

108 OUVRAGES POUR MIEUX CONNAÎTRE LA CHINE ET LE DAOÏSME

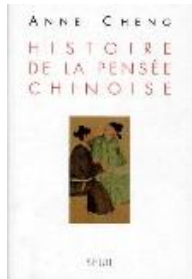
Marc Lebranchu

Les rayons des librairies nous offrent souvent le meilleur et le pire à propos du daoïsme¹. Les « traductions » du Daodejing par des auteurs ne lisant pas le chinois y côtoient les bouquins US *New Age* plus ou moins fantaisistes, comme le Tao de Pooh, autant que des travaux universitaires ardues. Pas facile alors de faire son choix.

La sélection de livres que je vous propose, toute personnelle, est le fruit de nombreuses années de lecture et de pratique. Elle est subjective. Son seul objet est de faciliter votre choix et d'ouvrir sur des perspectives d'approfondissement. Les commentaires, bien sûr, n'engagent que moi.

Pour mieux comprendre la Chine et sa civilisation

On ne peut comprendre le daoïsme sans s'intéresser à la culture chinoise, sans s'imprégner de sa pensée, de son histoire. Travail de longue haleine, mais riche de découvertes et d'enseignements.



- Cheng Anne, *Histoire de la pensée chinoise*, Editions du Seuil, 1997, 704 p. Une magistrale présentation, riche, instructive, très complète. Ouvrage fondamental.
- Elisseeff Vadime & Danielle, *Histoire de la Chine. Les racines du présent*, Editions du Rocher, 2003, 287 p.
- Elisseeff Vadime & Danielle, *La civilisation de la Chine classique*, Arthaud, Les grandes civilisations, 1999, 505 p. Un classique incontournable.
- Javary Cyrille, *Les trois sagesse chinoises : Taoïsme, confucianisme, bouddhisme*, Albin Michel, coll. Spiritualités vivantes, 2012, 243 p.
- Javary Cyrille, Serres Patrice, *La souplesse du dragon. Les fondamentaux de la culture chinoise*, Albin Michel, 2014, 320 p.
- Pimpaneau Jacques, *Chine, culture et traditions*, Editions Philippe Picquier, 1999-2004, 360 p. Un ouvrage simple et thématique qui aborde successivement tous les points de la vie quotidienne chinoise traditionnelle : religion, fêtes, mariage, éducation, rituels...
- Pimpaneau Jacques, *Chine, mythes et dieux de la religion populaire*, Editions Philippe Picquier, nouvelle édition, 1999, 357 p. Les mythes, légendes et histoires des dieux et immortels chinois.
- Mathieu Rémy, *Anthologie des mythes et légendes de la Chine ancienne*, Gallimard, coll. Connaissance de l'Orient, 1989, 262 p.
- Chan Tat Chuen William, *Fêtes et banquets en Chine*, Editions Picquier Poche, 1997, 165 p.
- Javary Cyrille, *Dans la Cité pourpre interdite*, Editions Philippe Picquier, coll. Picquier Poche, 2009, 144 p. Pour découvrir la Cité interdite dans sa symbolique architecturale.
- Barrère Jean-Jacques, Roche Christian, *Petite cosmologie chinoise*, Seuil, 2004, 138 p.

¹ Ou « taoïsme ». Il existe plusieurs systèmes de romanisation du chinois, et donc plusieurs manières d'écrire un même mot. Le système le plus utilisé aujourd'hui au niveau international est le *pinyin* (« assembler les sons »). « Dao » est la romanisation *pinyin* de 道, couramment transcrit « Tao ». (Ndlr)

- RoCHAT de la Vallée Elisabeth, *La symbolique des nombres dans la Chine traditionnelle*, Desclée de Brouwer, 2007, 225 p.
- Needham Joseph, *Science et civilisation en Chine*, Editions Philippe Picquier, 360 p. Synthèse introductive qui permet de mieux comprendre la pensée chinoise. Ouvrage indispensable.
- Goossaert Vincent, *Dans les temples de la Chine. Histoire des cultes. Vie des communautés*, Albin Michel, Sciences des religions, 2000, 229 p. La réalité des temples en Chine.
- Goossaert Vincent, Palmer David, *La question religieuse en Chine*, CNRS Edition, 2013.



