



**ANONYME  
CHINOIS**

**Le livre de la  
contemplation  
intérieure**

*et autres textes taoïstes*

**PRÉFACE DE CATHERINE DESPEUX**

**Rivages poche**  
Petite Bibliothèque  
**INÉDIT**



Ces trois petits chefs-d'œuvre présentent l'essentiel des méthodes taoïstes pour apaiser son esprit. La contemplation intérieure y est un thème majeur. Elle s'exerce sur l'esprit, sur le corps et sur les choses extérieures ou les désirs des choses. Calme et pureté sont les principales forces agissantes de cette contemplation.

Écrits entre le VII<sup>e</sup> et le XIII<sup>e</sup> siècle, ces poèmes évoquent des méthodes de respiration entraînant des changements psychophysiologiques, des visualisations de divinités internes au corps, et la traversée de contrées lumineuses qui viennent compléter la pure contemplation de l'esprit. Grâce à la contemplation, trouver le Dao, la Voie, c'est-à-dire cet état d'indistinction originelle appelé chaos, mène à la fusion du corps et de l'esprit, et à l'accomplissement du Réel.

Collection dirigée par Lidia Breda

Le Livre  
de la contemplation  
intérieure

et autres textes taoïstes

*Traduction du chinois et préface  
de Catherine Despeux*

Rivages poche  
Petite Bibliothèque

Retrouvez l'ensemble des parutions  
des Éditions Payot & Rivages sur  
[payot-rivages.fr](http://payot-rivages.fr)

Couverture : Qiu Ying (c.1495-1552) / Summer  
Reverie by the Lotus Pond

© Christie's Images / Bridgeman Images.

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2022  
pour la préface, la traduction française  
et la présente édition

ISBN : 978-2-7436-5750-5

## PRÉFACE

Je foule de mes pas la lumière céleste,  
Respire et me nourris de pureté.  
Dans l'expir, le Mystère, dans l'inspir, le féminin,  
Je semble être et ne pas être.

Ces vers et quelques autres, tous les matins, hommes et femmes de temples taoïstes de Chine les psalmodient. Dès l'aube, au son des clochettes et du poisson de bois, les adeptes de l'école taoïste de la Perfection totale (Quanzhen) commencent la journée en s'imprégnant de la belle vision du monde grâce, notamment, à la méditation dans une contemplation simple et pure de l'intérieur de soi et de son environnement. Mêlés à l'encens, les sons de leurs psalmodies montent dans l'air pur et s'enroulent autour des poutres. Au cours de ce rituel du matin, ils rendent hommage à diverses divinités dont le Très Haut Seigneur Lao, qui n'est autre que Laozi, le premier maître à penser du taoïsme.

Le taoïsme est à la fois une philosophie et une religion. Au v<sup>e</sup> siècle avant notre ère naquit un sage dont l'histoire relève de la légende. Il avait pour nom de famille Li et pour prénom Dan « Grandes oreilles », mais il passa à la postérité avec son surnom de Laozi (aussi transcrit Lao-tseu), qui peut signifier « le vieux maître » ou, selon ce que les auteurs de certaines hagiographies ont compris, « le vieil enfant », car, écrivent celles-ci, lorsque Laozi est né, il avait déjà quatre-vingt-un ans.

On attribue au Vieux Maître le *Livre de la Voie et de la Vertu*, un petit texte d'aphorismes qui expose une pensée à l'opposé de celle du confucianisme. Si le Dao (aussi écrit Tao), la Voie, est au centre des deux philosophies, celle de Confucius est fondée sur les rapports sociaux hiérarchisés entre les membres de la famille et les membres du gouvernement, grâce notamment à un comportement ritualisé. Laozi, lui, considère que la Voie est celle qui, dans la spontanéité et la simplicité, permet aux choses et aux êtres de naître, vivre, mourir, se transformer, évoluer : la Voie, le Dao, est la grande mère nourricière. Trouver le Dao est essentiel dans cette école de pensée, d'où le nom de « taoïsme » qui lui a été donné.

Laozi fut tant et si bien honoré qu'on lui rendit un culte à partir du II<sup>e</sup> siècle et qu'il fut

divinisé sous le titre de Très Haut Seigneur Lao (Taishang laojun). Dès lors, il continua à prodiguer son enseignement, avec d'autres divinités du panthéon, à des récipiendaires qui le mirent par écrit. C'est le cas pour les trois textes dont nous proposons ici une traduction : deux ont été exposés par le Très Haut Seigneur Lao et le troisième par l'éminent et supérieur Auguste de Jade, plus haute divinité du panthéon taoïste à partir du XI<sup>e</sup> siècle.

Ces textes comprennent la quintessence de la démarche mystique du taoïste qui, pour trouver ou réaliser le Dao, la Voie, inverse son esprit et retourne à ses origines. Il entre en résonance avec la marche du cosmos, dans le grand Tout. Les principaux thèmes déjà exposés dans le *Livre de la Voie et de la Vertu* de Laozi parcourent ces textes, comme des leitmotivs qui rythment la vie du taoïste et font la spécificité de leur vie intérieure : ineffabilité de la Voie, transformations insondables, lumière, pureté, calme, paix, simplicité, souplesse, beauté des paysages intérieurs. Tout cela, et plus encore, est garanti à qui sait modérer ses désirs et se prémunir des passions.

*Le Livre de la contemplation intérieure exposé par le Très Haut Seigneur Lao*<sup>1</sup>

Cet écrit versifié est un texte fondamental de la pratique mystique du taoïsme, datant de la première moitié de la dynastie des Tang (618-907), la date *postquem* étant fixée par le fait que l'éminent taoïste Zhang Wanfu (fl. 713) le cite. Anonyme, il aurait été exposé à un ou une adepte par Laozi divinisé. Il n'a cessé d'être lu et relu et, s'il ne fait pas partie de la liturgie de l'école de la Perfection totale, son contenu est semblable à un autre ouvrage qui, lui, fait partie de la liturgie de cette école et a pour titre *Livre de l'obtention de la Voie et de la vie céleste, exposé par le Vénérable céleste du Commencement originel*<sup>2</sup>. Les deux écritures ont mis au cœur de leur discours la contemplation intérieure, en chinois *guan*, et ont exercé une grande influence tout au long des siècles.

Lire et psalmodier ce texte, c'est se laisser guider dans une observation vigilante, sous-tendue

---

1. Ce texte se trouve en plusieurs versions dans le Canon taoïste (Daozang, Dz) : *Taishang Laojun neiguan jing* (Dz. 641), *Yunji qiqian* (Dz. 1132, 17.1a-6b) et *Chuanshou jingjie falu lieshuo* (Dz. 1241, 2.5b-7a) de 713. Il a été traduit en anglais par Livia Kohn in « Taoist Insight Meditation », p. 203-224.

2. Titre chinois : *Yuanshi tianzun shuo shengtian dedao jing* (Dz. 24).

par des représentations du monde, de son origine, des causes de nos souffrances, autant de jalons servant d'indices pour retrouver le « paradis perdu ».

En même temps que la lecture se déroule, le méditant visualise ces qualités qu'il s'approprie, il les fait vivre en lui, les rappelle à sa mémoire. Il s'efforce de s'en souvenir et de les mettre en pratique dans ses activités quotidiennes. Il cherche à discerner et à comprendre les mécanismes en œuvre dans sa personne et les forces divines qui l'animent. Pour cela, il apprend à maîtriser son esprit pour laisser surgir ce qui est authentique : le Réel, en chinois *zhen*.

