

@

Henri MASPERO

Les procédés de
"nourrir le principe vital"
dans la religion taoïste ancienne

à partir de :

LES PROCÉDÉS DE « NOURRIR LE PRINCIPE VITAL » DANS LA RELIGION TAOÏSTE ANCIENNE

par Henri MASPERO (1883-1945)

Journal Asiatique, Paris, 1937: avril-juin, pages 177-252, et juillet-septembre, pages 353-430.

L'article est disponible sur gallica, [ici](#). Compte-tenu de l'encrage important des caractères chinois, qui dissimule souvent leur forme interne, il n'a pas été toujours possible de les reporter utilement.

[Au moment de présenter ce fichier-texte sur chineancienne.fr, je constate que le fichier-image est aussi disponible (pages [177-252](#), [353-413](#), [412-430](#)) sur le site gera.fr, avec, pour les caractères chinois, une qualité bien meilleure que le fichier-image gallica... : ce qui profitera à ce fichier-texte-ci lors d'une éventuelle, et espérons-la définitive, mise à jour. P.P.]

Édition en format texte par
Pierre Palpant

www.chineancienne.fr
janvier 2016

TABLE DES MATIÈRES

Introduction : Anatomie et physiologie chinoises : 1. Les médecins. 2. Anatomie et physiologie proprement taoïstes.

I. Première partie : Les techniques du souffle.

I. La respiration embryonnaire

1. Définition.
2. Le Souffle : Théories successives.
 - a. La théorie ancienne : le souffle externe — b. La théorie des T'ang : le souffle interne.
3. La circulation du souffle interne, théorie et pratique.
 - a. L'absorption du souffle — b. La conduite du souffle — c. La fonte du souffle — d. L'emploi du souffle.
4. La circulation du souffle externe.
5. L'expulsion des souffles.
6. Les préparatifs, et autres détails de la technique.
 - a. Le local — b. L'heure — c. Préparation des exercices respiratoires — d. L'absorption de la salive.

II. Les procédés du souffle autres que la respiration embryonnaire

II. Deuxième partie : Les procédés d'union du *yin* et du *yang* pour nourrir le principe vital.

III. Troisième partie : La gymnastique, *tao-yin* :

Méthodes de gymnastique : de Tch'e-song-tseu ; de P'eng-tsou ; de Tchong-li

Notes

Note additionnelle : l'expression *pa-king*

Introduction

@

p.177 L'un des traits les plus curieux de la religion taoïste (375) est le mélange constant et intime de pratiques d'un culte public et privé très absorbant, de pratiques mystiques allant jusqu'à p.178 la concentration et l'extase, et de pratiques de vie morale, aumône, enseignement, etc., avec des pratiques qui n'ont, de l'aveu même des taoïstes, qu'une valeur et un intérêt purement physiologique, régimes d'alimentation, régimes d'union sexuelle, gymnastique de la respiration, gymnastique générale, etc. Ce n'est pas que d'autres religions n'aient, elles aussi, des régimes alimentaires, ainsi que des interdits ou au contraire des licences sexuelles ; mais ils y ont toujours un caractère religieux que le taoïsme ne leur donne jamais, malgré l'importance qu'il leur attribue, et bien qu'il fasse de leur observation minutieuse une condition absolue du salut.

Cela tient à la conception même que les taoïstes se sont faite du salut. Celui-ci consiste pour eux en l'obtention de la Vie Éternelle, ou, pour traduire littéralement l'expression chinoise (376), la Longue-Vie *tch'ang-cheng*, et ils comprennent cette Longue Vie comme une immortalité matérielle du corps lui-même. Naturellement cela ne veut pas dire que la religion taoïque prétend enseigner à tous les fidèles les moyens d'éviter complètement la mort : ne pas mourir, au sens strict, n'est que le privilège de quelques-uns des saints les plus éminents. Pour le commun des fidèles, le salut consiste en ce que la mort apparente du corps est suivie d'une résurrection matérielle en un corps immortel : c'est ce qu'on appelle Délivrance du Cadavre, *che kiai* (377).

« Les gens du monde ont peu de p.179 vertu, leur accomplissement de bonnes actions n'est pas complet ; (mais) quoiqu'ils ne puissent s'envoler en chair et en os, ils peuvent se délivrer du Cadavre et être sauvés (378).

Mais ce corps immortel ne naît pas spontanément ou n'est pas donné par les dieux : cette idée, la plus simple assurément, les taoïstes n'y

Les procédés de « nourrir le principe vital »

sont venus que tard, quand ils imaginèrent la Fonte des Âmes, *lien-houen*, par laquelle le mort recevait un corps immortel nouveau ; mais ce n'était pour eux qu'un expédient destiné à permettre aux fidèles de sauver par leurs prières et par des cérémonies appropriées leurs ancêtres défunts. Ils n'ont jamais songé à en faire le moyen normal du salut, bien qu'ils aient admis l'extension de cette cérémonie aux vivants, et la possibilité pour eux de s'assurer ainsi dans certaines conditions l'immortalité par les rites qui servent normalement à la donner aux morts. Il faut se rappeler que le développement des idées taoïstes relatives au salut du commun des fidèles (les « gens du monde » 世人, *che-jen*, qui ne s'adonnent pas à la vie religieuse intense des adeptes du Tao, tao-che (379)) a été très vite interrompu par l'invasion massive d'idées p.180 bouddhiques : la théorie des vies successives, en échelonnant le salut sur une série d'existences, leur évita la peine de chercher un procédé particulier de salut pour les simples fidèles, puisqu'il suffisait d'admettre qu'après avoir mis plus ou moins longtemps à progresser dans la vie religieuse, ils arriveraient eux aussi quelque jour à un degré d'avancement tel qu'ils chercheraient à mener la vie des adeptes.

Puisque la Vie Éternelle est une vie dans un corps, et que le fidèle ne reçoit pas normalement un corps nouveau après sa mort, d'où lui vient son corps immortel ? C'est lui-même qui dans le cours de sa vie doit le fabriquer en lui. Et c'est là ce qui fait l'importance des pratiques diététiques, gymnastiques, alchimiques, etc. dans le taoïsme, à côté des pratiques strictement religieuses : elles servent à la production du corps d'immortalité. Ce corps se forme de la même façon que l'embryon, comme celui-ci se développe, et c'est quand il est arrivé à son plein développement qu'a lieu la Délivrance du Cadavre : le fidèle a l'air de mourir (380) et on croit enterrer son corps ; mais en réalité ce qui a été déposé dans la tombe, c'est une épée ou une canne de bambou à laquelle il a donné p.181 l'apparence de son corps, et le corps devenu immortel est sorti du cadavre comme la cigale sort de la chrysalide (381), pour s'en aller à son gré soit retourner vivre parmi les

Les procédés de « nourrir le principe vital »

hommes en changeant de nom, soit habiter le paradis des immortels ; il ne reste plus dans le tombeau qu'une coque vide, et si par hasard on l'ouvre, on s'aperçoit que le cercueil est très léger.

Le corps immortel se fabrique mystérieusement à l'intérieur du corps mortel, dont il remplace peu à peu les éléments périssables par des éléments impérissables : on dit que les os deviennent d'or et la chair de jade. Il n'y a pas en réalité de coupure entre la vie mortelle et la vie immortelle, il y a passage insensible de la première à la seconde. Il était impossible qu'il en fût autrement. Pour les Chinois qui croyaient à des âmes multiples, et plus encore pour les taoïstes qui ajoutaient à ces âmes un nombre considérable d'esprits habitant à l'intérieur du corps et présidant à ses divers organes, le corps était le seul principe d'unité : c'est seulement dans le corps qu'il était possible d'obtenir une immortalité qui continuât la personnalité du vivant, et qui ne fût pas partagée en plusieurs personnalités indépendantes tirant chacune de son côté. C'est cette nécessité de conserver le corps, comme demeure commune de tout ce qui constitue la vie et la personne de l'homme, qui donna naissance à toutes ces pratiques physiologiques que j'ai mentionnées ci-dessus. Leur variété tient à ce que l'homme est fait ^{p.182} d'un corps *hing* 形 à l'intérieur duquel sont l'Essence *tsing* 精, le Souffle *k'i* et les Esprits *chen* 神, dont la réunion constitue la personne *chen*. Le développement de chacun de ces éléments constitutifs devient la raison d'être de nombreux procédés spéciaux consistant à les « nourrir » *yang* : procédé de « nourrir le souffle » *yang-k'i*, de « nourrir les Esprits » *yang-chen*, de « nourrir le Corps » *yang-hing*, dont l'ensemble forme ce qu'on appelle « nourrir le Principe Vital » *yang-sing*.

Tous ces procédés, par lesquels on croyait pouvoir obtenir des effets physiologiques déterminés, étaient établis conformément aux principes de la science médicale chinoise. Aussi pour en comprendre aussi bien la pratique que la théorie, faut-il savoir comment les Chinois se représentaient la disposition interne des organes du corps humain, et comment ils se figuraient l'action de ces divers organes, en particulier dans la respiration, la circulation et la digestion.

Anatomie et physiologie chinoises

1. Les médecins

@

Les médecins chinois divisaient le corps en trois régions *san pou*, région supérieure 上部 (tête), région médiane 中部 (poitrine), région inférieure 下部 (ventre) ; la limite de la région supérieure était le cou avec les bras, la section médiane était la partie du torse qui est protégée par les côtes et la limite en était en bas le diaphragme 膈 *ko* qu'ils rattachaient aux poumons ; ce qui est au-dessus du diaphragme est *yang*, ce qui est au-dessous est *yin*. Les cinq Viscères *wou-tsang* 五藏 (poumons, cœur, rate, foie, reins) et les six Réceptacles *lieou-fou* 六府 (estomac, vésicule biliaire, vessie, intestin grêle, gros intestin, et « les trois Cuiseurs » *san-tsiao* 三焦, p.183 cuiseur supérieur ou œsophage, cuiseur médian ou vide interne de l'estomac, cuiseur inférieur ou urètre), étaient répartis dans les régions médiane et inférieure : le cœur et les poumons appartenaient à la région médiane, la rate avec le réceptacle qui lui correspond, c'est-à-dire l'estomac, le foie avec son réceptacle la vésicule biliaire, et les reins avec leur réceptacle la vessie, et l'intestin grêle et le gros intestin qui sont respectivement le réceptacle correspondant au cœur et aux poumons, appartenaient à la région inférieure, tandis que les trois cuiseurs qui forment à eux trois un seul réceptacle étaient partagés entre les deux régions, l'œsophage étant dans la région médiane, le conduit stomacal et l'urètre dans la région inférieure.

Les médecins anciens avaient décrit les trois principales fonctions internes, respiration, digestion et circulation (382), mais ils n'avaient pas reconnu exactement comment les organes entraient en jeu pour chacune d'elles. La respiration se partage en deux temps : expiration *hou* 呼 et inspiration *ki* 吸. Comme le *yang* tend naturellement à monter et le *yin* à descendre, l'expiration, qui est montée, est *yang*, et appartient par conséquent à la partie *yang* du corps : elle dépend des

Les procédés de « nourrir le principe vital »

deux viscères de cette partie, le cœur et les poumons ; l'inspiration, qui est une descente, est *yin*, et appartient à la partie *yin* du corps ; elle dépend des deux viscères de cette partie, le foie et les reins ; la rate qui est dans le milieu reçoit à la fois l'expiration et l'inspiration. Quand on respire, l'air inspiré descend par la ^{p.184} force du *yin* directement aux reins et au foie, en traversant la rate, mais en laissant de côté le cœur et les poumons ; au moment de l'expiration, l'air revenu à la rate remonte par la force du *yang* au cœur et aux poumons qui président à son expulsion. Tel est le mécanisme de la respiration (383). Celui de la digestion est comme suit. Les aliments ingérés, liquides ou solides, ou, pour employer l'expression chinoise, « l'eau et les grains », *chouei-kou*, descendent dans l'estomac (384) où ils sont transformés sous l'influence de la rate (385), en sorte que chacune des cinq saveurs (doux, âcre, salé, amer, acide) devient un souffle *k'i* (fade, rance, bien-odorant, brûlé, fétide). Chacun de ces souffles correspondant à une saveur, correspond par conséquent à un des cinq Éléments et aussi à un des cinq Viscères (386), puisque les cinq Viscères sont mis en relation avec les cinq Éléments : les poumons sont le métal, le cœur le feu, la rate la terre, le foie le bois et les reins l'eau. Aussi quand les cinq souffles ainsi produits vont baigner les cinq Viscères, chacun d'eux absorbe le souffle de son élément et s'en nourrit ; c'est pourquoi on dit que la rate nourrit les quatre autres viscères (387). Ce sont les cinq souffles qui, en ^{p.185} se mélangeant à l'essence de l'eau, deviennent rouges sous l'influence de la rate, et produisent le sang : on dit que le sang est produit par le cœur, mais en réalité il se produit spontanément (388) : quand les aliments se transforment dans l'estomac sous l'influence de la rate, les parties impures sortent par l'orifice de l'estomac (pylore) et sont évacuées, les parties pures deviennent souffle et sortent par l'orifice supérieur de l'estomac (cardia) et deviennent le sang.

C'est pendant l'intervalle de l'expiration et de l'inspiration que la rate « reçoit le souffle de l'eau et des grains » et préside à leur transformation ; quand la transformation est achevée, l'air inspiré

Les procédés de « nourrir le principe vital »

traversant la rate pousse les souffles produits par la digestion. C'est en effet la respiration qui cause la circulation : à chaque inspiration, le sang est poussé de trois pouces dans les veines, à chaque expiration, il est de nouveau poussé de trois pouces : ce qui le pousse et le fait avancer, c'est le passage dans la rate du souffle extérieur inspiré et expiré, qui en chasse chaque fois la quantité des cinq souffles nouvellement formée dans la rate par la digestion des cinq saveurs pendant les intervalles entre l'expiration et l'inspiration et entre l'inspiration et l'expiration. Comme l'homme a par jour 13.500 respirations *si* composées chacune d'une inspiration *k'i* et d'une expiration *hou*, cette avance de six pouces par respiration fait un trajet total de 81.000 pieds par jour ; d'autre part, la journée étant divisée par la clepsydre en cent quarts d'heure ; l'avance est de 81 pieds par quart d'heure pour 135 respirations, le tour complet du corps est de deux quarts d'heure, et a une longueur de 162 pieds, et il y a dans la journée ^{p.186} cinquante tours complets du corps. On compte la circulation, pour la commodité, d'un passage au pouls au passage suivant ; mais on sait qu'en réalité le trajet de la circulation commence à partir du Cuiseur Médian (intérieur de l'estomac), sort par l'ouverture supérieure de l'estomac (cardia) monte au Cuiseur Supérieur (œsophage) d'où le sang se déverse dans la veine Grand-yin de la Main qui le conduit de la poitrine à l'extrémité du pouce, prend ensuite la veine Lumière yang de la Main qui le ramène de l'extrémité du quatrième doigt à la tête, de là entre dans la veine Lumière yang du Pied qui le fait descendre de la tête à l'extrémité du cinquième orteil, et ainsi de suite, passant de veine en veine jusqu'à ce qu'il ait parcouru les douze vaisseaux, fait le tour complet du corps pour revenir au point de départ et recommencer indéfiniment ([389](#)).

Les taoïstes avaient naturellement accepté ces notions qui, pour eux comme pour tout le monde d'ailleurs, étaient une représentation correcte et exacte de la réalité : nous les retrouvons sans changement dans les livres taoïstes des Six Dynasties, des T'ang et des Song. Toutefois leurs connaissances anatomiques semblent sur certains points

Les procédés de « nourrir le principe vital »

plus rudimentaires que celles des médecins : c'est ainsi qu'ils ne parlent guère du diaphragme qui, bien qu'il soit nommé, avec son dieu particulier, dans des livres du début des T'ang ou même un peu antérieurs (390), ne joue aucun rôle dans leurs théories ; de même leur p.187 viscère central, correspondant à l'élément Terre, auquel ils donnent comme les médecins le nom de rate, me semble être en réalité à la fois la rate et le pancréas, car ils le décrivent comme placé au-dessus, en avant et en arrière de l'estomac et ayant un pied deux pouces de long (391) (29 centimètres, si, comme je le crois, ce chiffre est une mesure traditionnelle remontant aux Han Antérieurs ou même encore plus tôt), ce qui est bien considérable pour cette petite glande, que les traités médicaux placent plus correctement à côté de l'estomac, en lui donnant trois pouces de largeur sur cinq pouces de haut (392). Cela ne peut guère s'expliquer qu'en admettant qu'ils nous reflètent un état de connaissances plus ancien que les traités médicaux, c'est-à-dire antérieur aux Han Occidentaux ; ils ont pris les idées courantes avant cette époque, et n'ont pas suivi les progrès faits ultérieurement par les médecins.

Les progrès des connaissances anatomiques des médecins étaient d'ailleurs lents : à la différence des Grecs et des Hindous, les Chinois n'ont jamais pratiqué la dissection comme procédé courant d'étude. On cite deux séries de dissections, à mille ans de distance, l'une dans les premières années du I^{er} siècle de notre ère, l'autre au milieu du XII^e siècle. En 16 de notre ère, Wang Mang, à la suite de la capture d'un rebelle, Wang Souen-k'ing,

« envoya le Grand-Médecin, un (employé du Bureau) des Artisans *chang-fang*, et un boucher habile le disséquer ensemble, peser et mesurer les cinq viscères, suivre le tracé des veines à l'aide d'un stylet de p.188 bambou de façon à savoir où elles finissent et où elles commencent, afin de pouvoir guérir les maladies (393).

La seconde dissection eut lieu en 1106, et elle aussi fut faite sur des condamnés à mort, probablement à l'imitation de la première ;

Les procédés de « nourrir le principe vital »

malheureusement, le détail des circonstances dans laquelle elle fut faite n'est pas exactement connu, les diverses versions en attribuent l'initiative à différents personnages et en placent la scène en des lieux différents. Certains la placent à Ta-ming 大名, dans le Ho-peï (Tche-li) actuel : un chef de brigands, Yang Tsong ayant été pris par une ruse et condamné à mort, le préfet Leang Tseu-mei (394) « quand vint le moment du supplice, ordonna au Médecin officiel (de la préfecture) et à ses dessinateurs de le dessiner. » On parle aussi de brigands de Siu-tcheou ; le chef Ngeou Hi-fan et une trentaine de ses hommes furent condamnés à mort, et de même

« on ordonna que des dessinateurs fussent sur le lieu du supplice, qu'on ouvrît la poitrine et le ventre des hommes, et que (les dessinateurs) regardassent et dessinassent en détail (395).

Enfin d'autres indiquaient Sseu-tcheou 泗州 à la même époque :

« Pendant la période *tch'ong-ming* (1102-1106), des brigands de Sseu-tcheou ayant été exécutés sur le marché, le préfet Li Yi-hing chargea des médecins et des dessinateurs d'aller voir les vaisseaux, les membranes, de reconnaître la région entre cœur et diaphragme ainsi que les circonvolutions des intestins, et de les dessiner, de façon à p.189 tout examiner à fond, jusqu'aux plus petits détails (396).

Il y avait au XII^e siècle au moins deux ouvrages différents dont l'un, dont je ne sais pas le titre, contenait l'anatomie de Ngeou Hi-fan dessinée par Song King (il fut imprimé au début des Ming, avec une préface de Wou Kien (397), et l'autre, intitulé *Tsouen tchen t'ou*, contenait celle des brigands de Sseu dessinée par Yang Kiai ; et ce dernier était beaucoup meilleur que l'autre, et était considéré comme très utile aux médecins (398). Mais je ne suis pas très sûr qu'il y ait vraiment eu plusieurs dissections faites à cette époque, et qu'il ne s'agisse pas tout simplement de la même, conservée dans des dessins

Les procédés de « nourrir le principe vital »

bons ou mauvais, et ayant reçu des copistes divers des origines diverses.

Il n'y a pas grand intérêt à savoir si les Chinois firent au début du XII^e siècle une ou plusieurs dissections. L'important est qu'ils en firent au moins une, et qu'ils en apprirent toute une série de faits anatomiques, assurément élémentaires, mais nouveaux pour eux. Un auteur du XVI^e siècle, Tchang Houang (qui vécut de 1527 à 1608) résume ainsi les découvertes faites alors ([399](#)).

« p.190 On vit qu'en ce qui concerne les trois ouvertures rangées dans la gorge (à savoir) une pour l'eau, une pour les aliments (solides), une pour le souffle, après examen, les aliments solides et liquides n'avaient qu'une seule ouverture commune, qui finit dans la matrice, et entre dans l'ouverture supérieure de l'estomac ; l'autre ouverture (celle du souffle) communique avec les poumons, parcourant le ventre touche à la colonne vertébrale, contourne le nombril, descend aux reins et se réunit aux trois veines *jen*, *tch'ong*, et *tou* ([400](#)). Le Champ de Cinabre, c'est l'Océan du Souffle *k'i-hai* ([401](#)).

En dessous de la trachée, il y a les poumons avec leurs feuillets *ye*, qui forment le Dais fleuri, *houa-kai* ; ils couvrent tous les (autres) viscères et les réceptacles.

Sous les poumons, il y a le cœur dont le dehors est de graisse jaune, et dont l'intérieur est couleur jaune-rouge. Quand au cours de la dissection, on regarda les cœurs (des trente hommes exécutés), chacun (des cœurs) était différent : il y en avait avec des ouvertures ([402](#)), il y en avait sans ouvertures, il y en avait avec des poils, il y en avait sans poils, les uns étaient pointus, les autres allongés.

En dessous du cœur, il y a le diaphragme *lo-ko*, et p.191 au-dessous du diaphragme, l'estomac : en en remplissant la courbure, il peut contenir 1 *teou* ; à l'extérieur il a de la graisse jaune, et est pareil à la flamme d'un étendard.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

À gauche, il y a le foie qui a un, deux, trois, quatre ou cinq feuillets (suivant les personnes, car) lui aussi n'était pas pareil chez tous (les exécutés). (Chez l'un le foie) avait vomi intérieurement, et il avait mal aux yeux. (Chez un autre), sur le foie il y avait deux plaques de points blancs et de points noirs : il avait le souffle haletant, et de plus il toussait, et ses poumons étaient rugueux et noirs. C'est ce qu'on appelle la concordance de l'intérieur et de l'extérieur. Sur le feuillet court du foie, il y a la vésicule biliaire ; à droite, l'estomac ; à gauche, la rate, qui est dans la même membrane que l'estomac, et dont la forme est pareille à un foie de cheval ; elle est rouge pourpre.

En dessous, il y a l'intestin grêle qui a seize replis, qui est extrêmement brillant ; c'est le chemin de communication des aliments transformés. À droite, il y a le gros intestin qui a également seize replis ; à l'intérieur est le chemin par où s'en vont les résidus, à l'extérieur il y a de la graisse jaune, qui colle (les seize replis) et en fait un seul bloc.

En dessous, il y a la vessie qui se trouve dans le bas-ventre et est très brillante ; extérieurement elle n'a pas d'ouverture d'entrée : c'est entièrement grâce au souffle que la salive est conduite et entre dans la vessie où elle devient l'urine (403).

Telles sont les différences entre le corps de l'Homme Supérieur et celui des petites gens (404).

2. Anatomie et physiologie proprement taoïstes

@

La physiologie taoïste, telle qu'elle apparaît dans les livres du IV^e siècle et des siècles suivants, n'est pas seulement plus p.192 archaïque que celle des médecins contemporains ; elle présente aussi quelques différences dues à ce que les taoïstes ont ajouté aux descriptions des traités médicaux certains traits particuliers, destinés non pas à rendre

Les procédés de « nourrir le principe vital »

compte d'observations ou d'expériences, mais simplement à mettre les faits anatomiques d'accord avec leurs théories. Il y a d'après eux dans le corps trois régions capitales, une pour chacune des trois sections, la première dans la tête, la deuxième dans la poitrine, la troisième dans le ventre ; on les appelle les Champs de Cinabre, pour rappeler le nom de l'élément essentiel de la drogue d'immortalité, le cinabre.

La mieux connue est le Champ de Cinabre Supérieur, *chang tan-t'ien* 上丹田; c'est de lui seul que j'ai trouvé une description complète, avec les noms de ses neuf cases disposées sous le crâne, entre le front et la nuque, en deux rangées, cinq au-dessous, et quatre au-dessus, et ceux des divinités qui y résident. C'est peut-être une interprétation fantaisiste de la structure intérieure du cerveau dans la région interhémisphérique, le corps calleux avec le ventricule du septum lucidum constituant, il me semble, l'étage supérieur, et la scissure elle-même (porte d'entrée) et les troisième et quatrième ventricules avec l'épiphyse, l'étage inférieur.

Voici la description détaillée qui en est donnée dans un livre du milieu du IV^e siècle, le « Livre Merveilleux du (ciel) Grand-Être (dit) par le Très-Haut Simple-Transcendant » *T'ai-chang sou-ling ta-yeou miao-king* (405). p.193

I. — 1. L'espace entre les deux sourcils au-dessus, en arrière, en pénétrant (à l'intérieur du crâne) de trois dixièmes de pouce, c'est la Paire de Champs qui gardent l'espace d'un pouce, *Cheou-ts'ouen chouang-t'ien* (406).

En pénétrant d'un pouce, c'est le Palais de la Salle du Gouvernement, *Ming-t'ang kong* 明堂宮 (407).

2. En arrière, en pénétrant de deux pouces (408), c'est le Palais de la Chambre de l'Ancêtre, *Tong-fang kong* 明堂宮 (409).

3. En arrière, en pénétrant de trois pouces, c'est le Palais du Champ de Cinabre, *Tan-t'ien kong* 丹田宮.

4. En arrière, en pénétrant de quatre pouces, c'est le Palais des Perles Mouvantes, *Lieou-tchou kong* 流珠宮 (410).

Les procédés de « nourrir le principe vital »

5. En arrière, en pénétrant de cinq pouces, c'est le Palais de l'Empereur de jade, *Yu-ti kong* 玉帝宮.

II. — 6. Un pouce au-dessus de la Salle du Gouvernement, c'est le Palais de la Cour Céleste, *T'ien-t'ing kong* 天庭宮.

7. Un pouce au-dessus de la Chambre du Mystère, c'est le Palais de la Réalité du (Grand-)Faîte, *Ki-tchen kong* 極真宮.

8. ^{p.194} Un pouce au-dessus du Champ de Cinabre, c'est le Palais du Cinabre Mystérieux *Hiuan-tan kong* 玄丹宮.

9. Un pouce au-dessus des Perles Mouvantes, c'est le Palais du Grand-Auguste, *T'ai-houang kong* 太皇宮.

« En tout neuf Palais en une seule tête.

« (Les dieux) pénètrent par-devant et avancent (à l'intérieur) vers le dos qui est derrière le sommet du crâne. Le Champ de Cinabre Palais du Ni-houan est exactement carré, chaque face a un pouce (411)... Le cœur (412) est le Champ de Cinabre moyen ; on l'appelle le Palais Écarlate, *Kiang kong* 絳宮 ; il règle le cœur. Il est exactement carré, et chaque face a un pouce (413)... Trois pouces au-dessous du nombril est le Champ de Cinabre (inférieur) appelé Porte du Destin, *Ming-men*... ; il est exactement carré, chaque face a un pouce (414).

Des neuf cases de la tête, les plus importantes sont les trois de l'avant dans la rangée inférieure, la première qui sert d'entrée, la seconde, le *Ming-t'ang*, où résident *Houang-lao kiun* et ses assistants, et la case du centre de la tête, le Champ de Cinabre ou Palais du Ni-houan, où réside l'Un Supérieur, et où on conduit d'abord le souffle lors des exercices d'absorption du souffle. Le nom de ce dernier signifie au propre Pilule de Boue, mais en même temps c'est la transcription du mot sanscrit *Nirvāna* (415), ce qui montre que l'élaboration ^{p.195} définitive de ce système compliqué d'anatomie venait à peine de s'achever aux III^e-IV^e siècles, à l'époque où furent

Les procédés de « nourrir le principe vital »

écrits les livres les plus anciens que nous ayons conservés sur cette question, car c'est avec les Han Postérieurs au plus tôt que l'influence bouddhique a pu s'exercer ainsi. La théorie générale des Champs de Cinabre est sûrement ancienne, mais la description détaillée du Champ de Cinabre de la tête, avec ses neuf cases dont la case centrale est celle du Nirvāna, doit être relativement récente, et s'être constituée dans les dernières années des Han ou au temps des Trois Royaumes.

La description des deux autres Champs de Cinabre n'est pas parvenue jusqu'à nous ou du moins je ne l'ai pas retrouvée. Elle a dû exister cependant (au moins oralement), car il est fait souvent allusion aux cases des Champs de Cinabre moyen et inférieur, mais ces passages sont insuffisants pour permettre d'en reconnaître les dispositions dans leur ensemble. Elles paraissent avoir été analogues à celles de la tête, mais non absolument pareilles, à en juger par ce que je connais du Champ de Cinabre médian ou Palais Écarlate, Kiang kong 絳宮. Celui-ci doit avoir eu, comme la tête, deux rangées, l'une de cinq cases d'un pouce, l'autre de quatre cases d'un pouce, mais elles sont disposées verticalement dans la poitrine. La rangée de cinq cases m'est seule connue (416) : en haut, le gosier *ying* p.196 dont je ne sais pas le nom ésotérique ; en dessous, le Pavillon à Étages, *tch'ong-leou*, appelé aussi Hall à Étages, *tch'ong-t'ang*, ou encore les Anneaux Étagés, *tch'ong-houan* (417) : c'est la trachée, *heou-long*, qui a douze degrés *ki* ; en dessous, le Ming-t'ang ; en dessous encore, la Chambre de l'Arcane, Tong-fang ; encore au-dessous, le Champ de Cinabre, Tan-t'ien (placé à un pouce de l'extrémité du cœur, à trois pouces à l'intérieur de la poitrine) ; le cœur lui-même est une sixième case, la plus basse de toute la rangée : il est la Perle Mouvante 流珠 du Suprême-Un dans le Champ de Cinabre Médian (418). Le Champ de Cinabre Inférieur ou Palais de la Cour Jaune de la Porte du Destin, *Ming-men houang-t'ing kong* 命門黃庭宮 (419), avait lui aussi son Ming-t'ang qui était la Rate (420) et sa case du Champ de Cinabre p.197 proprement dit à trois

Les procédés de « nourrir le principe vital »

pouces au-dessous du nombril. Je ne connais ni les noms ni la distribution des sept autres cases : c'est parmi elles ou à côté d'elles que se trouvait l'Océan du Souffle, *k'i-hai*, qui joue un grand rôle non seulement dans les pratiques taoïstes, mais aussi dans la médecine chinoise, et dont j'aurai souvent à parler.

@

PREMIÈRE PARTIE

Les techniques du souffle

@

Parmi les procédés de « Nourrir le Principe Vital » *yang-sing*, ceux qui se rapportent aux Souffles sont (avec ceux qui se rapportent aux Esprits) parmi les plus importants : c'est que l'entrée des Souffles dans le corps est ce qui lui donne la vie, comme le départ des Esprits est ce qui cause la mort ([421](#)). Le trait capital de tous ces procédés est la circulation de certains souffles à travers les organes. Les souffles choisis varient suivant le résultat à obtenir : il y a le « souffle vivant » (à l'encontre du « souffle mort » qu'il faut éviter), les souffles du Soleil, les souffles de la Lune, les souffles des Cinq Germes, etc. De plus la conception théorique de l'un des souffles au moins, le Souffle-Originel, varia suivant les époques. Je ne peux prendre successivement tous les procédés d'absorption et de circulation des Souffles ; je me contenterai d'étudier d'abord en détail le procédé le plus important et qu'on pourrait presque appeler le procédé type, celui de la Respiration Embryonnaire, *t'ai-si*, puis j'en examinerai plus succinctement quelques autres parmi ceux qui m'ont paru le plus caractéristiques.

@

I. La respiration embryonnaire

1. Définition

@

p.198 La Respiration Embryonnaire avait reçu ce nom parce qu'elle tendait à restituer la respiration de l'embryon dans le sein de sa mère.

« Dans la matrice, c'est le fœtus ; à la naissance, c'est l'enfant. Tant que le fœtus est dans le ventre (de sa mère), sa bouche contient de la boue 口含泥土, et la respiration 喘息 ne pénètre pas, c'est par le nombril qu'il absorbe le souffle et qu'est nourri son corps ; c'est ainsi qu'il arrive à devenir complet. De là on sait que le nombril est la Porte du Destin *ming-men*. Tous les fœtus, si à la naissance ils sont vivants, pendant un court instant ne reçoivent pas (l'air extérieur) ; mais on humecte d'eau tiède le cordon ombilical en se dirigeant vers le ventre, et au bout de trois ou cinq fois (qu'on a ainsi passé de l'eau chaude sur le cordon) ils ressuscitent. De là (encore) on sait que le nombril est la Porte du Destin *ming-men* ; vraiment on ne se trompe pas. Ceux qui pratiquent le Tao, s'ils veulent obtenir la Respiration Embryonnaire *t'ai-si*, doivent d'abord connaître la source de la Respiration Embryonnaire et d'après cela la pratiquer (c'est-à-dire) respirer comme le fœtus dans le ventre : c'est pourquoi on appelle (cet exercice) Respiration Embryonnaire. En revenant à la base, en retournant à l'origine, on chasse la vieillesse, on revient à l'état de fœtus. Vraiment (cet exercice) a une raison d'être... (422)

2. Le Souffle : Théories successives

@

Quel est le Souffle qu'absorbe l'adepte qui pratique la Respiration Embryonnaire afin de lui faire parcourir les centres vitaux à l'intérieur

Les procédés de « nourrir le principe vital »

du corps ? Les idées ont entièrement changé sur ce point vers le milieu des T'ang.

p.199 Un auteur du VIII^e siècle, que nous ne connaissons que sous l'appellation fantaisiste qu'il s'est choisie de Maître du Grand-Néant, T'ai-wo sien-cheng 太无先生, du mont Song (le Pic du Centre), indique fort bien la différence entre les idées anciennes et modernes dans la Préface de son Livre du Souffle (423) :

« Les recettes les plus importantes du taoïsme p.200 ne sont pas dans le texte écrit des livres, elles sont dans les Formules qui se transmettent oralement. Les (procédés d')absorption du Souffle des deux (*Houang t'ing*) king (*tchen-king*), des Cinq Germes *wou-ya* 五牙, des Six Meou (424), ne traitent que du Souffle externe. Le Souffle externe est dur et énergique, ce n'est pas une chose provenant de l'intérieur (du corps), il ne convient pas de l'avaler (425). Quant au souffle interne, c'est justement ce qu'on appelle la Respiration Embryonnaire (426) ; il existe naturellement dans le corps, ce n'est pas (une chose) empruntée qu'on va chercher au-dehors.

Dans les livres anciens en effet, le souffle qu'il faut faire circuler, c'est l'air inspiré ; il n'est pas question de ce « Souffle interne » qu'on n'avait pas encore découvert. Grave erreur, pensent les auteurs du temps des T'ang et des Song :

« Ce que disent les livres anciens, que « le nez aspire le souffle externe et l'absorbe » n'est pas du tout le procédé correct (427).

a. La théorie ancienne : le souffle externe

D'après la théorie ancienne c'est l'air extérieur, absorbé en respirant suivant une technique particulière, qui vivifie le corps p.201 et contribue à nouer l'embryon et à rendre le corps immortel. Le « Livre de la

Les procédés de « nourrir le principe vital »

Grande Paix » *T'ai-p'ing king* le dit formellement quand il parle du procédé de « se nourrir des souffles aériens » *che fong-k'i* (428).

Les souffles, *k'i*, sont la seule réalité : dans le Chaos les neuf souffles étaient mêlés ; quand le Chaos s'est résolu et que le monde a commencé à s'organiser, les souffles se sont tout d'abord séparés : « chacun des neuf souffles étant distant des autres de 99.990 années », les souffles purs montèrent en haut, les souffles impurs se répandirent en bas (429), les premiers formant le ciel et les autres la Terre. Tous les êtres et toutes les choses sont faits de souffles plus ou moins purs :

« les neuf souffles se coagulèrent mystérieusement et achevèrent le plan des neuf cieux, le Soleil, la Lune, les planètes et les étoiles brillèrent.

Parmi les êtres, les dieux se formèrent d'abord du nouement des souffles. De même que, dans le monde, les souffles se transformèrent en esprits *chen*, de même, dans ^{p.202} l'homme, les souffles se transforment en esprits qui sont à l'intérieur du corps. Les souffles qui sont la substance de tout être sont ce qui fait vivre tous les êtres. Le souffle, c'est-à-dire l'air extérieur, ne sert pas seulement à la respiration et par elle à la formation du sang, il est la nourriture par excellence et doit remplacer pour l'adepte les aliments ordinaires. « Se nourrir de souffle », c'est ce qu'on appelle la « Respiration Embryonnaire » *t'ai-si*, technique particulière dont je parlerai plus loin. Il me suffit pour l'instant d'indiquer que l'air doit être inspiré longuement par le nez, retenu aussi longtemps que possible, et finalement rejeté par la bouche (430). C'est ce que faisait Tcheou Yi-chan, un immortel imaginaire dont il nous a été conservé une biographie datant du IV^e siècle :

« Chaque ^{p.203} jour après l'aurore, au début du lever du Soleil, il se tenait debout, tourné exactement vers l'Est, et s'étant rincé la bouche, il avalait sa salive ; (puis) il absorbait les

Les procédés de « nourrir le principe vital »

souffles *fou-k'i* plus de cent fois ; (après quoi) tourné vers le Soleil, il le saluait deux fois ; chaque matin il faisait ainsi (431).

Mais tout le monde ne pouvait faire les choses avec tant de facilité que ce personnage doué d'aptitudes particulières pour la recherche de l'Immortalité. La plupart des adeptes avaient besoin de plus de préparatifs, ne fût-ce que pour arriver à la concentration d'esprit qui doit accompagner ces exercices.

« Il faut s'installer dans une chambre retirée, fermer les portes, se placer sur un lit avec une natte moelleuse et un oreiller de deux pouces et demi de haut, se coucher, le corps en position correcte, clore les yeux et tenir le souffle enfermé dans le diaphragme de la poitrine, si bien qu'un poil posé sur le nez et la bouche ne bouge pas (432).

Un auteur de la fin du VI^e siècle, Li Ts'ien-tch'eng, disait succinctement, mais très exactement, la manière de s'y prendre :

« se tenir couché, les yeux clos, les mains fermées, tenir le souffle enfermé à l'intérieur jusqu'à 200, et le rejeter alors de l'intérieur de la bouche (433).

Tenir le souffle bien enfermé *pi-k'i* est un des points les plus importants : non seulement il faut éviter qu'il ne sorte par la bouche ou par le nez, mais encore il faut le « retenir fermement sans le laisser p.204 échapper par en bas » (434) ; ce qu'on entendait par là ressort des textes :

« En bas il y a deux ouvertures qui communiquent avec le nez et la bouche (qui sont deux des sept ouvertures) du haut (435) ... Il ne faut pas manger d'aliments forts, et ainsi, quand on laisse échapper le souffle inférieur, le souffle ne sent pas trop mauvais ; si c'est après qu'on a renoncé aux céréales, même s'il y a un ou deux échappements, cela ne sent pas mauvais (436).

On retenait l'air aussi longtemps qu'on pouvait, en comptant suivant un rythme qui était celui des respirations régulières supprimées (437), de

Les procédés de « nourrir le principe vital »

façon à savoir combien de temps on arrivait à garder l'air enfermé dans la poitrine. Cela demandait un effort pénible, car l'asphyxie venait bientôt avec des bourdonnements d'oreilles et des vertiges :

« au bout (du temps) de trois cents respirations, les oreilles n'entendent plus, ^{p.205} les yeux ne voient plus, le cœur ne pense plus ; alors il faut peu à peu cesser (de retenir l'air) ([438](#)) ;

« quelquefois (quand on a retenu l'air longtemps), la sueur perle, la tête et les pieds s'échauffent : c'est que le souffle les parcourt ([439](#)) ;

d'autres fois à force de

« retenir le souffle fermement, au bout de quelque temps, le ventre fait mal ([440](#)).

L'étudiant n'arrivait d'ailleurs pas du premier coup à tenir l'air enfermé très longtemps. Il lui fallait tout un apprentissage : au début, il apprenait à retenir le souffle le temps de 3, 5, 7 et 9 respirations ; quand il arrivait à 12, c'était ce qu'on appelait une petite série *siao-t'ong* ; 120 c'était une grande série *ta-t'ong*, et il commençait dès lors à pouvoir se soigner et guérir ses maladies par la respiration. D'autres auteurs, s'adressant sans doute à des adeptes déjà exercés, proposaient des exercices moins élémentaires :

« À l'heure du souffle vivant, s'étendre les yeux fermés, les mains fermées fortement, tenir le souffle enfermé dans le cœur, compter jusqu'à 200, et alors le cracher par la bouche ; tous les jours augmenter le nombre (compté pendant qu'on retient le souffle) ([441](#)).

Ce n'était là encore qu'un début, et il devait ^{p.206} apprendre à continuer bien au-delà de ces temps, sans se laisser arrêter par les troubles physiologiques qui, on l'a vu, apparaissaient vers 300 : il lui fallait parvenir à compter mille respirations pour être près d'atteindre à l'immortalité ([442](#)).

b. La théorie des T'ang : le souffle interne

Vers le milieu des T'ang, les tao-che semblent s'être avisés que la circulation du Souffle externe n'avait rien de spécifiquement taoïste, puisque les médecins recommandaient une circulation du souffle par tout le corps qui, pour emprunter d'autres voies (celles de la circulation du sang), n'en était pas moins assez semblable. Ils découvrirent alors que les anciens s'étaient trompés en interprétant les livres, et que la Respiration Embryonnaire était autre chose. La nouvelle théorie fut la suivante.

« Il y a deux souffles : le souffle interne et le souffle externe. Celui qui dispersé est pareil à un nuage de fumée, rassemblé est pareil à des cheveux, qu'on voit sur la peau, qui a les cinq couleurs verte, rouge, jaune, blanche et noire, c'est le souffle externe. Ah ! le souffle (interne) de l'homme sort du Champ de Cinabre, sa respiration est profonde, ce qu'il nourrit est lointain, ce qu'il émet est épais ; chez les hommes de peu, le souffle (interne) sort du foie et du diaphragme : ils respirent comme les singes, et soufflent comme des rats [\(443\)](#).

Ce souffle intérieur, personnel à chaque homme, c'est le Souffle Originel, *yuan-k'i*. Ce Souffle Originel est chez ^{p.207} l'homme le correspondant des souffles primordiaux qui lors de la création formèrent le Ciel et la Terre [\(444\)](#).

« L'homme en naissant reçoit le Souffle Originel du Ciel et de la Terre, qui devient ses esprits *chen* et son corps *hing*, il reçoit le souffle de l'Originel-Un *yuan-yi tche k'i*, qui devient sa salive et son essence... [\(445\)](#).

Et encore :

« Le Souffle Originel du Ciel et de la Terre (dans l'Univers) commence à la place *tseu* (Nord), appartient à l'Eau, a pour trigramme *k'an* (trigramme de l'Eau), préside à la région Nord et au Pic Heng (pic du Nord), à la région de Ki (province du Nord dans la division en neuf provinces). — Le Souffle Originel

Les procédés de « nourrir le principe vital »

de l'Homme est pareil à celui du Ciel et de la Terre ; dans l'homme il naît dans les reins (qui correspondent à l'Eau et au Nord). (446).

C'est le principe vital.

« Le Souffle Originel est la source du souffle vivant ; c'est le souffle en mouvement entre les reins (447) ; p.208 c'est la base des cinq viscères, la racine des douze veines, la porte de l'expiration et de l'inspiration, la source des trois cuiseurs ; ce souffle est la racine de l'homme : si la racine est coupée, les viscères, les réceptacles, les nerfs, les veines sont comme les branches et les feuilles (de l'arbre dont la racine est coupée) ; quand la racine est détruite, les branches se dessèchent (448).

Le Souffle Originel, s'il naît dans le rein gauche, en sort pour passer par la Porte du Destin et aller dans l'Océan du Souffle *k'i-hai* (449). Les identifications des noms de la région inférieure avec des organes réels étaient moins bien établies que dans les deux autres régions du corps, probablement parce que le ventre où se fait tout le travail de la formation de l'embryon avait été dès l'origine l'objet de spéculations à tendance physiologique chez les taoïstes, si bien que de vieilles théories et de vieilles identifications, remontant à une époque où les idées étaient moins précises sur la disposition des organes propres de la circulation du Souffle, se heurtaient à des théories plus modernes qu'elles gênaient : la Porte du Destin et l'Océan du Souffle, tantôt sont le Champ de Cinabre lui-même, tantôt sont en dehors de lui ; et l'expression Porte du Destin s'applique tantôt au rein gauche seul, tantôt à l'intervalle entre les deux reins. En tout cas, tout le monde est d'accord pour admettre que le Souffle Originel doit occuper le Champ de Cinabre, et le remplir.

Puisqu'il est le principe de vie, le Souffle Originel doit être conservé soigneusement. Or

Les procédés de « nourrir le principe vital »

« chez tous les hommes, le Souffle Originel qui est à l'intérieur du corps sort constamment de ^{p.209} l'intérieur de la bouche et du nez ; réglez-le et empêchez-le de sortir, pour que le Champ de Cinabre situé au-dessous du nombril soit constamment plein (450).

On doit veiller sur lui avec d'autant plus de soin qu'il est assez petit :

« Le Souffle Originel a six pouces, trois pouces intérieurs et trois pouces extérieurs (451) ;

et pour chaque pouce que l'on réussit à garder ou que l'on perd, la vie est prolongée ou diminuée de trente ans ; si on conserve les six pouces en leur intégralité, on obtient la Vie Éternelle. C'est lui qu'il faut faire circuler à travers le corps, et non l'air extérieur. La « Formule orale pour l'absorption du Souffle, dite par le vieillard Wang de la Grande-Pureté » *T'ai-ts'ing Wang-lao (fou-k'i) k'eou-kiue*, après avoir énuméré les « dix choses » qui constituent l'ensemble de l'absorption du souffle, et qui sont dix souffles internes et externes dont le Souffle Originel est le dernier nommé, ajoute :

« Quand on fait l'Avalement (du souffle) correct *tcheng yen* 正咽, ce n'est que de la seule absorption du souffle interne qu'on s'occupe ; quant au souffle externe qu'on absorbe, c'est comme par ^{p.210} exemple un homme étranger en lieu étranger... (452).

Ce souffle interne ne doit jamais se mélanger au souffle externe, pour ne pas être entraîné par celui-ci au moment de l'expiration : ceci est répété à satiété par les auteurs de toute époque. « Le souffle externe et le souffle interne ne doivent absolument pas se mélanger » dit un auteur du milieu des T'ang qui ajoute un peu plus loin : « Les souffles spontanés interne et externe ne doivent pas se mêler » (453) ; et encore : « si on fait la Respiration Embryonnaire, les souffles interne et externe ne se mêlent pas » (454). Et un autre dit presque dans les mêmes termes : « Le Souffle Originel et le souffle extérieur ne doivent jamais se mélanger » (455).

