

GIÁO SƯ HOÀNG BẢO CHÂU

NỘI DUNG CƠ BẢN CỦA NỘI KINH

**NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
HÀ NỘI - 2016**

LỜI NÓI ĐẦU

Nội Kinh (tên đầy đủ là *Hoàng đế Nội Kinh*) gồm 2 tập: *Hoàng đế Tổ Vấn* (gọi tắt là *Tổ Vấn*) và *Linh Khu Kinh* (gọi tắt là *Linh Khu*). Mỗi tập đều có 81 chương, đề cập đến:

- Lý luận cơ bản về thiên nhiên, về con người, về âm dương, ngũ hành. Đây là những nội dung về quy luật hiện tượng của thiên nhiên, của con người luôn biến động đã diễn ra từ xưa đến nay và cả sau này, chúng mang tính triết học, làm nền tảng cho y học.

- Lý luận về y học gồm: tạng tượng, kinh lạc, khí huyết, bệnh tật, bệnh cơ, chẩn đoán (chẩn pháp), nguyên tắc điều trị (trị tắc), định phép chữa, lập phương, các phương pháp điều trị, bệnh chứng... Nội dung chính của lý luận y học này là những quy luật hiện tượng hoạt động của cơ thể sống luôn hóa sinh, được nhận thức hoàn toàn bằng ngũ quan, không có trợ giúp của trang thiết bị y tế.

Những lý luận cơ bản của *Nội kinh* mới chỉ giúp con người biết cách sống dựa vào thiên nhiên và thuận theo quy luật hiện tượng của thiên nhiên. Phải khẳng định rằng, vì ra đời khi chưa có khoa học công nghệ hiện đại, nên chúng đã không thể giúp con người nắm được bản chất của các hiện tượng để cải tạo thiên nhiên, để tạo ra những vật chất mới, và nâng cao chất lượng sống như ở thời đại công nghiệp, thời đại y học gắn với khoa học công nghệ ngày một phát triển.

Các chương cụ thể của *Tổ Vấn* và *Linh Khu* như sau:

Tổ Vấn có: 1. Thượng cổ thiên chân luận, 2. Tứ khí điều thần đại luận, 3. Sinh khí thông thiên luận, 4. Kim quỹ chân ngôn luận, 5. Âm dương ứng tượng đại luận, 6. Âm dương li hợp luận, 7. Âm dương biệt luận, 8. Linh lam bí điển, 9. Lục tiết tạng tượng luận, 10. Ngũ tạng sinh thành luận, 11. Ngũ tạng biệt luận, 12. Di pháp phương nghi luận, 13. Di tinh biến khí luận, 14. Thang dịch lao lễ (rượu lễ) luận, 15. Ngọc bản luận yếu, 16. Chẩn yếu kinh chung

luận, 17. Mạch yếu tinh vi luận, 18. Bình nhân khí tượng luận, 19. Ngọc cơ chân tạng luận. 20. Tam bộ cửu hậu luận, 21. Kinh mạch biệt luận, 22. Tạng khí pháp thời luận, 23. Tuyên minh ngũ khí luận, 24. Khí huyết hình chí luận, 25. Bảo mệnh toàn hình luận, 26. Bất chính thần minh luận, 27. Li hợp chân tà luận, 28. Thông bình hư thực luận, 29. Thái âm dương minh luận, 30. Dương minh mạch giải luận, 31. Nhiệt luận, 32. Thích nhiệt luận, 33. Bình nhiệt bệnh luận, 34. Nghịch điều luận, 35. Ngược luận, 36. Thích ngược, 37. Khí quyết luận, 38. Khái (ho) luận, 39. Cử thống luận, 40. Phúc trung luận, 41. Thích yêu thống, 42. Phong luận, 43. Tí luận, 44. Nuy luận, 45. Quyết luận, 46. Bệnh năng luận, 47. Kì (lạ) bệnh, 48. Đại kì luận, 49. Mạch giải, 50. Thích yếu luận, 51. Thích tề luận, 52. Thích cấm luận, 53. Thích chí luận, 54. Châm giải, 55. Trường thích tiết luận, 56. Bì bộ luận, 57. Kinh lạc luận, 58. Khí huyết luận, 59. Khí phủ luận, 60. Cốt không luận, 61. Thủy nhiệt huyết luận, 62. Điều kinh luận, 63. Mậu thích, 64. Tứ thời thích nghịch tông luận, 65. Tiêu bản bệnh truyền luận, 66. Thiên nguyên kỉ đại luận, 67. Ngũ vận hành đại luận, 68. Lục vi chỉ đại luận, 69. Khí giao biến đại luận, 70. Ngũ thường chính đại luận, 71. Lục nguyên chính kỉ đại luận, 72. Thích pháp luận (mắt), 73. Bản bệnh luận (mắt), 74. Chí chân yếu đại luận, 75. Trú chí giáo luận, 76. Tiêu tòng dung luận, 77. Sơ ngũ quá luận, 78. Chính tứ thất luận, 79. Âm dương loại luận, 80. Phương thịnh suy luận, 81. Giải tinh vi luận.

