

VỀ THẬN

Người ta bầm (được nhận) khí của Trời Đất (năng lượng vũ trụ) mà có sự sống. Cái tinh của Thái cực ngự ở đó. Như ta vững vàng, đầy đủ, và lớn mạnh giữa trời và đất.

Con người lấy tình để dụ dỗ, lấy vật để lôi kéo, lấy cái hữu hạn đó để làm trời thật, theo cái không cùng để phóng túng lòng dục, tiêu hao ngày càng quá lắm. Trong không có chủ thì một bà tà thừa, mà bách bệnh hoành hành. Như một cái động mở bốn cửa để nạp đầy thêm, mảy nổi mà không đưa đến hại?

Thường làm chủ được thân mình thì doanh vệ đi khắp vòng quanh, tà không thể tự nhập. Các phong, hàn, thử, thấp kia, ví như ta có thành vững chắc, nó chỉ như kẻ cướp ở ngoài. Tuy gót chân chúng luôn đến nhòm ngó, nhưng ngiệt thay! Làm sao mà chúng đạt được mong muốn bừa bãi? Nếu đi gọi thầy thuốc ấn mạch, theo phương làm tể, liệu bổng chốc mà thu công hiệu làm cho trở lại như cũ mà không bị hư hỏng hay không? Nếu để kẻ cướp đến mới ngăn cản, làm sao bằng như không có kẻ cướp để không phải ngăn cản? Bệnh đến mà phải chữa, làm sao bằng không có bệnh để mà không phải chữa? Cũng như việc cầu kim thạch hiếm quý mà thường mắc cái bệnh bắt túc, làm sao được như cầu cái tinh của than ta mà ta hằng tự có thừa?

Tiên Thánh nói: “Trời đất đại quý là châu ngọc, thân người đại quý là Tinh, Thần.

“Nội kinh” nói: “Người con trai, con gái mà đại dục thì còn gì?”. Thật thà mà nói, có thể lấy cái lý để hạn chế dục, để giao ngự tình. Tuy sắc đẹp ở ngay trước mặt, chẳng qua cũng vui mắt, thoả chí mà thôi. Làm sao có thể phóng túng cái tình để chon cái tinh? Cho nên nói: “dầu hết thì đèn tắt, tuỷ kiệt thì người không còn, thêm dầu thì đèn cháy to, bổ tuỷ thì người mạnh”.

Lại nói, tháng đông trời bé, khí huyết tàng, dương ẩn ở trong, vùng tâm và cách nhiều nhiệt, nhất thiết tránh ra mồ hôi để tiết dương khí (không dùng phép phát hãn), như thế nói là bế tàng. Khi nước đóng băng, đất rạn nứt, không nhiều dương, đi nằm sớm, dậy muộn, tắt phải đợi mặt trời sang (ban ngày sang rõ), làm cho chí như ẩn nấu, như có ý riêng tư, đã bỏ lạnh sẽ được nóng, không tiết bì phu (không để lộ da ra lạnh), làm cho cấp thiết đoạt lấy khí, đó là ứng với khí mùa đông. Đó là đạo dưỡng tàng, ngược lại thì hại thận, đến mùa xuân thì nuy quyết (liệt bại).