3. La circulation du souffle interne, théorie et pratique

@

La théorie et la technique de la circulation du souffle interne ayant été décrites en détail par des auteurs de la fin des T'ang et de l'époque des Song, sont grâce à eux bien mieux connues que celles du souffle externe admises aux temps anciens. Aussi est-ce par elles que je commencerai ici : la connaissance de la théorie moderne aidera à la compréhension de la théorie ancienne avec laquelle elle a gardé certains rapports malgré les changements survenus.

Comme c'est le Souffle Originel et non le souffle externe qu'il faut faire circuler à travers le corps, et que sa place naturelle est à l'intérieur du corps, il n'y a pas besoin de le faire ^{p.211} entrer et de le retenir avec effort comme faisaient les anciens : pas de rétention du souffle, fatigante, et, dans certains cas, nuisible. Mais il ne s'ensuit pas que faire circuler le souffle soit chose facile ; au contraire, cela exige un long apprentissage.

« Le souffle interne... est naturellement dans le corps, ce n'est pas un souffle qu'on va chercher au-dehors ; (mais) si on n'obtient pas les explications d'un maître éclairé (tous les essais) ne seront qu'une fatigue inutile, jamais on ne réussira [\(456\)](#).

La respiration ordinaire et vulgaire ne joue qu'un rôle tout à fait secondaire dans le mécanisme de la circulation du Souffle qui se fait en dehors d'elle. Les deux souffles, souffle interne et souffle externe, font leurs mouvements en parfaite correspondance : quand le souffle externe monte dans l'expiration, le souffle interne contenu dans le Champ de Cinabre inférieur monte lui aussi ; quand le souffle externe descend dans l'expiration, le souffle interne descend aussi et rentre dans le Champ de Cinabre inférieur : tel est le mécanisme simple qui régit la circulation du Souffle Originel [\(457\)](#). Celle-ci se fait en quelque sorte en deux temps : « avaler le souffle » *yen-k'i* 嚥氣 ou *yen-k'i* 咽氣 [\(458\)](#), et le faire circuler. Et s'il n'y a qu'une seule manière

Les procédés de « nourrir le principe vital »

d'absorber le Souffle, il y a deux manières distinctes de le faire circuler : l'une consiste à le conduire de façon à le diriger où on veut qu'il aille, à un ^{p.212} endroit malade s'il s'agit de guérir une maladie, au ni-houan s'il s'agit de la Respiration Embryonnaire, etc. ; c'est ce qu'on appelle « conduire le souffle » *hing-k'i*. L'autre consiste à laisser le souffle aller à son gré à travers le corps sans se mêler de le diriger : c'est ce qu'on appelle « fondre le souffle » *lien-k'i*. J'indiquerai successivement les procédés d'absorber le souffle, de le conduire et de le fondre. C'est le premier temps, l'Absorption du Souffle, qui est proprement ce qu'on appelle la Respiration Embryonnaire ; mais l'expression s'applique aussi à l'ensemble des exercices.

a. L'Absorption du Souffle

Avaler le souffle est un procédé qui se comprend mieux dans la théorie de la circulation du souffle externe que dans celle du souffle interne. Dans le premier cas, non seulement il est compréhensible, mais il a même quelque réalité : c'est probablement une aérophagie volontaire que facilite la déglutition constante de la salive, « le bouillon de jade » *yu-tsiang*, en grande quantité. Mais dans le second cas, à quoi bon avaler un souffle qui est déjà dans l'intérieur du corps et de quelle façon s'y prendre ? On l'avale pour l'empêcher de sortir avec le souffle respiratoire (souffle externe), et afin de le faire circuler à travers le corps.

La manière d'avaler le souffle interne est exposée ainsi par le maître Houan-tchen ([459](#)) :

« Le plus merveilleux de l'absorption du souffle est dans l'avalement du souffle. Les profanes avalent le souffle externe... c'est une erreur... le Souffle de l'Océan du Souffle après l'expulsion (du souffle externe) monte et va droit jusque dans la gorge ; mais au ^{p.213} dernier moment où la gorge crache (le souffle externe), on ferme brusquement la bouche, on bat le tambour (céleste) plusieurs fois, et on avale (le souffle interne qui était dans la gorge), avec un bruit d'eau

Les procédés de « nourrir le principe vital »

qui coule. Il descend chez les hommes par (le conduit de) gauche et chez les femmes par celui de droite, il passe les vingt-quatre articles (de l'œsophage) comme de l'eau coulant goutte à goutte : on l'entend distinctement. Ainsi on peut savoir clairement que le souffle interne et le souffle externe sont séparés. On le conduit par la pensée, on le masse avec la main, afin qu'il entre rapidement dans l'Océan de Souffle. L'Océan de Souffle est trois pouces au-dessous du nombril : c'est ce qu'on appelle aussi le Champ de Cinabre.

Le Maître de Grande-Majesté, Ta-wei-yi sien-cheng 大威儀先生, précise ce qui se passe au moment de l'avalement du souffle (460) :

« Le nez et la bouche étant tous deux fermés et complètement vides, que le souffle (interne) remplisse la bouche ; battre le tambour (céleste) quinze fois, ou même davantage, cela n'en vaudra que mieux ; (en faisant) comme si on avalait une grosse gorgée d'eau, faire entrer dans le ventre (le souffle interne qui est dans la bouche) ; par la concentration de la pensée le mener jusque dans le Champ de Cinabre.

Cet exercice ne va pas sans difficultés, au moins pour les débutants. En effet le chemin que doit parcourir le souffle pour entrer dans le champ de Cinabre inférieur est obstrué, et ce n'est qu'à force de persévérance que, grâce à des exercices répétés, l'étudiant réussira à établir la communication. Cela peut durer fort longtemps : quelques-uns établiront la communication en dix mois, quelques-uns en un an, d'autres en deux ans ou même en trois ans ; ceux qui ne réussissent pas à faire franchir les obstacles au souffle de façon que le passage p.214 s'établisse librement n'obtiendront pas l'Immortalité (461). Ces obstacles sont décrits par le Vieillard Wang de la Grande-Pureté T'ai-ts'ing Wang-lao 太清王老 (462) :

« Sur les obstructions.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

Tous les hommes ont dans le ventre trois endroits où il y a obstruction.

En premier lieu, il y a obstruction au cœur. Ceux qui commencent à étudier l'Absorption du souffle sentent qu'au-dessous du cœur, l'intérieur de l'estomac est rempli. Il faut manger peu : quand on a fait cela longtemps, on sent que (le souffle) passe en bas.

En second lieu, il y a obstruction au-dessous des viscères de crudité (463). On sent que l'intérieur de l'intestin est rempli (464). Au bout d'un certain temps, on sent que le souffle arrive au nombril.

En troisième lieu, il y a obstruction dans le Champ de Cinabre inférieur. On peut le franchir par une ferme volonté.

C'est après (avoir franchi ces trois obstacles) que, pour la première fois, on sent que le souffle parcourt tout l'intérieur du corps. En se promenant dans le corps (le souffle) soudain entre dans le sternum ; on sent que le souffle sort par le sternum : alors on est capable de guérir les maladies d'autrui.

p.215 La plupart des écrivains taoïstes ne précisent pas le trajet du souffle avalé pour entrer au Champ de Cinabre : on le conduit par la pensée de façon qu'il ne se disperse pas, et cela suffit. L'intérieur du corps est pour les Chinois une cavité où les souffles et les humeurs circulent entre les divers organes sans avoir toujours besoin de vaisseaux particuliers : c'est ainsi que si le sang parcourt les douze veines, les *wei*, c'est-à-dire la partie la plus subtile des souffles qui ont formé le sang, circulent dans le corps en dehors des veines ; que la salive, descendue dans l'intestin, pénètre dans la vessie (où grâce à l'influence de l'Océan de Souffle, elle se transforme en urine), bien que la vessie, selon les Chinois, n'ait pas de porte d'entrée, mais seulement une porte de sortie. Le Vieillard Wang de la Grande Pureté fait descendre le souffle dans l'intestin d'où il passe dans l'Océan de Souffle sans qu'il y ait de canal particulier, probablement à la manière de la

Les procédés de « nourrir le principe vital »

salive passant de l'intestin dans la vessie. Il est plus précis que la plupart des auteurs de son temps.

Sa précision même lui a valu un adversaire qui s'est élevé avec véhémence contre cette opinion du passage du souffle par l'intestin. C'est l'auteur anonyme d'un livre du IX^e ou du X^e siècle, le « Livre de l'Absorption du Souffle, (déposé) dans le Coffret de Jade du Mont du Centre » *Tchong-chan yu-kouei fou-k'i king* 中山玉櫃服氣經. Voici comment il expose ses idées (465).

« p.216 Se coucher (la tête posée) correctement sur l'oreiller... Attendre d'avoir fait sortir la respiration entièrement, puis enfermer le Souffle de la Femelle Mystérieuse 閉玄北氣 (466). Que le tambour occupe entièrement les dents sans les laisser rester rapprochées ; quand on veut avaler (le Souffle), que les dents se rapprochent légèrement. Alors il faut « recevoir la respiration » (467) *cheou si* en un souffle très léger, contracter le ventre (468), et faire descendre en avalant ; prendre pour mesure les avalements qui réussissent et pour terme le rassasiement par avalement, sans limite de temps.

Ce procédé est différent des procédés d'avalement du souffle de tous les auteurs. (C'est que) si on ne « reçoit pas la respiration » en souffle très léger en contractant le ventre pour faire descendre en avalant, le souffle n'entrera pas dans le ventre : de plus il n'entrera pas dans le canal des aliments solides. Le souffle qui pénètre dans la gorge par avalement a naturellement trois voies : la première entre dans le canal de l'intestin et de l'estomac 腸胃中脉, la seconde entre dans le canal des cinq viscères 五藏中脉, la troisième entre dans le canal des aliments solides 食脉 (469). Si on ne se conforme pas au procédé précédent du souffle ténu et de la contraction du ventre, c'est en vain p.217 qu'on avale ce souffle : on n'arrive qu'à le faire entrer dans l'intestin, sans le faire entrer dans le canal des aliments solides (470), et on n'en retire aucun avantage. (En effet) s'il descend tout droit dans

Les procédés de « nourrir le principe vital »

le ventre (sans passer par le canal des aliments), il entre dans la bordure du ventre et de l'estomac (et) dans le ventre il y a beaucoup d'obstacles (471) qui le font se précipiter en haut (472) et s'écouler en bas ; les aliments reculent dans les intestins, les quatre membres s'affaiblissent et sont comme sans force, l'intérieur du corps aura inévitablement de l'excès de vide (473) ; (même) en mangeant et en buvant et en prenant des drogues, inévitablement la bouche se desséchera et la langue deviendra râpeuse.

Si (au contraire), se conformant à ce procédé, on attend que le souffle ait rempli la bouche, et qu'après l'avoir mangé longuement, par une contraction du ventre on l'avale, lui-même il se divise et entre dans le canal des aliments solides ; la respiration interne des cinq viscères par là devient entièrement pure. Si, avant que le Souffle Originel ait atteint l'intérieur de l'intestin, ce canal des aliments solides a déjà été rempli fortement, ce sera juste comme avec de la nourriture, il n'y aura pas excès de vide... Si (au contraire) sans se conformer à ce (procédé), on avale le souffle à sa guise trente à cinquante fois par jour, l'intérieur du ventre s'épuisera inévitablement, on pensera sans cesse à la nourriture : on ne devrait pas voir ces effets... »

C'est, on le voit, une opinion de tous points inverse de celle du Vieillard Wang, bien que celui-ci ne soit pas nommé. Aucune des deux théories ne me paraît d'ailleurs avoir p.218 prévalu, et il me semble que, même après cette demi-polémique, la plupart des ouvrages continuent à ne pas s'intéresser au détail du trajet du souffle. Cette incuriosité s'explique sans peine. Chaque adepte suit le souffle par la pensée, non pas en imagination, mais réellement par la vue intérieure *nei-che* 內視, ou *nei-kouan* 內觀, grâce à laquelle il voit l'intérieur de son corps. Ce n'est pas là un pouvoir extraordinaire ; il est au contraire assez commun :

Les procédés de « nourrir le principe vital »

« en fermant les yeux on a la vision intérieure des cinq viscères, on les distingue nettement, on connaît leur place... (474). On comprend à la fois que des opinions diverses aient pu se faire jour, suivant les visions personnelles de chacun, et que ces opinions n'aient pas beaucoup troublé les adeptes qui se livraient à ces pratiques, puisque leur propre « vision intérieure », en leur montrant le souffle conduit en sûreté au Champ de Cinabre, leur prouvait que leur méthode, quelle qu'elle fût, était la bonne.

b. La Conduite du Souffle

Quand on a fait trois avalements de souffle, l'Océan de Souffle est rempli, et on fait une circulation du souffle.

Le souffle doit être conduit soigneusement tout le long du chemin par la pensée. La manière de le conduire paraît avoir différé suivant les personnes : les uns se contentaient de se représenter visuellement le souffle effectuant son trajet à travers le corps : « voir par l'imagination les deux lignes de souffle blanc (qui est entré par les deux narines) et les conduire toutes deux... » (475) ; d'autres employaient un procédé usuel chez les taoïstes, et se fabriquaient en imagination un ^{p.219} homuncule qu'ils chargeaient de conduire le souffle et qu'ils suivaient de la pensée tout le long du trajet : « on voit un petit personnage imaginaire de trois à quatre pouces de haut (six à huit centimètres) qu'on place où l'on veut » (476). On conduit ainsi le souffle à travers tout le corps, aussi lentement et aussi complètement que possible.

c. La Fonte du Souffle

Au lieu de « conduire le souffle », on peut le laisser circuler librement à travers le corps sans essayer de le diriger : c'est ce qu'on appelle « fondre le souffle » *lien-k'i* 鍊氣, nom dont je ne connais pas l'origine, et qui désigne une pratique différente de la « Fonte de la Forme » *lien-hing* que je mentionnerai plus loin (477) ; comme dans

Les procédés de « nourrir le principe vital »

cette dernière, le nom doit venir d'une assimilation du souffle au feu, mais je n'ai rien trouvé à ce sujet (478).

« p.220 Procédé de fonte du souffle du maître de Yen-ling (479).

« Chaque fois qu'après avoir absorbé le souffle on a du loisir de reste, prendre une chambre calme où personne n'habite, défaire ses cheveux, desserrer ses vêtements et se coucher, le corps dans la position correcte, étendre les pieds et les mains, ne pas fermer (les mains), avoir une natte propre, dont les côtés pendent à terre ; que les cheveux soient peignés et pendent épars sur la natte. Alors harmoniser les souffles *t'iao-k'i* 調氣 ; quand les souffles ont trouvé (chacun) leur place (= le viscère qui correspond à chacun d'eux), avaler (le souffle). Alors enfermer le souffle jusqu'à ce que ce soit insupportable. Obscurcir le cœur de façon qu'il ne pense pas (480) ; laisser le souffle aller où il veut, p.221 et, quand le souffle est insupportable, ouvrir la bouche et le relâcher ; quand le souffle vient de sortir, la respiration est rapide ; harmoniser les souffles ; au bout de sept à huit souffles, elle se calme rapidement. Alors recommencer à fondre le souffle de la même façon. Si on a du loisir de reste, s'arrêter après dix fontes. Quand c'est un nouveau travail, il faut prendre garde (au cas où) le souffle ne pénètre pas et est retenu dans la peau, ce qui causerait des maladies. Si vous avez du loisir de reste, fondez-le encore : ajoutez par cinq ou six fontes, jusqu'à vingt, trente ou même quarante et cinquante ; il n'y a pas de limite. De quelque façon qu'on fasse, quand le travail d'absorber le souffle est peu à peu accompli, les barrières communiquent, les pores s'ouvrent. Quand on fond le souffle vingt ou trente fois, on le sent circuler par tout le corps ; quelquefois la sueur sort : si on obtient ce symptôme, c'est le meilleur résultat. Quand on est nouveau à fondre (le souffle), s'arrêter quand on a réussi à faire communiquer (le souffle) ; peu à peu la sueur sort, c'est excellent, cela calme le cœur et équilibre le souffle (481). Il ne

Les procédés de « nourrir le principe vital »

faut pas se lever trop tôt et laisser l'air pénétrer précipitamment ; il faut faire comme un malade qui vient de suer, rester quelque temps sans rien faire, il faut mettre ses vêtements, faire tout doucement quelques pas, parler peu et économiser le souffle, diminuer les affaires et clarifier la pensée. Le corps est léger, les yeux perçants, dans les cent veines la circulation est parfaite, les quatre membres sont pénétrés partout. C'est pourquoi le « Livre de la Cour Jaune » *Houang-t'ing king* dit :

« Les mille calamités sont écartées, les cent maladies sont guéries,
Il n'y a pas à craindre la cruauté des tigres et des loups,
Et également on prolonge ses années et on vivra éternellement.

« Fondre le souffle ne peut pas se faire tous les jours : tous les dix jours ou tous les cinq jours, si on a du loisir de reste, ou si on sent qu'il n'y a pas communication partout, si les quatre membres sentent une chaleur insupportable, alors qu'on le fasse ! Le faire tous les jours est sans résultat ; il ne faut pas employer (ce procédé) de façon continue.

d. L'Emploi du Souffle

p.222 On pouvait pratiquer la Respiration Embryonnaire toute seule quand on voulait « se nourrir de souffle ». Mais très souvent elle n'était que le préliminaire nécessaire à la Fonte et à la Conduite du Souffle ; c'était ce qu'on appelait « Employer le Souffle », *yong-k'i* 用氣. L'ensemble des pratiques courantes d'« Emploi du Souffle » par la jonction de plusieurs procédés est donné dans une série de recueils des VIII^e et IX^e siècles. De l'un d'eux, le « Recueil des livres nouveaux et anciens de l'Absorption du Souffle rassemblés par le Maître de Yen-ling » *Yen-ling sien-cheng Tsi sin-kieou fou-k'i king* (482), j'extrais la formule suivante qui est la plus précise que j'aie rencontrée (483) :

Les procédés de « nourrir le principe vital »

« Formule d'emploi du Souffle des Hommes Réalisés de Simplicité Mystérieuse, dite par le Maître de Grand-Respect Ta-wei-yi sien-cheng 大威儀先生立素真人用氣訣.

« Dans toutes les recettes d'emploi du souffle, il faut d'abord faire la gymnastique à droite et à gauche, pour que les os et les articulations s'ouvrent et communiquent, que les nerfs 筋 soient mous et le ^{p.223} corps relâché. Après cela, s'asseoir, le corps en position correcte, et rejeter et aspirer trois fois, pour qu'il n'y ait pas de nœuds d'obstruction ; calmer la pensée et oublier le corps afin que le souffle soit inspiré tranquillement. Au bout de quelque temps, d'abord cracher tout doucement par la bouche le souffle impur, et aspirer par le nez le souffle pur. Tout ceci six ou sept fois. C'est ce qu'on appelle « harmoniser les souffles » *t'iao-k'i*.

L'harmonisation des souffles achevée, alors, la bouche et le nez étant tous deux fermés et complètement vides, que le souffle remplisse la bouche ; alors battre le tambour (484) dans la bouche quinze fois : si c'est plus, cela sera mieux encore ; (avaler le souffle) comme si on avalait une grosse gorgée d'eau, et le faire entrer dans le ventre ; de tout son cœur concentrer son attention (sur le souffle allant) jusque dans l'Océan du Souffle et y demeurant longtemps. Au bout de quelque temps, avaler de nouveau suivant le procédé ci-dessus, en prenant seulement pour mesure (du nombre de fois où on le fera) que le ventre soit rassasié, mais sans fixer un nombre limité de fois. Après cela, vider le cœur (485) et remplir le ventre. Fermer la bouche, masser les deux côtés du ventre avec la main pour que le souffle s'écoule et passe ; et laisser pénétrer la respiration tout doucement dans le nez sans respirer grossièrement de peur de perdre l'harmonie. Après cela, le corps étant couché dans une position correcte, se placer sur une couche avec un oreiller ; l'oreiller doit être tel que la tête soit à la hauteur du corps ; les deux mains bien

Les procédés de « nourrir le principe vital »

fermées. Étendre les mains ouvertes à quatre ou cinq pouces de distance du corps ; les deux pieds également à une distance de quatre à cinq pouces l'un de l'autre. Après cela, respirer par le nez : la bouche et le nez tous deux fermés, que le cœur se concentre sur le souffle et le fasse circuler par tout le corps. C'est ce qu'on appelle « faire circuler le souffle » *yun-k'i*. Si on est malade, que le cœur en se concentrant sur le souffle l'applique à l'endroit malade. Si le souffle est rapide (halètement ?), qu'on le relâche dans le nez (en courant d'air) très fin pour faire communiquer la respiration, sans que la bouche s'ouvre, et qu'on attende que la respiration du souffle soit égale ; alors de p.224 nouveau le tenir enfermé suivant le procédé précédent. Remuer les doigts des deux pieds, les doigts des mains, et les os et les articulations : prendre pour mesure (le moment où) la sueur sort. C'est ce qu'on appelle la pénétration du souffle *k'i-t'ong*.

Alors tout doucement, le corps étant couché, plier les deux jambes, d'abord les poser à terre du côté gauche (le temps de) dix respirations, puis les poser à terre du côté droit, le temps de dix respirations aussi. C'est ce qu'on appelle « réparer la diminution » *pou-souen*.

En se conformant à ces procédés, au bout d'un mois, en marche ou debout (immobile), assis ou couché, quand le ventre est vide, qu'on batte le tambour et qu'on avale (le souffle) sans limite de temps, comme si on mangeait. Quand on a mangé un repas de vide d'une ou deux bouchées, y joindre de l'eau qu'on avale et qu'on fait descendre ; c'est ce qu'on appelle laver les cinq viscères, *si-wou-tsang*. Alors réchauffer et rincer la bouche avec de l'eau pure, vider le cœur et remplir le ventre, de façon que les viscères et les réceptacles aient leurs feuillets dilatés, avaler (le souffle) pour que les cinq viscères n'arrêtent pas le souffle des cinq saveurs.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

Ceci achevé (il faut) d'abord cracher par la bouche le souffle impur, aspirer par le nez le souffle pur sans compter combien de fois ; il faut le rejeter entièrement. Si on laisse échapper par en bas un souffle souillé, se remettre à battre le tambour et fondre une gorgée, la joindre au souffle pour le compléter.

Si on mange ou si on boit du thé à la manière ordinaire, tout cela ce sont des souffles extérieurs qui entrent ; quand ils sont restés un instant dans la bouche, on ferme la bouche ; et quand la bouche est fermée, les souffles extérieurs qui y sont entrés sortent dans le nez. (Or) le souffle qui entre dans le nez, c'est le souffle pur ; il faut (donc) toujours manger la bouche fermée pour qu'il n'y ait pas de souffle qui entre dans la bouche (car) s'il en entre, c'est un souffle mortel.

Toutes les fois que les hommes parlent, le souffle de l'intérieur de la bouche sort, il faut qu'il en entre par le nez : c'est l'expiration et l'inspiration telles qu'on les pratique ordinairement.

Si en marchant, en étant arrêté, en étant assis, ou en étant couché, on remue toujours les doigts des pieds, cela s'appelle faire constamment que le souffle réussisse à descendre en bas. C'est une chose à pratiquer constamment, à laquelle il faut penser aussi bien quand on est au repos que lorsqu'on est en mouvement.

Si on ne fait pas attention aux temps, et que subitement le souffle extérieur pénètre dans le ventre, on sent une légère enflure, il faut ^{p.225} masser le ventre cent fois : le souffle s'échappera par le bas. Si le souffle monte et ne peut sortir, le faire descendre en le pressant avec la main : cela s'appelle mettre en ordre, *li-chouen*.

S'abstenir des choses qui rompent le souffle, et des choses grasses, ou qui collent, ou qui produisent du froid ; il ne faut pas manger de choses froides qui agitent le souffle.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

Si on se conforme à ce procédé sans faute, et qu'on le pratique constamment pendant neuf ans, le résultat sera obtenu, on marchera sur le vide comme on marche sur le plein, on marchera sur l'eau comme on marche sur la terre.

Rien ne montre mieux ce qu'était la Respiration Embryonnaire pour les tao-che de la fin des T'ang et de l'époque des Song, comment elle se pratiquait, comment on s'en représentait le mécanisme et quelles questions se posaient à ce propos, qu'une dissertation qui se trouve dans le même recueil des « Livres nouveaux et anciens de l'Absorption du Souffle du Maître de Yen-ling », et où, en dépit du titre qui parle de « divers procédés », est décrit un procédé déterminé, que l'auteur préconise particulièrement, celui qu'il appelle le « procédé du tambour et de l'effort » *kou-nou tche fa* 鼓努之法. J'en donnerai ici la traduction complète sauf quelques lignes qui se rapportent à un autre sujet.

« Formule orale efficace et secrète se rapportant à divers procédés d'absorber le Souffle (486), *Fou-k'i tsa-fa pi-yao k'eou k'ieue*.

« Que dans la Barrière Céleste, *T'ien-kouan*, soit le souffle interne (487). p.226

« Que dans la Hutte Divine, *Chen-lou*, soit le souffle externe (488).

Toutes les fois que vous absorbez le souffle, prenez toujours une heure *yang*, minuit ou l'aurore. Alors, tourné vers l'est, calme et assis correctement, grincez des dents trois séries, trois fois rincez-vous la bouche avec de la salive et avalez (cette salive) : que les deux mains se frottent l'une l'autre, afin que le cœur soit réchauffé, frictionnez-vous la face et les yeux, puis, avec le pouce et l'index, en haut et en bas frictionnez les os des reins (les vertèbres lombaires) sept fois ; alors tenez les poings fermés, battez le tambour du souffle afin de remplir la Barrière Céleste, que l'égalisation soit la mesure, fermez la bouche et avalez (cet air), (poussez-

Les procédés de « nourrir le principe vital »

le) par un effort (jusque dans) le ventre. Ceci achevé, faites sortir tout doucement le souffle qui est dans la Hutte Céleste ; à l'intérieur de la Hutte Céleste vous devez le régler (de façon que) les (roulements de) tambour et l'effort à chaque instant se répondent : un (roulement de) tambour, un avalement (de souffle), un effort se répondant. Pendant ce roulement de tambour et cet avalement, que la Barrière Céleste ne soit pas ouverte, de peur que le souffle vivant ne pénètre dans le ventre et ne (vous) rende malade.

Pour absorber le souffle, il faut calmer l'Esprit et fixer la volonté ; avalez-le doucement, faites-le arriver vite au cœur et dans la poitrine (afin) que le souffle ne se disperse pas. Si c'est pour guérir un abcès, que chaque avalement consiste en cinquante absorptions, peu à peu augmentez et arrivez à cent absorptions, deux cents absorptions, trois cents absorptions. Si c'est pour quelque autre cause, faites vingt ou trente absorptions (par avalement) et arrêtez-vous ; et vous obtiendrez qu'en peu de temps (le mal) lui-même se dissipe et cesse. La raison pour laquelle on estime la pratique continue, c'est qu'on ne diminuera pas ses jours. Si, quand on commence à absorber, on se figure que le souffle monte, alors battre le tambour et aussitôt avaler sans laisser le souffle sortir. Si soudain la section inférieure (le ventre) ayant le souffle le laisse échapper, ne pas l'empêcher. Chaque fois qu'on bat le tambour et avale le souffle, il faut harmoniser tout doucement afin qu'il n'y ait pas de bruit dans la Barrière Céleste. Si on avale (le souffle) trop vite, il est à craindre que le souffle (qui est déjà) dans la section inférieure ne s'y enferme, de sorte qu'on l'expulse par l'anus ; prenez-y garde.

Si vous absorbez le souffle, au bout d'un certain temps il pénètre de ^{p.227} lui-même ; s'il pénètre, vous l'absorberez hors du temps ; (or) c'est seulement quand on a faim qu'il faut l'absorber, et quand on est rassasié, il faut cesser. À

Les procédés de « nourrir le principe vital »

chaque moment de tambour et d'avalement, constamment concentrer sa pensée sur le souffle entrant dans les cinq viscères et y circulant, puis passant par les mains, les pieds, le cœur et le sommet de la tête, les trois Barrières, les neuf trous et les articulations, et (enfin) sortant. Si soudain vous êtes malade, concentrez-vous sur vaincre par le souffle l'endroit malade : quelle maladie ne guérira (ainsi) ? Si vous absorbez le souffle pour cesser (de manger) les céréales, ne vous occupez pas du nombre des avalements, des roulements de tambour et des efforts, prenez toujours pour mesure que votre ventre soit plein, mais sans que cela pèse sur vos intestins. Si vous avez faim, absorbez trois ou cinq avalements : faites attention que votre respiration se régularise d'elle-même. Il ne faut pas être couché : quand vous êtes couché, le souffle a de la peine à descendre ; il fait du mal au cœur et à la poitrine de l'homme. Toutes les fois que les souffles se répandent, il y a du bruit dans le ventre. Les ignorants déclarent que c'est quand les intestins sont vides qu'il y a du bruit, et quand il y a du bruit cela fait du mal à l'homme : c'est tout à fait faux. C'est comme lorsque le tonnerre résonne et l'éclair frappe, le souffle *yin* est fondu ; (le souffle) se répand par les cent barrières ; c'est la porte profonde véritablement importante.

Il y a bien des recettes pour absorber le souffle, mais sauf le procédé du tambour et de l'effort, il n'y en a aucune qui soit réellement merveilleuse. Quelquefois il y a des hommes qui ne sont pas encore délivrés qui absorbent le souffle : comme le souffle ne circule pas en pénétrant, alors quand ils vident leur cœur et oublient leur corps, bien qu'ils essaient de se mettre en extase 坐忘, nécessairement ils n'arrivent à rien ; et ils se fatiguent à l'extrême.

Le procédé du tambour et de l'effort (consiste en ceci). Le principal est d'absorber le Souffle Originel Spontané, *tseu-jen*

Les procédés de « nourrir le principe vital »

yuan-k'i et de le répandre dans les viscères et les réceptacles ; quand le souffle est longuement conservé, l'homme ne meurt pas. Pourquoi emprunter à l'extérieur et chercher à aspirer le souffle externe (489) ?

Quand le souffle de l'homme est épuisé, l'Esprit meurt ; quand l'Esprit meurt (490), le Corps est abandonné. C'est pourquoi, en celui qui sait garder le Souffle Originel sans en perdre, l'Embryon s'achève. Tout ^{p.228} cela est ce que les Formules Secrètes enseignent et cela ne laisse place à aucun doute.

Aux moments où vous conduisez le Souffle, frappez le tambour et faites dix avalements, vingt avalements, de façon que vos intestins soient remplis. Ensuite concentrez-vous sur conduire (le souffle) et le faire pénétrer dans les quatre membres. Quand vous pratiquez ce procédé (faites) pour chaque avalement une conduite du Souffle. Les mains et les pieds doivent être appliqués sur des objets ; attendez que le souffle ait pénétré, et alors il faut vider le cœur et oublier le corps ; et ensuite le souffle chaud se dispersera par les quatre membres ; le souffle de la fleur Essentielle se coagulant retournera à l'Océan du Souffle. Au bout de quelque temps, spontanément l'Embryon sera achevé. En tenant solidement les articulations des membres, on obtiendra que (les souffles) avec le bruit du tonnerre se répondent ; le tambour résonne dans le ventre, en sorte que les souffles sont harmonisés.

Pour chercher le souffle et faire la gymnastique, il faut d'abord ouvrir complètement les mains et les pieds, (ensuite) battre le tambour et avaler, et rouler le corps à droite et à gauche, méditer sur (le souffle) entrant dans les os et les articulations, le conduire de façon qu'il se répande, faire qu'il pénètre partout sans interruption. C'est ce qu'on appelle conduire le souffle et faire la gymnastique. De plus, en se roulant et en se retournant, se concentrer sur le souffle passant par les mains,

Les procédés de « nourrir le principe vital »

les pieds, les barrières et les articulations et se dispersant (par tout le corps). Les anciens Livres disent (seulement) qu'il y a la conduite du souffle et la gymnastique (sans les expliquer en détail) : s'il n'y avait pas la transmission orale de la doctrine, on ne la connaîtrait guère.

Conduire le souffle et faire la gymnastique, si on a avalé (le souffle) quand on avait faim, il faut attendre que le ventre soit plein pour le pratiquer ; après avoir mangé à satiété ([491](#)), on peut le pratiquer ^{p.229} immédiatement ; (enfin) si tout à la fois on avale le souffle et fait de la gymnastique, il faut attendre un temps d'intervalle pour le pratiquer ; ce n'est pas (un exercice) qu'on puisse faire n'importe quand. Ah ! ceux qui avalent le souffle et font la gymnastique doivent habiter une demeure calme et retirée, qui ne soit pas dans un lieu trop élevé ou venteux, car lorsqu'il y a une épidémie causée par un vent violent, quand la pluie mouille et trempe tout, quand il y a un froid vif ou une chaleur excessive, cela oblige à cesser ; il faut attendre que le corps soit sec et le souffle harmonisé : c'est alors seulement qu'on peut le faire. Si les quatre membres sont toujours maigres, faites la gymnastique plusieurs fois ([492](#)). Si l'absorption du souffle et la gymnastique se font sans aller à contretemps : alors l'Esprit et le Souffle seront toujours purs, l'aspect du corps ne changera pas, ni la graisse excessive, ni la chair vide ne seront produites, et on ne sera jamais malade.

Les gens du monde 世人 disent souvent que l'absorption du souffle diffère de la Respiration Embryonnaire : c'est une profonde erreur, l'Embryon se noue par l'absorption du souffle ; le Souffle cesse par l'existence de l'Embryon ([493](#)). C'est quand on a absorbé (le souffle) quelque temps que le souffle peut se coaguler et devient l'Embryon, et que le souffle impur se disperse et sort de la Matrice. On peut alors entrer dans l'eau (sans se noyer) ou marcher sur le feu (sans se

Les procédés de « nourrir le principe vital »

brûler). Les gens du monde ou bien s'appuient sur de vieilles recettes, ou bien reçoivent de fausses doctrines : ils retiennent (le souffle) et comptent (le temps pendant lequel ils le tiennent enfermé), et ils sont fiers de la longueur de leur respiration ; n'est-ce pas encore une erreur ? Ils ne savent pas que les cinq viscères ont un souffle qu'on ne peut pas avaler ordinairement : être tout le temps enfermé et retenu par les barrières et les portes, comment savent-ils que c'est l'intention du (souffle) Spontané de l'intérieur de la Matrice ? Ils ne font qu'échauffer ^{p.230} et fatiguer le corps et l'esprit, sans jamais en tirer aucun avantage. Quand les hommes de notre temps absorbent le souffle, beaucoup ferment la bouche et serrent le nez, et les obstruent complètement avec la main ; ils ne tiennent compte que de la longueur de la respiration, et ne savent pas que de cette façon ils se font du mal.

Demande : Quand on absorbe le souffle, puisque les deux souffles, le souffle interne et le souffle externe sortent l'un et l'autre des cinq viscères ([494](#)), comment arrive-t-on à faire que le (souffle) interne et le (souffle) externe soient crachés et aspirés séparément ? Réponse : Quand on absorbe le souffle interne, au moment du tambour et de l'effort, alors l'Océan stomacal s'ouvre pour recevoir le Souffle Réel et le retenir fermement ; quand la réception est finie, il se referme ; tout doucement on rejette le souffle externe, d'eux-mêmes ils se séparent. Ah ! quand on ferme avec la main la bouche et le nez, les souffles ne pénètrent pas, et le fait qu'ils ne pénètrent pas fait du mal aux cinq viscères : c'est, en cherchant un avantage, recevoir à la place un désavantage. Aussi les gens qui retiennent le souffle souvent ont des maladies, leurs forces diminuent, et il est difficile de les guérir : comment ne serait-ce pas une erreur très grave (que pratiquer la rétention du souffle) ? Quand on absorbe le

Les procédés de « nourrir le principe vital »

souffle interne, on use de très peu de force et les résultats sont nombreux : (aussi) doit-on le pratiquer avec zèle.

Question : Les adeptes supérieurs font d'abord la gymnastique et ensuite la respiration ; les adeptes inférieurs font d'abord la respiration et ensuite la gymnastique. Qu'est-ce (qui vaut le mieux) ? Réponse : Dans la manière des adeptes supérieurs de faire d'abord la gymnastique, le souffle impur à cause (de la gymnastique) est agité et se répand (par tout le corps) ; si les adeptes inférieurs font la gymnastique après, c'est qu'ils craignent que leur souffle impur n'entre dans les articulations et ne se disperse pas ([495](#)). C'est ce qui fait que parmi ^{p.231} ceux qui travaillent à l'absorption du souffle et à la gymnastique, il y en a qui réussissent et d'autres qui ne réussissent pas. Le Maître Céleste T'ien-che dit :

— Pour recevoir le souffle il y a un procédé, pour rejeter le souffle il y a six procédés.

Quand l'absorption du souffle est achevée, concentrez-vous sur la Planète Mars de la région méridionale, dont le souffle rouge, grand comme une perle, pénètre dans votre Barrière Céleste, se répand dans vos viscères et vos réceptacles ; concentrez-vous sur votre corps devenant entièrement souffle ; (faites cela) une fois par jour. C'est fondre le *yin* au moyen du *yang*, cela chasse les maux dus aux trois Cadavres. Il y a encore la vieille Formule orale laissée par K'iu-tseu pour qu'on se figure le corps fondu par le feu et devenu charbon ; mais, le souffle du feu n'est pas le souffle *yang* spontané, et il est à craindre qu'il ne blesse l'Esprit ; il ne faut pas le faire...

Quand vous faites la gymnastique et l'absorption du souffle, que votre habit et votre ceinture soient toujours larges ; s'ils sont serrés, ils diminuent le souffle, et l'Océan du Souffle en sera affligé. En été et en hiver, l'endroit où on couche, et (celui où) on boit et on mange seront toujours tièdes. Ne mangez pas de choses aigres, salées, huileuses, ni grasses ; manger ces

Les procédés de « nourrir le principe vital »

choses fait du mal aux cinq viscères ; quand il est fait du mal aux cinq viscères, l'Esprit va mal. La viande de chien et de porc, les fruits crus sont aussi entièrement interdits.

4. La circulation du souffle externe

@

Les descriptions détaillées des auteurs des Song permettent de comprendre les allusions moins précises des écrivains de la période ancienne. Il est visible que le schéma général n'a été changé que dans la mesure où la substitution du souffle interne à l'air extérieur rendait le changement nécessaire : les procédés techniques de la période moderne sont déjà tous énumérés au V^e siècle par le Très-Haut Vieux-Seigneur, T'ai-chang Lao-kiun, dans les ordres donnés par lui à K'eou Kien-tche pour la réforme du taoïsme :

« Tout spécialement mettez au premier rang les préceptes de morale ; ajoutez-y (les pratiques d')absorber, se nourrir, enfermer et fondre _{p.232} (le souffle) [\(496\)](#).

Je ne reprendrai pas chacune de ces pratiques, je viens de les étudier pour l'époque des T'ang [\(497\)](#). Et ce n'est pas elles particulièrement qui ont changé, c'est plutôt, avec la doctrine, la pratique générale de circulation du souffle, et c'est à l'étude de celle-ci que je me bornerai.

À l'époque ancienne déjà, le souffle doit parcourir le corps entier.

« Le souffle parcourt le corps entier, depuis le nez et la bouche jusqu'aux dix doigts » [\(498\)](#) ;

et

« les souffles des neuf _{p.233} Cieux entrent dans le nez de l'homme, font le tour du corps et se déversent dans le Palais du Cerveau » [\(499\)](#).

Et avec plus de précision encore :

« De la Vallée-Longue au Canton-Sombre, (le Souffle) fait le tour de la Banlieue et du Domaine » [\(500\)](#),

Les procédés de « nourrir le principe vital »

dit un des livres taoïstes les plus célèbres et les plus étudiés à la fin des Six Dynasties et au début des T'ang, ce qui, traduit en langue vulgaire (501) veut dire que le souffle aspiré par le nez (Vallée-Longue 長谷) descend aux reins (Canton-Sombre) et parcourt les Cinq-Viscères (Banlieue 郊) et les Six-Réceptacles (Domaine 邑). C'est, comme je l'ai dit plus haut, du souffle externe, de celui qu'on prend par la respiration, qu'il s'agit dans les livres de ce temps, et non du souffle interne comme dans les livres plus récents que j'ai cités précédemment. À cette époque, la Respiration Embryonnaire ne diffère de la respiration des profanes que par sa technique et par l'étendue du trajet que parcourt le souffle ; elle n'en diffère pas encore dans son essence même, comme elle le fera plus p.234 tard quand non seulement la technique et le trajet, mais encore le souffle lui-même, seront particuliers aux taoïstes.

Un livre du Ve ou VIe siècle qui paraît avoir été une sorte de manuel de vulgarisation des procédés taoïstes sous forme romanesque, le *Han Wou wai-tchouan* (502) énumère et définit brièvement de la façon suivante trois procédés (503), dont deux sont les exercices respiratoires eux-mêmes, et dont le troisième se rapporte aux procédés diététiques que j'ai laissés de côté dans cet article.

« Tous les soirs se concentrer sur le Souffle Rouge qui entre dans la Porte Céleste (504) et fait le tour du corps à l'intérieur et à l'extérieur, se transforme en feu dans le cerveau afin d'incendier le corps, et afin que le corps ait le même éclat que le feu ; se concentrer (là-dessus), cela s'appelle « Fondre la Forme » *lien-hing*.

S'exercer à enfermer le souffle *pi-k'i*, et à l'avaler 吞, cela s'appelle « Respiration Embryonnaire » *t'ai-si*.

S'exercer à faire jaillir la source qui est sous la langue (505) et à l'avaler, cela s'appelle « Nourriture Embryonnaire » *t'ai-che*.

Et cet ouvrage donne une petite formule en vers de trois mots qui résume en termes cryptiques tout l'ensemble des pratiques

Les procédés de « nourrir le principe vital »

respiratoires qui conduisent à l'immortalité ; c'est ^{p.235} une sorte de formule mnémotechnique qui ne prend de sens que par les explications dont l'auteur la fait suivre (506) :

« Se coiffer du turban d'or (507) ;
faire entrer dans la Porte Céleste (508) ;
expirer longuement et doucement ;
avalier la Source Mystérieuse (509) ;
battre le Tambour-Céleste ;
nourrir le Ni-houan.

De ces exercices respiratoires, Ko Hong, qui en parle assez souvent, ne décrit guère que l'extérieur (510) :

« Ceux qui commencent à étudier comment on fait circuler le souffle (doivent) aspirer le souffle par le nez et l'enfermer ; pendant ^{p.236} qu'il est caché, on compte le nombre (de battements) du cœur jusqu'à 120 (511), et on le rejette tout doucement par la bouche. Ni pendant qu'on le rejette, ni pendant qu'on l'aspire, on ne doit jamais entendre de ses propres oreilles le souffle entrer et sortir ; il faut toujours qu'il en entre beaucoup et qu'il en sorte peu : si vous placez une plume sur le nez et la bouche (vous devez) expirer le souffle sans que la plume remue. À mesure que vous vous exercez, augmentez (le temps de rétention du souffle) : le nombre des battements du cœur doit peu à peu atteindre 1.000 ; quand il atteindra 1.000, de vieillard vous redeviendrez jeune homme.

Le Maître Céleste Chen, 申天師 a donné, dans la première moitié du VIII^e siècle, une description de ce qui se passe intérieurement pendant les exercices respiratoires ; sa description est très précise pour le début et la fin, mais passe brièvement sur le milieu (512).

« À partir de la cinquième veille, après le réveil, se rincer la bouche avec de l'eau ; s'étendre en allongeant les bras et les jambes. Cracher le souffle tout doucement une série de vingt fois, et attendre que le souffle des céréales soit peu à peu

Les procédés de « nourrir le principe vital »

épuisé et que le cœur soit calmé. Alors enfermer le souffle et entrer en méditation. Porter sa pensée sur l'intérieur de l'Océan du Souffle du Champ de Cinabre au-dessous du nombril. Rester calme sans bouger et avaler le souffle trois séries de vingt fois. De nouveau enfermer le souffle, le conduire par la pensée dans le Champ de Cinabre (inférieur). Peu à peu on s'aperçoit que le souffle fait du bruit ; en bas il entre dans l'Océan du Souffle, c'est très obscur : c'est le moment de conduire le souffle. Au bout de quelque temps, la conduite du Souffle étant achevée, on ouvre la ^{p.237} bouche et on crache le souffle tout doucement. Puis on recommence à enfermer le Souffle et à le cracher ainsi trois séries de vingt fois, en se conformant au procédé ci-dessus...

Le Maître Céleste Chen ne décrit pas la conduite du souffle, sans doute parce qu'il obéit au même sentiment qui fait dire à l'auteur du *Houang-t'ing wai-king yu-king* à la fin de cet ouvrage écrit dans un style volontairement obscur : « Mes paroles sont terminées : prenez soin de ne pas les transmettre » sur quoi le commentateur Leang K'ieou-tseu renchérit : « ne les transmettez pas aux mauvaises gens, afin que le Tao ne soit pas clair ; prenez-y garde, prenez-y garde ! » ([513](#)). Ou encore qui a fait que nombre de recettes taoïstes sont restées longtemps sans être écrites, se transmettant seulement oralement de maître à disciple, et parmi elles la plupart de celles qu'on considérait comme les plus importantes, ainsi que le reconnaissait au VIII^e siècle maître Wang de Lo-feou en un passage que j'ai cité ci-dessus. C'est qu'il jugeait cette partie de la doctrine trop précieuse pour être écrite et qu'il la réservait pour son enseignement personnel. C'est en effet la circulation proprement taoïste. Nous savons par les auteurs bouddhistes que dès le début des T'ang, la circulation du souffle empruntait le passage du souffle par le cerveau avant son expulsion.

Cette circulation du Souffle est décrite en termes ésotériques dans les premiers vers du « Livre de la Cour Jaune » *Houang-t'ing king* ([514](#)),

Les procédés de « nourrir le principe vital »

un livre qui remonte au II^e ou au ^{p.238} III^e siècle de notre ère et qui est probablement le plus ancien traité conservé qui décrive en détail les diverses pratiques de la recherche de l'Immortalité. C'est un livre en vers de sept pieds, vers d'un type plutôt populaire que savant, sans parallélisme et sans ces alternances de ton d'un vers à l'autre qui ont commencé à s'imposer de plus en plus fortement à la poésie lettrée à partir des Han et des Trois-Royaumes ; le rythme y est marqué par le retour absolument régulier de la césure entre le quatrième et le cinquième pied, qui coupe chaque vers en deux tronçons, le premier de quatre et le second de trois mots ; et la liaison entre les vers successifs n'est assurée que par la rime ([515](#)) dont tous les vers sont pourvus (et non les vers pairs seulement comme dans la poésie lettrée) et qui reste la même pour toute une série de vers successifs, sans que cependant l'auteur s'astreigne ni à composer des stances égales ni à faire coïncider le changement de rime avec le changement de sujet. Toutes les pratiques de l'adepte aspirant à l'immortalité y sont décrites successivement, circulation du souffle, procédé pour faire revenir l'Essence, pratiques pour accroître l'Essence, alimentation, etc. ; le tout en termes toujours volontairement obscurs, parce que ce sont là des choses qu'il ne faut pas transmettre à la légère ([516](#)), si obscurs que les commentaires qui en subsistent et qui datent probablement l'un du début des T'ang et l'autre de la fin de cette ^{p.239} dynastie ou du début des Song ([517](#)), sont rarement d'accord, et qu'un écrivain taoïste du V^e ou du VI^e siècle a cru devoir le récrire entièrement sous une forme en effet beaucoup plus claire, mais en exposant des vues qui, autant qu'il me semble, sont souvent très différentes de celles de l'ouvrage ancien ([518](#)).

