

EMOTIONS

CHUNQIU ZUOZHUAN - 25ème année du Duc Zhao (Trad. Couvreur) :

En l'homme, amour et haine, allégresse et colère, affliction et joie, sont produits par les Six souffles (principes atmosphériques, *liu qi* 六氣). C'est pourquoi les connaître à fond permet de régler convenablement les Six vouloirs (*liu zhi* 六志) par analogie.

民有好惡喜怒哀樂生於六氣 是故審則宜類 以制六志

GUANZI - NEIYE -

Quand le cœur prend forme (*xing* 形), il est de soi puissant (*zi chong* 自充), de soi plein (*zi ying* 自盈), de soi vivace (*zi sheng* 自生), de soi parfait (*zi cheng* 自成). S'il perd [sa perfection native], c'est toujours par les soucis accablants (*you* 憂) et la joie (*le* 樂), l'allégresse (*xi* 喜) et la colère (*nu* 怒), les désirs (*yu* 欲) et l'amour de l'intérêt personnel (*li* 利).

S'il peut se débarrasser de l'accablement et de la joie, de l'allégresse et de la colère (*xi nu* 喜怒), des désirs et intérêts personnels, le cœur fait retour (*fan* 反) à l'état d'équilibre.

Les dispositions (naturelles) du cœur (*xin zhi qing* 心之情) bénéficient (*li* 利) de la paix (*an* 安) qui mène à la tranquillité (*ning* 寧).

Ne les troublez pas (*wu fan* 勿煩) ! ne les désorganisez pas (*wu luan* 勿亂) ! et l'harmonieuse composition (*he* 和) assurera la perfection naturelle (*zi cheng* 自成).

凡心之刑，自充自盈，自生自成。其所以失之，必以憂樂喜怒欲利。能去憂樂喜怒欲利，心乃反濟。彼心之情，利安以寧，勿煩勿亂，和乃自成。

[.....]

Pensée et recherche (*si suo* 思索) génèrent (*sheng* 生) la connaissance (*zhi* 知); relâchement et négligence (*man yi* 慢易) génèrent les soucis accablants (*you* 憂); violence et insolence (*bao ao* 暴傲) génèrent le ressentiment (*yuan* 怨); soucis accablants et mélancolie affligée (*you yu* 憂鬱) génèrent les maladies (*ji* 疾), des maladies qui épuisent et mènent à la mort (*ji kun nai si* 疾困乃死). Si vous pensez (*si* 思) sans relâche, à l'interne (*nei* 內) vous serez exténué (*kun* 困) et à l'extérieure (*wai* 外) vous serez faible (*bo* 薄, débile). Si vous n'êtes pas assez prévoyant en ces matières, votre vie (*sheng* 生) se retirera de sa demeure (*she* 舍).

思索生知,慢易生憂,暴傲生怨,憂鬱生疾,疾困乃死。思之而不捨,內困外薄,不蚤為圖,生將巽 [=讓] 舍

[.....]

Si l'emportement (ou l'allégresse) et la colère (*fen* ou *xi nu* 忿 / 喜怒) font perdre toute mesure, alors il faut planifier une action : Régulez (*jie* 節, modérer) vos Cinq désirs (*wu yu* 五欲), chassez vos deux meurtriers, n'ayez ni allégresse (*xi* 喜), ni colère (*nu* 怒); paix et rectitude règneront en maître dans votre poitrine.

Il en va ainsi de toute vie humaine : elle repose sur la paix et la rectitude (ping zheng 平正). Leur perte est toujours due à l'allégresse et la colère, aux soucis accablants et aux malheurs (you huan 憂患).

喜怒之失度,乃為之圖,節其五欲,去其二凶。不喜不怒平正擅匈。凡人之生也,必以平正,所以失之,必以喜怒憂患

ZHUANGZI 2

Joyeuse excitation (*xi* 喜) et violence déchaînée (*nu* 怒), sentiment de peine (*ai* 哀) et joie profonde (*le* 樂), supputation anxieuse (*lü* 慮) et brillante assurance (*tan* 嘆), instabilité perpétuelle (*bian* 變) et obstination inflexible (*zhi* 執), dandysme séducteur (*yao* 姚) et négligence nonchalante (*yi* 佚), Vanité outrecoiffante (*qi* 啟) et insolente affectation (*tai* 態), c'est musique du Vide (*yue chu xu* 樂出虛), champignons vaporeux (*zheng cheng jun* 蒸成菌).

Le jour, la nuit, ils défilent devant nous sans que personne ne sache qui les fait éclore. C'est comme cela et voilà tout. Matin et soir, nous les recevons, mais d'où peuvent-ils bien venir ?

喜怒哀樂，慮嘆變執，姚佚啟態；樂出虛，蒸出菌。日夜相代乎前，而莫知其所萌。已乎！已乎！旦暮得此，其所由以生乎！

ZHUANGZI 5

Huizi : Mais si on l'appelle homme, comment peut-il être dépourvu de sentiments ?

Zhuangzi : Les jugements sur le vrai et le faux sont ce que j'appelle sentiments. Mais ce que j'appelle absence de sentiments, c'est un homme qui ne porte pas atteinte à sa personne par l'amour ou la haine (*hao e* 好惡 : attrait et aversion), qui se fonde toujours sur le Naturel (*zi ran* 自然) et qui n'accroît pas sa vie.

惠子曰：既謂之人，惡得無情？莊子曰：是非吾所謂情也。吾所謂無情者，言人之不以好惡內傷其身，常因自然，而不益生也。

ZHUANGZI 11

L'homme éprouve-t-il une joie excessive (*da xi* 大喜), il abîme en lui le yang. Éprouve-t-il une violente colère (*da nu* 大怒), il abîme en lui le yin. Quand yin et yang sont tous deux abîmés, les Quatre saisons ne viennent plus (en leur temps), l'harmonieuse composition du froid et de la chaleur ne s'accomplit plus, ce qui en retour va porter atteinte au corps (*xing* 形) de l'homme. Cela fait que la joie et la colère, en l'homme, perdent leur place; qu'il est constamment ballotté d'un endroit à un autre, que ses pensées et projets n'arrivent à rien.

人大喜邪毗於陽 大怒邪毗於陰 陰陽並毗 四時不至 寒暑之和不成 其反傷人之形

ZHUANGZI 19

Prince, vous vous infligez vous-même ce mal; comment un démon pourrait-il vous causer du mal ? Sous le coup d'une forte colère, le souffle condensé se dissipe sans revenir (à son état normal), en conséquence il est insuffisant (dans le corps); s'il monte sans redescendre, cela rendra la personne irritable; s'il descend sans remonter, cela fera que la personne perd facilement la mémoire; s'il ne peut ni monter, ni descendre mais reste dans le corps au hauteur du cœur, alors cela déclenche des maladies.

公則自傷 鬼惡能傷公 夫忿 瀋之氣 散而不反 則為不足 上而不下則使人善怒 下而不上則使人善忘 不上不下 中身當心則為病

XUNZI Ch. 19 - traduction Ivan Kamenarovic

D'où proviennent les Rites ? La réponse est que les hommes naissent avec des désirs. Ces désirs étant insatisfaits, il ne peut pas ne pas y avoir d'exigences. Ces exigences étant sans retenue, sans mesure, sans partage et sans limites, il ne peut pas ne pas y avoir de conflits. Or, les conflits engendrent le désordre et celui-ci, la misère. Les Anciens Rois, par aversion pour un tel désordre, créèrent les Rites et l'équité des devoirs rituels afin de procéder à des répartitions, de satisfaire aux désirs des humains et de répondre à leurs exigences. Faire en sorte que les désirs n'aillent point excéder les choses et que les choses ne viennent point manquer aux désirs, faire régner entre les deux un durable équilibre, c'est cela qui a présidé à la naissance des Rites.

禮起於何也？曰：人生而有欲，欲而不得，則不能無求。求而無度量分界，則不能不爭；爭則亂，亂則窮。先王惡其亂也，故制禮義以分之，以養人之欲，給人之求。使欲必不窮於物，物必不屈於欲。兩者相持而長，是禮之所起也。

Les Rites abrègent ce qui est trop long et allongent ce qui est trop court, ils retranchent l'excès et comblent le manque, ils sont la marque achevée de l'affection et du respect, ils font que s'accomplissent dans leur excellence les formes que doit revêtir l'équité des devoirs réciproques. Le raffinement et la sobriété, la musique et les pleurs, la joie et la tristesse sont opposés mais les Rites savent en unir l'usage et choisir le moment opportun pour que chacun trouve sa place. Le raffinement, la musique et la joie accompagnent sereinement les moments fastes tandis que le dépouillement, les larmes et la tristesse accompagnent le malaise des moments néfastes. Car si le raffinement passe par les Rites, il ne tombe pas dans de prodigieux excès; si le dépouillement passe par les Rites, il ne tombe pas dans la lésine; si la joie et la musique passent par les Rites, elles ne tombent pas dans le débridé ou dans la licence; si la tristesse et les larmes passent par les Rites, elles ne tombent pas dans des excès qui pourraient nuire à la vie même, c'est en ce sens que les Rites empruntent la voie médiane.

