

QUELQUES TEXTES MÉDICAUX AUTOUR DE LA NOTION D'ESSENCE *JING* 精

SUWEN 1

Pour les hommes d'aujourd'hui, rien de tel ! De l'alcool, ils font leur potage, De l'inconduite, leur ordinaire; Ils entrent, en pleine ivresse, dans la chambre à coucher, Ils laissent les passions assécher leurs essences Et la dissipation dilapider leur Authentique; Incapables de maintenir leur plénitude Ils conduisent leurs Esprits à contre-temps, Par l'affairement ils excitent leur coeur, Allant à l'encontre de la Joie de vivre, Sans modération, ils s'activent ou se reposent, Ainsi, à mi-chemin des cent ans, ils déclinent.

今時之人不然也 · 以酒為漿 · 以妄為常 · 醉以入房 · 以欲竭其精 · 以耗散其真 · 不知持滿 · 不時御神 · 務快其心 · 逆於生樂 · 起居無節 · 故半百而衰也 ·

[.....]

A deux fois huit ans, les souffles des Reins montent en puissance (sheng 盛), la fécondité (tian gui 天癸) survient, les essences/souffles (jing qi 精氣) écoulent leur trop plein; par la conjonction du yin et du yang, alors il peut avoir des enfants.

二八腎氣盛 · 天癸至 · 精氣溢寫 · 陰陽和 · 故能有子 ·

[.....]

A huit fois huit ans, la fécondité se tarit, le sperme (jing 精) se fait rare, la thésaurisation des Reins (shen zang 腎藏) décline, tout le corps touche à son terme et dents comme cheveux s'en vont.

七八肝氣衰 · 筋不能動 · 天癸竭 · 精少 · 腎藏衰 · 形體皆極 · 八八則齒髮去 ·

Les Reins sont les maîtres de l'eau et les collecteurs des essences des Cinq zang et des Six fu qu'ils thésaurisent. Tant que les Cinq zang prospèrent, ils peuvent produire des émissions; mais dès que les Cinq zang déclinent, musculaires et os se défont et s'affaissent, la fécondité est arrivée à son terme. Ainsi cheveux et favoris blanchissent, le corps s'alourdit, La démarche n'est plus assurée et l'on n'a plus d'enfants.

腎者主水 · 受五藏六府之精而藏之 · 故五藏盛乃能寫 · 今五藏皆衰 · 筋骨解墮 · 天癸盡矣 · 故髮鬢白 · 身體重 · 行步不正 · 而無子耳

L'Empereur : Mais que des gens d'un âge avancé aient encore des enfants, Comment cela se fait-il ?

帝曰 · 有其年已老而有子者 · 何也 ·

Qi Bo : Ils ont bénéficié d'une longévité naturelle exceptionnelle qui maintient en parfaite circulation leurs courants de souffles et leur met à disposition une abondance de souffles des Reins. Mais il n'empêche que, pour la procréation, les hommes ne dépassent pas huit fois huit ans, et les femmes, sept fois sept ans, sans que les essences et souffles du Ciel/Terre ne se tarissent en eux.

岐伯曰 · 此其天壽過度 · 氣脈常通 · 而腎氣有餘也 · 此雖有子 · 男不過盡八八 · 女不過盡七七 · 而天地之精氣皆竭矣 ·

SUWEN 3

Yin est ce qui thésaurise les essences (*cang jing* 藏精) et puis le surgissement se fait et se développe; Yang est ce qui défend à l'extérieur et puis la solidité en résulte.

陰者藏精而起亟也 · 陽者衛外而為固也 ·

[.....]

Quand le yin est en plein équilibre et le yang bien serré, essences et Esprits (esprit vital, *jing shen* 精神) (se) gouvernent comme il faut; alors que dissociation et séparation entre yin et yang amènent l'interruption des essences et des souffles (*jing qi* 精氣).

陰平陽秘 · 精神乃治 · 陰陽離決 · 精氣乃絕 ·

[.....]

Il faut donc veiller scrupuleusement à l'harmonie des saveurs, rendant aux os leur position exacte et aux musculaires leur souplesse, pour que souffles et sang s'écoulent bien, pour que les cou li soient maintenus serrés. Quand il en est ainsi, os et souffles sont pleins de vitalité (essences, *jing* 精).

是故謹和五味 · 骨正筋柔 · 氣血以流 · 湊理以密 · 如是則骨氣以精 ·

SUWEN 4

L'essence (*jing* 精) est la racine même de l'être. C'est pourquoi, si l'on thésaurise l'essence, au printemps, pas de maladie due à la tiédeur

夫精者身之本也 · 故藏於精者 · 春不病溫 ·

[.....]

