

TRẦN SÁNG

KINH DỊCH

TRUNG Y DƯỠNG SINH HIỆN ĐẠI

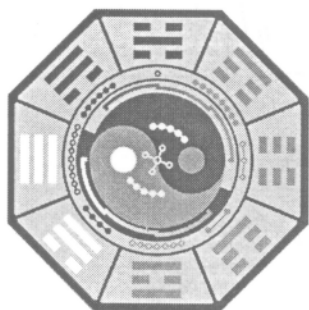


NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

TRẦN SÁNG

KINH DỊCH

TRUNG Y DƯỠNG SINH HIỆN ĐẠI



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

Công ty Cổ phần Sách Đại học – Day nghề – Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam
giữ quyền công bố tác phẩm.

375–2009/CXB/28–726/GD

Mã số: 8I698Y9 – DAI

LỜI NÓI ĐẦU

Kinh Dịch là cuốn kinh hàng đầu (*quần kinh chi thủ*) trong rừng kinh điển của Trung Hoa.

Tương truyền, Kinh Dịch ra đời từ thời đại Phục Hy. Một ngàn năm sau, cách đây 2 500 năm, Khổng Tử mới hoàn thiện, như con chim đủ lông đủ cánh bay lên.

Từ khi ra đời đến nay, Kinh Dịch đã ảnh hưởng đến triết học, các ngành khoa học, các loại hình nghệ thuật.

Nhưng ảnh hưởng sâu đậm, như bóng với hình, là Y học Trung Hoa, gọi là Y học và Dịch học không phân biệt (*Y – Dịch bất phân*). Các danh y cho rằng: Không thông thạo Kinh Dịch thì không nên làm thầy thuốc.

Với quan niệm Y – Dịch bất phân, cuốn *Kinh Dịch Trung y và dưỡng sinh*, giúp cho chúng ta thấy mối quan hệ chặt chẽ, biện chứng, tinh tế và thú vị giữa Dịch học – Y học.

Đọc hết cuốn sách chúng ta sẽ được cung cấp những kiến thức cơ bản về:

1. Trị liệu bệnh thông thường đến những bệnh nan y.
2. Giới thiệu phương pháp chọn lựa thực phẩm thời hiện đại để bảo vệ sức khỏe gia đình, phòng chống bệnh ung thư.
3. Phương pháp giữ gìn sắc đẹp, nuôi con cái khỏe mạnh và sống lâu.
4. Phương pháp dưỡng sinh trong sinh hoạt để tránh bệnh tật.
5. Giới thiệu khí công đặc sắc của Trung Hoa và những câu chuyện thú vị về mối liên quan giữa kiến trúc và dưỡng sinh.

Là cuốn sách rất cần cho các thầy thuốc, những người theo học ngành y (Đông y cũng như Tây y) để nâng cao y đức; là người bạn thân của những bà nội trợ và những ai quan tâm đến sức khỏe của mình. Ngày nay, không khí, nguồn nước, môi trường sống... bị ô nhiễm, thực phẩm thiếu an toàn, đời sống nhiều lo toan, nên những bệnh tật như ung thư, béo phì, cao huyết

áp, căng thẳng thần kinh... ngày càng nhiều, thì việc giữ gìn sức khỏe, tự phòng chống bệnh tật lại càng cần thiết.

Chúng ta thường nói, *sức khỏe là vàng*, nhưng đôi khi có cả ngàn vàng cũng không mua được sức khỏe, có cả núi vàng cũng không mua được một khoảnh khắc để kéo dài tuổi thọ. Vì vậy, sách là chìa khóa vàng giúp quý bạn tự giữ gìn sức khỏe, phòng chống bệnh tật và sống lâu.

Những người chưa quen đọc Kinh Dịch và Trung y thường rất ngại ngùng. Nhưng Kinh Dịch định nghĩa, *Dịch chính là sự giản dị*. Vì vậy, khi đã mở trang sách, làm quen với sách, sẽ thấy cuốn sách trên tay các bạn rất giản dị, dễ đọc, hấp dẫn, dễ ứng dụng như những cuốn sách hay khác.

Với những nét độc đáo và những ưu điểm trên, chúng tôi mạnh dạn biên soạn, dịch thuật để cống hiến bạn đọc xa gần.

Nghề biên dịch sách, làm sách hoặc văn chương là tắc lòng đến với tắc lòng.

Mong quý bạn mở rộng tắc lòng và lượng thứ cho những thiếu sót của sách.

Xin chân thành cảm ơn!

TRẦN SÁNG

KINH DỊCH VÀ TRUNG Y

TIẾT 1

TRUYỀN THUYẾT VỀ NGUỒN GỐC KINH DỊCH

Kinh Dịch là cuốn kinh đứng đầu các cuốn kinh, gọi là *quần kinh chi thủ* của Trung Quốc.

Nhưng nguồn gốc, người viết, những người tham gia hoàn thiện, thời đại xuất hiện, ý nghĩa tên sách, vẫn gây nhiều tranh luận cả mấy nghìn năm không dứt.

Đó là một trong những nguyên nhân Kinh Dịch trở thành một cuốn sách kì lạ (*kì thư*) của Trung Hoa.

Sau đây là những truyền thuyết, những thuyết được các học giả tương đối thống nhất:

1. Tam cổ và tam thánh hoặc tứ thánh

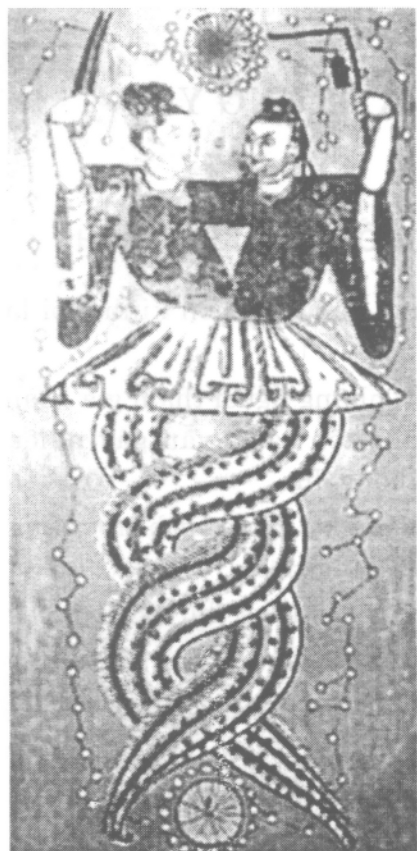
Theo truyền thuyết, Kinh Dịch từ khi ra đời đến khi hoàn thiện, trải qua 3 thời kì là thượng cổ, trung cổ và thời Xuân Thu, gọi là *tam cổ*.

Ba ông thánh tham dự vào việc viết và hoàn chỉnh Kinh Dịch là Bào Hy, thời thượng cổ, Văn Vương, thời trung cổ, và Khổng Tử, thời Xuân Thu, gọi là *tam thánh*.

Có thuyết cho rằng có bốn ông thánh, *tứ thánh*, tức là kể thêm Chu Công, thời trung cổ.

Thời thượng cổ, Bào Hy vạch ra bát quái, lập ra 64 quẻ

Theo truyền thuyết, thời thượng cổ, Bào Hy, còn có tên là Phục Hy hoặc Thái Hạo, ông vạch ra 8 quẻ, mỗi quẻ lại thêm 8; 8 lần 8 thành 64 quẻ Kinh Dịch.



Phục Hy và Nữ Oa

Thời trung cổ, Văn Vương viết thêm lời thoán và Chu Công viết thêm hào từ.

Sợ người đời không hiểu ý nghĩa uyên thâm 64 quẻ của Phục Hy, nên Văn Vương thêm lời thoán vào dưới 64 quẻ.

Hệ từ truyện viết: Ngày xưa, vua Bào Hy trị vì thiên hạ, ngửa xem hình tượng trên trời, cúi xem đất, nhìn vết tích chim, thú và mọi vật trên đời, gần thì lấy nơi mình, xa thì phỏng theo vật, rồi bắt đầu làm ra tám quẻ để thông cái đức của thần minh, để phân loại muôn vật.

(Cổ giả, Bào Hy thị chi vương thiên hạ dã, ngưỡng tặc quan tượng ư thiên, phủ tặc quan pháp ư địa, quan điều thú chi văn, dĩ địa chi nghi, cận thủ chư thân, viễn thủ chư vật, ư thị thị tác bát quái, dĩ thông thần minh chi đức, dĩ loại vật chi tình).



Phục Hy



Văn Vương



Chu Công

Chu Công, con của Văn Vương, nối gót cha thêm hào từ ở dưới 364 hào.

Thời Xuân thu, Khổng Tử viết thập lục

Mặc dù Văn Vương đã viết thêm lời thoán vào 64 quẻ, Chu Công viết thêm hào từ dưới 364 hào nhưng lời lẽ quá giản áo, ý nghĩa quá uyên thâm nên Khổng Tử viết thêm *thập lục*.

Có thuyết cho rằng, sự thực chỉ có bảy truyện (*thất lục*) nhưng gồm 10 thiên nên gọi là *thập lục*, bao gồm:

1. Thoán truyện (2 thiên)
2. Tượng truyện (2 thiên)
3. Hệ từ truyện (2 thiên)
4. Văn ngôn truyện (1 thiên)
5. Thuyết quái truyện (1 thiên)
6. Tự quái truyện (1 thiên)
7. Tập quái truyện (1 thiên)



Khổng Tử

Để dễ theo dõi, chúng ta có thể tóm tắt:

Một, Phục Hy sáng tạo hệ thống phù hiệu, gồm: lưỡng nghi, bát quái, 64 quẻ, 384 hào.

Hai, Văn Vương viết thêm lời thoán (soán) cho 64 quẻ.

Ba, Chu Công viết thêm hào từ cho 384 hào.

Bốn, Khổng Tử viết thêm thập dục; trong đó có thoán truyện đi liền với thoán từ, đại tượng truyện gắn liền với quẻ, tiểu tượng truyện gắn liền với hào từ.

Nói chung, Kinh Dịch có hai tầng văn hóa là hệ thống phù hiệu và hệ thống văn tự.

2. Những tên gọi của Kinh Dịch

Chu Dịch, Dịch truyện, Dịch kinh

Thời Xuân Thu, Chu Dịch dùng để chỉ 64 quẻ, quái từ, hào từ, gọi là *kinh*. Thời Chiến Quốc thêm Dịch truyện, gọi là *truyện*.

Bắt đầu từ đời Hán, Chu Dịch và Dịch truyện được gọi chung là Dịch Kinh, tức là không phân biệt thành hai phần là *kinh* và *truyện*.

Thông thường, người ta gọi tắt là Dịch Kinh, nhưng thực tế là trong đó bao hàm cả Dịch Kinh và Dịch truyện, tức là đã thêm phần truyện.

Hai cách giải thích chữ Chu Dịch

Thứ nhất, Chu chỉ triều đại nhà Chu; sách *Chu Dịch chính nghĩa* của Khổng Dĩnh Đạt, đời Đường, viết: Chu Dịch gọi là Chu, lấy từ địa danh của Kỳ Dương.

Thứ hai, Chu chỉ mặt trời, mặt trăng chu lưu chiếu sáng khắp thiên hạ. Vì thế, hệ từ truyện viết: Biến động không ngừng *chu lưu* khắp lục hư.

Tam kinh: Liên Sơn, Quy Tàng và Chu Dịch

Sách *Chu* lễ viết, Thái bốc nắm phương pháp *tam kinh* (ba kinh), một Liên Sơn, hai Quy Tàng, ba là Chu Dịch.

Gọi ba kinh (*tam kinh*) là Liên Sơn, Quy Tàng và Chu Dịch, mục đích phân biệt Dịch thuộc 3 thời đại là Hạ, Ân, Chu.

Liên Sơn Dịch, nhà Hạ, quẻ bắt đầu là quẻ Cấn, thuyết minh hồng thủy bao vây núi hoặc là ân trạch đối với con người.

Quy Tàng, nhà Ân, ảnh hưởng mẫu hệ và chỉ thế giới vạn vật phải quy tàng về giữa trung tâm, quẻ mở đầu là quẻ Khôn.

Chu Dịch, nhà Chu, bắt đầu là quẻ Càn, tượng trưng trời là cao nhất; tiếp đến là quẻ Khôn, thuyết minh tư tưởng có trời đất, sau đó mới có vạn vật, (*hữu thiên địa, nhiên hậu vạn vật sinh yên*).

Hai bộ Liên Sơn và Quy Tàng đã thất lạc, chỉ còn Chu Dịch lưu truyền đến nay.



TIẾT 2

TƯ TƯỞNG TRUNG Y (DỊCH VÀ Y BẤT PHÂN)

I. DỊCH VÀ Y BẤT PHÂN

Danh y Tôn Tư Mạc, đời Đường, cho rằng: “Không biết đạo lý của Kinh Dịch thì không nên làm thầy thuốc và nói chuyện thuốc men”.

Hoặc, có người nói: “Không thông thạo Kinh Dịch thì không nên làm thái y”.

Chứng tỏ, học Dịch rất quan trọng đối với người thầy thuốc. Nếu biết vận dụng thì sẽ đạt đến hiệu quả thần diệu.

1. Thái cực – Lưỡng nghi – Tứ tượng – Bát quái

Kinh Dịch viết: “Dịch có Thái cực sinh lưỡng nghi, lưỡng nghi sinh tứ tượng, tứ tượng sinh bát quái”.

Lưỡng nghi là Âm – Dương. Tứ tượng là Thái âm, Thiếu dương, Thái dương, Thiếu âm. Bát quái là tám quẻ.

Đây là một trong những lập luận quan trọng của Kinh Dịch.

Ta có sơ đồ sau:

THÁI CỰC

Âm

Dương

Thái âm

Thiếu dương

Thiếu âm

Thái dương

Khôn

Cấn

Khảm

Tốn

Chấn

Li

Đoài

Càn

Có sách định nghĩa: Một âm một dương là Đạo, một âm một dương là Thái cực, một âm một dương là Dịch, một âm một dương là Y.

2. Quy nạp tượng của bát quái^(*)

Phù hiệu								
Quái danh	Càn	Khôn	Chấn	Tốn	Khâm	Li	Cấn	Đoài
Tính chất	Kiên	Thuận	Động	Nhập	Hâm	Lệ*	* Dưng	Duyệt
Động vật	Ngựa	Trâu	Rồng	Gà	Heo	Trí	Chó	Dê
Thân thể	Đầu	Bụng	Chân	Đùi	Tai	Mắt	Tay	Miệng
Nhân vật	Cha	Mẹ	Trưởng nam	Trưởng nữ	Trung nam	Trung nữ	Thiếu nam	Thiếu nữ
Phương vị	Tây bắc	Tây nam	Đông	Đông nam	Bắc	Nam	Đông bắc	Tây

* Lệ: Dưa.

* Để dễ nhớ tên các phù hiệu hoặc nghe tên mà vẽ ra được các phù hiệu, người ta nhớ 8 câu sau:

Phù hiệu								
Quái danh	Càn	Khôn	Chấn	Cấn	Khâm	Li	Đoài	Tốn
Khẩu quyết	Tam	Lục	Ngưỡng	Phúc	Trung	Trung	Thượng	Hạ
	liên	đoạn	vu	uyển	mãn	hư	khuyết	đoạn

Càn ba vạch liền

Chấn bát để ngựa

Khâm dấy ở trong

Đoài hở trên

Khôn sáu vạch đứt

Cấn chén để úp

Li rồng ở trong

Tốn đứt dưới

(Càn tam liên

Khôn lục đoạn

Chấn ngưỡng vu

Cấn phúc uyển

Khâm trung mãn

Li trung hư

Đoài thượng khuyết

Tốn hạ đoạn)

^(*) Ghi chú: Bảng quy nạp tượng bát quái theo đời sống xã hội, xem phần phụ lục.

3. Sự ứng dụng thần diệu

Sách *Cổ kim y án* kể: Hoàng Tử Hậu rất giỏi y thuật, trong vùng có một ông nhà giàu trẻ tuổi bị bệnh tả, thuốc thang không khỏi, nhờ ông ta chữa trị. Hoàng Tử Hậu chữa liên tiếp 10 ngày, bệnh của phú ông không thuyên giảm, ông ta rất lo buồn.

Về nhà Hoàng Tử Hậu đem Kinh Dịch ra đọc giải khuây. Khi đọc quẻ Càn, ông ta bỗng nhiên đại ngộ.

Ngày hôm sau, Hoàng Tử Hậu đến châm cứu cho phú ông.

Vài hôm sau, phú ông khỏi bệnh.

Nguyên quẻ Càn, tượng cái đầu, trên đầu có huyết Bách hội, là nơi vận hành của nguyên khí. Lúc nguyên khí vận hành thất thường không xuống thân dưới được sinh bệnh tả. Chỉ cần châm cứu huyết Bách hội, khiến nguyên khí bình thường, bệnh tả lui.

II. THIÊN NHÂN HỢP NHẤT

Triết học Trung Quốc cho rằng, con người và trời (quy luật tự nhiên, thiên nhiên) có mối quan hệ mật thiết, chỉnh thể, gọi là *thiên nhân hợp nhất*.

Các nhà nghiên cứu hiện đại cho rằng, quan niệm thiên nhân hợp nhất là có căn cứ khoa học.

1. Thiên nhiên và con người

Ví dụ 1

Máu huyết của con người có những chất như Natri (Na), Kali (K), Mangan (Mg), là những thành phần đầu tiên của biển.

Ví dụ 2

Kinh nguyệt của phụ nữ thường xảy ra trong những ngày trăng sáng, gần như một quy luật.

Phụ nữ thụ thai vào giờ Dậu (5 – 7 giờ chiều), thai nhi rất khỏe mạnh.

Ví dụ 3

Số người bị bệnh tim, tim đập mạnh, thường bị phân liệt nhiều nhất vào ngày 15 (âm lịch) trăng tròn.

2. Thiên nhiên và Trung dược

Về loại, Trung dược gồm có ba loại là thực vật, động vật và khoáng vật.

Về tính, Trung dược chia thành bốn loại là lạnh (*hàn*), nóng (*nhiệt*), mát (*lương*), ấm (*ôn*). Sở dĩ, Trung dược có bốn tính trên là do khí trời, dương khí, sinh ra và ảnh hưởng sự biến hóa của tiết khí bốn mùa.

Về vị, Trung dược được chia làm 5 vị (*ngũ vị*) là cay (*tân*), chua (*toan*), ngọt (*cam*), mặn (*hàm*). Sở dĩ có ngũ vị là do khí đất, âm khí, sinh ra và căn cứ vào phương vị mà phân chia.

Ngoài ra, người ta còn căn cứ theo *ngũ vận* và *lục khí* để phân loại Trung dược, mục đích ứng dụng vào trong việc dùng thuốc.

Về tháng, công dụng của thuốc khác nhau.

Ví dụ

Vào tháng 5, ngô đồng chưa ra hoa, công dụng của thuốc (hạ áp) mạnh. Khi đã ra hoa, công dụng (hạ áp) của lá ngô đồng rất yếu. Từ tháng 8 trở đi, công dụng hạ huyết áp của lá ngô đồng lại mạnh.

Về giờ giấc trong ngày. công dụng của thuốc cũng khác nhau.

Ví dụ

Thủy tiên, từ 10 giờ sáng công dụng của thuốc rất thấp, từ 2 giờ chiều trở đi, công dụng của thuốc rất cao.

Vị hoặc ngũ vị của thuốc thường lệ thuộc, ảnh hưởng vào đất đai, khu vực.

Ví dụ

Ở khu vực Đông thường chua, miền Nam thường đắng, miền Tây thường cay, miền Bắc thường mặn; Trung ương thường ngọt.

Vị thuốc với khu vực, đất đai, thời cổ người ta đã nghiên cứu vấn đề này, gọi là nghiên cứu vị thuốc với khu vực đất đai (*Đạo địa dược tài*).

Ngày nay, người ta cũng đã chứng minh, việc này là chính xác.

Ví dụ

Đương quy ở huyện Mân (Cam Túc), hàm lượng dầu là 1,4 %.

Đương quy ở huyện Vãn (Cam Túc) hàm lượng dầu chỉ 0,7%.

Hình dạng (thiên nhiên) của thuốc cũng liên quan đến hình dạng những bộ phận cơ thể con người.

Ví dụ

Liên kiều có hình dạng quả tim, thì đi vào tim.

Lệ chi có hình dạng cao hoàn, thì đi vào thận.

Tính của thuốc và cơ thể

Ví dụ

Thuốc có tính nhuận, dễ đi vào huyết; tính nóng dễ nhập vào khí.

Thực vật và cơ thể, vị thuốc thuộc về ngọn (cây), thường đi vào thân trên của con người; thuốc thuộc ở gốc (cây), thường đi xuống thân dưới của con người.

Động vật và cơ thể, những thức ăn hoặc vị thuốc thuộc về động vật, thuộc về đầu đi vào đầu; thuốc về thân thì đi vào thân (người); thuốc về chi thì đi vào tay chân (chi). Nói nôm na là *ăn gì bổ nấy*.

Mùi thuốc và khí trong thân thể có tính tương cầu, mùi thuốc thơm (hương khí) đi vào tì, mùi thuốc cháy khét (khí tiêu) đi vào tim.

III. NGŨ HÀNH TƯƠNG SINH, TƯƠNG KHẮC

Theo học thuyết Ngũ hành: Ngũ hành là năm loại vật chất cơ bản của thế giới là Mộc, Hỏa, Thổ, Kim, Thủy.

1. Ngũ hành tương sinh

Tương sinh

Ngũ hành tương sinh: Mộc (cây) sinh Hoả (lửa), Hoả (lửa) sinh Thổ (đất), Thổ (đất) sinh Kim (kim loại), Kim (loại) sinh Thủy (nước), Thủy (nước) sinh Mộc (cây).

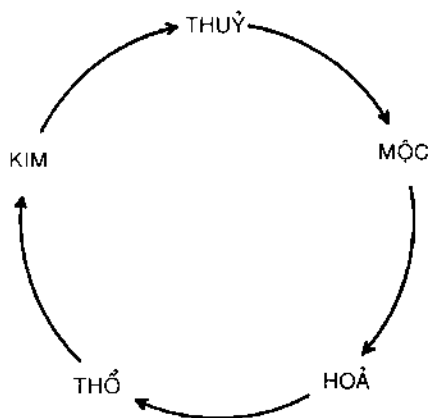
Mộc sinh Hoả: Mộc có tính ấm nóng Hoả ẩn ở trong Mộc, khi bị cưa, đốt thì sinh Hoả.

Hoả sinh Thổ: Hoả nóng đốt cháy Mộc, Mộc cháy thành than, than là Thổ.

Thổ sinh Kim: Thổ tụ lại thành núi, núi sinh ra đá, kim loại, là Kim.

Kim sinh Thủy: Khí Thiếu dương ẩm nhuận, sẽ biến Kim biến thành Thủy.

Thủy sinh Mộc: Nước nuôi dưỡng cây, cây ra hoa, trái, là Thủy sinh Mộc.



Ngũ hành tương sinh

Tương sinh nhiều và ít

Hỏa do Mộc sinh nhưng Hỏa nhiều, Mộc bị đốt cháy.

Thổ do Hỏa sinh nhưng Hỏa nhiều, Thổ bị cháy sém.

Thổ do Hỏa sinh nhưng Thổ nhiều, Hỏa bị đen tối.

Kim do Thổ sinh nhưng Thổ nhiều, Kim bị vùi lấp.

Kim do Thổ sinh nhưng Kim nhiều, Thổ bị biến chất.

Thủy do Kim sinh nhưng Kim nhiều, Thủy đục.

Thủy do Kim sinh nhưng Thủy nhiều, Kim bị chìm.

Mộc do Thủy sinh nhưng Mộc nhiều, Thủy bị ngăn lại.

Mộc do Thủy sinh nhưng Thủy nhiều, Mộc bị trôi dạt.

2. Ngũ hành tương khắc

Ngũ hành tương khắc: Mộc khắc Thổ, Thổ khắc Thủy, Thủy khắc Hỏa, Hỏa khắc Kim, Kim khắc Mộc.

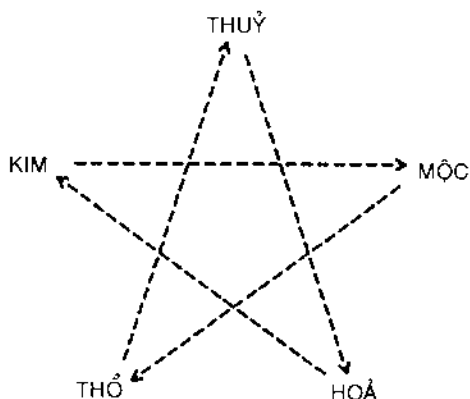
Ngũ hành tương khắc, còn có trường hợp *Ngũ hành tương thừa* và *Ngũ hành tương vũ*.

Ví dụ

Thổ khắc Thủy, Thổ quá mạnh, Thủy quá yếu, Thổ khắc

một cách áp đảo, thắng thế, gọi là *Ngũ hành tương thừa* (Thổ thừa Thủy).

Hoặc, Thủy khắc Hỏa, nhưng Hỏa quá mạnh hoặc Thủy quá yếu, thì Hỏa thắng Thủy, gọi là *Ngũ hành tương vũ* (Hỏa phản vũ Thủy).



Ngũ hành tương khắc

Các tính chất của tương khắc

Tính của trời đất là nhiều thắng ít, nước nhiều, lửa ít thì Thủy thắng Hỏa.

Cương thắng nhu, cưa, búa bằng kim loại (Kim) có thể chặt được cây (Mộc), là Kim khắc Mộc.

Chuyên thắng tán, chồi cây (Mộc) đội đất (Thổ) mọc lên, là Mộc khắc Thổ.

Thực thắng hư, Thổ (đất) có thể ngăn được nước (Thủy), là Thổ khắc Thủy.

Lửa (Hỏa) nung chảy kim loại (Kim), là Hỏa khắc Kim.

Tương khắc nhiều và ít

Kim khắc Mộc, Mộc cứng, Kim bị sút mẻ.

Mộc khắc Thổ, Thổ nặng, Mộc bị gãy.

Thổ khắc Thủy, Thủy nhiều, Thổ bị cuốn trôi.

Thủy khắc Hỏa, Hỏa nhiều, Thủy bị nấu sôi.

Hỏa khắc Kim, Kim nhiều, Hỏa bị dập tắt.

5. Âm dương – phòng bệnh, chữa bệnh, dưỡng sinh và dùng thuốc*

Học thuyết Ngũ hành cho rằng, âm dương là gốc của Ngũ hành, Ngũ hành là kết quả biến hóa của âm dương. Nắm chắc quy luật biến hóa của âm dương thì vận dụng tốt quy luật sinh, khắc, chế, hóa của Ngũ hành.

Âm dương là gốc của bốn mùa và vạn vật. Vì vậy, sách *Thương hàn luận* căn cứ vào âm dương và cho rằng: “Bệnh trong thiên hạ được chia làm hai loại, một loại phát nhiệt, loại không phát nhiệt”

Sách *Nội kinh* viết: “Âm dương là đạo của trời đất, là ki cương của vạn vật, là cha mẹ của sự biến hóa, là gốc của sự sinh sát, là chỗ dựa của thần minh, nên trị bệnh là trị ở gốc”.

Cũng căn cứ về âm dương, thánh nhân cho rằng: “Gốc là

* Ghi chú: Trung y cho rằng, con người là một vũ trụ nhỏ (tiểu vũ trụ), vì thế những bộ phận trong cơ thể đều có đủ các hành như trong thiên nhiên. Thậm chí sắc thái tình cảm cũng quy nạp theo Ngũ hành.

Khi vận dụng tương sinh, còn gọi là mẹ con. Thận – Thủy (mẹ) sinh Gan – Mộc (con), bệnh mẹ thường ảnh hưởng đến con, bệnh con thường ảnh hưởng đến mẹ. Vì thế, khi chữa trị thì theo nguyên tắc: *Con hư bổ mẹ. Mẹ thực thì tả con.*

Trong quá trình nghiên cứu bệnh, cần tìm hiểu tà từ đâu đến, từ đó vận dụng Ngũ hành sinh khắc để chữa trị. Hư tà là bệnh từ mẹ sang con. Thực tà là bệnh từ con phạm đến mẹ. Tắc tà là từ hành khắc nó mà đến. Chính tà, là bệnh phát tại chỗ.

mùa Xuân, mùa Hạ dưỡng dương; mùa Thu, mùa Đông dưỡng âm (tức là căn cứ vào khí Thiếu âm sinh, khí Thái dương trưởng, khí Thiếu dương thu, khí Thiếu âm thu tàng)."

Dân gian cũng cho rằng: "Mùa Đông ăn cải (la bặc), mùa Hạ ăn gừng (khương), thì không cần thấy thuốc". Tức mùa Hạ dưỡng dương, mùa Đông dưỡng âm.

Người ta cũng cho rằng, những bệnh phát sinh ở mùa Đông, thì lo trị ở mùa Hạ (*Đông bệnh, Hạ trị*). Các thầy thuốc áp dụng nguyên tắc này để trị bệnh hen suyễn.

Giải thích sách *Hoàng Đế nội kinh (thiên Tố vấn)* thầy thuốc Vương Bạng cho rằng: "Mùa Xuân ăn thực phẩm có tính mát, mùa Hạ ăn những thực phẩm có tính lạnh, mùa Thu ăn những thực phẩm có tính ấm, mùa Đông ăn những thực phẩm có tính nóng là dưỡng âm".

Thuốc thuộc về mùa Đông khí lạnh, thuốc mùa Hạ khí nóng, thuốc thuộc mùa Thu khí mát, thuốc thuộc mùa Xuân khí ấm.

Vì vậy, Trung y thường căn cứ vào âm dương, vào mùa để dùng thuốc.

6. Mối quan hệ sinh khắc của ngũ tạng

Ngũ tạng và ngũ hành

Ngũ hành là Mộc, Hoả, Thổ, Kim, Thủy.

Ngũ tạng là gan, tim, tì, phổi, thận.

Gan chủ Mộc, tim chủ Hỏa, tì chủ Thổ, phổi chủ Kim, thận chủ Thủy.

Quan hệ tương sinh của ngũ tạng

Ngũ hành tương sinh là Mộc sinh Hoả, Hoả sinh Thổ, Thổ sinh Kim, Kim sinh Thủy, Thủy sinh Mộc.

Gan (Mộc) chứa máu để dinh dưỡng tim (Hỏa), là Mộc sinh Hỏa.

Tim (Hỏa) cung cấp máu nóng ấm cho tì (Thổ), là Hỏa sinh Thổ.

Tì (Thổ) hóa sinh thủy cốt tinh vi bổ sung cho phổi (Kim), là Thổ sinh Kim.

Phổi (Kim) thanh túc hạ xuống giúp thận (Thủy) sinh tinh, là Kim sinh Thủy.

Quan hệ tương sinh, tương khắc của ngũ tạng

Ngũ hành tương khắc là Kim khắc Mộc, Mộc khắc Thổ, Thổ khắc Thủy, Thủy khắc Hỏa, Hỏa khắc Kim.

Gan (Thổ) quá mạnh sẽ ảnh hưởng đến tì (Thổ), là Mộc khắc Thổ.

Tì (Mộc) vận hóa khống chế thận (Thủy), là Mộc khắc Thủy.

Thận (Thủy) tư nhuận, làm cho tim (Hỏa) nóng, là Thủy khắc Hỏa.

Tim (Hỏa) nóng nhiệt, làm cho phổi (Kim) thanh túc thái quá, là Hỏa khắc Kim.

Phổi (Kim) thanh túc thái quá, khống chế gan (Mộc) dương thượng kháng, là Kim khắc Mộc.

7. Quan hệ tương sinh, tương khắc của ngũ phủ

Ngũ phủ và ngũ hành

Ngũ phủ là mật, tiểu tràng, vị, đại tràng và bàng quan.

Mật chủ Mộc, tiểu tràng chủ Hỏa, tì chủ Thổ, đại tràng chủ Kim, bàng quan chủ Thủy.

Quan hệ tương sinh của ngũ phủ

Nước gan (Mộc) tiết ra nhập vào tiểu tràng (Hỏa), là Mộc sinh Hỏa.

Tiểu tràng (Hỏa) dẫn (vật chất) đến vị (Thổ), là Hỏa sinh Thổ.

Vị (Thổ) hạ xuống giúp đại tràng (Kim), là Thổ sinh Kim.

Đại tràng (Kim) thanh lí nước đưa đến bàng quang (Thủy), là Kim sinh Thủy.

Bàng quang (Thủy) khí hóa tinh vi đưa lên gan (Mộc), là Thủy sinh Mộc.

Quan hệ tương khắc của ngũ phủ

Khí gan (Mộc) thái quá, làm cho khí vị (Thổ) ngưng trệ, là Mộc (vuộng) khắc Thổ.

Vị (Thổ) dương nhiệt quá thịnh, làm cho khí bàng quang (Thủy) thất thường, là Thổ khắc Thủy.

Bàng quang (Thủy) ít tiết ra không chế tiểu tràng (Hỏa), là Thủy khắc Hỏa.

Tiểu tràng (Hỏa) mất điều hòa khiến sự bài tiết của đại tràng (Kim) thất thường, là Hỏa khắc Kim.

Đại tràng (Kim) không điều hòa, sẽ ảnh hưởng đến sự phân tiết của gan (Mộc), là Kim khắc Mộc.

8. Quan hệ biện chứng giữa Ngũ hành – ngũ tạng và dưỡng sinh

Phổi chủ Kim

Chủ hô hấp, điều khí cơ; phụ trợ cho tâm tạng, thúc đẩy và điều tiết máu huyết, vận hành và phân bố dịch thể; vận hành sự bài tiết; khiếu của phổi là mũi.

Tiêu chí của sức khỏe là khí phổi bình hòa thì hô hấp thuận lợi, khẩu giác linh mẫn, âm thanh tốt.

Thận chủ Thủy

Chủ chứa tinh, chủ gân, nạp khí. Nếu dễ hao hụt tinh khí, sẽ ảnh hưởng đến sự sinh trưởng của cơ thể, sự phát dục và công năng sinh thực; khiếu của thận là tai.

Tiêu chí của sức khỏe là tinh khí sung mãn, gân cốt cường tráng, thính tai, có năng lực phân biệt (các loại âm thanh).

Gan chủ Mộc

Chủ lưu tiết, điều hòa tình chí; khiếu của gan là mắt.

Tiêu chí của sức khỏe là khí huyết, kinh mạch thông thuận, mắt sáng.

Tim chủ Hỏa

Chủ mạch máu, chủ thần chí, là khí quan trọng yếu của cơ thể, của máu và thể dịch, chủ tể của thần phách; khí tim thông qua lưỡi.

Tiêu chí của sức khỏe là tim khí sung mãn, khí huyết thông thuận, tinh thần sảng khoái, mắt tiếp.

Tì chủ Thổ

Chủ sung huyết, thăng thanh, vận hóa. Tì là khí quan trọng yếu về thu và phân bố chất dinh dưỡng cho cơ thể; khiếu của tì là miệng, môi.

Tiêu chí của sức khỏe là ăn ngon miệng, tiêu hóa và vận hóa bình thường.

Chủ yếu của phương pháp dưỡng sinh là cân bằng được âm dương của ngũ tạng, làm cho ngũ tạng bình thường, thì con người khỏe mạnh và sống lâu.

Dựa vào sự tương sinh, tương khắc của ngũ tạng, danh y Diệp Thiên Sĩ cho rằng, bệnh trúng phong có thể quy về hai điểm:

Một, Thủy bất tiết Mộc (Thủy không sinh Mộc).

Hai, trung Thổ ái phạt (Mộc khắc Thổ).

Kiến thức về mối liên quan giữa ngũ tạng, ngũ phủ và Ngũ hành rất quan trọng đối với thầy thuốc và thuật dưỡng sinh.

Vì thế, danh y Vương Thanh Nhậm (đời Thanh) cho rằng: “Viết sách y mà không biết rõ về tạng phủ cũng như người điên nói mê, trị bệnh mà không rõ Ngũ hành của tạng phủ thì cũng như người mù đi đêm”.

III. HÀ ĐỒ VÀ LẠC THU

1. Nguồn gốc

Kinh Dịch viết: “*Hà xuất đồ, Lạc xuất thư, thánh nhân tắc chi*”.

Tức là ở Hoàng Hà, con long mã xuất hiện trên lưng có Hà đồ; ở Lạc Thủy xuất hiện con rùa thần, lưng có Lạc thư, thánh nhân dựa vào đó mà viết ra Kinh Dịch.

Sách vở Trung Hoa thường viết là *Đồ thư*, thực ra là viết tắt từ bốn chữ *Hà đồ, Lạc thư*.

Theo các nhà nghiên cứu, Hà đồ và Lạc thư là kết tinh trí tuệ của dân tộc Trung Hoa thời cổ. Hà đồ, Lạc thư là do chữ số hợp lại mà thành, gọi là *phương đồ*.

Những số này có rất nhiều ý nghĩa: Điểm trắng (số lẻ) tượng trưng số trời, điểm đen (số chẵn) tượng trưng số đất; số 5 tượng trưng ngũ hành; số sáu đại biểu cho trên dưới và bốn phương, số 10 tượng trưng trung ương và sự thống trị.

Dùng số để biểu thị triết lý là trời với người hợp nhất và tượng trưng vạn vật, là một trong những quan niệm triết học độc đáo của người Trung Hoa thời cổ.

2. Hà đồ

Theo truyền thuyết, thời Phục Hy có một con Long mã (loài ngựa thần, hình thù như con rồng, mình xanh lục, có vằn đỏ) xuất hiện trên sông Hoàng Hà, đội một bản đồ, đó là sách của Trời, ban cho Phục Hy để cai trị thiên hạ, gọi là Hà đồ.

Hà đồ và Ngũ hành

Đọc Hà đồ thuận theo kim đồng hồ là Ngũ hành tương sinh: Mộc → Hoả → Thổ → Kim → Thuỷ.

Nguồn gốc số Ngũ hành

Người xưa quan sát thực vật, khi cây nảy mầm cần nước (thuỷ), Thuỷ là số 1.

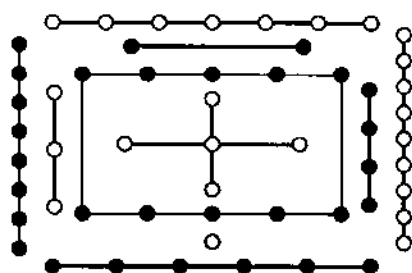
Cây lớn phải cần ánh nắng để sống (hoả), Hoả là số 2.

Thuỷ – Hoả, âm – dương tương hợp với nhau nuôi dưỡng cây, thành cây (mộc), Mộc là số 3.

Loại ngũ cốc (thực vật) đến mùa thu thì thu hoạch, tiết mùa thu còn gọi là Kim thu, Kim là số 4.

Thực vật khi sinh trưởng đến lúc thu hoạch, không rời khỏi đất (Thổ), thổ thuộc trung ương, Thổ là số 5.

Hà đồ và số sinh thành



Hà đồ

Phía Bắc: số 1, là Thuỷ (*Nhất lục Thuỷ*).

Phía Nam: số 9, là Hoả (*Nhị thất Hoả*).

Phía Đông: số 3, là Mộc (*Tam bát Mộc*).

Phía Tây: số 7, là Kim (*Tứ cửu Kim*).

Ở giữa cung: số 5, là Thổ (*Ngũ thập Thổ*).

Nhất, tam, ngũ là số lẻ (cơ), thuộc về số Trời (*Thiên số*).

Nhì, tứ, lục, bát, thập là số chẵn (*ngẫu*), thuộc về số Đất (*Địa số*).

Số Trời 5, số Đất 10, hợp với nhau thành Thổ, số 5 là số sinh Thổ, số 10 là số thành của Thổ. Thổ ở trung tâm của Hà đồ, biểu thị có Đất, vạn vật sinh sôi.

Muốn biết công dụng của Thổ, ta lấy bốn số (1, 2, 3, 4), phối với số 5:

Lấy số 1 phối với số 5 = 6, tức là lục thành Thủy.

Lấy số 2 phối với số 5 = 7, tức là thất thành Hỏa.

Lấy số 3 phối với số 5 = 8, tức bát thành Mộc.

Lấy số 4 phối với số 5 = 9, tức cửu thành Kim.

Người ta tóm tắt như sau cho dễ nhớ:

Thiên nhất sinh Thủy, địa lục thành chi.

Địa nhì sinh Hỏa, thiên thất thành chi.

Thiên tam sinh Mộc, địa bát thành chi.

Địa tứ sinh Kim, thiên cửu thành chi.

Thiên ngũ sinh Thổ, địa thập thành chi.

2. Lạc thư

Theo truyền thuyết, khi vua Vũ trị thủy, thấy một con rùa thần, cũng do Trời sai xuống, hiện trên sông Lạc, trên lưng có bức đồ, gọi là Lạc thư.

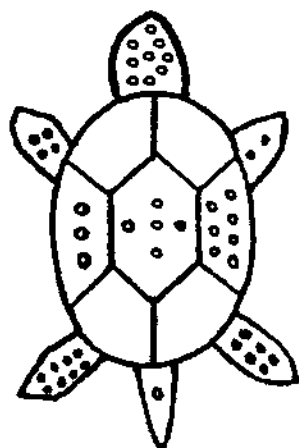
Ngũ hành tương khắc

Ta đọc ngược theo chiều kim đồng hồ sẽ thấy Ngũ hành tương khắc: Kim khắc Mộc, Mộc khắc Thổ, Thổ khắc Thủy, Thủy khắc Hỏa, Hỏa khắc Kim.

Con rùa thần

Để dễ nhớ, chúng ta hình dung trên mình con rùa thần:

Đầu đội 9, đuôi 1, hai chân trước 2 và 4, hai chân sau 6 và 8.



Lạc thư

Hình ma phương

Nếu chúng ta sắp các số thành hình vuông, gọi là hình *ma phương* hoặc *ước số đồ*, rồi chúng ta cộng theo hàng ngang, hàng dọc, đường chéo, đều có tổng số là 15.

Số Lạc thư phối với Ngũ hành

Thủy $1 + 6 = 7$

Mộc $3 + 8 = 11$

Thổ $5 + 10 = 15$

Hỏa $2 + 7 = 9$

Kim $4 + 9 = 13$

4	9	2
3	5	7
8	1	6

Hình ma phương

VI. TƯỢNG VÀ TƯ DUY

1. Tượng

Khổng Tử cho rằng: “Dịch không thể dùng lời để nói hết ý, nên phải dùng tượng”.

Tượng là hình tượng, hiện tượng, tượng trưng, vốn là tên con thú, một thuật ngữ thường gặp khi đọc Kinh Dịch.

Sách *Kinh Dịch*, cụ Ngô Tất Tố cho rằng, xem Dịch nên tựa chắc vào tượng mà xem thì nhiều ý vị, nếu chỉ xem nó là trống không, thì chẳng có ý tứ gì.

Cụ Ngô Tất Tố phân biệt, tượng Dịch có ba thứ: Nét tự nhiên sẵn có. Bất chuốc hình tượng các vật. Thánh nhân tự ý lấy cái hình này làm rõ nghĩa cái kia.

Vì ý nghĩa về tượng rất rộng, không thể nói hết được. Chúng ta chỉ đề cập đến tượng của bát quái, tức là nét (phủ hiệu) của tự nhiên sẵn có.

2. Tượng của bát quái

Phủ hiệu								
Tên gọi	Khôn	Cấn	Khảm	Tốn	Chấn	Li	Đoài	Càn

Theo *Kinh Dịch* thì bát quái có công dụng rất lớn, trên thì do trời, dưới thì do đất, giữa thì do việc người (*Bát quái thượng trắc thiên, hạ trắc địa, trung trắc nhân sự*).

3. Tượng – tướng và tâm

Chữ *tượng* liên quan đến chữ *tướng* (nhân tướng, Phật giáo còn gọi là hình tướng, sắc tướng), thường là tướng do tâm sinh (*Phàm nhất thiết tướng giai do tâm sinh*). Trung y cho rằng, tướng do tâm sinh, bệnh cũng do tâm sinh.

Tượng cũng liên quan đến cảnh (cảnh tượng), cảnh và tâm liên quan mật thiết với nhau. Cảnh không phải tự cảnh, mà do tâm mới có cảnh (*Cảnh bất tự cảnh, nhân tâm cố cảnh*). Tâm không phải tự tâm mà do cảnh mới có tâm (*Tâm bất tự tâm, nhân cảnh cố tâm*).

Nhà thơ Nguyễn Du viết về tâm và cảnh:

*Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu
Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ ?*
(Truyện Kiều)

Cái tâm

Từ lập luận trên, Trung y cho rằng: Thầy thuốc muốn chữa bệnh cho bệnh nhân, trước hết phải định tâm. Định tâm, tâm không tạp niệm thì năng sinh trí huệ. Đối với bệnh nhân, tâm thanh tĩnh thì bệnh chóng lành.

Tượng và ý, ý và tâm, tâm và não

Trung y định nghĩa: Ý là ý (*Y dã, ý giả*). Kinh Dịch thì cho rằng, thánh nhân lập tượng để ngụ ý (*ý dĩ lập tượng*).

Vì thế, Trung y đã căn cứ vào tượng và ý của bát quái để lập ra bát cương, trị liệu có 8 phép, là những căn bản để trị liệu các bệnh tật.

Theo chiết tự, chữ ý 意 có chữ tâm (心) và chữ lập (立), nói chung là *lập tâm*, trong đó cái tâm là gốc.

Tâm liên quan đến não, tâm là căn nguyên, là nguồn gốc của não.

Nếu tâm loạn, không dưỡng não thì não không còn tỉnh táo.

Cho nên, phải coi trọng việc dưỡng tâm, dưỡng não.

Tam khí

Ngoài việc coi trọng dưỡng tâm, Trung y còn coi trọng tam khí 3 khí là *chính khí*, *thanh khí* và *hòa khí*.

Khổng Tử (Nho gia) coi trọng chính khí. Lão tử (Đạo gia) coi trọng thanh khí. Phật giáo (Phật gia) coi trọng hòa khí.

Trung y dẫn chứng: Nhiều người trẻ bị ung thư gan nhưng coi trọng dưỡng tâm và dưỡng tam khí thì khỏi bệnh.

VI. NGŨ VẬN VÀ LỤC KHÍ

1. Ngũ vận

Thiên can, Ngũ hành và ngũ vận

Thiên can: Giáp, Ất, Bính, Đinh, Mậu, Kỉ, Canh, Tân, Nhâm, Quý.

Ngũ hành: Mộc, Hỏa, Thổ, Kim, Thủy.

Lấy thiên can phối hợp với Ngũ hành thành ngũ vận để biết năm đó, khí nào làm chủ.

Năm có thiên can là Giáp hoặc Kỉ, thuộc Thổ vận, gọi là Giáp, Kỉ hợp Thổ; khí hậu biến hóa, khí ẩm (*thấp*) là chủ.

Năm có thiên can là Ất hoặc Canh, thuộc Kim vận, gọi là Ất, Canh hợp Kim; khí hậu biến hóa, khí nóng (*táo*) là chủ.

Năm có thiên can là Bính hoặc Tân, thuộc Thủy vận, gọi là Bính Tân hợp Thủy; khí hậu biến hóa, khí lạnh (*hàn*) là chủ.

Năm có thiên can là Đinh hoặc Nhâm, thuộc Mộc vận, gọi là Đinh, Nhâm hợp Mộc; khí hậu biến hóa, gió (*phong*) làm chủ.

Năm có thiên can là Mậu hoặc Quý, thuộc Hỏa vận, gọi là Mậu, Quý hợp Hỏa; khí hậu biến hóa, hỏa (*Hỏa*) là chủ.

Bảng tóm tắt:

Thiên can và Ngũ hành	Ngũ vận
Giáp, Kỉ hợp hóa Thổ	Thấp
Ất, Canh hợp hóa Kim	Táo
Bính, Tân hợp hóa Thủy	Hàn
Đinh, Nhâm hợp hóa Mộc	Phong
Mậu, Quý hợp hóa Hỏa	Hỏa

Ví dụ

Năm 2007, âm lịch là năm Đinh Hợi, thiên can là Đinh, là Mộc vận, khí hậu biến hóa, Phong là chủ. Xét theo bát quái, Phong là Tốn, Tốn là chủ sự.

Thiên can, sao, ngũ sắc và vận

Ngũ sắc (năm màu) gồm đỏ, vàng, xanh, trắng, đen.

Theo thiên văn học, màu sắc của khí liên quan mật thiết đến 28 vì sao lâm chiếu (phương vị) và Ngũ hành.

Màu đỏ là khí Hỏa đi qua bốn sao Ngưu, Nữ, Khuê, Chẩn; lâm chiếu, biến hóa ở phương vị Mậu, Quý, nên thuộc Hỏa vận.

Màu vàng là khí Thổ đi qua các sao Tâm, Vĩ, Giác, Chẩn; lâm chiếu, biến hóa ở phương vị Giáp, Kỉ, nên thuộc Thổ vận.

Màu xanh là khí Mộc đi qua các sao Ngụy, Thất, Liễu, Quỷ; lâm chiếu, biến hóa ở phương vị Đinh, Nhâm, nên thuộc Mộc vận.

Màu trắng là khí Kim đi qua các sao Kháng, Đê, Mão, Hoa; lâm chiếu, biến hóa ở phương vị Ất, Canh, nên thuộc Kim vận.

Màu đen là khí Thủy đi qua các sao Trường, Dực, Lâu, Vĩ; lâm chiếu, biến hóa ở phương vị Bính, Tân, nên thuộc Thủy vận.

Thiên can hợp với số

Giáp: 1	Ất: 2
Bính: 3	Đinh: 4
Mậu: 5	Kỉ: 6
Canh: 7	Tân: 8
Nhâm: 9	Quý: 10

Bảng tóm tắt:

Thiên can	Giáp Kỉ	Ất Canh	Bính Tân	Đinh Nhâm	Mậu Quý
Số hợp	1 – 6	2 – 7	3 – 8	4 – 9	5 – 10
Tên gọi	Cộng tông	Đồng đạo	Hữu	Bảng	Đồng đồ

2. Lục khí

Địa chi và cân bằng âm dương

Địa chi: Tí, Sửu, Dần, Mão, Thìn, Tị, Ngọ, Mùi, Thân, Dậu, Tuất, Hợi.

Có thể phối hợp địa chi theo từng cặp đối lập, mâu thuẫn, nhưng có công dụng cân bằng âm dương: Tí – Ngọ, Sửu – Mùi, Dần – Thân, Dậu – Mão, Thìn – Tuất, Tị – Hợi.

Lục khí và phù hiệu

Lục khí (sáu khí): Lạnh (*hàn*), Nóng (*thử*), Ấm (*thấp*), Khô (*táo*), Lửa (*hỏa*).

Lục khí là bản nguyên của sự biến hóa của khí hậu nên còn gọi là *lục nguyên* hoặc *lục thể*.

Phù hiệu của sự biến hóa khí hậu là Thiếu dương, Thái dương. Dương minh (ba dương): Thiếu âm, Thái âm, Quyết âm (ba âm).

Tố vấn viết: “Bắt đầu là Thiếu âm, kết thúc là Quyết âm.” Tức là bắt đầu từ cặp địa chi Tí -- Ngọ, phù hiệu là Thiếu âm; đến cặp địa chi cuối cùng là Tị – Hợi, phù hiệu là Quyết âm.

Mối quan hệ giữa địa chi và lục khí

Ngọ chủ nhiệt.

Sửu chủ thấp.

Dần chủ hỏa.

Dậu chủ táo.

Thìn chủ lạnh.

Tị chủ phong.

Bảng tóm tắt:

Địa chi	Phù hiệu	Lục khí làm chủ
Tí – Ngọ	Thiếu âm	Thử
Sửu – Mùi	Thái âm	Thấp
Dần – Thân	Thiếu dương	Hỏa
Dậu – Mão	Dương minh	Táo
Thìn – Tuất	Thái dương	Hàn
Tị – Hợi	Quyết âm	Phong

Các thầy thuốc dựa vào địa chi của năm và lục khí để phòng bệnh, đoán bệnh và trị bệnh.

