

CORPS - SOUFFLE - ESPRIT*xing* 形 *qi* 氣 *shen* 神**SHUOWEN JIEZI**

XING 形 : Image, forme à la ressemblance de quelque chose (*xiang xing* 象形)

TI 體 : Ce qui rassemble sous son autorité douze parties dépendantes.

SHEN 神 : Les esprits du Ciel, qui amènent tous les êtres à la réalisation de leur existence.

SHIMING

Par forme corporelle, il faut entendre ce par quoi diffèrent les êtres qui ont forme et image (*xiang xing* 象形).

Par corps organisé (*ti* 體), il faut entendre une succession ordonnée. Os et chairs, poils et sang, avers et revers, grand et petit se suivent d'une manière ordonnée.

Par personne (*shen* 身), il faut entendre ce qui se redresse (*shen* 伸); on peut se plier et se redresser.

CHUNQIU ZUOZHUAN, 9^e année du Duc Zhao

Les saveurs (*wei* 味) guident (*xing* 行) le souffle; le souffle affermit (*shi* 實) le vouloir (mental, *zhi* 志); le vouloir fixe la parole; la parole donne des ordres.

GUOYU - Zhouyu 3-6 - Trad. Dhormon/Mathieu

La bouche absorbe les saveurs (*wei* 味) et l'oreille les sons : les sons et les saveurs produisent du souffle (*qi* 氣). Pour la bouche le souffle devient parole; pour l'œil, il devient clairvoyance (*ming* 明); la parole sert à déterminer exactement les dénominations; la clairvoyance permet d'agir selon l'occasion (*shi* 時); les dénominations exactes permettent d'assurer la perfection du gouvernement; l'action opportune permet d'accroître la production. Que soit assurée la perfection du gouvernement et l'accroissement de la production, c'est pour le prince le comble de la joie.

Mais si les perceptions de la vue et de l'ouïe ne sont que discordances (*bu he* 不和), et qu'il advienne à l'oreille d'en être assourdie, à l'œil d'en être ébloui, les saveurs absorbées manquent de pureté (*jing* 精). Du fait de leur impureté (*bu jing* 不精), il y a perte de souffle, et par suite défaut d'harmonie (*he* 和). Alors se produisent les aberrations de la parole, les aveuglements de la clairvoyance, la corruption des dénominations et la fausseté des mesures. Les décrets publiés ne témoignent plus d'intention sincère; dans l'application des lois pénales et dans la conduite du gouvernement s'introduisent la licence et la confusion; les entreprises n'obéissent plus au rythme des saisons (*shi* 時).

MENCIUS, II, 1 - Trad. André Lévy

- Puis-je me permettre de vous interroger sur votre impassibilité (*bu dong xin* 不動心) comparée à celle de maître Gao ?
- Selon maître Gao, il ne faut chercher dans son esprit ou son cœur (*xin* 心) ce qu'on ne trouve dans les mots; ce qu'on ne peut tirer de son esprit, il ne faut le solliciter de la force du souffle. Qu'il ne faille chercher dans le souffle ce qu'on ne peut obtenir de l'esprit (*xin* 心), je l'admets, mais non pas que l'on doive écarter de l'esprit ce qu'on ne trouve dans les mots. La volonté (*zhi* 志) commande au souffle qui remplit notre corps. Là où va la volonté, le souffle suit. C'est pourquoi l'on dit : «Maintenir sa volonté et ne pas faire violence à son souffle».
- Puisque vous avez dit que le souffle suit, là où va la volonté, que signifie «maintenir sa volonté sans faire violence à son souffle» ?
- Unifiée, la volonté anime le souffle (*dong qi* 動氣), lequel, unifié, anime aussi la volonté (*dong zhi* 動志). Or, que l'on tombe ou court, c'est par un effet du souffle, mais il réagit sur l'esprit (*dong qi qi* 動其心).
- Puis-je me permettre de vous demander en quoi réside votre supériorité, Maître ?
- Je comprends ce qu'on dit et je suis expert à nourrir le souffle de la vigueur (*hao ran zhi qi* 浩然之氣).
- Puis-je me permettre de vous demander ce que vous entendez par 'souffle de la vigueur' ?
C'est difficile à dire. En tant que souffle, c'est la chose la plus vaste et la plus résistante qui soit; nourri de droiture, sans être lésé, il emplit tout l'espace entre le ciel et la terre. C'est le souffle qui accorde à la Voie la justice (*yi* 義). Sans lui tout se languit. C'est le produit d'actions morales (*yi* 義) accumulées, qui ne saurait être capté par des actes isolés. Il s'étirole s'il y a des choses qui heurtent la conscience dans notre conduite. C'est pourquoi j'ai affirmé que maître Gao n'a jamais rien compris au sens moral qu'est la justice (*yi* 義) parce qu'il l'extériorise (*wai* 外).

MENCIUS VII A 21 - Trad. Anne Cheng

Ce que l'homme de bien considère comme sa nature - sens de l'humain, du juste, des rites et discernement (*ren yi li zhi* 仁義禮智) - prend racine dans le Cœur, mais rayonne sur le visage, court le long de l'épine dorsale et se répand dans les quatre membres, lesquels, sans nul besoin de discours, le laissent transparaître.

LIJI, Ziyi - Trad. Couvreur

Le souverain (*jun* 君) est comme le cœur du peuple, et le peuple est comme le corps (*ti* 體) du souverain. Lorsque le cœur est bien réglé, le corps est à l'aise; lorsque le cœur est plein de vénération, le maintien est respectueux. Lorsque le cœur aime quelque chose, toute la personne y trouve sa satisfaction. Lorsque le souverain aime une chose, tout le peuple la désire. Pour que le cœur jouisse de sa plénitude, il faut que le corps soit dans son intégrité (*quan* 全); lorsque le corps est blessé ou en souffrance (*shang* 傷), le cœur l'est aussi. Un souverain se maintient en conservant l'affection du peuple; il se perd en la perdant.

XUNZI ch. 21

Le Cœur est le souverain (*jun* 君) du corps (*xing* 形) et le maître de l'intelligence spirituelle (*shen ming* 神明).

