

NHỮNG HIỂU BIẾT CHỦ QUAN VỀ Y-HỌC ĐÔNG PHƯƠNG

DẪN

Nhân nhận thấy nhiều người trong thân hữu chưa thật hiểu về Đông-y nói chung, thậm chí còn hiểu lầm mà đánh giá thấp một cách oan uổng, lại được sự khuyến khích của một số bạn, tôi đánh liều đưa ra những hiểu biết giới hạn của mình. Rất mong được sự thông cảm và chỉ dẫn thêm của giới chuyên môn để tôi được học hỏi thêm. Biết đâu đây chẳng là sự mở đầu, kích thích đóng góp để những người thích tìm hiểu về những học thuật Đông-phương như tôi được có dịp học hỏi thêm.

Trong khuôn khổ giới hạn của loạt bài này, tôi chỉ xin nêu ra những nét chính yếu tổng quát về nền y-học Đông phương và những suy nghĩ của mình. Như vậy quả đã là “bạo phổi” lắm rồi. Khi có dịp, tôi sẽ trở lại bổ xung thêm trong khả năng của mình, chi tiết hơn, cho từng phần.

Đông y là một trong những khoa học, xuất phát từ nền triết học phương đông từ vũ-trụ quan đến nhân-sinh quan, mà những nguyên lý biến dịch của vũ-trụ bao trùm lên vạn vật, trong đó có con người. Vì thế nên người xưa nói: muốn học (đông) y thì phải hiểu dịch lý và những ứng dụng của nó trong y-thuật.

Nhưng để tìm hiểu rõ về DỊCH, nhiều người đã viết lên những bộ sách dày cộm mà vẫn chưa đủ, nên trong nội dung bài này tôi chỉ dám nêu lên những nét chính, dễ hiểu, ứng dụng trong y-học (đông-phương). Hy vọng rằng các bạn thấy dễ cảm thông với người sơ học như tôi.

Trước khi đi sâu thêm vào triết lý nền tảng của Đông-y, tôi xin nêu ra vài nhân định cá nhân:

- 1- Y-học Đông phương có tinh cách *tổng hợp*, chủ trương điều hòa, cải tạo môi trường để hóa giải những chướng ngại gây bệnh; trong khi tây-y sở trường về phân tách, tìm tòi để tiêu diệt tác nhân gây bệnh, nên theo thiên ý, trong khi “lùng diệt địch” không khỏi làm “văng miếng”(side effect), tác hại lây sang “bạn”.
- 2- Dựa trên nền khoa học thực nghiệm, phân ngành, chuyên sâu nên tây-y tiến bộ rất nhanh nhưng đôi khi không khỏi rơi vào tình trạng quá độc lập đến đơn độc. Chúng ta mong thấy “hội chẩn” thành công hơn trong việc chấp vá những “mảnh vụn” của “phân tách” trong trị liệu, mang lại nhiều thành quả tốt đẹp hơn. Sau vi-trùng tới vi-khuẩn, rồi siêu vi-khuẩn, rồi còn những gì nữa? Là một người mến mộ đạo Phật, tôi cảm thấy hơi hoang mang khi nhớ tới lời Như-lai chỉ vào tách nước mà bảo trong đó có cả muôn ngàn (vi) sinh vật. Tiếp tục phân tách chắc chắn ta sẽ thấy nhiều điều mới lạ, khoa học thực nghiệm còn tiến rất xa, sẽ đến đâu không biết? Liệu có cần tới Thiên mà quán tưởng cho thông suốt “Lý trời” bao la?
- 3- Trong giới y-sỹ ngày xưa có nhiều người là đạo-sỹ, võ-sư, thiên-sư am hiểu những căn bản về triết học Đông-phương, những thành quả của công phu hàm dưỡng về *TINH, KHÍ, THẦN* có lẽ đã thấy và hiểu nhiều điều mà người thường không thấy được, nhờ đó mà cảm thông được với người bệnh khi bắt mạch mà lập phương chữa trị một cách hữu hiệu hơn. Nghiên cứu các cổ thư, kinh điển y học, vì không đủ công phu tu tập, hàm dưỡng nên nhiều người chưa lý giải được hết được hàm ý của các vị y thánh mà dẫn tới sai lầm.
- 4- Phải chăng các loại thuốc tây nhờ được tinh chế, người bệnh không phải uống một số lượng lớn được thảo mới có kết quả, nhưng tây dược lại bị coi là việc chuyển hóa những tinh chất của chúng mất nhiều năng lực (calories) mà gây ra các hiện tượng “nhiệt”. Trong khi đó thuốc “ta” được coi