禮者、斷長續短，損有餘，益不足，達愛敬之文，而滋成行義之美者也。故文飾、麤惡，聲樂、哭泣，恬愉、憂戚；是反也；然而禮兼而用之，時舉而代御。故文飾、聲樂、恬愉，所以持平奉吉也；麤惡、哭泣、憂戚，所以持險奉凶也。故其立文飾也，不至於寃治；其立麤惡也，不至於瘠棄；其立聲樂、恬愉也，不至於流淫、惰慢；其立哭泣、哀戚也，不至於隘懾傷生，是禮之中流也

[Rituellement déterminés], les changements de sentiments et d'apparence manifestent à eux seuls les différences qui existent entre les occasions fastes et néfastes, entre nobles et

roturiers, entre parents et relations et il faut s'en tenir là. ce qui est extérieur à cela est proprement extravagant et, quelque difficulté que cela présente, l'homme accompli le tient en mépris. C'est ainsi qu'aller compter sa nourriture et resserrer sa ceinture [lorsqu'on est en deuil] et, de grand que l'on était, devenir malingre, ce sont de façons extravagantes, contraires aux Rites et à la culture et qui ne sont point le fait d'une véritable piété filiale mais du souci de paraître. La joie et l'affabilité, l'inquiétude et le chagrin sont les manifestations visibles des sentiments naturels (*qing* 情) que sont le souci ou le contentement dans les occasions fastes ou néfastes; les chants, les mélodies, les exclamations, les rires ou bien les pleurs, les gémissements, les cris et les plaintes en sont les manifestations sonores; les viandes de bœuf et de porc, le riz et le millet, les boissons fermentées, le poisson, la viande de chasse ou bien la bouillie claire, les fèves, les fanes de légumes et l'eau de riz en sont la traduction sur le mode alimentaire; les vêtements de cérémonie, les brocards, les broderies, les soieries ornées ou bien les étoffes grossières des vêtements de deuil, les tissus pauvres, les chaussures de jonc tressé en sont la traduction sur le mode vestimentaire; les vastes maisons, les palais profonds, les nattes douces, les lits confortables, les tables basses, les nattes de bambou ou bien les huttes de feuillage, les nattes d'herbes sèches dans de mauvaises cabanes, des oreillers de terre en sont les manifestations dans le domaine de l'habitat. Ces deux catégories de sentiments (*liang qing* 兩情), c'est de naissance que l'homme reçoit la faculté de les éprouver et c'est aux Rites qu'il revient d'en poursuivre ou d'en interrompre le libre cours, de les encourager ou de les limiter, de les amplifier ou de les minimiser, de les magnifier et de les embellir, de faire en sorte que leurs tenants et aboutissants, leur commencement et leur fin soient en tous points conformes à un exemple qui puisse servir de modèle à dix mille générations. Mais seul un homme accompli soucieux de culture et de droiture morale est capable d'en prendre conscience.

故情貌之變，足以別吉凶，明貴賤親疏之節，期止矣。外是姦也；雖難，君子賤之。故量食而食之，量要而帶之相高以毀瘠，是姦人之道，非禮義之文也，非孝子之情也，將以有為者也。故說豫、婉澤，憂戚、萃惡，是吉凶憂愉之情發於顏色者也。歌謠、謦笑、哭泣、諦號，是吉凶憂愉之情發於聲音者也。芻豢、稻粱、酒醴，餽饗、魚肉、菽藿、酒漿，是吉凶憂愉之情發於食飲者也。卑統、黼黻、文織，資麤、衰絰、菲總、菅屨，是吉凶憂愉之情發於衣服者也。疏房、檣貌、越席、床第、几筵，屬茨、倚廬、席薪、枕塊，是吉凶憂愉之情發於居處者也。兩情者，人生固有端焉。若夫斷之繼之，博之淺之，益之損之，類之盡之，盛之美之，使本末終始，莫不順比，足以為萬世則，則是禮也。非順孰脩為之君子，莫之能知也

XUNZI - Ch. 22 - traduction Ivan Kamenarovic

Ce que l'homme désire le plus fort, c'est la vie et ce qu'il abhorre le plus est la mort. Il est pourtant des hommes qui, poursuivant la vie, trouvent la mort; Ce n'est pas qu'ils aient cessé de désirer la vie pour espérer la mort, mais, n'étant plus à même de vivre, ils ne peuvent que mourir.

Lorsqu'un désir est excessif et que l'action ne le suit plus, c'est que le cœur, l'esprit a mis un frein.

Si le cœur sait se montrer modéré, les désirs n'engendreront point de désordre, quelque nombreux qu'ils soient.

Si les désirs ne vont pas trop loin mais que les actes commis soient excessifs, cela est le fait du cœur, de l'esprit.

Si le cœur est capable d'immodération, si peu nombreux que soient les désirs, comment éviter le désordre ?

C'est pourquoi la clef de l'ordre et du désordre de la société se trouve dans le cœur humain et non dans les désirs que la nature a placés en nous. Ne pas l'aller quérir où elle est mais la chercher là où elle n'est pas, c'est, même si l'on prétend l'avoir trouvée, s'en priver.

人之所欲生甚矣，人之惡死甚矣；然而人有從生成死者，非不欲生而欲死也，不可以生而可以死也。故欲過之而動不及，心止之也。心之所可中理，則欲雖多，奚傷於治？欲不及而動過之，心使之也。心之所可失理，則欲雖寡，奚止於亂？故治亂在於心之所可，亡於情之所欲。不求之其所在，而求之其所亡，雖曰我得之，失之矣

La nature est ce qui nous est donné, nos instincts en constituent la partie la plus intime et nos désirs sont la réponse apportée à nos instincts. Considérer que ce que nous désirons peut être obtenu et par conséquent le rechercher, cela nous est instinctivement inévitable.

L'intelligence entre en jeu lorsque, considérant qu'il peut satisfaire son désir, l'homme en maîtrise la réalisation. Car on ne peut rendre l'homme sans désirs, même s'il n'est qu'un simple gardien de porte et, fut-il le Fils du Ciel, aucun homme ne saurait voir tous ses désirs satisfaits.

Pourtant, même si les désirs ne peuvent être entièrement satisfaits, on peut s'approcher de cette satisfaction et, même si l'on ne peut se défaire de tous ses désirs, du moins peut-on les maîtriser. Ainsi peut-on se satisfaire de s'être rapproché de ce que l'on désirait, même si on ne l'a pas atteint, et l'on peut remédier aux exigences inassouvies en les modérant par la force de la pensée. Il n'est rien de comparable, en la matière, à ceux qui suivent la Voie : lorsqu'ils sont en bonne place, ils approchent de la satisfaction complète et lorsqu'ils sont en retrait ils savent se restreindre.

性者、天之就也；情者、性之質也；欲者、情之應也。以所欲為可得而求之，情之所必不免也。以為可而道之，知所必出也。故雖為守門，欲不可去，性之具也。雖為天子，欲不可盡。欲雖不可盡，可以近盡也。欲雖不可去，求可節也。所欲雖不可盡，求者猶近盡；欲雖不可去，所求不得，慮者欲節求也。道者、進則近盡，退則節求，天下莫之若也

LÜSHI CHUNQIU II, 3 - Trad.I. Kamenarovic

La Nature a fait naître les hommes et les a pourvus d'envies et de désirs. Les désirs sont instinctifs et obéissent à des règles naturelles. Le sage est attentif à ces règles pour limiter ses désirs et il n'outrepasse point l'exercice de ses facultés naturelles. Ainsi le désir qu'éprouve l'oreille envers les cinq notes, le désir que ressent l'œil pour les cinq couleurs et celui de la bouche envers les cinq saveurs sont-ils instinctifs. Ces trois sortes de désirs, nobles et vilains, sots et intelligents, avisés et indignes les ressentent semblablement. [...] Ce que le Sage a de différent, c'est la façon dont il reçoit ces facteurs naturels. Agir par respect de la vie permet de bénéficier des facteurs naturels, se comporter sans respect pour la vie, c'est perdre ces facteurs naturels. Ces deux attitudes sont à l'origine de la vie ou de la mort, de la pérennité ou de la disparition.

天生人而使有貪有欲 欲有情 聖人修節以止欲 故不過行其情也 故耳之欲五聲 目之欲五色 口之欲五味 情也 此三者 貴賤 愚智 賢不肖 欲之若一 [...] 聖人之所以異者 得其情也 由貴生動則得其情矣 不由貴生動則失其情矣 此二者 死生 存亡之本也

Les Souverains qui pervertissent la nature voient toutes leurs entreprises vouées à l'échec et à la ruine. Si l'on dépasse les capacités de l'oreille, de l'œil ou de la bouche, le corps tout entier a les viscères gonflés, les muscles et les os sont engorgés et ralentis, les vaisseaux sanguins sont encombrés et obstrués, les neuf orifices sont vacants, le moindre recoin du corps perd son usage.

