

Quý bả n nào muả n biả t vả nguyên lý trồ ng thồ cồ a Bành Tồ xin hãy đồ c bài viả t đồ i đây trích tồ Yenlang.net



**Bành Tồ thồ ng đồ c xem là nhân vồ t biồ u trồ ng cho sồ ng lâu. Tồ ng truyả n ông sồ ng trên 700 tuồ i!**

Bành Tồ hồ Tiên, tên Khanh, cháu sáu đồ i cồ a vua Chuyên Húc, và cũng là nhân vồ t thồ a kồ đồ i thồ 8 cồ a hoàng đồ Hiên Viên. Ông đồ c phong tồ i Đồ i Bành (Giang Tô), đồ ng thồ i, ông là ngồ i có tuồ i cao nhồ t, nên đồ c mồ i ngồ i tôn xồ ng là “Bành Tồ”.

Theo sách “Liả t Tiên Truyả n” cồ a Lồ u Hồ ng ghi chép vồ nhân vồ t nồ y, thì: Kồ tồ đồ i vua Nghiêu, Bành Tồ đồ c triồ u đờn sồ đồ ng, và tiồ p tồ c làm quan cho đồ n triồ u nhà Hồ, và đồ c phong tồ i Đồ i Bành.

Theo truyả n thuyả t thì Châu Mồ c Vồ ng tồ ng mồ i ông ra làm đồ i phu, nhưng do ông không thích làm quan, nên đồ n năm 800 tuồ i (?), thì không biả t đã bồ đi đầu, tồ đó không còn tung tích nồ a!

Nhồ ng truyả n thuyả t vồ nhân vồ t nồ y vồ n còn nhiồ u nghi vồ n, tuy nhiên, đồ c biả t mồ t đồ u chính xác: Bành Tồ sồ ng lâu. Vào thồ i ồ y, nhiồ u ngồ i đã bàn luồ n vồ phong cách đờn đồ ng, luyả n tồ p thân thồ cồ a Bành Tồ, và ai ai cũng ca ngồ i.

Vào cuồ i đồ i Xuân Thu, đồ c Khồ ng Phu Tồ hồ t sồ c ngồ ng mồ Bành Tồ. Trong sách Luồ n Ngồ, Khồ ng Tồ có viả t: “Tin và hồ c vồ i ngồ i xồ a, bồ ng cách noi theo lão Bành (Bành Tồ), vồ đồ i phu tài giồ i cồ a triồ u đờn nhà Thồ ng ta” (Tín nhi hỏ cồ, thiả t tồ ồ ngẫ lão Bành).

Thi hào Khu t Nguyên trong bài “Thiên Vấn”, t p S T cũng nói: “T i sao m ng s ng (c a Bành T ) i đ c kéo lâu dài đ n nh v y đ c?” “Ông t đích thân n u canh gà đ dâng lên cho vua Nghiêu dùng” (Th th vnh đ, phù hà c u tr ng Bành; khanh chm trí đ hà xan). Nh ng ch ng li u trên đây cho th y Bành T là ng i khéo n u n ng, r t chú tr ng đ n v n đ dinh d ng.

T i n c T vào th i Chi c Qu c có nhân v t tên là D ch Nha v n là ng i r t sùng bái ngh thu t n u ăn c a Bành T . Ông t ng tìm cách đ n vùng Bành Thành đ h n u n ng. Bành T ch ng nh ng bi t cách ăn u ng đ gi gìn s c kho , mà còn r t gi i v lãnh v c “đ o đ n” (t c là cách t p d ng sinh).

Trang T trong ch ng “Kh c Ý” có đ n nói: “Vi c t p th đ đ a không khí cũ ra ngoài, t p nh n không khí m i vào c th ; vi c co du i chân tay, chính là nh m đ kéo dài tu i th . Vi c t p luy n phép d ng sinh này đã t ng đ c Bành T là ng i có tu i th r t cao, luôn luôn a thích”.