LÜSHI CHUNQIU III, 2 - Trad. I.Kamenarovic modifiée

L'accumulation du souffle vital (essence et souffle, *jing qi* 精氣) pénètre nécessairement. Accumulé pour des ailes, et les oiseaux volent et s'élèvent dans les airs; accumulé pour la mobilité et les quadrupèdes marchent et courent; accumulé dans les perles et le jade, c'est l'éclat (*jing* 精) et le brillant; accumulé dans les arbres et les végétaux, c'est la luxuriance et la croissance; accumulé dans le sage, c'est la hauteur de vue et la clairvoyance (*ming* 明). Et en effet, lorsque le souffle vital (essence et souffle, *jing qi* 精氣) arrive (*lai* 來), ce qui possède la légèreté (*qing* 輕) s'élève, ce qui possède la mobilité (*zou* 走) se met en marche, ce qui possède la beauté resplendit, ce qui possède la faculté de croître (*chang* 長) se nourrit (*yang* 養), ce qui possède l'intelligence (*zhi* 智) comprend (*ming* 明).

Si l'eau courante (*liu shui* 流水) ne croupit pas (*bu fu* 不腐), si l'axe d'une porte n'est pas attaqué par les insectes, c'est en raison de leur mouvement (*dong* 動). Il en va de même pour le souffle du corps (*xing qi* 形氣) : si le corps ne bouge pas, l'essence (*jing* 精) ne s'écoule pas (*bu liu* 不流) et quand l'essence ne s'écoule pas, le souffle (*qi* 氣) est bloqué (*yu* 鬱).

Si ce blocage se loge dans la tête, cela provoque des enflures (*zhong* 腫) et des vents (*feng* 風 = céphalées); si elle se loge dans l'oreille, cela provoque des obturations et la surdité; si elle se loge dans l'oeil, elle est cause de chassis et de cécité; si c'est dans le nez, elle cause rhinorrhée et obstruction nasale; dans le ventre, elle entraîne gonflements et occlusions; dans les pieds enfin, elle sera l'occasion de paralysies (*wei* 痿) et de claudication (*jue* 蹶).

LÜSHI CHUNQIU XX, 5 - Trad. I.Kamenarovic

Les humains ont trois cent soixante articulations et neuf orifices, ils ont cinq viscères (*zang* 藏) et six réceptacles (*fu* 府). La chair et la peau doivent être serrés, la circulation du sang (*xue mai* 血脈) doit se faire partout avec aisance (*tong* 通), les muscles et les os doivent être fermes, le cœur et le mental (*xin zhi* 心志) doivent être en harmonie (*he* 和), le souffle vital (essence et souffle, *jing qi* 精氣) doit être dans le mouvement juste (*xing* 行). Lorsqu'il en est ainsi, la maladie n'a pas d'endroit où s'installer et les maux n'ont point de raison d'être. La naissance des maux, l'installation de la maladie sont un blocage (*yu* 鬱) du souffle vital (essence et souffle, *jing qi* 精氣). Ainsi, lorsque les eaux sont gâtées, elles deviennent croupissantes; lorsque ce sont des arbres, ils deviennent la proie des insectes; et quand il s'agit de plantes, elles pourrissent.

GUANZI ch. 37 (xinshu 2)

Si la forme (mentale, *xing* 形) n'est pas correct (*zheng* 正), la puissance vitale (*de* 德) ne vient pas. Si le centre (*zhong* 中) n'est pas dans la pure vitalité (*jing* 精), le Cœur ne règle pas (*bu zhi* 不治). Si l'on rectifie ses formes (mentales, *zheng xing* 正形) et qu'on fait resplendir (consolide, *shi* 飾) sa puissance vitale, les Dix mille êtres seront tous à disposition.

GUANZI ch. 49 NEIYE

Capable de rectification (*zheng* 正) et de sérénité (*jing* 靜), il est alors capable de stabilité (*ding* 定, détermination tranquille) Ainsi, un cœur stable est en position centrale (*zhong* 中), oreille et oeil sont pénétrants et clairs (*cong ming* 聰明), les Quatre membres sont fermes et solides; il peut alors abriter les essences (*jing* 精, pure vitalité). Les essences : ce sont les essences qui proviennent du souffle (*qi* 氣). Quand le souffle suit la Voie, c'est la vie (*sheng* 生). Avec la vie vient la pensée (*si* 思). Par la pensée, on arrive à la connaissance (*zhi* 知) et quand on est arrivé à connaître, on s'arrête (*zhi* 止). Ainsi quand ce qui se forme dans le cœur va trop loin dans la connaissance (*guo* 過), on perd la vie (*shi sheng* 失生).

[.....]

Si la forme (du cœur, *xing* 形) n'est pas rectifiée (correcte, *zheng* 正), la Vertu ne vient pas (*bu lai* 不來); si le Centre n'est pas tranquille (*jing* 靜), le cœur n'est pas réglé (et ne règle pas, *zhi* 治). Rectifiez la forme et recueillez la Vertu, la Bienveillance céleste (*tian ren* 天仁) et le sens des devoirs terrestre (*di yi* 地義) déferleront sur vous tout naturellement; C'est le summum de la radiance des esprits (*shen ming* 神明), qui, par réflexion (de la lumière céleste, *zhao* 照), connaît (*zhi* 知) les Dix milles êtres. Quand le centre les gardent (*shou* 守) sans erreur, rien ne sème le trouble (*luan* 亂) dans les charges (*guan* 官, organes des sens); aucune perception sensorielle (*guan* 官) ne sème le trouble dans le cœur. C'est ce qu'on appelle la 'possession du centre' (de l'intériorité, intériorisation, se centrer et garder le centre, *zhong de* 中得).

Les esprits, tout naturellement, se rendent présents dans une personne (*shen zi zai shen* 神自在身). Une en allée, une arrivée ! nul qui puisse le concevoir; mais si on le perd on n'échappe pas au trouble le plus complet (*luan* 亂), alors que si on le possède, on se règle (*zhi* 治).

[.....]

Quand, par la présence des essences, la vie se développe naturellement, 'extérieur (*wai* 外) montre une tranquille splendeur (*an rong* 安榮) et à l'intime (*nei* 內) est précieusement gardé (*cang* 藏) ce qui procure une fontaine jaillissante (quan yuan 泉原), alors qu'un débordement (*hao* 浩) harmonisé et équilibré (*he ping* 和平) procure une source abyssale de souffles (*qi yuan* 氣淵). Source abyssale qui ne tarit pas (*bu gu* 不涸) et qui donne leur fermeté (*gu* 固) aux Quatre membres (*si ti* 四體). Fontaine qui ne s'assèche pas et qui donne aux Neuf orifices leurs communications convenables, rendant capable d'aller au bout de ce nous présente le Ciel Terre, de s'étendre aux Quatre mers. Au centre (*zhong* 中), aucun désarroi (*huo* 惑) dans le propos (*yi* 意), A l'extérieur (*wai* 外), aucun pervers (*xie* 邪) portant nuisance. Un cœur intègre (*xin quan* 心全) occupant le Centre, la forme est dans son intégrité (*xing quan* 形全) à l'extérieur. Il n'est accablé ni par les calamités naturelles (venant du Ciel), ni par les malheurs venant des hommes. On l'appelle un Sage (*sheng ren* 聖人). Un homme capable d'une telle rectitude (*zheng* 正) et d'une telle sérénité (*jing* 靜), les couches de sa peau sont riches et souples (*yu kuan* 裕寬), son oreille et son oeil pénétrants et clairs (*cong ming* 聰明), ses mouvements musculaires fiables (*jin xin* 筋信) et ses os forts (*gu qiang* 骨強);

[.....]