俗主虧情 故每動為亡敗 耳不可瞻 目不可厭 口不可滿 身盡 府種 筋骨沈滯 九竅寥寥 曲失其宜

LIJI, LIYUN

Quelles sont les sept passions du cœur humain ? Ce sont la joie, la colère, la tristesse, la crainte, l'amour, la haine, le désir. Tout homme sait concevoir en son cœur ces sept sentiments sans avoir besoin de l'apprendre. Qu'appelle-t-on devoirs de l'homme ? Le père doit être affectueux, le fils respectueux, le frère aîné bon, le frère cadet soumis, le mari juste, l'épouse obéissante, les plus avancés en âge bienfaisants, les moins âgés obligeants, le prince bienveillant et le sujet loyal. Tels sont les dix devoirs. S'efforcer d'acquérir une vertu véritable, entretenir la bonne intelligence sont des choses avantageuses. Se disputer, se voler, se tuer les uns les autres sont des choses funestes. Les moyens que le sage emploie pour régler les sept passions du cœur humain sont des promouvoir l'accomplissement des dix devoirs, de cultiver la vertu véritable, d'entretenir la bonne intelligence, de mettre en honneur la bonté et la déférence, de bannir la dispute et la rapine. S'il négligeait les règles de bonne conduite, comment pourrait-il régler les passions ?

何謂人情 喜怒哀懼愛惡欲 七者弗學而能 何謂人義 父慈 子孝 兄良 弟弟夫義 婦聽 長惠 幼順 君仁 臣忠 十者謂之人義 講信 脩睦¹ 謂之人利 爭奪 相殺 謂之人患 故聖人之所以治人七情 脩十義 講信 脩睦 尚慈讓 去爭奪 舍禮 何以治之

LIJI, YUEJI (樂記)

11. Le cœur de l'homme, au premier moment de son existence, est dans le calme le plus absolu, (il est exempt de tout désir); c'est en cet état que le ciel le forme. Bientôt les objets extérieurs agissent sur lui et y produisent divers mouvements; ce sont les désirs qui s'ajoutent à sa nature (à son premier état). L'homme, en présence des objets extérieurs, a la faculté (ou le désir) de les connaître; lorsqu'il les connaît, il éprouve des sentiments d'attraction pour les uns et des sentiments de répulsion pour les autres. S'il ne maîtrise pas ces sentiments, il se laisse entraîner vers les choses extérieures, devient incapable de rentrer en lui-même (et de régler les mouvements de son cœur); il perd les bonnes dispositions qu'il a reçues du ciel.

人生而靜·天之性也·感於物而動·性之欲也·物至知知·然後好惡形焉·好惡無節於內·知誘於外·不能反躬·天理滅矣·

12. Les objets extérieurs agissent sans cesse sur l'homme; et s'il ne maîtrise les sentiments d'attraction et de répulsion qu'elles lui inspirent, elles le transforment; (il devient semblable aux choses qu'il aime; bon, si elles sont bonnes; mauvais, si elles sont mauvaises). Un homme qui se laisse transformer par les objets extérieurs, perd les bonnes dispositions que le ciel lui avait données, et prend tous les mauvais penchants qu'un homme peut avoir. Son cœur devient ennemi de la raison, injuste, fallacieux, trompeur; sa conduite est licencieuse, dissolue,

¹ mu 睦 : regard affable, amiable.

perturbatrice. Les forts font violence aux faibles; le grand nombre opprime le petit nombre; les rusés trompent les simples; les audacieux tourmentent les timides; les malades et les infirmes ne sont pas secourus; les vieillards, les enfants, les orphelins, ceux qui sont seuls ne trouvent d'appui nulle part. Le trouble est à son comble.

夫物之感人無窮·而人之好惡無節·則是物至而人化物也·人化物也者·滅天理而窮人欲者也·於是有悖逆詐偽之心·有淫泆作亂之事·是故強者脅弱·眾者暴寡·知者詐愚·勇者苦怯·疾病不養·老幼孤獨不得其所·此大亂之道也·

[.....]

L'homme possède, par nature (*xing* 性), sang-et-souffles (*xue qi* 血氣) et un Cœur qui permet la connaissance (*xin zhi* 心知). L'affliction comme la joie, l'allégresse comme la colère n'existent pas en permanence en lui; ce sont des mouvements réactionnels aux incitations des (autres) êtres. C'est alors qu'intervient l'art du Cœur (*xin shu* 心術).

夫民有血氣心知之性·而無哀樂喜怒之常·應感起物而動·然後心術形焉·

HUAI NAN ZI - CH. 7 (jingshen 精神)

Grande est la Voie du Ciel-Terre par son ordre majestueux; Et pourtant elle ménage (*jie* 節) ses lumineuses, elle épargne (*ai* 愛) la radiance de ses Esprits (*shen ming* 神明);

Et l'on voudrait que l'oeil et l'oreille de l'homme se dépensent au long du temps sans jamais s'arrêter; que ses Esprits vitaux (*jing shen* 精神) galopent éperdûment sans jamais se reposer ?

夫天地之道，至紘以大，尚猶節其章光，愛其神明，人之耳目曷能久熏勞而不息乎？精神何能久馳騁而不既乎？

Sang-et-souffles (*xue qi* 血氣) sont la fleur (*hua* 華) de l'homme mais les Cinq viscères (*wu zang* 五藏) en sont l'essence (*jing* 精). Sang-et-souffles peuvent-ils se concentrer dans les Cinq viscères Au lieu de se répandre au dehors (*wai* 外), poitrine et ventre se remplissent alors en totalité (*chong* 充), les désirs et les convoitises perdent alors toute leur force.

Poitrine et ventre étant entièrement pleins, désirs et convoitises étant réduits à rien, l'oeil et l'oreille sont clairs (*qing* 清), la vision et l'audition pénétrantes (*da* 達). Une telle perfection dans l'atteinte de leur objet par les sens, c'est cela l'illumination (*ming* 明).

是故血氣者，人之華也；而五藏者，人之精也。夫血氣能專於五藏而不外越，則胸腹充而嗜欲省矣。胸腹充而嗜欲省，則耳目清、聽視達矣。耳目清、聽視達，謂之明。

Les Cinq viscères peuvent-ils se placer dans la dépendance (*shu* 屬) du Cœur et ne pas s'en écarter, quelle que soit l'exhaltation du vouloir (*zhi* 志), la conduite (*xing* 行) ne dévie pas.

Ainsi les Esprits vitaux (*jing shen* 精神) surabondent (*sheng* 盛) et rien ne se dissipe (*san* 散) des souffles.

Abondance d'Esprits, plénitude de souffles, tout est ordonné (*li* 理), équilibré (*jun* 均), compénétré (*tong* 通) : C'est l'Etat spirituel (*shen* 神).

五藏能屬於心而無乖，則教志勝而行不僻矣。教志勝而行之不僻，則精神盛而氣不散矣。精神盛而氣不散則理，理則均，均則通，通則神，

L'Etat spirituel rend parfaite la vision (shi 視), parfaite l'audition (ting 聽), parfait l'accomplissement (cheng 成) : Les tristesses et les soucis ne peuvent plus nous assaillir (ru 入), les souffles pernecieux (xie qi 邪氣) fondre sur nous à l'improviste.

神則以視無不見，以聽無不聞也，以為無不成也。是故憂患不能入也，而邪氣不能襲。

ZHONGYONG (中 庸) - Trad. Anne Cheng

Tant que plaisir (*xi* 喜), colère (*nu* 怒), tristesse (*ai* 哀) et joie (*le* 樂) ne se sont pas manifestés, c'est le Milieu (*zhong* 中). Lorsqu'ils se manifestent sans dépasser la juste mesure (*jie* 節), c'est l'harmonie (*he* 和). Le Milieu est le grand fondement de l'univers (Ciel-Terre, *tian di* 天地), l'harmonie en est la Voie universelle (*da dao* 達道). Que le Milieu et l'harmonie soient portés à leur comble, et le Ciel-Terre trouvera sa place et les Dix mille êtres leurs ressources.

YINSHU - 引書

L'homme noble contracte ses maladies par le manque d'harmonie dans l'allégresse et la colère. En cas d'allégresse, le souffle yang est en excès et en cas de colère, le souffle yin est en excès. C'est pourquoi les adeptes de la Voie, quand ils sont dans l'allégresse se pressent d'expirer (un souffle chaud, *xu* 响) et quand ils sont en colère se hâtent de souffler légèrement (un souffle humide, *chui* 吹) pour les harmoniser. Ils aspirent (*ji* 吸) les souffle vitaux (*jing qi* 精氣) du Ciel Terre pour renforcer (remplir, *shi* 實) leur yin. Ils peuvent ainsi éviter les maladies. 貴人之所以得病者以其喜怒之不和也 喜則陽氣多 怒則陰氣多 是以道者喜急 响 (响) 怒則劇吹 以和之 吸天地之精氣 實其陰 故能毋病

SUWEN 1

Les hommes de la Haute antiquité, passaient cent printemps et automnes, sans déclin de leur activité. Mais les hommes aujourd'hui, à mi-chemin de cent années, ont tous un déclin de leur activité. Les circonstances auraient-elles changées ? Ou ne serait-ce pas de la faute des hommes ?

Qi Bo répondit : Les hommes de la Haute antiquité étaient des observants de la Voie; ils se réglaient sur le yin/yang et atteignaient l'Harmonie par les Pratiques et les Nombres. Ils buvaient et mangeaient avec mesure, ils travaillaient et se reposaient avec régularité, ils ne s'exténuaient pas en activités inconsidérées. Pouvant ainsi maintenir l'union du corps et des Esprits, ils allaient au bout de l'âge naturel et, centenaires, s'en allaient. 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.