Un travail exceptionnel et accessible, pour comprendre le rapport des Chinois et du pouvoir, au religieux depuis des millénaires, que ce soit vis-à-vis du Tibet, du daoïsme, des sectes...

- Jullien François, *Les Transformations silencieuses*, Grasset, 2009 – Biblio Essai, Livre de poche, 2010, 155 p. L'auteur est à la fois philosophe et sinologue, sa vision nous permet de comprendre certains écarts et les impensés révélateurs entre pensée occidentale et pensée chinoise. Ce petit ouvrage, facile à lire, nous replonge dans des interrogations salutaires sur la vie.
- Jullien François, *Nourrir sa vie, à l'écart du bonheur*, Seuil, 2005, 164 p.
- Jullien François, *Procès ou création. Une introduction à la pensée chinoise*, Biblio Essai, Livre de Poche, Seuil, 1989, 342 p.
- Jullien François, *Le détour et l'accès. Stratégies du sens en Chine, en Grèce*, Biblio Essai, Livre de Poche, Grasset, 1995, 378 p.
- Jullien François, *Un sage est sans idée, ou l'autre de la philosophie*, L'ordre philosophique, Seuil, 1998, 238 p.
- Détrie Muriel, *France-Chine. Quand deux mondes se rencontrent*, Gallimard, coll. Découvertes, n° 447, 127 p. De 1610 à nos jours, comment Chine et Occident se sont rencontrés.
- Spencer Jonathan D., *La Chine imaginaire. Les Chinois vus par les Occidentaux de Marco Polo à nos jours*, Les Presses Universitaires de Montréal, 2000. Très instructif sur nos préjugés !

Pour découvrir le daoïsme

Pour ceux qui découvrent le daoïsme, quelques ouvrages d'introduction indispensables.

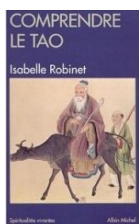
- Goossaert Vincent, Gyss Caroline, *Le taoïsme. La révélation continue*, Gallimard, coll. Découvertes, n° 558, 127 p. La meilleure introduction actuelle au taoïsme.
- « Lao-Tseu, le maître de l'immortalité », *Le Point*, coll. Les maîtres penseurs, juillet-août 2011, 114 p. Un petit opuscule qui présente sous la signature des plus grands spécialistes du taoïsme, la pensée et l'influence de Laozi et du taoïsme sur la culture chinoise.
- Bruyn Pierre-Henri de, *Le Taoïsme. Chemins de découvertes*, CNRS Editions, 2009, 282 p. Pour débiter, un bon ouvrage qui couvre assez bien un large éventail de thèmes.
- Robinet Isabelle, *Histoire du taoïsme, des origines au XIV^e siècle*, CNRS, Coll. Poche, 2012, 269 p. Si je n'avais qu'un seul livre à conseiller ce serait celui-là, tant il est fondamental à la compréhension de ce qu'est le taoïsme dans sa complexité, sa diversité et ses fondements.
- Robinet Isabelle, *Laozi et le Tao*, Bayard, 1996, 245 p. Présentation du taoïsme par l'une de ses meilleures spécialistes. Un ouvrage important.