Il en va ainsi de toute vie humaine : Du Ciel procèdent (*chu* 出) les essences (*jing* 精), de la Terre procèdent les formes (*xing* 形); leur conjonction (*he* 合) fait un homme. L'harmonieuse composition fait vivre (*he nai sheng* 和乃生), Mais sans elle, pas de vie (*bu sheng* 不生).

XICI

I, 1 : Au Ciel sont constitués les symboles (images, *xiang* 象) et sur Terre sont constituées (*xing* 形) les formes; changements et transformations (*bian hua* 變化) sont alors perceptibles.

[...]

I, 8 : Les sages avaient la capacité percevoir les raisons cachées de ce qui est sous le Ciel et ils considéraient toutes leurs formes et apparences (*xing rong* 形容); ils représentaient symboliquement (*xiang* 象) les êtres selon ce qui leur convient; d'où l'appellation de "symboles" (*xiang* 象).

[...]

I, 9 : (Celui) qui connaît la Voie des changements et transformations (*bian hua* 變化), (celui-là) connaît l'action des esprits (*shen* 神).

[...]

I, 12 : Ce qui est en amont des formes (*xing er shang* 形而上) s'appelle Dao; ce qui est en aval (*xing er xia* 形而下) s'appelle objets concrets (*qi* 器). Ce qui les transforme et les régit, c'est l'alternance; quand celle-ci est étendue à l'action, elle aboutit partout. (Trad. Anne Cheng)

DAODEJING 55

Connaître l'Harmonie (*he* 和), c'est le Constant (*chang*). Atteindre au Constant, c'est l'illumination (*ming*). Si la vitalité déborde, c'est le malheur; quand le cœur active les souffles (*xin shi qi* 心使氣), c'est la violence. La puissance fait vieillir; cela c'est s'opposer à la Voie (*bu dao* 不道). S'opposer à la Voie, c'est bientôt périr.

ZHUANGZI ch. 2 - Trad. Jean Lévi

Mon cher corps, tu as en tout : cent jointures, neuf orifices et six viscères. Lequel de tes organes m'est le plus cher ? Tu les aimes tous pareil ou bien n'as-tu pas une petite préférence ? Sont-ils comme tes valets ou tes servantes ? Mais des larbins sont incapables de se diriger. Alors seraient-ils maîtres et serviteurs à tour de rôle ? Ou bien y a-t-il un vrai chef qui dirige tout ça ? Mais à vrai dire, que je trouve ou non la bonne réponse, cela ne changera rien à la réalité.

Après avoir reçu sa forme faite, chacun la conserve jusqu'au bout de son existence ; elle se heurte aux choses et s'émousse à leur contact, si bien que le voyage est rapide comme le galop d'un coursier que nul ne peut arrêter. Quelle tristesse ! On se démène sans succès, on s'exténue pour de pitoyables résultats, on s'affaire sans rime ni raison. Lamentable ! Une telle vie qu'on appelle le contraire de la mort mérite-t-elle vraiment le nom de vie ? Notre corps vieillit et notre esprit avec, ce qui est encore plus triste. Est-ce la vie de l'homme en général qui est une duperie ou est-ce moi seulement qui suis dans l'erreur, alors que les autres sont dans le vrai ?

ZHUANGZI ch. 4

Unifie ton mental (*zhi* 志); n'écoute pas avec les oreilles mais avec le Cœur (esprit, *xin* 心); n'écoute pas avec le Cœur mais avec le souffle (originel). L'écoute ne va pas plus loin que ce que l'oreille reçoit; le Cœur ne va pas plus loin que ce qu'il reconnaît; mais le souffle est le vide (*xu* 虛), prêt à recevoir toute chose; ce n'est que dans le vide que se recueille la Voie (comment procéder selon le mouvement naturel de la vie); le vide, c'est le jeûne du Cœur (*xin zhai* 心齋).

ZHUANGZI ch. 11 - Trad. I. Robinet

Ne regarde pas, n'écoute pas, embrasse tes esprits (*shen* 神) dans la quiétude (*jing* 清), et ton corps (*xing* 形), de lui-même, sera correct (*zi zheng* 自正); sois calme, sois pur (*qing* 清), ne fatigue pas ton corps, n'agite pas ton essence (*jing* 清), et tu pourras vivre longtemps; si tes yeux ne voient rien, si tes oreilles n'entendent rien, si ton cœur-mental ne sait rien, tes esprits garderont ton corps, et ton corps vivra longtemps; prends garde à ton intérieur (*nei* 內), ferme-toi à l'extérieur (*wai* 外); trop de savoir mène à la ruine.

ZHUANGZI ch. ch. 12

Au Grand commencement, il y a le Rien (*wu* 無), sans rien et sans nom. De là émerge le Un (*yi* 一). Il y a le Un sans qu'il y ait encore de formes (*xing* 形). Quand les êtres (*wu* 物) ont de quoi devenir vivants (*sheng* 生), cela s'appelle : Vertu (de 德). Avant qu'il y ait des formes, il y a une division (*fen* 分). Mais quand elles ne sont pas encore effectives comme séparation, cela s'appelle : Destinée (*ming* 命). Par arrêt et mouvement, les êtres viennent à la vie; quand ils ont achevé l'organisation propre à leur vie (*sheng li* 生理), cela s'appelle : Forme (corporelle, *xing* 形). Le corps (*xing ti* 形體) abrite (*bao* 保) les esprits (*shen* 神); et chacun possède ses principes régulateurs (*yi* 儀). Cela s'appelle : Nature propre (*xing* 性).
[.....]

