

Ai cũng chờ sống mới lớn.

Bởi thế, mọi người đều yêu quý sinh mạng của mình và luôn mong đợi sống khỏe, sống lâu. Có trẻ có già, có sinh có tử, đó là quy luật tự nhiên không ai có thể cưỡng lại được. Cho nên, ngàn đời nay con người luôn tìm mọi cách để bảo vệ, nâng cao sức khỏe và kéo dài tuổi thọ, nhất là khi xã hội ngày càng văn minh, đời sống vật chất ngày càng được cải thiện. Nhưng, làm thế nào để vượt được sự trưỡng thể thì không phải ai cũng có được một lời đáp trả đáng và đúng đắn.

## D dưỡng sinh tr dưỡng thể là gì?



“D dưỡng” là nuôi dưỡng, bảo vệ; “sinh” là sống, sống khỏe; “d dưỡng sinh” còn gọi là “bảo sinh”, “nhập sinh”, “đạo sinh”... chính là những hoạt động tích cực và chủ động của con người nhằm thích nghi ngày càng tốt hơn với môi trường tự nhiên và xã hội để gìn giữ, bảo vệ, nâng cao sức khỏe và kéo dài tuổi thọ. Nói theo cách nhân, dưỡng sinh có nghĩa là “bảo dưỡng sinh mạng”, mục đích là “thuận tự nhiên” (thích ứng với môi trường tự nhiên và xã hội xung quanh) và “dưỡng chính tính” (bảo vệ và nuôi dưỡng chính khí - sức đề kháng).

Trải qua hàng ngàn năm hình thành và phát triển, dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn của triết học cổ đại phương Đông, lợi ích của thể thao thể thao thể thao, ngày nay phép dưỡng sinh trưỡng thể đã trở thành một môn khoa học chuyên nghiên cứu về lý luận và phương pháp phòng bệnh tật, bảo vệ và phục hồi sức khỏe, làm chậm quá trình lão hóa và kéo dài tuổi thọ.

## Nội dung của dưỡng sinh tr dưỡng thể ?

Phụng dưỡng pháp dưỡng sinh trong tháng có nhiều loại khác nhau. Nếu căn cứ vào hình thức có thể phân thành 3 loại:

Dưỡng sinh sinh hoạt bao gồm các phụng dưỡng pháp ăn uống, sinh hoạt, lao động, nghỉ ngơi, đi u dưỡng tinh thần và vệ sinh tình dục.

Dưỡng sinh tự nhiên bao gồm phụng dưỡng pháp dưỡng sinh bốn mùa và dưỡng sinh hoàn cảnh.

Dưỡng sinh kỹ thuật bao gồm các phụng dưỡng pháp châm cứu, xoa bóp, tập luyện khí công, thể dục dưỡng và dưỡng c dưỡng.

Nếu căn cứ vào mục đích có thể phân thành 2 loại: dưỡng sinh thông thường và dưỡng sinh chuyên biệt. Nhưng dù phân loại theo cách nào thì nội dung của bốn loại phụng dưỡng pháp dưỡng sinh trong tháng cũng gồm 3 vấn đề: kiên thân, dưỡng tâm và mở dung.

### Kiên thân

Còn gọi là dưỡng thân, nghĩa là sử dụng các biện pháp bên ngoài làm cho bên ngoài da đỏ sáng láng, chân nhấc, tay chân rắn chắc, ngũ quan linh lợi; bên trong tăng cường thể lực, kinh mạch lưu thông, khí huyết sung túc. Để đạt được điều này, ba vấn đề quan trọng nhất cần thực hiện là: ăn uống không ngoạn, dùng thuốc hợp lý và vấn đề tập luyện đúng cách.

Ăn uống là điều kiện cần để duy trì sức sống và quá trình sinh trưởng, phát triển của cơ thể, nhưng điều quan trọng là phải đảm bảo độ yên ổn, cân bằng, điều độ và vệ sinh.

Dùng thuốc để dưỡng thân ích thì là việc nên làm, song theo phép dưỡng sinh trong tháng thì phải “biện chứng thì trị”, nghĩa là phải căn cứ vào đặc điểm thể chất và tình hình sức khỏe bệnh tật của thể chất mà lựa chọn và dùng thuốc cho phù hợp, cần thận trọng cái gì thì bù đắp

cái đó, không đõ c sõ dõng vô đõ, bõ a bãi.