là “mát” vì thuận theo thiên nhiên mà du nhập vào cơ thể dễ dàng hơn. Tuy nhiên ta hãy coi chừng khi dùng đông-y dược vì “nhiệt ngộ nhiệt tắc cuồng (bệnh đang nóng mà dùng thuốc nóng, như lửa cháy đổ thêm dầu, thì phát điên lên được); Hàn ngộ hàn tắc tử (bệnh thuộc hàn, cơ thể đang nguội lạnh mà tương thêm thuốc hàn vào thì... lo hậu sự là vừa)” đó.

- 5- Mong rằng loạt bài này góp phần tạo thông cảm, hiểu biết hơn cho các bạn ít niềm tin, mà vội vã phủ nhận mọi giá trị của Đông-y. Và cũng mong rằng có ngày đông-y được nghiên cứu một cách khoa học và kết hợp sở trường của hai học phái đông tây trong công cuộc “cứu nhân độ thế”.

DỊCH-LÝ

I. ÂM DƯƠNG

Lão-Tử nói: “*ĐẠO sinh NHẤT, NHẤT sinh NHỊ, NHỊ sinh TAM, TAM sinh VẠN VẬT*” (*Đạo Đức kinh*), ý nói trong khoảng không bao la *KHÍ LỰC* vận hành theo quy luật tự nhiên (*đạo*) mà sinh ra vũ-trụ (*nhất*), trong đó có hai thể lực đối lập mà thống nhất (*Âm Dương*), không triệt tiêu nhau mà lại kích thích, bổ xung cho nhau để phát triển ra vạn vật. Do đó trong vạn vật đều có âm dương, tùy theo tỷ lệ lớn nhỏ mà phân âm, dương chứ không bao giờ có thuần âm hay thuần dương cả. Đối với con người, trong đông-y cũng phân định : phần trên và bề mặt của cơ thể là dương, phần dưới và bên trong cơ thể là âm; khí thuộc dương mà huyết thuộc âm; các chức năng gọi là *phủ* thuộc dương mà *tạng* thuộc âm; v.v....

II. NGŨ HÀNH

Thuyết Ngũ hành, ta không thấy nói ai là người khởi xướng, đã được đề cập trong Dịch kinh cũng như Hoàng Đế Nội Kinh (cổ thư được coi như cuốn “bible” của nền y-học đông phương, đã giúp một cách sâu rộng trong chẩn đoán và trị liệu Đông-y. Riêng phần này, nếu giải thích Ngũ-hành tương đối thỏa đáng cũng cần phải viết ra ít nhất trên 50 trang chưa kể các dẫn chứng từ cổ thư.

Sinh ra từ Âm Dương, Ngũ hành gồm 5 khí: Mộc, Hỏa, Thổ, Kim, Thủy, mỗi “hành” có tỷ lệ âm dương khác nhau, tác động tới nhau theo chiều hướng thuận, hưng phần (sinh) hay nghịch, ức chế (khắc). Nhưng tuy trong chiều hướng thuận lợi mà đi tới chỗ quá đáng thì sự vật lại trở thành bất lợi (phản sinh). Cũng vậy, ức chế thái quá cũng lại thành ra không tốt (phản khắc). Do đó Ngũ hành bao gồm một hệ thống *SINH, KHẮC, PHẢN SINH, PHẢN KHẮC* *chê hóa lẫn nhau mà giữ được quân bình*. Tác động của *Ngũ hành* tạo thành hệ thống, khi hoạt động bình thường, tự điều chỉnh để giữ thăng bằng cho cơ thể, hoặc lúc bất thường, được tác động theo phương pháp Đông-y để tái lập quân bình mà chữa bệnh. Trong trị liệu, y sỹ ứng dụng nguyên tắc “tồn hữu dư (quá hưng phần thì cần được tiêu giảm), bổ bất túc (quá yếu kém, thiếu hụt thì phải tăng cường)” để tái lập quân bình cho cơ thể.

