

CONCEPT OF QI

NAFAS KESADARAN ALAM SEMESTA

Pendahuluan

Sepanjang peradaban manusia ini selalu ada pencarian dari manusia untuk mengungkap alam semesta ini. Mulai dari asal muasal alam semesta, kehidupan dan bagaimana semua itu bisa bekerja. Di barat, Anaximenes mengatakan segalanya berasal dari udara kemudian berkembang hingga 'elan vital' Henri Bergson. Qi seringkali disanding dengan istilah energi, dimana istilah energi berasal dari pemikiran Aristotles yaitu : energia yang berarti "activity" dan "operation". Tiongkok sebagai salah satu peradaban purba yang mengalami kesinambungan peradaban juga mencoba mencari jawaban itu. Pandangan Tiongkok kuno pada umumnya beranggapan bahwa materi itu memiliki dua komponen pembentuk. Pertama adalah qi 氣 dan yang kedua adalah 'bentuk' 形. Mengartikan qi sebagai energi atau udara juga kurang tepat karena tidak menyentuh makna qi itu karena kadang qi dikatakan tidak memiliki bentuk (formless/無形). Memahami arti kata qi harus melihat pada konteksnya¹.

Segala sesuatu yang ada di alam semesta ini memiliki hubungan dan kesadaran.

Rawatlah dan jagalah hubungan ini demi kebaikan laksa mahluk.

Dalil Agama Dao

道教要論

¹ Selanjutnya ditulis qi.

Aksara Qi

Aksara Qi sudah ada di oracle bones (甲骨文)² dan pada awalnya pengertian aksara qi 氣 adalah pergerakan awan. Dalam sejarah perkembangan aksara Mandarin, pengertian Qi menjadi meluas. Secara umum ada tiga bentuk penulisan qi, yakni : 炁, 氣 dan 气. Aksara 炁 ini adalah aksara yang digunakan oleh para Taoist yang kemudian dapat diartikan sebagai *elan vital* sedangkan aksara 氣 ini awalnya adalah aksara yang bersifat *phonetic* tapi kemudian oleh para praktisi qigong maupun beberapa tabib tradisional dan taoist, aksara itu dimaknai sebagai energi bumi atau makanan yang diserap tubuh, karena secara etimologi aksara 氣 berasal dari 气 dan 米 (biji-bijian). Dan aksara 气 dimaknai sebagai energi langit³ atau udara yang kita hirup.

Konsep Qi dalam Filsafat

Qi adalah konsep yang melekat dalam filsafat Tiongkok kemudian oleh Taoisme dan pengobatan tradisional Tiongkok dikembangkan menjadi lebih meluas maknanya. Pengertian qi dibahas di berbagai aspek dan konsep qi sendiri mengalami perubahan-perubahan terutama oleh para filsuf Tiongkok dalam memandang “primal source” dan proses-proses terjadinya alam semesta maupun makhluk hidup serta bagaimana harus bersikap dalam hidup. Materi adalah qi yang memadat dan form adalah “penampakan” dari qi itu sendiri. Jadi apa yang kita lihat “materi” sebenarnya adalah “bentuk” dari qi.

Qi dipandang sebagai energi pembentuk alam semesta beserta semua makhluk. Dalam teks-teks klasik seperti dalam Xici⁴ : “Langit Bumi (qi)Yinyun (berpadu), semua benda (mengalami) perubahan yang canggih, pria dan wanita bersatu, semua makhluk menjadi lahir.” (系辭：天地氤氲，萬物化醇，男

² Aksara Tiongkok pertama diperkirakan sudah ada sejak 4000 BCE dan seringkali tercampur antara aksara yang diukir di tulang dengan retakan-retakan tulang yang digunakan untuk peramalan.

³ Langit dan bumi sengaja ditulis dengan huruf kecil untuk membedakan konsep LangitBumi yang dianggap sebagai sumber segalanya.

⁴ Xici adalah komentar Confucius untuk kitab Yijing (kitab perubahan).

女構精,萬物化生). Yinyun adalah 'energi' atau qi asali dari Langit Bumi dan merupakan asal dari segala benda yang ada di alam semesta ini. Bo Yangfu 伯陽父 atau yang dikenal dengan nama lain Shibo 史伯 (±800-700 BCE) menyatakan bahwa: "gempa bumi bukanlah bencana dari mahluk adikodrati sebagai hukuman tapi adanya qi langit dan bumi dan akibat *qi* positif (*yang qi* 陽氣) yang tertekan, tidak bisa keluar sedangkan *qi* negatif (*yin qi* 陰氣) menekan *qi* positif (*yang qi*)⁵". Ini adalah penjelasan bahwa pergerakan dua *qi* (氣) langit dan bumi yang saling mendominasi bisa menyebabkan gempa bumi. Selain itu Laozi menyatakan bahwa : "Dao melahirkan satu, satu melahirkan dua, dua melahirkan tiga, tiga melahirkan semua mahluk. Semua mahluk memanggul *yin* dan memeluk *yang*, ke dua *qi* ini berlawanan tapi saling menyatu berharmonisasi" (道生一, 一生二, 二生三, 三生萬物.萬物負陰而抱陽, 沖氣以為和"⁶. Dari pernyataan Laozi inilah yang kemudian berkembang pemikiran bahwa dalam unsur negatif ada unsur positif dan unsur positif ada unsur negatif. Tapi perlu diingat bahwa semua konsep *qi* negatif dan positif (LangitBumi) berasal dari pemikiran Fuxi⁷ dan dikembangkan oleh Zhou Wenwang, pemikiran inilah yang kemudian mempengaruhi para filsuf-filsuf Tiongkok selanjutnya seperti contoh beberapa nama filsuf di atas.

Secara umum pengertian Qi dalam filsafat Tiongkok dapat dibagi tiga bagian besar :

1. Qi adalah sumber dari segala yang ada, pertumbuhan dan perubahan semua benda yang ada di alam semesta ini. Qi terbagi 2 yaitu Yin dan Yang. Dimana *yin yang* itu bersifat bertolak belakang tapi juga saling mengisi. Dari situ bisa dikatakan bahwa 2 jenis qi ini yang menghasilkan semua mahluk.(Yijing)
2. Qi yang memadat dalam bentuk/form⁸. Jika materi melemah atau formnya melemah maka qi juga akan ikut melemah dan buyar. Secara mudahnya materi adalah qi yang memadat dalam suatu form atau bentuk.

⁵ Selanjutnya positif dan negatif ditulis *yang* dan *yin*.

⁶ Laozi dan para Taoist beranggapan bahwa Langit Bumi berasal dari Dao 道 (prima causa).

⁷ Fuxi adalah salah satu kaisar mitos pembangun peradaban Tiongkok. Siapa penemu *yinyang* tidak dapat diketahui secara pasti.

⁸ Xing 形 lebih tepatnya dapat dikatakan adalah bentuk penampakan atau imaji materi yang dapat dipersepsikan oleh indera-indera.

3. Qi dan form selalu berubah tiada henti, perubahannya itu selalu berputar berkembang menyusut.
4. Tiada tempat di alam semesta ini yang tidak ada qi. Qi adalah 'penghubung' dari berbagai benda (termasuk makhluk hidup) .
Qi ini yang membuat semua benda saling berinteraksi dan saling terhubung, tiada benda yang tidak memiliki qi dan semua unsur-unsur yang ada dalam suatu benda juga saling terhubung oleh qi.
5. Qi inilah yang menghubungkan Langit Bumi dan object yang ada di alam semesta ini dalam suatu jejaring dan jejaring itu 'hidup dan berkesadaran' karena adanya hubungan dan interaksi.

Lima Pergerakan

Bentuk/form utama alam semesta adalah lima pergerakan⁹ : air kebawah, api keatas, logam menerima, kayu berkembang, tanah tengah harmony. Lima pergerakan ini juga memiliki kaitan dengan *yinyang*. Dari pergerakan ini barulah menjadi lima unsur.