Trong “Tiêu Giao Du”, Trang T cũng có nói: “Th ng c có ng i tên g i Đ i Xuân, l y tám nghìn năm làm mùa xuân, l y tám nghìn năm làm mùa thu; hi n nay, ng i s ng lâu nh t đ c bi t đ n chính là Bành T v y”.

Tuân T cũng t ng hô hào m i ng i nên h c môn “khí công” nh Bành T t ng th c hành. Ông nói: “Dùng cách tr khí đ d ng sinh, sau n y đáng k nh t là Bành T ”.

Cát H ng trong sách “Th n Tiên Truy n” có k : Vào cu i đ i nhà Ân, Tr V ng đã đ a vào ph ng pháp c a Bành T ti n hành vi c luy n công, thân th tr nên c ng tráng. Nhà vua s Bành T đm ph ng pháp n y truy n l i cho ng i khác s ng lâu h n mình, cho nên đã quy t đ nh s gi t ch t Bành T .

T đó, Bành T lo s , lui v s ng mai danh n tích, không bao gi ch u l di n. Theo s tìm hi u c a ng òi đ i sau n y, thì Đ i Bành, n i đ t phong c a Bành T , chính là thành ph T Châu sau n y.

## Đồ sòng lâu nhữ Bành t

T&#225;c Gi&#7843;: Theo : Yenlang.net

Th&#7913; T&#432;, 13 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 16:40

---

Bành T là ngườ i có tu i th ỉ r ất cao, cho nên h ọ u h ọ t nh ọ ng sách trình bày v ề cách s ọ ng nh ọ th ị nào đ ể có th ể kéo dài tu i th ị luôn luôn nh ư c ấ n tên tu i c ấ a ông. Th ị m chí, có ngườ i còn l ờ y danh nghĩa c ấ a ông đ ể tr ả c tác, nh ư quy ề n “Bành T ỉ D ồ ồ ng Tính Kinh”, “Bành T ỉ Nhi ề p Sinh D ồ ồ ng Tính Lu ồ n”, “Bành T ỉ Tính Bí C ồ p Ph ồ ồ ng”...

## Nguyên lý tr ả ồ ng th ị c ấ a Bành T ỉ

Cát H ồ ng đ ể i nhà T ỉ n trong cu ồ n “Th ị n Tiên Truy ồ n” có tr ả ồ ng k ể t kinh nghi ồ m v ề d ồ ồ ng sinh c ấ a Bành T ỉ, nêu lên nh ọ ng đ ể m chính nh ọ sau đ ầy:

### B ồ o v ề thân th ị

Không gây t ỉ n th ồ ồ ng đ ể n thân th ị, thì sau s ồ đ ể c tr ả ồ ng th ị. Bành T ỉ cho r ồ ng: “Mu ồ n đ ể c tr ả ồ ng th ị, không có gì khác l ờ; đ ể u quan tr ả ồ ng tr ả ồ c tiên là đ ể ng làm t ỉ n th ồ ồ ng cho chính mình”.

### Ông nêu 7 v ề n đ ể đ ể đ ể phòng v ề c gây t ỉ n th ồ ồ ng thân th ị nh ồ :

- (1) Lo bu ồ n đau kh ồ s ồ làm t ỉ n th ồ ồ ng đ ể n con ng ồ ồ i;
- (2) L ồ nh, nóng th ồ t th ồ ồ ng s ồ làm t ỉ n th ồ ồ ng đ ể n con ng ồ ồ i;
- (3) Vui m ồ ng quá đ ể s ồ làm t ỉ n th ồ ồ ng đ ể n con ng ồ ồ i;
- (4) Ph ồ n n ồ mà không th ồ nào hoá gi ồ i đ ể c đ ồ làm t ỉ n th ồ ồ ng đ ể n con ng ồ ồ i;
- (5) Suy nghĩ sâu xa đ ể c ồ ghi nh ồ l ồ i làm t ỉ n th ồ ồ ng đ ể n con ng ồ ồ i;
- (6) Nôn nóng thái quá s ồ làm t ỉ n th ồ ồ ng đ ể n con ng ồ ồ i;
- (7) Âm d ồ ồ ng không thu ồ n s ồ làm t ỉ n th ồ ồ ng đ ể n con ng ồ ồ i.

