

VỀ TÂM

Tâm là chủ soái của toàn thân, đầu đường sinh tử. Tâm sống thì mọi thứ muốn sống, mà thần không nhập khí (thần không biến vào hơi thở). Tâm tĩnh thì mọi thứ muốn tĩnh, mà thần với khí hoà hợp nhau (bao bọc nhau). “Nội kinh” nói rằng: Tháng hạ, thân người ra phát dương khí ra ngoài, dầu âm khí ở trong, là lúc thoát tinh thần, tránh lưu thông (giao hợp nam nữ) làm tiết tinh khí. Ba tháng mùa hạ nói chung, khí thiên địa giao nhau, vạn vật hoá thực (lớn mạnh), “đêm nằm dậy sớm, không ngán ban ngày”, làm cho khí không giận giữ, khả năng biến thành tài năng. Đó là ứng với khí mùa hạ, phải dưỡng thành cái đạo như thế. Làm ngược lại thì tổn thương tâm, đến mùa thu dễ sinh khái ngược (một loại sốt dai dẳng), cho nên, người ta thường ngồi yên tĩnh, điều nhịp thở ở tim, ăn nóng, tránh lạnh, thường “buông mi che mắt, đem ánh sáng chiếu vào trong, giáng tâm hỏa xuống an điền”. (nghĩ như nhìn thấy đan điền), làm cho thần và khí hoà hợp nhau. Thái Huyền Dưỡng Sơ viết: Tâm trạng ở sâu, đúng là cái gốc của sự nhanh nhạy, thần không ngoài chỗ đó, tâm bị lôi kéo ở việc thì hoá động ở trong.

Tâm hỏa ở mùa hạ bảo làm chính vượng, mạch vốn hồng, đại. Nếu như mạch hoãn là thương thử, đến đêm không nên ăn nhiều, ngủ không nên quạt, vì dễ bị gió độc.