógjó dzanmai*.

Az ezoterikus buddhizmusban úgy tartják, hogy Buddha testi, nyelvi és tudati-lelki cselekedeteinek az átlagember által felfoghatatlan csodálatos hatása és ereje van, s ezért ezeket három titok (三密 *szanmicu*)-nak nevezik. Azonban az emberek

²⁰ Csigi fontosabb írásai, amelyek a japán buddhizmusra is nagy hatással voltak: *Zenmon súsó*, 10 kötet, *Sogaku dzazen jómon*, 1 kötet (ún. *Tendai sósikan*, a *Zenmon súsó*, 10 kötet összefoglalója, amelyet a dzazen eljárást magyarázó "kézikönyv" gyanánt készített Csigi a buddhizmus történetében először, s máig nem készült ennél gondosabb zen-kézikönyv: olvasható a lent 22-nél említett kiadás bevezető tanulmányában); *Maka sikan*, 10 kötet.

²¹ Ld. *Szódzsi*, 4 vols. Tokió, 1990; Motojama Hirosi, *Dzadzen, meiszó, dókjó no sinpi*. Tokió, 1991.

²² Négyféle meditáció: 常坐三昧 *dzsódza dzanmai*, 常行三昧 *dzsógjó dzanmai*, 半行半坐三昧 *hangjó handza dzanmai*, 非行非坐三昧 *higjó hidza dzanmai*. Ld. *Maka sikan*, *dzsó, ge*. Tokió, 1972; *Tendai sósikan*. Tokió, 1991; Motojama Hirosi, *Dzazen, meiszó, dókjó no sinpi*. op.cit.

cselekedeteit is lényegében Buddhával azonosnak tekintik, s az ember összes cselekedetét három csoportra osztják, a testi cselekvésre (身 *sin, kája-karman*), a nyelvi cselekedetekre (口 *ku, vák-karman*) és a tudati-lelki cselekedetekre (意 *i, manasz-karman*). A buddhizmus ezoterikus gyakorlásában pedig a következőket jelenti:

1. 身密 *sinmicu (kája)* a testtartásnak, azaz különböző testi pózoknak, helyzetnek hatása, ereje.
2. 口密 *kumicu (vák)* a mantrák (*singon*), a dháranik (*darani*) stb. szent szavak recitálása, valamint a szútrák olvasásának hatása és ereje.
3. 意密 *imicu (manasz)* lelki működés; a tudatot, gondolkodást koncentrálna, a zavaró gondolatokat fokozatosan kiűző meditáció lelki effektusa.

Tehát azt lehet mondani, hogy a *dzsódza dzanmai* a fenti három "cselekedet" kombinációjából álló, "mozdulatlan meditáció", s a *dzsógjó dzanmai* főleg a testi mozgásból álló "mozgásos meditáció", amely a testi mozgás folytonos fenntartásán keresztül a lelket fokozatosan a zavaros gondolatoktól mentes, tiszta állapotba vezeti. Ennek híres példája a 般舟 *handzsú dzanmai, pradžutpanna-buddha-szammukhá-vaszthita-szamádhi*, amely 三昧 *szanmai* gyakorlásában Buddha alakja meglátásának átélését valósítja meg. A 常行三昧堂 *dzsógjó dzanmaidó* nevű csarnokban elhelyezett *Amitábha* szobor körül Buddhát dicsőítő szavakat recitálva jár száz napig. Japáni példaként pedig a Hiei hegyen gyakorolt 龍山行 *ródzangjó*, 'hegyek közé vonulás' és 回峯行 *kaihógjó*, 'csúcsok vándorlása' stb. említhetők. A *ródzangjó* gyakorlatot végző olyan módon imádja Buddhát, hogy a feje fölött nyújtott összetett kéz tartással teljes hosszában a földre leborul és hasra fekszik, s majd lassan feláll összetett kézzel Buddhát tisztelve, és ismét a földre fekszik (五体投地 *gotai tócsi*, 'az egész testnek föld-re dobása'). Ezt a gyakorlatot naponta ezernél is többször ismételt több hónapon keresztül. A *kaihógjó* esetében a hegyek csúcsait Buddhák, istenek által lakott szent területnek tekintve naponta meghatározott kilométert jár be, s ezt évente száz napig folytatja tíz éven keresztül, összesen ezer napig.²³

