

LES PÉRIODES DE LA VIE SELON LINGSHU 54 ET YIXUE RUMEN

Résumé :

L'évolution de la vie de l'homme, régie par le Cœur, se fait par périodes de dix années jusqu'à l'âge de 100 ans. Aux phases de développement succèdent des phases d'involution jusqu'à ce que l'esprit s'étant retiré il n'y ait plus que « la peau sur les os et c'est la fin ». Tel est l'enseignement du Lingshu 54 prolongé par les commentaires du Yixue rumen, que nous corrélerons brièvement à celui de Confucius cheminant vers la sagesse. Quoiqu'il en soit, ne devient pas centenaire qui veut : si la pratique intérieure de la tranquillité est essentielle à la longévité il y faut encore des dispositions natives inscrites dans la physiologie.

Mots clés :

Âges de la vie. Cœur. Tranquillité. Lingshu 54. Yixue Rumen. Confucius. Conduite des tempéraments.

Dr. Jean claude Dubois

LES PÉRIODES DE LA VIE SELON LINGSHU 54 ET YIXUE RUMEN

Dr. Jean claude Dubois

C'est dans le chapitre 54 de *Lingshu*, intitulé "Du lot de vie" 天年 *tiannian* que la puissance vitale, ordonnée par l'esprit et logeant dans le cœur 神氣舍心 *shen qi she xin* est décrite comme évoluant de la naissance jusqu'à l'âge de 100 ans, par périodes de 10 années¹. L'âge de soixante ans est l'une de ces périodes charnières, celle qui correspond à l'affaiblissement de l'énergie du cœur, prétexte à commentaire de la part de Li Chan l'auteur du *Yixue rumen* (1575)². Soixante ans est l'âge auquel on atteint la maturité comme le soulignait Cheng Man Ch'ing, un maître bien connu de T'ai Chi Ch'uan³. C'est pourquoi nous prenons cet âge un peu en référence. Rappelons ce paragraphe de *Lingshu* :

- A 10 ans, les 5 organes commencent à être fermes, sang et énergie communiquent; le Qi est en bas du corps, c'est pourquoi le mouvement est trépidant, il y a un besoin incessant de bouger et de courir.

- A 20 ans sang et énergie commencent à être prospères, les muscles et les chairs se développent, c'est pourquoi le mouvement est vif, l'allure rapide.

- A 30 ans les 5 organes sont bien affermis, les muscles et les chairs robustes, le sang et les vaisseaux sont florissants, c'est pourquoi on aime marcher.

- A 40 ans, les organes, les entrailles et les 12 méridiens sont à leur apogée, c'est l'équilibre de la maturité; un certain relâchement du tissu cutané se perçoit déjà, l'éclat du teint est moins brillant, les cheveux commencent à grisonner, le point d'équilibre est dépassé : c'est pourquoi on aime s'asseoir.

- A 50 ans, le foie dans son énergie commence à faiblir, ses lobes à se flétrir, la sécrétion biliaire diminue, la vue baisse.

- A 60 ans c'est au tour du cœur de connaître le déclin : on est facilement ennuyé, vite attristé, sang et énergie deviennent paresseux : c'est pourquoi on aime s'allonger :

« 六十歲 心氣始衰 苦憂悲 血氣懈惰 故好臥

liu shi sui, xin qi shi shuai ku you bei, xue qi xie duo, gu hao wo » etc.

Li Chan ajoute à ces derniers signes : " discours répétitif, défaillance de la mémoire "

言多錯忘 *yanduo cuowang*.

Cette organisation par 10 est bien différente de celle du chapitre 1 de *Suwen* où les nombres 7 et 8 scandaient les étapes de la vie humaine selon le sexe et la puissance génésique. Ici le nombre 10 est mis en rapport avec l'évolution de la vitalité mais ordonnée par l'esprit et en tant qu'elle "loge" dans le cœur. Les multiples de 10 sont en somme autant de rappels de l'unité mais chaque fois à une autre échelle, comme l'octave est en musique un retour à la tonique de base. Ainsi est-ce sous l'égide du cœur que la durée totale de la vie humaine est

¹ *Lingshujing* : édition renmin weisheng, Beijing 1981.

² Li Chan : Introduction à la médecine, version corrigée et illustrée, Shanghai, Saoye Shanfang, 1924 (*xiaozheng zengtu yixue rumen*)

³ Cheng Man Ch'ing : Les Treize Traités de Maître Cheng sur le T'ai Chi Ch'uan, p.55

de 100 ans (10 x 10 = 100). Mais étant le produit de 5 par 2, 10 souligne en même temps le dualisme foncier de cette évolution.

