

Gabona nélkül a hegyen

Egy sajátos étkezési előírás a vallásos taoizmusban

Kósa Gábor

A taoizmus kutatásában szokás megkülönböztetni az ún. filozófiai taoizmust (*daoia* 道家) a vallásos taoista irányzatoktól (*daoiao* 道教).¹ Míg az előbbi alapja néhány Han-kor 漢 (Kr. e. 206–Kr. u. 220) előttre, illetve elejére datálható szöveg (*Dao-dejing* 道德經; *Zhuangzi* 莊子; *Huainanzi* 淮南子), melyek elsősorban egy világnézetet írnak körül, addig az utóbbiak olyan összetett irányzatok, amelyek elsősorban gyakorlat-orientáltak (legyen ez meditáció, talizmánkészítés vagy éppen böjt). A Han-kor végén, illetve után keletkezett utóbbi irányzatok (*Tianshi* 天師; *Shangqing* 上清; *Lingbao* 靈寶 és a jóval későbbi *Quanzhen* 全真) a hagyományos szövegeken túl újonnan „kinyilatkoztatott” szöveggörpuzsokra épülnek, melyek megtalálhatók a Taoista kánonban, a *Daozang*-ban 道藏.

A fenti éles szétválasztás indokoltságát többen megkérdőjelezték, és olyan területeket kerestek, melyek a folyamatosságot biztosítják a két nagy csoport között. Ilyen közös halmaznak nevezhető a halhatatlanságra való törekvés is.

1. A halhatatlanság kultusza

A halhatatlanokról szóló első hosszabb leírást a *Zhuangzi* első, mindenképpen autentikusnak nevezhető fejezetében találjuk. A *Zhuangzi* szellem-embereknek (*shenren* 神人) vagy tökéletes embereknek (*zhiren* 至人) nevezi őket:

A távoli Guye-hegyen olyan szellem-emberek élnek, akiknek bőrük, akár a jég, finom, mint a szűzlányoké. Az öt gabonát nem eszik, (csak) a szelet lélegzik be és a harmatot isszák. A felhő páráján (*qi*) utaznak, repülő sárkányok hátán szárnyalnak a Négy Tengeren túl(i világban). Ha szellemüket koncentrálják, az állatok nem betegszenek meg, és a vetés mindig bőven terem.²

A jóval későbbi, Kr. u. IV. századi *Baopuzi* 抱樸子 2. fejezetének híres részletében Ge Hong 葛洪 (Kr. u. 283—343) egyetértően idézi a mára elveszett *Xianjing*-et 仙經 (*A halhatatlanok könyve*), mely a halhatatlanok típusait különbözteti meg:

¹ A jelen tanulmány az OTKA 100632 számú kutatási projektjének keretében készült. Írásomban a következő rövidítéseket használom: DZ = *Daozang* (Taoista kánon), T = *Taishō* (Buddhista kánon). A fordítások, ha másként nem jelzem, az enyéim.

² *Zhuangzi* 1: 藐姑射之山，有神人居焉，肌膚若冰雪，淖約若處子。不食五穀，吸風飲露。乘雲氣，御飛龍，而遊乎四海之外。

A *Xianjing* így ír: „A magasrendű személyek felemelkedve az égbe repülnek: őket égi halhatatlannak nevezik. Az átlagos adeptusok nevezetes hegyeken kóborolnak: őket földi halhatatlannak hívják. Az alacsonyrendűek először meghalnak, és csak utána vetik le testi formájukat és alakulnak át (halhatatlanná), őket holttestüktől megszabaduló halhatatlannak nevezik.”³

2. A halhatatlanság elérésének módszerei

A halhatatlanság állapotának elérését különböző technikák segítik, melyek többsége a Han-dinasztia előtről vagy annak első feléből, tehát az ún. vallásos taoista irányzatok megjelenése előtről származik.

A testmozgás az alapja az ún. *daoyin*-nek 導引 (‘irányítva nyújtózás’), amely a *qi* 氣 (a testben láthatatlanul létező és az élethosszal szorosan összefüggő „energia”) megfelelő áramoltatásával igyekezett az élettartamot meghosszabbítani.⁴ Első képi ábrázolása az 1973-ban felfedezett, Kr. e. 168-ból származó mawangduibeli 馬王堆 leletek közül került elő (*daoyin tu* 導引圖), a zhangjiashanbeli 張家山 leletek között pedig egy leírást találunk róla (*Yinshu* 引書).⁵ Az előbbi módszerrel részben összefüggnek azok a speciális légzésgyakorlatok (pl. az ún. embriólégzés [*taixi* 胎息])⁶ vagy a *qi* áramoltatása [*xingqi* 行氣]), melyek alapvetően szintén a *qi* irányítása révén igyekeznek hasonló célt elérni.⁷

A különböző meditációs technikák,⁸ „hálósobai” (szexuális) technikák (pl. a férfi magjának visszafordítása)⁹ vagy külső alkímiai (*waidan* 外丹) módszerek (pl. növényi és/vagy ásványi alapú készítmények, „elixírek” rendszeres fogyasztása)¹⁰ mellett említhető még a hegyek közé való kivonulás.

³ 按仙經云，上士舉形昇虛，謂之天仙。中士遊於名山，謂之地仙。下士先死後蛻，謂之尸解仙。

⁴ Catherine DESPEUX: „Gymnastics: the ancient tradition”, in Livia KOHN (szerk.): *Taoist Meditation and Longevity Techniques*. Center of Chinese Studies (University of Michigan), Ann Arbor 1989. 224–261; Livia KOHN: *Taoist Experience. An Anthology*. SUNY Press, Albany (NY) 1993. 141–148; UŐ: *Chinese Healing Exercises. The Tradition of Daoyin*. University of Hawai‘i Press, Honolulu 2008.

⁵ P. SZABÓ Sándor: „A «Halhatatlanokról szóló feljegyzések» és a halhatatlanság-keresés filozófiai, vallási és tudományos háttere a koraközépkori Kínában”, in HAMAR Imre — SALÁT Gergely (szerk.): *Kínai filozófia és vallás a középkor hajnalán*. Balassi Kiadó, Budapest 2005. 137–152. 150–151.