Ghi chú: Nên nhớ rằng từ hai khí ÂM-DƯƠNG trong vũ trụ, người ta phân nhỏ ra thành LỤC KHÍ: Thiếu Dương, Dương Minh, Thái Dương và Quyết Âm, Thiếu Âm, Thái Âm. Là tiểu vũ trụ trong con người cũng có Lục khí. Tôi mong rằng phần chú thích này giải thích thêm cho bảng tổng hợp ở dưới đây.

Tóm lại, Ngũ hành là nền tảng của nền y-học phương đông, từ sinh lý đến tâm lý học, từ thuyết Tạng phủ đến nguyên bệnh học và những phương pháp trị liệu cổ truyền mà các đông y-sỹ ứng dụng trong trị liệu.

Vậy “HÀNH” có nghĩa là “đi”, “vận động”, những tác động và biến hóa của âm dương.

Đặc tính của Ngũ hành trong Đông-y có thể tạm tổng hợp như sau:

- MỘC, ví như cây tươi, sắc *xanh lá cây*, thuộc khí Thiếu-Dương, phát triển theo chu trình *Sinh*, có những tương ứng với *trời* (phong khí, mùa xuân, buổi sáng...), với *đất* (phương đông) và *người* (tạng phủ: can, đâm; cơ phận: gân, thị giác)...
- HỎA, ví như lửa, sắc *đỏ*, thuộc Thái Dương, phát triển theo chu trình *Trưởng*, có những tương ứng với *trời* (thử nhiệt, mùa hạ, buổi trưa), *đất* (phương nam) và *người* (tạng phủ: tâm, tâm bào, tiểu trường, tam tiêu; mạch, lưỡi)...
- THỔ, ví như đất, sắc *vàng*, phát triển theo chu trình *Hóa* (chuyển biến), có những tương ứng với *trời* (khí âm thấp, cuối hạ, buổi trưa chuyển sang chiều), *đất* (phương trung ương) và *người* (tạng phủ: tỳ, vị; thịt, miệng)...
- KIM, ví như kim loại, sắc *trắng* thuộc Thiếu Âm, phát triển theo chu trình *Thâu*, có những tương ứng với *trời* (táo=khô ráo, mùa thu, buổi chiều tối), *đất* (phương tây) và *người* (tạng phủ: phế, đại trường; da, mũi)...
- THỦY, ví như nước, sắc *đen*, thuộc khí Thái Âm, phát triển theo chu trình *tàng âm*, có những tương ứng với *trời* (khí lạnh, mùa đông, đêm khuya), *đất* (phương bắc) và *người* (tạng phủ: thận, bàng quang; nước tiểu, xương)...

III. HỆ THỐNG TẠNG PHỦ

Người xưa hay dùng lối nói ngụ ngôn, nghe có vẻ mơ hồ, thiếu chính xác nhưng thực sự muốn bao hàm rộng rãi hơn. Cũng vậy, tạng phủ hay còn gọi là “tạng tượng”, là một học thuyết về cơ thể khác hẳn tây y, chỉ mượn tên bộ phận để biểu tượng, diễn tả một hệ thống rộng hơn, quan hệ liên lạc với các phần khác của cơ thể. Chẳng hạn như khi nói đến TÂM TẠNG, đông y không chỉ nói đến trái tim, một “cái bơm” thúc đẩy máu lưu thông trong huyết quản, tâm không chỉ “tàng huyết” (chứa máu) mà còn “tàng thần”, liên quan mật thiết đến thần kinh hệ, tới não bộ, tới tâm thần, phần sinh hoạt vượt khỏi cơ thể... THẬN TẠNG không chỉ là trái *thận* với chức năng lọc máu mà còn bao gồm cả nang thượng thận, cả nhiệm vụ truyền giống nữa ... Nhất là khi nói tới TÂM BÀO và TAM TIÊU thì rõ ràng là nói tới chức năng có liên hệ rộng tới các cơ phận khác của cơ thể: Tâm bào là chức năng tiền phương, có nhiệm vụ bảo vệ cho Tâm tạng và Tam tiêu là công việc của ba vùng ngực (gồm tâm- phế), bụng trên (gồm chức năng Tỳ - Vị) và bụng dưới (gồm Tiểu trường - Đại trường), cũng được gọi là “tướng hỏa”. Do đó, tôi xin khái quát các TẠNG-PHỦ như sau, lần lượt theo thứ tự Ngũ hành:

- 1- **CAN**, thuộc hành Mộc, thuộc *phong khí* nên *sinh động* (chu trình *SINH*), thuận lợi trong mùa *xuân, buổi sáng*. Trong cơ thể quan hệ với *gân bắp*: “CAN chủ CÁN” (tạng Can mạnh thì gân cũng mạnh, sức bật tốt), thuộc *mộc* nên gặp nhiệt (*hỏa*) sốt cao thì gây co giật cơ bắp. Can (thuộc khí *thiếu dương*) có quan hệ mật thiết (liên kết) trong ngoài (biểu – lý) với ĐỒM (ĐÂM), thuộc PHỦ, cũng hành Mộc, khí thiếu dương. Vậy chức năng chính của Can - Đờm là vận động. Người xưa cũng nói: “CAN tàng HUYẾT”, ta cũng thấy cơ bắp khi vận động quả đã thu phát một số lượng máu lớn qua đó.
- 2- **TÂM**, thuộc hành Hỏa, thuộc khí *thử, nhiệt* (năng, nóng), tiến lên cao độ (chu trình *TRƯỞNG*), sức nóng phát triển mạnh vào mùa hè, lúc giữa trưa. Ta cũng thấy người có máu đầy đủ trông khoẻ mạnh hồng hào, trái lại người thiếu máu trông xanh xao, dễ thấy lạnh. Trái tim điều động máu (Tâm *tàng huyết*) nhưng Tâm cũng *tàng Thần* nên những sinh hoạt của hệ thần kinh, tinh thần cũng nằm trong TÂM tạng. Tâm có tương ứng biểu-ly với TIÊU-TRƯỜNG (PHỦ), cũng thuộc hành Hỏa, cùng có chức năng chính là sản nhiệt cho cơ thể. Ngoài ra còn phải nói tới TÂM BÀO (TẠNG) và TAM TIÊU (PHỦ) cũng thuộc HỎA có nhiệm vụ tiền phương (nên gọi là Tướng Hỏa), hỗ trợ cho TÂM-TIÊU TRƯỜNG (được gọi là Quân Hỏa).
- 3- **TỠ**, thuộc hành Thổ, thuộc *thấp khí*, ở vào lúc *chuyển biến* (*HÓA*), giai đoạn chuyển đổi. Nói theo lối cổ thì Tỳ là tụy tạng, nhưng thực ra Tỳ cùng với Vị (tương ứng biểu-ly) bao gồm cả hệ

thống tiêu hóa, kể cả răng miệng, thực quản, thượng vị lẫn tụy, bao tử và một phần công việc của lá gan. Răng hư hay rụng nhiều cũng làm cho bao tử “nặng gánh”, ăn không chịu nhai kỹ hoặc cứ “lo ra”, nước miếng không tiết ra đủ để góp phần vào việc tiêu hóa, nhai cơm cứ như nhai rom thì rồi cũng đi đến đau bao tử mất thôi. Nhưng khi thức ăn được tiêu hóa rồi thì gan giúp tinh lọc thành huyết để rồi được biến dưỡng nuôi thân. Công việc đó khiến “các cụ” bảo là TỶ có công năng “thông huyết”, nuôi dưỡng, phát triển cơ thể nên bảo là “chủ cơ nhục”. Công năng này còn gọi là “tiết xuất” ví như mặt đất (Thổ) này đã góp phần nuôi dưỡng sinh vật trên đó.