Le monde, dont accouche la grande mère qu'est le Dao, la Voie, abrite l'homme, entre le Ciel qui le couvre et la Terre qui le porte. C'est un monde enchanteur et enchanté, avec des âmes, des divinités, des esprits, souffles ou lumières qui résident dans des palais cosmiques comme dans le corps de chaque être, un petit monde en soi. Aussi, depuis la conception lors de l'union du père et de la mère jusqu'à la naissance, le fœtus non seulement développe ses organes et sa physiologie, mais de plus reçoit aux divers mois de croissance ces âmes qui prendront soin de lui et l'animeront durant toute sa vie.

L'origine du monde est tantôt appelée Dao, Voie, tantôt *bundun*, « indistinction, chaos », tantôt Taiyi, le Grand un. Quelle que soit sa dénomination, elle est inconcevable, indescriptible, et ne saurait être saisie ni par les mots ni par les concepts de la pensée duelle. Pourtant, à partir de là, adviennent le monde et ses dix mille êtres, face visible de cette origine qui comprend aussi une face cachée. Sans qu'il y ait une volonté particulière, les choses se transforment, évoluent, s'ordonnent, naissent et meurent. Cela part d'une impulsion, d'un mouvement comparé à une danse cosmique ou à un vent tourbillonnant qui, de l'unité, fait sortir une myriade de choses et d'êtres.

La contemplation n'est en rien un mode d'être passif ; elle est une attention vigilante et une observation minutieuse de tous les détails qui apparaîtront d'autant plus clairement que l'esprit sera calme. Il s'agit, comme l'ont bien expliqué Descartes et Malebranche, d'une démarche, d'une méthode qui soutient l'homme dans son cheminement vers la connaissance de soi et du monde.

La notion de contemplation, *guan*, tout en étant d'origine taoïste, se rapproche de la notion bouddhique de contemplation par une vision pénétrante ou *vipāśyana*, qui permet d'être éveillé à la Vacuité ultime de toute chose. La contemplation intérieure (*neiguan*), synonyme de l'expression

taoïste plus ancienne de *shouyi*, « garder l'Un », est un thème majeur du taoïsme médiéval, qui associe astucieusement conceptions taoïstes de l'intériorité et de l'unification des choses et conceptions bouddhiques de la contemplation ou vision pénétrante dans le mode réel des phénomènes qui est vacuité.

Quel est l'objet de cette contemplation ? Pour le *Livre de la contemplation intérieure*, il s'agit de se concentrer plus particulièrement sur le corps, l'esprit et l'origine des désirs. Les désirs sont ici analysés selon les conceptions bouddhiques, c'est-à-dire qu'ils sont suscités à partir des six consciences associées aux six organes des sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et le mental. La combinaison des sens et des objets des sens interprétés par les consciences sensorielles plongent l'individu dans la dualité et tous les maux qui s'ensuivent. Prendre conscience de l'origine de ces maux, c'est déjà y remédier en grande partie. Si ce texte évoque la contemplation des états de conscience que la personne expérimente dans sa façon d'être au monde et lors de son cheminement, dans une approche plus bouddhique que taoïste, il est bon de rappeler néanmoins que contemplation et désirs sont au cœur des préoccupations taoïstes et qu'ils font l'objet du premier chapitre de Laozi :

« La Voie qui peut être énoncée n'est pas la Voie  
constante  
Le nom qui se laisse nommer n'est pas le nom  
constant.  
L'il-n'y-a-pas qualifie le commencement du ciel et  
de la terre  
L'il-y-a qualifie la mère des dix mille êtres.  
Sans désir, on contemple ses prodiges,  
Avec désir, on contemple ses abords.  
Ces deux, issus du même, par le seul nom différent ;  
Ce même s'appelle Mystère.  
Mystère du mystère,  
Telle est la porte de tous les prodiges. »

Dans la contemplation, le méditant active des principes psychiques représentés sous forme d'âmes ou de divinités : son espace corporel devient à la fois un paysage intérieur et un pays, demeure des dieux et des âmes, qu'il contemple. Dans ce corps-paysage, on retrouve les étoiles, la végétation, les montagnes. Dans ce corps-État, résident un souverain, ses ministres et ses sujets, en l'occurrence ces âmes et ces esprits subtils qui peuplent les palais, pavillons et tours de ce petit monde intérieur.

Le *Livre de la contemplation intérieure* présente cinq des principales divinités employées lors de

méditations mystiques par le courant taoïste de la Pureté supérieure (Shangqing). Ainsi, la tête correspond au Ciel, à l'Unité suprême ; aussi est-elle le siège du Seigneur Souverain de l'Un suprême, dieu qui préside à toutes les âmes et aux esprits du corps. Il a sous ses ordres quatre princes : le Recteur du destin qui siège dans le cœur, Inflorescence chargé de contrôler les trois âmes visionnaires liées au foie, Origine blanche qui contrôle les sept âmes végétatives liées au poumon et Enfant de pêcher associé à l'ombilic et racine de l'essence séminale. L'un des systèmes le plus répandu est lié au *Livre de la Cour Jaune* qui énumère et décrit tous les dieux du corps que l'adepte doit, au fur et à mesure de la lecture du texte, convoquer et faire exister en lui. Chaque divinité ou âme a sa fonction. Ce qui se révèle au méditant, c'est alors son corps parcouru de souffles, essences, énergies diverses et habité de forces sacrées, ayant pour certaines une forme anthropomorphique, pour d'autres un aspect mi-humain mi-démon ou animal.

La contemplation du cœur/esprit (en chinois *xin*<sup>1</sup>) est fondamentale. Centre du corps et centre de l'être, le *xin* abrite le *shen*, l'âme, notion ô

---

1. Le terme *xin* désigne à la fois l'organe du cœur et le centre de l'être, le Cœur au sens chrétien ou l'esprit en

combien difficile à appréhender pour un esprit qui n'a pas l'habitude de considérer qu'un terme peut désigner à la fois une chose unique et une pluralité. Comme l'explique bien le *Livre de la contemplation intérieure*, le *shen*, l'âme, s'adapte et se transforme en fonction du contexte et prend donc un autre nom selon ses qualités et l'endroit où elle se trouve. Si l'âme siège essentiellement dans le cœur, elle peut se déplacer, sortir et entrer du corps, mais elle peut aussi œuvrer en se scindant en plusieurs âmes résidant chacune dans l'un des cinq viscères ou dans d'autres parties du corps. Autrement dit, chaque viscère abrite une âme singulière, fondamentalement une force psychique unique, qui prend des qualités différentes et des fonctions différentes selon son siège. On a ainsi :

L'âme principale associée au cœur

L'âme *hun* ou âme visionnaire qui permet de voir les choses, associée au foie

L'âme végétative *po*, associée aux poumons,

L'âme essentielle, *jing*, associée aux reins

L'âme volitive, *zhi*, associée à la rate

---

tant que centre de la vie d'un être dans ses conditions psychiques et mentales.

Dans la culture chinoise, il est question en général d'une âme *hun* et d'une âme *po* ; dans le taoïsme, il existe trois âmes *hun* portant chacune un nom et représentées sous forme humaine et sept âmes *po*, parfois mi-homme mi-démon, telles que représentées dans un texte des Tang (618-910).