⁶ *Baopuzi* 8.56a: „A pára áramoltatásának a legmagasabb szintű módozata nem más, mint a «magzati légzés» (*taixi* 胎息). Akik képesek a «magzati légzés»-re, azok meg tudják tenni, hogy ne lélegezzenek az orrukon és a szájukon keresztül, éppúgy, mint az anyaméhben lévő gyermek. Ez pedig azt jelenti, hogy birtokolják a Daót.” P. SZABÓ (5. jz.) 147.

⁷ KOHN (4. jz.) 1993. 135–141.

⁸ Ge Hong szerint a *shouyi* 守一 (‘az Egy őrzése’) az elixírfogyasztás mellett a legfontosabb, a többi módszer csak meghosszabbítja az életet, de nem hoz minőségi változást.

⁹ KOHN (4. jz.) 1993. 153–159. P. SZABÓ (5. jz.) 149–150.

¹⁰ Fabrizio PREGADIO: „Elixirs and Alchemy”, in Livia KOHN (szerk.): *Daoism Handbook*. Brill, Leiden 2000. 165–195.

A *Shiming* 釋名 című ókori „értelmező szótár” például egyszerűen így fogalmaz: „Aki megöregszik, de nem hal meg, az halhatatlan. A halhatatlan elköltözést jelent, elköltözik, mivel a hegyek közé megy.”¹¹ Bár ez a definíció valójában csak magát az írásjegyet értelmezi (hiszen a *xian* 仙 ’halhatatlan’ írásjegy tartalmazza a ’hegy’ jelentésű *shan* 山 elemet), más forrásokban is megfigyelhető a halhatatlanok és a hagyományos kínai társadalomtól, a halandók világától való távolságot szimbolizáló hegyek kapcsolata.

Lu államban volt egy Shan Bao nevű ember, aki a hegycsúcsok között lakott, és csak hegyi forrásokból ivott. Nem törekedett saját hasznára, mint a többiek. Hetvenévesen is úgy nézett ki, mint egy csecsemő.¹²

A halhatatlanok szigetét is hegyként képzeltek el, és így válhatott néhány ókori uralkodó (pl. Qin Shi Huangdi 秦始皇帝 vagy Han Wudi 漢武帝) szenvedélyes kutatása tárgyává:

Mindezek után a Qi állambeli Xu Shi és mások beadványt nyújtottak be, melyben azt állították, hogy a tengeren három szellem-hegy található: Penglai, Fangzhang és Yingzhou. Ezeket halhatatlanok lakják. [A fenti személyek] kérvényezték, hogy hadd tartsanak böjtöt és tisztulási szertartást, hogy [után] fiatal fiúkkal és lányokkal megkeressék [a hegyeket]. [Qin Shi Huangdi] tehát megbízta Xu Shit, hogy több ezer fiúval és lánnyal szálljon tengerre, és keresse meg a halhatatlanokat.¹³

Bár az Kr. u. III. században keletkezett *Kongcongzi* 孔叢子 jól láthatóan szkeptikus álláspontot képvisel, éppen ezért jól jelzi, hogy a halhatatlanság gyakorlata szorosán kötődött a hegyekbe történő kivonuláshoz.

Wei királya így szólt: „Úgy hallottam, hogy a taoista mesterek a Hua-hegyre vonulnak vissza, hogy halhatatlanok legyenek, magam is vágyom erre.” Erre [Zishun 子順] így válaszolt: „A régi időkben ilyet nem csináltak, én nem vágyom rá.”¹⁴

Mint ezt később látni fogjuk, nem elképzelhetetlen, hogy a taoista étkezési előírások egyik legsajátosabb jellemzője, a gabonaneműektől való tartózkodás, esetleg összefügghet azzal, hogy a hegyeket hagyományosan szembeállították a kínai gabonatermesztés helyszíneivel (síkságok, folyóvölgyek).¹⁵

¹¹ 老而不死曰仙。仙，遷也，遷入山也。

¹² *Zhuangzi* 19.5: 魯有單豹者，巖居而穀飲，不與民共利，行年七十而猶有嬰兒之色。A történet folytatásában az illető egyébként meghal („szerencsétlenségére egyszer egy éhes tigris megölte, és felfalta” 不幸遇餓虎，餓虎殺而食之), de ez pusztán annyit jelent, hogy a belsőleg elért halhatatlanság nem feltétlenül teszi kívülről is sebezhetetlenné az illetőt, mivel a kínai felfogás szerint a halhatatlanság alapvetően a fizikai életnek a belső erők megfelelő használatával történő maximális meghosszabbítását jelenti.

¹³ *Shiji* 史記 6,247: 既已，齊人徐市等上書，言海中有三神山，名曰蓬萊、方丈、瀛洲，僊人居之。請得齋戒，與童男女求之。於是遣徐市發童男女數千人，入海求僊人。

¹⁴ *Kongcongzi* 孔叢子 14. fej.: 魏王曰：吾聞道士登華山，則長生不死，意亦願之。對曰：古無是道，非所願也。

¹⁵ „A second feature is that both Kunlun and the eastern isles are uniformly described in texts—and pictured in visual iconography and in functional objects such as censers—as mountains. This facet again emphasizes their difference from the topography of the agrarian plains and river valleys

3. Taoista étkezési előírások

Az ételek és italok fogyasztásának korlátozására a vallásos taoizmuson belül számos szabályt találunk. Nagy részük más vallások effajta előírásai közt is megtalálható.¹⁶

A viszonylag korai Tianshi (Mennyei mesterek) iratban, a *Laojun yibai bashi jie* 老君一百八十戒 ('Lao Úr [a megistenült Laozi] 180 előírása', DZ 786) 24. előírása például egyértelműen a hústól és az alkoholtól való tartózkodásra buzdít:

Ne igyál erjesztett italt, és ne egyél húst!¹⁷

Egy másik szöveg, amely szintén a Tianshi irányzathoz tartozik, a *Nüqing guilü* 女青鬼律 3.1b ('A Kék Hölgy démonokra vonatkozó törvényei', DZ 790) szintén kiegészíti a húsevés tilalmát a borivásával:

Tilos erjesztett italt inni, és húst enni.