Ví dụ 1

Năm 2009, âm lịch là Kỷ Sửu, địa chi Sửu thuộc Thái âm, khí ẩm (thấp) chủ lệnh. Thường những bệnh phát sinh trong năm này là chủ về khí ẩm (thấp).

Ví dụ 2

Năm 2005, Ất Dậu, địa chi là Dậu (Kim). Người bị bệnh thấp khớp (xương cốt, xương thuộc Kim), được địa chi là Kim làm cho xương chắc hơn; chủ lệnh của Dậu là tảo (nóng), nên ít bị thấp tà xâm nhập, bệnh sẽ nhẹ.

Năm 2006, Bính Tuất, địa chi là Tuất (Thổ), chủ lệnh của Tuất là thấp. Người bị bệnh thấp khớp dễ bị thấp tà xâm nhập, nên bệnh sẽ nặng hơn năm 2005.

3. Trạng thái khí Ngũ hành và bốn mùa

Khí của Ngũ hành, theo quy luật tự nhiên, trong bốn mùa có năm trạng thái là vượng, tướng, hưu, tù và tử.

Ta có bảng kê sau:

Mùa	Vượng	Tướng	Hưu	Tù	Tử
Xuân	Mộc	Hỏa	Thủy	Kim	Thổ
Hạ	Hỏa	Thổ	Mộc	Thủy	Kim
Thu	Kim	Thủy	Thổ	Hỏa	Mộc
Đông	Thủy	Mộc	Kim	Thổ	Hỏa

Vượng, biểu thị sự thịnh vượng.

Tướng, biểu thị sự thịnh vượng nhưng không bằng vượng.

Hưu, biểu thị bắt đầu sự suy bại.

Tù, biểu thị sự suy bại, bị nhốt như tù nhân.

Tử, biểu thị sự tử vong, chết.

Vượng, tướng gọi chung là vượng tướng; hưu, tù, tử gọi chung là hưu tù.

Có sách giải thích:

Mùa Xuân thuộc Mộc, nên Mộc vượng.

Mộc sinh Hỏa, nên Hỏa ở trạng thái tướng.

Thủy sinh Mộc bị tiêu hao, nên Thủy ở trạng thái hưu.

Mùa Xuân Mộc khắc Kim, nên Kim ở trạng thái bị tù.

Mùa Xuân Mộc vượng khắc Thủy, nên Thủy ở trạng thái tử.

Chúng ta có thể suy ra những trường hợp của mùa Hạ, mùa Thu và mùa Đông.

VII. DƯỢC THỰC ĐỒNG NGUYÊN

1. Dược thực đồng nguyên và y thư

Trung y quan niệm, thuốc thang và thực phẩm có cùng một nguồn gốc (*dược thực đồng nguyên*).

Từ đó, các thầy thuốc cho rằng, bổ dưỡng bằng thuốc không bổ dưỡng bằng ăn uống (*dược bổ bất như thực bổ*). Tì vị được xem là gốc của hậu thiên (*hậu thiên chi bản*), bổ dưỡng bằng ăn uống cũng là cách bảo vệ tì vị.

Đa số sách vở Trung y (*y thư*) đều đề cập đến việc ăn uống, thuốc thang và thực phẩm cùng nguồn gốc.

Tiêu biểu: *Hoàng Đế nội kinh, Thái bình thánh huệ phương, Bị cấp thiên kim yếu phương, Bản kinh phùng nguyên*:

Tố vấn – Thiên chân luận nêu: “Người xưa đã biết vận dụng phép âm dương, thuật số để ăn uống có điều độ.”

Sách *Thái bình thánh huệ phương* đã nêu 28 loại thực phẩm có công dụng trị liệu bệnh tật và kèm theo những phương pháp cụ thể.

Ví dụ

Người bị thủy thũng có thể chữa trị bằng cách ăn cháo đậu đen.

Người bị bệnh ho có thể trị liệu bằng cách ăn cháo Hạnh nhân.

Sách *Bị cấp thiên kim yếu phương*, Tôn Tư Mạc, đời Đường, tuy không nói đến việc trị liệu bằng ẩm thực (*thực trị*) nhưng đã đề cập đến 154 loại rau quả, ngũ cốc, có công dụng như các vị thuốc.

Ngược lại, nhiều vị thuốc có công dụng như thực phẩm, chẳng hạn: *Câu kỷ tử*, *Cúc hoa*, *Đông trùng Hạ thảo*, *Ý dĩ nhân*, *Kim ngân hoa*, *Tây dương sâm*.

Sách *Bản kinh phòng nguyên* cho rằng: Tây qua (dưa hấu) có khả năng giải nắng, giải khát, còn gọi là Bạch hổ thang.

2. Vị trí của thực trị

Trung y cho rằng, trị liệu bằng thuốc, không bằng trị liệu bằng hoạt động, trị liệu bằng hoạt động không bằng trị liệu bằng ăn uống, trị liệu bằng ăn uống không bằng trị liệu bằng tâm (*Dược trị bất như động trị, động trị bất như thực trị, thực trị bất như tâm trị*).

Suy ra, trong 4 phương pháp trị liệu, thực trị đứng hàng thứ hai, chỉ sau tâm trị.

VIII. CỘNG SINH TỒN

Trung y quan niệm: Đức của Trời Đất gọi là sinh (*Thiên Địa chi đức viết sinh*).

Hoặc, nuôi dưỡng vạn vật không nên hại vạn vật.

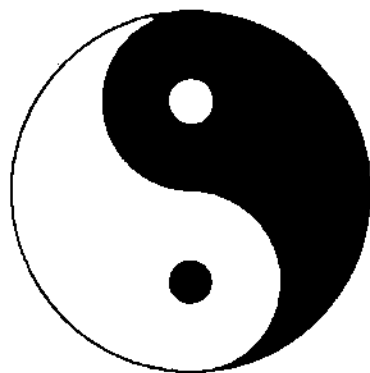
Còn quẻ Thái – Kinh Dịch, viết: “Người quân tử lấy đức dày mà chở vật, hợp mà không đồng, tiểu nhân đồng nhưng không hợp.”

Tức là cơ thể con người với các vi khuẩn có tính cộng sinh tồn, nhờ cộng sinh tồn thì cơ thể mới cân bằng âm dương.

Nói cách khác, con người sống chung với chúng, hợp với chúng nhưng không đồng với chúng, khi cơ thể của ta với các vi khuẩn bất hòa, thì phải tìm cách hóa giải, không nên dùng phương pháp trị liệu đuổi cùng giết tận.

Bình thư cho rằng, dù tướng giỏi, binh sĩ thiện chiến, giết được một vạn quân địch, ít nhất cũng phải hi sinh ba ngàn nhân mạng.

Ứng dụng vào Trung y, giết nhiều vi khuẩn đôi khi cũng có hại cho cơ thể; hóa giải, bớt lạm sát vi khuẩn là một trong những nguyên tắc y trị, là thực hành quan niệm lấy đức dày chở vật và đức sinh của Trời Đất.



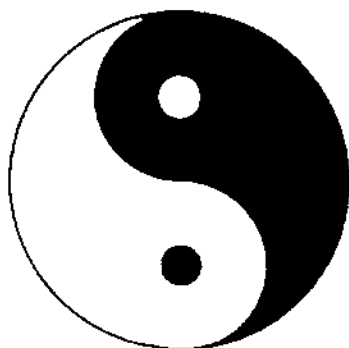
TIẾT 3

KINH DỊCH – THIÊN VĂN – NHÂN THỂ

I. THÁI CỰC, ÂM DƯƠNG, ĐƠN QUÁI VÀ TRÙNG QUÁI

1. Thái cực và ý nghĩa

Kinh Dịch cho rằng: “Thái cực sinh lưỡng nghi”, tức là âm – dương sinh ra từ Thái cực.



Có nhiều thuyết giải thích Thái cực, sau đây là cách giải thích phổ biến:

Trắng là dương, đen là âm.

Âm thịnh phía Bắc, dương khởi lên mà nhạt đi.

Chấn ở Đông – Bắc, trắng một phần, đen hai phần, là một lẻ, hai chẵn.

Đoài ở Đông – Nam, trắng hai phần, đen một phần, là hai lẻ, một chẵn.

Càn ở chính Nam, toàn trắng, là thuần dương, ba lẻ.

Li ở chính Đông, có điểm đen nằm trong trắng thuộc phía Tây, là hai lẻ ngậm một chẵn, chúng đối nhau qua âm giữa.

Dương thịnh ở phía Nam, có âm đón nó.

Tốn ở Tây – Nam, đen một phần, trắng hai phần, là một chân hai lẻ.

Cấn ở Tây – Bắc, đen hai phần, trắng một phần, là hai chân, một lẻ.

Khôn ở chính Bắc, toàn đen, là thuần âm, ba chân.

Khảm chính Tây, có điểm trắng nằm trong đen ở phía Đông, là hai chân ngậm một lẻ, chúng đối nhau qua dương ở giữa.

Mặt trắng ở giữa Khảm – Li, mặt trời mọc – lặn ở trong khoảng Càn – Khôn; do đó mà không có vị trí nhất định, cho nên sự giao dịch Đông – Tây khác với sáu quẻ vậy.

2. Ứng dụng

Theo Trung y Thái cực chính là *nhu* và đời sống quý nhất là chữ *nhu*.

Lão tử cũng cho rằng: “Nhu nhược thắng cương cường” hoặc giữ được nhu gọi là mạnh (*thủ nhu viết cường*).

Ví dụ

Cơ thể con người, răng cứng (cương) nên rụng trước, lưỡi mềm (nhu) nên tồn tại cùng với sinh mệnh con người.

Hoặc, cháu bé té từ cao xuống thì bị thương nhẹ, vì xương thịt cháu bé mềm mại; người cao tuổi té từ trên cao xuống, có thể bị gãy xương, bị thương nặng hơn, vì xương cứng.

Trung y đã ứng dụng quan niệm Thái cực (nhu) vào trong nhiều lãnh vực như dưỡng sinh, luyện công, phòng bệnh, trị bệnh và cả trong việc giao tiếp, ứng xử.

2. Âm dương

Chữ Dịch có nhiều nghĩa, một trong những nghĩa quan trọng là giản dị (*Dịch, giản dã*).

Sự giản dị biểu hiện qua việc dùng một nét đứt — gọi là âm, một nét liền — gọi là dương, thể hiện sự mâu thuẫn, đối lập, dùng để quy loại hiện tượng, vạn vật đồng tính.

Theo các nhà nghiên cứu, hai phù hiệu (âm — dương) bản chất của nó là không nhưng mà có, có nhưng lại không.

Do bản thân nét đứt, nét liền, gần như vô nghĩa, nhưng ý nghĩa tượng trưng của nó thật vô cùng vô tận. Chính cái vô, cái hữu, cái không, cái có, đôi khi làm cho người ta hoảng hốt.

Vì vậy, Lão tử cho rằng: Hốt hoảng vì trong có tượng, hoảng hốt vì trong có vật (*Hốt hê, hoảng hê, kì trung hữu tượng; hốt hê, hoảng hê kì trung hữu vật*).

Trang tử nhận định: Dịch là đạo âm dương (*Dịch dĩ đạo âm dương*).

Tức phạm trù âm dương là hạt nhân, là phương pháp luận của Kinh Dịch.

Phạm trù âm dương không chỉ là hạt nhân, là phương pháp luận của Kinh Dịch mà là một mô hình cơ bản của tư duy triết học Trung Hoa; mối quan hệ âm dương là loại quan hệ *nhị nguyên nhất thể*.

Bằng mối quan hệ nhị nguyên nhất thể (hai trong một, một phân hai), khi quy về âm dương, quy về nhị nguyên nhất thể, người ta không chỉ quy loại được vạn vật đồng tính, mà còn có thể trả lời, định nghĩa được nhiều câu hỏi, thuộc nhiều lĩnh vực khác nhau.

Vì vậy, Kinh Dịch cho rằng: “Nhất âm, nhất dương gọi là đạo (*Nhất âm, nhất dương chi vị đạo*)”.

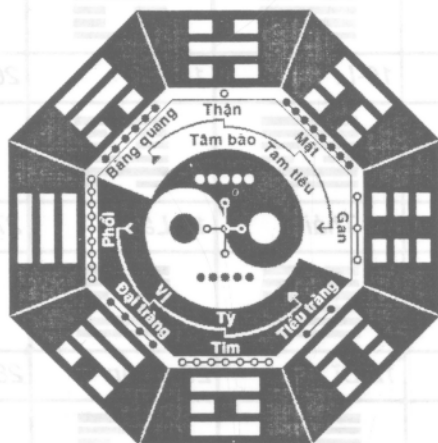
Ví dụ

Đất, mẹ, nữ, tối tăm, hướng xuống, tử vong, nhỏ... thuộc âm tính, quy về âm.

Trời, cha, nam, ánh sáng, hướng lên, sinh trưởng, lớn... thuộc dương tính, quy về dương.

2. Bát quái và đơn quái

Cụ thể hơn một bước, Kinh Dịch đã dùng bát quái (đơn quái) để quy loại từ các hiện tượng tự nhiên, nhân vật, động vật, tính chất đến những khí quan của nhân thể.



(Hình bát quái và khí quan nhân thể)

Phù hiệu								
Bát quái	Càn	Khôn	Chấn	Tốn	Khảm	Li	Cấn	Đoài
Tự nhiên	Trời	Đất	Sấm	Gió	Nước	Lửa	Núi	Đầm
Nhân vật	Cha	Mẹ	Trưởng nam	Trưởng nữ	Trung nam	Trung nữ	Thiếu nam	Thiếu nữ
Động vật	Ngựa	Trâu	Rồng	Gà	Heo	Trĩ	Chó	Dê
Tính chất	Kiên	Thuận	Động	Nhập	Hãm	Lệ	Chỉ	Duyệt
Khí quan	Đầu	Bụng	Chân	Bắp vế	Tai	Mắt	Tay	Miệng

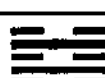
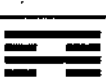
Trùng quái

Thêm bước nữa, Kinh Dịch đã lấy 8 quẻ chồng lên nhau, gọi là trùng quái, thành 64 quẻ, gồm 384 nét âm và nét dương. Quẻ đơn dưới gọi là *nội quái*, đơn quái trên gọi là *ngoại quái*.

SÁU MƯƠI BỐN QUẺ KINH DỊCH

1- Càn	9-Tiểu Súc	17-Tùy	25-Vô Vọng
2-Khôn	10-Li	18-Cổ	26-Dại Súc
3-Truân	11-Thái	19-Lâm	27-Di
4-Mông	12-Bĩ	20-Quan	28-Dại Quá
5-Nhu	13-Đổng Nhân	21-Phệ Hạp	29-Khảm
6-Tụng	14-Dại Hữu	22-Bĩ	30-Li
7-Sư	15-Khiêm	23-Bác	31-Hàm
8-Tị	16-Dự	24-Phục	32-Hàng

SÁU MƯƠI BỐN QUÊ KINH DỊCH

33-Đôn	41-Tồn	49-Cách	57-Tốn
			
34-Đại Tráng	42-Ích	50-Đĩnh	58-Đoài
			
35-Tấn	43-Quải	51-Chấn	59-Hoán
			
36-Minh Di	44-Cấu	52-Cấn	60-Tiết
			
37-Gia Nhân	45-Tụy	53-Tiêm	61-Trung Phu
			
38-Khue	46-Tháng	54-Quí Muội	62-Tiểu Quá
			
39-Kiến	47-Khôn	55-Phong	63-Kì Tế
			
40-Giải	48-Tĩnh	56-Lữ	64-Vị Tế
			

Với những phương pháp trên, người ta có thể quy loại đến vô cùng vô tận các hiện tượng, vạn vật trong vũ trụ.

Đối với Trung y việc quy loại này giúp cho thầy thuốc vô số thông tin cần thiết về bệnh nhân, bệnh tật và những vấn đề liên quan khác, như đã nói ở trên.

II. THIÊN VĂN – THỜI LUÂN VÀ THIÊN NHÂN HỢP NHẤT

1. Siêu thời gian

Theo thiên văn học, Mặt Trời quay chung quanh giải Ngân hà đã được 2.5 ức năm, với tốc độ là 20 km/ giây. Mặt Trăng quay chung quanh Trái Đất một vòng là một tháng. Trái Đất tự quay trên trục là một ngày, quay chung quanh Mặt Trời là một năm.

Người ta thường nói *đời là giấc mộng* hoặc *ở cõi tiên một ngày bằng ở hạ giới một trăm năm*.

Những câu nói này không chỉ hàm ý cuộc đời là ngắn ngủi, về sự bất tử ở cõi tiên... mà còn hàm ý về siêu thời gian, từ góc độ Trái Đất với Mặt Trăng, Mặt Trời và vũ trụ.

Chúng ta nhìn từ vị trí góc độ Trái Đất, siêu thời gian, siêu không gian là không đến – không đi, không đi – không đến, trong thực tế mọi vật trong vũ trụ đều vận hành theo quy luật của nó.

2. Đại vũ trụ và tiểu vũ trụ

Mặt Trời bao giờ cũng tỏa sáng nhưng ở vị trí Trái Đất, chúng ta thấy Mặt Trời mọc ở phương Đông và lặn (tắt) ở phương Tây và gọi đó là một ngày.

Theo thiên văn học Trung Hoa thời cổ, người ta chia một ngày Mặt Trời đi qua 12 cung (trong đó 6 cung dương và 6 cung âm) gọi là *thời gian cung âm dương*.

Xuất phát từ quan niệm thiên nhân hợp nhất, triết học Trung Hoa cho rằng vũ trụ là đại vũ trụ, con người là tiểu vũ trụ. Tiểu vũ trụ (con người) với đại vũ trụ (thiên nhiên, bốn mùa, hoàn cảnh, môi trường) có mối quan hệ mật thiết, con người không thể thoát li ra khỏi đại vũ trụ.

3. Mối quan hệ tương ứng giữa đại vũ trụ và tiểu vũ trụ

Quy luật và tiết tấu

Sự vận hành của Mặt Trời, Mặt Trăng, bốn mùa đều có quy luật và tiết tấu.

Sự vận hành khí mạch, hô hấp, nhịp tim... của con người đều có quy luật và có tiết tấu, không nhanh, không chậm; nếu nhanh hoặc chậm, tức là con người bị bệnh tật.

Mỗi ngày – đêm 12 giờ (âm lịch, địa chi), khí mạch của nhân thể vận hành bình quân là 72 000 sợi (gọi là điều), được chia làm 3 loại: tinh mạch (tinh dịch lưu động) 24.000 điều, huyết mạch 24 000 điều, khí mạch 24 000 điều (chiếm 1/3 trong tổng số các loại mạch).

Căn cứ vào sự cấu tạo, công năng của các khí quan nhân thể, thì các khí quan có thể đảm đương công việc vận hành khí mạch hơn 100 năm, tức là tuổi thọ con người 100 tuổi.

Nhưng vì do âm dương mất cân bằng, do hoàn cảnh sống, do công việc, khiến khí mạch mất sự điều hòa, hỗn loạn nên tuổi thọ không cao.

Hoàng thể, vi thể và thời gian

Người ta chia cơ thể làm hai loại là hoàng thể và vi thể. Hoàng thể là những bộ phận xương tay chân, người ta có thể thấy được. Vi thể như tinh, khí mạch, nguyên thần, nguyên khí, mắt thường không thể thấy được. Vi thể bên trong vận hành tương ứng với hoàng thể bên ngoài theo quy luật.

Xương, mạch và 12 cung

Thời luân pháp (phương pháp tính toán dựa vào thời gian xoay vần) cho rằng, tay có 3 đốt xương, hai cánh tay là 6 đốt xương; chân có 3 đốt xương, hai chân là 6 đốt xương; tổng cộng là 12 đốt xương. Mỗi đốt xương, có 12 mạch gọi là mạch luân, mỗi mạch luân có 30 nhánh (điều).

Mười hai đốt xương và 12 mạch luân (luân: vòng) tương ứng với 12 tháng; 30 nhánh (điều) tương ứng với 30 ngày; 12 mạch luân tương ứng với 12 cung âm dương.

Tuyến mạch và các hồi quy tuyến

Thiên văn học cho rằng, về thiên khí, mỗi năm thường quay về (hồi quy) về hai tuyến, gọi là *Bắc hồi quy tuyến* và *Nam hồi quy tuyến*.

Cho nên, Hạ chí thì ngày dài, đêm ngắn, là Bắc hồi quy tuyến; Đông chí thì ngày ngắn, đêm dài, là Nam hồi quy tuyến.

Tương ứng, nhân thể con người cũng có hai tuyến, là tuyến mạch bên trái và tuyến mạch bên phải.

Các loại mạch và Mặt Trời, Mặt Trăng, sao La hẩu

Chủ thể của bầu trời là Mặt Trời, Mặt Trăng và sao La hẩu.

Tại sao La hẩu được xem là ngôi sao trọng yếu nhất trong vô số các vì sao ?

Vì, sao La hẩu không có màu sắc nên người ta không thể thấy được, khi nó xuất hiện thì gọi là *kiếp hỏa*, ngày nay người ta gọi là hiện tượng Sao Chổi.

Theo thời luân luận, mạch cơ thể con người có ba loại, mạch màu đỏ đại biểu Mặt Trời, mạch màu trắng đại biểu Mặt Trăng và mạch trung gian màu lục hoặc màu lam, đại biểu sao La hẩu.

Thời tiết sự miễn cảm và phản ứng của cơ thể

Trời có 4 mùa là Xuân, Hạ, Thu, Đông, có 24 tiết khí, vận hành theo quy luật, thì khí trong cơ thể cũng vận hành theo quy luật.

Chẳng hạn, xương sườn bên trái là 12 cái, bên phải 12 cái, tổng cộng là 24 cái, thì trời có 24 tiết khí.

Nhân thể rất miễn cảm và phản ứng trước sự biến hóa thay đổi của thời tiết. Chẳng hạn, trước khi trời chuyển mưa, nhiều người thấy nhức mũi, đau khớp, có người căn cứ vào phản ứng của cơ thể để dự đoán rất chính xác về thời tiết (mưa hoặc không mưa).

Mỗi năm, đến ngày Xuân phân, Kinh trập, khí trời trở nên thất thường (lạnh, ẩm, gió, mưa) thì tạng phủ, nội phân tiết, xương khớp con người cũng có những phản ứng và biến đổi nhất định.

Nói chung, con người với thế giới tự nhiên có mối quan hệ mật thiết và con người không thể thoát li ra khỏi thế giới tự nhiên.

4. Ứng dụng

Từ những căn cứ và những lập luận trên, người ta có thể ứng dụng vào một vài trường hợp sau:

Công năng đặc biệt

Phật giáo quan niệm, nhân thể có hai loại công năng: công năng bình thường và công năng đặc biệt (*đặc dị*) khác thường, công năng đặc biệt khác thường chỉ nảy sinh trong quá trình tu trì, tu luyện.

Như đã nói, nhân thể mỗi ngày có 72 000 lượt khí mạch vận hành, trong quá trình vận hành, các khí mạch được chia

làm nhiều loại: loại chết đi, loại bị hủy hoại và loại yếu đi và đến lúc nào đó (100 tuổi) thì 72 000 khí mạch bị hủy hoại và chết hoàn toàn.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, khi con người sinh ra được 5 tháng, thì cứ mỗi ngày có 2 sợi mạch bị chết.

Do đó, muốn sức khỏe và nâng cao tuổi thọ người ta bảo dưỡng các khí mạch, giảm sự tử vong, hủy hoại, làm cho các khí mạch yếu mạnh lên, bằng cách tu trì.

Trong quá trình luyện tập, tu luyện, nhân thể sẽ sản sinh những công năng mới, gọi là công năng khác thường, đặc dị.

Bí quyết nâng cao tuổi thọ

Con rùa là con vật có tuổi thọ rất cao, đạt đến 1000 tuổi, người ta nghiên cứu con rùa hít thở 1 lần, thì con người phải hít thở 15 lần, tức con người hít thở gấp 15 lần con rùa.

Người ta ước tính, mỗi ngày – đêm, 12 giờ (âm lịch, địa chi) con người bình quân hít thở (hô hấp) 21.600 lần, mỗi giây 4 lần.

Nếu con người thở sâu hơn, dài hơn, chậm hơn, ổn định, cân bằng, mỗi ngày giảm khoảng 10 000 lần hít thở thì tuổi thọ có thể nâng cao gấp nhiều lần.

Giả thiết, cánh tay một người hoạt động mỗi ngày 2 vòng, để làm một công việc gì đó, tiêu hao một phần năng lượng, tuổi thọ khoảng 20 năm.

Nếu cánh tay của người đó chỉ hoạt động một vòng một ngày, vẫn đạt được hiệu quả của công việc, thì năng lượng sẽ giảm tiêu hao bớt một nửa, tuổi thọ tăng gấp đôi là 40 năm.

III. BÁT QUÁI – THỂ GIỚI TỰ NHIÊN – NHÂN THỂ – BỆNH TẬT

1. Bát quái và thể giới tự nhiên

Bát quái	Ngũ vị	Ngũ sắc	Ngũ hóa	Ngũ khí	Ngũ phương	Ngũ tiết	Ngũ hành
Tốn, Chấn	Chua	Xanh	Sinh	Gió	Đông	Xuân	Mộc
Li	Đắng	Đỏ	Trưởng	Nắng	Nam	Hạ	Hỏa
Cấn, Khôn	Ngọt	Vàng	Hóa	Ẩm	Trung	Trưởng Hạ	Thổ
Đoài, Càn	Cay	Trắng	Thu	Khô	Tây	Thu	Kim
Khảm	Mặn	Đen	Tàng	Lạnh	Bắc	Đông	Thủy

2. Bát quái và nhân thể *

Bát quái	Ngũ tạng	Ngũ phủ	Ngũ quan	Ngũ thể	Ngũ thái
Tốn, Chấn	Gan	Mật	Mắt	Gân	Giận
Li	Tim	Tiểu tràng	Lưỡi	Mạch	Mừng
Cấn, Khôn	Tì	Vị	Miệng	Thịt	Suy nghĩ
Đoài, Càn	Phế	Đại tràng	Mũi	Da	Bị thương
Khảm	Thận	Bàng quang	Tai	Xương	Sợ

3. Bát quái và bộ vị bệnh tật

Bát quái	Càn	Khôn	Khảm	Chấn	Tốn	Cấn	Đoài	Li
Chỗ bệnh	Đầu	Bụng	Tai	Chân	Đùi	Tay	Miệng	Mắt

4. Thiên can, địa chi, Ngũ hành bát quái và phương vị bệnh tật

Thiên can	Địa chi	Ngũ hành	Phương vị	Bát quái	Chủ bệnh
Bính, Đinh	Tị, Ngọ	Hỏa	Nam	Li	Ở trên (thân trên)
Nhâm, Quý	Hợi, Tí	Thủy	Bắc	Khảm	Ở dưới (thân dưới)
Giáp, Ất	Dần Mão	Mộc	Đông	Chấn	Bên trái (thân)
Canh, Tân	Thân, Dậu	Kim	Tây	Đoài	Bên phải
Mậu, Kỉ	Thìn, Tuất, Sửu	Thổ	Trung	Càn, Cấn	Bên trong



THUẬT ĐOÁN BỆNH ĐẶC SẮC CỦA TRUNG Y

TIẾT 1

VỌNG CHẨN

Vọng chẩn gồm:

1. Xem lưỡi.
2. Xem tai.
3. Xem sắc.
4. Xem đi, đứng, nằm, ngồi, nhìn.
5. Xem mừng, giận, lo, suy nghĩ, bi thương, sợ hãi.
6. Xem phong, hàn, thử, thấp, táo, hỏa.
7. Xem ngũ thực, ngũ hư.
8. Xem địa lí và phương vị
9. Xem đại thể chất.
10. Phương pháp điều dưỡng thể chất.
11. Xem hành, thần, sắc, thiết, vật, cảnh.

I. VỌNG THIẾT (XEM LƯỖI)

Vọng thiết nói chung là xem lưỡi, còn gọi là xem lưỡi chất, hoặc rêu lưỡi nói riêng, là công việc đầu tiên của thầy thuốc.

Trung y cho rằng: “Chính khí ở bên trong, thì tà không thể xâm nhập.” Mục đích xem lưỡi (lưỡi chất) và rêu lưỡi, là xem tình trạng của chính khí.

Nếu lưỡi chất có màu hồng nhạt, trên đầu lưỡi có một lớp rêu màu trắng và những hạt màu trắng phân bố đều

dần, không khô không ẩm, biểu thị chính khí bình thường, rêu lưỡi có chính khí.

Nếu lưỡi chất có lớp trắng, trên lưỡi không có rêu lưỡi, biểu thị phần nhiều chính khí bị hư.

Người ta khi có cảm giác đói thì rêu lưỡi, chính khí cũng thay đổi.

Ở Mỹ người ta để cho bệnh nhân đói, cũng là một cách trị liệu bệnh tật. Hoặc người ta cho bệnh nhân dùng thuốc thang, ăn uống hợp lý, khiến bệnh nhân có cảm giác đói để phòng bệnh ung thư.

II. VỌNG NHÌ (XEM TAI)

Cách đây hai ngàn năm, sách *Nội kinh* đã viết: “Xem tai không chỉ biết được tốt xấu mà còn biết được được tính (chất của bệnh tật).”

Sách *Âm dương 11 mạch châm kinh* (nghiên cứu về Mã Vương đôi xuất sĩ) nêu nguyên lí: Tai có mối quan hệ đến da, mắt, cổ họng và các khí quan khác. Tai có hình dạng như thai nhi nằm trong bụng mẹ, phản ánh 12 đường kinh lạc và 365 huyết của toàn thân.

Xem tai là xem sắc tai, trạng thái của tai, phương pháp xem tai tuy đơn giản nhưng trợ giúp đắc lực cho việc chẩn đoán.

III. VỌNG SẮC (XEM SẮC)

Vọng sắc là xem sắc da, sắc mặt, sắc móng tay.

Năm sắc và Ngũ hành: Đỏ chủ Hỏa, xanh chủ Mộc, vàng chủ Thổ, trắng chủ Kim, đen chủ Thủy.

1. Sắc đỏ chủ khí cơ thượng nghịch, tình khí hao kiệt (chủ Hỏa)

Sắc đỏ phần nhiều là do hỏa sinh bên trong, mạch lạc huyết dịch quá thịnh.

Quá vui làm cho hỉ khí dư thừa làm cho tâm hỏa hừng hực. Giận quá khiến khí giận dư thừa làm cho gan hỏa nóng.

2. Sắc xanh chủ khí hư, chủ bệnh (chủ Mộc)

Sắc xanh phần nhiều do máu huyết ngưng trệ hoặc đau đớn; do ăn uống hoặc đờm ứ trệ làm cho máu huyết không thông, máu huyết không thông sinh bệnh.

Nếu mặt, môi xanh tím, do khí tim không đủ, mạch tâm bị trở ngại hoặc khí gan bị uất trệ, đau hai bên sườn

Nếu mặt xanh, mũi xanh tro là do ho suyễn, hô hấp khó khăn.

Nếu da thịt xanh tím là do tì vị không hấp thu.

3. Sắc vàng chủ khí hư, khí dừng, ẩm bị trở ngại (chủ Thổ)

Sắc vàng là do kinh mạch máu hư thiếu, phần nhiều do tì khí bị hư, không đủ để vận hóa thủy cốc (thức ăn tinh vi), không nuôi dưỡng được da thịt.

Sắc vàng còn biểu thị bên trong bị ẩm độc hoặc khí bị đình, ẩm bị trở ngại, do tà theo nhiệt mà hóa thành.

4. Sắc trắng chủ khí hư, khí thoát (chủ Kim)

Sắc trắng là do khí hư, thiếu máu, da thịt thiếu dinh dưỡng, khí huyết tân dịch bị hao tổn; biểu hiện đỏ mồm hôi, nôn mửa, đi tả.

Mặt trắng cũng có thể do khí theo huyết thoát ra hoặc do tóng dục quá độ.

Thường con bệnh thì liên quan đến mẹ, Kim (phổi) sinh Thủy thái quá, làm Kim (phổi) hao tổn; biểu hiện mặt trắng xanh, khí ngắn, thở khô khè.

5. Sắc đen chủ máu ứ, khí trệ, đờm, làm trở ngại khí cơ (chủ Thủy)

Da sắc đen hoặc xanh tím, biểu thị bên trong khí huyết

ngưng trệ, thủy thấp, đờm ngưng tụ; mặt đen sạm, biểu thị thận (Thủy) bị hư tổn, thận không nạp khí. Nếu mặt trắng bệch, biểu thị thận bị bệnh rất nặng.

IV. XEM ĐI, ĐỨNG, NGỒI, NẪM, NHÌN

Qua đi, đứng, ngồi, nằm, nhìn, cũng có thể đoán được bệnh của bệnh nhân.

1. Đi lâu tổn thương gân

Mộc chủ gân, Mộc thuộc quẻ Chấn chủ động (đi), đi lâu tổn thương gân.

2. Đứng lâu tổn thương xương

Thủy chủ xương (cốt), Thủy thuộc quẻ Khảm (nước), nước chủ lưu động thì mới không cũ, đứng lâu tổn thương xương.

3. Ngồi lâu tổn thương thịt

Thổ chủ tì, tì chủ thịt, Thổ thuộc quẻ Khôn, Khôn chủ âm tà, ngồi lâu tổn tì vị, tổn thịt.

4. Nằm lâu tổn khí

Kim chủ phổi, chủ khí cơ, Kim thuộc quẻ Đoài, Đoài chủ tổn, hao tán, nằm lâu sẽ tổn khí, hao tổn tinh thần.

5. Nhìn lâu tổn máu

Hỏa chủ tim, chủ huyết. Hỏa thuộc quẻ Li, Li chủ mắt, nhìn lâu tổn thương mắt.

V. XEM MỪNG, GIẬN, LO, SUY NGHĨ, BI THƯƠNG, SỢ HÃI

Trung y cho rằng: “Ngũ chí có thể hóa hỏa”. Tức tình chí ảnh hưởng đến sức khỏe của con người.

Sách *Nội kinh* khuyên: “Điểm đạm hư vô, chân khí thủ bên trong, bệnh không xâm nhập.”

1. Quá mừng tổn thương tim

Hỏa chủ tim, chủ mừng. Quá mừng tổn thương tim.

2. Quá giận tổn thương gan

Mộc chủ gan, chủ giận. Quá giận tổn thương gan.

3. Quá lo tổn thương tì

Thổ chủ tì, chủ lo, chủ nghĩ. Quá lo nghĩ tổn thương tì.

4. Quá bi thương tổn thương phổi

Kim chủ phổi, chủ bi thương. Quá bi thương hại phổi.

5. Quá sợ hãi tổn thương thận

Thủy chủ thận, chủ sợ hãi. Quá sợ hãi, hại thận.

VI. XEM ĐỊA LÍ VÀ PHƯƠNG VỊ

Đa số người ở phương Nam bị khí âm lưỡng hư; đa số người ở phương Bắc bị khí dương uất kết, máu không thông thuận.

Thường miền Nam (Trung Quốc) khí hậu bốn mùa không rõ ràng; mùa Hạ, mùa Thu, thường viêm nhiệt, người ta đổ nhiều mồ hôi, thường có cảm giác mệt mỏi, dễ mắc chứng âm lưỡng hư.

Cho nên, ở phương Nam thường *thanh bổ*, không nên *tư bổ*, hoặc gọi là *trấn hư bổ chính* hoặc gọi là *Nam lệnh tiến bổ*.

Nói chung, phương vị khác nhau (Đông, Tây, Nam, Bắc), Ngũ hành khác nhau thì ảnh hưởng đối với sức khỏe, bệnh tật cũng khác nhau.

VII. XEM PHONG, HÀN, THỦ, THẤP, TÁO, HỎA

Như đã nói, con người quan hệ mật thiết với tự nhiên và người ta cũng thường nói: “Trăm bệnh thường do khí sinh ra”.

Cho nên, phong (gió), hàn (lạnh), thử (nắng), thấp (ẩm), táo (nóng), hỏa (lửa) ảnh hưởng đến sức khỏe và bệnh tật. Sáu khí dẫn đến bệnh tật gọi là *lục dâm*. Người ta quy nạp 6 khí về Ngũ hành như sau:

1. Mộc chủ phong (gió) tà

Phong chủ khí mùa Xuân. Phong tà dễ xâm nhập vào gan, có tính mở và tiết ra (khai tiết), dễ đi và đa biến.

Triệu chứng người bị phong tà gồm hai loại: Nhẹ thì đau đầu, nghẹt mũi, chảy nước mũi, ho. Nặng gọi là trúng phong, có thể bán thân bất toại, mất miệng méo, bất tỉnh nhân sự.

Lâm sàng chia làm hai loại phong tà là *ngoại phong* và *nội phong*.

2. Hỏa chủ hỏa tà, thử (nắng) tà

Hai loại hỏa tà và thử tà dễ phát cuồng, xâm phạm tim, huyết, có tính viêm, làm tiêu hao huyết dịch, nếu nắng nhiều thì lẩn ầm.

Triệu chứng bị hỏa tà là phát nóng, mạch số, mặt, mắt đỏ, rêu lưỡi đỏ vàng, đại tiện nóng, miệng cổ khô.

Lâm sàng phân *hỏa tà* thành hai loại là *thực hỏa* và *hư hỏa*.

Triệu chứng bị thử tà là sốt cao, miệng khát, đổ mồ hôi, nước tiểu đỏ, buồn nôn, hôn mê, bất tỉnh nhân sự.

Lâm sàng chia thử tà làm ba loại chứng trạng là *thương thử*, *trúng thử* và *thử thấp* (ẩm).

3. Thổ chủ thấp (ẩm) tà

Thấp tà dễ bị trệ, làm cho tì bị trở ngại; có tính nặng đục, niêm trệ, làm tổn thương dương khí. khí cơ bị trở ngại.

Triệu chứng bị thấp tà là đau xương cốt, chóng mặt, tay chân thũng (sưng, thũng).

Lâm sàng chia làm hai loại là *ngoại thấp* và *nội thấp*.

4. Kim chủ táo (khô) tà

Táo tà dễ bị động, ảnh hưởng đến phổi; có tính khô nóng, tổn thương tân dịch.

Triệu chứng bị táo tà là da khô, nứt nẻ, đại tiện bón, tiểu tiện ít, cổ họng khô không có đờm.

Lâm sàng phân táo tà làm hai loại là *ngoại táo* và *nội táo*.

5. Thủy chủ hàn (lạnh) tà

Hàn tà chủ khí mùa Đông, bị hàn tà gọi là thương hàn, gồm biểu và chứng.

Triệu chứng của hàn tà đầu và thân đau nhức, rêu lưỡi trắng; trúng hàn lí chứng thì nôn nước trong, đau bụng, sôi bụng, tay chân lạnh, đi tả.

Lâm sàng phân làm hai loại là *ngoại hàn* và *nội hàn*.

VIII. XEM NGŨ THỰC TỬ, NGŨ HƯ TỬ

1. Ngũ thực tử

Biểu hiện mạch thịnh, da nóng, bụng trướng, tiểu tiện và đại tiện không thông, toàn thân đỏ mẩn; có thể chết (*thực tử*). Nếu sau đó, tiểu tiện, đại tiện thông, tức là sống, gọi là *thực sống*.

2. Ngũ hư tử

Biểu hiện mạch nhỏ (tế), da lạnh, khí ít; không khống

chế được đại tiện, tiểu tiện, không ăn uống có thể chết (*hư tử*). Nếu sau đó, ăn cháo, đại tiểu tiện ngừng, tức là sống, gọi là *hư sống*.

Từ những triệu chứng trên cho thấy, ăn uống được nhiều hay ít, đại tiện, tiểu tiện ảnh hưởng đến sức khỏe, bệnh tật và tuổi thọ.

3. Ngũ tạng và những tín hiệu của bệnh tật

Qua các triệu chứng, có thể đoán được bệnh tình của ngũ tạng.

Phế (Kim) bệnh

Thở dốc, hen hoặc ho âm thanh lớn, nằm bị áp lực thì ho càng lớn, phổi mệt.

Gan (Mộc) bệnh

Mệt mỏi, tinh thần thiếu minh mẫn, buồn bực, nóng nảy, vùng gan hoặc hai bên sườn thiếu linh hoạt, đau đầu, huyết áp cao, nội phân tiết thất thường.

Tì (Thổ) bệnh

Vị trên đau lâm râm, không cảm thấy đói khát, ăn vào bụng đầy, vị đau, đau hai bên sườn.

Tâm (Hỏa) bệnh

Tim hồi hộp, khí ngắn, hưng phấn, đổ mồ hôi, vùng tim có cảm giác sưng đau.

Thận (Thủy) bệnh

Tiểu tiện nhiều lần, sợ lạnh, mỏi mệt, ngồi không được lâu, ức chế, tính dục thịnh.

IX. XEM NGŨ ĐẠI THỂ CHẤT

Những nhân tố như di truyền, hoàn cảnh, quá trình sinh trưởng và suy lão, hình thành đại thể chất. Nói cách

khác, đại thể chất do nhân tố tiên thiên (di truyền) và hậu thiên (ăn uống, hoàn cảnh) quyết định.

Trung y cho rằng, đại thể chất bình thường là do ngũ tạng cân bằng. Biểu hiện: Ăn ngon (vị tốt), không sợ nóng lạnh, có thể lực, đại tiểu tiện thông, tinh thần sảng khoái.

Đại thể chất bị bệnh gồm năm loại: Âm hư chất (*táo hồng chất*). Dương hư chất (*tri lãnh chất*). Khí hư chất (*quyện hoảng chất*). Tật ẩm chất (*tri lãnh chất*). Huyết ứ chất (*hôi nhần chất*).

Mỗi loại thể chất đều có đặc trưng, triệu chứng khác nhau.

Sau đây là triệu chứng đặc trưng của mỗi thể chất:

1. Âm hư chất

Miệng, cổ họng khô, bực bội mất ngủ, nóng đỏ mồm hôi trộm, hao gầy, đau đầu chóng mặt, uống không đã khát, thích ăn đồ lạnh, tai ù, đại tiện khô, tiểu tiện ít có sắc vàng.

2. Dương hư chất

Tay chân sợ lạnh, tinh thần uể oải, buồn ngủ, thích nằm, miệng nhạt không khát nước, tiểu tiện ít sắc trong, đêm tiểu tiện nhiều, thích ăn đồ nóng, đại tiện lỏng, rụng tóc, tai ù.

Theo Ngũ hành thì những triệu chứng trên quan hệ đến hỏa, ẩm, ẩm, không đủ.

3. Khí hư chất

Tinh thần mệt mỏi, ít khí, không thích nói năng, đau đầu mờ mắt, tay chân bị tê; phụ nữ kinh nguyệt ít, làm việc chóng đỏ mồm, cảm giác như *giang môn* (hậu môn) và tử cung hạ xuống.

Theo Ngũ hành thì những triệu chứng trên quan hệ đến phế, thận, gan (Kim, Thủy, Mộc).

4. Đờm thấp chất

Đờm lỏng nhiều, mặt trắng, tức ngực, ăn uống ít, lúc ho ra nhiều đờm, cảm giác thân thể nặng nề, buồn nôn, chóng mặt, miệng khô, đại tiện lỏng.

Theo Ngũ hành, triệu chứng trên quan hệ đến phế, tì, thận (Kim, Thổ, Thủy).

5. Huyết ứ chất

Đau như bị kim châm, sưng thành khối cứng, xuất máu bầm, môi miệng đen, khuông mắt đen.

Theo Ngũ hành, triệu chứng trên liên quan đến gan, phổi, tim, tì (Mộc, Kim, Hỏa, Thổ).

X. PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU DƯỠNG THỂ CHẤT

Dưới đây là những phương thuốc điều dưỡng thể chất:

1. Âm hư chất *

Thành phần

Sơn dược Hồng tảo

Phục linh Hắc đậu

Hắc chi ma bao (bao: nấu) thang

Công hiệu

Bổ gan thận, tăng dịch, nhuận táo, thông đại tiện, lợi thủy thũng, dưỡng máu tăng sữa, trừ khử nhiệt, sáng mắt.

* Ghi chú: Thể chất khác nhau thì triệu chứng khác nhau, chẳng hạn: Tai ù nghe như ve kêu là âm hư. Tai ù nghe như xe hỏa chạy là dương hư.

Chủ trị

Âm hư nội nhiệt, miệng cổ khô nóng, đại tiện bón, gan hư mất mề, thủy thũng, bụng trướng, cước khí, mõi lưng gối, đổ mồ hôi trộm, ho, đờm ít.

Chú ý

Không nên dùng cho người tì thận dương hư, bụng tả.

2. Khí hư chất

Thành phần

Sơn dược phần

Liên tử

Hồng đường

Nhu mễ phần

Phương pháp

Nấu chín Liên tử (hạt sen) giã nhỏ, sau đó cho Hồng đường (đường đỏ) vào (làm nhân bánh), dùng Nhu mễ phần (bột gạo nếp) để làm bánh.

Chủ trị

Ăn ít mỗi mệ, thiếu khí huyết, tâm thần bất an, hay quên mất ngủ, đại tiện lỏng, tiểu đường, bạch đới quá nhiều, phổi hư ho lâu ngày, di tinh, đái són.

Công hiệu

Bổ tì, dưỡng vị, bổ phế, ích thận, ninh tâm an thần.

Chú ý

Bệnh tiểu đường bỏ Hồng đường thêm Xích tiểu đậu.

3. Dương hư chất

Thành phần

Sơn dược

Tảo bì

Câu kỉ

Nhục quế

Đỗ trọng bao (bao: nấu) thang

Công hiệu

Ấm thận, tráng dương, ích khí, bổ tinh, hoạt huyết.

Chủ trị

Thận dương không tốt, chảy sớm (xuất tinh sớm), dương suy, tiểu tiện nhiều lần, gan hư hàn, băng lậu, đới hạ.

Chú ý

Không dùng cho người tì thận âm hư, nội nhiệt.

4. Đàm thấp chất

Thành phần

Tiên bạch la bạc liên bì.

Phương pháp

Rửa sạch và thái thành sợi nhỏ, thêm sợi Trần bì, sợi Sinh khương (gừng) hoặc sợi Thông (hành), thêm ít muối để làm nhân bánh; tất cả dùng để làm nhân bánh.

Công hiệu

Thông, lợi thủy thấp, cường phế ích thận, khử đờm.

Chủ trị

Đau ngực, ăn ít, ho nhiều đờm, thân thể cảm giác nặng nề, bụng trướng, buồn nôn.

Chú ý

Cho ít muối, phòng chống chất Nột (Natrium) ngưng trệ.

5. Huyết ứ chất

Thành phần

Sơn tra

Diện phấn (bột mì)

Hồng đường

Phương pháp

Nghiền nhỏ Sơn tra, cùng với Hồng đường làm nhân bánh bột mì.

Công hiệu

Hoạt máu hóa trệ, nhuận phổi hành tân (tân: nước bọt), hòa trung ích khí.

Chủ trị

Đau một chỗ nhất định, môi xanh, khuông mắt đen quầng, khí huyết không thông.

Chú ý

Không dùng nhiều vị chua.

XI. XEM HÀNH, THẦN, SẮC, THIẾT, VẬT, CẢNH

Ngoài những phương pháp vọng chẩn vừa nêu trên, thầy thuốc cần quan sát, xem xét những vấn đề sau:

1. Hành

Hành là hình thái, là thể vị (vị: vị trí), chẳng hạn: Người khí hư thì ít hoạt động, không thích hoạt động, nói chung là lười biếng (*lãn*).

2. Thần

Thần là thần khí, chẳng hạn: Người gặp chuyện vui thì mừng, tinh thần sảng khoái.

Thần được chia nhiều loại: Có thần, thiếu thần (thần khí không đủ), vô thần (không có thần), giả thần (hồi quang phản chiếu, người sắp chết), thần loạn, thần bệnh.

3. Sắc

Sắc là chỉ khí sắc, màu sắc.

Màu vàng chủ Thổ chủ tì, chủ vị.

Màu lục chủ Mộc, chủ gan, chủ mật.

Màu trắng chủ Kim, chủ phổi, chủ đại tràng.

Màu đen chủ Thủy, chủ thận, chủ bàng quang.

Màu đỏ chủ Hỏa, chủ tim, chủ tiểu tràng.

4. Lưỡi

Lưỡi thì có lưỡi hình, lưỡi chất, rêu lưỡi; lưỡi còn được chia làm chín cung (*cửu cung*), mỗi cung đại biểu cho bệnh trạng của bệnh nhân.

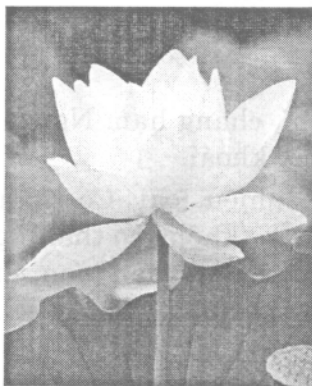
5. Vật

Vật là chỉ tiểu tiện, đại tiện các thể dịch.

6. Cảnh

Cảnh là hoàn cảnh, là kiến trúc theo phong thủy học, môi trường, nhà cửa ảnh hưởng đến sức khỏe, bệnh tật của con người theo quan niệm thiên nhân hợp nhất.

Tương tự câu tục ngữ: *Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng.*



TIẾT 2

VĂN CHẨN

Thời nhà Thương, người ta đã biết dùng phương pháp nghe ngôn ngữ để đoán bệnh tật, gọi là *tật ngôn*.

Sách *Sử kí, Biện Thước Thương công liệt truyện* ghi: “Biện Thước không chỉ thiết chẩn, vọng chẩn, quan sát hình, mà còn nghe âm thanh, nghe lời nói của bệnh nhân để đoán bệnh”.

Tố vấn viết: “Giỏi đoán bệnh đầu tiên là quan sát, ấn mạch để phân biệt âm dương; sau đó, xét trong dục để biết bộ phận, ngửi mùi vị, nghe âm thanh để biết bệnh tình.”

Những vấn đề thuộc phương pháp văn chẩn:

1. Thanh âm.
2. Ngữ ngôn.
3. Hô hấp.
4. Nôn mửa.
5. Sôi bụng
6. Ngửi khí bệnh.

I. THANH ÂM

Người khỏe mạnh, bình thường, thanh âm tự nhiên, âm điệu hòa hợp, biểu đạt ngôn ngữ rõ ràng. Người bị bệnh âm thanh biến hóa như sau:

1. Khàn giọng

Khàn mất âm, mất âm; có khi mất âm hoàn toàn, không thể phát âm.

Phần nhiều bị ngoại hàn, phong hàn hoặc phong nhiệt. hàn nhiệt tương giao làm tổn thương phổi.

2. Ngáy

Ngủ mê bất tỉnh, ngáy liên tục là do thần chí hôn mê, đường khí bất lợi.

Phần nhiều do nhiệt xâm nhập vào tâm bào hoặc trúng phong nhập vào tạng thành nguy chứng.

3. Rên rĩ

Rên là do cảm thấy thân đau hoặc bị trướng, do đau đầu, đau ngực, đau răng, đau bụng.

4. Hắt hơi

Hắt hơi là do khí đục thăng lên phổi, do ngoại cảm hoặc phong hàn dẫn đến.

Phần nhiều do ngoại tà xâm nhập lâu ngày không khỏi. Tự nhiên hắt hơi, tức là bệnh lui.

II. NGÔN NGỮ

Tim chủ thần minh, khi tim bị bệnh thì ngôn ngữ loạn.

1. Ngập ngừng

Nói không lưu loát, không rõ, chậm, nói không rõ ý; do di chứng của trúng phong hoặc do bệnh nhiệt ở hậu kỳ.