L'aspect vert naturel (*qing* 青) du quadrant oriental compénètre le Foie; il ouvre son orifice à l'œil; son essence (*jing* 精) est thésaurisée (*cang* 藏) au Foie,... (de même pour les autres zang)

東方青色 · 入通於肝 · 開竅於目藏精於肝 ·

SUWEN 5

Les saveurs (*wei* 味) se portent aux corps (*xing* 形), les corps se portent aux souffles (*qi* 氣), les souffles se portent aux essences (*jing* 精), les essences se portent aux transformations (*hua* 化). Les essences se nourrissent de souffles, le corps se nourrit de saveurs; les transformations produisent les essences, les souffles produisent le corps. Les saveurs portent atteinte au corps, les souffles portent atteinte aux essences; les essences, par transformations, font des souffles, souffles qui sont atteints par les saveurs.

味歸形 · 形歸氣 · 氣歸精 · 精歸化 · 精食氣 · 形食味 · 化生精 · 氣生形 · 味傷形 · 氣傷精 · 精化為氣 · 氣傷於味 ·

[.....]

Ainsi, le Ciel par les essences (*jing* 精) et la Terre par les formes (*xing* 形), le Ciel par les Huit régulateurs (*ba ji* 八紀) et la Terre par les Cinq organisateurs (*wu li* 五理), peuvent se comporter en père et mère des Dix mille êtres.

故天有精 · 地有形 · 天有八紀 · 地有五里 · 故能為萬物之父母 · 清陽上天 · 濁陰歸地 · 是故天地之動靜 · 神明為之綱紀 · 故能以生長收藏 · 終而復始 ·

[.....]

Si l'insuffisance est dans le corps, (relève du corps) on réchauffera par les souffles;
Si l'insuffisance est dans les essences, (relève des essences) on tonifiera par les saveurs.

形不足者 · 溫之以氣 · 精不足者 · 補之以味 ·

SUWEN 11

Ainsi donc, les Cinq zang sont ce qui thésaurisent les essences souffles (souffles vitaux, *cang jing qi* 藏精氣) sans les laisser s'écouler à l'extérieur. C'est pourquoi ils sont dits pleins de la plénitude *man* (滿) et que la plénitude *shi* (實) ne leur convient pas.

Tandis que les Six fu, qui transmettent et transforment sans jamais thésauriser, sont, eux, pleins de la plénitude *shi* (實) et que la plénitude *man* (滿) ne leur convient pas.

所謂五藏者 · 藏精氣而不寫也 · 故滿而不能實 · 六府者 · 傳化物而不藏 · 故實而不能滿也 ·

SUWEN 17

On palpe les pouls (appréciant s'ils sont) agités ou calmes (*dong jing* 動靜) et on observe l'éclat des essences (la clarté et la qualité du regard, *jing ming* 精明); on examine les Cinq aspects du teint et on considère l'état de surabondance ou d'insuffisance des Cinq zang, de force ou de faiblesse des Six fu, de prospérité ou de déclin de la forme corporelle.

切脈動靜 而視精明 · 察五色 · 觀五藏有餘不足 · 六府強弱 · 形之盛衰

[.....]

L'éclat des essences (*jing ming* 精明) et les Cinq aspects (couleurs du teint, *wu se* 五色) sont la splendeur des souffles manifestée à l'extérieur (*qi hua* 氣華).

[.....]

La tête c'est la résidence de l'éclat des essences (*jing ming* 精明). Quand la tête est déséquilibrée, la vision s'affaïsse, l'esprit vital (*jing shen* 精神) s'échappe.

頭者精明之府 · 頭傾視深 · 精神將奪矣

SUWEN 19

C'est pourquoi quand les souffles pervers (*xie qi* 邪氣) l'emportent, les essences souffles (souffles vitaux, *jing qi* 精氣) diminuent.

故邪氣勝者 · 精氣衰也 ·

SUWEN 21

Les souffles des aliments solides pénètrent à l'Estomac; il y a diffusion des essences au foie et imprégnation de souffles aux musculaires (*jin* 筋).

Les souffles des aliments solides pénètrent à l'Estomac; les souffles troubles (*zhuo qi* 濁氣) se reportent au Cœur, il y a imprégnation d'essences aux circulations vitales (*mai* 脈); les souffles des *mai* s'écoulent aux méridiens (*jing* 經); les souffles des méridiens se reportent au Poumon; Le Poumon reçoit en audience les Cent mai; il transporte les essences à la peau-et-aux-poils; poils et mai joignent leurs essences et il y a circulation des souffles à la résidence (*fu* 府).

Les essences qui sont dans la résidence (*fu* 府) sont les Esprits radieux (intelligence spirituelle, *shen ming* 神明); elles demeurent dans les Quatre (autres) zang; leurs souffles se reportent au juge arbitre (quan heng 權衡). Le juge arbitre doit être équitable et la bouche des souffles (*qi kou* 氣口) parfaitement formée au pouce (*cun* 寸) : on a ainsi l'estimation (du diagnostic) de la mort ou de la vie.