Menurut Guanzi :

timur disebut bintang, waktunya adalah musim semi, *qinya* adalah angin, angin melahirkan kayu dan tulang, karakternya menyukai pertumbuhan, dan (semua makhluk) lahir pada saatnya....selatan disebut matahari, waktunya adalah musim panas, *qinya* adalah *yang*, *yang* melahirkan api dan *qi* 氣, karakternya murah hati membangun kegembiraan.....tengah pusat disebut tanah, karakter tanah membantu mengatur pergerakan empat musim, hujan angin pada waktunya, tenaga tanah bertambah, tanah melahirkan kulit dan daging.... barat disebut *chen* 辰¹⁰, waktunya adalah musim gugur, *qinya* adalah *yin*, *yin* melahirkan logam dan kuku (*jia*

⁹ Sering diartikan adalah lima unsur.

¹⁰ Menurut Li Xiangfeng, *chen* 辰 ini bertemunya bintang *fangxing* 房星 dengan bulan. Fangxing adalah rasi bintang scorpio, lih. Chan Ki-hung 陳己雄, *Ancient Chinese Star map*, (Hongkong : Hongkong Space Museum, 2007), h.15.

甲¹¹). Sifat bajiknya khawatir (akan) kesedihan, tenang adil, seksama hati-hati, sehari-hari¹² jangan menghamburkan nafsu sex berlebihan. utara disebut bulan, waktunya adalah musim dingin, qinya adalah han 寒¹³, han melahirkan air dan darah. Karakternya sederhana jujur jernih, teliti dan tuntas.

Diagram taiji karya Zhou Dunyi ini menjelaskan lebih rinci lagi mengenai hubungan antara taiji, yinyang dan lima unsur. Zhou Dunyi menjelaskan sebagai berikut :

“Wuji 無極 dengan taiji 太極, taiji bergerak melahirkan yang, puncak gerak adalah hening, hening melahirkan yin, puncak hening kembali gerak. Satu gerak satu diam, itu (adalah) akar interaksi. terpisah (menjadi) yin terpisah (menjadi) yang, menjadi dua form. Yang berubah yin menyatu, kemudian melahirkan air api kayu emas tanah, lima qi menyebar ke seluruh penjuru empat musim bergerak. Lima unsur adalah satu yinyang, taiji adalah satu yinyang, taiji dasarnya wuji. Kelahiran lima unsur, masing-masing memiliki karakter, kesejatan dari wuji, inti dari dua lima, penyatuan indah yang mengental. Jalan qian menjadi pria, jalan kun menjadi wanita, dua qi berinteraksi, bertransform menjadi laksa mahluk.

5 kelompok ilmu dalam Taoisme :

- Shan 山(gunung) : quanfa 拳法 (beladiri), fuzhou 符咒 (talisman), zhuji 築基 (meditasi), shi er 食餌 (pola makan yang sehat, seperti diet karbohidrat bigu 辟穀), xuandian 玄典 (filsafat)
- Yi 醫 (pengobatan) : tusuk jarum, ramuan, daoyin 導引 (senam pernafasan), lingzhi 靈治(psikologi/spiritual healing)
- Xiang 相 (bentuk) : yuzhang 玉掌 (garis tangan), jinmian 金面 (raut muka), yangzhai 陽宅 (rumah tinggal), mogu 摸骨(meraba tulang), muxiang 墓相(fengshui 風水, bentuk kuburan) , yinxiang 印相 (bentuk stempel)
- Ming 命(perjalanan hidup) : bazi 八字, ziweidoushu 紫微鬥數.

¹¹jia 甲 bisa berarti zirah.

¹²Ju 居 selain bisa diartikan rumah tinggal juga bisa diartikan kehidupan sehari-hari.

¹³寒 artinya dingin.

- Bu (divination): Meihua yishu 梅花易數 , qimen dunjia 奇門遁甲 .

Kesemuanya pasti tidak akan luput dari membahas masalah qi, termasuk divination yang mengkaitkan dengan ruang, waktu, pergerakan, qi, bentuk.

Olah Tubuh

Pengolahan qi atau yang sering disebut qigong (olah pernafasan) dalam Taoisme dipercaya juga sebagai salah satu cara pencapaian kesempurnaan, memperpanjang umur. Xingqi Yupeiming 行氣玉珮銘 adalah catatan tertua tentang olah pernafasan yang ditemukan di Tiongkok. Diperkirakan catatan itu dibuat pada tahun 380 BCE sampai dengan 320 BCE. Teknik pernafasan itu dipercaya bisa membuat manusia mencapai immortality atau minimal sehat dan panjang umur. . Tekniknya adalah dengan memandu dan mengarahkan qi (daoyin 導引) seperti yang ditulis Zhuangzi (396-286 BCE), mengolah pernafasan memutari meridian ren dan meridian du tubuh. Aksaranya ditulis dalam aksara Chu sehingga beberapa ahli berpendapat bahwa ini adalah konsep Taoisme awal tentang pengolahan qi. Konsep ini berkembang seiring dengan konsep meridian tubuh. Konsep ini juga digunakan dalam pengobatan terutama dalam kitab Huangdi Neijing.

Prinsip dasar olah nafas :

1. melatih jing mengubah qi 煉精化氣

2. melatih qi mengubah shen (kesadaran) 煉氣化神
3. melatih shen kembali pada sunyata 煉神還虛
4. dengan qi yang baik bisa menghasilkan kondisi samadhi/keheningan sejati.
以氣生定

Pengobatan

“*Huangdi neijing*” (黃帝內經) adalah buku yang terkenal membahas dasar-dasar pengobatan Tiongkok, isinya adalah dialog antara kaisar kuning (Huangdi 黃帝) dengan mentrinya bernama Qibo 岐伯. Buku ini bukan ditulis oleh kaisar kuning tapi penulis anonim yang menggunakan nama Huangdi sebagai judul buku itu. Tentang kapan ditulisnya dan siapa penulisnya, tidak pernah ada kesepakatan diantara para sejarawan Tiongkok. Huangdi neijing bukanlah hasil karya dari satu orang saja dan pada satu masa saja, tapi rangkuman dari berbagai tulisan tentang kedokteran pada periode sebelum “peperangan antar negara” (476-221 BCE). Huangdi berujar : “*yinyang*, adalah jalan (aturan) langit dan bumi, yang mengatur semua makhluk, ayah bunda dari perubahan, permulaan dari hidup dan mati” (黃帝曰 陰陽者,天地之道也萬之綱紀,變化之父母,生殺之本始). Ini menunjukkan bahwa *yinyang* menjadi dasar pemikiran untuk pengobatan Tiongkok.

Anatomi qi tubuh dalam pengobatan Tiongkok mengenal 12 meridian jalur yang dibagi menjadi meridian bersifat *yin* lemah, *yin* kuat, *yang* lemah dan *yang* kuat. Selain itu ada jalur meridian mai 脈 dan 15 jalur luo 絡 dan luo kecil 孫絡 yang tidak terhitung jumlahnya dalam tubuh. Selain digunakan untuk tusuk jarum, herbal yang digunakan juga akan dikaitkan dengan meridian tubuh. Selain itu adalah konsep lima unsur yang berkaitan dengan lima organ tubuh. Akupuntur mengenal teknik-teknik

penusukan yang dikaitkan dengan menguatkan dan melemahkan qi, sifat-sifat herbal yang dikaitkan dengan penguatan pelemahan *yinyang* dan memiliki salah satu sifat lima unsur (lima rasa). Semuanya bertujuan untuk mengembalikan keharmonisan tubuh yang tidak seimbang qinya karena berbagai faktor, misalnya faktor cuaca, pola hidup, serangan luar (bakteri, virus).

Sama seperti pemikiran para pelaku olah pernafasan bahwa ada jalur-jalur qi dalam tubuh dan jika terjadi ketidak seimbangan qi maka tubuh akan sakit. Emosi-emosi adalah bentuk ekspresi dari qi dan jika tidak seimbang maka akan merusak qi dan organ tubuh. Karena itu salah satu metodenya adalah dengan menyeimbangkan tubuh dengan berbagai metode. Antara lain adalah metode tusuk jarum dan moxabasi untuk memperbaiki qi dalam tubuh.