Trois âmes visionnaires (*hun*)  
(*Taishang chu sanshi jiuchong baosheng jing*, Dz. 871, 3a)



Sept âmes végétatives (po)  
 (Taishang chu sanshi jiuchong baosheng jing, Dz. 871, 3b)

La méditation avec visualisation des cinq divinités dans les cinq organes, proposée par le *Livre de la contemplation intérieure*, est pratiquée par nombre de courants taoïstes, ayant anthropomorphisé les âmes, sous forme de petits hommes avec des vêtements et des attributs décrits dans le détail. Tantôt ces homoncules sont visualisés comme êtres de lumière, tantôt ils sont le résultat de la coagulation de souffles ingurgités par le méditant qui les visualise et leur donne ainsi existence.

Malgré l'exposé de ces âmes multiples ou divinités du corps qui font référence à des pratiques de visualisation très répandues dans le taoïsme,

notamment le courant de la Pureté supérieure, c'est essentiellement sur l'âme du cœur que le *Livre de la contemplation intérieure* se concentre, associant à cette âme des caractéristiques bien souvent attribuées à son habitacle : le cœur/esprit. Ainsi, elle n'a pas de couleur définie, ni de forme ou qualité précise, car ses transformations sont insondables. Nous voilà bien proche de ce qu'énonçait le grand maître Chan (Zen) Huangbo (?-850) : « Depuis les temps sans commencement, cet esprit, jamais venu à l'existence, n'a jamais cessé d'exister ; ni bleu, ni jaune, sans forme ni aspect, il ne relève ni de l'être ni du non-être, ni de l'ancien, ni du nouveau ; il n'est ni long, ni court, ni grand, ni petit, au-delà de toute délimitation ou dénomination, au-delà de toute possibilité d'être perçu ou considéré comme un objet : Le voici, réalité en soi<sup>1</sup>. »

Ce qui compte en définitive, c'est l'esprit, comparé au souverain du corps. C'est lui qui règne, rectifie, maintient l'ordre dans ce petit État qu'est la personne avec son corps, son territoire. Tous nos maux proviennent de cet esprit, en proie aux désirs qui deviennent de lourdes

---

1. Traduction de Patrick Carré, *Les Entretiens de Houang-po, maître Tch'an du IX<sup>e</sup> siècle*, Paris, Les Deux Océans, 1985, p. 17.

charges et font qu'on s'enlise toujours plus au fur et à mesure de la vie jusqu'à la mort.

La contemplation intérieure est celle de la contemplation du monde, qui n'est rien sans le regard que chaque individu lui porte. C'est pour rendre les choses plus accessibles que les méditations avec visualisations répartissent les divers objets du monde en divers lieux du corps, mais au fond, tous ceux-ci se trouvent en réalité dans notre cœur, dans notre esprit, car celui qui contemple et les objets de contemplation ne font pas deux.

Le cœur/esprit, *xin*, est un terme qui désigne à la fois l'organe du cœur et le centre d'un individu où se loge son esprit, son âme. Cet aspect de l'individu, plutôt associé à la tête et au cerveau par nombre de philosophes ou médecins occidentaux, est dévolu en Chine au centre du tronc, région proche de l'organe du cœur.

Le cœur est le souverain de l'être, le chef d'orchestre du fonctionnement physique et psychologique, il est ce qui, dans la rectitude, garantit le bonheur et dans la déviance, attire tous les maux. Il n'est de recette magique qui permettrait de garder une bonne santé et un bien-être sans un travail sur l'esprit ou ce que Pierre Hadot appelle « exercices spirituels », c'est-à-dire, « un art de

vivre, dans une attitude concrète, dans un style déterminé, qui engage toute l'existence<sup>1</sup> ».

L'art du cœur/esprit, dont Zhuangzi au IV<sup>e</sup> siècle avant notre ère, nous parle si bien, consiste à faire le vide, être dénué de soi, à ce que le cœur soit « comme la cendre éteinte ». L'homme d'exception utilise son esprit comme un miroir : l'esprit apaisé, détendu, calme et stable reflète tous les phénomènes comme un miroir.

La Voie, indéfinissable, aux transformations infinies, est voilée par la dualité qui engendre les désirs et fait naître les six consciences, c'est ce qui sépare de la Voie. La contemplation intérieure doit donc être constante, elle mène à comprendre qu'originellement, tout est vide et calme, c'est le non-agir, autrement dit l'attitude où le moi se retire et s'abstient de toute intervention dans le cours des choses qui est bien tel qu'il est : ce sont les voiles de notre vision déformée qui, notamment sous l'aiguillon du désir, poussent l'homme à vouloir changer les choses plutôt que ses perceptions. C'est là tout l'enjeu de la contemplation. Le moi laisse le jeu de la vie jaillir tout naturellement dans la spontanéité, non pas qu'il

---

1. Pierre Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris, Albin Michel, 2002, p. 23.

n'existe plus, mais il se laisse traverser par ces flux et ces évolutions dans la pureté ou la transparence. Il lâche tout et s'abandonne dans une confiance totale en la Voie dont le potentiel est infini, car dans cette vacuité, rien ne peut être entravé et par conséquent tout est possible.

*Le Livre merveilleux du calme et de la pureté exposé par le Très Haut Seigneur Lao<sup>1</sup>*

Ce texte, écrit anonyme datant lui aussi de la première moitié des Tang (618-785), eut un grand succès durant cette dynastie. Il fut entièrement calligraphié par le célèbre Huaisu (785), un maître dans le style calligraphique de l'herbe folle, et en partie par un autre calligraphe non moins célèbre, Liu Gongquan (840). Le taoïste des Tang Sima Chengzhen (647-735), qui fut le maître de princesses impériales, sœurs du grand empereur Xuanzong, commenta ce texte. Bien d'autres taoïstes l'imitèrent, notamment à partir du moment où l'école de la Perfection totale, dont le premier patriarche Wang Chongyang (1113-1170) avait fait du calme et de la pureté

---

1. Titre chinois : *Taishang Laojun shuo chang qingjing miaojing* (Dz. 620).

le centre de son enseignement, l'intégra dans la liturgie de son courant.

La contemplation s'exerce sur trois choses essentielles : l'esprit, le corps et les choses extérieures, dans une formulation différente du *Livre de la contemplation intérieure* pour lequel le troisième objet de contemplation est la source des désirs et non les choses extérieures. Cette contemplation est indissolublement liée au calme et à la pureté, les deux concepts clés de ce texte, qui constituent les conditions *sine qua non* pour que la luminosité de l'âme paraisse, dans un silence et un calme constants. L'exemple le plus fréquent pour expliquer comment, dans la contemplation, le repos procède à la purification de l'esprit, est celui d'une eau trouble dans un vase agité qui, lorsqu'on le laisse au repos et dans l'immobilité, permet aux poussières de tomber au fond, tandis que l'eau redevient limpide. Le caractère même de pureté comprend dans sa graphie un élément qui évoque l'eau.

Pureté, transparence et légèreté invitent à dissoudre en pure lumière/énergie les composants anatomiques du corps de chair, de sang et d'os. La matière s'estompe, pour laisser place à la magie de la métamorphose, grâce à laquelle les yeux deviennent le soleil et la lune, les protubérances

du corps des pics sacrés, les fluides des ruisseaux, des torrents, des lacs, des mers.

