

LA RESPIRATION EMBRYONNAIRE  
ET LES MÉTHODES DU SOUFFLE

SEPT ÉCRITS TAOÏSTES  
DES TANG (618-907)

唐代胎息與服氣  
經訣七篇



LES BELLES LETTRES



BIBLIOTHÈQUE CHINOISE

---

LA RESPIRATION  
EMBRYONNAIRE  
ET LES MÉTHODES  
DU SOUFFLE

Sept écrits taoïstes des Tang (618-907)

唐代胎息與服氣  
經訣七篇

TEXTES PRÉSENTÉS PAR CATHERINE DESPEUX

TRADUITS ET ANNOTÉS PAR  
MURIEL BARYOSHER-CHEMOUNY  
ET CATHERINE DESPEUX



PARIS  
LES BELLES LETTRES  
2024

*La traduction de ce volume a été revue par Marc Kalinowski  
Cet ouvrage a été mis en pages par Rudy Nimsguerns.  
Les éditeurs tiennent à remercier Marie-José D'Hoop pour son concours  
en vue de cette édition.*

*Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation  
réservés pour tous les pays*

© 2024, Société d'édition Les Belles Lettres  
95 bd Raspail 75006 Paris  
[www.lesbelleslettres.com](http://www.lesbelleslettres.com)

ISBN: 978-2-251-45598-3

LA RESPIRATION  
EMBRYONNAIRE  
ET LES MÉTHODES  
DU SOUFFLE

Sept écrits taoïstes des Tang (618-907)

唐代胎息與服氣  
經訣七篇

高上玉皇胎息經

玉皇天尊曰：  
胎從伏氣中結。  
氣從有胎中息。  
氣入身來謂之生，  
神去離形謂之死。  
知神氣可以長生，  
故守虛無以養神氣。  
神行即氣行，  
神住即氣住。

1. Une des plus éminentes divinités du panthéon, qui vient après les Trois Purs. « Vénérable du ciel », en chinois *tianzun* 天尊, est une appellation donnée aux plus hautes divinités du panthéon taoïste. L'expression a été forgée en parallèle de l'expression *shizun* 世尊, « Vénéré du monde », employée dans le bouddhisme comme épithète du Bouddha.

Livre de la respiration embryonnaire  
de l'éminent Auguste de Jade

I. Le vénérable du ciel Auguste de Jade<sup>1</sup> dit :  
« L'embryon se forme au sein du souffle ingéré<sup>2</sup>,  
Le souffle respire depuis l'embryon formé.  
Quand le souffle vient à entrer dans le corps, on parle de vie,  
Quand l'âme<sup>3</sup> quitte le corps, on parle de mort.  
Vit longtemps celui qui connaît le souffle et l'âme  
Et qui demeure dans le Vide pour les nourrir.  
Quand l'âme circule, le souffle circule,  
Quand l'âme se fixe, le souffle se fixe.

2. *Fuqi* 伏氣 : le caractère *fu* 伏, « accumuler, enfouir », est souvent un caractère d'emprunt pour *fu* 服, « absorber » ; c'est ce dernier caractère que l'on trouve pour cette phrase reprise dans le *Yanling xiansheng ji xinjiu fuqi jing* (Dz. 825, 20b). C'est pourquoi nous avons retenu ici ce sens plutôt que celui d'accumulé et enfoui. Les deux sens sont en fait très proches puisque, dans ces techniques, le souffle absorbé est stocké et accumulé dans l'abdomen.

3. On peut hésiter à considérer qu'il faut traduire ici le terme au singulier, ce qui ferait référence au *shen* en tant que l'une des principales forces psychiques de l'individu qui siège dans le cœur, les autres principales forces psychiques étant le *hun* 魂 associé au foie et le *po* 魄 associé au poumon. On pourrait envisager que l'auteur fait référence aux multiples *shen*, âmes, qui peuplent le corps et qu'il convient de visualiser et garder en soi. Le commentaire de maître Huanzhen, traduit ci-dessous, nous a incitée à privilégier la première option.