Manusia mendapatkan qi dari : orangtuanya dan disebut yuanqi 元氣 atau 炁, qingqi 清氣 adalah hasil dari respirasi, jingqi 精氣 adalah hasil dari makanan yang diserap oleh tubuh. Ketiga qi ini akan saling melengkapi, saling mengisi tubuh manusia.

Jenis2 qi dalam tubuh :

1. Ying Qi 營氣 : menggerakkan darah dan ada dalam darah, memberikan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh.
2. Wei qi 衛氣 : bergerak dipermukaan kulit dan otot, berfungsi menjaga tubuh dari berbagai serangan penyakit.
3. Zhong qi 宗氣 : qi yang diperoleh dari hasil makanan serta respirasi. Fungsinya menggerakkan darah dan cairan tubuh, menggerakkan organ-organ tubuh, membuat manusia ada tenaga untuk bergerak, memberikan hangat tubuh.

Pola hidup untuk merawat qi tubuh :

- a. Kurangi berpikir keras merawat qi jantung

- b. Jangan selalu marah-marah merawat qi hati
- c. Jangan makan makanan-minuman yang dingin merawat qi lambung
- d. Kurangi bicara yang tidak perlu merawat qi paru-paru
- e. Kontrol nafsu sex, tidak mengumbarnya maka bisa merawat qi ginjal.

Taoisme

Di tangan para Taoist, qi ini berkembang menjadi suatu kerangka berpikir dalam memaksimalkan daya hidup maupun dalam upaya mencapai pencerahan selain itu juga konsep qi digunakan sebagai suatu alat untuk menyeimbangkan alam atau memperbaiki kualitas hidup manusia. Baik dari segi tempat tinggal, menghitung perjalanan hidup seseorang atau juga memperbaiki aura tubuh. Pada awal abad ke 1, agama Tao menjadi agama insitutional dan para taoist baik dari 'agama'(Daojiao) maupun 'pengikut filsafat Taoisme' (Daojia) kemudian menggunakan aksara 炁¹⁴ untuk menyatakan bahwa qi itulah sebagai qi 'primacausa' dan 'elan vital'. Dalam tulisan lain di banyak buku-buku dalam bahasa Mandarin ditulis yuanqi 元氣. Dalam kepercayaan Taoisme, qi manusia adalah qi microcosmos dan alam semesta ini adalah qi macrocosmos tapi tubuh manusia juga adalah macrocosmos bagi sel-sel tubuh dan sel-sel tubuh manusia ini adalah microcosmos. Sebagai contoh adalah konsep tubuh manusia menurut Taoisme antara lain : dalam tubuh ada 36ribu dewata (kesadaran).

Aksara 炁 atau 元氣 yang bisa diartikan qi asali 先天 atau pre congenital, dimana qi itu ada sebelum alam semesta lahir atau sebelum kita lahir. Dengan kata lain, semua manusia atau makhluk hidup memiliki 炁 dan jika 炁 ini melemah dan lenyap maka kita bisa mati. Sedangkan aksara 氣气 adalah qi congenital (後天氣). Cara merawat agar 炁 tidak cepat terkuras adalah dengan memanfaatkan qi langit dan qi bumi, antara lain : belajar pernafasan dan makanan yang tepat berimbang. 炁 juga adalah cara untuk mencapai pencerahan, jika dilihat dari aksaranya maka 炁 memiliki dua komponen aksara yaitu : 無 (sunyata) dan 火 (火 api). Makna dari empat titik api adalah kemampuan pergerakan dan perubahan yang tiada habisnya

¹⁴ Sebagian peneliti berpendapat bahwa aksara 炁 sudah ada di Xingqi Yupeiming. Baru muncul lagi aksara itu pada dinasti Han karena pada dinasti sebelumnya terjadi penyeragaman aksara oleh kaisar Qin Shihuang.

dan menghasilkan alam semesta. Dalam kitab Yijing dituliskan bahwa : Yi(perubahan) melahirkan Taiji (kutub agung tunggal), Taiji melahirkan dua forsa utama (liangyi/ negatif dan positif), Liangyi melahirkan *sixiang* (4 fenomena : taiyin, taiyang, shaoyin shaoyang; *yin* kuat, *yang* kuat, *yin* lemah, *yang* lemah), dari *sixiang* melahirkan bagua (hexagram/alam semesta). Atau dengan kata lain, empat titik api ini adalah fenomena pembentuk alam semesta terjadi atau dalam terms Taoisme proses *qi* 炁 menjadi alam semesta mengalami beberapa proses¹⁵.

Dalam banyak kitab-kitab Taoisme klasik ditulis *fanqi* 梵炁 sebagai aksara petunjuk bahwa yang dimaksud adalah *qi* Dao sebagai dasar asali alam semesta yang kemudian ber"evolusi" dan bergerak ke seluruh alam semesta, mengisi segala yang ada. *Fanqi* ini disebut sebagai puncak *qi* tenang dan puncak *qi* hening jernih¹⁶.

Dan para taoist meyakini bahwa 炁 ini sumber dari yinyun 氤氲, suatu kondisi *qi* yang belum terbagi menjadi *yin* yang. Dalam kepercayaan Taoism juga disebutkan bahwa 炁 berproses hingga menjadi *qi* petir yang melahirkan dan membuat makhluk-mahluk ini bisa hidup¹⁷ . Salah satu mantra untuk pencerahan antara lain adalah mantra Sinar Emas 金光神咒 adalah mantra yang berisikan proses *qi* dan bagaimana melatihnya agar bisa mencapai panjang umur dan pencerahan.

Fengshui

Dalam geomancy atau yang sering disebut fengshui, *qi* menjadi komponen utama terutama di aliran Dalil Qi 理氣派 yang mengkaitkan ruang dengan waktu demi menyelaraskan macrocosmos dan microcosmos. Salah satu dasarnya adalah kitab Huangdi tentang tempat tinggal 黃帝宅經. Dalam kitab itu juga disebutkan tentang pergerakan *qi*, waktu dan kaitannya dengan ruang. Fengshui sering mengkaitkan xing(form) dan *qi* terutama pada aliran bentuk 巒頭.

¹⁵ Proses awal disebut proses dimana semuanya masih bercampur baur belum terpisahkan (夫混沌 disebutnya tubuh dari Dao)kemudian berproses menjadi taiyi 太易→taichu 太初→taishi 太始→taisu 太素→taiji 太極.

¹⁶ Salah satu kitab yang membahas tentang *fanqi* adalah kitab Lingbao Wuliang Duren Shangpin Miaojing 靈寶無量度人上品妙經.

¹⁷ Dalam Dalil Rahasia Petir 雷霆玄論 ditulis proses Qi asali hingga menjadi *qi* *yinyang* kemudian menjadi petir dan dituliskan bahwa petir itu yang membuat hidup dan merawat semua makhluk.陰陽之氣為雷霆,生育萬物也.

Fengshui (angin air) memiliki dalil : semua bentuk memiliki qi,angin membawa qi dan air membawa qi. Empat dasar utama menentukan baik buruk rumah dengan konsep bentuk dan qi :

- a. Qi bisa dibagi menjadi empat bagian besar, yaitu : qi langit, qi bumi, qi manusia dan qi benda. Qi langit adalah penampakan alam adalah perubahan energi alam semesta. Qi bumi adalah kontur tanah, materi tanah, energi manusia adalah karakter manusia, energi benda adalah bentuk dan penataan dari rumah, ruangan.
- b. Bentuk dapat dibagi menjadi bentuk bangunan di sekitar rumah, bentuk rumah, bentuk ruang-ruang dalam rumah dan penataannya.
- c. Pergerakan saling menguatkan melemahkan lima unsur.
- d. Mengubah danmemperbaikinya dengan : memindahkan, menangkis, mengubah, menghindari. Bisa dengan mengubah bentuk, talisman, warna, benda-benda agar bisa sesuai dengan energi alam.