Cette pureté, qui se manifeste quand désirs et passions ne troublent plus le cœur/esprit, est ce que redoutent fort les démons. Plus qu'une qualité, cette pureté est une force, une énergie. Le cœur, alors semblable à un clair miroir, entre en résonance avec toute chose et s'y adapte, déroulant pleinement ses capacités infinies à transformer et se transformer. Au fond de cet esprit, comparé à un abysse d'eau pure, l'authentique, le Réel est dévoilé, l'esprit rayonne constamment la lumière de sa sagesse, tout est pur et sans mélange. Alors que les bouddhistes parlent d'éveil, les taoïstes disent avoir trouvé le Dao, La Voie, ou encore l'avoir accomplie. Accomplissement tout illusoire, nous avertit le *Livre du calme et de la pureté*, il n'est en vérité rien à obtenir ; c'est pour encourager les êtres que l'on parle d'obtention ou d'accomplissement, position philosophique très proche de celle bouddhique du *Soutra du Cœur*, qui affirme que, « comme il n'est rien à obtenir, l'être d'éveil, prenant appui sur la perfection de sagesse, a l'esprit sans obstruction ; étant sans obstruction, il est libre de toute peur et se dégage de toutes les distorsions de l'esprit et des pensées illusoires pour accomplir de manière ultime la grande extinction ».

*Le Livre du sceau du cœur/esprit exposé par  
l'éminent et supérieur Auguste de Jade*

Ce texte se présente sous forme d'un long poème didactique en vers de quatre caractères, sans indication de date ni d'auteur. Il est plus tardif que les deux premiers et date probablement des Song du Sud (XIII<sup>e</sup> siècle). Que ce soit l'éminent et supérieur Auguste de Jade qui transmette ce texte s'explique du fait de la notoriété à l'époque où le texte a été écrit du dieu Auguste de Jade, le plus élevé du panthéon, qui fut choisi comme déité tutélaire de la famille impériale à partir du IX<sup>e</sup> siècle.

L'Auguste de Jade expose des méthodes méditatives s'inspirant des techniques de l'alchimie interne qui prirent de l'ampleur en Chine depuis la fin des Tang (IX<sup>e</sup> siècle). D'emblée, il présente les trois ingrédients de base de la science alchimique : l'essence vitale, le souffle et l'âme, dont les transformations s'effectuent en lien avec trois régions du corps appelées les trois champs de cinabre : dans le bas-ventre le champ de cinabre inférieur associé à la force sexuelle, dans le thorax le champ de cinabre médian associé au souffle et à la fonction respiratoire et dans la tête le champ de cinabre supérieur associé à la vie mentale et psychique. On les appelle « champs de

cinabre », car ce sont des lieux où se condense et se transforme une énergie subtile, ingrédient de base des transformations de soi, appelée cinabre en référence à l'alchimie opératoire en Occident et en Chine, qui se servait du cinabre, un sulfure de mercure, parmi d'autres minéraux, pour fabriquer la pierre philosophale capable de transformer un métal vulgaire en or, de guérir les maladies et de prolonger la vie. Cependant, de même que l'âme, en chinois *shen*, désigne une chose à la fois unique et plurielle, de même ces trois ingrédients, essence vitale, souffle et âme, associés à trois champs de cinabre, sont un seul et même principe : c'est en raison de leur association à un lieu ou à des qualités particulières qu'on leur donne un nom différent, mais il s'agit toujours du même Principe de vie, unique.

Le poème commence par une description assez liminaire de la genèse du monde, à partir de ce « chaos », cette mystérieuse indistinction, état d'avant l'unité, synonyme de Voie. Retrouver cet état dans la contemplation méditative et ainsi parvenir à la fusion unitive des trois médecines, c'est l'assurance d'accomplir la Voie en cent jours symboliques, d'accéder aux plus hautes sphères des paradis taoïstes et d'être convoqué par le céleste empereur d'en Haut.

Dans son apparente simplicité, les paroles de ce texte évoquent en fait des méthodes bien connues des écoles taoïstes sur la respiration et le lien de celle-ci avec les changements d'état de conscience, ou encore sur les visualisations de l'adepte qui, dans son voyage mystique, marche sur les étoiles ou traverse des contrées lumineuses.

Les trois médecines, trois aspects d'une même chose, sont les points d'appui du travail contemplatif dans une démarche alchimique qui vise à l'union de ce qui d'ordinaire est séparé : la force génésique et germe du principe vital qu'est l'essence est d'ordinaire séparée de l'âme et de l'esprit. C'est le souffle, à la fois celui de la respiration et du mouvement fluide à l'intérieur du corps, qui joue le rôle de pivot et fait la jonction entre, disons pour simplifier, corps et esprit. La contemplation intérieure mène ainsi de la multiplicité à l'unité, au Réel, *zhen*, qualité inaltérée du ciel, la perfection, l'authenticité, opposé au *jia*, le faux, le factice, l'illusoire. Cette qualité revêt une importance primordiale dans le taoïsme, où celui qui chemine sur la Voie a soudain accès au *zhen*, que ce soit l'aspect véritable des montagnes sacrées, celui du monde ou de soi : l'homme ayant accompli la Voie est, dans certaines traditions taoïstes, qualifié de *zhenren*,

« homme réel », il laisse paraître le véritable soi, l'homme authentique dans sa nature inaltérée et non factice, quand toute illusion est abandonnée.

Le *Livre du sceau du cœur/esprit* évoque l'âme avec ses qualités ineffables, notamment le fait qu'elle n'est pas entravée par la matière, peut pénétrer les pierres, voler, entrer dans l'eau ou le feu. Elle anime le corps, lui donne vie, son départ signifiant la mort. Mais la vraie Vie, c'est la Voie : tant que l'on reste en communication avec elle, la vie est insufflée en nous, elle perdure. Elle recèle la lumière, cachée sous le boisseau. Cette lumière est liée à la chaleur, elle s'appuie sur l'âme pour éclairer. Il y a un jeu subtil entre la Voie, l'esprit, l'âme, le corps, les désirs, la contemplation, le calme, la pureté, la Vacuité, le non agir. Les progrès dans la contemplation intérieure s'accompagnent de phénomènes lumineux internes et d'une connaissance innée, intuitive, grâce à laquelle les organes des sens convergent et communiquent entre eux dans une saisie globale des choses plutôt qu'une scission en différents aspects selon des perceptions sensorielles différentes.

Préserver la Voie, c'est ce qui permet de vivre longtemps, car la Voie ne connaît ni naissance ni mort, selon les écrits bouddhiques tels que les sùtras de la « Perfection de sagesse » (*pra-*

*jñāpāramitā*) répétant à souhait que rien ne naît ni ne disparaît. Cette pensée est aussi dans la veine de la pensée taoïste puisque le premier chapitre de Laozi nous enseigne que « la Voie est constante ».

La Voie, il faut donc toujours la garder en soi, l'empêcher de partir. Au préalable, elle doit pouvoir être présente à l'intérieur de soi et pour ce faire, il est nécessaire de cultiver le calme et la vacuité qui, tels des aimants, attirent la Voie. C'est ce que veut imprimer l'Auguste de Jade dans l'esprit des adeptes, c'est le sceau du cœur qui scelle la réalité, de même que, dans le bouddhisme Chan, le maître imprime de son sceau l'esprit du disciple parvenu à l'éveil, par une transmission au-delà des mots, de cœur à cœur.

Catherine DESPEUX



**Le Livre**  
**de la contemplation intérieure**  
**selon le Très Haut Seigneur Lao**



Le Seigneur Lao a dit :  
« Ciel et terre ont mêlé leur semence,  
*Yin* et *yang* se sont déployés et transformés.  
Ainsi, les dix mille êtres sont nés,  
Chacun selon ses actes accumulés,  
Âmes divisées à partir de la Voie, Une.