^{p.240} Voici les vers du début se rapportant à la circulation du Souffle, juste après l'introduction ([519](#)).

[3] « En haut il y a la Cour Jaune, en bas l'origine de la
Barrière ;

derrière il y a le Portail Obscur, devant la Porte du Destin ([520](#)).

Les procédés de « nourrir le principe vital »

[5] ^{p.241} en inspirant et expirant dans l'intervalle de la Hutte (on fait) entrer le Souffle dans le Champ de Cinabre, (pendant que) l'Eau Pure du Lac de Jade baigne la Racine Transcendante ([521](#)) ; ^{p.242}

quiconque étudie cela à fond et est capable de le pratiquer obtient la Longue Durée ([522](#)).

Dans la Cour Jaune (sont deux) personnages vêtus d'un vêtement vermillon ([523](#)),

(qui avec) la clef et la serrure de la Porte de la Barrière ([524](#)) tiennent fermés les deux battants.

[10] Le Portail Obscur, des deux côtés, est haut vertigineusement ; ^{p.243} au milieu du Champ de Cinabre (Inférieur), l'Essence et le Souffle se subtilisent ;

l'Eau Pure du Lac de Jade en montant produit de la graisse, (celui dont) la Racine Transcendante est ferme, la vieillesse ne l'affaiblit pas ([525](#)).

Dans le Lac Central ([526](#)) il y a un gentilhomme vêtu de rouge et de vermillon ([527](#)) ;

[15] ^{p.244} (l'endroit situé) trois pouces au-dessous du Champ (de Cinabre est) la demeure d'un dieu ([528](#)), (quand) l'intérieur et l'extérieur se séparent, fermez-le solidement ([529](#)).

[17] ^{p.245} L'intérieur de la Hutte (où passent) les dieux doit être mis en ordre ([530](#)).

J'arrête ici cette citation parce que les vers qui suivent traitent non plus du Souffle, mais de l'Essence : ce sont des questions qui se touchent par certains points, et le procédé de faire revenir l'Essence est la continuation de la circulation du Souffle ; mais ce n'est pas de lui que je m'occupe en ce moment, et d'ailleurs il y a d'autres questions relatives à l'Essence, conservation, accroissement, etc., qui n'ont rien à faire avec le Souffle.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

En somme le « Livre de la Cour Jaune » décrit fort bien la circulation du Souffle. Il commence par indiquer la localisation du Champ de Cinabre Inférieur, au milieu du ventre ; et immédiatement après, il explique ce qu'il faut faire pour y conduire le Souffle : il faut aspirer le Souffle par le nez, la bouche étant pleine de salive, puis le conduire devant la Porte du Passage, porte fermée à clef dont les dieux de la rate gardent la clef et la serrure. Ce passage difficile franchi, on conduit le Souffle au Champ de Cinabre Inférieur où, à la rencontre de l'Essence, tous deux « se subtilisent » par sublimation ; pendant ce temps, il faut toujours tenir la bouche pleine de salive. Enfin, quand on ne pratique pas le procédé de faire revenir l'Essence, par lequel on ramène Souffle et Essence « subtilisés » ^{p.246} du Champ de Cinabre Inférieur du ventre au Champ de Cinabre Supérieur de la tête, on expire le Souffle par la bouche, et à ce moment, quand on a expulsé le Souffle vieux et qu'on n'a pas encore aspiré le Souffle neuf, il faut prendre bien garde à tenir solidement fermée la Porte du Passage entre le Champ de Cinabre Médian et le Champ de Cinabre Inférieur. En terminant l'auteur ajoute un conseil de détail : s'épiler l'intérieur du nez pour que ne soit pas gêné le passage du Souffle.

On voit que, dans leurs grandes lignes, la circulation du Souffle interne imaginé sous les T'ang et celle du Souffle externe des époques précédentes ne diffèrent guère l'une de l'autre. Au fond les tao-che, s'ils trouvaient le nouveau système plus satisfaisant au point de vue théorique, étaient singulièrement gênés au point de vue pratique. Les livres les plus célèbres sur la circulation du souffle, les deux « Livre de la Cour Jaune », très anciens l'un et l'autre, ne connaissaient que le souffle externe et ne parlaient pas du souffle interne : il fallut que les commentateurs s'attachent à les interpréter dans le sens de la nouvelle théorie, ce qui n'était pas facile. D'ailleurs les fidèles ne les suivaient pas : les dissertations mêmes qui nous ont été conservées montrent que les taoïstes qui ne vivaient pas en communauté, ceux que les auteurs religieux appellent les gens du monde 世人, continuaient de pratiquer les anciens procédés.

5. L'expulsion des souffles

@

L'expulsion des souffles était l'objet d'une technique compliquée, d'origine fort ancienne, car Tchouang-tseu en connaît déjà quelque chose et cite plusieurs des noms désignant les modes d'expiration. Physiologiquement, il me semble que ^{p.247} plus la rétention de l'air *pi-k'i* se prolongeait, plus il était nécessaire d'en régler soigneusement la sortie pour éviter une décompression trop brusque. Et d'autre part, au point de vue taoïste théorique, il fallait veiller à ce qu'en expulsant l'air on ne rejetât pas en même temps l'Essence qui s'était mêlée au Souffle par le procédé de « Faire revenir l'Essence pour réparer le cerveau » que je décrirai plus loin. On s'attendrait à voir disparaître cette technique avec la théorie ancienne de la Respiration Embryonnaire, puisque, dans les théories récentes, l'expiration ne fait plus partie de la circulation du Souffle. Mais les modes divers d'expulsion du Souffle avaient des vertus propres, en particulier pour la guérison des maladies, et on ne pouvait y renoncer. Aussi, loin de disparaître, la technique de l'expiration est plus florissante que jamais au temps des T'ang et des Song ; elle n'a pas acquis alors de procédés nouveaux (531) ; mais elle s'est très largement répandue. Il est probable que sa vogue était précisément due à ce qui aurait pu la perdre, à la transformation des idées et des pratiques de la Circulation Embryonnaire : en effet, en se détachant de celle-ci pour devenir un procédé indépendant, elle ^{p.248} prit une importance et une valeur propres qui attirèrent sur elle l'attention des théoriciens. Aussi est-ce de ce temps que datent les textes qui lui sont spécialement consacrés.

Il y avait une « manière d'inspirer l'air et six manières de l'expirer » 內氣者一吐氣者六 (532) ; c'est ce qu'on appelait les six souffles *lieou-k'i* 六氣 (533), et chacun de ces six souffles, qui était mis en relation avec un des organes du corps, avait reçu un nom particulier (534) : *tch'e* 呬 (535), *ho* 呵 (variantes : *hiu* 呼 (536), *hou* 吼

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(537)), *hou* 呼, *hiu* 噓, *tch'ouei* 吹 et *hi* 嘻 (variantes : *hi* 噤 (538), 嘿 (539)). La valeur exacte de ces noms est mal connue : en effet, les explications des auteurs taoïstes portent sur les effets de chaque souffle en thérapeutique, plutôt que sur p.249 la manière de les exécuter. Les relations des souffles, des organes et des maladies paraissent bien établies : *tch'e* préside aux poumons, *ho* au cœur, *hou* à la rate, *hiu* au foie, *tch'ouei* aux reins, et *hi* aux Trois-Cuiseurs (540) ; par *tch'e* on se débarrasse de la consommation, par *ho* des maux de tête, par *tch'ouei* du froid, par *hi* des rhumatismes, par *hou* de la fièvre, et par *hiu* on chasse les accumulations de flegme (541).

Le maître Houan-tchen 幻真先生 décrit les six souffles de la façon suivante (542) :

« Les six souffles, ce sont *hiu*, *ho*, *tch'e*, *tch'ouei*, *hou*, *hi*. (De) ces souffles (cinq) dépendent chacun d'un (des cinq) viscères, le (dernier) restant appartient aux Trois Cuiseurs.

1. *tch'e* dépend des poumons, les poumons président au nez. Si on a trop chaud ou trop froid, ou si on est très fatigué, on rejette et on aspire (l'air) en *hi*. Il règle également la peau, le derme et les abcès ; si on a une de ces maladies, en le réglant correctement, on guérira.

2. *ho* dépend du cœur, le cœur préside à la langue : quand la bouche est sèche et la langue raboteuse, le souffle ne communique pas, et en parlant on a le souffle mauvais ; en soufflant à la manière de *ho*, on le chasse ; si on a très chaud (fièvre), on ouvre la bouche toute grande ; si on a un peu chaud, on ouvre la bouche un peu. Si on exécute le *ho* en y mettant l'attention voulue, on guérira (le mal).

3. *hou* dépend de la rate, la rate préside au Palais Central 中宮. Si on a un peu de fièvre et qu'on n'aille pas bien, si le ventre, l'estomac et l'intestin ont de la plénitude, leurs souffles sont tristes et ne s'écoulent pas, on le guérit par le souffle qu'exprime le caractère *hou*.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

4. ^{p.250} *tch'ouei* dépend des reins, les reins président aux oreilles. Si la taille et le ventre sont refroidis et que la puissance virile 陽道 décroît, on guérit ce mal par le souffle qu'exprime le caractère *tch'ouei*.

5. *hi* dépend des Trois Cuiseurs *san ts'iao* 三焦. Si les Trois Cuiseurs ne vont pas bien, on les guérit par (le souffle en) *hi*.

6. *hiu* dépend du foie ; le foie préside aux yeux. Les tumeurs rouges, la vue trouble sont tous guéris par (le souffle en) *hiu*.

Bien que chacun de ces souffles guérisse (les maux de l'organe avec lequel il est en rapport), cependant les cinq viscères et les Trois Cuiseurs, le froid, le chaud, l'extrême fatigue, le souffle mauvais et les maladies, tout cela dépend du cœur ; (or) le cœur régit (le souffle) *ho* 呵 ; (donc), en soignant toutes les maladies par (le souffle) *ho*, on les guérit toutes ; il n'est pas nécessaire (d'employer tous) les six souffles.

Quant au mode d'exécution des six souffles, les renseignements sont maigres, et c'est en dehors des auteurs taoïstes qu'il faut les chercher. Yen Che-kou déclare que *hou* et *hiu* c'est expulser l'air par la bouche grande ouverte 張 (543). Le *Cheng-lei*, un dictionnaire du III^e siècle, définissait ce même mot *hiu* par « expulser l'air tout doucement » (544) et *tch'ouei* par « expulser l'air vivement » (545) ; ces deux sont d'ailleurs, le premier, un souffle chaud, et le second, un souffle froid (546). Je n'ai rien trouvé de précis sur les autres termes (547). Cela suffit du moins à montrer que les « six souffles » étaient bien des manières définies d'expirer l'air. Les deux modes *hiu* et *tch'ouei* sont assez bien décrits pour être faciles à comprendre et même à exécuter : ils sont l'inverse ^{p.251} l'un de l'autre, *hiu* s'exécutant la bouche grande ouverte en rejetant tout doucement l'air du fond des poumons, de façon qu'en plaçant la main devant la bouche, elle reçoive une impression d'air tiède ; *tch'ouei* au contraire se faisait en serrant les lèvres (548), la bouche à peine entrouverte en fente étroite, en soufflant très fort l'air gardé dans la

Les procédés de « nourrir le principe vital »

bouche, de façon que la main placée devant la bouche reçoive l'impression d'une forte sortie d'air froid. Je crois qu'on peut aussi décrire le souffle *ho* (*hou* de Yen Che-kou) : il s'exécutait la bouche grande ouverte comme *hiu*, mais en soufflant très fort (comme *tch'ouei*), et de plus en serrant la gorge à la base de la langue, de façon que l'air en sortant produisît une sorte de ronflement bruyant ; lui aussi est un souffle chaud, puisqu'il sert à expulser la chaleur brûlante. Les trois autres devaient être du même genre.

Le principal usage des six souffles est de guérir les maladies. De façon générale (549), la maladie qui est due au cœur, c'est la fièvre : les deux souffles *hou* et *tch'ouei* en guérissent. La plénitude de la poitrine, du dos et des intestins, ce sont des maladies qui dépendent des poumons : le souffle *hiu* en guérit. La maladie qui dépend de la rate, c'est un souffle voyageur montant dans le corps qui peu à peu fait enfler le corps : le souffle *hi* 希 en guérit. Les maux d'yeux dépendent du foie, ainsi que la mélancolie : le souffle *ho* 何 en guérit.

Les six souffles ne servent pas seulement à guérir les maladies : on les emploie à propos de tout. A-t-on mangé,

« le repas fini, faire *ho* 何 pour chasser de l'intérieur de la bouche le souffle impur empoisonné de la nourriture (550).

S'est-on mis à p.252 boire du vin (ce que les taoïstes, à la différence des bouddhistes, ne condamnent pas absolument, repoussant seulement l'ivresse qui « blesse l'Esprit et diminue la longévité », mais préconisant la boisson prise modérément et en temps opportun, par exemple une ou deux coupes de vin quand l'hiver est humide ou l'été est froid) ?

« Si vous n'êtes pas pris de boisson, mais que (simplement) vous vous êtes laissé aller à boire, faites *ho* trois ou cinq fois, en même temps ouvrez largement la bouche dix fois au moins pour chasser le poison des gâteaux (mangés en buvant) (551).

Quand on se lève le matin, il faut d'abord faire *hiu* (552).

« Quand il fait froid, il faut faire *tch'ouei* ; quand il fait chaud, il faut faire *hou* (553).

6. Les préparatifs, et autres détails de la technique

@

p.353 Ces exercices étaient trop importants pour pouvoir se faire au pied levé : la pratique en était soumise à de multiples conditions de local, d'heure, de préparatifs de toute sorte, et cela à toutes les époques, l'ancienne aussi bien que la récente.

a. Le local

Le « Livre de l'Absorption du Souffle, du Coffret de jade du Mont Central », ouvrage du IX^e ou du X^e siècle, contient la description la plus complète que je connaisse du local où se pratique la Respiration Embryonnaire ([554](#)).

« p.354 Dans la recherche de l'Immortalité, cesser de se nourrir de grains est le commencement ; et du procédé de cesser de se nourrir de grains, absorber le Souffle est la base ; dans la pratique de l'Absorption du Souffle, le jeûne et les défenses viennent en premier. Pour garder le jeûne et les défenses, on doit choisir un jour bon, faire retraite dans une chambre où on a mis un lit et une natte...

« C'est pourquoi, quand on veut se livrer à cette pratique, il faut prendre une chambre à part, bien badigeonnée d'un enduit parfumé de bonne terre, à la lumière discrète, haute et vaste, avec un lit au matelas profond et tiède, aux couvertures et à l'oreiller nouvellement lavés ; il ne faut pas que n'importe qui avec ses impuretés aille dedans. À l'intérieur, le sol est creusé à une profondeur de deux pieds, et passé au crible pour enlever la boue et les graviers ; il faut enlever toutes les choses malpropres, puis, avec un enduit de bonne terre, bâtir en terre battue une plate-forme, puis de nouveau battre le sol avec de la terre tamisée fin, de façon qu'il soit bien tassé... Ne mettre dans la chambre qu'une table pour écrire et le coffret des livres 經櫃, et chaque fois (qu'on

Les procédés de « nourrir le principe vital »

y va), allumer de l'encens et méditer sur le Vénérable Céleste Mystérieux-Originel sans-Supérieur Hiuan-yuan wou-chang T'ien-tsouen 玄元無上天尊 ; et de plus méditer sur le Seigneur-Réel Grand-Un, T'ai-yi tchen-kiun 太一真君 (555).

b. L'heure

Ces exercices ne pouvaient se faire qu'à certaines heures. En effet, c'était une notion courante chez les Chinois que ^{p.355} l'univers (ou comme ils disent, le Ciel et la Terre 天地) est une sorte d'être vivant, et est tout pareil au corps de l'homme : les taoïstes en concluaient que, comme celui-ci, il respire et fait circuler le souffle. Mais ils différaient entre eux d'opinion sur le détail de cette circulation du souffle du monde : tous étaient d'accord pour admettre que, de même que la respiration de l'homme se divise en deux temps, inspiration du souffle neuf et expiration du souffle vieux, de même la circulation du souffle du monde comporte deux temps, le temps du souffle vivant, *cheng-k'i*, 生氣, et celui du souffle mort, *sseu-k'i* 死氣. Mais l'accord cessait dès qu'on voulait préciser le sens de ces expressions.

Tous admettaient que la journée se divise en deux parties ; mais tandis que les uns suivaient la division naturelle en nuit et jour, la première étant *yin*, et le second étant *yang*, les autres lui préféraient une division prenant pour point de départ le commencement officiel de la journée, minuit, probablement parce que le début et la fin de la nuit appartiennent à deux jours différents. Pour les premiers, le temps du souffle vivant correspond au *yang* et par conséquent est le jour, le temps du souffle mort correspond au *yin* et est la nuit. De plus il y a deux moments particulièrement importants du souffle vivant : le matin à la cinquième veille, quand l'air s'échauffe avant le lever du soleil, c'est le « souffle vivant qui monte » *chang-cheng-k'i* 上生氣 ; et le soir au coucher du soleil, au moment où l'air se rafraîchit, c'est le « souffle de l'air vivant qui descend » *hia-cheng-k'i* 下生氣 ; aussi est-ce à ces deux moments-là, matin et soir, qu'il convient de faire les exercices respiratoires (556).

Les procédés de « nourrir le principe vital »

Pour les seconds, de minuit à midi était le temps du souffle vivant, *cheng-k'i*, de midi à minuit était le temps du souffle ^{p.356} mort, *sseu-k'i* (557). Ce second système était interprété de façons diverses. Quelques-uns, comme le Maître Céleste Chen, 申天師, et l'Homme Réalisé Wang, 王真人, ne font pratiquer qu'une fois par nuit, après minuit, au début de la cinquième veille (558), c'est-à-dire un peu avant le lever du soleil, puisque la cinquième veille est la dernière de la nuit. D'autres au contraire font faire les exercices à toutes les heures du souffle vivant, comme un certain Livre des Immortels, *Sien-king* 仙經, qui n'est pas désigné avec plus de précision (559) :

« À partir de minuit, heure *tseu* (11 heures du soir à 1 heure du matin), on avale (le souffle) $9 \times 9 = 81$ (fois). ^{p.357}

À l'heure du Chant du Coq, *ki-ming* (1 heure à 3 heures du matin), $8 \times 8 = 64$.

À l'heure du Lever du Soleil, *je-tch'ou* 日出 (5 à 7 heures du matin), $6 \times 6 = 36$.

À l'heure du Repas, *che-che* 食時 (7 à 9 heures du matin), $5 \times 5 = 25$.

À l'heure du Presque-midi, *yu-tchong* 禺中 (9 à 11 heures du matin), $4 \times 4 = 16$.

Les taoïstes de l'époque des Song ne furent pas plus d'accord que ceux des Six Dynasties sur les heures qu'ils devaient adopter. La théorie de la respiration de l'univers était toujours la base des diverses opinions ; mais la manière de se représenter cette respiration avait changé avec celle de la Respiration Embryonnaire. On concevait maintenant la circulation du souffle dans le monde comme une circulation fermée : ce n'était plus par l'expiration et l'inspiration qu'elle se réglait, mais par les montées successives du *yin* et du *yang*.

« De *tseu* 子 (Nord et solstice d'hiver ; minuit) à *sseu* 巳 (Est et équinoxe de printemps ; cinq à sept heures du matin) est le temps où le *yang* monte ; de *wou* 午 (Sud et solstice

Les procédés de « nourrir le principe vital »

d'été ; midi) à *hai* 亥 (Ouest et équinoxe d'automne ; cinq à sept heures du soir) est le temps où le *yin* monte ; quand le *yin* l'emporte, le *yang* naît, quand le *yang* l'emporte, le *yin* naît... (560).

La seule différence est que tout y met plus longtemps à s'achever :

« Le Souffle du Ciel fait une révolution complète en un an 一年一周 ; le souffle du corps de l'homme fait une révolution complète en un jour 一日一周 (561).

p.358 Les taoïstes du temps des Song faisaient ces exercices tous les jours, mais ils les répartissaient de façons diverses tout le long du jour. Le seul point sur lequel tous étaient d'accord, c'est que le nombre de fois que l'on doit faire ces exercices est réglé de façon à répondre aux nombres du *yin* et du *yang* suivant les heures.

Au reste, les pratiques au temps des Song furent très variées. D'abord certains restèrent fidèles à l'ancienne habitude de faire les exercices au temps du Souffle Vivant, sans s'entendre mieux que les anciens sur le moment que cette expression désignait. Mais de plus, nombre de méthodes nouvelles furent préconisées. Certains tenant compte de l'alternance heure par heure du *yin* et du *yang* tout le long du jour voulaient qu'on fît ces exercices aux six heures *yang*, minuit, lever du soleil, etc., c'est-à-dire à des intervalles correspondant à peu près à quatre de nos heures (562).

« Règle des six heures *yang* :

À minuit (11 heures du soir à 1 heure du matin), absorber (le souffle) $9 \times 9 = 81$ fois.

Au Lever du Soleil (3 à 5 heures du matin), absorber (le souffle) $8 \times 8 = 64$ fois.

À l'Heure du Repas (7 à 9 heures du matin), absorber (le souffle) $7 \times 7 = 49$ fois.

À midi (11 heures du matin à 1 heure du soir), absorber (le souffle) $6 \times 6 = 36$ fois.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

Au Coucher du Soleil (3 à 5 heures du soir), absorber (le souffle) $5 \times 5 = 25$ fois.

Au Crépuscule (7 à 9 heures du soir), absorber (le souffle) $4 \times 4 = 16$ fois.

p.359 Un auteur des Song qui n'est connu que par le surnom qu'il s'est donné, King-hei sien-cheng, attribue à un certain K'i Kien 却儉 (563), du Pic du Centre 中嶽 un « Procédé de se nourrir du Souffle » 食氣法 encore différent des précédents : il répartit les exercices respiratoires d'heure en heure tout le long du jour et de la nuit, sans distinguer entre périodes ou heures *yin* et *yang* (564).

« Règles du souffle pour les douze heures :

À l'Aurore, *p'ing-t'an* 平旦 (3 à 5 heures du matin),
 $7 \times 7 = 49$ respirations.

Au Lever du Soleil, *je-tch'ou* 日出 (5 à 7 heures du matin),
 $6 \times 6 = 36$ respirations.

« À 1 Heure du Repas, *che-che* (7 à 9 heures du matin),
 $5 \times 5 = 25$ respirations.

À Presque-midi, *yu-tchong* (9 à 11 heures du matin),
 $4 \times 4 = 16$ respirations.

À Midi, *je-tchong* 日中 (11 heures du matin à 1 heure du soir), $9 \times 9 = 81$ respirations. p.360

Au Déclin du Soleil, *je-tie* (1 heure à trois heures du soir),
 $8 \times 8 = 64$ respirations.

À l'heure du Milieu de l'Après-midi, *pou-che* (3 à 5 heures du soir), $7 \times 7 = 49$ respirations.

Au Coucher du Soleil, *je-jou* (5 à 7 heures du soir),
 $6 \times 6 = 36$ respirations.

Au Crépuscule, *houang-houen* (7 à 9 heures du soir),
 $5 \times 5 = 25$ respirations.

Au Repos des Hommes, *jen-ting* (9 à 11 heures du soir),
 $4 \times 4 = 16$ respirations.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

À Minuit, *pan-ye* 半夜 (11 heures du soir à 1 heure du matin), $9 \times 9 = 81$ respirations.

Au Chant du Coq, *ki-ming* (1 à 3 heures du matin), $8 \times 8 = 64$ respirations.

Enfin il y en a qui ne se contentent pas de faire varier les exercices chaque jour suivant les heures, ils veulent encore qu'on les modifie chaque mois, de façon à mieux suivre les mouvements du *yin* et du *yang* dans l'année, mouvements plus nets que ceux de la journée ; on attribue au légendaire Immortel Mao, Directeur du Destin, un arrangement de ce genre, où sont prévus deux exercices par jour, un le matin pour le *yang*, l'autre le soir pour le *yin* ([565](#)).

« Règles d'absorption du Souffle pour les douze mois :

Au 1^{er} mois, le matin, absorber le souffle *yang* 160 (fois), le soir, absorber le souffle *yin* 200 (fois).

Au 2^e mois, le matin, absorber le souffle *yang* 180 (fois), le soir, absorber le souffle *yin* 180 (fois). p.361

Au 3^e mois, le matin, absorber le souffle *yang* 200 (fois), le soir, absorber le souffle *yin* 160 (fois).

Au 4^e mois, le matin, absorber le souffle *yang* 220 (fois), le soir, absorber le souffle *yin* 140 (fois).

Au 5^e mois, le matin, absorber le souffle *yang* 240 (fois), le soir, absorber le souffle *yin* 120 (fois).

Au 6^e mois, le matin, absorber le souffle *yang* 220 (fois), le soir, absorber le souffle *yin* 140 (fois)

« Au 7^e mois, le matin, absorber le souffle *yang* 200 (fois), le soir, absorber le souffle *yin* 160 (fois).

Au 8^e mois, le matin, absorber le souffle *yang* 180 (fois), le soir, absorber le souffle *yin* 180 (fois).

Au 9^e mois, le matin, absorber le souffle *yang* 160 (fois), le soir, absorber le souffle *yin* 200 (fois).

Au 10^e mois, le matin, absorber le souffle *yang* 140 (fois), le soir, absorber le souffle *yin* 220 (fois).

Les procédés de « nourrir le principe vital »

Au 11^e mois, le matin, absorber le souffle *yang* 120 (fois), le soir, absorber le souffle *yin* 240 (fois).

Au 12^e mois, le matin, absorber le souffle *yang* 140 (fois), le soir, absorber le souffle *yin* 220 (fois).

Le souffle *yang* est un souffle qui se prend par le nez ; le souffle *yin* est un souffle qui se prend par la bouche. Qui est capable d'absorber) ces deux souffles pendant les douze mois, chaque jour, matin et soir, sans interruption ([566](#)), fait un tour complet du Ciel ; encore un (deuxième) tour complet suffira à lui faire avoir la même longévité que le Ciel.

c. Préparation des exercices respiratoires

L'heure une fois choisie, il faut se mettre en état d'exécuter les exercices. Il faut d'abord se préparer en jeûnant, et on explique crûment la raison de ce jeûne : quand on cherche l'Immortalité, il faut d'abord supprimer les excréments, puis ^{p.362} absorber le Souffle ([567](#)). Mais je ne sais sous quelle forme ce jeûne était accompli par ceux qui pratiquaient l'Absorption du Souffle tous les jours. De plus il faut se laver et brûler de l'encens pour purifier la maison ; puis à minuit on s'assied sur la couche, à l'heure de l'exercice on s'assied en position correcte dans une chambre obscure ; il faut être assis, car si on est couché, le souffle descend mal ([568](#)). Pour écarter les mauvaises influences, on fait résonner le Tambour Céleste trente-six fois ([569](#)), c'est-à-dire qu'on exécute trois séries de douze grincements de dents ([570](#)). Puis avant de commencer l'« absorption du souffle » *fou-k'i* 服氣, on expulse longuement l'air deux ou trois fois ([571](#)).

Les préliminaires ainsi achevés, l'adepte commence réellement l'« absorption du souffle ».

d. L'absorption de la salive

L'absorption de la salive est une pratique extrêmement importante, et les livres taoïstes contiennent un grand nombre de recettes et de

Les procédés de « nourrir le principe vital »

procédés sur ce sujet ; mais l'étude en sera mieux à sa place dans l'examen de l'ensemble des pratiques diététiques taoïstes dont elle dépend étroitement. Il suffit d'indiquer ici qu'elle accompagne ordinairement les pratiques du Souffle : on profite de ce que la bouche est fermée pour recueillir la Liqueur de jade, *yu-ye* 玉液, c'est-à-dire la salive en abondance sous la langue, en remplir la bouche et, en penchant la tête, l'avaler pour qu'elle aille en haut réparer le cerveau et en bas baigner les cinq viscères ([572](#)).

@

II. Les procédés du souffle autres que la respiration embryonnaire

@

p.363 Une des conséquences les plus curieuses du changement de la doctrine de la Respiration Embryonnaire vers la fin des T'ang, fut l'importance qu'acquirent alors de nombreuses pratiques restées jusque-là secondaires, en prenant une existence indépendante. En effet, la nouvelle théorie, en mettant complètement à part la circulation proprement taoïste à travers les Champs de Cinabre, attribuée désormais à un souffle interne propre à l'homme, et en la séparant absolument de la circulation vulgaire, celle du souffle externe qui ne doit jamais se mêler au souffle interne, disloqua le vaste ensemble de pratiques qui s'était constitué peu à peu autour de l'absorption du souffle externe. La plupart d'entre elles, fondées sur l'absorption d'éléments extérieurs avec le souffle extérieur, ne trouvaient plus aucune place dans les nouvelles idées. Mais chacune d'elles avait une efficacité propre, qu'on ne voulait pas perdre : aussi les conserva-t-on comme pratiques particulières et indépendantes, et certaines d'entre elles semblent avoir joui d'une grande vogue.

La rétention du souffle

Aucune ne fut délaissée, pas même la rétention du souffle *pi-k'i* 閉氣, condamnée pourtant par les théoriciens de la nouvelle doctrine comme ayant de graves inconvénients. Mais on utilisa précisément pour guérir les maladies le caractère de violence qu'on lui reproche en général : celles-ci étant toujours dues à une obstruction qui empêche la libre circulation du p.364 souffle, on profite de la force de l'air accumulé et retenu à l'intérieur pour faire disparaître l'obstruction et rouvrir le passage. On harmonise le souffle, puis on l'avale et on le retient aussi longtemps que possible : on médite sur l'endroit malade, on y déverse par la pensée le souffle et on le fait par la pensée lutter contre la maladie en essayant de forcer le passage obstrué. Quand le souffle est

Les procédés de « nourrir le principe vital »

à bout, on le rejette ; puis on recommence de vingt à cinquante fois ; on s'arrête quand on s'aperçoit que la sueur coule à l'endroit malade. On recommence tous les jours à minuit ou à la cinquième veille jusqu'à la guérison (573).

Le procédé des Cinq Germes *wou-ya* 五牙 (574) que le Maître du Grand-Néant du mont Song mentionne parmi les procédés anciens incomplets parce qu'ils ne traitent que du souffle externe (575), fut considéré comme une excellente préparation aux exercices de Respiration Embryonnaire. En voici la description par un des plus grands religieux taoïstes de l'époque des T'ang, Sseu-ma Tch'en-tcheng dans sa « Dissertation sur le sens de (l'expression) Absorber le Souffle et l'Essence » *Fou-k'i-tsing yi louen* (576). p.365

« Procédé d'avaler les Cinq Germes :

« Chaque (jour) à l'aube, dire cette prière secrète [Note : Les livres ne disent pas la direction vers laquelle il faut se tourner : c'est celle de chacun (des Cinq Germes) (577). S'asseoir tranquillement en se concentrant fermement, les yeux fermés, faire trois roulements de grincements de dents et dire la prière (578). Pour le Germe du Centre, se tourner vers les quatre points intermédiaires] :

Germe vert de l'Orient, soyez absorbé pour nourrir le Germe vert (579) : je vous bois dans la Fleur matinale (580). — La prière achevée, passer la langue sur le côté extérieur des dents d'en haut, se lécher les ^{p.366} lèvres, se rincer la bouche en la remplissant (de salive) et avaler (cette salive) (581). (Faire cela) trois fois (582).

Cinabre vermillon 朱丹 du Midi, soyez absorbé pour nourrir le Cinabre vermillon (583) : je vous bois dans le Lac de Cinabre, Tan-tche 丹池 (584). — La prière achevée, passer la langue sur le côté extérieur des dents d'en bas, se lécher les lèvres, se rincer la bouche en la remplissant (de salive) et avaler (cette salive). Trois fois.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

« Meou et ki 戊己 du Centre, Grande Montagne 太山 (585) majestueuse, soyez absorbé pour nourrir l'Essence et le Souffle : je vous bois dans la source de Liqueur, Li-ts'iu'an (586) — La prière achevée, passer la langue sur le haut du gosier (587) et y prendre l'Eau de ^{p.367} Jade (588), se lécher les lèvres, se rincer la bouche en la remplissant (de salive) et avaler (cette salive). Trois fois.

« Pierre Brillante 明石 de l'Occident, soyez absorbée pour nourrir la Pierre Brillante (589) : je vous bois dans l'Humeur Transcendante (590). — La prière achevée, passer la langue sur la face interne des dents d'en haut, se lécher les lèvres, se rincer la bouche en la remplissant (de salive) et avaler (cette salive). Trois fois.

« Suc mystérieux, *hiuan-tseu* 玄磁, du Septentrion, soyez absorbé pour nourrir le Suc Mystérieux (591) : je vous bois dans le Sirop de jade *yu-yi* 玉飴 (592). — La prière achevée, passer la langue sur la face interne des dents d'en bas, se lécher les lèvres, se rincer la bouche en la remplissant (de salive) et avaler (cette salive). Trois fois.

Le nombre de fois (qu'il faut faire chaque prière et les exercices qui suivent) achevé, faire entrer par le nez autant d'air que possible et le relâcher lentement. Si on fait cela cinq fois et plus, le véritable procédé sera achevé. [Note : Pour se mettre en accord avec les points cardinaux, il convient d'aspirer les souffles chacun suivant son nombre, c'est-à-dire neuf fois pour l'Orient, trois fois pour le Midi, douze fois pour le Centre, sept fois pour l'Occident, cinq fois pour le Septentrion (593).]

^{p.368} La prière de la Source de Liqueur du Centre chez mon ancien maître Yi 先師益 est :

Les procédés de « nourrir le principe vital »

« Escarpement de pierres blanches à franchir, profondeur jaillissante des sources pour le Bouillon de Jade, je vous bois pour vivre éternellement, que ma vie soit prolongée ! »

Ceci est la recette d'après le Livre des Cinq Talismans du Joyau Sacré, *Ling-pao wou-fou king* ; dans le Livre de Suprême-Pureté, *Chang-ts'ing king*, il y a une autre recette, celle des Germes-Nuageux des Quatre-Extrémités, *sseu-ki yun-ya tche fa* 四極雲牙之法 : cette recette est extrêmement secrète et on ne doit pas la dire à la légère.

Tous ceux qui absorbent le Souffle doivent d'abord pratiquer les Cinq Germes afin qu'il y ait communication (des souffles) avec les Cinq Viscères, et ensuite se conformer aux procédés ordinaires : ils auront un excellent (résultat).

Orient à la couleur verte, entrez communiquer avec mon foie, ouvrez les ouvertures dans mes yeux, soyez les veines dans mon corps !

Midi à la couleur rouge, entrez communiquer avec mon cœur, ouvrez les ouvertures dans ma langue, soyez le sang dans mon corps !

Centre à la couleur jaune, entrez communiquer avec ma rate, ouvrez les ouvertures dans ma bouche, soyez la chair dans mon corps !

Occident à la couleur blanche, entrez communiquer avec mes poumons, ouvrez les ouvertures dans mon nez, soyez la peau dans mon corps !
p.369

Septentrion à la couleur noire, entrez communiquer avec mes reins, ouvrez les ouvertures dans mes oreilles, soyez les os dans mon corps !

.

Tous ceux qui absorbent le souffle des Cinq Germes doivent méditer sur l'entrée de chacun dans son viscère afin que son

Les procédés de « nourrir le principe vital »

humeur se répande et communique chacun suivant le viscère auquel il préside, et circule à travers le corps ; et ainsi ils vaincront les maladies. Par exemple : quand on avale le Germe Vert, méditer sur le souffle entrant dans le foie, voir le souffle vert, l'humeur verte, en le distinguant tout le temps ; puis voir le souffle dans la veine *ta-touen* du pied (souffle et humeur) se réunir dans la veine et se répandre longtemps...

Sseu-ma Tch'eng-tcheng à la fin de son « Discours » décrit ce qui se passe à l'intérieur du corps pendant qu'on accomplit cette pratique (594) :

« Ceux qui absorbent les souffles des Cinq Germes doivent les suivre par la pensée quand ils entrent dans leurs Viscères, pour que les humeurs (de leurs viscères) soient pénétrées (par les souffles), chaque (souffle) conformément au (viscère) auquel il préside, et ainsi ils pourront circuler à travers tout le corps et guérir toutes les maladies. (Par exemple) si on absorbe le Souffle Vert, on le suit par la pensée quand il entre dans le Foie, on voit le souffle vert foisonner, l'humeur verte se vaporiser, distincts pendant longtemps ; puis on voit le souffle du grand *touen* du pied (595) qui arrive à la suite du souffle absorbé et le rencontre dans les veines, et ils se répandent par les veines... Avoir un bonnet et des vêtements propres, aller dans une chambre spéciale brûler de l'encens, s'asseoir tourné vers chaque région, calmer le cœur, fixer son attention pour accomplir (cet exercice).

Ce procédé des Cinq Germes n'est qu'un entre tous ceux qui préconisent l'absorption des souffles des cinq Éléments p.370 pour renforcer les cinq Viscères. Sseu-ma Tch'eng-tcheng en décrit un autre qui répartit les exercices sur toute l'année de façon à profiter de la correspondance des saisons avec les éléments, non sans remarquer d'ailleurs qu'il a des ressemblances avec le procédé des cinq Germes auquel il renvoie pour certains détails.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

« Procédé des Souffles des Cinq Éléments pour nourrir les cinq Viscères ([596](#)).

« Au printemps, les six jours *ping* à l'heure *sseu* (9 h-11 h du matin), manger le souffle 120 fois et le conduire au cœur, de façon que le cœur l'emporte sur les poumons, sans que les poumons nuisent au foie. C'est le souffle qui nourrit le foie.

En été, les six jours *meou* à l'heure *wei* (1 h-3 h après midi), manger le souffle 120 fois pour aider la rate, de façon que la rate l'emporte sur les reins, mais sans que les reins nuisent au cœur.

Au troisième mois d'été, les six jours *keng* ([597](#)) à l'heure *chen* (3 h-5 h après-midi), manger le souffle 120 fois pour aider les poumons, de façon que les poumons l'emportent sur le foie, sans que le foie nuise à la rate.

En automne, les six jours *jen*, à l'heure *hai* (9 h-11 h du soir), manger le souffle 120 fois pour aider les reins, de façon que les reins l'emportent sur le cœur, sans que le cœur nuise aux poumons. p.371

En hiver, les six jours *kia*, à l'heure *yin* (3 h-5 h du matin), manger le souffle 120 fois pour aider le foie, de façon que le foie l'emporte sur la rate, sans que la rate nuise aux reins.

Le procédé ci-dessus est le plus important des procédés d'absorption des souffles des Cinq Éléments ([598](#)). (Puisque) pour chaque (saison) il s'exécute neuf fois, en tout cela fait 1.080 absorptions de souffle ([599](#)). Chaque (souffle) nourrit son viscère, quand il a fait son parcours, on recommence ; ils ne doivent pas se nuire mutuellement. Qu'on l'exécute avec soin.

C'est encore aux souffles des Cinq Éléments que me paraît se rapporter la recette suivante, que donne le même Sseu-ma Tch'eng-tcheng, sans explications ([600](#)).

Les procédés de « nourrir le principe vital »

« Procédé d'avaler les trois, cinq, sept, neuf (601) souffles
服三五七九氣之法.

Tout doucement par le nez attirer les trois souffles et les faire p.372 pénétrer (602). Chasser par la bouche une fois le souffle mort, longuement s'accoutumer aux trois souffles. Puis conduire les cinq souffles (par le nez), cracher une fois le souffle mort par la bouche, longuement s'accoutumer aux cinq souffles. Puis conduire les sept souffles (par le nez), cracher une fois le souffle mort par la bouche, longuement s'accoutumer aux sept souffles. Puis conduire les neuf souffles (par le nez), cracher par la bouche une fois le souffle mort, longuement s'accoutumer aux neuf souffles. Ainsi les trois, cinq, sept, neuf souffles ayant été amenés ensemble, on fait pénétrer les 24 souffles (603) par le nez, et par la bouche on crache une fois le souffle mort, longuement s'accoutumer aux 24 souffles.

Il y avait d'ailleurs toutes sortes de variations, presque individuelles : les adeptes arrivés à un certain degré avaient chacun leur méthode personnelle, qu'ils avaient reçue directement de leur maître, humain ou immortel. C'est ainsi que certains se contentaient de se nourrir des souffles correspondant aux trois points cardinaux marqués par le soleil dans sa course journalière, l'Est (lever), le Sud (midi) et l'Ouest (coucher), et qui d'autre part sont ceux des Trois-Originels, San-yuan 三元.

« Les 'Mémoires sur les Grottes de Houa-yang' *Houa-yang tchou-tong ki*, disent : Fan Yeou-tch'ong 范幼冲, originaire de Leao-si reçut la méthode de transformer la forme par la splendeur embryonnaire 胎光易形之道 (604). Elle consiste en ceci, qu'il absorbait constamment trois souffles.

« Méthode des trois souffles. — Constamment fixer son attention 存 p.373 sur trois souffles, l'un vert, l'un blanc, l'un rouge, pareils à des rubans, qui viennent du dessus du soleil, à l'Orient, et pénètrent droit dans la bouche. Les respirer (605)

Les procédés de « nourrir le principe vital »

提 90 fois et s'arrêter. Quand on les a absorbés 10 ans, il naît de soi-même dans le corps trois souffles resplendissants de (ces) trois couleurs 三色光氣, et par suite on devient Immortel divin. C'est le procédé du Rayonnement Interne de Grande Simplicité 大素內景法 du Très-Haut Seigneur Originel Kao-chang yuan-kiun 高上元君 (606).

Le procédé s'exécute tous les matins au lever du soleil, tourné vers le soleil, même s'il est caché par la pluie ; on s'installe debout ou assis, et on cligne les yeux ; quand on voit les trois souffles ensemble, le souffle vert est à droite, le blanc au milieu, le rouge à gauche, on fait une expiration, suivie d'une inspiration : pendant l'inspiration le souffle entre dans la gorge, et on le fait se répandre à l'intérieur des Cinq Viscères et des Six Réceptacles (607).

Ce procédé des Trois Souffles paraît être un raffinement sur celui d'absorber le souffle du soleil. p.374

« Procédé d'absorber le souffle du soleil (608).

À l'aurore (3-5 heures du matin), au moment où le soleil se lève, assis ou debout (mais) en concentrant son attention, grincer des dents 9 fois, du fond du cœur appeler le *houen* du soleil qui brille comme une perle, aux reflets verts se transformant en un halo rouge, adolescent rouge, image mystérieusement flamboyante (609) ; puis fermer les yeux et les tenir bien clos, méditer sur ceci, que les cinq couleurs qui sont dans le soleil se répandent en halo et viennent toutes toucher le corps, arrivant en bas jusqu'aux deux pieds, et en haut jusqu'au sommet de la tête. De plus, faire que dans le milieu de la nuée brillante, il y ait un souffle pourpre pareil à la pupille de l'œil. On recommence 10 fois ; on fait que les cinq couleurs se rassemblent toutes, et entrent dans la bouche ; et on les avale. On avale le souffle (du soleil) 45 fois : de plus, on avale la salive 9 fois, et on grince des dents 9 fois.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

Absorber le souffle du soleil ne suffit pas ; il vaut mieux absorber son image suivant le procédé que pratiquent les Hommes Réalisés du Palais de la Fleur Orientale, Tong-houa tchen-jen (610), et révélé par eux. Ce n'est pas le véritable soleil qui descend du ciel pour être avalé : c'est quelque chose qui vient d'on ne sait où, dit gravement Tao Hong-king (611). On écrit le caractère 日, c'est-à-dire le soleil dans un carré ou un cercle (612) haut de neuf pouces, en vermillon sur du papier vert, et chaque matin, tourné vers l'est, et tenant le papier de la main gauche, on se concentre sur lui de façon qu'il devienne le soleil même resplendissant ; on l'avale et on le fait rester dans le cœur ; puis on grince des ^{p.375} dents 9 fois, et on avale la salive 9 fois aussi. On peut compléter ce procédé par celui de l'absorption des rayons du soleil 服日芒之法 (613) qui se fait trois fois par jour, le matin tourné vers l'est, à midi tourné face au sud, et à l'heure du milieu de l'après-midi 哺, tourné vers l'est : après avoir fait entrer dans le cœur une image du soleil de couleur rouge et d'un éclat pourpre, grande comme une grande pièce de monnaie, les 9 rayons montent du cœur dans la trachée et arrivent à l'intérieur des dents : on ne leur laisse pas franchir les dents, mais on les renvoie dans l'estomac ; au bout d'un instant, dans la méditation, on les voit distinctement dans le cœur et l'estomac, alors on les rejette avec le souffle, et on avale la salive 39 fois. D'autre part, le « procédé de méditer sur le soleil dans son cœur » 存日在心法 (614), qui est à la base des deux précédents, peut se faire séparément suivant la Méthode-Ésotérique du Seigneur-Rouge du Pic-Méridional, exposée par l'Homme-Réalisé du Grand-Vide 太虛真人南嶽赤君內法 : on le fait à minuit le cinquième, le quinzième et le vingt-neuvième jour du mois, et il consiste à

« méditer sur ce que le soleil entre par la bouche dans le cœur et illumine l'intérieur du cœur tout entier, de sorte que celui-ci est aussi brillant que le soleil ; on les laisse ensemble un certain temps, et on sent que le cœur s'échauffe.

Ces procédés me paraissent simplement fondés à l'origine sur les phénomènes visuels qui se produisent quand on regarde le soleil levant

Les procédés de « nourrir le principe vital »

et qu'ensuite on ferme les yeux : les trois souffles vert, blanc et rouge sont les phantasmes de couleur qu'on voit après avoir fixé le soleil quelque temps ; de même l'image ^{p.376} « grande comme une pièce de monnaie ». Mais, comme tous les procédés taoïstes, ils se sont peu à peu détachés de leur fondement réel pour devenir des procédés de pure imagination, en sorte qu'on les met en pratique même à minuit.