2. Nói nhảm

Biểu thị thần chí không sáng suốt; phần nhiều là *thực chứng*.

3. Trệch thanh

Biểu thị thần chí không sáng suốt, nói trùng lặp, lời nói không liên tục, thanh âm yếu, thấp, phần nhiều là *hư chứng*.

4. Nói một mình

Nói lảm nhảm một mình; phần nhiều do nhiệt chứng hoặc do *bệnh tuổi già lâu ngày, hoặc máu tim hư thiếu*.

5. Nói điều

Nói điên đảo, nói loạn, biết nói sai, nói điều, nhưng không tự chủ được; phần nhiều do *khí tâm* không đủ.

6. Nói cuồng

Chửi bới hoặc nói cuồng, âm thanh như hết sức, nói nhanh, âm thanh cao; do đờm hỏa quấy nhiễu tim, sinh chứng cuồng.

III. HÔ HẤP

Hô hấp quan hệ mật thiết với phổi, thận và các khí quan khác, thông qua sự biến hóa của hô hấp có thể đoán được tạng phủ bị bệnh hư chứng hay thực chứng.

1. Suyễn

Hô hấp khó khăn, cấp bách, không nằm được.

Suyễn được phân làm hai loại là *thực chứng* và *hư chứng*.

Thực chứng phát tác nhanh, hình thể khỏe mạnh, mạch thực có lực; phần nhiều thuộc thực nhiệt, đờm ở bên trong.

Hư chứng phát tác chậm, hít vào ít thở ra nhiều, thân thể hư nhược, mạch hư không có lực, thuộc phổi thận bị hư nhược.

2. Khò khè

Một phần nghe như suyễn, một phần nghe âm thanh cổ họng có đờm, phát tác qua lại.

Phần nhiều do đờm, ngoại cảm; hoặc cư trú lâu vùng lạnh, ẩm; hoặc ăn quá nhiều đồ chua, mặn, thực phẩm sinh lạnh.

Lâm sàng cho rằng, khô khè và suyễn thường xuất hiện cùng một lúc.

3. Khí ngắn

Khí ngắn (đoản khí) là hô hấp gấp và ngắn.

Đoản khí thuộc thực chứng là khát (khát nước, sốt), tứ chi đau nhức.

Đoản khí thuộc hư chứng, không có lực, tiểu tiện bất lợi.

4. Ho

Ho phát sinh quan hệ mật thiết với phổi.

Ho âm thanh nặng đục

Sắc đờm trắng xanh, nghẹt mũi; phần nhiều là do cảm phong hàn.

Ho ra đờm, có tiếng đờm

Khi ho có đờm; phần nhiều do lạnh, đờm làm cho phổi trở ngại.

Ho âm thanh như chó sủa

Nghe nửa âm thanh, phát như chó sủa; phần nhiều do chứng bạch hầu.

Ho từng cơn

Ho không ngừng, thậm chí ho ra máu, gọi là ho trăm ngày, ho dốn (dốn khái).

IV. NÔN MỬA

Biểu hiện của nôn mửa là nôn thức ăn, đàm, nước dịch ra đường miệng.

1. Âm thanh nôn mửa nhỏ yếu

Thở ra chậm, thổ nước trong, đờm; phần nhiều thuộc *hư chứng, hàn chứng*.

2. Âm thanh nôn mửa lớn

Thổ ra dờm, chất niêm dính màu vàng; phần nhiều thuộc *thực chứng*.

3. Nôn mửa có mùi chua

Do ăn nhiều, uống nhiều; phần nhiều là do trướng thực.

V. SÔI BỤNG

Phân biệt âm thanh của tràng (ruột) và bụng (phúc): âm thanh phát từ ruột gọi là *tràng ô* (sôi ruột) và âm thanh phát ra từ bụng, gọi là *phúc ô* (sôi bụng), chúng ta quen gọi chung là sôi bụng.

1. Tràng ô

Vị tràng được xem như là túi nước, khi ta ấn thì âm thanh chấn động; phần nhiều là do dờm ngưng trệ.

2. Phúc ô

Khi ủ ấm hoặc ăn thức ăn ấm thì giảm bớt, gặp lạnh hoặc dới thì sôi lên; phần nhiều do bệnh lâu ngày, hoặc ăn nhiều thức ăn sinh lạnh, hoặc gặp lạnh; do vị và tràng bất hòa dẫn đến.

VI. NGŨ KHÍ

Ngũ khí còn gọi là ngũ bệnh khí (*khứu bệnh khí*), được chia làm hai loại là *bệnh thể khí* (thân thể người bệnh) và *thất nội khí* (phòng của bệnh nhân). Ngoài ra có thể dựa vào khí vị và Ngũ hành để văn chẩn.

1. Bệnh thể khí

Gồm khí miệng và khí thân:

Khí miệng

Bệnh nhân khi nói có mùi hôi, biểu thị các bệnh như tiêu hóa không tốt hoặc sâu răng, hoặc khoang miệng không sạch. Khí có mùi chua, do tích thực; mùi thối là do bị lở loét.

Khí thân

Thân phát ra mùi hôi thối; phần nhiều do bệnh lở loét.

2. Khí phòng bệnh nhân

Mùi hôi thối, phần nhiều do bệnh lở loét.

Mùi máu tanh, phần nhiều do chứng mất máu.

Mùi khai nước tiểu, phần nhiều bệnh phổi mãn kì, chứng tiểu độc.

Có mùi như lá lan, phần nhiều bị bệnh tiểu đường.

3. Khí vị và ngũ tạng

Gồm có 5 khí vị là khai (*tao*), khét (*tiêu*), thơm (*hương*), tanh (*tanh*) và hôi thối (*hủ*), phối hợp với Ngũ hành, để ứng dụng vào văn chẩn như sau:

Tao (mùi khai) chủ gan, chủ Mộc

Thân trên bệnh nhân bốc nặng mùi khai, phần nhiều là bị bệnh gan, mật.

Điều thú vị là qua mùi tanh, thầy thuốc có thể đoán được bệnh nhân đã ăn những gì ?

Ví dụ

Có người thích ăn ruột già (đại tràng) heo. Căn cứ vào Ngũ hành và địa chi để luận đoán: Theo 12 địa chi, đại tràng thuộc Thân (Kim), Kim dễ khắc Mộc – gan. Suy ra được người ấy ăn đại tràng heo, nên có mùi khai.

Hoặc có người ăn thịt dê. Theo Bát quái, thịt dê thuộc quẻ Đoài (Kim), Kim khắc Mộc (gan), dễ làm cho gan bị bệnh.

Tiêu (khét) chủ tim, chủ Hỏa

Thân trên bệnh nhân bốc nặng mùi khét, phần nhiều thuộc bệnh tim, tiểu tràng.

Ví dụ

Quảng Châu rất nhiều người bị bệnh ung bướu mũi, họng và phổi.

Theo Ngũ hành, khí hậu ở đây rất nóng (Hỏa), lỗ chân lông đổ mồ hôi nhiều. Phổi (Kim) chủ lông, đổ mồ hôi làm cho phổi bị thương tổn. Tức Hỏa khắc Kim, khiến phổi, chi khí quản sinh bệnh.

Trung y khuyên, không nên ăn những thực phẩm sao cháy khét, dễ làm cho phổi, khí quản bị bệnh (Hỏa khắc Kim).

Hương chủ Tì, chủ Thố

Thân thể toát mùi hương, phần nhiều tì vị, gan, mật, bị bệnh. Do ăn nhiều hương liệu làm tổn thương tì vị.

Trung y thường căn cứ vào mùi của đại tiện để chẩn đoán bệnh tình.

Sách *Hình thần triệu bệnh* cho rằng: “Người bệnh có khi như mùi đàn hương, là gan bị bệnh.”

Tanh chủ phổi, chủ Kim

Thân thể người bệnh nặng mùi tanh, phần nhiều phổi và đại tràng bị bệnh.

Theo bát quái, quẻ Đoài chủ Kim, chủ phổi, chủ thịt dê.

Hôi chủ thận, chủ Thủy

Thân thể bệnh nhân nặng mùi hôi, phần nhiều là do bệnh lâu ngày không khỏi hoặc thận bị bệnh.

Ví dụ

Một bệnh nhân bị thương bởi dao kiếm, trị liệu thuốc thang lâu ngày không khỏi. Thấy thuốc không cho bệnh nhân ăn muối. Vài ngày sau, miệng vết thương lành.

Người ta bỏ một khối huyết vào trong nồi, sao lên thì cục máu khô. Nhưng khi cho ít muối vào, thì cục huyết rỉ ra nước.

Từ thực nghiệm trên, Trung y khuyên người ta không nên ăn nhiều muối, sẽ sinh bệnh cao huyết áp.

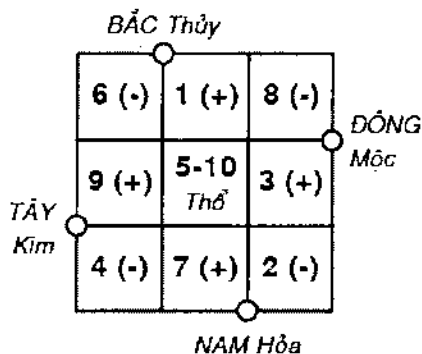
Sách *Hoàng Đế nội kinh* viết: “Thận chủ mặn.” Người bị vết thương, ăn ít muối vết thương sẽ chóng lành.

Nhưng cũng có người cho rằng, buổi sáng uống một chén nước pha muối, như được uống nước sâm, chiều uống một chén nước pha muối như uống *tì sương* (thạch tín, chất độc).

Phân tích theo Ngũ hành: Buổi sáng vào giờ Mão, Thìn là Mộc vượng. Mộc chủ thận, chủ Thủy, chủ mặn. Thủy sinh Mộc... Ngũ hành tiếp tục tương sinh. Muối là chất bổ dưỡng, là tốt.

Buổi chiều, thuộc Kim, chủ Thủy, chủ mặn. Thủy quá vượng làm hao tổn năng lượng của thận (Mộc). Muối không còn là chất bổ dưỡng, thành chất có hại.

Nói chung, ăn ít muối để phòng thận bị bệnh.



Hà đồ trong *Hoàng đế nội kinh*

TIẾT 3

THIỆT CHẨN

Thiệt chẩn gồm mạch chẩn và ấn chẩn (ấn: đè), còn gọi là xúc chẩn.

I. MẠCH CHẨN

1. Mục đích và bộ vị

Mạch chẩn còn gọi là thiết chẩn, mục đích là phân tích: thâm độ (*phù, trầm*), độ sung doanh (*hồng, tế*), độ lưu lợi (*hoạt, nhần*), độ khẩn trương (*nhu, huyền, khẩn*), tiết tấu chuyển động (*đại, kết*).

Bộ vị dùng để chẩn mạch là động mạch cổ tay, sau mô xương tay, gọi là *nghiêu động mạch*, chia làm 3 bộ vị gồm: trước là *thốn*, sau là *quan*, sau cùng là *xích*.

Quan hệ giữa ngũ tạng, lục phủ với thốn, quan, xích là trên theo trên, dưới theo dưới, phải, trái.

Thốn bên trái là tim. Quan bên trái là gan, mật. Xích bên trái là thận.

Thốn bên phải là phổi. Quan bên phải là tì, vị. Xích bên phải là thận (mệnh môn).

2. Lục cương và các loại mạch

Gồm 28 loại mạch, được chia thành 6 nhóm, gọi là *lục cương*:

1) Phù mạch

Gồm *hồng, khâu, nhu, tán, cách*: Có lực là *biểu thực*, không có lực là *biểu hư*.

2) Trầm mạch

Gồm *phục, nhược, khiên*: Có lực là *lí thực*, không có lực là *lí hư*; chủ *lí* chứng.

3) Trì mạch

Gồm *hoãn, nhĩn, kết*: Có lực là *thực hàn*, không có lực là *hư hàn*; chủ *hàn* chứng.

4) Số mạch

Gồm *xúc, tật*: Có lực là *thực nhiệt*, không có lực là *hư nhiệt*; chủ *nhiệt* chứng.

5) Hư mạch

Gồm *vi, tế, đại, đoản*: Chủ khí huyết hư nhược.

6) Thực mạch

Gồm *hoạt, động, huyền, khẩn, trưởng*: Chủ tà khí thịnh, chính khí không suy.

II. ÁN CHẨN

Án chẩn còn gọi là *xúc chẩn*, tức dùng tay tiếp xúc với thân thể bệnh nhân để chẩn đoán bệnh tật.

1. Da

Ấn, sờ vào da để biết độ ẩm của cơ thể, nhuận hoặc khô, bụng trướng hay không trướng.

Trẻ em, sờ vào thóp (ở đỉnh đầu) thấy cứng là bị trúng phong, thấy khuyết hãm là nước bọt bị thương tổn.

2. Chân tay

Tay chân mát, sợ lạnh là *dương hư*.

Lòng bàn tay, lòng bàn chân nóng là *âm hư*.

3. Ngực, bụng

Đề ấn vào ngực, bệnh nhân cảm thấy bột đau là hư chứng; ngược lại là thực chứng.

Bụng trương như cái trống là bị cổ trướng; bụng có khối cứng là bị *trương hà* (khối u).

III. MẠCH CHẨN VÀ TƯỢNG QUÊ

Khi chẩn mạch, thầy thuốc có thể lấy tượng quẻ để suy đoán bệnh tật.

Đây là điều thú vị giữa Dịch và Trung y.

1. Phù mạch

Thủ tượng bằng quẻ *Phong trạch trung phu* .

Theo hình quẻ, đề nhẹ thì bắt được mạch, đề mạnh thì lực lượng mạch chuyển động như giảm, buông ra lại có mạch.

Phù mạch thường thấy ở những người chính khí không đủ, hư tượng nghiêm trọng như bệnh xuất huyết nhiều hoặc lao tổn mãn tính.

Theo hình quẻ, trên cùng là hai hào dương, bắt mạch thì có mạch; giữa là hai hào âm, ấn tay thì thấy như rỗng.

Nếu giản lược hai hào dương trên thành một hào dương, hai hào âm giữa thành một hào âm, hai hào dương dưới thành một hào dương, sẽ thành quẻ Li , gọi là đại tượng, giữa hư (rỗng), biểu thị chính khí hư thiếu nghiêm trọng, chính khí không đủ.

2. Trầm mạch

Thủ tượng bằng quẻ *Khảm* .

Theo hình quẻ, ấn nhẹ thì không bắt được mạch, ấn mạnh thì bắt được mạch. Chủ bệnh tại lí.

Khảm tượng trưng ân phục, là hiểm, là trầm, là trộm cắp; theo tượng mạch là bị nội thương về khí huyết.

3. Trì mạch

Thủ tượng bằng quẻ *Cấn* ☶ và quẻ *Khôn* ☷.

Chỉ mạch chuyển chậm.

Chủ hàn, chủ dương hư, tổn thương ở hậu kì khí huyết không đủ, cảm hàn tà, trì mạch thường không có lực.

Nhìn hình quẻ, quẻ *Cấn* ☶ quẻ *Khôn* ☷ có nhiều hào âm, không có hào dương hoặc dương ít; biểu thị dương hư, thuộc về hàn (lạnh).

4. Số mạch

Thủ tượng bằng quẻ *Đại tráng* ☳.

Chỉ mạch có lực, phần nhiều thuộc thực nhiệt.

Số mạch không có lực, phần nhiều thuộc hư nhiệt.

Phù số tại biểu, trầm số tại lí, hư tế là âm hư, phù đại hư số là khí hư.

Sách *Cảnh Nhạc toàn thư* cho rằng: “Bạo số phần nhiều là ngoại tà, cửu số tất hư tổn.”

Quẻ *Đại tráng*, dưới là *Càn* ☰, trên là *Chấn* ☳ là động, là nhanh chóng, nên số mạch thủ tượng bằng quẻ *Đại tráng*.

5. Hoạt mạch

Thủ tượng bằng quẻ *Càn* ☰.

Chỉ mạch tròn trịa, đầy đặn, có lực, chủ lưu lợi.

Chủ đờm, chủ thực trệ.

Càn ☰ tượng trưng, tròn, hoạt, hàn băng, đàm, có lực, nên hoạt mạch thủ tượng bằng quẻ *Càn*.

6. Sáp mạch

Thủ tượng bằng quẻ *Trạch sơn hàm* .

Chỉ mạch thiếu linh hoạt, nhỏ và chậm.

Chủ khí trệ, huyết ứ, tinh khí không đủ.

Quẻ Trạch sơn hàm, trên là quẻ Đoài  tượng trưng trạch (đầm), ba điểm thủy, đao (đao), lưỡi đao (nhẫn); dưới là quẻ Cấn  tượng trưng dừng, lóng trúc. Vì vậy, chữ sáp  có 3 điểm thủy , chữ nhẫn , chữ chỉ  tượng trưng lấy đao gọt trúc.

Sách *Tứ chẩn quyết* vi viết: “Sáu loại mạch như phù, trầm, trì, số, hoạt, sáp không xuất hiện, tức là khí huyết của phủ tạng bị bệnh.”

7. Huyền mạch

Thủ tượng bằng quẻ *Tốn* .

Biểu thị mạch thẳng, dài, như ấn vào dây đàn huyền.

Chủ gan mật bệnh, âm hư dương kháng. Huyền mạch có lực, gọi là khẩn mạch, phần nhiều bị cảm hàn tà.

Tốn tượng trưng sợi dây, huyền; hào dương nhiều hào âm ít, tượng trưng âm hư dương kháng.

Nếu mạch huyền có lực, thủ tượng bằng quẻ *Tiểu súc* ; dưới là quẻ Càn  tượng trưng hàn băng, biểu thị cảm ngoại hàn.

Theo hình quẻ, trên là hai hào dương, dưới hai hào dương là hào âm (hư rỗng), cho nên sờ thấy cứng, sau mới rỗng; cảm giác khẩn, gọi là khẩn mạch.

8. Nhu mạch

Thủ tượng bằng quẻ *Thủy thiên nhu* .

Biểu thị mạch phù, nhỏ, mềm, mạch khí không có lực.

Chủ hư tổn, khí huyết không đủ, bệnh lâu ngày bị hư nhược.

Quẻ Thủy thiên nhu thuộc cung Khôn, Khôn tượng trưng mềm nhuỷ; trên là quẻ Khảm ☵ tượng trưng nước. Vì vậy, nhu mạch thủ tượng bằng quẻ *Thủy thiên nhu*.

9. Hồng mạch

Thủ tượng bằng quẻ *Lôi hỏa phong* ☳☲.

Chỉ mạch như những đợt sóng mạnh dập dềnh, lên mạnh xuống cũng mạnh.

Chủ nhiệt chứng, bị tổn thương sau khi bị nhiệt tà hoặc nhiệt tà ở bên trong rất thịnh, hoặc bị huyết ứ hóa nhiệt.

Quẻ Lôi hỏa phong, trên là quẻ Chấn ☳ tượng trưng sấm mạnh, dưới là quẻ Li ☲, tượng trưng lửa, nhiệt.

Chấn là Mộc, Li là Hỏa, Mộc sinh Hỏa rất lớn.

Nếu quẻ Chấn ☳ đảo lại thành quẻ Cấn ☶; hồ quái thành quẻ *Đại quá* ☶☶ tượng trưng sự quá độ.

Nếu giản lược quẻ *Đại quá* sẽ thành quẻ Khảm ☵, biểu thị sự hãm, tích ở bên trong.

Từ lập luận trên, suy ra hồng mạch chủ nhiệt chứng hoặc bị huyết ứ hóa nhiệt.

10. Tế mạch

Thủ tượng bằng quẻ *Địa sơn khiêm* ☷☶.

Biểu thị mạch nhỏ như sợi tơ.

Chủ bệnh hư tổn, âm huyết hư, khí hư, hư thoát, bệnh nằm lâu ngày, bệnh hư khác.

Xét hình quẻ, thấy một hào dương ở giữa, giống như một sợi tơ, nên gọi là tế mạch.

Xét các hào, hào âm nhiều, hào dương ít, biểu thị chính khí bị hư tổn.

Quẻ Địa sơn khiêm thuộc cung Đoài, Đoài tượng trưng hư tổn, nên đoán bệnh hư tổn.

Trên là quẻ Khôn ☷ là Thổ, Thổ khắc Thủy, nên đoán bệnh là âm huyết hư. Huyết là mẹ của khí, nên suy ra bệnh hư thoát hoặc hừa khắc.

11. Khâu mạch

Thủ tượng bằng quẻ Li ☲.

Quẻ Li giữa rỗng (trung hư), biểu thị mạch nổi, mạch mất máu.

Chủ tổn thương, mất máu quá nhiều.

Quẻ Li giữa rỗng, tượng trưng hỏa, nhảy nhót, nên đoán bệnh là mạch máu rỗng hư do mất máu.

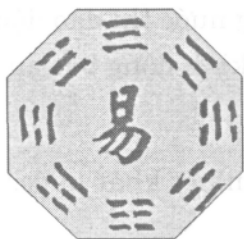
12. Kết, đại mạch

Thủ tượng bằng quẻ Đoài ☱.

Mạch số chậm, có lúc dừng, không định số được, nên gọi là *kết mạch*.

Mạch đến dừng, không tự lui được, lâu mới động, lúc dừng có thể định được số, gọi là *đại mạch*.

Quẻ Đoài tượng trưng gãy đổ, hủy diệt. Nên kết mạch, đại mạch lấy Đoài làm tượng.



TRUNG Y – NGŨ HÀNH BIỆN CHỨNG

TIẾT 1

TRUNG Y – NGŨ HÀNH BIỆN CHỨNG

I. NGŨ TẠNG VÀ NGŨ HÀNH BIỆN CHỨNG

Tiền Ất, một danh y thời cổ, cho rằng nhìn mặt và mắt có thể đoán được ngũ tạng bị bệnh.

Ví dụ

Mắt đỏ là gan bị bệnh, mắt không có ánh sáng là thận hư.

Danh y Tiền Ất cũng là người sáng tạo cương lĩnh ngũ tạng biện chứng, lấy gió (*phong*), kinh sợ (*kinh*), khốn đốn (*khốn*), suyễn, hư, quy nạp với ngũ tạng là gan (*Mộc*), tâm (*Hỏa*), phế (*Kim*), tì (*Thổ*). Rồi dùng hư, thực, hàn, nhiệt để phân đoán bệnh trạng của ngũ tạng.

Chúng ta có bảng liệt kê triệu chứng và bệnh trạng như sau:

1. Phong chủ gan, chủ Mộc

Thực (chứng) tất mắt thẳng, nói to, hay trách móc.

Hư (chứng) tất nghiêng răng, phần nhiều là thiếu khí.

2. Kinh chủ tâm, chủ Hỏa

Thực tất khóc, uống nước thì dao động.

Hư tất muốn nằm, kinh động bất an.

3. Khốn chủ tì, chủ Thổ

Thực tất ngủ, thân nhiệt khát nước.

Hư tất thổ tả.

4. Suyễn chủ phổi, chủ Kim

Thực tất buồn bực, khi thích uống nước, khi không thích uống.

Hư tất nghẹn khí.

5. Hư chủ thận, chủ Thủy

Không có thực chứng.

Hư thì không có tinh khí, sợ ánh sáng.

II. ẨM THỰC VÀ NGŨ HÀNH BIỆN CHỨNG

1. Chua chủ thận, chủ Mộc

Ăn nhiều vị chua (*toan*) khí gan (Mộc) quá thịnh, Mộc khắc Thổ; Thổ chủ tì, nên khí tì bị tuyệt.

2. Mặn chủ thận, chủ Thủy

Ăn quá nhiều vị mặn (*hàm*), khí tim (Thủy) thịnh, Thủy khắc Hỏa, Hỏa chủ tim; khí tim bị ức chế.

Ngược lại, Thổ (bấp thỉt) khắc Thủy (mặn, xương), nên thỉt và xương đều bị ảnh hưởng.

3. Đắng chủ tim, chủ Hỏa

Ăn quá nhiều vị đắng (*khổ*), khí tim (Hỏa) thịnh, Hỏa khắc Thổ, Thổ chủ tì, vị; tì vị bị thực nhiệt.

4. Cay chủ phổi, chủ Kim

Ăn quá nhiều vị cay (*tân*), khí phổi (Kim) thịnh, Kim khắc Mộc, Mộc chủ gân, khiến cho gân mất công năng.

Mộc còn chủ hệ thống thần kinh, tinh thần; ăn nhiều vị cay làm cho thần kinh, tinh thần suy nhược.

5. Ngọt chủ tì, chủ Thổ

Ăn quá nhiều vị ngọt (*cam*), khí tì (Thổ) thịnh, Thổ khắc Thủy. Thủy chủ thận: làm cho công năng của thận thất thường.

Mẹ sinh con bao giờ cũng bị hao tổn, Hỏa sinh Thổ, Thổ thịnh làm Hỏa (tim) yếu; khí nghịch có thể dẫn đến suyễn.

Từ những lập luận trên, Trung y khuyên nên ăn cân bằng năm vị (chua, mặn, đắng, cay, ngọt), không nên thiên một vị nào, là một trong những bí quyết của thuật dưỡng sinh.

III. KHẨU VỊ VÀ THỂ TRỌNG THEO NGŨ HÀNH BIỆN CHỨNG

1. Mặn (muối)

Như đã nói, vị mặn (muối) chủ Thủy, chủ thận, chủ cốt (xương).

Y học chứng minh, muối (chủ mặn) liên quan đến thể trọng của trẻ.

Cùng thời gian, cùng lứa tuổi, một trẻ ăn mặn thể trọng nặng hơn trẻ ăn nhạt. Vì muối có chức năng kích hoạt của thận, có lợi cho sự phát triển xương tủy của trẻ.

2. Ngọt (đường)

Vị ngọt (đường) chủ Thổ, chủ tì, chủ cơ bắp.

Y học chứng minh đường liên quan đến sự phát triển cơ bắp của trẻ.

Những trẻ em gầy một phần do ăn ít đường. Trẻ em ăn nhiều đường sẽ có da có thịt hơn.

Nguyên nhân, đường kích hoạt công năng của tì, có lợi cho sự phát triển của cơ bắp.

IV. NGŨ VỊ VÀ KIỀNG KỊ THEO NGŨ HÀNH BIỆN CHÚNG

1. Cay đi vào khí

Ăn nhiều vị cay (Kim), làm cho khí bị bệnh.

Hỏa khắc Kim; muốn phòng Hỏa (đắng) vượng khắc Kim, không nên ăn nhiều vị đắng.

Kim khắc Mộc nhưng Mộc quá vượng, phản lại Kim (cay); muốn phòng Mộc (chua) vượng, phản lại việc khắc của Kim, không nên ăn nhiều vị chua.

2. Đắng đi vào huyết

Ăn nhiều vị đắng (Hỏa), làm cho huyết bị bệnh.

Hỏa sinh Thổ; muốn phòng Hỏa (đắng) sinh Thổ (ngọt) quá nhiều, Hỏa sẽ hao tổn, không nên ăn quá ngọt.

Thủy khắc Hỏa; muốn phòng Thủy (mặn) quá vượng khắc Hỏa (đắng), không nên ăn nhiều vị mặn.

3. Mặn đi vào xương

Ăn quá nhiều vị mặn (Thủy), làm cho xương bị bệnh.

Thổ khắc Thủy; muốn phòng Thổ (ngọt) vượng khắc Thủy (mặn), không nên ăn nhiều vị ngọt.

Thủy khắc Hỏa nhưng Hỏa mạnh sẽ khắc lại Thủy (mặn); muốn phòng Hỏa (đắng) vượng, không nên ăn nhiều vị đắng.

4. Ngọt đi vào cơ bắp

Ăn quá nhiều vị ngọt (Thổ), làm cho cơ bắp bị bệnh.

Mộc khắc Thổ; muốn phòng Mộc (chua) quá vượng khắc Thổ (ngọt), không nên ăn quá nhiều vị chua.

Thổ khắc Thủy nhưng Thủy quá mạnh, phản lại Thổ

(ngọt); muốn phòng Thủy (mặn) mạnh phản lại Thổ (ngọt), không nên ăn quá nhiều vị mặn.

5. Chua đi vào gân

Ăn quá nhiều vị chua (Mộc), làm cho gân bị bệnh.

Kim khắc Mộc; muốn phòng Kim (cay) quá vượng khắc Mộc (chua), không nên ăn nhiều vị cay.

Mộc khắc Thổ nhưng Thổ quá vượng sẽ phản lại Kim (cay); phòng Thổ (ngọt) vượng, không nên ăn nhiều vị ngọt.

Những lập luận và kiêng kỵ trên, không chỉ cần thiết đối với thầy thuốc áp dụng để trị liệu cho bệnh nhân, mà còn có ích trong việc ăn uống dưỡng sinh.

Trung y khuyên nên ăn thanh đạm, ăn nhiều ngũ cốc tạp lương (ngũ cốc không nên xay sát nhiều, mất chất dinh dưỡng) điều hòa ngũ vị cho phù hợp với thể chất, bệnh tật.

V. SỰ CHUYỂN BIẾN CỦA BỆNH TẬT THEO NGŨ HÀNH BIẾN CHỨNG

Theo Trung y, sự chuyển biến của bệnh tật theo quy luật như sau:

Ngoại tà → bì phu (Kim) → kinh lạc (Mộc) → lạc mạch (Mộc) → huyết mạch (Hỏa) → tạng phủ (Thổ) → cốt tủy (Thủy).

Sách *Sử kí* kể, Biển Thước đã đi đến các nước chư hầu lớn ở phương Đông; ông chữa trị thành công tạp chứng, được dân chúng ở nước Lỗ, nước Tề đều biết tiếng.

Vua nước Tề là Tề Hoàn hầu, hạ lệnh cho mời Biển Thước vào cung.

Tề Hoàn hầu thấy Biển Thước là một thầy thuốc giang hồ, có ý coi thường, liền hỏi:



Danh y Biển Thước

– Cô gia nghe nói, ông chữa bệnh rất giỏi, có thuật cải tử hồi sinh, chỉ nhìn thôi cũng đoán được bệnh tình. Thế thì ông xem thử cô gia xem sao ?

Biển Thước nghe Tề Hoàn hầu nói có vẻ khinh thường, nhưng vẫn bình tĩnh, quan sát kĩ khí sắc Tề Hoàn hầu, rồi nói rất nghiêm trang:

– Đại vương đang bị bệnh, nhưng bệnh ở ngoài da, chưa đi vào lục phủ, ngũ tạng, nên phải trị liệu kịp thời, nếu bệnh đã vào lục phủ, ngũ tạng thì rất khó chữa.

Tề Hoàn hầu và quần thần đều cười to. Nhà vua nói:

– Cô gia cảm thấy mình rất khỏe khoắn, ăn được, ngủ được, mà ông nói cô gia bị bệnh mới là lạ ?

Ngày hôm sau, Tề Hoàn hầu lại cho mời Biển Thước. Biển Thước nói:

– Bệnh của đại vương đã vào mạch máu rồi, nếu không trị sinh ác hóa, sẽ rất khó trị.

Tề Hoàn hầu vẫn gác ngoài tai lời khuyên của Biển Thước.

Mấy ngày sau, Biển Thước xin cầu kiến Tề Hoàn hầu. Biển Thước nói:

– Tôi do lương tâm của người thầy thuốc, xin cầu kiến đại vương, chứ không có ý gì khác. Bệnh của đại vương đã xâm nhập vào đến vị tràng rồi, cần phải chữa trị ngay mới được, nếu để lâu thì thân y tái thể cũng khó mà cứu chữa.

Tề Hoàn hầu cứ nghe Biển Thước nói về bệnh tật hoài, sinh bực bội, chẳng thèm nghe nữa. Biển Thước rời khỏi cung.

Mười ngày sau, Biển Thước lấy cớ vào cung để gặp Tề Hoàn hầu. Tề Hoàn hầu mấy lần hỏi han nhưng Biển Thước chỉ vâng dạ, qua loa.

Khi Biển Thước đã ra khỏi cung, Tề Hoàn hầu cảm thấy lòng bồn chồn, liền sai người đi tìm Biển Thước.

Biển Thước thở dài, nói với người của Tề Hoàn hầu rằng:

– Lúc tôi mới gặp đại vương, bệnh còn ở ngoài da, tôi có thể dùng phương pháp chườm mà trị. Lúc bệnh vào mạch máu, tôi có thể dùng châm cứu mà chữa. Lúc bệnh nhập vào tràng vị, tôi có thể dùng rượu thuốc, thuốc thang để trị. Nay bệnh đã vào đến xương tủy rồi, không thể cứu được nữa.

Tôi đã từng khuyên đại vương nên chữa trị sớm, đại vương kiêu ngạo, bất chấp lí luận, không đếm xỉa đến lời khuyên của thầy thuốc.

Nay đã phạm vào vào một trong sáu điều bất trị của thầy thuốc, nên chỉ còn lo hậu sự mà thôi !

Mấy hôm sau, Tề Hoàn hầu ngã bệnh, rất hối hận, cho người đi tìm Biển Thước.

Nhưng Biển Thước đã rời khỏi nước Tề.

Không lâu, Tề Hoàn hầu chết.

Theo truyền thuyết, Biển Thước là người nêu ra phép *lục bát trị*, tức đối với bệnh nhân có 6 điều bất trị:

Một, kiêu ngạo bất chấp lí luận.

Hai, coi trọng tiền tài hơn thân thể.

Ba, không làm ra cơm áo (nghèo, không có tiền bạc để thuốc thang, chữa trị)

Bốn, âm dương ẩn vào trong, khí bất định.

Năm, hình gầy còm không thể uống thuốc.

Sáu, tin bói toán, cúng bái, không tin thầy thuốc.

Chiếu theo sáu điều trên, Tề Hoàn hầu đã phạm vào điều thứ nhất: Kiêu ngạo, bất chấp lí luận.

Câu chuyện nêu rõ, cần phải phát hiện bệnh sớm, theo quy luật để biết bệnh ở giai đoạn nào, đó là điều cả thầy thuốc và những bệnh nhân cần phải coi trọng.

VI. NGŨ TẠNG NỘI BỆNH, NGOẠI TRỊ, THEO NGŨ HÀNH BIỆN CHỨNG

Thông thường, tạng bị bệnh, thì khí tà lưu ở những bộ vị liên quan, có thể chữa trị bộ vị đó, làm cho tạng thuyên giảm, gọi là bệnh bên trong (*nội bệnh*) trị bên ngoài (*ngoại trị*). Nguyên nhân, tạng có bệnh thì bệnh theo kinh lạc tuần hành đến bộ vị liên quan.

Cũng từ những bộ vị liên quan có thể suy ra tạng nào bị bệnh.

Sau đây là bảng kê các tạng và bộ vị liên quan:

1. Tâm, phế có tà, khí lưu ở hai kheo cùi tay.
2. Gan có tà, khí lưu ở hai bên sườn.
3. Tì có tà, khí lưu ở lá lách.
4. Thận có tà, khí lưu ở hai kheo chân (sau đầu gối).

VII. KINH DỊCH CỬU CUNG, BÁT QUÁI BIỆN CHỨNG

1. Bát cương và cửu cương

Trung y cho rằng ngũ chẩn (năm phương pháp chẩn bệnh) và cửu cương có mối quan hệ biện chứng.

Bát cương (tám cương) gồm: Âm – dương, biểu – lí, hàn – nhiệt, hư – thực.

Thêm một cung (hoặc cương) trung ương (trung cung – Thổ) là *tâm*, thành cửu cương (chín cương).

Phối hợp cửu cương với bát quái và trung cung, ta có bảng kê sau:

TT	Phù hiệu	Tên gọi	Tượng trưng
1		Dương Càn	Là trời, là dương.
2		Âm Khôn	Là đất, là âm.
3		Biểu Đoài	Phổi, chủ biểu bì, da thịt.
4		Lí Cấn	Mùa Đông, phong tàng, ngũ Đông.
5		Hàn Tốn	Phong, cổ động do hàn.
6		Nhiệt Chấn	Nhất dương sinh, cổ động do hàn.
7		Hư Li	Hư bất thực (Li trung hư).
8		Thực Khảm	Thực (Khảm trung mãn).

Trung cung là Thổ, chủ thành tín (*Đại y tinh thành*), Thổ sinh vạn vật.

2. Quy nạp các chứng

Căn cứ vào cửu cương, Trung y cho rằng các bệnh tật có thể quy nạp về những điểm sau:

1) Loại biệt bệnh tật

Không phải ở ngoài thì phân thành âm chứng và dương chứng.

2) Sự nông sâu của bệnh vị

Không ở biểu (ngoài) thì ở lí (trong).

3) Sự thịnh suy của chính khí và tà khí

Tà khí thịnh là thực, chính khí hư là suy.

4) Tâm lí và bệnh tật

Tình cảm, lí trí, tu luyện, cải biến vận mệnh.

3. Phân tích cửu cương

Căn cứ vào cửu cương, phân tích như sau:

1) Biểu lí

Phân biệt bệnh vị và bệnh thể.

Biểu chứng có hai đặc điểm: Ngoại cảm do tà. Tà cạn thì bệnh nhẹ.

Lí chứng có hai đặc điểm: Bệnh vị sâu. Bệnh thêm nặng.

2) Hàn chứng

Phân biệt tính chất của bệnh. Gồm hai loại là ngoại hàn và nội hàn.

Ngoại hàn: Do ngoại tà xâm nhập.

Nội hàn: Do dương hư, hàn tà xâm nhập. Có hai loại là hư hàn và thực hàn.

3) Nhiệt chứng

Gồm hai loại là biểu nhiệt và lí nhiệt.

Biểu nhiệt: Do nhiệt tà xâm nhập vào da thịt.

Lí nhiệt: Do nhiệt tà xâm nhập vào trong, hoặc do âm hư, nhiệt tà dễ xâm nhập. Lí nhiệt gồm thực nhiệt và hư nhiệt.

4) Hư thực

Phân biệt sự hưng suy của chính khí và tà khí.

Hư chứng: Do chính khí của cơ thể suy nhược. Hư chứng là thuật ngữ khái quát của lâm sàng; cụ thể thì có các loại hư chứng như âm, dương, biểu, lí, huyết, tinh, tạng phủ.

Thực chứng: Do nhân thể bị ngoại tà xâm nhập. Hoặc do tạng phủ mất điều hòa, những vật chất có hại trong cơ thể phát sinh; chẳng hạn như đờm, thủy thấp, ứ huyết.

5) Âm dương

Chỉ tổng quát về tính chất của bệnh tật.

6) Trung cung

Chỉ sự tu thân, dưỡng tính, làm việc thiện, điều lí thân tâm (nội tâm bình hòa, quả dục, thanh tĩnh).

Trung y cho rằng, mừng, giận, lo, suy nghĩ, bi ai, sợ hãi ... đều do tâm sinh, tâm bình khí hòa thì khỏe mạnh, nếu có bệnh cũng chóng lành.

VIII. HÀN, NHIỆT, HƯ, THỰC VÀ BÌNH THEO NGŨ HÀNH BIỆN CHỨNG

1. Dương hư, âm thịnh

Dương hư sinh *ngoại hàn*, âm thịnh sinh *nội hàn*.

Triệu chứng: Mặt trắng xanh, tay chân lạnh.

2. Âm hư, dương thịnh

Âm hư sinh *ngoại nhiệt*, dương thịnh sinh *nội nhiệt*.

Triệu chứng: Mặt đỏ, nóng, miệng khô hoặc khát.

Theo chiều kim đồng hồ, tính từ một nét dương (khí dương sinh, âm đi dương đến) đến sáu nét dương ta có các quẻ: Phục – Lâm – Thái – Đại tráng – Quyết (Quải) – Càn.

Tiếp tục, tính từ một nét âm (khí âm sinh, dương đi âm đến) đến 6 nét âm, ta có 6 quẻ: Cấu – Độn – Bĩ – Quán – Bác – Khôn.

2. Tin tức về khí âm dương và mười hai tháng

Nếu lấy quẻ Phục (một nét dương) phối với địa chi Tí (tháng 11. Âm lịch) ta có 12 tháng, khí âm dương tiêu trưởng theo 12 tháng.

Bảng tóm tắt:

Khí dương sinh trưởng, âm tiêu:

Hình						
Quẻ	Phục	Lâm	Thái	Đại tráng	Quải	Càn
Tháng	11	Chạp	Giêng	2	3	4
Địa chi	Tí	Sửu	Dần	Mão	Thìn	Tị

Khí dương sinh trưởng, âm tiêu:

Hình						
Quẻ	Cấu	Độn	Bĩ	Quán	Bác	Khôn
Tháng	5	6	7	8	9	10
Địa chi	Ngo	Mùi	Thân	Dậu	Tuất	Hợi

3. Tin tức về 24 tiết khí, phương vị và sự vận hành của dương khí 365 ngày

Hai mươi bốn tiết khí

Quả Đất xoay quanh Mặt Trời, vị trí khác nhau, thì khí hậu khác nhau.

Các nhà thiên văn học chia Hoàng đạo thành 360 độ, gọi ngày Xuân phân là 0 độ, cứ 15 độ là một tiết khí, ta có 24 tiết khí, để tiện theo dõi, có thể chia thành bốn nhóm:

Nhóm 1: Lập Xuân. Vũ thủy. Kinh trập. Xuân phân. Thanh minh. Cốc vũ.

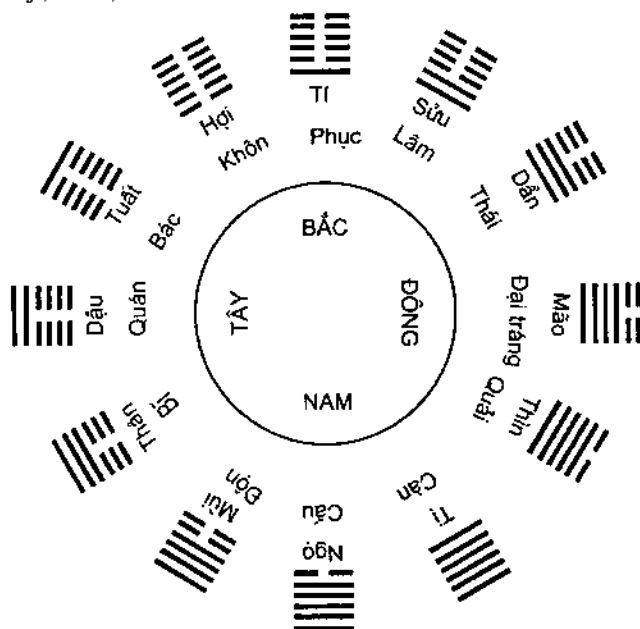
Nhóm 2: Lập Hạ. Tiểu mãn. Mang chủng. Hạ chí. Tiểu thử. Đại thử.

Nhóm 3: Lập Thu. Xử thử. Bạch lộ. Thu phân. Hàn lộ. Sương giáng.

Nhóm 4: Lập Đông. Tiểu tuyết. Đại tuyết. Đông chí. Tiểu hàn. Đại hàn.

Phương vị

Nếu chúng ta phối 12 quẻ trên với các phương vị (Đông, Nam, Tây, Bắc).



Phương vị và dương sinh, âm tiêu; âm sinh, dương tiêu

Theo hình, ta thấy:

Một, dương khí sinh ở Đông Bắc (vào ngày Mạnh Xuân), nhập ở Tây Bắc (vào ngày Mạnh Đông).

Hai, bốn quẻ thuộc bốn phương vị Đông (Đại tráng), Nam (Cấu), Tây (Quán), Bắc (Phục) gọi bốn chính quái hay còn gọi là tứ tượng.

Ba, về tiết khí thì ngày Xuân phân tại Đông, ngày Hạ chí tại Nam, ngày Thu phân tại Tây, ngày Đông chí tại Bắc.

Sự vận hành của dương khí trong 365 ngày

Bảng tóm tắt:

Phương vị	Ngũ hành	Màu sắc	Số ngày
Đông	Mộc	Xanh	72
Nam	Hỏa	Đỏ	72
Trung ương	Thổ	Vàng	72
Tây	Kim	Trắng	72
Bắc	Thủy	Đen	72

Sự vận hành, biến hóa của hai khí trong ngày

Triết học Trung Quốc cho rằng, vũ trụ muôn hình vạn tượng, không gì lớn hơn vũ trụ, vật nhỏ nhất cũng ở trong vũ trụ. Vì vậy, 12 tin tức trong năm, khi phối hợp với giờ, chúng ta có tin tức sự vận hành, biến hóa của hai khí trong ngày.

Khí dương sinh trưởng, khí âm tiêu (các nét dương ngày càng nhiều:

Hình						
Quẻ	Phục	Lâm	Thái	Đại tráng	Quải	Càn
Giờ	Tí	Sửu	Dần	Mão	Thìn	Tị

Khí âm sinh trưởng, khí dương tiêu (các nét âm ngày càng nhiều):

Hình						
Quẻ	Cấu	Độn	Bĩ	Quán	Bác	Khôn
Giờ	Ngọ	Mùi	Thân	Dậu	Tuất	Hợi

X. NGŨ HÀNH BIẾN CHỨNG VỀ MƯỜI HAI KINH LẠC

1. Khái quát

Hệ thống kinh lạc

Chương *Kinh mạch*, thiên *Linh khu* viết: “Kinh mạch quyết định sự sống chết, xử lý trăm bệnh, điều hòa hư thực, thầy thuốc không thể không thông.”

Trung y cho rằng, 12 đường kinh lạc vốn vô hình nhưng có tượng, hóa thì vô tích, tồn tại khách quan, tuy không có thực thể nhưng lại phản ánh sự biến hóa âm dương của nhân thể một cách thực tế và khách quan.

Kinh là những đường theo chiều dọc, *lạc* là theo chiều

ngang; thực tế hệ thống kinh lạc bao quát kinh mạch và lạc mạch, gồm 12 kinh mạch, 8 mạch kì kinh và 15 lạc mạch (tính chung là một lạc); tổng cộng là 21 đường kinh lạc.

Tên gọi kinh mạch

Tên gọi của một kinh mạch dựa vào 3 căn cứ:

Một, nơi bắt nguồn hoặc mút cuối của kinh mạch (chân, tay).

Hai, thuộc âm hay dương.

Âm chỉ những kinh mạch chạy ở phía trong tay hoặc chân.

Dương chỉ những kinh mạch chạy phía ngoài (chân, tay).

Âm dương còn hàm nghĩa sự thịnh suy của khí thuộc kinh mạch.

Âm khí bắt đầu gọi là Thiếu âm, âm khí thịnh gọi là Thái âm; trung gian giữa Thiếu âm và Thái âm, gọi là Quyết âm.

Dương khí bắt đầu gọi là Thiếu dương, dương khí thịnh gọi là Thái dương, dương khí quá thịnh gọi là Dương minh.

Theo vị trí, âm chỉ kinh mạch phân bố phía trong tứ chi, Thiếu âm chỉ kinh mạch phía sau cơ thể, Thái âm chỉ kinh mạch phân bố phía trước cơ thể.

Quyết âm chỉ kinh mạch phân bố ở giữa cơ thể.

Cũng theo vị trí, dương chỉ những kinh mạch phân bố bên ngoài tứ chi, Thiếu dương chỉ kinh mạch ở giữa cơ thể, Thái dương ở phía sau cơ thể, Dương minh ở phía trước cơ thể.

Ba, mỗi kinh mạch thuộc về một ngũ tạng hoặc một lục phủ.

Ví dụ

Phân tích tên gọi của kinh lạc *Thủ thái dương phế kinh*.

Thủ: Bắt nguồn từ ngực đi đến tay.

Thái dương: Đi bên ngoài tay, khí dương thịnh.

Phế: Thuộc phổi (một trong ngũ tạng).

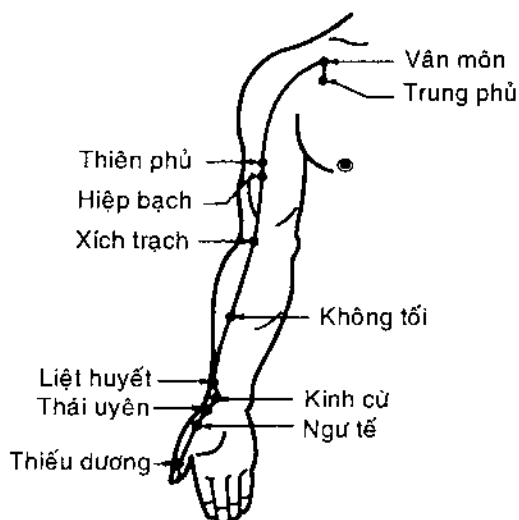
Từ ví dụ trên, chúng ta có thể phân tích về những kinh lạc khác.

Mười hai kinh mạch

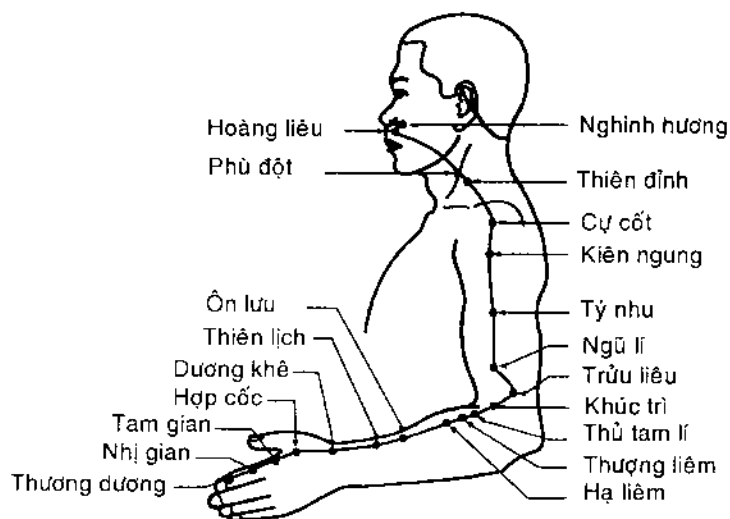
- 1) Thủ Thái âm phế kinh.
- 2) Thủ Dương minh đại tràng kinh.
- 3) Túc Dương minh vị kinh.
- 4) Túc Thái âm tì kinh.
- 5) Thủ Thiếu âm tâm kinh.
- 6) Thủ Thái dương tiểu tràng kinh.
- 7) Túc Thái dương bàng quang kinh.
- 8) Túc Thiếu âm thận kinh.
- 9) Thủ Quyết âm tâm bào kinh.
- 10) Thủ Thiếu dương tam tiêu kinh.
- 11) Túc Thiếu dương đởm kinh.
- 12) Túc Quyết âm can kinh.

