

ZENTAI JUDIT ÉVA

KAIBARA EKIKEN EGÉSZSÉGNEVELŐ INTELMEI

Kaibara Ekiken, az Edo-kor (1603–1868) egyik legjelentősebb japán neokonfuciózus tudósa, gondolkodója, valamint orvosa volt, aki a *Yōjōkun*¹ ('Az ételtáplálás intelmei') című írásában összefoglalta mindazt, amelyet egy életen át megtapasztalt és megtanult, beleértve a kor orvosi ismereteit is. Írásában megtaláljuk filozófiájának lényegét is, mely a kínai neokonfuciózus tudós, Zhu Xi² tanain alapszik. Ekiken célja a *Yōjōkun*nal az, hogy a kor emberének egy összefoglalt, teljes képet nyújtson a helyes életmódról, és eligazításul szolgáljon a testi és lelki harmónia eléréséhez és a betegségek elkerüléséhez.

Jelen dolgozatban bemutatom Kaibara Ekiken egészségnevelésről alkotott alapgondolatait a *Yōjōkun* című munkájában található néhány intelmén keresztül.

BEVEZETŐ

A japán kultúrtörténetben a Genroku-korszakot (1688–1704) az Edo-korszak (1603–1867) egyik legtermékenyebb időszakának tartják. Nemcsak irodalmi, hanem például gazdasági, természettudományi, orvoslási területen is igen jelentős írások születtek.³

Ebben a háborúktól mentes, békés időszakban megszűnik a mindennapi betevő megszerzéséért és a túlélésért folytatott rendszeres küzdelem. Az élet-színvonal javulásával kiszélesedik az egészségmegőrzéssel és gyógyítással

¹ Jelen dolgozatban a kínai neveket és fogalmakat pinyin átírással közlöm, a japán szavak átírásánál a legelterjedtebb átírási rendszert, a *Hyōjunshiki* (magyar népszerű átírásban: Hjó-dzsunsiki) rendszert alkalmazom.

² *Zhu Xi* (magyar népszerű átírásban: Csu Hszi) (1113–1200); (japán olvasata *Shushi*), a kínai Song-kor (Szung-kor, 960–1279) egyik legkiemelkedőbb gondolkodója, a neokonfuciózus gondolatrendszer megalapítója. Szerinte a rendezőelv (*li*) és a dolgokat létrehozó anyagi szubsztancia (*qi*) egyike sem létezhet a másik nélkül. Ha van rendezőelv (*li*), akkor anyagi szubsztancia (*qi*) is van, amely a világmindenséget alakítja. Lásd: Shinmura 1988 (a továbbiakban: *Kōjien* 1988).

³ A jelentős írások közül példaként kiemelhetjük a *Kyūdhikketsushū* ('Akupunktúrás praktikák gyűjteménye', 1685), amely akupunktúrális eljárásokról értekezik, vagy az Okamoto Ippō által 1695–1706 között elkészített kínai orvosi és természettudományi témájú írások magyarázatait, úgymint a *Jūshikeihakki wagoshō* ('Shi si jing fa hui japán nyelvű értelmezése'), a *Somon-genkait* ('Suwen egyszerű értelmezése') és a *Nangyō hongī genkait* ('Nanjing lényegének egyszerű magyarázata').

kapcsolatos piac, mint például a gyógynövény-kereskedelem, emellett a nyomtatási eljárások fejlődésével fellendül a könyvkiadás, a *terakoya*⁴ oktatási rendszernek köszönhetően a köznép körében is egyre többen képesek forgatni az egészségneveléssel, gyógyítással kapcsolatos írásokat.