Jenis-jenis Qi

Qi congenital tidak selalu baik dan yang baik tidak selalu baik bagi orang lain. Contoh : shaqi 煞氣(qi buruk merusak), xieqi 邪氣(qi sesat). Penggunaan kata qi meluas dalam bahasa mandarin, seperti 脾氣 (qi emosi), tianqi 天氣 (cuaca), zhengqi 正氣 (kebenaran), shaqi 殺氣(hawa pembunuhan), huiqi 晦氣(qi sial), 穢氣 (qi buruk kotor). Qi bisa buruk karena perubahan yang terjadi dalam alam semesta atau juga karena niatan manusia.

Kesimpulan

Qi adalah komponen pembentuk alam semesta dan materi yang ada. Tiada tempat yang tidak memiliki qi, bahkan ruang kosong hampa udara juga ada qi di dalamnya. Qi ini ada dimana-mana bahkan dalam tubuh kita sekalipun ada qi.

Qi menjadi dasar logika Tiongkok dalam menjelaskan fenomena alam hingga menjadi sarana pencapaian pencerahan.Mengisi semua sendi-sendi kehidupan mereka.

Daftar Pustaka :

- Wu Shuping 吳樹平 dan Lai Zhangyang 賴長揚 (ed).1992. *Baihua Sishu Wujing* 白話四書五經 . Beijing: Guoji wenhua chubanshe 國際文化出版社.
- He Huazhang 何華章. 2007. *Zhouyi Daquan* 周易大全. Xi'an : Shaanxi Shifan Daxue chubanshe 陝西師範大學出版社.
- Fang Litian 方力天. 2006. *Zhongguo Gudai Zhexueshi* 中國古代哲學 . Beijing : Renmin Daxue Chubanshe 人民大學出版社.
- Zhou Hong 周宏 ed.2008. *Huangdi Neijing-renshi zhongguoshi yangsheng* 黃帝內經 認識中國式養生 (Huangdi neijing- mengenal kesehatan ala Tiongkok-penulis . Xi'an : Shaanxi National University publisher.
- Cheng Menghui 程孟輝 dkk (ed). 2005. *Gudai Hanyu Zidian* 古代漢語字典. Ed.III. Beijing : Shangwu Yinshuguan Guoji Youxiangongsi 商務印書館國際有限公司.
- not for sale.*Zhonghua Daozang* 中華道藏 (Taoism Canon)vol.1-49. Beijing : China Taoism Association.
- Ardian Cangianto.2010. Paham Realitas Dasar dalam era Tiongkok Kuno, Sebuah Tinjauan Kritis-Apresiasi. [skripsi].Bandung (Id): Universitas Parahyangan

CONCEPT OF QI

NAFAS SEMESTA ALAM

Extension Course Filsafat
Chinese and Indian Philosophy
Capita Selecta
Universitas Parahyangan
Bandung

12 Oktober 2018

oleh

Ardian Cangianto

Email : ardian.cangianto@gmail.com

www.budaya-tionghoa.net

<https://www.facebook.com/groups/budaya.tionghoa/>

Segala sesuatu yang ada di alam semesta ini memiliki hubungan dan kesadaran.

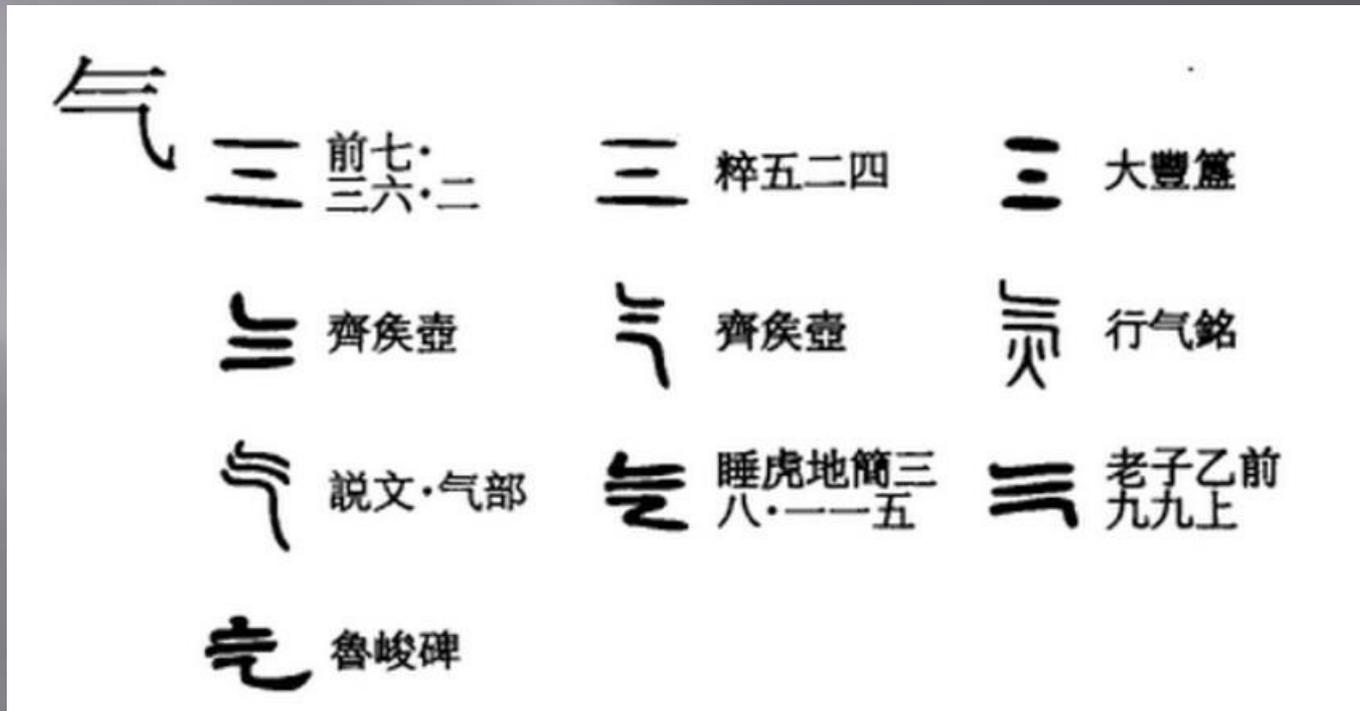
Rawatlah dan jagalah hubungan ini demi kebaikan laksa mahluk.

Dalil Agama Dao

道教要論

Aksara Qi

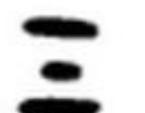
- ▣ Aksara Qi sudah ada sejak 4000 BCE
- ▣ Maknanya “pergerakan awan”



气

 前七·二
三六·二

 粹五二四

 大豐簋

 齊侯壺

 齊侯壺

 行气銘

 說文·气部

 睡虎地簡三
八·一一五

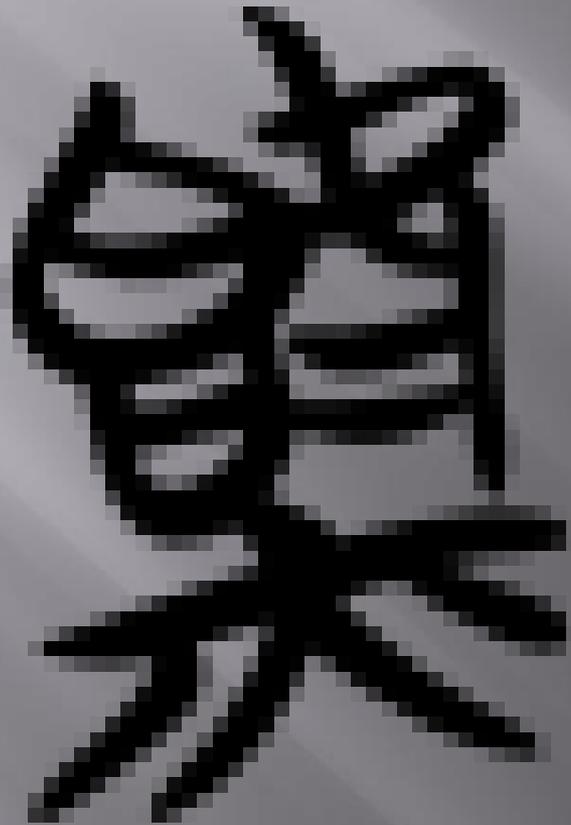
 老子乙前
九九上

 魯峻碑

Unsur Pembentuk Materi

- ▣ Qi (energi)
- ▣ Xing (form/bentuk)





- ▣ Materi adalah qi yang memadat dan form adalah “penampakan” dari qi itu sendiri. Jadi apa yang kita lihat “materi” sebenarnya adalah “bentuk” dari qi.