Az alkoholtartalmú italok tilalma, úgy tűnik, elsősorban a viselkedés rendszabályozása miatt volt fontos, ahogy a Ge Chaofu 葛巢甫 (fl. IV. sz. vége) által összeállított Lingbao szövegek egyikében, a *Taishang dongxuan Lingbao chishu yujue miaojingben* 太上洞玄靈寶赤書玉訣妙經 2b. ('Legfelsőbb csodálatos írás a titokzatos barlang csodás kincsének vörös írásáról és jáde útmutatásairól', DZ 352), egyébként valószínűleg buddhista ihletésre, a tíz előírásból a hatodik így szól:

Ne igyál erjesztett ital, viselkedj visszafogottan, harmonizáld a *qi*-det és a természetedet, ne csökkentsd a szellemedet, ne kövess el semmilyen rosszat!¹⁸

A hús és bor tilalmát a taoizmusban kiegészíti egy további ételtípus elkerülése: a gabonaneműeké.¹⁹ Ez nem volt kötelező, de sokan választották, elsősorban azok,

of the Chinese heartland: mountains were places where grains and other mainstream crops could not be grown, but where other life-prolonging products grew naturally without need of cultivation." Robert F. CAMPANY: „Eating Better than Gods and Ancestors”, in Roel STERCKX (szerk.): *Of Tripod and Palate Food, Politics, and Religion in Traditional China*. Palgrave Macmillan, New York 2005. 96–122. 114.

¹⁶ A vallásos taoisták buddhista hatásra naponta egy nagyobb étkezést tartottak késő délelőtt (10–11 óra körül), kora reggel 6 óra körül zöldséget és rizst, délután pedig csak folyékony táplálékot és gyógykészítményeket fogyasztottak (Livia KOHN: *Monastic Life in Medieval Daoism. A Cross-Cultural Perspective*. University of Hawai'i Press, Honolulu 2003). A taoista felfogás szerint 10–12 óra körül az égi lények táplálkoznak, így akik velük esznek, azoknak 90 napot hozzáadtak az életükhöz (*Uo*. 124). A legfontosabb öt taoista ételtípushoz a következők tartoztak: gyümölcs, zöldségek, gabonák, gyógyszerek és maga a *qi* (*Uo*. 126–127). Ezek közül a gabonaféléket hagyták el egyesek.

¹⁷ 不得飲酒食肉!

¹⁸ 減酒節行，調和氣性，神不損傷，無犯眾惡!

¹⁹ Jean LÉVI: „L'abstinence des céréales chez les taoïstes”, *Études Chinoises. Bulletin de l'Association Française d'Études Chinoises* I (1983) 3–47; Stephen ESKILDSEN: *Asceticism in Early Taoist Religion*. SUNY Press, Albany (NY) 1998; Shawn ARTHUR: „Life without Grains: Bigu and the Daoist Body”, in Livia KOHN (szerk.): *Daoist Body Cultivation. Traditional Models and Contemporary Practices*. Three Pines Press, Magdalena (New Mexico) 2006. 91–121; Robert F. CAMPANY: *Making Transcendents*.

akik a hosszú élet technikáját gyakorolták.²⁰ Érdekesség kedvéért már itt érdemes kiemelni, hogy az ősök tiszteletének hagyományos konfucianus rítusainál a hús és bor mellett éppen a gabonaneműeket alkalmazták leggyakrabban.²¹

A halhatatlansághoz vezető úton szükséges, hogy az ember lemondjon arról, ami büdös [azaz a húsról], ne egyen gabonafélét, hogy belei tiszták legyenek...²²

Ezen időben, Li Shaojun a tűzhely-áldozat bemutatása, a gabona és az öregség nélküli élet kapcsán audiencián volt az uralkodónál.²³ Az uralkodó nagy tiszteletben tartotta őt. [Li] Shaojun korábban Shenze márkijánál volt alkalmazásban mint a mágikus módszerek ismerője. Éveinek számát, születésének és neveltetésének helyét titokban tartotta, mindig azt állította magáról, hogy hetven éves, hatalma van a dolgok [szellemek] felett és képes az öregedést megállítani.²⁴

Miután Ling császár meghalt, az égalattiban teljes zűrzavar támadt, [...] sokan kezdtek a halhatatlansággal foglalkozni, gabonát nem enni, és az élet meghosszabbításának módszereit [kutatni].²⁵

Jelenleg egyesek távol tartják magukat a gabonaneműek fogyasztásától, ezek a Dao művészetének gyakorlói. Azt állítják, hogy Wang Ziqiao és a hozzá hasonlók nem ettek gabonát, és másképpen táplálkoztak, mint a többi ember, ezért az élethosszuk is különbözött az átlagemberektől. Száz év múltán, túllépve a nemzedékeken, fokozatosan halhatatlanok lettek. Ez is valótlanság.²⁶

[A *Lingbao wufu jing* 靈寶五符經 azt írja:] A titokzatos régiség emberei azért élhettek olyan hosszú ideig, mert nem ettek gabonát. A „Hatalmas létezés könyve” azt mondja: az öt gabona az

Ascetics and Social Memory in Early Medieval China. University of Hawai‘i Press, Honolulu 2009. 62–87. Az alkohol és a gabona az ókori Kínában egyébként szorosan összefüggött, mivel *jiu*-nak 酒 elsősorban a gabonapálinkákhoz hasonló italokat nevezték.

²⁰ Robert F. CAMPANY: *To Live as Long as Heaven and Earth. A Translation and Study of Ge Hong’s Traditions of Divine Transcendents*. University of California Press, Berkeley—Los Angeles—London 2002. 22.