Kaibara Ekiken 1630-ban született a Chikuzen-tartománybeli (mai Fukuoka prefektúra) Fukuoka várában. Apja, aki gyógyfüvek árusításával foglalkozott, rengeteg orvosi témájú írást ismertetett meg a fiatal Ekikennel, így ő már élete korai szakaszában bepillantást nyerhetett az orvosságok világába. Ekiken amellet, hogy orvosi tanulmányokat folytatott, egyre jobban elmélyedt a konfucianus tanításokban, valamint a gyógynövények, orvosságok tanulmányozásában is, japánul az úgynevezett *honzōgakuban*, azaz farmabotanikában. Ezzel kapcsolatosan 1709-ben megalkotta a Japánban fellelhető gyógynövények összefoglaló írását *Yamato Honzō* ('Jamato gyógynövényei')⁵ címmel. Ekiken Zhu Xi mellett, Lu Xiangshan,⁶ valamint Wang Yangming⁷ tanait is tanulmányozta. Rengeteg írást készített az erkölccsel, valamint a test és lélek egészséges nevelésével kapcsolatban, melyeket összefoglalóan *Ekiken Jikkunként* ('Ekiken tíz intelme')⁸ ismerünk (külön-külön *Kakun*, *Kunshikun*, *Yamato Zokukun*, *Rakukun*, *Wazoku Dōshikun*, *Gojōkun*, *Kadōkun*, *Yōjōkun*, *Bushikun*, *Shogakukun*). Írásai közül a Zhu Xi tanait kétségbe vonó *Taigiroku* ('A nagy kétely')⁹ volt a legutolsó, melynek teljes befejezése előtt két hónappal elhunyt (1714).

EKIKEN EGÉSZSÉGNEVELŐ INTELMEI A *YŌJŌKUN* (AZ ÉLETTÁPLÁLÁS INTELMEI) TÜKRÉBEN

Kaibara Ekiken *Yōjōkun* művének címében található *yōjō* kifejezés jelentése 'élettáplálás, életnevelés',¹⁰ a *kun*, például a *kakun* vagy *kunkai* szóösszetételben 'családi intelmeket, tanításokat' jelent.¹¹

⁴ Az Edo-korszak elemi szintű iskolai rendszere. A középkori buddhista templomok nevelésmódja alapján oktatták a szerzetesek, orvosok és gazdtalan samurájok a közemeberek gyermekeit a mindennapi életben hasznosítható ismeretekre, valamint az írás-olvasás tudományára. Lásd *Kōjien* 1988.

⁵ Kaibara–Shirai (szerk.) 1983.

⁶ Lu Xiangshan (japán olvasata Rikushōzan); Déli-Song-kori konfucianus tudós (1139–1192). Lásd *Kōjien* 1988.

⁷ Wang Yangming (japán olvasata Ōyōmei); Ming-kori konfucianus tudós, politikus (1472–1528). Lásd *Kōjien* 1988.

⁸ Kaibara–Nishida (közrem.) 1893.

⁹ Araki–Inoue (szerk.) 1970.

¹⁰ Lásd *Kōjien* 1988.

¹¹ Lásd *Kōjien* 1988.

A *yōjō* fogalommal legelőször az ókori kínai taoista filozófiában találkozhatunk, mely a korai kínai referenciákban *changsheng*ként szerepel, jelentése 'életmeghosszabbítás', ez Zhuang Zhounál¹² *yangsheng* kifejezésként jelenik meg.¹³ Ez a kínai egészségmegőrző filozófia a konfucianus és taoista tanokkal együtt került át Japánba a korai századoktól kezdve.

Japán egyik legrégebbi *yōjō*-elméleti írása a 827-ben íródott *Setsuyōyōketsu* ('Az életmegőrzés lényege'). Majd 984-ben Tanba no Yasuyori (912–995) összefoglalta Japán jelenleg legrégebbi orvosi könyvét, az *Ishinhōt*, amelyben számtalan ismeretet vett át a kínai gyógyászatból, gyógyszerészeti könyvekből. A Kamakura–Muromachi-korszak alatt kevés ilyen jellegű írás született, de az Edo-kor elején ismét megjelentek a *yōjō*val kapcsolatos írások, többek között Manase Dōsan (1507–1594) tollából a *Yōjō-monogatari* ('Az élettáplálás története'), Nagoya Gen'itōl (1628–1696) a *Yōjō-shuron* ('Az élettáplálás fő elmélete'). A neokonfucianus tanítások és a *yangsheng*-elméleten alapuló japán egészségmegőrző eljárások az Edo-korban éltek virágkorukat azáltal, hogy különösen megerősödtek a Tokugawák által végrehajtott bezárkózási politika (japánul *sakoku*) alatt. Ebben az időben az orvosláson belül sok olyan írás, eljárás is létezett, melyek inkább spirituális, misztikus elképzeléseken alapultak. Az 1692-ben elkészült *Kokon-Yōjōroku* ('A régi és jelen életneveléssel kapcsolatos feljegyzések'), az összes addig ismert ősi *yōjō*-elméleti tudás gyűjteményévé vált. Ezek zöme népszerű orvosságok használati útmutatójaként szolgált, legtöbbjük a higiénia, diétetika, nevelés stb. témájában.