炁, 氣 dan 气

▣ 炁 → aksara

Taoisme/
Chu

▣ 气 → aksara
asli

▣ 氣 →

mengandung
aksara beras.

▣ 汽 → proses
penguapan

Energi ASALI

▣ Yuan Qi

▣ 元氣

▣ 炁

Yinyun 氤氳

Sumber alam semesta

- ▣ Kitab Yijing
- ▣ 氤 (baca : *yin*) adalah berasal dari dua kata yaitu : *qi* 氣 (energi) dan *yin* 因 (sumber / sebab). 混沌之氣
- ▣ 氳 (baca : *yun*) berasal dari 2 kata yaitu : *qi* dan *wen* 溫 (hangat)



回氲

回氲

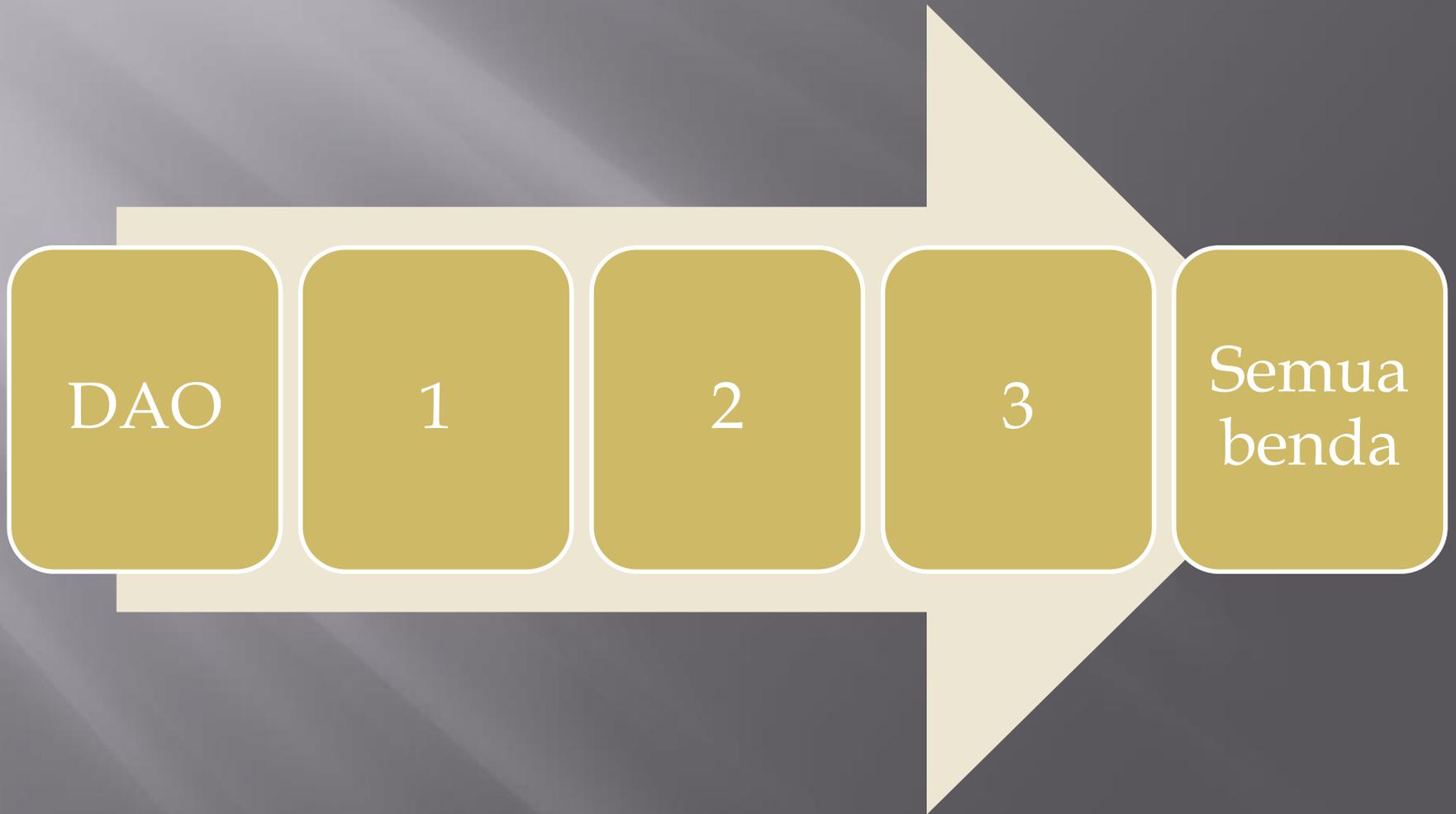
无

▣ 氤氲 *yinyun* ini adalah penggerak alam semesta dan sumber segala yang ada. Dalam aksara mandarin lainnya ditulis Qi 炁.

Shibo 史伯 (±800-700 BCE)

- ▣ *Yang qi*
- ▣ *Yin qi*
- ▣ Pergerakan dua *qi* (氣) langit dan bumi yang saling mendominasi bisa menyebabkan gempa bumi

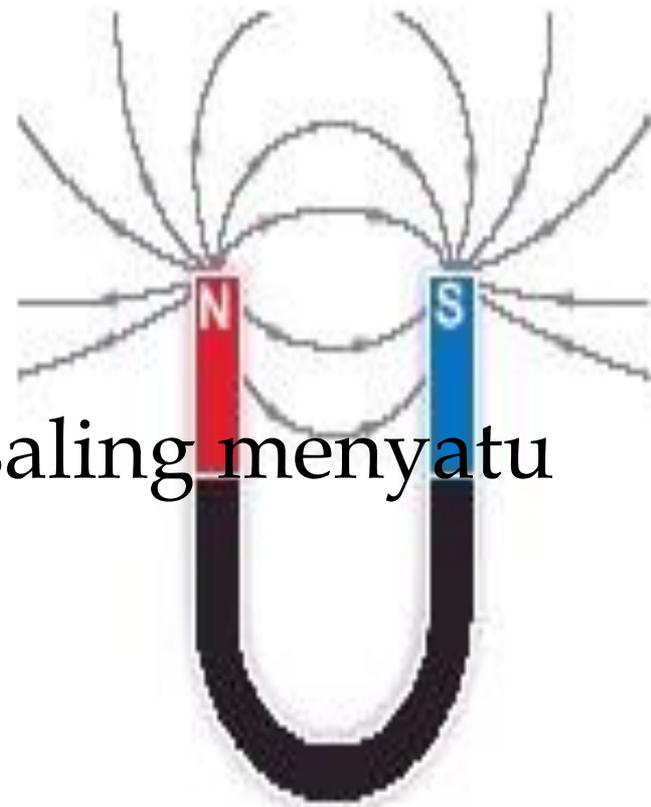
Laozi



memanggil *yin* dan memeluk *yang*



ke dua *qi* ini berlawanan tapi saling menyatu
berharmonisasi





pengertian Qi dalam filsafat Tiongkok

- ▣ Qi adalah sumber dari segala yang ada, pertumbuhan dan perubahan semua benda yang ada di alam semesta ini. Qi terbagi 2 yaitu Yin dan Yang. Dimana *yin yang* itu bersifat bertolak belakang tapi juga saling mengisi. Dari situ bisa dikatakan bahwa 2 jenis qi ini yang menghasilkan semua makhluk.
- ▣ Qi yang memadat dalam bentuk/form. Jika materi melemah atau formnya melemah maka qi juga akan ikut melemah dan buyar. Secara mudahnya materi adalah qi yang memadat dalam suatu form atau bentuk.
- ▣ Qi dan form selalu berubah tiada henti, perubahannya itu selalu berputar berkembang menyusut.
- ▣ Tiada tempat di alam semesta ini yang tidak ada qi.