上古之人 · 其知道者 · 法於陰陽 · 和於術數 · 食飲有節 · 起居有常 · 不妄作勞 · 故能形與神俱 · 而盡終其天年 · 度百歲乃去 · 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 ·

Ce qu'enseignaient les Saints de la Haute antiquité à leurs sujets revenait à ceci : Evitez le vide qui appelle les pervers, et les vents voleurs, en tenant compte de la saison. Dans le calme tranquille, le vide et la vacance, les souffles authentiques procèdent heureusement. L'Esprit vital gardé à l'interne, les maladies, comment surviendraient-elles ? De là, un vouloir contenu, qui diminue les désirs, un coeur calme, qui libère de la crainte, un travail physique, qui n'épuise pas; les souffles suivant le cours naturel, chacun pouvait suivre son désir, dans un contentement général. Alors, on trouvait bon ce que l'on mange, on se satisfaisait de son habit, On se contentait de ce qu'on a, nulle jalousie en haut ou en bas. Un tel peuple était vraiment « Simple".

夫上古聖人之教下也 · 皆謂之虛邪賊風 · 避之有時 · 恬惓;虛無 · 真氣從之 · 精神內守 · 病安從來 · 是以志閑而少欲 · 心安而不懼 · 形勞而不倦 · 氣從以順 · 各從其欲 · 皆得所願 · 故美其食 · 任其服 · 樂其俗 · 高下不相慕 · 其民故曰朴 ·

Ils n'étaient pas sujets aux convoitises et désirs qui fatiguent l'oeil, non plus qu'aux débordements et perversités qui égarent le coeur; les ignorants comme les savants, les gens de talent comme les gens de peu n'avaient rien à craindre de rien; ils ne faisaient qu'un avec la Voie. Voilà comment ils atteignaient cent ans sans que leur activité ne décline, grâce à une Vertu intacte, à l'abri de tout danger.

是以嗜欲不能勞其目 · 淫邪不能惑其心 · 愚智賢不肖 · 不懼於物 · 故合於道 · 所以能年皆度百歲 · 而動作不衰者 · 以其德全不危也 ·

SUWEN 5

Le Ciel a Quatre saisons et Cinq éléments pour engendrer, faire croître, recueillir et thésauriser, pour produire le froid, le chaud, le sec, l'humide et le vent.

L'homme a Cinq zang et, par transformations, Cinq souffles, pour produire allégresse, colère, tristesse, accablement et peur.

Ainsi donc allégresse et colère portent atteinte aux souffles, froid et chaleur portent atteinte au corps.

De violentes colères portent atteinte au yin, de violentes allégresses portent atteinte au yang.

Les souffles en fléchissement remontent, engorgent les mai dont la vitalité quitte le corps.

Si allégresse et colère en sont pas régulées, si froid et chaleur sont excessifs (intempestifs), la vie n'est plus solide.

天有四時五行 · 以生長收藏 · 以生寒暑燥濕風 · 人有五藏化五氣 · 以生喜怒悲憂恐 · 故喜怒傷氣 · 寒暑傷形 · 暴怒傷陰 · 暴喜傷陽 · 厥氣上行 · 滿脈去形 · 喜怒不節 · 寒暑過度 · 生乃不固 ·

SUWEN 19

Quand l'allégresse crée un grand vide, les souffles des Reins chevauchent (*cheng* 乘, empiètent sur ceux du Cœur).

En cas de colère, les souffles du Foie chevauchent (empiètent sur ceux de la Rate).

En cas de tristesse, les souffles du Poumon chevauchent (empiètent sur ceux du Foie).

En cas de peur, les souffles de la Rate chevauchent (empiètent sur ceux des Reins).

En cas d'oppression, les souffles du Cœur chevauchent (empiètent sur ceux du Poumon).

因而喜，大虛則腎氣乘矣，怒則肝氣乘矣，悲則肺氣乘矣，恐則脾氣乘矣，憂則心氣乘矣

SUWEN 23

Ce qu'amènent les annexions des Cinq essences :

Quand les essences et les souffles annexent le Cœur, il y a allégresse (xi 喜)

Quand ils annexent le Poumon, il y a tristesse (bei 悲)

Quand ils annexent le Foie, il y a oppression (you 憂)

Quand ils annexent la Rate, il y a crainte (wei 畏)

Quand ils annexent les Reins, il y a peur (kong 恐)

五精所並：精氣並於心則善，並於肺則悲，並於肝則憂，並於脾則畏，並於腎則恐

SUWEN 39

L'Empereur demanda : Je voudrais savoir par quels souffles sont produits les Cent maladies.

Quand il y a colère, le souffle monte (*shang* 上).

Quand il y a allégresse, le souffle se relâche (*huan* 緩).

Quand il y a tristesse, le souffle disparaît (*xiao*).

Quand il y a peur, le souffle descend (*xia* 下).

Quand il y a froid, le souffle se resserre (*shou* 收 - est ramassé).

Quand il y a chaleur, le souffle s'écoule à l'extérieur (se disperse, *xie* 泄).

Quand il y a tressaillements, le souffle se met en désordre (*luan* 亂).

Quand il y a fatigue, le souffle est détérioré (ruiné, *hao* 耗).

Quand il y a pensée obsédante, le souffle se noue (*jie* 結).

Ces Neuf souffles sont différents. Comment les maladies sont-elles produites ?

帝曰善 · 余知百病生於氣也 · 怒則氣上 · 喜則氣緩 · 悲則氣消 · 恐則氣下 · 寒則氣收 · 炅則氣泄 · 驚則氣亂 · 勞則氣耗 · 思則氣結 · 九氣不同 · 何病之生 ·

LINGSHU 8

Ceci étant appréhension et anxiété, soucis et préoccupations portent atteinte aux esprits. Les esprits atteints, sous l'effet de la peur et de la crainte, cela coule, cela déborde sans s'arrêter.

En état de tristesse et d'affliction, on s'émeut au centre; cela tarit et s'interrompt et la vie se perd.

D'allégresse et de joie, les esprits s'effarouchent et se dispersent; partant plus de thésaurisation.

D'oppression et de peine les souffles se ferment et se bloquent; partant plus de circulation.

De colère qui s'enfle, on se trouble et on s'égaré; partant rien n'est plus contrôlé.

De peur et de crainte, les esprits s'agitent et s'effarouchent; partant on ne peut plus contenir.

是故怵惕思慮者 · 則傷神 · 神傷則恐懼 · 流淫而不止 · 因悲哀動中者 · 竭絕而失生 · 喜樂者 · 神憚散而不藏 · 愁憂者 · 氣閉塞而不行 · 盛怒者 · 迷惑而不治 · 恐懼者 · 神蕩憚而不收 ·

LINGSHU 47

Vouloir et propos (*zhi yi* 志意), c'est ce qui conduit les essences/Esprits (*jing shen* 精神), recueille Hun et Po, règle le chaud et le froid, fond harmonieusement allégresse et colère (*xi nu* 喜怒).

志意者 · 所以御精神 · 收魂魄 · 適寒溫 · 和喜怒者也 ·

[.....]

Quand vouloir et propos sont en harmonie, alors les essences/Esprits (*jing shen*) sont concentrés et droits, Hun et Po ne se dissipent pas, regret et colère ne surgissent pas, les Cinq zang ne reçoivent pas de pervers.

志意和 · 則精神專直 · 魂魄不散 · 悔怒不起 · 五藏不受邪矣

LINGSHU 71

Le Ciel a vent et pluie; l'homme a allégresse et colère. 天有風雨 人有喜怒

COLÈRE *nu* 怒

Suwen 3

Les souffles yang, en proie à une violente colère (*da nu* 大怒), corps et souffles sont interrompus; le sang est emmené massivement vers le haut, en sorte que les gens sont victimes du reflux par pression (*bo jue* 薄厥).

陽氣者 · 大怒則形氣絕 · 而血菀於上 · 使人薄厥 ·

Suwen 5

Dans les zang, c'est le Foie [.....]

Dans les vouloirs (*zhi* 志), c'est la colère (*nu* 怒). [.....]

La colère blesse le Foie; la tristesse (*bei* 悲) l'empote sur la colère.

Suwen 22

Quand le Foie est malade : douleur aux hypocondres, avec irradiation au bas-ventre; on est enclin à la colère (*shan nu* 善怒).

肝病者 · 兩脅;下痛引少腹 · 令人善怒 ·

Suwen 23

Quand le yang entre dans le yin, cela donne de la tranquillité; quand le yin sort dans le yang, cela donne de la colère

陽入之陰則靜 · 陰出之陽則怒 ·

Suwen 39

Quand il y a colère, les souffles montent (*shang* 上). [.....]

Quand il y a colère, les souffles se mettent en contre-courant. Si c'est intense, il y a des vomissements de sang et même des diarrhées d'aliments non digérés. C'est ainsi que les souffles montent

怒則氣逆 · 甚則嘔血及飧泄 · 故氣上矣 ·

Suwen 42

Aspect présenté par le vent du Cœur : beaucoup de sueur, crainte du vent; dessèchement (des lèvres et de la langue, *jiao* 焦) et interruption (de l'humidification, *jue* 絕); on est enclin à la colère et aux cris d'irritation; le teint est rouge. Quand la maladie s'intensifie, les paroles n'ont plus de vivacité. On le diagnostique à la bouche où la couleur est rouge.