Le saint s'emploie uniquement à la complétude de sa force vitale (*de quan* 德全), car lorsque la puissance vitale est intacte, le corps connaît la complétude (*xing quan* 形全), la complétude du corps est la condition de la complétude de l'âme (*shen quan* 神全). La complétude de l'âme, voilà la voie des saints ! (Trad. J. Lévi)

ZHUANGZI ch. 18

Tout d'abord, quand elle fut morte et que je me retrouvai seul, comment n'aurais-je pas réagi comme tout un chacun. Mais j'ai réfléchi. Son commencement (d'être, *shi* 始) prit racine dans le Sans vie (*wu sheng* 無生). Poussons plus loin; son état Sans vie prit racine dans le Sans forme (*wu xing* 無形); et encore plus loin, son état Sans forme prit racine dans le Sans souffle (*wu qi* 無氣). Au sein d'un mélange confus et profus, un changement (*bian* 變) s'est opérée et il y eut du souffle (*you qi* 有氣); le souffle opéra un changement (*bian* 變) et il y eut une forme (un corps, *you xing* 有形); cette forme eut un changement et il y eut une vie particulière (*you sheng* 有生). A présent, par ce qui est encore un changement, la voilà morte. Il en va comme du cours des Quatre saisons où printemps et automne, hiver et été se succèdent.

ZHUANG ZI ch. 19

Celui qui a pénétré la réalité fondamentale (*qing* 情) de la vie, ne s'embarrasse pas de tout ce sur quoi la vie ne peut rien faire. Celui qui a pénétré la réalité fondamentale de la destinée (*ming* 命) ne s'embarrasse pas de ce que la connaissance ne peut résoudre. Pour entretenir sa forme corporelle, on doit tout d'abord s'appuyer sur les (autres) êtres; mais il peut y avoir abondance de ressources sans que la forme corporelle (*xing* 形) soit entretenue. Pour être en vie il faut tout d'abord ne pas quitter sa forme corporelle; mais on peut ne pas quitter le corps et cependant avoir sa vie détruite. La vie arrive sans qu'on puisse y résister et elle s'en va sans qu'on puisse la retenir. Quelle pitié ! Le commun des hommes considère qu'entretenir le corps suffit pour se maintenir en vie; mais si en réalité entretenir le corps ne suffit pas pour se maintenir en vie, alors dans ce monde qu'est-ce que l'on peut faire à quoi attacher de l'importance ? Ce qui n'a pas assez d'importance pour être fait, mais qu'on ne peut pas se dispenser de faire, cela s'appelle l'inévitable.

Qui désire éviter d'être au service de son corps, le mieux qu'il puisse faire est d'abandonner le monde; abandonnant le monde, il est sans attache; étant sans attache, il est juste et serein (*zheng ping* 正平); étant juste et serein, c'est avec ce qui est autre qu'il renouvelle sa vie et celui qui a renouvelé sa vie est au plus proche (de la Voie).

Pourquoi les occupations méritent-elles d'être abandonnées et pourquoi la vie mérite-t-elle d'être négligée ? Si l'on abandonne les occupations, le corps ne s'épuise pas (*xing bu lao* 形不勞); si l'on néglige la vie, les essences ne manqueront pas (*jing bu kui* 精不虧). Quand le corps est dans son intégralité (*xing quan* 形全) et que les essences font retour (*jing fu* 精復), on est Un avec le Ciel. Ciel et Terre sont père et mère des Dix mille êtres. L'union (*he* 合) accomplit le corps (*cheng ti* 成體); la dissipation (*san* 散) accomplit le commencement (*cheng shi* 成始). Quand le corps et l'essence (*xing jing* 形精) n'ont rien qui manque c'est ce qu'on appelle être capable de se déplacer (*neng yi* 能移). D'essence en essence (*jing er you jing* 精而又精), on fait retour (*fan* 反) pour être l'assistant du Ciel (*xiang tian* 相天).

ZHUANG ZI ch. 22

L'homme doit la vie à une condensation de qi. Tant qu'il se condense (*ju* 聚), c'est la vie; mais dès qu'il se dissipe (*san* 散), c'est la mort. (Trad. A. Cheng)

HUAINAN ZI ch. 1

Or la communication avec la radiance des Esprits (*shen ming* 神明) donne accès à l'intériorité propre (*nei* 內); à partir de quoi, le domaine extérieur étant régi par le centre (*zhong* 中), les cent affaires prospèrent. Qui a pu parvenir au centre a le moyen de conduire le domaine extérieur (*wai* 外), et, parce que le centre (*zhong* 中) a été obtenu, les Cinq viscères (*wu zang* 五藏) sont paisibles, pensée et réflexion (*si lü* 思慮) sont en repos, la force musculaire (*jin* 筋) développe sa puissance, oreilles et yeux perçoivent avec finesse et acuité (*cong ming* 聰明), on devient pénétrant et savant, sans aucune confusion. On est ferme et solide, invulnérable. On ne commet véritablement pas de faute et tout se trouve à portée.

[.....]

Oui, le Cœur est le maître (zhu 主) des Cinq viscères, il règle l'usage (zhi shi 制使) des Quatre membres, il fait couler et circuler le sang et les souffles (xue qi 血氣), il galope sur la frontière du oui et du non (shi fei 是非), il va et vient par les portes et les ouvertures des Cent affaires.

[.....]

Le corps, les Esprits, les souffles, le vouloir doivent occuper chacun le lieu qui convient, afin de suivre les opérations du Ciel/Terre. Le corps (xing 形) abrite la vie (sheng 生), le souffle (qi 氣) en sont l'abondance (chong 充), l'esprit (shen 神) la dirige (zhi 制). Une des entités perd-elle sa position, les trois en pâtissent.

Pour cette raison, le Saint fait en sorte que chaque citoyen occupe sa place, se garde à l'intérieur de sa fonction, sans que ne se produise aucune interférence. Car le corps, placé hors de son lieu de repos, périt; le souffle, dépensé en dépit de ce qui le plénifie, s'écoulement; l'esprit, s'il s'active inconsidérément, s'obscurcit. Voilà trois choses qu'il faut garder jalousement.

Prenons, dans la myriade des êtres sous le Ciel, les colonies de bestioles asexuées, qui rampent et qui grouillent; et qui, néanmoins, remuent et s'activent; toutes savent ce qu'elles aiment et ce qu'elles n'aiment pas, ce qui leur est bon et ce qui leur nuit. Comment cela ? Parce qu'elles s'en tiennent à leur nature propre et qu'elles ne la quittent jamais. Dès l'instant qu'elles l'abandonneraient, aussitôt os et chairs perdraient leur liaison naturelle.

Eh bien alors ! Ce qui donne à un homme vue claire et ouïe fine, pour bien distinguer, Un organisme résistant et capable, par cent jointures, de flexion et d'extension, ce qui rend capable de discerner à l'oeil le beau et le laid, de séparer le semblable et le différent, de distinguer le vrai du faux, qu'est-ce donc ? Sinon que le souffle rends abondant, l'esprit est capable de donner le branle. Comment savoir qu'il en va bien ainsi ?

Le vouloir en chacun ayant une place où se tenir; L'esprit a ses attaches.