Ce sont là des procédés relativement simples. Si-wang-mou en avait révélé de plus complexes où l'absorption du soleil servait seulement de prélude. Dans l'un d'eux, quand, « assis dans une position correcte, le corps droit, on médite sur le globe solaire rouge, grand comme une pièce de monnaie, qui est au milieu du cœur », on le fait circuler à travers le corps entier, d'abord dans le Champ de Cinabre Inférieur, et de là jusqu'à l'extrémité du pied gauche, et ensuite à celle du pied droit, et, en traversant la poitrine, on lui fait illuminer les Cinq Viscères ; du Champ de Cinabre, il va aussi dans la vessie et les reins, et, par les deux canaux de la colonne vertébrale, le souffle blanc monte au *ni-houan*, et de la vessie le souffle noir monte vers le cœur (615). Dans un autre (616), il faut commencer par se ^{p.377} concentrer sur le soleil pareil à un œuf au milieu du *ni-houan*. Cette concentration achevée, on crache un des trois souffles du soleil, le souffle noir, appelé Souffle du Cadavre *che-k'i* 尸氣 ; puis on rejette le second souffle, le souffle blanc, appelé Souffle Vieux *kou-k'i* 古氣 ; et enfin le troisième souffle, le souffle bleu *ts'ang*, appelé Souffle de Mort, *sseu-k'i* 死氣 ; et expulsant chaque souffle, on se concentre sur lui, sa couleur et son nom. Ensuite on aspire tout doucement le souffle jaune quatre fois, et ceci achevé on avale la salive trois fois. Puis on se concentre sur le soleil qui, placé au milieu du *ni-houan* sort par l'œil et se place devant la bouche à une distance de neuf pouces (617) ; on baisse les yeux, puis en les relevant on aspire le souffle rouge sept fois, et de nouveau on avale la salive trois fois. Après cela, remuer les quatre membres, les allongeant et les repliant pour supprimer toutes les obstructions des veines ; ceci fait, on se concentre sur l'absorption du souffle de couleur verte. Naturellement il y avait aussi un procédé analogue où la lune

Les procédés de « nourrir le principe vital »

remplaçait le soleil dans le *ni-houan* ; il suivait les phases de la lune, en sorte qu'il devait se faire du premier au quinzième jour du mois seulement, pendant que la lune croît, et jamais du seizième au dernier jour, pendant qu'elle décroît.

p.378 Ce n'est pas seulement le souffle du soleil qu'on absorbe : celui de tous les phénomènes naturels a sa valeur, puisque après tout l'Homme est identique au Ciel et à la Terre. L'Immortelle Tchang Wei-tseu 張微子 avait appris d'une Princesse de Jade (du Palais) de la Fleur Orientale, Tong-hua yu-fei, le procédé d'absorber le Brouillard, *fou-wou* c'est-à-dire « la quintessence de l'Eau et du Feu des montagnes et des lacs, le Souffle abondant des métaux et des pierres ». Si je comprends bien l'explication qui n'est pas très claire, le procédé consiste à rejeter par la bouche les souffles des cinq couleurs des cinq viscères et à aspirer par la bouche aussi les souffles des cinq couleurs qui circulent entre le Ciel et la Terre, de façon que chacun suivant sa couleur aille à son viscère (618).

Un autre procédé consiste à « recevoir le Premier des 10 000 souffles du Commencement Originel » 元始萬炁之祖, ce qui se fait cinq jours par mois, le troisième, le cinquième, le septième, le neuvième et le quinzième. Après avoir jeûné et récité une fois le texte à minuit, sortir en plein air dans la cour de la maison, et, levant la tête, méditer que, dans le Dais Fleuri de la Grande Ourse, il y a un souffle de nuage pourpre, qui du Boisseau, tournant à gauche, traverse successivement les vingt-huit mansions, et ensuite revient au-dessus de la Porte d'Or, Kin-men. La méditation achevée, soulever quatre fois le nuage pourpre, grincer des dents trois fois, et dire une prière. Ensuite, attirant le nuage pourpre, aspirer 28 fois. Qui pratique ce procédé pendant trois ans, il y aura des esprits qui descendront s'asseoir sur sa natte ; son corps aura un souffle pourpre qui l'illuminera tout entier ; son nom sera inscrit dans le neuvième ciel ; il obtiendra certainement de devenir immortel (619).

DEUXIÈME PARTIE

Les procédés d'union du yin et du yang pour nourrir le principe vital 陰陽養生之道

@

p.379 Le Souffle *k'i* en se transformant produit de l'Essence *tsing* 精, l'Essence en se transformant produit les Esprits *chen* 神; et l'un des buts de l'adepte taoïste est de conserver à l'intérieur du corps tous ses Esprits, de les empêcher de se disperser, et même de les renforcer. La circulation du Souffle développe en l'homme le Souffle, et par là conserve la santé, guérit les maladies et prolonge la vie. Mais à côté de ces procédés, il y en avait d'autres destinés à développer l'Essence, à l'économiser, à la conserver, et enfin à unir le *yin* et le *yang*, afin d'obtenir des résultats de guérison des maladies et de prolongation de la vie analogue à ceux qu'on obtenait en développant le Souffle. Les deux séries de procédés se complétaient mutuellement lorsqu'on « faisait revenir l'Essence » *houan-tsing*. C'étaient des pratiques sexuelles, les unes privées, les autres publiques, que la pudeur chinoise a rejetées dans l'ombre dans les temps modernes, mais qui ont joué un rôle important dans le taoïsme ancien, malgré une vive opposition, au moins dans certains milieux, dès le temps des Six Dynasties. Plusieurs livres spéciaux leur étaient consacrés : ils ont tous disparu du *Tao-tsang* des Ming ; mais de longs fragments, cités dans des recueils médicaux japonais, ont été conservés (620), et de p.380 plus un texte au moins sur ce sujet a échappé à la proscription, parce qu'au lieu de former un livre séparé, il était seulement un chapitre d'un autre ouvrage (621). Les choses y sont dites fort crûment et sans périphrases : il s'agit de recettes de médecine et d'hygiène taoïste, et les traités de médecine ne peuvent s'embarrasser de circonlocutions ; mes traductions feront de même.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

L'Essence, *tsing* 精, chacun a la sienne propre qu'il produit lui-même dans la Demeure de l'Essence, *tsing-che* 精舍, à proximité du champ de Cinabre Inférieur 下丹田 : « les hommes y cachent leur sperme, les femmes leur sang menstruel » 男子以藏精. 女子以月水 (622). Elle a son importance capitale dans la prolongation de la vie, car « chaque fois que l'Essence est petite, on est malade, et quand elle est épuisée, on meurt (623) », déclare l'Immortel P'eng-tsou. Il faut donc non seulement l'économiser autant que possible, mais encore l'accroître en l'agitant et en l'émouvant sous l'influence du *yin* sans la dépenser. Cela demande une technique spéciale : il faut connaître « l'art du *yin* et du *yang* qui prolonge la vie » 陰陽延命之術 et le pratiquer.

Rien n'est dangereux pour la prolongation de la vie comme l'union sexuelle inconsiderée :

« coucher avec une femme, c'est comme conduire un cheval au galop avec des rênes pourries ; c'est comme approcher d'une fosse profonde dont le fond est ^{p.381} garni de sabres, et où on craint de tomber (624).

C'est un des actes qui raccourcissent le plus la durée de la vie. On énumère ainsi en ordre progressif les choses interdites qui diminuent la vie (625) :

« Interdit (sous peine d'un jour (de diminution) de vie : en mangeant la nuit, qu'on ne se rassasie pas. [NOTE : qui mange à se rassasier pendant la nuit diminue sa vie d'un jour.]

« Interdit (sous peine d'un mois (de diminution) de vie : en buvant la nuit, qu'on ne s'enivre pas [NOTE : Qui se couche ivre pendant la nuit diminue sa vie d'un mois.]

« Interdit (sous peine d'un an (de diminution) de vie : la nuit il faut rester éloigné des appartements intérieurs. [NOTE : Un seul coït 一交 diminue la vie d'un an.]

Les procédés de « nourrir le principe vital »

« Interdit (sous peine) de la vie : la nuit il faut protéger le Souffle. [NOTE : Quand on est couché, il faut avoir l'habitude de fermer la bouche ; si on ouvre la bouche, on perd le Souffle ; de plus les mauvaises (influences) entrent par la bouche.]

Au contraire, celui qui sait non seulement n'en souffre pas, mais encore en tire avantage.

« L'Empereur Jaune coucha avec douze cents femmes et devint Immortel ; les gens du commun ont une seule femme et se détruisent la vie 黃帝御千二百女而仙。俗人以一女而伐命。 Savoir et ne pas savoir, comment cela ne produirait-il pas des résultats opposés ? Quand on sait le procédé, les maux provenant de coucher avec des femmes deviennent peu nombreux (626).

La simple continence ne saurait le remplacer, car elle est contre nature.

« L'Empereur Jaune demanda à la Fille de Simpleesse, *Sou-niu* :

— Maintenant je veux rester longtemps sans copuler ; comment ferai-je ?

La Fille de Simpleesse répondit :

— C'est impossible. Le Ciel et la Terre ont leurs (moments successifs) d'ouverture et de fermeture ; le *yin* et le *yang* ont leurs (moments successifs) ^{p.382} de répandre et de transformer. L'homme imite le *yin* et le *yang*. Si vous ne copulez pas, l'Esprit et le Souffle ne se répandront pas, le *yin* et le *yang* seront retenus et obstrués : comment vous réparer vous-même... ? (627)

Elle ne convient même pas aux gens âgés.

« La Fille Choisie *Tsai-nin* (628) demanda à P'eng-tsou :

— Qu'un homme à soixante ans tienne enfermée son essence (629), est-ce possible ?

P'eng-tsou répondit :

Les procédés de « nourrir le principe vital »

— Non. L'homme ne veut pas être sans femme ; s'il est sans femme, son attention 意 s'agite ; si son attention s'agite, ses esprits *chen* 神 se fatiguent ; si ses esprits se fatiguent, sa longévité diminue... Quand on retient de force l'Essence, il est difficile de la conserver et facile de la perdre, en sorte qu'on la laisse échapper, que l'urine se trouble, et qu'on prend la maladie du succubat 鬼交之病 (630).

Au contraire l'union sexuelle est utile à qui sait s'y prendre comme il faut, et un auteur taoïste fait dire assez naïvement à la Fille Choisie :

« On ne lutte pas contre le penchant naturel de l'homme, et on peut obtenir d'augmenter la longévité : n'est-ce pas aussi un plaisir ? » 不逆人性而可益壽. 不亦樂哉 (631).

p.383 Un adepte taoïste qui veut avoir un enfant (ce qui, au moins jusqu'aux T'ang, n'avait rien que de normal, puisque les tao-che se mariaient, et que même ceux qui vivaient en communauté dans les phalanstères *kouan* 館 y vivaient en famille avec leur femme et leurs enfants) est tenu à prendre certaines précautions pour éviter de se faire du tort. Il doit au préalable « accroître son Essence » suffisamment pour que la dépense qu'il va en faire ne diminue pas sa vie.

« Il ne faut pas ne pas faire attention, il ne faut pas ne pas être diligent. Si on a une seule éjaculation après plusieurs coïts, comme l'Essence et le Souffle sont devenus grands, cela ne peut faire que l'homme diminue sa vie ; mais si on en a plusieurs, l'Essence ne peut s'accroître et s'épuise (632).

Tous les auteurs sont d'accord là-dessus.

« P'eng-tsou dit : Recette pour avoir un enfant. Il faut nourrir l'Essence et le Souffle : éviter d'émettre plusieurs fois. S'unir à la femme trois ou quatre jours après que, ses règles terminées, elle s'est purifiée (633). (Quand dans ces conditions) on a un enfant, si c'est un garçon, il sera intelligent, plein de talent, doué de longévité, noble ; si c'est une fille, elle sera sage et épousera un noble (634).

Les procédés de « nourrir le principe vital »

On arrive ainsi à remédier dans une certaine mesure au danger pour la vie de l'acte sexuel et ^{p.384} de la dépense d'Essence qu'il occasionne. Mais il n'y a là qu'un palliatif. Ce qu'il faut, ce n'est pas seulement de savoir le rendre inoffensif, c'est de savoir l'utiliser et tirer avantage de son accomplissement pour la guérison des maladies, le prolongement de la vie et l'obtention de l'Immortalité.

Le procédé le plus simple est décrit en termes crus que j'abrège un peu (635) :

« Le taoïste Lieou King dit :

— Le procédé à employer toutes les fois qu'on couche avec une femme consiste d'abord à s'amuser tout doucement pour que les Esprits se mettent d'accord ; c'est seulement quand ils sont émus parfaitement depuis longtemps qu'on peut s'unir. Pénétrez quand (le pénis) est faible, retirez-le quand il est ferme et fort (636) ; pénétrez seulement sans émettre **弱而內之. 堅強而退. 但接而不施.** Celui qui est capable de faire plusieurs dizaines de coïts en un seul jour et une seule nuit sans laisser ^{p.385} échapper son Essence sera guéri de toutes les maladies, et sa longévité s'accroîtra. Quand on change de femme plusieurs fois, l'avantage s'accroît ; si en une nuit on change dix fois de femme, c'est au suprême degré excellent.

Et le *Sou-niu-king* fait expliquer clairement par P'eng-tsou (637) :

« L'essentiel de la règle consiste à coucher avec beaucoup de femmes jeunes sans jamais émettre l'Essence plusieurs fois **法之要者在多御少女而莫數瀉精** : cela rend le corps léger et écarte toutes les maladies.

Ce procédé simple est suffisant si on se contente de « nourrir le Principe Vital pour prolonger la vie ». Mais ce n'est qu'un exercice élémentaire ; ce à quoi il faut arriver, c'est à pratiquer l'art de « faire revenir l'Essence pour réparer le cerveau » *houan-tsing pou-nao*.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

« Un Livre des Immortels 仙經 dit : Le principe de faire revenir l'Essence pour réparer le cerveau consiste à copuler pour que l'Essence soit très agitée ; (puis) quand elle va sortir, on saisit rapidement (le pénis) avec les deux doigts médiaux de la main gauche en arrière du scrotum et en avant de l'anus, on serre fortement, et on expulse longuement le Souffle par la bouche en même temps qu'on grince des dents plusieurs dizaines de fois sans retenir le Souffle. Alors, quand on émet l'Essence, l'Essence ne peut sortir, mais elle revient de la Tige de Jade 玉莖 (le pénis) et monte entrer dans le cerveau. Ce procédé, les Immortels se le transmettent ; ils font serment en buvant du sang de ne pas le transmettre à tort et à travers (638).

Pas plus que les exercices du Souffle, ces procédés ne peuvent être pratiqués sans préparation : il faut un jour et une heure déterminés pour pouvoir s'y livrer, et il faut les faire précéder et suivre de concentration ; la partie la plus importante, qui est la montée de l'Essence au cerveau par le canal médullaire, p.386 doit être accompagnée de la représentation mentale qui permet de suivre et de diriger les choses. Un petit roman hagiographique qui me paraît dater du V^e siècle, la « Biographie de l'Homme Réel de Pure-Transcendance maître P'ei » indique les grandes lignes de cette pratique, parmi les cinq recettes que l'Immortel maître Tsiang 蔣先生 avait révélées à Tche Tseu-yuan et que celui-ci transmet à son tour à P'ei Hiuan-jen au temps où, encore jeune, il commençait à chercher l'Immortalité (639).

« Commencer un jour *k'ai* ou *tch'ou* (640) de la décade supérieure (d'un mois, décade) dont le premier jour est *kia-tseu* (premier du cycle sexagénaire), à l'heure du souffle vivant après minuit. N'être ni ivre ni repu, ni avoir le corps malpropre (car) c'est tout cela qui engendre les maladies. Il faut par la méditation parfaite éloigner (toute) pensée (extérieure) ; alors hommes et femmes pourront pratiquer la méthode de la Vie Éternelle. Ce procédé est absolument

Les procédés de « nourrir le principe vital »

secret : ne le transmettez qu'à des sages ! Il fait que les hommes et les femmes prenant ensemble le Souffle de vie, se nourrissent d'Essence et de sang. Ce n'est pas un procédé hétérodoxe ; (c'est un procédé qui) s'attache spécialement à diminuer le *yin* pour augmenter le *yang*. Si vous le pratiquez conformément à la règle, souffles et humeurs circuleront comme un nuage, la liqueur d'Essence se coagulera ; que vous soyez jeune ou vieux, vous redeviendrez adolescent.

« Toutes les fois qu'on pratique (ce procédé), entrer en méditation : il faut d'abord perdre conscience de son corps et perdre conscience du monde extérieur 忘形忘物. Après cela grincer des dents sept séries, et dire cette prière : Que l'Originel-Blanc Essence de Métal 白元金精 répande la vie parmi mes Cinq-Fleurs (les cinq viscères). Que le Seigneur Vieillard-Jaune du Centre 中央黃老君 harmonise mes ^{p.387} âmes et mette en ordre mon Essence. Que la Grande Essence de l'Auguste-Suprême, coagulant les humeurs, rende dur comme un os le Transcendant. Que les six souffles du Grand-Réel Sans-Supérieur s'enroulent à l'intérieur ! Que le Vieillard-Mystérieux d'Essence Supérieure fasse revenir l'Essence pour réparer mon cerveau ! Faites que j'unisse (le *yin* et le *yang*), que soit fondu l'Embryon et gardé le Joyau.

« La prière achevée, les hommes garderont (l'esprit fixé sur) les reins conservant fermement l'Essence et distillant le Souffle, qui suit la colonne vertébrale et monte au Ni-houan à l'inverse du courant : c'est ce qu'on appelle « faire revenir à l'Origine » *houan-yuan* 還元 ; les femmes garderont (l'esprit fixé sur) le cœur nourrissant les esprits, distillant un feu immuable, faisant descendre le Souffle des deux seins aux reins, d'où il remonte par la colonne vertébrale (641) et va aussi au Ni-houan : c'est ce qu'on appelle « transformer le réel » *houa-tchen*... (642). Au bout de cent jours, on arrive à la Transcendance. Si on pratique (ce procédé) très longtemps,

Les procédés de « nourrir le principe vital »

on devient spontanément Homme-Réel, et vivant éternellement on traverse les siècles. C'est la méthode de ne pas mourir.

Le *Houang-t'ing wai-king yu-king* 黃庭外景玉經, cet ancien manuel ésotérique en vers de la vie religieuse taoïste à l'usage des adeptes dont j'ai cité plus haut le début (643), parlait naturellement du procédé de faire revenir l'Essence. Mais ce livre, dont la forme obscure est destinée à écarter les ignorants qui ne doivent pas comprendre, procède surtout par allusion, et comme il s'adresse à des taoïstes instruits et ayant déjà une connaissance au moins empirique de ces choses, il se contente de considérations théoriques et ne décrit pas les procédés. Les vingt vers qui s'y rapportent n'en sont pas moins intéressants, étant donné l'antiquité de l'ouvrage, et j'en donne ^{p.388} ici la traduction (644) en dépit d'un peu d'incertitude dans l'interprétation de quelques-uns d'entre eux.

« La Poitrine-Mystérieuse (645) du Tube du Souffle (646) est le réceptacle (647) qui reçoit l'Essence (648) ;

prenez garde de tenir fermement votre Essence (649) et contenez-vous vous-mêmes.

[20] Dans la maison (650), il y a un gentilhomme vêtu d'écarlate : ^{p.389} si vous êtes capable de le voir, vous ne serez pas malade (651).

Ce qui se tient en travers, long d'un pied, et serre comme un lien ce qui est au-dessous (652),

si vous êtes capable de le garder (653), vous serez sans affliction. Plaisez-vous (654) à expirer et inspirer dans la Hutte (655) ;

[25] si vous protégez (656) et tenez complets et fermes l'(Essence et le Souffle) : votre corps recevra la prospérité ; ^{p.390}

l'intérieur du Pouce-Carré (657), fermez-le soigneusement et emmagasinez(-en le contenu) (658) :

Les procédés de « nourrir le principe vital »

quand l'Essence et l'Esprit reviennent et retournent (659), le
vieillard revient à la force de l'âge ;

enserrant (660) le Portail-Obscur (661) ils s'écoulent (662) tout en
bas ; nourrissez votre Arbre de Jade (663) afin qu'il soit
robuste. p.391

[30] (Qui a) le Tao parfait n'est pas troublé (664), il ne perd
pas la bonne direction (665).

De la Terrasse Transcendante (666) (l'Essence et le Souffle)
communiquent et s'approchent des plaines centrales ;
de l'intérieur du Pouce-Carré (667), ils arrivent au-dessous de
la Barrière (668) ; p.392

à la Porte et au Portillon des Esprits (669) qui sont à l'intérieur
de la Chambre de jade (670). p.393

Tout cela, c'est ce que les Princes (671) m'ont enseigné.

[35] De la Salle de Gouvernement (672), pénétrant dans les
quatre directions (l'Essence et le Souffle)
s'écoulent (673) vers les plaines marines (674). p.394

L'Homme-Réel Tseu-tan (675) est devant moi ;

quand l'Essence et le Souffle sont profondément enfouis à
l'intérieur des Trois-Barrières (676),

si vous voulez ne pas mourir, accomplissez (les pratiques du)
crâne (677). »

Les réticences voulues de l'auteur du « Livre de la Cour Jaune »
rendent ces vers inintelligibles quand on les étudie isolément. Mais
quand on les rapproche des textes que je viens de citer, on reconnaît
sans trop de peine quelle image il se fait de ce qui se passe à l'intérieur
du corps pendant qu'on s'applique à « faire revenir l'Essence pour
réparer le cerveau ». L'adepte fait monter de la section inférieure
l'Essence pour qu'elle aille à la rencontre du Souffle ; il l'enferme dans
la trachée ; après quoi il rejette par la bouche le souffle vieux et inspire
par le nez le souffle neuf, et faisant passer ce souffle du nez dans la
bouche par l'arrière-gorge, il l'avale pour l'envoyer retrouver l'Essence
dans la trachée. Le Souffle et l'Essence s'unissent, puis ils descendent

Les procédés de « nourrir le principe vital »

vers la section inférieure, circulant à travers tout le corps que cette circulation nourrit et auquel elle donne la vigueur de la jeunesse : ils partent du cœur vers l'intestin, coulent le long des reins pour arriver « au-dessous de la Barrière » dans le Champ de Cinabre ^{p.395} inférieur. Cette descente achevée, l'Essence et le Souffle sont tenus enfermés derrière les Trois-Barrières, et « on accomplit les pratiques du crâne », c'est-à-dire qu'on les conduit du Champ de Cinabre inférieur au Ni-houan de l'intérieur du cerveau. Il me semble que cette théorie diffère des théories ultérieures en ce que l'Essence monte à la rencontre du Souffle et s'unit à lui dans la trachée, tandis que plus tard on n'admet plus cette montée de l'Essence : celle-ci reste enfermée dans le Champ de Cinabre inférieur et c'est là que le Souffle s'unit à elle.

La plupart des auteurs taoïstes s'occupent moins de théoriser ce qui se passe à l'intérieur du corps que de décrire les pratiques qu'il faut accomplir. Ils insistent surtout sur les changements de femmes, qui sont un des traits essentiels de ces procédés :

« il faut changer de femme après chaque excitation ; c'est en changeant de femme qu'on obtient la Vie Éternelle » ([678](#)).

Et ils en expliquent la raison.

« Le Tao-che au Bœuf-Vert *Tsing-nieou* tao-che 青牛道士 ([679](#)) dit :... Si on couche constamment avec une seule femme, l'Essence et le Souffle de la femme s'affaiblissent peu à peu et elle ne peut donner grand profit à un homme ; de plus, cela fait maigrir ([680](#)).

Les changements doivent être fréquents ; mais les précisions qu'apportent sur ce point les auteurs sont plus théoriques que réelles : suivant l'Immortel P'eng-tsou, douze échanges en une séance sont un procédé qui permet de garder dans la vieillesse un teint de jeune homme ; plus le nombre des échanges augmente, plus l'adepte fait de progrès, et s'il arrive à neuf douzaines d'échanges, sa ^{p.396} vie atteindra dix mille ans, toujours à condition d'interrompre à temps ([681](#)).

Les procédés de « nourrir le principe vital »

Le choix des femmes qui doivent servir de partenaires à l'adepte taoïste dans ces exercices a une grande importance. P'eng-tsou recommande d'éviter celles qui connaissent elles-mêmes le procédé (682). En effet les femmes peuvent elles aussi le pratiquer et en tirer le même avantage que les hommes : il y a au moins un exemple célèbre :

« Si-wang-mou, c'est (une femme) qui a obtenu le Tao en nourrissant le *yin* (683),

et elle est ainsi devenue immortelle (684). Une femme qui sait cherchera son propre développement et par suite ne sera d'aucun profit à son partenaire. Mais c'est surtout l'âge qui importe.

« Si on trouve des filles au-dessus de quatorze ou quinze ans et au-dessous de dix-huit ou dix-neuf ans, le profit sera le plus considérable ; en tout cas il ne faut pas qu'elles dépassent trente ans ; et même une femme qui n'a pas trente ans, si elle a eu un enfant, ne peut être utile (685).

Certains recommandent de les choisir jolies (686) ; d'autres n'y tiennent pas :

« il n'est pas nécessaire qu'elles soient toutes belles et charmantes ; on les prendra seulement jeunes, les seins pas encore formés, mais bien en chair (687).

Un autre ajoute qu'elles doivent avoir

« les ^{p.397} cheveux fins, les yeux petits,... le son de la voix harmonieux, que les os des quatre membres et des cent articulations disparaissent dans la chair et que les os ne soient pas grands, que les parties sexuelles et les aisselles n'aient pas de poils, ou si elles en ont qu'ils soient fins (688).

Mais ce qui importe le plus, c'est d'éviter celles qui ont certains défauts dont on donne une longue liste (689) : celles qui ont la peau épaisse, celles qui sont très maigres de corps, celles qui ont une voix masculine et le souffle élevé, celles qui ont du poil aux jambes, celles qui sont jalouses, celles dont les parties sexuelles sont froides, celles qui mangent trop, celles qui ont dépassé quarante ans (690), celles qui ont

Les procédés de « nourrir le principe vital »

le corps toujours froid, celles qui ont les os forts et durs, celles dont les aisselles sentent mauvais, etc.

La pratique de ces exercices exige un certain nombre de conditions de temps, de lieu, etc., pour ne pas nuire à celui qui les accomplit et plus encore pour le bien des enfants s'il en vient ([691](#)).

« Pour unir le *yin* et le *yang* 合陰陽, il y a sept interdits, *ki* 忌 :

1^{er} interdit : le dernier et le premier jours du mois, le premier et le dernier quartiers, la pleine lune. Si on unit le *yin* et le *yang* (ces jours-là), on diminue le Souffle. Si dans ces conditions on a un enfant, l'enfant sera mal conformé. Il faut bien tenir compte de cela.

2^e interdit : le tonnerre, le vent, les perturbations du ciel et de la terre. Si on unit le *yin* et le *yang* (à ces moments-là), les vaisseaux (où circulent le Souffle et le sang) tressautent. Si dans ces conditions on a un enfant, l'enfant aura des abcès.

3^e interdit : quand on vient de boire et de manger et que le Souffle des céréales n'est pas encore passé. Si on unit le *yin* et le *yang* (à ce p.398 moment-là), l'intérieur du ventre est gonflé, l'urine est blanche et trouble. Si dans ces conditions on a un enfant, l'enfant sera idiot.

4^e interdit : quand on vient d'uriner et que l'Essence et le Souffle sont épuisés. Si on unit le *yin* et le *yang* (à ce moment-là), les vaisseaux (où circulent le Souffle et le sang) sont raboteux. Si dans ces conditions on a un enfant, l'enfant sera très laid.

5^e interdit : quand on est très fatigué, et que la Volonté 志 et le Souffle ne sont pas encore remis. Si on unit le *yin* et le *yang* (à ce moment-là), les nerfs et la taille sont gonflés. Si dans ces conditions on a un enfant, cet enfant mourra prématurément.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

6^e interdit : quand on vient de se laver les cheveux et que la peau n'est pas encore sèche. Si on unit le *yin* et le *yang* (à ce moment-là), cela raccourcit le souffle. Si dans ces conditions on a un enfant, l'enfant ne sera pas complet.

7^e interdit : quand on (se sent) ferme comme une arme et très excité (692) et que les veines du pénis font mal, il faut unir (le *yin* et le *yang*). Si on ne les unit pas (à ce moment-là), on a des lésions à l'intérieur et on tombe malade.

Ce passage insiste surtout sur les maux que l'inobservation de ces interdits apporterait aux enfants. Un autre passage du même livre rappelant les mêmes conditions indique que les personnes qui violent les interdits auront aussi à souffrir, et précise ou complète ces données (693).

« P'eng-tsou dit :... Il faut éviter les grands froids, les grandes chaleurs, les grands vents, les grandes pluies, les éclipses de soleil et de lune, les tremblements de terre, le tonnerre et les éclairs : ce sont les interdits du Ciel 天忌. L'ivresse (694), la réplétion (695), la joie, la colère, la tristesse, la pitié, la crainte, la frayeur : ce sont les interdits de l'Homme 人忌. Les endroits où il y a une montagne, un cours d'eau, un tertre du dieu du Sol, une meule de grains, un puits, un fourneau de cuisine : ce sont les interdits de la Terre 地忌. Éviter ces (trois sortes d')interdits : si on contrevient à ces interdits, on deviendra malade et les enfants ne vivront pas.

Tous ceux qui ayant avalé des remèdes les trouvent vains et sans efficacité, et dont les maladies ne sont pas guéries, s'ils se remettent à unir le *yin* et le *yang*, ils se feront du mal.

Les jours de mort du mois, 月煞 (696), on ne doit pas unir le *yin* et le *yang*, c'est néfaste.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

Les jours *kien*, *p'o*, *tche*, et *ting* (697), et les jours de l'interdit du sang 血忌 (698), il ne faut pas unir le *yin* et le *yang* : cela ferait du mal. »

Le *Sou-niu king* (699) interdit ces pratiques aux jours des quatre phases de la lune, et de plus le dernier jour du mois ^{p.400} (29^e ou 30^e jour) ainsi que le 28^e jour, enfin les jours d'éclipse de lune, ce qui n'est pas absolument inutile, les calendriers antérieurs aux T'ang n'étant pas toujours assez bien réglés pour que les éclipses de lune ne tombassent pas quelquefois en dehors du jour qu'ils marquent pour la pleine lune ; il y a aussi les six jours *ting* et les six jours *ping* du cycle sexagésimal, et les jours *p'o* du cycle de douze jours. Outre ces interdits mensuels, il y en a d'annuels : les périodes de Grand-Froid, *ta-han*, et de Grand-Chaud, *ta-chou*, c'est-à-dire les quinze jours qui précèdent immédiatement les deux équinoxes ; les jours de changement des quatre saisons ; les deux jours *ping-tseu* et *ting-tch'eu* qui suivent le solstice d'été, et les jours *keng-chen* et *sin-yeou* qui suivent le solstice d'hiver ; enfin le seizième jour du cinquième mois, où « le ciel et la Terre font acte de mâle et femelle » 天地牝牡日 (700). En outre il y a des interdits accidentels, grand vent, pluie violente, tonnerre et éclairs, tremblements de terre ; et dans un autre ordre d'idées, venir de se laver la tête, rentrer d'un voyage lointain, ou encore de fortes émotions, grande joie ou grande colère.

Comme on le voit, le nombre des jours où l'union du *yin* et du *yang* peut s'accomplir est assez restreint : à ne compter que les interdits réguliers, il y a déjà plus de deux cents jours par an où il est défendu de la pratiquer. Si on tient compte encore des jours de mauvais temps et de tous les interdits occasionnels, il ne devait rester que quelques jours par an. Encore nos listes ne sont-elles pas complètes (701), puisque les textes ne nous sont parvenus que dans un état fragmentaire.

Tout cela ce sont des pratiques privées à l'usage des adeptes ^{p.401} de la vie religieuse, destinées à accroître l'Essence, et par là, en

Les procédés de « nourrir le principe vital »

nourrissant le Principe Vital, à conduire à l'Immortalité. Mais l'union du *yin* et du *yang* s'accomplissait aussi dans des cérémonies collectives où elle prenait un tout autre sens. Tous les fidèles, sauf les filles non mariées (702), y prenaient part, probablement par petits groupes, afin d'être délivrés de leurs péchés 釋罪 et d'écarter les malheurs qui découlent du péché. C'était ce que les taoïstes appelaient l'« Art Réel d'égaliser les souffles » 中氣真術 (703), et auquel on donnait populairement le nom d'« unir les souffles » *ho-k'i*, parce que le but était d'unir les souffles du *yin* et du *yang*, ou de « mêler les souffles » *houen-k'i* 混氣 (704), ce qui a le même sens, ou encore, plus simplement, celui de « l'Union » *houo-ho* 和合 (705). On attribuait l'origine de ces cérémonies aux trois ^{p.402} *San Tchang* (706), ou encore aux chefs des Turbans Jaunes (707) du milieu du II^e siècle de notre ère ; et le rituel en était donné sous forme d'un « Décret de l'année *kia-tseu* » (708), afin de le rattacher étroitement aux Turbans-Jaunes pour qui l'année *kia-tseu* devait être le commencement de la Grande Paix *T'ai-p'ing*. Mais il n'y a pas grande importance à attacher à ces dires, car c'est aux Trois Tchang qu'on attribue en général toutes les cérémonies publiques du culte taoïste. Tout ce qu'on sait est que dans la seconde moitié du IV^e siècle Souen Ngenn, qui mourut en 402 (709), les faisait célébrer par ses fidèles dans des orgies où « hommes et femmes se mêlaient exactement comme des bêtes (710) ». Il n'est pas impossible qu'il faille en chercher l'origine bien plus haut et qu'elles aient été une adaptation des fêtes populaires de printemps et d'automne de l'antiquité ; mais comme nous ne connaissons rien ni de l'origine des fêtes taoïstes, ni de ^{p.403} l'histoire de la disparition des orgies populaires antiques, on ne peut guère aller plus loin que d'indiquer un rapprochement possible. Au IV^e et au V^e siècle, c'étaient des fêtes régulières, mais sans relation avec aucun terme saisonnier, et les fêtes taoïques de printemps et d'automne (car il existait de grandes fêtes aux deux équinoxes) étaient d'un caractère tout différent.

La cérémonie s'accomplissait les jours de nouvelle lune et de pleine lune (711). « L'enroulement du dragon et le jeu du tigre étaient préparés

Les procédés de « nourrir le principe vital »

comme l'expose l'Écrit-Jaune, *Houang-chou* (712) » : dragon et tigre, animaux de l'Est et de l'Ouest, représentent, le premier le *yang*, et le second le *yin*, et leurs « jeux » sont l'union du *yin* et du *yang*. Je ne sais, les auteurs étant assez réticents, si la fête consistait en une pantomime, danse du dragon et du tigre figurés par un homme et une femme, s'achevant par l'accouplement des danseurs en une sorte de hiérogamie à laquelle tous les assistants participaient en s'unissant pêle-mêle, ou si ces unions en promiscuité étaient toute la fête, si elles étaient à elles seules ces « jeux du dragon et du tigre », sans représentation préalable.

Comme toutes les fêtes taoïstes, celle-ci se faisait sous la direction d'un Instructeur *che* 師 ; mais à la différence de la p.404 plupart des autres, pour des raisons faciles à comprendre, elle ne s'accomplissait pas en plein air, mais à l'intérieur dans « la chambre privée » *sseu-fang* 私房. Ceux qui avaient l'intention d'y prendre part jeûnaient pendant les trois jours précédents, puis ils devaient

« se rendre auprès d'un Instructeur pour fonder des mérites : (c'est) l'offrande à deux du *yin* et du *yang* et la soumission au destin (qui) fondent les mérites ; quand ils ont achevé, qu'ils sortent ; (pendant la période d') un jour et une nuit (des jours de nouvelle lune et de pleine lune), durant les six heures, qu'ils fondent constamment des mérites (713).

Un ancien taoïste converti au bouddhisme, Tchen Louan, nous a laissé une brève description de cette fête (714).

« Quand j'avais vingt ans, j'aimais les pratiques taoïstes et j'allais au phalanstère, *kouan*, les étudier. D'abord on m'enseigna le procédé du mélange des souffles, des Trois, des Cinq, des Sept et des Neuf, et de l'union des garçons et des filles (ordonné par) l'Écrit-Jaune. (On joint) les quatre yeux, les quatre narines, les deux bouches, les deux langues et les p.405 quatre mains de façon à opposer exactement le *yin* et le *yang* (715). Ils prennent exemple sur le nombre des vingt-

Les procédés de « nourrir le principe vital »

quatre souffles (de l'année) (716). Ceux qui s'adonnent à cette pratique réalisent la Formule Réelle dans le Champ de Cinabre ; mais ils prennent garde au Secret-défendu et n'émettent pas sur la voie ; ils ne doivent pas être jaloux les uns des autres. Pour ceux qui s'adonnent à cette pratique, tous les maux et les périls sont supprimés ; on les appelle les Hommes-Réels ; ils sont sauvés et voient augmenter le nombre de leurs années. On enseigne aux maris à échanger leurs femmes : ils mettent la luxure au-dessus de tout. Les pères et les frères aînés sont debout devant et ne savent pas rougir. C'est ce qu'ils appellent l'Art Réel d'égaliser les souffles *tchong-k'i tchen-chou*. Aujourd'hui les tao-che s'adonnent tous à cette pratique, c'est par elle qu'ils cherchent le Tao. Il y a des choses qu'on ne peut exposer en détail.

Le rituel de cette fête ne nous est pas parvenu : il a probablement été éliminé du *Tao-tsang* à l'époque où les taoïstes eux-mêmes avaient subi assez fortement l'influence de la morale profane pour avoir honte de ces pratiques. Il était contenu dans deux livres dont les titres nous sont donnés par les polémistes bouddhiques : l'Écrit-Jaune, *Houang-chou* 黃書 (717), p.406 qui passait pour avoir été révélé la première année *han-ngan* (142) (718) à Tchang Tao-ling, et l'« Ordonnance de l'année *kia-tseu* » (719). Le but de la cérémonie était avant tout de délivrer les fidèles de leurs péchés et ainsi « de diminuer les malheurs et de disperser les calamités (720) » qui devaient être leur lot en punition des péchés non expiés. Par l'achèvement de la cérémonie, le fidèle est protégé contre tous les démons et toutes les influences hostiles, ainsi que le montre l'imprécation suivante (721), bien que sur certains points l'interprétation en reste un peu incertaine.

« Le Procédé Céleste est terminé (722). Que les Trois et les Cinq soient complétés (723), que le Soleil et la Lune soient p.407 achevés (724), quand ils se lèvent qu'il fasse clair, quand ils se couchent qu'il fasse obscur. Que les Souffles entrent dans les

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(Hommes) Réels (725) ; que les Souffles pénètrent dans les Esprits ; que les Souffles répandent partout le Principe ; que les Souffles chassent les Mauvais ; que les Pirates Démoniaques soient anéantis ; que ceux qui me regardent deviennent aveugles ; que ceux qui m'écoutent deviennent sourds ! Que ceux qui vont faire des plans contre moi, en retour reçoivent la mort ! Je suis faste, ils sont néfastes !

Un autre fragment du même rituel (726) a conservé la prière qui accompagnait la partie centrale de la cérémonie, l'« Union p.408 des souffles » 合氣, et, comme il arrive souvent dans les prières taoïstes, elle décrit par allusion la fête elle-même en quelques vers. Le mélange des termes techniques et des termes mystiques qui y sont accumulés en obscurcit le sens, ce qui est certainement conforme à l'intention des auteurs de ce rituel, mais l'ensemble est parfaitement clair, et corrobore parfaitement la description de Tchen Louan.

« Ouvrez la Porte du Destin (727) ; embrassez l'Homme-Réel (appelé) Enfant, Ying-eul (728) ; que le Dragon s'enroule et que le Tigre joue (729). Les Trois et les Cinq, les Sept et les Neuf (730). Le filet du Ciel et les rets p.409 de la Terre (731). Ouvrez la Porte Vermillon ; approchez la colonne de Jade (732) ; que le yang pense à la Mère *yin* blanche comme le jade ; que le *yin* pense au Père *yang* et le caresse de la main !

La conséquence la plus claire de ces pratiques était que

« depuis les Wei et les Tsin ils avaient des enfants dans les phalanstères taoïstes, au temps des Tch'en et des Leang on élevait des enfants dans les maisons de retraite (733),

au grand scandale des religieux bouddhistes qui criaient à l'hypocrisie. Mais en réalité, bien que bouddhistes et taoïstes prêchassent les uns et les autres la continence, c'était pour des raisons bien différentes : les premiers le faisaient par ascétisme, comme une des formes de ce détachement qui doit conduire à la délivrance ; pour les seconds il

Les procédés de « nourrir le principe vital »

s'agissait simplement de se concentrer, de ne pas se disperser, et, en conservant son Essence, de vivre longtemps.

Cette technique, au moins sans forme de pratiques individuelles, était fort ancienne dans le taoïsme : dès le temps des Han Antérieurs, on connaissait un recueil en 26 chapitres attribué à Yong-tch'eng 容成 (734), instructeur de l'Empereur Jaune 黃帝, qui exposait déjà, autant qu'on peut en juger par le *Lie-sien tchouan*, les mêmes principes ^{p.410} que les ouvrages que j'ai cités plus haut, savoir

« l'art de coucher avec des femmes qui consiste à tenir fermement (le pénis) avec la main et à ne pas éjaculer, et à faire revenir l'Essence pour réparer le cerveau, 御婦女之術·謂握固不瀉·還精補腦也 (735).

Ces pratiques étaient assez répandues sous les Han pour être mentionnées plusieurs fois dans les ouvrages du temps. Le rappel du nombre de mille deux cents femmes par lesquelles Houang-ti obtint l'Immortalité, suivi d'un choix officiel de jeunes filles à travers tout l'empire pour le harem de Wang Mang 王莽 au lendemain de la mort de sa femme (736), est trop près de certains des passages dont j'ai donné la traduction pour qu'il n'y ait pas une allusion à des croyances et à des pratiques analogues. Au II^e siècle de notre ère, un certain Ling Cheou-kouang, originaire de Fou-fong, s'était rendu célèbre par le succès avec lequel il pratiquait ce procédé d'immortalité (737) ; et quelques années plus tard, c'était, paraît-il, la spécialité de Kan Che (738), que connut personnellement Ts'ao Tche (739). Au début du IV^e siècle, Ko Hong, sans les décrire en détail, parle de ces pratiques et en affirme l'extrême importance :

« Sur les 'pratiques de la chambre à coucher' 房中之法, il y a plus de dix auteurs : selon les uns, elles servent à réparer l'usure (vitale), selon d'autres, à guérir les maladies, selon d'autres à disperser le *yin* et accroître le *yang*, ^{p.411} selon d'autres encore à augmenter la longévité ; la plus importante consiste uniquement à « faire revenir l'Essence pour réparer le

Les procédés de « nourrir le principe vital »

cerveau ». Cette recette, les Hommes Réels se la transmettent oralement ; à l'origine on ne l'écrivait pas. Même si on prend les drogues les plus célèbres, quand on ne connaît pas ce procédé efficace, on ne peut obtenir la Vie Éternelle ([740](#)).

C'est évidemment à la pratique individuelle et privée de ces procédés que Ko Hong fait allusion ; mais un demi-siècle après, Souen Ngen 孫恩 faisait, comme je l'ai déjà dit, de l'union des sexes une des pratiques normales du culte public parmi ses disciples. Les polémistes bouddhistes et taoïstes montrent que ces pratiques, publiques aussi bien que privées, continuèrent aux siècles suivants : Tao Hong-king, qui vécut dans la première moitié du VI^e siècle, dit y avoir assisté souvent ; tout comme Tchen Louan qui vécut dans la seconde moitié du même siècle.

Mais ces pratiques étaient trop contraires aux principes rituels de la séparation des sexes et à la morale courante chinoise pour que leur succès pût être autre que passager. Même dans les milieux taoïstes, elles se heurtaient à des résistances que nous ne pouvons mesurer exactement, faute de connaître l'histoire du taoïsme, mais dont nous saisissons au moins quelques échos. Certains cercles à tendance mystique, comme il y en eut toujours dans le taoïsme, non seulement les repoussaient, mais encore par contradiction passaient, à l'inverse, à l'ascétisme. Au début du V^e siècle, dans le Nord, chez les Wei Septentrionaux, le Maître Céleste K'eou K'ien-tche eut une vision, le 22 septembre 415, où le Très-Haut Vieux-Seigneur, T'ai-chang Lao-kiun 太上老君, lui apparut pour lui ordonner de réformer le taoïsme :

— Chassez les fausses doctrines des Trois Tchang 三張, les p.412 redevances en riz, les taxes en monnaie, et la pratique de l'union des souffles des garçons et des filles 男女合氣之術 ; le Grand Tao est pur et vide, qu'a-t-il à faire avec ces choses ? ([741](#))

Au milieu du siècle suivant, dans le Midi, chez les Leang, Song Wen-ming 宋文明 imposait la chasteté à ses disciples :

Les procédés de « nourrir le principe vital »

« il établit les règles du costume des tao-che, leur interdit le mariage, les mets à saveur forte... (742).

Dans les milieux taoïstes cultivés, l'influence du bouddhisme, très forte, contribuait encore à faire voir d'un mauvais œil ces pratiques. L'influence bouddhique s'était exercée sur le taoïsme dès le jour où, au temps des Han, les premiers missionnaires avaient été accueillis comme les porteurs de doctrines et de recettes d'Immortalité nouvelles, en somme d'une sorte de taoïsme à l'usage des barbares occidentaux. Les bouddhistes avaient vite reconnu l'erreur et s'étaient dégagés du taoïsme ; mais les taoïstes restaient attachés à cette vieille idée, et étaient persuadés que les deux religions, foncièrement pareilles, ne différaient en apparence que parce que les Barbares avaient mal compris ce que leur avait enseigné Lao-tseu au cours de son voyage en Occident. Aussi beaucoup de taoïstes rendaient-ils un culte au Bouddha ; le plus célèbre est T'ao Hong-king, qui avait élevé sur le mont Mao, dans sa communauté ^{p.413} taoïste du Tchouyang kouan, un stūpa du Bouddha (743). Dans certains groupes, la vie religieuse se modelait bien plus sur le type des monastères bouddhiques, avec leurs moines voués au célibat, que sur celui des phalanstères taoïques où les tao-che vivaient en famille.

La pression de la morale publique finit par être trop forte. Les fêtes disparurent les premières : on n'en entend plus parler après le VII^e siècle. Les pratiques privées se continuèrent bien plus longtemps : au XII^e siècle, Tseng Tsao y attachait encore assez d'importance pour consacrer une section de son *Tao-chou* à les combattre et à s'efforcer de démontrer qu'il est impossible d'arriver par elles à l'immortalité (744) ; et ailleurs, revenant sur ce sujet, il les expliquait allégoriquement : les 1.200 femmes de Houang-ti figureraient les 1.200 souffles journaliers (745). Mais les médecins les avaient adoptées, un certain nombre d'entre elles au moins, et, dépouillées de leur caractère religieux, elles devaient connaître une nouvelle expansion à titre d'hygiène.

TROISIÈME PARTIE

La gymnastique, *tao-yin*

@

La circulation du Souffle et la circulation de l'Essence ne se faisaient pas sans peine. Certains passages étaient naturellement difficiles à franchir.

« Il y a dans le ventre de l'homme ^{p.414} trois endroits où il y a obstruction. Premièrement il y a une obstruction au cœur : on sent que sous le cœur l'intérieur de l'estomac est rempli... Secondement, il y a une obstruction en dessous des viscères de crudité 生藏. On sent que l'intérieur de l'intestin est rempli... Troisièmement il y a obstruction dans le Champ de Cinabre inférieur. On peut le franchir par une volonté ferme. C'est seulement après cela qu'on sent que le souffle parcourt le corps entier (746).