Nõ c chõ y thõng xuyên thì không hôi thõ i, trõ c cánh cõ a luôn quay thì không han gõ, cõ thõ con ngõõ i cũng cõ n võ n đõng và tõ p luyõ n thõng xuyên thì mõ i mong có đõ c sõ c khõ e và trõng thõ . Tuy nhiên, tõ p luyõ n có nhiõ u cách, cách nào cũng có sõ trõng sõ đõ n, cho nên phõ i biõ t õ a chõ n mõ t cách thông minh và có hõng dõ n chu đáo thì mõ i đõ t đõ c hiõ u quõ theo ý nguyõ n.

### **Dõng tâm**

Còn gõ i là dõng thõ n, nghĩa là sõ dõng các biõ n pháp cõ n thiõ t đõ đõ u hòa đõ i sõ ng tinh thõ n, tình cõ m cõ t sao đõ t đõ c sõ õ n đõ nh và cân bõ ng. Theo Y hõ c cõ truyõ n, “thõ n” là mõ t trong ba thõ cõ c kõ quan trõng (tam bõ o) cõ a nhân thõ cùng võ i “tinh” và “khí”. Võ õ i, mõ t trong nhõ ng quan đõ m cõ bõ n cõ a Y hõ c cõ truyõ n phõng Đông là “hình thõ n hõ p nhõ t”, nghĩa là giõ a thõ xác và tinh thõ n luôn có mõ t mõ i quan hõ biõ n chõ ng hõ t sõ c mõ t thiõ t. Cho nên, muõ n cho thân thõ cõng tráng và trõng thõ thì nhõ t thiõ t phõ i chõ đõng xác õ p cho đõ c mõ t đõ i sõ ng tinh thõ n khõ e mõ nh. Nói nhõ danh y Tuõ Tĩnh là phõ i “thanh tâm”, “quõ dõ c” đõ “tõ n thõ n”. Quách Khang Bá, dõng sinh gia trõ danh Trung Quõ c cũng nói: “Tõ thân hõ u bõ nh tõ thân tri, thân bõ nh hoàn tõng tâm tõ y, tâm cõ nh tõ nh thõ i thõ n đõ c tõ nh, tâm sinh hoàn thõ bõ nh sinh thì” (Thân mình có bõ nh chính mình biõ t, thân bõ nh thì nên chõ a tâm đi, tâm trõng đõ c yên bõ nh sõ hõ t, tâm mà rõ i loõ n bõ nh tõ t nguyõ).

### **Mõ dung**

Có nghĩa là sõ c đõ p và làm đõ p, nhõ ng õ đây phõ i hiõ u “mõ dung” không chõ giõ i hõ n õ khuõn mõ t và hình hài bên ngoài mà đõ u quan trõng là phõ i tõ o đõ c cái đõ p có tính tõ nhiên và chõ nh thõ, đõ p cõ trong õ n ngoài, cõ thõ xác và tâm hõ n. Trong “mõ dung” dõng sinh cõ truyõ n phõng Đông, đõ u đó có nghĩa là phõ i tuân thõ triõ t đõ nguyõn tõ c “hình thõ n kiõm cõ, nõ i ngoõ i đõng trõ”. Sõ dĩ cõ n làm nhõ võ y là vì: vùng mõ t chõ là mõ t bõ phõ n cõ a cõ thõ con ngõõ i, muõ n đõ t đõ c mõ c đích làm đõ p thì nõ u chõ bõ o dõng vùng mõ t không thõ i thì chõ a đõ, mà phõ i làm cho công năng tõng phõ đõ u hòa, kinh mõ ch võ n hành thông suõ t, khí huyõ t toàn thân võng thõ nh thì không nhõ ng chõ riêng bõ mõ t mà dung mõ o toàn thân cũng toát lên võ đõ p tõ nhiên và bõ n võng.

## Mùa xuân nói chuyện dengan sinh trưởng thành phố Đông

T&#225;c Gi&#7843;: ThS. Hoàng Khánh Toàn

Th&#7913; S&#225;u, 04 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2011 12:51

---

ThS. Hoàng Khánh Toàn