Linh khu có: 1. Cửu châm thập nhị nguyên, 2. Bản du, 3. Tiêu châm giải, 4. Tà khí tạng phủ bệnh hình, 5. Căn kết, 6. Thọ yếu cương nhu, 7. Quan châm, 8. Bản thần, 9. Chung thủy, 10. Kinh lạc, 11. Kinh biệt, 12. Kinh thủy, 13. Kinh cân, 14. Cốt độ, 15. Ngũ thập dinh, 16. Dinh (doanh) khí, 17. Mạch độ, 18. Dinh vệ sinh hội, 19. Tứ thời khí, 20. Ngũ tà, 21. Hàn nhiệt bệnh, 22. Điên cuồng, 23. Nhiệt bệnh, 24. Quyết bệnh, 25. Bệnh bản, 26. Táp bệnh, 27. Chu tí, 28. Khẩu vắn, 29. Sự truyền, 30. Quyết khí, 31. Trường vị, 32. Bình nhân tuyệt cốc, 33. Hải luận, 34. Ngũ loạn, 35. Trưởng luận, 36. Ngũ long tân dịch biệt, 37. Ngũ duyệt ngũ sứ, 38. Nghịch thuận phi sâu, 39. Huyết lạc luận, 40. Âm dương thanh trọc, 41. Âm dương

hệ nhật nguyệt, 42. Bệnh truyền, 43. Dâm tả phát mộng, 44. Thuận khí nhất nhật phân vi tứ thời, 45. Ngoại soãi, 46. Ngũ biến, 47. Bản tạng, 48. Cầm phục, 49. Ngũ sắc, 50. Luận dưỡng, 51. Bồi du, 52. Vệ khí, 58. Tặc phong, 59. Vệ khí thất thường, 60. Ngọc bản, 61. Ngũ cầm, 62. Động du, 63. Ngũ vị luận, 64. Âm dương nhị thập ngũ nhân, 65. Ngũ âm ngũ vị, 66. Bách bệnh thủy sinh, 67. Hành châm, 68. Thương cách, 69. Ưu huệ (oán) vô ngôn, 70. Hàn nhiệt, 71. Tà khách, 72. Thông thiên, 73. Quan năng, 74. Luận tật chẩn xích, 75. Thích tiết chân tả, 76. Vệ khí hành, 77. Cửu cung bát phong, 78. Cửu châm luận, 79. Tuế lộ luận, 80. Đại hoặc luận, 81. Ung thư.

Nội Kinh được coi là sách kinh điển của Đông y. Nội dung chính của nó thường được trình bày trong các sách về lý luận cơ bản của Đông y. Trong bộ *Nội Kinh*, tập *Linh Khu* được coi là sách kinh điển về châm cứu, vì đã nói kỹ về công năng của kinh lạc, huyết, về nguyên tắc và các phương pháp điều trị bằng châm cứu, về dụng cụ châm, cách châm vv...

Nội Kinh là sách thuốc cổ của dân tộc Hán, viết bằng cổ văn. Cổ văn không dễ hiểu như bạch thoại. Nếu chỉ biết bạch thoại mà không học cổ văn thì thường không hiểu đúng nội dung câu cổ văn.

Để có sách truyền lại cho đời sau, những năm 50, 60 của thế kỷ XX, các nhà y học Trung Quốc thông hiểu cổ văn đã cho in và phát hành những bản hoàn toàn bằng cổ văn *Hoàng đế Nội Kinh Tổ Vấn, Linh Khu Kinh*, hoặc có giải thích bằng bạch thoại với tên *Hoàng đế Nội Kinh Tổ Vấn bạch thoại giải, Linh Khu Kinh bạch thoại giải*. Để giảng dạy, các Trường Trung y đã soạn bằng bạch thoại *Nội Kinh giảng nghĩa, Nội Kinh giáo tài tham khảo tư liệu, Trung y học khái luận*. Những năm sau, nhiều tài liệu khác trong đó có *Tân biên Hoàng đế Nội Kinh cương mục* (1988) cũng đã được xuất bản để thầy trò tham khảo.