Il y avait aussi des obstructions inattendues, dues à la maladie ou simplement à la nourriture prise. Pour que le souffle pût les franchir, il fallait l'aider. On y arrivait par des massages, *mouo*, ou des mouvements de gymnastique, *tao-yin chen-ti* 導引身體, littéralement « étendre et contracter le corps ». Maître Ning 寧先生 disait que

« la Conduite du Souffle 行氣 règle l'intérieur, et la Gymnastique 導引 règle l'extérieur (747),

ce qui montre bien l'importance relative des deux techniques. D'autre part, les mouvements se faisaient aussi préventivement pour assouplir le corps, supprimer d'avance les obstacles au passage du souffle, ou pour le reposer après un effort pénible. On fait faire de la gymnastique entre deux « unions du *yin* et du *yang* » ; de même entre deux retenues du souffle. On fait aussi ces exercices séparément, pour eux-mêmes, parce qu'en supprimant les obstacles à la circulation, ils sont un excellent moyen de guérir les maladies causées par ces obstacles

Les procédés de « nourrir le principe vital »

mêmes. De façon générale, ils chassent les maladies et prolongent la vie, font qu'on ne vieillit pas malgré les années, expulsent des membres, des os, des ^{p.415} articulations tous les souffles mauvais ; qui les pratique correctement aura la durée du Ciel et de la Terre (748).

Il y avait de nombreuses séries d'exercices gradués, presque autant qu'il y a de nos jours de méthodes gymnastiques. On en attribuait à chacun des grands maîtres Immortels de l'antiquité. Il y avait la méthode de gymnastique de Tch'e-song-tseu 赤松子 (749), celle de P'eng-tsou 彭祖 (750), celle du maître Ning 寧先生 (751), celle de Wang-tseu K'iao 王子喬 (752), etc. Les mouvements à exécuter sont presque toujours les mêmes, mais la suite des exercices diffère d'une méthode à l'autre. Je traduirai quelques-unes des plus simples, afin de montrer ce qu'était cette gymnastique taoïste, et en quoi consistent les différences d'école. Je rappelle que la position ordinaire, quand aucune autre n'est indiquée, est la position normale des Chinois anciens, assis à terre sur leurs talons, les jambes bien parallèles, comme s'asseyaient encore aujourd'hui les Japonais.

Méthode de gymnastique de Tch'e-song-tseu

赤松子導引法

@

« Tous les matins en se levant déployer une natte, faire les exercices en se tournant vers l'est. (Continuer jusqu'à ce qu'on soit à bout de souffle et s'arrêter. Si on ne peut (continuer jusqu'à) bout de souffle, ^{p.416} s'arrêter au cinquième exercice. Il faut s'exercer chaque jour ; peu à peu on s'apercevra des progrès.

1. D'abord. Croiser les deux mains au-dessus de la tête et les ramener (753) jusqu'à terre. Faire cinq aspirations et cinq expirations, puis s'arrêter. Cela emplit le ventre du Souffle.

2. Ensuite (754). Couché sur le côté, du bras gauche touchant la terre du coude, toucher le crâne de la main gauche autant

Les procédés de « nourrir le principe vital »

que possible. Puis du bras droit touchant la terre du coude, toucher le crâne de la main droite autant que possible. Faire cinq respirations. Cela étire les nerfs et les os.

3. Ensuite. Des deux mains toucher le genou droit et le relever de façon qu'il arrive à (la hauteur de) la taille et de l'aine (755), en levant la tête le plus possible. Faire cinq respirations. Cela étend la taille.

4. Ensuite. De la main gauche toucher le genou gauche et de la droite l'étendre aussi haut que possible. Puis de la main droite toucher le genou droit et de la main gauche l'étendre aussi haut que possible. Faire cinq respirations et s'arrêter. Cela étend le souffle de l'intérieur du ventre.

5. Ensuite. Croiser les mains sur le devant de la poitrine, agiter la ^{p.417} tête vers la droite et vers la gauche sans arrêt ; arrivé au point extrême, s'arrêter. Cela étend le visage et les oreilles pour que les souffles mauvais ne puissent plus entrer.

6. Ensuite. Croiser les deux mains au-dessous de la taille, et s'agiter (en se tournant) vers la droite et vers la gauche ; arrivé à l'extrême, s'arrêter. Cela fait pénétrer le sang dans les vaisseaux.

7. Ensuite. Ramener les deux mains croisées au-dessus de la tête, et se calmer (en se tournant) vers la droite et vers la gauche. Cela étend le souffle intérieur des poumons et du foie.

8. Ensuite. Croiser les deux mains sur le devant de la poitrine et les faire aller à droite et à gauche ; aller jusqu'à l'extrême. Cela étend et supprime le souffle brûlant qui est à l'intérieur de l'épiderme et du derme.

9. Ensuite. Croiser les deux mains, les lever jusqu'aux épaules à droite et à gauche. Cela étend la peau.

10. Ensuite. Se lever droit et étendre les jambes à droite et à gauche. Cela étend et chasse le Souffle mauvais des jambes.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

La méthode de P'eng-tsou donne plus de place aux mouvements des jambes.

Méthode de gymnastique de P'eng-tsou (756)

彭祖導引法

@

« Se coucher toujours les vêtements et les couvertures défaits.

1. (Étant couché) redresser (le haut du corps jusqu'à) la taille, comprimer le bas-ventre (757). Faire cinq respirations et s'arrêter (758). p.418

2 (759). Recroqueviller les doigts des deux pieds.

3. Redresser les doigts des deux pieds.

4. Placer les deux pieds l'un vers l'autre.

5. Placer les deux talons à l'intérieur, l'un contre l'autre.

6. Étendre la jambe droite, plier le genou gauche et le serrer vers l'intérieur.

7. Étendre les jambes et les doigts des deux pieds (?) (760).

8. Des deux mains tirer les genoux et les placer au-dessus du cœur.

9. Tourner les deux pieds vers l'extérieur, dix fois.

10. Tourner les deux pieds vers l'intérieur, dix fois.

En tout, dix exercices, cinquante respirations. Faire cinq séries (des dix exercices), deux cent cinquante respirations. Si on veut faire ces exercices, que ce soit toujours de minuit au chant du coq (1 à 3 heures du matin) ou à l'aurore (3 à 5 heures du matin), quand on les fait, il est interdit de manger à satiété et de se baigner.

La série des exercices gymnastiques de Tchong-li a l'intérêt de nous être parvenue accompagnée de dessins explicatifs (761).

Méthode de gymnastique de Tchong-li

@

1^{er} exercice. — p.419 Grincer des dents pour rassembler les dieux, 36 fois. Embrasser des deux mains le *k'ouen-louen* (762). Battre le tambour céleste (763), 24 fois. (Fig. 1)



Fig. 1



Fig. 2

2^e exercice. — Bouger la colonne céleste (764) à droite et à gauche, dans chaque sens 24 fois. (Fig. 2)

3^e exercice. — Recueillir (la salive) à droite et à gauche avec la langue, et en haut. Battre le tambour 36 fois. Recueillir (la salive) p.420 36 fois. La séparer en trois bouchées comme une chose dure et l'avaler (765). Après cela, on pourra marcher dans le feu. (Fig. 3)



Fig. 3



Fig. 4

4^e exercice. — Masser le Hall des Reins 腎堂 (766) avec les deux mains, 36 fois. Plus on le fera, plus (les effets) seront merveilleux. (Fig. 4)

Les procédés de « nourrir le principe vital »

5^e exercice. — ^{p.421} Faire tourner comme un treuil chacun des deux poulx (767) successivement, 36 fois. (Fig. 5)



Fig. 5



Fig. 6

6^e exercice. — Faire tourner comme un treuil les deux poulx ensemble, 36 fois. (Fig. 6)

7^e exercice. — Les deux mains jointes, faire (le souffle) *ho* (768) 5 fois. Ensuite joindre les deux mains au-dessus de la tête (dans la position de) supporter le ciel (769) ; frotter le sommet du crâne. Chaque, 3 fois ou 9 fois.



Fig. 7



Fig. 8

8^e exercice. — Mettre les deux mains en crochet, les diriger en avant, et avec elles saisir les deux plantes des pieds, 12 fois. Puis reposer les pieds et s'asseoir en position correcte. (Fig. 8)

^{p.422} Ces exercices doivent se commencer un jour *kia-tseu* (premier du cycle sexagénaire) à minuit ; il faut les faire tous les jours, ou bien

Les procédés de « nourrir le principe vital »

une fois entre minuit et midi, ou bien trois fois dans la journée entière ; et pendant le temps qu'on les fait, il faut respirer par le nez. Bien exécutés, ils écartent les maladies, les démons méchants n'osent pas approcher, le froid et le chaud ne peuvent pénétrer dans le corps, etc. Pour qu'ils soient parfaitement efficaces, il faut faire une première retenue du souffle, *pi-k'i*, après le troisième exercice, et une seconde après le quatrième ; puis le huitième exercice achevé, on avale la salive comme dans le troisième, on refait les mouvements du cinquième et du sixième ; et on fait une dernière et assez brève retenue du souffle en méditant sur un feu qui, sorti du Champ de Cinabre inférieur, monte et parcourt le corps tout entier ([770](#)).

La méthode de Wang-tseu K'iao 王子喬 ([771](#)), plus compliquée, comportait trente-sept exercices successifs, qu'on faisait, les uns, assis dans la position régulière que j'ai décrite ci-dessus, les autres, couché avec

« un oreiller haut de quatre pouces, les pieds distants l'un de l'autre de cinq pouces, les mains chacune à trois pouces du corps, les vêtements défaits, les cheveux dénoués.

À la différence de la gymnastique de Tchong-li, la respiration devait se faire en aspirant l'air tantôt par le nez, tantôt par la bouche, suivant les exercices. Quelques-uns de ceux-ci étaient purement respiratoires, comme le troisième et le quatrième qui consistent à aspirer l'air par le nez et le rejeter directement par la bouche en regardant à droite dans l'un, à gauche dans l'autre. La plupart d'entre eux étaient ^{p.423} analogues à ceux des méthodes précédentes. Ceux qu'on exécutait couché comportaient des mouvements giratoires des bras et des jambes (29^e), des flexions des genoux (18^e) ; on relevait les deux jambes jusqu'à les tenir verticalement (8^e) ; le talon gauche se posait sur le gros orteil droit (30^e), et le talon droit sur le gros orteil gauche (31^e), etc. Ceux qu'on exécutait assis consistaient à saisir avec les deux mains chaque genou successivement (20^e et 21^e), les deux genoux à la fois (23^e), les plantes des pieds (28^e), ou à poser successivement la main gauche sur le flanc gauche (14^e) et la main droite sur le flanc droit

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(15^e), etc. Un des traits caractéristiques de la méthode était que la plupart des mouvements ne s'exécutaient pas en nombre fixe : tous ceux qui étaient pénibles étaient arrêtés quand la sueur sortait.

Tous ces exercices sont très absorbants et très compliqués. Il ne faudrait pas croire cependant qu'ils occupent l'existence entière et qu'ils soient incompatibles avec toute autre activité.

« Toutes les fois qu'on absorbe le souffle, on n'a à s'occuper que de ne pas laisser passer les époques (où il faut le faire) ; quand les Champs de Cinabre sont remplis constamment, on peut ensuite tout le long du jour sortir se livrer aux occupations humaines sans empêchement. Quand on est habitué à pratiquer cela depuis longtemps, même si on le néglige une ou deux fois, c'est sans inconvénient ([772](#)).

Toutes ces méthodes de gymnastique, même celle de Wang-tseu K'iao sont assez simples, et tout en ayant leur vertu propre, sont surtout destinées à aider à la bonne exécution des exercices respiratoires, et en général de tous les exercices physiques et hygiéniques, soit qu'on les fasse avant pour servir de préparation, soit qu'elles s'intercalent au cours de ^{p.424} l'exécution pour se reposer ou pour assouplir, pour empêcher les obstructions de se produire ou pour les supprimer, etc. La méthode de maître Ning ([773](#)), plus complexe, possédait des vertus propres plus caractérisées : elle était un ensemble de procédés magiques doués d'une efficacité spécifique, permettant d'entrer dans le feu sans se brûler et dans l'eau sans se noyer à l'instar de maître Ning lui-même. Elle incluait une méthode de conduire le Souffle *hing-k'i* et comptait quatre séries d'exercices où respiration rythmée, rétention du souffle, et mouvements des bras, des jambes, de la tête et du torse se succédaient. Chacune de ces séries était désignée par le nom d'un animal particulier : procédé de conduire le souffle du Crapaud *ha-ma hing-k'i fa*, de la Tortue, *kouei-pi hing-k'i fa*, de l'Oie sauvage, *ying hing-k'i fa*, du Dragon, *long hing-k'i fa* ; les exercices étaient censés figurer les mouvements de ces animaux et leur

Les procédés de « nourrir le principe vital »

respiration ([774](#)). Du reste les mouvements à exécuter ne diffèrent guère, pour la plupart, de ceux des autres méthodes, bien que la succession en soit peut-être un peu plus confuse ; mais la méthode présente au moins un trait original qui n'est pas sans importance, l'emploi d'une corde suspendue (dans le procédé de la Tortue) dont on se sert pour faire des sortes de renversements : les taoïstes des Six Dynasties pratiquaient donc une sorte de gymnastique avec agrès, au moins rudimentaire, à côté d'une gymnastique de mouvements rythmés ; l'une et l'autre d'ailleurs n'étaient que la simplification et l'accommodation des plus faciles des exercices des saltimbanques et des acrobates, mis à la portée de tout le monde.

Je ne puis traduire ici en son entier la Méthode gymnastique ^{p.425} de maître Ning, beaucoup trop étendue. Je me contenterai de traduire ([775](#)), à titre d'exemples, les règles de deux de ses procédés, celui du Dragon et celui de la Tortue.

Procédé de conduire le souffle du dragon ([776](#))

1. — Baisser la tête et regarder en bas ; rester sans respirer (l'équivalent de) 12 (respirations) ([777](#)).
2. — Des deux mains se masser depuis le ventre jusqu'aux pieds ; prendre ses pieds avec ses mains et les tirer jusque sous les bras ; rester sans respirer (l'équivalent de) 12 (respirations).
3. Poser les deux mains sur la nuque et les y croiser.

Procédé de conduire le souffle de la tortue ([778](#))

1. — Recouvrir la bouche et le nez avec son vêtement ; rester sans respirer (l'équivalent de) 12 (respirations). Se coucher dans la position correcte, et faire sortir le souffle (contenu à l'intérieur ([779](#)) tout doucement par le nez ([780](#)).
2. — ^{p.426} Poser les deux mains retournées sur les genoux, lever la tête à la manière de la tortue qui prend le souffle, ce

Les procédés de « nourrir le principe vital »

qui fait que le Souffle Originel (781) pénètre jusqu'au Champ de Cinabre.

3. — Serrer les narines avec le pouce et les doigts des mains et ne pas respirer, ainsi le souffle est conduit en haut jusqu'au Ni-houan à l'intérieur du cerveau.

4. — Saisir les cheveux de la main gauche et que la main droite revienne au milieu de la nuque.

5. — S'asseoir dans la position correcte et croiser les mains derrière le dos.

6. — S'asseoir à terre et croiser les deux mains, puis les faire descendre (jusqu'à terre) jointes (782).

7. — Des deux mains saisir une corde et faire un renversement (783) en se suspendant (à cette corde) de façon que les pieds reviennent par-dessus.

8. — Ramener les deux mains par-derrière et jusqu'au haut du dos, tirer la corde et s'y suspendre.

9. — D'une main, en haut, tirer la corde, et de l'autre, en bas, saisir les pieds.

10. — S'asseoir à terre en étendant les deux jambes toutes droites, des deux mains jointes, tirer les deux pieds.

11. — S'asseoir face à l'est et rester sans respirer (l'équivalent de) 5 (respirations). Recueillir avec la langue la salive à l'intérieur de la bouche, en remplir (la bouche), et l'avaler deux fois sept fois.

De ces exercices gymnastiques et de quelques autres qui sont décrits tout au long dans les ouvrages taoïstes, quels étaient ^{p.427} les plus employés, et dans quels cas choisissait-on les uns plutôt que les autres ? Presque toutes les manifestations de la vie religieuse individuelle des taoïstes, exercices de la Respiration Embryonnaire, pratique de l'Abstinence de Céréales, lecture des Livres saints,

Les procédés de « nourrir le principe vital »

méditation, vision intérieure, etc., s'accompagnaient de gymnastique ; mais celle-ci est désignée dans les textes de façon imprécise, sans mention d'une méthode particulière. Aussi ne faut-il considérer les exercices décrits ci-dessus que comme des exemples de ce qu'étaient les méthodes gymnastiques du temps des Han et des Six Dynasties plutôt que comme les séries réelles de mouvements auxquelles songent les auteurs taoïstes de cette époque quand ils parlent de « gymnastique », *tao-yin*, à exécuter au cours de diverses pratiques religieuses. Il n'est pas possible d'affirmer que le hasard qui nous a conservé la description de quelques méthodes, alors que tant d'autres se sont perdues, soit dû à ce qu'elles étaient vraiment les plus courantes à cette époque.

*

Toutes ces pratiques, que les nécessités de l'exposition m'ont obligé à décrire successivement et séparément, n'ont jamais été ainsi dissociées dans la vie religieuse taoïste. Bien au contraire, Respiration Embryonnaire, rétention et expulsion du souffle, absorption des souffles du Soleil, gymnastique, et aussi Abstinence des Céréales et régimes diététiques (que j'étudierai prochainement), prières, grincements de dents, méditation, exercices de vision intérieure, formules magiques, emploi de talismans, et d'autres pratiques encore, s'exécutaient tout à la fois en des ensembles complexes dont les adeptes dosaient les éléments suivant les résultats à atteindre, les entremêlant les uns aux autres d'après les méthodes transmises par des Immortels célèbres, comme un médecin dose les ingrédients d'un remède. Si on veut se représenter la vie d'un taoïste ^{p.428} fervent du temps des Han et des Six Dynasties, c'est à ces ensembles qu'il faut penser et non à des pratiques séparées se succédant. En particulier la longue description de méthodes et de procédés de respiration et de gymnastique, qui n'ont en eux-mêmes rien de religieux, ne doit pas amener à croire que les pratiques proprement religieuses n'avaient qu'une place restreinte dans la vie des adeptes taoïstes : au contraire elles y tenaient en tout temps la première place, et aucun progrès, fût-ce dans la technique du souffle

Les procédés de « nourrir le principe vital »

ou dans l'alchimie, n'avait lieu qu'à la suite de progrès dans la vie religieuse proprement dite, bonnes actions, méditation, etc. Il ne faut jamais oublier que si l'Immortalité ne peut pas s'obtenir sans l'intervention de moyens physiques (développement d'un certain mode de respiration, drogues, alchimie), la connaissance de ces moyens et surtout l'exécution correcte des procédés ne sont données qu'à des hommes qui s'en rendent dignes par leur progrès religieux. La lecture des livres saints ne sert qu'à peine aux profanes : il faut un maître pour savoir mettre en pratique les recettes qu'ils contiennent. Le taoïsme, même à sa période ancienne, et avant que les influences bouddhiques ne l'aient transformé, n'a jamais été une hygiène, accompagnée d'une médecine et d'une alchimie, à laquelle se surajoutent, çà et là, quelques pratiques religieuses ; c'est une religion, qui inclut une hygiène, une médecine et une alchimie, mais où la première place appartient toujours aux valeurs religieuses.

@

Note additionnelle

L'expression *pa-king* 八景.

@

En discutant (n. 403) le sens du titre du *Houang-t'ing nei-king yu-king* (*Tao-tsang*, fasc. 190), j'ai indiqué qu'en dépit de la différence que voulait établir le commentateur, il y avait peut-être une allusion aux *pa-king* p.429 des trois régions du corps *san-pou* 三部, en ajoutant que la valeur du mot dans cette expression était loin d'être claire.

Ce n'est pas tout à fait exact : ce n'est pas la valeur du mot *king* dans l'expression *pa-king*, c'est celle de l'expression elle-même qui est incertaine. Pour le mot *king*, les livres taoïstes s'accordent à en faire dans cette expression l'équivalent de *kouang* 光 « brillant, lumineux » (pour différencier dans ma traduction ces divers mots chinois, je rendrais *king* par « rayonnement, rayonnant », *kouang*, par « brillant », *ming* 明 par « lumière », etc.) mais ils hésitent sur le sens à donner à l'expression *pa-king* « les huit Rayonnements ». Les passages suivants d'auteurs des VI^e-VIII^e siècles (784) feront voir dans quelles mesures ils sont d'accord ou en désaccord.

Tch'eng Hiuan-ying. « Les Huit Rayonnements *pa-king*. « Rayonnant » *king*, c'est « brillant » *kouang* 光. Le Souffle Collectif de l'Originel Supérieur est un Rayonnement ; joint aux sept luminaires, cela fait les Huit Rayonnements ; les sept luminaires, ce sont le Soleil, la Lune, les cinq Planètes... On explique encore les Huit Rayonnements comme étant les souffles des (huit) couleurs du Rayonnement brillant des huit cieux 八天光景之色氣. »

Sie Yeou-tsi. « Les Huit Rayonnements, cela veut dire que les vingt-huit Mansions étant réparties aux quatre points cardinaux, à raison de sept constellations par point cardinal, les quatre (groupes de sept) Mansions des points cardinaux,

Les procédés de « nourrir le principe vital »

le Soleil, la Lune, les cinq Planètes et la Grande Ourse forment ensemble les Huit Rayonnements (785). »

Yen Tong. « Les Huit Rayonnements, ce sont les huit couleurs (des huit cieux).

On voit qu'il y a au moins trois explications de ce que sont les Huit Rayonnements ; mais que ces trois explications ne sont pas somme toute très différentes les unes des autres. J'ajoute ^{p.430} que ces explications par les phénomènes célestes des Huit Rayonnements de l'intérieur du corps n'ont rien qui doive surprendre : tout ce qui est dans le monde (macrocosme) est en même temps dans le corps humain (microcosme) et par suite toute explication qui vaut pour l'un vaut pour l'autre.

Si, comme je le crois, c'est le même sens que dans l'expression *pa-king* qu'il faut donner au mot *king* dans le titre des *Houang-t'ing king*, on pourrait traduire ces titres par « Livre de jade du Rayonnement Intérieur (ou Extérieur) de la Cour Jaune ».

@

NOTES

@

(375) La collection des Livres taoïstes, *Tao-tsang*, imprimée pour la première fois en 1506-1521, a été rééditée en reproduction photographique par la Commercial Press, Shanghai, 1924. C'est à cette réédition, seule aisément accessible aujourd'hui, que sont faites toutes mes références, sauf pour *Tchouang-tseu* (éd. de Wang Sien-k'ien), le *Pao-p'o-tseu* (éd. du *P'ing-tsin kouan ts'ong-chou*) et le *Yun-ki ts'i-ts'iuén* (éd. de Tchang Siuan reproduite dans le *Sseu-pou ts'ong-k'an*, Shanghai, Commercial Press, 1922). Pour faciliter les recherches, j'ai ajouté le numéro donné à chaque ouvrage dans Wieger, *Le Canon taoïste* (Ho-kien-fou, 1911) sous la forme abrégée : Wieger, n°...

(376) Le taoïsme, comme toute religion, a son vocabulaire propre de termes particuliers, les uns fabriqués à son usage, les autres empruntés à la langue courante et détournés de leur sens ordinaire pour recevoir un sens spécial, souvent fort éloigné du sens vulgaire. C'est naturellement ce sens technique que reflètent ou tout au moins, s'efforcent de refléter mes traductions de ces termes.

(377) « Parmi les procédés de Délivrance du Cadavre, il y a (celui qui consiste à) mourir et ressusciter ». *Pao-kien chang-king* [Livre de l'Épée Précieuse], ap. *T'ai-p'ing yu-lan*, k. 764, 5 a. C'est le procédé de la « Fonte dans les Enfers » dont parlait le *Pen-siang king* ; la Fonte par l'Eau ou par le Feu, qui commençait par une noyade ou une crémation, était aussi de cette sorte (*ibid.*, 元始无量度人上品妙经四注, k. 1, 24 b, *Tao-tsang*, fasc. 38). Dans d'autres procédés, le fidèle ne meurt pas : c'est un objet préparé suivant certains rites (notamment une épée ou une canne en bambou) qui prend l'apparence de son cadavre et en tient la place pour l'enterrement, tandis que lui-même s'en va. — J'ai adopté la prononciation usuelle du caractère 解 qui est celle que donne pour cette expression le *Yuan-che wou-leang tou-jen chang-p'in miao-king che-yin* (*Tao-tsang*, fasc. 13 ; Wieger, n° 2), 1 a : 佳買切 ; le *Yuan-che wou-leang tou-jen chang-p'in miao-king sseu-tchou che-yin* (*Tao-tsang*, fasc. 39), 1 a donne une prononciation spéciale *kia*.

(378) Li Chao-wei, dans *Yuan-che wou-leang tou-jen chang-p'in miao-king sseu-tchou*, k. 1, 24 b (*Tao-tsang*, fasc. 38).

(379) Commentaire de Sie Yeou-ts'i (docteur en *k'ai-yuan*, 713-749, cf. *Li-che tchen-sien t'i-tao t'ong-kien*, k. 39, 10 b (*Tao-tsang*, fasc. 146 ; Wieger, n° 293) ; la préface de son commentaire est datée de *kia-wou* (sans *nien-hao* = 754), *Yuan-che wou-leang tou-jen chang-p'in miao-king sseu-tchou*, k. 1, 24 a (*Tao-tsang*, fasc. 38).

(380) « La Délivrance du Cadavre est une fausse mort ». (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 84, 4 a). « Délivrance du Cadavre, cela veut dire qu'un faux corps se transforme (meurt) sans qu'on sache (que ce n'est qu'un faux corps), et que la personne interne devient immortelle » (*Yuan-che wou-leang tou-jen chang-p'in miao-king che-yin*, 1 a). — L'épée ou la canne remplace réellement le corps : dans la prière à l'épée on dit : « *Leang fei* (nom de l'épée) *Tseu-kan* (surnom de l'épée)... par vous je remplace ma personne afin que mon corps ne soit pas visible, je vais me cacher, vous entrerez dans ma tombe », etc. (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 84, 7 a). Et de même à la canne (9 b, 10 b). Les apparences sont complètes. « L'épée devient un cadavre sans aucune différence avec un vrai ;

Les procédés de « nourrir le principe vital »

et il y a un souffle de pourriture ; et il naît des vers. », 劍成死尸與真不異·又有氣·又乃生蟲 (*ibid.*, 84, 7 a).

(381) « Quand les Hommes Réels se servent d'une épée précieuse pour la Délivrance du Cadavre, c'est le plus haut degré de la transformation à la manière de la cigale » (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 84, 4 b). « La Délivrance du Cadavre, c'est la transformation du corps : le Fondamentalement-Réel se dépouille de sa peau, et la Matière-Corporelle se modifie secrètement », Préf. du *T'ai-ki tchen-jen fei-sien pao-kien chang-king*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 85, 1 a.

(382) On en trouvera une description détaillée dans Dabry de Thiersant, [*La Médecine chez les Chinois*, p. 1-18](#) : elle est claire et facile à comprendre si on se rappelle qu'il traduit *yang* par « chaleur animale » ; *yin* par « humide radical » ; *zang* (les cinq viscères) par « membres » ; *fou* (les six réceptacles) par « entrailles ». J'ai utilisé les livres des médecins des Han et des Six Dynasties, en particulier le *Houang-ti nei-king sou wen*, le *Nan-king* et le *Chang-han louen* ainsi que leurs Commentaires (éd. du *Sseu-pou ts'ong-k'an*).

(383) *Nan-king*, k. 1, 5 b-7 a, et Commentaires de Li Kouang (III^e siècle), *ibid.*, 6 b, 19 a ; de Ting To-yong (milieu du XI^e siècle), *ibid.*, 19 a ; et Yu Chou (milieu du XI^e siècle), *ibid.*, 7 a.

(384) L'estomac, qui a 1 pied 5 pouces de haut, sur 2 pieds 6 pouces de long, avec un diamètre de 5 pouces contient 3,5 *teou* (environ 7 litres, le *teou* des Han valant environ 2 litres), dont 2 *teou* (4 litres) de grains et 1,5 *teou* (3 litres) d'eau (*Nan-king*, k. 4, 3 b). Le Commentateur Yang K'ang-heou ajoute que toute la nourriture entre par la bouche et se rassemble dans l'estomac, où les aliments solides sont cuits, et d'où ils entrent dans l'intestin grêle. Après avoir parcouru les intestins, les grains (aliments solides) sortent par l'anus, pendant que l'eau entre dans la vessie (Commentaire de Yu Chou, 4 a-b).

(385) *Nan-king*, Commentaire de Yang K'ang-heou, k. 4, 5 b.

(386) L'acide au Foie, l'âcre au Poumon, l'amer au Cœur, le salé aux Reins, le doux à la Rate (*Houang-ti nei-king souo-wen*, k. 7, 8 b).

(387) *Nan-king*, Commentaire de Yu Chou, k. 1, 5 a-b.

(388) Il ressort du *Nan-king* et des explications des Commentaires, que le sang est formé par les cinq souffles des aliments solides et l'eau aliment liquide ; mais je n'ai trouvé la théorie nettement exposée que dans un livre du XVIII^e siècle, le « Livre (en phrases) de Trois Caractères Médical », le *Yi san tseu-king*, 8 b.

(389) *Chang-han louen*, commentaire de Tch'eng Wou-ki (XII^e siècle), k. 1, 23 b-24 a. — Ces chiffres sont purement théoriques et ne se rapportent à aucune réalité : on a simplement combiné le nombre du *yang* 9 ($9 \times 9 = 81$ avance en un quart d'heure, d'où avance totale en cent quarts d'heure 8.100 pieds = 81.000 pouces) et le nombre du *yin*, 6 (avance de 6 pouces) ; le nombre des respirations est le quotient de la division du nombre du *yang* par celui du *yin* : $81.000 : 6 = 13.500$.

(390) *Tong-tchen tsao-hing tseu-yuan eul-che-sseu-chen king*, ap. *Wou-chang pi-yao*, k. 5, 8 a-b.

(391) Je tire ce chiffre précis d'un livre du début du XI^e siècle, le *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 58, 13 b (citant un livre qui remonte probablement aux T'ang) ; mais la mesure est une tradition ancienne, car le *Houang-t'ing wai-king yu-king* du IV^e siècle lui donne « un pied et plus » de long, voir ci-dessous, n. 520.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(392) *Nan-king*, k. 4, 5 b : « La rate pèse deux livres et trois onces, elle est large de trois pouces et haute de cinq pouces. »

(393) *Ts'ien-han chou*, k. 99 中, 15 a.

(394) Leang Tseu-mei (petit-fils de Leang Che, mort en 1070 à 70 ans) dut quitter Ta-ming au plus tard au 3^e mois de 1107, date où il fut nommé *chang-chou tso-tch'eng* (*Song-che* k. 20, 2 b), mais son passage comme préfet de Ta-ming n'est pas mentionné dans sa biographie. Il mourut en 1122 et reçut le titre posthume de Chao-pao (*Song-che*, k. 285, 11 a).

(395) Tchang Houang, *T'ou-chou pien*, k. 68, 33 b. Cet ouvrage, commencé en 1562 (sous le titre de *Louen-che pien* que Tchang Houang abandonna ensuite pour le titre actuel) et achevé en 1577, fut publié en 1583 ; ce n'est pas un ouvrage médical, mais une petite encyclopédie où la partie médicale n'occupe que quelques chapitres. — L'édition de 1623, la seule à ma disposition (Courant, *Catalogue des livres chinois de la Bibliothèque nationale*, n° 7652-7663), ayant, au moins pour ce chapitre, un texte très fautif, j'ai traduit d'après la citation du *T'ou-chou tsi-tch'eng*, *Po-wou houei-pien*, *Yi-chou tien*, k. 115 (*Yi-pou houei-k'ao*, k. 95, *Tsang-fou men*, k. 3), 6 b-7 a, dont le texte est bien meilleur.

(396) *Wen-hien t'ong-k'ao*, k. 222, 9 a.

(397) *T'ou-chou tsi-tch'eng*, loc. cit., 5 b.

(398) *Tch'ao Kong-wou*, *Kiun-tchai tou-chou heou-tche*, k. 2, 26 a (reproduction fotogr. de l'édit. de Yuan de 1250 (1^e édit.) dans le *Sseu-pou ts'ong-k'an*, *San pien*, 1935, Shanghai). Cf. *Wen-hien t'ong-k'ao*, k. 222, 9 a.

(399) *T'ou-chou pien*, k. 68, 33 b-34 b.

(400) La veine *jen* commence au bas-ventre remonte et finit à la gorge ; elle est le confluent du *yin*. La veine *tou* commence à l'extrémité inférieure de l'épine dorsale, remonte le long du dos jusqu'à l'occiput, et finit par-devant à la lèvre supérieure, après avoir passé par le sommet du crâne : elle est le confluent du *yang*. La veine *tchong* commence entre les deux reins, passe au nombril, et monte jusqu'à la trachée-artère ; elle est l'Océan de toutes les veines, et également l'Océan des Cinq Viscères et des Six Réceptacles. Ces trois veines ont une seule source et forment trois bras ; d'après les « anciens dessins », les veines *jen* et *tou* forment un circuit continu, la partie postérieure le long du dos étant appelée *tou* et la partie antérieure, depuis le bas-ventre jusqu'à la tête, appelée *jen*. Ces trois veines sont en dehors de la série des douze veines du poulx, qui sont les trois veines *yang* et les trois veines *yin* de la main et du pied. — Certains auteurs contemporains ont voulu retrouver cette anatomie fantaisiste dans la réalité, et identifient la veine *jen* avec le canal lymphatique thoracique, et la veine *tou* avec les cordons nerveux du sympathique (Leao P'ing, *Ying-wei yun-hing k'ao*, 2 b.)

(401) Voir ci-dessous, p. 197.

(402) On sait que suivant les Chinois, le cœur de l'Homme Supérieur a sept ouvertures ; celui des gens ordinaires en a un moindre nombre ; les médecins chinois ont conservé cette notion du folk-lore populaire due à une systématisation des ouvertures d'entrée et de sortie des vaisseaux du cœur.

(403) Cf. *Houang-ti nei-king souo-wen*, k. 3, (§ 8), 1 b : « La vessie... est le réceptacle de la salive ; le souffle transforme (la salive en urine), et elle est capable de sortir. » C'est le souffle de l'Océan du souffle, *k'i-hai*, situé à proximité qui produit cette transformation.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(404) Les traités médicaux classiques sont l'œuvre de Houang-ti qui décrit le corps de l'Homme Supérieur, *kiun-tseu* 君子 ; les dessins des Song ont été faits d'après des corps de brigands condamnés à mort et représentant des corps de petites gens, *siao-jen* 小人. Par conséquent, s'il y a des différences entre ce que disent les traités médicaux classiques et les dessins, ce n'est pas parce que les traités contiennent des erreurs, c'est parce que le corps de l'Homme Supérieur n'est pas pareil à celui des petites gens.

(405) *Tong-tchen T'ai-chang sou-ling tong-yuan ta-yeou miao-king* (tel est le titre complet actuel dans le *Tao-tsang*, fasc. 1026 ; Wieger, n° 1295) 19 b (cf. 13 b, 15 b, 16 a-b, 17 a, etc. des répétitions partielles de ce passage) : cité dans le *Wou-chang pi-yao*, k. 5, 11 a-12 a. Ce texte, qui n'est pas toujours très clair, a été heureusement expliqué par Tao Hong-king grand écrivain taoïste du VI^e siècle, qui l'a reproduit textuellement dans son *Teng-tchen yin-kiue*, k. 1, 3 a-4 a (*Tao-tsang*, fasc. 193 ; Wieger, n° 418) en l'accompagnant d'un commentaire ; voir aussi *Chang-ts'ing wou-chong kiue*, k. 3, 1 a-b (*Tao-tsang*, fasc. 60). — La division en paragraphes est introduite par moi pour rendre la description plus claire.

(406) « L'espace d'un pouce » est la première des cases de la rangée inférieure, celle dont il est question juste après, le *Ming-t'ang kong*. Dans les trois dixièmes de pouce, il y a une Terrasse et un Portique d'entrée pour marquer le passage par où les divinités entrent et sortent de l'intérieur de la tête.

(407) Tao Hong-king explique que les trois dixièmes de pouce sont pris sur le pouce de superficie du *Ming-t'ang*.

(408) On compte un pouce, deux pouces, etc. en partant toujours de l'entrée.

(409) *Tong* est au propre une grotte ; ce mot désigne dans le taoïsme les trois principes présidant à la triple division de la collection de Livres Saints, *San-tong*, et les Trois Purs *San-ts'ing* qui incarnent ces trois principes : il entre aussi dans diverses expressions avec le sens de mystère, mystérieux. J'ai continuellement réservé le mot Mystère et ses dérivés pour traduire *hiuan* 玄 et j'ai adopté Arcane pour traduire *tong* 洞.

(410) « Perles Mouvantes, c'est un autre nom du vif-argent. » Li Lan, *Leou-k'o fa*, ap. *Tch'ou-hio ki*, k. 25, 12 b.

(411) *Houan* est la prononciation usuelle du caractère 丸, c'est celle qui est donnée pour l'expression *ni-houan* dans le *Yuan-che wou-leang tou-jen chang-p'in miao-king sseu-tchou che-yin* (*Tao-tsang*, fasc. 39). — *T'ai-chang sou-ling ta-yeou miao-king*, 32 s.

(412) Plus exactement à trois pouces au-dessous du cœur.

(413) *Ibid.*, 33 a.

(414) *Ibid.*, 34 a.

(415) Les taoïstes écrivent toujours 泥丸, graphie qu'on ne rencontre jamais chez les traducteurs et auteurs bouddhistes qui écrivent 泥洹 ; on pourrait par suite hésiter à identifier les deux termes. Mais toutes les citations anciennes de livres taoïstes dans les pamphlets bouddhistes antitaoïstes ont toujours *ni-houan* pour le terme taoïste (voir par ex. Fa-lin, *Pien-tcheng louen* (*Taishō issai-kyō*, t. 52, n° 2110), k. 2, 500 b) exactement comme pour l'expression bouddhiste. Il est possible que la graphie 丸 ait été adoptée par les taoïstes après le VII^e siècle pour se différencier des bouddhistes.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(416) Commentaire du *Houang-t'ing nei-king yu-king* attribué à Leang K'ieou-tseu (*Tao-tsang*, fasc. 190), k. 下, 14 b. — Il y a plusieurs « Livres de la Cour Jaune » *Houang-t'ing king*, et j'en parlerai plus loin : on les distingue par les mots *nei* 內 et *wai* 外, littéralement « intérieur » et « extérieur » (un troisième qualifié de *tchong* 中 « médian » est plus récent et différent) ; mais je ne sais pas bien à quoi ces mots répondent. Leang K'ieou-tseu les rapporte respectivement à l'intérieur et à l'extérieur du corps et aux esprits qui y président ; mais comme le *Houang-t'ing nei-king yu-king* et le *Houang-t'ing wai-king yu-king* traitent exactement des mêmes esprits, qui sont, dans les deux livres, ceux de l'intérieur du corps, cette explication est sans portée. Le mot *king* 景 est interprété par le même commentateur comme signifiant « esprit » *chen*, et ayant une acception différente de celle qu'il a dans les ouvrages qui parlent des huit *king* de chacune des trois régions du corps : je crois bien que Leang K'ieou-tseu n'a imaginé cette distinction que parce qu'il compte treize esprits dans le *Houang-t'ing nei-king yu-king*, et que ce chiffre ne correspond pas aux huit ou vingt-quatre (3 x 8) traditionnels ; mais cette différence de nombre peut simplement marquer une différence de date ou de milieu. Je ne vois aucune raison de donner une valeur différente au mot *king* dans les deux expressions : les titres feraient ainsi allusion aux trois régions du corps, qui ont chacune une Cour Jaune (les yeux dans la région supérieure et la Rate dans la région médiane) et huit ou un autre nombre de *king* ; malheureusement la valeur du mot dans l'expression *pa-king* est loin d'être claire.

Ces livres sont cités souvent comme *Houang-t'ing nei-king* 內經 et ...*wai-king* 外經, ce qui signifierait simplement quelque chose comme « Livre Ésotérique... » et « Livre Exotérique... ».

(417) *Ibid.*, k. 上, 9 a ; la mention des 12 degrés de la trachée est tirée du même ouvrage.

(418) *Ibid.*, k. 下, section 19.

(419) *Yu-li-king*, ap. *Houang-t'ing nei-king yu-king tchou*, section 15.

(420) *Houang-t'ing nei-king yu-king tchou*, section 19.

(421) *T'ai-si-king*, [« Livre de la Respiration Embryonnaire »] 1 a (*Tao-tsang*, fasc. 5) ; *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 60, 22 b ; Wieger, n° 127.

(422) Préf. du *T'ai-si k'eou-kiue* 胎息口訣 [Formule orale de la Respiration Embryonnaire], ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 58, 12 a.

(423) *Song-chan T'ai-wou sien-cheng*, *K'i-king* 嵩山太无先生氣經, préf. 1 b (*Tao-tsang*, fasc. 569 ; Wieger, n° 817 ; cf. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 59, 7 b, mais ce recueil ne reproduit que la préface et le premier paragraphe seulement). — Cet ouvrage est du dernier quart du VIII^e siècle : la Préface, qui n'est pas datée, mentionne la période *ta-li* (766-779), qui est celle où l'auteur a rencontré le maître Wang du Mont Lo-feou 羅浮山王公 dont il reproduit les enseignements ; la préface avec sa date sont anciennes et se trouvaient déjà dans le livre au XI^e siècle, puisque le *Sin T'ang-chou*, k. 59, 4 b résume ainsi ce livre :

« *T'ai-wou sien-cheng*, *K'i-kiue* en un chapitre. Anonyme. En *ta-li* (l'auteur) rencontra maître Wang de Lo-feou qui lui transmit la recette (d'absorption) du Souffle ».

Au XII^e siècle, Tcheng Tsiao (*T'ong tche*, k. 67, 43 a) donne à l'auteur le nom de Li Fong-che et dans une autre notice, celle du *T'ai-wou sien-cheng k'i-kiue*

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(*ibid.*), donne la date de *ta-tchong* (847-859) qui est sûrement une faute pour le *ta [-li] tchong* « pendant la période *ta-li* » du *Sin T'ang-chou*. Ce taoïste inconnu du Song-chan (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 59, 21 b), qui vivait à l'époque des T'ang, avait en effet composé un livre sur le souffle, et son « Procédé d'Absorption du Souffle » *Fou-k'i fa*, est cité dans le *Yen-ling sien-cheng tsi sin-kieou fou k'i -ing*, 6 b ; mais ce livre doit être différent de celui de *T'ai-wou sien cheng*, car le passage cité ne se retrouve pas dans celui-ci ; et je ne crois pas qu'il faille retenir cette identification.

D'autre part le *Song-chan T'ai-wou sien-cheng k'i-king* a dû parfois être publié conjointement avec un autre livre analogue, la « Formule de l'Absorption du Souffle Originel » par maître Houan-tchen, *Houan-tchen sien-cheng fou-na yuan-k'i king* (*Tao-tsang*, fasc. 570 ; Wieger, n° 821 ; cf. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 60, 10 b-23 b où l'auteur est appelé Yeou-tchen sien-cheng), car sa préface est restée attachée à ce dernier dans le *Tao-tsang* actuel, la seule différence étant que la date donnée est *t'ien-pao* (742-755) au lieu de *ta-li*, l'exemplaire reproduit dans le *Yun-ki ts'i-ts'iuén* n'avait pas de préface. On pourrait hésiter à savoir auquel des deux appartient réellement la Préface, si le *T'ang-chou* ne montrait qu'au milieu du XI^e siècle, c'est bien en tête du *Song-chan T'ai-wou sien-cheng k'i-king* qu'elle se trouvait. La question est d'ailleurs de peu d'importance ; quelque opinion qu'on se fasse sur celui auquel il faut attribuer primitivement la préface, les deux livres sont compris nécessairement entre la fin du VIII^e siècle, puisque le plus ancien des deux, quel qu'il fût, citait un *nien-hao* de cette époque, et le début du Xe siècle puisqu'ils sont cités l'un et l'autre dans le *Yun-ki ts'i-ts'iuén*.

(424) Ces deux procédés sont décrits succinctement ci-dessous.

(425) Je traduis d'après la leçon du *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 59, 7 b : 未宜服也. Celle du *Tao-tsang* 所能宜服也 ne présente aucun sens.

(426) La Respiration Embryonnaire, *t'ai-si*, consiste essentiellement, ainsi qu'on le verra plus loin, à faire entrer le Souffle dans l'Océan de Souffle, *k'i-hai*, au-dessous du nombril ; le souffle qu'on « absorbe » ainsi est tantôt le souffle externe, tantôt le souffle interne suivant les procédés et les époques, et non toujours le souffle interne, ainsi que l'affirme à tort le Maître du Grand-Néant.

(427) *T'ai-ts'ing t'iao-k'i-king*, 9 b. (*Tao-tsang*, fasc. 569 ; Wieger, n° 813).

(428) *T'ai-p'ing king* 太平經, section 145 (perdue), ap. *San-tong tchou-nang*, k. 4, 3 a (*Tao-tsang*, fasc. 781). « Demande — (Les immortels) supérieurs, moyens et inférieurs qui obtiennent le Tao et sont sauvés, que mangent-ils ? — Réponse : Les supérieurs du premier rang se nourrissent des souffles aériens ; ceux du second rang se nourrissent de la saveur des drogues ; etc. ». Ces souffles aériens ne sont du reste pas les souffles vulgaires qu'on respire sur la terre, mais ceux qui circulent dans le ciel : « comme le ciel est loin et qu'il n'y a pas de moyen de l'atteindre, comment peut-on faire rapidement circuler le Principe Céleste sans manger les souffles aériens ? » (*Ibid.*) et on explique que pour obtenir ces souffles aériens il faut faire amitié avec les fonctionnaires-spirituels (*Ibid.*). — Le *T'ai-p'ing king*, attribué à Yu Ki (ou Kan Ki 干吉), des Han, est une compilation du Ve siècle en 172 chapitres dont la moitié environ est aujourd'hui perdue.

(429) *T'ai-chang San-t'ien tcheng-fa king* 太上三天正法經, 1 a-2 b (*Tao-tsang*, fasc. 876 ; Wieger, n° 1188). — Cet ouvrage est antérieur au milieu du IV^e siècle : son titre est mentionné dans le *Ta-yeou miao-king*, 51 a, 52 a (*Tao-tsang*, fasc. 1026 ; Wieger, n° 1295, qui lui-même est mentionné dans le

Les procédés de « nourrir le principe vital »

Tseu-yang tchen-jen nei-tchouan, 8 a (*Tao-tsang*, fasc. 152 Wieger, n° 300), ouvrage qui ne peut descendre plus bas que l'année 399.