心風之狀 · 多汗惡風 · 焦絕善怒嚇 · 赤色 · 病甚則言不可快 · 診在口 · 其色赤 ·

Aspects présentés par le vent du Foie : beaucoup de sueur, crainte du vent; tendance à la tristesse; le teint est vert pâle; la gorge est sèche et on est enclin à la colère; parfois on déteste les femmes. On le diagnostique sous l'œil où la couleur est verte.

肝風之狀 . 多汗惡風 . 善悲 . 色微蒼 . 噤乾 . 善怒 . 時憎女子 . 診在目下 . 其色青 .

Suwen 63

Quand les pervers se sont logés dans les connexions (luo) du Shaoyin de pied, le patient a mal à la gorge (yi 噤) à ne pas pouvoir ingurgiter de nourriture; il est enclin à des colères sans raison; les souffles en remontée se rendent au-dessus du cardia (ben 贛) : on pique sous le pied, au mai qui se trouve en plein centre (Rn 1); à chaque fois, on porte trois coups; après 6 piqûres, ça s'arrête net. Pour la gauche on pique à droite et pour la droite, à gauche.

邪客於足少陰之絡，令人噤痛，不可內食，無故善怒，氣上走贛上。刺足下中央之脈，各三痛，凡六刺，立已。左刺右，右刺左，噤中腫，不能內唾，時不能出唾者，刺然骨之前，出血立已，左刺右，右刺左。

Lingshu 8

De colère qui s'enfle, on se trouble et on s'égare; partant rien n'est plus contrôlé. [.....]
Quand les Reins sont en proie à une colère qui s'enfle sans pouvoir s'arrêter, alors se produit une atteinte au vouloir. Le vouloir atteint, on ne peut même plus se souvenir de ce qu'on vient de dire, les lombes et l'épine dorsale ne peuvent ni se pencher en avant, ni se pencher en arrière, ni se plier, ni se redresser.

腎盛怒而不止 . 則傷志 . 志傷則喜忘其前言 . 腰脊不可以俛仰屈伸 . 毛悴色夭 . 死于季夏 .

[.....]

Le Foie thésaurise le sang, le sang est le logis des Hun. Quand les souffles du Foie sont en vide, il y a peur; quand ils sont en plénitude, il y a colère.

肝藏血 . 血舍魂 . 肝氣虛則恐 . 實則怒 .

Lingshu 26

Tendance à se mettre en colère (shan nu 善怒) : Si l'on ne désire pas manger, qu'on parle de moins en moins, on puncture sur le Taiyin de pied. Si la colère s'accompagne d'une abondance de paroles, on puncture sur le Shaoyang de pied."

喜怒而不欲食 . 言益小 . 刺足太陰 . 怒而多言 . 刺足少陽

Lingshu 50

Ceux qui sont courageux [.....] leur Foie est grand et ferme, leur Vésicule Biliaire est pleine à satiété; quand ils se mettent en colère, les souffles montent en puissance et la poitrine se dilate, le Foie se lève et la Vésicule est pleine à déborder, les coins de l'œil se plissent et l'œil se lève, les poils se hérissent et le visage est vert; voilà d'où vient le courage.

勇士者 · 目深以固 · 長衡直揚 · 三焦理橫 · 其心端直 · 其肝大以堅 · 其膽滿以傍 · 怒則氣盛而胸張 · 肝舉而膽橫 · 眦裂而目揚 · 毛起而面蒼 · 此勇士之由然者也 ·

[.....]

Ceux qui sont lâches [.....] leur Vésicule Biliaire n'est pas pleine mais relâchée [.....] ; même s'ils sont dans une grande colère, les souffles ne peuvent pas remplir leur poitrine, Foie et Poumon se soulèvent bien mais les souffles décroissent et retombent; c'est pourquoi ils ne peuvent pas rester longtemps en colère; voilà d'où vient la lâcheté.

怯士者 · 目大而不減 · 陰陽相失 · 其焦理縱 · 粒 (骨+ 短而小 · 肝系緩 · 其膽不滿而縱 · 腸胃挺 · 脅下空 · 雖方大怒 · 氣不能滿其胸 · 肝肺雖舉 · 氣衰復下 · 故不能久怒 · 此怯士之所由然者也 ·

Lingshu 66

Irritation et colère (*fen nu* 忿怒) portent atteinte au Foie.

ALLEGRESSE xi 喜**Suwen 5**

Un feu puissant amenuise les souffles, un feu léger renforce les souffles;
 Un feu puissant se nourrit de souffles, les souffles se nourrissent d'un feu léger;
 Un feu puissant disperse les souffles, un feu léger produit les souffles.

壯火之氣衰 . 少火之氣壯 . 壯火食氣 . 氣食少火 . 壯火散氣 . 少火生氣 .
 [.....]

Dans les zang, c'est le Cœur. [...]

Dans les sons, c'est le rire (*xiao* 笑).

Dans les mouvements réactionnels à une altération, c'est l'accablement (*you* 憂). [...]

Dans les vouloirs, c'est l'allégresse (*xi* 喜).

L'allégresse porte atteinte au Cœur; la peur l'emporte sur l'allégresse.

在藏為心 [...] 在聲為笑 . 在變動為憂 [...] 在志為喜 . 喜傷心 . 恐勝喜

Suwen 8

Le Milieu de la poitrine (*dan zhong* 膻中) a la charge des agents sur place et en mission (*chen shi* 臣使); allégresse et joie (*xi le* 喜樂) en procèdent.

膻中者 . 臣使之官 . 喜樂出焉 .

Suwen 32

Maladie de chaleur du Cœur : tout d'abord on est sans joie; puis, après plusieurs jours, il y a chaleur (fièvre). Quand la chaleur s'empoigne (avec le zang), il y a de brusques douleurs au cœur, malaise et oppression, tendance aux vomissements (nausées), maux de tête; visage rouge, pas de sueur. Cela s'intensifie les jours ren et gui; aux jours bing et ding, il y a une grande sueur. Si les souffles se mettent en contre-courant, on meurt aux jours ren et gui. On pique les Shaoyin et Taiyang de main.

心熱病者 . 先不樂 . 數日乃熱 . 熱爭 . 則卒心痛 . 煩悶 . 善嘔 . 頭痛 . 面赤 . 無汗 . 壬癸甚 . 丙丁大汗 . 氣逆則壬癸死 . 刺手少陰太陽 .

Suwen 39

Quand il y a allégresse, les souffles se relâchent (*huan* 緩).

[.....] Quand il y a allégresse, les souffles sont bien harmonisés et le vouloir (*zhi* 志) se déploie bien par- tout, reconstruction et défense (*ying wei* 營衛) sont en libre communication et fonctionnent bien. C'est ainsi que les souffles sont relâchés

喜則氣和 . 志達 . 榮衛通利 . 故氣緩矣 .

Suwen 62

L'excès relativement aux esprits, c'est un rire irrépressible (on rit sans pouvoir s'arrêter)

神有餘則笑不休 ·

S'il y a insuffisance des esprits, on est triste (bei 悲). 神不足則悲 ·

Lingshu 8

D'allégresse et de joie, les esprits s'effarouchent et se dispersent; partant, plus de thésaurisation.

喜樂者 · 神憚散而不藏 ·

[.....]

Quand le Poumon est en proie à une allégresse et une joie sans borne, alors se produit une atteinte aux Po. Les Po atteints, on perd la raison (*kuang*); dans cette perte de la raison, le propos ignore autrui, la peau se racornit et se parchemine. Les poils deviennent cassants et on donne tous les signes de la mort prématurée. On meurt à l'été.

喜樂無極 · 則傷魄 · 魄傷則狂 · 狂者意不存 · 人皮革焦 · 毛悴色夭 · 死于夏

[.....]

Le Cœur thésaurise les circulations vitales (*mai* 脉), qui sont le logis des esprits. Quand les souffles du Cœur sont en vide, il y a tristesse; quand ils sont en plénitude, on rit sans pouvoir s'arrêter (*xiao bu xiu* 笑不休).

心藏脈 · 脈舍神 · 心氣虛則悲 · 實則笑不休 ·

Lingshu 22

Folie furieuse (*kuang*) : on mange beaucoup, on a tendance à voir demons et esprits (*gui shen*) et à rire mais sans emission à l'exterieur. Cela se contracte par une joie trop vive (*da xi* 大喜).

On traite en prenant aux Taiyin, Taiyang et Yangming de pied. Puis on prend aux Taiyin, Taiyang et Yangming de main.

狂者多食 · 善見鬼神 · 善笑而不發于外者 · 得之有所大喜 · 治之取足太陰太陽陽明 · 後取手太陰太陽陽明 ·

[.....]

Quand la démence (*dian ji*) commence à apparaître, on est tout d'abord sans joie (*bu le* 不樂), la tête est lourde et douloureuse, on regarde vers le haut et l'oeil est rouge; quand la maladie s'intensifie et culmine, il y a malaise au Cœur (agitation et échauffement).

癲疾始生 · 先不樂 · 頭重痛 · 視舉目赤 · 甚作極 · 已而煩心 · 候之于顏 · 取手太陽陽明太陰 · 血變而止 ·

PENSÉE OBSESSIVE *si* 思

Suwen 5

La Terre [...] Dans les zang, c'est la Rate [...] Dans les vouloirs, c'est la pensée (*si* 思). [...] La pensée obsessionnelle (*si* 思) porte atteinte à la Rate, la colère l'emporte sur la pensée obsessionnelle.