L'organisme après ses phases d'accroissement et d'apogée connaît inévitablement le déclin et l'involution. Ceux-ci se font selon l'ordre successif des 5 zang : foie, cœur, rate, poumon, rein, jusqu'à l'âge de 100 ans où les 5 organes étant épuisés, l'esprit se retire, ne laissant plus que "la peau sur les os et c'est la fin"

百歲, 五藏皆虛, 神氣皆去, 形骸獨居而終矣 *bai sui, wu zang jie xu, shen qi jie qu, xing hai du ju er zhong yi* Lingshu 54.

Comment prévenir ou tirer le meilleur parti d'un tel déclin, par ailleurs inéluctable ? En cultivant la tranquillité, la quiétude, la tradition chinoise est unanime sur ce point et tout cela se rapporte au cœur. S'il craint la chaleur et l'agitation, le cœur en effet n'aime rien plus que le calme (Suwen) et "rien n'est plus propice à la longévité que la quiétude", écrit Li Chan **延年不老, 心靜而已** *yan nian bu lao, xin jing er yi*.

Ici l'enseignement médical se double d'un enseignement sapientiel. Car le conseil vaut pour la conduite de la vie intérieure. Les caractères jing 靜 et an 安 dans ce contexte renvoient à la Grande Etude 大學 *da xue*. Au chapitre premier de ce livre il est en effet indiqué que pour développer le principe lumineux 明 *ming* reçu du Ciel, l'homme doit s'appliquer à cultiver un esprit calme et tranquille - *jing* - pour jouir de ce repos inaltérable (an) que rien ne peut troubler. Confucius disait de lui-même :

"... à trente ans, je marchais d'un pas ferme dans le chemin de la vertu; à quarante ans j'avais l'intelligence parfaitement éclairée; à cinquante ans je connaissais les lois de la Providence; à soixante ans, je comprenais, sans avoir besoin d'y réfléchir, tout ce que mon oreille entendait; à soixante dix ans, en suivant les désirs de mon cœur, je ne transgressais aucune règle".⁴

Cette question du lot de vie et sa dépendance au cœur, organe qui est destiné à devenir aussi souverain dans l'homme que le Boisseau boréal l'est dans le Ciel⁵ touche de près à la capacité de devenir centenaire. Néanmoins cette capacité ne se résume pas à la tranquillité du cœur. Pour atteindre en bonne santé cet âge idéal il faut encore certaines prédispositions.

Celles-ci trouvent leur expression peuvent se détecter au niveau du visage ainsi que l'indique Qibo au même chapitre 54 de Lingshu :

"Les narines et le sillon naso-labial doivent être longs et profonds, le menton et les mandibules carrés et puissants, bien charnus... le relief du visage en ses trois étages doit être proéminent..."

使道隨以長, 其牆高以方... 三部三里起

shi dao sui yi zhang, qi qiang gao yi fang...san bu san li qi

⁴ Seraphin Couvreur : Entretiens de Confucius (lun iu), livre I chapitre II, in Les Quatre Livres, Kuangchi Press, Taichung, Taiwan, 1972 p.77. On pourrait traduire aussi ce texte de la manière suivante : "à trente ans j'avais la force de fonder ma propre famille, à quarante ans je ne doutais plus, à cinquante ans je connaissais les décrets du Ciel, à soixante ans je comprenais clairement tout ce que j'entendais, à soixante dix ans, je suivais les désirs du cœur sans transgresser aucune règle"...

⁵ Pour la question du Boisseau, voir mon étude : Les principes du nourrissage vital dans le Yi Xue Ru Men, in Connaissance de l'Acupuncture 2006 : L'Art de Nourrir la Vie pp.71-102.

Ces détails morphologiques et constitutionnels, parmi d'autres, ont leur importance en médecine pratique, surtout en gériatrie où l'appréciation du potentiel vital des individus permet une meilleure conduite des tempéraments. Le rôle du cœur "de chair et de sang" (血肉之心 *xue rou zhi xin* est bien sûr essentiel. Mais celui du "logis de la clarté du Conscient" 神明之心 *shen ming zhi xin*, pour reprendre une expression de Soulié de Morant, l'est plus encore. Il ne saurait être sous-estimé à une époque ravagée par les syndromes dépressifs et les maladies dégénératives du système nerveux central.

RÉFÉRENCES

1. Lingshujing : édition renmin weisheng, Beijing 1981.
2. Li Chan : Introduction à la médecine, version corrigée et illustrée (*xiaozheng zengtu yixue rumen*) Shanghai, Saoye Shanfang, 1924
3. Cheng Man Ch'ing : Les Treize Traités de Maître Cheng sur le T'ai Chi Ch'uan, Le Courrier du Livre 1998.
4. Seraphin Couvreur : Entretiens de Confucius (lun iu), livre I chapitre II, in Les Quatre Livres, Kuangchi Press, Taichung, Taiwan, 1972.
5. Dubois Jean-Claude : Les principes du nourrissage vital dans le Yi Xue Ru Men, in Connaissance de l'Acupuncture 2006 : L'Art de Nourrir la Vie pp.71-102.