食氣入胃 · 散精於肝 · 淫氣於筋 · 食氣入胃 · 濁氣歸心 · 淫精於脈 · 脈氣流經 · 經氣歸於肺 · 肺朝百脈 · 輸精於皮毛 · 毛脈合精 · 行氣於府 · 府精神明 · 留於四臟 · 氣歸於權衡 · 權衡以平 · 氣口成寸 · 以決死生 ·

Les aliments liquides (*yin* 飲) pénètrent à l'Estomac : il y a propagation des essences et souffles (souffles vitaux, *jing qi* 精氣).

En haut, ils sont transportés à la Rate; les souffles de la Rate diffusent les essences, qui montent se reporter au Poumon; le Poumon assure les libres communications (*tong* 通) des voies de l'eau (*shui dao* 水道) et leurs régulations (*tiao* 調).

En bas, ils sont transportés à la Vessie.

Les essences de l'eau (*shui jing* 水精) se diffusent selon les Quatre (directions) et les Cinq méridiens (*wu jing* 五經) circulent de conserve.

飲入於胃 · 遊溢精氣 · 上輸於脾 · 脾氣散精 · 上歸於肺 · 通調水道 · 下輸膀胱 · 水精四布 · 五經並行 · 合於四時五臟陰陽 · 揆度以為常也 ·

SUWEN 28

Quand les souffles pervers (*xie qi* 邪氣) prospèrent, c'est une plénitude (pathologique); quand les essences et les souffles (le souffle vital, *jing qi* 精氣) sont dépouillés, c'est un vide (pathologique).

邪氣盛則實 · 精氣奪則虛 ·

SUWEN 43

La nutrition/reconstruction (*rong* 榮 = *ying* 營), ce sont les essences et souffles (souffles vitaux, *jing qi* 精氣) venus des liquides et des céréales ...

SUWEN 81

Le Cœur : c'est les essences spécialement concentrées (*zhuan jing* 專精) des cinq zang. L'œil est son orifice (*qiao* 竅). L'éclat du teint est son resplendissement visible. Ainsi donc, quand l'homme possède la vertu (*you de* 有德), les souffles sont harmonieux à l'œil ; mais s'il la perd, alors le chagrin oppressant se perçoit au teint.

夫心者，五臟之專精也，目者其竅也，華色者其榮也。是以人有德也，則氣和於目，有亡，憂知於色。

LINGSHU 8

Que des vivants (*sheng* 生) surviennent (*lai* 來) dénote les Essences

Que les deux essences (*liang jing* 兩精) s'étreignent (*xiang bo* 相搏) dénote les Esprits.

Ce qui suit fidèlement les esprits dans leurs allées et venues dénote les Hun (魂).

Ce qui s'associe aux essences dans leurs sorties et rentrées dénote les Po (魄).

故生之來，謂之精，兩精相搏，謂之神，隨神往來者，謂之魂，並精而出入者，謂之魄。

[.....]

Voilà pourquoi les Cinq *zang* qui ont pour fonction de maîtriser et de thésauriser les essences (*zhu cang jing* 主藏精) ne doivent subir aucune atteinte. Car s'ils subissent des atteintes, leur garde ne se maintient plus, le yin devient vide. Le vide de yin, c'est alors l'absence de souffles et l'absence de souffles, c'est tout simplement la mort.

是故五藏主藏精者也，不可傷，傷則失守而陰虛，陰虛則無氣，無氣則死矣。

LINGSHU 10

Huang di : Quand l'être humain commence à vivre, d'abord les essences composent parfaitement (*cheng* 成); quand les essences ont ainsi parfaitement composé, cerveau et moelle sont produits; les os font l'armature; les circulations vitales (*mai* 脈) nourrissent (*ying* 營); le musculaire fait le dur; les chairs font les cloisons; les couches de la peau sont fermes et poils et cheveux poussent en longueur; les céréales entrent à l'estomac; les voies de l'animation (*mai dao* 脈道) établissent les libres communications, sang et souffles (*xue qi* 血氣) alors circulent.

人始生，先成精，精成而腦髓生，骨為幹，脈為營，筋為剛，肉為牆，皮膚堅而毛髮長，穀入于胃，脈道以通，血氣乃行。

LINGSHU 16

Pour les voies (cheminements, *dao* 道) des souffles de la reconstruction (*ying qi* 營氣), c'est l'introduction des céréales qui est le plus précieux. Les céréales entrent à l'Estomac, puis il y a transmission (*zhuan* 傳) au Poumon, écoulement par débordement (*liu yi* 流溢) au centre (*zhong* 中), diffusion et répartition (*bu san* 布散) à l'extérieur (*wai* 外). La concentration d'essences (*jing zhuan* 精專), c'est ce qui circule (*xing* 行) dans les tranchées des méridiens (*jing sui* 經隧), toujours organisant l'entretien (*ying* 營) sans arrêt, quand c'est arrivé à la fin, cela reprend au commencement. C'est ce qu'on appelle le déroulement (*ji* 紀) du Ciel Terre.