若欲長生，  
神氣相注。  
心不動念，  
無來無去，  
不出不入，  
自然常在。  
勤而行之，  
是真道路。

Pour pouvoir vivre longtemps,  
Souffle et âme doivent se rejoindre.  
Lorsque l'esprit n'est pas agité par les pensées,  
Il n'y a ni allée, ni venue,  
Ni entrée, ni sortie :  
Spontanéité et présence constante.  
S'exercer ainsi avec soin,  
Tel est le véritable chemin de la Voie. »

胎息經註

幻真先生註

II.1. 胎從伏氣中結

臍下三寸為氣海, 亦為下丹田, 亦為玄牝。世人多以口鼻為玄牝, 非也。口鼻即玄牝出入之門。蓋玄者水也, 牝者<sup>a</sup>母也。世人以陰陽氣相感, 結於水母, 三月胎結, 十月形體具而能<sup>b</sup>生人。修道者, 常伏其炁<sup>c</sup>於臍下, 守其神於身內, 神炁

---

a. *YJQQ* : 土.

b. Absent du *YJQQ*.

c. *YJQQ* : 氣. Dans le *YJQQ*, le mot *qi* (souffle) est systématiquement écrit 氣, comme ici. Alors que dans la présente version, il est écrit tantôt avec le caractère standard 氣 et tantôt avec la variante 炁 ; voir introduction, p. LXVIII.

1. *Qihai* 氣海, « océan de souffle » : zone de l'hypogastre. Voir le glossaire.

2. *Xia dantian* 下丹田 : « champ de cinabre inférieur », situé au-dessous de l'ombilic. Voir le glossaire.

3. *Xuanpin* 玄牝 : « insondable féminin ». Voir le glossaire.

— II —

Commentaire

au Livre de la respiration embryonnaire  
par maître Huanzhen

II.1. *L'embryon se forme au sein du souffle ingéré.*

À trois pouces au-dessous de l'ombilic se trouve l'océan de souffle<sup>1</sup>, aussi appelé « champ de cinabre inférieur<sup>2</sup> » ou encore « insondable féminin<sup>3</sup> ». Les gens du siècle considèrent pour la plupart que le nez et la bouche sont l'insondable féminin : c'est une erreur. Le nez et la bouche n'en sont que des portes d'entrée<sup>4</sup>. L'insondable, c'est l'eau ; le féminin, c'est la mère. Pour ces gens, les souffles yin et yang interagissent et se solidifient dans la mère et l'eau<sup>5</sup>. Au bout de trois lunaisons, le fœtus se forme et, à la dixième lunaison, le corps est parachevé : l'être humain est prêt à naître. Quant à ceux qui cultivent la

4. Sur le nez et la bouche comme « portes », cf. le *Livre du maître de Yanling*, VII.14.1, le *Livre de Taiwu*, IV.5, et le *Livre sur l'harmonisation du souffle*, Dz. 820, 5a, 7b, 20a.

5. C'est-à-dire dans l'insondable féminin. Le texte oppose ici le processus naturel d'engendrement des humains et la voie de l'immortalité des taoïstes. Sur l'insondable féminin, voir le glossaire.

相合而生玄胎，玄胎<sup>a</sup>既結，乃自生身，即為內丹，不死之道也。

## II.2. 氣從有胎中息。

神為炁子，炁為神母，神炁相逐，如形與影。胎母既結，即神子自息，即元炁不散。

## II.3. 氣入身來為之生，神去離形為之死。

《西昇經》云：身者神之舍，神者身之主也。主人安靜，神即居之；主人躁動，神即去之。神去散，安可得生？是以人耳目手足，皆不能自運，必假神以禦<sup>b</sup>之。學道養生之人，常拘其神以為神主，主既不去，宅豈崩壞也。

---

a. Absent du *YJQQ*.

b. *YJQQ* : 御.

