

Über Grundideen der Lebenspflege durch *Ishimpô*¹ Eine philosophische Untersuchung zur altjapanischen Medizin²

Einleitung

Ishimpô bedeutet „die zentralen Methoden der Medizin“.³ Mit seinen 30 Bänden ist es das älteste japanische medizinische Werk, das komplett bis zur Gegenwart überliefert ist.⁴ Es wurde in der Heian-Zeit (794-1192), um 984 n. Chr., von dem Hofarzt Yasuyori Tamba (912-995), dessen Familie mit der von Wake um die Hofärzteschaft konkurrierte, mit Hilfe seiner Schüler in drei Exemplaren verfaßt. Eins davon schenkte man dem damaligen Kaiser Enyû, ein anderes später Yorimichi Fujiwara (992-1074), das letzte behielt die Tamba-Familie. Das Exemplar des Kaiserhauses ging später vermutlich bei Erdbeben, Feuer, Räuberei oder politischer Konfusion verloren, weshalb 1145 auf der Grundlage der beiden anderen Exemplare eine neue Abschrift erstellt wurde. Inzwischen war das Exemplar der Tamba-

¹ Für wertvolle Hinweise und stilistisch-begriffliche Verbesserung möchte ich Herrn Guido Rappe danken. Für Hilfe bei der Analyse des chinesischen Texts, für intensive Diskussionen und sinologische Beratung bedanke ich mich herzlich bei meiner Frau Tomoe Nakazawa.

² Chinesische Begriffe werden mit dem in der Volksrepublik geläufigen Pin-yin-System (klein geschrieben), und danach auch in der japanisch-chinesischen On-Lesung (groß geschrieben) angegeben. Außerdem wird gelegentlich die japanische Kun-Lesung auch angegeben und klein geschrieben, wobei der Kontext keine Verwechslung mit dem Pin-yin zuläßt. Sowohl im Chinesisch als auch im Japanisch setze ich einen Strich zwischen einzelne Zeichen, wenn sie ein Wort oder einen Begriff bilden, sonst im Fall eines Satzes oder Idioms steht dazwischen kein Strich.

³ Ich folge bei der Übersetzung Yakazu (1984, 10 f.), der sich auf Motonari Taki stützt. Die mögliche Übersetzung „Methode der Heilung des Herzens“ (Sugitatsu 1991, 285 f.) scheint mir nicht so geeignet, denn dort wird das Herz nicht separat, sondern in Einheit mit dem Leib behandelt.

Familie durch häufiges Benutzen abgenutzt und durch Einfügen späterer Erkenntnisse verändert worden. Schließlich ging auch dieses ebenso wie das der Fujiwara-Familie verloren, so daß nur Teile und unterschiedliche Duplikate übrig blieben. 1573 übergab Kaiser Ôgimachi dem damaligen Oberhaupt der Hofärzteschaft, dem aus der Wake-Familie stammenden Mitsumuchi Nakarai, das 1145 entstandene Gesamtwerk. Dieser und seine Nachfolger bewahrten es sorgfältig auf, machten es aber nicht mehr öffentlich zugänglich. Erst in der Ansei-Ära der Edo-Zeit kam dieses Exemplar wieder an die Öffentlichkeit. Auf Grund des seit Generationen gehegten Wunsches der Tamba Familie schuf Motonari Taki, ein Abkömmling von Yasuyori Tamba und Leiter der Edo Akademie der Medizin (Edo Igakukan), eine neue Ausgabe. Mittels der Autorität der Tokugawa-Regierung gelang es ihm, alle Bände *Ishimpô* von der Nakarai Familie auszuleihen und mit seinen Kollegen zu kopieren. 1860 wurde das Werk als sogenannte „Ansei-Ausgabe“ gedruckt. Da diese durch den ausführlichen Vergleich mit anderen Duplikaten philologisch genau bearbeitet wurde, gilt sie bis heute als authentisch.⁵

Als Hintergrund der Entstehung von *Ishimpô* sind folgende Umstände zu beachten: Die Medizin in Japan wurde, wie die Kultur

⁴ Zur ausführlichen Klärung der Überlieferung von *Ishimpô*, vgl. Sugitatsu (1991, 3-34 u. 278-298). Vor *Ishimpô* wurde 808 das *Dai-dô Rui-ju-hô* von Hirosada Izumo-no und Manao Abe-no und dann 870 das *Kin-ran-hô* von Hirosadas Sohn Minetsugu Sugawara-no auf kaiserlichem Befehl erstellt. Das Erstgenannte ist die hundertbändige Sammlung der japanischen, das Letztere die der chinesischen Medizin. Die heute existenten Ausgaben von beiden hält man für viel später verfaßte Apokryphen, obwohl sie originale Texte enthalten könnten.

⁵ Zum Neudruck der Ansei-Ausgabe, vgl. Sugitatsu (1991, 257-274); Kosoto (1996, 555-581). Für die Ansei-Ausgabe von *Ishimpô* gibt es in europäischer Sprache bisher eine zweibändige englische Übersetzung vom Band 1, 2, 26, 27 und 28: Hsia / Veith / Geertsma, *The Essentials of Medicine in Ancient China and Japan*, 1986. Im ersten Band ist die Geschichte der chinesisch-japanischen Medizin bis zu *Ishimpô*, sowie die Entstehung des Werkes und seine Überlieferung dargestellt. (Hsia / Veith / Geertsma 1986a, 1-26) Eine Übersetzung ins moderne Japanisch wurde von Sachiko Maki erstellt, bisher sind die Bände 5, 8, 9, 18, 22, 24, 26, 27, 29 und 30 veröffentlicht. Die originalen Texte von *Ishimpô* werden in diesem Aufsatz gemäß einer Fotokopie der Ansei-Ausgabe, die in Taiwan (Taipei) 1976 publiziert wurde, erstellt und mit der von Maki verglichen.

1. Über Grundideen der Lebenspflege durch *Ishimpô*

überhaupt, durch die Rezeption chinesischen Gedankengutes, also hier insbesondere die der klassischen chinesischen Medizin stark beeinflusst und gefördert. Dieser Einfluß ging zunächst von koreanischen Einwanderern aus, bis Japaner direkt aus dem China der Sui und Tang Dynastie ihre Kenntnisse holten. Nachdem die diplomatischen Beziehungen zu China (Kenzuishi und Kentôshi), die seit 607 n. Chr. bestanden, 894 abbrachen, begann die japanische Medizin eigene Wege zu gehen, wenn auch immer noch unter großem chinesischen Einfluß. Dabei war es vor allem notwendig, die bis dahin rezipierten chinesischen Texte zu sammeln und systematisch zusammenzustellen,⁶ so daß sie den japanischen Gegebenheiten einschließlich des Klimas, der Flora, der Fauna, der Mineralien usw. angepaßt werden konnten. Das scheint die grundlegende Absicht der Abfassung von *Ishimpô* gewesen zu sein (Sugitatsu 1991, 9 f., 283; Sannohazama 1986, 42). Dies zeigt die überwältigende Fülle von Zitaten bzw. Auszügen aus der chinesischen Literatur, denen Tamba Yasuyori manchmal noch Kommentare hinzufügte.⁷ Die Gesamtzahl der zitierten Literatur beläuft sich auf über 200 Titel (mit über zehntausend Artikeln), unter denen auch 34 außermedizinische Texte des Taoismus, Konfuzianismus, Buddhismus sowie der Geschichte enthalten sind.⁸ Ein großer Teil der zitierten Texte ist sowohl in Japan als auch in China verlorengegangen. Dadurch ist *Ishimpô* auch ein historisch bedeutendes Zeugnis für die altchinesische Medizin. Darüber hinaus versuchte Tamba, die chinesische Medizin zu verändern. Früher wurde oft behauptet, *Ishimpô* besäße keine Originalität und sei nur eine Sammlung der chinesischen Literatur. Doch schon an der Art und Weise der Konstruktion des gesamten Werks und der Gliederung jedes einzelnen Bandes ist die Eigenart von *Ishimpô* klar zu erkennen. Das betonte auch Keiji Yamada,

⁶ Im Jahr 891 wurden 1579 chinesische Werke, darunter 166 medizinische Werke offiziell katalogisiert (vgl. Sugitatsu 1991, 7).

⁷ Unter den Kommentaren können auch einige von den Nachfolgern verfaßt worden sein. Welche eigentlich zu Tamba selber gehören, ist schwer zu erkennen.

⁸ Nach Ma Ji-Xing werden in *Ishimpô* 10881 Artikel aus 204 Werken zitiert (Ma 1986, 79-89). Soweit ich sehe, übergeht er aber mindestens 7 Werke. Einer anderen Ansicht nach ist die Gesamtzahl ca. 250. Genau ist sie jedenfalls nicht zu ermitteln, weil dieselbe Literatur mit etwas anderem Titel erscheinen kann, und weil es auch Zitate ohne präzise Angabe der Quelle gibt (vgl. Sugitatsu 1991, 280 f.).

wobei er sich besonders auf die Akupunktur und Moxibustion bezog, denen der zweite Band von *Ishimpô* gewidmet ist. Nach Yamada sind diese Verfahren von Tamba als unabhängige Heilmethoden konzipiert worden, während sie in China komplementäre Mittel darstellten.⁹ Interessanterweise wies Tamba die Lehre der Leitbahnen (*jing-luo* / *KEI-RAKU* bzw. *jing-mo* / *KEI-MYAKU*), die für die chinesische Medizin ab der Hanzeit unerlässlich war, zurück und trennte die Reizpunkte (*jing-xue* / *KEI-KETSU*) davon ab.¹⁰ Diese wurden also nicht mehr entlang der Bahnen lokalisiert, sondern gemäß ihrem Ort auf den Körperteilen klassifiziert. Außerdem, und damit zusammenhängend, lehnte Tamba auch einen anderen zentralen Teil der chinesischen Medizin, nämlich die bis heute für die Krankheitsermittlung grundlegende Pulsdiagnose, ab und hielt sich gegenüber der Komplexität der mit dieser verbundenen Theorie (insbesondere den 5 „Durchgängen“, *Wu-xing* / *GO-GYÔ*) zurück.¹¹ Hierin sah Yamada einen Skeptizismus gegenüber abstrakten spekulativen Konstruktionen und war für eine starke Orientierung am Sichtbaren. Tamba erscheint damit als Vertreter eines therapeutischen und pädagogischen Pragmatismus, den Yamada als „technisches Denken“

⁹ Nach Yamada ist es schon ungewöhnlich, daß der zweite Band von *Ishimpô* Akupunktur und Moxibustion behandelt, weil sie in China normalerweise erst in viel späteren Bänden erscheinen, z. B. im *Qian-jing-yao-fang* von Sun Si-miao (581?-682 n. Chr.), das eins der Vorbilder von *Ishimpô* gewesen sein könnte. Dort werden Akupunktur und Moxibustion in den Bänden 29 und 30 behandelt. Daß Tamba selber Akupunktur war, wird dabei gewiß eine große Rolle gespielt haben. Seine systematische Darstellung zeigt in jedem Fall, daß bei ihm Akupunktur und Moxibustion eine besondere Stelle einnehmen. Dies war entscheidend für ihre eigenständige Entwicklung in Japan (vgl. Yamada 1997, 14).