A fent említett buddhista ezoterikus *sugjó* módok a 9. század körül Kínában járt tudós szerzetesek révén kerültek Japánba,²⁴ s az eredeti japán vallási kultúra elemeit is felvéve nemcsak mint buddhista kultúra terjednek Japánban, hanem a népi kultúra forrásául is szolgáltak. A sintoista hegyimádattal találkozva, például az ún. 修験道 *sugendó* fejlődik ki belőle, a *handzsú dzanmai* népiesedéséből egy táncos népi műfaj, a 念仏踊り *nenbucu odori* keletkezett, ebből pedig a nyári népi ünnep, a 盆踊り *bonodori*. De a *dzsógjó dzanmai*-nak a mozgás általi lélekcsiszolása a japán 芸道

²³ Ivanami Bukkjó *dzsiten*, i.m.; Juasza Jaszuo, *Ki, Sugjó, Sintai*, i.m.

²⁴ Szaicsó (767-822) hozza a Tendai irányzatot, Kúkai (774-835) pedig a Singon irányzatot. Később a 13. sz.-ban Eiszai (1141-1215), Dógen (1200-1253) és más szerzetesek által a Daruma alapította zen-irányzat is átkerül Japánba, s *sugjó* elméletének elmélyülésével együtt minden kulturális területen 無 *mu, abháva*, 空 *kú, súnja* filozófiának meghonosodását eredményezte. Jamadzaki Taikó, *Mikkjó meiszó to sinszó sinri*. Tokió, 1900; Juasza Jaszuo, *Sintai - Tó-jóteki sinsinron no kokoromi*, i.m.; Kúkai. Tokió, 1972; Szaicsó. Tokió, 1972.

geidó 'művészet út' és a 武道 *budó* 'fegyveres, harcos út' kialakulására is alapvetően fontos, nagy hatással volt.

4. 修行 *sugjó* és 芸道 *geidó*

A buddhista *sugjó* gondolata a 12. század vége tájától kezdve különböző művészeti területekbe is bekerül, s a 和歌 *vaka*, 'japán dal', 能楽 *nógaku* 'nó színház', 茶道 *csadó* 'tea szertartás' stb. területen az ún. *geidó* elmélet formáját kapja. Később a 16-17. sz.-ra pedig a *budó* elméletét teremti meg.

A *sugjó* célja a 悟り *szatori*, vagyis az *e, pradžsnyá* megszerzése, a 'megvilágosodás' elérése volt. A művészet célja pedig a "szép" keresése. Az irodalom a "szép"-nek szavakkal történő kifejezése. A képzőművészetek és zene a "szép"-nek különböző anyagokkal történő kifejezése. A *nógaku* és *csadó* a "szép"-nek testmozgással történő kifejezése. Japánban a *sugjó* gondolat hatására a "szép" átélési tapasztalatainak végső ideális állapotát a *sugjó*-n keresztül elért *szatori* 'megvilágosodási' átélés analógiájával kezdik megfogalmazni.²⁵

A 12. sz. végi *vaka*-költő Fudzszivara no Sundzei (1114 - 1201) Csigi *Maka sikan*-jától inspirálva a 幽玄 *júgen* 'csendes, finom, nem mesterkelt, nyugodt, misztikus, mélyen szép' fogalmát először alkalmazza a *vaka*-költészet elérendő ideális állapota jelölésére (幽玄体 *júgentai 'júgen stílus'*). Azt akarja, hogy miként a szerzetesek a *sugjó*-val a *szatori*-hoz, a megvilágosodáshoz jutnak, a *vaka*-költők a *vaka*-versek készítése cselekedetein keresztül jussanak a *júgen*-nak mondott ideális "szép" állapotához.²⁶

A 13. sz.-ban pedig a *vaka*-verseket egyfajta *dháraní*-nak, mágikus szent szavaknak tekintő nézet is megjelent, mely szerint a kitűnő *vaka*-költemények az írásal fejezik ki a *júgen* állapotát a *dháraní*-hoz hasonlóan, amelyek az átlagember által egykönnyen el nem érhető *szatori* állapotát fejezik ki.