6. Deux caractères chinois différents sont employés dans la version du Canon taoïste, mais pas dans celle du *Yunji qiqian* qui utilise le seul caractère *qi* 氣. La version Dz. 130, elle, distingue entre un premier caractère *qi* 氣 que nous avons traduit par « souffle » écrit avec une minuscule et un autre, *qi* 炁, traduit par « Souffle » écrit avec une majuscule. Dans les écrits des Song, la différence entre les deux graphies est ainsi expliquée : le premier caractère 氣 désignerait le souffle du ciel postérieur, c'est-à-dire celui que l'on respire et le second 炁 le souffle du ciel antérieur ou encore souffle dénué du feu des passions. La distinction semble encore floue à l'époque des Tang mais s'esquisse déjà ; elle semble distinguer le souffle externe et le souffle interne ou souffle originel. Cependant, la distinction n'est pas toujours cohérente, peut-être en raison d'hésitations ou d'erreurs de copiste.

Voie, ils accumulent et enfouissent régulièrement leur Souffle<sup>6</sup> sous l'ombilic ; ils conservent leur âme dans le corps, l'âme et le Souffle s'unissent et engendrent le mystérieux fœtus. Quand le mystérieux fœtus prend forme, il se constitue de lui-même en une entité. C'est le cinabre intérieur, la Voie de l'immortalité.

II.2. *Le souffle respire depuis l'embryon formé.*

L'âme est l'enfant du Souffle, le Souffle est la mère de l'âme ; l'âme et le Souffle se suivent, comme la silhouette et son ombre. Une fois que le fœtus, qui est la mère, est formé, l'âme, son fils, respire spontanément, c'est-à-dire que le Souffle originel ne se disperse plus.

II.3. *Quand le souffle vient à entrer dans le corps, on parle de vie // Quand l'âme quitte le corps, on parle de mort.*

Il est dit dans le *Livre de l'ascension vers l'Ouest*<sup>7</sup> : « Le corps est la demeure de l'âme, l'âme est le maître du corps. Quand le maître est paisible et calme, l'âme demeure à l'intérieur. Quand le maître est agité, l'âme s'en va. » Si l'âme s'en va et si le Souffle se disperse, comment pourrait-on rester en vie ? C'est pourquoi les membres, les oreilles, les yeux ne doivent pas fonctionner d'eux-mêmes, ils doivent prendre appui sur l'âme qui les guide. Les apprentis de la Voie et ceux qui nourrissent la vie s'attachent constamment à leur âme pour que celle-ci reste souveraine ; tant que le maître est présent, comment la demeure pourrait-elle s'effondrer ?

7. *Xisheng jing jizhu* (Dz. 726, 4.4b, chap. 17 « Naissance et croissance »), texte datant probablement du milieu du IV<sup>e</sup> siècle, avec cinq commentaires réunis par Chen Jingyuan (1025-1094). Sur ce texte, voir Kr. Schipper et Fr. Verellen, *The Taoist Canon*, vol. 2, p. 685-686 ; et L. Kohn, *Taoist Mystical Philosophy. The Scripture of Western Ascension*, 1991, p. 49.

#### II.4. 知神氣可以長生, 固守虛無以養神氣。

道經云：我命在我，不在天地。天地<sup>a</sup>所患人不能知至<sup>b</sup>道，能<sup>c</sup>知而不能行。知者但能虛心絕慮，保炁養精，不為外境愛欲所牽，恬淡以養神氣，即長生之道畢矣。

#### II.5. 神行即氣行, 神住即氣住。

所謂意是炁馬，行止相隨，欲使元氣不離玄牝，即先拘守至<sup>d</sup>神，神不離身，炁亦不散，自然內實，不飢不渴也。

---

a. Absent du *YJQQ*.

b. *YJQQ* : 其.

c. *YJQQ* : 復.

d. *YJQQ* : 其.

8. Phrase souvent reprise par les commentaires des écrits taoïstes et notamment les écrits d'entretien du principe vital (*yangsheng*) et de pratiques du souffle. Elle ne se trouve pas dans le *Livre de la Voie et de la Vertu*, mais dans *Le Livre de l'ascension vers l'Ouest* cité ci-dessus (Dz. 726, 5.8a, chap. 26, « Mon destin »).