On marche, le pied vient à buter, on tombe, la tête donne contre un poteau, on perd connaissance; on nous fait des signes que nous ne pouvons pas percevoir; des appels que nous ne pouvons entendre. Ni les yeux ni les oreilles n'ont quitté le corps. Mais alors qu'est-ce qui fait que nous ne puissions pas répondre ? C'est que l'esprit n'assure plus sa garde.

Ainsi, présent dans ce qui est petit, il est absent de ce qui est grand; s'il est au centre, il est absent de l'extérieur; s'il est en haut, il est absent du bas; s'il est sur la gauche, il est absent de la droite. Mais s'il y a partout abondance, partout aussi il sera présent. Qui estime le Vide, de la fine pointe d'un poil fera sa résidence.

L'homme pris par la démence, s'il ne peut éviter de tomber dans l'eau ou le feu, s'il choit dans le fossé ou le canal, croyez-vous que ce soit par manque de corps, d'esprit, de souffle ou de vouloir ? Non. C'est qu'il en fait un usage aberrant. Ils ont désertés leurs postes de garde, ils ont abandonné leurs demeures, celles de l'extérieur et celles de l'interne.

C'est une situation où le mouvement et l'arrêt ne reposent plus sur rien, où l'activité et le repos ne sont plus centrés (zhong 中). Sa vie durant, il déplacera un corps (xing 形) handicapé par des chemins tortueux et des voies raboteuses, trébuchant au milieu de trous pleins de fange et d'ordure. Venu au monde équipé comme tout un chacun, il n'en est pas moins moqué et méprisé par les gens. Pourquoi donc ? Parce que le rapport de son corps (xing 形) à l'esprit (shen 神) est perdu.

Or donc quand l'esprit règne en maîtres (zhu 主), le corps suit et l'on prospère; et quand le corps impose sa loi (zhi 制), l'esprit suit et l'on se dégrade.

HUAINANZI ch. 4

Les souffles des montagnes engendrent de nombreux hommes et les souffles des lacs de nombreuses femmes; les souffles des eaux de nombreux muets et les souffles des vents de nombreux sourds. Les souffles des forêts engendrent de nombreux boiteux et les souffles des bois de nombreux bossus; les souffles des dessous de berges beaucoup de tumoureux et ceux des pierres beaucoup d'hommes forts.

[.....]

L'est (*dong fang* 東方) est le lieu vers lequel s'écoulent les rivières et s'orientent les vallées, d'où sortent le soleil et la lune. Les gens y ont une mâchoire fine, une tête petite, un nez proéminent, une grande bouche, des épaules de milan, ils marchent sur la pointe des pieds. L'orifice par lequel ils communiquent avec les êtres est l'œil; les souffles de leurs tendons (*jin qi* 筋氣) sont tributaires [de l'est]. La couleur azur régit leur foie. Ces gens sont d'une grande taille et ont un savoir précoce, mais ne vivent pas longtemps. Leurs terres conviennent au blé et l'on y trouve nombre de tigres et de léopards.

HUAINANZI ch. 7

Mais voici que s'opère la distinction du Yin et du Yang, que s'effectue l'écartement des Huit pôles, que se constitue le couple Dur et Mou et que les Dix mille êtres apparaissent : Les souffles grossiers forment les animaux, les souffles légers et subtils, les hommes. Ainsi, les Esprits légers et subtils sont propriété du Ciel et l'ossature corporelle, propriété de la Terre. Les Esprits légers et subtils repasseront leur porte, les ossements retourneront à leur racine. Mais alors comment "moi" subsisterai-je à jamais ?

[.....]

La tête, qui est ronde, figure le Ciel; Le pied, qui est carré, configure la Terre. Au Ciel, il y a Quatre saisons, Cinq phases, Neuf échappées, Trois cent soixante-six jours. En l'homme, semblablement, Quatre membres, Cinq viscères, Neuf orifices, Trois cent soixante-six relais d'animation. Au Ciel, il y a Vent et Pluie, Froidure et Chaleur. En l'homme, semblablement, le Prendre et le Donner, l'Allégresse et la Colère.

Par la correspondance de la vésicule aux Nuées, du poumon aux Souffles, du foie au Vent, des reins à la Pluie et de la rate au Tonnerre, l'homme est en symbiose intime avec le Ciel-Terre. Mais c'est au Cœur que tout est soumis comme à un souverain.

[.....]

Le corps (*xing* 形) est sujet à l'usure, mais l'esprit échappe aux transformations (*shen wei chang hua* 神未嘗化) parce que l'esprit échappe aux transformations, ainsi peut-il y correspondre (*ying* 應). Mille changements et Dix mille détours n'en verront pas la fin. Ce qui est transformé retourne (*fu gui* 復歸) au Sans forme (*wu xing* 無形); ce qui n'est pas transformé vit (*sheng* 生) avec le Ciel-Terre.

L'arbre meurt quand ce qui le fait verdoyer l'a quitté. Comment croire alors que ce qui a produit l'arbre c'est l'arbre lui-même ? De même ce qui emplit le corps (*chong xing* 充形) n'est pas, lui-même, corporel (*fei xing* 非形).

Ainsi donc, ce qui fait vivre (*sheng sheng* 生生) ne mourra jamais, c'est ce qu'il aura produit (*suo sheng* 所生) qui mourra. Celui qui transforme les êtres ne sera jamais transformé, c'est ce qu'il aura transformé qui sera de nouveau transformé.

CHUNQIU FANLU ch.56

La puissance vitale (*de* 德) du Ciel se manifeste dans l'expansion (*shi* 施); celle de la Terre se manifeste dans les transformations (*hua* 化); et celle de l'homme, dans le sens moral (*yi* 義). Le souffle du Ciel s'élève, le souffle de la Terre descend, et le souffle de l'homme se tient entre eux. Le printemps donne vie, l'été fait croître, et les Cent êtres prospèrent; l'automne met à mort, l'hiver recueille et les Cent êtres s'enfouissent. Ainsi rien de plus subtil (vital, *jing* 精) que le souffle, de plus riche (*fu* 富) que la Terre, de plus spirituel (*shen* 神) que le Ciel; parmi tous les êtres vivants résultant de l'essence (*jing* 精) du Ciel Terre, nul de plus noble que l'homme.

[.....]