A szerzetesek *sugjó*-ja helyett a költők a *vaka*-írást "lelki edzéseik" keresztül igyekeznek a *júgen* "szépet" elérni. Ez a továbbiakban olyan gondolatot szült, hogy a költők a saját "lelkük" edzésével, csiszolásával elérhetik a "szépet", s a *vaka*-írást a személyiség egy fajta kiművelésmódjaként értelmezték. Így született a 歌道 *kadó*, a 'vaka-költészet útja'.²⁷

A *vaka*-költéssel kapcsolatos fent említett gondolatok a 14. sz.-ban a *nógaku* 'nó színház'-ra, a korabeli fő előadó művészetre tetten nagy hatást, s mivel a színház a "szép"-nek testmozgással való kifejezése, így a "lélek" és "test" kapcsolata válik fontos kérdéssé.

Dzeami (1363 - 1443), aki a 能 *nó*-játékot magas művészi szintre emelte, *Fúsi kaden*-jában a *nó* "szép"-ét a 花 *hana* 'virág' szóval fejezi ki, amely a *kadó* 'vaka-költészet útja' *júgen*-jának felel meg. A *nó* a *hana*-t testtel kifejező művészet. A *nó*-művészet alapja a 技 *vadza* 'kifejező technika' vagyis "fogás".

²⁵Ld. Juasza Jaszuo, *Ki, Sugjó, Sintai*, i.m.

²⁶*Zen to bunka*. Tokió, 1938, 36-38; *Gunso ruidzsú dai 16 sí ge*, 678-747. Tokió, 1989; *Karon sí*. Tokió, 1970.

²⁷ Juasza Jaszuo, *Ki, Sugjó, Sintai*, i.m.

Dzeami a *vadza*-t kifejlesztő, gyakorló edzést, a 稽古 *keiko*-t a buddhista *sugjó*-hoz hasonlítva értelmezi. A *nó*-színhész a *vadza* 'fogás' kitartó, ismétlődő gyakorlásával igyekszik színpadon a *hana*-t, "szépet" kivirágoztatni, miként a szerzetesek a *sugjó*-val a megvilágosodást, a *szatori*-t elérni. És Dzeami szerint a *hana* kivirágoztatása akkor sikerül, ha sok *keiko*-val, gyakorlással a 心身一如 *sinsin icsinjo* 'a lélek és a test abszolúte egy' kifejezéssel jelölt ideális állapotba jutnak. Azaz a külső formából a belső lélek világába; a test edzésén keresztül a lelket csiszolja, edzi ("Hana va kokoro, tane va vadza = a virág a lélek, a fogás a magja"). A *vadza* (mag, test/forma) hozza a *hana*-t, azaz a lélek a formákon keresztül szüntelen újjá születik, miként a virág fejlődik, s kivirágzik. A *hana* ideális állapota a 無心 *musin*, 空 *kú*, *súnja*, azaz a lélek működés és a testműködés egymástól megkülönböztethetetlen, egyazonná vált állapot, a *sinsin icsinjo* állapota.²⁸

Itt világosan látható, hogy a lelket nem egyszerű tudatként és változatlan, állandó valaminek, hanem a test edzésén, gyakorlásán keresztül fokozatosan magasabb minőségűvé válnak ismerik. A 芸道論 *geidóron* 'művészet-út elméleté'-ben tehát a színész állapota a fő, s az alkotónak művészi alkotáson keresztül történő lélek-tisztulását tár-gyalja.²⁹

A Kamakura korabeli (1185 - 1333) szamurájok rendszerint az ezoterikus buddhizmus és zen buddhizmus gyakorlásán törekedtek kiművelődni. Később a Muromacsi korszakban (1392 - 1573) a *vaka*-költészet, a 連歌 *renga*-költészet és *csadó* stb. művészi, irodalmi műveltségét is a maguk alapműveltségeként igyekeztek elsajátítani (文武兩道 *bunbu rjódó* 'írás és fegyveres út együttesen').³⁰ Ennek hatására a szamurájok harci tudománya, a 武術 *budzucu* egyszerű technikából művészeti és szellemiségi tartalommal rendelkező magasabb értékűvé fejlődött. A szamurájok a léleknek és testnek edzését kettéválaszthatatlan, egyazon dolognak ismerték. Így a *budzucu* 'harci fogások'-ból a 武道 *budó* 'fegyveres út, harcos út' alakult ki.³¹

²⁸ Dzeami *sú*. Tokió, 1970; *Karon sú, nógakuron sú, hairon sú*. Tokió, 1973; Juasza Jaszuo, *Ki, Sugjó, Sintai*, i.m.