Père et mère s'unissant,  
Un nouvel être reçut la vie.  
Au début, le premier mois dans la matrice,  
Conglomérat de sang et d'essence,  
Il devint, au deuxième mois, un embryon  
Pareil à une boule de graisse.  
Au troisième mois, les âmes *yang*,  
C'est-à-dire les trois âmes visionnaires,  
Naquirent dans le mouvement.  
Au quatrième mois, les âmes *yin*

Devinrent les sept âmes végétatives  
Qui, dans le calme, fixèrent le corps.

Au cinquième mois, les cinq éléments se répar-  
tèrent dans les cinq viscères  
Pour y apaiser leurs âmes.  
Au sixième mois, les six tuyaux sonores stabili-  
sèrent les organes-entrepôts  
Servant à nourrir les esprits *yin*.  
Au septième mois, les sept essences<sup>1</sup> ouvrirent les  
orifices  
Et laissèrent pénétrer la lumière.

Au huitième mois, les âmes des huit rayons  
lumineux<sup>2</sup> étant au complet,  
Hommes réels et âmes *yin*<sup>3</sup> descendirent [dans le  
foetus].

---

1. Ce sont les essences des sept étoiles, à savoir les cinq planètes (Vénus, Mars, Jupiter, Mercure, Saturne), plus la Lune et le Soleil.

2. Ces huit lumières sont décrites comme les chefs des vingt-quatre divinités qui président aux souffles nourriciers et défensifs dans le corps humain, selon un commentaire du *Huangting neijing jing*, 23.8.

3. Ce sont là deux sortes de forces divines : le Parfait ou homme réel est le principe sacré masculin, l'âme *yin* ou *ling*

Au neuvième mois, palais et demeures étant bien  
disposés,  
Les esprits essentiels purent y résider.  
Au dixième mois, le Souffle<sup>1</sup> fut suffisant,  
Et toutes les formes, parfaites.  
L'harmonie originelle qu'il tétait le reput,  
Et cela continument.

Le Seigneur Souverain de l'Un Suprême réside  
dans la tête,  
Il a pour nom « Seigneur de la Pilule de boue<sup>2</sup> »  
Et dirige la multitude des âmes.  
Dans la lumière s'engendre cette âme consciente,  
Âme visionnaire de l'individu.

---

est le principe sacré féminin, caractérisé par une efficience magique.

1. Nous mettons ici un S majuscule à notre traduction de « Souffle », car il existe en chinois deux caractères différents pour désigner le *qi*, « souffle ». Celui que nous avons ici, *qi* 炁, désigne le Souffle primordial, originel, parfois dit du ciel antérieur, par opposition au *qi* 氣, souffle ordinaire du monde phénoménal, dit du ciel postérieur.

2. « Pilule de boue », en chinois Niwan, est le nom d'un emplacement dans la tête, où siègent des divinités. On a pu penser que Niwan était une transcription pour *nirvâna*, notion bouddhique désignant la félicité suprême due à l'extinction des souffrances.

« Recteur du destin » habite dans le cœur  
Et garde l'origine de la vie.

« Inflorescence », sis à sa gauche,  
Maîtrise les trois âmes visionnaires.  
« Origine Blanche », se tenant à sa droite,  
Contrôle les sept âmes végétatives.  
« Enfant de Pêcher » siège dans l'ombilic,  
Racine profonde de la semence<sup>1</sup>.  
Il illumine toutes les articulations  
Et donne vie aux cent divinités.

Ainsi, le corps tout entier  
Abrite les âmes et n'est pas vide.  
Le souffle originel entre par le nez  
Et arrose Bille de boue [le cerveau].  
Grâce à cela, l'âme est lumineuse,  
Le corps est stable et paisible.  
Tout mouvement ou arrêt  
Dépend de l'esprit.

---

1. Selon un commentaire du *Huangting neijing jing* (15.11), la divinité du cerveau commande aux trois autres qui sont ses princes : Siming, « Recteur du destin » ; Wuying, « Inflorescence » ; Taohai, « Enfant de pêcher ».

C'est ainsi que la vie  
Commence.

Moi, je contemple à l'intérieur  
Chaque chose, l'une après l'autre.  
Le cœur/esprit, c'est le censeur,  
Maître de tout le corps.  
Il exerce son contrôle et interdit,  
Pour que corps et âmes ne dévient pas.

Le cœur/esprit, c'est l'âme,  
Aux transformations insondables.  
Comme elle n'a pas de forme fixe,  
Cinq âmes différentes sont abritées dans les cinq  
viscères :

Âme visionnaire dans le foie,  
Âme végétative dans le poumon,  
Âme essentielle dans les reins,  
Âme volitive dans la rate,  
Âme principale dans le cœur.  
L'âme porte des noms différents,  
En fonction de son emplacement.

« Le cœur, c'est le feu ;  
L'essence du Taiyang du Sud régit le feu ;

En haut, elle devient Mars,  
En bas, entre en résonance avec le cœur.  
Rouge, le cœur comporte trois feuillets  
Et ressemble à une fleur de lotus.  
La luminosité de l'âme qui s'y repose  
Est dénommée selon sa localisation. »

Cette âme  
N'est ni verte, ni jaune,  
Ni grande, ni petite,  
Ni courte, ni longue,  
Ni tordue, ni droite,  
Ni souple, ni dure,  
Ni épaisse, ni mince,  
Ni ronde, ni carrée.

Elle se transforme, impénétrable,  
Fusionne avec le *yin* et le *yang*,  
Embrasse la vastitude du ciel et de la terre,  
Entre dans le poil infiniment petit.  
Maîtrisée, elle reste dans la rectitude,  
Lâchée, elle s'égaré.  
Dans le calme et la pureté, elle vit,  
Dans l'agitation et l'impureté, elle périt.

Sa lumière illumine les huit confins,  
Son obscurité nous perd dans une direction.  
Il suffit de parvenir au Vide et au silence,  
Pour que la Voie et la vie soient constantes.  
Si l'on préserve toujours le non-agir,  
Le corps goûte la félicité.

C'est pourquoi le sage  
Établit le souverain et ses ministres,  
Fixe les récompenses et les châtiments,  
Dispose les fonctionnaires,  
Contrôle les règles et les lois,  
Rectifie pour instruire l'homme.

Si l'homme se maîtrise difficilement,  
C'est à cause de son esprit :  
Que celui-ci soit pur et calme,  
Et aucun malheur ne survient.  
L'errance dans le cycle des renaissances,  
La chute dans les mauvaises destinées,  
Tout cela provient de l'esprit.

Pensées fausses, haine, amour,  
Saisie, rejet, allées et venues,  
Souillures, attachements, nœuds,

Petit à petit ligotent l'individu qui,  
Dans tours et détours, s'emberlificote,  
À ne pouvoir se libérer,  
Jusqu'à sa destruction.

Il est tel un buffle ou un cheval  
Lourdement chargé, s'embourbant :  
Plus il bouge, plus il s'enlise.  
N'arrivant plus à s'en sortir,  
Il finit par mourir.

Il en est de même de l'homme :  
Au début de sa vie,  
Son âme est originellement pure et calme,  
Limpide et non mêlée,  
Mais dès qu'elle est prise dans le corps,  
Elle est entachée par les six sortes d'émotions.

La vue crée la convoitise des belles choses,  
L'ouïe, l'attachement au son,  
Le goût, l'avidité des saveurs,  
L'odorat, l'amour des bons parfums.  
Les pensées nous attirent vers la puissance et la  
convoitise,

Le corps désire opulence ou légèreté<sup>1</sup>.