Az 1713-ban megírt *Yōjōkunt* ('Az élettáplálás intelmei') az Edo-kor egyik legjelentősebb egészségmegőrző írásként tartják számon. Ekiken a kor orvosi ismereteit, saját szubjektív gondolatvilágát, tapasztalatait, valamint az általa lényegesnek tartott filozófiát foglalja össze. Kiemeli azt, hogy a test és lélek megóvása érdekében már fiatal korban el kell kezdeni az egészségnevelést, folyamatos gyakorlásra és edzésre van szükség, növelni kell a testünkben keringő életerőt, vagyis a *qit* (magyar népszerű átírásban: *csi*; japánul: *ki*), valamint meg kell tanulunk alkalmazkodni a környezeti változásokhoz. Az Edo-kor békés időszaka lehetőséget teremtett annak a felfogásnak a kibontakozására, ami egy teljesen sajátos japán kultúrkörnyezetben fejlődött ki, és az egészségmegőrzését, a betegségek elkerülését, a hosszú élet elérését célozta meg.

Ekiken nyolcvannégy éves korában, a halála előtti utolsó évben készült el a *Yōjōkun*. Már gyermekkorától kezdve apja intelmeit megfogadva követte az egészségmegőrzés útját, saját maga is kipróbált számtalan eljárást, módszert.

¹² Zhuang Zhou a Hadakozó fejedelemségek korának (i. e. 5. sz.–i. e. 3. sz.) egyik legnevesebb taoista mestere. Lásd *Kōjien* 1988.

¹³ Kohn (szerk.) 2000, pp. 74–75.

A mű nyolc fejezetre tagolódik, az első és a második részt egy általános összefoglalónak tekinthetjük, amelyben Ekiken az egészségnevelés célját, lényegét taglalja, továbbá részletezi az emberi lét értelmét neokonfuciózus szemlélethez közelítve, világosan megfogalmazza, hogy mi irányítja a testünket és lelkünket, miért fontos az, hogy küzdjünk és igyekezzünk minél tovább betegségek nélkül élni.¹⁴

Az ember alapja az apa és az anya, a kezdete pedig az ég és a föld. Mivel mi az ég és a föld, apánk és anyánk áldásából születünk és nevelkedünk, nem tekinthetünk testünkre úgy, mint a saját tulajdonunkra. Mivel testünk az ég és a föld ajándéka, valamint apánk és anyánk hagyatéka, ezért ügyelni kell az ápolására, nevelésére, fontos, hogy hosszú életet éljünk. Ez az, amiért tisztelnünk kell az eget, földet, és szüleinket. Ha életünket saját tulajdonunknak tekintjük, és nem óvjuk meg egészségünket, azzal csak bajt okozunk. Azzal, hogy törekszünk a mértékleteségre, sokat tehetünk magunkért. Ha nem így teszünk, akkor megrövidíthetjük, vagy akár el is veszíthetjük. Ez pedig az ég és föld, a szüleink iránti tiszteletlenség lenne. Ha szerencsében, boldogságban és hosszan akarunk élni és élvezni az örömeket, akkor először a régiek útját, az egészségmegőrzés módszerét kell megtanulnunk, és azt követni, betartani. Ez lenne a legfontosabb dolog.¹⁵