¹⁰ Vgl. a. Kosoto (1996, 543). Auch für die Nachfolger scheint es ungewöhnlich und vermutlich auch unverständlich gewesen zu sein, daß Tamba die Lehre der Leitbahnen ablehnte und ihre Namen nicht angab, denn später notierten sie am Rand des Texts einzelne Leitbahnen als Anmerkung. Nach Yamada ist dies aber ein Zeichen dafür, daß Tambas Absicht mißverstanden wurde (Yamada 1997, 30).

¹¹ Das Bahnsystem und die Reizpunkte der Akupunktur und Moxibustion waren eigentlich voneinander unabhängig aus therapeutischen Erfahrungen entdeckt und dann systematisch entwickelt worden. Spuren davon sind noch im 58. Kapitel des *Su-wen* zu finden (vgl. Ishida 1992a, 48 f.; Izawa 1973, 54; doch kritisch dazu Yamada 1995, 27). Zur theoretischen Basis und ihrer Komplexität bei der Pulsdiagnose s. Ishida (1992a, 44 f. u. 172 f.) und Izawa (1973, 35 f.).

1. Über Grundideen der Lebenspflege durch *Ishimpô*

bezeichnete (Yamada 1997, 25 f.).¹² Durch diese Distanz gegenüber dem umfangreichen systematischen Entwurf und den damit verbundenen Richtungsänderungen in den chinesischen Wissenschaften wurde *Ishimpô* zu einer selbständigen Methode, die die medizinische Entwicklung Japans entscheidend prägte.

Meine Abhandlung befaßt sich im Weiteren mit der „Pflege des Lebens“ (*yang-sheng* / *YÔ-SEI*). Diese bildete in China sowohl in der Medizin als auch in der Philosophie – besonders im Taoismus – einen fest integrierten und wichtigen Teil. Das gilt auch für *Ishimpô*, wo besonders in fünf Bänden die „Lebenspflege“ behandelt wird. Diese sind: Band 26, der alchemistisch-magische Lehren bespricht, die mit dem taoistischen „Elixier“ zum Erreichen leiblicher Unsterblichkeit (*xian-ren* / *SEN-NIN* oder *shen-xian* / *SHIN-SEN*) zu tun haben. Band 27, der den Titel „Pflege des Lebens“ trägt und in dem alltägliche Hinweise auf die Förderung der Gesundheit zusammengestellt sind. Band 28, in dem Vorschriften für das sexuelle Leben stehen. Diese zeigen einen stark taoistischen Einfluß, wobei es nicht so sehr um die Vermehrung der Lust geht - diese stellt sich sozusagen als ein angenehmer Nebeneffekt ein -, sondern um die Erhaltung des Lebens bzw. der „feinen Kraft“ (*jing* / *SEI*) als Voraussetzung der Gesundheit im Sinne von Band 27. Band 29 und 30, in denen die Diätetik erklärt wird.

Hier will ich mich hauptsächlich mit der im Band 27 dargestellten Lebenspflege beschäftigen, denn sie bietet eine gute Basis, um den philosophischen Hintergrund von *Ishimpô* und das darin sichtbar werdende Selbst- und Weltverständnis des damaligen Menschen zu zeigen.

1. Leben und „Anlage“ (*xing*)

Die Medizin im alten China umfaßte viele Richtungen, die von gewissen einheitlichen Grundzügen durchzogen werden. Yasuyori Tamba wählte aus, was er für richtig hielt und setzte die verschiedenen Richtungen der chinesischen Medizin auf seine Weise neu zusammen. Dies gilt schon für das

¹² Zur Zurückhaltung gegenüber der spekulativen Komplexität und zum Pragmatismus in *Ishimpô*, s. a. Kosoto (1996, 16). Zur allgemeinen Charakterisierung von *Ishimpô* s. a. Sannohazama (1986, 42).

Konzept der Lebenspflege. Dabei ist zu beachten, daß in China die „Pflege des *sheng* / *SEI* (Leben)“ mit der „Pflege des *xing* / *SEI* ([angeborene bzw. vom Himmel verliehene menschliche] Anlage)“ eng zusammenhängt. Das nimmt auch Tamba auf, wie ein Zitat aus *Qian-jin-fang* am Anfang des 1. Kapitel („Allgemeine Prinzipien“) von Bd. 27 belegt. Dort steht:¹³ „Die Lebenspflege muß erlernt werden, und dann wird sich die Anlage entwickeln. In diesem Fall wird sich ein guter Erfolg ergeben; sonst nicht. Mit einer guten Anlage werden wir sowohl innerlich als auch äußerlich niemals krank, und nie von Übel, Aufruhr und Unheil betroffen. Dies ist das Prinzip der Lebenspflege. Nach meiner Meinung ist also die Pflege der angeborenen Anlage eine Vorbeugung gegen Erkrankungen.“ (Bl. 1; Maki 1994, 4; vgl. Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 79) Die Grundidee, daß die Pflege des Lebens in der Pflege der angeborenen Anlage liegt, hat ihre gedankliche Basis vor allem im Taoismus, für den die Lebenspflege ein zentrales Thema ist. Doch auch der Konfuzianismus bemühte sich darum, wobei er im Unterschied zum Taoismus die moralisch-ethische Dimension betonte, so daß hier ein gesundes, langes Leben angestrebt wurde, indem man die angeborene Anlage durch einen an den Tugenden von Menschlichkeit (*ren* / *JIN*) und Rechtschaffenheit (*yi* / *GI*) sowie den Riten (*li* / *REI*) ausgerichteten Lebensstil zu entwickeln suchte.¹⁴

Tamba scheint nun sozusagen einen Mittelweg zu gehen. Im 1. Kapitel von *Ishimpô* (im vierten Artikel) wird die angeborene Anlage mit einem Zitat aus dem *Zhong-jing*¹⁵ erklärt. Ich fasse es so zusammen: Die angeborene Anlage hat unterschiedliche Qualitäten – wie ruhig, beweglich,

¹³ D. h. „Tausendfach goldwerte Rezeptvorschriften“, ein Werk von Sun Si-miao (581?-682 n. Chr.)

¹⁴ Vgl. Ots (1990, 29). Zum Konzept der Lebenspflege im Konfuzianismus, besonders in Bezug auf die Morallehre im Text *Li-ji*, *Xun-zi* und *Guan-zi*, vgl. Shibata (1992, 175-195). S. a. Unschuld (1980, 56 f.).

¹⁵ Das Buch *Zhong-jing* („Klassiker der Mitte“) ist nicht genau zu identifizieren. In *Ishimpô* scheint es aus dem *Yang-sheng-yao-ji*, als dessen Autor Zhang Zhan (Mitte bis Ende 4. Jh. n. Chr.) in der Dong-jin Dynastie gilt, zitiert worden zu sein. Jedoch ist das *Yang-sheng-yao-ji* auch verlorengegangen und nur in *Ishimpô* in großen Teilen erhalten geblieben. Zu Zhang Zhan und *Yang-sheng-yao-ji*, vgl. Sakade (1986). S. a. Hsia / Veith / Geertsma (1986a, 139, 1986b, 140).

1. Über Grundideen der Lebenspflege durch *Ishimpô*

steif oder schmiegsam – und wird den Menschen als ihr *qi* / *KI* mitgegeben. Die jeweilige Qualität ist nicht zu verändern, und wenn wir uns dagegen verhalten, kann sie sich nicht ihrer Tendenz entsprechend entfalten. Wenn wir sie aber einfach gewähren lassen, schadet sie unserem Leben. Jede Anlage hat eigene Vorteile und Nachteile. Beim Pflegen des Lebens ist es also wichtig, einerseits sich der Anlage zu fügen und sie zu fördern, andererseits sie in ihren negativen Tendenzen zu zügeln und zu korrigieren. So können ihre Vorteile entwickelt und ihre Nachteile vermieden werden. Zwar hängt die Lebensdauer gewissermaßen von der Qualität der angeborenen Anlage ab, aber ohne Lebenspflege ist ein langes Leben jedenfalls unmöglich (vgl. Bl. 2; Maki 1994, 8 f.; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 80 f.). Eine fatalistische Ansicht wird im 10. Artikel eher zurückgewiesen: „Die Lebensdauer ist nicht schicksalhaft von der Natur bestimmt.“ (Bl. 4; Maki 1994, 20; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 84) Es ist zu beachten, daß es hier keine große Frage ist, ob die Anlage an sich gut oder schlecht ist wie bei Konfuzianern, und daß das Natürliche nicht als das oberste Prinzip aufgestellt ist wie bei den Taoisten. Daß sich das Leben des einzelnen Menschen vom *KI* her bestimmen läßt, ist jedoch eine allgemeine Ansicht in der chinesischen Medizin, die auch *Ishimpô* akzeptiert. Das *KI* kann in der Natur als Klima, Luft, Wind, Hitze, Kälte, Feuchtigkeit, Trockenheit usw. vorkommen.¹⁶ Da das Leben der Einwirkungen des *KI* ausgesetzt ist, sollte man achtsam sein und jede Art üblen oder schädlichen Einflusses im voraus vermeiden.