²¹ *Shijing* 詩經 210, 211, 212, 248, 279, 290. Ugyanakkor a taoista szertartások felajánlásainál manapság használnak gabonát (pl. rizst), sőt húst és bort is, mint ez egy háromnapos taiwani *jiao* 醮 szertartás áldozati listájából is látszik (Asano HARUJI: „Offerings in Daoist Ritual”, in Livia KOHN — Livia ROTH [szerk.]: *Daoist Identity. History, Lineage, and Ritual*. University of Hawai‘i Press, Honolulu 2002. 274–294. 275–278), bár például a hús ilyen jellegű felhasználása ellentmond a korábbi taoista hagyománynak (lásd *Uo*. 280–286). Ugyanakkor a *Suishu*-ban 隋書 (35.1092–1093) fennmaradt, korainak számító leírásban éppen a *jiao*-rítussal összefüggésben szintén szerepel a hús és a bor: „Éjszaka, a bolygók és a csillagképek alatt, (a taoisták) bort és húst, süteményeket, pénzt és tárgyakat ajánlanak fel a nagy Egy égi fenségének, az öt bolygónak és a holdházaknak, [továbbá] egy írott dokumentumot olyan rítussal mutatnak be, ahogy azt az uralkodónak szokás benyújtani. Mindezt *jiao*-(szertartásnak) nevezik.” 夜中，於星辰之下，陳設酒脯餅餌幣物，歷祀天皇太一，祀五星列宿，為書如上章之儀以奏之，名之為醮。

²² *Baopuzi* (2. fej.): 仙法欲止絕臭腥，休糧清腸...

²³ Han Wudi, uralkodott Kr. e. 140–187.

²⁴ *Shiji* 12.453: 是時而李少君亦以祠灶、穀道、卻老方見上，上尊之。少君者，故深澤侯入以主方。匿其年及所生長，常自謂七十，能使物，卻老。

²⁵ *Hongmingji* 弘明集 (T52.2102: 0001b): 是時靈帝崩後，天下擾亂 [...] 多為神仙辟穀長生之術。

²⁶ *Lunheng* 論衡 7.: 世或以辟穀不食為道術之人，謂王子喬之輩以不食穀，與恆人殊食，故與恆人殊壽，逾百度世，逐為仙人。此又虛也。 Wang Ziqiao-ról lásd Marianne BUJARD: „Le culte de Wangzi Qiao ou la longue carrière d’un immortel”, *Études chinoises* XIX/1 (2000) 115–158.

életet lefaragó véső, az öt belső szervet elrothasztja, az élet hosszát lecsökkenti. Ha ezt a gabonát megeszed, [többé] nem lehetséges a hosszú élet.²⁷

A gabonaneműektől való tartózkodás (*quegu* 卻穀; *bigu* 辟穀; *duangu* 斷穀; *juegu* 絕穀; *xiuliang* 修糧; *xiuli* 休粒)²⁸ kifejezésben szereplő 'gabona' (*gu* 穀; *liang* 糧) számos növény lehet: rizs (*dao* 稻, *Oryza sativa*), kásaköles (*shu* 黍, *Panicum milliaecum*), rókafarkú köles (*ji* 稷, *Setaria italica*), búza (*xiaomai* 小麥, *Triticum turgidum*), árpa (*damai* 大麥, *Hordeum vulgare*), szójabab (*shu* 菽, *Glycine max*) vagy kender (*ma* 麻, *cannabis sativa*).

A Ge Hongnak tulajdonított, több mint 90 halhatatlan-életrajzot tartalmazó *Shenxianzhuan* 神仙傳 többször említi ezt a gyakorlatot:

[Yan Qing] később felhagyott a gabona [fogyasztásával], felment a Xiaohuo-hegyre, és eltűnt.²⁹

Bo He, adott nevén Zhongli: Dong úr volt a mestere a *qi* keringetésének és a gabonával elhagyásának művészetében.³⁰

A [Tai-hegyi] öreg így válaszolt: „Mikor 85 éves lettem, megöregedtem, a halál szélére jutottam, a hajam megőszült, a fogaim kihulltak, de volt egy taoista, aki megtanított arra a művészetre, hogy miként tudok felhagyni a gabonaneműekkel, és [csak] vizet inni.”³¹

Lu Nüsheng Changle-beli volt, csak szeszámagon élt, 80 éven keresztül nem evett gabonát, [de] rendkívül fiatalos és erős volt.³²

Li Shaojun, adott nevén Yun Yi, a Qi állambeli Linziből származott. Fiatal korában megszerette a Daót, felköltözött a Tai-hegyre, hogy gyógynövényeket gyűjtsön, a gabonától való tartózkodás, a világtól való távolmaradás és a test megőrzésének művészetét gyakorolta.³³

A gabonáktól való tartózkodás, amely semmiképpen sem volt kötelező, együtt járt a korábban említett ételek megvonásával: a *Jinjian yuzi jing* 金簡玉字經 (rövidített cím, „Nefrit írás az arany lapon”, DZ 1316) például azt mondja:

Azok, akik étkezéseik során nem esznek gabonát, nem fogyaszthatnak bort, húst és az öt erős ízű növényt³⁴ sem. Fürödjenek, mossák ruháikat, és égessenek füstölőt!³⁵

²⁷ *Taishang Lingbao wufuxu* 太上靈寶五符序 (DZ 388) 280. fej.: 夫玄古之人，所以壽考者，造有之間，不食穀也。大有經曰：五穀是剝命之鑿，腐臭五藏，致命促縮，此糧入口，無希久壽。 Vö. KOHN (16. jz.) 149–150.

²⁸ Catherine DESPEUX: „*Bigu* 辟穀 abstention from cereals”, in Fabrizio PREGADIO (szerk.): *The Encyclopedia of Taoism* I. Routledge, New York 2008. 233–234. 233.

²⁹ 後斷穀，入小霍山去。

³⁰ 帛和，字仲理。師董先生行炁斷穀術。

³¹ (太山)老父答曰：“臣年八十五時，衰老垂死，頭白齒落，有道士教臣絕穀服術飲水。

³² 魯女生者，長樂人也。服胡麻餌術，絕穀八十餘年，甚少壯。

³³ 李少君，字雲翼，齊國臨淄人也。少好道，入泰山采藥，修絕穀遁世全身之術。 Használó kijelentés található még a következő személyek esetében: Ge Xuan 葛玄, Jie Xiang 介象, Kong Anguo 孔安國, Kong Yuanfang 孔元方, Shen Jian 沈建 (CAMPANY [20. jz.] 24).

