

VỀ CAN

Can lấy mắt làm huyết, người ta ngủ thì huyết quy về can, mắt nhờ đó mà có thể nhìn thấy. Thường khi ngủ có cái hoả nghi ngờ không có tên (vô danh hoặc phức chi hoả) nó xen kẽ, không thể trùng giãn ra để mà ngủ, cũng vẫn phải đi ngủ. Nếu như đảm hư hàn mà không ngủ thì tinh thần mệt mỏi, chí lại không an. Can thực nhiệt mà ngủ quá nhiều thì tuệ kính sinh bụi (trí khôn bị mờ), thiện căn chôn đi mất (tính tình biến thành hung ác). Tất cả đều do không điều can, đảm; nằm sắp mà ngủ là ma đạo.

Nay nếu ra mấy điều cần thiết: Không cấu giận, không ngủ ngày. Ngủ là hình, không ngủ là thần. tinh của cái ngủ cũng là cái linh của thần.

Người ta ít ngủ thì về già tính tình và tri thức sáng sủa, sạch sẽ, không những thần khí tươi mát, sáng khoái mà giấc mộng cũng yên. Nếu như tham ngủ thì máu chảy về tim, nguyên thần dời chỗ ở, không chỉ che bịt mất tính trời, thần cũng theo cảnh mà hôn mê.

“Nội kinh” nói: “Ba tháng màu xuân, đó là phát trần, trời đất bắt đầu sinh, vạn vật đã tươi tốt, đêm nằm, ngày dậy, rộng bước ở sân (đi bách bộ, đi dạo), xoa tóc (ngày xưa búi tóc phải mở ra cho thoáng), thả lỏng thân hình, đã làm cho chi sinh. Đó là ứng với khí mùa xuân. Đó là đạo dưỡng sinh.

Ngược lại là thương can (hại gan).