- 4- **PHẾ**, hành Kim, thuộc *táo khí*, ở vào giai đoạn *Thu* vào (chu trình THÂU). Phế chủ *Khí*, biến dưỡng khí trời vào nuôi thân, đào thải thán khí trong máu. Phế còn “chủ bì mao”, như ta đã biết, con người không chỉ thở bằng hai lá phổi mà còn thở qua lỗ chân lông nữa. Người bị phỏng nặng trên da có thể chết vì ngộp. Người tập khí công cũng bắt đầu bằng thổ nạp công phu (hít thở) vì trong không khí còn có tinh khí vũ trụ (prahna). Xiêng năng tập luyện, khí lực trong con người sẽ trở nên xung mãn, có nhiều khả năng khiến nhiều người từ ngạc nhiên đi tới thán phục. Ngoài ra ta cũng phải kể tới chức năng “nạp khí” của Thận. Trong khí công ta cũng nghe nói tới “thở thận”. Phủ có tương ứng biểu-lý với Phế là Đại trường, cũng thuộc hành Kim, cùng nhiệm vụ đào thải cặn bã khỏi cơ thể. Kinh nghiệm cá nhân cho thấy cứ mỗi lần ăn tham quá mức thường, tôi cảm thấy chân răng ngứa ngứa, cứ phải nghiến răng mới thấy dễ chịu, đó là bao tử sắp có vấn đề, sắp rêm đau, là vội vàng phải đi tìm nhai 2 viên nghệ hoặc vớ ngay Zantac 75...
- 5- **THẬN**, hành Thủy, thuộc *thấp khí*, tới giai đoạn *liễm tàng* (chu trình TÀNG). Cùng với Phủ Bàng-quang, tương ứng biểu-lý, có chức năng “*điều hòa thủy đạo*”, hằng định nội môi của cơ thể, bài tiết nước tiểu. Vì cũng còn có chức năng “nạp khí” nên Thận cũng “*tàng tinh*”, “tinh” đây là tinh khí hấp thụ từ ăn uống, hít thở trong môi trường mà cũng còn là tinh hoa của “*tiên thiên khí*” để tiếp nối cho thế hệ sau (truyền giống). Do đó cơ thể suy nhược có thể do Thận yếu, không cung ứng nổi tinh khí cho các tạng phủ khác để nuôi thân. Đông y cũng nói: Thận tàng tinh, sinh tủy, nuôi răng ... nên xương yếu, răng rụng sớm là do Thận khí không đủ. Ngược lại, ta thấy những nam nhân da đen, răng tốt, trắng nhơn thường có khả năng sinh lý “tối ưu”, các vị nam tử này thuộc hạng “quan to súng dài loại shotgun”. (thuyết Tạng-Phủ của Đông y rắc rối quá xin quý bạn cho tôi tán nhảm một chút để relax nhé).

Như trên đã trình bày, chắc các bạn cũng thấy cần hiểu Tạng-Phủ theo chức năng phức tạp của nó mới hiểu được lối lý luận của Đông-y. Ngoài ra do ứng dụng Ngũ hành, các Tạng Phủ đều phân nhỏ Ngũ hành như Can mộc, Can hỏa, Can thổ, Can kim, Can thủy; các Tạng phủ khác cũng phân ra như vậy. Đây là những ứng dụng thiết yếu trong chẩn trị.