I. HÌNH CÁC ĐƯỜNG KINH LẠC

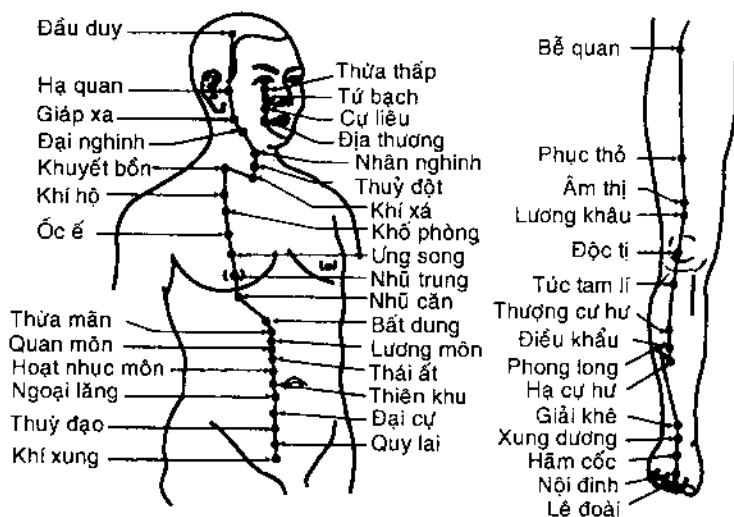
1. Kinh thủ Thái âm phế (mỗi bên 11 huyệt)



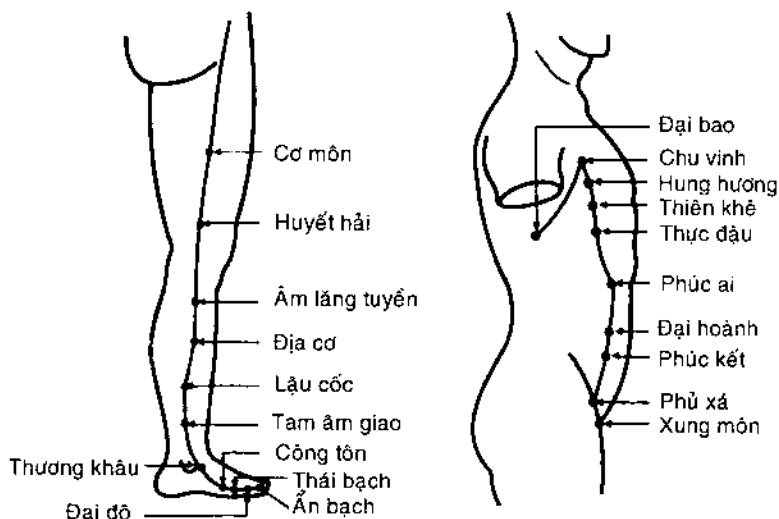
2. Kinh thủ Dương minh đại tràng (mỗi bên 20 huyệt)



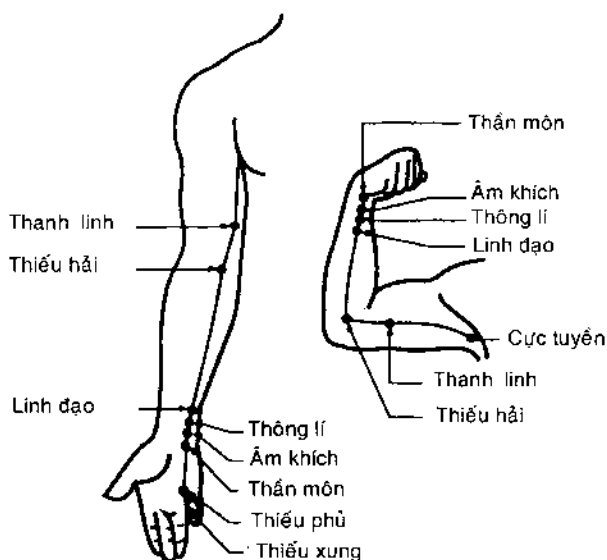
3. Kinh túc Dương minh vị (mỗi bên 45 huyết)



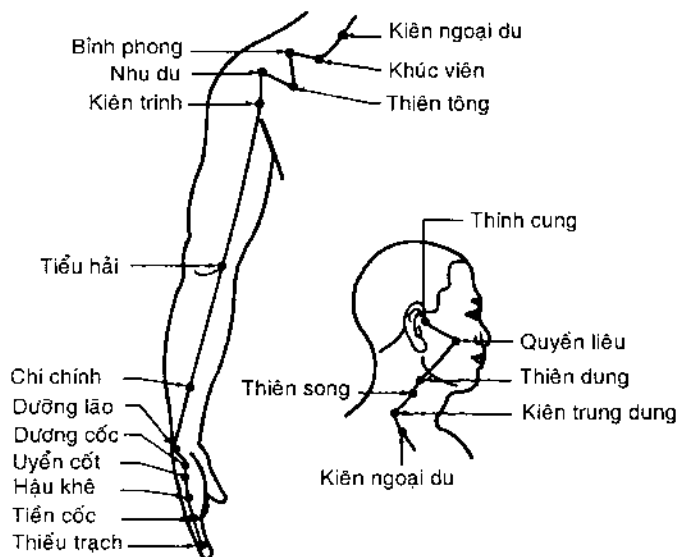
4. Kinh túc Thái âm tì (mỗi bên 21 huyết)



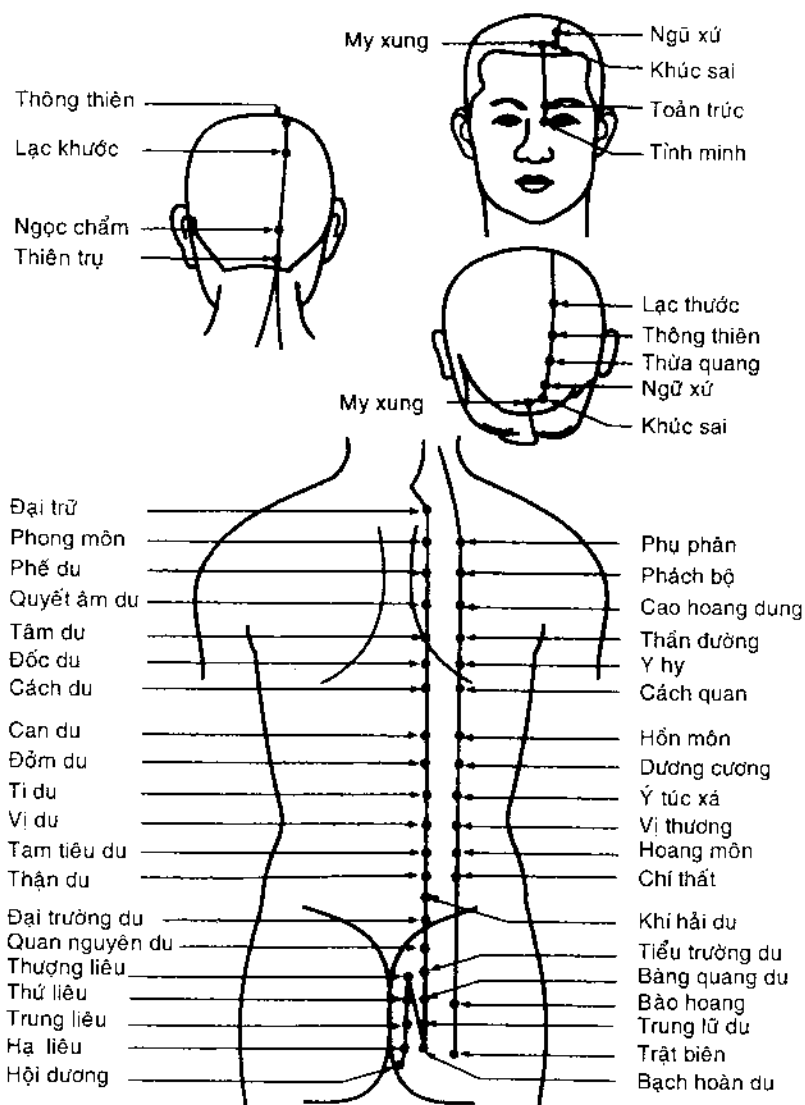
5. Kinh thủ Thiếu âm tâm (mỗi bên 9 huyệt)

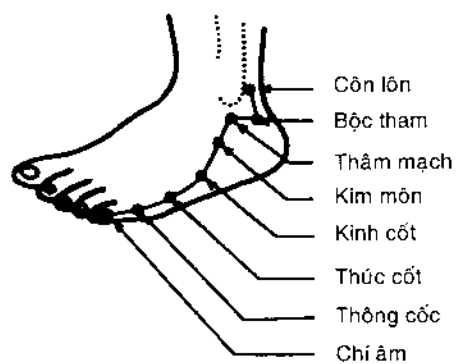
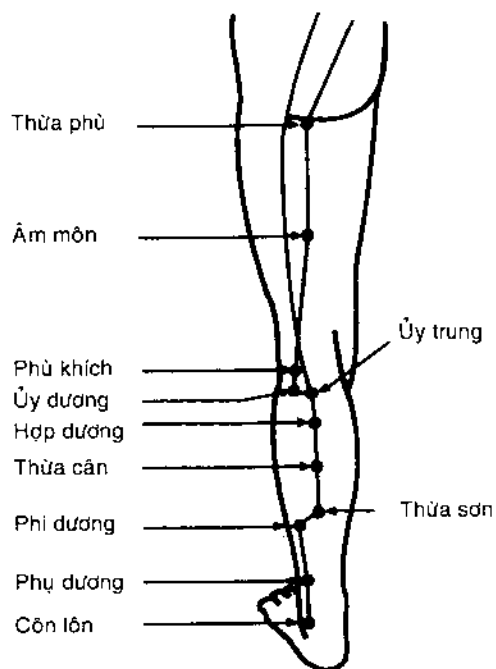


6. Kinh thủ Thái dương tiểu tràng (mỗi bên 19 huyệt)

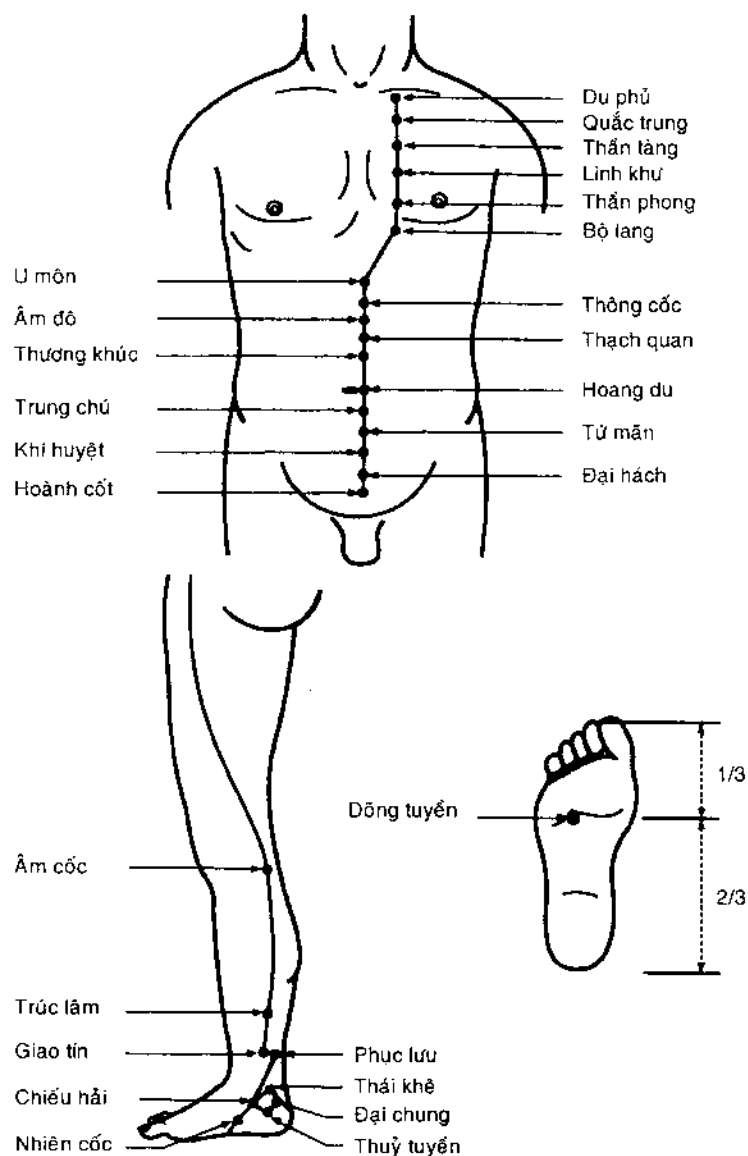


7. Kinh túc Thái dương bàng quang (mỗi bên 67 huyết)

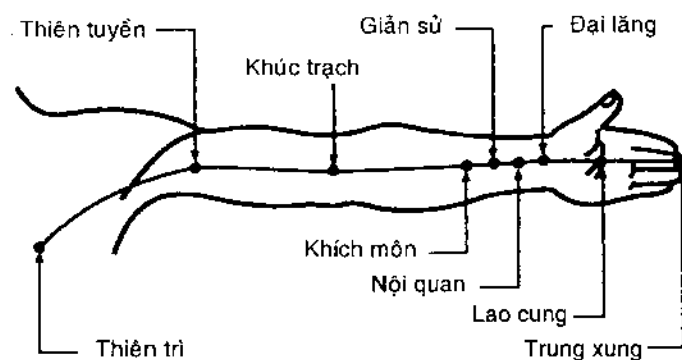




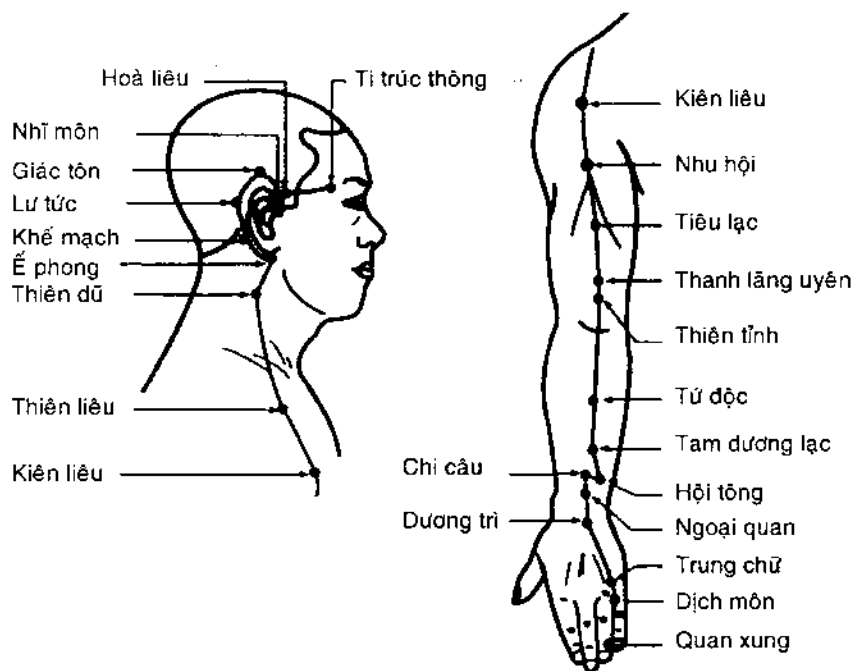
8. Kinh túc Thiếu âm thận (mỗi bên 27 huyết)



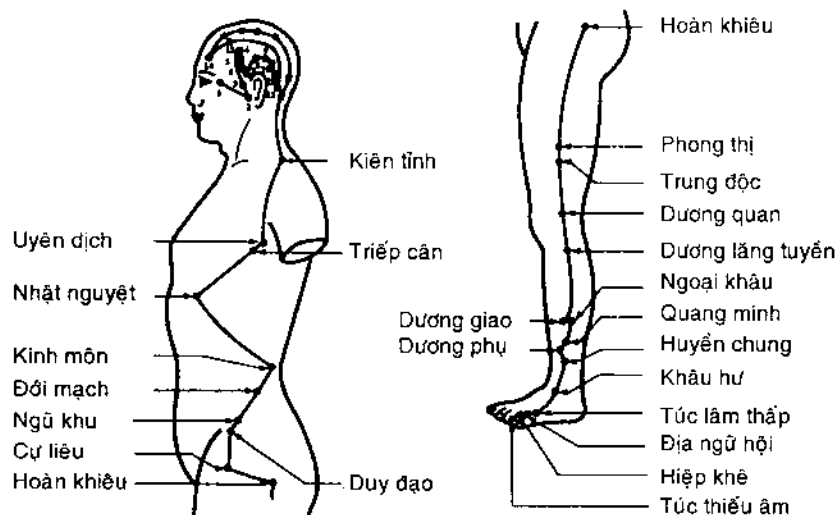
9. Kinh thủ Quyết âm tâm bào (mỗi bên 9 huyết)



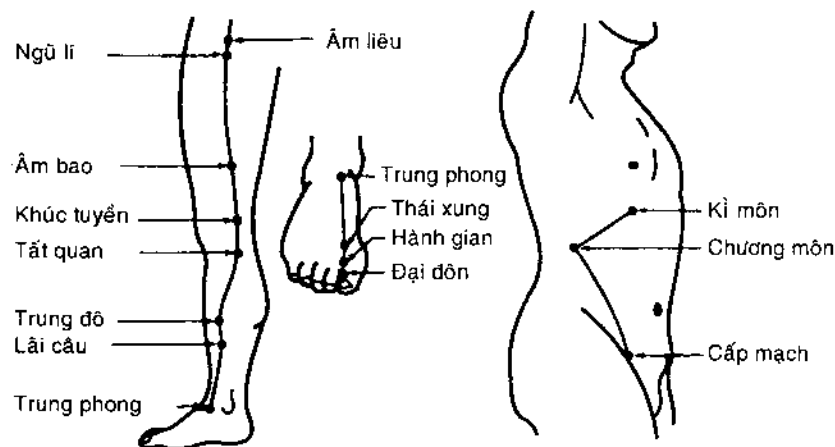
10. Kinh thủ Thiếu dương tam tiêu (mỗi bên 23 huyết)



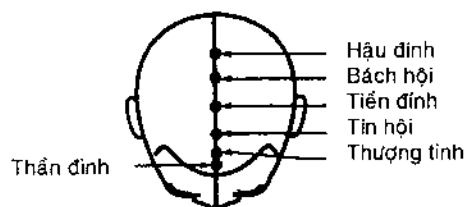
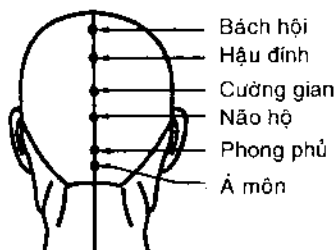
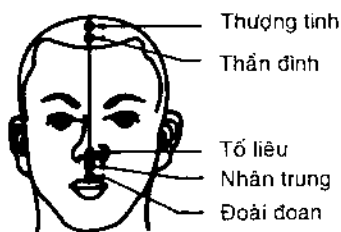
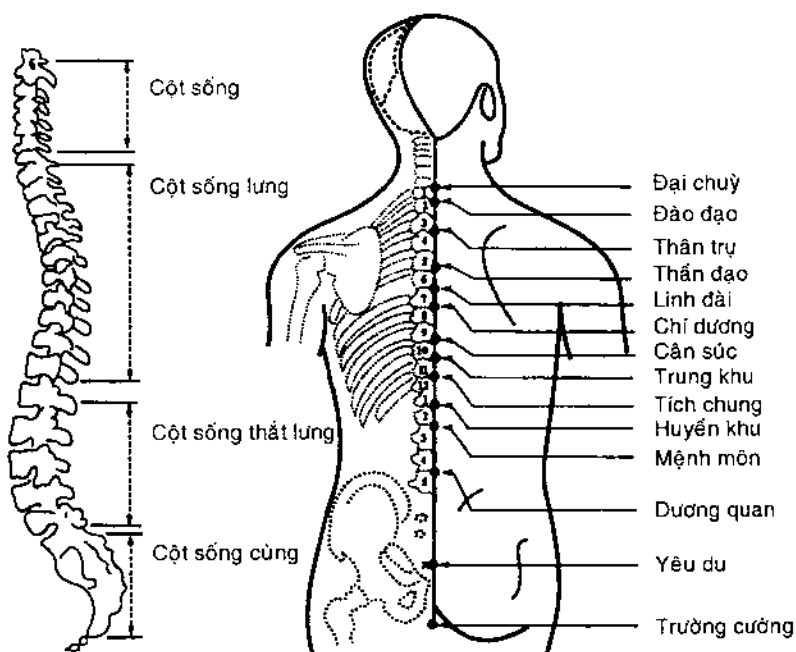
11. Kinh túc thiếu dương đởm (mỗi bên 44 huyết)



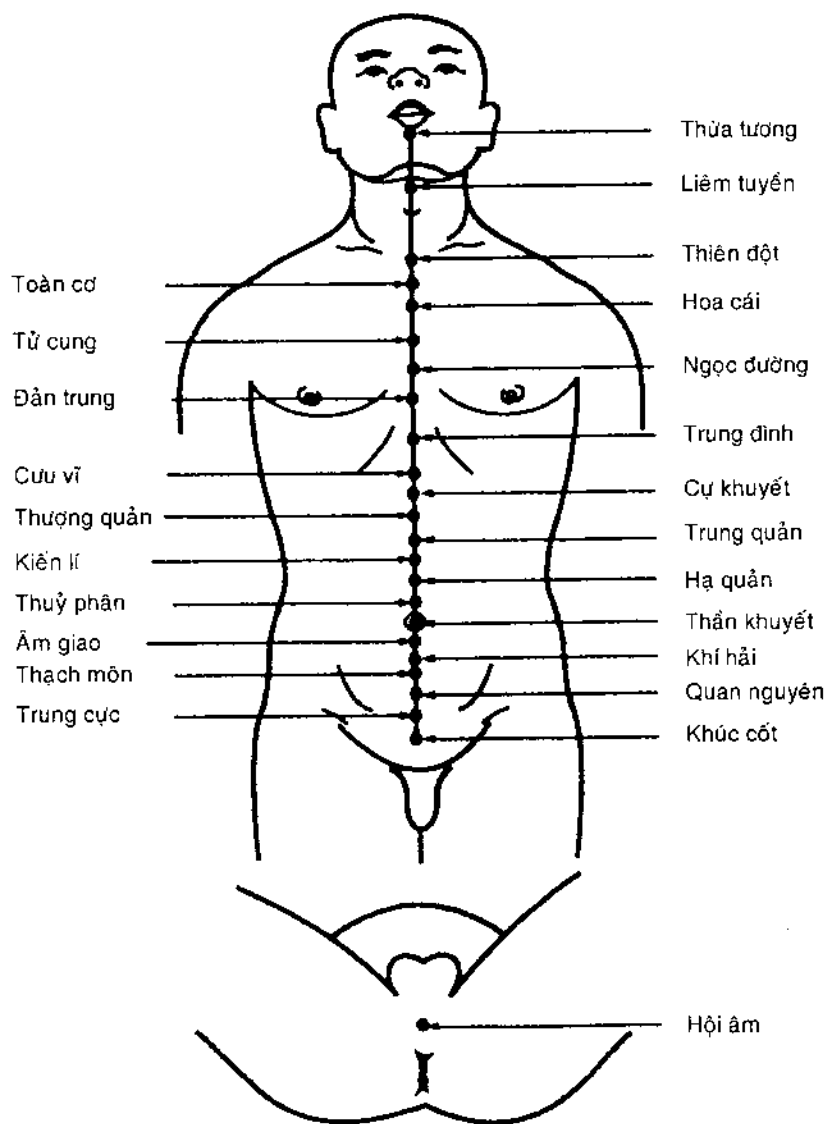
12. Kinh túc Quyết âm can (mỗi bên 14 huyết)



13. Mạch Đốc (28 huyết)



14. Mạch Nhâm (24 huyết)



2. Sự vận hành của 12 khí kinh trong ngày

Như đã nói ở trên, dương sinh ở giờ Tí, đến giờ Tị thì cực thịnh; giờ Ngọ thì âm sinh đến giờ Hợi thì cực thịnh.

Sự vận hành, biến hóa, của âm dương, còn gọi là khí kinh, trong một ngày, 12 giờ đi qua các ngũ tạng và lục phủ, gọi là một vòng và cứ thế liên tục không ngừng nghỉ.

Giờ	Tí	Sửu	Dần	Mão	Thìn	Tị	Ngọ	Mùi	Thân	Dậu	Tuất	Hợi
Bộ vị	Đàm	Gan	Phế	Đại tràng	Vị	Tì	Tâm	Tiểu tràng	Bàng quang	Thận	Tâm bào	Tam tiêu

Khi khí kinh đi qua bộ vị nào thì khí của bộ vị ấy vượng.

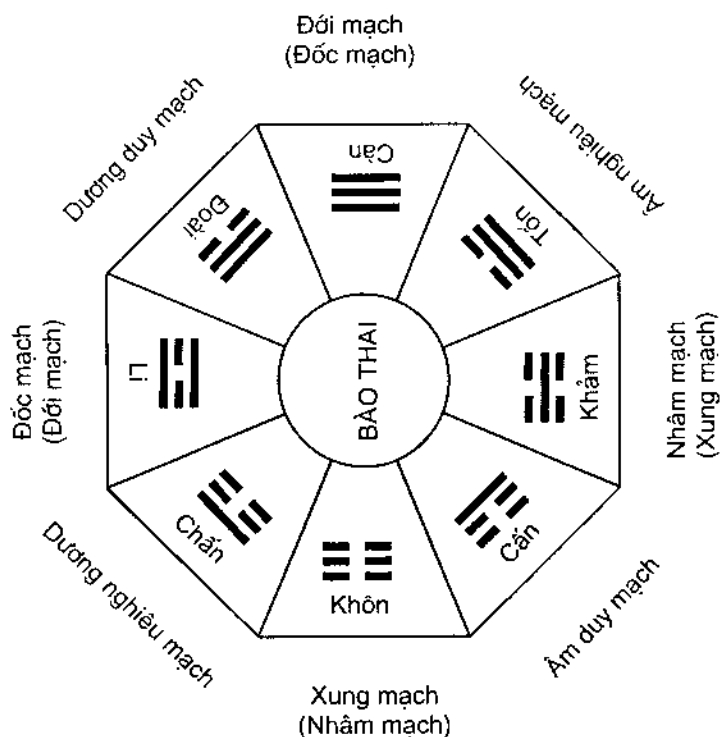
Ví dụ

Giờ Tí kinh khí đi đến Đàm (mật), thì khí Mật vượng.

Giờ Hợi, kinh khí đến Tam tiêu, khí Tam tiêu thịnh.

3. Kì kinh bát mạch và bát quái

Ngoài 12 kinh mạch liên quan trực tiếp đến ngũ tạng, lục phủ, còn có 8 mạch, không liên quan trực tiếp đến ngũ tạng, lục phủ, nhưng liên thông với 12 kinh mạch, gọi là *Kì kinh bát mạch* gồm: Đốc mạch, Xung mạch, Đới mạch, Âm nghiêu mạch, Âm duy mạch, Dương duy mạch. Phối hợp kì kinh bát mạch với bát quái ta có hình sau:



Bát quái và Kì kinh bát mạch

XII. NGŨ HÀNH BIỆN CHỨNG VỀ TÍ – NGỌ LƯU CHÚ

Tí là dương sinh, Ngọ là âm sinh, Tí – Ngọ là chỉ sự biến hóa của khí âm dương theo thời gian.

Lưu chú (*lưu*: chảy, *chú*: rót vào, chảy vào) là quá trình vận hành khí huyết của 12 kinh mạch đến các bộ vị tạng, phủ.

Tí – Ngọ lưu ý thể hiện tư tưởng thiên nhân hợp nhất, nhân và thiên địa tương tham, là mối quan hệ con người với hoàn cảnh, thời gian; đồng thời là sự kết hợp sáng tạo giữa Kinh Dịch và y học, được ứng dụng rộng rãi trong việc khám bệnh, trị liệu, dưỡng sinh, châm cứu.

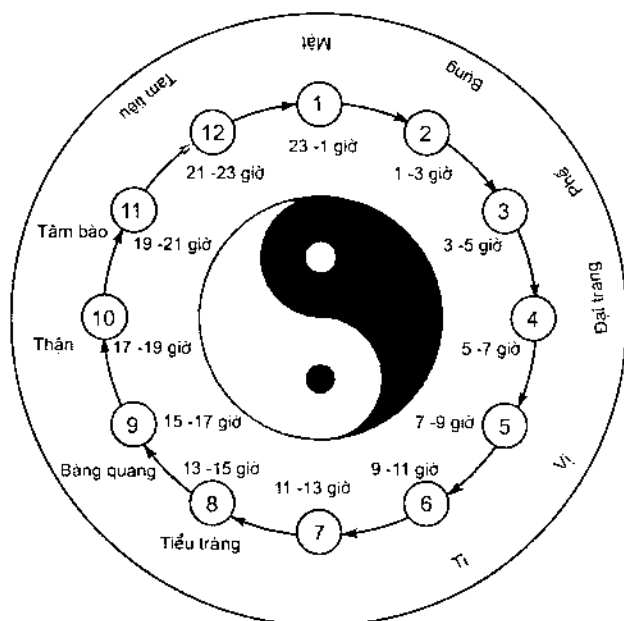
Qua hình vẽ, chúng ta sẽ biết được sự thịnh suy của khí huyết của từng bộ vị ở trong khoảng thời gian nhất định.

Thực tiễn chứng minh, nếu áp dụng tốt Tí – Ngọ lưu chú thì hiệu quả trị liệu, dưỡng sinh, châm cứu sẽ tăng lên gấp nhiều lần.

Để dễ theo dõi, có thể xếp theo bảng sau:

Giờ	Tí	Sửu	Dần	Mão	Thìn	Tị
Giờ	23 – 1	1 – 3	3 – 5	5 – 7	7 – 9	9 – 11
Bộ vị	Đảm	Đổ	Phế	Đại tràng	Vị	Tì

Giờ	Ngọ	Mùi	Thân	Dậu	Tuất	Hợi
Giờ	11 – 13	13 – 15	15 – 17	17 – 19	19 – 21	21 – 23
Bộ vị		Tiểu tràng	Bàng quang	Thận	Tâm bào	Tam tiêu



Tí - Ngọ lưu chú

TIẾT 2

TRUNG Y – THIÊN CAN – ĐỊA CHI

I. THIÊN CAN

Thiên can: Giáp, Ất, Bính, Đinh, Mậu, Kỉ, Canh, Tân, Nhâm, Quý

1. Ý nghĩa 10 thiên can

Có nhiều cách giải thích về ý nghĩa của thiên can, sau đây là cách giải thích phổ biến nhất:

- 1) Giáp có nghĩa là mở. Dấu hiệu vạn vật mới tách ra.
- 2) Ất có nghĩa là kéo. Vạn vật ban đầu được kéo lên.
- 3) Bính là đột nhiên. Vạn vật đột nhiên lộ ra.
- 4) Đinh là mạnh. Vạn vật bắt đầu mạnh lên.
- 5) Mậu có nghĩa là rậm rạp. Vạn vật xum xuê.
- 6) Kỉ là ghi nhớ. Vạn vật bắt đầu có hình để phân biệt.
- 7) Canh là chắc lại. Vạn vật bắt đầu chắc lại, có quả.
- 8) Tân là mới thu hoạch. Vạn vật đều có sự thu hoạch.
- 9) Nhâm là gánh vác. Dương khí gánh chịu việc nuôi dưỡng vạn vật.
- 10) Quý là đo. Vạn vật đã có thể đo lường được.

Mười thiên can liên quan đến sự tuần hoàn của Mặt Trời, ảnh hưởng đến sự sinh trưởng của vạn vật.

2. Thiên can, Ngũ hành và phân loại

Theo Ngũ hành, hai thiên can Giáp, Ất đều thuộc Mộc, nhưng Giáp là Mộc lớn (dại Mộc, đồng lương mộc), Ất là Mộc nhỏ (tiểu Mộc, Mộc hoa quả).

Ta có bảng kê sau:

Ngũ hành	Phân loại	
	Thiên can	Địa chi
Mộc	Giáp (đồng lương)	Ất (hoa quả)
Hỏa	Bính (Mặt Trời)	Đinh (đèn)
Thổ	Mậu (tường thành)	Kỉ (ruộng vườn)
Kim	Canh (phủ, viết)	Tân (vật trang trí trên đầu)
Thủy	Nhâm (sông, suối)	Quý (mưa, sương)

3. Can dương, can âm

Can dương	Giáp, Bính, Mậu, Canh, Nhâm
Can âm	Ất, Đinh, Kỉ, Tân, Quý

4. Thiên can hợp hóa

Thiên can	Ngũ hành
Giáp, Kỉ	Thổ
Ất, Canh	Kim
Bính, Tân	Thủy
Đinh, Nhâm	Mộc
Mậu, Quý	Hỏa

Gọi là: Giáp, Kỉ hợp hóa Thổ. Ất, Canh hợp hóa Kim. Bính, Tân hợp hóa Thủy. Đinh, Nhâm hợp hóa Mộc. Mậu, Quý hợp hóa Hỏa.

5. Thiên can tương khắc

Tương khắc	Tương khắc
Giáp – Canh	Ất – Tân
Bính – Nhâm	Đinh – Tân
Mậu – Nhâm	Kỉ – Quý
Quý – Đinh	Tân – Ất

II. ĐỊA CHI

Địa chi: Tí, Sửu, Dần, Mão, Thìn, Tị, Ngọ, Mùi, Thân, Dậu, Tuất, Hợi.

1. Ý nghĩa 12 địa chi

Tương tự thiên can, 12 địa chi có nhiều cách giải thích, sau đây là cách giải thích phổ biến:

1) Tí là tu bổ, nuôi dưỡng. Là mầm mống của vạn vật nảy nở nhờ dương khí.

2) Sửu là kết lại. Các mầm non tiếp tục lớn lên.

3) Dần là đổi dời, dẫn dắt. Các mầm non vừa mới nứt đã vươn lên mặt đất.

4) Mão là đội. Vạn vật đội đất mà lên.

5) Thìn là chấn động. Mọi vật qua sự chấn động mà lớn lên.

6) Tị là bắt đầu. Chỉ vạn vật đến đây có sự bắt đầu.

7) Ngọ là bắt đầu tỏa ra. Vạn vật bắt đầu mọc cành lá.

8) Mùi là ám muội. Chỉ âm bắt đầu, vạn vật hơi suy giảm.

9) Thân là thân thể. Chỉ thân thể vạn vật đã trưởng thành.

10) Dậu là già. Vạn vật đã già dặn, thành thực.

11) Tuất là diệt. Mọi vật đều suy diệt.

12) Hợi là hạt. Vạn vật có thể thu tàng về hạt cứng.

Mười hai địa chi liên quan đến sự tiêu trưởng của Mặt Trăng, ảnh hưởng đến sự sinh trưởng của vạn vật.

2. Chi dương, chi âm

Chi dương	Tí, Dần, Thìn, Ngọ, Thân, Tuất.
Chi âm	Sửu, Mão, Tị, Mùi, Dậu, Hợi.

3. Địa chi hợp hóa

Địa chi	Ngũ hành
Tí – Sửu	Thổ
Dần – Hợi	Kim
Tuất – Mão	Thủy
Thìn – Dậu	Kim
Tị – Thân	Thủy
Ngọ – Mùi	Thổ

Gọi là: Tí, Sửu hợp hóa Thổ. Dần, Hợi hợp hóa Kim. Tuất, Mão hợp hóa Thủy. Thìn, Dậu hợp hóa Kim. Tị, Thân hợp hóa Thủy. Ngọ, Mùi hợp hóa Thổ.

4. Địa chi tương khắc

Tương khắc	Tương khắc
Tí – Ngọ	Mão – Dậu
Dần – Thân	Tị – Hợi

III. NGŨ HÀNH BIỆN CHỨNG VỀ THIÊN CAN VÀ ĐỊA CHI

1. Thiên can

1) Thiên can và số

Mười thiên can là Giáp, Ất, Bình, Đinh, Mậu, Kỉ, Canh, Tân, Nhâm, Quý.

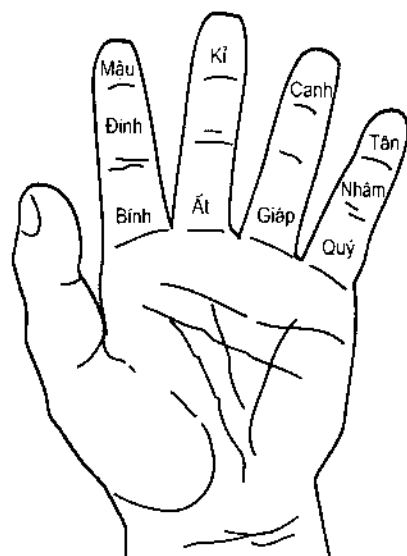
Phối hợp với số từ 1 – 10 ta có:

Thiên can	Giáp	Ất	Bính	Đinh	Mậu	Kỷ	Canh	Tân	Nhâm	Quý
Số	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Các số lẻ 1, 3, 5, 7, 9 gọi là cơ số.

Các số chẵn 2, 4, 6, 8, 10 gọi là ngẫu số.

Các thầy thuốc có thể dùng bàn tay để tính toán, theo hình sau:



2) Thiên can và Ngũ hành

Thiên can	Giáp Ất	Bính Đinh	Mậu Kỷ	Canh Tân	Nhâm Quý
Ngũ hành	Mộc	Hỏa	Thổ	Kim	Thủy

Gọi là: Giáp Ất thuộc Mộc, Bính Đinh thuộc Hỏa. Mậu Kỷ thuộc Thổ. Canh Tân thuộc Kim. Nhâm Quý thuộc Thủy.

3) Thiên can tương sinh

Thiên can	Ngũ hành
Giáp Ất sinh Bính Đinh	Mộc sinh Hỏa
Bính Đinh sinh Mậu Kỷ	Hỏa sinh Thổ
Mậu Kỷ sinh Canh Tân	Thổ sinh Kim
Canh Tân sinh Nhâm Quý	Kim sinh Thủy
Nhâm Quý sinh Giáp Ất	Thủy sinh Mộc

4) Thiên can tương khắc

Thiên can	Ngũ hành
Giáp Ất khắc Mậu Kỉ	Mộc khắc Thổ
Bính Đinh khắc Canh Tân	Hỏa khắc Kim
Mậu Kỉ khắc Nhâm Quý	Thổ khắc Thủy
Canh Tân khắc Giáp Ất	Kim khắc Mộc
Nhâm Quý khắc Bính Đinh	Mộc khắc Thủy

5) Thiên can và phương vị

Phương vị	Thiên can	Ngũ hành
Đông	Giáp Ất	Mộc
Nam	Bính Đinh	Hỏa
Tây	Canh Tân	Kim
Bắc	Nhâm Quý	Thủy
Trung ương	Mậu Kỉ	Thổ

6) Thiên can và bốn mùa

Thiên can	Ngũ hành	Mùa
Giáp Ất	Mộc	Xuân
Bính Đinh	Hỏa	Hạ
Mậu Kỉ	Thổ	Trưởng Hạ
Canh Tân	Kim	Thu
Nhâm Quý	Thủy	Đông

7) Thiên can và Lục thần

Thiên can	Ngũ hành	Lục thần
Giáp Ất	Mộc	Thanh long
Bính Đinh	Hỏa	Chu tước
Mậu Kỉ	Thổ	Câu trăn
Canh Tân	Kim	Bạch hổ
Nhâm Quý	Thủy	Huyền vũ

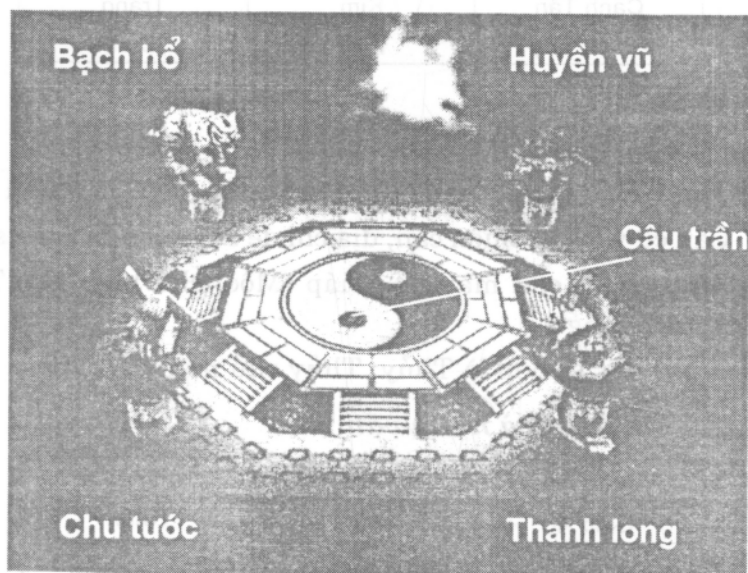
Hoàn cảnh bố cục:

Trước mặt căn nhà còn gọi là minh đường là vị trí Chu tước.

Phía sau của căn nhà là Huyền vũ.

Bên trái căn nhà Thanh long.

Bên phải căn nhà là Bạch hổ.



Tính các thần (lục thần):

Thanh long phần nhiều chủ việc vui, người chính trực; nếu kị thần là người cố chấp.

Chu tước phần nhiều chủ văn ấn, văn thư, nhẩy nhót nhanh; nếu kị thần thì gặp miệng tiếng, kiện tụng.

Câu trần phần nhiều chủ điền thổ, thành tín, thực tế; nếu kị thần thì câu nệ, chậm chạp, hoài nghi.

Huyền vũ phần nhiều chủ thông minh, giỏi mưu kế; nếu kị thần thì gặp họa đồ máu.

8) Thiên can và màu sắc

Thiên can	Ngũ hành	Màu sắc
Giáp Ất	Mộc	Lục
Bính Đinh	Hỏa	Đỏ
Mậu Kỷ	Thổ	Vàng
Canh Tân	Kim	Trắng
Nhâm Quý	Thủy	Đen

Ví dụ

Năm tháng ngày giờ
Tân Hợi Bính Thân Mậu Tuất Giáp Dần

Căn cứ vào các thiên can, địa chi để suy luận ra màu sắc:

Bính (Hỏa) chủ màu đỏ. Giáp (Mộc) chủ màu lục. Tuất (Thổ) màu vàng.

Bính và Tân hợp là Thủy; Thủy chủ màu đen.

9) Thiên can và nhân văn

Thiên can	Ngũ hành	Nhân văn
Giáp Ất	Mộc	Nhân
Bính Đinh	Hỏa	Lễ
Mậu Kỷ	Thổ	Tín
Canh Tân	Kim	Nghĩa
Nhâm Quý	Thủy	Trí

Ví dụ

Năm tháng ngày giờ
Đinh Tị Bính Ngọ Bính Ngọ Bính Thân

Phân tích và suy luận:

Bính thuộc Hỏa, Hỏa nhiều, Hỏa chủ lễ; chủ nhiệt tình hiếu khách (như Hỏa).

Hỏa nhiều khắc Kim, Kim chủ phổi, phòng phổi bị bệnh.

10) Thiên can và nhân thể

Thiên can và ngũ tạng, lục phủ

Ngũ tạng là phế, thận, gan, tì, tâm.

Lục phủ là đại tràng, bàng quang, đởm (mật), vị, tiểu tràng, tam tiêu.

Thiên can	Giáp	Ất	Bính	Đinh	Mậu
Nhân thể	Đảm	Gan	Tiểu tràng	Tâm	Vị

Thiên can	Kỷ	Canh	Tân	Nhâm	Quý
Nhân thể	Tì	Đại tràng	Phế	Bàng quang Tam tiêu	Thận Bào lạc

Thiên can với các bộ vị khác

Thiên can	Giáp	Ất	Bính	Đinh	Mậu
Chi thể	Đầu	Cổ	Vai	Lưỡi	Mặt, Sườn

Thiên can	Kỷ	Canh	Tân	Nhâm	Quý
Chi thể	Bụng	Rốn, Gân	Đùi	Đùi, Mông dít	Chân

2. Địa chi

Thiên can là trời, địa chi là đất, thiên can được xem là thân, canh, địa chi được xem là gốc.

1) Địa chi và số

Mười hai địa chi: Tí, Sửu, Dần, Mão, Thìn, Tị, Ngọ, Mùi, Thân, Dậu, Tuất, Hợi.

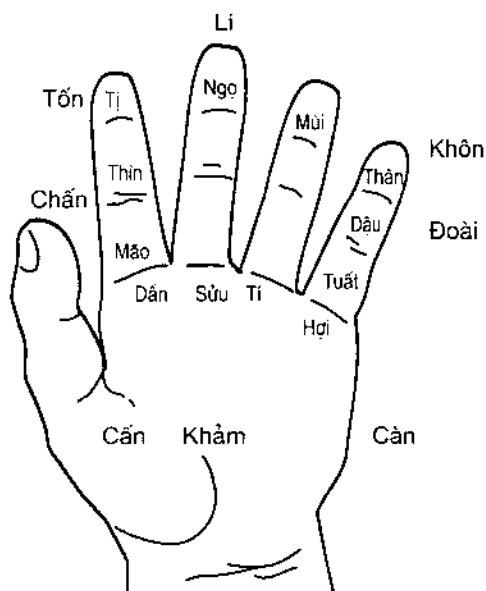
Phối hợp số từ 1 – 12 ta có:

Địa chi	Tí	Sửu	Dần	Mão	Thìn	Tị	Ngọ	Mùi	Thân	Dậu	Tuất	Hợi
Số	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Số lẻ (cơ số) là dương: 1, 3, 5, 7, 9, 11.

Số chẵn (ngẫu số) là âm: 2, 4, 6, 8, 10, 12.

Thầy thuốc thường dùng bàn tay, các ngón tay để tính 12 địa chi:



Tính bát quái và địa chi bằng bàn tay

2) Địa chi và Ngũ hành

Ngũ hành	Thủy	Mộc	Hỏa	Kim	Thổ
Địa chi	Hợi, Tí	Dần, Mão	Tị, Ngọ	Thân, Dậu	Thìn, Tuất, Sửu, Mùi

Địa chi tương sinh

Địa chi	Ngũ hành
Dần, Mão sinh Tị, Ngọ	Mộc sinh Hỏa
Tị, Ngọ sinh Thân, Tuất, Sửu, Mùi	Hỏa sinh Thổ
Thân, Tuất, Sửu, Mùi sinh Tân, Dậu	Thổ sinh Kim
Tân, Dậu sinh Hợi, Tí	Kim sinh Thủy
Hợi, Tí sinh Dần, Mão	Thủy sinh Mộc

Địa chỉ tương khắc

Địa chỉ	Ngũ hành
Dần, Mão khắc Thìn, Tuất, Sửu, Mùi	Mộc khắc Thổ
Tị, Ngọ khắc Thân, Dậu	Hỏa khắc Kim
Thìn, Tuất, Sửu, Mùi khắc Hợi, Tí	Thổ khắc Thủy
Thân, Dậu khắc Dần, Mão	Kim khắc Mộc
Hợi, Tí khắc Tị, Ngọ	Thủy khắc Hỏa

3) Địa chỉ và phương vị

Địa chỉ	Phương vị
Mão	Chính Đông
Dậu	Chính Tây
Ngọ	Chính Nam
Tí	Chính Bắc
Sửu, Dần	Đông Bắc
Thìn, Tị	Đông Nam
Mùi, Thân	Tây Nam
Tuất, Hợi	Tây Bắc

4) Địa chỉ và nguyệt kiến (nguyệt lệnh)

Tháng	Giêng	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Chạp
Địa chỉ	Dần	Mão	Thìn	Tị	Ngọ	Mùi	Thân	Dậu	Tuất	Hợi	Tí	Sửu

Độc là tháng giêng kiến Dần, tháng hai kiến Mão.v.v.

Hoặc còn gọi tháng giêng là tháng Dần, tháng hai là tháng Mão.v.v.

Nguyên nhân, người ta tính theo chuỗi sao Bắc đẩu chỉ phương vị.

Chẳng hạn, tháng hai, chuỗi sao Bắc đẩu chỉ phương vị Mão, nên gọi là tháng Mão, kiến Mão.v.v.

5) Địa chi và bốn mùa

Mùa	Xuân	Hạ	Thu	Đông
Địa chi	Dần, Mão, Thìn	Tị, Ngọ, Mùi	Thân, Dậu, Tuất	Hợi, Tí, Sửu
Tháng	Giêng, 2, 3	4, 5, 6	7, 8, 9	10, 11, 12

6) Địa chi và giờ

Địa chi	Tí	Sửu	Dần	Mão	Thìn	Tị
Giờ	23 – 1	1 – 3	3 – 5	5 – 7	7 – 9	9 – 11

Địa chi	Ngọ	Mùi	Thân	Dậu	Tuất	Hợi
Giờ	11 – 13	13 – 15	15 – 17	17 – 19	19 – 21	21 – 23

7) Địa chi và sinh tiêu (cầm tinh)

Địa chi	Tí	Sửu	Dần	Mão	Thìn	Tị	Ngọ	Mùi	Thân	Dậu	Tuất	Hợi
Sinh tiêu	Chuột	Trâu	Cọp	Thỏ*	Rồng	Rắn	Trâu	Đê	Khỉ	Gà	Chó	Heo

8) Địa chi và Lục thần

Địa chi	Ngũ hành	Lục thần
Dần, Mão	Mộc	Thanh long
Tị, Ngọ	Hỏa	Chu tước
Thìn, Tuất, Sửu	Thổ	Câu trăn
Thân, Dậu	Kim	Bạch hổ
Tí, Hợi	Thủy	Huyền vũ

* Mão: Việt Nam gọi là mèo.

9) Địa chi và phong thủy

Phối hợp địa chi, phương vị và lục thần ta có bảng sau:

Địa chi	Phương vị	Lục thần
Sửu, Dần	Đông Bắc	Thanh long
Mão	Chính Đông	
Thìn Tị	Đông Nam	Chu tước
Ngọ	Chính Nam	
Mùi, Thân	Tây Nam	Bạch hổ
Dậu	Chính Tây	
Tuất, Hợi	Tây Bắc	Huyền vũ
Tí	Chính Bắc	

Dựa vào bảng kê trên, người ta có thể biết được vị trí của lục thần, ứng dụng vào việc xây dựng, kiến trúc, theo phong thủy học.

Hoặc, căn cứ vào phân tích thiên can, địa chi của tứ trụ (năm, tháng, ngày, giờ) để biết sự việc liên quan đến công trình kiến trúc.

Ví dụ

Năm tháng ngày giờ
Canh Tuất Giáp Thân Quý Dậu Bính Thìn

Phân tích và suy luận:

Thiên can của năm là Canh, chủ Kim (đá, núi cao, thuộc Tây Bắc).

Địa chi của năm là Tuất (Tuất chủ Tây Bắc).

Địa chi của năm là Tuất (Thổ), can chi của giờ là Thìn (Thổ).

Thiên can của giờ là Bính (Bính chủ Hỏa, chủ điện).

Địa chi của giờ là Thìn (Thìn chủ kho nước, thủy khô).

Có thể suy ra, sự việc hoặc bệnh tật có liên quan đến

việc xây dựng (Thổ) ở vùng núi cao (Kim), phương Tây Bắc; liên quan đến Thủy (thủy khố: kho nước) Hỏa (điện), nhà máy điện.

10) Địa chi và màu sắc

Địa chi	Ngũ hành	Màu sắc
Dần, Mão	Mộc	Xanh
Tị, Ngọ	Hỏa	Đỏ
Thân, Dậu	Kim	Trắng
Hợi, Tí	Thủy	Đen
Thìn, Tuất, Sửu, Mùi	Thổ	Vàng

Ví dụ

Năm tháng ngày năm

Nhâm Thìn Canh Tuất Kỉ Mùi Ất Sửu

Phân tích suy luận:

Địa chi của tứ trụ là Thìn, Tuất, Mùi, Sửu toàn là Thổ (sắc vàng), Thổ vượng khắc Mộc.

Suy ra, bệnh nhân mắc bệnh Hoàng đản, viêm gan.

11) Địa chi và nhân văn

Địa chi	Ngũ hành	Nhân văn
Dần, Mão	Mộc	Nhân
Tị, Ngọ	Hỏa	Lễ
Thân, Dậu	Kim	Nghĩa
Hợi, Tí	Thủy	Trí
Thìn, Tuất, Sửu, Mùi	Thổ	Tín

Ví dụ

Năm tháng ngày giờ
Giáp Thìn Ất Hợi Giáp Tý Bính Dần

Phân tích và suy luận:

Địa chi tháng là Hợi (Thủy), địa chi ngày là Tý (Thủy).

Can năm, can tháng, can ngày là Giáp (Mộc).

Thủy sinh Mộc, Mộc vượng khắc Thổ (tì, vị).