II.4. *Vit longtemps celui qui connaît le souffle et l'âme // Et qui demeure dans le Vide pour les nourrir.*

Il est dit dans les écrits taoïstes : « Notre destin dépend de nous et non du ciel et de la terre<sup>8</sup>. » Ce que le ciel et la terre déplorent, c'est que l'homme soit incapable de connaître la Voie suprême et s'il la connaît, qu'il soit incapable de la mettre en pratique. Pour qui la connaît, il suffit d'être capable de vider son esprit, d'interrompre ses réflexions, de préserver son Souffle, de nourrir son essence, de ne pas être dirigé par les passions et les désirs venant de circonstances extérieures, de nourrir son âme et son souffle par la sérénité et la simplicité<sup>9</sup> : la voie de la longue vie est alors pleinement accomplie.

II.5. *Quand l'âme circule, le souffle circule // Quand l'âme se fixe, le souffle se fixe.*

L'intention, c'est la monture du Souffle, que ce soit dans le mouvement ou à l'arrêt, les deux sont liés. Afin que le souffle originel ne quitte pas l'insondable féminin, il faut d'abord retenir et préserver son âme<sup>10</sup> ; si l'âme ne quitte pas le corps, le Souffle ne se disperse pas. Ainsi, tout naturellement, l'intérieur est en plénitude, l'on ne ressent plus ni la faim ni la soif.

9. *Tiandan* 恬淡 : expression employée à plusieurs reprises dans le *Zhuangzi*, notamment au chapitre 13 « Voie du ciel » (*Tiandao* 天道) où il est dit : « Ainsi, le Vide, la quiétude, la sérénité, le silence et le non-agir constituent la norme dans l'univers et la perfection de la Voie et de la Vertu. »

10. *Shou qi shen* 守其神, « préserver son âme », dans la version du *YJQQ*, au lieu de *shou zhi shen* 守至神, « préserver l'âme suprême » de notre texte. L'expression *zhishen*, « âme suprême » n'apparaissant pas ailleurs dans le corpus des textes traduits dans le présent volume, nous avons privilégié la lecture du *YJQQ*.

## II.6. 若欲長生, 神氣相注。

相注者, 即是神炁不相離。《玄綱》云: 錙銖陰炁不滅<sup>a</sup>不為鬼, 纖毫陰炁不盡不為仙。元炁即陽炁也, 食氣即陰炁也, 常減食節欲, 使元炁內運, 元炁若壯<sup>b</sup>, 即陰氣自消; 陽壯陰衰則百病不作, 神安體悅, 可覬長生矣<sup>c</sup>。

## II.7. 心不動念, 無來無去, 不出不入, 自然常住。

神之與氣, 在母腹中本是一體之物, 及生下為外境愛慾所牽, 未嘗一息暫歸於本。人知此道, 常泯絕情念, 勿使神之出入去來, 能<sup>d</sup>不忘, 久而習之, 神自住<sup>e</sup>矣。

---

a. *YJQQ*: 纖毫陽氣不盡.

b. *YJQQ*: 元氣既壯.

c. Absent dans le *YJQQ*.

d. *YJQQ* a: 能行.

e. *YJQQ* a: 住之.

II.6. *Pour pouvoir vivre longtemps, souffle et âme doivent se rejoindre.*

« Se rejoindre » signifie que l'âme et le Souffle ne doivent pas être séparés. Il est dit dans le *Filet du Mystère* : « S'il reste ne serait-ce qu'une infime quantité de Souffle yin, on ne devient pas pour autant un démon, mais si la moindre parcelle de Souffle yin subsiste, on ne devient pas davantage un immortel<sup>11</sup>. » Le Souffle originel, c'est le Souffle yang. Le souffle que l'on ingère, c'est le Souffle yin. Il convient de diminuer la nourriture et de limiter ses désirs, afin que le Souffle originel se meuve à l'intérieur. Si le Souffle originel est vigoureux, le souffle yin disparaît de lui-même. Si le yang est vigoureux et le yin faible, alors aucune maladie ne se peut déclarer, l'âme est en paix, le corps est à l'aise, et l'on peut espérer vivre longtemps.

