

VỀ TINH THẦN

Ông không chỉ nhắc nhở về dưỡng sinh theo tạng phủ, kinh mạch mà còn nhắc nhở về dưỡng sinh tinh thần, ông nói: Nhưng nếu không trừ lục hại, không giữ được thập thiếu (những lời khuyên về đạo đức, tác phong) thì luyện tập dưỡng sinh kinh mạch, tạng phủ, có thể giảm bớt được bệnh tật, nhưng cuối cùng là đạo lớn thì mệt mỏi. Ông giải thích về lục hại và thập thiếu:

A. Như thế nào là lục hại (sáu cái có hại)?

- Nhất viết: Bạc danh lợi (cọi nhẹ cái danh và cái lợi).
- Nhị viết: Cấm thanh sắc (cấm sa đà vào lời nói khéo và sắc đẹp).
- Tam viết: Liêm hóa tài (giữ trong sạch về tiền và của).
- Tứ viết: Tồn tư vị (giảm bớt thức ăn nhiều béo bổ).
- Ngũ viết: Bình hư vọng (dẹp những mong muốn hão huyền).
- Lục viết: Trừ tật đố (bỏ hẳn thói ghen ghét đi).

Ông nói: “Sáu cái đó mà còn vướng một là chưa hợp vệ sinh. Tuy lòng cầu mong diệu lý, miệng niệm chân kinh, mồm nhai anh hoa (đồ ăn tinh túy), thở hít cảnh tượng, cũng không thể bổ thêm cái đã mất”.

B. Như thế nào là thập thiếu (mười cái nên giữ ở mức độ ít)?

- Nhất viết: Thiếu tư (ít lo nghĩ).
- Nhị viết: Thiếu niệm (ít tự nhắc nhở thăm điều gì đó).
- Tam viết: Thiếu tiếu (ít cười cợt).
- Tứ viết: Thiếu ngôn (ít lời).
- Ngũ viết: Thiếu ẩm (ít uống rượu).
- Lục viết: Thiếu nộ (ít cáu giận).
- Thất viết: Thiếu lạc (ít vui mừng).
- Bát viết: Thiếu sầu (ít buồn rầu).
- Cửu viết: Thiếu hảo (ít ham thích).
- Thập viết: Thiếu cơ (ít quá đói).

Bởi vì: Phàm nghĩ nhiều thì thần tán (tư tưởng phân tán).

- Nhắc nhở nhiều thì tâm lao (tim bị mệt).
- Cười nhiều thì phế phủ phiên (phổi bị nghiêng lệch).
- Nói nhiều thì khí huyết hư hao.
- Uống rượu nhiều thì thương thần (hại thần) tổn thọ.
- Cáu nhiều thì tẩu lý bồn phù (lỗ chân lông nếp nhăn nổi chày).

- Vui nhiều thì tâm thần tà đãng (tâm thần lệch lạc).
- Rầu rĩ nhiều thì đầu diện tiêu khô (đầu mặt bơ phờ).
- Hám nhiều thì chí khí hội tán (chí khí tan vỡ).
- Đói nhiều thì trí lự trầm mê (mất khả năng suy nghĩ).

Ông nói: “Đây là những thứ tìm người để sống, nó rất búa rìu, tính chất ăn người ta mạnh như lang sói. Người vệ sinh phải tránh cái đó!”.