Az emberben rejlő életerő, a *qi* épít fel mindent.¹⁶ Ez az emberi test alapja. Ezért nélküle az ember nem jöhetne világra. Miután megszületik, táplálék, ruházat, lakóhely és még számtalan egyéb segítségével növeli életerejét, ezzel tudja életét megővni. A táplálkozás, ruházkodás, lakóhely, s effélék is, mind-mind az ég szüleményei. Azért hálásnak kell lennünk mind az égnek és a földnek, mind apánknak és anyánknak, amiért megszületünk, és gondunkat viselik. Ha ezeket használjuk, az életerőn-

¹⁴ A *Yōjōkun* legelső sorai szoros összefüggésben állnak a *Szülőtisztelet könyve* (kínai neve *Xiaojing*) című konfuciózus klasszikus (a 13 kanonikus mű, a *Shisanjing* egyike) egyes részleteivel. Az egyik részlet, amely erre példaként szolgálhat, a következőképpen szól. „Testünk, hajunk és bőrünk, amelyeket apánktól és anyánktól kaptunk, nem szenvedhetnek kárt, ez a szülőtisztelet kezdete.” Feng Xin-ming 2007.

¹⁵ Kaibara–Itō (szerk.) 2002, pp. 258–259.

¹⁶ A *qi* (magyar népszerű átírásban *csi*, japánul *ki*) a világegyetemet betöltő örökké létező anyagi szubsztancia vagy ősenergia, amely a Dao törvénye szerint működik. A *qi* a hagyományos kínai orvoslás szerint kering az egész testben, miközben szabályozza a vér működését, a szervezet hőháztartását, a táplálkozást, a kiválasztást és a szervezet védelmét. Az egyes keleti gyógyászattal kapcsolatos írások szerint az emberi test olyan, mint egy kisebb univerzum. A szervezetünk és az azt körülvevő környezet azonos törvényrendszer alapján működik. A *qi* alakítja a világmindenséget, melyben többféle kisebb rendszer található. Ezek is mind rendelkeznek saját *qivel*. (Miura 1996, pp. 33–36, 54–56.)

ket étető táplálékot mértékkel fogyasztjuk, akkor a testünkben rejlő erőt képesek vagyunk gondozni, és hosszú élet birtokába juthatunk. Azonban ha túlzásokba esünk, azzal nem belső életerőnket ápoljuk, hanem megbetegítjük magunkat. Ha súlyosan megbetegedünk, életerőnk végleg kipad, meghalunk. Ez pontosan ahhoz hasonlatos, mint amikor a fák és bokrok túl sok vizet és tápanyagot kapnak, elvesztik erejüket és kipusztulnak. Ezért szükséges, hogy az ember törekedjen a lelki harmóniára, gondoskodjon magáról, valamint megfelelő mértéket tartva táplálkozzon. Ha túlzásokba esik, csak azt éri el, hogy elveszti belső életerejét.¹⁷

A harmadik és negyedik fejezetében a táplálkozásról értekeznek. Ekiken szerint a biológiai létfenntartó tevékenységeket, úgymint táplálkozás, alvás stb. mértékletességet követve kell folytatnunk.

Az emberi test az életerőt a földtől és égtől kapja, ezzel együtt, ha a táplálkozásra nem ügyel kellőképpen, akkor életerejében hiány lép fel, és az életet egyre nehezebb lesz fenntartani. Az életerő az élet alapja. Az evéssel és ivással tartjuk fenn az életet. Ezért a táplálkozás az emberi élet mindennapjainak legfontosabb eleme, mely nélkül még egy fél napot is igen nehéz elviselni. Emiatt oly fontos a táplálkozás, a legtöbb ember nagyon szereti a hasát, és ha engedünk eme vágyunknak, túllépjük a mértéket, amely során károsodhatnak emésztőszerveink, különböző betegségeket kaphatunk, azaz életünknek is búcsút inthetünk. Az öt fő szerv (*gozō*)¹⁸ közül legelőször a vese¹⁹ alakul ki, majd utána az emésztőszervek következnek. Ha táplálékot veszünk magunkhoz, akkor eljut az emésztőszervekhez, ahol megemésztődik, az így létrejött életet adó nedv aztán testünk többi részébe áramlik. Az, hogy emésztőszerveinken keresztül jut el az életet adó nedv a test többi részébe, olyan, mint a fáknek, növényeknek a termőföld és a levegő. Ezért nagyon fontos az emésztőszervek gondozása, ami az egészségnevelés legfontosabb része. A bölcs emberek is mértékkel táplálkoztak, ezzel gondozták testük egészségét.²⁰