在志為思 · 思傷脾 · 怒勝思

Suwen 8

Le Foie a la charge de commandant des armées (*jiang jun* 將軍), analyse de conjoncture et conception des plans (*mou lü* 謀慮) en procèdent.

肝者 · 將軍之官 · 謀慮出焉 ·

Suwen10

Quand le teint est rouge et que le pouls arrive haletant et solide, on diagnostique une accumulation de souffles au centre. On a souvent des nuisances liées à l'alimentation. Le nom est : Blocage du Cœur (*xin bi* 心痹). On contracte ce mal d'atteintes extérieures, soucis et préoccupations (*si lü* 思慮) ayant vidé le Cœur, car les pervers en profitent.

赤脈之至也 · 喘而堅 · 診曰 · 有積氣在中 · 時害於食 · 名曰心痺 · 得之外疾思慮而心虛 · 故邪從之 ·

Suwen 39

Quand il y a pensée obsessionnelle, le Cœur a où demeurer (constamment), les Esprits ont où se reporter (sans cesse); les souffles corrects (*zheng qi*) restent sur place et ne circulent pas. C'est ainsi que les souffles sont noués (*jie* 結).

思則心有所存 · 神有所歸 · 正氣留而不行 · 故氣結矣 ·

Suwen 44

La pensée chargée de préoccupation (*si xiang* 思想) s'exerce indéfiniment, sans qu'on arrive à obtenir ce à quoi on aspire; le propos (*yi* 意) se répand sans contrôle à l'extérieur; on pratique intensément la chambre à coucher (activités sexuelles); alors le muscle ancestral (*zong jin* 宗筋) se détend jusqu'à complet relâchement. Et il se produit des impotences du musculaire (*jin wei* 筋痿), jusqu'à causer des écoulements incontrôlés de la substance blanche.

思想無窮，所願不得，意淫於外，入房太甚，宗筋弛縱，發為筋痿，及為白淫。故下經曰：筋痿者生於肝使內也。

Suwen 47

Le Foie est le général du Centre; il prend sa décision (*jue* 決) de la Vésicule Biliaire; le pharynx est son messager. Un homme qui a de multiples analyses de conjoncture et de nombreuses conceptions de plans (*mou lü* 謀慮) mais sans prendre de décision (*bu jue* 不決) a un vide de la Vésicule Biliaire.

夫肝者，中之將也，取決於膽，咽為之使，此人者數謀慮不決，故膽虛，氣上逆而口為之苦。治之以膽募俞

Suwen 73

Sous le coup de l'accablement et du chagrin, des soucis et préoccupations (*you chou si lü* 憂愁思慮), le Cœur est atteint.

Lingshu 8

Que le vouloir qui se maintient change on parlera de pensée.

Que la pensée se déploie au loin et puissamment on parlera de réflexion (*lü* 慮).

Que la réflexion dispose de tous les êtres on parlera de savoir-faire (*zhi* 智).

因志而存變 · 謂之思 · 因思而遠慕 · 謂之慮 · 因慮而處物 · 謂之智

[.....]

Quand le Cœur est en proie à l'appréhension et l'anxiété (*chu ti* 怵惕), soucieux et préoccupé (*si lü* 思慮), alors se produit une atteinte aux esprits (*shen*). Les esprits atteints, sous l'effet de la peur et de la crainte (*kong ju* 恐懼), on perd possession de soi-même (*zi shi* 自失); les formes rebondies se décharnent et la masse des chairs est ravagée.

心怵惕思慮 · 則傷神 · 神傷則恐懼自失 · 破腠脫肉 · 毛悴色夭 · 死于冬 ·

Lingshu 28

En cas d'accablement soucieux (*si you* 思憂), le système (de connexion) du Cœur (*xin xi* 心系) se contracte (*ji* 急); étant ainsi contracté, le cheminement des souffles est gêné (*yue*); étant gêné, il n'y a plus d'écoulement aisé (*bu li* 不利). Voilà pourquoi on pousse de grandes respirations pour étirer et faire sortir. On tonifie le Shaoyin et le Xinzhu de main, ainsi que le Shaoyang de pied, en laissant l'aiguille.

憂思則心系急 · 心系急則氣道約 · 約則不利 · 故大息以伸出之 · 補手少陰心主足少陽留之也

TRISTESSE *bei* 悲

Suwen 5

La colère blesse (*shang* 傷) le Foie; la tristesse (*bei* 悲) l'emporte que la colère.

怒傷肝 · 悲勝怒 ·

Suwen 39

Quand il y a tristesse, le souffle est détruits (*xiao* "消"). [.....]

Quand il y a tristesse, le système de connexion propre au Cœur (*xin xi*) est serré, le Poumon se dilate et ses feuilles se lèvent; le Réchauffeur supérieur n'assure plus ses libres communications; nutrition et défense (*ying wei* 營衛) ne se diffusent pas; les souffles chauds sont au centre. C'est ainsi que les souffles sont détruits.

悲則心系急 · 肺布葉舉 · 而上焦不通 · 榮衛不散 · 熱氣在中 · 故氣消矣 ·

Suwen 44

Quand tristesse et affliction (*bei ai* 悲哀) sont intenses, les protections vitales et leurs connexions (*bao luo* 包絡) se rompent; s'étant rompus, les souffles yang s'agitent à l'interne (*nei dong* 內動). Quand ça se déclenche, le Cœur fait descendre sous forme d'hémorragie et de fréquentes hématuries.

悲哀太甚 · 則胞絡絕 · 胞絡絕則陽氣內動 · 發則心下崩 · 數澀血也 ·

Suwen 62

L'excès relativement aux esprits, c'est un rire irrépressible (on rit sans pouvoir s'arrêter)

S'il y a insuffisance des esprits, on est triste (*bei* 悲). 神有餘則笑不休 · 神不足則悲 ·

Lingshu 8

Quand le Foie est en proie à la tristesse et à l'affliction (*bei ai* 悲哀), on s'émeut au centre, alors se produit une atteinte aux Hun. Les Hun atteints, on perd la raison (*kuang* 狂) et on devient oublieux; on est sans essence (*jing* 精); étant sans essence, on ne peut plus assurer la norme; c'est la situation où l'appareil yin se contracte, où le musculaire se crispe, où les côtes de part et d'autre ne peuvent plus se soulever. Les poils deviennent cassants et on donne tous les signes de la mort prématurée. On meurt à l'automne.

肝悲哀動中 · 則傷魂 · 魂傷則狂忘不精 · 不精則不正當人 · 陰縮而攣筋 · 兩脅骨不舉 · 毛悴色夭 · 死于秋 ·

[.....]

Le Cœur thésaurise les circulations vitales (*mai* 脈), qui sont le logis de l'esprit.

Quand le souffle du Cœur est vide, il y a tristesse; quand il est plein, on rit sans pouvoir s'arrêter (*xiao bu xiu* 笑不休). 心藏脈 · 脈舍神 · 心氣虛則悲 · 實則笑不休 ·

Lingshu 20

Quand les pervers sont au Cœur, le malade a des cardialgies avec une tendance à être triste (*xi bei* 喜悲); parfois il tombe à la renverse sans connaissance.

邪在心 . 則病心痛 . 喜悲 . 時眩仆 . 視有餘不足 . 而調之其輸也

Lingshu 24

Maux de tête dus à un reflux (ou fléchissement, *jue* 厥) où les circulations (*mai*) à la tête sont douloureuses, le Cœur est triste (*bei* 悲), on a tendance à pleurer (*shan qi* 善泣) ...

厥頭痛 . 頭脈痛 . 心悲善泣 . 視頭動脈反盛者 . 刺盡去血 . 後調足厥陰 .

Lingshu 28

Le Cœur est le maître des cinq zang et des six fu. L'œil est le lieu d'accumulation des mai ancestraux (*zong mai* 宗脈), chemins pour la montée des liquides *ye* (*shang ye zhi dao* 上液之道). La bouche et le nez sont les grandes et les petites portes des souffles. Ainsi, quand il y a tristesse et affliction, chagrin et accablement (*bei ai chou you* 悲哀愁憂), alors le Cœur s'émeut (*dong* 動). Le Cœur ému, les cinq zang et les six fu sont tous ébranlés (*yao* 搖, agités); étant agités, les mai ancestraux (*zong mai*) sont excités; les mai ancestraux excités, les chemins des liquides *ye* s'ouvrent, et c'est pourquoi larmes et morves sortent...

岐伯曰 . 心者 . 五藏六府之主也 . 目者 . 宗脈之所聚也 . 上液之道也 . 口鼻者 . 氣之門戶也 . 故悲哀愁憂則心動 . 心動則五藏六府皆搖 . 搖則宗脈感 . 宗脈感則液道開 . 液道開 . 故泣涕出焉 . 液者 . 所以灌精濡空竅者也 . 故上液之道開則泣 . 泣不止則液竭 . 液竭則精不灌 . 精不灌則目無所見矣 . 故命曰奪精 . 補天柱經挾頸 .