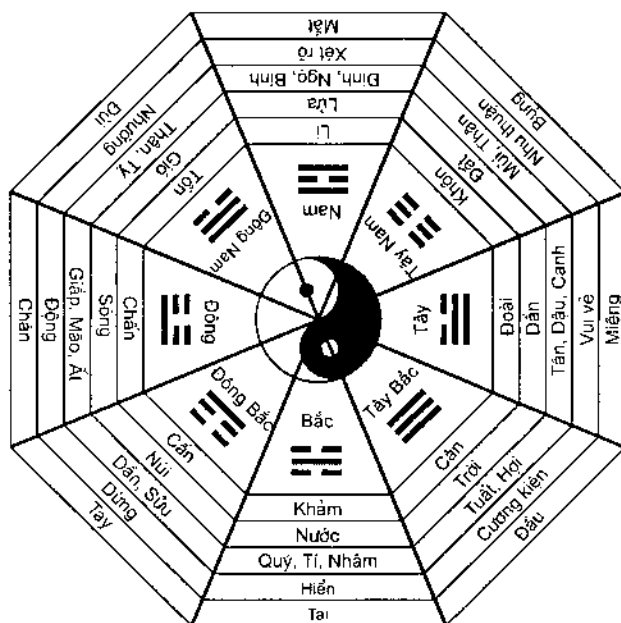
Suy ra, bệnh về tì, vị.

12) Địa chi và bát quái

Bát quái	Chấn	Li	Đoài	Khảm	Cấn	Tốn	Khôn	Càn
Địa chi	Mão	Ngọ	Dậu	Tí	Sửu, Dần	Thìn, Tị	Mùi, Thân	Tuất, Hợi

Đọc là: Mão thuộc cung Chấn, Ngọ thuộc cung Li.v.v.

Để dễ việc tính toán, bát cung 10 thiên can và 12 địa chi được phân bố theo hình sau:



13) Địa chi và nhân thể

Địa chi và tạng phủ

Địa chi	Tí	Sửu	Dần	Mão	Thìn	Ngọ
Tạng phủ	Bàng quang, niếu đạo	Tì	Đảm	Gan	Tì	Tâm

Địa chi	Mùi	Thân	Dậu	Hợi
Tạng phủ	Vị	Đại tràng	Tiểu tràng	Thận

Các bộ vị khác

Sửu: bụng. Dần: Gân. Mão: Mười ngón tay. Thìn: Ngực, vai. Tị: Mặt, răng, cổ họng, hậu môn, hông. Ngọ: Mắt. Mùi: Xương sống, hoành cách mô. Giáp: Mắt cá, đầu cổ. Dậu: Tinh huyết, tử cung. Tuất: Mệnh môn, gót chân, chân. Hợi: Đầu.

IV. THIÊN CAN, ĐỊA CHI VÀ BỆNH TẬT

Trung y cho rằng:

Lục phủ sinh bệnh phần nhiều bắt nguồn từ *thiên can*.

Ngũ tạng sinh bệnh phần nhiều bắt nguồn từ *địa chi*.

V. ĐỊA CHI VÀ ĐIỀU LÍ

Địa chi và điều lí

Theo Âm lịch, người ta dùng 12 chi để phân chia 12 giờ trong một ngày, một đêm. Tương ứng Dương lịch, còn gọi Công lịch là 24 giờ.

Theo Trung y, 12 giờ (Âm lịch) liên quan mật thiết đến lục phủ, ngũ tạng, bệnh tật, điều lí, trị liệu và dưỡng sinh.

Mão	Dần	Thìn	Tị	Ngọ	Mùi	Thân	Dậu	Tuất	Hợi	Tí	Sửu
3-5	5-7	7-9	9-11	11-13	13-15	15-17	17-19	19-21	21-23	23-1	1-3
Điều Mộc loại			Điều Hỏa loại			Điều Kim loại			Điều Thủy loại		

Ất, Mão, Thìn là mùa Xuân, chủ Mộc, điều lí Mộc là gan, mật.

Tị, Ngọ, Mùi, là mùa Hạ, chủ Hỏa, điều lí Hỏa là tiểu tràng.

Thân, Dậu, Tuất, là mùa Thu, chủ Kim, điều lí Kim là phổi, đại tràng.

Hợi, Tí, Sửu, là mùa Đông, chủ Thủy, điều lí Thủy là thận, bàng quang.

Thìn, Tuất, Sửu, Mùi, chủ 4 mùa, chủ Thổ, điều lí Thổ là tì, vị.

Ví dụ

Người bị bệnh thận (Thủy), uống thuốc vào những giờ Hợi, Tí, Sửu.

Người bị bệnh gan (Mộc), uống thuốc vào những giờ Ất, Mão, Thìn.

Người bị bệnh vị (Thổ), uống thuốc vào những giờ Thìn, Tuất, Sửu, Mùi.

2. Điều li theo Tí – Ngọ lưu chú

Như đã nói, điều lí theo Tí – Ngọ lưu chú đã được đề cập trong sách *Nội kinh*, cách đây hơn hai ngàn năm.

Lâu dần hình thành *học thuyết Tí – Ngọ lưu chú*, ngày nay chúng ta thường gọi là đồng hồ sinh học.

Học thuyết Tí – Ngọ lưu chú quan niệm công năng sinh lí của cơ thể, tạng phủ hoạt động theo thời gian có tính quy luật: Tí – Ngọ lưu chú phản ánh sự thịnh suy, biến hóa của khí huyết. Chẳng hạn:

Từ 11 – 13 giờ (Ngọ) công năng của tâm tạng rất mạnh.

Đến 23 – 1 giờ (Tí), công năng của tâm tạng rất yếu.

Lâm sàng chứng minh, những người bị bệnh tim, thường phát bệnh về đêm và tử vong.

Từ 17 – 19 giờ (Dậu) công năng của thận tạng rất mạnh.

Đến 5 – 7 giờ (Mão) công năng của thận tạng rất yếu.

Lâm sàng chứng minh, những người thận khí hư nhược, viêm thận, thường bị phù thũng rất rõ về buổi sáng (5 – 7 giờ).

Căn cứ vào học thuyết Tí – Ngọ lưu chú, danh y Từ Linh Thai, đời Thanh, cho rằng, dùng thuốc sớm chiều mà không hợp thời (giờ giắc) không những vô ích mà còn có hại.

Trung y khuyên, chữa bệnh, dùng thuốc phải căn cứ vào đặc tính, đặc điểm của thuốc, đồng thời phải căn cứ vào quy luật hoạt động sinh lí của cơ thể, từ đó chọn thời gian thích hợp để uống thuốc, dùng thuốc.

VI. CHUẨN TẮC TIẾT KHÍ VÀ NGUYỆT LỆNH

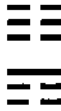
Theo Nông lịch (Âm lịch), mỗi tháng có 2 thời điểm gọi chung là *tiết khí*; chẳng hạn, tháng giêng có hai tiết khí là Lập xuân và Vũ thủy. Lập xuân gọi là *tiết khí*, Vũ thủy gọi là *trung khí*.

Đối với Trung y, tiết khí, nguyệt lệnh rất quan trọng trong việc điều dưỡng và châm cứu.

Để tiện việc tra cứu, ta có bảng kê 12 tiết khí như sau:

Tiết khí	Tháng Nông lịch	Tháng, ngày Công lịch
Lập xuân	Giêng	2 (4-5)
Kinh trập	2	3 (5-6)
Thanh minh	3	4 (5-6)
Lập hạ	4	5 (5-6)
Mang chủng	5	6 (5-6)
Tiểu thử	6	7 (6-7)
Lập thu	7	8 (7-8)
Bạch lộ	8	9 (7-8)
Hàn lộ	9	10 (8)
Lập đông	10	11 (9)
Đại tuyết	11	12 (9)
Tiểu hàn	12	1 (4-5)

BẢNG TỔNG HỢP NGŨ HÀNH

Ngũ hành	Mộc	Hoả	Thổ	Kim	Thủy
Bát quái	Tốn, Chấn	Li	Khôn, Cấn	Càn, Đoài	Khảm
Phù hiệu					
Số Hà đồ	3	2	5	4	1
Thiên can	Giáp, Ất	Bính, Đinh	Mậu, Kỷ	Canh, Tân	Nhâm, Quý
Địa chi	Dần, Mão	Tỵ, Ngọ	Thìn, Tuất Sửu, Mùi	Thân, Dậu	Tỵ, Hợi
Lục thần	Thanh long	Chu tước	Kỳ lân	Bạch hổ	Huyền vũ
Bốn mùa	Xuân	Hạ	Chuyển mùa (3 tháng)	Thu	Đông
Thời tiết	Gió (ấm)	Nóng	Ấm	Mát (sương)	lạnh
Ngũ sắc	Xanh lục	Đỏ	Vàng	Trắng (da cam)	Đen (xanh lam)
Ngũ vị	Chua	Cay	Ngọt	Mặn	Đắng
Ngũ âm	Giác	(Vi (chuyển)	Cung	Thương	Vũ
Cơ thể	Gân	Mạch	Thịt	Da, lông	Xương
Ngũ tạng	Gan	Tim	Tỳ	Phổi	Thận
Ngũ phủ	Mật	Ruột non	Dạ dày	Ruột già	Bàng quang
Ngũ khiếu	Mắt	Luối	Miệng	Mũi	Tai
Ngũ chí	Giận	Mừng	Lo	Buồn	Sợ
Ngũ cốc	Lúa mì	Đậu	Gạo	Ngô (bắp)	Hạt kê
Hoa quả	Mận	Mơ	Táo	Đào	Hạt dẻ
Thú nuôi	Chó	Đê, cừu	Gia súc	Gà	Heo

TIẾT 3

PHÒNG BỆNH – DƯỠNG SINH VÀ CON CÁI

I. MUỐN KHÔNG BỆNH, TRƯỚC TIÊN PHẢI PHÒNG BỆNH

1. Phòng bệnh hơn chữa bệnh

Quá trình ứng dụng Kinh Dịch, Trung y đã thu thập rất nhiều thông tin về bệnh tật của con người và từ đó đề xuất tư tưởng phòng bệnh.

Tôn tử binh pháp cho rằng: “Việc tính toán ở miếu đường càng thận trọng, càng nhiều thì càng giành được nhiều chiến thắng, tính toán không thận trọng, không nhiều thì chưa chắc giành chiến thắng”.

Người ta cũng có thể ứng dụng tư tưởng này vào việc phòng bệnh; thận trọng, phòng bệnh thì bệnh không phát sinh.

Hoặc, khi một bộ phận sinh bệnh thì phải vận dụng lập luận về Ngũ hành tương sinh tương khắc để chữa trị, phòng bệnh, cho bộ phận khác.

Sách *Nội kinh* viết: “Thấy gan bệnh, biết gan chuyển đến tì, đầu tiên là phải thực tì”.

Lập luận như sau: Gan là Mộc, tì là Thổ; Thổ khắc Mộc, làm cho gan bệnh, nên chú ý chữa tì, dự phòng Thổ.

2. Tai họa của việc không phòng bệnh

Sách *Nan kinh* kể: Tương truyền, y thánh Trương Trọng Cảnh có người bạn thân tên là Vương Kiệt, tự Trọng Tuyên.

Một hôm, Trương Trọng Cảnh nhìn thấy khí sắc của Vương Kiệt khác thường, liền nói:

– Vương huynh, tôi xem quý thể của huynh bị bệnh, phải chữa trị ngay, nên dùng *Ngũ thạch thang* để uống. Nếu không

khoảng 49 tuổi, lông mày sẽ rụng hết, phát bệnh, sẽ nguy hiểm đến tính mạng.

Vương Kiệt vốn ở tuổi trai tráng, mạnh khỏe, nghe nói bệnh tật đã chối tai; lại nghĩ rằng, Trọng Cảnh muốn đem y thuật ra lòe bạn bè, nên chẳng thêm để ý làm gì.

Bằng một thời gian, hai người lại gặp nhau. Trương Trọng Cảnh hỏi:

– Thế huynh đã uống thuốc chưa ?

Vương Kiệt nể bạn, liền nói:

– Tôi uống rồi !

Trương Trọng Cảnh không chịu được nữa, nói:

– Vương huynh đừng nói dối tôi. Khí sắc của Vương huynh không tốt lắm, nên theo lời tôi dặn đi !

Bụt trong nhà không thiêng, Vương Kiệt vẫn không nghe lời Trọng Cảnh.

Quả nhiên, mấy năm sau, lông mày của Vương Kiệt rụng hết, phát bệnh mà chết.

Nguyên, Vương Kiệt bị bệnh truyền nhiễm tiềm ẩn, gọi là *ma phong bệnh*, khi phát bệnh thì không chữa được.

3. Những đức tính của người thầy thuốc

Nho gia cho rằng: “Muốn lập cho mình trước hãy lập cho người, muốn mình đạt, trước mong cho người đạt”. Đó là nhân ái.

Người thầy thuốc phải đem lòng nhân ái của mình dạy cho người ta biết đề phòng bệnh tật. Nói về Phật giáo, đó là lòng từ bi. Nói về Đạo gia, đó là chân tính.

Nói chung, thầy thuốc phải biết tư duy phòng bệnh; chính là đức nhân ái, từ bi và chân tính.

Nếu thầy thuốc chỉ mong có nhiều bệnh nhân đến chữa trị hoặc nuôi bệnh thì đó chỉ là loại *lang băm* !

II. CẶP MÂU THUẦN VÀ PHÒNG BỆNH

Lão tử cho rằng, biết trắng thủ đen (*tri kì hắc, thủ kì bạch*).

Ở góc độ Trung y: trắng – đen là cặp mâu thuẫn, dựa vào cặp mâu thuẫn để phòng trị bệnh tật.

Sách *Hoàng đế nội kinh* thì viết: Thấy gan bệnh, tất phải phòng tì.

Theo Ngũ hành: Gan là Mộc, tì là Thổ.

Thổ – Mộc là cặp tương khắc, mâu thuẫn nhưng lại quan hệ với nhau mật thiết, có tính chình thể.

Suy rộng ra, con người quan hệ mật thiết với hoàn cảnh, môi trường sống và nhịp sống.

Ngày nay, bên cạnh sự tiến bộ của khoa học, kĩ thuật thì nguồn nước sạch, đất sạch, không khí sạch, môi trường sạch đang bị đe dọa nghiêm trọng, cộng với nhịp sống gấp gáp, ảnh hưởng đến sức khỏe, tuổi thọ của con người.

Vì vậy, con người phải tự bảo vệ mình, tự cứu mình, bằng cách chăm lo đến việc phòng bệnh.

Một trong những nguyên tắc tiêu biểu, phòng bệnh hiệu quả nhất là thấy gan bệnh phải phòng tì, biết trắng giữ đen, như đã nêu trên.

II. CÂN BẰNG GIÁ TRỊ

1. Bài học từ thế giới động vật

Ở các nước thuộc khí hậu nhiệt đới (Ấn Độ, Miến Điện) có rất nhiều rắn, có loài rắn thích ăn nhái xanh (*thanh oa*), rắn và nhái xanh là kẻ thù không đội trời chung.

Loài bò cạp nhỏ hơn loài nhái xanh nhưng không sợ rắn có thể cắn chết rắn nhưng lại rất sợ nhái xanh, nhái xanh là kẻ thù của loài bò cạp.

Người ta cũng tìm thấy, trong hang rắn có mấy con thỏ. Rắn vốn độc, thỏ vốn hiền, nhưng chúng lại sống chung với nhau một cách hòa bình.

Suy ra, những loài động vật này mâu thuẫn lẫn nhau, đối lập lẫn nhau, nhưng tạo nên sự cân bằng để cùng tồn tại.

2. Cân bằng giữa cá nhân và xã hội

Con người không thể thoát li khỏi đời sống xã hội, dù cuộc sống như thế nào cũng nên hòa hợp.

Sách *Luận ngữ* viết: "Hòa là quý". Có sách viết: "Hòa là hưng thịnh". Hòa không chỉ là phép xã giao, giao tế, quan hệ, đem lại sự hưng thịnh mà còn làm cho tâm bình khí hòa, cân bằng âm dương, là phép dưỡng sinh.

3. Cân bằng âm dương

Theo Ngũ hành, tạng phủ con người có sự tương sinh, tương khắc, muốn sức khỏe phải coi trọng sự cân bằng, gọi là cân bằng âm dương.

Trong quá trình ẩm thực cần chú trọng đến việc điều hòa tạng phủ, không nên ăn quá nhiều một loại thực phẩm nào đó, làm cho một tạng hoặc một phủ của cơ thể quá thịnh, sinh ra mất cân bằng âm dương, là một trong những nguồn gốc sinh bệnh tật.

4. Phát hiện và nuôi dưỡng tiềm năng

Ví dụ, bình thường người phụ nữ rất yếu đuối, nhưng khi nguy cấp có thể bé con nhảy từ lầu xuống một cách nhẹ nhàng và an toàn.

Chúng tỏ, trong mỗi con người có những tiềm năng vô tận.

Bí quyết của dưỡng sinh là mỗi người có thể tìm được tiềm năng của mình, nuôi dưỡng, tự kích thích tiềm năng ấy càng ngày càng mạnh. Đây cũng là phương pháp phòng trị bệnh tật.

Nói theo Phật giáo là tự thấp đức lên mà đi. Là tự tìm ra tiềm năng, là ngộ, giác ngộ.

Có sách viết:

Thối một ngọn đèn, tối trăm năm.

Diệt một trí huệ, ngu ngàn năm.

(Nhất đăng năng trừ thiên niên ám

Nhất trí năng diệt vạn niên ngu)

IV. DƯỠNG SINH – PHÒNG BỆNH CHO CON CÁI

Chúng ta thường nghĩ, đến tuổi trung, lão niên mới lo việc dưỡng sinh. Các nhà dưỡng sinh cho rằng, đó là *nước đến chân mới nhảy*.

Thực sự, dưỡng sinh rất cần ở mọi lứa tuổi, các bậc cha mẹ phải biết để nuôi dưỡng (cho ăn uống), nuôi dạy con cái. Vì dưỡng sinh không chỉ giúp các cháu sức khỏe, phát triển trí lực, phòng trị các bệnh phát sinh và tập những thói quen về dưỡng sinh.

Các bậc cha mẹ cần chú ý hai vấn đề sau:

1. Tính khô nóng (hạn nhiệt)

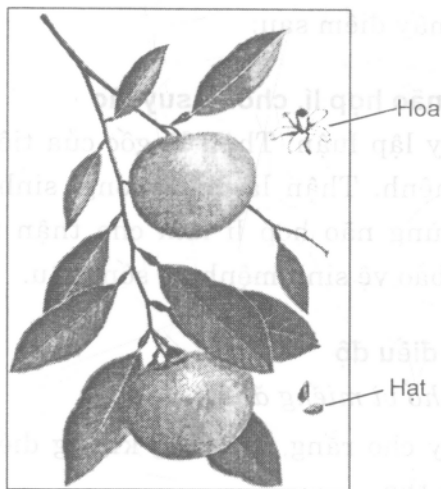
Chúng khô nóng thường xuất hiện vào lúc 12 tuổi. Nguyên nhân, ăn nhiều thịt thà, đặc biệt là thịt dê có tính tráng dương, có nhiều kích thích tố. Kích thích tố tồn tại trong cơ thể sinh tính khô nóng.

Muốn phòng trị tính khô nóng nên dùng các vị thuốc như *Trùng thảo*, *Câu kị*, *Lộc nhung*, *Nhân sâm*, *Hoàng kỳ*, *Thai bàn*, *Phong vương tướng*... để bổ dưỡng cho các cháu.

2. Thừa nhiệt lượng

Triệu chứng là khó ngủ, khóc đêm, nóng. Nguyên nhân, cho các cháu ăn quá nhiều thịt, cá, nhiều thực phẩm chiên xào, những thực phẩm có nhiệt lượng cao. Cho nên, cần chú ý đến việc dùng thực phẩm trong gia đình và thực phẩm giành cho các cháu một cách hợp lí.

Trung y khuyên, các bà mẹ cần đọc sách dưỡng sinh để biết cách nuôi con mạnh khỏe, thông minh.



Quýt

TIẾT 4

BÍ QUYẾT SỐNG LÂU 120 TUỔI

1. Các nhân tố

Sách *Thượng thư* – *Hồng phạm* viết: Sống 120 tuổi, gọi là thọ.

Thiên Linh khu cho rằng người trí tuệ, giỏi dưỡng sinh phải chú ý đến 5 nhân tố: Thông qua sự điều tiết sinh hoạt phù hợp với nóng lạnh của bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông. Tâm bình, khí hòa. An cư lạc nghiệp. Tiết chế vui buồn. Cân bằng âm dương cho cơ thể.

Các nhà dưỡng sinh khuyên những người muốn sống thọ cần chú ý mấy điểm sau:

2. Dùng trí não hợp lí, chống suy lão

Trung y lập luận: Thận là gốc của tiên thiên, là nguồn của sinh mệnh. Thận là chủ xương, sinh tủy, não là biển của tủy. Dùng não hợp lí làm cho thận mạnh, tủy mạnh, công dụng bảo vệ sinh mệnh và sống lâu.

3. Ăn uống điều độ

Đừng khổ vì miếng ăn

Trung y cho rằng, ăn uống không điều độ chỉ làm khổ thân và tổn thọ.

Ăn quá no sẽ dẫn đến 7 điều tai hại:

Đại tiện nhiều. Tiểu tiện nhiều. Khó ngủ. Thân xác nặng nề, khó tu dưỡng. Khó tiêu hóa. Máu dịch bị nhiễm dính. Bị kết tích chất cặn bã, sinh dờm.

Ăn uống điều độ

Muốn cho thân yên ổn thì không quá đói, chỉ ăn lưng lưng bụng, không nên ăn quá no.

Có sách viết: Muốn sống lâu, trường sinh thì dạ dày cần trống rỗng.

Hoặc, muốn thành tiên, trước hết là bụng phải không có phân (gột rửa cho lòng trong sạch).

Nhà thơ Viên Mai, đời Thanh, cho rằng:

Ăn ít là cơ duyên sống thọ

Không no là thuốc trị bệnh hay !

4. Vận động

Sách *Nội kinh* viết: Hình không động, thì máu không lưu thông, máu không lưu thông thì bị ứ trệ, máu ứ trệ thì sinh bệnh.

Tức là phải vận động, làm cho khí huyết lưu thông, bệnh tật không sinh, là một trong những nguyên nhân sống lâu, sống thọ.

Sách *Nội kinh* cũng khuyên, sự tham muốn không làm cho mắt ta thêm, sự dâm tà không làm cho lòng ta ham, thì bảo toàn được đức, đến trăm tuổi động tác vẫn còn nhanh nhẹn, hoạt bát.

5. Sự thông đạt

Phật giáo cho rằng: Người theo Phật là phải thông đạt, có thông đạt thì mới biết đủ, biết đủ thì không phiền não, không phiền não thì thường vui, thường vui thì không bệnh, đó là công phu của người theo Phật.

Một danh y đời Thanh nói: Nhiều người không biết là tự mình thấp lửa để đốt mình. Cho nên, tâm lý dưỡng sinh phải

đạt đến cảnh giới vô ngã tướng, vô nhân tướng, vô chúng sinh tướng, vô thọ giả tướng.

Phật giáo có tám vạn bốn ngàn phương pháp tu tập, trong đó tu tâm là quan trọng hơn cả, vì tướng (hình tướng, sắc tướng) đều do tâm sinh.

Trung y cũng cho rằng, tâm là chủ của 20 cung (các khí quan), chủ (tâm) không sáng thì 20 cung nguy.

Một trong những cách điều tâm, làm cho cái tâm sáng là biết đủ, bỏ tính tham lam và có lòng nhân ái.

Khổng Tử định nghĩa: “Người có lòng nhân ái thì sống thọ (*nhân giả thọ*)”.

Nhân ái là thương người, cứu người, giúp người.

Đổng Trọng Thư cho rằng: “Người nhân thì sống thọ, bởi vì ngoài không tham nên trong thanh tĩnh, tâm bình khí hòa, không dễ sai chạy đạo trung chính, biết lấy cái đẹp của đất trời để dưỡng thân mình”.

Làm giàu để nuôi sống bản thân, gia đình, đóng góp cho xã hội là chính đáng nhưng đôi khi quá tham lam, ích kỷ, chính là ngọn lửa thiêu đốt sinh mệnh.

Có người nói, tuy hơi xem thường vật chất nhưng có lí:

Trong rương có vạn lượng vàng ròng, nhiều lắm mỗi ngày ăn ba bữa.

Nhà rộng cả ngàn gian, nhiều lắm đêm ngủ chỉ cần sáu thước thôi.

Lịch sử chứng minh: Hòa Thân vốn thông minh, tài hoa, được vua Càn Long sủng ái nhưng tham lam vô độ, giàu có hơn nhiều các ông vua trên thế giới đương thời. Càn Long mất. Hòa Thân bị vua Gia Tĩnh giết, thọ 49 tuổi.

Vậy, tuổi thọ không chỉ do hoàn cảnh sinh sống, môi

trường, thể chất, dưỡng sinh, mà còn do cái tâm sáng hay không sáng, nhân ái hay tham lam, quyết định.

Có sách kể: Lúc Hòa Thân còn trẻ, nếu có người hỏi, ông ta muốn gì ? Hòa Thân sẽ nói: *Địa vị, quyền, tiền, gái đẹp*.

Khi Hòa Thân bị giam trong ngục, sắp bị xử tử, nếu có người hỏi, ông ta muốn gì ? Chắc ông ta sẽ trả lời: *Muốn có một chút ánh sáng mặt trời !*



Thanh long, Bạch hổ

TRỊ LIỆU BỆNH TẬT

TIẾT 1

NHỮNG PHƯƠNG THUỐC ĐƠN GIẢN THẦN DIỆU^(*)

I. CẢM MẠO

Trung y căn cứ vào đặc điểm của mùa (khí hậu) và thể chất để xác định bệnh cảm mạo. Có mấy nguyên nhân bị cảm mạo:

Mùa Đông, nhiệt độ ở bên ngoài thường thấp hơn nhiệt độ ở trong nhà (ở Trung Quốc có khi chênh lệch đến 20 độ).

Lúc ở trong nhà đi ra ngoài, thân nhiệt bị biến đổi đột ngột, bị lạnh, sinh cảm mạo.

Ngoài ra, ăn những thực phẩm có nhiều chất béo, vị ngọt, bên trong tích nhiệt, bên ngoài gặp lạnh, sinh cảm mạo; gọi là *hỏa hình cảm mạo*.

Đặc điểm triệu chứng của hỏa hình cảm mạo là cảm thấy lạnh, chảy nước mũi xanh; vài ngày sau chảy nước mũi đặc màu vàng; đau đầu, sợ lạnh không đổ mồ hôi, ho.

Phương pháp điều trị hỏa hình cảm mạo là thanh lý nhiệt, tán biểu hàn.

Sau đây là những phương thuốc trị liệu hoặc phòng cảm mạo:

^(*) Những phương thuốc dẫn trong sách chỉ có giá trị tham khảo. Nếu muốn sử dụng nên nhờ các thầy thuốc chỉ dẫn thêm. Vì cơ thể người có điều khác biệt (*lời người dịch*).

1. Phương thuốc thần kì chữa cảm mạo

Phương thuốc chính

Chích Ma hoàng 5 g

Hạnh nhân 10 g

Sinh thạch cao 30 g (nấu trước)

Cam thảo 5 g

Sài hồ 6 gam

Hoàng linh 6 g

Ngân hoa 12 g

Tô diệp 6 g (bỏ vào sau)

Khương hoạt 6 g

Bản lam căn 12 g

Tâm diệp 15 g

Phương thuốc phối hợp

Chích Ma hoàng 5 g

Hạnh nhân 10 g

Sinh thạch cao 30 g

Sinh Cam thảo 5 g

Sài hồ 10 g

Hoàng linh 10 g

Ngân hoa 15 g

Tô diệp 10 g

2. Phương thuốc kì diệu phòng cảm mạo

Có người tên là Trương Kiểu Công, một trăm tuổi, thường bị bệnh cảm mạo.

Ông phòng cảm mạo với phương thuốc sau:

Hồ đào nhân 3 hạt.

Mật ong (tùy ý).

Nhúng Hồ đào vào Mật ong để ăn, mỗi ngày 2 lần.

Riêng trước ngày Lập thu nửa tháng, bắt đầu ăn liên tục một tháng.

Được suy luận như sau: Theo *Chu Dịch – Lục nhâm*, thì tháng này khí Mùi. Mùi xung Sửu, Sửu là kho Kim (*Kim khố*), Kim thuộc phổi, đại tràng.

Cho nên, ăn vị thuốc trên có công dụng làm cho âm – dương hỗ tương đối lập để phòng cảm mạo.

Tương tự, năm 2003 là năm Mùi, Sửu – Mùi xung. Sửu là kho Kim (*Kim khô*), chủ phổi. Mùi xung phổi, nên nhiều người bị bệnh phổi.

Công dụng của hai vị thuốc trên là điều hòa dinh vệ, nhuận tạng phủ, thông tam tiêu, điều tì vị, bổ thận ấm phổi, ngừng ho, bình suyễn.

Những người cao tuổi kiên trì dùng phương thuốc này thì ít khi bị cảm mạo.

Như đã nói, bệnh cảm mạo liên quan đến việc ăn uống, thể chất con người thiên về lạnh hoặc thiên về nóng cũng dễ sinh cảm mạo. Cho nên, cẩn thận trong việc ăn uống là cách phòng bệnh tốt nhất.

3. Phương thuốc chống cảm mạo

Thành phần

Bắc kỳ 10 g

Đương sâm 10 g

Hoài sơn 10 g

Cẩu kỷ tử 10 g

Cách dùng

Nấu để uống, khi bị nghẹt mũi.

Chủ trị

Mũi mẫn cảm, viêm mũi, chống cảm mạo.

Công hiệu

Giảm chảy nước mũi xanh, sau đó khỏi bệnh.

4. Cảm mạo và tắm bằng nước lạnh

Tắm nước lạnh, hoặc tắm nóng trước, tắm nước lạnh sau.

Công dụng là làm cho da săn chắc đẹp, cải thiện động mạch bị xơ hóa, tăng sức đề kháng ngoại tà xâm nhập, tan máu ứ và cảm mạo.

Vì sau khi tắm nước lạnh xong, toàn thân phát nhiệt, hoặc nóng lạnh thay đổi, làm cho khí huyết lưu thông.

Có người tên là Hoắc Anh Đông, 20 năm bị bệnh nam (nam: nhọt mọc trong tạng phủ và ở ngoài), kiên trì tắm nước lạnh, thọ đến 80 tuổi.

II. ĐƯỜNG HÔ HẤP BỊ BỆNH

1. Đau cổ họng

Phương thuốc

Kim ngân hoa 50 g Mai tử 9 cái

Quyết minh tử 50 g Sa sâm 50 g

Cách dùng

Sắc để uống.

2. Viêm khí quản, thở khò khè*

Thành phần

Qua lâu Sa sâm

Tang diệp Hạnh nhân

Bối mẫu Mạch đông

Tì bà diệp

Công dụng

Dưỡng âm nhuận phổi, khử đờm, cường tâm.

* Có những phương thuốc không ghi cân lượng, việc gia giảm là do thầy thuốc, căn cứ vào thể tạng và các nhân tố khác.

3. Ngừng ho nhuận phổi

Thành phần

Bách hợp

Ý dĩ nhân

Xích tiểu đậu

Lô căn

Ngân nhĩ

Tây Dương sâm

Ngưu bàng tử

Cẩu kỉ tử

Mộc nhĩ

Hoa phấn

5. Bệnh đường hô hấp và ăn chay

Ăn chay xuất hiện từ đời Đường, đến nay rất nhiều người thích ăn chay.

Theo các nhà nghiên cứu Trung y cũng như Tây y cho rằng, ăn chay sẽ làm giảm hàm lượng Đạm cô thuần (cholesterol) trong cơ thể, có lợi cho đường hô hấp.

Ngoài ra, ăn chay còn có công dụng hạ huyết áp, giảm thiểu vông mạc bị xơ hóa, khiến cho da đẹp, cơ thể khỏe mạnh.

III. LI LƯU CẨM

1. Phương thuốc

Trong những năm gần đây, nhiều nơi ở Trung Quốc, nhiều người bị bệnh, không có trong kinh điển, gọi là li lưu cảm.

Phương thuốc sau đây đã trị liệu thành công.

Thành phần

Kim ngân hoa

Quán chúng

Hoàng linh

Liên kiều

Cách dùng

Sấy khô, sắc nước uống.

2. Những suy luận máy móc

Năm 1997 là năm Trung Quốc có nhiều bệnh li lưu cảm, người ta lập luận như sau:

Năm 1997 là năm Đinh Sửu. Dậu và Sửu thuộc Kim đều nhập mộ. Dậu đại biểu cho gà, cho bệnh dịch gà (*kê ôn*), nên người ta muốn không bị bệnh thì phải diệt gà.

Năm 2005 là năm Quý Dậu, bệnh li lưu cảm lại xuất hiện nghiêm trọng.

Người ta lại suy luận: Dậu là gà, là chim. Vì vậy, người ta lại tiêu hủy gà.

Năm 2006 là năm Bính Tuất. Người ta lại suy luận: Tuất là chó, nên phát động việc giết chó.

Thật sự, bệnh li lưu cảm hoặc những bệnh khác, không nên suy luận máy móc, không phải là do gà hay chó, mà do con người phá hoại môi trường sống đã ảnh hưởng đến sức khỏe của con người.

IV. ĐAU LƯNG MỖI GỐI (CỐT CHẤT TĂNG SINH PHƯƠNG)

Những người từ 52 tuổi trở lên thường đau lưng, mỏi gối, nên dùng phương thuốc sau.

Thành phần

Thục địa 30g

Vân linh 30g

Can khương 30g

Kê huyết đằng 30g

Chế Mã tiền tử 6g

Cách dùng

Nghiền thành bột, luyện với Mật ong, viên thành 22 viên. Sáng uống một viên, chiều uống một viên. Uống 2 tễ, bệnh sẽ giảm và khỏi.

V. PHÒNG CAO HUYẾT ÁP, CAO MỠ TRONG MÁU VÀ CAO ĐƯỜNG TRONG MÁU

1. Những phương thuốc phòng cao huyết áp, cao mỡ trong máu

Phương 1

Thành phần

Sinh Bách hợp 39g

Tri mẫu 15g

Bá tử nhân 20g

Sa Tảo nhân 30g

Hoài ngư tấu 30g

Kê huyết đằng 10g

Tiên mao 15g

Tiên linh tì 30g

Cẩu kỷ tử 30g

Cách dùng

Có thể tăng gấp mười cân lượng nêu trên, luyện Mật ong, viên thành hoàn, mỗi viên nặng 10g. Trưa uống 1 viên, trước khi đi ngủ uống 1 viên.

Công hiệu

Thực nghiệm chứng minh, phương thuốc trên có công dụng trị cao huyết áp, tăng cường sức khỏe, có người bị (cao huyết áp) sống thọ 86 tuổi.

Ghi chú

Những vị thuốc khác có công dụng hạ huyết áp, hạ mỡ trong máu như Sơn tra, Kiều mạch.

Phương 2 (hạ mỡ trong máu)

Thành phần

Linh chi

Sơn tra

Câu kỷ

Thủ ô

Quyết minh tử

Thiên ma

Đơn sâm

Ghi chú

Không nên ăn nhiều mỡ (dầu) động vật.

Phương 3 (khuếch trương động mạch)

Thành phần

Hồng hoa

Xuyên khung

Đơn sâm

Tam thất

Bồ hoàng

Linh chi

Đào nhân

2. Những loại rượu thuốc phòng đường cao trong máu, cao huyết áp, cao mỡ trong máu

Trung y cho rằng, những người cao tuổi thường bị bệnh tâm huyết quản, nên uống ít rượu thuốc làm cho khí huyết lưu thông, hạ huyết áp, có ích cho sức khỏe và nâng cao tuổi thọ. Sau đây là phương thuốc đặc biệt, có thể tự pha chế.

Phương 1

Thành phần

Lục thần khúc

Trần bì

Phòng phong

Đỗ trọng

Ngưu tất

Sa sâm

Bạch thược

Thục địa

Khương hoạt

Đại hồi hương

Toan Tảo nhân

Cẩu kỷ tử

Uy linh tiên

Đại táo

Tiễn hồ

Cam thảo

Nhục quế

Phục thần

Ngọc trúc

Mộc qua

Tân giao

Xuyên khung

Bạch tửu

Liều lượng

Mỗi vị thuốc 10 gam. Bạch tửu 2 cân.

Cách dùng

Ngâm các vị thuốc với rượu trắng 3 ngày, 3 đêm, bỏ bã. Lấy một cân nước lọc, 500g Bạch đường (đường trắng), ngâm 1 ngày, 1 đêm. Sau đó, trộn rượu thuốc và nước đường với nhau, đem dùng. Uống ngày 3 lần (sáng, trưa, tối), mỗi lần 15g.

Phương 2 (rượu trường thọ)

Thành phần

Hoàng tinh

Đương sâm

Bắc kỳ

Cẩu kỷ tử

Tửu

Liều lượng

Mỗi vị thuốc 1 lượng, rượu 1 cân.

Cách dùng

Sau bữa ăn dùng 1–2 li nhỏ.

Công dụng

Nâng cao tuổi thọ.

3. Đỗ trọng – trà dự phòng đường cao trong máu, cao huyết áp và mỡ cao trong máu

Sách *Bản thảo đồ kinh*, đời Tống, cho rằng, Đỗ trọng là một cây thuốc có giá trị, lá Đỗ trọng có công hiệu gấp vỏ (bì) rất nhiều lần.

Công dụng của lá Đỗ trọng là hạ đường cao trong máu, hạ huyết áp, hạ mỡ trong máu.

Trung y cho rằng, Đỗ trọng là thuốc hoàng kim của các loại thực vật, vì có công dụng sáu đề kháng và ba hạ (*lục kháng, tam giáng*).

Sáu đề kháng (*lục kháng*) là kháng viêm, kháng khuẩn, kháng bệnh độc, kháng mỗi mệ, kháng u bướu (thũng lỵ).

Ba hạ (*tam giáng*) là hạ mỡ, hạ đường, hạ huyết áp.

1. Tim đập thất thường, ích khí dưỡng âm hoạt máu

Thành phần

Tây dương sâm

Mạch đông

Ngũ vị tử

Cát căn

Đơn sâm

Đương quy

Xích thược

Hồng hoa

Xương bồ

Uất kim

Bá tử nhân

Cách dùng

Nghiền thành bột. Sáng chiều uống mỗi lần 15g. Uống trong 1 năm.

VI. BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

1. Phương 1

Thành phần

Hoàng kỳ 10–15g

Cẩu kỷ tử 15g

Hoài sơn 15g

Ngọc mễ tu 30g

Cách dùng

Nấu nước uống thay nước trà.

2. Phương 2

Thành phần

Nam qua 250g

Lục đậu 30g

Cách dùng

Nam qua bỏ vỏ, cắt thành miếng, cho nước, nấu với Lục đậu, để uống.

3. Phương 3

Thành phần

Hoài sơn 30g (tươi thì dùng 60–90g)

Ý dĩ nhân 30g

Cách dùng

Nấu với nước để uống.

4. Phương 4

Thành phần

Phiên gia

Dương thông

Đậu hủ

Cách dùng

Nấu nước uống.

5. Phương 5

Thành phần

Hắc đậu 100g

Thủ ô 20g

Cẩu kỷ tử 20g

Cách dùng

Sắc nước uống.

6. Phương 6

Thành phần

Ngọc mễ

Cẩu kỷ tử

Cách dùng

Sắc nước uống.

Liên tu

Ngọc trúc

7. Phương 7

Thành phần

Hương cô

Cẩu kỷ tử

Hoài sơn

Thô mế

Cách dùng

Nấu cháo để ăn.

8. Phương 8

Thành phần

Tuyết lê

Nam qua

Cách dùng

Ăn các loại trên.

9. Sự gia giảm

Từ những phương thuốc trên, tùy theo thể chất mỗi người mà thêm bớt.

Thể chất thiên về hư

Mỗi lần nên chọn thêm từ 1 – 3 loại, liệt kê sau: *Nhân sâm, Bắc kỳ, Cẩu kỷ tử, Nữ trinh tử, Sơn thù du, Hoài sơn, Hoàng tinh.*

Thể chất thiên về nóng nhiệt

Mỗi lần chọn thêm từ 1 – 3 loại, liệt kê sau: *Ngọc trúc, Tri mẫu, Sinh địa, Thiên hoa phấn, Cát căn.*

10. Những loại nước giải khát thần kì

Trung y cho rằng, người bị tiểu đường nên uống những loại nước giải khát như *Lê, Bột tẻ, Ngẫu, Ô mai* (hoặc *Mạch đông*), *Tây qua bì.*

Là các loại nước giải khát có công dụng thanh nhiệt, giải thử (thử: nắng).

Đổ mồ hôi nhiều nên dùng *Ô mai*.

Viêm phổi nên dùng *Bột tẻ* (lá Mã đề). *Bạch lê* (lê trắng) hoặc *Thanh lê* (lê xanh) có công dụng giải khát, thanh nhuận.

VII. NHỮNG PHƯƠNG THUỐC GIẢM BÉO PHÌ

1. Phương pháp trị liệu, luận theo Ngũ hành

Người béo phì thường có những triệu chứng: Thân thể nặng nề, phù thũng, thiếu máu, cao huyết áp, bụng tả, tính dục hạ thấp.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, người béo phì, có nguy cơ suy thận tăng lên gấp 7 lần so với những người bình thường.

Luận theo Ngũ hành: Thận chủ tì, chủ Thổ; thận chủ Thủy; phổi chủ Kim.

Thận nhiều thì Thổ vượng (tì), Thổ vượng tức khắc Thủy (thận), làm cho thận suy kiệt. Kim (phổi) sinh Thủy (thận), muốn Thủy (thận) mạnh, thì phải bổ phổi. Nói chung, muốn giảm béo phải bổ tì, vị và bổ phổi.

2. Bạch hồ tiêu (tiêu trắng)

Đối với Trung y, Bạch hồ tiêu (tiêu trắng) là bảo ngọc, là vị thuốc bất li thân, ở trong nhà thường có Bạch hồ tiêu, đi đâu cũng đem Bạch hồ tiêu.

Nguyên nhân, Bạch hồ tiêu có tác dụng làm ấm hóa mỡ, giảm béo, trừ bệnh tả do ăn hải sản tươi sống.

3. Trà và giảm béo phì

Công dụng của trà

Từ xưa, con người đã đánh giá cao về công dụng của lá

trà: Trị bệnh lỵ, sáng mắt, giáng hỏa, giải độc, ích tỳ (có ích cho suy nghĩ), thanh nhiệt, tiêu thực, lợi tiểu, cường tâm, thiếu tọa (ít ngồi).

Sách vở Trung y cũng đề cao giá trị của lá trà. Chẳng hạn, sách *Thần Nông bản thảo kinh* viết: Trà có vị đắng, giải khát ích tỳ, ít nằm, nhẹ người, sáng mắt. Sách *Bản thảo cương mục* viết: Vị trà ngọt, đắng, hơi lạnh không có độc, lợi tiểu tiện, khử đàm nhiệt, ngừng khát.

Ngày nay, theo các nhà nghiên cứu, trà có 9 công dụng sau: Phòng trị cao huyết áp, bệnh quán tâm. Phòng trị cao sơn bất hoạt (ở Tây Tạng, người ta không có trà thì không thể làm việc được, hoặc không sống được). Phòng trị trúng độc. Phòng trị da, miệng lưỡi bị nhọt. Phòng trị niếu đạo cảm nhiễm, viêm bàng quang. Đề tinh thần, trợ tiêu hóa. Trị kết hạch. Phòng u bướu.

Trà thường kết hợp với thiên, nên gọi là *thiên trà*. Trà có nhiều loại, sau đây là những loại trà tiêu biểu:

Hồng trà

Dùng cho người ăn nhiều chất béo.

Lục trà

Những người cao tuổi (60 – 70 tuổi), thể chất chân âm hư thiếu, hư hỏa tích ở bên trong. Vì vậy, nên dùng lục trà, lục trà có công dụng dưỡng âm thanh nhiệt.

Ngũ hành trà

Tức là luận theo Ngũ hành dùng trà để trị liệu, hiệu quả rất cao.

Chẳng hạn: Người mới bị bệnh lỵ, nên dùng 30g lục trà, pha đậm, chia ra để uống, rất công hiệu. Hoặc, dùng *Mộc nhĩ* 15g, *Hồng đường* 60g, nấu để uống.

Trung niên nên dùng thanh trà, công dụng mát gan, giải độc, tiêu hỏa, thanh tràng vị. Người cao tuổi, nếu muốn dưỡng vị thì nên dùng hồng trà.

VIII. TRỊ SỎI GAN

1. Phương pháp trị liệu theo Ngũ hành

Lập luận theo Ngũ hành, bệnh sỏi gan được trị liệu trong sáu ngày.

Năm ngày đầu, nửa ngày cho bệnh nhân ăn Bình quả (Táo), được phết với Mật ong, sau đó giả ra và viên thành viên để ăn, mục đích không để Bình quả bị Oxy hóa và việc hấp thu của tràng vị tốt hơn.

Ngày thứ sáu, buổi chiều không cho bệnh nhân ăn, dùng 10 g Mang tiêu* pha với nước, chia làm 2 cho bệnh nhân uống vào lúc 18 giờ và lúc 20 giờ.

Việc trị liệu được lập luận như sau: Sáu ngày, số 6 thuộc quẻ Khảm ☵☵, tượng trưng trung gian cứng, bên ngoài mềm, vì sỏi mật bên ngoài là lớp mềm, trung gian là sa thạch.

Uống Mang tiêu vào lúc 18 giờ (giờ Dậu) và 20 giờ (Tuất): Tuất thuộc cung Càn, chủ đại tràng. Việc hấp thu của đại tràng tốt hơn.

2. Chanh và dầu trám

Tháng 7 năm 1976, Bính Thìn, ở Đường Sơn (Trung Quốc) bị động đất, có 24 vạn người bị nạn. Tháng 12 năm 2006, Bính Tuất, vùng phụ cận Đài Loan bị địa chấn.

Lập luận theo Ngũ hành: Thìn xung Tuất ở đường vĩ

* Mang tiêu: Chất khoáng, thành phần hoá học $\text{Na}_2\text{SO}_4 \cdot 10\text{H}_2\text{O}$.

tuyển. Bính thuộc Hỏa, ngũ vận lục khí do Thủy làm chủ. Thủy của Hỏa nóng thành nham (dung nham), lớp nham dưới chuyển động sinh địa chấn.

Để cứu những người bị nạn, người ta dùng Ninh môn (chanh) bóc vỏ, ép nước và pha với 2 lạng 5 dầu (125 g) Cẩm lãm (Cẩm lãm: trám) để cho các nạn nhân uống. Các nạn nhân đi đại tiện bài tiết ra khoảng 10 hạt kết thạch ở gan và đại tràng, mỗi hạt lớn bằng hạt đậu xanh.

Từ những kinh nghiệm, người dùng phương thuốc trên để thanh tràng, mỗi tháng 1 lần.

IX. NHỮNG PHƯƠNG THUỐC CHỐNG SUY LÃO, NÂNG CAO TUỔI THỌ

1. Phương thuốc chống suy lão, nâng cao tuổi thọ

Thành phần

Chế Thủ ô 20g

Nhục thung dung 15g

Cẩu kỷ tử 20g

Tang kỳ sinh 15g

Sao Đỗ trọng

Hoài ngư tấ 15g

Đảng sâm 15g

Đơn sâm 15g

Sơn tra nhục 15g

Cúc hoa 15g

Hoàng tinh 15g

Sinh hòe hoa 15g

Cách dùng

Nghiền thành bột, trộn với bột mì, luyện với Mật ong thành hoàn, mỗi hoàn nặng 10g. Sáng uống một hoàn, chiều uống một hoàn với nước nóng.

Công dụng

Bổ thận, dưỡng gan, ích khí hoạt máu, chống suy lão, nâng cao tuổi thọ.

Chủ trị

Gan thận không đủ, đau đầu chóng mặt. Thường dùng sẽ nâng cao sức khỏe và tuổi thọ.

Giải thích

Hà thủ ô, Nhục thung dung, Cẩu kỷ tử, Tang kỳ sinh, Sao Đỗ trọng, Hoài ngư tất, công dụng ích gan, bổ thận.

Đảng sâm, Đơn sâm, công dụng bổ khí hoạt máu.

Sơn tra, công dụng tiêu thực, kiện vị.

Cúc hoa, công dụng bình gan, tức phong.

Hoàng tinh, công dụng bổ tì, nhuận phổi.

Sinh hòe hoa, công dụng mát máu, ninh lạc.

Dược lý học hiện đại còn chứng minh:

Hà thủ ô, công dụng hạ mỡ, chống xơ động mạch, tăng cường sức miễn dịch.

Nhục thung dung, công dụng hạ huyết áp.

Cẩu kỷ tử, công dụng tăng cường sức miễn dịch, đề cao công năng của cao hoàn, chống suy lão, giúp thân cường tráng.

Tang kỳ sinh, công dụng khống chế bệnh độc của vị tràng.

Đỗ trọng, công dụng tăng cường sức miễn dịch và chống viêm.

Hoài ngư tất, công dụng xúc tiến việc hợp thành Dẫn bạch chất, hạ thấp niêm máu.

Đảng sâm, công dụng đề cao năng lực kích thích của cơ thể, ích trí.

Đơn sâm, công dụng hạ áp, xúc sự phân giải tiêu hóa mỡ và Dẫn bạch.

Sơn tra nhục, công dụng hạ áp, trấn đau, kháng khuẩn.

Hoàng tinh, công dụng hạ áp, hạ mỡ trong máu, hạ đường trong máu, tăng cường sự co bóp của cơ tâm.

Sinh hộc hoa, công dụng tăng cường sức đề kháng của mao mạch.

Tóm lại, những vị thuốc nêu trên, công dụng chống suy lão, kéo dài tuổi thọ.

2. Phương thuốc để cao sức miễn dịch

Thành phần

<i>Nhân sâm</i>	<i>Đảng sâm</i>
<i>Câu ki</i>	<i>Lộc nhung</i>
<i>Tử hà xa</i>	<i>Đương quy</i>
<i>A đao</i>	

3. Phương thuốc chống suy lão

Thành phần

<i>Nhân sâm</i>	<i>Hoàng kỳ</i>
<i>Đảng sâm</i>	<i>Phục linh</i>
<i>Thủ ô</i>	<i>Sơn thược</i>
<i>Linh chi</i>	<i>Đơn sâm</i>
<i>Hoàng tinh</i>	<i>Ba kích thiên</i>
<i>Lộc nhung</i>	

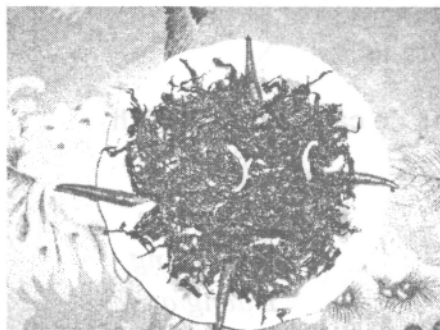
4. Hải đới – thuốc trường sinh bất lão

Sử ghi, Tần Thủy Hoàng đã sai Từ Phúc đem 500 đồng nam, đồng nữ đi thuyền ra biển để tìm thuốc trường sinh bất lão.

Có thuyết cho rằng, Từ Phúc đi tìm Hải đới. Nguyên, Hải đới có nhiều vi lượng nguyên tố, có công năng khôi phục các tế bào, chống suy lão. Ngoài ra, Hải đới có công dụng trị chân bị phù thũng.

Theo Trung y, mỗi ngày dùng 30 gam Hải đới khô (tươi

120g), dùng nồi sắt để nấu, uống. Dùng liên tục trong 20 ngày.
Công dụng chống suy lão.



Hải đới

4. Uống nước vào buổi sáng

Theo y học, buổi sáng nên uống nhiều nước, công dụng là giúp cơ thể bài tiết những độc tố ra ngoài, có lợi cho sức khỏe và tuổi thọ.