Az ötödik fejezetben olvashatunk arról, hogy az öt érzékszerv működése jelentősen befolyásolja az egész szervezet működését. Minden egyes érzék-

¹⁷ Kaibara–Itō (szerk.) 2002, p. 262.

¹⁸ *Gozō*: a keleti gyógyászatban szív, máj, gyomor, tüdő, vese. Más értelemben az egész testet jelenti a kifejezés. Lásd *Kōjien* 1988.

¹⁹ Az eredeti japán szövegben *jin*, amely nemcsak vesét, hanem 'lényeket' is jelent. A kifejezés más szókapcsolatban is, úgymint *kanjin*, 'lényeg' jelentéssel rendelkezik, amely a máj (*kan*) és a vese (*jin*) létfontosságú szervek írásjegyéből áll össze. Lásd *Kōjien* 1988.

²⁰ Kaibara–Itō (szerk.) 2002, p. 303.

szervre ügyelnünk kell, hiszen érzékszerveink a lelkünket szolgálják, és az egészségnevelés nemcsak a test karbantartását jelenti, hanem a lelki harmónia fenntartását is.

A lélek a test vezérlője. Irányítja gondolkodásunkat. A fül, szem, nyelv, orr, bőr, külön-külön a hallásért, látásért, ízlelésért, szaglásért, érzékelésért felelősek, ezeket összefoglalóan öt érzékszervnek (*gokan*) nevezük. Ezek a lélek szolgálói, és a lélek irányítja ezt az öt érzékszervet.²¹

Az egészségnevelés módszerének legelső lépése a lélek gondozása. A lélekben harmónia kialakítása, életerő nyugalma, a harag és düh elfojtása, a szomorúság enyhítése, a lélek és életerő megtartása a lélekgondozás leglényegesebb módja.²²

Ekiken szerint már a kezdetektől fogva az embertől, a nap, hold, csillagok, hegyek, folyók, egészen a fákig, minden a *yin* és a *yang* kölcsönhatása révén keletkezik. Az egészségmegőrzésen belül különös hangsúlyt helyez a biológiai szükségletek visszaszorítására, mint az éhség, nemi vágy, alvás stb. Másrészt rávilágít arra is, hogy milyen fontos ellenállni a külső tényezőknek (szél, hideg, meleg, pára). Már azzal is el tudjuk kerülni a betegségeket, ha tudatosan képesek vagyunk szabályozni belső vágyainkat, meg tudjuk óvni testünket a külső tényezők káros hatásaitól.

Az emberi életben sok öröm létezik, a tettekben rejlő öröm, a betegségtől mentes egészség öröme, valamint a hosszú élet öröme. Az élet értelme, hogy örömben teljen, ezért célunk az, hogy betegségtől mentesen éljünk. Az élet táplálásának alapja az életerő megővése, ehhez legelőször el kell kerülni az életerőt károsító tényezőket, melyek lehetnek külső, illetve belső tényezők.²³

A hatodik fejezet arról szól, hogy nap mint nap óvakodnunk kell a betegségtől, nagyon fontos, hogy megfelelően válasszuk meg az orvosokat, valamint a gyógyító eljárásokat. Még ha a módszereket nem ismerjük is részletesen, de tudjuk a gyógyítás alapjait, akkor tudni fogjuk azt is, hogy kik a jó orvosok, és kik a kontár gyógyítók. Ekiken Nagasakiban végzett orvosi tanulmányokat, így orvosként különbségeket tudott tenni orvos és orvos között.

Az egészségmegőrzés módszere nemcsak a betegségek megelőzését, hanem a megfelelő orvosok kiválasztását is jelenti. Apánkat, anyánkat, valamint saját testünket kuruzsló orvosokra bízni igen veszélyes. Ha

²¹ Kaibara–Itō (szerk.) 2002, p. 146.