(430) *Tchen-tchong ki*, (*Tao-tsang*, fasc. 572 ; Wieger, n° 830), 10 b ; (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 33), 10 a ; *T'ai-ts'ing t'iao-k'i-king*, 12 b-13 a (*Tao-tsang*, fasc. 569 ; Wieger, n° 813). — Au temps des Song, le *Tchen-tchong ki* était attribué à Souen Sseu miao, célèbre médecin taoïste du VII^e siècle : le *Kieou T'ang-chou*, k. 191, 4 b, le mentionne parmi ses œuvres ; le *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 33, 2 a-10 b, en cite presque intégralement les dix premières pages en les mettant sous le nom de cet auteur ; et le *Tao-tchou*, k. 30, 11 b-12 b (*Tao-tsang*, fasc. 643 ; Wieger, n° 1005), consacrant une section au *Tchen-tchong*, fait de même pour les passages qu'il cite et dont quelques-uns se retrouvent dans les premières pages du livre. Sous sa forme actuelle, il est formé d'un petit traité de dix pages (1 a-10 b) anonyme, auquel un copiste a ajouté une série de notes extraites de livres divers : d'abord (11 a-13 a) les trois premières pages du *Sieou-tchen pi-lou* de Fou Tou-jen (*Tao-tsang*, fasc. 573 ; Wieger, n° 843), puis (18 b-20 a) des extraits du *Yu-koueï sou-chou*, de Wei Chou k'ing (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 75) relatifs au mica, *yun-mou*, et à son emploi ; d'autres passages enfin (13 b-18 a, 20 b-27 b) relatifs à des recettes diverses, dont je n'ai pas retrouvé l'origine, mais dont certains au moins proviennent d'un ouvrage du milieu du VII^e siècle, l'auteur y parlant (21 b) de ses voyages pendant la période *tchen-kouan* (627-649).

Le *T'ai-ts'ing t'iao-k'i-king* est un ouvrage de la fin des T'ang ou du début des Song et suit la théorie du Souffle Originel, mais il critique la théorie ancienne de circulation du souffle extérieur, en citant des « Livres anciens », et apporte ainsi des renseignements que je n'ai pas trouvés ailleurs.

(431) *Tseu-yang tchen-jen nei-tchouan*, 1 a (*Tao-tsang*, fasc. 152 ; *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 106, 8 a ; Wieger, n° 300).

(432) *Souen tchen-jen Pei-ki ts'ien-kin yao-fang*, k. 82, 5 a (*Tao-tsang*, fasc. 818 ; Wieger, n° 1149), sous l'autorité de P'eng-tsou, mais sans titre de livre ; *Tchen-tchong ki*, 10 a. Les textes sont identiques sauf des variantes insignifiantes : le *Pei-ki ts'ien-kin yao-fang* a 煖 (une couverture) « chaude », à la place de *tchen-tchong ki* 喘 « moelleuse ».

(433) Li Ts'ien-tch'eng, Commentaire au *T'ai-chang Houang-t'ing tchong-king* 太上黃庭中景經 (*Tao-tsang*, fasc. 1050), 5 a ; Wieger, n° 1382).

(434) *T'ai-ts'ing t'iao-k'i-king*, 13 a.

(435) *Ibid.*, 4 b, « L'homme a sept ouvertures supérieures, et deux ouvertures inférieures ».

(436) *Ibid.*, 14 a.

(437) On compte en effet par respirations : or la caractéristique de ces exercices étant l'arrêt de la respiration, ce ne peut être qu'un compte fictif, d'après le rythme respiratoire. Vers le Xe siècle, Houang yuan kiun dans son Commentaire au *Tchong-chan yu-koueï fou-k'i king* (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 60, 9 a) conseille de faire le compte des respirations d'une personne qui se tient à côté ; mais ce procédé, facile à employer à cette époque où ceux qui se livraient à ces exercices étaient ordinairement des religieux vivant en communauté et trouvant sans peine des novices ou des disciples pour leur rendre ce service, l'était moins dans les temps antérieurs aux T'ang où les taoïstes étaient gens mariés et vivant dans leur famille. Aussi aux temps anciens, l'adepte essaie-t-il de faire le compte lui-même. Ko Hong faisait compter les battements du cœur (*Pao-p'o-tseu nei-p'ien* 抱朴子內篇, k. 8, 2 b, et cf. ci-dessous, p. 235-236). Le *Tchen-tchong ki*, 10 b, conseille de marquer les

Les procédés de « nourrir le principe vital »

temps au moyen de baguettes à compter, *tch'eou* : on en laisse tomber une par temps, et à la fin, en les comptant, on sait exactement le nombre des respirations supprimées en retenant le souffle. D'autres conseillent de faire de petits points blancs gros comme des grains de riz (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 35, 4 b ; je ne sais d'où est tiré ce passage qui est attribué à Lao-kiun 老君 ; il est ancien, car c'est la rétention du souffle qu'il décrit sous le nom de Respiration Embryonnaire).

(438) Souen Sseu-miao, *Souen tchen-jen Pei-ki ts'ien-kin yao-fang*, k. 82, 5 a (*Tao-tsang*, fasc. 818), met ce passage sous l'autorité de P'eng-tsou, sans donner le titre du livre dont il le tire ; or les livres attribués à P'eng-tsou, ou dans lesquels P'eng-tsou était un des interlocuteurs étaient légion ; *Tchen-tchong ki*, 10 a, où le nom de P'eng-tsou n'apparaît pas. Souen Sseu-miao étant mort en 682, on trouverait là l'aveu des troubles causés par la « rétention du souffle » dans un livre appartenant à la doctrine ancienne de circulation du Souffle externe, où cette rétention était fondamentale, s'il était sûr que ce passage n'est pas de ceux qui furent retouchés lors de la publication de l'ouvrage sous les Song.

(439) *Mao-chan hien-tcho fou-na k'i kiue* (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 58, 4 a). C'est aussi un livre de la théorie récente, mais qui parle des inconvénients des pratiques anciennes.

(440) *T'ai-ts'ing t'iao-k'i-king*, 13 a, parlant des « étudiants d'autrefois ».

(441) Commentaire de la préface du *T'ai-ts'ing kin-yi chen-tan king* (*Tao-tsang*, fasc. 582) k. 1, 5 a ; (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 65, 3 a), citant « un Livre des Immortels ».

(442) *Tchen-tchong ki* (*Tao-tsang*, fasc. 572) 10 a-b ; (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 33). 9 b-10 a.

(443) *Tong-yuan-king* cité par Sie Yen-nien, Commentaire à Tchang Hing-kien, *Jen-louen ta-t'ong fou*, k. 1., 5 b (éd. *Che-wan-kiuan leou ts'ong-chou*, 1^{er} ji). Ce commentaire est de 1313 (Préf. de Sie Yen-nien, 2 a), l'ouvrage lui-même étant de la fin du XII^e siècle.

(444) *Yuan-k'i louen*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 56, 1 b : « Quand les souffles ne s'étaient pas encore séparés en prenant forme, ils étaient noués et ressemblaient à un œuf, les souffles étaient un globe de forme parfaite, c'est ce qu'on appelle le Grand-Un. Le Souffle Originel (c'est-à-dire ces souffles encore unis en œuf-chaos), étant d'abord pur, monta être le Ciel ; le Souffle Originel, étant ensuite trouble, descendit et fut la Terre. »

(445) *Chang-ts'ing tong-tchen p'in* cité dans le *Yuan-k'i louen* (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 56, 8 b).

(446) *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 56, 9 a-b.

(447) « Traité du Souffle Originel » *Yuan-k'i louen*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 56, 10 a : « On demande : Que veut dire le souffle en mouvement entre les reins ? Réponse : Le rein droit est appelé Porte du Destin *ming-men* ; le souffle de la Porte du Destin se met en mouvement et sort entre (les montants de la porte)... ». — Je n'ai pas retrouvé le *Yuan-k'i louen* comme livre indépendant dans le *Tao-tsang*. Reproduit dans le *Yun-ki ts'i-ts'iuén* (achevé en 1019), ce qui en met la composition au plus tard à la fin du Xe siècle, c'est certainement un livre écrit (ou copié) sous la dynastie T'ang, ainsi que le montre l'emploi du caractère 理 pour 治 (13 b) ; d'autre part il cite le *Yin fou king*, fabriqué par Li Tsiuan dans la première moitié du VIII^e siècle (Li Tsiuan remplit des fonctions en province pendant la période *k'ai-yuan*, voir *Yun-ki ts'i-*

Les procédés de « nourrir le principe vital »

ts'iuén, k. 112, 7 a) et une pièce de vers de Lo Kong-yuan, un taoïste de la cour de l'empereur Ming-houang, qui fut de ceux qui accompagnèrent celui-ci dans sa fuite à Chou en 756-757 (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 112 B, 2 b-3 b) ; il fut composé dans les dernières années du VIII^e siècle ou pendant le IX^e siècle.

(448) *Yuan-k'i louen* (*ibid.* 12 a).

(449) *Ibid.*, 10 a.

(450) *T'ai-ts'ing Wang-lao k'eou-tch'ouan fa*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 62, 5 b. Cet ouvrage est le même que le *T'ai-ts'ing fou-k'i k'eou-kiue* (*Tao-tsang*, fasc. 569 ; Wieger, n° 815), mais l'exemplaire du *Yun-ki ts'i-ts'iuén* contenait une longue section finale, par un certain Li Yi, ainsi qu'une partie servant d'introduction et une postface attribuée à l'immortel Wang, qui était censé être l'éditeur de l'ouvrage ; tandis que l'exemplaire du *Tao-tsang* ne contient pas ces parties qui doivent être des additions faites à l'ouvrage original entre sa composition et le XI^e siècle. Tch'ao Kong-wou a dit voir au XII^e siècle un exemplaire analogue à celui du *Tao-tsang* actuel, car il ne connaît pas l'attribution à l'immortel Wang et met le livre sous le nom de Lao-tseu (*Wen-hien t'ong-k'ao*, k. 225, 19 a) ; il est probable que l'exemplaire court est celui qui a été admis dans le *Tao-tsang* dès les Song, tandis que les éditions séparées s'étaient allongées anciennement. Pour les parties communes, l'exemplaire du *Yun-ki ts'i-ts'iuén* est sensiblement meilleur que celui du *Tao-tsang* qui a plusieurs lacunes. — Pour les passages traduits, les références sont faites en principe aux deux exemplaires ; quand elles sont faites à un seul, c'est que le passage cité manque dans l'autre.

(451) *Yuan-k'i louen*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 56, 25 b.

(452) *T'ai-ts'ing Wang-lao (fou-k'i) tch'ouan k'eou-kiue*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 62, 8 a-b.

(453) *T'ai-si tsing-wei louen*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 58, 3 a.

(454) *T'ai-si tsing-wei louen*, *ibid.*, 58, 6 b.

(455) *T'ai-ts'ing Wang-lao (fou-k'i) tch'ouan k'eou-kiue* (*Tao-tsang*, 569) 6 a ; cf. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 62, 8 b.

(456) *T'ai-wou sien-cheng, Fou-k'i fa*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 59, 8 a.

(457) *Houan-tchen sien-cheng, Fou-na yuan-k'i kiue-fa* (*Tao-tsang*, fasc. 570 ; cf. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 60, 12 a-13 a), sections « Formule pour avaler le souffle », *yen-k'i kiue* ; et « Formule pour conduire le souffle », *hing-k'i kiue*. — Le maître Houan-tchen est surtout connu pour son commentaire du « Livre de la Respiration Embryonnaire », *T'ai-si-king tchou*, (*Tao-tsang*, fasc. 59 ; Wieger, n° 127) ; on admet généralement qu'il est aussi l'auteur du texte lui-même. Son nom de famille et son nom personnel sont inconnus ; les ouvrages qui lui sont attribués sont de la seconde moitié des T'ang (VIII^e-IX^e siècle).

(458) Cf. Les deux caractères *Yan* dans l'index.

(459) *Houan-tchen sien-cheng, Fou-na yuan-k'i kiue-fa*, 2 b-3 a (*Tao-tsang*, 570) ; *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 60, 12 a-b.

(460) *Ta-wei-yi sien-cheng Hiuan-sou-tchen-jen yong-k'i kiue*, ap. *Yen-ling sien-cheng sin-kieou fou k'i king*, 10 a (*Tao-tsang*, 578) ; (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 59), 19 a.

(461) *Hiang-tseu che-k'i fa* [Procédé de se nourrir du Souffle, de *Hiang-tseu*], ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 59, 15 b-16 a.

(462) *T'ai-ts'ing Wang-lao k'eou-tch'ouan fa*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 62, 1 b.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(463) « Les viscères de crudité sont au-dessus de la rate, les viscères de cuisson sont au-dessous de la rate 生藏在脾上·熱藏在脾下 ; le souffle inspiré descend des viscères de crudité jusqu'aux viscères de cuisson. » (*T'ai-ts'ing Wang-lao k'eou-tch'ouan fa*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 62, 12 a). Les viscères de crudité *cheng tsang* sont par conséquent le cœur et les poumons ; les viscères de cuisson *chou tsang*, le foie et les reins. Ces termes se rapportent à la digestion : la rate qui préside à la digestion est au milieu ; les deux viscères qui sont au-dessus d'elle sont dans la région médiane du corps, où la digestion ne se fait pas et par conséquent où les aliments (ou les souffles) sont crus, *cheng* ; les deux viscères qui sont au-dessus d'elle sont dans la région inférieure où la digestion se fait, et par conséquent où les aliments (ou les souffles) sont cuits, *chou*.

(464) Pour cet auteur, le souffle passe par l'intestin pour arriver au Champ de Cinabre ; d'autres taoïstes objectent à le faire passer par l'intestin, comme on le verra plus loin.

(465) *Tchong-chan yu-kouei fou-k'i king*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 60 5 b-7 a (section 2). Ce livre en un *kiuan*, mentionné dans le *T'ong tche*, k. 67, 43 a et le *Song-che*, k. 205, 7 a, n'existe plus séparément dans le *Tao-tsang*, du moins sous ce titre, mais a été inséré en 4 sections dans le *Yun-ki ts'i-ts'iuén* (les 4 sections sont complètes, mais elles ne forment pas l'ouvrage entier. Il y avait encore au moins une autre section, reproduite au début du k. 83 du même recueil). Il est attribué tantôt à Tchang Tao-ling des Han, tantôt au « taoïste Tchang » de l'Escarpe de Jade-Bleu, Pi-yen Tchang tao-tchö (*Song-che*, k. 205, 7 a), tantôt au Maître de l'Escarpe de Jade-Bleu, Pi-yen sien-cheng (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 60, 1 a). Le commentaire mis sous le nom de Houang-yuan-kiun m'est inconnu.

(466) La « Femelle Mystérieuse » *hiuan pi*, terme emprunté au *Tao-to king*, désigne pour les taoïstes antérieurs aux T'ang le nez et la bouche ; pour les taoïstes modernes, l'Océan du Souffle. C'est de l'Océan du Souffle qu'il s'agit ici et le « souffle de la Femelle Mystérieuse » est le Souffle Originel.

(467) Le *Tchong-chan yu-kouei fou-k'i king*, 7 a, explique lui-même cette expression. « Quand ci-dessus on dit « recevoir la respiration » *cheou-si* (cela veut dire qu'il faut recevoir le souffle en inclinant la tête : le souffle pénètre absolument sans bruit, et chasse de force toute impureté, en sorte que rapidement il fait reculer dans l'intestin les aliments qui obstruent. » Faire reculer, c'est ce que nous appellerions « faire avancer », c'est pousser vers la sortie. Le mouvement de la tête par lequel on « reçoit la respiration » est expliqué avec plus de précision dans le Livre de l'Absorption du Souffle Originel par le Maître Houan-tchen, *Houan-tchen sien-cheng fou-na yuan-k'i-king*. « Tourner la tête à droite une fois ; allonger le cou comme une tortue ; quand la Respiration Embryonnaire en montant arrive à la gorge, l'avaler » (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 60, 216). On voit que, lorsqu'on « reçoit la respiration », il ne s'agit pas du souffle externe, mais du souffle interne, et qu'on ne fait pas entrer d'air (par le nez) à ce moment.

(468) 喋腹, je ne suis pas sûr du sens exact de l'expression. Le commentaire en donne la prononciation, mais non la signification.

(469) Le premier canal est celui des aliments liquides, le second celui du souffle, le troisième celui des aliments solides. Voir ci-dessus, p. 190.

(470) L'intestin servant uniquement à l'évacuation des aliments, suivant les Chinois, faire entrer le souffle dans l'intestin, c'est l'évacuer, donc le perdre : or le souffle qu'on a avalé est le Souffle Originel qu'il faut conserver soigneusement. Au contraire s'il prend le canal des aliments solides, il pourra,

Les procédés de « nourrir le principe vital »

comme les souffles des cinq saveurs produits par la digestion, sortir de l'estomac par son entrée supérieure, et de là, ou bien entrer dans les veines comme le sang, ou bien circuler dans le corps hors des veines comme les « gardes ».

(471) Voir ci-dessus, p. 214.

(472) « Chez les débutants, quelquefois le souffle se précipite en haut, et veut sortir par la bouche ; il faut avaler la salive et le conduire en bas ; avalez la salive sans avaler de respiration, de peur que le souffle externe n'entre » (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 62, 6 a-b).

(473) Le vide *hiu*, sous ses cinq formes, est une des deux causes de maladie, l'autre étant à l'inverse la plénitude *che*.

(474) *T'ai-ts'ing Wang-lao k'eou-tch'ouan fa*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 62, 15 a.

(475) *Houan-tchen sien-cheng*, *Fou-na yuan-k'i k'iué-fa*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 60, 13 b.

(476) *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 33, 5 a. — Je traduis par « homuncule » l'expression *ying-jen*, littéralement « homme imité ». Voici comment on le produit : « Faire en le détachant de soi-même un homuncule, *ying-jen*, de trois à quatre pouces environ de haut. Mettre l'homuncule sur le nez pour qu'il saisisse le Souffle de Grande-Harmonie du Vide-Originel du côté du Ciel, qui descend du Ciel, et le fasse passer et pénétrer tout droit dans la tête ; les quatre membres et les cent veines, il n'y a aucun endroit que (l'homuncule) ne parcoure. » (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 35, 5 a).

(477) Voir ci-dessus, p. 234.

(478) Toutes les expressions où entre le mot *lien* 鍊 « fondre » ont trait à la transformation par le feu : outre la « Fonte du Souffle » *lien-k'i*, et la « Fonte de la Forme (corporelle) » *lien-hing*, il y a aussi la « Fonte des Âmes » *lien-houen*, qui est la transformation des âmes des morts, ou même des vivants, par le « bouillon de feu liquide » 流火之膏 du Palais Méridional, qui en fond la matière 質, de sorte qu'elles sont transformées ; juste à ce moment le Vénérable Céleste du Commencement Originel, *Yuan-che t'ien-tsouen* 元始天尊, crée pour elles un corps qui monte au Palais de la Vie Éternelle 長生之宮 et durera cent mille kalpas (*Ling-pao wou-leang tou-jen chang-p'in miao-king sseu-tchou* (*Tao-tsang*, fasc. 38), k. 2, 38 b-39 a). Il y a à la base de ces expressions une assimilation de ces procédés à la fonte matérielle du cinabre et à sa transformation par le feu, analogue à celle qui fait donner au procédé de « faire revenir l'Essence » le nom du procédé du cinabre *yin*, en face des procédés alchimiques qui sont ceux du cinabre *yang*.

(479) *Yen-ling sien-cheng Tsi sin-kieou fou-k'i-king* [Les livres nouveaux et anciens de l'absorption du Souffle, rassemblés par le maître de Yen-ling], 23 b-23 a (*Tao-tsang*, fasc. 570) ; cf. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 61, 19 a ; Wieger, n° 818. — Cette même formule se retrouve sous forme abrégée dans deux autres collections de livres sur le souffle compilées à la fin des T'ang, le *Houan-tchen sien-cheng Fou-na yuan-k'i kiue*, 5 a-b (*Tao-tsang*, fasc. 570), et le *Song-chan T'ai-wou sien-cheng k'i-king*, 7 a-b (*Tao-tsang*, fasc. 569 ; Wieger, n° 817). Ces deux dernières collections abrègent le texte de cette formule de la même façon, et dérivent sûrement l'une de l'autre : le Maître du Grand-Néant a englobé la première collection entière dans sa compilation, en ajoutant quelques textes sur le même sujet en tête et en queue. Mais les rapports de ces deux collections avec celle du Maître de Yen-ling sont moins faciles à

Les procédés de « nourrir le principe vital »

établir. Le « Maître du Grand-Néant » connaissait la collection du Maître de Yen-ling à laquelle il a pris sa première section ; mais c'est d'après l'abrégé du maître Houan-tchen qu'il a reproduit la section sur la Fonte du Souffle ainsi que les deux suivantes. Les textes sont tellement mauvais qu'il est impossible de reconnaître si certaines différences caractéristiques de la collection du maître Houan-tchen et du maître Yen-ling sont dues à ce qu'ils ont reproduit chacun indépendamment le même original, le premier en abrégé, le second plus longuement, ou bien si elles sont dues à la mauvaise transmission du texte.

(480) Je rappelle que pour les Chinois (non taoïstes comme taoïstes) le cœur est l'organe de la pensée.

(481) Je lis 和氣 *ho-k'i* d'après la leçon du *Song-chan T'ai-wou sien-cheng k'i-king*, et celle du *Houan-tchen sien-cheng fou-na yuan-k'i kiue*, au lieu de 稷氣 du *Tao-tsang*.

(482) *Tao-tsang*, fasc. 570 ; Wieger, n° 818. Douze des quinze sections qui le composent se retrouvent dispersées dans les k. 58, 59 et 61 du *Yun-ki ts'i-ts'iuén*. Ce recueil ne peut avoir été fait que vers le milieu du VIII^e siècle, car sa première et ses trois dernières sections sont reproduites dans le *Song-chan T'ai-wou sien-cheng k'i-king* (*Tao-tsang*, 569 ; Wieger, 817) autre compilation analogue du dernier quart du VIII^e siècle, et d'autre part il cite (18 a) le *Yin fou-king* composé dans la première moitié du VIII^e siècle, et sa 2^e section (4 b-5 a) est une formule de Tchang Kouo tao-che qui, convoqué à la Cour au début de la période *t'ien-pao* (742-746) par l'empereur Ming-houang, « fit semblant de mourir » (Chen Fen, *Siu sien tchouan*, k. 3, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 113. 21 a). Il est accompagné d'un Commentaire de Sang-yu-tseu qui est du IX^e ou du Xe siècle.

(483) *Yen-ling sien-cheng Tsi sin-kieou fou-k'i king*, 10 a-11 b (cf. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 59, 18 b-20 b).

(484) « Battre le tambour (céleste) » est le terme technique désignant l'acte de grincer des dents.

(485) « Vider le cœur » *hiu-sin* n'est pas un acte physiologique, comme « absorber le souffle » ou « vider le ventre ». Le cœur est l'organe de la pensée : le vider, c'est en chasser toute pensée se rapportant aux « choses », c'est-à-dire au monde extérieur.

(486) *Yen-ling sien-cheng tsi sin-kieou fou-k'i-king* (*Tao-tsang*, fasc. 590), 18 a-22 b ; (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 61) 14 b, 19 a.

(487) Commentaire : « La bouche est la Barrière Céleste, ... la main la Barrière Humaine 人關, ... les pieds la Barrière Terrestre 地關 », cf. *T'ai-chang Houang-t'ing nei-king yu-king* (*Tao-tsang*, fasc. 167), 6 b (sect. 18).

(488) « La Hutte Divine, c'est le nez. »

(489) Var. : « et en méditant sur la Hutte aspirer le souffle extérieur ? »

(490) Var. : « s'en va ».

(491) Sang-yu-tseu, *Commentaire* (*Tao-tsang*, 570), 20 a : « Le caractère [] est une faute pour [] (boire). Ceux qui pratiquent (le procédé de) se nourrir (de souffle) se conduisent bien, et ne mangent pas à satiété, à plus forte raison ceux qui conduisent le souffle. » — Le *Yun-ki ts'i-ts'ien*, k. 61, 16 b, a fait la correction et supprimé le Commentaire : « Après avoir mangé et bu, on peut le pratiquer immédiatement » ; le Commentaire de Sang-yu-tseu indique

Les procédés de « nourrir le principe vital »

naïvement le caractère tendancieux de cette correction. Il a d'ailleurs mal compris : ce qu'on « mange à satiété », c'est le souffle.

(492) Sang-yu-tseu: « Cela veut dire que, pour que la chair et la peau soient bien remplies, il faut faire beaucoup de gymnastique. »

(493) Cette phrase me paraît vouloir dire que l'existence du Souffle Interne et celle de l'Embryon sont liées l'une à l'autre : quand à force d'absorber le Souffle on l'a fait entrer entièrement dans l'Océan du Souffle, il s'unit à l'Essence et ainsi se noue l'Embryon ; l'Embryon noué, le Souffle Interne n'existe plus séparément. Sur ce point comme sur quelques autres, les idées du Maître de Yen-ling, si je les comprends bien, ne sont pas celles qui ont été les plus généralement adoptées par les maîtres taoïstes : on verra un peu plus loin une assertion contre laquelle le commentateur Sang-yu-tseu proteste avec véhémence.

(494) Sang-yu-tseu : « Quand il est dit ici que « les deux souffles sortent l'un et l'autre des cinq viscères » c'est une grosse erreur. Le souffle externe est le souffle de la respiration, ce n'est pas le souffle des organes ; c'est seulement (un souffle qui) entre et va jusque dans le sang ; ce n'est pas un souffle qui est naturellement à l'intérieur : comment peut-on dire qu'il sort des cinq viscères ? »

Je rappelle que l'air extérieur et la respiration se voient attribuer par les Chinois à l'égard du sang et de la circulation un rôle tout différent de celui que nos théories physiologiques leur donnent.

(495) Sang-yu-tseu : « Supérieur et inférieur, veut dire plus ou moins avancés.... » (*loc. cit.*, 18 a).

(496) *Wei chou*, k. 114, 11 b, trad. Ware, *The Wei Shu and Sui Shu on taoïsm*, ap. JAOS, t. 53 (1933), p. 231, mais les termes techniques ont échappé à M. Ware.

(497) Absorption du souffle, cf. ci-dessus, p. 212 ; se nourrir du souffle, cf. p. 202 ; enfermer le souffle, cf. p. 203 ; fondre le souffle, cf. p. 219.

(498) *Yuan-yang king*, ap. *Yang-sing yen-ming lou*, k. 1 b (*Tao-tsang*, fasc. 572 ; Wieger, n° 831). Le *Yang-sing yen-ming lu* est attribué tantôt à T'ao Hong-king (k. 上, 1 a ; k. 下, 1 a), le grand écrivain taoïste du VI^e siècle, tantôt à Souen Sseu-miao (Préface, 1 b), qui mourut en 682 (*Kieou T'ang-chou*, k. 191, ; b ; *Sin T'ang-chou*, k. 196, 2 b) ; un auteur taoïste de la fin des T'ang (cf. *Wen-hien t'ong-k'ao*, k. 225, 21 b), Chen Fen, *Siu sien tchouan*, k. 2, 1 a-4 b (*Tao-tsang*, fasc. 138 ; cf. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 113, 19 b) le fait mourir en 652, ce qui est d'autant plus inattendu que tout le début de la biographie de Souen Sseu-miao dans les deux *T'ang-chou* est tiré soit du *Siu sien tchouan*, soit de la même source que celui-ci ; les biographies sont d'ailleurs pleines d'inconséquences, pour la plupart dues au désir de Souen Sseu-miao et de son entourage d'exagérer son grand âge ; la seule date qui paraisse certaine est la période de 659-674 où l'empereur Kao-tsung le fit venir et le retint à la capitale : il prétendait avoir quatre-vingt-dix ans.

En réalité, c'est un ouvrage des Song : il a été composé entre 1013 et 1161, puisque, d'une part, il donne à Lao-tseu le titre de Houen-yuan qui lui fut décerné en 1013 (*Siu tseu-tche t'ong-kien tch'ang-pien*, k. 81, 8 a ; *Song-che*, k. 8, 3 b), et, d'autre part, il est mentionné dans le *T'ong tche*, k. 67, 45 b, recueil achevé en 1161. Le *Yuan-yang-king* qu'il cite est donc antérieur à cette époque. Je crois bien que c'est le même ouvrage cité dans le Commentaire de Wou-tch'eng-tseu du *Houang-t'ing nei-king tchen-king* (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 11, 20 a, 25 b, 31 a, etc.) sous le nom de *Yuan-yang-tseu*. Le nom de famille

Les procédés de « nourrir le principe vital »

et le nom personnel de Yuan-yang-tseu sont inconnus (le père Wieger, p. 336, fait de ce nom le *hao* de Sin Tao-ling : c'est une confusion, confusion due à l'interdiction du caractère 玄 et à son remplacement courant par 元 sous la dynastie mandchoue pour éviter le nom personnel de K'ang-hi, car le *hao* de Sin Tao-ling est en réalité Hiuan yang tseu) ; mais il s'agit certainement du personnage appelé Yuan-yang de la Cour Jaune au milieu du VI^e siècle par Tchen Louan (*Siao tao louen*, § 31, ap. *Kouang heng-ming tsi*, k. 9, *Taishō issai-kyō*, n° 2008, t. L). L'ouvrage serait donc en définitive de la première moitié du VI^e siècle au plus tard. Cette hypothèse est rendue vraisemblable par le fait que le *Yuan-yang-king*, d'après ce qui en est cité, suivait encore l'ancienne doctrine sur la circulation du souffle.

(499) Fa-lin : *Pien-tcheng louen*, k. 6 (*Taishō issai-kyō*, t. L. 2010), 357 a.

(500) *Houang-t'ing nei-king yu-king* (avec Commentaire de Leang K'ieou-tseu), k. 中, 19 a.

(501) *Ibid.*, Commentaire de Leang K'ieou-tseu au passage précédent.

(502) *Tao-tsang*, fasc. 137 ; Wieger, n° 290 ; je cite d'après l'édition du *Cheou-chan-ko ts'ong-chou* du *Han Wou nei-tchouan*, où le *Wai-tchouan* forme un supplément paginé à part. — Le *Wai-tchouan* est sensiblement plus tardif que le *Nei-tchouan* ; il a dû d'abord être une addition mise en queue de celui-ci (c'est pourquoi le *Souei-chou*, k. 33, 9 a, donne trois *kiuan* au *nei-tchouan*), et la division en deux ouvrages distincts doit venir simplement de la constatation de la différence entre les exemplaires taoïstes pourvus d'une longue suite et les exemplaires profanes qui en étaient dépourvus.

(503) *Han Wou nei-tchouan fou-lou*, 12 a (éd. Cheou *change ts'ong-chou*).

(504) « La Porte Céleste, c'est la bouche ». *Ibid.*, 12 b. — Le Souffle Rouge naît spontanément dans le cœur ; c'est donc un souffle interne qui entre dans la bouche (Porte Céleste) de l'intérieur et non de l'extérieur, et il n'y a pas contradiction avec la règle constante qui veut que la bouche serve à la sortie du souffle externe et le nez seul serve à son entrée.

(505) La salive.

(506) *Ibid.*, 12 a.

(507) *Ibid.* « Les mots « Se coiffer du turban d'or » de la formule veulent dire se concentrer constamment sur le Souffle des Poumons, le faire entrer dans le Ni-houan, et peu à peu lui faire faire le tour du corps qui deviendra lumineux. »

(508) La bouche. Il faut faire attention que le souffle entre dans la bouche, et non par la bouche. Le texte chinois n'a naturellement aucune particule spécifique 入天門 ; mais l'entrée par le nez et la sortie par la bouche constituent une règle formelle de la technique taoïste, et il est dit sans cesse que faire entrer le souffle par la bouche est extrêmement dangereux. Dans ce passage, comme dans la phrase du même ouvrage relative au Souffle Rouge citée précédemment, « faire entrer le souffle dans la Porte Céleste » ne signifie pas aspirer l'air extérieur pour le faire pénétrer dans la bouche, mais au contraire recueillir dans la bouche le souffle venu de l'intérieur du corps. À cette époque, il ne peut être question de circulation du Souffle Interne ; mais le vers précédent et le vers suivant montrent ce dont il s'agit : après que l'adepte s'est « coiffé du Turban d'Or », c'est-à-dire a fait entrer le Souffle dans le Ni-houan et l'a fait circuler à travers le corps entier, il le fait entrer de l'intérieur du corps dans la bouche (Porte Céleste) avant de l'« expirer longuement et doucement ». L'« entrée dans la Porte Céleste », c'est-à-dire le

Les procédés de « nourrir le principe vital »

passage du souffle dans la bouche, est donc bien, conformément à la règle ordinaire, le préliminaire de son expulsion.

(509) *Ibid.*, 12 a. « Avaler la source mystérieuse veut dire faire jaillir la salive dans la bouche et l'avaler, ce qui fait que les hommes ne vieillissent pas ; (il suffit de) pratiquer cela sept jours pour avoir un résultat. »

(510) *Pao-p'o-tseu nei-p'ien*, k. 8, 2 b.

(511) 陰以心數至一百二十.

(512) *Chen T'ien-che fou-k'i yao-k'ie* [Formule efficace de l'Absorption du Souffle, par le Maître Céleste Chen], ap. *Yun-ki ts'i-ts'iu'en*, k. 59, 16 b. Ce court passage n'est probablement qu'un extrait de l'ouvrage portant ce titre mentionné dans le *T'ong tche*, k. 67, 43 b. — Chen Yuan-tche 申元之 (le Maître Céleste Chen) était un des taoïstes de la cour de l'empereur Ming-houang pendant la période *k'ai-yuan* (713-741), *Li-che tchen-sien ti-tao t'ong-kien*, k. 39, 6 b-7 a (*Tao-tsang*, fasc. 146 ; Wieger, n° 293).

(513) *Houang-t'ing wai-king yu-king* (*Tao-tsang*, fasc. 167), k. 下, 3 a ; édition avec Commentaire de Wou-tch'eng-tseu, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iu'en*, k. 12, 6 a-b ; édition avec Commentaire de Leang K'ieou-tseu ap. *Sieou-tchen che-chou*, k. 60, 14 a.

(514) (*T'ai-chang*) *houang-t'ing wai-king yu-king* (*Tao-tsang*, fasc. 167 ; Wieger, n° 329). — Ce livre est mentionné dans le *Lie sien tchouan* (k. 2, 8 b) et dans le *Pao-p'o-tseu nei-p'ien*, k. 19, 3 a.

(515) Les rimes sont dans quelques cas d'un type ancien qui disparaît de la poésie savante au temps des Tsin, c'est-à-dire au cours du IV^e siècle de notre ère. Même en admettant que ce livre, dont nous ne savons pas l'origine, peut être le témoin d'une prononciation dialectale en retard sur l'évolution générale de la langue, cela montre qu'il est réellement ancien.

(516) *T'ai-chang houang-t'ing wai-king yu-king* (*Tao-tsang*, fasc. 167), k. 下 3 a, cf. ci-dessus p. 237.

(517) Ces deux commentaires n'existent pas séparément dans le *Tao-tsang*, mais on les trouve dans deux recueils de textes taoïstes anciens compilés à l'époque des Song, le *Yun-ki ts'i-ts'iu'en* du Xe siècle et le *Sieou-tchen che-chou* du XIII^e siècle (*Tao-tsang*, fasc. 121-131 ; Wieger, n° 260). Ils sont mis sous des noms d'immortels mythiques :

1° Commentaire de Wou-tch'eng-tseu, *Yun-ki ts'i-ts'iu'en*, k. 12, 30 a-60 a. Wou-tch'eng-tseu est le nom pris par Lao-tseu lorsqu'il descendit comme instructeur en ce monde à l'époque de l'empereur Yao (*Chen-sien tchouan*, k. 1, 1 b, éd. *Han Wei ts'ong-chou*) ;

2° Commentaire de Leang K'ieou-tseu, *Sieou-tchen che-chou*, k. 58-60 (*Tao-tsang*, fasc. 131).

Le premier de ces deux commentaires ne connaît encore que la théorie antique de circulation du souffle externe, et à moins d'être un fidèle attardé de cette doctrine, son auteur doit être du début des T'ang au plus tard ; comme d'autre part il connaît le *Houang-t'ing nei-king tchen-king* (comparer Commentaire, k. 12, 31 a : 日出月入 etc., à *Nei-king*, k. 11, 12 b : 出日入月, etc.), on ne peut le faire remonter beaucoup plus haut. Le second commentaire au contraire, conforme autant qu'il le peut ses explications à la théorie récente de la circulation du Souffle Originel, ce qui le place au plus tôt au VIII^e ou au IX^e siècle.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(518) *T'ai-chang houang-t'ing nei-king tchen-king* (*Tao-tsang*, fasc. 167, Wieger, n° 328). Il existe de ce livre, en dehors d'une sorte de petite paraphrase en vers de quatre mots, par un certain Lieou Tch'ang-cheng (*Tao-tsang*, fasc. 189), un grand commentaire attribué à Leang K'ieou-tseu (*Tao-tsang*, fasc. 190, Wieger, n° 399 ; *Sieou-tchen che-chou*, k. 55-57). Il y a eu de plus un commentaire en un chapitre attribué à Wou-tch'eng-tseu (*Song-che*, k. 205, 6 b), et on trouve en effet ce nom dans le *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 11-12 ; mais son texte, qui ne diffère de celui de Leang K'ieou-tseu que pour les premières sections, et est identique pour tout le reste, montre que dès le Xe siècle il ne subsistait plus de ce commentaire que les premières sections, et que les autres, perdues, avaient été suppléées à l'aide du commentaire de Leang K'ieou-tseu.— Il n'y a aucun moyen de savoir si les taoïstes inconnus qui ont pris ces noms d'immortels sont les mêmes que les auteurs des Commentaires du *wai-king yu-king*.

(519) *T'ai-chang houang-t'ing wai-king yu-king*, vers 3. Les trois textes, texte séparé et textes accompagnant chacun des deux commentaires, présentent de nombreuses variantes, les unes sans importance dues à des fautes de copiste, d'autres dues à ce que le livre ayant sans doute été longtemps conservé oralement et non par écrit, des caractères homophones se sont substitués quelquefois les uns aux autres (par ex. 玄膺, leçon du texte avec Commentaire de Lieou Tch'ang-cheng [386] aussi bien que de Leang K'ieou-tseu (k. 下, 14 b, cf. *Sieou-tchen che-chou*, k. 57, 10 b ; *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 12, 18 a) en face de la leçon du texte sans commentaire (*Tao-tsang*, fasc. 168) la trachée « qui est suspendue » dans la poitrine) ; enfin quelques-unes dues à de véritables leçons différentes. Dans les notes ci-dessous, en indiquant les variantes, je désigne pour abrégé les trois textes par les lettres suivantes :

A = Texte (avec Commentaire de Wou-tch'eng-tseu) du *Yun-ki ts'i-ts'iu*.

B = Texte (avec Commentaire de Leang K'ieou-tseu) du *Sieou-tchen che-chou*.

C = Texte sans commentaire du *Tao-tsang*.

Il faut noter dans le *Sieou-tchen che-chou* l'emploi constant du caractère 理, pour 治 qui montre que le compilateur s'est servi d'un manuscrit des T'ang (治 est évité sous cette dynastie comme étant le nom personnel de l'empereur Kao-tsung [649-683], et il est régulièrement remplacé par 理) et a par suite un certain intérêt pour marquer la limite la plus basse de composition du Commentaire de Leang K'ieou-tseu.

(520) Wou-tch'eng-tseu (*loc. cit.*, 30 a) : La Cour Jaune *Houang-t'ing* désigne les yeux, le Portail Obscur, *Yeou-k'iu* les reins.

— Leang K'ieou-tseu (*loc. cit.*, 1 b) donne deux explications différentes de l'expression : « la Cour Jaune » : dans la première ce sont les trois cases du Palais Sacré 明堂, de la Chambre de l'Arcane 洞房, et du Champ de Cinabre 丹田 à « l'intérieur de la tête... Dans le Ming-t'ang, il y a le souverain et les ministres ; derrière, dans le Tong-fang, il y a le Père et la Mère ; dans le Champ de Cinabre il y a les Époux ». D'après la seconde, la Cour Jaune désignerait la Rate, « longue d'un pied et plus et placée au-dessous du Grand-Magasin (estomac) à trois pouces au-dessus du Nombriil » qui est la résidence du dieu du Centre 中央神, Houang-lao.

— Le Portail Obscur désigne les deux Reins, la Porte du Destin, *Ming-men*, est au-dessous du Nombriil. Enfin l'Origine de la Barrière, *Kouan-yuan*, est trois pouces au-dessous du Nombriil, avec la Porte du Yang-Originel, *Yuan-yang-tche-men*, par-devant, et l'Essence, qui est suspendue comme un miroir (car

Les procédés de « nourrir le principe vital »

c'est l'endroit où les hommes enferment leur Essence, Commentaire du *Houang-t'ing nei-king yu-king*, k. 中, 9 a, § 16), illumine le corps entier ; c'est un point exactement localisé entre les pointes d'acuponcture n° 101 et 337 de la liste de [Dabry de Thiersant La Médecine des Chinois, p. 442, 472](#), et planche ; cf. *Houang-ti nei-king sou-wen*, k. 15, 4 a, 8 a ; *Souen tchen-jen Pei-ki ts'ien-kin yao-fang*, k. 87, 6 b. Je crois bien qu'il faut voir dans ces deux vers la description de la position du Champ de Cinabre Inférieur (celui du ventre, au-dessous du nombril) entre la rate (Cour Jaune) en haut, le tablier de l'épiploon (Origine de la Barrière) en bas, les reins (Portail Obscur) en arrière, et un point situé en dessous du nombril (Porte du Destin) en avant. Le texte commence par la description du Champ de Cinabre Inférieur parce que c'est là que se produira le mélange et la « subtilisation » 微 du Souffle et de l'Essence, de première importance pour « faire revenir l'Essence » et pour le développement de l'Embryon et du corps d'immortalité.

En interprétant le texte autrement que les deux commentateurs (il n'y a pas de raison de ne pas le faire puisqu'ils sont en désaccord complet), je ne veux pas dire qu'ils nous ont donné des explications fausses : leurs explications (celles de l'un comme de l'autre) en elles-mêmes sont justes, mais je crois qu'ils les ont mal appliquées au texte. Chacune des trois régions du corps étant constituée de même, on retrouve dans chacune un Ming-t'ang, une Cour Jaune, un Portail Obscur, etc. Par exemple Wou-tch'eng-tseu cite six vers de quatre mots sur les trois Portails Obscurs :

« Le Portail Obscur de la Section Inférieure, c'est le Norme du Lac Sombre (vessie).

« Le Portail Obscur de la Section Médiane, c'est la Paire des deux reins.

« Le Portail Obscur de la Section Supérieure, ce sont les deux oreilles qui se font vis-à-vis.

De même les yeux sont la Cour Jaune de la Section Supérieure, et la Rate est la Cour Jaune de la Section Médiane. C'est dans le choix entre les diverses identifications possibles pour un passage déterminé que les commentateurs sont souvent en désaccord et jamais sur les identifications elles-mêmes ; et cela tient à ce que leurs idées sur les pratiques auxquelles fait allusion le texte ne sont pas les mêmes.

(521) Suivant les deux commentaires, la Hutte est le nez, le Lac de Jade 玉池 est la bouche, son Eau Pure 清水 est la salive, et la Racine Transcendante est la langue. Leang K'ieou-tseu ajoute : Cela désigne le procédé de cracher le vieux (souffle) pour recevoir le nouveau (souffle)... Cela veut dire qu'en aspirant le Souffle, on le fait entrer du nez dans le Champ de Cinabre. » — Ces deux vers décrivent exactement la circulation de l'air qui, entrant par le nez est conduit au Champ de Cinabre, pendant que la bouche doit rester remplie de salive.

(522) Leang K'ieou-tseu (*loc. cit.*, 2 b) : « Si un homme nuit et jour pratique cela sans interruption, il obtiendra la Vie Éternelle 長生. » — Wou-tch'eng-tseu (*loc. cit.*, 31 b) : « En pratiquant cela jour et nuit, on chasse et dompte les Cadavres, on tue les trois Vers, on écarte les cent Calamités, la peau et le derme sont remplis, les souffles corrects reviennent, les mauvais démons ne sont pas laissés libres, on obtient la Vie Éternelle 長生, le visage a un éclat lumineux. »

L'expression 長存 est l'équivalent de 長生.

(523) Suivant Wou-tch'eng-tseu qui continue à identifier la Cour Jaune aux yeux, ces deux personnages sont les pupilles des yeux 目中小童, qui sont

Les procédés de « nourrir le principe vital »

mari et femme, celle de gauche étant le Seigneur-Roi (d'Orient, Tong) Wang kong et celle de droite étant la Dame-Reine (d'Occident, Si) Wang-mou.

— Leang K'ieou-tseu, abandonnant sa théorie précédente de la Cour Jaune identifiée aux trois cases du Ming-t'ang, Tong-fang, et Tan-t'ien de la tête, pour adopter « l'autre explication » qu'il avait indiquée en second, identifie la Cour Jaune à la rate, ce qui est à mon avis l'interprétation exacte ici comme au vers 4 ; pour lui aussi, bien que le texte ne le dise pas explicitement, il y a deux personnages, un homme et une femme **中有子母**. D'après les dessins de Yen-lo tseu, un maître taoïste inconnu des T'ang ou des Song, ces deux personnages sont le Houang-lao yuan-kiun et la Houang-lao yuan-mou, ce qui s'accorde avec le fait que le dieu résidant dans la rate est en effet Houang-lao (la rate est le Ming-t'ang de la Section Médiane et Houang-lao est le dieu qui réside dans le Ming-t'ang de quelque Section du corps que ce soit).

(524) Leang K'ieou-tseu dit simplement que « la serrure de la Porte du Champ de Cinabre ne s'ouvre pas à la légère ». — Pour Wou-tch'eng-tseu, qui fait de la Cour Jaune les yeux, la serrure ce sont les dents, et la clef c'est la langue.

(525) Chacun des termes de ces quatre vers a été expliqué précédemment, il est inutile d'y revenir. Le sens général des vers 3-14 est celui-ci. Dans la circulation du Souffle, l'air entré par le nez descend naturellement dans le haut de la Section Inférieure, jusqu'à l'intervalle entre le foie et les reins ; mais pour qu'il descende plus bas, dans le Champ de Cinabre Inférieur, il faut qu'il franchisse une porte que les divinités résidant dans la rate gardent close et n'ouvrent pas à la légère. Les profanes sont incapables de pratiquer la circulation du Souffle, parce que pour eux les divinités de la rate gardent leur porte fermée à deux battants, arrêtant le Souffle au haut du ventre (cette porte verrouillée est-elle l'épiploon ?), et ne le laissent pas aller plus loin, tandis que pour l'adepte taoïste, qui sait comment s'adresser à eux, ils ouvrent la porte, et laissent passer le Souffle dans le bas de la Section Inférieure, de sorte qu'il peut atteindre le Champ de Cinabre Inférieur. Là le Souffle rencontre l'Essence et tous deux se « subtilisent », c'est-à-dire, si je ne me trompe, que l'Essence qui est liquide et le Souffle qui est de l'air inspiré, deviennent par une « fonte » ou « sublimation » un mélange homogène très ténu qui pourra achever le mouvement de circulation commencé par le Souffle seul.