X. PHƯƠNG THUỐC GIẤC NGỦ NGON

1. Nước mát

Trung y cho rằng, một trong những nguyên nhân mất ngủ là do vi độc tố tạo thành. Vì vậy, 15 phút trước khi đi ngủ nên uống nước mát, sẽ dễ ngủ.

2. Cam mạch đại táo thang

Thành phần

Tiểu mạch 60g

Đại táo 15 quả

Cam thảo 10g

Cách dùng

Sắc nước uống.

Công dụng

Trị buồn bực, mất ngủ.

3. Buổi tối không nên ăn no

Phật giáo cho rằng, quá giờ Ngọ thì không ăn (*Quá Ngọ bất thực*), không chỉ có ý nghĩa về tu giới mà còn có ý nghĩa về dưỡng sinh. Trung y cũng khuyên, buổi chiều, tối, không nên ăn nhiều.

Nguyên nhân, buổi chiều, buổi tối, ăn no thì nhiệt lượng sẽ hóa thành mỡ.

Mỡ tồn tại tích lũy ở thận, bụng trên, nếu nhiều quá mỡ sẽ phân bố vào máu dịch, tâm cơ, gan... sẽ làm giảm công năng của các khí quan.

Không những vậy, thức ăn ở vị tràng lên men, sinh nóng, hôi, thối... sinh những khí có hại cho cơ thể, ngủ không ngon, nhiều mộng mị, ảnh hưởng đến đại não.

Đặc biệt, người cao tuổi, thì buổi chiều, buổi tối không nên ăn nhiều, ăn no.

4. Điều dưỡng tì, vị

Điều lý tì, vị

Thận là gốc của tiên thiên, tì vị là gốc của hậu thiên. Cho nên, phải coi trọng việc điều lý, bổ tì ích vị.

Có sách viết: Khí mạnh tử tự mở, khí hòa thức ăn tự hóa (*Khí tráng nhi vị tự khai, khí hòa nhi thực tự hóa*). Ấm chỉ việc quan trọng của tì vị đối với ăn uống và sức khỏe.

Trung y khuyên, nên tiết chế trong việc ăn uống, không nên ăn nhiều những thực phẩm quá lạnh, quá béo, quá cay và những thực phẩm nướng. Vận động để việc tiêu hóa dễ dàng.

Dưỡng khí tì

Lúc có cảm giác đói, tức là cơ thể đang khí hóa, việc khí hóa có công dụng trừ mỡ và bệnh táo.

Muốn có cảm giác đói, nên ăn *Sơn tra*, *La bặc*, *Mạch nha*, *Sinh khương*, có công dụng dưỡng vị khí.

Lưỡi và miệng

Trung y cho rằng: Năm khí của thực phẩm thuộc về trời, năm vị của thực phẩm thuộc về đất.

Năm vị được phân ngoài và trong, ngoài 5 vị, trong năm vị (chỉ sự quan hệ mật thiết những khí quan bên trong và khí quan bên ngoài).

Tim là chủ của các khí quan, khiếu của tim là lưỡi, tâm hòa tức lưỡi biết được năm vị.

Tì là một khí quan, khiếu của tì là miệng, tì hòa tức là miệng (khoang miệng) biết được vị của ngũ cốc.

Nếu khí tim bất hòa, khí tì không đủ, thì sự vận hóa bất thường.

Nếu miệng cảm thấy vị khác thường, tức là dấu hiệu của bệnh tật.

XI. PHƯƠNG THUỐC CHO NGƯỜI CAO TUỔI

Thông thường, người cao tuổi khí hư máu yếu (khí hư, huyết nhược), dễ bị hư và thực, hàn và nhiệt, muốn phòng chống suy lão cần chú ý đến sự cân bằng âm – dương, khi dùng thuốc có cả âm – dương, trị liệu phải chú ý tề dương, bổ dương, tề âm, trọng điểm là bổ tì, thận.

1. Phương thuốc bổ tì hư (Sâm linh bạch thuật tán)

Thành phần

Đảng sâm 30g

Bạch truật 30g

Trần bì 30g

Hoài sơn thược 30g

Chích Cam thảo 30g

Sao Biển đậu 10g

Sao Liên mễ 15g

Sao Di nhân 15g

Sa nhân

Cát cánh 5g

Cách dùng

Nghiền nhỏ các vị thuốc, mỗi lần uống 10g với nước Táo (Táo thang) hoặc nước cơm (Mễ thang).

Chủ trị

Tiêu những thức ăn có chất béo, chất dầu mỡ; đại tiện nhiều lần, đại tiện lỏng; ăn uống ít; sắc mặt vàng ỉu, mạch tế nhược, rêu lưỡi trắng; tinh thần mệt mỏi.

2. Phương thuốc tráng thận (Lục vị địa hoàng hoàn)

Khởi nguyên và công dụng

Theo các thầy thuốc, *Lục vị địa hoàng hoàn* diễn hóa từ phương thuốc *Quế phụ địa hoàng hoàn* trong sách *Kim quỹ thận khí hoàn* của y thánh Trương Trọng Cảnh mà thành.

Thông thường, người cao tuổi thường thận tinh không đủ, mệnh môn hỏa suy; do thời trẻ nhiều buồn phiền, nhiều mộng tưởng, túng dục, thận tinh tiêu hao, thận âm không thể chế (điều khiển) dương; cả âm dương đều bị hư, âm hư dương kháng. Cho nên, phải tư âm trấn tĩnh, ấm bổ thận dương.

Ngày nay, thực nghiệm chứng minh: *Lục vị địa hoàng hoàn* có tác dụng tốt đến cao hoàn, tăng cường số lượng tinh, tăng dự hưng phấn của thùy thể, hệ thống tuyến của thượng thận, tăng cường công năng của nam tính, năng lực giao phối.

Nói cách khác, *Lục vị địa hoàng hoàn* còn có công dụng trị bệnh dương nuy (nuy: yếu, xù) của nam giới.

Dù nam hoặc nữ, thanh niên hoặc người cao tuổi, nguyên nhân sinh thận hư tuy khác nhau nhưng cần phải bổ thận. *Lục vị địa hoàng hoàn* là một trong những phương thuốc quý nhất dùng để bổ thận hoặc điều trị thận bị bệnh. Nếu uống lâu ngày, có lợi cho dưỡng sinh, sức khỏe và tuổi thọ.

Ưu điểm của phương thuốc *Lục vị địa hoàng hoàn* chuyên trị gan thận, không thiên về lạnh, không thiên về khô, bổ khí huyết.

Vì vậy, phương thuốc *Lục vị địa hoàng hoàn* không chỉ dùng để trị liệu của người cao tuổi mà còn dùng để trị liệu cho thanh niên nam nữ.

Thành phần

Thục địa hoàng 18g

Phục linh 12g

Đơn bì 9g

Sơn thù nhục 12g

Sơn dược 15g

Trạch tả 9g

Giải thích

Thục địa, công dụng bổ âm, bổ thận, sinh huyết, sinh tinh.

Sơn thù, công dụng ấm gan, trục phong, niêm tinh, mật khí.

Mẫu đơn (Đơn bì), phục hỏa, mát máu.

Sơn dược, công dụng thanh hư nhiệt phế, tì, bổ tì chắc thận.

Phục linh, công dụng giảm âm nhiệt của tì, thông thận, giao tâm.

Trạch tả, công dụng tả thủy tà của bàng quang, thính tai, sáng mắt.

Cách dùng

Viên với mật ong, uống với nước muối lúc bụng đói, mùa Đông nên uống với rượu.

Sự biến hóa của phương thuốc

Các thầy thuốc có thể thêm các vị thuốc khác vào phương

thuốc *Lục vị địa hoàng*, tên thay đổi, công dụng cũng có tính sai biệt. Liệt kê như sau:

Thêm *Phụ tử, Nhục quế* (mỗi vị 2 lượng), gọi là *Quế phụ bát vị thang*.

Trị: Tướng hỏa không đủ, hư thừa (doanh) thiếu khí. Thích hợp với Xích mạch yếu.

Thêm *Hoàng bá, Tri mẫu* (mỗi vị 2 lượng), gọi là *Tri bá bát vị thang*. Thích hợp với Xích mạch vượng.

Trị: Âm hư hỏa động, cốt yếu, tủy khô.

Thêm *Nhục quế* (1 lượng), gọi là *Thất vị địa hoàng hoàn*.

Công dụng: Dẫn hỏa vô căn, giáng quy nguyên.

Thêm *Ngũ vị* (3 lượng), gọi là *Uất khí hoàn*.

Trị: Lao thấu (thấu: ho có đờm).

Thêm *Ngũ vị* (2 lượng), *Mạch đông* (3 lượng), gọi là *Bát tiên trường thọ hoàn*. Trị: Hư tổn lao nhiệt (nếu thêm *Tử hà xa*).

Thêm *Đỗ trọng* (Khuông sao), *Ngưu tất* (rửa bằng rượu), (mỗi vị 2 lượng).

Trị: Thận hư, lưng gối nhức mỏi.

Bột *Trạch tả*, thêm *Ích trí nhân* (3 lượng).

Trị: Tiểu tiện nhiều lần.

Dùng *Thục địa* (2 lượng). *Sơn dược*, *Sơn thù du*, *Đơn bì*, *Đương quy vĩ*, *Ngũ vị tử*, *Sài hồ* (mỗi vị 5 tiền). *Phục thần*, *Trạch tả* (mỗi vị 2 tiền rưỡi), viên với *Mật*, dùng *Chu sa* làm áo, gọi là *ích âm thận khí hoàn*.

Trị: Thận hư, mắt mờ.

Quế phụ bát vị hoàn, thêm *Xa tiền tử*, *Ngưu tất*, gọi là *Thận khí hoàn*.

Trị: Cổ trướng (do gan, thận, tì cả ba tạng đều bị bệnh dẫn đến).

XII. PHƯƠNG PHÁP DƯỞNG SINH THIÊN VỀ DƯƠNG HƯ HOẶC ÂM HƯ

1. Thiên về dương hư

Xét về bát quái, dương hư thuộc quẻ Li ☲, Li thuộc Hỏa, Hỏa là nguồn sinh mệnh, là thái dương, tiêu trừ hàn lạnh.

Sách Nội kinh cho rằng: ích nguồn hỏa để tiêu âm che phủ.

Có hai phương thuốc là *Hữu quy hoàn* và *Hữu quy ẩm*.

Thành phần Hữu quy hoàn

<i>Thực địa</i>	<i>Hoài sơn được</i>
-----------------	----------------------

<i>Tảo bì</i>	<i>Cẩu kỉ tử</i>
---------------	------------------

<i>Đỗ trọng</i>	<i>Thỏ ti tử</i>
-----------------	------------------

<i>Lộc giao</i>	<i>Đương quy</i>
-----------------	------------------

<i>Phụ phiến</i>	<i>Nhục quế</i>
------------------	-----------------

Thành phần Hữu quy ẩm

<i>Thực địa</i>	<i>Hoài sơn được</i>
-----------------	----------------------

<i>Đỗ trọng</i>	<i>Tảo bì</i>
-----------------	---------------

<i>Cẩu kỉ tử</i>	<i>Phụ phiến</i>
------------------	------------------

<i>Nhục quế</i>	<i>Chích Cam thảo</i>
-----------------	-----------------------

2. Thiên về âm hư

Xét về bát quái, âm hư thuộc quẻ Khảm ☵, Khảm là nước, là tinh, là huyết, là nguồn của âm dịch, là mẹ của khí, là nguồn sinh âm tinh, cho nên phải dùng thủy hỏa kí tế để nhu dưỡng toàn thân.

Sách *Nội kinh* cho rằng: Tráng hỏa là chính, để chế dương quang.

Gồm có hai phương thuốc là *Tả quy hoàn* và *Tả quy ẩm*.

Thành phần Tả quy hoàn

Thực địa *Hoài sơn được*

Tảo bì *Cẩu kỉ tử*

Thỏ ti tử *Quy giao*

Ngưu tất *Lộc giao*

Thành phần Tả quy ẩm

Thực địa *Hoài sơn được*

Tảo bì *Phục linh*

Cẩu kỉ tử *Chích Cam thảo*

XIII. THUỐC PHÒNG TÓC BẠC

Thành phần

Hà thủ ô 15g

Nữ trinh tử 10g

Hắc đậu 10g

Cách dùng

Nấu các vị thuốc, trũ vào bình đất, uống hàng ngày.

Công dụng

Phòng chống tóc bạc.

XIV. VIÊM RUỘT THỪA CẤP TÍNH

Thành phần

Đại toán *Mang tiêu*

Đại hoàng *Thố (dấm)*

Cách dùng

Giã nhỏ Đại toán (tối) và Mang tiêu, trộn với Đại hoàng và Thố (dấm).

Công dụng

Trị viêm ruột thừa cấp tính, sung ruột thừa và bị viêm phúc mạc.

XV. VIÊM TÚI MẬT CẤP TÍNH

Thành phần

Sài hồ

Hoàng linh

Kim tiền thảo

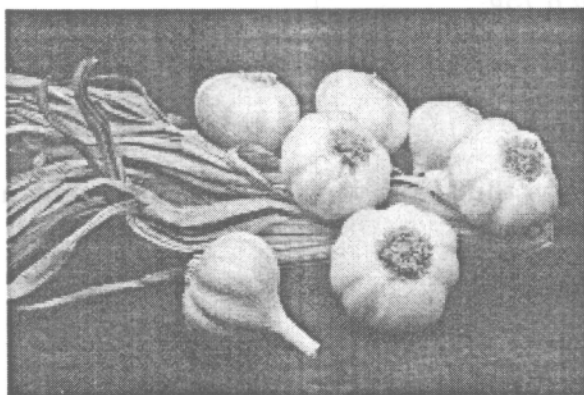
Bồ công anh

Tử hoa địa đing

Bán biên liên

Mộc hương

Xuyên luyện tử



Tỏi (đại toán)

TIẾT 2

KHÍ HOÁ VÀ THỜI GIAN TRỊ LIỆU HỌC

I. KHÍ HOÁ

Trung y cho rằng, khi bị bệnh thì chính (khí) và tà (khí) tương tranh, gọi là khí hóa (Tây y gọi là hấp thu).

Nếu bệnh tình chuyển biến tốt (hảo chuyển phản ứng) còn gọi là *chỉnh kiện phản ứng*. Vì vậy, cần phải phân tích tình huống một cách cụ thể để điều chỉnh thuốc thang và ẩm thực.

Ví dụ

Ung thư tiền liệt tuyến phát sinh từ phổi. Bệnh phát chuyển di làm cho toàn thân đau nhức, hít thở khó khăn, bụng cứng, tiết nước như đại tiện. Nếu điều chỉnh thuốc thang trị liệu và ăn uống. Bệnh nhân đi đại tiện, bụng sẽ bớt cứng, đi tiểu nhiều, toàn thân bớt đau nhức.

Nói cách khác, thầy thuốc giỏi cần phải theo dõi diễn biến bệnh tình, làm cho chính thắng tà, để cứu bệnh nhân.

II. THỜI GIAN TRỊ LIỆU HỌC

Các nhà nghiên cứu cho rằng, cách đây hơn hai ngàn năm, khi người ta chưa phát hiện ra đồng hồ sinh học, các danh y Trung Quốc đã biết ứng dụng thời gian vào việc trị liệu bệnh tật, gọi là thời gian trị liệu học.

Theo Trung y, các khí quan của con người hoạt động theo tiết luật (sinh vật), gọi là Tí Ngọ lưu chú; tức là căn cứ theo sự biến hóa ngũ vận, lục khí, lên xuống của âm, dương để tìm ra tiết luật (sinh vật).

Tiết luật sinh vật chi phối hoạt động sinh lí (trên 100 loại) của nhân thể từ huyết áp, nhịp tim, mạch, thần kinh...

Trung y đã ứng dụng thời gian trị liệu học vào dùng thuốc, để tăng tác dụng của thuốc. Sau đây là những ví dụ:

1. Thuốc chống ung thư

Uống vào buổi chiều (các giờ: Thân, Dậu, Tuất, Hợi). Thực nghiệm chứng minh có 118 tên bệnh về bạch huyết đã điều trị có hiệu quả theo giờ uống thuốc.

Phân tích theo Ngũ hành: Buổi chiều là Kim, Thủy vượng, Kim chủ phổi, Thủy chủ thận, cho nên phổi và thận rất thịnh, đồng thời là những giờ mà sự đổi cũ thay mới của nhân thể rất mạnh.

2. Thuốc có chất sắt (thiết tễ)

Thuốc dùng để chữa trị bệnh thiếu máu có chất sắt (Kim), nên uống vào 7 giờ tối, công dụng của thuốc cao hơn là uống thuốc vào 7 giờ sáng.

Phân tích theo Ngũ hành: Từ 5 – 7 giờ tối là giờ là giờ Dậu, Dậu thuộc Kim, nên uống thuốc có hiệu quả cao. Từ – 7 giờ sáng là giờ Mão, Mão thuộc Mộc, Mộc khắc Kim, nên hiệu quả của thuốc thấp.

3. Thuốc ngừng đau

Nên uống vào giữa trưa, 11 – 12 giờ, là giờ nhân thể miễn cảm với sự đau đớn.

Phân tích theo Ngũ hành: 11 – 12 giờ thuộc Hỏa. Cảm giác đau đớn là do các nút thần kinh, thần kinh là Mộc. Mộc sinh Hỏa, nên thuốc giảm đau có công hiệu cao hơn.

4. Thuốc ngừng ho suyễn

Nên uống thuốc phòng trị ho vào lúc 15 – 21 giờ (Thân, Dậu, Tuất).

Phân tích theo Ngũ hành: Ho suyễn thường mẫn cảm vào 2 giờ (Sửu), là lúc Kim mộ, lúc 3 giờ Dần, là Kim tử. Kim chủ phổi, nên uống thuốc ít công hiệu.

Vì vậy, nên uống thuốc phòng trị ho suyễn vào lúc 15 – 21 giờ (Thân, Dậu, Tuất).

5. Thuốc hạ huyết áp

Nên uống vào lúc 9 giờ sáng – 3 giờ chiều (Tị, Ngọ, Mùi), không nên uống trước khi đi ngủ.

Phân tích theo Ngũ hành: Hỏa thịnh vào các giờ Tị, Ngọ, Mùi, nên huyết áp tăng cao, uống thuốc hạ huyết áp có công dụng tốt. Sau giờ Mùi, thuộc Thủy. Thủy khắc Hỏa, nên hiệu quả của thuốc không cao.

6. Thuốc về bệnh tim

Nên uống vào lúc 6 – 8 giờ sáng.

Phân tích theo Ngũ hành: 6 – 8 giờ sáng là Mộc vượng. Mộc vượng sinh Hỏa, Hỏa chủ tim, nên công dụng của thuốc cao hơn.

7. Thuốc bổ

Nên uống thuốc bổ vào lúc có cảm giác đói, việc hấp thu thuốc sẽ tốt hơn.

TIẾT 3

NHỮNG PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU ĐỘC ĐÁO CỦA TRUNG Y

I. ÂM NHẠC

1. Bảy tình cảm (thất tình)

Trung y cho rằng, một trong những nguyên nhân sinh bệnh là do bảy tình cảm (thất tình: giận, vui, lo, bị thương, sợ hãi, kinh sợ) thái quá.

Sách *Tố vấn* viết: Giận khí dâng lên, vui khí chậm, bị thương ất khí tiêu, sợ khí hạ xuống, lạnh khí thu lại, ánh sáng (cảnh) khí tiết ra, kinh hãi làm khí loạn, mệt nhọc khí hao tổn, suy nghĩ khí ngưng kết.

Thời cổ, Trung y đã biết dựa vào thất tình để trị liệu bệnh tật.

Sách *Lã thị xuân thu* kể: Tề Mẫn vương bị bệnh, sai người đem lễ vật rất hậu sang nước Tống mời Văn Chí.

Văn Chí là một lương y của nước Tống, tương truyền ông nhìn lưng mà thấy được khiếu tim của người, vừa giỏi y đạo vừa rành các thuật khác lạ để chữa bệnh.

Tương tự Biển Thuộc, các nước đều biết tên tuổi Văn Chí.

Văn Chí đến nước Tề, vào cung chẩn đoán cho Tề Mẫn vương, rồi lui ra, nói với Thái tử:

– Bệnh Tề vương có thể chữa được, nhưng chữa xong thì tính mạng của tôi cũng chẳng còn !

Thái tử hỏi duyên cớ. Văn Chí nói:

– Muốn chữa bệnh cho Tề vương, thì phải chọc giận ông ta. Đã chọc giận ông ta thì tôi nhất định phải chết.

Thái tử trấn an:

– Nếu ngài chữa cho phụ vương tôi khỏi bệnh, tôi sẽ gặp mẫu hậu trình bày, mẫu hậu tôi sẽ tâu với phụ vương về tội vô lễ của ngài, lúc ấy ngài sẽ được yên ổn.

Văn Chí nói:

– Cứ xem như cái thân già của tôi phó thác cho Tề vương rồi !

Từ đó, Văn Chí hện vào chữa bệnh cho Tề vương nhưng cứ thất hện hoài, khiến Tề Mẫn vương rất bức bối.

Bất ngờ, một hôm Văn Chí lễ mễ đến, mặt mày có vẻ ngạo nghễ, mang cả giày bần, leo lên giường của nhà vua, dây cả ra quần áo nhà vua.

Vừa sờ sảng, vừa thô bạo, Văn Chí la mắng nhà vua đủ điều. Tề Mẫn vương cũng nổi giận xung thiên, cũng la hét và chửi lại.

Không bao lâu, bệnh của Tề Mẫn vương thuyên giảm.

Lúc bệnh Tề Mẫn vương sắp khỏi, vẫn giận Văn Chí vô lễ. Hoàng hậu, Thái tử giảng giải hết lời, ông ta vẫn không nghe.

Tề Mẫn vương, cho người đem cái vạc, luộc sống Văn Chí.

Cái chết của Văn Chí thật là bi tráng!

Theo Ngũ hành thì là thổ, gan là mộc, mộc có thể thắng thổ. Tề Mẫn vương, uất ức mà sinh bệnh, tổn thương đến thì (Thổ). Văn Chí chọc giận Tề vương, để gan (Mộc), thắng thì (Thổ). Tức Văn Chí vận dụng học thuyết Ngũ hành tương sinh, tương khắc, chế ước tương thắng để trị liệu, cách trị liệu cho Tề vương gọi là phép *tình chí tương thắng*.

Danh y Trương Tử Hòa, đời Kim, gọi là dùng phép chửi bới làm nhục để trị liệu.

Câu chuyện khác, có một vị thái thú bị bệnh phổi, đến

tìm một vị danh y, cũng là bạn bè, chữa trị. Vị danh y chẩn đoán xong, tìm cách chọc tức vị thái thú. Vị thái thú cáu giận, chửi bới om sòm, giận dữ bỏ về.

Hôm sau, bớt giận, lại đi tìm danh y để xin lỗi. Danh y thấy bệnh tình của vị thái thú đã thuyên giảm, liền giải thích: Bệnh của ông do bị thương sinh ra, chỉ có giận và chửi bới thì bệnh mới khỏi được. Nay nhờ chửi tôi mà ông đã khỏi bệnh. Vị thái thú rất khâm phục và tạ lỗi.

Trung y luận: Phổi chủ bi thương, tim chủ vui, tì chủ suy nghĩ, gan chủ giận. Giận làm bớt bi thương, thì bệnh phổi sẽ khỏi.

Sách *Đơn Khê tâm pháp* kể, ở Vụ Châu, có một cặp vợ chồng tú tài rất yêu thương nhau.

Bỗng một hôm, người vợ bị bệnh nặng mất. Vị tú tài bi thương quá độ, ít nói ít cười, lâm bệnh nặng.

Mời các thầy thuốc chữa trị nhưng vẫn không thuyên giảm. Người nhà tú tài, liền mời Châu Chấn Hanh.

Châu Chấn Hanh, nhìn (*vọng*), nghe (*văn*), hỏi (*vấn*), bắt mạch (*thiết*) xong liền ngồi suy nghĩ một chút, nói:

– Quý thể có *hỉ mạch* (mạch vui, tức là có thai) được mấy tháng rồi, cho tôi xin một chén rượu mừng !

Vị tú tài nghe xong, cười ngặt nghẽo, nói:

– Trời ơi là trời ! Xưa nay, tôi nghe tiếng, thầy là người tài giỏi, hóa ra lại quá hồ đồ hết chỗ nói ? Thật là hữu danh vô thực !

Nói xong, lại cười. Chu Chấn Hanh không nói gì, chỉ từ tạ ra về.

Vị tú tài cứ nghĩ đến chuyện Chu Chấn Hanh nói mình có hỉ mạch, cười mãi, bao nhiêu u uất như tan biến và khỏi bệnh.

Lúc khỏi bệnh, vị tú tài biết Châu Chấn Hanh là thầy thuốc giỏi, liền cho người mời ông ta đến, rồi xin lỗi, bái tạ và hỏi:

– Không biết tiên sinh đã dùng phương pháp gì mà kì diệu đến thế !

Châu Chấn Hanh nói:

– Bệnh của ông do buồn phiền mà sinh ra, là bệnh tâm lí. Tôi dùng tâm liệu, nói ông có hỉ mạch để ông khinh thường tôi mà tức cười, cười thì u uất tiết ra ngoài, tinh thần khoan khoái, dần dần khỏi bệnh.

Vị tú tài liền nói:

– Đúng là phương pháp kì diệu ! Tôi có mắt không trông đã mạo phạm đến tiên sinh, mong tiên sinh thứ lỗi.

Theo Trung y có 7 phương pháp trị liệu tinh thần, gồm:

- (1) Vui thắng giận.
- (2) Vui thắng bi.
- (3) Vui thắng lo.
- (4) Bi thắng vui.
- (5) Giận thắng suy nghĩ.
- (6) Sợ thắng vui.
- (7) Phương pháp tưởng tượng*.

* Ghi chú: Sách *Đạo tàng ghi*, có một người thân thể suy yếu, bệnh tật liên miên, được một danh y chỉ điểm cho phương pháp tưởng tượng: Nằm ngửa, duỗi tay chân, tưởng tượng đỉnh đầu có một cục đường (thuốc bổ), chuyển vào tim, lan đến tứ chi. Lại tưởng tượng được tắm trong một bồn sữa, mát mẻ, da thịt mượt mà. Không lâu, người ấy khỏe mạnh, da dẻ tươi nhuận.

2. Bảy tình cảm và âm nhạc

Theo Ngũ hành, năng lượng tin tức của âm nhạc gồm Mộc, Hỏa, Thổ, Kim, Thủy.

Về ngũ âm có năm cung là Cung (Thổ), Thương (Kim), Giốc (Mộc), Vi (Hỏa), Vũ (Thủy). Thông qua sự khác nhau của từ trường, âm nhạc truyền đến đại não, có công dụng điều hòa bảy tình cảm của con người.

Sách *Sử kí Tư Mã Thiên* viết: Âm nhạc có công năng xúc tiến mạch máu, lưu thông, làm cho tinh thần điều hòa và chính tâm.

Nguyên Tịch (đời Ngụy Tấn) cho rằng, âm nhạc làm cho con người tâm bình, khí hòa; thiên địa giao thái, vạn vật tụ tập, cũng là do nhạc.

Sách *Luận ngữ* ghi, Khổng Tử thích học nhạc, (vốn hiếu học) mà quên cả học tập, ba tháng không biết đến mùi thịt.

Chúng ta có bảng kê sau về mối quan hệ giữa ngũ âm, ngũ tạng và thất tình:

Cung	Ngũ tạng	Thất tình
Giác	Gan	Giận
Vi (chủy)	Tim	Vui mừng
Cung	Tì	Suy nghĩ
Thương	Phổi	Bi thương
Vũ	Thận	Sợ hãi

Theo các nhà nghiên cứu, khi tinh thần con người bị ức chế dễ sinh nóng giận hoặc lạnh lùng hoặc thô bạo, phát cuồng nhưng nghe một khúc nhạc hay, thì cũng làm cho người ta bình tĩnh trở lại.

Nói chung, Ngũ hành âm nhạc ảnh hưởng đến sự vận hóa của khí cơ, công dụng cân bằng âm dương, điều lí khí huyết, cải thiện sức khỏe của con người.

3. Trị liệu bằng âm nhạc

Ở thời Bắc Tống, nhà văn Âu Dương Tu đã vẽ đàn cầm để tự trị liệu bệnh uất ức rất công hiệu.

Ngày nay, các nhà nghiên cứu cho rằng, không chỉ con người cảm ứng âm nhạc mà ngay cả thực vật cũng cảm ứng âm nhạc. Ví dụ: Cây bồ đào ít trùng độc, trái bồ đào sẽ chín nhanh, khi để cho cây *nghe* nhạc.

Các nhà nghiên cứu bằng sóng điện não, phát hiện tần suất của âm nhạc cứ 20 – 30 giây thì trùng phức một lần, tương đương với trường độ hoạt động của hệ thống trung khu thần kinh. Người ta ứng dụng tần suất và sự trùng phức âm nhạc vào trong việc điều chỉnh trung khu thần kinh và trị liệu bệnh tật.

Thực nghiệm chứng minh: Người ta đã dùng âm nhạc trị liệu người tuổi bị bệnh si (ngốc) rất hiệu quả, chứng tỏ, âm nhạc có công dụng để cao năng lực của trí nhớ. Ngoài ra, âm nhạc còn có thể thể trị liệu một số chứng bệnh của trẻ em, giúp các cháu khống chế được tình tự.

4. Dưỡng thai bằng âm nhạc

Một bệnh viện Trung y, ở Hàng Châu (Trung Quốc), có một phòng trị liệu giành riêng cho các phụ nữ mang thai sắp đến kì sinh nở. Trong đó, trị liệu bằng âm nhạc là chính, để các bà mẹ tự tiết chế tình tự, tự sinh những khoái cảm nghệ thuật là một cách an thai.

Không chỉ bảo dưỡng thai, mà ở đây người ta còn dùng âm nhạc để trị liệu các chứng như thận hư, tì hư, đàm ẩm, gan uất.

Các thầy thuốc khuyên, phụ nữ có thai, mỗi ngày nên giành nửa tiếng đồng hồ để nghe nhạc, là cách an thai rất hiệu quả.

II. TRỊ LIỆU BẰNG PHƯƠNG PHÁP HÌNH BỔ HÌNH

1. Vài nét về lịch sử

Phương pháp trị liệu hoặc ẩm thực theo quan niệm đã được đề cập từ thời nhà Thương được ghi chép trong những cuốn sách như *Thang thần luận*, *Thần Nông bản thảo kinh*.

Đến đời Đường, danh y Tôn Tư Mạc mới phát hiện đầy đủ về phương pháp này. Ông cho rằng, tổ chức của các loại thực phẩm và nội tạng của con người có sự tương tự, tương quan và quan hệ. Ông đề xuất tạng trị tạng, tạng trị tạng và hình bổ hình.

Sách *Tổ vấn* cho rằng: Phương Bắc thuộc màu đen, nhập vào thận, mở hai khiếu âm, tinh tàng ở thận... vị mặn, thuộc Thủy, về gia súc là heo, về ngũ cốc là đậu. Tùy theo bốn mùa, biết bệnh là tại xương. Về âm là vũ, về số là số 6. Về mùi là mùi hôi.

Có thể suy luận như sau: Hình dáng của hạt đậu giống quả thận, khi lên men, đậu sẽ bốc mùi hôi. Suy ra, sự liên quan đến thận, các chứng bệnh của thận.

Nói chung, qua việc ăn uống màu sắc – hình dáng – mùi vị thực phẩm, người thầy thuốc có thể nắm được tin tức về bệnh và tìm ra phương pháp trị liệu. Sau đây là một số phương pháp cụ thể.

2. Đồng khí tương ứng

Căn cứ vào mặt, sắc diện, y phục của bệnh nhân để trị liệu hoặc hướng dẫn ăn uống.

Hình dạng mặt (diện hình)

Đầu nhọn, cằm bạnh thuộc Hỏa hình, thì dùng các loại thực phẩm theo Ngũ hành thuộc Hỏa để bổ dưỡng.

Hỏa chủ tim, nên ăn những thực phẩm có hình quả tim, bổ tim như *Hạnh nhân, Bách hợp*. Từ ví dụ này, có thể loại suy ra những trường hợp khác.

Sắc mặt (khí sắc)

Sắc mặt đen chủ Thủy, nên ăn những thực phẩm theo Ngũ hành thuộc Thủy để điều bổ.

Từ đó loại suy: Sắc mặt trắng chủ Kim, sắc mặt vàng chủ Thổ, sắc mặt xanh chủ Mộc, sắc mặt đỏ chủ Hỏa.

Phương pháp âm thị

Chuyện kể, có một danh y thấy bệnh nhân mặc y phục màu đen, do tính miễn cảm và luận theo Ngũ hành. Từ đó, nhận ra ngay là bệnh nhân bị bệnh thuộc tâm tạng. Hỏi ra, bệnh nhân nói đúng bệnh.

Luận như sau: Đen chủ Thủy, Thủy khắc Hỏa. Hỏa chủ tim. Suy ra, tim bị bệnh.

Thầy thuốc cũng căn cứ vào bệnh tật để cho bệnh nhân mặc áo quần theo màu, dùng âm thị để trị liệu. Trắng chủ Kim bệnh. Vàng chủ Thổ bệnh. Lục chủ Mộc bệnh. Hồng chủ Hỏa bệnh.

Đã xảy ra trường hợp sau, bệnh nhân bị bệnh tì (Thổ), vị hư nhược, dùng thuốc bổ tì, vị nhưng bệnh không thuyên giảm.

Thầy thuốc quan sát thấy bệnh nhân mặc y phục màu xanh (Mộc).

Suy ra, nguyên nhân là Mộc khắc Thổ, phạt Thổ, nên bệnh không lui.

Thầy thuốc cho bệnh nhân thay y phục màu đỏ (Hỏa).

Hỏa sinh Thổ. Bệnh tình chuyển biến rất tốt.

3. Nghề nghiệp và hoàn cảnh

Chuyện kể, một người buôn bán tạp hóa, túi gan (Mộc) bị thủng. Thầy thuốc quan sát, trong cửa hàng có rất nhiều hàng thuộc kim loại (Kim). Luận theo Ngũ hành: Nguyên nhân chính dẫn đến bệnh là Kim khắc Mộc.

Thầy thuốc hướng dẫn, nên chưng nhiều cây cảnh, mục đích làm cho Mộc vượng. Ít lâu sau, chủ quán khỏi bệnh.

Chuyện khác, một người bị bệnh xơ gan, bụng thủng, không ngồi dậy được, mời danh y chữa trị.

Thầy thuốc vừa chẩn mạch vừa bảo người nhà lấy bồ hóng sơn phòng một phòng đen thui, để bệnh nhân nằm và điều trị. Không bao lâu, bệnh thuyên giảm.

Luận theo Ngũ hành: Màu đen thuộc Thủy, phương Bắc, thuộc Thận. Dùng màu đen (tự kỉ ám thị) để chữa bệnh thận.

4. Bệnh tật và du lịch

Như đã nói, Tây thuộc Kim, Nam thuộc Hỏa, Bắc thuộc Thủy, Đông chủ Mộc.

Nếu muốn vừa du lịch vừa chữa bệnh thì phải chọn hướng để du lịch.

Khi đến nơi du lịch, căn cứ theo Ngũ hành để chọn thức ăn thích hợp.

Ví dụ

Người bị bệnh gan (Mộc), không nên chọn địa điểm du lịch là hướng Tây (Kim vượng). Vì Kim khắc Mộc, làm cho bệnh nặng thêm.

5. Nơi ở và bốn mùa

Các nhà nghiên cứu cho rằng, hoàn cảnh cư trú và bốn mùa ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của con người.

Ở phương Nam, nóng, người ở phương Nam cần chú ý việc bổ âm. Ở phương Bắc, lạnh, người ở phương Bắc, chú ý đến việc dưỡng dương.

Mùa Xuân, Mộc vượng, ngoài việc điều dưỡng Mộc, cần chú ý về việc điều dưỡng Kim (Mùa Xuân Kim tuyệt, nên phải điều dưỡng Kim, hoặc Mộc vượng, Kim suy nên phải điều dưỡng Kim).

Mùa Hạ, Hỏa vượng, ngoài việc dưỡng Hỏa, nên nghiên cứu để điều dưỡng Thủy, vì Thủy tuyệt hoặc Hỏa vượng, Thủy suy.

Từ đó, lại suy việc điều dưỡng ở mùa Thu, mùa Đông.

6. Khí hậu và điều bổ

Khí hậu miền Nam nóng, đổ mồ hôi nhiều, mồ hôi thuộc tim, ngoài việc dưỡng âm, chú trọng đến dưỡng tim (Hỏa). Theo Ngũ hành nên ăn những thực phẩm thuộc Hỏa.

Khí hậu miền Bắc lạnh, nên bổ thận, vì thận dương đầy đủ thì mới chống được lạnh. Theo Ngũ hành, nên ăn những thực phẩm thuộc Thủy.

III. PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU THEO THUẬT SỐ - HÀ ĐO VÀ LẠC THU

Như đã nói ở trên, số lẻ gọi là số dương (1, 3, 5, 7, 9), số chẵn (2, 4, 6, 8, 10) gọi là số âm.

Chúng ta có bảng kê:

Số	Phương vị	Ngũ hành
1, 6	Bắc phương	Thủy
2, 7	Nam phương	Hỏa
3, 8	Đông phương	Mộc
4, 9	Tây phương	Kim
5, 10	Trung ương	Thổ

Trung y đã dựa vào thuật số, số của Hà đồ, Lạc thư vào việc bốc thuốc và chữa bệnh. Sau đây là những ví dụ và phân tích rất thú vị.

1. Tiểu Sài hồ thang

Thành phần

Sài hồ 8 lượng.

Hoàng linh 3 lượng.

Phân tích

Tra bảng trên, ta thấy số 3, số 8, gọi là cách cục Hỏa; thuộc phương Đông; địa chi thuộc Dần, Mão, Thìn; Ngũ hành thuộc Mộc.

Mộc sinh Hỏa (Hỏa gọi là tượng phái sinh), công dụng xúc tiến việc thay cũ đổi mới của ngũ tạng, làm thư giãn tinh thần, thần chí.

Chủ trị

Khử tà uất, người cao tuổi bị hư hoặc bị cảm mạo, sợ lạnh, sợ gió.

2. Số lượng vị thuốc

Chuyện kể, ở phía Nam Thiên Tân có một thầy thuốc mù, rất nổi tiếng.

Đã mù thì không thể vọng chẩn (chẩn bệnh bằng xem, nhìn), thầy thuốc bắt mạch, hỏi và kê đơn thuốc.

Đơn thuốc của vị thầy thuốc này khá lạ, bất kể bệnh gì, thì quanh đi quẩn lại các vị thuốc chính như *Lục đậu, Hồng đậu, Bồ đào khô, Hoàng hoa thái...* chỉ khác nhau về số lượng mà thôi.

Chẳng hạn, ông họ Trương bị bệnh, toa thuốc kê: Lục đậu 12 hạt. Bồ đào khô 12 hạt. Ông họ Lý bị bệnh, toa thuốc kê: Lục đậu 21 hạt. Bồ đào khô 21 hạt.

Thực ra, ông thầy thuốc mù rất tinh thông về môn tượng số.

Vì số hạt đậu khác nhau, công dụng của thuốc cũng khác nhau.

Đáng lẽ là 20 hạt, nhưng đơn thuốc kê là 21 hạt, phòng sự xê xích hạt to hạt nhỏ.

4. Quân âm hội và quân dương hội

Tùy thang thuốc và công dụng, số lượng vi thuốc khác nhau.

Ví du

Quế chi thang, Đại táo 20 quả.

Tiểu Sài hồ thang, Đại táo 20 quả.

Thập Tảo thang, Đại tảo 10 quả.

Chích Cam thảo thang, Đại táo 30 quả.

Đương quy tứ nghịch thang, Đại táo 25 quả.

Số Đại tảo (20, 30, 25) không phải là ngẫu nhiên, mà căn cứ vào thuật số, âm dương.

Nguyên, số 10 là số chẵn, số âm, gia thêm các số âm khác như 2, 4, 6, 8, 10... đến 20, 30 gọi là *quần âm hội*; chủ dưỡng âm.

Số 1, 3, 5... là số lẻ, số dương, gia thêm các số âm, sẽ thành 25, gọi là *quần dương hội*, chủ dưỡng dương.

IV. PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ THEO TƯỢNG SỐ BÁT QUÁI - THIÊN CAN - ĐỊA CHI

Theo Trung y, thầy thuốc phải nắm vững tượng số bát quái và tính nhẩm thiên can, địa chi theo Ngũ hành để nắm những tin tức về bệnh, từ đó đưa ra phương pháp trị liệu, theo quan niệm đồng khí tương cầu, thiên hợp nhất.

Tượng số bát quái:

Càn = 1.	Đoài = 2.
Li = 3.	Chấn = 4.
Tốn = 5.	Khảm = 6.
Cấn = 7.	Khôn = 8.

Ngoài những số trên khi chẩn bệnh và trị liệu thầy thuốc thêm vào con số 0, gọi là số cơ bản của sản vật, mục đích *cường hóa* lượng thông tin.

Số 0 đi kèm với số lẻ, số dương, thiên về âm nóng; số 0 đi kèm với số chẵn, số âm thiên về dưỡng âm.

Ví dụ 1

Người bệnh da. Trung y lập luận: Da, lông, tóc thuộc phổi, phổi thuộc Đoài (tượng số là 2), thêm số 0 để cường hóa thông tin, tức là 20.

Tiếp theo là căn cứ vào hướng ngôi hoặc chỗ ngôi của bệnh nhân, thầy thuốc nhằm tính thiên can và địa chi.

Ví dụ 2

Bệnh nhân ngôi hướng mặt về phía Tây hoặc ngôi phía Tây.

Suy ra, thiên can là Canh, Tân (thuộc Kim) hoặc địa chi là Thân, Dậu (thuộc Kim).

Số 20 và Ngũ hành Kim là những tin tức về bệnh và đề ra phương án trị liệu.

Ví dụ 3

Người bị thủng chân trái, co giật không ngừng.

Khi chẩn bệnh, thầy thuốc sẽ ghi tin tức bằng nhóm số: 16000.50.

Ngoại trừ những số 0, phân tích: Số 1 là Càn, chỉ khối cứng. Số 6 là Thủy, chỉ nước. Số 5 là Tốn chỉ gió. Số 16 khối thủng tiêu tán; 50 chỉ khu vực cần lưu thông.

Suy ra, phương án trị liệu là tiêu thủng, thông lạc, lợi thủy, khử ẩm là chính.

V. BỆNH TRONG TRỊ NGOÀI, BỆNH NGOÀI CHỮA TRONG

1. Bệnh trong chữa ngoài

Trường hợp thứ nhất, một bệnh nhân viêm khí quản mãn tính gần 20 năm, tái đi tái lại hoài. Một hôm, thầy thuốc tình cờ thấy bắp chân trái có vết lở, bị ngứa.

Khi bệnh viêm khí quản phát tác, thì vết lở càng ngứa ngáy, khi gãi thì máu và dịch chảy ra.

Trường hợp thứ hai, một bệnh nhân da lưng bên trái bị viêm, khi bệnh viêm khí quản phát tác, thì chỗ da lưng càng ngứa ngáy.

Thầy thuốc đối chiếu vết thương bên ngoài tương ứng với nội tạng bên trong, để đoán nội tạng nào bị bệnh. Từ đó bằng cách chích máu ở chân, lưng làm cho máu độc, dịch độc xuất ra ngoài.

Không lâu, cả hai bệnh nhân đều khỏi bệnh. Phương pháp này gọi nội bệnh ngoại trị.

2. Đau ngoài chữa trong

Trung y cho rằng, chân là quả tim thứ hai của cơ thể, nếu ăn nhiều cá (cá lớn), thịt (động vật lớn), hoặc tâm lý không tốt, có thể bị bệnh nấm, chân sinh mụn nhọt, bệnh cước khí. Nói cách khác, chất độc ở tạng phủ tích lũy lâu ngày, phát ra bên ngoài cơ thể.

Muốn trị liệu bệnh mụn nhọt, cước khí không chỉ chữa chỗ bị bệnh (ở chân) mà nên ăn nhiều thô lương (tức là các loại ngũ cốc thô, còn chất cám), nhiều thực phẩm thuộc nhóm

Vitamin B, thuộc Hỏa, có lúc bệnh nhân trị liệu bằng cách nhìn đỏ; ăn ít những thực phẩm nóng; với mục đích điều hòa tạng phủ.

Nói chung, con người là một chỉnh thể, tin tức cục bộ, một bộ phận, có thể phản ánh tin tức toàn bộ.

Ngoài ra, con người không thể tách ra khỏi hoàn cảnh và môi trường sinh sống. Hoàn cảnh, môi trường sống thay đổi ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của con người.

VII. TRỊ LIỆU BỆNH TẬT BẰNG MÀU SẮC

1. Tranh và tượng

Chuyện kể, Tùy Dạng Đế Dương Quảng là ông vua hoang dâm nhất trong lịch sử vua chúa Trung Hoa.

Lúc ông còn là thái tử đã dan díu với phi tử của vua cha là Tuyên Hoa.

Lúc lên làm vua, ông tin vào thuật phòng trung gọi là thái bổ, bố trí một nơi ăn chơi gọi là Đồng nữ xa.

Ngoài ra, lại có khu Chiêu Minh, xây 4 tòa lầu, ngày đêm ăn chơi, có tên là *Tán xuân oán* (Tan oán hận tuổi xuân), *Túy vong quy* (Say quên về), *Dạ hàm hương* (Đêm ám mùi hương) và *Diên thu nguyệt* (Mãi mãi trăng thu), chung quanh còn treo tranh, thiết kế bình phong tha hồ trụ lạc.

Để nhà vua có thể chơi bởi thỏa thích, các phương sĩ thường dâng cho Tùy Dạng đế loại thuốc gọi là *đại đan*, thực chất là *xuân dược* (thuốc kích dục).

Uống đại đan ngày đêm có thể chắn gối với nhiều phụ nữ, nhưng ngoài thì nóng trong thì hư, sinh khát nước, mỗi ngày uống cả trăm bát nước lạnh nhưng vẫn không đã khát.

Để chữa trị cho nhà vua, Mạc Quân Tích, thái y viện,

liền vẽ hai bức tranh; một bức có tên là *Mai chín thời tiết mãn nguyên xuân* (Mai chín thời tiết đầy sức xuân), bức khác có tên là *Kinh đô vô xứ bất phi tuyết* (Kinh đô, nơi nào chẳng có tuyết bay). Vẽ xong, ông dâng lên Tùy Dạng Đế.

Nhà vua, xem tranh, tâm thần chuyển động theo cảnh trong tranh, thấy mai chín, ứa nước bọt, thấy tuyết bay, cảm giác lạnh, nên không còn khát nước nữa.

Tùy Dạng Đế uống thuốc kích dục, ăn chơi, nên tâm hỏa bốc lên.

Mạc Quân Tích dùng tranh để dưỡng tâm, khử hỏa, cho nhà vua.

Ngày nay, các thầy thuốc gọi là phương pháp tâm lý trị liệu.

Thực nghiệm chứng minh, màu sắc tranh (tượng) có công dụng trị liệu bệnh tật:

Màu đỏ, công dụng đề cao công năng tâm huyết quản và hệ thống thần kinh; tăng cường lực lượng cơ tâm.

Phân tích theo Ngũ hành: Tim chủ Hỏa, chủ màu đỏ, chủ thần minh, màu đỏ có công dụng trợ giúp hệ thống thần kinh.

Màu lam, công dụng đề cao công năng của thận, giúp người ta dễ ngủ.

Phân tích theo Ngũ hành: Màu lam chủ Thủy, chủ thận.

Màu vàng, công dụng xúc tiến hệ thống thần kinh hòa hợp.

Phân tích theo Ngũ hành: Màu vàng chủ tì, vị; bảo vệ tì vị, có lợi cho hệ thống thần kinh.

Phong cảnh mùa Thu (tranh vẽ phong cảnh mùa Thu), công dụng đề cao công năng của phổi, thận, lợi cho sự phân tiết của mật.

Phân tích theo Ngũ hành: Mùa Thu thuộc Kim, Kim chủ phổi. Kim sinh Thủy, Thủy chủ thận, có lợi cho thận. Thủy sinh Mộc, Mộc chủ gan, mật, có lợi cho gan, mật.

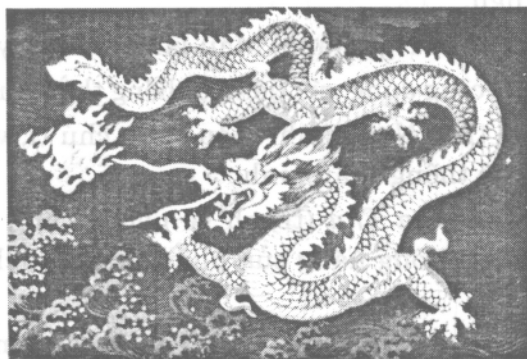
Màu vàng da quýt (cam), công dụng trị liệu bệnh suy nhược thần kinh và các bệnh thuộc thần kinh.

Phân tích theo Ngũ hành: Màu vàng (cam, quýt) chủ Thổ, chủ tì, chủ suy nghĩ. Suy nghĩ nhiều tổn thương tì, dẫn đến suy nhược thần kinh, thần kinh bị bệnh. Vì vậy, phải dưỡng tì.

2. Màu sắc phòng ngủ

Căn cứ vào những dẫn chứng vừa nêu, người ta áp dụng vào việc sơn, quét phòng ngủ để trị liệu bệnh tật:

Ngũ hành	Màu sắc
Mộc	Xanh, xanh đậm, bích.
Hỏa	Đỏ, tím.
Thổ	Vàng, màu đất.
Kim	Trắng, màu sữa.
Thủy	Đen, lam.



ẨM THỰC DƯỠNG SINH

TIẾT 1

PHƯƠNG PHÁP THẦN KÌ VỀ CHỌN LỰA THỰC PHẨM

I. CHỌN LỰA THỰC PHẨM THEO NGŨ HÀNH

1. Phương pháp chọn lựa thực phẩm thần kì của thế kỉ XXI

Gần đây, các nước và các khu vực có nền kinh tế phát triển như Hoa Kỳ, Nhật Bản, Đài Loan, Hương Cảng... người ta rất coi trọng phương pháp để phòng, trị liệu bệnh tật bằng ẩm thực; còn gọi là phương pháp chọn lựa rau, đậu theo Ngũ hành.

Mục đích của phương pháp là qua việc chọn lựa thực phẩm (màu sắc thực phẩm, theo Ngũ hành) để cân bằng chất dinh dưỡng cho cơ thể và cân bằng ba yếu tố của cơ thể là *tế bào*, *cột giao nguyên* và *Cái* (Calcium).

Theo các nhà nghiên cứu, qua những thực phẩm lựa chọn theo Ngũ hành, khi vào cơ thể đã biến hóa thành trên 30 loại vật chất kháng sinh, công dụng để cao sức miễn dịch, cân bằng thể chất toan giảm (toan: chua, giảm: mặn), phòng chống huyết áp, gan bị bệnh, tiểu đường.

Đặc biệt, ở Nhật Bản, người ta gọi phương pháp chọn lựa màu sắc thực phẩm (đậu, rau) theo Ngũ hành là phương thuốc thần kì của thế kỉ 21.

Các đây, hơn hai ngàn năm, sách *Hoàng Đế nội kinh* cho rằng: Muốn sống lâu nên ăn những thực phẩm (ngũ vị, ngũ sắc) luận theo Ngũ hành.

2. Các loại đậu

Theo Trung y: Hồng đậu (đậu đỏ) bổ tim, hoàng đậu (đậu vàng, đậu nành) bổ tì, lục đậu (đậu xanh) bổ gan, bạch đậu (đậu trắng) bổ phổi, hắc đậu bổ thận, năm loại đậu bổ năm tạng.