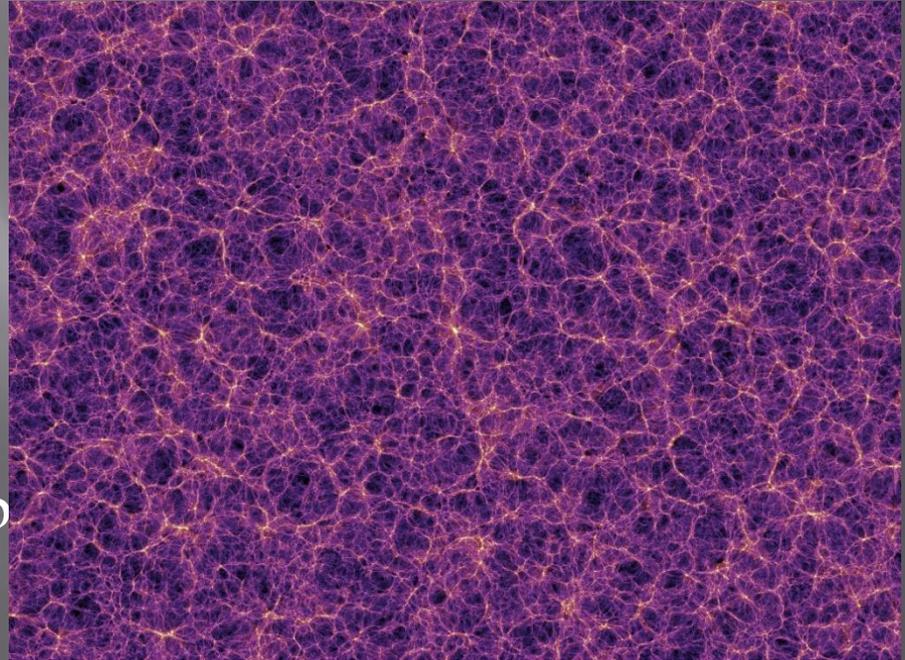
Macrocosmos Microcosmos

- ▣ Qi adalah 'penghubung' dari berbagai benda (termasuk makhluk hidup) . Qi ini yang membuat semua benda saling berinteraksi dan saling terhubung, tiada benda yang tidak memiliki qi dan semua unsur-unsur yang ada dalam suatu benda juga saling terhubung oleh qi.



COSMIC WEB

- ▣ Qi inilah yang menghubungkan Langit Bumi dan object yang ada di alam semesta ini dalam suatu jejaring dan jejaring itu 'hidup dan berkesadaran' karena adanya hubungan dan interaksi.



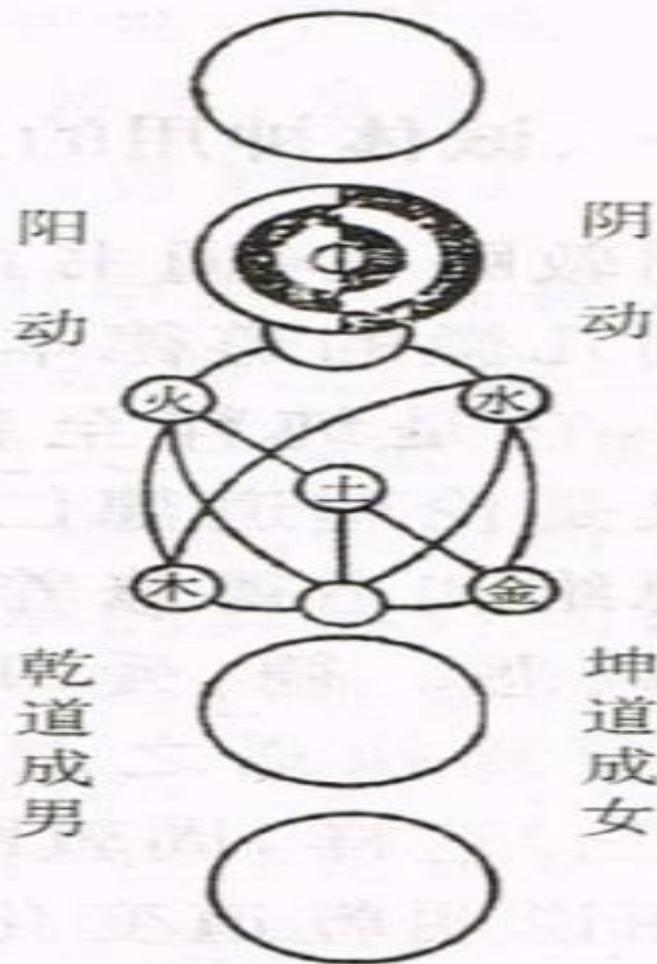
5 kelompok ilmu dalam Taoisme

- ▣ *Shan* 山 (gunung atau *xian* 仙) : *quanfa* 拳法 (beladiri), *fuzhou* 符咒 (talisman), *zhuji* 築基 (meditasi mengolah qi), *shi er* 食餌 (pola makan yang sehat, seperti diet karbohidrat *bigu* 辟穀), *xuandian* 玄典 (filsafat)
- ▣ *Yi* 醫 (pengobatan) : tusuk jarum, ramuan, *daoyin* 導引 (senam pernafasan), *lingzhi* 靈治 (psikologi/spiritual healing)

- ▣ Xiang 相 (bentuk) : yuzhang 玉掌 (garis tangan), jinmian 金面 (raut muka), yangzhai 陽宅 (rumah tinggal), mogu 摸骨 (meraba tulang), muxiang 墓相 (fengshui 風水, bentuk kuburan), yinxiang 印相 (bentuk stempel)
- ▣ Ming 命 (perjalanan hidup) : bazi 八字, ziweidoushu 紫微鬥數.
- ▣ Bu (divination) : Meihua yishu 梅花易數, qimen dunjia 奇門遁甲 .



无极而太极



阳
动

阴
动

乾
道
成
男

坤
道
成
女

万物化生

Lima unsur	Logam	Kayu	Air	Api	Tanah
Lima organ tubuh (unsur <i>yin</i>) 脏	Paru-paru	Hati	Ginjal	Jantung	Pankreas
Lima organ tubuh (unsur <i>yang</i>) 腑	Usus besar	Empedu	Kantung kemih	Usus kecil	Lambung
Lima emosi	Sedih	Marah	Takut	Senang	Cinta (agape)
Lima rasa	Pedas	Asam	Asin	Pahit	Manis
Lima arah	Barat	Timur	Utara	Selatan	Tengah
<i>Unsur yinyang</i>	<i>Yang</i>	<i>yin</i>	<i>yin</i>	<i>Yang</i>	<i>yinyang</i>
Lima organ manusia 五官	Hidung	mata	telinga	lidah	Mulut
Lima binatang (termasuk lima warna)	Harimau putih (lambang kemati-an)	Naga biru atau hijau (lambang kehidupan)	Kura-kura dan ular (lambang diam, dingin atau kematian)	Burung Zhu merah (lambang gerak, hangat, kehidupan)	Qilin 麒麟 atau unicorn (pusat)