³⁴ Pl. a hagymák, a gyömbér.

³⁵ Henri MASPERO (ford. Frank Kiermann): *Taoism and Chinese Religion*. University of Massachusetts Press, Amherst 1981. 334.

Mint fent említettem, a gabonaneműekről való lemondás eredetileg pusztán ajánlott volt.³⁶ Általában elmondható, hogy a taoisták arra törekedtek, minél kevesebb szilárd és minél több „szubtilis” ételt fogyasszanak. A Nyugati Han-kori *Huainanzi* (7.8b) a szilárd–szubtilis spektrumon négy kategóriát állít fel:

Akik húst esznek: bátrak, de durvák. A *qi*-evők: szellemileg fényesek³⁷ és hosszú életűek. A gabo-naevők: okosak, de rövid életűek. A semmit nem evők: halhatatlanok és szellemiek.³⁸

A felsorolásból egyértelmű, hogy minél megfoghatóbb, nehezebb egy étel, fogyasztója is annál „földhöz ragadtabb”, világiasabb lesz, illetve minél megfoghatatlanabb, szubtilisabb a táplálék, annál éteribb, szellemibb lesz az azt fogyasztó.³⁹ A földi (négyzet) és égi (kör) táplálkozás kettőssége megjelenik az Kr. e. II. századi *Quegu shiqi* 卻穀食氣 szövegében:

Akik gabonát esznek, azt eszik, ami négyzet alakú, akik *qi*-vel táplálkoznak, azt eszik, ami kör alakú. A kör az Ég, a négyzet a föld.⁴⁰

A végső cél minél inkább a formával nem rendelkező „ételek” (*wuxing zhi wu* 無形之物; pl. tiszta *qi*) fogyasztása volt.⁴¹

A fentiek tükrében nyilvánvalóan nem véletlen, hogy a gabonaneműek elhagyásának egyik hatása éppen az volt, hogy a gyakorló teste könnyű („égi”) lesz és így képes lesz a repülésre:

[Shen] Jian lemondott a gabonáról, nem evett, olyan könnyű lett, hogy képes volt felemelkedni, repülve szálldosott ide-oda, így élt több mint 300 évig, azután nyoma veszett, nem tudni, hova ment.⁴²

³⁶ A buddhistáknál előkészítő gyakorlatként szintén szerepelt a gabonáról való lemondás (Jinhua CHEN: *Philosopher, Practitioner, Politician. The Many Lives of Fazang [643–712]*. Brill, Leiden 2007. 282).

³⁷ A *shenming* fogalmáról lásd P. SZABÓ Sándor: „The Term Shenming. Its Meaning in the Ancient Chinese Thought and in a Recently Discovered Manuscript”, *Acta Orientalia Hung.* LVI/2–4 (2003) 251–274.

³⁸ *Huainanzi* 7.8b: 食肉者勇敢而悍，食氣者神明而壽，食穀者知慧而天，不食者不死而神。Vö. Robert F. CAMPANY: „The Meanings of Cuisines of Transcendence in Late Classical and Early Medieval China”, *T'oung Pao* XCI/1–3 (2005) 1–57. 34; CAMPANY (15. jz.) 27. Hasonló megfogalmazás szerepelt a *Tunajing* című műben, amelyet a X. századi *Taiping yulan* 太平御覽 (669/1b) gyűjtemény őrzött meg: „A *Tuna könyv* ezt mondja: «A nyolc hercegnek [Huainanzi hercegének udvarában vendégeskedőknek] volt egy mondásuk: 'A füevők erősek, a húsevők bátrak, a gabo-naevők bölcsék, a *qi*-evők szellemiek.’» 《吐納經》曰：八公有言，食草者力，食肉者勇，食穀者智，食氣者神。

³⁹ CAMPANY (38. jz.) 27–44.

⁴⁰ 食穀者食方，食氣者食圓，圓者天也，方者地也。 Az érdekesség kedvéért megjegyzem, hogy a gabonaföldet jelölő kínai írásjegy (*tian* 田) négy kis négyzetre felosztott négyszögletű földre utal.

⁴¹ CAMPANY (38. jz.) 34–36.

⁴² *Shenxianzhuan*: (沈)建遂斷穀，不食，能輕舉，飛行往還，如此三百餘年，乃絕跡，不知所之也。 Az utolsó mondat egyébként egyértelmű utalás a *Shiji* 63. fejezetében szereplő Laozi-életrajzra, amely szerint Laozi, miután megírta főművét, eltávozott és senki nem tudta, hová ment.

Hasonlóan fogalmaz a *Baopuzi* (4.82–83):

Ha az Égbe kívánsz felemelkedni, fogyaszd el [az elixírt], miután egy éven keresztül tartózkodtál a gabonaneműektől.⁴³

A *Liexianzhuan*-ban szereplő „szőrös asszony” (Maonü 毛女) története szerint a Yujiang 玉姜 névre hallgató asszony Qin Shi Huangdi ágyasa volt, de a dinasztia összeomlása után a hegyek közé menekült, ahol egy taoista megtanította neki, hogyan táplálkozhat kizárólag a fenyő levelével (*songye* 松葉), amitől aztán sem az éhséget, sem a hideget nem érezte, teste pedig könnyű lett, mintha repülne (身輕如飛), így élt meg több mint 170 évet.⁴⁴

A gabonák helyett szokás volt gyümölcsöket, növényeket (datolya, barack, fenyőmag) fogyasztani.⁴⁵ A *Zhuangzi* már említett 1. fejezete arra látszik utalni, hogy a gabonák fogyasztása helyett a távoli Gushe-hegyeken élő szellem-emberek széllel és harmattal táplálkoznak:

Az öt gabonát nem eszik, csak a szelet lélegzik be- és a harmatot isszák.

A 70 rövid életrajzot tartalmazó *Liexianzhuan* azt említi, hogy Chisongzi 赤松子 tartózkodott a gabonától, ugyanakkor légzőgyakorlatokat végzett.