Alors, commence une vie d'errance,  
Sans pouvoir s'éveiller soi-même.  
Le sage, en éprouvant de la pitié,  
Instaure des méthodes pour instruire,  
Incite à contempler l'intérieur de soi  
Et à purifier son esprit. »

Le Seigneur Lao a dit :

« Contemplez attentivement ce corps :  
Il vient du grand vide.  
Par la réunion de causes et conditions,  
L'essence s'accumule, le souffle se rassemble.  
Chevauchant ce karma, l'âme descend  
Et lors de l'union, vient à la vie.  
Modelé sur le ciel, à l'image de la terre,  
L'être inhale le *yin*, crache le *yang*.  
En lui sont disposés les cinq éléments,  
En accord avec les quatre saisons.

---

1. Le texte adopte ici la classification bouddhique des six sens. Mais la teneur du texte n'est pas sans rappeler le chapitre 12 du *Daode jing* : « Les cinq couleurs aveuglent, Les cinq sons rendent sourds... »

Les yeux sont le soleil et la lune,  
Les cheveux les étoiles,  
Les sourcils le dais fleuri,  
La tête le mont Kunlun.  
Sont disposés à l'intérieur les palais et les por-  
tiques,  
Où s'installent paisiblement les esprits subtils et  
les âmes.

Parmi les dix mille êtres,  
L'homme est le plus intelligent ;  
Sa nature et sa force vitale s'unissent à la Voie,  
Deux faces de lui que l'homme doit chérir  
Par la contemplation intérieure de son corps.

Seul l'homme est vénérable,  
Pourtant, il ne se respecte pas lui-même.  
Les pensées fausses, les souillures,  
Les impuretés, les puanteurs,  
Les saletés troublent son corps et son esprit.

Qui contemple les choses et le moi ?  
Qu'est-ce qui nous est proche ou lointain ?  
Conserver la Voie fait vivre longtemps,

Faire le bien préserve le Réel.  
Mais les idiots se rendent esclaves,  
S'asservissent et créent leur propre malheur. »

Le Seigneur Lao a dit :  
« Le lot de vie que l'on reçoit de la Voie, c'est la  
force vitale, son destin ;  
Ce qui, de l'Un, s'appuie sur le corps, c'est la  
nature innée ;  
Ce qui s'accorde avec les choses, c'est l'esprit ;  
Lorsque l'esprit a un objet de pensée, c'est l'in-  
tention ;  
Ce qui émane de l'intention, c'est la volonté.

La connaissance de toute chose, c'est le savoir ;  
Connaître parfaitement toute chose, c'est la  
sagesse ;  
Ce qui dans l'activité protège la personne, ce sont  
les âmes visionnaires ;  
Ce qui dans le calme stabilise le corps, ce sont les  
âmes végétatives ;  
Ce qui circule dans les os et les chairs, c'est le  
sang ;  
Ce qui préserve l'âme et nourrit le Souffle du ciel  
antérieur, c'est l'essence vitale.

Le Souffle limpide et rapide est le [souffle] nourricier ;  
Le Souffle opaque et lent est le [souffle] défensif ;  
L'ensemble des os forme le corps-personne ;  
Toutes les formes apparentes constituent la structure corporelle ;  
Ce qui forme bloc et cohésion, c'est le corps substantiel ;  
Les attitudes et la physionomie, c'est la structure physique ;  
Ce qui est arrangé en petit et grand, c'est le corps de chair.

Toutes les pensées qui se succèdent et sont insondables, c'est l'âme ;  
Ce qui peut aller très loin et entrer en résonance avec les choses, c'est l'efficiace spirituelle ;  
Quand le souffle entre dans le corps, on parle de vie ;  
Quand l'âme quitte le corps, on parle de mort.  
Ce qui permet de communiquer parfaitement avec la vie, c'est la Voie.

La Voie,  
Existante, n'a pas de forme,

Inexistante, a un impact ;  
Elle se transforme, insondable,  
Pénètre l'âme et la foule des êtres,  
Devient dans le corps la lumière de l'âme :  
C'est ce qu'on appelle le cœur/esprit.  
C'est pourquoi enseigner à cultiver la Voie,  
C'est enseigner à cultiver son esprit.  
Enseigner à cultiver son esprit,  
C'est enseigner à cultiver la Voie.

La Voie ne peut être vue  
C'est lors de la naissance qu'elle paraît.  
La vie n'est pas éternelle,  
C'est grâce à la Voie qu'on la préserve.  
Si la vie disparaît, la Voie se perd,  
Si la Voie se perd, la vie disparaît.  
Quand la vie et la Voie forment une unité,  
On vit longtemps, on ne meurt pas,  
On se transforme en être ailé et immortel.  
Si l'on ne peut la préserver constamment,  
C'est parce que l'on ne peut  
Contempler à l'intérieur son esprit.  
Si l'on n'abandonne pas la contemplation inté-  
rieure,  
La vie et la Voie subsistent constamment. »

Le Seigneur Lao a dit :  
« Si l'on erre dans les mauvaises destinées,  
Sombre dans la lie et les impuretés,  
C'est que l'on dépend de l'apparition des six  
émotions  
Qui engendrent les six sortes de conscience<sup>1</sup>.  
Les six consciences établissent des distinctions,  
Emprisonnent dans l'amour et la haine,  
Le va-et-vient, la saisie ou l'abandon.  
L'homme, contaminé par les souillures mentales,  
Est longuement séparé de la Voie.

C'est pourquoi on contemple à l'intérieur de soi  
les six consciences  
D'où s'élèvent les six désirs.  
Mais les consciences, d'où proviennent-elles ?  
Elles viennent des désirs.  
D'où viennent les désirs ?  
Ils surgissent des consciences.  
Les pensées fausses créent une vue inversée,  
Et engendrent les consciences.

---

1. Notion bouddhique selon laquelle l'homme a six organes des sens, les cinq sens connus chez nous plus le mental considéré comme un sixième sens. Le contact entre un organe des sens et un objet donne une conscience de l'objet, la capacité de voir, d'entendre, etc.

On parle aussi de naturel et spontané,  
Ou encore de non-agir :  
Fondamentalement, tout est vide et calme,  
Originellement, il n'y a pas de conscience.

Dès qu'il y a conscience, il y a discrimination,  
Et toutes les vues déviées s'élèvent.  
Comme les vues déviées fleurissent,  
En fin de compte, on a toutes sortes de souillures  
mentales,  
On erre dans les naissances et les morts,  
Et l'on perd pour toujours la Voie. »

Le seigneur Lao a dit :  
« Dans la Voie, il n'y a ni naissance, ni mort,  
Seul le corps connaît la naissance et la mort.  
Parler de vie et de mort  
Relève du corps et non de la Voie.

Si le corps vit,  
C'est parce qu'il a obtenu la Voie ;  
Si le corps meurt,  
C'est parce qu'il a perdu la Voie.

Qui peut préserver sa vie et garder la Voie  
Subsiste longtemps et ne meurt pas. »

Le Seigneur Lao a dit :

« En celui capable de calmer et purifier son  
esprit,

La Voie vient tout naturellement résider.

La Voie venant naturellement y résider,

La lumière de l'âme reste dans le corps.

La lumière de l'âme restant dans le corps,

La vie ne s'en va pas.