Khi chọn lựa các loại đậu làm thực phẩm nên căn cứ vào màu sắc để phân biệt thành 5 loại và chọn lựa: loại bổ tim, loại bổ tì, loại bổ gan, loại bổ phổi, loại bổ thận.

Việc chọn lựa theo Ngũ hành sẽ giúp cho cơ thể hấp thu Sắt (Fe), Căi (Calcium), Tân (Kẽm).

Công dụng kiện não, ích trí, bảo vệ mắt, bài trừ độc tố, phụ nữ giữ gìn sắc đẹp, xúc tiến được sự phát dục và sinh trưởng, bảo vệ sức khỏe.

3. Các loại rau

Việc chọn rau quả theo Ngũ hành khá đơn giản, chẳng hạn, lá Bạch la bặc (củ cải) màu xanh, lá Hồ la bặc màu đỏ, Ngưu bàng (còn gọi là Đông Dương sâm) màu vàng, Hương cô màu đen, Bạch la bặc loại lá có màu trắng.

4. Chọn màu sắc thực phẩm (rau quả) theo Ngũ hành và ngũ tạng

Bảng tóm tắt

Ngũ hành	Mộc	Hỏa	Thổ	Kim	Thủy
Ngũ tạng	Gan	Tim	Tì	Phế	Thận
Ngũ sắc	Xanh	Đỏ	Vàng	Trắng	Đen

Gan (Mộc)

Gan thuộc Mộc, chủ trong mắt (thanh lương); thuộc màu xanh.

Gan là khí quan giải độc của cơ thể, nếu công năng của

gan tốt thì những độc tố tự nhiên sẽ được bài trừ ra khỏi cơ thể, da sẽ không bị nám, mặt sẽ không bị tàn nhang, bị mụn.

Nếu gan hỏa thăng lên, không có chất trong mắt để giáng hỏa, sẽ bị viêm gan, nếu trị liệu không tốt chuyển thành xơ gan (ngạnh hóa), nếu trị liệu không tốt thì gan bị ung thư (gan nhám).

Theo Trung y, để làm cho gan mát, giải độc tốt cần ăn những rau quả có màu xanh đậm như *Lục đậu* (đậu xanh), *La bặc diệp* (lá cải xanh), *Ba thái* (món rau bina spinach), *Cần thái* (rau cần).

Tim (Hỏa)

Tim (huyết) thuộc Hỏa, chủ giáng Hỏa, thanh huyết, thuộc màu đỏ.

Rau quả có màu đỏ, công dụng thanh huyết, bổ huyết, thông huyết. Chẳng hạn, *Hồng la bặc* (cà rốt), *Hồng thái*, *Thảo môi* (một loại quả – khoa Tường vi), *Cẩu kỷ*, *Tầm thập* (quả dâu).

Phổi (Kim)

Phổi thuộc Kim, chủ tư nhuận; thuộc màu trắng.

Những thực phẩm màu trắng, có lợi cho phổi như *Ý nhân*, *Hoa kì phấn quang sâm*, *Dương thông* (hành tây), *Bạch la bặc* (cải trắng), *Hạnh nhân*, *Xuyên bối*.

Thận (Thủy)

Thận thuộc Thủy, chủ tư bổ; thuộc màu đen.

Sở dĩ, Trung y gọi thận Thủy, Thủy tức là chỉ các dịch thể, thân thể không thể mất các dịch thể như tủy, tinh dịch, duy đạo tố, hà nhĩ mông... (nếu các dịch thể biến thành nước tiểu bài tiết ra ngoài, gọi là hư thủy).

Thân thể con người gồm Thủy – Hỏa, Thủy – Hỏa quan hệ với nhau rất mật thiết.

Nếu Thủy sung túc, Hỏa cũng thịnh vượng, Thủy – Hỏa cân bằng, thì sinh lực con người thịnh vượng.

Nếu Thủy không đầy đủ, ăn những thực phẩm khô nóng, làm cho Hỏa quá thịnh, tức là thực Hỏa giáng hư Thủy, không lợi cho việc dưỡng sinh.

Nếu Thủy đầy đủ, khi ăn những thực phẩm khô nóng (hoặc những chất bổ dưỡng nguyên khí) thì Thủy – Hỏa cân bằng, có lợi cho việc dưỡng sinh.

Những người cao tuổi, những người bệnh, thân thể hư nhược, tuy Hỏa không vượng, nhưng Thủy thiếu (khô), thì Hỏa cũng trở nên mạnh. Tương tự, cái nồi chứa ít nước, ngọn lửa tuy nhỏ nhưng cũng có thể làm cho nước cạn. Cho nên, phải bổ sung Thủy.

Những thực phẩm có công dụng bổ thận như *Hắc táo* (táo đen), *Hắc đậu* (đậu đen), *Chi ma* (mê, vừng), *Hương cô* (nấm).

Những loại thuốc có công dụng bổ thận (dưới dạng hoàn hay nước) thường là màu đen như *Đỗ trọng*, *Hà thủ ô*, *Thục địa*.

Tì thuộc Thổ, chủ ấm nhiệt; thuốc màu vàng.

Như đã nói, tì thuộc Thổ, chủ ấm nhiệt, thiên về khô nóng, nếu ăn những thực phẩm lạnh, sinh lạnh dễ làm cho tì bị bệnh.

Những thực phẩm màu vàng, có công dụng ích tì như *Khương* (gừng), *Mộc qua* (một loại quả – khoa Tường vi), *Hương tiêu* (chuối tiêu).

5. Phòng chống bệnh ung thư

Hiệp hội phòng ung thư của Mỹ cho rằng, mỗi ngày ăn 5 loại rau quả, thì mỗi năm tần suất bệnh ung thư giảm xuống gấp 4 lần.

Hiệp hội phòng ung thư ở Nhật thì cho rằng, mỗi ngày ăn rau quả theo 5 sắc, thì sức đề kháng ung thư tăng lên gấp hai lần.

II. MÀU SẮC THỰC PHẨM – THÀNH PHẦN VÀ CÔNG DỤNG

1. Thực phẩm màu xanh

Tiêu biểu là những rau quả màu xanh. Những thực phẩm này có hàm lượng Vitamin C phong phú, Hồ la bạc tố (Carotene), Sắt (Fe), Cál (Calcium), Mực (nguyên tố hoá học, nhóm nguyên tố phụ, kí hiệu Mo) và các vi lượng nguyên tố.

Công dụng duy trì sự cân bằng giữ toan và kiềm, bảo trì đường tiêu hóa, đường ruột, bảo trì sự phồn thực của khuẩn bình thường.

2. Thực phẩm màu đỏ

Tiêu biểu là *Hồng đậu* (đậu đỏ), *Hồng thụ* (khoai đỏ), *Phiên gia* (cà chua), *Hồng thái quả*, *Cầu kì tử*, *Hồng la bạc* (cà rốt), *Dương mai*, *Thảo môi* (một loại quả – khoa Tường vi), *Sơn tra*.

Những thực phẩm này có các chất như phiên gia hồng tố, hồ la bạc tố, Sắt và một bộ phận An cơ toan, Dẫn bạch chất (Protein), Thán thủy hóa hợp vật (Carbon hydro), nhóm sinh tố B và nhiều loại muối vô cơ. Là những vật chất cần cho cơ thể.

3. Thực phẩm màu trắng

Tiêu biểu là *Đại mễ* (gạo), *bột mì*, các chế phẩm bằng sữa.

Những thực phẩm màu trắng có hàm lượng Dẫn bạch chất (Protein) rất phong phú, gồm 10 loại nguyên tố dinh dưỡng khác, trong đó có chất Cál (Calcium) an toàn.

Ví dụ

Đại toán (tỏi) màu trắng, có các thành phần như *Đại toán tân tố*, *Toán an toán*... có công dụng sát khuẩn, sát trùng.

4. Thực phẩm màu đen

Tiêu biểu là *Hắc chi ma* (mè đen), *Mộc nhĩ* (nấm mèo).

Những thực phẩm màu đen có 17 loại an cơ toán, Sắt (Fe), Tân (Kẽm, Zn), Cái (Calcium),... có trên 10 loại vi lượng nguyên tố; nhiều duy sinh tố, á dầu toán.

Công dụng, đề cao sức miễn dịch, tươi nhuận da thịt, dưỡng tóc, chống suy lão; hạ thấp chứng xơ động mạch, bệnh quán tâm.

Mộc nhĩ có hàm lượng cao khiên duy sinh tố (chất xơ) thực vật, công dụng làm cho vị tràng cơ bóp, giảm việc hấp thu chất béo.

5. Thực phẩm màu tím

Tiêu biểu là *Tử thái* (rau màu tím), *Gia tử* (cà tím), *Bồ lào*, các loại thực vật có màu bồ đào.

Hàm lượng Lô ninh và duy sinh tố C rất phong phú.

Công dụng là cho mao tế mạch có tính đàn hồi, cải thiện công năng tâm huyết quản, phòng cao huyết áp, huyết quản tâm não bị bệnh.

6. Thực phẩm màu vàng

Tiêu biểu là *Hoàng đậu* (đậu nành), *Ngọc mễ* (bắp, ngô); tiêu biểu cho các loại quả là *Quất* (quýt), *Hựu* (bưởi), *Thần* (cam).

Cung ứng Thán thủy hóa hợp vật (Carbon hydro), Khiên duy tố và sinh tố B.

Công dụng, kích thích sự co bóp của vị tràng, làm cho phân dễ bài tiết ra ngoài; phòng bệnh u bướu bị ác tính hóa.

Đại đậu (đậu nành) có công dụng phòng ác tính hóa bệnh u bướu.

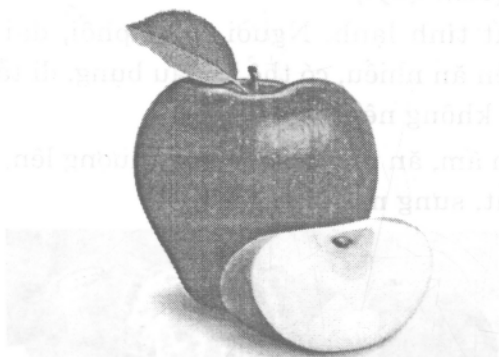
Quýt, bưởi, cam có hàm lượng cao duy sinh tố A và B.

III. TRÁI CÂY VÀ BỆNH TẬT

1. Bình quả (táo)

Có hàm lượng cao các loại đường và Giáp diêm*.

Ăn nhiều không có lợi cho tim, thận. Người bị bệnh quán tâm, tắc cơ tâm, tiểu đường, không nên ăn nhiều táo.



Quả táo

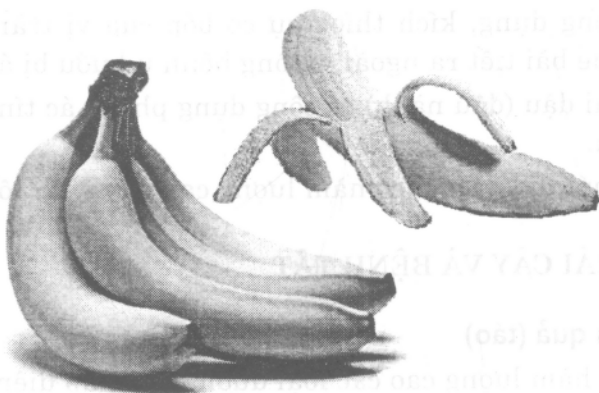
2. Hương tiêu (chuối tiêu)

Hương tiêu tính lạnh, nhiều Nột diêm**, nhiều đường.

Người bị bệnh viêm gan mãn tính, cao huyết áp, thủy thũng, tiểu đường nên thận trọng khi ăn hương tiêu.

* Giáp: một nguyên chất vi hoá học tìm ra ở các loại Kim, sắc trắng như bạc, mềm như sáp, dễ tan, dễ nấu.

** Nột: Natrium, còn gọi là Sodium. Diêm: muối.

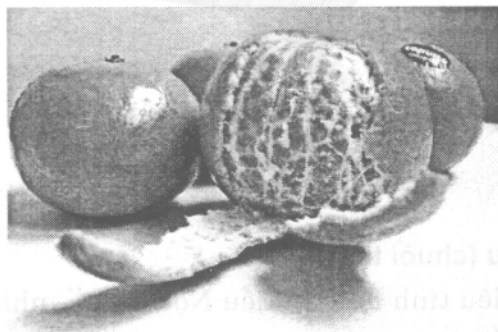


Chuối

3. Cam quất (cam quýt)

Cam quất tính lạnh. Người tì vị, phổi, đại tràng bị hư hàn không nên ăn nhiều, có thể bị đau bụng, đi tả. Người lưng gối nhức mỏi không nên ăn cam quýt.

Quýt tính ấm, ăn nhiều dễ bị hỏa thượng lên, dẫn đến lưỡi bị nứt, đỏ mắt, sưng mắt, rụng tóc.

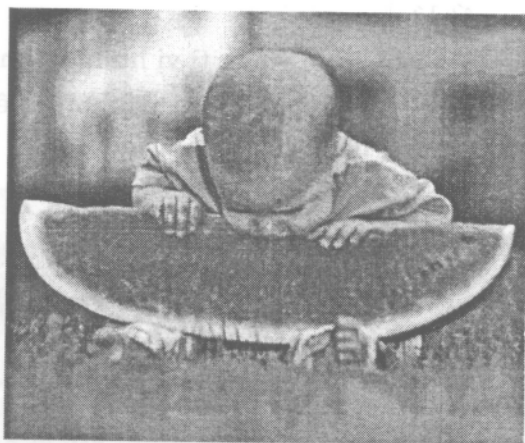


Quýt

4. Tây qua (dưa hấu)

Rất nhiều nước, mùa Hạ ăn rất tốt. Người bị hư nhược

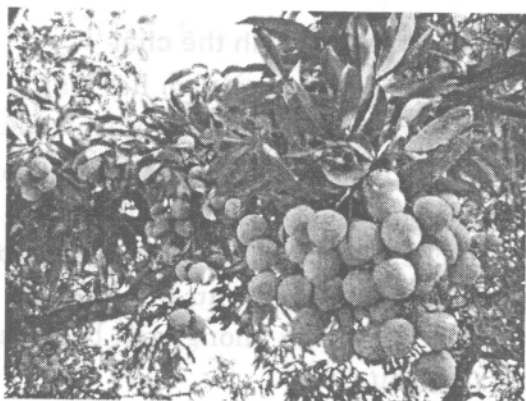
ăn Tây qua dễ bị đau bụng, đi tả. Người bị thủy thũng, tâm lực suy kiệt không nên ăn.



Dưa hấu

5. Lệ chi (vải)

Ăn nhiều lệ chi mặt trắng xanh, nặng thì chóng mặt, tim đập mạnh, đổ mồ hôi lạnh, mất sức, hạ huyết áp. Trung y gọi triệu chứng trên là *bệnh lệ chi*.



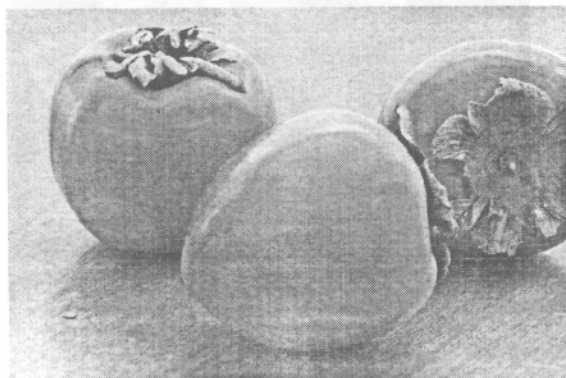
Vải

6. Thị tử (hồng)

Hàm lượng Đơn ninh, thị giao phân* cao; Đơn ninh có tính thu liễm rất lớn.

Người đại tiện bón, vị bị viêm, tì vị hư hàn, không nên ăn.

Bụng đói hoặc sau khi ăn của thì không nên ăn thị tử (hồng), dễ hình thành chất gọi là *thị thạch*.



Hồng

IV. THỂ CHẤT VÀ THỰC PHẨM

1. Giảm tích thể chất và toan tính thể chất

Y học chia thể chất con người làm hai loại là toan (toan: chua) tính thể chất và giảm (giảm: mặn) tính thể chất.

Nếu cơ thể thiếu giảm tính thực phẩm cộng với vận động nhiều, áp lực lớn, môi trường bị ô nhiễm, làm cho tế bào con người bị chết, sự thay cũ đổi mới của cơ thể không bình thường, sinh những bệnh như tâm tạng bị bệnh, vị bị lở loét, tiểu đường, não trúng phong, gan bị bệnh, cao huyết áp, thận bệnh, ung thư v.v.

* *Phân*: cường lê toan, một phân tử của cơ toan ($-OH$)

Đặc điểm của người bị bệnh toan thể chất là da không sáng, có vết nhăn, do ít vận động, khi ngồi trên xe cảm thấy buồn ngủ, lúc xuống cầu thang tưởng như đứt hơi, béo phì, bụng dưới to, đi bộ chậm, động tác chậm, mệt mỏi; người ta gọi là *Hương Cứng bệnh* (do đời sống công nghiệp gấp gáp).

2. Thực phẩm toan tính và thực phẩm giảm tính

Thực phẩm toan tính gồm: Thịt bò, thịt gà, lòng đỏ trứng gà; hải sản tươi, cá; bột mì, gạo trắng; đường cát, rượu trắng, bia.

Thực phẩm giảm tính gồm: *Hoàng qua* (dưa chuột), *Hương tiêu* (chuối tiêu), *La bạc* (cải), *Bình quả* (táo); *Hải đới* (rau câu), *Mã linh thực* (khoai tây), *Hồng la bạc* (cà rốt), sữa bò, đậu hũ; *Hắc mộc nhĩ* (nấm mèo màu đen), *Dương thông* (hành tây).

3. Năm vị rau

Trung y khuyên, phòng bệnh tật, nên uống nước hoặc ăn 5 loại rau, gọi là *ngũ quý thái*: Mùa Xuân ăn *Bạch thái* (rau cải trắng); mùa Hạ ăn *Thị tử tiêu* (ớt đỏ), *Lạt tiêu* (tiêu); mùa Thu ăn *Dụ đầu* (đầu khoai môn); mùa Đông ăn *Khổ qua* (mướp đắng).

Nguyên, 4 quý là Thìn, Mùi, Tuất, Sửu, ứng với thời gian các loại rau này tươi, mới.

4. Bệnh tật và ẩm thực theo nguyên tắc Ngũ hành

Ngũ hành	Mộc	Hỏa	Thổ	Kim	Thủy
Ngũ tạng	Gan	Tim	Tì	Phế	Thận
Ngũ vị	Chua	Đắng	Ngọt	Cay	Mặn

Theo Ngũ hành tương khắc:

Gan (Mộc) bệnh không nên ăn nhiều vị cay (Kim), do Kim khắc Mộc.

Tim (Hỏa) bị bệnh không nên ăn nhiều vị mặn (Thủy), do Thủy khắc Hỏa.

Tì (Thổ) bị bệnh không nên ăn nhiều chua (Mộc), do Mộc khắc Thổ.

Phổi (Kim) bị bệnh không nên ăn nhiều đắng (Hỏa), do Hỏa khắc Kim.

Thận (Thủy) bị bệnh không nên ăn nhiều vị ngọt (Thổ), do Thổ khắc Thủy.

Ví dụ

Gan, mật bị bệnh, nên ăn ít tiêu.

Tâm huyết quản bị bệnh, nên ăn ít muối.

Thận, bàng quang bị bệnh, nên ăn ít đường.

Tì, vị bị bệnh, nên ăn ít vị chua.

5. Thanh nhiệt

Danh y Dương Nguyên Tố, đời Kim – Nguyên, cho rằng, con người nhiều bệnh tật là do ăn quá nhiều nhiệt lượng, cho nên phải chú ý đến việc thanh nhiệt.

Trung y cũng cho rằng, ngọt ẩm trừ được nhiệt. Vì theo Ngũ hành, ngọt chủ Thổ, Thổ có thể làm cho Hỏa tắt, trừ nhiệt.

V. CHÁO NGŨ SẮC

1. Thành phần

Dùng *Lục đậu* (đậu xanh), *Hồng đậu* (đậu đỏ), *Hắc chi ma* (mè đen), *Mạch phấn* (yến mạch, tiểu mạch), *Ngọc mễ diện phấn* (bột bắp) nấu cháo, lúc nấu xong, cháo có 5 màu là xanh, đỏ, đen, trắng, vàng, gọi là cháo ngũ sắc.

2. Cách làm

Lục đậu 2 lượng, rửa sạch, ngâm nước khoảng 3 tiếng đồng hồ.

Hắc chi ma phấn 2 lượng (phấn: bột).

Mạch phiến 2 lượng, (Yến mạch hoặc mạch phiến đóng bao).

Ngọc mễ diện phấn 2 lượng.

Nấu cháo, cho thêm mật ong hoặc đường để ăn.

3. Công dụng

Lục đậu (đậu xanh): Bổ ích nguyên khí, điều hòa ngũ tạng, thanh hỏa giải độc, giáng thủy (thử: nắng) ngừng khát, hạ mỡ trong máu, hạ huyết áp.

Hồng đậu (đậu đỏ): Bổ máu, lợi thủy tiêu thũng, thanh nhiệt giải ẩm, giải độc bài thũng, lợi tiện, mạnh tì, ngừng tả.

Chi ma (mè, vừng): Bổ gan, ích thận, điều hòa ngũ tạng, trị liệu thân thể hư nhược, tóc bạc sớm, đại tiện khô, đau đầu chóng mặt.

Tiểu mạch: Dưỡng tâm khí, ngừng khát bớt bực bội, bình gan khí, trị lậu máu, bổ hư lao, mạnh máu mạch, dưỡng ngũ tạng.

Ngọc mễ (bắp, ngô): Nhập âm dương kinh của tay chân, điều trung khai vị, ích phế ninh tâm, kiện tì. Ăn nóng, lợi tiểu.

VI. TRÀ VÀ ĐIỀU LÝ CHÍNH THỂ

Như đã nói ở trên, có nhiều loại trà và trà có nhiều cách dùng.

Sau đây là những cách dùng trà để nâng cao sức khỏe và tuổi thọ, gọi là *điều lý chính thể*.

1. Uống trà theo Ngũ hành

Người ta quy các loại trà về Ngũ hành như sau:

Ngũ hành	Mộc	Hỏa	Thổ	Kim	Thủy
Loại trà chính	Lục trà	Hồng trà	Trà cũ Phổ nhĩ	Thiết Quan Âm	Phổ nhĩ

Tùy theo thời gian, thể chất, sức khỏe, bệnh tật chọn trà để uống cho thích hợp.

2. Xông trà

Nấu nước trà để xông mắt, hai gò má (lưỡng quyền), tai... là cách điều lí nội tạng, gọi là nội bệnh ngoại trị.

3. Rửa bằng trà

Có thể dùng nước trà để rửa những nơi bị vết thương, bị ngứa, lở loét.

4. Ngâm bằng trà

Trung y cho rằng, bàn chân là tâm tạng thứ hai của con người, hoặc người ta chết thì ở miệng, già ở chân. Vì vậy, có thể dùng nước trà để ngâm hai bàn chân, làm cho khí huyết tuần hoàn, tốt cho tim mạch, chống suy lão và bệnh tật.

VII. THỰC PHẨM VÀ SỰ KIỀNG KỊ

Trung y cho rằng, có những loại thực phẩm tương sinh, tương khắc lẫn nhau, nên đôi khi ăn chung với nhau sẽ trở thành chất độc hoặc bị ngộ độc hoặc nôn mửa, bị tả.

Ví dụ

Ăn tôm thì không nên ăn cam (*tránh*), tây hồng thị là những loại quả có hàm lượng Vitamin C cao, hoặc uống Vitamin C.

Nguyên nhân, tôm (vỏ tôm) có hàm lượng và nồng độ *ngũ*

giáp* thân** hóa hợp vật cao, gặp Vitamin C sẽ thành chất tam dưỡng hóa nhị thân, gọi là Phê tê sương (thạch tín), là chất độc có hại cho cơ thể.

1. Trúng độc

Thực phẩm	Kiêng kỵ
Thịt bò	Nấm mèo, (mộc nhĩ), đậu xanh, cá nheo (niêm ngư)
Thịt chó	Hành (thông), lươn vàng (hoàng thiện), cá chép (lí ngư)
Thịt thỏ	Cà rốt (hổ la bạc), nhân sâm
Ốc ruộng (điên loa)	Nấm mèo, (mộc nhĩ), bắp (ngọc mễ)
Rượu nóng (nhiệt tửu)	Hồng thị (táo)
Mật ong	Dầu nấu thừa (chiên, xào)
Cá chép (lí ngư)	Cam thảo

2. Nôn mửa, đau bụng, đi tả, bệnh lỵ

Thực phẩm	Kiêng kỵ
Thịt bò	Hạt dẻ (lật tử)
Cá chuối (hắc ngư)	Cà chua (phiên gia)
Cá chép (lí ngư)	Rau cần (cần thái)
Sữa bò (nãi ngư)	Ba thái (một loại rau)
Mộc qua***	Dầu chiên xào thừa
Rau câu (hải đới)	Máu chó (cẩu huyết)

* Ghi chú:

* Giáp (Dotasium).

** Thân (As).

*** Mộc qua: Một loại quả, thuộc khoa Tường vi.

3. Những loại khác

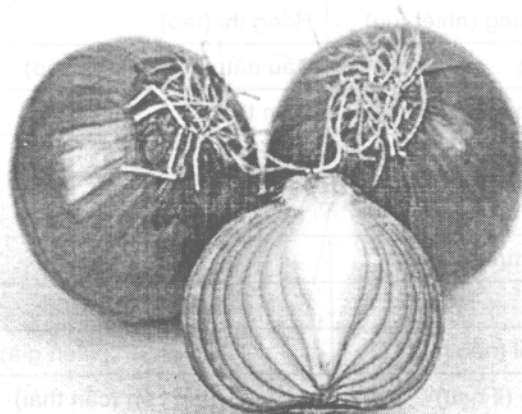
Thực phẩm	Kiêng kỵ	Tác hại
Thịt gà	Cần thái (rau cần)	Tổn thương nguyên khí
Thịt nga	Trứng gà	Tổn thương thận
Lí ngư (cá chép)	Hoàng qua (dưa chuột)	Thành thai độc

4. Loại đại kỵ

Giải ngư

Hà đồn (cá nóc)

(Giải ngư: loại cá có tên là cá Khuê, ở Hắc Long Giang)



Hành tây

TIẾT 2

BÍ QUYẾT GIỮ GÌN SẮC ĐẸP BẰNG ẨM THỰC

Trung y cho rằng, chứa ở bên trong, hình ở bên ngoài là do chứa ở bên trong.

Có nghĩa, nhân thể bên ngoài (sắc mặt, da dẻ, môi, tóc, mắt, thần thái) của con người phản ánh tình trạng sinh lý và bệnh lý của tạng phủ bên trong.

Nếu tạng phủ được điều dưỡng tốt, tinh đầy đủ, khí huyết được bồi bổ, thì mặt mày tươi tắn, mắt sáng, da dẻ tươi nhuận, tóc đen mượt, thần thái thịnh vượng.

Nếu, khí huyết không đủ, tạng phủ bị bệnh tật, thì mặt mày không vui, da dẻ khô, tóc bạc... mắt không có thần, thần thái suy bại.

Trung y cho rằng, tim chủ về sắc mặt, phổi chủ về da, tì chủ về môi, thận gan chủ về tóc. Người đẹp là người có sắc mặt hồng hào, da mịn màng, môi hồng, tóc mượt.

I. NGŨ TẠNG VÀ SẮC ĐẸP

1. Tim

Tim là chủ của thân, của máu mạch, khí huyết tim thịnh vượng, thì sắc mặt hồng hào.

Khí huyết của tim không đủ, thì sắc mặt không tươi; tim huyết ứ trệ thì sắc mặt xanh, tím, có vẻ già nua.

2. Phổi

Phổi chủ khí chủ hô hấp, chủ việc điều tiết khí; chủ trăm mạch, mạch toàn thân tụ về phổi. Huyết dịch vận hành do tâm khí thúc đẩy, phụ trợ cho khí phổi.

Sách *Tố vấn* cho rằng, phổi hợp với da; công năng của phổi bình thường thì da dễ tươi nhuận. Ngược lại, công năng của phổi mất bình thường thì da khô, nhăn.

3. Tì

Tì là chủ nguồn sinh hóa khí huyết.

Sách *Tố vấn* cho rằng, tì hợp với thịt và môi. Tì khỏe thì khí huyết sung túc, mặt môi hồng tươi tắn.

Nếu dinh dưỡng không tốt, thì tì bị hư nhược, thiếu khí huyết, thì môi nhợt nhạt, da mặt vàng.

4. Thận, gan

Thận chứa tinh, chủ xương, sinh tủy. Gan chứa huyết, chủ điều tiết huyết dịch, điều khí huyết. Tinh và huyết cùng một nguồn gốc, tinh có thể hóa huyết.

Thận đầy đủ tinh, gan đầy đủ máu, thì tóc đen mượt mà. Nếu tinh, huyết thiếu thì tóc bạc và khô.

Nói chung, muốn giữ gìn sắc đẹp phải coi trọng việc ẩm thực làm cho công năng của tim, phổi, tì, thận, gan bình thường.

II. ĐỂ CÓ LÀN DA ĐẸP

Da nhuận: Hạnh nhân, Mật ong, A dao.

Phòng nếp nhăn: Cầu ki, Quyết ma.

Khử vết ban (ban: bột): Đào tử, Sơn tra.

Khử vết sẹo : Kim ngân hoa, Ý dĩ nhân (có tính niêm dính).

Làm da trắng: Bạch chỉ.

III. BÍ THUẬT LÀM ĐẸP CỦA DƯƠNG QUÝ PHI

Sách *Trung y thú thoại*, Dương Phủ Thương chép: Có

nhiều truyện truyền kì về Dương Quý Phi, người Tây Xuyên, có tên là Ngọc Hoàn, một trong đại mỹ nhân thời cổ.

Diễn tích có câu, Hoàn mập, Yến gầy (*Hoàn phì, Yến sấu*), Triệu Phi Yến là người đẹp của Hán Thành đế, còn Dương Ngọc Hoàn (Dương Quý Phi) là người đẹp của Đường Huyền Tông.

Dương Ngọc Hoàn vốn là chị dâu của Đường Huyền Tông. Khi Vũ Huệ phi mất, Cao Lực Sĩ tiến cử Dương Ngọc Hoàn vào cung. Đường Huyền Tông phong làm thái hậu, làm đạo cô tu hành ở cung Thái Chân.

Năm thứ tư Thiên Bảo, Đường Huyền Tông phong Dương Ngọc Hoàn làm thái phi.



Dương Quý Phi

Dương Ngọc Hoàn vừa dịu dàng, da dễ nộn nường, đẹp một cách tự nhiên, sáu cung chẳng ai bì kịp, được Đường Huyền Tông sủng ái. Người ta cho rằng, Dương Quý Phi có nhiều bí thuật làm đẹp, có thể kể như sau:

Thời bấy giờ, phụ nữ trong cung thường dùng phấn để thoa lên da mặt, nguyên liệu chính là chì và thủy ngân, là những chất có độc. Lâu ngày, da mặt nổi những vết ban, da bị lão hóa rất nhanh.

Riêng, Dương Quý Phi, trong 6 năm làm đạo cô, không xoa da mặt bằng chì và thủy ngân, nên da mặt nộn nường, trông rất đẹp.

Hai, nhà Đường ảnh hưởng tập tục tắm rửa của Bắc triều, nên trong cung xây suối nước nóng như *Ôn tuyền cung*, ao nước lạnh như *Hoa Thanh trì*.

Trong bài *Trường hận ca*, Bạch Cư Dị viết:

Tiết Xuân lạnh được tắm ở hồ Hoa Thanh

Suối nước ấm tuôn chảy, rửa làn da mịn màng như mỡ động

(Xuân hàn tứ dục Hoa Thanh trì

Ôn tuyền thủy hoạt tẩy ngưng chi)

Tương truyền, suối nước nóng có công dụng khử tà khí, trừ ôn dịch rất công hiệu. Y học cũng thừa nhận suối nước nóng có Lưu hoàng và những khoáng chất khác nên có thể trị những bệnh ngoài da.

Dương Quý Phi hay tắm suối nước nóng, khi tắm cho thêm Tang diệp (lá dâu), Tầm ma, có công dụng trấn tĩnh thần kinh, làm cho da tái sinh, tươi sáng.

Hình ảnh, Dương Quý Phi tắm, khiến làn da sáng đẹp, đã đi vào thơ ca. Trong Hồng Lâu Mộng, nhân vật Giả Bảo Ngọc tả: Như vừa tắm ở Thái Chân lên.

Lúc tắm, Dương Quý Phi dùng tay vỗ nhẹ vào mặt, rồi vỗ nhẹ toàn thân, nhằm kích thích các huyết vị, công dụng xúc tiến máu huyết tuần hoàn, cường hóa cơ năng da, làm cho da thêm đẹp.

Thứ ba, dùng *Hạnh nhân*, *Hoạt thạch*, *Khinh phấn* (Ca lô men) chế thành cao, gọi *Dương Thái Chân hồng ngọc cao*.

Người ta nói, xoa *Dương Thái Chân hồng ngọc cao*, mười ngày sau, sắc mặt đẹp như hồng ngọc.

Sau này, Từ Hi thái hậu, nhà Thanh, hàng ngày dùng loại cao này.

Nguyên *Hạnh nhân* có hàm lượng dầu rất cao, có công dụng làm cho da tươi nhuận. *Khinh phấn* có công dụng chống khuẩn. *Hoạt thạch* chống bụi bặm, có lợi cho lỗ chân lông.

Nói chung, công dụng của 3 loại thuốc trên, hơn hẳn loại phấn thời đó, với nguyên liệu là chì và thủy ngân.

Thứ tư, Dương Quý phi rất thích ăn *Lệ chi* và uống *Nhân sâm*.

Dương Quý Phi thích ăn Lệ chi, nên Đường Huyền Tông bắt đất Mân tiến cống, rồi ra lệnh cho lập từng trạm, cho ki mã ngày đêm đổi ngựa nhanh chóng đem về kinh thành.

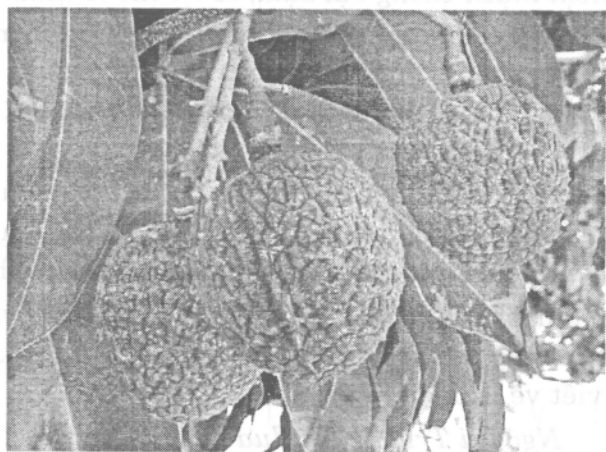
Thật tốn không biết bao nhiêu là sức người và của cải để chiêu chuộng sở thích và nụ cười của người đẹp. Nhà thơ Đỗ Mục viết về chuyện này:

Ngó lại Trường An, lựa chất chống
Đỉnh núi Thiên môn, mở mấy lần
Ngựa người lem lấm, bởi nụ cười
Lệ chi đâu đến, có biết không ?
(Hồi vọng Trường An tú thành đôi
Sơn đỉnh Thiên môn thứ đệ khai
Nhất kị hồng trần, phi tử tiểu
Vô nhân tri thị lệ chi lai ?)

Nguyên, *Lệ chi* ở phương Nam là ngon nhất, hàm lượng dinh dưỡng phong phú, tính ngọt, không độc; ăn lâu ngày *Lệ chi* có công dụng ích tâm tì, bổ gan, huyết, có lợi cho sắc đẹp.

Nhân sâm có công năng bổ ngũ tạng, an tinh thần, sáng mắt, khai tâm, ích trí.

Ngày nay, thuốc bổ dưỡng sức khỏe không thể thiếu *Nhân sâm*, mỗi ngày kiên trì dùng một ít, có tác dụng giảm mệt mỏi, bổ âm dương.



Lệ chi (quả vải)

TIẾT 3

ẨM THỰC VÀ PHÒNG TRỊ UNG THƯ

Theo Trung y, ung thư ban đầu do (hạt nhân) vi tế huyết quản, do máu vọng hành, phát sinh, nếu chính khí đầy đủ thì có thể tiêu diệt hạt nhân này.

Khi mới phát hiện bệnh ung thư, ngoài thuốc thang người ta luyện khí công, tăng cường chính khí thì có thể đẩy lùi được bệnh tật.

Trung y cũng cho rằng, muốn phòng trị bệnh ung thư nên chú ý đến việc ăn uống hàng ngày.

I. NHỮNG THỰC PHẨM GÂY BỆNH UNG THƯ

1. Những thực phẩm làm cho máu vọng hành

Như đã nói, nguyên nhân ung thư là do máu vọng hành, vì vậy không uống rượu, vì rượu dễ làm cho máu vọng hành.

Không nên ăn nhiều Hải đới (vì có nhiều hàm lượng Iode); không nên ăn nhiều những thực phẩm đắng, lạnh (tổn thương vị khí và chính khí).

Nên ăn những thực phẩm có tính ngọt, lạnh có công dụng thối nhiệt.

Thận trọng uống những loại thuốc có công dụng hoạt máu hóa ứ.

Nên dùng các loại thuốc có tính mát máu thanh nhiệt.

2. Những thực phẩm làm cho bệnh ung thư nặng hơn

Những thực phẩm có thể làm cho bệnh ung thư nặng hơn, dân gian gọi là *phát vật*: Đái ngư, Cáp lợi (sò), Bàng giải (cua), Hải sâm, Hà (tôm), Cầu nhục (thịt chó), Dương nhục (thịt dê), Hùng kê (gà trống), Cửu thái (hẹ).

4. Danh sách đen của bệnh ung thư

Trung y khuyên, muốn phòng bệnh ung thư, nên ăn ít hoặc không nên ăn những loại thực phẩm sau, gọi là danh sách đen của bệnh ung thư.

Những loại thịt nướng: Thịt bò, dê, gà, vú heo, ngà.

Những loại thực phẩm muối: Cá muối, trứng muối, rau muối.

Loại hun khói: Thịt, gan, cá, đậu hủ.

Dầu cũ: Dầu thừa sau khi đã chiên xào những thực phẩm khác.

Những thực phẩm biến chất, lên men, mốc: Gạo, đậu, bắp, đậu phụng.

Tân lang (cau): Ăn cau trâu, khoang miệng bị lở, có thể bị ung thư.

Thực phẩm sau khi nướng xong cho vào nước: Những thực phẩm này có hàm lượng *á tiêu toan diêm* rất cao, khi vào cơ thể biến thành *á tiêu toan an* có hại cho cơ thể.

II. THỰC PHẨM CÓ CÔNG DỤNG PHÒNG CHỐNG UNG THƯ

1. Thực phẩm có công dụng hạ thấp tỉ lệ ung thư

Những thực phẩm có hàm lượng Tây cao (Se), có tác dụng hạ thấp tỉ lệ tần suất ung thư như Yến đậu (đậu Hà Lan), Nam qua (bí đỏ), Dương thông (hành tây), Oa cự (rau diếp), Ma cô (nấm), Quất tử (quýt), Bình quả (táo).

2. Những loại thực phẩm phòng chống ung thư

Quy về tám loại:

(1) Dương thông loại: Đại toán (tỏi), Dương thông (hành tây), Cửu thái (hẹ), Thanh thông (lá hành)...

(2) Thập tự hoa khoa: Giới thác (rau cải), Cam lam thái (cải ngọt).

(3) Kiên quả (kiên: cứng): Hạt đào, Tùng tử, Khai tâm quả, Chi ma (mè), Hạnh nhân, Hồ đào, dưa...

(4) Cốc loại (cốc: ngũ cốc): Ngọc mễ (bắp ngô), Yến mạch, Mễ (gạo), Tiểu mạch...

(5) Giáp đậu loại: Hoàng đậu (đậu nành), Thanh đậu (đậu xanh), Uyển đậu (đậu Hà Lan)...

(6) Thủy quả: Quất tử (quýt), Bình quả (táo), Tây qua (dưa hấu). Bồ đào, Ninh mông (chanh)...

(7) Gia khoa: Phiên gia (cà chua), Mã linh thụ (khoai tây), Diễm thái (củ cải đường).

(8) Trạng hoa khoa: Hồ la bạch (cà rốt), Cần thái (rau cần), Thì là (rau thì là).

3. Sữa bò – vua chống ung thư gan

Theo các nhà nghiên cứu, việc tiêu hóa và hấp thu của sữa bò đạt 97% – 98%, hàm lượng Dẫn bạch chất (Protein) của sữa bò từ 3,5 – 4%.

Một quả trứng gà có hàm lượng Dẫn bạch chất (Protein) là 5g; cứ 400g lương thực thì có 40g Dẫn bạch chất (Protein).

Nếu mỗi ngày uống 750g sữa bò, thì cơ thể được cung ứng khoảng 30g Dẫn bạch chất (Protein), tương đương với 6 quả trứng gà hoặc trên 300g lương thực.

Sữa bò có công dụng chống ung thư gan và các chứng ung thư khác.

4. Những khoáng vật chất có công dụng chống ung thư

Hai khoáng vật chất có công dụng chống ung thư là Tây (Selenium, Se) và Mực (nguyên tố hoá học, kí hiệu: MO).

Những thực phẩm có hàm lượng Tây (Se) cao như Đại

toán (tỏi), Dương thông (hành tây), Ma cô (nấm), Tiểu mễ (hạt dẻ bỏ vỏ), Ngọc mễ (bắp, ngô).

5. Thực phẩm trị liệu ung thư

Bệnh ung thư là do âm thường không đủ, dương thường dư thừa; nên ăn Ô quy, Hải sâm có công dụng bổ âm hóa đờm.

Nếu bị chảy máu mũi (do âm không đủ, dương dư thừa), nên uống nước lá sen tươi, có công dụng cầm máu.

Người mắc bệnh ung thư, muốn giảm đau, nên dùng Kim ngân hoa, Quyết minh tử, ngâm với trà để uống.

III. GAN VÀ THỰC PHẨM

1. Những thực phẩm có ích cho gan

Sữa bò, Duy sinh tố (Vitamin), Chi phương (mỡ), những thực phẩm có Dẫn bạch chất (Protein).

Các loại đậu, ngũ cốc, đường, dầu.

Các loại rau, khoai môn, Hải đới (rau câu: *Lamina Saponica*).

2. Gan động vật – thực phẩm có hại cho bệnh gan

Gan là khí quan có công năng giải độc, còn gọi là công xưởng giải độc. Nhưng, gan động vật không thể phân giải, chuyển hóa hết các chất độc, hàm lượng Đồng (Cu) ở gan động vật rất cao, là chất có hại cho cơ thể.

Ăn nhiều gan động vật sẽ dẫn đến các chứng: thiếu máu, hoàng đản, xơ gan, nặng có thể tử vong. Những người bị bệnh gan không nên ăn gan động vật.

TIẾT 4

BỔ SUNG, THANH TRÀNG VÀ CẢI THUỐC

I. NHỮNG VẬT CHẤT CẦN BỔ SUNG CHO CƠ THỂ

1. Khiên duy tố

Thiếu chất Khiên duy tố chất xơ ($6H_{10}O_5$), thì phân, phế vật sẽ đình trệ ở đường ruột. Khiên duy sinh tố có công dụng làm sạch đường ruột, xúc tiến việc co bóp, có lợi cho cơ thể. Vì vậy, cần bổ sung Khiên duy sinh tố.

Những thực phẩm có nhiều Khiên duy sinh tố là Ngọc mễ (ngô, bắp), Tiểu mễ (hạt dẻ bỏ vỏ), Đại mạch bì và Mạch phẩn (loại còn vỏ bọc). Về rau thì có Hồ la bạc (cà rốt), Tứ quý đậu (đậu bốn mùa), Uyển đậu (đậu Hà Lan), các loại khoai.

Đặc biệt, Hương tiêu (chuối tiêu), ngoài hàm lượng Khiên duy tố (chất xơ), Hương tiêu (chuối tiêu) có chất Tân (Kẽm, Zn), chất Giáp (Potasium).

Nam giới rất cần chất Tân (Kẽm, Zn) là chất cần cho tinh dịch.

Chất Giáp (Potasium) phòng chống thần kinh bị mỏi mệt, chống rút gân.

2. Chất Cái, Lân và Mĩ

Cái (Calsium), Lân (Phospho): Café, bánh, khoai, gan động vật.

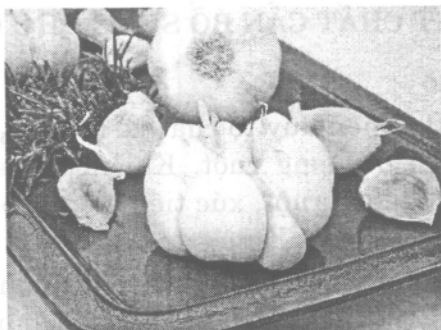
Mĩ (Magésium): Hoa sinh (đậu phụng), Hạnh nhân, Hoàng đậu (đậu nành), Qua tử (các loại dưa, bí), Hải đới (rau câu saponica).

3. Tỏi, hành – thiên nhiên kháng khuẩn tố

Tỏi

Đại toán (tỏi) là kháng khuẩn tố thiên nhiên, công dụng

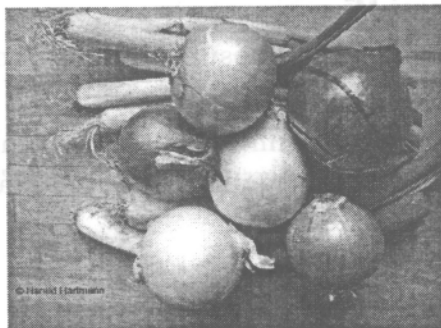
khử ẩm độc, sát trùng, chống say xe. Ngoài ra, tỏi còn có công dụng hạ mỡ trong máu, hạ đường trong máu, rất tốt đối với bệnh tâm tạng.



Đại toán (tỏi)

Hành

Thông (hành), công dụng sát khuẩn, phòng chống cảm mạo. Ngoài ra, hành còn có công dụng tiêu trừ trọc khí, chất bẩn ở vị tràng, kích thích ăn uống, hạ huyết áp, hạ mỡ trong máu, hạ đường trong máu, tăng cường sức miễn dịch; làm đổ mồ hôi, lợi tiểu. Hành còn có tác dụng tốt với chứng như xơ huyết quản, *cao Đảm cố thuần* (Cholesterol), đại tiện bón, béo phì.



Thông (hành)

II. SỰ TRỌNG YẾU CỦA VIỆC THANH TRÀNG BÀI ĐỘC

1. Nguyên nhân

Như đã nói, ngày nay không khí, môi trường, nguồn nước, thực phẩm bị ô nhiễm, cơ thể không tránh khỏi trúng độc; dễ bị bệnh tật như viêm tai cấp tính, viêm nha chu, viêm túi mật, viêm đào thể.

Cho nên, cần phải bài trừ chất độc ra khỏi cơ thể, coi trọng thanh tràng, bài độc, tức là làm sạch đường ruột.

2. Những thực phẩm có công dụng làm sạch cơ thể

Có sách ghi, những thực phẩm sau, có công dụng làm sạch cơ thể:

Tiết lợn

Có nhiều huyết tương, dẫn bạch (Protein); có công năng nhuận tràng, giải độc, thanh trừ bụi phấn và những hạt kim thuộc vật chất có hại của đường ruột.

Hải tảo (rong biển)

Công dụng bài trừ những chất phóng xạ trong cơ thể.

Hắc mộc nhĩ (nấm mèo đen)

Thanh trừ những chất độc trong huyết dịch và trong cơ thể.

Ngô (bắp)

Bắp (Trung Quốc gọi là Ngọc mễ) có chất Lân (Posphosium), Cái (Calsium), Sắt (Fe), Mĩ (Magéum), tinh bột, duy sinh tố E, công dụng hạ máu, thanh gan.

Tỏi (đại toán)

Giảm thiểu chất Đảm cố thuần (Cholesterol) trong máu.

Đậu xanh

Công dụng bài xuất các chất độc trong cơ thể, xúc tiến việc thay cũ đổi mới của cơ thể.

Sữa bò

Hàm lượng **Cái** (Calcium) rất phong phú, cường chế dẫn cố thuần, giảm thiểu việc hấp thu **Đảm cố thuần** (Cholesterol) của cơ thể.

Trái cây tươi

Bài xuất độc tố của tế bào huyết dịch.

III. PHƯƠNG PHÁP CẢI THUỐC LÁ THẦN KÌ

1. Thuốc lá và Vitamin C

Các nhà nghiên cứu cho rằng, mỗi ngày hút nửa bao thuốc lá thì cơ thể bị phá hoại và mất đi 25 –100 ml Vitamin C; mỗi ngày uống một cốc rượu thì trong cơ thể sẽ tiêu hao một lượng Vitamin B1, B6; nếu say rượu thì nhóm Vitamin B bị tiêu diệt.

2. Thuốc lá và mạch

Hút thuốc lá còn làm cho cơ thể bị tắc 3 mạch, gọi là tả mạch (mạch trái), hữu mạch (mạch phải) và trung mạch (mạch giữa). Tả mạch sắc trắng, hữu mạch sắc hồng, trung mạch sắc lan.

Mạch trái và mạch phải thông với mũi, thẳng xuống Đan điền (dưới rốn 4 ngón tay), hợp với trung mạch giữa. Mạch giữa đi từ *Giang môn* (hậu môn), đến *Bách hội* (đỉnh đầu).

3. Thực phẩm

Trung y khuyên, những người hút thuốc nên ăn những thực phẩm có hàm lượng **Cái** (Calcium), Vitamin D (ánh nắng mặt trời), tăng cường công năng của phổi; ăn những thực phẩm có Vitamin E và Vitamin C, có công năng giúp người nghiện thuốc chống ung thư phổi.

Nếu khí quản bị viêm mãn tính (hoặc ho ra máu), nên dùng Đông trùng Hạ thảo, có công dụng ích thận, bổ phổi, ngừng ho, hóa đàm.

4. Những phương pháp cai thuốc lá

Trung y cũng khuyên người ta nên bỏ thuốc, cai thuốc, có hai phương pháp thần kì như sau:

Phương pháp ẩm thực

La bặc (rau cải), được xem là vua của các loại rau, có công dụng cai thuốc. La bặc có những chất như Sắt (Fe), Lân (Phospho), Căi (Calcium). Nếu ăn la bặc một tháng, thì không còn cảm giác thèm thuốc. Nguyên, trong thuốc lá có chất kích thích gọi *Át tiên dẫn giảm*, trong la bặc (rau cải) có chất kích thích này, nên người ta không còn có cảm giác thèm thuốc.

Phương pháp quán tưởng

Mục đích làm thông ba mạch như đã nói ở trên.

Trước hết, ngồi quán tưởng, toàn thân như được bao bọc một vùng ánh sáng trắng như sữa.

Bước 1

Dùng ngón tay đeo nhẫn (tay phải) ấn lên lỗ mũi phải, quán tưởng, hít ánh sáng trắng vào mũi và biến thành màu hồng, thuận mạch đi xuống chỗ giao với trung mạch (Đan điền), rồi đi lên mạch trái lỗ mũi trái, thở ra, quán tưởng là bao nhiêu khí phế thải, khí bệnh, uế khí ra khỏi mũi.

Bước 2

Dùng ngón tay đeo nhẫn (tay trái), ấn lên lỗ mũi trái, quán tưởng hít ánh sáng trắng vào mũi, ánh sáng biến thành màu hồng, thuận mạch đi xuống giao với trung mạch (Đan điền), theo mạch phải đi lên lỗ mũi trái, thở ra, quán tưởng bao nhiêu bệnh khí, uế khí, phế khí trong người ra hết.