²² Kaibara–Itō (szerk.) 2002, pp. 262–263.

²³ Kaibara–Itō (szerk.) 2002, p. 269.

nem tudunk különbséget tenni a jó és a rossz orvos között, és apánkat, anyánkat, gyermekünket, unokánkat rossz orvosra bízunk, akkor ez olyan, mintha szüleinket nem tisztelnénk, gyermekeink iránt nem éreznénk semmiféle szeretetet. Igaz az is, amit a Song-kori konfuciánus gondolkodó, Ch'eng Hao²⁴ állít a következőképpen.

A szülők szolgálatában lévő személyeknek is tisztában kell lenniük az orvosok képességével. A megfelelő orvos kiválasztásakor, még ha a gyógyító eljárásban nem vagyunk is jártasak, de legalább ha ismerjük az orvoslás lényegét, akkor már különbséget tudunk tenni a jó és rossz orvosok között.²⁵

Ekiken szerint a jó orvos az, aki részletesen ismeri a klasszikus kínai orvosi írásokat és a konfuciánus ismereteket, minden figyelmét a gyógyításnak szenteli, számára nem a haszon a legfontosabb, alapos, sokféle betegséget képes diagnosztizálni, a folyamatokat jól átlátja, és a gyógyító orvosságokat a legpontosabban képes meghatározni.

Aki jó orvos szeretne lenni, annak legelőször a régi írásokat kell tanulmányoznia, enélkül nehezen tudja elsajátítani az orvosi ismereteket. Továbbá, ha megismeri a bölcsek írásait, akkor a gyógyítás lényegét is érteni fogja.²⁶

A jó orvos legelőször is elszánt, és törekszik arra, hogy mindenkin segítsen, igazi szívvel teszi, és függetlenül attól, hogy a beteg szegény vagy gazdag, mindenképp segít rajta.²⁷

A hetedik fejezetben Ekiken az orvosságok helyes alkalmazásáról értekezik. Szerinte sokféle hatékony orvosság létezik, de ha nem ügyelünk arra, hogy mennyi orvosságot veszünk magunkhoz, akkor az orvosság nem a gyógyító hatását fejt ki, hanem kárt okoz, ezért minden helyzetben be kell tartanunk a mértéket. Továbbá, vannak olyan betegségek is, amelyekből mi magunk is képesek vagyunk természetes módon kigyógyulni. Ilyenkor nincs szükség orvosságokra, pusztán lelki erővel, megfelelő mozgással és pihenéssel is képesek lehetünk kilábalni a bajból, és megerősíteni a bennünk keringő életerőt.

Megbetegedésünk esetén az azonnali gyógyulásunk reményében hajlamosak vagyunk meggondolatlanul gyógyszereket beszedni, illetve nem a megfelelő orvosi segítséget megtalálni, így állapotunk rosszabbra for-

²⁴ Ch'eng Hao (japán olvasata Teikō) (1032–1085). Konfuciánus gondolkodó az Északi Song-korban (960–1126). Lásd *Kōjien* 1988.

²⁵ Kaibara–Itō (szerk.) 2002, pp. 371–372.

²⁶ Kaibara–Itō (szerk.) 2002, p.373.

²⁷ Kaibara–Itō (szerk.) 2002, p. 378.

dulhat. Ezért inkább természetes módon gyógyuljunk, mint hogy egy rossz orvos miatt rosszabodjon állapotunk.²⁸

Ekiken az orvosságokkal kapcsolatosan Sun Simiaótól²⁹ is idéz.

Sun Simiao szerint az embereknek ok nélkül nem szabadna orvosságokat bevenniük. Ha ezeket értelmetlenül alkalmazzák, testük egyensúlya megbomlik, és megbetegednek.³⁰

Ekiken orvosi szemléletében a természetes öngyógyítás is megtalálható.