L'homme possède 366 articulations (*jie* 節), ce qui l'apparie aux nombres (lois, *shu* 數) du Ciel. Son corps (*xing ti* 形體) est constitué d'os et de chair, ce qui l'apparie à l'épaisseur de la Terre. En haut, l'intelligence et l'acuité (*cong ming* 聰明) de ses oreilles et de ses yeux sont à l'image du soleil et de la lune; son corps (*ti* 體) possède ouvertures et orifices (*kong qiao* 空竅) ainsi que des circulations bien ordonnées (*li mai* 理脈), à l'image des fleuves et vallées; son Cœur connaît l'affliction et la joie, l'allégresse et la colère, qui sont analogues au souffle spirituel (*shen qi* 神氣). Si l'on considère le corps (*ti* 體) de l'homme, on voit combien il est supérieur aux (autres) êtres et analogue (*lei* 類) au Ciel.

Les (autres) êtres tirent leur vie et leur animation du yin yang du Ciel Terre, mais en étant courbés; alors que l'homme montre splendidement qu'il possède une belle ordonnance (*wen li* 文理). C'est ainsi que les êtres ont tous un corps (*xing* 形) qui se meut plié et courbé dans le Ciel Terre, alors que l'homme seul se dresse dans une position droite, avec rectitude et droiture. Ainsi donc ceux qui prennent peu du Ciel Terre sont courbés, alors que ceux qui en prennent beaucoup sont droits (*zheng* 正). Par là on voit que l'homme est vraiment distinct des (autres) êtres et qu'il est en étroite association (*can* 參) avec le Ciel et la Terre.

Ainsi donc, dans le corps de l'homme (*shen* 身), la tête est élevée et ronde, à l'image (*xiang* 象) de l'apparence (*rong* 容) du Ciel; ses cheveux sont à l'image des planètes et constellations; ses oreilles et ses yeux avec leur vivacité sont à l'image du soleil et de la lune; son nez et sa bouche, ainsi que sa respiration sont à l'image des souffles du vent; la connaissance qui émane du milieu de sa poitrine est à l'image deS lumières spirituelles (*shen ming* 神明); son ventre et son bas ventre, tour à tour vide et plein, sont à l'image des Cent êtres.

[.....]

Au-dessus de la ceinture, on est totalement dans le yang et en dessous, totalement dans le yin, chacun a son propre secteur. Le yang c'est les souffles du Ciel et le yin, les souffles de la Terre; c'est pourquoi quand le yin yang s'agitent et cause en l'homme des maladies aux pieds ou des blocages à la gorge, c'est que les souffles de la Terre s'élèvent pour former nuages et pluies et (ces maladies) en sont l'image selon les corrélations (*ying* 應) (entre le corps de l'homme et le yin yang du Ciel Terre).

L'accord parfait (*fu* 符) du Ciel et de la Terre, la correspondance (*fu* 副) du yin et du yang, sont toujours bien établis dans un corps humain (*shen* 身). Ce corps ressemble au Ciel et leurs nombres (*i* 數) sont étroitement associés (*can* 參). C'est pourquoi leurs destinées (*ming* 命) sont liées.

[.....]

Tout cela, voilé ou évident, fait partie du corps (de la personne, *shen* 身) et apparaît (*sheng* 生) en même temps que l'homme. On constate que la corrélation et l'association sont parfaites (entre le corps humain et le Ciel Terre); dans ce qui est mené par les nombres, la correspondance est dans les nombres et dans ce qui n'est pas mené par les nombres, la correspondance se fait par analogie; tout est parfaitement semblable et correspond au Ciel dans l'Unité.

Ainsi donc exposer ce qui a forme (*you xing* 有形) pour dévoiler ce qui n'a pas de forme (*wu xing* 無形), c'est capturer ce qui peut être dénombré pour dévoiler ce qui n'est pas dénombrable. Parlant ainsi, il convient aux êtres de se correspondre par analogie; comme pour le corps (*xing* 形), qui tient sa justesse des nombres.

CHUNQIU FAN LU ch.77

En règle générale, le souffle suit le Cœur, et le Cœur est le souverain (*jun* 君) du souffle. Pourquoi le souffle ne le suit-il pas ? C'est que, dans le monde (sous le Ciel), les tenants de la Voie disent tous qu'il y a un Cœur intime (un for intérieur, *nei xin* 內心) qui en est le fondement (*ben* 本)

Ainsi la raison pour laquelle les hommes riches d'humanité (*ren ren* 仁人) ont une belle longévité est qu'à l'extérieur ils ne sont pas dévorés de convoitises (*wu tan* 無貪) et à l'intime ils se gardent purs et sereins. Leur cœur demeurant dans l'équilibre et l'harmonie, sans rien perdre de sa rectitude centrale (restant centré et droit, *zhong zheng* 中正), ils se saisissent des splendeurs du Ciel Terre pour entretenir leur être (*yang qi shen* 養其身). C'est pourquoi (ils vivent) de nombreuses (années) et (se conservent dans) l'ordre naturel (*zhi* 治).

La raison de la longévité de la grue est qu'elle n'a aucun souffle bloqué à l'interne. La raison de la longévité d'un singe est qu'il aime étirer ses membres. Ainsi le souffle va loin dans les quatre directions (*si yue* 四越).

Le souffle du Ciel constamment descend et se répand sur la Terre; c'est pourquoi les tenants de la Voie eux aussi guident leur souffle jusqu'aux pieds. Le souffle du Ciel constamment se meut sans aucune obstruction; c'est pourquoi les tenants de la Voie eux aussi n'ont aucun souffle bloqué. Si, par négligence, on ne se régule pas (*bu zhi* 不治), bien que comblé, on ne pourra être que vide.

[.....]

Ainsi l'essentiel dans l'entretien de la vie (*yang sheng* 養生) réside dans le soin apporté au souffle (*qi* 氣). Le souffle suit l'esprit (*shen* 神) pour être parfait et complet; l'esprit suit l'intention (*yi* 意) pour se manifester; ce vers quoi le cœur va s'appelle intention (propos, disposition intérieure, *yi* 意); quand l'intention se fatigue, l'esprit est troublé et quand l'esprit est troublé, le souffle est diminué et une fois le souffle diminué, il devient difficile de vivre longtemps.

Ainsi l'homme accompli (*jun zi* 君子) met fin à ses désirs, arrête ses aversions pour équilibrer son intention (*ping yi* 平意); il équilibre son intention pour pacifier son Cœur (*jing xin* 靜神) et il pacifie son Cœur pour entretenir son souffle (*yang qi* 養氣)

Que le souffle est abondant et bien réglé (*zhi* 治) est ce qu'il y a de plus important dans l'entretien de son être (*yang shen* 養身). C'est pourquoi les maîtres de la Voie des temps anciens avaient cet adage : Pour éviter le déclin, gardez fermement votre puissance vitale unifiée (*yi de* 一德).