### Kéo dài tu i th ị

Có 4 y ồ u t ồ có th ể kéo dài tu i th ị. Bành T ỉ nêu 4 y ồ u t ồ trong v ề c d ồ ồ ng sinh là:

## Đ▯ s▯ ng lâu nh▯ B▯nh t▯

T&#225;c Gi&#7843;: Theo : Yenlang.net

Th&#7913; T&#432;,, 13 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 16:40

---

(a) Mùa đông: ph▯ i gi▯ g▯n cho ▯ m; mùa h▯ : ph▯ i gi▯ cho mát; đ▯ ng đ▯ m▯ t s▯ đ▯ u hòa trong b▯ n mùa, giúp cho thân th▯ bao gi▯ cũng c▯ m th▯ y tho▯ i mái.

(b) Bên c▯ nh có ng▯▯ i xinh đ▯ p, đoan trang, s▯ ng trong khung c▯ nh nhàn h▯ , vui v▯ , không có nh▯ ng đòi h▯ i quá đáng, ph▯ i đ▯ cho tinh th▯ n minh m▯ n, thông su▯ t.

(c) Nh▯ ng ti▯ n nghi trong cu▯ c s▯ ng hàng ngày ch▯ c▯ n l▯ y đ▯ , mi▯ n là tâm tr▯ ng luôn luôn vui v▯ là đ▯▯ c.

(d) Màu s▯ c, âm thanh đ▯ đ▯ vui v▯ tâm trí, tâm tr▯ ng bao gi▯ cũng vui t▯▯ i, ▯ a thích.

Nh▯ th▯ , có đ▯▯ c “thân th▯ tho▯ i mái”, “tinh th▯ n thông su▯ t”. “ý chí duy nh▯ t”, “tâm tr▯ ng vui v▯”. Đ▯▯ c v▯ y, t▯ t nhiên thân th▯ kho▯ m▯ nh, tu▯ i th▯ kéo dài.

## V▯ tinh khí

Ph▯ i bi▯ t gi▯ g▯n tinh khí, đ▯ b▯ o v▯ vóc dáng và tinh th▯ n. B▯nh T▯ đã nêu ra nguyên t▯ c và ph▯▯ ng pháp nh▯ m quý tr▯ ng tinh khí, đ▯ ng th▯ i b▯ o v▯ thân th▯ và tinh th▯ n.

Ông vi▯ t: “Ph▯m ng▯▯ i nào bi▯ t quý trong tinh khí, t▯ p khí công, luy▯ n thân th▯ thì tinh th▯ n c▯ a ng▯▯ i đó bao gi▯ cũng t▯ n t▯ i, sung mãn. N▯ u không, doanh v▯ s▯ suy s▯ p”.

T▯ đó ông khuyên: “Không ng▯ chung gi▯▯ ng, không đ▯ p chung ch▯n”.

## Khí công

## Đồ sùng lâu nhữ Bành t

T&#225;c Gi&#7843;: Theo : Yenlang.net

Th&#7913; T&#432;, 13 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2010 16:40

---

Phép khí công do Bành T đ ra g m có: hít th sâu, gi h i i, th ra h i dài. T p t sáng s m đ n tr a. Ng i ngay th ng, vu t đôi m t, xoa bóp toàn thân, l y l i đ a lên n p h ng đ có n c b t đ nu t.

Ông vi t ti p: Phàm khi th y trong ng i khó , ti n hành “b khí” đ t n công n i bi b nh. V n hành h i th sâu cho đ n t n chót ngón chân, ngón tay. N i b b nh đ n s bi n m t.

Nh ng bí ph ng n y v sau đ c khai tri n.