

## **Dòng sinh trưởng th**

T&#225;c Gi&#7843;: ThS. Hoàng Khánh Toàn  
Th&#7913; Hai, 10 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2011 05:50

---

Có thể thấy nội dung của phương pháp dòng sinh trưởng th (DSTT) là hết sức sâu rộng và phong phú,

tuy nhiên muốn đạt được hiệu quả cao nhất cần nắm bắt 4 nguyên tắc cơ bản sau đây:

### **Thuận lợi hoàn cảnh là cần số**



Mục đích của phép DSTT là làm cho con người ngày càng thích thuận lợi môi trường sống tự nhiên và xã hội, dòng th cũng thông qua sự thích thuận này mà đạt được mục đích của phép dòng sinh. Về môi trường tự nhiên, cần nhận khuyến nghị “thuận thiên thuận địa”, tức là phải thích thuận tự nhiên và phải lợi dụng thuận tự nhiên nhằm bảo vệ và tăng cường sức khỏe. Ví như, nhà phải thoáng khí, mát vào mùa hè, ấm vào mùa đông, “trong vườn trồng vài cây hoa... trồng thêm một chú chó nuôi vài con cá vàng... phải biết, chăm hoa, câu cá... chúng phải lo lắng buồn phiền” (theo sách Lão lão hàng ngàn năm) hay như sách Hoàng Đế nội kinh viết: “Hàng ngàn năm nay... dòng th của tổ tiên, vô ý mà như thế”, nghĩa là: mùa hè hàng ngày nên duy trì một số dòng th như của dòng khí, đi ngủ muộn một chút để thuận lợi âm khí suy vi, không nên khó chịu, ghét bỏ cái việc ngày dài trời nóng. Có thể nói, quan điểm dòng sinh thoát lý tự nhiên, tránh xa xã hội là hoàn toàn xa lạ với Y học cổ truyền phương Đông và chắc chắn không thể đạt được mục đích kiên thân, khỏe mạnh và trường thọ.

### **Vận động hợp lý là then chốt**

Phương pháp DSTT luôn đạt con người và sự vận động trong th dòng và cũng lý do đó đạt được mục đích đem lại sức khỏe mạnh mẽ tâm hồn và thế xác cho con người. Y học cổ viết: “Sinh mệnh ngũ tạng vận động” (sự sống là vận động) hay “hình bất động tinh bất lưu, tinh bất lưu thì khí uất” (cơ thể không vận động thì tinh không lưu thông được, tinh không lưu thông thì khí bị uất). Bởi vậy, cần khuyến nghị nên “tập hít thở, thở ra khí cũ, hít vào khí mới, như con gấu vận động”

## **Dòng sinh trưởng**

T&#225;c Gi&#7843;: ThS. Hoàng Khánh Toàn  
Th&#7913; Hai, 10 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2011 05:50

---

thân, con chim vỗ cánh là để sống lâu vậy” hay “hết thảy những ngày khí hậu bình thường, dù u tùy trời nóng lạnh mà ra khỏi nhà đi bộ 3 dặm, 2 dặm, 300 bước, 200 bước để u” (theo sách Bô sinh danh) hay “theo đạo dưỡng sinh, không nên đi ngủ sau khi ăn hoặc không ngủ suốt ngày, vì như thế làm khí huyết ngưng kết, lâu dần thì chết” (theo sách Thọ thọ bô nguyên). Có thể nói, xa rời và thiếu tiêu nguyên tắc vận động hợp lý thì cái gọi là “dưỡng sinh” sẽ không còn ý nghĩa gì nữa.

## **Cân bằng và toàn diện là yêu cầu**

Cân bằng là cần sự cân bằng thể, dưỡng sinh cũng lấy cân bằng làm mục tiêu. Bất luận phương pháp dưỡng sinh nào cũng phải tuân thủ nghiêm ngặt nguyên tắc đảm bảo sự cân bằng và toàn diện cho cơ thể. Ăn uống không nên thiên lệch, lao động không được quá sức, suy nghĩ cũng có chừng mực, tình dục cũng được thái quá... Cần vận động hợp các biện pháp thì mới mong đạt được hiệu quả cao nhất của phép DSTT. Ví như, cần nhân viên “ngũ cốc vì dưỡng, ngũ cốc vì trị, ngũ cốc vì ích, ngũ cốc vì sung, khí huyết hợp nhi phúc chi, dĩ bổ tinh ích khí” ý muốn nói nên ăn đầy đủ và cân bằng ngũ cốc, thịt cá, hoa quả và rau củ; hay phải luôn luôn chú ý giữ cân bằng âm dương trong đời sống tinh thần vì “nội tâm cân, huyết khí tâm, tâm thần hợp, khí huyết hợp, khí huyết hợp thì tâm, huyết khí tâm, huyết khí tâm, huyết khí tâm” (giữ quá hợp cân, mệnh quá hợp tâm, suy nghĩ quá hợp trí, huyết khí tâm quá hợp phúc, sẽ hãi quá hợp thần).

## **Chỉ nghĩ vận động là thiếu quy**

Theo Y học cổ truyền, mọi con người là một vũ trụ thu nhỏ, bởi vậy mọi cá thể đều có những đặc điểm khác nhau về cấu trúc thể, tuế tác, giới tính, di truyền và làm việc, tình trạng bệnh tật... nên nên lập kế hoạch trong một không gian và thời gian cũng không giống nhau. Cho nên, phương pháp dưỡng sinh cũng phải tuân thủ nguyên tắc “nhân nhân chi nghĩ, nhân thời chi nghĩ, nhân địa chi nghĩ”, nghĩa là phải tùy người, tùy thời, tùy nơi mà vận động cho phù hợp mới mong đạt được hiệu quả mỹ mãn.

Tóm lại, theo quan điểm của Y học cổ truyền phương Đông, con người không ai có thể thoát khỏi quy luật “sinh, lão, bệnh, tử” của tạo hóa, cũng không có phép thuật hay phương pháp bất cứ truyền huy nào có thể giúp cho con người “trường sinh bất tử”, những bệnh sẽ hiệu quả quy luật và khả năng cải thiện tự nhiên tùy vào cá nhân, con người hoàn toàn có thể đạt được mục đích sống khỏe mạnh và sống lâu hơn so với những gì mình đã có. Bí quyết để đạt được điều này không có gì khác hơn là phải tham nhuần sâu sắc và thực hành thuần thục phương pháp DSTT mà bao đời nay cần nhân đã dày công kiến tạo và bồi đắp.

## **Dòng sinh trưởng**

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

Th&#7913; Hai, 10 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2011 05:50

---

ThS. Hoàng Khánh Toàn