Ở nước ta, đã dịch ra tiếng Việt các tài liệu *Trung y học khái luận, Linh Khu, Linh Khu Kinh bạch thoại giải, Hoàng đế Nội kinh Tổ Vấn bạch thoại giải*. Để giảng dạy trong các trường đã viết các tài liệu khác nhau với tên *Lý luận cơ bản về y học cổ truyền, Y Kinh*,

Châm cứu học.

Để góp thêm một tài liệu tham khảo, giảng dạy và nghiên cứu về Nội Kinh dùng cho sau đại học, tôi biên soạn cuốn *Nội dung cơ bản của Nội Kinh* này.

Nội dung trong cuốn sách này không trình bày theo từng chương của nguyên bản, mà trình bày theo các vấn đề: Người và giới tự nhiên. Âm dương. Ngũ hành. Tạng tượng. Kinh lạc. Khí huyết. Nguyên nhân gây bệnh và cơ chế sinh bệnh. Biện chứng. Chẩn pháp. Luận trị. Bệnh chứng.

Mỗi vấn đề đều được trình bày theo cách: 1. Trích dẫn, sắp xếp và ghép những đoạn y văn có liên quan để có một chương cho mỗi vấn đề. 2. Những y văn trích dẫn từ nguyên bản cổ văn chữ Hán được phiên ra âm Hán Việt (viết nghiêng đậm kèm số trang trong tài liệu gốc) và được dịch ra tiếng Việt. 3. Trước mỗi nội dung, sau mỗi vấn đề có tóm tắt bằng chữ nét nghiêng để bạn đọc tiện tham khảo.

Ở nước ta chưa có tài liệu nào có cách trình bày nội dung của Nội Kinh dưới dạng những vấn đề như đã trình bày ở trên có y văn là cổ văn được phiên ra âm Hán Việt có kèm dịch ra tiếng Việt và có tóm tắt như tài liệu này.

Những tài liệu đã dùng để biên soạn cuốn sách mới về Nội kinh này gồm có 2 tài liệu chính và một số tài liệu tham khảo.

Tài liệu chính là *Hoàng đế Nội Kinh Tố Vấn bạch thoại giải. Nhân dân Vệ sinh xuất bản xã. 1958* và *Linh Khu kinh bạch thoại giải. Nhân dân vệ sinh xuất bản xã 1956*. Đây là nguồn tư liệu gốc để chọn các đoạn y văn có liên quan.

Tài liệu tham khảo gồm *Nội Kinh giảng nghĩa - tài liệu giảng của các Học viện Trung y, Nhân dân Vệ sinh xuất bản xã 1960. Nội Kinh giáo tài tham khảo tư liệu của Nam Kinh Trung y Học viện. Giang Tô Nhân dân xuất bản xã 1959, Nạn Kinh dịch thích của Nam Kinh Trung y Học viện, Thượng Hải Khoa học Kỹ thuật*

xuất bản xã năm 1961. Tân biên Hoàng đế Nội Kinh cương mục Chủ biên Lí Kim Dung, Thượng Hải Khoa học Kỹ thuật xuất bản xã 1984, Từ điển Đông y cổ truyền của Nguyễn Thiện Quyển Nguyễn Mộng Hưng, Nhà Xuất bản Khoa học và Kỹ thuật 1990 và Từ điển Hán Việt hiện đại Chủ biên Nguyễn Kim Thân, Nhà Xuất bản Thế giới 1996. Đây là những tài liệu được dùng để hướng chọn các y văn, tìm hiểu cho rõ âm Hán Việt và nghĩa những câu, chữ, đoạn văn cổ khó hiểu hoặc chưa thật rõ nghĩa, để dịch ra tiếng Việt, rồi sắp xếp, ghép chúng lại thành một chương mới.

Mong muốn của người viết là cung cấp cho người muốn hiểu biết những nội dung gốc âm Hán Việt, dịch ra tiếng Việt có kèm số trang của tư liệu gốc (bằng Trung văn) để tiện tra cứu về những vấn đề cơ bản của Nội kinh trong điều kiện không có tài liệu gốc, thiếu tài liệu tham khảo hoặc không biết Trung văn. Nếu còn sai sót, xin được chỉ giáo để tài liệu được hoàn thiện hơn.

Tác giả: GS. Hoàng Bảo Châu

CHƯƠNG 1: NGƯỜI VÀ TỰ NHIÊN

Chương này có những nội dung sau:

- Người sống ở dưới bầu trời và trên mặt đất. Đề cập đến trời là gì, đất là gì, trời đất sinh ra người, người ứng với trời đất.
- Biến động của trời đất và người. Đề cập đến biến động của bốn mùa, của 12 tháng trong năm, của ngày đêm đến sinh khí người, biến động của bốn mùa đến mạch, của thời tiết đến kinh thủy.
- Hoàn cảnh thiên nhiên và điều trị. Đề cập đến hoàn cảnh thiên nhiên khác nhau có bệnh khác nhau và những cách chữa bệnh thích hợp.
- Dưỡng sinh đề cập đến cách sống thuận theo quy luật của thiên nhiên và dựa vào thiên nhiên để đạt đến mục tiêu khỏe mạnh sống lâu.