L'homme veut vivre éternellement,

Mais il est incapable de vider son esprit ;

L'homme déteste toujours la mort,

Mais il est incapable de préserver son âme,

Car il accorde du prix à ses désirs

Et n'applique pas la Voie,

Il veut la richesse sans chercher les joyaux,

Il veut aller vite mais ne se met pas en marche,

Il veut être gras mais ne mange pas assez. »

Le seigneur Lao a dit :

« La Voie, on la trouve avec l'esprit ;

L'esprit, grâce à la Voie, devient lumineux.

Si l'esprit est lumineux, la Voie descend,  
Si la Voie descend, l'esprit est omnipénétrant.

La luminosité de l'âme se trouve en soi,  
Comme une lampe dans un récipient.  
La lumière émane du feu,  
Lequel est émis par la bougie ;  
La bougie brûle grâce à l'huile,  
Sans laquelle le feu cesse.  
Si on supprime ces quatre choses,  
D'où naîtrait la lumière ?

De même, la lumière s'appuie sur l'âme pour  
éclairer,  
L'âme dépend de l'esprit pour être conservée,  
L'esprit existe grâce au corps,  
Le corps est parachevé grâce à la Voie.  
Si une seule chose manque,  
Sur quoi la lumière pourrait-elle s'appuyer ?

Ainsi, ce que l'on entend par luminosité de l'âme,  
C'est que l'œil voit, l'oreille entend,  
La pensée sait, l'esprit perçoit,  
Distingue les principes et les choses.  
Le fin et le subtil sont parfaitement connus

Grâce au fait que l'âme éclaire ;  
C'est pourquoi on parle de luminosité de  
l'âme. »

Le seigneur Lao a dit :  
« Vider son esprit,  
C'est abandonner ce qui l'emplit.  
Dans un état de non esprit,  
On élimine ce qui est,  
On fixe son esprit  
Afin qu'il soit calme.  
On apaise l'esprit  
Afin qu'il ne soit pas menacé.

On calme son esprit,  
Afin qu'il ne soit pas désordonné.  
On rectifie son esprit,  
Afin qu'il ne soit pas dévié.  
On purifie son esprit,  
Afin qu'il ne soit pas souillé.  
On nettoie son esprit  
Afin qu'il ne soit pas impur.  
Tout cela qui existe,  
On fait en sorte de l'éliminer.

Alors, les quatre vues deviennent effectives :  
L'esprit est droit,  
Il n'est plus sens dessus dessous ;  
L'esprit est calme,  
Il n'a ni hauts ni bas ;  
L'esprit est lumineux,  
Il est dénué d'ignorance ;  
L'esprit est pénétrant,  
Rien ne lui fait obstacle.  
Tout cela se fonde sur le spontané et le naturel.  
J'ai donné sommairement quelques exemples,  
Pour le reste vous pouvez le déduire vous-même. »

Le Seigneur Lao a dit :  
« Connaître la Voie est facile,  
Avoir confiance en elle est difficile.  
Avoir confiance en la Voie est facile,  
La pratiquer est difficile.  
Pratiquer la Voie est facile,  
La réaliser est difficile.  
Réaliser la Voie est facile,  
La conserver est difficile.  
Si on la garde sans la perdre,  
Alors elle subsiste toujours. »

Le seigneur Lao a dit :

« La Voie

Ne peut être transmise par les mots,

Mais seulement reçue oralement.

L'esprit constamment vide, l'âme toujours paisible,

La Voie vient, tout naturellement, en soi.

L'imbécile ignore cela,

Il épuise son corps,

Martyrise son esprit,

Asservit sa volonté,

Agite son âme.

Alors, la Voie s'éloigne de plus en plus,

Son âme devient toujours plus triste.

Ayant tourné le dos à la Voie, il la cherche

Et doit alors s'appliquer à la discerner. »

Le seigneur Lao a dit :

« Comme la Voie accorde du prix à la longévité,

Préservez notre âme, consolidons notre racine,

Afin que souffle et essence ne se dispersent pas,

Et restent d'une pure blancheur et indivis.

Ainsi, corps et âme seront unis à la Voie,

Et l'on s'envolera vers le mont Kunlun.

Du ciel antérieur, on naît,

Dans le ciel postérieur, on subsiste,  
On entre et sort dans le sans interstices  
Sans passer par une porte.

Soufflant *chui*, un son *yin*, ou *xu*, un son *yang*<sup>1</sup>,  
Maîtrisant les âmes végétatives et les âmes vision-  
naires,  
Pendant des millions d'années, on a une famille,  
Et garantit une descendance de mille générations.

La poussière jaune virevolte autour  
De l'homme réel sur son mouton.  
Il entre dans les salles des bronzes et des jades,  
Raccompagne l'ancien et accueille le nouveau. »

Le seigneur Lao a dit :

« La Voie de la contemplation intérieure  
Consiste à calmer son âme et à fixer son esprit,  
À ce que les pensées désordonnées ne s'élèvent pas  
Et les éléments maléfiques n'agressent pas.

---

1. Allusion à une technique respiratoire des six sons : l'adepte expire le souffle longuement en prononçant, en général mentalement, un son censé être bénéfique sur un des six organes principaux : le foie, le cœur, la rate, les poumons, les reins et la vésicule biliaire.

Affermissant le corps parmi les choses,  
Les yeux clos, cherchant avec la pensée,  
Extérieur et intérieur sont vides et silencieux,  
La Voie et l'âme sont subtiles et profondes.

À l'extérieur, on contemple tous les états,  
À l'intérieur, observe l'esprit unique.  
Clairement, tout est lumineux et calme,  
Calme et agitation ont tous deux cessé.

Les pensées se suivent,  
Mais la racine profonde est une ultime paix.  
Parfaitement limpide, constamment stable,  
Cette mystérieuse immensité est difficile à son-  
der.

Les soucis et les maux se sont à jamais évanouis,  
Il n'est plus de différenciation entre le vrai et le  
faux. »

Le seigneur Lao a dit :  
« Je ne suis pas un sage,  
C'est par l'étude que j'ai trouvé.  
Ainsi, dans ma quête de la Voie,

Il n'est rien auquel je ne m'applique,  
Tous les textes sacrés et méthodes  
Ne sont que dans l'esprit. »



Le Livre du calme et de la pureté  
exposé par le Très Haut  
Seigneur Lao<sup>1</sup>

---

1. Révision de ma traduction parue dans *Lao-tseu, le guide de l'insondable*, Paris, Entrelacs, 2010.



Le Seigneur Lao a dit :  
« La grande Voie, sans forme,  
Engendre et nourrit ciel et terre.  
La grande Voie, dépourvue de sentiments,  
Meut soleil et lune.  
La grande Voie, sans caractéristiques,  
Fait croître les êtres et les nourrit.  
Je ne sais comment la qualifier ;  
Faute de mieux, je parle de “Voie”. »

La Voie est limpidité et opacité,  
Mouvement et calme :  
Limpidité du ciel, opacité de la terre,  
Mouvement du ciel, calme de la terre,  
Limpidité de l'homme, opacité de la femme,  
Mouvement de l'homme, calme de la femme.

[La Voie] s'étire jusqu'aux confins  
Et enfante les dix mille êtres.  
L'opacité sourd de la limpidité,  
Le calme, du mouvement.  
Qui reste dans le calme et la pureté  
Retrouve l'univers entier.

L'âme aspire à la pureté, mais l'esprit la trouble ;  
L'esprit aspire au calme, mais le désir le perturbe.  
Qui laisse les désirs apaise naturellement l'esprit.  
L'esprit clarifié, l'âme se purifie,  
Naturellement, les six désirs ne germent pas,  
Les trois poisons disparaissent<sup>1</sup>.