²⁹ Ld. pl. *Kinszei geidóron*. Tokió, 1978; *Geidó to dentó, Nisijama Macunoszuke csozaku sú dai 6 kan*. Tokió, 1984; Juasza Jaszuo, *Ki, Sugjó, Sintai*, i.m.

³⁰ Ld. Jamadzi Maszanori, *Japán, Történelem és hagyományok*. Budapest, 1989.

³¹ Ezen nem a 武士道 *budó* 'szamuráj útját (szamuráj erkölcsi kódexet)' értjük, miként gyakran tisztázatlanul összekeverve használják a 武道 *budó* fogalmát, bár a szó használati történetében régebben valóban az ilyen értelmű használat is megtalálható volt (ld. pl. Tominaga kengo, *Kendó gohjakunen si*. Tokió, 1972), hanem a *sugjó* gondolat alapján kialakult eszme- és gyakorlatrendszer. *Heihó kadensó* (1632); *Gorin no so* (1645); *Szekiun rjú kendzsucu so* (1686) stb. számos *budó* gyakorlati, elméleti írás született, melyek tanulmányozása a japán eszmetörténeti kutatás szempontjából is fontos és érdekes ismereteket ad. Utóbbi időkben a fent említettek kívül is sok forráskiadás és néhány alaptanulmány jelent meg, mint pl.: *Kinszei budó bunken mokuroku*. Irie Kóhei szerk.. Tokió, 1989; *Nihon budó taikei*, 10 kötet. Tokió, 1982; *Kendzsucu sorjú sinpóron sú, dzsó, ge*. Ibaragi, 1989; Jamada Dzsirokicsi, *Kendó szóso*. Tokió, 1976; Jamada Dzsirokicsi, *Kendó súgi, dzsó, ge*. Tokió, 1976; *Budzucu szóso*, Tokió, 1978; Nakabajasi Sindzsi, *Budó no szuzume*. Ibaragi, 1987; Nakabajasi Sindzsi, *Budó ronkó*. Ibaragi, 1987; Ómori Maszanobu, *Budzucu denso no kenkjú*. Tokió, 1991; Imamura Josio, *Sítei 19 szeiki ni okeru Nihon taiiku no kenkjú*. Tokió, 1989; Minamoto Rjó en, *Bunka to ningen keiszei Kjókugaku daidzensú I*. Tokió, 1982; Takahasi Szuszumu, *Jagjú sinkagerjú heihó denso no szizótaikei (dai I bu)*—*Daiicsi denso no kaidoku to sinpóron*—, "Tecugaku, szizó ronsú dai 15 gó". Ibaragi, 1990.

A *budó* alapja a mozgásos meditáció, a *dzsó* *dzanmai* tradíciót követve a 無心 *musin* 'a mindenféle ragaszkodástól megszabadult lélek' elérését célozza. A *dzsó* *dzanmai* célja pedig az, hogy a tudatalatti emocionális effektusát ellenőrizve megerősítse a tudat és tudatalatti egyesítését, így a *budó* hagyományosan az emóció ellenőrzés alatt tartani tudó, kiegyensúlyozott, érett egyéniség kifejlesztését tartja végső céljává. A kardforgatás gyakorlásának végső céljává így nem a mások legyőzése, hanem önmagunk leküzdése vált.

Minden japán kulturális területen a *sugjó* gondolattal párosulva *dó*-vá válhat minden emberi tevékenység. A japánok máig igénylik ezt, s a mesterektől egyben bölcsességet várnak, a vezető emberekben ezt a tulajdonságot szeretnék látni, különösen képpen a tudósokban, tanítóknak (természetesen a hagyományosan kialakult óhajokról beszélek itt).³²

Japánok olykor azt mondják, hogy "azért nem jó, mert csak fejjel gondolkodik", vagy "testtel megtanulni". Ahogy a fentiekben láttuk, ennek nagy eszmetörténeti, gyakorlati, tapasztalati gyökerei vannak, amely szerint nem választják ketté a testet és a lelket, ahogy azt a keresztény kultúra talaján megfogalmazott descartes-i dualizmus teszi, de a latin "mens sana in corpore sano = ép testben ép lélek" gondolatától is eltér a *sugjó* test és lélek képe.

³² Erre utal az is, hogy néhány éve (1991-ben) a japán Oktatásügyi Minisztérium (Monbusó) oktatási szabályaiban a testnevelés hagyományos műfaja elnevezését a 格技 *kakugi* 'küzdősport'-ról a 武道 *budó*-ra változtatta.