1. NGƯỜI SỐNG DƯỚI BẦU TRỜI, TRÊN MẶT ĐẤT

Trời đất là gì? Tố Vấn, Âm dương ứng tượng đại luận viết: (tr. 28) Tích dương vi thiên, tích âm vi địa, âm tĩnh dương thao, dương sinh âm trưởng, dương sát âm tàng, dương hóa khí, âm thành hình. Trời là nơi thanh dương tích lại, đất là nơi trọc âm tích lại. Âm thì yên tĩnh, dương thì luôn động. Dương sinh vạn vật, âm nuôi dưỡng để vạn vật trưởng thành. Dương (trời nắng kéo dài) làm cây cối khô héo, âm (đất) tàng giữ mầm sống. Dương động và hóa thành khí, không nhìn thấy, âm tĩnh và ngưng kết lại thành hình thể, có nhìn thấy.

Trời đất sinh ra người. Tố Vấn, Bảo mệnh toàn hình luận viết: (tr. 149) Nhân sinh vu địa, huyền mệnh vu thiên. Thiên địa hợp khí, mệnh chi viết nhân. Nhân năng ứng tứ thời giả, thiên địa vi chi phụ mẫu. Tri vạn vật giả, vị chi thiên tử. Người sống được nhờ thức ăn chỗ ở ở trên trái đất, tính mệnh bảo toàn được là nhờ thở không khí của bầu trời. Như vậy, người là sự kết

hợp giữa không khí của bầu trời và thực phẩm của trái đất. Người muốn sống thì phải thích ứng với quy luật biến đổi 4 mùa và tiếp nhận sự nuôi dưỡng của bầu trời và trái đất, nên trời đất được coi là cha mẹ của người. Vì nắm được quy luật sinh tử của vạn vật và biết cách dùng chúng phục vụ nhu cầu của mình nên người được coi là con của trời.

Người ứng với biến động của trời đất. Thiên hữu âm dương, nhân hữu 12 tiết. Thiên hữu hàn thử, nhân hữu hư thực. Năng kinh thiên địa âm dương chi hóa giả, bất thất tứ thời. Tri 12 tiết chi lý giả, thánh chí bất năng khâm dã, năng tồn bất động chi biến, ngũ thắng cánh lập, năng đạt hư thực chi số giả, độc xuất độc nhập, khứ ngâm chí vi, thu mao tại mục. Trời có âm dương, người có 12 tiết ứng với 12 kinh mạch âm dương. Ở trời, âm dương tiêu trưởng thành hàn thử, ở người, âm dương tiêu trưởng thành hư thực. Khi biết được sự chuyển hóa âm dương của trời đất thì người có thể thích nghi được sự biến động âm dương của trời đất. Người biết rõ và hành động thuận theo quy luật của 12 tiết khí của trời đất là người uyên bác hơn người khác. Họ có thể biết được sự biến động của bát phong, có thể ứng dụng quy luật tương sinh của ngũ hành, có thể hiểu rõ cơ chế hư thực của chính khí tà khí, có thể nắm chắc diễn biến của bệnh, dù là bệnh tình có thay đổi rất nhỏ họ cũng vẫn có thể nhận ra được.

Thở thông với khí trời là căn bản của sự sống. Tổ Văn, Sinh khí thông thiên luận viết (tr 13): Tự cổ thông thiên giả, sinh chi bản, bản vu âm dương, thiên địa chi gian, lục hợp chi nội, kì khí cửu châu cửu khiêu, giai thông hồ thiên khí. kì sinh ngũ, kì khí tam, số phạm thứ giả, tắc tà khí thương nhân, thử thọ mệnh chi bản dã. Xưa nay, người sống phải thở để thông với khí trời. Thở thông với khí trời là căn bản của sự sống và nó có gốc là âm dương của trời đất. Người sống giữa bầu trời và trái đất, dù ở trên, dưới, đông, tây, nam, bắc (lục hợp) thì khí của người ở cửu khiêu vẫn tương ứng với khí của cửu châu, khí ở ngũ tạng tương ứng khí của mười hai tiết trời, và tất cả đều phải thở để thông với khí trời. Trời đất sinh ra ngũ hành. Ngũ hành ứng với ba khí âm (hàn, táo, thấp) của đất, ba