Diese vorbeugende Pflege der angeborenen Anlage bedeutet ferner den alltäglichen Schutz des Lebens vor allen Gefahren. So führt Tamba eine Anekdote von Shan Bao und Zhang Yi aus dem 19. Kapitel des *Zhuang-zi* an: Shan Bao bemühte sich im Gebirge sehr ernsthaft um die Lebenspflege und war nicht gealtert. Doch letzten Endes wurde er von einem Tiger gefressen. Dagegen wohnte Zhang Yi in einem stattlichen Herrenhaus und wurde von jedem verehrt, starb aber an einer Krankheit und konnte so seine natürliche Lebensdauer nicht beenden. Shan Bao kümmerte sich nur um Innerliches und versäumte Äußerliches, während Zhang Yi umgekehrt das

¹⁶ Wie vorherige Arbeiten zeigen, ist es schwierig, *qi* / *KI* mit einem europäischen Terminus zu erfassen. Zum *KI* im medizinischen Bereich s. Unschuld (1980, 60 f.). Vgl. a. Rappe (1996, 430-443).

Äußerliche auf Kosten des Innerlichen pflegte. Zur Pflege des Lebens muß man aber an beiden Seiten arbeiten (vgl. Bl. 6 f.; Maki 1994, 36; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 88).¹⁷ Den Bezug auf diese Anekdote faßt Tamba im letzten Artikel des 1. Kapitel mit einem Zitat aus *Yan-shi Jia-xun* von Yan Zhi-tui (531-591?)¹⁸ so zusammen: „Wer sein Leben pflegen will, muß zuerst auf jedes (äußerliche) Unheil aufpassen, und dann nach Heil suchen. Nur aufgrund der Sicherheit des Körpers läßt sich auch die angeborene Anlage gut erhalten.“ (Bl. 7 f.; Maki 1994, 41 f.; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 89 f.) Am wichtigsten ist bei der Pflege des Lebens die Entwicklung der angeborenen Anlage. Diese ist nur möglich, wenn das Leben im Ganzen täglich richtig und gut geführt wird. Dabei kommt es vor allem auf den Umgang mit den vitalen Kräften und den Einflüssen an.

2. Die Pflege von *SHIN* und *KEI*

Zwei weitere, für die chinesischen und japanischen Auffassungen vom Menschen grundlegende Begriffe sind *shen* / *SHIN*, die „göttliche Kraft“ oder der „Geist“, und *xing* / *KEI*, die „Form“, „Gestalt“ oder der „Körper“. Da es ziemlich schwierig ist, insbesondere für *shen* / *SHIN*, eine genaue Übersetzung anzugeben - zwar gibt es Überschneidungen mit dem „Geist“-Begriff, doch sind diese nur vage und nicht auf die rationalen Fähigkeiten bezogen -, wird der japanische Ausdruck beibehalten. *Xing* / *KEI* kann hier im allgemeinen treffend mit „Körper“ wiedergegeben werden. Die Gegenüberstellung von *SHIN* und *KEI* erinnert zwar in machen Zügen an die europäische von Geist und Körper, doch sollte sie damit nicht verwechselt werden, da sie keine krasse platonische Spaltung des Menschen darstellt.

Um Tambas Stellungnahme zur Lebenspflege zu überblicken, ist es hilfreich, zunächst die Gliederung des 27. Bandes vorzustellen.

1. Kapitel: Allgemeine Prinzipien
2. Kapitel: Die Pflege des *SHIN*
3. Kapitel: Die Pflege von *KEI*

¹⁷ Vgl. Watson (1968, 201 f.).

¹⁸ Zum *Yan-shi Jia-xun* („Hausgesetz für die Familie Yan“) und Yan Zhi-Tui, vgl. Hsia / Veith / Geertsma (1986b, 141 f.).

1. Über Grundideen der Lebenspflege durch *Ishimpô*

4. Kapitel: Aneignung des *KI*
5. Kapitel: Die Übungen zum ‚Leiten und Dehnen‘ (*dao-yin* / *DÔ-IN*)¹⁹
6. Kapitel: Das Benehmen
7. Kapitel: Zum Schlafen und Aufstehen
8. Kapitel: Das Sprechen
9. Kapitel: Das An- und Ausziehen
10. Kapitel: Die Wohnung und Einrichtung
11. Kapitel: Verschiedene Verbote

An dieser Gliederung ist schon zu erkennen, daß die Lebenspflege einen viel größeren Umfang hat, als heutige moderne Gesundheitslehren. Insbesondere fällt auf, daß die „Pflege des *SHIN*“ derjenigen von *KEI* vorausgeht. Im 2. Artikel des 1. Kapitels wird mit einer Anführung von Gedanken aus dem *Wen-zi* deutlich gesagt: „Das Wichtigste ist die Pflege des *SHIN*, die des *KEI* ist das Nächste.“ (Bl. 1; Maki 1994, 6; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 80)²⁰ Die Kapitel 4 bis 11 sind konkrete Hinweise, die unter diesem Prinzip angeordnet wurden. Damit steht *Ishimpô* in einer Linie der taoistischen Lebenspflege, wie sie z. B. im 15. Kapitel des *Zhuang-zi* zu finden ist. Dort kritisiert Zhuang-zi diejenigen, die sich eifrig bemühen, durch Übungen zum Leiten und Dehnen (*dao-yin*) den Körper (*xing*) zu pflegen, um so das Leben zu verlängern. Statt dessen empfiehlt er, durch Entwicklung des *shen* (jap. *SHIN*) zum Zustand der vollständigen Leere und Ruhe (*Xu-wu-tian-dan* / *KYO-MU-TEN-TAN*) zu kommen.²¹ Damit wird jedoch nicht die Pflege des Körpers generell abgelehnt, denn darauf stützt sich auch die

¹⁹ *DÔ-IN* (chin. *dao-yin*) bedeutet „Leitung des *KI*“. Die Übersetzung von Hsia, Veith und Geertsma mit „Massage und Gymnastik“ (Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 113) ist etwas irreführend, weil hier keine Gymnastik im europäischen Sinne gemeint ist (vgl. Rappe 1995, 481 ff. u. Unschuld 1980, 77 u. 229).

²⁰ *Wen-zi* ist ein 12 bändiges Werk, dessen Autor auch Wen-zi heißt, und angeblich Schüler von Laotse und Zeitgenosse von Konfutse gewesen sein soll. (Dies ist allerdings zweifelhaft) Wen-zi kann ein Pseudonym sein und das Werk selber gilt als ein Apokryph in der Liuchao-(sechs Dynastien) Zeit. Der hier zitierte Satz stammt wahrscheinlich aus dem hanzeitlichen *Huai-nan-zi*, worauf sich das *Wen-zi* stützt.

²¹ Vgl. Watson (1968, 167 f.). *Xu-wu-tian-dan* / *KYO-MU-TEN-TAN* übersetzt Watson mit „emptiness, nonbeing and limpidity“.

Pflege des *shen*.²² Darüber hinaus sind hier *shen* und Körper nicht scharf unterschieden, und schon gar nicht abgetrennt, wie in dualistischen Körper-Seele-Anthropologien. Um dies zu erklären, muß nun genauer auf den Unterschied und Zusammenhang von beiden eingegangen werden.

Das zweite Kapitel behandelt, wie sein Titel sagt, eben die Pflege des *SHIN*. Tamba beginnt mit einem anscheinend metaphorischen Zitat aus dem *Dao-de-jing* (6. Kapitel) des Lao-zi, wobei er jedem Satz kommentiert.²³ Der erste Satz wird meistens, z. B. von Richard Wilhelm, so übersetzt: „Der Geist der Tiefe stirbt nicht.“ (Wilhelm 1921, 8)²⁴ Dagegen zieht Tamba eine ganz andere konkrete Interpretation heran: „Wenn man den *SHIN* pflegt, wird man nicht sterben.“ (Bl. 8; Maki 1994, 46) Es handelt sich um das Verständnis des Zeichens *gu* / *KOKU*, das normalerweise „Tal“ bedeutet und hier etwas wie „Tiefe“ symbolisiert. Aber der Kommentar lautet: „*Gu* / *KOKU* besagt Pflegen. Falls man den *SHIN* gut pflegt, stirbt man nicht. *SHIN* umfaßt hier die Kräfte der fünf Speicher (*wu-zang* / *GO-ZÔ*): *hun* / *KON* für die Leber, *po* / *HAKU* für die Lunge, *shen* / *SHIN* (mit dem gleichen Zeichen) für das Herz, *jing* / *SEI* für die Niere und *zhi* / *SHI* für die Milz. Wenn die fünf Speicher erschöpft sind und ihnen geschadet wird, gehen die ‚fünf Geister‘.“ (ibid.)²⁵ Weiter wird über *SHIN* und Körper sowie über ihren Zusammenhang mit Himmel und Erde nachgedacht. Der

²² Vgl. Sakade (1993, 57). S. a. Harada (1986, 51 f.).

²³ Dieser Kommentar gehört eigentlich zu He-shang Gong, dessen Name aber im Text von *Ishimpô* nicht angegeben ist. Er ist eine legendäre Person, die ein unsterblicher Einsiedler (*Shen-xian*) gewesen sein soll, einen Kommentar zum *Dao-de-jing* aus der Sicht der Lebenspflege und der Unsterblichkeit verfaßt, und seine Lehre dem Kaiser Wen (Regierungszeit: 180-157 v. Chr.) beigebracht haben soll. Zwischen dem Kommentar in *Ishimpô* und dem Text von He-shang Gong gibt es nur einen geringen Unterschied. Vgl. He-shang Gong (1992, 6. Kapitel, Bl. 4). Die andere Interpretation, die traditionell überwiegt und auch von Wilhelm und Debon aufgenommen wurde, stammt von Wang Bi (226-249 n. Chr.), der das *Dao-de-jing* als Lehre von Nichts kommentierte. Vgl. a. Sakade (1993, 45 f.).

²⁴ Vgl. a. Debon (1961, 32): „Unsterblich ist die Fee des Tals.“

²⁵ Vgl. Hsia / Veith / Geertsma (1986b, 91). Hier wird nur das Zitat aus *Dao-de-jing* übersetzt mit: „He who nurtures the spirit will not die.“, aber nicht der im Original hinzugefügte Kommentar. Dies gilt auch für die folgenden Sätze aus dem *Dao-de-jing* in *Ishimpô*.