IV. HỆ THỐNG KINH MẠCH

Kinh Mạch nói chung là hệ thống vận hành khí hóa giữa Tạng phủ với nhau và liên lạc ra tới tận mặt da (quan hệ Biểu-lý). Qua hệ thống này y-sỹ định mức độ của bệnh mà lập phương tri liệu (bệnh mới xâm nhập bì phu, ở biểu, hay đã vào sâu trong tạng-phủ, lý...). Hệ thống này không có đường đi cụ thể như huyết mạch, hệ thần kinh, hay lâm-ba tuyến nhưng cũng chằng chịt phân bố khắp cơ thể. Trong các kinh điển Đông y đều đề cập phong phú về kinh mạch nhưng tôi chưa được đọc sách nào nói tới ai và làm cách nào khám phá ra hệ thống này. Phải chăng có vị chân tu nào đó đã tìm thấy nó trong lúc tĩnh tọa, thiền định mà truyền lại cho các thế hệ sau. Trên căn bản này riêng khoa châm cứu đã phát triển rất mạnh, từ thể châm (châm cứu vào các huyết trên cơ thể) đến đầu châm, thủ (bàn tay) châm, túc (bàn chân), ty (mũi) châm, diện (mặt) châm... (sau này nhờ máy đo điện trở, người ta nhận thấy đường đi của các kinh chính cũng như đã được vẽ trong các cổ thư) ở tây phương ta cũng thấy những thành quả của reflexology, massotherapy trong trị liệu, tác động từ ngoài mặt da.

Trong Đông y, ta được học:

- 12 KINH CHÍNH dẫn khí Âm-Dương từ tạng-phủ, trong ra ngoài và ngược lại. Lại thêm ĐỐC mạch, mệnh danh là biển của các kinh dương và Nhâm mạch, biển của các kinh âm để điều hòa các khí Thiếu dương, Dương minh, Thái dương và Thiếu âm, Quyết âm và Thái âm (6 khí lực trong con người cũng như lực khí của trời) của các Tạng, Phủ.
- Các LẠC ngang, dọc, nổi từng cặp KINH tương ứng với nhau và là đường phụ (như frontage với freeway) nối từ ngoài vào Tạng, Phủ, và những Tôn lạc bủa ra khắp nơi.
- KỲ KINH BÁT MẠCH gồm ĐỐC (điều đạt 6 kinh dương chạy qua tay, chân), NHÂM (điều đạt 6 kinh âm chạy qua tay chân), DƯƠNG DUY kết nối các kinh dương, ÂM DUY kết nối các kinh âm, DƯƠNG KIỂU (cầu) nối mặt dương, mé ngoài cẳng chân, ÂM KIỂU nối mặt âm, mé trong cẳng chân, ĐỐI MẠCH liên kết các kinh cả dương lẫn âm quanh vòng eo lưng và XUNG MẠCH kết nối từ dưới thân trở lên.

Nói chung toàn bộ hệ thống KINH MẠCH LẠC ngoài nhiệm vụ liên kết các khí Âm-Dương, tạng phủ trong ngoài còn tiếp nhận Âm Dương từ trời xuống, từ đất lên, mà giữ quân bình, cho cơ thể được Khang kiện. Hệ thống này được coi như mạch lưu thông giữa vũ trụ và con người (vốn được coi như một *tiểu vũ trụ*). Sau này, khi có dịp chúng ta sẽ bàn tới sự quan trọng của THUYẾT TAM TÀI (Thiên-Địa-Nhân), con người với môi trường (trời đất), trong Đông y.

V. HUYẾT

Huyết là những điểm nhỏ khoảng 1mm vuông, phản ánh tới các phần khác của cơ thể, dùng để chẩn đoán hoặc trị bệnh. Ta có thể tạm phân loại ra như sau:

- 1- *Kinh huyết* là những huyết nằm trên các đường kinh mạch chính, hay giao điểm của chúng. Trong nhóm này có một số huyết dùng để chẩn đoán.
- 2- *Thiên ứng huyết* là những điểm nhấn thấy đau trong khi chẩn đoán và được tác động vào để chữa bệnh, không cố định và không nằm trên các kinh mạch chính.

Như ta đã biết khí mạch bủa khắp toàn thân, nên các điểm phản ứng trên da (huyết thiên ứng) cũng có thể tác động đến dòng khí lưu trong cơ thể để trị bệnh bằng nhiều phương pháp dùng được, châm cứu, xoa bóp (tâm quất, shiatsu, physical therapy, v.v...)

Võ Sư Ngô Quyền, TX 18/9/04
(xem tiếp phần 2)