- Robinet Isabelle, *Comprendre le Tao*, Albin Michel, Collection Spiritualités vivantes, 2002, 299 p. Très complète introduction par l'une des meilleures spécialistes du taoïsme.
- Edde Gérard, *Le chemin du Tao*, Editions de la Table Ronde, 1997, 160 p. Petit ouvrage joliment écrit qui constitue une bonne introduction.
- Schipper Kristopher, *Le corps taoïste*, Fayard, 1992, 340 p. Initiation claire à l'ensemble des aspects du taoïsme, écrit par un sinologue reconnu qui est aussi un maître taoïste formé à Taiwan.
- Porter Bill, Johnson Steven R., *La route céleste*, Librairie de Médicis, 1994, 256 p. Rencontres avec des ermites taoïstes et bouddhistes dans la Chine des années 1990.
- Blofeld John, *Le taoïsme vivant*, Albin Michel, 1994, 286 p. Rencontres au quotidien, dans la Chine des années trente, entre un spécialiste anglais et des taoïstes des montagnes et des villes.
- Blofeld John, *Taoïsme, la quête de l'immortalité*, Editions Dangles, 1982. Quand un occidental, initié très jeune au bouddhisme, rencontre le taoïsme dans la Chine pré-révolutionnaire. Une très bonne introduction, complète, peut-être un peu dépassée, mais écrite avec le cœur.
- Goullart Peter, *La Montagne de Jade*, Fayard, coll. L'expérience psychique, 1971, 229 p. Un formidable témoignage sur la Chine des années 30-40 et la vie dans les monastères taoïstes à Hangzhou. (A consulter en bibliothèque ou à chercher d'occasion sur la toile.) Beau récit.
- Besret Bernard, *A hauteur des nuages. Chroniques de ma montagne taoïste*. Albin Michel, 2011, 246 p. Ancien moine cistercien, prieur de l'abbaye de Boquen, Bernard Besret vit aujourd'hui entre Bretagne et Chine où il accueille les voyageurs dans l'auberge d'un monastère taoïste.
- Lagerwey John, *Le continent des esprits, la Chine dans le miroir du taoïsme*, Editions Maisonneuve & Larose, 1993. Une introduction claire et magnifiquement illustrée aux différentes facettes du taoïsme. Un très beau livre épuisé mais que l'on peut encore trouver sur le web.
- Kielce A., *Le sens du Tao*, Editions Mail, 1991, 284 p. Recueil d'articles et extraits d'ouvrages sur le Dao et le taoïsme. Une bonne compilation d'auteurs, avec des éclairages différents.
- Deng Ming Dao, *Voyages d'une conscience (ou L'étonnant destin de Saihung)*, Editions Amrita, 302 p. Récit de l'initiation d'un jeune moine taoïste dans les années 30 en Chine. Une pseudo-biographie mais qui se lit agréablement. Le même ouvrage est vendu sous deux titres différents !

Laozi et le Daodejing

Le Daodejing est intraduisible ! On ne peut que l'explorer progressivement au travers du regard de différentes traductions qui, chacune à sa manière, l'éclairent un peu mieux.

- Despeux Catherine, *Lao-tseu. Le guide de l'insondable*, Entrelacs, Coll. Sagesse éternelle, 2010, 297 p. Les principaux chapitres éclairés par les différents grands commentateurs chinois.



- *Le Livre de la voie et de la vertu, composé dans le VI^e siècle avant l'ère chrétienne, par le philosophe Lao-Tseu, traduit en français et publié avec le texte chinois et un commentaire perpétuel*, par Stanislas Julien. La première traduction française du Daodejing en 1842, toujours d'actualité et disponible en ligne sur <http://taoteking.free.fr/>

- *Le Lao-tseu, suivi des Quatre Canons de l'empereur Jaune*, traduction et commentaires de Jean Lévi, Albin Michel, 2009, 228 p. Une traduction élégante et renouvelée du Daodejing.
- Lao Tzeu, *La voie et sa vertu*, traduction François Houang et Pierre Leyris, avec texte chinois, Seuil, Collection Point Sagesse n° 16, 1979, 181 p. Bonne traduction simple et pas chère.
- Lao Tseu, *Tao Te King*, traduction Claude Larre, Editions Desclée de Brouwer/Bellarmin, bilingue, 1993. Une traduction de référence, par un père jésuite. Poétique et réfléchi, malgré une vision bien imprégnée de catholicisme.
- Zhou Jing Hong, *Dao De Jing de Lao Zi : Energie originelle*, édition bilingue français-chinois, Librairie You-Feng, 2013. Une traduction par un maître de qigong chinois vivant en France.
- Conche Marcel, *Lao Tseu, Tao Te King*, traduction et commentaires, PUF, Perspectives critiques, 2003. Une traduction renouvelée, par un grand spécialiste de la pensée grecque présocratique, avec des commentaires intéressants, parfois inspirés.
- Tsai Chin Chung, *Lao Tseu. Tome 1, Le silence du sage. Tome 2, Le retour du sage*, Editions Carthame, 112 p. Une BD en deux tomes pour présenter Laozi et son œuvre.
- Lao-Tseu, *Tao-tö king, la tradition du Tao et de sa sagesse*, traduit du chinois par Bernard Botturi, Collection Patrimoines, Cerf, 1997.
- *Lao tseu. Le Daode jing*, « *Classique de la voie et de son efficace* », nouvelle traduction d'après les trois versions complètes par Rémy Mathieu, Entrelacs, 2008, 280 p. Travail universitaire remarquable et très fouillé qui manque sans doute de souffle poétique.
- Lao Tseu, *Tao Te King*, présenté et traduit du chinois par Eulalie Steens, Editions du Rocher, 2002. Traduction des plus anciennes versions du texte, découvertes à Mawangdui et Guodian.
- Lao Tzu, *Tao Te King*, traduction anglaise par David Hinton, Counterpoint, mai 2000, 252 p. Sans doute la nouvelle traduction de référence en anglais.