(526) Pour Leang K'ieou-tseu, le Lac Central est le cœur, et le « gentilhomme » est Tch'e-tseu, le dieu du cœur. Pour Wou-tch'eng-tseu, le Lac Central est le « dedans du gosier ». Enfin suivant le Commentaire du *nei-king* attribué à Leang K'ieou-tseu, le Lac Central est la vésicule biliaire. Tout ce que je connais de la tradition taoïste est en faveur de cette dernière opinion : les trois lacs sont en effet le Lac de jade, *yu-tch'e*, qui est la bouche, le Lac Médian, *tchong-tch'e*, qui est la vésicule biliaire, et le Lac Mystérieux, *hiuan-tch'e*, qui est la vessie. Dans ce cas, le Champ de Cinabre dont il est question au vers 15 est le Champ de Cinabre Médian (tandis que dans l'interprétation de Wou-tch'eng-tseu, ce serait le Champ de Cinabre Supérieur).

(527) **A, C : 中龍有士服赤朱 ; B : ... 衣赤衣**. Le même vers se retrouve dans le *Nei-king tchen-king*, paragraphe 5, pareil à A et C. La leçon de A, C et du *Nei-king tchen-king* est la seule qui aille avec les rimes ; dans la leçon de B, **衣** rime avec la stance précédente, et **居** du vers 16 reste isolé sans rime.

(528) **A, B : 田下三寸神所居 ; C : 橫下三寸神所居** « l'endroit situé) trois (pouces) au-dessous du Transversal est la résidence d'un dieu vénérable, Cf. *Nei-king tchen-king*, § 5 : **橫津三寸靈所居**, « (l'endroit placé) à trois (pouces) du Gué Transversal est la demeure d'un vénérable être

transcendant ». 寸 est impossible : il ne peut être construit qu'avec ce qui suit, et jamais la césure n'est placée entre le troisième et le quatrième mot, mais toujours entre le quatrième et le cinquième ; c'est certainement une faute pour 寸. 津 dans le *Nei-king tchen-king* n'est pas une variante de 下 : le mot a été ajouté volontairement pour rendre plus clair le terme 橫, et 下 a été supprimé pour conserver la mesure. Mais 田 et 橫, qui ne sont ni pour la forme ni pour le son aménables l'un à l'autre, paraissent être deux leçons distinctes, fournissant chacune un sens différent. Pour A et B, il s'agit de la rate située en effet trois pouces en dessous du Champ de Cinabre Médian ; pour C et le *Nei-king tchen-king*, il s'agit du Champ de Cinabre Inférieur, situé au-dessous du Transversal, c'est-à-dire de la rate. Si j'ai écarté cette leçon pour suivre celle de A et B, c'est que le Champ de Cinabre Inférieur n'est pas trois pouces au-dessous de la rate mais trois pouces au-dessous du nombril, la rate étant elle-même trois pouces au-dessus du nombril. Ces chiffres sont intangibles et une indication fautive comme celle qui résulte de la leçon de C, est inadmissible. C'est probablement pour cela que Wou-tch'eng-tseu a abandonné l'interprétation de « Transversal » par la rate pour en faire le Champ de Cinabre Supérieur ; mais alors il n'y a plus de « demeure d'un dieu » dans le gosier, et il est obligé de faire intervenir de nouveau les yeux, à trois pouces du Champ de Cinabre. Le texte devient alors tout à fait incohérent, et il est difficile de voir pourquoi il commence par décrire le dieu du gosier pour dire qu'il faut fermer les yeux à certains moments.

(529) Leang K'ieou-tseu (*loc. cit.*, a-b) : « Que l'homme enferme son Essence, et se concentre et qu'il ne la donne pas à la légère ; qu'il ferme (la porte) avec la clef de jade de la Barrière d'Or 金關玉鑰 ». Il s'agit d'enfermer l'Essence pour ne pas la laisser échapper au moment critique où l'extérieur (le Souffle) va sortir par les poumons et la bouche, car il s'était mélangé à l'intérieur (l'Essence) pour circuler : or il ne faut pas que celle-ci sorte avec lui. — Wou-tch'eng-tseu, *loc. cit.*, 33 a-b, qui suit la théorie de la circulation du Souffle interne, donne une explication toute différente : « Quand le Souffle intérieur est en train de sortir, et le Souffle extérieur en train d'entrer, si juste à ce moment on ferme les trois Barrières et que les deux souffles s'écartent 閉三關二氣相距, le Tao Céleste se produit spontanément. Les trois Barrières sont la Barrière Céleste (la bouche), la Barrière Terrestre (les deux pieds), et la Barrière Humaine (les deux mains), cf. *T'ai-chang houang-t'ing nei-king yu-king* (Tao-tsang, fasc. 167), 6 b ; (*Yun-ki ts'i-ts'iu'en*, k. 11) ; et ci-dessus, p. 225.

(530) Leang K'ieou-tseu, *loc. cit.*, 2 b : « La Hutte, c'est le nez. Les poils du nez doivent être mis en ordre et enlevés ; pour faire passer le Souffle par le nez, il faut enlever ce qui est mauvais. » — Wou-tch'eng-tseu, *loc. cit.*, 33 b : « (Ce vers) enseigne à enlever les poils de l'intérieur du nez. Dans ses allées et venues sur le chemin des dieux (le souffle) se fait une Hutte, jour et nuit il y passe, sans cesse. »

(531) Je n'ai trouvé que peu d'allusions précises à cette technique dans les livres taoïstes antérieurs aux T'ang (ce qui ne veut pas dire qu'il n'y en ait pas qui m'aient échappé) ; elle était cependant assez répandue pour attirer l'attention des polémistes bouddhistes (Fa-lin, k. 6, 357 a, ap. *Taishō issai-kyō*, t. L, 2010). Au début du VII^e siècle, Souen Sseu-miao, un médecin taoïste contemporain du religieux bouddhiste Fa-lin, décrit en détail l'action des six souffles pour la guérison des maladies qui dépendent des cinq viscères et des trois-cuisseurs (*Souen tchen-jen pei-ki ts'ien-kin yao-fang*, k. 82, 7 a-8 b). La description détaillée la plus ancienne que j'en connaisse est de l'un des plus célèbres religieux bouddhistes de la fin du VI^e siècle, Tche-yi, le fondateur

Les procédés de « nourrir le principe vital »

de la secte T'ien-tai 天台, qui vécut de 538 à 597 : elle est à la fin de la première partie du huitième chapitre de son *Mo-ho-tche-kouan* (*Taishō issai-kyō*, t. XLVI, n° 1911), 108-109, où sa présence m'a été signalée par M. Demiéville.

(532) *Fou-k'i tsa-fa pi-yao k'eou-kiue*, ap. *Yen-ling sien-cheng tsi sin-kieou fou-k'i king* (*Tao-tsang*, 570) 22 a (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 61) 18 a.

(533) *Ibid.*, *Song-chan T'ai-wou sien-cheng k'i-king*, 9 a (*Tao-tsang*, fasc. 569 ; Wieger, n° 817).

(534) Ces termes présentent des variantes soit de prononciation, soit de graphie : il doit y avoir une tradition taoïste actuelle sur ce point, mais je ne la connais pas. Pour plus de commodité, j'ai adopté arbitrairement dans mon exposé les variantes qui me permettaient d'attribuer un son différent à chaque souffle ; dans les traductions je conserve naturellement les graphies propres à chaque auteur.

(535) Ce caractère a deux prononciations, toutes deux également approuvées, semble-t-il, par les taoïstes, car le Maître de Yen-ling les donne côte à côte... — Tche-yi, *Mo-ho-tche-kouan*, k. 8 a, 108 b (*Taishō issai-kyō*, t. XLVI, n° 1911), donne une variante, caractère que je ne trouve dans aucun dictionnaire mais qui étant donné sa phonétique devrait actuellement se prononcer *che*, *tche* ou *tch'e*.

(536) Voir le Commentaire de Sang-yu-tseu (T'ang ou Song ?) au *Yen-ling sien-cheng tsi sin-kieou fou-k'i king* (*Tao-tsang*, 570) 22 a (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 61, 18 a).

(537) C'est la forme de Tchouang-tseu. Voir aussi *Pien-tcheng louen*, k. 6, 357 a (*Taishō issai-kyō*, t. L, n° 2010).

(538) *Yang-sing yen-ming lou*, k. 3, 3 a (*Tao-tsang*, fasc. 572 ; Wieger, n° 831).

(539) Tche-yi, *loc. cit.*

(540) *T'ai-chang Lao-kiun yang-sing kiue*, 2 a-b (*Tao-tsang*, fasc. 569 ; Wieger, n° 814) ; *Houan-tchen sien-cheng fou-na yuan-k'i kiue-fa*, 7 a-8 a (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, fasc. 570 ; Wieger, n° 821), cf. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 60, 16 b.

(541) *K'i-fa yao-miao tche-kiue*, 1 a (*Tao-tsang*, fasc. 571 ; Wieger, n° 824).

(542) *Houan-tchen sien-cheng Fou-na yuan-k'i kiue-fa* [Procédé de la formule d'absorber le Souffle Originel], 7 a-8 a (*Tao-tsang*, fasc. 570 ; Wieger, n° 821) ; cf. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, 60, 16 b.

(543) Yen Che-kou, Commentaire au *Ts'ien-han chou*, k. 64 B, 6 a.

(544) *Cheng lei*, ap. *K'ang-hi tseu-t'ien*, s. v. *hiu*.

(545) *Ibid.*, ap. *Yu p'ien*, s. v. *tch'ouei*.

(546) *Hong-wou tcheng-yun*, s. v. *hiu* ; cf. *K'ang-hi tseu-t'ien*, s. v. *hiu*.

(547) *Hi* est défini comme un bruit de soupirs ; mais c'est là son sens vulgaire, et non son sens technique taoïste ; quant à *hou* et *tch'e*, je n'ai trouvé que des définitions vagues, expirer l'air pour le premier, et respirer en général pour le second.

(548) *Hong-wou tcheng-yun*, *loc. cit.*

(549) *Yang-sing yen-ming lou*, k. 2, 4 a. On remarquera qu'il n'est rien dit du souffle *tch'e*.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(550) *Houan-tchen sien-cheng Fou-na yuan-k'i kiue-fa*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 60, 18 b.

(551) *Ibid.* 19 a.

(552) *T'ai-ts'ing fou-k'i k'eou-kiue*, 6 b (*Tao-tsang*, fasc. 569).

(553) *Yang-sing yen-ming lou*, k. 2, 3 a.

(554) *Tchong-chan yu-koueï fou-k'i king*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 60, 4 a-4 b (section 1). Sur ce livre voir ci-dessus note 465.

(555) Commentaire de Houang Yuan-kiun : « De plus il faut fixer sa pensée sur les Trois-Uns, les Trois-Originels, les Cinq-Viscères, les Six-Transcendants et les Esprits du corps entier, obscurcir le cœur, grincer des dents,... »

(556) *Souen tchen-jen Pei-ki ts'ien-kin yao-fang*, k. 82, 5 a (*Tao-tsang*, fasc. 818).

(557) *Pao-p'o-tseu nei-p'ien*, k. 8, 3 a : « Sur les douze heures qui forment un jour et une nuit, les six heures qui vont de minuit à midi sont le souffle vivant ; les six heures qui vont de midi à minuit sont le souffle mort. Les pratiques accomplies aux heures du souffle mort ne valent rien. » — *T'ai-ts'ing t'iao-k'i-king*, 2 a [Livre de l'Accord des Souffles (dit par le Seigneur) de Grande-Pureté] (*Tao-tsang*, fasc. 569 ; Wieger, n° 813, qui écrit 上, ...) : « Les anciens Livres disent : Avant midi, c'est le souffle vivant après midi, c'est le souffle mort. C'est le souffle vivant qu'il faut absorber ; le souffle mort, il ne faut pas l'absorber ». Cf. *Tchen-tchong ki* (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 33, 10 a).

(558) *Chen T'ien-che fou-k'i yao-kiue* [Formule efficace d'Absorption du Souffle du Maître Céleste Chen], ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 59, 16 b-17 b ; cet ouvrage en un *kiuan* (*T'ong-tche*, k. 63, 42 b ; *Song-che*, k. 205, 7 a) n'existe plus séparément dans le *Tao-tsang* ; *Wang tchen-jen k'i kiue* [Formule du Souffle de l'Homme Réalisé Wang], *ibid.*, 17 a-18 b. — Le *Yun-ki ts'i-ts'iuén* donne dans ses chapitres 58-59 un recueil de textes relatifs à la circulation du souffle, avec Commentaire de Sang-yu-tseu qui est peut-être le *Sang-yu-tseu sin-kieou fou-k'i king*, en un *kiuan*, du *Song-che*, k. 205, 7 a. Cet auteur, dont le nom véritable est inconnu, avait annoté le *Yen-ling sien-cheng tsi sin-kieou fou-k'i king* (*Tao-tsang*, fasc. 570 ; Wieger, n° 818) du VIII^e siècle, qui ne nous est parvenu qu'accompagné de son commentaire. Il est difficile de savoir si les 11 sections commentées par Sang-yu-tseu que donne le *Yun-ki ts'i-ts'iuén* et qui ne sont pas dans le *Yen-ling sien-cheng tsi sin-kieou fou-k'i king*, ont disparu de cet ouvrage devenu incomplet comme beaucoup de livres du *Tao-tsang*, ou bien si elles constituent sa part personnelle de compilation, qui lui a valu la mention de son nom dans le *Song-che*.

(559) Cité dans *T'ai-ts'ing t'iao-k'i king*, 1 a.

(560) *Yin-yang cheng-kiang louen* (Traité de la Montée et de la Descente du yin et du yang) dans le *Sieou-tchen che-chou*, k. 4, 7 a (*Tao-tsang*, fasc. 122 ; Wieger, n° 260). Ce petit traité est probablement de Po Yu-tch'an, car il se trouve dans un chapitre contenant diverses œuvres de cet auteur dont l'activité littéraire se place entre 1205 et 1226. — Le *Sieou-tchen che-chou* (*Tao-tsang*, fasc. 121-131) est un recueil de livres taoïstes importants compilé vers le milieu du XIII^e siècle.

(561) *Ibid.*

(562) *T'ai-chang yang-cheng t'ai-si k'i-king* [Livre du Souffle de la Respiration Embryonnaire pour nourrir le (Principe de) Vie, (dit) par le Très-Haut], 1 a-b (*Tao-tsang*, fasc. 568 ; Wieger, n° 812).

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(563) Ce nom est emprunté à une pièce littéraire célèbre, le *Pien-tao louen* de Ts'ao Tche roi Sseu de Tch'en (III^e siècle de notre ère) : K'i Kien y est nommé comme un des tao-che célèbres entretenus par Ts'ao Ts'ao, sa spécialité était l'abstinence des céréales. Il était originaire de Tch'eng-yang. (*Pao-p'o-tseu nei-p'ien*, ap. *Yi-wen lei-tsiu*, k. 77, et *T'ai-p'ing yu-lan*, k. 720, 10 a, 931, 2 a) ce passage a disparu du texte actuel du *Pao-p'o-tseu* ; et son *tseu* était Yuan-tsie (*Pao-p'o-tseu nei-p'ien*, k. 15, 2 b) ou Meng-tsie (*Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 87, 17 a). Voir aussi *Po-wou tche*, k. 5, 2 b, 3 a, 3 b, 5 a-b.

(564) King-wei sien-cheng, *Tchong-yo K'i Kien che-k'i fa* [Procédé de l'Absorption du Souffle, de K'i Kien du Pic du Centre], ap. *Chen-sien che-k'i kin-koueï miao-lou* [Registre Merveilleux du Coffret d'Or sur l'Absorption du Souffle par les Immortels Divins], 3 a-3 b (*Tao-tsang*, fasc. 571 ; Wieger, n° 829) ; cf. *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 61, 11 b. — Le titre est correct dans le *Yun-ki ts'i-ts'iu*, tandis que le *Tao-tsang* écrit par erreur « onze » 十一 ; mais il manque dans le *Yun-ki ts'i-ts'iu* les trois heures du Déclin du Soleil, Minuit et Chant du Coq.

(565) *Chang-ts'ing Sseu-ming Mao tchen-kiun sieou-hing tche-mi kiue* (*Tao-tsang*, fasc. 571 ; Wieger, n° 829 ; *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 61) 12 b-13 b. Ce livre du IX^e ou Xe siècle, tout en préconisant la circulation de souffles externes, admet les critiques contre les pratiques anciennes et en particulier contre la rétention du souffle : « Pas de rétention du souffle ni de conduite du souffle : la bouche n'a qu'à rejeter le souffle, et le nez n'a qu'à faire pénétrer le souffle sans laisser entrer les souffles mauvais (1 a). »

(566) Je traduis d'après la leçon du *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 61, 13 b ; la leçon du *Tao-tsang*, 6 b... 能不能者 est évidemment fautive.

(567) *Tchong-chan yu-koueï fou-k'i king*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 60, 4 a.

(568) *Fou-k'i tsa-fa pi-yao k'eou-kiue*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 61, 14 b.

(569) *Tchong-chan yu-koueï fou-k'i king*, préf., *ibid.*, 60, 4 a.

(570) *Fou-k'i tsa-fa pi-yao k'eou-kiue*, *ibid.*, 61, 14 b.

(571) *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 35, 4 b.

(572) *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 60, 21 b.

(573) *Houan-tchen sien-cheng, Fou-na yuan-k'i kiue-fa*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 60, 15 b-16 a.

(574) Le mot 牙 qui est ordinairement employé dans cette expression est l'équivalent de 芽 : voir *T'ai-ts'ing tchong-houang tchen-king* (Wieger, n° 810) où l'édition séparée du *Tao-tsang* (fasc. 568, k. 1, 8 b, 9 a) écrit 芽, tandis que l'édition contenue dans le *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 13, 13 b, écrit 牙. — Le Commentaire de cet ouvrage (k. 1, 8 b) donne l'explication suivante : « Les Cinq Germes, ce sont les souffles corrects des Cinq Éléments naissant dans les Cinq Viscères. » Cf. *Tao-tsi-king (Wou-chang pi-yao*, k. 76, 10 b) : « Les Germes Nuageux sont le Souffle et l'Essence des Cinq Vieillards (= les Cinq Éléments), la vapeur du Grand-Faîte. »

(575) *Song-chan T'ai-wou sien-cheng k'i-king*, préf. 1 b (*Tao-tsang*, fasc. 569).

(576) *Fou-k'i-tsing yi louen*, sect. 1, *Wou-ya louen*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 57, 2 b-5 a.

(577) C'est-à-dire vers le point cardinal correspondant à celui des Cinq Éléments auquel appartient le Germe dont on dit la prière : Est pour le Germe vert, etc.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(578) Les prières qui suivent se retrouvent dans le *T'ai-chang yang-cheng t'ai-si k'i-king*, 3 a (*Tao-tsang*, fasc. 568, Wieger, n° 812) et dans le *Tong-hiuan yuan-che tch'e-chou king*, ap. *Wou-chang pi-yao*, k. 76, 1 a-8 b (*Tao-tsang*, fasc. 776) avec quelques variantes parfois meilleures que le texte de Sseu-ma Tch'eng-tcheng et avec quelques explications que j'ai utilisées dans les notes de ma traduction. — Le *Tao-tsi-king* a mis les formules en strophes de quatre vers, avec rimes au deuxième et quatrième vers, en ajoutant un vers inutile de souhaits de longévité ; quelques-unes de ses variantes sont dues aux besoins de la rime.

(579) « Le Germe Vert est le foie » (*T'ai-chang yang-cheng t'ai-si k'i-king*, 3 a). Si je comprends bien, le premier Germe Vert est le souffle, extérieur à l'Homme, de l'Élément Bois naissant dans la région orientale, et le second est le souffle, intérieur à l'Homme, du même élément naissant dans le foie. On demande au souffle extérieur du Bois de nourrir le souffle intérieur du foie. Le *Tong-hiuan yuan-che tch'e-chou king* donnait la pièce sous cette forme : « Que les Neuf Fleurs de l'Orient nourrissent le Germe Vert et prolongent le temps alloué à ma vie : je les bois dans la Rosée Matinale » (*Wou-chang pi-yao*, k. 76, 2 b) ; les Neuf Fleurs de l'Orient sont les neuf souffles propres à cette région. Voir ci-dessous.

(580) 朝華 est la leçon du *T'ai-chang yang-cheng t'ai-si k'i-king*, 3 a, qui ajoute : « La Fleur Matinale est la racine des dents d'en haut », ainsi que du *Tao-tsi-king* (*Wou-chang pi-yao*, k. 76, 8 a) dont le texte est par ailleurs différent. Le *Tong-hiuan yuan-che tch'e-chou king* écrit « la Rosée Matinale » ; le *Fou-k'i king yi louen* 朝鮮. Le mot 霞 reparaît dans une prière analogue donnée par le *Tao-tsi-king* (*Wou-chang pi-yao*, k. 77, 8 b) : Germe Vert de l'Orient, Rosée qui coule des nuages pourpres...

(581) 漱口滿而嚥之. On peut comprendre : « se rincer la bouche, la remplir (de salive), etc. » Étant donné le rôle de la salive dans les exercices et les prières taoïstes (son emploi est tellement constant qu'ici Sseu-ma Tch'eng-tchen n'éprouve même pas le besoin de la désigner : le lecteur n'a pas besoin que le mot soit prononcé pour comprendre), je crois que c'est avec la salive elle-même qu'on se lave la bouche.

(582) « Trois fois » retombe non sur le dernier acte accompli (avaler la salive), mais sur tout l'ensemble de l'exercice. Cf. *T'ai-chang yang-cheng t'ai-si k'i-king*, 3 b, dont le Commentaire met à la fin de toute la série : « chaque (série d'exercices) se fait trois fois.

(583) Le Cœur (*T'ai-chang yang-cheng t'ai-si k'i-king*, 3 b).

(584) La racine des dents d'en bas (*ibid.*). — Le *Tao-tsi-king*, 4 a, donne la formule sous cette forme (où le deuxième vers est sûrement mauvais) : « Cinabre vermillon du Midi nourrissez-le (= mon cœur) pour le bien de ma face : je vous bois dans le Lac de Cinabre, protégez-moi éternellement et donnez-moi la santé pour toujours » 南方朱丹·服之益顏·飲以丹池·永保長安.

(585) La Grande Montagne, c'est où on garde l'Essence » (*ibid.*).

(586) « La source de Liqueur est à la racine des molaires, devant le gosier » 醴源在齒根玄膺前也 (*ibid.*, 3 b) ; cf. Leang K'ieou-tseu, *Houang-t'ing nei-king yu-king tchou*, k. 上, 9 b, c'est « la salive à l'intérieur de la bouche ». Cette pièce est donnée sans variante dans le *Tao-tsi-king*, 5 b, probablement parce qu'elle était déjà de quatre vers dans l'original.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(587) 舌料上玄應. Le caractère [] est ici l'équivalent de [], que donne le Commentaire du *T'ai-chang yang-cheng t'ai-si k'i-king*, 3 b, dans un passage qui par ailleurs est incorrect. L'expression [] désigne la trachée, cf. *Houang-t'ing nei-king yu-king*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 12, 18 a.

(588) La salive.

(589) « Les poumons » (*T'ai-chang yang-cheng t'ai-si-king*, 3 b).

(590) « La salive à l'intérieur des lèvres » (*ibid.*). — Var. *Tong-hiuan yuan-che tch'e-chou king*, 8 b : « Pierre Brillante du Midi, soyez absorbée pour prolonger mes années : je vous bois dans l'Humeur Transcendante ; puissé-je atteindre à (l'état d')Immortel divin » !

(591) « Les reins » (*T'ai-chang yang-cheng t'ai-si-king*, 3 b).

(592) « La langue » (*ibid.*). — Var. *Tong-hiuan yuan-che tch'e-chou king*, 8 a : « Suc Mystérieux du Septentrion, soyez absorbé pour chasser les Cadavres : je vous bois dans le Sirop de Jade, que mon corps s'élève au Grand-Vide ! » Les Trois Cadavres *san-che*, ou trois Vers *san-kou*, sont des êtres malfaisants qui résident près des Trois Champs de Cinabre, et causent la vieillesse et la décrépitude : il faut les détruire pour obtenir l'Immortalité.

(593) Ces nombres sont ceux des souffles de chaque région, comme le montrent les sous-titres du *Tong-hiuan yuan-che tch'e-chou king*, 1 b : « Méthode du Ciel Vert pour se nourrir du Germe Vert et faire venir les Neuf Souffles de l'Orient » 修養青牙導引東方九氣青天之法, 2 b : « Méthode du Ciel (couleur de) cinabre pour se nourrir du Germe (couleur de) cinabre et faire venir les trois Souffles du Midi » 修養丹牙導引南方三氣丹天之法 etc. Les dieux de chaque région en sont vêtus : « le Vieux Seigneur Commencement-Transcendant de la Forêt-Fleurie, Joyau de Calme de l'Orient, Tong-fang ngan-pao houa-lin ling-che Lao-kiun, a pour nom de famille Yen, pour nom personnel Ouvre-la-lumière, K'ai-ming, et pour surnom Ling wei-yang ; il a neuf pouces de haut ; il est coiffé du bonnet de jade essentiel vert, il est vêtu de l'habit ailé vert (fait) des neuf souffles... » (*ibid.*, 1 b), en s'adressant à lui on l'appelle Vénérable-Esprit Auguste-Vieillard, Essence-Suprême du Commencement-Originel, Ciel vert aux neuf souffles, *Kieou-k'i tsing-t'ien Yuan-che chang-king Houang-lao tsouen-chen* (*ibid.*, 2 a). Celui du Midi a trois pouces de haut, est vêtu de l'habit ailé couleur de cinabre des trois Souffles, il a 300.000 suivants (3 a) ; celui du Centre a douze pouces de haut, est vêtu de l'habit ailé jaune des douze souffles, et il a 120.000 suivants (4 b) ; celui de l'Occident a sept pouces de haut, est vêtu de l'habit ailé blanc des sept souffles et a 700.000 suivants (5 b) ; celui du Septentrion a cinq pouces de haut, est vêtu de l'habit ailé noir des cinq souffles, et a 500.000 suivants (7 a).

(594) *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 57, 4 b.

(595) 足大敦. Il s'agit, je pense, du vaisseau du Foie, mais son nom est *tsou-kiue-yin* ; d'autre part celui de la Vésicule Biliaire s'appelle *tsou-chao-yang*. Les vaisseaux *tsou-ta-yang* et *tsou-ta-yin* 足大陽(陰) sont respectivement ceux de la Vessie et de la Rate et n'ont rien à faire avec le Foie.

(596) Sseu-ma Tch'eng-tcheng, *Fou-k'i king yi louen*, 11 b-12 a ; (*Tao-tsang*, fasc. 571), cf. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 57, 12 b-13 a ; Wieger, n° 821. Chaque saison étant de trois mois contient un cycle et demi de 60 jours, donc neuf jours de même nom appartenant au cycle dénaire, et non pas six seulement ; mais on ne tient pas compte du troisième mois, par symétrie avec l'été dont le

Les procédés de « nourrir le principe vital »

troisième mois est considéré comme formant une saison à lui tout seul. Il n'est donné aucune explication sur la manière de comprendre ce passage. Un mois n'ayant que trente jours ne peut contenir que trois jours *keng*. Je suppose que cette saison centrale se composait en réalité du troisième mois d'été et du premier mois d'automne.

(597) Il ne peut naturellement y avoir que trois jours *keng* en un mois, puisque *keng* appartient au cycle dénaire et qu'un mois a au plus trente jours ; il ne peut y en avoir six. Cette saison supplémentaire se composait peut-être non seulement du troisième mois d'été, mais encore du premier mois d'automne, ce qui lui donnerait en effet deux mois, et par suite six jours *keng*.

(598) 有此法是五行食氣之要. Je lis : 右此法是食五行氣之要.

(599) C'est le nombre des absorptions de souffle chaque saison. En effet, comme chaque saison en 90 jours a 9 jours *ping*, 9 jours *meou*, 9 jours *keng*, etc., et comme à chacun de ces jours, il y a 120 absorptions de souffle, le total est $120 \times 9 = 1.080$. La difficulté est que dans le tableau précédent, l'auteur ne compte que 6 de ces 9 jours pour chaque saison, ce qui ne fait que 720 absorptions au lieu de 1.080. Peut-être faut-il admettre que le texte original portait 九, au lieu de 六 aux premier et cinquième paragraphes (printemps et hiver), mais 六 comme aujourd'hui aux 2^e, 3^e et 4^e paragraphes (été et automne sur lesquels est prise la 5^e saison), et qu'ultérieurement un copiste maladroit a tout ramené au nombre 6.

(600) Sseu-ma Tch'eng-tcheng, *Fou-k'i king yi louen*, sect. 2, 12 a (*Tao-tsang*, fasc. 571) ; *Yun-ki ts'i-ts'ien*, k. 57, 12 a-b ; Wieger, n° 823.

(601) On a vu ci-dessus que les trois souffles sont ceux du Midi : c'est donc l'Élément Feu et le Viscère Cœur, auxquels correspond le Midi. Les cinq souffles sont ceux du Septentrion auquel correspondent l'Eau et les Reins ; les sept souffles sont ceux de l'Occident auquel correspondent le Métal et les Poumons ; les neuf souffles sont ceux de l'Orient auquel correspondent le Bois et le Foie. Il est probable que les 24 souffles ensemble correspondent au Centre dont le nombre est 12 ($24 = 12 \times 2$) et par suite à la Terre et à la Rate.

(602) *Tao-tsang* : 徐徐以鼻微引氣納之三以口一吐死氣.

(603) $24 = 3 + 5 + 7 + 9$.

(604) Le nom est expliqué par la méthode elle-même : celle-ci, on le verra quelques lignes plus loin, consiste à créer en soi-même, dans la matrice du corps immortel, une splendeur de trois couleurs qui transforme le corps et le rendra immortel.

(605) « Une expiration et une inspiration forment une respiration. » 一吸一咽爲一搯也. Explication de T'ao Hong-king dans son *Teng-tchen yin-kiue*, k. 2, 19 a (*Tao-tsang*, fasc. 193, Wieger, n° 418).

(606) T'ao Hong-king, *Tchen-kao*, k. 10, 1 a-b ; *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 61, 14 a-b. Le procédé est exposé exactement dans les mêmes termes dans le *Chang-ts'ing wou-chong kiue* 上清握中訣, k. 2, 14 b-15 a (*Tao-tsang*, fasc. 60 ; Wieger, n° 137), qui en attribue aussi l'origine au même Fan Yeou-tch'ong (auquel il donne son titre d'Immortel, l'Inspecteur, *kien*), et qui appelle simplement Kao-yuan kiun la divinité qui lui a transmis ce procédé. Voir aussi *Teng-tchen yin-kiue*, k. 2, 19 a-b (*Tao-tsang*, fasc. 193 ; Wieger, n° 418), qui appelle ce personnage simplement *Fan-che*. Il était censé être un *chang-chou-lang* de l'époque des Han qui obtint l'immortalité dans les grottes du mont Houa-yang et reçut le titre d'Inspecteur de Houa-yang (*Tchen-kao*, k. 10, 14

Les procédés de « nourrir le principe vital »

b-15 a ; k. 13, 6 b ; *Li-che tchen-sien t'i-tao t'ong-kien*, k. 20, 14 b-15 a, *Tao-tsang*, fasc. 142, Wieger, n° 293).

(607) *Teng-tchen yin-kiue*, k. 2, 19 a.

(608) *Chang-ts'ing wou-tchong kiue*, k. 1, 5 b-6 a. Je n'ai pas traduit la prière finale.

(609) Je ne suis pas sûr de ma traduction des termes qui qualifient le *houen* du soleil.

(610) *Teng-tchen yin-kiue*, k. 2 ; 15 b ; *Chang-ts'ing wou-tchong kiue*, k. 2, 14 a. Ce procédé est particulier aux hommes ; les femmes absorbent l'image de la lune qu'elles représentent par le caractère 月 écrit sur du papier jaune, et qu'elles tiennent de la main droite en exécutant ce procédé.

(611) *Teng-tchen yin-kiue*, k. 2, 16 b.

(612) *Ibid.*, k. 2, 15 a.

(613) *Ibid.*, k. 2, 14 a-b. Procédé également propre aux hommes ; les femmes absorbent les rayons de la lune 服月芒之法.

(614) *Teng-tchen yin-kiue*, k. 2, 16 a-b ; *Chang-ts'ing wou-tchong kiue*, k. 2, 13 b ; *Chang-ts'ing san-tchen tche-yao yu-kiue*, 11a (*Tao-tsang*, fasc. 193 ; Wieger, n° 419), citant le *Siao Mo king*.

(615) *Sieou-tchen che-chou*, k. 24, 1 a-b. Le procédé est exposé de façon assez confuse, et s'il n'est question que de deux souffles du soleil, c'est peut-être simplement parce que le passage où le troisième était mentionné a été sauté par le compilateur ou par un copiste.

(616) *Chang-ts'ing san-tchen tche-yao yu-kiue*, 9 a-10 b (*Tao-tsang*, fasc. 193 ; Wieger, n° 419). Cet ouvrage anonyme est tout à fait pareil au *Tchen-kao* et au *Teng-tchen yin-kiue*, et s'il n'est pas de T'ao Hong-king comme ces deux, il est en tout cas de son école et appartient au VI^e siècle. — Le même procédé est exposé en tête du *Chang-ts'ing ming-t'ang yuan-tchen king-kiue*, 1 a-2 a (*Tao-tsang*, fasc. 194 ; Wieger, n° 421 ; je conserve ce titre qui est celui du *Tao-tsang*, mais il faudrait lire *hiuan-tchen* au lieu de *yuan-tchen* forme correcte qui est donnée dès la deuxième ligne dans le *Tao-tsang* lui-même), et comme cet ouvrage est attribué à Si-wang-mou, il doit être la forme actuelle du texte cité dans le *Chang-ts'ing san-tchen tche-yao yu-kiue*, mais, comme beaucoup de textes taoïstes anciens, il s'est fortement altéré : dans ce passage tout le début, relatif aux trois souffles du soleil, est perdu. J'ai traduit en la résumant la citation ancienne plus complète que le texte actuel, en ajoutant en note un passage du commentaire de celui-ci.

(617) « On commence par avaler la salive de la Fille de jade *yu-niu tsin-yi* 玉女津液 (je n'ai pas réussi à découvrir ce que désigne cette expression) ; le soleil ou la lune vient dans la bouche, leur rayon venant couler jusqu'en arrière revient dans le Ming-t'ang, alors on les fait pénétrer et monter... De jour on se concentre sur le soleil, à minuit sur la lune... La lumière du soleil est rouge, celle de la lune est jaune ; le soleil a un éclat pourpre et neuf rayons ; la lune a un éclat blanc et dix rayons. On fait placer le soleil et la lune en face de la bouche à une distance de neuf pieds. Les rayons pénètrent dans la bouche... Au début, quand on se concentre sur le soleil et la lune, ils sont dans le ciel, grands comme on les voit, brillants comme à l'ordinaire. Peu à peu, à mesure qu'ils descendent, leur taille diminue, ils se placent à une distance de neuf pieds de la bouche, ils sont parfaitement ronds comme une balle... » » (*Chang-ts'ing ming-t'ang yuan-tchen king-kiue*, 1 b-2 a).

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(618) *Teng-tchen yin-kiue*, k. 中, 19 b-20 a.

(619) *Ling-pao king-ming ta-fa wan-tao yu-tchang pi-kiue*, 36 a-37 a (*Tao-tsang*, fasc. 315 ; Wieger, n° 555).

(620) Ye To-houei, *Chouang-mei king-ngan ts'ong-chou*, fasc. X (publié en 1903). — Dans ce fascicule sont réunis les extraits de livres médicaux chinois anciens rassemblés dans le *Ishin hô* (tel est le titre d'après la bibliographie japonaise *Kokusho kaidai* de Samura Hachirô ; Ye To-houei ajoute le caractère 書).

(621) Section 6 du *Yang-sing yen-ming lou* [Charme pour nourrir le Principe Vital et prolonger la Vie], k. 2, 8 a et suiv. (*Tao-tsang*, fasc. 572 ; Wieger, n° 831). — Ce livre est attribué par les colophons de chaque chapitre à Tao Hong-king (VI^e siècle p. C.) et par une note de la préface à Souen Sseu-miao (mort vers 682, voir ci-dessus n. 498).

(622) *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 58, 6 a. La Demeure de l'Essence est « en face du nombril, à la hauteur de la 19^e vertèbre (on compte en descendant) dans l'espace vide de la colonne vertébrale, à l'endroit où la colonne vertébrale se rapproche de la vessie en dessous ». C'est probablement aux vésicules séminales que doit s'appliquer ce nom.

(623) *Yang-sing yen-ming lou*, k. 2, 9 b (section 6).

(624) *Sou-niu king*, 1 b (*Chouang-mei king-ngan ts'ong-chou*).

(625) *Yang-sing yen-ming lu* (sect. 6), k. 2, 8 b (*Tao-tsang*, fasc. 572).

(626) *Yu-fang tche-yao*, 1 a (*Chouang-mei king-ngan ts'ong-chou*).

(627) *Sou-niu king*, 1 b.

(628) *Ts'ai-niu* 采女 était le plus bas des trois grades de femmes non titrés du Palais Impérial sous les Han : les Belles *Mei-jen* 美人, les Recluses *Kong-jen* 宮人, et les Filles Choies *Ts'ai-niu* 采女.

(629) C'est l'opinion généralement admise même chez les taoïstes :

« La Fille de Simplexe *Sou-niu* dit : À 20 ans, une émission tous les 4 jours ; à 30 ans, tous les 8 jours ; à 40 ans, tous les 16 jours ; à 50 ans, tous les 20 jours ; à 60 ans, l'homme doit tenir son Essence renfermée et ne plus émettre. » (*Sou-niu king*, 1 a.)

(630) *Yang-sing yen-ming lou*, sect. 6, 9 a. — Sur la « maladie du succubat », voir *Sou-niu king*, 11 b :

« La Fille Choisie demanda :

— D'où vient la maladie du succubat ?

P'eng-tsou répondit :

— Elle vient de ce que, lorsqu'il n'y a pas d'union du *yin* et du *yang* (union sexuelle), la nature la désirant beaucoup, les démons 鬼魅 sous de fausses apparences font copuler (les gens trop continents).

(631) *Sou-niu king*, 1 b.

(632) *Yang-sing yen-ming lou*, k. 2, 9 b (section 6).

(633) Cf. *Tong-hiuan-tseu*, 5 a :

« Du 1^{er} au 3^e jour (après les règles), c'est un garçon, du 4^e au 5^e jour, c'est une fille, après le 5^e jour, on ne fait que diminuer son Essence et user ses forces sans résultat. »

Le *Sou-niu king*, 10 b, donne les mêmes indications, mais ajoute le conseil de choisir l'heure qui précède le lever du soleil : « après minuit, à l'heure du Chant du Coq (1 à 3 heures du matin) », à l'inverse du *Tong-hiuan-tseu*, 5 b :

Les procédés de « nourrir le principe vital »

« Lao-tseu dit : Un enfant fait à minuit a la longévité supérieure ; un enfant fait avant minuit a la longévité moyenne ; un enfant fait après minuit a la longévité inférieure.

— *Tong-hiuan-tseu* est Li Tong-hiuan, directeur de l'École de médecine de la capitale, *yi-po-che*, au milieu du VII^e siècle (Tcheou Mi, *Ts'i-tong ye-yu*, k. 13, 19 b, édit. du *Pai-hai*).

(634) *Yu-fang pi-kiue*, 6 a (*Chouang-mei king-ngan ts'ong-chou*).

(635) *Yu-fang tche-yao*, 1 b.

(636) « Qu'appelle-t-on faire entrer faible et faire sortir fort ? On introduit la Tige de jade 玉莖, entre la Corde du Luth 琴弦 et l'Indentation en forme de grain de blé 麥齒 jusqu'à ce qu'il devienne grand ; alors on le retire. L'introduire alors qu'il est faible, c'est ce qu'on appelle faire entrer faible et faire sortir fort. Si la décroissance (du *yin*) et la croissance (du *yang*) se fait en quatre-vingt (-un) mouvements, ce qui est le nombre du *yang*, c'est le mieux. Lao-tseu dit : Qui fait entrer faible et fait sortir fort connaît l'art de (prolonger) la vie ; qui fait entrer fort et fait sortir faible, eût-il le meilleur destin, il périra » (*Yang-sing yen-ming lou*, k. 2, 13 a-b).

— Sur les quatre-vingt-un mouvements, et le procédé de pénétrer neuf fois peu profondément et une fois profondément 九淺一深之法, cf. *Yu-fang pi-kiue*, 4 a ; *Sou-niu king*, 3 b.

— Pour la valeur des termes anatomiques, voir *T'ien-ti yin-yang kiao-houan ta-yo fou* 天地陰陽交歡大樂賦, 2 b. (Commentaire) : « La Tige de Jade, c'est la tige mâle 男莖 *nan-king*... La Fille de Simplesse dit : Les parties sexuelles féminines, à 1 pouce de profondeur (2 centimètres) s'appellent la Corde du Luth ; à 5 pouces de profondeur (12 centimètres), le Grain de Blé, *kou-che*, si on dépasse le Grain de Blé (la femme) meurt. » Le Grain de Blé est le col de l'utérus ; mais l'Indentation en forme de Grain de Blé ne paraît pas désigner le même point : il y a en effet une série de termes spéciaux désignant divers points du vagin, termes mentionnés (mais sans définition) dans le *Yu-fang pi-kiue*, 4 a-5 a.

(637) *Sou-niu king*, 1 b.

(638) *Yu-fang tche-yao*, 1 b.

(639) Teng Yun-tseu, *Ts'ing-ling tchen-jen P'ei-kiun nei-tchouan*, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 105, 3 a-b. — Cet immortel imaginaire est censé être né la 2^e année de l'empereur Wen des Han (178 A.C.). Les livres cités et quelques autres indices me font placer la composition de cet opusculé au début des T'ang.

(640) Cycle divinatoire de douze jours, appelé *kien-tch'ou* des noms des deux premiers jours ; *k'ai* est le onzième jour. Cf. *Mélanges sur la Chronologie chinoise*, p. 29-30 (*Variétés sinologiques*, n° 52).

(641) 夾 (腎 補) * 脊.

(642) Je ne comprends pas ces quatre mots.

(643) Sur cet ouvrage et ses commentaires, voir ci-dessus, p. 237-240. Je rappelle que A désigne le texte du *Yun-ki ts'i-ts'iu*, B celui du *Sieou-tchen che-chou*, C le texte séparé du *Tao-tsang*, fasc. 168.

(644) *Houang-t'ing wai-king yu-king*, vers 18-38, ap. *Sieou-tchen che-chou*, k. 58, 3 a (avec commentaire de Leang K'ieou-tseu) ; *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 12, 33 b (avec le Commentaire de Wou-tch'eng-tseu). Ce passage fait immédiatement suite au passage cité p. 240-245.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(645) A, C : *hiuan-ying* ; Wou-tch'eng-tseu : « Le milieu de l'intérieur du gosier 喉中之央, est la Poitrine-Mystérieuse. » — B : *hiuan-ying* qui signifierait : « le Tube du Souffle suspendu dans la Poitrine... ». — J'ai traduit 玄 par « mystérieux » ; il est possible qu'il faille plutôt lui donner son sens propre « sombre ». — C'est le larynx, cf. p. 430 du *Journal Asiatique*, en corrigendum : « Il s'agit plutôt du larynx en particulier que du gosier en général. Le Houang-t'ing wai-king yu-king l'appelle « Poitrine-Mystérieuse » *hiuan-ying* (voir p. 388) ce qui est probablement le nom ésotérique. La croyance des anciens médecins chinois à l'existence de trois ouvertures et de trois conduits dans la gorge au lieu de deux (voir p. 190) rendait nécessairement leur anatomie de cette région un peu vague. »

(646) La trachée-artère.

(647) A : 府; B, C : 符 : ce caractère n'est probablement pas une faute du copiste, c'est plutôt une variante graphique du caractère 府.

(648) Leang K'ieou-tseu : « Sous la langue, il y a le réceptacle de l'Essence. La trachée est le Tube du Souffle. L'Essence et le Souffle le prennent pour monter et descendre ; c'est par lui que l'Originel Supérieur rassemble les plus subtils des souffles ; les Hommes Réels le suivent pour monter et descendre ; c'est le chemin de communication des Esprits. »

— Wou-tch'eng-tseu : « Le milieu de l'intérieur de la trachée est la Poitrine-Sombre ; c'est par là que descend le Souffle Originel, c'est à partir de là qu'il commence à se mouvoir. C'est pourquoi on l'appelle le réceptacle qui reçoit. »

— Le mot *fou* « réceptacle » n'est employé ici que figurativement : c'est l'œsophage et non la trachée qui est un des trois cuiseurs, *san ts'iao* constituant à eux trois un des six réceptacles, voir ci-dessus, p. 182.

(649) Leang K'ieou-tseu : « Que l'homme retienne le Souffle *pi-k'i*, fasse revenir l'Essence *huan-king* et se garde lui-même, qu'il ne l'émette pas. Faire revenir l'Essence pour réparer le cerveau, c'est la méthode pour ne pas mourir. »

— Wou-tch'eng-tseu : « Se concentrer sur l'Essence pour qu'elle ne s'en aille pas. »

(650) Selon Leang K'ieou-tseu, la Maison, c'est le cœur ; selon Wou-tch'eng-tseu c'est la face. C'est certainement le premier qui a raison : le dieu de la face, s'il y en a un, ne joue aucun rôle dans les deux *Houang-t'ing-king*, ni dans le *Ta-tong king*, ni dans aucun des livres de cette époque ; au contraire, le cœur ou Palais Écarlate, *hiang kong* a un dieu vêtu de rouge, *Tch'e-tseu* 赤子 qui y est constamment mentionné. Leang K'ieou-tseu : « Si vous tenez la pensée constamment fixée sur le cœur dont l'Esprit, vêtu d'habits couleur d'écarlate et de cinabre, entre et sort, vous n'aurez pas de malheur, et vous échapperez à tous les maux. »

— Wou-tch'eng-tseu : « La face est la Maison (dont la hauteur est) d'un pied. Un fonctionnaire Homme-Réel est placé en son milieu ; il est vêtu d'habits de couleur rouge et vermillon ; il brille d'un éclat étincelant, rouge écarlate. »

(651) Leang K'ieou-tseu : « Méditez sur l'Esprit du cœur : si votre pensée ne cesse pas de voir Tch'e-tseu par la vision intérieure, votre corps sera sans maladie. »

(652) La rate. Wou-tch'eng-tseu : « La rate a un pied de long ; elle serre comme un lien l'estomac. Elle est le Ming-t'ang de la Section Inférieure (cf. ci-dessus, p. 196) ; *Lao-kiun* s'y promène et y réside pendant le jour. »

Les procédés de « nourrir le principe vital »

— Leang K'ieou-tseu : « La rate, longue d'un pied et plus, est au-dessus du Grand-Grenier (l'estomac). »

(653) Leang K'ieou-tseu : « L'esprit de la rate ». — Wou-tch'eng-tseu : « Garder la rate, c'est garder le lieu où réside Lao-kiun. »

(654) 呼吸廣間以自償. Le début du vers est répété du vers 5.