黃帝曰：營氣之道。內穀為寶。穀入于胃。乃傳之肺。流溢于中。布散于外。精專者。行于經隧。常營無已。終而復始。是謂天地之紀。

LINGSHU 30

Huangdi : J'ai appris que l'homme possédait essences, souffles, liquides corporels légers, liquides corporels denses, sang et circulations vitales, mais qu'en réalité ils ne font qu'un seul souffle, bien qu'ils portent Six noms distincts. Cependant, j'en ignore les raisons (les principes).

Qi Bo : Quand deux esprits (*liang shen* 兩神) s'étreignent (*xiang bo* 相搏), leur conjonction constitue un corps (*xing* 形). Ce qui vient en premier (*xian* 先) dans la vie d'un être (dans une vie personnelle exprimé dans un corps, *shen sheng* 身生), est appelé Essence (*jing* 精).

黃帝曰：余聞人有精氣津液血脈。余意以為一氣耳。今乃辨為六名。余不知其所以然。岐伯曰：兩神相搏。合而成形。常先身生。是謂精。

LINGSHU 32

Intestins et estomac étant alternativement vides et pleins, les souffles montent et descendent, les Cinq zang sont stables et paisibles, sang et souffles (*xue qi* 血氣) sont harmonieusement composés et circulent aisément (*he li* 和利) et l'esprits vital (*jing shen* 精神) alors restet à demeure. Ainsi donc, l'esprit c'est les essences et souffles (souffles vitaux, *jing qi* 精氣) provenant des aliments solides et liquides.

平人則不然。胃滿則腸虛。腸滿則胃虛。更虛更滿。故氣得上下。五藏安定。血脈和利則。精神乃居。故神者水穀之精氣也。

LINGSHU 36

Par une harmonieuse conjonction (*he he* 和合), les essences et les fluides denses et riches (*jing ye* 精液) tirés des Cinq céréales font une riche pâte (*gao* 膏) qui, à l'interne, s'infiltré dans les creux des os, tonifie et plénifie cerveau et moelle et descend s'écouler à la partie yin de la cuisse.

五穀之精液。和合而為膏者。內滲入于骨空。補益腦髓。而下流于陰股。

LINGSHU 56

Les céréales commencent par entrer à l'Estomac. Leur subtilité essentielle (la vitalité en elles sous sa forme ténue, impalpable, sans forme, *jing wei* (精微) sort d'abord (et par affinité) aux deux réchauffeurs de l'Estomac (= supérieur et moyen) pour irriguer les Cinq zang. Il y a séparation en deux voies de sortie, qui sont les chemins de la nutrition et de la défense.

穀始入于胃 . 其精微者 . 先出于胃 . 之兩焦 . 以溉五藏 . 別出兩行營衛之道 .

LINGSHU 80

Les essences et /souffles (soufflesvitaux, *jing qi* 精氣) des cinq zang et des six fu montent tous se déverser à l'œil et y faire les essences (*jing* 精 ou 睛 la pupille). Le repaire des essences est l'œil (*yan* 眼).

Les essences des os sont la pupille (*tong zi* 瞳子).

Les essences des muscles sont l'œil noir (*hei yan* 黑眼).

Les essences du sang sont les réseaux de communication (*luo* 絡).

Les essences des souffles qui sont dans le repaire sont l'œil blanc (*bai yan* 白眼).

Les essences des chairs sont les contentions (*yue shu* 約束).

Ce qui enveloppe et tient, les muscles et les os, le sang et les souffles, toutes ces essences, en un même attelage avec les circulations vitales (*mai* 脈), font le réseau de relation (*xi* 系 ou 繫).

NANJING 36

Quand on dit que les Reins sont doubles, il ne s'agit pas de deux (*er* 二) Reins.

Ce qui est à gauche, c'est le Rein et ce qui est à droite, c'est Mingmen (命門).

Mingmen désigne le lieu où se logent les essences porteuses des Esprits (*shen jing* 神精), où se connectent les souffles originels (*yuan qi* 原氣).

Chez l'homme, il sert à la thésaurisation des essences (spermatiques) (*cang jing* 藏精) et chez la femme, à attacher l'utérus (*bao* 胞).

C'est ainsi que l'on sait que les Reins sont deux (ou un, selon une autre version).

腎兩者，非皆腎也，其左者為腎，右者為命門。命門者，諸神精之所舍，原氣之所繫也，男子以藏精，女子以繫胞，故知腎有一也。