Zhuangzi

Zhuangzi est à la mode. Plus que d'en lire la traduction complète, l'essentiel est de s'interroger sur le sens des fables et anecdotes qu'il nous conte, ce que font nombre de sinologues contemporains.



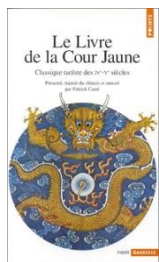
- Lévi Jean, *Les Œuvres de Maître Tchouang*, Editions de l'Encyclopédie des Nuisances, 2006, nouvelle édition 2010, 370 p. Belle traduction du Zhuangzi et une polémique avec F. Jullien.
- Tchouang Tseu, *Les tablettes intérieures*, traduction de Jean-François Rollin, Librairie Séguier, 1988, 148 p. Traduction libre qui se veut proche de l'esprit du texte.
- Zhuangzi, *Les chapitres intérieurs*, traduction Jean-Claude Pastor, Editions du Cerf, Collection Patrimoines « Taoïsme », 1990, 115 p. Simple et précise, avec une introduction d'Isabelle Robinet.
- Tsai Chin Chung, *Tchouang Tseu. Tome 1, Le chant de l'univers. Tome 2, La musique de la vie*, Editions Carthame, 1995, 136 p. Une BD sympa pour présenter Zhuangzi.
- Lévi Jean, *Propos intempestifs sur le Tchouang-Tseu*, Edition Allia, 2003. Une leçon profonde sur le Zhuangzi et le Tao par un sinologue qui n'est pas un adepte de la langue de bois.
- Lévi Jean, *Tchouang Tseu, Maître du Tao*, Pygmalion Editions, coll. Chemins d'éternité, 2006. Quand l'auteur parodie Zhuangzi et nous livre ses anecdotes sous forme romanesque.

- Lévi Jean, *Le petit monde de Tchouang-Tseu*, Editions Philippe Picquier, 2010, 390 p.
- Billeter Jean-François, *Leçons sur Tchouang-Tseu*, Editions Allia, 2014, 160 p. Petit ouvrage éclairant qui constitue une bonne introduction aux Etudes sur Tchouang-Tseu.
- Billeter Jean-François, *Etudes sur Tchouang-Tseu*, Editions Allia, 2004, 292 p. Le complément du précédent.
- Grazziani Romain, *Le corps dans le taoïsme ancien : l'infirmes, l'informe, l'infâme*, Belles Lettres, 2011, 358 p. Quelques interrogations sur le monde contemporain et nos façons de penser à partir d'anecdotes du Zhuangzi.
- Grazziani Romain, *Fictions philosophiques du Tchouang-tseu*, Gallimard, 2006, 352 p.
- Chuang Tzu, *The Inner Chapters*, traduction anglaise de David Hinton, Counterpoint, 1998, 144 p. Traduction de référence en anglais.

Pour approfondir la compréhension du daoïsme (textes et études)

Le daoïsme ne se limite pas à Laozi et Zhuangzi.