(655) Le nez, voir ci-dessus p. 245. Wou-tch'eng-tseu : « Après avoir fermé solidement les Trois-Barrières, courbez les doigts et serrez les poings fortement ; et expirez et inspirez les Souffles Originels : ils se rassembleront dans la tête et descendront dans la bouche ; prenez-les dans la bouche et absorbez-les : vous n'aurez jamais plus ni faim ni soif et vous chasserez les trois Cadavres. »

— Leang K'ieou-tseu : « Aspirez le souffle par le nez, faites-le entrer (du nez) dans la bouche et absorbez-le. »

— Après avoir fait monter l'Essence dans la trachée (v. 19), et l'y avoir enfermée, on aspire par le nez le souffle, du nez on le fait descendre dans la bouche, et, quand il est dans la bouche, on l'avale pour lui faire rejoindre l'Essence.

(656) A : 予保完堅 ; B, C : 保守完堅.

(657) Le « Pouce-Carré » *fang-tsouen* 方寸 est une désignation courante des Champs de Cinabre qui ont cette dimension, voir ci-dessus p. 194. Il s'agit ici du Champ de Cinabre inférieur situé dans le ventre au-dessous du nombril. C'est ce qu'a bien reconnu Leang K'ieou-tseu (voir la note suivante). De son côté, Wou-tch'eng-tseu, pour qui la Maison est la face, est obligé de chercher le « Pouce-Carré » dans la tête ; et au lieu d'en faire simplement le Champ de Cinabre supérieur, dans le cerveau, il y voit l'« œil qui n'est ni carré ni rond » : il s'agirait dans ce cas de fermer les yeux pour pratiquer la vision intérieure et voir les esprits de l'intérieur du corps. Ce n'est pas absolument impossible, puisque à tout instant il est question des dieux du corps ; mais ce serait une manière assez singulière d'exprimer la notion de la vision intérieure, qui consiste à fermer les yeux sur le monde extérieur pour les ouvrir sur le monde intérieur : l'intérieur des yeux, même quand ils sont fermés, ne contient rien qui doive être emmagasiné.

(658) Leang K'ieou-tseu : « Le Champ de Cinabre est le Pouce-Carré. Garder par la pensée l'Essence et le Souffle et les conserver soigneusement et purement, c'est (ce que le texte appelle) fermer soigneusement et emmagasiner. »

(659) Leang K'ieou-tseu, 5 b : « Quand on fait revenir l'Essence et qu'on fond le corps, de façon à soumettre les souffles du cerveau, les dents s'affermissent, les cheveux noircissent, le corps ne vieillit pas. »

— Wou-tch'eng-tseu, 35 a : « L'Essence et l'Esprit veulent s'en aller comme des images qui volent ; quand l'Essence d'en haut ne s'échappe pas, quand l'Essence d'en bas ne diminue pas, quand les *houen* et les *po* à l'intérieur sont gardés, on est comme au temps où l'on était dans la force de l'âge. »

(660) C : 俠以幽關 ; B : 使... ; A : 心結...

(661) *Yeou-k'ieue* : les reins, Portail-Obscur de la section médiane, voir ci-dessus, n. 520. L'Essence et le Souffle unis descendent de la trachée, le long des reins (Portail-Obscur), jusque dans le Champ de Cinabre inférieur, 3 pouces au-dessous du nombril.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(662) A, B, C : 法, corr. 流. Wou-tch'eng-tseu et Leang K'ieou-tseu ont l'un et l'autre correctement le caractère *liu* dans leurs commentaires, malgré la faute du texte qu'ils accompagnent.

(663) Le corps : le résultat de cette descente de l'Essence et du Souffle unis de la trachée-artère jusque sous le nombril est de nourrir le corps et de lui rendre la vigueur de la jeunesse. Wou-tch'eng-tseu : « Le corps est l'Arbre de jade *yu-cheou* 玉樹 : il faut le rendre toujours fort ; le *yin* (du corps) est le pénis, *yu-king* 玉莖. Tour à tour, ils obéissent et commandent l'un à l'autre. Quand on fait revenir l'Essence pour réparer le cerveau, on obtient de n'être pas malade, on demeure dans la joie éternelle, sans chagrins. »

— Leang K'ieou-tseu : « Il faut garder constamment l'Originel-Inférieur, *hia-yuan* 下元 (qui réside dans le Champ de Cinabre inférieur) : l'Essence et le Souffle seront fermes comme le jade. Qui enferme l'Essence et garde l'Esprit, est robuste. »

(664) Wou-tch'eng-tseu, 35 b : « Le grand Tao est spontané, il n'a ni tristesse ni affliction ; il est lumineux brillamment : c'est la racine propre de l'homme. Le Tao parfait est difficile à obtenir, mais facile à pratiquer. »

— Leang K'ieou-tseu : « (Si le Dao) n'est pas parfait, il y a des troubles ; quand on a calmé le cœur et fixé la pensée, on se dirige droit vers le sud ; qui tourne le dos au nord pour se diriger vers le midi porte à sa ceinture l'est et l'ouest. »

(665) 無旁午 littéralement « il ne s'écarte pas de la direction du midi ». L'expression *p'ang-wou* répond presque exactement à notre propre expression « perdre le nord ». — Rimes 午, 野, 下, 戶, 麤 du type ancien.

(666) Pour Leang K'ieou-tseu, la Terrasse-Transcendante, *Ling-t'ai* est le cœur, pour Wou-tch'eng-tseu, la tête ; celui-ci ajoute que les intestins sont la Plaine-Centrale, *tchong-yuan*. — La Terrasse-Transcendante ne peut être loin du Ming-t'ang, si ce n'est pas (à l'intérieur du corps comme dans l'empire) un autre nom du même lieu ; il y a, il est vrai, trois Ming-t'ang dans le corps, un dans chacune des trois sections (tête, poitrine et ventre), mais la section inférieure est exclue pour communiquer avec le ciel. D'autre part, le vers 28 a indiqué que l'Essence et le Souffle descendent à travers le corps, de la trachée jusque « tout en bas » ; les vers 31-32 décrivent cette descente. C'est donc dans la section médiane qu'il faut chercher cette Terrasse-Transcendante, auprès du cœur.

(667) À mon avis il s'agit ici d'un Champ de Cinabre : celui de la section inférieure est exclu puisque l'Essence et le Souffle descendent de là « au-dessous de la Barrière » ; c'est donc le Champ de Cinabre médian. — Wou-tch'eng-tseu, fidèle à son interprétation du vers 26, y voit l'œil ; pour Leang K'ieou-tseu, c'est « la trachée large d'un pouce ; l'Homme-Réel de l'intérieur du Ming-t'ang descend harmoniser les Champs de Cinabre et remonter au Ming-t'ang ».

(668) La Barrière est, je pense, ce qui est appelé plus haut (v. 3) l'« origine de la Barrière » et que j'ai supposé être le tablier de l'épiploon (voir ci-dessus, p. 231 note). Les commentaires n'ont rien à ce sujet. — Ce vers et le précédent décrivent exactement la même chose en termes différents : la descente de l'Essence et du Souffle unis, de la section médiane (v. 31 : Terrasse-Transcendante = cœur ; v. 32 : Pouce-Carré = Champ de Cinabre près du cœur) à la section inférieure (v. 31 : Plaines centrales = intestin ; v. 32 : dessous de la Bannière = Champ de Cinabre inférieur).

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(669) Wou-tch'eng-tseu : « La Porte et le Portillon des Esprits sont ceux par où passe l'Un. » Ce sont le Portail-Jaune et le Portillon-Pourpre, cf. *T'ai-chang tong-fang nei-king tchou*, 2 a (*Tao-tsang*, fasc. 59) : « Dans la Salle Pourpre, *tseu-fang* (autre nom du Tong-fang ou Yu-fang, voir ci-dessous, n. 670), est le Portique-Jaune, *houang-k'ieue*, contigu à la Cour Jaune, *houang-t'ing*, dont le milieu est le Portillon-Pourpre, *tseu-hou*. Le Portillon-Pourpre est aussi appelé Cour-de-Nuages, *yun-t'ing* ; c'est dedans qu'habite Houang-lao. » Il y a trois Cours Jaunes, une dans chacune des trois sections du corps (voir ci-dessus, p. 241 note) : ce sont ici la Porte et le Portillon de la Cour Jaune de la section inférieure.

(670) Wou-tch'eng-tseu : « La Chambre de Jade, *yu-fang*, est aussi appelée Chambre de l'Arcane, *tong-fang*, Chambre-Pourpre, *tseu-fang*, Palais-Écarlate, *kiang-kong*, Salle du Gouvernement, *ming-t'ang*. C'est le Pays du Coffret d'Or, *king-kouei*, au-dessous de la Fleur de Jade, *yu-houa*. »

— Leang K'ieou-tseu : « le *yin* et le *yang* sont la Porte et le Portillon des Esprits, ils gouvernent le sperme et les règles : chez les hommes, on dit sperme, chez les femmes, on dit règles... ».

Wou-tch'eng-tseu a tiré son énumération des noms de la Chambre de Jade du Commentaire du *T'ai-chang tong-fang nei-king*, 1 a (*Tao-tsang*, fasc. 59, Wieger, n° 130), qu'il reproduit textuellement : elle présente une difficulté, car le Tong-fang et le Ming-t'ang sont deux cases différentes des Neuf-Palais, soit dans la tête (voir ci-dessus, p. 193), soit dans la poitrine (p. 196) soit dans le ventre ; et le Palais-Écarlate, qui est dans le Champ de Cinabre médian, est encore une troisième case, quand il ne désigne pas l'ensemble des Neuf-Palais de la section médiane. Le même commentaire, après avoir donné les noms des deux divinités du Tong-fang, déclare qu'« ils sont les grandes divinités de l'intérieur du Yu-fang » : étant donné l'importance de la localisation exacte des dieux dans le corps chez les taoïstes, il ne peut guère s'être trompé sur ce point, et on peut admettre l'équivalence Yu-fang = Tong-fang ; les équivalences avec le Ming-t'ang et le Palais-Écarlate se rapportent aux cas où on emploie ces mots de façon imprécise pour désigner l'ensemble des Neuf-Palais, soit le groupe des trois cases qui constituent la Cour Jaune de chaque section (voir ci-dessus, n. 520), et qui sont par ordre *hiérarchique* : 1° La Salle de Gouvernement, *ming-t'ang* ; 2° La Chambre de l'Arcane, Tong-fang ; 3° le Champ de Cinabre, *Tan-t'ien* (sur la hiérarchie des Neuf-Palais, voir *Teng-tchen yin-kiue*, k. 1, 3 b). C'est ici le Tong-fang de la section inférieure. Il faut ajouter que le terme Chambre de Jade fait allusion aux pratiques sexuelles : plusieurs livres relatifs à celles-ci s'appellent « Formules secrètes de la Chambre de Jade » *Yu-fang pi-kiue* (*T'ong tche*, k. 67, 45 b).

(671) *Kong-tseu*. Wou-tch'eng-tseu : « À droite est le Prince-Divin, Chen-kong-tseu 神公子 (Wou-ying-kiun) ; à gauche est le Seigneur-Originel-Blanc, Po-yuan-kiun 白元君 ; ils me nourrissent, ils me font vivre, ils veulent toujours me faire devenir Immortel ; comme un père et une mère, ils nourrissent ensemble Tseu-tan (le dieu du cœur) ; (pareils au) soleil et à la lune, ils sont à 3 pouces (l'un de l'autre). » Ce sont les dieux du Tong-fang.

— Leang K'ieou-tseu : « Le cœur est le Duc Grand-Connétable *t'ai wei-kong* ; le rein gauche, le Duc Directeur des Foules *sseu-t'ou kong* 司徒公 ; le rein droit, le Duc Directeur des Travaux *sseu-k'ong kong* 司空公 [ces titres n'ont pas été choisis pour leurs rapports avec les fonctions du cœur, et des deux reins, mais simplement parce qu'ils sont une des listes des Trois Ducs de la cour impériale] ; ils reçoivent l'Essence et le Souffle, et ne les laissent pas s'écouler : qui est capable de garder l'Un les voit. »

Les procédés de « nourrir le principe vital »

— L'interprétation de Wou-tch'eng-tseu répond bien mieux que celle de Leang K'ieou-tseu aux habitudes du Livre de la Cour Jaune.

(672) Une case des Neuf-Palais (la première hiérarchiquement), dans les trois sections du corps ; je suppose qu'il s'agit ici comme toujours de la section médiane où elle est juste au-dessous de la trachée.

(673) Les deux textes donnent 法 ; j'ai lu 流 conformément au texte des commentaires.

(674) 海原. Les deux commentaires ne donnent ni l'un ni l'autre d'explication à ce terme. Je n'ai jamais rencontré cette expression comme désignation mystique d'une partie du corps, et le silence des commentaires m'engage à croire qu'elle n'est pas en effet une désignation de ce genre. Je pense qu'il faut la prendre dans son sens propre : le corps de l'homme et le monde sont identiques et on peut passer constamment de l'un à l'autre dans le monde ; l'influence venue de la Salle de Gouvernement, *ming-t'ang*, se répand jusqu'aux extrémités, qui sont les Quatre-Mers ; de même dans le corps l'influence sortant de la Salle de Gouvernement se répand jusqu'aux extrémités du corps appelées figurativement les plaines marines, par allusion aux Quatre-Mers, extrémités du monde.

(675) Le dieu du cœur. — Leang K'ieou-tseu : « Tch'e-tseu 赤子 est un Homme-Réel, il a pour surnom Tseu-tan 子丹, il est dans le Ming-t'ang. Qui est capable de méditer sur lui, verra sa longévité s'accroître. »

(676) Les trois Barrières sont la Barrière-Céleste, qui est la bouche ; la Barrière-Terrestre, qui est les pieds ; la Barrière-Humaine, qui est les mains, voir ci-dessus, n. 487.

(677) *K'ouen-louen* : Wou-tch'eng-tseu : « La tête est le *K'ouen-louen* ; le Tao a son siège au milieu. »

— Leang K'ieou-tseu : « Le *K'ouen-louen* est la tête. (Cette pratique) fait que les hommes nourrissent le *ni-houan* qui est à l'intérieur du cerveau, ne meurent pas, et obtiennent la Vie Éternelle. »

— Cf. le commentaire du *T'ai-chang tong-fang nei-king*, 1 b (*Tao-tsang*, fasc. 59) : « Le *K'ouen-louen* c'est la tête... Elle ressemble aux Jardins suspendus du mont *K'ouen-louen*. »

(678) *Yu-fang pi-kiue*, 1 b ; cf. *Yang-sing yen-ming lou*, k. 2, 9 a (section 6).

(679) Appellation, *hao*, de Fong Heng, *tseu Kiun-ta*, taoïste qui est censé avoir vécu auprès de Ts'ao Ts'ao dans le premier quart du III^e siècle p. C. (*Po-wou tche*, k. 5, 2 a-b, cité avec une variante importante dans le *T'ai-p'ing yu-lan*, k. 720, 9 b ; *Li-che tchen-sien ti-tao t'ong-kien*, k. 21, 1 a).

(680) *Yu-fang pi-k'iué*, 1 b ; cf. *Yang-sing yen-ming lou*, k. 2, 9 a : « Si on couche avec une seule femme, le souffle du *yin* diminue et le profit est petit. »

(681) *Yang-sing yen-ming lou*, k. 2, 9 b (section 6) Il faut comprendre 九十二 comme 9 fois 12 et non comme 92.

(682) *Yu-fang pi-kiue*, 1 a.

(683) *Ibid.*, 1 b.

(684) Ce n'est pas la notion qui a prévalu sur l'origine de Si-wang-mou : celle-ci est le Souffle Originel du Grand-Yin 太陰元氣, comme son parèdre Tong-wang-kong est le Souffle Originel du Yang-Vert 青陽元氣 (*Lao-tseu tchong-*

Les procédés de « nourrir le principe vital »

king, k. 1, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iu'en*, k. 18, 2 a, 3 a) ; ce ne sont pas des hommes devenus Immortels, mais des divinités produites spontanément.

(685) *Yu-fang pi-kiue*, 1 a.

(686) *Ibid*, 1 a.

(687) *Yu-fang tche-yao*, 1 a.

(688) *Yu-fang pi-kiue*, 7 a.

(689) *Ibid.*, 7 a-7 b. Je n'ai traduit qu'une partie de la liste.

(690) 年過卅年. Il faudrait peut-être corriger 40 en 30, pour mettre d'accord ce passage avec celui que j'ai cité ci-dessus.

(691) *Yu-fang pi-kiue*, 5 a-b.

(692) 盛怒. Pour ce sens particulier du mot *nou*, cf. *T'ien-ti yin-yang kiao-houan ta lo fou*, 玉莖振怒而舉頭 (Commentaire : 男陰).

(693) *Yu-fang pi-kiue*, 7 b-8 a. Voir aussi une autre série de recommandations et d'interdictions, au sujet des positions à prendre, des relations avec d'autres fonctions naturelles, etc. (*ibid.*, 2 b-3 b).

(694) *Ibid.*, 3 a déclare que l'acte sexuel en état d'ivresse rend malade.

(695) *Ibid.*, 3 a « Si on se remplit le ventre de ce qu'on appelle le repas de minuit le Souffle ne diminue pas... »

(696) Le 5, le 14 et le 23 de chaque mois, appelés aussi « interdits du mois » *yue-ki* 月忌, jours où il faut éviter de traiter aucune affaire, de partir en voyage, etc. (*Ts'i-tong ye-yu*, k. 20, 8 b éd. *Pai-hai*).

(697) Ce sont les 1^{er}, 7^e, 6^e et 5^e jours du cycle astrologique de 12 jours dont j'ai déjà parlé ci-dessus, p. 386. Je ne sais pas pour quelle raison les jours *p'o*, *tche*, *ting* sont cités en ordre inverse. — Dans le calendrier actuel, *p'o* est en général néfaste et *ting*, faste ; *kien* et *tche* n'ont pas de caractère fixe.

(698) Les jours de l'interdit de sang sont ceux où on ne doit pas voir de sang, et où, par suite, on ne tue pas de victimes pour les offrir en sacrifice (Wang Chong, *Louen-heng*, k. 24 [section 70], 63 a ; trad. [Forke, II](#), 396) ; je n'ai pas trouvé quels jours du mois ils tombent. Cet interdit n'a rien à faire avec la période menstruelle *yue-king*, ou *yue-che*, pendant laquelle l'union est cause d'une maladie particulière, écoulement (?) blanc mêlé de rouge, qui est peut-être la blennorrhagie, voir *Houang-ti tsa-kin-ki fa*, ap. *Souen tchen-jen Pei-ki ts'ien-ki yao-fang*, k. 83, 6 b (*Tao-tsang*, fasc. 817 ; Wieger, n° 1149) ; mais il est peut-être en rapport avec la défloration même non actuelle et passée. Sur la relation entre l'acte sexuel et le sang, voir l'anecdote sur l'union du Ciel et de la Terre le seizième jour du cinquième mois : si ce soir-là on attache un morceau d'étoffe neuve à la fenêtre est de la maison, on le trouvera taché de sang le lendemain matin (*Sou-niu king*, 11 b) ; mais peut-être cet acte mythologique s'accompagne-t-il d'une défloration annuelle de la Terre, redevenue vierge chaque année, comme Héra.

(699) *Sou-niu king*, 11 a.

(700) *Sou-niu king*, 11 b.

(701) Pour en donner un exemple, le *Souen tchen-jen Pei-ki ts'ien-kin yao-fang*, k. 83, 5 b (*Tao-tsang*, fasc. 817 ; Wieger, n° 1149), en résumant un ou plusieurs des ouvrages cités ci-dessus, ajoute aux faits météorologiques qui sont cause d'interdit le grand brouillard et l'arc-en-ciel qui ont disparu des listes actuelles.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(702) Elles avaient leurs cérémonies particulières. « Pour les filles non mariées, âgées de quatorze ans et plus, il y a la pratique de *kiue-ming*. » *Houang-chou*, ap. Fa-lin, *Pien-tcheng louen*, 531 c (*Taishō issai-kyō*, t. LII). Je n'ai trouvé aucun renseignement sur cette pratique. Étant donné l'âge des jeunes filles, et le sens du mot *kiue* « faire écouler l'eau », je pense qu'il s'agit de fêtes de la menstruation. On pourrait songer à une défloration cérémonielle ; mais le mot *tao* s'applique mieux à des pratiques qui se répètent qu'à une fête unique, et de plus il n'est pas question de garçons.

(703) Tchen Louan, *Siao tao louen*, ap. *Kouang hong-ming tsi*, k. 9, 152 a (*Taishō issai-kyō*, t. LII, n° 2088).

(704) Tao Hong-king, *Tchen-kao*, k. 2, 1 a.

(705) *Houo-ho* veut dire « union, réunion » et les traducteurs bouddhistes emploient cette expression pour traduire le mot *sangha* « assemblée des moines ». Je ne crois pas cependant que le sens soit ici celui d'assemblée. C'est en effet le terme taoïste technique pour désigner l'union du *yin* et du *yang*, « quand le *yin* et le *yang* ne se séparent pas, on obtient l'Union », dit le *Houo-ho siang-kia ko* 和合相假歌, ap. *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 73, 6 a-b, union alchimique comme dans le vers que je viens de citer, ou union des sexes comme dans cette cérémonie. En dehors de ce nom on trouve quelquefois aussi *ho-k'i* 合氣 « harmoniser les souffles », mais c'est à proprement parler la désignation technique des préliminaires (*Sou-niu king*, 2 b). Les écrivains bouddhistes n'emploient jamais *houo-ho* mais disent toujours *ho-k'i* 合氣 soit parce que c'était le nom populaire et courant de la cérémonie, soit pour éviter un terme qui avait chez eux un sens tout différent.

(706) Tao-ngan, *Eul-kiao louen*, ap. *Kouang hong-ming tsi*, k. 8, 140 c (*Taishō issai-kyō*, t. LII, n° 2103) où après avoir énuméré une série de pratiques, parmi lesquelles l'« union des souffles » (140 c, « quelques-uns unissent les souffles pour se délivrer de leurs péchés ») il termine en disant : « Tout ceci ce sont les procédés démoniaques des trois Tchang ».

(707) Hiuan Kouang, *Pien houo louen*, ap. *Hong ming tsi*, k. 8, 48 b-c : « Au temps des Han, les chefs des Sauterelles pratiquèrent cette fausse doctrine ». Sur le nom de « Brigands (nombreux comme les) Sauterelles » donné aux Turbans Jaunes, cf. *Heou han chou*. Le mot se retrouve correctement écrit, dans le *Pien houo louen*, à la page suivante, 49 a. — Le *Pien houo louen*, qui mentionne Lou Sieou-tsing (405-472), et qui est entré dans le *Hong-ming tsi* de Seng yeou dès la première rédaction en dix chapitres de celui-ci, est du dernier quart du Ve siècle.

(708) *Ibid.*, 48 b.

(709) *Tsin-chou*, k. 10, 3 a ; k. 100, 11 b.

(710) Hiuan Kouang, *Pien houo louen*, 48 c : « Au temps de Souen Ngen, les dérèglements s'accrurent énormément ; hommes et femmes s'unissaient exactement comme des bêtes. »

(711) *Tchen-jen nei-tch'ao lu* [Règlement des (Cérémonies) Ésotériques du Matin pour les Hommes-Réels], cité par Fa-lin, *Pien-tcheng louen*, k. 8 (*Taishō issai-kyō*, t. LII, n° 2110), 545 c ; et par Tchen Louan, *Siao-tao louen*, ap. *Kouang hong-ming tsi*, k. 9 (*Taishō issai-kyō*, t. LII, n° 2008), 152 a. — On remarquera la différence de ces cérémonies publiques avec les pratiques privées : les premières se font les jours de la nouvelle et de la pleine lune, jours interdits pour les secondes.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(712) Tao ngan, *Eul kiao louen*, ap. *Kou-kin Fo Tao louen-heng*, k. 2 (*Taishō issai-kyō*, t. LII, n° 2009), 373 a ; *Kouang hong-ming tsi*, k. 8 (*Taishō issai-kyō*, t. LII, n° 2008), 140 c. — Le *Eul kiao louen* est de 567.

(713) *Tchen-jen nei-tch'ao lu*, loc. cit. J'ai combiné les deux citations qui l'une et l'autre abrègent l'original de façon différente (le texte du *Pien-tcheng louen* est le moins incomplet, mais le moins bon) ; mais je ne suis pas sûr que le texte soit complet.

(714) *Siao-tao louen* [Dissertation pour se moquer du Tao], ap. *Kouang hong-ming tsi*, k. 8, 152 a-b. J'ai traduit en complétant le texte, souvent abrégé, à l'aide de la citation plus complète de ce passage donnée par Fa-lin, op. cit., 246 a. — Tchen Louan cite mot à mot des phrases de l'Écrit Jaune. « L'Écrit Jaune dit : Les hommes et les femmes ont le procédé de l'Union *houo-ho*, (celui) des Trois, des Cinq, des Sept et des Neuf, et la pratique du coït. Ceux qui s'adonnent à ces pratiques réalisent la Formule-Réelle dans le Champ de Cinabre [le Champ de Cinabre, c'est la Porte de Jade] ; mais ils prennent garde au Secret défendu : il n'est pas permis d'émettre sur la voie [la voie, c'est l'orifice urinaire] ». Fa-lin, op. cit., 53 c. Les deux passages que j'ai mis entre crochets sont, je pense, des notes explicatives de Fa-lin.

(715) Comparez *Houang-t'ing nei-king yu-king*, sect. 15, *Yun-ki ts'i-ts'ien*, k. II, 37 a. « Le Père en Tao et la Mère en Tao se regardent l'un l'autre en face. » Commentaire : « Le *yin* et le *yang* étant deux moitiés (en s'unissant) forment l'un (entier) : c'est pourquoi il est dit qu'ils se regardent l'un l'autre. » Le *Houang-t'ing king* et son commentateur prennent symboliquement ce que la cérémonie rend matériellement ; mais le souvenir de la cérémonie est à ce point dans l'esprit de l'auteur taoïste que c'est par l'un des gestes de celle-ci qu'il exprime le symbole.

(716) Allusion au procédé des Trois, des Cinq, des Sept et des Neuf : $3 + 5 + 7 + 9 = 24$.

(717) Le *Tao-tsang*, fasc. 1031, contient un opuscule intitulé *Tong-tchen houang-chou*, qui sous sa forme actuelle ne me paraît faire allusion à l'union du *yin* et du *yang* qu'en la présentant sous forme de combinaisons numériques et calendériques. Je crois cependant que c'est un débris expurgé de l'ouvrage dont les écrivains bouddhistes du VI^e et du VII^e siècle dénonçaient violemment l'immoralité : on y voit revenir constamment la formule désignant les dieux de l'intérieur du corps : les 3, les 5, les 7 et les 9 ; et les deux phrases [...] s'y retrouvent inversées, en un passage où il n'est pas question ni du soleil ni de la lune (10 b).

— Le livre appelé Écrit jaune en huit chapitres aurait été donné par Lao-tseu à Tchang Tao-ling en 142 (2 a, 7 b, 12 b).

(718) Fa-lin, *Pien-tcheng louen*, k. 6, 531 c ; cf. *Kouang hong-ming tsi*, k. 13, 182 c.

(719) Hiuan Kouang, op. cit., 48 b. « L'Ordonnance de *kia-tseu* a l'Offrande du Talisman [Jaune (?)] où hommes et femmes s'unissent de façon inconvenante sans distinction entre nobles et vils. »

(720) *Ibid.*

(721) *Ibid.* Le début est en phrases de trois mots, la fin en phrases de quatre mots ; une phrase de cinq mots et une phrase de neuf mots qui rompent le rythme doivent peut-être leur longueur à une déformation de l'auteur bouddhique qui les cite. Ce passage, de même que le suivant, ne semble pas rimé.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(722) Je comprends cette phrase comme signifiant que la cérémonie (appelée le Procédé Céleste) est terminée ; mais il est possible qu'il y ait déjà une imprécation comme celles qui suivent : « Que le Principe Céleste soit achevé ! »

(723) « (Il y a) les désignations « Les Trois et les Cinq » (pour des divinités dont) le rang n'est pas pareil. En premier lieu, il y a les Trois de Grande-Pureté, et il y a les Cinq Seigneurs Impériaux. En second lieu, il y a les Trois Uns, esprits des Champs de Cinabre ; quant aux Cinq, ce sont les esprits porteurs des Talismans et Registres (savoir) les Seigneurs Grand-Un, le Prince, Po-yuan, le Directeur du Destin, et T'ao-k'ang » (*Tong-tchen T'ai-yi ti-kiun, T'at-tan yin-chou tong-tchen hiuan-king*, 9 a-b).

La première série des Trois et des Cinq ne fait pas de difficulté : il s'agit de la Triade de Grande-Pureté et des Cinq Seigneurs des cinq quartiers du ciel et des cinq éléments.

La seconde série est formée de divinités proprement taoïstes : ce sont celles de l'intérieur du corps, les trois Uns qui gouvernent chacun une des trois sections du corps, et pour les Cinq, le Grand-Un, qui préside au corps entier, en commande tous les esprits et habite le Palais Écarlate à côté du cœur, le Prince appelé Wou-ying, et Po-yuan, qui habitent la Chambre de l'Arcane, *tong-fang*, une des neuf cases du cerveau (cf. ci-dessus, p. 193-194), le Directeur du Destin, qui règle le nombre d'années de vie et réside dans la Chambre Mystérieuse, à l'intérieur de la tige de jade, et T'ao-k'ang, le dieu de la Porte du Destin, qui réside dans le Palais du Champ de Cinabre au-dessous du nombril et s'occupe de l'Essence. (*Ibid.*, 20 a-24 b). Les dieux de l'intérieur du corps étant en même temps ceux du monde, il n'y a pas à se demander de laquelle des deux séries il s'agit ici.

(724) Le Soleil et la Lune sont dans le corps de l'homme l'œil gauche et l'œil droit, et il s'agit probablement ici à la fois des astres et des yeux.

(725) Je pense qu'ici et dans la phrase suivante il s'agit encore des esprits de l'intérieur du corps, dont certains sont des Hommes-Réels, et qui sont nourris par le souffle. Il est possible cependant qu'il faille traduire « que les Souffles entrent dans l'Homme-Réel » en comprenant qu'il s'agit de l'Un inférieur, qu'on appelle souvent simplement l'Homme-Réel, *tchen-jen*.

(726) Fa-lin, *Pien-tcheng louen* k. 8, (*Taishō issai-kyō*, t. LII n° 2110), 533 c ; et ap. *Kouang hong-ming tsi*, k. 13 (*Taishō issai-kyō*, n° 2103) 184 b ; Hiuan Kouang, *Pien houo louen*, ap. *Hong-ming tsi*, k. 8, 48 b (*Taishō issai-kyō*, t. LII, n° 2110), donne les trois premières phrases. J'ai établi mon texte par la comparaison de ces trois passages.

(727) Le rein droit.

(728) L'Un inférieur, celui des Trois-Uns qui réside dans le Champ de Cinabre Inférieur et garde l'Essence.

(729) Les écrivains bouddhistes s'accordent à voir dans cette phrase une allusion obscène. Le Dragon symbolise le. *yang* et le Tigre le *yin*.

(730) Je ne pense pas qu'il s'agisse ici des Souffles (voir ci-dessus, p. 371). Pour les Trois et les Cinq, voir ci-dessus, p. 406. Les Neuf sont les neuf Âmes du ciel, et les Sept sont les cinq Seigneurs avec Yuan-lao tchang-jen à gauche et Hiuan-yi lao-kiun à droite (*Tong-tchen T'ai-yi ti-kiun T'ai-tan yin-chou tong-tchen hiuan-king*, 9 b). D'autre part « les 3, les 5, les 7 et les 9 correspondent aux 24 esprits » de l'intérieur du corps qui eux-mêmes correspondent aux 24 demi-mois solaires (*Tong-tchen houang-chou*, 7 a (*Tao-tsang*, fasc. 1031). Les « cérémonies du Seigneur Un, *Ti-yi*, du Grand-Un, *T'ai-yi*, ainsi que des Trois,

Les procédés de « nourrir le principe vital »

des Cinq, des Sept et des Neuf, sont mentionnées sans explication dans le *Tong-tchen T'ai-chang sou-ling tong-yuan Ta-yeou miao-king*, 28 b (*Tao-tsang*, fasc. 1026 ; Wieger, n° 1295). — Ces nomenclatures d'esprits varient suivant les livres. Le *Tong-tchen Kao-chang Yu-ti Ta-tong tseu-yi yu-kien wou-lao pao-king* (*Tao-tsang*, fasc. 1025 ; Wieger, n° 1294), 43 b, après avoir énuméré diverses divinités, parmi lesquelles les Cinq de l'intérieur du corps de la liste précédente, et d'autres différentes, finit par cette explication peu claire : « Il y a en tout cinq esprits féminins et neuf esprits masculins ; on les appelle les Trois, les Cinq, les Sept et les Neuf », sans préciser quels sont pour lui les Trois et les Sept.

(731) Je n'ai pas essayé de faire un sens continu pour une citation qui est probablement faite de petits morceaux qui ne se suivent pas. On pourrait traduire : « Le Ciel tend son filet, la Terre tend ses rets. »

(732) Fa-lin, *op. cit.*, 535 a : « ils appellent les femmes « Porte Vermillon », *tchou-men*, ils appellent les hommes « Colonne de Jade, » *yu-tchou* ».

(733) Fa-lin, *Pien-tcheng louen*, ap. *Kouang hong-ming tsi*, k. 13 (*Taishō issai-kyō*, t. LII, p. 185 b), qui d'ailleurs ne s'indigne pas moins contre les mariages des taoïstes, en face de leurs exhortations à la continence. — Je traduis par « phalanstère » et « maison de retraite » les deux mots *kouan* et *tsing-che* qui désignent également les maisons des communautés des taoïstes à ces époques.

(734) *Ts'ien-han -chou*, k. 30, 33 a, 容成陰道二十六零 ; *Pao-p'o-tseu*, *nei-p'ien*, k. 19, 3 b, 容成經.

(735) *Lie-sien tchouan*, k. 1, 2 b, cité dans le Commentaire du *Heou Han-chou*, k. 112, 下, 5 a. Le *Tao-tsang* (fasc. 139) a expurgé le *Lie-sien tchouan* (probablement dès l'édition officielle des T'ang, au VIII^e siècle, car le *Yun-ki ts'i-ts'iu*, k. 108, 2 b, donne le texte expurgé), et cette phrase ne se trouve pas dans les éditions actuelles.

(736) *Ts'ien Han-chou*, k. 99 下, 6 b.

(737) *Heou Han-chou*, k. 112 下, 5 a.

(738) *Heou Han-chou*, k. 112 下, 8 b.

(739) *Ts'ao Tche*, *Pien-tao louen* [Dissertation où est jugé le taoïsme], ap. *San-kouo tche*, *Wei-tche*, k. 29, 3 b.

(740) *Pao-p'o tseu*, k. 8, 3 b.

(741) *Wei chou*, k. 114, 11 b ; cf. trad. James R. Ware, *The Wei Shu and the Sui Shu on the taoism* (*J.A.O.S.*, t. 53, 229-330).

(742) Hiuan-yi, *Tchen-tcheng louen*, k. 2 (*Taishō issai-kyō*, t. LII), 568 c. Song Wen, tseu Wen ming, originaire de Wou, vécut sous l'empereur Kien-wen (549-551) des Leang (*Lao-che cheng-ki*, ap. *T'ai-p'ing yu-lan*, k. 666, 10 b). Il passe pour avoir été le premier à déchiffrer les « caractères de jade » avec lesquels sont écrites les formules magiques révélées par les dieux, et à les transcrire en écriture ordinaire *Tchen-tcheng louen*, k. 1, 561 b). — Je le désigne par son *tseu*, parce que c'est toujours par lui qu'il est appelé, et non par son nom personnel, sans doute parce que c'est une sorte de nom religieux comme les taoïstes modernes en portent à l'imitation des bouddhistes.

(743) Hiuan-yi, *Tchen-tcheng louen*, k. 下, 568 b.

(744) Tseng Tsao, *Tao-chou*, k. 3, 4 b-7 b, section *Yong-tch'eng* (*Tao-tsang*, fasc. 641).

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(745) Tseng Tsao, *Tao-chou*, k. 18, 3 a (*Tao-tsang*, fasc. 643).

(746) *T'ai-ts'ing Wang-lao k'eou-tch'ouan fa*, dans *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 62, 1 b.

Voir ci-dessus, p. 214 où j'ai donné la traduction complète de ce texte.

(747) Tseng Tsao, *Tao-chou*, k. 28, 1 a. Maître Ning marque moins nettement l'opposition : « Conduire le souffle répare l'intérieur ; faire la gymnastique guérit les quatre membres. » (*T'ai-ts'ing tao-yin yang-cheng king*, 6 b.)

(748) *T'ai-ts'ing tao-yin yang-cheng king* (*Tao-tsang*, fasc. 568), 2 a, 6 a, 6 b ; (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, J. 34), 1 a, 2 a-b.

(749) « Tch'e-song-tseu était le Maître de la Pluie du temps de Chen-nong ; il était capable de monter et descendre avec le vent. Il était encore vivant au temps de Kao-sin (*T'ai-ts'ing tao-yin yang-cheng king*, 1 a).

(750) « P'eng-tsou, grand officier, *tai-fou*, des Yin, vécut successivement sous les Hia et les Chang et atteignit sept cents ans ; il obtint le Tao en se nourrissant constamment de cannelle. » (*Ibid.*, 6 b).

(751) « Maître Ning était contemporain de l'Empereur Jaune Houang-ti ; il fut Directeur des Potiers. Il était capable de rassembler du feu et de ne pas brûler lui-même, et il montait et descendait avec la fumée ; ses habits ne brûlaient jamais (*Ibid.*, 2 a).

(752) *T'ai-ts'ing tao-yin yang-cheng king*, 1 a. [Le livre de la Gymnastique qui nourrit le (principe) Vital, par (le Seigneur de) la Grande Pureté.] (*Tao-tsang*, fasc. 568 ; *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 34, 1 a ; Wieger, n° 811, écrit *T'ai-chang...*). Les deux textes, très mauvais tous les deux, présentent de nombreuses variantes, omissions et fautes ; j'ai fait ma traduction sur tous les deux ensemble, en les corrigeant et complétant l'un par l'autre.

(753) C'est la leçon du *Yun-ki ts'i-ts'iuén* ; le *Tao-tsang* dit : « ramener la tête jusqu'à terre » ; j'ai écarté cette leçon parce que cet exercice, qui consisterait à courber le corps, les mains jointes au-dessus de la tête, en avant et en arrière jusqu'à ce que la tête touche le sol, serait bien violent, comparé à tous les autres.

(754) *Tao-tsang* : « Ensuite. Étant couché, de la main droite couvrir le crâne, et du bras gauche toucher la terre du coude. Arrivé au point extrême (où on ne peut plus tenir, faute de souffle), à son tour, de la main gauche couvrir le crâne, et du bras droit toucher la terre du coude. Arrivé au point extrême, faire cinq respirations et s'arrêter. » Je crois que les deux textes sont également incorrects, et je ne donne la traduction de ce paragraphe que sous réserve.

(755) *Tao-tsang* : « ... de la taille et du derrière ».

(756) *T'ai-ts'ing tao-yin yang-cheng king*, 6 b ; *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 3 4, 6 b.

(757) *Yun-ki ts'i-ts'iuén* : « fermer les yeux un petit moment ». Je ne crois pas qu'il y ait omission d'un membre de phrase dans les deux textes ; la leçon du *Yun-ki ts'i-ts'iuén* me paraît être une corruption de celle du *Tao-tsang* qui est probablement correcte.

(758) Chacun des exercices se termine par la phrase : « Faire cinq respirations et s'arrêter », que je trouve inutile de répéter chaque fois. Il y a ensuite des indications sur le résultat de chaque exercice, analogues à celles de la Méthode de Tch'e-song-tseu.

(759) Je suis le texte du *Yun-ki ts'i-ts'iuén* ; le *T'ai-ts'ing tao-yin yang-cheng king* répète ici l'exercice 6.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(760) Le texte est sûrement fautif, le *T'ai-ts'ing tao-yin yang-cheng king* est incompréhensible. Il manque certainement un verbe entre le deuxième et le troisième mot, pour indiquer le mouvement des doigts de pieds.

(761) *Tchong-li pa-touan kin-fa*, ap. *Sieou-tchen che-chou*, k. 19, 4 a-5 b (*Tao-tsang*, fasc. 125 ; Wieger, n° 260). « Les huit exercices de Tchong-li furent écrits sur un mur de pierre de la main de maître Lu (Tong-pin) ; c'est ainsi qu'ils furent transmis au monde » (Tseng Tsao), Notice finale, datée de 1151, du *Lin-kiang sien*, ap. *Sieou-tchen che-chou*, k. 23, 1 b. — Le texte et les dessins sont précédés d'une introduction accompagnée d'un commentaire (1 a-3 b) que j'ai utilisés dans les notes.

(762) Le *k'ouen-louen* est le crâne.

(763) « Ramener les paumes des deux mains et les placer sur les oreilles ; avec l'index frapper le médus et frapper le derrière du crâne à droite et à gauche, de chaque côté 24 fois, (*ibid.*, introd., 1 a).

(764) *T'ien-chou* désigne les vertèbres cervicales, voir dans les dessins anatomiques de Yen-lo tseu, le dessin de l'intérieur du corps vu du côté gauche (*Sieou-tchen che-chou*, k. 18, 2 b) où elles sont appelées « os de la Colonne Céleste ». Elles donnent leur nom à un des points d'acupuncture de la médecine chinoise, cf. Souen Sseu-miao, *Souen tchen-jen Pei-ki ts'ien-kin yao-fang*, k. 87, 12 b (*Tao-tsang*, fasc. 918 ; Wieger, n° 1149) : « (Le point) Colonne-Céleste est à la naissance des cheveux derrière la nuque. » C'est le point 86 de [Dabry de Thiersant, La Médecine des Chinois, p. 440](#) et planche.

(765) Je traduis d'après l'introduction (2 b) : « Emplissez la bouche de l'Eau divine (la salive), répartissez-la également dans toute la bouche, séparez-la en trois et avalez-la. » — [Commentaire :] « La salive qu'on avale se sépare en trois, dans la bouche elle fait un bruit de gargouillement, et on l'avale. » La séparation en trois est destinée à correspondre aux trois ouvertures et aux trois conduits que les Chinois placent au fond de la bouche : « Sous la langue, il y a trois ouvertures appelées, celle de gauche Gué-d'Or, Kin-tsin, celle de droite Humeur-de-Jade, Yu-yi, celle du milieu, Poitrine-Mystérieuse, Hiuan-ying. » *Tao-chou*, k. 7, 3 b (*Tao-tsang*, fasc. 642 ; Wieger, n° 1 005). Celui de gauche doit servir aux aliments solides, celui de droite aux aliments liquides, celui du milieu à la respiration. Ce n'est qu'au XIIe siècle que les Chinois s'aperçurent qu'il n'y avait pas trois ouvertures et trois conduits, mais deux seulement, et que tous les aliments, liquides et solides, passaient par le même.

(766) On masse avec la paume des mains le dos à la hauteur des reins, *ibid.*, 2 a.

(767) « Incliner la tête et faire tourner comme un treuil les deux bras 36 fois. » *Ibid.*, 2 b.

(768) Un des six souffles d'expulsion de l'air.

(769) Le Commentaire de l'Introduction dit : « supporter l'air » (2 b) ; le dessin montre que ces termes décrivent une position des mains jointes au-dessus de la tête, les doigts entrelacés, les paumes tournées vers le haut, comme pour porter quelque chose au-dessus de la tête.

(770) *Ibid.*, 1 b, 2 a, 3 a.

(771) *T'ai-ts'ing tao-yin yang-cheng king*, 7 b-13 a (*Tao-tsang*, fasc. 568) ; 7 b-13 a (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 34).

(772) *T'ai-ts'ing fou-k'i k'eou-kiue*, 3 b (*Tao-tsang*, fasc. 569).

(773) *T'ai-ts'ing tao-yin yang-cheng king* (*Tao-tsang*, fasc. 568), 2 b-6 b ; (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 34), 2 a-5 b.

Les procédés de « nourrir le principe vital »

(774) On ne le dit explicitement qu'à propos du procédé de la Tortue ; mais il devait en être de même de tous les autres.

(775) La description de chaque mouvement est suivie d'une explication plus ou moins longue de ses vertus et des maladies qu'il guérit ; comme précédemment, j'ai laissé de côté ces passages dans ma traduction.

(776) *T'ai-ts'ing tao-yin yang-cheng king (Tao-tsang)*, 4 b ; (*Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 34) 5 b.

(777) Sur la manière de compter les respirations supprimées, voir ci-dessus, n. 437.

(778) Je traduis d'après le *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, k. 34, 4 a-5 b. Dans l'exemplaire séparé du *Tao-tsang* (fasc. 568), le 1^{er} § est seul mis sous ce titre (4 a) ; le reste en est détaché (5 b) et mis à la suite de l'exercice particulier pour « entrer dans l'eau sans mal » alors que le *Yun-ki ts'i-ts'iuén* distingue nettement les deux exercices. L'erreur du texte du *Tao-tsang* est peu manifeste dans ce cas ; elle éclate aux yeux au contraire dans la section sur la gymnastique « pour entrer dans le feu sans mal » à laquelle s'est mêlé un procédé pour absorber les rayons de la lune qu'il est facile de distinguer, et que le *Yun-ki ts'i-ts'iuén* plus correct, donne à part.

(779) Le « souffle qui est à l'intérieur » *nei-k'i* est l'air inspiré ; il ne s'agit naturellement pas du Souffle Interne, qu'il ne faut jamais faire sortir.

(780) L'expulsion du souffle par le nez est un fait exceptionnel : en principe le souffle entre par le nez et sort par la bouche. Ici au contraire, il entre par la bouche et sort par le nez : l'entrée par la bouche, avec un mouvement particulier de la tête (voir § 2) est l'imitation de la tortue qui donne son nom au procédé ; la sortie par le nez est indiquée par symétrie, l'air devant entrer et sortir par deux orifices différents.

(781) Le Souffle Originel *yuan-k'i* est ici le souffle externe et non le souffle interne, cf. ci-dessus, note 779. — Ces exercices qui préconisent la rétention du souffle et la circulation du souffle extérieur, ont été imaginés à une époque antérieure aux T'ang.

(782) 以兩手交叉 (其 ^{corr.}) 共下 Le *Yun-ki ts'i-ts'iuén*, en plus de cette faute, en a encore une autre, le redoublement du caractère 叉.

(783) Lou-lou, littéralement « tournant comme un treuil ».

(784) *Yuan-che wou-leang tou-jen chang-p'in miao-king sseu-tchou (Tao-tsang*, fasc. 39), k. 3,13 a.

(785) Les 28 mansions réparties en quatre groupes comptent pour quatre rayonnements ; les cinq planètes en un seul groupe comptent pour un.