II.7. *Lorsque l'esprit n'est pas agité par les pensées // Il n'y a ni allée, ni venue // Ni entrée, ni sortie // Spontanéité et présence constante.*

L'âme et le souffle, quand ils sont dans le ventre de la mère, forment au départ une même substance. Mais, à la naissance, une fois que l'individu se laisse captiver par les passions et les désirs venant des circonstances extérieures, plus un seul instant de repos ne lui permet de revenir à la racine. Celui qui connaît cette voie et, constamment, chasse et dissipe ses affects et ses pensées, empêche que son âme entre et sorte, aille et vienne. S'il est capable de ne pas l'oublier et de s'y exercer encore et encore, son âme restera naturellement à l'intérieur.

11. Le *Traité du filet du mystère (Xuangan lun)* a été écrit par le taoïste Wu Yun, mais nous n'avons pas retrouvé cet extrait dans la version du Canon taoïste de ce texte (*Zongxuan xiansheng xuangan lun*, Dz. 1052). Sur le *Xuangan lun* et Wu Yun, cf. O. Boutonnet, *Le Taoïsme Shangqing et les religiosités lettrées dans la Chine du VIII<sup>e</sup> siècle*, thèse de doctorat EPHE sous la direction de Vincent Goossaert, Paris, 2019. La version du *YJQQ*, différente, signifie : « Si une infime quantité de yang reste, on ne peut devenir un démon, et si la moindre parcelle de yin subsiste, on ne peut devenir un immortel. »

## II.8. 勤而行之,是真道路。

修真之道,備盡於斯。然聖人之言,不可妄乎  
 a! 凡胎息用功後,關節開通,毛髮踈暢,即但鼻中  
 微微引氣,相從四支百毛孔中出,往而不返也。  
 後氣續到,但引之而不吐也。切切於徐徐,雖云  
 引而不吐,所引亦不入於喉中,微微而散。如此,  
 內氣亦下流散矣。

## II.9. 胎息銘

三十六咽,一咽為先。吐唯細細,納唯綿綿。  
 坐卧亦爾,行立坦然。戒於諠雜,忌以腥羶。假  
 名胎息,實曰內丹。非只治病,決定延年。久久  
 行之,名列上仙。

---

a. YJQQ: 其可忘歟.

II.8. *S'exercer soigneusement à cela // Tel est le véritable chemin de la Voie.*

Pour ce qui est de cultiver son authenticité, tout est là. Les propos des sages ne sauraient être fallacieux<sup>12</sup> ! Une fois que l'on s'est appliqué avec effort à la respiration embryonnaire, que toutes les articulations sont débloquées et déliées, que les cheveux et les poils sont bien aérés et répartis, il suffit d'inspirer imperceptiblement le souffle par le nez, pour qu'il puisse sortir par les membres et tous les pores de la peau sans revenir. Et tandis que le souffle continue d'affluer, il suffit de l'inspirer et de ne pas l'expirer. À chaque fois, très légèrement et tout doucement, bien qu'il soit dit qu'on inspire le souffle sans l'expirer, en fait ce qui est inspiré n'entre pas dans la gorge et se diffuse insensiblement [dans le corps]. C'est ainsi que le souffle interne circule vers le bas et se disperse.

II.9. *Inscription sur la respiration embryonnaire*

Le souffle, dégluti trente-six fois,  
 L'est d'abord en une première gorgée.  
 Son expulsion se fait très fine,  
 Sa réception, longue et continue.  
 Assis, couché, il en est ainsi,  
 En marche ou debout, l'esprit reste serein.  
 Évitez les tumultes,  
 Fuyez les odeurs de sang et de rance.  
 « Respiration embryonnaire » est une métaphore,  
 De fait, il s'agit du cinabre intérieur,  
 Qui non seulement soigne les maladies,  
 Mais aussi prolonge la vie.  
 Grâce à une très longue pratique,  
 Notre nom s'inscrit comme immortel supérieur.

12. Ce paragraphe et le suivant ne figurent pas dans la version du *YJQQ*.