- *Ecrits de Maître Guan. Les quatre traités de l'art de l'esprit*, textes présentés, traduits et annotés par Romain Grazziani, Les Belles Lettres, 2011, 90 p. (doubles). Le grand texte proto-taoïste.
- *Ecrits de Maître Wen. Livre de la pénétration du mystère*, texte traduit et annoté par Jean Lévi, Les Belles Lettres, 2012, 254 p. L'un des grands traités de science politique influencé par le Laozi qui est aussi une réflexion sur le Dao et un manuel de culture de soi.
- Lie Tseu, *Traité du vide parfait*, traduction J.J. Lafitte, Albin Michel, 227 p. La seule traduction possible par défaut, car il n'existe pas, à ma connaissance, de bonne traduction en français.
- *Les grands traités du Huainanzi*, traduction Claude Larre, Isabelle Robinet, Elisabeth Rochat de la Vallée, Editions du Cerf, Collection Patrimoines « Taoïsme », 255 p. Les chapitres les plus importants d'un des ouvrages de base de la tradition chinoise, très influencé par la pensée taoïste.
- Huainan zi, *Philosophes taoïstes II*, texte traduit, présenté et annoté sous la direction de Charles Le Blanc et de Rémi Mathieu, NRF Gallimard, Bibliothèque de la Pléiade, 2003.



Travail fondamental d'essence universitaire.

- *Han-Fei-tseu ou le Tao du Prince*, traduction et commentaires de Jean Lévi, Seuil, Coll. Points Sagesse n° 141, 1999, 616 p. Un texte essentiel du « légisme », courant autoritariste du III^e siècle avant J.-C., avec une des premières interprétations du Laozi dans un sens très « politique ».
- *Le Livre de la Cour Jaune*, traduit par Pierre Carré, Seuil, Coll. Points Sagesse n° 146, 1999, 252 p. Un des plus anciens traités taoïstes, IV-V^e siècles, toujours récité de nos jours, qui décrit les divinités du corps de manière très poétique.
- Ge Hong, *La voie des divins immortels. Les chapitres discursifs du Baopuzi neipian*, traduit du chinois, présenté et annoté par Philippe Che, Gallimard, Coll. Connaissance de l'Orient, 1999, 240 p. Les écrits de l'un des premiers et plus grands « alchimistes » chinois, qui vécut au IV^e siècle : le Maître qui embrasse la simplicité !
- *Les livres de morale révélés par les dieux*, textes présentés, traduits et annotés par Vincent Goossaert, Les Belles Lettres, 2012, 200 p. Ces différents textes sont encore de nos jours distribués dans les temples de Chine, qu'ils soient bouddhistes, taoïstes ou confucéens.
- Wu Yuantai, *Pérégrinations vers l'Est*, traduction Nadine Perront, Gallimard, 1993, 265 p. Parodie taoïsante du XVI^e siècle d'un texte bouddhique essentiel, mettant en scène la vie des Huit immortels de la tradition taoïste.

