

PHÉP DƯỠNG SINH

Người thầy thuốc trước hết phải biết gương mẫu thực hiện phép dưỡng sinh, lấy kết quả luyện tập dưỡng sinh ở chính bản thân mình làm hình ảnh chứng minh, đồng thời phải giúp người bệnh nhận ra những nguyên nhân đưa đến bệnh tật cho họ, phải hướng dẫn cách phòng ngừa, để sau khi khỏi bệnh, người bệnh có thể tự mình giữ gìn, không để bệnh tái phát.

Dương Kế Châu, danh y thời Minh ở Trung Quốc, tác giả bộ sách Châm cứu đại thành là một trong những thầy thuốc rất coi trọng dưỡng sinh cả về mặt thể chất và tinh thần, chúng tôi xin lược trích những nét chính yếu ông đã viết để cùng tham khảo như sau:

VỀ PHẾ

Phế thấy rõ là cái che đậy ngũ tạng, tiếng nói từ đó mà ra, da dễ dựa vào đó mà được sáng nhẵn, Người ta chỉ vì nội thương thất tình, ngoại cảm lục dâm (trong thì bảy loại tình cảm day dứt gây hại, ngoài thì nhiễm sáu thứ khí trời quá mạnh gây bệnh) mà sinh thở ra hít vào không yên bình, phế kim do đó mà không sạch. Cho nên muốn kim sạch sẽ, trước hết phải giữ cho nhịp thở đều, thở đều thì động nạn chẳng sinh, tâm hoá tự yên. Một là, phải an tâm xuống; hai là, thả lỏng cơ bắp trong thân mình; ba là, luôn nghĩ rằng khí ra vào ở tất cả lỗ chân lông, thông không trở ngại, chú ý làm cho hơi thở nhẹ nhàng, đó là cách thở đúng. Thở bắt đầu từ tâm, tâm tĩnh thì khí đều, từng hơi thở đều quay về gốc, đó là mẹ của kim đan (kim đan là thuốc trường sinh)...

Mùa thu nên kiêng ăn các loại rau quả họ dưa (dưa, bí, mướp).

Mùa thu thấy ẩm chân, mát đầu, đó là lúc khí được thanh túc (sạch sẽ nghiêm chỉnh), và cơ thể được thu liễm (được gom vào). Từ ngày hạ chí trở đi, âm khí vượng dần, chiếu mỏng, áo mỏng nên bồi thêm nền thọ.

“Mập pháp” dặn rằng: “Đi, ở, nằm, ngồi thường ngậm miệng, thở ra hít vào cho điều hoà nhịp; ít nói, cam tâm ngọc dịch (nước miếng) xuống họng đều đều, không lúc nào phổi không nhuận (ẩm ướt), làm cho tà hoả giáng xuống mà phế kim được mát”.