Cela signifie que si l'esprit (*shen* 神) ne quitte pas le corps (*xing* 形), le souffle (*qi* 氣) abonde et l'intime est riche de telle sorte que l'on peut endurer la faim et le froid. L'harmonie et la joie (*he le* 和樂) donnent la vie à l'extérieur, ce qui est grand. L'esprit vital (*jing shen* 精神) donne la vie à l'intime, ce qui est riche. La grandeur de l'extérieur ne vaut pas la richesse de l'intime; a fortiori les atteintes (*shang* 傷) venant de l'extérieur. Colère, anxiété, soucis et haine sont des atteintes à la vie; harmonie et contentement, exhortation au bien contribuent à l'entretien de la vie.

L'homme accompli est attentif aux petites choses et ainsi ne connaît pas de grands échecs. Sa conduite est centrée et correcte (*zhong zheng* 中正), sa voix a une belle sonorité, son souffle et son intention (*qi yi* 氣意) sont harmonisés et équilibrés, il se plaît là où il est; on peut vraiment dire qu'il entretient sa vie (*yan sheng* 養生).

En règle générale, pour l'entretien de la vie, rien n'est plus essentiel que le souffle.

SHIJI (Mémoires Historiques de Sima Qian), ch.25

Les esprits prennent vie de Ce qui n'a pas (de forme *wu* 無) et les formes (les corps, *xing* 形) sont achevées par Ce qui a (forme *you* 有). [.....]

Ainsi dit-on : l'esprit envoie le souffle (*shen shi qi* 神使氣) et le souffle détermine les formes. Ces formes ont des principes d'organisation (*li* 理) qui déterminent leur espèce, et par les espèces on les classe. [.....]

Le Sage se fonde sur les esprits pour les rendre présents (en lui). Bien qu'il ait en lui le merveilleux, il doit accomplir ses dispositions propres (*qing* 情). Celui qui va au cœur de la Voie glorieuse (de splendeur) a l'illumination (*ming* 明). Celui qui n'a pas le cœur d'un Sage pour accéder à l'intelligence (*cong ming* 聰明), comment pourrait-il rendre présents en lui les esprits du Ciel Terre et accomplir les dispositions naturelles attachées à sa forme (*xing zhi qing* 形之情) ? Les esprits : les êtres les reçoivent, mais sans en avoir conscience (*zhi* 知); ils vont et viennent. C'est pourquoi le Sage est dans la crainte et désire les rendre présents en lui. Son seul désir étant de garder leur présence, les esprits se rendent présents en lui. S'il désire ainsi leur présence, c'est que rien n'est plus précieux.

SHIJI (Mémoires Historiques de Sima Qian), ch.130

Ainsi donc, ce qui fait vivre un homme, c'est les esprits (*shen* 神) et ce qui le reçoit, c'est son corps (*xing* 形). Quand on fait un trop grand usage de son esprit, on l'épuise et quand on fatigue trop son corps, on l'exténue, et l'on en arrive à la mort (*si* 死) par séparation du corps et de l'esprit. Quand on est ainsi mort, il n'y a pas moyen de revenir (*fu* 復) à la vie (*sheng* 生); quand la séparation (*li* 離) a été consommée, il n'y a plus moyen de faire retour (*fu fan* 復反); c'est pourquoi les Sages y accordaient beaucoup d'importance et en tiraient leur façon de voir (*guan* 觀). L'esprit est le fondement de la vie et le corps en est l'instrument (*ju* 具). Celui qui, sans avoir au préalable fixé son esprit [et son corps], prétendrait tout régler (*zhi* 治) dans l'Empire sous le Ciel, comment ferait-il ?

LUNHENG 62

L'homme est intelligent, sage et perspicace car il contient le souffle des Cinq constantes (vertus, *wu chang* 五常) et ce par quoi le souffle des Cinq constantes (vertus) est présent en l'homme c'est que les Cinq organes zang sont présents à l'intime de son corps (*xing zhong* 形中). Tant que les Cinq organes zang ne subissent pas d'atteintes, l'homme est sage et perspicace; mais s'ils tombent malades, alors la raison de l'homme se trouble, s'obscurcit et se perd. [...]

Le corps (*xing* 形) a besoin du souffle pour s'accomplir (*cheng* 成) et le souffle a besoin du corps pour devenir conscience (*zhi* 知).

SUWEN 3

Depuis l'Antiquité, la communion avec le Ciel (*tong tian* 通天), racine des vivants, s'enracine (*ben* 本) au yin yang. Dans l'intervalle Ciel Terre, à l'intérieur des Six jonctions, ces souffles, en Neuf territoires et Neuf orifices, en Cinq organes qui thésaurisent (*wu zang* 五藏) et par Douze jointures (*jie* 節), sont tous en communion (*tong* 通) avec les souffles du Ciel. Cinq les fait vivre, Trois les insuffle. Si l'on se permettait d'aller contre ces nombres, des souffles pervers porteraient atteinte à l'individu. Voilà la racine de la longévité pour chacun.

Les souffles du Ciel azuré étant clairs et sereins, vouloir et propos (*zhi yi* 志意) (se) gouvernent comme il faut (*zhi* 治). En vertu de cette bonne conduite, les souffles yang sont solides et d'éventuels brigands et pervers ne pourraient faire aucun mal; c'est l'effet du déroulement régulier des saisons qui opère.

Pour cette raison, les Saints propageaient l'esprit vital (*jing shen* 精神), assimilaient les souffles du Ciel et communiquaient avec les intelligences spirituelles (*shen ming* 神明).

Mais une conduite déficiente : à l'intérieur, c'est la fermeture des Neuf orifices, à l'extérieur, l'obstruction dans l'épaisseur des chairs, la dispersion et la débandade des souffles défensifs. Cela s'appelle : se nuire à soi-même et la destruction des souffles.

SUWEN 5

Les Saints de la Haute antiquité ont fait la présentation raisonnée (*lun li* 論理) du corps humain (*ren xing* 人形) : Rangeant et différenciant (*lie bie* 列別) les organes zang et les organes fu, déterminant les extrémités et ramifications (*duan luo* 端絡) des méridiens (*jing mai* 經脈), les regroupant (*hui* 會) pour la libre communication (*tong* 通) en Six jonctions (*liu he* 六合), chacune selon ses règles (*jing* 經) propres; aux dépôts de souffle (*qi xue* 氣穴) qui y jaillissent, assignant à chacun emplacement et dénomination; par les ravines et les vallées (*xi gu* 谿谷) et par les os dont elles dépendent, reconnaissant comment se fait l'activité motrice; aux territoires bien divisés parcourus de courants alternés, donnant à chacun la raison de ce qui s'y passe (*tiao li* 條理); au yin/yang des Quatre saisons (*si shi* 四時), attribuant exactement les cycles de son cours régulier (*jing ji* 經紀); dans les correspondances de l'extérieur et de l'interne (*wai nei* 外內), reconnaissant tout le mouvement avers/revers (*biao li* 表裡).