Metode Pengolahan Energi



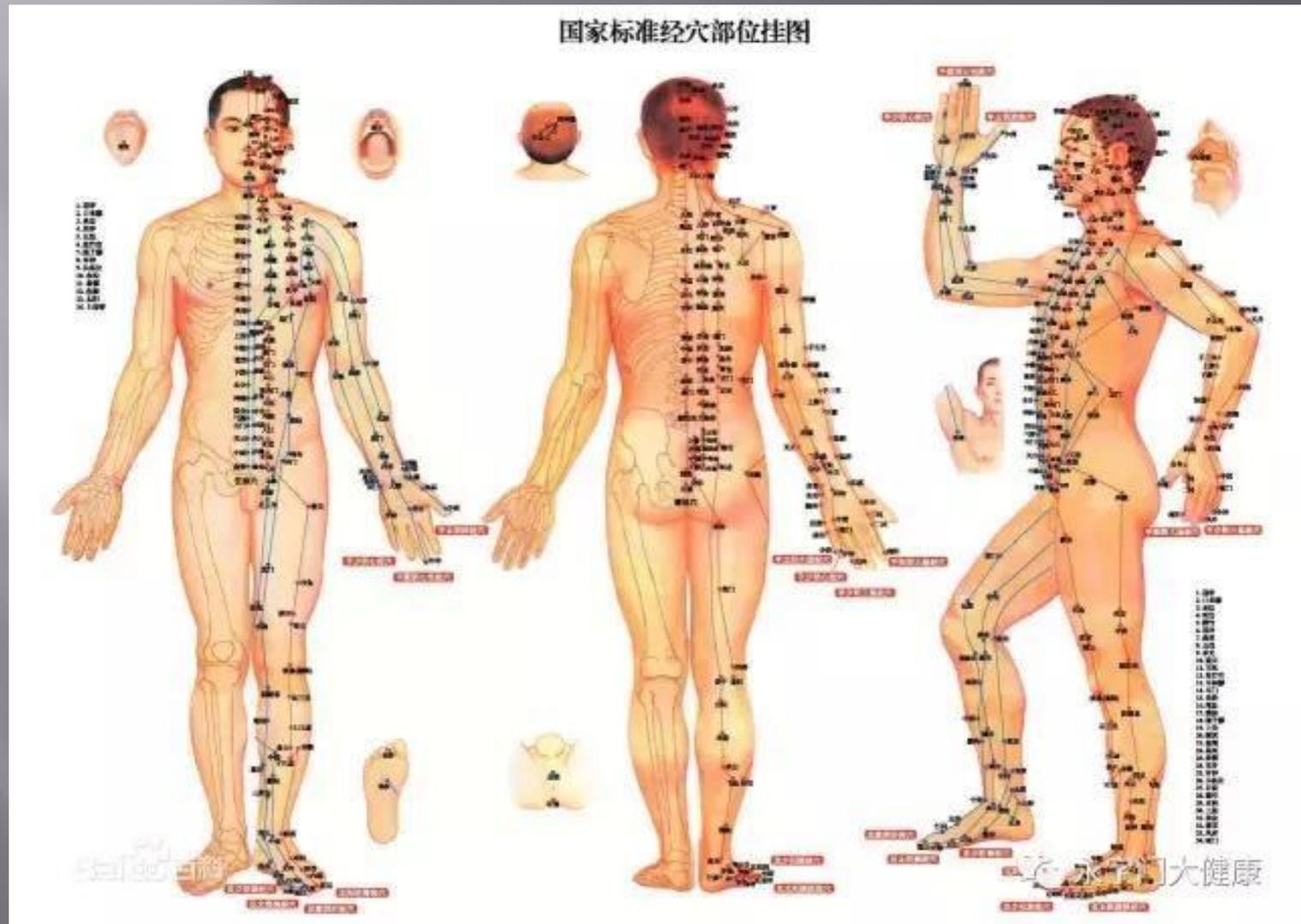
Xingqi
Yupeiming
行氣玉珮銘
(±380 BCE-320
BCE)

Prinsip dasar olah nafas :

1. melatih jing mengubah qi 煉精化氣
2. melatih qi mengubah shen (kesadaran) 煉氣化神
3. melatih shen kembali pada sunyata 煉神還虛
4. dengan qi yang baik bisa menghasilkan kondisi samadhi/keheningan sejati. 以氣生定

Jing

国家标准经穴部位挂图



Luo

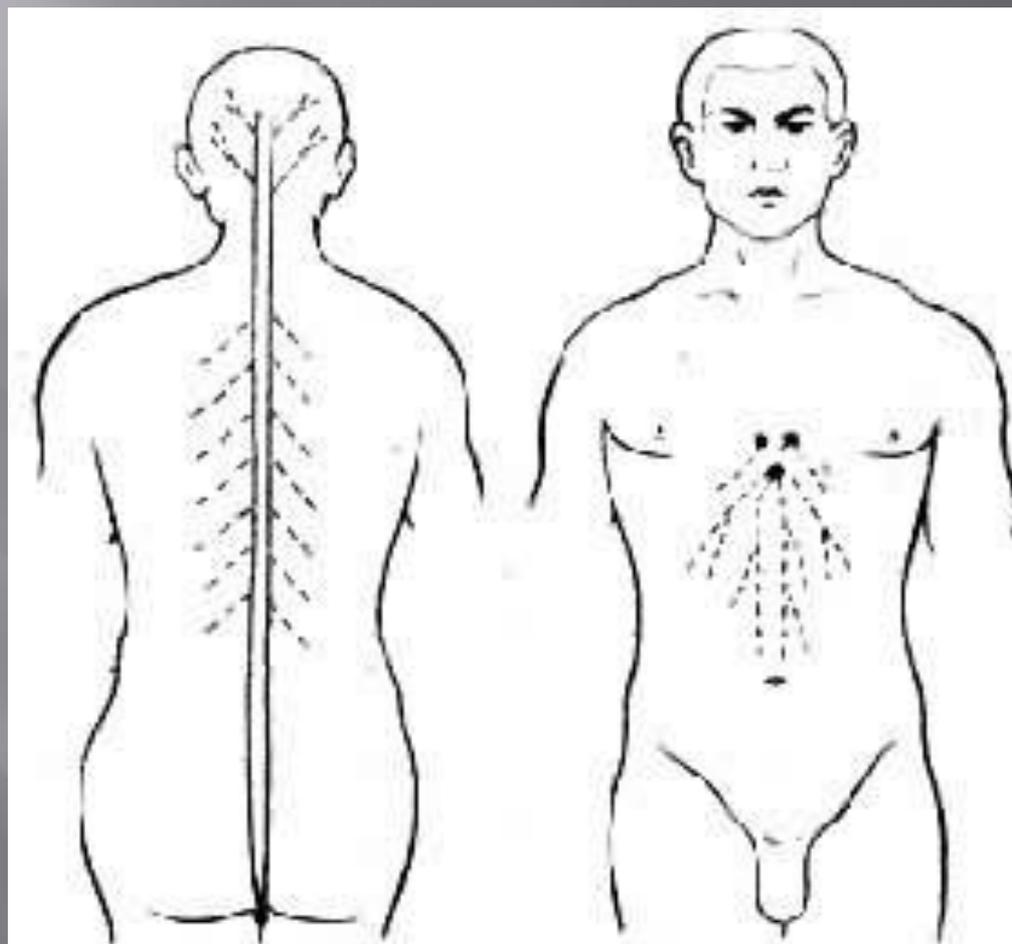


图4 脾、胃之大络分布示意图

Huangdi Neijing

- ▣ *yinyang*, adalah jalan (aturan) langit dan bumi, yang mengatur semua makhluk, ayah bunda dari perubahan, permulaan dari hidup dan mati



Qi manusia

- ▣ Manusia mendapatkan qi dari :
 1. orangtuanya dan disebut yuanqi 元氣 atau 炁
 2. qingqi 清氣 adalah hasil dari respirasi
 3. jingqi 精氣 adalah hasil dari makanan yang diserap oleh tubuh.

Qi Utama

Ying Qi 營氣 : menggerakkan darah dan ada dalam darah, memberikan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh.

Wei qi 衛氣 : bergerak dipermukaan kulit dan otot, berfungsi menjaga tubuh dari berbagai serangan penyakit.

Zhong qi 宗氣 : qi yang diperoleh dari hasil makanan serta respirasi. Fungsinya menggerakkan darah dan cairan tubuh, menggerakkan organ-organ tubuh, membuat manusia ada tenaga untuk bergerak, memberikan hangat tubuh.