1. Über Grundideen der Lebenspflege durch *Ishimpô*

nächste Satz aus dem *Dao-de-jing* lautet: „Das ist *xuan-pin* / *GEN-PIN*.“²⁶ Dazu steht im Kommentar: „Der Weg zur Unsterblichkeit liegt in *GEN-PIN*. *GEN* weist auf den Himmel hin, der bei den Menschen der Nase entspricht. Dagegen weist *PIN* auf die Erde hin, der bei den Menschen der Mund entspricht. Der Himmel belebt den Menschen mit fünf *KI*²⁷, die durch die Nase ins Herz hineinströmen und dort gespeichert werden. Wenn die fünf *KI* ‚fein‘ sind, wird auch der *SHIN* fein- und scharfsinnig, und es erscheinen fünf Qualitäten an der Stimme.²⁸ *KI* wird in *hun* / *KON*, das männlich ist, zentriert. *KON* geht durch Nase hinaus und herein, so daß es die Kommunikation mit dem Himmel regiert. ... Die Erde belebt den Menschen mit fünf Geschmacksrichtungen (*wei* / *MI*),²⁹ die durch den Mund in den Magen gelangen und darin gespeichert werden. Wenn sich die fünf Geschmacksrichtungen trüben und niederschlagen, bilden sie den Leib und dessen Gerüst, Knochen, Fleisch und Blutstrom, und ergeben die sechs Emotionen.³⁰ Sie werden in *po* / *HAKU*, das weiblich ist, zentriert. *HAKU* geht durch den Mund hinaus und herein, so daß es die Kommunikation mit der Erde regiert. ...“³¹ Der dritte Satz, „Die Pforte von *GEN-PIN* ist die Wurzel von Himmel und Erde.“³² wird so kommentiert: „Die Wurzel

²⁶ Die Wortbedeutung von *xuan* ist „unergründliche Tiefe“ oder „das Geheimnisvolle“, die von *pin* ist „Kuh“ bzw. „das Weibliche“. Vgl. Wilhelm (1921, 8): „Das ist das Ewig-Weibliche.“ Debon (1961, 32): „So heißt es von der Mystischen Weibheit.“

²⁷ Die fünf *KI* sind Wind, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Kälte. Unschuld übersetzt *KI* in diesem Kontext mit „Temperaturausstrahlung“ (Unschuld 1980, 143; s. a. 60 f.), Ots mit „Witterungseinfluß“. (Ots 1990, 33; s. a. 40-43)

²⁸ Wessen Qualitäten hier gemeint sind, ist im Text nicht klar, und das Wort *wu-xing* (fünf Qualitäten) ist vieldeutig. Nach dem Kontext interpretiere ich sie als diejenigen der fünf Speichergeister, d. h. die Ruhe (*jing* / *SEI*) von *hun* in der Leber, die Festigkeit (*jian* / *KEN*) von *po* in der Lunge, die Beweglichkeit (*zao* / *SÔ*) von *shen* im Herzens, das Kraftvolle (*li* / *LIKI*) von *zhi* in der Milz und die Klugheit (*zhi* / *CHI*) von *jing* in der Niere. Vgl. Morohashi (1986, 494).

²⁹ Diese sind sauer, bitter, süß, scharf und salzig. Vgl. Unschuld (1980, 143).

³⁰ Die sechs Emotionen (*qing* / *JÔ*) sind Freude, Ärger, Trauer, Vergnügen, Liebe und Haß.

³¹ Dieser Kommentar scheint sich auf Passagen aus dem *Huan-ti Nei-jing Su-wen* Kapitel 9 u. 11 zu stützen. Vgl. Ishida (1992b, 181 f. u. 211).

³² Dazu. Wilhelm (1921, 8): „Des Ewig-Weiblichen Ausgangspforte / Ist die Wurzel von

ist der Ursprung, sie bedeutet hier die Pforte von Nase und Mund. Durch diese verkehrt das ‚ursprüngliche *KI* (*yuan-qi* / *GEN-KI*) von Himmel und Erde.“ (Bl. 8; Maki 1994, 47) Hier haben *KON* und *HAKU* unter den anderen Geistern eine zentrale Funktion. Was jeder von den ‚fünf Geistern‘ als solcher bedeutet und wie sie miteinander zusammenhängen, wird in *Ishimpô* nicht weiter erörtert.³³ Durch ihre Lokalisation und Zuordnung zu einzelnen Zentren (*wu-zang* / *GO-ZÔ*) verweisen sie auf leibliche Erfahrungen.³⁴ Offensichtlich ist dabei, daß *SHIN* und Körper hier weder in sich geschlossen noch scharf getrennt sind, sondern einander durchdringen. Um dies besser zu verstehen, scheint es günstig, auf die in der phänomenologischen Tradition getroffene Unterscheidung von Leib und Körper hinzuweisen, die von Hermann Schmitz aufgegriffen und weiter terminologisch ausgearbeitet wurde. Nach ihm ist der Körper durch Sehen und Tasten zugänglich, zu messen und zu teilen, deutlich umgrenzt und „relativ örtlich“ bestimmt. Dazu gehören auch die Organe. Dagegen ist der Leib der Inbegriff dessen, was man in den Körpergegenden ohne die Hilfe von Sehen und Tasten von sich spürt, z. B. bei leiblichen Regung wie Schmerz, Hunger, Durst, Schreck, Wohllust, Behagen usw. Diese Regungen lassen sich weder messen noch teilen, noch scharf begrenzen, sie können sowohl ganzheitlich als auch teilheitlich vorkommen. Das leibliche Befinden schwankt zwischen der „Enge“ und der „Weite des Leibes“ mit Tendenzen, die Schmitz als „Engung und Weitung“ bezeichnet. In diesem dynamischen

Himmel und Erde.“ S. a. Debon (1961, 32): „Der Mystischen Weibheit Pforte: So heißt man die Wurzel von Himmel und Erde.“

³³ Im allgemeinen bezieht sich *hun* auf *yang*, den aktiv-dynamischen Aspekt, und auch auf Luftiges und Geistiges, während *po* auf *yin*, den passiv-statischen Aspekt, und auch auf Materielles, Körperliches hinweist. Vgl. Yamada (1975, 156). Unschuld übersetzt *hun* mit „Atemseele“ und *po* mit „Körperseele“. (Unschuld 1980, 35)

³⁴ S. a. Rappe (1995, 450 f.). Die Verbindung des *shen* mit fünf Speichern (bzw. Vizera) kann nach Ishida historisch auf das *Lun-heng* von Wang Chong (27-90 n. Chr.?) und das *Huan-di Nei-jing Su-wen* zurückgehen. (z. B. das 5. und 23. Kapitel von *Su-wen*, vgl. Ishida 1992b, 106 f., 408; 1982, 2 f.) Die Korrespondenz zwischen den fünf Geistern und Speichern in *Ishimpô* basiert jedoch auf der bei He-shang Gong (s. Anm. 23), während diejenige im *Su-wen* (23. Kapitel) so dargestellt ist: *shen* zum Herzen, *po* zur Lunge, *hun* zur Leber, *yi* zur Milz, *zhi* zur Niere.

1. Über Grundideen der Lebenspflege durch *Ishimpô*

Zusammenspiel können sich einzelne Stellen, die „Leibesinseln“, abheben, wie z.B. die des Brustbreichs, die man bei der Atmung spürt, oder die des Herzens, die sich bemerkbar macht, wenn das Herz klopft, oder vor Freude „hüpft“ (Schmitz 1965, 1 f., 169 f.; 1995, 115-127).

Zwar bedeutet *KEI* wörtlich etwas Geformtes oder Gestalthaftes, so daß es mit dem sicht- und tastbaren Körper zu tun hat. Auch die *GO-ZÔ* (die fünf Speicher) – und auch die *liu-fu* / *RO-PPU* (die sechs Paläste) – bezeichnen die anatomisch feststellbaren körperlichen Organe.³⁵ Jedoch waren diese Daten für die Bedeutung der *zang-fu* / *ZÔ-FU* nicht so wesentlich, wie ihre Einbindung in das System der verschiedenen *KI*, die den Leib durchflossen und sich an bestimmten Orten, den „Stapelplätzen“ bzw. „Speicherungscentren“, deren Funktion sie bestimmten, konzentrierten.³⁶ Aus phänomenologischer Sicht kann man die ‚fünf Geister‘ und die damit verbundenen ‚fünf Speicher‘ als „Leibesinseln“ bzw. „Regungsherde“ betrachten.³⁷

Ein besonders wichtiges Zentrum wurde im Unterbauch bzw. in den Eingeweiden lokalisiert. Hier fallen bestimmte Gefühle und der leibliche Ort, an dem sie gespürt werden, zusammen. Im Chinesischen gibt es Redewendungen wie *gan-xin* (Leber-Herz), *gan-shen* (Leber-Niere), *xin-wei* (Herz-Magen), die soviel wie Gemüt, Denken und Gefühle besagen. Unter *da-dan* (große Gallenblase) versteht man „Mut“, und unter *luo-dan* (die Gallenblase verlieren) „Enttäuschung“. *Pi-qi da* (das *qi* der Milz ist

³⁵ Bereits im *Han-shu* („Geschichte der Han-Dynastie“, s. Kapitel Wang Mang), danach im *Huang-di Nei-jing Ling-shu* (14., 31. und 32. Kapitel) und im *Nang-jing* (42. Kapitel) lassen sich präzise anatomische Kenntnisse finden, und auch das Gewicht und die Größe von Knochen und den Eingeweiden wurden gemessen. Im alten China wurden Sektionen von Verbrechern oder Verrätern durch Zusammenarbeit von Medizinern und Schlachtern unter offiziellem Befehl öffentlich ausgeführt und genau registriert. Die dadurch gewonnenen Daten wurden auf die Systembildung der Entsprechungsmedizin angewandt. Dazu Yamada (1991, 427-492 u. 1995, 58 f.).

³⁶ Dazu vgl. Ishida (1982, 3 u. 1992, 134); Unschuld (1980, 63); Ots (1990, 37 f.); Rappe (1995, 467).