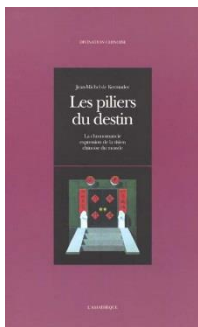
- Robinet Isabelle, *Méditation taoïste*, Albin Michel, 1995. Traduction et commentaires d'ouvrages du courant du Mao Chan (IV^e siècle), dit de la Grande Pureté. Travail de recherche universitaire d'accès pas toujours facile. Un livre de poche à prendre comme élément de réflexion.
- Maspero Henri, *Le taoïsme et les religions chinoises*, NRF Gallimard, 1950-1971, 680 p. Le premier grand travail sinologique sur le taoïsme au XX^e siècle. Un ouvrage fondateur.
- Saso Michael, *Teachings of Taoist Master Chuang*, Sacred Mountain Press, 2000. Regards croisés d'un maître et d'un sinologue devenu « initié » taoïste à Taiwan dans les années 1970.
- Zao Bishen, *Traité d'alchimie et de physiologie taoïste*, traduction Catherine Despeux, Editions Les Deux Océans, 1979. Excellente introduction à l'alchimie interne grâce à la traduction commentée d'un texte récent fin XIX^e-XX^e influencé par la médecine occidentale. L'introduction très claire rappelle également certaines des différences d'approche entre la médecine traditionnelle chinoise et le taoïsme.
- Despeux Catherine, *Taoïsme et connaissance de soi. La carte de la culture de la perfection (Xiuzhentu)*, avec DVD, Guy Trédaniel Editeur, 2012, 271 p. Comment les taoïstes se représentent le corps humain et les chemins qui permettent le travail intérieur. Ouvrage un peu académique.
- Despeux Catherine, *Pratiques des femmes taoïstes. Méditation et alchimie intérieure*, Edition Les Deux Océans, 2013, 269 p.
- Despeux Catherine, *La moelle du phénix rouge. Santé et longue vie dans la Chine du XVI^e siècle*, Editions Guy Trédaniel, 1990, 301 p.
- Despeux Catherine, *Immortelles de la Chine ancienne. Taoïsme et alchimie féminine*, Editions Pardès, 1997, 371 p.
- Palmer David, Xun Liu, *Daoism in the Twentieth Century. Between Eternity and Modernity*, Berkeley, University of California Press, 2012, 387 p. Plusieurs articles sur les évolutions et les mouvements taoïstes ou taoïsants contemporains.
- *Daoism Handbook*, edited by Livia Kohn, Brill, 2000, 914 p. Pour tout savoir sur le taoïsme, ses racines, ses textes, ses écoles, son histoire, son influence sur la pensée, la civilisation et la culture chinoise. Malheureusement en anglais et à consulter en bibliothèque, vu le prix !
- Clarke J. J., *The Tao of the West, Western Transformation of Taoist Thought*, Routledge, 2000, 270 p. Le regard d'un spécialiste de l'histoire de la pensée sur la façon dont le taoïsme a été reçu en Occident, compris, détourné, réinventé et les influences qu'il a, et a eues, sur l'Occident.
- *La Voie du Tao*, catalogue d'exposition, Paris, Musée Guimet-RMN, 2010, 358 p. Le catalogue de la première exposition européenne sur le taoïsme. Au-delà des belles illustrations, de nombreux textes permettent de mieux comprendre l'histoire et les influences du taoïsme en Chine.

À la rencontre des pratiques et des arts chinois

Quelques ouvrages pour aller à la rencontre des pratiques et arts chinois, souvent influencés par la pensée taoïste.

- Zhang Yu Huan, Rose Ken, *Pour mieux comprendre le Qi*, Guy Trédaniel Editeur, 2006, 188 p. Un livre essentiel pour comprendre ce que cache le Qi si mal compris et ses différentes facettes.
- Javary Cyrille, Faure Pierre, *Yi Jing. Le livre des changements*, Albin Michel, 2002. La meilleure, la plus complète et la plus intelligente traduction du Yijing en français. Fondamental.

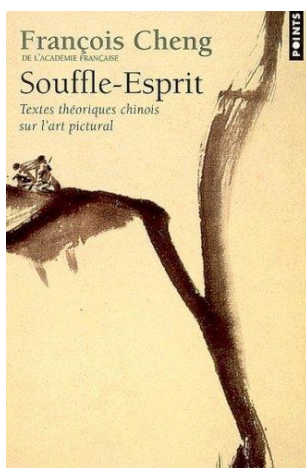
- Javary Cyrille J.D., *Le discours de la Tortue. Découvrir la pensée chinoise au fil du Yi Jing*, Albin Michel, 2003, 669 p. Pour comprendre les bases du Yijing.
- Javary Cyrille, *Les rouages du Yi Jing*, Editions Philippe Picquier, 2001, 131 p. Pour comprendre comment fonctionne le Yijing.
- Lieou Yi-Ming, Cleary Thomas, *Yi King*, Editions du Rocher, 1994, Seuil, coll. Point Sagesses, n° 167, 530 p. Commentaires du Yijing par un maître taoïste du XVIII^e siècle.
- Jullien François, *Figures de l'immanence. Pour une lecture philosophique du Yi King*, Grasset, 1993, Hachette/Livre de Poche, 317 p. A partir d'un commentaire néo-confucéen du XVII^e siècle, François Jullien, philosophe et sinologue, nous livre les clefs du Yijing. Une excellente et très complète introduction à la philosophie du Yijing en livre de poche.
- Wong Eva, *Leçons approfondies de Fengshui : vivre aujourd'hui dans l'harmonie que nous enseigne la sagesse chinoise*, Courrier du Livre, 2000, 300 p. Le meilleur ouvrage sur le Fengshui et l'un des plus complets. Eva Wong pratique depuis son plus jeune âge.
- Edde Gérard, *Feng Shui. Harmonie des lieux*, Editions La Table Ronde, 1998, 133 p. Petit ouvrage bien fait.