Sok olyan betegség van, amelyből orvosságok nélkül is kigyógyulhatunk. Sokan vannak olyanok, akik a betegséget nem ismervén feleslegesen nyúlnak orvosságokhoz, súlyosbodnak nyavalyáik, majd étvágyukat is elvesztik, végül úgy elhúzódik a bajuk, hogy belehalhatnak. Ezért kell fokozottan ügyelni az orvosságok használatára.³¹

A nyolcadik, egyben utolsó fejezetben az idős emberek, gyermekek gondoskodásáról, valamint az akupunktúrás eljárásról és az égetéses gyógyomódról olvashatunk. Ekiken szerint az időskorú emberekről úgy kell gondoskodni, mint a gyermekekről, ismerni kell a korrallal járó sajátságokat, tisztában kell lenni azzal, hogy az idős emberek testi ereje csökken, gyomruk, emésztőrendszerük is érzékenyebbé válik. Továbbá lényeges az is, hogy az ember élete alkonyán minden egyes napot vidámsággal, nyugalommal töltsön el. Már fiatalkortól kezdve foglalkozni kell az öregedés gondolatával, és törekedni mindig a harmóniára.

Az idős ember teste legyengül, gyomra érzékennyé válik. Pontosan úgy kell gondoskodni róluk, mint általában a gyermekekről. Igyekezzünk megtudni, mit szeret, vagy mit nem kedvel, biztosítani számukra a megfelelő közérzethez szükséges hőmérsékletet, tisztán tartani a helyet, ahol tartózkodik, figyelni, hogy ne legyen huzat, télen legyen meleg, nyáron pedig kellemesen hűvös. Óvjuk a hideg szél, forró pára okozta betegségetől, derítsük őket jókedvre! Ha váratlan rossz dolgok történnek – mint rablás, tűzvész, árvíz –, először is nem szabad, hogy pánikba essenek. Az ilyen nem mindennapi dolgok esetében különösen ügyelnünk

²⁸ Kaibara–Itō (szerk.) 2002, p. 388.

²⁹ Sun Simiao (?–682) (japán olvasata Sonshibaku) Tang-kori kínai orvos, aki több állami tanácsadói posztot utasított vissza, helyette az állami ügyektől visszavonultan élt és dolgozott. Főbb írása a *Qian Jin Fang* (japán olvasata *Senkinhō*), *Qian Jin Yao Fang* (japán olvasata *Senkinyōhō*). Lásd *Kōjien* 1988.

³⁰ Kaibara–Itō (szerk.) 2002, p. 388.

³¹ Kaibara–Itō (szerk.) 2002, p. 390.

kell arra, hogy ne betegedjenek meg. Ugyanis ha az idős ember megijed, könnyebben megbetegszik.³²

Miután megöregszünk, úgy érezhetjük, hogy a fiatalkorhoz képest a napok sokkal gyorsabban telnek, egy nap is tíz napnak számít, tíz nap pedig száznak, egy hónap egy évnek. Ezért úgy kell eltölteni a napokat, hogy azok ne feleslegesen, hanem vidáman, derűsen teljenek el. A hátralévő időt nyugalomban, békében, harag és gyűlölet, mohóság nélkül kell eltölteni, és becsben tartani. A megmaradt test energiájáról gondoskodnunk kell. Ügyelnünk kell arra, hogy egy nap se teljen el céltalanul és vidámság nélkül.³³

ÖSSZEFOGLALÁS

Kaibara Ekiken összefoglaló műve az emberi lét értelméről szól és a lét fenntartásához szükséges tudnivalókat veszi sorra. Szerinte az egészségnevelés lényege a test és a lélek betegségektől való megóvása különböző módszerek segítségével. A külső hatások, mint a hideg, meleg, a táplálkozási zavarok és az indulatok az életerő keringését megzavarhatják. A megbetegedés a helytelen, gondatlan egészségnevelés eredményeként jelentkezik, ami miatt kénytelenek vagyunk orvosságokhoz, akupunktúrás tűhöz, égetéses gyógy módhoz fordulni.