³⁷ Schmitz sagt: „Hinter der Organvorstellung steht die Erfahrung der Leibesinsel, hinter der Funktionsvorstellung die Erfahrung der leiblichen Regung.“ (Schmitz 1965, 397) Vgl. a. Linck (1996, 74 f.). Zum Begriff von Leib und Leibesinsel, s. a. Rappe (1995, 13-34).

groß) heißt „hitzköpfig“, und *duan-chang* (den Darm schneiden) ist die Bezeichnung für „tiefe Trauer“.³⁸

Etwas anders verhält es sich aber im Japanischen. Zwar rezipierten die Japaner das reiche chinesische medizinische Vokabular in der sogenannten On-Lesung, die auf den altchinesischen Laut (größtenteils aus der Han-Dynastie) hinweist, und gaben dazu meistens auch die japanische Bedeutung zeigende Kun-Lesung an. In dem ältesten chinesisch-japanischen Lexikon, *Wamyô-ruiju-shô*, das ein Zeitgenosse Tambas, Shitagô Minamoto-no (911-983), ca. 930 erstellte, wurden japanische Namen, d. h. die Kun-Lesung für die *ZÔ-FU*, registriert, jedoch weder allgemein verwendet noch im medizinischen Bereich überliefert.³⁹ Die obigen Kommentare zum *Dao-de-jing* benutzten zwar die entsprechungstheoretische Terminologie der *wu-xing* und bewegten sich auch im *yin-yang*-Denken, sofern *KON* und Himmel zu *yang*, *HUKU* und Erde zu *yin* gehören. Jedoch führte Tamba das System der chinesischen Entsprechungsmedizin nicht aus, und wie Yamada in Bezug auf Akupunktur und Moxibustion bewies (s. o.), scheint er eher dessen weit entwickelte theoretische Konstruktion abzulehnen.

3. Die ‚Pflege des SHIN‘ und das KI in Japan

Wenn Tamba die oben erwähnte Passage aus dem *Dao-de-jing* aus seiner Sicht der Hervorhebung des *SHIN* ganz konkret interpretiert, so wird auch das Konzept *KI* von ihm entschieden praktisch verstanden. Zunächst handelt es sich um die Aneignung des *KI*. Der dritte und vierte Satz derselben Stelle aus dem *Dao-de-jing* wird z. B. von Debon so übersetzt: „Endlos wallend, gleichsam gegenwärtig. Also wirkt sie mühelos.“⁴⁰

Daraus entnimmt Tamba einen Hinweis auf eine Atemtechnik. Der Kommentar lautet: „Durch Nase und Mund muß man ununterbrochen ein-

³⁸ Die mannigfache Korrespondenz zwischen affektiven Erfahrungen und Eingeweiden ist transkulturell belegt. Zur transkulturellen Korrespondenz zwischen Viszera und Emotionen s. a. Ots (1990, 35 f.).

³⁹ Dazu vgl. Sakai (1997, 432 f.).

⁴⁰ Vgl. Debon (1961, 32). Dazu Wilhelm (1921, 8): „Endlos drängt sich's und ist doch wie beharrend. In seinem Wirken bleibt es mühelos.“

1. Über Grundideen der Lebenspflege durch *Ishimpô*

und ausatmen, und zwar so leise und lang, als ob nicht geatmet würde. ... Bei der Übung muß man nur langsam und ruhig atmen, niemals so hektisch oder schnell, daß man sich dadurch erschöpft.“ (Bl. 8; Maki 1994, 49 f.) Aus seiner Sicht der Lebenspflege deutet Tamba also auch diese berühmte Stelle als eine Atemtechnik.

Ferner muß nun das *KI* im weiteren Zusammenhang betrachtet werden: Die Kontinuität von *SHIN*, Körper, Himmel und Erde beruht auf dem *KI*-Konzept. Dieses läßt sich phänomenologisch nur dann verstehen, wenn man erfaßt, daß *KI* einerseits einen atmosphärischen Charakter hat, bzw. räumlich ausgebreitet ist, und andererseits leiblich gespürt wird. „Atmosphäre“ ist in der Philosophie von Hermann Schmitz ein Schlüsselwort für eine bestimmte Auffassung der Gefühle. Nach ihm sind Gefühle nicht Zustände einer „Seele“ oder „Innenwelt“, sondern in die Weite des Raumes ergossen. Aus dieser kommen sie über den Menschen und ergreifen ihn (vgl. Schmitz 1981, 98-106; 1990, 292-310).⁴¹ Auch die „Ausstrahlung“ einer Landschaft, beispielsweise das Klima oder die Jahreszeiten, die Friedlichkeit einer ländlichen Aussicht, die Bedrohlichkeit eines Sturms oder die erfrischende Kühle der ersten Frühlingstage, werden atmosphärisch wahrgenommen. Wegen dieser umfassenden Bedeutung eignet sich der Begriff der Atmosphäre auch für das *KI*-Verständnis. *KI* bezieht sich sowohl auf *SHIN* und das Gemüt der Menschen als auch auf Himmel und Erde, nämlich auf Luft, Wind, Nebel und Dampf sowie auf Ausstrahlungen von Licht und Temperatur und von Landschaften.⁴² Diese sind alle am Leib spürbar und insofern nie deutlich zu trennen. In der Aneignung des *KI*, die zur Pflege des *SHIN* beiträgt, handelt es sich gleichsam um die Assimilation der lebendigen Kräfte, die als *KI* die verschiedenen Bereiche durchziehen. Solange Leben und Tod als Konzentration und Zerstreung

⁴¹ Zum Begriff der Atmosphäre und zur Kritik an der Auffassung der Gefühle als Seelenzustände vgl. Schmitz (1981, 6-20; 1992, 289-316). Vgl. a. Großheim (1994, 371-399) und als interkulturelle Untersuchung Rappe (1994, 312-323).

⁴² Unschuld übersetzt *KI* auch mit „Ausstrahlung“ bzw. „Temperatúrausstrahlung“, die etwas Atmosphärisches konnotiert. Vgl. Unschuld (1980, 61, 142). Zur Atmosphäre in Bezug auf *KI*, s. Rappe (1995, 431 f. u. 1997, 304 f.).

des *KI* verstanden werden,⁴³ gilt es das *KI* zu speichern, um ein langes Leben zu erzielen.

Um die Spannweite des *KI*-Begriffs herauszustellen, sollen hier das übliche Verständnis von *KI*, und auch Gemeinsamkeiten und Unterschiede dieses Begriffs, die zwischen China und Japan bestehen, erläutert werden. So finden sich z. B. folgende Ausdrücke in China und Japan: *qi-zhi* / *KI-SHITSU* (*KI*-Qualität) bedeutet „Temperament“ oder „charakterliche Anlage“, *qi-li* / *KI-RYOKU* (*KI*-Kraft) „Geisteskraft“ oder „Geduld“. *Tian-qi* / *TEN-KI* (*KI* des Himmels) heißt „Wetter“, *qi-hou* / *KI-KÔ* (*KI* des Jahreszeit) „Klima“, und mit *qi-yun* / *KI-UN* (Um- oder Verlauf des *KI*) ist „Schicksal“ oder „Zeitumstände“ gemeint. Diese Wörter haben beiden Sprachen fast denselben Sinn. Es gibt aber auch Begriffe, deren Bedeutung im Chinesischen und Japanischen verschieden ist, wie folgende Beispiele zeigen: *qi-fen* / *KI-BUN* heißt im alten Chinesisch „Temperament“ oder „angeborene Anlage“, während dasselbe Wort im Japanischen – schon ca. seit Kamakura-Zeit (1185-1333) – „Stimmung“, „Atmosphäre“ oder „Gemüt“ besagt. Diese Differenz gründet m. E. darin, daß das Zeichen *fen* / *BUN* (teilen, unterscheiden) wahrscheinlich im Chinesischen als „Zuteilung des *qi* vom Himmel“, im Japanischen als „Auseinandergehen“ und damit als „Ausstrahlung“ verstanden wurde. Auch die zentralen Begriffe der chinesischen Philosophie *yang-qi* / *YÔ-KI* und *yin-qi* / *IN-KI* wurden neben ihrer philosophischen Bedeutung im alltäglichen Japanisch seit dem 17. Jahrhundert als „Heiterkeit“ und „Düsterheit“ des persönlichen Charakters, klimatischen Zustandes und der atmosphärischen Bestimmtheit eines Ort oder einer Landschaft verstanden. Freilich bleibt diese Wortwendung noch gewissermaßen in Verbindung mit der chinesischen Bedeutung, aber sie ist als solche im Chinesischen kaum zu finden. Im Wort *qi-pin* / *KI-HIN* (*KI*-Dinge / -Rang) liegt eine enorme Differenz, denn es besagt in China „alle Dinge“, dagegen in Japan „Vornehmheit“.

Darüber hinaus entwickelten die Japaner seit der Heianzeit ein

⁴³ Zum Beispiel, s. *Zhuang-zi*, 22. Kapitel. Dazu Watson: „Life is the companion of death, death is the beginning of life. Who understands their workings? Man's life is coming-together of breath. If it comes together, there is life; if it scatters, there is death.“ (Watson 1968, 235) Hier ist *KI* mit „breath“ übersetzt.

1. Über Grundideen der Lebenspflege durch *Ishimpô*

reiches, eigentümliches Vokabular für das *KI*, das die Chinesen nicht besitzen: *KE-HAI* bzw. *KI-HAI* (zuteiltes *KI*; *KE* ist eine andere On-Lesung von *KI*) bedeutet „Gebärde“ oder „Haltung“, und auch das, was zwar unsichtbar, aber dessen Existenz oder Zukommen spürbar ist. *KE doru* (das *KI* nehmen) heißt „merken“, aber auch „verrückt machen“, *KE utoshi* (das *KI* ist fremd.) „mißfallen“. Seit der Edo-Zeit erschienen immer mehr Ausdrücke: *KI-JÔ* (das solide *KI*) heißt „standhaftig“ oder „mutig“, *KI-mama* (das willkürliche *KI*) „willkürlich“ bzw. „eigensinnig“. *KI ga aru* (*KI* haben) besagt „Lust haben“ oder „Zuneigung empfinden“, dagegen *KI ga nai* (kein *KI* haben) „keine Lust haben“ oder „kein Interesse haben“. Mit *KI ga chiisai* (kleines *KI* haben) ist „Feigheit“ oder „Schüchternheit“ gemeint, dagegen mit *KI ga ôkii* (großes *KI* haben) „Mut“ oder „Großherzigkeit“. Außerdem heißt *KI ga tsumaru* oder *KI-dumari* (das *KI* stockt) „peinlich“, *KI ga fureru* (das *KI* schwankt.) „verrückt werden“.⁴⁴ An dieser Bedeutungsveränderung und Entwicklung des Vokabulars sind kleinere Unterschiede in der Auffassung des *KI* in Japan und China zu erkennen.