Pola hidup untuk merawat qi tubuh

- ▣ Kurangi berpikir keras, merawat qi jantung
- ▣ Jangan selalu marah-marah, merawat qi hati
- ▣ Jangan makan makanan-minuman yang dingin merawat qi lambung
- ▣ Kurangi bicara yang tidak perlu, merawat qi paru-paru
- ▣ Kontrol nafsu sex, tidak mengumbarnya maka bisa merawat qi ginjal

TAOISME

无

- ▣ qi manusia adalah qi microcosmos
- ▣ alam semesta ini adalah qi macrocosmos
- ▣ tubuh manusia juga adalah macrocosmos bagi sel-sel tubuh
- ▣ sel-sel tubuh manusia ini adalah microcosmos

Pre Conginetal dan Conginetal

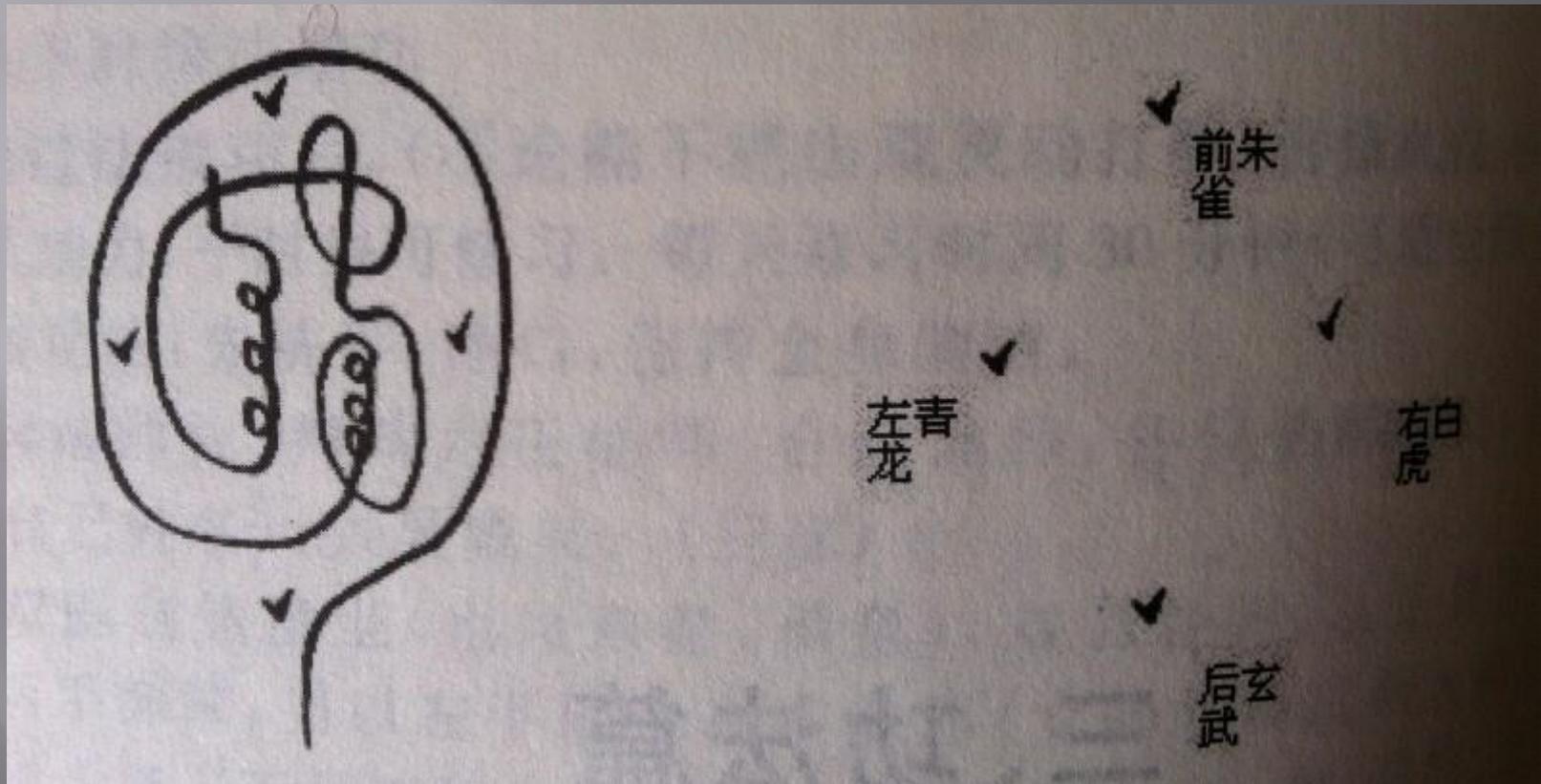
- ▣ 炁
- ▣ 氣
- ▣ 气

炁

- ▣ 無 (sunyata) dan 火 (火 api)
- ▣ kemampuan pergerakan dan perubahan yang tiada habisnya dan menghasilkan alam semesta.
- ▣ *Fanqi* 梵炁 (Qi DAO)

Qi Petir Pembuat Hidup

Talisman Mantra Sinar Emas untuk pencerahan



- ▣ 天地玄宗，万炁本根。
- ▣ 广修万劫，证吾神通。
- ▣ 三界内外，惟道独尊。
- ▣ 体有金光，覆映吾身。
- ▣ 视之不见，听之不闻。
- ▣ 包罗天地，养育群生。
- ▣ 受持万遍，身有光明。
- ▣ 三界侍卫，五帝司迎。
- ▣ 万神朝礼，驭使雷霆。
- ▣ 鬼妖丧胆，精怪亡形。
- ▣ 内有霹雳，雷神隐鸣。
- ▣ 洞慧交彻，五炁腾腾。
- ▣ 金光速现，覆护真人（吾身）

符 起 將軍 牛 牛 牛 牛 牛 牛
加靈靈

符 起 靈龍 加靈靈
靈龍

符 起 靈龍 加靈靈
靈龍

符 又 靈雷 加靈靈
法雷

符 洗 靈日 正法似炎陽 邪法如水霜
某是亮照何鬼不滅亡

符 木 普庵 普庵真現正身降臨
普庵

符 馬 普庵 圓身万更凶神退散





Fengshui

- ▣ aliran Dalil Qi 理氣派
- ▣ aliran bentuk 巒頭

- ▣ Sejak adanya manusia, tidak dapat terlepas dari bunda bumi. Sandang pangan manusia tidak dapat terlepas dari bunda bumi. Tidak peduli jaman purba , sekarang maupun akan datang manusia tidak dapat terlepas dari bumi/tanah yang dipijaknya.
- ▣ 土者，氣之母，有土斯有氣 (Tanah adalah bunda dari qi, adanya tanah maka ada qi).
- ▣ Pandangan itu terkait dengan “bentuk” 形 menghasilkan qi 氣. Dan manusia memerlukan qi bumi 地氣 yang terkait dengan makanan dan makanan itu adalah hasil dari di qi 地氣. Selain itu dalam fengshui, tempat manusia lahir dan tumbuh berkembang itu memiliki kaitan qi bumi.

Empat dasar utama

- ❑ Qi bisa dibagi menjadi empat bagian besar, yaitu : qi langit, qi bumi, qi manusia dan qi benda. Qi langit adalah penampakan alam adalah perubahan energi alam semesta. Qi bumi adalah kontur tanah, materi tanah, energi manusia adalah karakter manusia, energi benda adalah bentuk dan penataan dari rumah, ruangan.
- ❑ Bentuk dapat dibagi menjadi bentuk bangunan di sekitar rumah, bentuk rumah, bentuk ruang-ruang dalam rumah dan penataannya.
- ❑ Pergerakan saling menguatkan melemahkan lima unsur.
- ❑ Mengubah dan memperbaikinya dengan : memindahkan, menangkis, mengubah, menghindari. Bisa dengan mengubah bentuk, talisman, warna, benda-benda agar bisa sesuai dengan energi alam.

Qi Conginetal

- ▣ Tidak semuanya baik. Ada yang buruk
- ▣ 煞氣, xieqi 邪氣

Penggunaan kata Qi dalam bahasa mandarin

- ▣ 脾氣 (qi emosi), tianqi 天氣 (cuaca), zhengqi 正氣 (kebenaran), shaqi 殺氣(hawa pembunuhan), huiqi 晦氣(qi sial), 穢氣(qi buruk kotor)