Lingshu 36

Les fluides corporels (*jin ye* 津液) des Cinq zang et des Six fu montent tous infiltrer l'oeil; si le Cœur est saisi par la tristesse et que donc les souffles l'ont annexé (l'occupe indûment tous ensembles, *bing* 並), le système de connection propre au Cœur (*xin xi*) se serre; le système du Cœur ainsi serré, le Poumon se soulève et quand le Poumon se soulève les liquides *ye* débordent en haut. Comme le système du Cœur et le Poumon ne peuvent pas être constamment soulevés, tantôt ils se lèvent et tantôt ils s'abaissent; c'est pour cette raison que l'on tousse (*ke* 咳) et que les larmes sortent.

故五藏六府之津液 . 盡上滲于目 . 心悲氣并 . 則心系急 . 心系急則肺舉 . 肺舉則液上溢 . 夫心系與肺不能常舉 . 乍上乍下 . 故咳而泣出矣 .

Liji - Wensang

Trois jours après la mort, le défunt était paré de ses vêtements. Tant que le corps était étendu sur le lit, il s'appelait *chēu*; lorsqu'il était dans le cercueil, il s'appelait *kióu*. Lorsqu'on remuait le corps (pour le vêtir ou le mettre dans le cercueil), lorsqu'on enlevait le cercueil (pour préparer l'enterrement), le fils pleurait, se lamentait et bondissait un nombre de fois indéterminé. Sous le poids de la douleur et de la tristesse de son cœur, dans la pénible

agitation de son esprit, dans les étreintes de l'affliction et du chagrin, il se dénudait le bras gauche et bondissait, afin de calmer sa peine et de diminuer ses angoisses, en mettant ses membres en mouvement (動體安心下氣). La décence défendait aux femmes de se dénuder le bras. Elles tendaient la poitrine en avant, se frappaient le sein, et bondissaient à la manière des moineaux, (sans que la pointe des pieds se soulevât de terre), faisant entendre des coups répétés, avec un bruit sourd comme celui d'un mur qui s'écroule. La tristesse, le chagrin, la douleur étaient au plus haut degré. On disait : En se frappant la poitrine, en bondissant, en se lamentant, en pleurant, elles conduisent avec douleur le défunt à la sépulture. En allant elles accompagnent son corps; en revenant elles ramènent son âme.

三日而斂，在床曰尸，在棺曰柩，動尸舉柩，哭踊無數。惻怛之心，痛疾之意，悲哀志懣氣盛，故袒而踊之，所以動體安心下氣也。婦人不宜袒，故發胸擊心爵踊，殷殷田田，如壞墻然，悲哀痛疾之至也。故曰：辟踊哭泣，哀以送之。送形而往，迎精而反也

LIJI, SANG GU SI ZHI (喪服四制)

8. Un fils, à la mort de son père, pleurait sans cesse durant trois jours. Pendant trois mois, il ne quittait ni le bandeau ni la ceinture de chanvre. Pendant un an, (il pleurait matin et soir) avec un profond sentiment de tristesse. Son chagrin durait trois ans. Les témoignages d'affection allaient ainsi en décroissant. La douleur décroissant avec le temps, les anciens sages avaient déterminé comment sa manifestation devait diminuer graduellement.

始死 . 三日不怠 . 三月不解 . 期悲哀 . 三年憂 . 恩之殺也 . 聖人因殺以制節

PEUR *kong* 恐

Suwen 5

Dans les zang, c'est les Reins [.....]

Dans les expressions du vouloir (*zhi* 志), c'est la peur (*kong* 恐). [.....]

La peur (*kong* 恐) porte atteinte aux Reins. La pensée (obsession, *si* 思) l'emporte sur la peur.

在志為恐 · 恐傷腎 · 思勝恐 ·

Suwen 22

Quand le Foie est malade : douleur sous les côtes des deux côtés, irradiant au bas-ventre; tendance à se mettre en colère.

En cas de vide, la vue se trouble, l'oeil ne voit plus, l'oreille n'entend plus. On a facilement peur, comme un homme sur le point d'être appréhendé.

肝病者 · 兩脅;下痛引少腹 · 令人善怒 · 虛則目眊眊無所見 · 耳無所聞 · 善恐 · 如人將捕之 · 取其經厥陰與少陽 ·

Suwen 21

Huangdi demandait : Chez l'homme, l'environnement (habitation et habitudes de vie, *ju chu* 居處), l'agitation ou la tranquillité (*dong jing* 動靜), le courage ou la lâcheté (*yong qie* 勇怯) provoquent-ils des altérations (*bian* 變) aux pouls (*mai* 脈) ?

Qi Bo répondit : Chez l'homme, l'effroi et la peur (*jing kong* 驚恐), l'irritation et la fatigue (*hui lao* 恚勞), l'agitation ou la tranquillité (*dong jing*, 動靜), provoquent tous des altérations.

Ainsi donc, si l'on s'active de nuit, la dyspnée (*chuan* 喘) sort des Reins, les souffles déréglés (*yin qi* 淫氣) rendent malade le Poumon.

凡人之驚恐恚勞動靜 · 皆為變也 · 是以夜行 · 則喘出於腎 · 淫氣病肺 ·

Si la peur (*kong* 恐) est due à une chute, la dyspnée sort du Foie, les souffles déréglés endommagent la Rate.

有所墮恐 · 喘出於肝 · 淫氣害脾 ·

Si la peur est due à l'effroi, la dyspnée sort du Poumon, les souffles déréglés portent atteinte au Cœur.

有所驚恐 · 喘出於肺 · 淫氣傷心 ·

Si l'on passe à gué et qu'on tombe, la dyspnée sort des Reins et des os.

度水跌仆 · 喘出於腎與骨 ·

C'est pourquoi tout dépend des circonstances : si l'on est courageux (*yong* 勇), les souffles circulent et c'est tout; mais si l'on est lâche, ils s'attardent, ce qui entraîne des maladies .

Ainsi dit-on : La méthode (*dao*, 道) pour diagnostiquer les maladies consiste à observer le courage ou la lâcheté du patient, les os et les chairs, les couches de la peau, afin de pouvoir connaître ses dispositions intimes (*qing* 情). Voilà la règle du diagnostic.

當是之時 · 勇者氣行則已 · 怯者則著而為病也 ·

故曰 · 診病之道 · 觀人勇怯 · 骨肉皮膚 · 能知其情 · 以為診法也 ·

Suwen 23

L'Estomac fait les souffles en contre-courant (*qi ni* 氣逆), les éructations et les peurs (*kong* 恐).
胃為氣逆 · 為噦 · 為恐 ·

Suwen 39

Quand il y a peur, les souffles descendent. [.....]

Quand il y a peur, les essences se replient; se repliant, alors le Réchauffeur supérieur se ferme; se fermant, alors les souffles s'en retournent; s'en retournant, alors le Réchauffeur inférieur est gonflé. C'est ainsi que les souffles ne circulent pas.

恐則精卻 · 卻則上焦閉 · 閉則氣還 · 還則下焦脹 · 故氣不行矣 ·

Lingshu 4

Maladie de la Vésicule Biliaire : on a tendance à prendre de grandes respirations; la bouche est amère, on vomit des sucs, angoisses sous le Cœur (*xin xia dan dan* 心下澹澹), on a peur comme un homme sur le point d'être appréhendé (*kong ren jiang bu zhi* 恐人將捕之); il y a des obstacles et des bruits rauques dans la gorge et on crache fréquemment.

膽病者 · 善大息 · 口苦嘔宿汁 · 心下澹澹 · 恐人將捕之 · 嗑中訖然數唾 · 在足少陽之本末 · 亦視其脈之陷下者灸之 · 其寒熱者 · 取陽陵泉 ·

Lingshu 8

Sous l'effet d'une peur et d'une crainte dont on n'arrive pas à se libérer, alors se produit une atteinte aux essences. Les essences atteintes, les os sont courbatus, l'impotence va jusqu'au fléchissement. Par moment, les essences descendent toutes seules.

恐懼而不解 · 則傷精 · 精傷則骨痠痿厥 · 精時自下 ·

[.....]

Le Foie thésaurise le sang, le sang est le logis des Hun. Quand les souffles du Foie sont en vide, il y a peur; quand ils sont en plénitude, il y a colère.

肝藏血 · 血舍魂 · 肝氣虛則恐 · 實則怒 ·

Lingshu 10

Quand les souffles du Shaoyin de pied, Reins, sont en insuffisance, on est enclin à la peur (*shan kong* 善恐), le cœur est craintif (*xin ti ti* 心惕惕) comme un homme sur le point d'être appréhendé.

氣不足則善恐。心惕惕如人將捕之。

Lingshu 22

Paroles pleines de fureur (*kuang yan*), tressauts convulsifs (*jing* 驚), tendance à rire, on aime bien chanter gaiment, on fait n'importe quoi (*wang xing* 妄行), sans trêve : cela se contracte par une grande peur (*da kong* 大恐). On traite en prenant les Yangming, Taiyang et Taiyin de main.

狂言驚善笑。好歌樂。妄行不休者。得之大恐。治之取手陽明太陽太陰。

[.....]

Quand la rage commence à apparaître (*shi sheng* 始生), tout d'abord on est saisi de tristesse sans raison (*zi bei* 自悲), on est enclin aux pertes de mémoire, aux dures colères, à la peur. Cela s'attrape par suite d'accablement et de famine (*you ji* 憂飢). On traite en prenant les Taiyin et Yangming de main. Quand le sang a changé, on arrête; puis on prend les Taiyin et Yangming de pied.