4. Grundzüge der Lebenspflege

Zur Pflege des Lebens orientierte sich Tamba nicht so sehr am Körper, sondern viel intensiver am *SHIN*. Meiner Meinung nach hat dies einen Grund auch darin, daß er einen ontologischen Vorrang des *SHIN* annimmt. In dem anschließenden Artikel, gleich nach dem Zitat aus *Dao-de-jing*, wird aus dem *Shi-ji* („Historische Aufzeichnungen“) von Si-ma Qian (um 150 v. Chr.) zitiert: „Der *SHIN* ist der Grund des menschlichen Lebens und siedelt im Körper. Wenn der *SHIN* sich verbraucht, wird er versiegen. Wenn der Körper sich strapaziert, wird er sich auszehren. Der *SHIN* verläßt dann den Körper, so daß der Mensch stirbt.“ (Bl. 8; Maki 1994, 50 f.; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 91) Weiter wird mit einem Zitat aus dem fünften Kapitel des *Bao-pu-zi* von Ge Hong (283-343 n. Chr.) angeführt: „Wie das Sein aus dem Nichts entsteht, so kommt der Körper durch den *SHIN* zustande. Wie das Sein der Palast des Nichts ist, so ist der Körper das Haus des *SHIN*“ (Bl.

⁴⁴ Andere Beispiele im gegenwärtigen Japanisch, vgl. Rappe (1997, 298 f. u. 306).

8; Maki 1994, 52; vgl. Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 91)

Tambas Hervorhebung des *SHIN* zeigt sich auch daran, daß er die Drogen (insbesondere alchemische Metall- und Mineralarzneien), die in den taoistischen Praktiken eine wesentliche Rolle spielen, von der Lebenspflege ausschließt. Dies gilt nicht nur für Band 27, sondern auch – zwar mit einigen Ausnahmen – für Band 26, der teilweise den Rezepten für die Unsterblichkeit gewidmet ist.⁴⁵

Der ontologische Vorrang des *SHIN* bestimmt die Grundidee der Lebenspflege in *Ishimpô*. Als ein maßgebender Hinweis für die Atmung, d. h. Aneignung des *KI*, die für die ‚Pflege des *SHIN*‘ wesentlich ist, steht im vierten Artikel des 4. Kapitels ein Zitat aus dem *Fu-qi-jing*:⁴⁶ „*Dao* heißt nämlich *KI*. Wenn man das *KI* schont, kann man sich das *dao* aneignen, so daß das lange Leben möglich wird. *SHIN* ist fein. Wenn man das Feine (*jing* / *SEI*) schont, wird der *SHIN* klar. Mit dem klaren *SHIN* kann man lang leben.“ (Bl. 17; Maki 1994, 119; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 106) Hier wird das *dao*, das vor allem im Taoismus den Grund und das Prinzip der Welt bedeutet, als *KI* erfaßt und behauptet, daß man durch sorgfältige Aufnahme des *KI* zusammen mit dem *dao* sein Leben verlängern kann. In *Ishimpô* wird aber das *dao* kaum erwähnt. Statt dessen findet sich ein Rezept für die selektive Aneignung von *KI*: gesucht wird die Feinheit des *KI* und damit die Klarheit des *SHIN*. Im vorletzten Artikel des obigen Zitats werden Gedanken aus dem *Yang-sheng-yao-ji* angeführt. Dort wird die Trübheit, Verwirrung und Dunkelheit des *KI* als Ursache der Krankheit angesprochen (vgl. Bl. 17; Maki 1994, 117; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 105), und diesen wird die Klarheit des *SHIN* und die Feinheit des *KI* gegenübergestellt. *KI* kann daher auch schädlich sein, was in China im allgemeinen als *xie-qi* / *JA-KI* (unheilvoller Einfluß) bezeichnet wird.⁴⁷ Um diese schädlichen Wirkungen auszuschließen, gibt es viele konkrete Hinweise nicht nur in Bezug auf die Atmung, sondern auch auf die ‚Übungen zum Leiten und

⁴⁵ Nach Sakade könnte Tamba in diesem Punkt auf der Stellung von Zhang Zhan (s. Anm. 15) beruhen. Vgl. Sakade (1987, 321, 324; 1986, 15).

⁴⁶ Dies bedeutet „Rezepte für Atemtechnik“, ist ein verlorener Text, dessen Autor auch nicht bekannt ist.

⁴⁷ Vgl. Unschuld (1980, 61).

1. Über Grundideen der Lebenspflege durch *Ishimpô*

Dehnen‘ (*dao-yin* / *DÔ-IN*) (5. Kapitel), auf das Schlafen und Aufstehen (7. Kapitel), auf die Kleidung (9. Kapitel) und auch auf die Wohnung (10. Kapitel).

Da bei Tamba der *SHIN* bei der ‚Pflege des Lebens‘ eine zentrale Rolle spielt, schreibt er viele Haltungen vor, um die Menschen und ihre Umgebung möglichst rein zu erhalten. Im sechsten Artikel des 1. Kapitel steht ein prinzipieller Hinweis auf die „zwölf ‚wenig‘ (*shi-er-shao* / *JÛ-NI-SHÔ*)“ aus dem *Shao-you-jing*:⁴⁸ 1. wenig Nachdenken, 2. wenig Grübeln, 3. wenig Gier, 4. wenig Beschäftigung, 5. wenig Sprechen, 6. wenig Lachen, 7. wenig Sorge (bzw. Kummer, Trauer), 8. wenig Vergnügung, 9. wenig Freude, 10. wenig Ärger, 11. wenig Liebe, 12. wenig Haß (vgl. Bl. 2; Maki 1994, 12; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 81). Sonst hält *Ishimpo* auch Hybris, Stolz, Neid und Kriecherei für schädlich (vgl. Bl. 6; Maki 1994, 31; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 87). Dabei ist m. E. zweierlei beabsichtigt: Schonung der vitalen Kräfte (der *KI*) und Bildung eines Gleichgewichts unter diesen Kräften im Körper. Wie oben diskutiert wurde, werden sowohl *SHIN* als auch der Körper von den Einflüssen des *KI* gepflegt. Diesen Vorstellungen liegt der Gedanke zugrunde, daß jede Tätigkeit des Menschen ein Gebrauch oder eine Bewegung des *KI* ist. Wenn das *KI* unkontrolliert verwendet, fehlgeleitet oder in Unruhe versetzt wird, verschwendet man es oder es lagert sich im Körper partiell bzw. unangemessen an, so daß die Balance der vitalen Kräfte verlorenght. Dies könnte als „Mißbrauch von *KI*“ bezeichnet werden. Dazu gehören die meisten emotionalen und leiblich spürbaren Erregungen und Spannungen, egal ob sie für Menschen angenehm sind oder nicht. Dagegen sollte man sich um eine ausgeglichene und ruhige Haltung bemühen, um so das *KI* zu schonen und zu ‚sparen‘.

Außerdem finden sich im 11. Artikel des ersten Kapitels aus dem *Yang-sheng-lun* von Ji Kang (223-262 n. Chr.)⁴⁹ auch „Fünf Hindernisse (*wu-nan* / *GO-NAN*)“ angegeben, nämlich: 1. Ruhm und Reichtum, 2.

⁴⁸ Das *Shao-you-jing* („der Klassiker des ‚Wenig-habens‘“) ging verloren und sein Autor ist nicht bekannt. Es scheint wie das *Zhong-jing* (s. Anm. 15) im *Yang-sheng-yao-ji* zitiert zu sein. Zur englischen Übersetzung, vgl. Hsia / Veith / Geertsma (1986b, 81).

⁴⁹ *Yang-sheng-lun* bedeutet „Lehre der Lebenspflege“. Ji Kang ist einer der sogenannten „sieben Weisen im Bambuswald“. Dazu s. a. Hsia / Veith / Geertsma (1986b, 141).

Gefühle wie Freude und Ärger, 3. anziehende Musik, Farben und Frauen, 4. Delikatessen und 5. Verbrauch und Verstreuung des *SHIN*. Anschließend wird darauf aufmerksam gemacht, daß die Aneignung des *KI* wegen dieser Hindernisse erfolglos bleibt (vgl. Bl. 4 f.; Maki 1994, 21; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 84 f).⁵⁰ Die meisten von den fünf Hindernissen lassen sich als Faktoren betrachten, die von negativ wirkenden Emotionen verursacht werden. Diese zu vermeiden, trägt auch eine moralische Haltung bei. Am Anfang des ersten Kapitels wird mit einem Zitat aus dem *Qian-jin-fang* behauptet: „Ohne tugendhafte Taten kann man selbst mit dem Elixier und den alchemistischen Arzneien niemals das Leben verlängern.“ (Bl. 1; Maki 1994, 4; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 79) Im 15. Artikel des ersten Kapitels wird mit einer Passage aus dem *Bao-pu-zi* von Ge Hong konkreter vorgeschrieben: „Wenn du ein langes Leben suchst, mußt du dich immer darum bemühen, für deine Mitmenschen einen Beitrag zu leisten, ihnen Wohltaten zu erweisen, barmherzig zu sein und dich mit Sympathie in die Lage der Anderen zu versetzen. Liebe auch Insekten, freue dich über das Glück der Anderen, trauere um ihr Unglück. Du mußt dich sorgfältig um die Anderen kümmern und sie aus Notlagen retten.“ (Bl. 6; Maki 1994, 31; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 86 f.) Hier zeigt sich wieder ein klarer Einfluß konfuzianischen Gedankengutes. Auch im letzten Kapitel zitiert Tamba konfuzianische Texte wie das *Yi-wei-jie* und das *He-tu-ji-ming-fu*, zieht aber auch einen taoistischen Traktat wie das *Chi-song-zi-jing* heran,⁵¹

⁵⁰ Ähnliches findet sich auch im 16. Artikel des 1. Kapitels (bes. in Bezug auf Musik, Farbe und Frauen, Bl. 6; Maki 1994, 33; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 87), im 5. Artikel des 2. Kapitels und im 28. Artikel des 3. Kapitels (zum Grübeln, Nachdenken, auch zum zuviel Lesen, vgl. Bl. 9, 13; Maki 1994, 55, 84; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 92, 98 f.), und in vielen Stellen des 11. Kapitels.