- Kennedy David D., *Le Fengshui pour les Nuls*, First Edition, 2002, 416 p. Pratique et complet.
- Kermadec Jean-Michel Huon de, *Les piliers du destin. La chronomancie, expression de la vision chinoise du monde*, L'Asiathèque, 1995, 288 p. Le meilleur ouvrage sur le sujet.
- Despeux Catherine, *Taiji Quan. Art martial, technique de longue vie*, Guy Trédaniel, 320 p. Une étude complète et détaillée sur l'origine, la philosophie et la compréhension du Taijiquan.
- Yang Jwing Ming Dr., *Les racines du Chi Kung chinois*, Editions Budo, 1995, 350 p. Ouvrage de base, très complet et très clair par un maître

américain actuel plutôt bouddhiste.

- Réquena Yves, *Qi gong, gymnastique chinoise de santé et de longévité*, Guy Trédaniel, 1998, 379 p. Bien que datant un peu, le meilleur ouvrage d'introduction au Qigong.
- Zhou Jinghong, Becchio Dr Jean, *Zhi Neng Qigong de Peng He Ming. Le qigong de la sagesse*, Librairie You-Feng Editeur. Présentation de l'un des grands qigong contemporain.
- *L'art de nourrir la vie*, Association Connaissance de l'Acupuncture, Editions You-Feng, 2006. Avant de penser à devenir immortel, il faut d'abord équilibrer sa vie, et la bien nourrir.
- Saso Michael, *A la table d'un cuisinier taoïste*, Editions Philippe Picquier, 1998. 81 recettes pour une leçon culinaire sur le Tao.
- Rochat de la Vallée Elisabeth, *Les 101 notions-clefs de la médecine chinoise*, Guy Trédaniel Editeur, 2009, 338 p. Les bases de la médecine chinoise clairement expliquées.
- Rochat de la Vallée Elisabeth, Larre Claude, *La vie, la médecine et la sagesse. Su Wen, les onze premiers traités*, Institut Ricci, Cerf, collection Patrimoine, 2005. Chapitres fondamentaux de l'ouvrage fondateur de la médecine chinoise. Avec texte chinois.
- Marié Eric, *Précis de médecine chinoise. Histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, nouvelle édition, Editions Dangles, 2008, 487 p. Ouvrage complet qui reprend le programme d'enseignement des fondements théoriques de la MTC enseigné en Chine.



- Cheng François, *Vide et plein, le langage pictural chinois*, Editions du Seuil, 1970, collection Point Essais, 1991, 192 p. Pour comprendre l'esprit de la peinture et de la calligraphie chinoises.
- Cheng François, *Souffle-Esprit*, Seuil, 1989. Recueil commenté de textes théoriques choisis sur la peinture.

- Stoces Ferdinand, *Le ciel pour couverture, la terre pour oreiller. La vie et l'œuvre de Li Po*, Éditions Philippe Picquier, 408 p. La poésie chinoise dans toute sa beauté.
- Su Dongpo (Su Shi), *Un ermite reclus dans l'alcool et autres rhapsodies*, traduction de Stéphane Feuillas, Caractères, 2004, 180 p. Autre vision de la poésie chinoise.
- Pou Son Ling, *Contes étranges du cabinet Léao*, traduction Louis Laloy, Éditions Picquier Poche. Récits fantastiques du XVII^e siècle, fabuleuses histoires des belles et mystérieuses renardes...