狂始生。先自悲也。喜忘苦怒善恐者。得之憂飢。治之取手太陰陽明。血變而止。及取足太陰陽明。

TRESSAILLEMENT *jing* 驚

Suwen 3

Sous l'effet du froid, les impulsions (*yu* 欲) sont comme le pivot du mouvement vital (*yun shu* 運樞); l'agir et le retour au calme se font à l'improviste, esprits-et-souffles (*shen qi* 神氣) se mettent à flotter (*fu* 浮). 因於寒 · 欲如運樞 · 起居如驚 · 神氣乃浮 ·

Suwen 4

L'aspect vert naturel (*qing* 青) du quadrant oriental compénètre le Foie; il ouvre son orifice à l'œil; ses essences sont thésaurisées au Foie, de sorte que sa manifestation pathologique se déclare par tressaillements et sursauts (*jing hai* 驚駭).

東方青色 · 入通於肝 · 開竅於目藏精於肝 · 其病發驚駭 ·

Suwen 32

Maladie de chaleur du Foie : tout d'abord les urines sont jaunes (foncées), le ventre est douloureux, on dort (se repose) beaucoup (somnolence, *duo wo* 多臥), le corps est chaud (fièvre). Quand la chaleur entre en lutte on tient des propos insensés (plein de rage, *kuang yan* 狂言) et on a des spasmes (convulsions, *jing* 驚); les côtes sont encombrées et douloureuses, mains et pieds sont agités (*zao* 躁), on ne peut pas dormir (se reposer, *wo* 臥) tranquillement. 肝熱病者 · 小便先黃 · 腹痛 · 多臥 · 身熱 · 熱爭 · 則狂言及驚 · 脅滿痛 · 手足躁 · 不得安臥

Suwen 39

Quand il y a tressaillements (*jing* 驚), les souffles se mettent en désordre (*luan* 亂). [.....]

Quand il y a tressaillement, le Cœur n'a plus rien sur quoi s'appuyer, l'esprit (*shen* 神) n'a plus rien où se reporter, la réflexion (*lü* 慮) n'a plus rien pour la fixer; c'est ainsi que les souffles sont en désordre (*luan* 亂).

驚則心無所倚 · 神無所歸 · 慮無所定 · 故氣亂矣 ·

Suwen 43

Bi (blocage de fonction, 痺) du Foie : quand on est couché, la nuit, on tressaille (*jing* 驚); on boit beaucoup et on urine fréquemment; vers le haut cela fait un tiraillement en irradiation qui est comme une grossesse.

肝痺者，夜臥則驚，多飲，數小便，上為引如懷。

Suwen 45

Reflux et contre-courant (*jue ni* 厥逆) du Shaoyang : les mécanismes articulaires (*ji guan* 機關) ne fonctionnent pas. S'ils ne fonctionnent pas, les lombes ne peuvent pas marcher, le cou ne peut pas se tourner sur le côté. S'il se déclare des abcès (*yong* 癰) des intestins, on ne peut pas traiter. S'il y a tressaillements (convulsifs, spasmes, *jing* 驚), c'est la mort.

少陽厥逆 機關不利 機關不利者 腰不可以行 項不可以傾 發腸癰不可治者死

Suwen 47

L'Empereur : Un être, en naissant, est malade de démence (ou convulsion, *dian*). Quel est le nom de ce mal et comment la contracte-t-on ?

Qi Bo : Le nom de la maladie est "maladie de l'embryon" (du fœtus, *tai bing* 胎病).

Elle se contracte dans le ventre de la mère, quand la mère a eu un grand effroi (*jing* 驚, tressaillements convulsifs), ce qui a fait que les souffles sont montés sans redescendre, qu'essences et souffles sont restés tous ensemble.

C'est ainsi que, chez l'enfant, se déclenche cette maladie de démence (ou convulsions).

帝曰：人生而有病癲疾者，病名曰何？安所得之？岐伯曰：病名為胎病，此得之在母腹中時，其母

ACCABLEMENT - CHAGRIN OPPRESSIF *you* 憂

Suwen 5

L'homme a Cinq zang et, par transformations, Cinq souffles, pour produire allégresse, colère, tristesse, oppression (*you* 憂) et peur.

人有五藏化五氣 · 以生喜怒悲憂恐

[...]

Dans les zang, c'est le Cœur [.....]

Dans les réactions à une altération (*bian dong* 變動), c'est l'accablement (*you* 憂).

在變動為憂 ·

[.....]

dans les zang, c'est le Poumon [.....]

Dans les expressions du vouloir (*zhi* 志), c'est le chagrin oppressif (*you* 憂). Le chagrin oppressif porte atteinte au Poumon; l'allégresse (*xi* 喜) l'emporte sur le chagrin oppressif.

在志為憂 · 憂傷肺 · 喜勝憂 ·

Suwen 23

Quand ils (essence et souffle) annexent le Foie, il y a oppression (*you* 憂)

Suwen 43

Quand les souffles dérégés (*yin qi* 淫氣) sont d'oppression et de préoccupation (*you si* 憂思), les blocages (*bi* 痺) font des agglomérations (*ju* 聚) au cœur

淫氣憂思 · 痺聚在心

Suwen 66

L'homme a Cinq zang et, par transformations, Cinq souffles, pour produire allégresse, colère, obsession (*si* 思), oppression (*you* 憂) et peur.

人有五藏 · 化五氣 · 以生喜怒思憂恐 ·

Lingshu 8

Quand la Rate est en proie à l'oppression et à la peine sans pouvoir s'en libérer, alors se produit une atteinte au propos. Le propos atteint, on est perturbé jusqu'au plus complet désordre, les quatre membres ne peuvent plus se lever. Les poils deviennent cassants et on donne tous les signes de la mort prématurée. On meurt au printemps.

脾愁憂而不解 · 則傷意 · 意傷則悞亂 · 四肢不舉 · 毛悴色夭 · 死于春 ·

Lingshu 22

Quand la folie furieuse commence à apparaître, tout d'abord on est saisi de tristesse sans raison, on est enclin aux pertes de mémoire, aux dures colères, à la peur. Cela s'attrape par suite d'accablement et de famine (*you ji* 憂饑). On traite en prenant les Taiyin et Yangming de main. Quand le sang a changé, on arrête; puis on prend les Taiyin et Yangming de pied.

狂始生 · 先自悲也 · 喜忘苦怒善恐者 · 得之憂飢 · 治之取手太陰陽明 · 血變而止 · 及取足太陰陽明 ·

Lingshu 28

Le Cœur est le maître des cinq zang et des six fu. L'œil est le lieu d'accumulation des mai ancestraux (*zong mai* 宗脈), chemins pour la montée des liquides *ye* (*shang ye zhi dao* 上液之道). La bouche et le nez sont les grandes et les petites portes des souffles. Ainsi, quand il y a tristesse et affliction, chagrin et accablement (*bei ai chou you* 悲哀愁憂), alors le Cœur s'émeut (*dong* 動). Le Cœur ému, les cinq zang et les six fu sont tous ébranlés (*yao* 搖, agités); étant agités, les circulations convegentes (mai ancestraux, *zong mai*) sont excitées; comme elles sont excitées, les chemins des liquides denses (*ye* 液) s'ouvrent, et c'est pourquoi larmes et morves sortent.

心者 · 五藏六府之主也 · 目者 · 宗脈之所聚也 · 上液之道也 · 口鼻者 · 氣之門戶也 · 故悲哀愁憂則心動 · 心動則五藏六府皆搖 · 搖則宗脈感 · 宗脈感則液道開 · 液道開 · 故泣涕出焉 ·
[.....]

Quand on est accablé de préoccupations (*you si* 憂思), le réseau relationnel du Cœur (*xin xi* 心系) se serre; comme il est serré, les chemins des souffles (*qi dao* 氣道) sont comprimés; comme ils sont comprimés, il n'y a plus de bon fonctionnement dans la circulation. Voilà pourquoi on pousse de grandes respirations (*da xi* 大息) pour étirer et faire sortir.

憂思則心系急 · 心系急則氣道約 · 約則不利 · 故大息以伸出之 · 補手少陰心主足少陽留之也 ·

Lingshu 47

Quand le Cœur est petit, il est paisible (*an* 安) et les pervers (*xie* 邪) ne l'atteignent pas facilement, mais il est aisément atteint par l'accablement (*you* 憂).

Quand le Cœur est gros, l'accablement ne l'atteint pas aisément, mais il est facilement atteint par les pervers.

心小則安 · 邪弗能傷 · 易傷以憂 · 心大 · 則憂不能傷 · 易傷于邪 ·

Lingshu 66

Les pensées oppressantes (*you si* 憂思) blessent le Cœur; le froid redoublé blesse le Poumon; colère et irritation (*fen nu* 忿怒) blessent le Foie. Entrer ivre dans la chambre à coucher, transpirer en présence de vent, porte atteinte à la Rate. Trop user ses forces, comme entrer en nage dans la chambre à coucher, porte atteinte aux Reins. Voilà où se génèrent les maladies aux Trois parties, par l'interne et l'extérieur. (cf LS 4)

憂思傷心 · 重寒傷肺 · 忿怒傷肝 · 醉以入房 · 汗出當風 · 傷脾 · 用力過度 ※ · 若入房汗出浴 · 則傷腎 · 此內外三部之所生病者也 ·