Az 1973-ban Mawangduiban talált, Kr. e. II. századból származó *Quegu shiqi* 卻穀食氣 (‘Mondj le a gabonáról, fogyassz *qi*-t’) a jelenleg legkorábbi ilyen összefüggő ismert szöveg.⁴⁶ A szöveg nagy hangsúlyt helyez arra, hogy miképpen helyettesíthetők a hagyományos kínai táplálkozásban egyébként kulcsszerepet játszó gabonafélék.⁴⁷ A *qi* megfelelő áramoltatásán, illetve gyógynövények fogyasztását túl a szöveg konkrétan a nyelv páfrány (*shiwei* 石韋; *Pyrrosia lingua*) fogyasztását javasolja a mel-

⁴³ 若求昇天，皆先斷穀一年，乃服之也。A gabonáról való lemondásnak egyéb következményeit (pl. a fegyverekkel, mérgekkel és vadállatokkal szembeni sebezhetetlenség, betegségek gyógyításának képessége) részletezi a *Baopuzi* 6. fejezete.

⁴⁴ 毛女者，字玉姜，在華陰山中，獵師世世見之。形體生毛，自言秦始皇宮人也，秦壞，流亡入山避難，遇道士穀春，教食松葉，遂不飢寒，身輕如飛，百七十餘年。Ábrázolását lásd ARTHUR (19. jz.) 98.

⁴⁵ HARUJI (21. jz.) 287.

⁴⁶ Donald J. HARPER: *Early Chinese Medical Literature. The Mawangdui Medical Manuscripts*. Kegan Paul International, London 1998. 305–309.

⁴⁷ Roel STERCKX: *Food, Sacrifice, and Sagehood in Early China*. Cambridge University Press, Cambridge 2011. 14. A Liu Xiang 劉向 (Kr. e. 79–78) által korábbi forrásokból összeállított *Guanzi* 管子 című szöveg *Neiye* (內業) fejezete például kifejezetten dicséri a gabona fontosságát (CAMPANY [15. jz.] 18), hasonlóan az Kr. e. III–II. századi *Huangdi neijing* 黃帝內經 első részének (*Suwen* 素問) 70. fejezete a gabona (*gu* 穀), a hús (*rou* 肉), a gyümölcsök (*guo* 果) és a zöldségek (*cai* 菜) kiegyensúlyozott fogyasztását ajánlja. A gabonák szerepéről lásd Hsing-Tsung HUANG: *Science and Civilization in China VI. Biology and Biological Technology, Part V. Fermentation and Food Science*. Cambridge University Press, Cambridge 2000. 17–28.

lékhatások elkerülése érdekében.⁴⁸ A Han-kor után a Mennyei mesterek irányzat (Tianshi) követőinek kötelezővé tette a gabonaneműek elhagyását.⁴⁹

Ha meg akarod tanulni [a *qi* finomításának] művészetét, abba kell hagynod a gabona [fogyasztását].⁵⁰

Egy általánosabb szinten szembeállíthatjuk a földműveléssel, illetve gabonatermesztéssel kapcsolatos konfuciánus, illetve taoista elképzeléseket. A konfuciánus felfogás szerint az emberiség hajnalán az emberek vadak voltak, és a kultúrhéroszok tanították meg őket a kultúrára, Shennong 神農 például a földművelésre és a gabona termesztésére. A földművelés tehát jelentős kulturális előrelépésnek számít a korábbi „műveletlen”, tudatlan korszakhoz képest, a gabonafogyasztás a civilizáció jele.⁵¹ A taoista felfogás ezzel ellentétes: eszerint az emberiség hajnalán az emberek tökéletes egyszerűségben éltek és a civilizáció (pl. a földek megművelése) elrontotta ezt az eredendő, természetes életmódot.⁵²

Ezen általános koncepcióbeli különbség mellett az is valószínűsíthető, hogy a hagyományosan mezőgazdasági tevékenységet folytató, folyóvölgyi kínai kultúra, amely tehát éppen a gabonák (elsősorban köles, rizs) étkezésben és rítusokban történő felhasználására épül, természetes módon áll szemben azokkal a társadalomból átmenetileg vagy véglegesen kiszakadó személyekkel és közösségekkel, akik a hegyek között találták meg lakhelyüket. Mivel hegyeken az ókorban és a középkorban alapvetően nem végeztek mezőgazdasági tevékenységet, az oda kivonulók nem is folytathatták a völgyben maradtak életmódját, nem is fogyaszthatták hagyományos táplálékait, kénytelenek voltak alkalmazkodni a hegyeken található élelemforrásokhoz.⁵³

Ezt a (nyilvánvalóan leegyszerűsített) szembenállást (völgy és hegy, konfucianizmus és taoizmus között) jól illusztrálja Lu Jia 陸賈 (fl. Kr. e. II. sz.) *Xinyu* 新語 című művének egy részlete, amelyben a szerző konfuciánusként szól elítélően a neki furcsa, de egyértelműen létező szokásokról:

⁴⁸ ARTHUR (19. jz.) 94.

⁴⁹ Livia KOHN: *Cosmos and Community. The Ethical Dimension of Daoism*. Three Pines Press, Cambridge 2004. 44–45.

⁵⁰ *Cunshen lianqi ming* 存神鍊氣銘 1a. ('Felirat a szellem megőrzéséről és a *qi* finomításáról', DZ 834): (鍊氣) 欲學此術，先須絕粒。Vö. Livia KOHN: *Sitting in Oblivion. The Heart of Daoist Meditation*. Three Pines Press, Dunedin (Florida) 2010. 175.

⁵¹ CAMPANY (38. jz.) 7–20.

⁵² KOHN (4. jz.) 149.

⁵³ Mu-chou POO: „A Taste of Happiness: Contextualizing Elixirs in Baopuzi”, in Roel STERCKX (szerk.): *Of Tripod and Palate Food, Politics, and Religion in Traditional China*. Palgrave Macmillan, New York 2005. 123–139. 131: „Robert Company has pointed out—in chapter five of this volume and elsewhere—that the dietary habit or restrictions propagated by the adepts of immortality posed a structural opposition between a traditional/agricultural lifestyle and an otherworldly/naturalistic lifestyle: what the immortals or immortality seekers took as food was not ordinary food produced by agriculture and, by implication, «civilization» (CAMPANY [19. jz.] 21–30). These natural minerals and herbs were wild, raw, and generally grew in the mountains and were hard to reach. This structural explanation suggests that it were precisely those «unusual food stuffs» that were thought to contain some medicinal effect toward longevity.”