Bước 3

Không cần ấn ngón tay, dùng cả hai lỗ mũi hít khí, quán tưởng hít ánh sáng trắng vào mũi biến thành màu hồng, chia làm hai mạch đi xuống trung mạch (Đan điền), lại chia hai mạch thuận chiều đi lên trên đỉnh đầu, đi xuống mũi thở ra, bao nhiêu khí xấu đều xuất ra.

Ý nghĩa

Bắt đầu luyện nên dùng ngón tay ấn vào mũi, dễ nhập tĩnh. Khi đã thành thục thì không dùng ngón tay. Lúc quán tưởng, khí màu trắng gọi là tịnh quang (ánh sáng sạch, tinh khiết), biến thành sắc hồng là thanh khiết, là tịnh hóa; hít khí thanh khiết vào để tổng uế khí, bệnh khí, phế khí ra ngoài. Phương pháp này còn gọi là hít vào khí trắng, thở ra khí đen (*nạp bạch, thở hắc*).

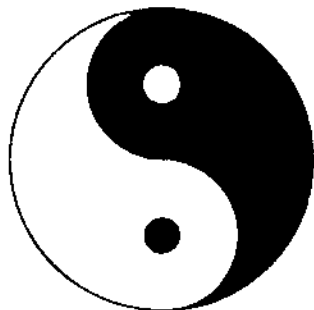
Yếu lĩnh và công dụng

Hít thở chậm, nhỏ và dài. Chậm là để định tâm, tụ tại và tụ khí.

Nhỏ, tinh tế là để nhân, động tĩnh tùy ý. Dài là để nhập tĩnh, thanh tịnh.

Vì định năng sinh tĩnh, tĩnh năng sinh huệ.

Luyện khoảng một tháng, không còn thêm thuốc.



SINH HOẠT - DƯỠNG SINH

TIẾT 1

SINH HOẠT (GIẤC NGỦ VÀ PHÒNG SỰ)

I. Giấc ngủ

Người ta đã tiến hành điều tra những người sống ở các thành phố lớn như Bắc Kinh, Thượng Hải, Quảng Châu, Thiên Tân, Hàng Châu, Nam Kinh, trong 2 vạn người, có 54% người bị bệnh mất ngủ.

Qua điều tra người ta đã phát hiện, đa số những người mất ngủ thường bị các chứng bệnh như tâm huyết quá, hô hấp, tiêu hóa, huyết dịch, tiết niệu sinh thực, nội phân tiết, hệ thống thần kinh.

Chứng tỏ giấc ngủ rất quan trọng đối với con người, sức khỏe và tuổi thọ.

Sách *Tổ vãn* cho rằng: Người thượng cổ đã biết vận dụng âm dương, thuật số vào việc ẩm thực (có điều độ), ăn ở (cư trú), làm việc... để sống lâu trăm tuổi... tất nhiên trong đó có giấc ngủ.

Trung y lập luận, mọi vật đều công âm, bổng dương, đêm về thì dương quy về gốc là âm, hơi thở (tức) cũng quy về gốc, giấc ngủ bổ ích cho chính khí.

Sách *Đại đơn chân chỉ* cho rằng, hơi thở quy về gốc... thần nhập vào trong khí, khí ôm thần, như bào thai nằm trong bụng mẹ... khiến cho âm dương hòa hợp.

Có người cho rằng, ăn Nhân sâm không bằng giấc ngủ.

Trước khi ngủ, ngâm chân như uống một thang thuốc bổ.

Căn cứ vào sách *Tố vấn*, dựa vào bốn mùa để định giấc ngủ như sau:

Mùa	Giờ ngủ	Giờ dậy
Xuân	22	6
Hạ	22 giờ 30	5 giờ 30
Thu	21	5
Đông	20	6

Phân tích theo Ngũ hành: Từ 21 – 23 là Hợi (Thủy), Thủy khắc Hỏa (chủ hoạt động, hưng phấn), lúc cần ngưng hoạt động để tĩnh dưỡng. Thủy sinh Mộc; Mộc chủ thần kinh, làm cho hệ thần kinh được tĩnh dưỡng.

Cũng theo Trung y, mỗi ngày nên ngủ 8 tiếng là vừa. nếu ngủ nhiều hơn 8 tiếng đồng hồ là không tốt, có thể bị bệnh.

II. PHÒNG SỰ (CHUYỆN CHẶN GỐI)

1. Tinh khí thần

Lữ Đồng Tân, thuộc Đạo gia, cho rằng: Tinh dưỡng linh, khí dưỡng thần. Đó là chân lí.

Trung y lập luận: Thận là căn bản của tiên thiên, là gốc của nguyên khí, là tạng chứa tinh, nạp khí.

Y thánh Trương Trọng Cảnh cho rằng: Tinh đầy thì khí đủ, khí đủ thì thần đủ, thần kiện toàn thì thân thể khỏe mạnh, thân thể khỏe mạnh thì ít bệnh tật, tuổi cao mà như thanh niên... tất cả do tinh đủ. Tinh chính là tinh lực.

Ông còn nói: Tinh mạnh thì thần mạnh, thần mạnh thì tuổi thọ dài, tinh hư thì khí hư, khí hư thì tuổi thọ ngắn.

2. Sắc – lưỡi dao lóc xương thịt

Có người cho rằng, chữ sắc 色, trên là bộ đao 刀, âm

chỉ nữ sắc là cái dao sắc lóc xương thịt người ta, nên phải đề phòng.

Lão tử cho rằng, năm sắc làm cho người ta tối mắt. Năm sắc là năm màu sắc xanh, vàng, đỏ, trắng, đen, cũng còn nghĩa là danh, lợi, thực (ăn uống), sắc (nữ sắc) và ngủ (mê ngủ).

Có sách viết: Rong ruổi săn bắt, người như phát cuồng. Nghĩa bóng gọi là săn sắc, nữ gọi là *săn vật sắc*, nam gọi là *săn mỹ sắc*.

Người ta cũng đã thống kê, lịch sử Trung Quốc có 209 vị hoàng đế, tuổi thọ trung bình là 39 tuổi, là do nhiều cung tần, mỹ nữ, buông lỏng tình dục.

Riêng, vua Càn Long thọ 80 tuổi, vì ông này thường xuyên luyện tập võ nghệ, tiết dục, mỗi tháng hành phòng (chăn gối) một lần.

Y học hiện đại chứng minh: Buông lỏng tình dục, làm cho nội phân tiết mất điều hòa, sức miễn dịch giảm sút... sinh nhiều bệnh tật.

Nói chung, muốn ít bệnh, sức khỏe, tráng kiện, tinh thần minh mẫn, sống lâu... nên tiết dục và bảo tinh.

Sau đây là những vấn đề nam nữ cần biết, gọi là sinh hoạt phù hợp với âm dương, thuật số và tần suất (hành phòng) theo Kinh Dịch.

3. Những vấn đề kiêng kỵ theo âm dương, thuật số

Không nên hành phòng (chăn gối) vào những giờ (dương khí sơ sinh) ngày gọi là chí dương, chí âm.

Về giờ trong đêm, là Dần, Mão (Dương khí sơ sinh, không nên hành phòng).

Về ngày trong tháng, mồng một (không có trăng, chí âm) và ngày 15 trong tháng (trăng tròn, chí dương).

Về ngày và tháng, trong năm, là ngày Ngọ (chí dương), tháng 5 (âm lịch); ngày Tí (chí âm), tháng 11 (âm lịch).

Ngoài ra, còn kiêng kị, không nên hành phòng vào những ngày: Canh Thân, Giáp Tí, Tân Dậu; ngày 18 tháng 2 (âm lịch), ngày xung với ngày sinh. Những ngày mưa to, gió lớn.

Về mùa, mùa Hạ hỏa khí cực nóng; mùa Đông cực lạnh, cũng nên kiêng kị việc hành phòng.

4. Kinh Dịch và tần suất

Quẻ Phục Kinh Dịch viết: *Thất nhật lai Phục*, tức là 7 ngày sau, thì khí dương mới khôi phục.

Trung y lập luận, thân thể có sáu kinh (Thái dương, Dương minh, Thái âm, Thiếu âm, Quyết âm), khi hành phòng, 7 ngày sau, sáu kinh mạch mới khôi phục, cho nên thường việc hành phòng ít nhất là 7 ngày một lần.

Căn cứ vào lập luận trên, người ta đã đưa ra tần suất sau:

Tuổi	Tần suất (1 lần)
20	7 ngày
30	14 ngày (hoặc nửa tháng).
40	28 ngày (hoặc một tháng).
50	49 ngày (hoặc hai tháng).
60	Nên bế tịnh, nín nhịn.

Vua thuốc Tôn Tư Mạc thì cho rằng, 60 tuổi bế tịnh, thì có thể sống đến 100 tuổi.

III. ĐỘC THUYẾT HOÀN - THUỐC TRẺ MÃI KHÔNG GIÀ

Dưới thời Lí Tông Hoàng đế Triệu Vân, cuối đời nhà Tống, trong triều có một lão đại thần tên là Bao Khôi. Bao Khôi rất

liêm chính, giới dương sinh tuy đã tám mươi tuổi nhưng vẫn còn khỏe mạnh như thời trai tráng, ăn nói mẫn tiệp.

Một hôm, Giả Tự Đạo, vốn là kẻ hoang dâm vô độ, hỏi Bao Khôi có bí quyết gì mà tươi trẻ như vậy ?

Lúc ấy, đông đủ các quan trong triều, Bao Khôi nói:

– Tôi có một phương thuốc hoàn, uống vào có thể trẻ mãi không già.

Giả Tự Đạo vui lắm, liền hỏi:

– Ông có thể nói tên thuốc và chỉ cho tôi cách bào chế được chăng ?

Bao Khôi nói:

– Hoàn thuốc có tên là *Thụy độc hoàn*, tôi đã dùng nó suốt 50 năm nay rồi.

Các quan trong triều nghe nói, cười ầm cả lên.

Thụy độc hoàn, tức là không ngủ chung với vợ, chỉ sự tiết chế chuyện chăn gối, ngủ riêng để có giấc ngủ ngon, là một trong những thuật dưỡng sinh.

Sách *Số kinh* viết: Tinh sinh khí, khí sinh thần, là phương pháp lớn để bảo vệ, dưỡng thân.

Tôn Tư Mạc nói: Sáu mươi tuổi nên bế tinh, không nên cho tinh chảy ra, một tháng chỉ nên một lần (chăn gối), thân thể sẽ cường tráng.

IV. NĂM VẤN ĐỀ LỚN CỦA CON NGƯỜI

Học giả Thành Thiết Trí cho rằng, dưỡng sinh không chỉ là tiết chế ăn uống, vận động, sinh hoạt, chăm sóc giấc ngủ, tiết dục... mà còn liên quan đến 5 vấn đề lớn của con người là:

1. Nhân phẩm (tự coi trọng phẩm giá, nhân phẩm của mình).

2. Lương thiện (làm ăn lương thiện, sống lương thiện).
3. Thành thực (thành thực với mình, với người).
4. Chính phái (làm việc gì cũng chính đáng).
5. Ổn định (nghề nghiệp, cuộc sống, gia đình).

Về ổn định, người xưa cho rằng: Có bà vợ xấu ở trong nhà, cũng như trong nhà có bảo vật.

Nghĩa là, có người vợ (tuy không có nhan sắc nhưng hiền thực) sẽ gánh vác, lo toan, chia sẻ với chồng.



KHÍ CÔNG – DƯỠNG SINH

Khí công được xem như là viên ngọc quý của Trung Hoa. Là phương pháp thông qua việc luyện tập để điều thân, điều khí, điều tức, phát huy những tiềm năng trong cơ thể, mục đích tăng cường thể chất, trừ bệnh tật và kéo dài tuổi thọ.

Có rất nhiều loại khí công, chúng tôi chỉ giới thiệu những bài khí công độc đáo, dễ luyện, dễ thành, sau đây:

I. TIỂU CHU THIÊN CÔNG

1. Mạch Đốc và mạch Nhâm

Danh y Lí Thời Trân cho rằng: Kỳ kinh bát mạch là gốc đạo lớn của trời đất, trong đó mạch Nhâm, mạch Đốc, mạch Xung là nguồn của tạo hóa.

Trung y quan niệm, mạch Nhâm là biển của các âm mạch, mạch Đốc là bể của các dương mạch. Những bộ phận phía trước như ngực, bụng... là âm, nếu những bộ vị này bị bệnh gọi là âm bệnh; những bộ phận phía sau, vai lưng... là dương; những bộ vị này bị bệnh, gọi là dương bệnh. Bất kể bị dương bệnh hay âm bệnh, nếu điều lí hai mạch Nhâm, Đốc giao lưu với nhau, cân bằng thì cân bằng được âm dương.

Y học cận đại chứng minh: Thân sau bệnh là do từ mạch Đốc, thân trước bệnh là do mạch Nhâm. Cả hai mạch đều thông, nguyên khí lưu hành, pháp luân thường chuyển, tinh thần khang kiện, có thể trường sinh.

2. Tiểu chu thiên

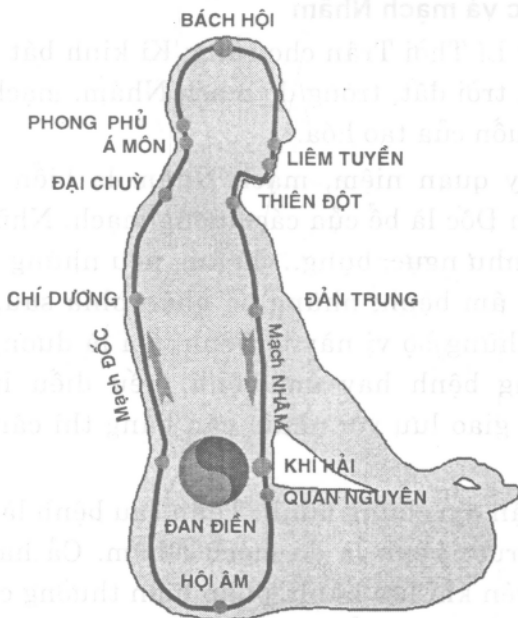
Người ta hình dung, các kinh lạc, mạch Nhâm, mạch Đốc, như là những kinh tuyến của Trái Đất, đối với nhân thể gọi đại chu thiên, gốc của đại chu thiên là tiểu chu thiên.

Tiểu chu thiên là công phu của Đạo gia dùng để rèn luyện thân thể, thông mạch Nhâm và mạch Đốc.

3. Công pháp

Nằm hoặc ngồi, lưỡi chạm hàm trên, ý niệm, nguyên khí từ Hội âm, đi lên mạch Đốc: Hội âm → Vĩ lư cốt → Mệnh môn → Chí dương → Đại chùy → Phong phủ → Bách hội → Mạch Đốc → Đầu → Môi dưới → Mạch Nhâm → Liêm tuyến → Thiên đột → Đản trung → Quan nguyên → Hội âm.

Luyện khi miệng đầy nước bọt, là kết quả của dịch khí hóa.

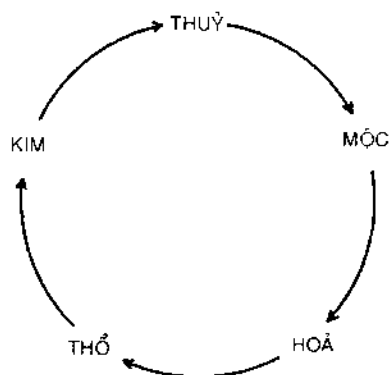


Mạch Nhâm, mạch Đốc và ý niệm công pháp

II. CHU THIÊN CÔNG

1. Ngũ hành tương sinh và công dụng

Chu thiên công căn cứ theo Ngũ hành tương sinh, số Hà đồ. Lạc thư và phương vị để luyện tập.



Ngũ hành tương sinh

Mục đích kích thích năng lượng của ngũ tạng, lưu thông kinh lạc, cân bằng âm dương.

Ngũ hành	Thổ	Kim	Thủy	Mộc	Hỏa
Ngũ tạng	Tì	Phế	Thận, Bàng quang	Gan	Tim
Số Hà đồ và Lạc thư	5 hoặc 10	4 hoặc 9	1 hoặc 6	3 hoặc 8	2 hoặc 7

2. Tư thế

Có thể nằm, ngồi hoặc đứng; buông lỏng toàn thân, hai vai hạ xuống, cằm hơi thu lại, hai mắt hơi nhắm, điều hòa hít thở (cân bằng, sâu, dài), thân trên thẳng.

3. Ý niệm – vận hóa theo số Hà đồ và Lạc thư

Ý thủ tại Đan điền (dưới rốn 3 thốn), vận hóa Đan điền.

Ý niệm chuyển năng lượng từ Đan điền đi đến bàng quang; vận hóa 6 vòng.

Ý niệm năng lượng từ bàng quang đi đến gan, vận hóa 8 vòng.

Ý niệm chuyển năng lượng từ gan đến tim; vận hóa 7 vòng.

Ý niệm chuyển năng lượng từ tim đến tì, vị; vận hóa 10 vòng.

Ý niệm chuyển năng lượng từ tì, vị đến hai phổi, vận hóa 9 vòng.

Ý niệm chuyển năng lượng phổi đến hai bên sườn đến thận, vận hóa 6 vòng.

Ý niệm chuyển năng lượng từ thận đến dới mạch, vận hóa 1 vòng, rồi chuyển đến bàng quang; vận hóa bàng quang rồi chuyển về Đan điền.

Dùng hai tay xoa bàn tay vào nhau, xoa mắt. Hoạt động từ từ và thu công.

Vòng vận hóa các tạng phủ là căn cứ vào số của Lạc thư và Hà đồ.

Tiếp tục ý niệm nhưng vòng vận hóa thuận theo chiều kim đồng hồ.

4. Phương vị và bệnh tật

Ngũ hành hoặc bát quái	Hỏa	Thủy	Kim	Mộc	Thổ	Cấn	Càn
Tạng phủ	Tim	Thận	Phổi	Gan	Tì		
Phương vị	Nam	Bắc	Tây	Đông	Đông Bắc	Tây	Nam

Nếu bệnh hoạn liên quan đến bộ vị nào, lúc luyện công hướng mặt về phương vị đó.

III. LỤC TỰ QUYẾT - PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU HÒA NGŨ TẠNG

1. Lục tự và chủ trị

Chữ	ha	hồ	sản	hư	hi	xuy *
Chủ trị khí	Tím	Tì	Phổi	Gan	Mật	Thận

2. Điều hòa ngũ tạng, giờ giấc và khẩu quyết

Giờ	3 – 9	9 – 15	15 – 21	21 – 3
Địa chi	Dần, Mão, Thìn	Tị, Ngọ, Mùi	Thân, Dậu, Tuất	Hợi, Tí, Sửu
Ngũ hành	Mộc	Hỏa	Kim	Thủy

Muốn điều gan (Mộc), luyện vào lúc 3 – 9 giờ; khẩu quyết thở ra là *hư, hi*.

Điều tâm và hệ thống tiêu trường (Hỏa), luyện lúc 9 – 15 giờ; khẩu quyết thở ra là *ha*.

Điều phổi và hệ thống đại tràng (Kim), luyện lúc 15 – 21 giờ; khẩu quyết thở ra là *hư*.

Điều thận và hệ thống bàng quang (Thủy), luyện vào 21 – 3; khẩu quyết là *xuy*.

IV. BẢO BÌNH KHÍ - DƯỠNG SINH VÀ TRỊ BỆNH

1. Dễ luyện, chóng thành

Bảo bình khí là bình khí quý, làm cho cơ thể thành bình chứa khí quý giá.

Theo Trung y, tập Bảo bình khí chỉ 4 – 5 ngày là thấy rõ hiệu quả.

Công dụng của Bảo bình khí là đề cao công năng của

* Đây là những chữ tượng thanh.

phổi, làm cho hồng huyết cầu toàn thân hấp thu được dưỡng khí, cung ứng cho tế bào toàn thân.

2. Công pháp

Hít khí vào, bế khí ở phổi và bụng dưới một thời gian, sau đó thở khí từ từ ra bằng đường mũi. Ý niệm thủ tại Đan điền.

Khi hít khí, tâm niệm Vũ (âm thanh như tiếng vũ vũ), đầu phát ra ánh sáng trắng, đẩy cả vũ trụ. Lúc bế khí, tâm niệm a, ở cổ họng phát ra ánh sáng hồng, đẩy cả vũ trụ. Lúc thở khí tâm niệm chữ A (âm thanh biểu thị kinh ngạc), bụng phát ra ánh sáng lam, đẩy cả vũ trụ.

V. KHÍ ĐAN ĐIỂN – LINH ĐƠN

1. Đan điển

Đan điển cách dưới rốn 3 thốn, được xem là gốc của mạch Nhâm, mạch Đốc và mạch Xung, đồng thời là nơi quán thông với kinh mạch toàn thân.

Các nhà võ thuật cho rằng, luyện khí Đan điển thành, thì trở nên vô địch. Nghĩa là luyện khí Đan điển có công dụng làm cho khí đủ, thân thể tráng kiện và tràn trề sức mạnh, là linh đơn, là thuốc quý.

2. Phương pháp

Dùng mũi thở khí dài, dẫn khí xuống Đan điển, hít khí vào tự nhiên, gọi là thay cũ đổi mới, hít khí mới vào, thở khí mới ra.

3. Công dụng

Mục đích làm cho khí ở Đan điển đầy đủ, khí hóa được thủy cốc tinh vi, có ích cho công năng của tim và đại não.

Có bài thơ nói về luyện khí Đan điền, tạm dịch như sau:

*Thanh nhân tự tại ấy là tiên
Sáu thần hòa hợp báo bình an
Đan điền vật quý nơi tìm đạo
Đối cảnh vô tâm chính vị thiên*

(Nhất nhật thanh nhân tự tại tiên
Lục thần hòa hợp báo bình an
Đan điền hữu bảo hưu tâm đạo
Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên)

VI. PHƯƠNG PHÁP PHÒNG THẬN THIỂU, PHỔI HƯ VÀ VIÊM KHÍ QUẢN

1. Phương pháp

Đứng vững hai chân, lưng thẳng, hai bàn tay nắm thành quyền, vai chuyển động theo lưng khi đánh, vỗ.

Dùng quyền phải đánh vào ngực trái, dùng chưởng trái đánh vào bên lưng phải.

Sau đó, dùng chưởng trái đánh vào ngực phải, dùng chưởng phải đánh vào bên lưng trái.

Cứ thế, thay đổi nhau (có thể dùng lòng bàn tay hoặc lưng bàn tay để đánh vỗ).

Cách đánh (vỗ) từ nhẹ đến mạnh, đều đều, không nhanh không chậm.

Có thể tập trong nhà, ngồi hoặc nằm hoặc đi.

2. Công dụng

Thông kinh lạc, mạnh tạng phủ, chắc gân mạch, phòng thận thiếu, phổi hư và viêm khí quản.

VII. TỌA THIỀN THEO TAM MUỘI KINH

1. Phương pháp

Tọa thiền tam muội kinh viết: Muốn tọa thiền, trước tiên tưởng tượng đang ngồi trong một vòm ánh sáng, mũi thẳng, chú ý đến việc hít thở, mỗi lần hít thở (tức) mặc niệm câu: *Nam mô A Di Đà Phật*.

Mặc niệm là phương tiện để điều hòa việc hít thở (điều tức), không nhanh, không chậm, tâm dựa vào hơi thở, không nên gián đoạn.

Khi đã nhập thiền quên cả thân tâm, trở thành hư vô.

Khi luyện thuần thục, thì tâm (tim) nhãn (mắt) đều được khai thông.

2. Thực nghiệm chứng minh

Tọa thiền theo *Tam muội kinh* là phương pháp luyện tập đơn giản, đạt hiệu quả nhanh và có thể luyện suốt đời.

VIII. TỈNH TỌA VÀ QUÊ THỦY HỎA KÍ TẾ

1. Tư thế

Ngồi trên ghế (bình tọa), thân trên thẳng, dang rộng hai chân rộng bằng vai, đầu gối cong 90 độ, tay để trên đầu gối.

Danh y Tôn Tư Mạc khuyên khi luyện, y phục rộng rãi, nới dây lưng, thân buông lỏng, hai tay để trên đầu gối.

2. Công dụng

Trung y cho rằng, thân trên là dương, thân dưới (từ đầu gối xuống) là âm, để hai tay lên đầu gối là làm cho khí thân nhiệt ở thân trên thông xuống dưới, cải thiện sự suy thoái của tay chân, để phòng tránh trên nóng, dưới lạnh, trên thịnh dưới hư.

Ngồi tĩnh tọa để hai tay lên hai đầu gối làm cho tâm – hỏa hạ xuống đến thận – thủy, thận – thủy thăng lên đến tâm hỏa, gọi là tâm – thận tương giao, theo quẻ 63 của Kinh Dịch có tên là *Thủy – Hỏa ki tế*  *

Ngoài ra, tay có huyết Lao cung, tâm bào kinh huyết; chân có huyết Động tuyến thông với thận. Cho nên phối hợp việc điều tức (điều hòa hít – thở), điều tâm, công dụng làm cho âm dương cân bằng, tiêu trừ trăm bệnh và sống lâu.

Như đã nói, người già thì chân già trước, nên phương pháp tọa thiền rất thích hợp với người cao tuổi.

IX. PHÁP DƯỠNG SINH BÍ MẬT CỦA TÂY TẠNG

1. Nguyên nhân của bệnh tật

Khi ta làm việc căng thẳng, tức là đang tập trung vận dụng một bộ vị nào đó, lâu ngày bộ vị này sẽ sinh bệnh tật.

Hoặc, tham ăn tục uống, gần nữ sắc, buông lỏng tình dục hoặc thiếu dinh dưỡng sẽ sinh ra bệnh tật.

Cho nên, cần buông lỏng các bộ vị trên cơ thể, nhất là bộ vị chúng ta thường vận dụng.

Người ta cho rằng, các hòa thượng chỉ ăn chay nhưng hít thở khí, mở tim, khai thông, tự nhiên có được sức khỏe.

2. Phương pháp

Người Tây Tạng cho rằng, thân thẳng thì mạch thẳng, mạch thẳng thì tâm thẳng (ngay thẳng, chính trực, trong suốt).

Khi luyện tập, thân thẳng, miệng không nên há ra, môi

* Ghi chú: *Thủy – Hỏa tế*, Trên là nước (Khảm), dưới là lửa (Li), gọi là *Thủy – Hỏa ki tế*.

mím bình thường, không phát ra âm thanh để khí không bị thương tổn.

Niệm nhưng không phát ra âm thanh 5 chữ *Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ*; mục đích để trừ lục căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý).

Khi luyện thuần thực thì như các lỗ chân lông trên da đều hít – thở, không còn thở bằng mũi.

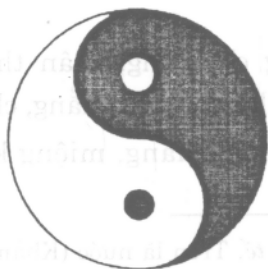
3. Tinh hóa khí

Tưởng tượng, Hỏa ở tim đi xuống Đan điền đến bàng quang (Thủy), như là lửa (Hỏa) nấu sôi nước (Thủy), nước bốc hơi thành khí, đến đỉnh nổi tụ lại hóa thành nước, gọi là kết quả của việc tinh hóa khí.

Khi tập luyện cần phải yên tĩnh, hướng nội, không để các khí quan bị ngoại cảnh chi phối bởi sắc, thanh, hương, vị, xúc. Tức là đạt đến *tam tĩnh* là thân tĩnh, khẩu tĩnh và tâm tĩnh.

4. Kết quả

Khi tâm đã tĩnh, thì không còn bị xung động bởi tập niệm, tâm trong suốt như giếng trong nhìn thấy tận đáy, gặp việc không mê, không loạn, không bị cuốn xô dập dềnh theo sóng đời, thân thể khỏe mạnh, không tật bệnh.



SỐ THUẬT - KIẾN TRÚC - KHÍ - DƯỠNG SINH

1. SỐ THUẬT – THUẬT SỐ

Sách *Từ nguyên* định nghĩa: Số thuật là thuật số. Là nền học vấn về thiên văn, lịch pháp, chiêm bốc thời cổ.

Sách *Tổ vấn* cho rằng: Thuật số quan sát động tĩnh của thiên đạo, bản nguyên của vạn vật.

Sách *Trung y từ thích* viết: Từ khi có thuật số, thì mới có phương pháp dưỡng tinh khí theo đại tự nhiên hoặc theo quy luật tự nhiên.

Tức là Trung y đã ứng dụng thuật số vào y học, dưỡng sinh, còn gọi là Trung y thuật số.

Các nhà nghiên cứu cho rằng, các triết gia thời cổ như Tung hoành gia, Âm dương gia đều vận dụng thuật số, âm dương thuật số, Trung y vận dụng thuật số, để lập thuyết dưỡng sinh.

Theo thuật số, mọi vật đều có linh tính và đều có số, số sẽ cho con người vô số tin tức; thuật số được áp dụng rất rộng rãi trong nhiều lãnh vực (âm nhạc, phân tích lịch sử, kiến trúc, dưỡng sinh).

Ví dụ 1

Nhiều bài ca theo nhịp (điệu) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 là 7 con số, là tổ chức của 7 con số. Nhịp điệu của bài ca sẽ làm cho tinh thần của con người thư giãn và khoan khoái.

Ví dụ 2

Những nhân vật nổi tiếng, cuối đời nhà Thanh, có năm sinh như sau:

Tăng Quốc Phiên sinh năm 1811 (Tân Mùi).

Lí Hồng Chương sinh năm 1823 (Quý Mùi).

Từ Hy Thái hậu sinh năm 1835 (Ất Mùi).

Viên Thế Khải sinh năm 1859 (Kỉ Mùi).

Vua Quang Tự sinh năm 1871 (Tân Mùi).

Những nhân vật này sinh cách nhau 12 năm, đều có mối quan hệ xa gần với nhau, đều có ảnh hưởng rất lớn đối với lịch sử Trung Quốc và sự hưng vong của nhà Thanh. Đó là phân tích theo thuật số và sự thú vị của thuật số.

II. HÀ ĐỒ, LẠC THƯ VÀ THUẬT SỐ

1. Hà đồ, Lạc thư

Hà đồ và Lạc thư không chỉ là những căn cứ để sáng tạo Kinh Dịch mà còn ảnh hưởng sâu đậm đến văn tự, phong tục, tập quán, sinh hoạt, kiến trúc... và đời sống tâm linh của dân tộc Trung Hoa.

Ví dụ: Cách đây năm sáu ngàn năm, Trung Quốc đã có văn tự gọi là quy giáp văn tự hay còn gọi là Hà đồ, Lạc thư.

2. Hà đồ, Lạc thư và kiến trúc

Triết học Trung Quốc quan niệm, trong số có tượng, trong tượng có số, số biến thì tượng biến, tượng biến thì âm dương biến.

Đối với Kinh Dịch và thuật số, Hà đồ, Lạc thư là tượng số, Ngũ hành là gốc, được diễn ra thành bát quái là những tín tức về vũ trụ.

Dãy số tự nhiên của Hà đồ được xếp từ 1 – 10, tổng là 55; dãy số tự nhiên của Lạc thư được xếp từ 1 – 9, tổng cộng là 45.

Người xưa, đã căn cứ vào số Hà đồ, Lạc thư để xây dựng thành, gọi là *cửu lục thành* (cửu là 9, lục là 6).

Ví dụ

Thành Lạc Dương, thời Đông Hán, Bắc dài 9 dặm, Đông dài 6 dặm. Thành Lạc Dương, thời Bắc Ngụy, Nam – Bắc dài 15 dặm, Đông – Tây dài 20 dặm. Thành Lạc Dương, thời Đại Đường, Nam – Bắc dài 15 dặm, Đông – Tây dài 15 dặm.

3. Thành Bắc kinh và các đài dùng để tế lễ

Thành Bắc Kinh được kiến trúc thứ tự theo hình bàn cờ nằm trên trục Nam – Bắc, dài 15 dặm, bắt đầu từ cửa Vĩnh Định (Nam) đến lầu Chung Cổ (Bắc).

Thành Bắc Kinh có 4 đài là Thiên đài, Địa đài, Nhật đài và Nguyệt đài:

Thiên đài tọa lạc ở phía Nam, phụ cận cửa Thiên kiều.

Địa đài tọa lạc ở phía Bắc, ngoài cửa An Định.

Nhật đài tọa lạc ở phía Đông, ngoài cửa Triều Dương.

Nguyệt đài, tọa lạc ở phía Tây, ngoài cửa Ty Thành.

Bốn đài này là nơi tế lễ của các hoàng đế thời Minh – Thanh, Thiên đài là nơi tế lễ Thiên thần, Địa đài là nơi tế lễ Địa thần, Nhật đài là nơi tế lễ Nhật thần và Nguyệt đài là nơi tế lễ Nguyệt thần.

Những năm thiên can là Giáp, Bính, Mậu, Canh, Nhâm, tiết Xuân phân (ngày Dần), hoàng đế mặc hồng bào đích thân đến tế lễ ở Thiên đài.

Những năm địa chi là Sửu, Thìn, Mùi, Tuất, hoàng đế đích thân đến tế lễ ở Nguyệt đài.



Thiên đài

4. Thuật số – Kinh Dịch và các đài

Thiên đài và Địa đài được kiến trúc theo thuật số và Kinh Dịch.

Kinh Dịch cho rằng, những vật dương thuộc Càn, những vật âm thuộc Khôn (*Càn dương vật dã, Khôn âm vật da*).

Tức là đài được chia thành hai nhóm dương (Thiên đài, Nhật đài) và âm (Địa đài, Nguyệt đài).

Hệ từ Kinh Dịch viết: Trời 1, Đất 2, Trời 3, Đất 4, Trời 5, Đất 6, Trời 7, Đất 8, Trời 9, Đất 10.

Số 1, 3, 5, 7, 9 là số lẻ hoặc dương số. Số 2, 4, 6, 8, 10 là số chẵn hoặc âm số. Dương số lớn nhất là 9; âm số lớn nhất là 10, trước 10 là 8.

Thiên đài thuộc dương, nên dùng số lẻ, số dương làm chuẩn.

Ví dụ

Đài tế trời gồm 3 tầng; tầng trên đường kính là 9 trượng; tầng thứ hai đường kính là 15 trượng; tầng thứ ba đường kính là 21 trượng. Ở giữa tầng trên là một khối đá hình tròn, gọi là đá thái cực (*thái cực thạch*).

Địa đài là âm, nên dùng số chẵn, số âm làm chuẩn.

Ví dụ

Đài tế đất là hình vuông, có hai tầng; tầng trên rộng 6.6 trượng; tầng dưới rộng 10.10 trượng; số trung bình của hai đài là 8.

Nhật đài thuộc dương, lấy số lẻ, số dương làm chuẩn.

Ví dụ

Đài rộng 5.5 trượng, cao 5 xích 9 thốn, có 9 tầng, bên ngoài có tường hình tròn bao bọc.

Nguyệt đài thuộc âm, lấy số chẵn, số âm làm chuẩn. Ví dụ: Đài tế rộng 4.4 trượng, cao 4 xích 6 thốn, có 6 tầng cấp.

Nguyên nhân xây dựng đài căn cứ vào thuyết Kinh Dịch: Trời – Đất trên dưới đã định vị, Núi – Đầm một cao một thấp, khí thông với nhau; Nước – Lửa không quay lại với nhau mà giúp nhau. Tám quẻ mâu thuẫn thống nhất hài hoà với nhau. Dựa vào vị biến hoá của âm, dương, tám quẻ, thì theo chiều thuận có thể suy ra việc đã qua, theo chiều nghịch có thể dự đoán việc tương lai*.

Theo thiên tiên phương vị bát quái:

Bát quái	Phương vị
Cấn	Nam
Khôn	Bắc
Lý	Đông
Khảm	Tây
Đoài	Tây Nam
Cấn	Tây Bắc
Chấn	Đông Bắc
Tốn	Tây Nam

* (Thiên địa định vị; Sơn – Trạch thông khí; Lôi – Phong tương bạc, Thủy – Hoả bất tương xạ; Bát quái tương thác. Số vãng giả thuận tri lai giả nghịch, thì số Dịch nghịch số dã).

Theo phương vị, Trời tại chính Nam, Khôn tại chính Bắc, Li tại chính Đông, Khảm tại chính Tây.

Theo hình tượng, Càn là trời là vua, là cha; Khôn là đất, là mẹ, Li là Hỏa, là mặt trời, Khảm là Thủy, là Mặt trăng.

Đây là những căn cứ để xây dựng Thiên đài, Địa đài, Nhật đài và Nguyệt đài.

4. Kinh Dịch và cửa Thiên đài

Ngoài ra, quẻ Càn có 4 đức là Nguyên, Hanh, Lợi, Trinh. Văn ngôn viết: Nguyên giả, thiện chi trưởng dã; hanh giả, gia chi hội dã; lợi giả, nghĩa chi hòa dã; trinh giả, sự chi cán dã (dịch).

Vì vậy, Thiên đài có 4 cửa, cửa Đông gọi là Thái *nguyên* môn, cửa Nam gọi là Chiêu *hanh* môn, cửa Tây gọi là Quảng *lợi* môn, cửa Bắc gọi Thành *trinh* môn.

5. Kinh Dịch và Minh đường

Cuối thời Đông Hán, Vương Bôn cầm quyền, xây dựng hoàng cung gồm bốn mặt, Đông gọi là Minh đường, Tây gọi là Tổng chương, Bắc gọi là Huyền đường, Trung ương gọi là Thái thất. Minh đường thường bao quanh bởi kênh nước.

Kinh Dịch viết: Li là sáng, là quẻ thuộc phương Nam, thánh nhân quay mặt về phía Nam để nghe thiên hạ, hướng về đức sáng để cai trị dân.

Sách *Tân luận* giải thích: Trời gọi là sáng, nên gọi là Minh đường.

Thiết kế trên tròn là theo trời, dưới vuông là theo đất, 8 cửa thông khí là theo 8 gió, 4 đạt là theo 4 mùa, 9 thất (cung) là 9 là tượng 9 châu, 12 tòa là theo 12 tháng, 36 cửa là theo 36 (loại) mưa, 72 cửa sổ là theo 72 loại gió.

III. KHÍ VÀ DƯƠNG SINH

Từ những dẫn chứng trên, chúng ta thấy, cách kiến trúc hoàng cung, xây dựng các đài tế lễ của đế vương các thời đại quy mô tuy khác nhau nhưng đều ảnh hưởng Kinh Dịch, Hà đồ, Lạc thư.

Mục đích và công dụng của việc kiến trúc là làm khí trời hạ xuống, khí đất dâng lên, trời đất hòa đồng, điều hòa âm dương của bốn mùa.

Sách *Tổ vãn, bảo mệnh toàn hình luận*, cho rằng: Khí thiên địa hợp, thành mệnh, gọi là người. Cho nên, con người hòa đồng với khí trời đất là việc rất quan trọng.

Trung y cho rằng, trăm bệnh phát sinh từ 6 khí (gió, nóng, ẩm, lửa, khô, lạnh).

Gió gặp nước ắt bị giới hạn, khí gặp nước ắt dừng; hoặc, núi được nước bao bọc thì có khí. Sách *Địa lý biện chứng* thì cho rằng, chứa được gió thì tụ được khí. Phong thủy không gì khác hơn là chú trọng đến việc tụ hội và vận hành khí.

Kinh Dịch cho rằng: Đức nguyên của Càn lớn vậy thay ! Bao nhiêu sinh vật trong vũ trụ nhờ đức nguyên mà bắt đầu nảy nở đều thuận theo trời. Tức là việc ăn ở dưỡng sinh phải thuận theo trời.

Đạo gia khuyên, tránh gió như tránh mũi kiếm.

Sách *Nội kinh* viết: Điểm đạm hư vô, chân khí theo vào, tinh thần thủ ở bên trong, bệnh sao đến được.

III. BÁT QUÁI VÀ TUỔI THỌ

1. Thôn Châu Nhan

Thôn Châu Nhan, huyện Vũ Nghi, Triết Giang, được thành lập từ đời Minh.

Tương truyền, cha của Du Lai (bạn của Lưu Bá Ôn) là Du Đức qua đời. Du Lai muốn đem linh cữu của cha về mai táng ở quê nhà.

Khi đi ngang qua vùng Châu Nhan, nghỉ lại đêm.

Sáng hôm sau, thấy có mấy cây dây leo mọc quanh linh cữu. Du Lai cho đây là điềm tốt, là đất linh, rồi mai táng cha tại đó.

Sau này, Du Lai cùng bạn là Lưu Bá Ôn thành lập thôn Châu Nham, theo phương án của phong thủy học.

Bao bọc thôn là những ngọn núi, ngọn núi cao nhất cũng là cửa ngõ vào thôn, ngọn núi này được xem là Thái cực, 20 ngọn núi hàng ngang hợp thành như 20 cung Hoàng đạo.

Có một khe chảy qua thôn cong hình chữ S; trong thôn có 7 đầm nước được bố cục theo chòm thất tinh, Bắc đẩu.

Thôn có 28 lầu, căn cứ theo cửu cung của Lạc thư, bố trí trước sau, phải trái, ứng với 28 vì sao.

Trong thôn có một cái giếng, gọi là giếng Khí tượng, bình thường nước trong suốt đáy, nếu nước đục là trời sắp mưa. Hàng năm, vào ngày 26 tháng 6 (âm lịch), gọi là tiết viên mộng, giếng đục và trời mưa, thì năm đó có hạn hán.

Sáu trăm năm qua, thôn chỉ có một lần bị họa do nước, còn lại cuộc sống an bình. Người ta thống kê, trong thôn có 293 người đỗ tiến sĩ và tú tài. Người trong thôn tuổi thọ khá cao.

2. Tử cấm thành

Tử cấm thành còn gọi là Cố cung, do Chu Nguyên Chương và Chu Đệ hạ lệnh xây dựng.

Bố cục đều căn cứ theo nguyên lí của bát quái, Ngũ hành sinh khắc, tượng số (coi trọng số 5 và số 9) và đối ứng.



Tử Cấm thành

Chẳng hạn: Cửa chính gọi là Ngọ môn, cửa cuối là cửa Thần vũ; mỗi cửa lớn đều được tán đỉnh, hàng ngang, hàng dọc đều 9 đỉnh, tổng cộng là 81 đỉnh.

Tổng cộng có 999 gian phòng; có 72 cái ang nước, đối ứng với 36 thiên thần kim cương; 72 khe nước, đối ứng với 72 địa sát.

Ngoài việc chú trọng tượng số, Ngũ hành sinh khắc, người ta cũng rất chú trọng đến tên gọi và màu sắc. Chẳng hạn:

Ở phía Đông, là Văn hoa điện, văn là Hỏa chủ sáng, là nơi làm việc của các quan văn. Trần điện được quét màu xanh lục (thuộc mùa Xuân, Thanh long, Mộc). Hàm ý, Mộc sinh Hỏa, hỗ trợ cho việc phát triển văn hóa.

Ở phía Tây, là Vũ Anh điện, chủ Bạch hổ, Bạch hổ chủ quân đội, là nơi làm việc của các quan võ.

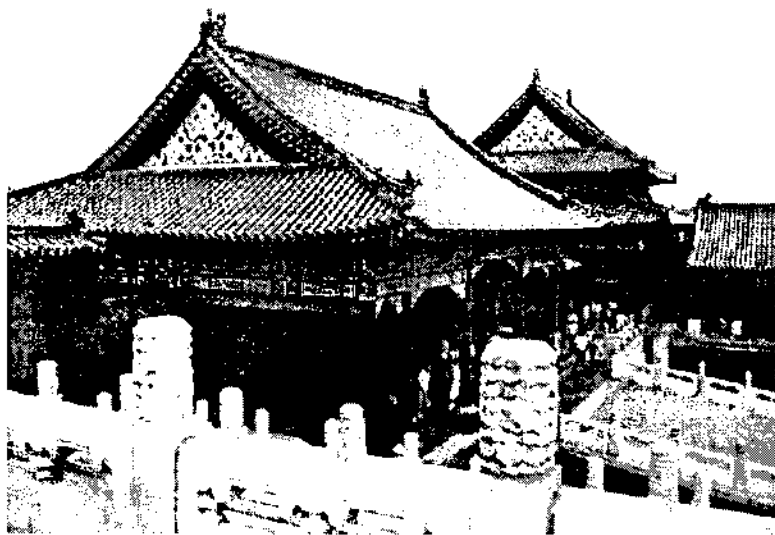
Trung ương là Thái Hòa điện, tường và cột được quét màu đỏ (Hỏa), trần quét màu vàng (chủ Thổ, trung ương tượng trưng cho hoàng đế, hoàng thất). Hàm ý, Hỏa sinh Thổ.

Xét về bố cục, Đông có Văn hoa điện, Tây có Vũ anh

điện, giữa là Thái Hòa điện, biểu thị có phải, có trái, có văn có võ, có Đông, có Tây, có thanh long có bạch hổ.

Nói chung, ý tưởng xây Tử cấm thành là mong triều đại trường cửu, cường thịnh, nhân dân an bình, an khang và sống thọ.

Rất tiếc, chúng tôi chưa tìm được những tài liệu nghiên cứu về những vấn đề này !



Điện Thái Hoà

SÁCH THAM KHẢO

Tiếng Việt

1. *Dịch học hiện đại, đạo lí, tư duy và mưu lược kinh doanh*, Đông A Sáng, Thanh Hóa, 2007.

2. *Kinh Dịch – trí huệ và quyền biến*, Đông A Sáng, NXBGD.VN, 2009.

3. *Châm cứu tổng hợp, Khoa y học cổ truyền* – Trường Đại học Y khoa Hà Nội – Trung tâm phát triển tài năng; Y học, 2002.

4. *Bệnh hiểm thuốc hay*, Đông A Sáng, Đồng Nai, 2005.

5. *Xoa bóp huyết vị, phương pháp trị liệu đặc sắc của y học Trung Quốc*, Đông A Sáng, Văn hóa – Thông tin, 2005.

6. *Tinh hoa dưỡng sinh Trung Quốc*, Đông A Sáng, Hải Phòng, 2007.

7. *Dưỡng chất đời sống theo dưỡng sinh Trung Hoa*, Đông A – Hải Lăng, Thanh Niên, 2006.

8. *Ấm thực theo dưỡng sinh Trung Hoa*, Đông A Sáng, Tổng hợp HCM, 2003.

Tiếng Trung

1. *Chu Dịch diễn thuyết*, Tương Phàm, Hồ Nam văn nghệ xuất bản xã.

2. *Dịch Kinh dịch trí huệ*, Trần Tuyên, Cam Túc văn hóa xuất bản xã.

3. *Chu Dịch ngoại truyện kinh thuyên* (thượng, hạ), Trần Ngọc Lâm – Trần Hiến Hiến, Trung Hoa thư cục.

4. *Chu Dịch nội truyện*, Vương Phu Chi (tuyển), Lí Nhất Hân, Cửu Châu xuất bản xã.

5. *Chu Dịch nhân sinh chi đạo*, Lưu Ngọc Bình, Hồ Nam NXB Văn nghệ xuất bản xã, 1998.

6. *Chu Dịch dữ Trung y dưỡng sinh* (Y Dịch tâm pháp), Thành Thiết Trí, Hoa Linh xuất bản xã, 2007.

7. *Kiến mỹ tứ hoàn tố*, Hoàng Phẩm Trinh, Trung Hoa thư cục.

8. *Giản minh Trung y học*, Hà Bắc tân y đại học giáo bộ, Nhân dân vệ sinh xuất bản xã, 1974.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
-------------------	---

Chương một

KINH DỊCH VÀ TRUNG Y

Tiết 1. Truyền thuyết về nguồn gốc kinh dịch	5
Tiết 2. Tư tưởng Trung y (Dịch và Y bát phân)	10
Tiết 3. Kinh dịch – Thiên văn – Nhân thể	36

Chương hai

THUẬT ĐOÁN BỆNH ĐẶC SẮC CỦA TRUNG Y

Tiết 1. Vọng chẩn	49
Tiết 2. Văn chẩn	63
Tiết 3. Thiết chẩn	71

Chương ba

TRUNG Y – NGŨ HÀNH BIỆN CHỨNG

Tiết 1. Trung Y – Ngũ hành biện chứng	78
Tiết 2. Trung Y – Thiên can – Địa chi	109
Tiết 3. Phòng bệnh – Dưỡng sinh và con cái	128
Tiết 4. Bí quyết sống lâu 120 tuổi	134

Chương bốn

TRỊ LIỆU BỆNH TẬT

Tiết 1. Những phương thuốc đơn giản thần diệu	138
Tiết 2. Khí hoá và thời gian trị liệu học	165
Tiết 3. Những phương pháp trị liệu độc đáo của Trung y	168

Chương năm

ẨM THỰC DƯỠNG SINH

Tiết 1. Phương pháp thần kì về chọn lựa thực phẩm	185
Tiết 2. Bí quyết giữ gìn sắc đẹp bằng ẩm thực	201
Tiết 3. Ẩm thực và phòng trị ung thư	207
Tiết 4. Bổ sung, thanh tràng và cai thuốc	211

Chương sáu

SINH HOẠT – DƯỠNG SINH

Tiết 1. Sinh hoạt (giấc ngủ và phòng sự)	217
---	-----

Chương bảy

KHÍ CÔNG – DƯỠNG SINH	223
------------------------------------	-----

Chương tám

SỐ THUẬT - KIẾN TRÚC - KHÍ - DƯỠNG SINH

Sách tham khảo.....	243
Mục lục.....	245

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch HĐQT kiêm Tổng Giám đốc NGÔ TRẦN ÁI
Phó Tổng Giám đốc kiêm Tổng biên tập NGUYỄN QUÝ THAO

Tổ chức bản thảo và chịu trách nhiệm nội dung:

Chủ tịch HĐQT kiêm Giám đốc Công ty CP Sách ĐH-DN
TRẦN NHẬT TÂN

Biên tập và sửa bản in:

THANH SƠN

Trình bày bìa:

ĐINH XUÂN DŨNG

Chế bản:

KIM DUNG

KINH DỊCH
TRUNG Y DƯỠNG SINH HIỆN ĐẠI

Mã số : 8I698Y9 – DAI

In 1.000 cuốn (QĐ: 46), khổ 14,5 x 20,5 cm. In tại Công ty CP In SGK tại TP. Hà Nội.

Địa chỉ : Tổ 60, thị trấn Đông Anh, Hà Nội.

Số ĐKKH xuất bản : 375 – 2009/CXB/28 – 726/GD.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 9 năm 2009.



CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ĐẠI HỌC - DẠY NGHỀ
HEVOBCO

25 HÀN THUYỀN – HÀ NỘI

Website : www.hevobco.com.vn; Tel : 043. 9724715

TÌM ĐỌC SÁCH THAM KHẢO
CỦA NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

- | | |
|--|-----------|
| 1. Những nghịch lý trong lịch sử Trung Hoa | Trần Sáng |
| 2. Kinh dịch trung y dưỡng sinh hiện đại | Trần Sáng |
| 3. Chuyện vui, chuyện lạ đó đây | Trần Sáng |

Bạn đọc có thể mua tại các Công ty Sách - Thiết bị trường học ở các địa phương hoặc các Cửa hàng sách của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam :

Tại Hà Nội : 25 Hàn Thuyên ; 187B Giảng Võ ; 232 Tây Sơn ; 23 Tràng Tiền ;

Tại Đà Nẵng : Số 15 Nguyễn Chí Thanh ; Số 62 Nguyễn Chí Thanh ;

Tại Thành phố Hồ Chí Minh : Cửa hàng 451B - 453, Hai Bà Trưng, Quận 3 ;

240 Trần Bình Trọng – Quận 5.

Tại Thành phố Cần Thơ : Số 5/5, đường 30/4 ;

Website : www.nxbgd.com.vn



Giá: 26.000 đ