Ahogy a fentiekben láttuk, a *Yōjōkun*, a konfuciánus irányzat gondolatait kölcsönvéve a test és lélek, a természetes egészségnevelés ismereteit taglalja mint jó tanácsokat ahhoz, hogy betegség nélkül minél hosszabb ideig éljünk.

IRODALOM

- Araki Kengo–Inoue Tadashi (szerk.) (1970): *Kaibara, Ekiken – Murō, Kyūsō – Nihon shisō taikai* (vol. 34.) [*Kaibara, Ekiken – Murō, Kyūsō – Japán eszmerendszer.*] Tokyō: Iwanami Shoten.
- Feng Xin-ming (2007): *Xiao Jing – The Classic of Xiao with English Translation and Commentary*. Elérhetőség/hozzáférés:
http://www.tsoidug.org/Xiao/Xiao_Jing_Comment_Comp.pdf [olvasva: 2009. november 24.]
- Hattori, Toshirō (1988): *Edojidai igakushi no kenkyū* [Az Edo-korszak orvoslásának kutatástörténete.] Tokyō: Yoshikawa Kōbunkan, pp. 27–151.
- Ishihara, Akira (1970): *Nihon no Igaku – sono nagare to hatten* [A japán orvoslás és fejlődése.] Tokyō: Shibundō.

³² Kaibara–Itō (szerk.) 2002, p. 411.

³³ Kaibara–Itō (szerk.) 2002, p. 412.

- Itō, Chijiyo (2005): „Kaibara Ekiken Yōjōkun no kenkō-kan wo megutte” [Kaibara Ekiken *Yōjōkun* című munkájának egészségszemléletéről.] In: *Nihondaigaku Daigakuin Sōgō Sakai jōhō-kenkyūka-kiyō* 6. pp. 128–137.
- Jamadzsi, Maszanori (1989): *Japán – Történelem és hagyományok*. Budapest: Gondolat.
- Kaibara, Ekiken–Ishikawa, Ken (szerk.) (1961): *Yōjōkun – Wazokudōjōkun*. Tokyō: Iwanami-shoten.
- Kaibara, Ekiken–Itō, Tomonobu (szerk.) (2002): *Yōjōkun*. Tokyō: Kōdansha.
- Kaibara, Ekiken–Matsuda, Michio (szerk.) (1972): *Yōjōkun*. Tokyō: Chūōkōronsha.
- Kaibara, Ekiken–Matsuda, Michio (szerk.) (2005): *Yōjōkun*. Tokyō: Chūōkōronshinsha.
- Kaibara, Ekiken–Nishida, Keishi (közrem.) (1893): *Ekiken Jikkun*. Tokyō: Hakubunkan.
- Kaibara, Ekiken–Shirai, Mitsutarō (szerk.) (1983): *Yamato Honzō* 1, Tokyō: Ariake Shobō.
- Kohn, Livia (szerk.) (2000): *Daosim handbook*. Leiden, Boston, Köln: Brill.
- Matsuda, Michio (1969): *Kaibara Ekiken* (Nihon no meicho 14.) [Kaibara Ekiken – Japán neves klasszikusai 14.] Tokyō: Chūōkōronsha.
- Miura, Oto (1996): *Tōyōigaku wo shitteimasuka* [Ismeri Ön a távol-keleti gyógyászatot?] Tokyō: Shinchōsensho.
- Shinmura, Izuru (1988): *Kōjien*. Tokyō: Iwanami Shoten.
- Sugi, Seisaburō (1981): *Yōjōkun to Gendai igaku* [A *Yōjōkun* és napjaink orvostudománya.] Tokyō: Shunshūsa.
- Takizawa, Toshiyuki (2003): *Yōjōron no shisō* [A *Yōjō*-elmélet gondolatrendszere.] Yokohama: Seori Shobō.
- Tanaka, Haitō (1985): „Kaibara Ekiken no Yōjōkun ni tsuite” [Kaibara Ekiken *Yōjōkun* című művéről.] In: *Meiji Daigaku Kyōyōronshū* 179. *Nihon Bungaku*, pp. 59–98.
- Tucker, Mary Evelyn (2007): *Philosophy of Qi – The Record of Great Doubts*. New York: Columbia University Press.