[.....]

Le souffle du Ciel communique intimement (*tong* 通) avec le Poumon, Le souffle de la Terre communique intimement avec le gosier, Le souffle du vent communique intimement avec le Foie, Le souffle du tonnerre communique intimement avec le Cœur, Le souffle des vallées communique intimement avec la Rate, Le souffle de la pluie communique intimement avec les Reins. Les Six méridiens sont les fleuves, Intestins et Estomac sont les mers. Les Neuf orifices sont pour les souffles qui se déversent sous forme liquide.

SUWEN 9

On m'a enseigné que les formes visibles (*xing* 形) existent par l'union de souffles (*qi he* 氣合) et que les changements (*bian* 變) qui s'y font déterminent leur vrai nom (*zheng ming* 正名). Au sein de la distribution d'influx (*yun* 運) du Ciel/Terre, les transformations (*hua* 化) opérées par le yin yang produisent Dix mille êtres, qui avec peu, qui avec beaucoup. [.....]

Le Ciel nourrit l'homme par les Cinq souffles (*wu qi* 五氣); la Terre nourrit l'homme par les Cinq saveurs (*wu wei* 五味). Les Cinq souffles pénètrent par le nez et se thésaurisent au Cœur et au Poumon; en remontant, ils font resplendir les Cinq aspects du teint (*wu se* 五色) et résonner puissamment les sons de la voix.

Les Cinq saveurs pénètrent par la bouche et sont thésaurisées (*cang* 藏) par les Intestins et l'Estomac; les saveurs sont thésaurisées dans les organes (*zang* 藏) pour en entretenir les Cinq souffles. L'harmonieuse composition de ces souffles (*qi he* 氣和) fait vivre; les liquides corporels denses et légers (*jin ye* 津液) sont parfaitement composés, et l'esprit alors fait vivre, naturellement (*zi sheng* 自生).

SUWEN 14

- Que veut-on dire par «l'esprit n'envoie plus (*shen bu shi* 神不使)» ?
 - Les aiguilles de métal et de pierre représentent la Voie (*dao* 道, le moyen d'opérer). Mais que l'esprit vital (*jing shen* 精神) ne puisse pas pénétrer, que vouloir et propos (*zhi yi* 志意) ne puissent diriger convenablement (*zhi* 治) et le mal ne peut pas être guéri. Quand l'essence est inexistante et l'esprit en allé, ni la reconstruction (nutritive, *ying* 營), ni la défense (*wei* 衛) ne peuvent revenir et être récupérées.
 Comment cela ? C'est que désirs et convoitises indéfiniment renouvelés, avec en plus une crainte pusillanime qui ne peut être arrêtée, essences et souffles (*jing qi* 精氣) se relâchent jusqu'à la ruine, la reconstruction se fige et la défense est arrachée. Alors l'esprit nous quitte et la maladie n'est pas guérissable.

SUWEN 26

Voilà pourquoi pour entretenir la vie de l'esprit (*yang shen* 養神) il est nécessaire de connaître l'état de réplétion ou d'émaciation du corps, la montée en puissance ou le déclin du sang et souffle de la nutrition et de la défense. Le sang et souffles (*xue qi* 血氣), c'est l'esprit (*shen* 神) de l'homme; on ne peut pas ne pas faire très attention à son entretien.

L'Empereur : Combien cet exposé plonge dans le mystère ! Associer le corps de l'homme au yin yang et aux quatre saisons du yi yang, aux corrélations de vide et plénitude, aux périodes de temps prévisibles mais obscures, qui d'autre que vous, Maître, serait capable de pénétrer tout cela ?

Maître, vous avez parlé à de nombreuses reprises sur le corps (*xing* 形) et l'esprit (*shen* 神). Que voulez-vous dire par « corps » et que voulez-vous dire par « esprit » ? Voilà ce que j'aimerais entendre de manière exhaustive.

Qi Bo : Permettez-moi de vous parler du corps. Cette forme qu'est le corps, ah oui ! À l'œil elle est indistincte (*ming ming* 冥冥). On questionne sur la localisation de son mal, on le cherche dans les méridiens, on exerce sa perspicacité sur ce qui est devant soi. On le palpe sans rien obtenir, on ne connaît pas ses dispositions foncières. Voilà pourquoi on dit : Forme corporelle (*xing* 形).

L'Empereur : Et que signifie « esprit » ?

Qi Bo : Permettez-moi de vous parler de l'esprit. L'esprit, oui l'esprit ! L'oreille ne peut l'entendre. L'œil voit clair, le Cœur s'ouvre et le mental (*zhi* 志) procède; par sa perspicacité lui seul prend conscience; la bouche ne peut pas l'expliquer. Tous regardent mais lui seul voit. On tend vers lui et il est comme confus/obscur; avec son rayonnement il est seul à illuminer il est comme le vent qui souffle sur les nuages. C'est pourquoi on dit : Esprit (*shen* 神).

SUWEN 62

Le Poumon thésaurise le souffle (*qi* 氣). Le Foie thésaurise le sang (*xue* 血). La Rate thésaurise les chairs (*rou* 肉). Les Reins thésaurisent le vouloir (*zhi* 志). Et tout cela forme un corps complet (*cheng xing* 成形).

Quand vouloir et propos (*zhi yi* 志意) communiquent librement (*tong* 通) et qu'à l'interne ils joignent (*lian* 連) os et moelle, alors la personne est complètement constituée avec sa forme corporelle et ses Cinq zang (*cheng shen xing wu zang* 成身形五藏).

LINGSHU 32

Intestins et estomac étant alternativement vides et pleins, le souffle monte et descend (*qi de shang xia* 氣得上下), 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'esprit vital (*jing shen* 精神) alors reste à demeure. Ainsi donc, l'esprit (*shen* 神) c'est le souffle vital (essence et souffle, *jing qi* 精氣) provenant des aliments solides et liquides.

LINGSHU 54

Huangdi : Qu'est-ce que les Esprits (*shen* 神) ?

Qi Bo : Quand sang et souffle (*xue qi* 血氣) composent harmonieusement (*he* 和), que nutrition et défense (*ying wei* 營衛) communiquent librement, que les Cinq zang sont parfaitement formés, que le souffle spirituel (*shen qi* 神氣) réside dans le cœur, que Hun et le Po possèdent toutes les capacités : cet ensemble parfait, c'est un homme.