

VỀ TỖ

Tỳ ở giữa ngũ tạng; gửi vượng trong 4 mùa (tứ quý: đoạn cuối của bốn mùa), chứa ngũ vị mà nuôi lớn, nắm thần nhân đó mà lộ rõ ra ngoài, tứ chi, bách bài (trâm đốt xương và bàn chân) dựa vào đó mà vận động.

Người ta chỉ do ăn uống không điều độ, làm mệt mỗi quá sức thì tỳ khí bị thương (bị hại); tỳ vị cùng bị thương thì ăn uống không tiêu hoá, miệng không biết mùi vị, tứ chi mệt mỏi, bụng trên đầy trướng, làm mưa, làm ỉa, làm tích ở ruột, những điều đó sách Nội Kinh đều chép đầy đủ, nên tìm học để biết.

Đã không đói mà ăn mạnh thì tỳ mệt, không khát mà uống mạnh thì dạ trướng. Ăn quá no thì khí mạnh không thông, làm cho tâm bí tắc; ăn quá ít thì thân gầy, tâm bang khuông, ý nghĩ không vững chắc. Ăn vật tanh trọc thì tâm thức hôn me, muốn ngồi tưởng nhớ (niệm) cũng không yên; ăn vật không phù hợp thì tứ đại ly phần (khí, huyết, tân, dịch rời nhau) mà động đến bệnh cũ, đều không phải là vệ sinh.

Nêu một câu để làm ví dụ, “Ăn tất phải có giờ, uống tất phải có mức”, “không no không đói là được”. Người ăn uống như vậy, không chỉ tỳ vị thuần sạch mà ngũ tạng, lục phủ cũng điều hoà.

Kinh nói rằng : “Tỳ phủ vượng có thể sinh ra vạn vật, suy thì sinh ra bách bệnh”.

Ngày xưa Đông Pha (Tô Đông Pha, nhà tư tưởng, nhà thơ lớn của Trung Quốc) điều tỳ thổ, ăn uống không quá một chén rượu, một miếng thịt, có người mời ép ăn uống, ông thưa tránh rằng: “Một là, an phận để dưỡng phúc: hai là, khoan vị để dưỡng khí; ba là: giảm phí để dưỡng của”

Người muốn giữ cệ sinh thì dưỡng ở trong, người không muốn giữ vệ sinh thì dưỡng ở ngoài. Người dưỡng ở trong thì tạng phủ yên ổn, điều thuận huyết mạch. Người dưỡng ở ngoài thì rất chăm nếm thứ ngon, hết mức ăn uống cho sượng miệng, tuy cơ thể có béo đầy, nhưng khí thì khốc liệt gặm hết phủ tạng ở trong.