⁵¹ Das *Yi-wei-jie* ist ein Apokryph des *Yi-jing* („Buch der Wandlung“) und bedeutet „Gebote in der Wandlung“. Das *He-tu-ji-ming-fu* ist ein Apokryph des *He-tu* („Plan des Gelben Flusses“) und besagt „Amulette auf der Grundlage der Aufzeichnungen des Schicksals im Plan des Gelben Flusses“. Das *Chi-song-zi-jing* ist das Buch von der legendären unsterblichen Person des Chi-song-zi. Alle drei sind verlorengegangen. Eine Passage aus dem *He-tu-ji-ming-fu*, die am Anfang des hier angegebenen Artikels von *Ishimpô* steht, lautet: „Im Himmel und auf Erden gibt es Geister, die die Verfehlungen des Menschen überwachen. Je nach Schwere der begangenen Sünden werden den Menschen einige Lebensjahre abgezogen.“ (Unschuld 1980, 91)

1. Über Grundideen der Lebenspflege durch *Ishimpô*

um vielfältige moralische Verbote zu geben. Es lassen sich ca. 70 finden, die ich hier in 20 etwas vereinfachend zusammenfasse: 1. Abneigung gegen etwas Gutes, Richtiges und Wahres, 2. Scheinheiligkeit, 3. Selbstgerechtigkeit, 4. Betrug und Lüge, 5. Verführung der Anderen, 6. Aufwiegelung, 7. Prahlerei, 8. Ungerechtigkeit, 9. Verspottung, 10. Verachtung sowohl von Mitmenschen als auch von Göttlichem, 11. Beleidigung, 12. Undankbarkeit, 13. Untreue, 14. Beraubung, 15. Zerstörung, 16. Gewalttätigkeit, 17. Ermordung, 18. unkontrolliertes Töten der Tiere, 19. Ausschweifung, 20. Maßlosigkeit. (vgl. Bl. 32 f.; Maki 1994, 237 f.; Hsia / Veith / Geertsma 1986b 132 f.) Das Problem liegt hier nicht unbedingt darin, daß diese Taten im moralischen Sinne tadelnswürdig sind, sondern vielmehr darin, daß sie aus Sicht der Lebenspflege schädlich sind. An Erfahrungen solcher Übeltaten zeigt sich, daß sie mit leiblicher Unruhe, Spannung, Schwere, Erregungen usw. zusammenhängen. Dadurch wird das *KI* mißbraucht, zerstreut oder verschlechtert, und damit wird das Leben beschädigt.

Alles, was oben als negative Faktoren erwähnt wird, muß zur Pflege des Lebens vermieden werden. Wie ich oben in Bezug auf die angeborene Anlage erörterte, beschäftigt sich Tamba nicht so sehr mit der Frage, ob die „Anlage“ wie bei den Konfuzianern mit der angestrebten geordneten Gesellschaft in Einklang steht oder wie bei den Taoisten sich dem obersten Prinzip der Natur anpaßt. Zwar legt Tamba auch Gewicht darauf, daß die Lebenspflege gemäß dem Wechsel von Tag und Nacht, Jahreszeiten und Klima arrangiert werden muß.⁵² Jedoch bezieht er diese nicht weiter auf die in China entwickelten Systeme der Entsprechungen von Mensch und Welt. Soweit ich sehe, will Tamba nicht über prinzipielle Hinweise hinaus darauf eingehen, sondern primär konkrete Gebote und Verbote anbieten und vor möglichen Fehlern warnen.

⁵² Zum Beispiel steht am Anfang des 3. Kapitels (Die Pflege des Körpers) ein Zitat aus dem zweiten Kapitel des *Huan-di Nei-jing Su-wen*. Hierbei handelt es sich um Rezepte für die Lebenspflege entsprechend den Jahreszeiten. (vgl. Bl. 10 f.; Maki 1994, 62 f.; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 94 f.) Für eine deutsche Übersetzung s. Unschuld (1980, 222 f.). Mit Bezug auf Hinweise für das Atmen gemäß dem Wechsel von Tag und Nacht, s. den 4. (Zitat aus dem *Fu-qi-jing*, dem „Buch des Atmens“) und dem 16. (Zitat aus dem *Da-qing-jing*, dem „Buch der großen Reinheit“) Artikel des 4. Kapitels. (vgl. Bl. 17 f., 19; Maki 1994, 119 f., 133; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 106, 109).

Schluß

In den hier herausgestellten Grundideen der Lebenspflege in *Ishimpô*, die den Band 27 durchziehen, zeigt sich anscheinend eine Tendenz zur Askese, die die „Natur“ des Menschen unterdrücken soll. Nicht nur die sogenannten negativen Affekte wie Trauer, Kummer, Ärger, Haß, Neid, Hybris, Stolz usw., sondern auch positive Gefühle wie Freude, Vergnügung, Liebe, aber auch das Nachdenken werden zurückgewiesen. Jedoch geht es Tamba weniger um Unterdrücken als um Regulieren der Gefühle zwecks Ausschaltung negativer – und d. h. im Kontext medizinischer Vorstellungen unausgewogener, einseitiger – Tendenzen, die schädigend auf den Leib wirken. Außerdem ist dies nur ein Aspekt. Im Band 26 werden auch Rezepte für ganz profane Interessen angegeben: Schöner-werden, Wohlriechend-werden, Intelligenter-werden und Gewinnen von Reichtum sind solche Motive. Damit unterschätzt Tamba nicht die gewöhnlichen Wünsche und die Annehmlichkeiten des irdischen Lebens, die vor allem von den adeligen Kreisen, in denen er als ‚Hofarzt‘ zu verkehren pflegte, durchaus genossen wurden.

Dies läßt sich auch an seiner Stellungnahme zu den Einsiedlern erkennen. In der Tradition der taoistischen Lebenspflege, insbesondere in der Unsterblichkeitslehre (*shen-xian*), wird immer empfohlen, ja sogar fast vorausgesetzt, daß man sich von der irdischen Welt in die Gebirge zurückzieht. Zwar bezweifelt Tamba nicht die Existenz des unsterblichen Einsiedlers (s. 12. Artikel des ersten Kapitel, das Zitat aus dem *Yang-sheng-lun* von Ji Kang; vgl. Bl. 4 f.; Maki 1994, 23 f.; Hsia / Veith / Geertsma 1986b, 85), jedoch empfiehlt er diesen Rückzug nicht.⁵³ Für ihn waren die profanen Angelegenheiten wahrscheinlich nicht so schlecht, daß man sie im Ganzen ausschließen und sich davon endgültig distanzieren sollte. Schlimm ist es dagegen, affektiv davon gefangen zu sein, d. h. sich der ergreifenden Macht der Begierden nach Reichtum und Erfolg zu überlassen.

⁵³ Die in taoistischen Texten üblichen phantasievollen Legenden von übermenschlichen Fähigkeit des *shen-xian*, wie z. B. Fliegen, Gehen auf dem Wasser, Reisen im Universum, Reiten auf einem Drachen, Leben im Himmel, usw., sind in *Ishimpô* nicht zu finden. Auch in diesen Punkten unterscheidet sich *Ishimpô* von der taoistischen Lebenspflege.

1. Über Grundideen der Lebenspflege durch *Ishimpô*

Ein Grund für Tambas Neigung zur Konkretheit und Abstandnahme von den theoretischen Konstruktionen der traditionellen chinesischen Medizinsysteme könnte darin liegen, daß er – wie japanische Wissenschaftler argumentierten – einfach der Komplexität ausweichen wollte und sie für das Praktikum der Lebenspflege für unwichtig hielt. Wie oben in Bezug auf den Ausschluß der Leitbahnenlehre von der Akupunktur und Moxibustion gezeigt wurde, vertrat er eine pragmatische Sicht. Doch verweist gerade der pragmatische Ansatz noch auf einen anderen Aspekt, denn durch die kritische Distanz zu den entsprechungssystematischen Spekulationen konzentrierte sich Tamaba auf die empirisch klarer überprüfbareren Reizpunkte und hielt sich dadurch von phänomenwidrigen Konstruktionen, die in der traditionellen chinesischen Medizin durchaus zu finden sind, relativ frei. Indem sich Tamba direkt auf das leibliche Spüren bezog, hatte er eine Basis, die einer empirischen Überprüfung besser standhielt als die verschiedenen und uneinheitlichen Systeme der Leitbahnen, die erst allmählich zusammengefaßt, geordnet und ausgeformt wurden.

Die Grundidee der Beschränkung auf die praktische Anwendung des medizinischen Wissens zeichnet *Ishimpô* aus und scheint auf die späteren Generationen einen großen Einfluß ausgeübt zu haben.⁵⁴ Tambas Spur läßt sich noch bis in die Edo-Zeit finden, beispielsweise bei Ekiken Kaibara (1630-1714), der zwei berühmte Bücher über die Lebenspflege – *I-sei Shû-yô* und *Yô-jô-kun* – verfaßte.⁵⁵ Doch dies genauer zu zeigen und die Geschichte der japanischen Medizin weiter zu verfolgen, dazu bedarf es einer neuen Arbeit. Hier sollte nur der Versuch unternommen werden, einen kleinen Einblick in Grundgedanken ostasiatischer Medizin und in die damit verbundenen Vorstellungen vom Menschen zu geben und zu zeigen, daß die dortige wissenschaftliche Entwicklung ein interessantes Forschungsfeld sein kann, und es sich lohnt, dies weiter zu beachten.

⁵⁴ Zur Nachwirkung von *Ishimpô*, insbesondere mit Bezug auf die Ablehnung der Metall- und Mineralarznei in der Geschichte der japanischen Theorie der Lebenspflege vgl. Sakade (1987, 321).

⁵⁵ Zu den Charakteristika der Lebenspflege bei Ekiken vgl. Mugitani (1995, 224, 251 f.); Tsukamoto (1995, 297 f.).