Mais l'on n'y arrive pas  
Tant que l'esprit n'est pas clarifié,  
Ni les désirs délaissés.  
Qui peut abandonner le désir

---

1. Dans le bouddhisme, les six désirs sont suscités par les six organes des sens : nos cinq organes des sens, auxquels le bouddhisme ajoute le mental. Les trois poisons sont la sottise, l'arrogance et la colère ; selon un commentaire taoïste, les trois poisons seraient ici les trois cadavres, trois démons ou principes de mort qui, à l'intérieur du corps, rongent l'abdomen, la région du cœur et le cerveau, provoquant toutes sortes de maux.

Contemple en soi son esprit  
Et l'esprit n'est plus « son » esprit.  
Il contemple au dehors son corps :  
Le corps n'est plus « son » corps.  
Il contemple au loin les êtres :  
Ceux-ci ne le concernent pas.

Éveillé à ces trois [détachements],  
Il ne voit que le vide.  
Contemplant le vide à partir de ce qui est vide,  
Ce vide n'est pas un objet en soi.  
Mais si l'objet de vide est inexistant,  
Considérer comme inexistant l'inexistant est pure  
chimère,  
La pensée de l'inexistant comme inexistant étant  
inexistante,  
Seule demeure la sérénité dans la pure limpidité.  
La sérénité n'étant pas un objet en soi,  
Comment le désir pourrait-il germer ?  
Puisque le désir ne naît pas,  
Le vrai calme demeure.

Éternel Réel, faisant écho aux dix mille êtres.  
Éternel Réel, en accord avec la nature innée,  
Éternelle résonance, éternel calme,  
Éternels calme et pureté.

Un tel calme et une telle pureté  
Font entrer pas à pas dans la Voie réelle.  
On dit avoir obtenu la Voie,  
Mais, bien que l'on parle d'obtention,  
Qu'y aurait-il à acquérir ?

C'est pour convaincre les êtres  
Que l'on parle d'obtention de la Voie.  
Quiconque l'a compris  
Est apte à transmettre la sainte Voie.

Le Seigneur Lao a dit :  
« L'éminent lettré ne rivalise pas,  
Le médiocre, lui, aime rivaliser.  
L'éminente Vertu ne se targue pas de vertu,  
La vertu inférieure, elle, s'attache à la vertu.  
Qui s'y attache et se l'approprie  
Ne peut se glorifier de Voie ni de Vertu<sup>1</sup>. »

Les êtres ne trouvent pas la Voie réelle,  
À cause de leurs pensées illusoire.

---

1. Aphorismes similaires au début des chapitres 41 et 38 du *Classique de la Voie et de la Vertu*.

Ces pensées illusoires  
Effraient l'âme  
Et cet effroi de l'âme  
Incite à s'attacher aux choses.

Cette appropriation des dix mille êtres  
Engendre aussitôt la recherche d'avidité.  
Puisque naît la recherche d'avidité,  
Se produisent les souillures mentales.  
Souillures mentales et pensées fausses  
Accablent corps et esprit,  
Proies du vil et de l'impur.  
L'errance à travers vies et morts  
Nous plonge pour toujours dans la mer de souffrances<sup>1</sup>  
Et fait perdre à jamais la Voie authentique.

Cette Voie de l'éternel Réel,  
On s'y éveille par soi-même.  
Qui l'a réalisée  
Est constamment calme et pur. »

---

1. Certaines des notions ci-dessus, telles que les souillures mentales, les pensées fausses, la vie et la mort (terme désignant la notion bouddhique de samsâra), la mer de souffrance, sont des emprunts au bouddhisme.



Le Livre du sceau du cœur  
par l'éminent et supérieur  
Auguste de Jade



Les trois médecines de catégorie supérieure  
Sont l'âme, le souffle et l'essence,  
Dans la mystérieuse indistinction,  
Dans l'obscur immensité.

Faisant exister l'inexistant, gardant l'existant,  
Dans l'instant, tout est accompli.  
Le vent tourbillonnant mêle les choses et les  
unit,  
En cent jours, le merveilleux œuvre est achevé.

En silence, convoqué par l'empereur d'en haut,  
Un beau jour, je prends mon envol.  
Le sage peut facilement comprendre,  
L'ignorant, difficilement pratiquer.

Je foule de mes pas la lumière céleste,  
Respire et me nourris de pureté.  
Expir est Mystère, inspir, féminin,  
Je semble être et ne pas être.

La respiration, fine et continue,  
Affermit mon pédoncule et m'enracine<sup>1</sup> !  
J'ai, comme chacun, l'essence vitale  
Et cette essence s'unit à mon âme.

L'âme s'unit à mon souffle,  
Le souffle s'unit au Réel du corps.  
Sans obtention du Réel,  
Tout n'est que vains propos.

Mon âme peut pénétrer les pierres,  
S'envoler du corps,  
Entrer dans l'eau sans se noyer,  
Entrer dans le feu sans se brûler.

---

1. Paraphrase du chapitre 6 de Laozi : « L'esprit du val ne meurt pas, c'est ce que l'on appelle le Mystérieux féminin. La porte du mystérieux féminin est la racine du ciel et de la terre. Se déroulant ininterrompu comme un fil de soie, il semble exister et son action ne s'épuise jamais. »

L'âme adossée au corps me donne vie,  
L'essence appuyée au souffle me remplit.  
Finis flétrissements et dégradations,  
Je suis, tels pins et cyprès, toujours vert.

Les trois médecines sont un même principe  
Dont les prodiges sont inouïs.  
S'accumulent-elles, il y a quelque chose  
Se dispersent-elles, il n'y a rien.

Les sept orifices communiquent l'un l'autre,  
Et chacun irradie de lumière.  
Ô divin Soleil et divine Lune,  
Qui illuminent la cour des bronzes !

Une fois obtenu, c'est pour toujours,  
Et mon corps naturellement s'allège.  
La suprême harmonie emplit tout l'être,  
Mes os deviennent de merveilleux jades.

Avec le cinabre, tout est efficient,  
Et sans lui, tout se détruit.

Le cinabre se trouve dans le corps,  
Ni blanc, ni bleu.

Récitez cela dix mille fois  
Et le merveilleux principe vous sera lumineux.

## BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE

DESPEUX Catherine, *Lao-tseu, le guide de l'insondable*, Paris, Entrelacs, 2010.

*Les Entretiens de Houang-po, maître Tch'an du IX<sup>e</sup> siècle*, présentation et traduction du chinois par Patrick Carré, Paris, les Deux Océans, 1985.

HADOT Pierre, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris, Albin Michel, 2002.

KOHN Livia, « Taoist Insight Meditation: the Tang Practice of Neiguan », in Livia Kohn et Sakade Yoshinobu (éd.), *Taoist Meditation and Longevity Techniques*, Ann Arbor, Center for Chinese Studies, the University of Michigan, 1989, p. 193-224.

*Le Livre du calme et de la pureté (Qing Jing Jing)*, traduit et présenté par Sophie Faure et Ke Wen, Paris, Courrier du livre, 2017.



## TABLE

PRÉFACE, de <i>Catherine Despeux</i> .....	7
Le Livre de la contemplation intérieure selon le Très Haut Seigneur Lao.....	31
Le Livre du calme et de la pureté exposé par le Très Haut Seigneur Lao.....	57
Le Livre du sceau du cœur par l'éminent et supérieur Auguste de Jade .....	65
BIBLIOGRAPHIE SOMMAIRE.....	71

Ouvrage réalisé par PCA, Rezé