[A taoisták] testüket szenvedéseknek teszik ki, szervezetüket gyötrik, a hegyek mélyére húzódnak, hogy a halhatatlanokat keressék, elhagyják szüleiket, megvetik testi mivoltukat, nem esznek többé gabonát, elvetik a Dalok és az Írások [könyvét], szembefordulnak az ég s a föld kincseivel, hogy a halhatatlanság útját megleljék: mindez nem az a mód, ahogy a világgal kapcsolatban lehet maradni, és megakadályozni [benne] a helytelen dolgokat.⁵⁴

A részletből jól látszik, hogy Lu Jia számára a halhatatlanság aszketikus keresése egyrészt a hegyekbe történő visszavonuláshoz, másrészt a konfucianus erények (születészet, klasszikus konfucianus művek) elvetéséhez kapcsolódik.

4. A három halálhozó

A hosszú életre, halhatatlanságra törekvők tehát lemondtak a gabonaneműekről, és ezt a lemondást még egyéb módszerekkel egészítették ki céljuk eléréséhez. Kérdéses azonban a fent vázolt általános szintű szembenálláson (völgy–gabona–konfucianizmus, hegy–gabonanélküliség–taoizmus) túl, hogy milyen konkrét érvekkel támasztották alá ezt a Kínában egyébként meglehetősen sajátosnak számító gyakorlatot. A gabonaféleségektől való tartózkodás melletti érvek között egyrészt találunk racionális jellegűeket, ilyen például a *Baopuzi* 2. fejezetében szereplő következő részlet:

A halhatatlansághoz vezető úton szükséges, hogy az ember lemondjon mindenről, ami bűdös [ti. a hús és a hal], ne egyen gabonafélét, hogy beleit tisztán tartsa. Egy uralkodó azonban zsíros és húsos állatokat ölet le és főzet meg, élőlényeket vágat le és daraboltat fel, hogy a legkülönbözőbb zamatok és ízek kerüljenek elé.⁵⁵

Ugyanebben a forrásban olvasható egy meglehetősen különös, a belek tisztán tartásához képest jóval kevésbé racionális elképzelés a három halálhozóról (*san shi* 三尸, szó szerint 'három holttest'),⁵⁶ melyek „biospirituális parazitaként”⁵⁷ az emberi testben laknak, és az emberi viselkedésről, az emberi bűnökről tett jelentéseikkel képesek befolyásolni az élet hosszát:

⁵⁴ *Xinyu* 6: 苦身勞形，入深山，求神仙，棄二親，捐骨肉，絕五穀，廢詩、書，背天地之寶，求不死之道，非所以通世防非者也。

⁵⁵ 仙法欲止絕臭腥，休糧清腸而人君烹肥宰膾，屠割群生，八珍百和...

⁵⁶ A három halálhozól minden bizonnyal azonos három féreggel (*san chong* 三蟲), amely elképzelés Wang Chong Kr. u. II. századi *Lunheng*-jének 48. fejezetében is megjelenik már, de ott nincs szó a Sorsistennek tett jelentésekről. A *Sanguo zhi* 三國志 (*Weizhi* 魏志 29) Hua Tuo 華佗 életrajzában szintén biológiai értelemben vett parazitaként utal a három féregre, azonban itt eltávolításuk révén a test könnyebb lesz, az illető pedig megfiatalodik, tehát jelenlétük egyértelműen a hosszú életet gátolja. Miközben a három féreg a három halálhozóként a taoista bürokrácia részévé vált, a biológiai paraziták a későbbiekben a kilenc féreg (*jiu chong* 九蟲) elképzelésében öröztek meg. A *san shi*-ről lásd MASPERO (35. jz.) 331–39; LÉVI (19. jz.); Toshiaki YAMADA: „Longevity Techniques and the Compilation of the *Lingbao wufuxu*”, in Livia KOHN (szerk.): *Taoist Meditation and Longevity Techniques*. Center of Chinese Studies (University of Michigan), Ann Arbor 1989. 97–122. 102–103, 107–112; ESKILDSEN (19. jz.) 46–49, 60–61; CAMPANY (20. jz.) 49–52.

⁵⁷ CAMPANY (20. jz.) 51.

A testünkben lakozik a három halálhozó. [...] Ezek minden *gengshen* napon felmennek az égbe, és jelentést tesznek a Sorsistennek. Elmondják neki, hogy milyen vétkeket követtünk el. Ezenkívül újhhold éjjelén a Tűzhely szelleme [*Zao shen* 竈神] is felszáll az égbe, és beszámol a bűneinkről. A nagy bűnökért [a Sorsisten] egy *ji*-vel 紀 rövidíti meg életünket. Egy *ji* háromszáz nap. A kisebb bűnökért pedig [a Sorsisten] egy *suan*-nal 算 csökkenti az életünk hosszát. Egy *suan* három nap.⁵⁸

A szintén Ge Hongnak tulajdonított *Shenxianzhuan* is említi ezt a koncepciót:

[Shen Wentai 沈文泰 és tanítványa, Li Wenyuan 李文淵:] e két személytől származik annak módszere, miként lehet megszabadulni a három halálhozótól [*san shi* 三尸] bambuszszár-kivonatból főzött elixír és a Sárga Föld alkalmazásával.⁵⁹

A Sun Simiao-nak 孫思邈 (VI–VII. sz.) tulajdonított, de valójában IX. századi *Taishang chu san shi jiu chong baosheng jing* 太上除三尸九蟲保生經 ('Legfelsőbb szentírat az élet[erő]nek a három halálhozó és a kilenc féreg eltávolítása révén történő megvédéséről', DZ 871: 7a–8b) viszonylag részletesen írja le, sőt ábrázolja a három halálhozót:

A felső halálhozó neve Pengju, más néven Ake ['kiabáló'].⁶⁰ A fejben tartózkodik és a Niwan palota cinóbermezejét támadja meg. Miatta nehezül el az emberek feje, miatta lesz homályos a látásuk, és hideg a könnyük. Orrukban váladék keletkezik, fülük megsüketül, foguk kihullik, szájuk rohadni kezd, az arcuk pedig ráncos lesz. [...] A középső halálhozót Peng Zhinek hívják, más néven Zuozi ['készítő']. [...] Az emberi szívben és gyomorban lakik, és a Skarlát Palotát támadja [a középső cinóbermezőn]. Az embert zavarttá és feledékennyé teszi, miatta lesz kevés az ember nyála, és hiányos a *qi*-je [energiája]. A helytelen követi majd, kifordul a látásmódja, szétszört és lehangolt lesz. [...] Az alsó halálhozó neve Peng Qiao, másként Jixi. Az ember gyomrában és lábában lakik, és a test alsó részét támadja. A *qi*-tenger [alsó cinóbermező] megsérül és szivárogni kezd, és ez százfajta betegséget okoz. Elragadja, ellopja [az ember] szándékát, amitől a női bájok rabja lesz...⁶¹

A test három cinóbermezejére (*dantian* 丹田) születéskor kerülő három halálhozó azáltal próbál kiszabadulni a test börtönéből, hogy sietteti a test tulajdonosának halálát, tehát csökkenti élethosszát.⁶² Mivel a három halálhozó gabonán él, a gabo-

⁵⁸ P. SZABÓ (5. jz.) 151; *Baopuzi* 6:45a: 身中有三尸 [...] 是以每到庚申之日, 輒上天白司命, 道人所為過失。又月晦之夜, 灶神亦上天白人罪狀。大者奪紀。紀者, 三百日也。小者奪算。算者, 三日也。

⁵⁹ P. SZABÓ S. (2005: 154) ford. 今以竹根汁煮丹黃土去三尸, 出此二人也。

⁶⁰ A *Sanchong zhongjing* 三蟲中經 (*Yunji qiqian* 雲笈七籤, DZ 1032, 81.15b–17a), akárcsak a *Ziyang zhenren neizhuan* 紫陽真人內傳 a három férget más néven említi: Qinggu 青古, Baigu 白姑, és Xueshi 血尸 ('kék régiség', 'fehér nő' és 'véres holttest'), lásd még MASPERO (35. jz.) 332.

⁶¹ 上尸彭琚, 小名阿呵, 在頭上, 伐人泥丸、丹田。令人頭重眼昏冷淚, 鼻中清涕, 耳聾齒落, 口鼻面皴。[...] 中尸彭瓊, 小名作子 [...] 在人心腹, 伐人絳宮中焦。令人心迷健忘, 少液氣乏, 隨邪倒見, 荒悶煩燥。[...] 下尸彭矯, 小名季細, 在人胃足, 伐人下關, 傷泄氣海, 發作百病。牽引意賊, 慕戀女色...

⁶² CAMPANY (20. jz.) 47–52; Louis KOMJATHY: *Cultivating Perfection: Mysticism and Self-transformation in Early Quanzhen Daoism*. Brill, Leiden—Boston 2007. 129. Kiszabadulása után mindháromból szellem lesz, aki az áldozati ételekből (ami hagyományosan gabonát is tartalmaz) elcsenve képes magát fenntartani.

na elhagyása a három halálhozó legyengítéséhez,⁶³ majd elixírekkel történő végső kiűzéséhez vezethet.⁶⁴ Ha ez sikerrel jár, nem lesz, aki jelentse az illető által elkövetett bűnököt, tehát a Sorsisten nem is tudna mi alapján elvenni az érintett élethosszából.

Utolsóként említhető egy olyan módszer, amelynek révén a gabonáról való lemondásra nincs szükség, a három halálhozó mégsem lesz képes jelentést tenni. Mivel ez a három entitás a 60-as kínai naptári ciklus 57. napján, minden *gengshen* 庚申 napon teszi meg jelentését (tehát nagyjából kéthavonta egyszer), és ezen belül is konkrétan éjszaka (mivel csak alvás közben képes távozni a testből), lassanként kialakult az a gyakorlat, hogy *gengshen* éjszakáján a hívők virrasztanak, és így virrasztásuk révén képesek megakadályozni a jelentések célba juttatását. Ezt a napot Japánban *kōshin*-nak nevezték (a *gengshen* 庚申 írásjegyeinek japán kiejtése alapján). Az elképzelés a Nara időszakban (Kr. u. 710–780) érhetett el Japánt, a IX. században már elterjedhetett, erre utal legalábbis, hogy a Kínába látogató japán zarándok, Ennin 円仁 (794–864) 838. nov. 26. éjszakájával kapcsolatban így ír:

[Ma este] senki sem alszik, ami éppen olyan, mint nálunk [Japánban] az Újév és *kōshin* éjszakákon [人咸不睡，與本國正月庚申之夜同也].⁶⁵ A *Kōshin* napokon a japán arisztokraták ünnepséget rendeztek, *Kōshin* önálló isten lett, akihez az aratásért [sic!], az egészségért és a hosszú életért lehet imádkozni.⁶⁶

⁶³ MASPERO (35. jz.) 331–339; LÉVI (19. jz.).

⁶⁴ Kristofer SCHIPPER: *The Taoist Body*. University of California Press, Berkeley 1993. 167. Lásd még MASPERO (35. jz.) 333–335; ESKILDSEN (19. jz.).

⁶⁵ Jesse D. PALMER: *Searching for the Law: Ennin's Journal as a Key to the Heian Appropriation of Tang Culture*. PhD-értékezés (University of California), Irvine 2009. 103–104.

⁶⁶ Matthias EDER: „Review of Hirano Minoru: *Kōshin Shinkō* [Belief in Koshin] (平野實, 庚申信仰). Kadogawa Shoten, Tokyo 1969. 210 pages”, *Asian Folklore Studies* XXIX (1970) 308–310. 309.