Bibliographie

Debon, Günther

1961: Tao-Tê-King. Das heilige Buch vom Weg und von der Tugend, Stuttgart

Großheim, Michael

1994: Ludwig Klages und die Phänomenologie, Berlin

Harada, Jiro

1986: Yôseika no Nikutai Hyôshô (Die Vorstellung des Leibes bei den Praktikern der Lebenspflege), in: Tôhôgaku (Östliche Studien) Bd. 72, hrg. v. Institut für östliche Kultur, Tokyo

He-shang Gong

1992: Lao-zi Dao-de-jing. He-shang Gong Zhu (Kommentar von He-shang Gong, Nachdruck des Texts von 1530), in: Wu-qiubei-zhi Lao-zi Ji-cheng., hrg. v. Yang Ling-feng

Hsia, Emil C. H. / Veith, Ilza / Geertsma, Robert H.

1986a: The Essentials of Medicine in Ancient China and Japan. Yasuyori Tamba's Ishimpô, Part One, Books 1 and 2, Leiden

1986b: The Essentials of Medicine in Ancient China and Japan. Yasuyori Tamba's Ishimpô, Part Two, Books 26, 27 and 28, Leiden

Ishida, Hidemi

1982: Kakujû suru Seishin – Kodai Chûgoku niokeru Seishin to Shintai no Mondai (Die Diffusion von Jing-shen – Probleme von Geist und Leib im antiken China), in: Tôhôgaku (Östliche Studien) Bd. 63, hrg. v. Institut für östliche Kultur, Tokyo

1992a: Chûgoku Igaku Shisôshi (Ideengeschichte der chinesischen Medizin), Tokyo (Tokyo Daigaku Shuppankai)

1992b: Kôtei Daikei Somon (Huan-di Nei-jing Su-wen; Original und Übersetzung mit Kommentar) Bd. 1, hrg. v. der Nanjing Akademie der chinesischen Medizin, japanische Übersetzung unter Leitung von Hidemi Ishida, Ichikawa in Chiba (Tôyô Gakujutsu Shuppansha)

Izawa, Bonjin

1973: *Ishimpô* Kaisetsu (Einführung in *Ishimpô*), hrg. v. Nihon Koigaku Shiryô Center (Archiv für altjapanische Medizin), Tokyo (Kôdansha)

Kosoto, Hiroshi

1996: Chûgoku Igaku Koten to Nihon (Die Klassiker der chinesischen Medizin und

1. Über Grundideen der Lebenspflege durch *Ishimpô*

Japan), Tokyo (Hanawa Shobô)

Linck, Gudula

1996: Das Zeichen für Herz / *Xin* – Gedanken zu einem chinesischen Begriff, in: Das Herz im Kulturvergleich, hrg. v. Georg Berkmer und Guido Rappe, Berlin

Ma, Ji-Xing

1986: *Ishimpô* zhong de Gu-yi-xue Wen-xian Chu-tan (Untersuchung zu den Dokumentationen der antiken Medizin in *Ishimpô*, in: Festschrift zum tausendjährigen Jubiläum von *Ishimpô*, hrg. v. Komitee für das tausendjährige Jubiläum von *Ishimpô*, Tokyo)

Maki, Sachiko

1994: Tamba Yasuyori. *Ishimpô* Bd. 27 (Original und Übersetzung mit Kommentar), Tokyo (Chikuma Shobô)

Morohashi, Tetsuji

1986: Großes altchinesisch-japanisches Lexikon Bd.1, Tokyo (Daishûkan Shoten)

Mugitani, Kunio

1995: Chûgoku Yôsei Bunka no Dentô to Ekken (Die Tradition der chinesischen Kultur der Lebenspflege und Kaibara Ekiken), in: Kaibara Ekken – Tenchi Waraku no Bunmeigaku (Ekiken Kaibara – Zivilisationslehre der freudigen Harmonie zwischen Himmel und Erde), hrg. v. Toshio Yokoyama, Tokyo (Heibonsha)

Ots, Thomas

1990: Medizin und Heilung in China. Annäherungen an die traditionelle chinesische Medizin, Berlin / Hamburg

Rappe, Guido

1995: Archaische Leiberfahrung, Berlin

1997: *Ki* im politischen Diskurs, in: Sekai - Chihei - Fun'iki – Kôzo Sonzairon to „Atarashii Genshōgaku“ no Shiten karano Kenkyū (Welt - Horizont - Atmosphäre – Strukturalontologie und Studien zur Neuen Phänomenologie), Tokyo (Taga Shuppan)

Sakade, Yoshinobu

1987: *Ishimpô* Yōseiron no Dōkyō teki Seikaku (Taoistische Charakteristik der Lebenspflege in *Ishimpô*), in: Dōkyō to Shūkyō Bunka (Taoismus und religiöse Kultur), hrg. v. Kanei Akizuki, Tokyo (Hirakawa Shuppansha)

1986: Chôtan „Yōjōyōshū“ – Itsubun to sono Shisō (Zhong Zhan „*Yang-sheng-yao-ji*“ – Sein verlorener Text und seine Gedanken), in: Tōhō-Shūkyō (Östliche Religion) Bd.

68, hrg. v. der japanischen Gesellschaft zur Erforschung des Taoismus.

1993: „Ki“ to Yôjô – Dôkyô no Yôseijutsu to Jujutsu („Ki“ und Lebenspflege – die Technik der Lebenspflege und Magie im Taoismus), Tokyo (Jinbun Shoin)

Sakai, Shizu

1997: Jûhasseiki no Nihonjin no Shintaikan (Die Leibesanschauung der Japaner in 18. Jahrhundert), in: Rekishi nonakano Yamai to Igaku (Krankheit und Medizin in der Geschichte), hrg. v. Keiji Yamada und Shigehisa Kuriyama, Kyoto (Shibunkaku Shuppan)

Sannohazama, Hatsuo

1986: Chûgoku Kodai Igaku to *Ishimpô* (Antike chinesische Medizin und *Ishimpô*), in: Festschrift zum tausendjährigen Jubiläum von *Ishimpô*, hrg. v. Komitee für das tausendjährige Jubiläum von *Ishimpô*, Tokyo

Schmitz, Hermann

1965: System der Philosophie Bd. 2 Teil 1, Der Leib, Bonn

1981: System der Philosophie Bd. 3 Teil 2, Der Gefühlsraum, Bonn

1988: System der Philosophie Bd. 3 Teil 1, Der leibliche Raum, Bonn

1992: Leib und Gefühl. Materialien zu einer philosophischen Therapeutik, hrg. v. Hermann Gausebeck und Gerhard Risch, Paderborn

1995: Der unerschöpfliche Gegenstand. Grundzüge der Philosophie, Bonn

Shibata, Kiyotsugu

1992: Shûyô to Yôsei – Chûgoku Kodai Shisô niokeru sono Ittaisei (Kultivierung und Lebenspflege – ihre Einheit im antiken chinesischen Denken), in: Chûgoku Kodai Yôsei Shisô no Sôgôteki Kenkyû (Synthetische Forschung von Gedanken der Lebenspflege im antiken China), hrg. v. Yoshinobu Sakade, Tokyo (Hirakawa Shuppansha)

Sugitatsu, Yoshikazu

1991: *Ishimpô* no Denrai (Die Überlieferung von *Ishimpô*), Kyoto (Shibunkaku Shuppan)

Tamba, Yasuyori

1976: *Ishimpô* Bd. 5 (Fotokopie der Ansei-Ausgabe; Bd. 25-30), Taipei (Xinwenfeng Chubangongsi)

Tsukamoto, Akira

1995: Kenyaku to Yôsei – Ekken Yôseiron no Tokushitsu to Juyô (Sparsamkeit und Lebensnahrung – Charakteristika und Aufnahme von Ekikens Lehre der Lebensnahrung), in: Kaibara Ekken – Tenchi Waraku no Bunmeigaku (Ekiken

1. Über Grundideen der Lebenspflege durch *Ishimpô*

Kaibara – Zivilisationslehre der freudigen Harmonie zwischen Himmel und Erde),
hrg. v. Toshio Yokoyama, Tokyo (Heibonsha)

Unschuld, Paul Ulrich

1980: Medizin in China. Eine Ideengeschichte, München

Watson, Burton

1968: The Complete Works of Chuang Tzu, New York

Wilhelm, Richard

1921: Laotse. Tao Te King. Das Buch des Alten. Vom Sinn und Leben, Jena

Yakazu, Dômei

1984: *Ishimpô* Meimei no Iware (Herkunft des Namens von *Ishimpô*), in: *Ishimpô – Sennen no Ayumi (Ishimpô – seine tausendjährige Geschichte)*, hrg. v. Komitee für das tausendjährige Jubiläum von *Ishimpô*, Tokyo

Yamada, Keiji

1975: Konton no Umi he – Chûgoku teki Shisô no Kôzô (Zum Meer des Chaos – Zur Struktur des chinesischen Denkens), Tokyo (Chikuma Shobô)

1991: Hakko-ha no Keiryô Kaibôgaku to Jintai Keisoku no Shisô („Anato-Metrie“ und Ideen der Messung des menschlichen Körpers in Bo Gao's medizinischer Schule), in: Kyoto Daigaku Jinbun Kagaku Kenkyûjo Kenkyû Hôkoku, Chûgoku Kodai Kagakushi-ron <Zokuhen> (Forschungsbericht von Institut der Kyoto Universität für Geisteswissenschaft, Studien zu antiken chinesischen Wissenschaften. <Fortsetzung>), hrg. v. Keiji Yamada und Tan Tanaka, Kyoto (Kyoto Daigaku Jinbun Kagaku Kenkyûjo)

1995: Chûgoku Igaku no Shisôteki Fûdo (Der Gedanken hintergrund der chinesischen Medizin), Tokyo (Shio Shuppansha)

1997: Nihon Igaku Kotohajime – Yokoku no Sho toshitenô *Ishimpô* (Der Beginn der japanischen Medizin – *Ishimpô* als Wegweiser), in: Rekishi nonakano Yamai to Igaku (Krankheit und Medizin in der Geschichte), hrg. v. Keiji Yamada und Shigehisa Kuriyama, Kyoto (Shibunkaku Shuppan)