NHÌN MẶT BIẾT BỆNH

CHẨN ĐOÁN THEO ĐÔNG PHƯƠNG



GEORGES OHSAWA

Nhìn mặt biết bệnh (MICHIO KUSHI)

Muc Luc

- 1. Lời Nói Đ`âu
- 2. Chẩn đoán theo Đông Phương
- 3. Nguyên lý Âm Dương
- 4. Bảy nguyên lý trật tự vũ trụ
- 5. Mười hai định lý của nguyên lý thống nhất
- 6. Phân loại âm dương các cơ quan nội tạng:
- 7. Dinh dưỡng và chẩn đoán
- 8. Phôi Thai
- 9. Khuôn Mặt
- 10. Thể Trạng

Tiên sinh Ohsawa có khả năng xem tướng đại tài, người Thực dưỡng "xịn" không ai không biết tới đi ều đó mà chả c ần cố gắng học tập gì nhi ều đâu; chỉ c ần đọc sách và có một người Thực dưỡng "đàn anh" chỉ vẽ cho vài chiêu là XONG, dùng được cả đời! nếu không thì mỗi khi thấy ai đó dở quá hay hay quá thì xem tướng mạo lại mà coi.

Có cô bạn "Thực dưỡng" d'âu ăn gạo lứt 10 ngàn năm thì cũng không tài nào làm cho cái cặp mắt xếch chéo lên hợm hĩnh và hiếu thắng... đó trở nên ngang bằng vừa phải ... đó là một thứ nghiệp dù cô đó có ăn nói nhẹ nhàng dịu dàng đến đâu cũng không dấu được cái dáng đi, cái miệng nói như đàn ông... ấy thế mà chỉ sau 3 năm áp dụng Thực dưỡng và tu tập lông bông cái tướng miệng nói như miệng một người đàn ông của cô ta đã chuyển hoá...

Sau đây là quyển sách quí v`ênhân tướng (trong đó có ph`ân thanh tướng... theo âm và dương) và bệnh tật...

Đây là một môn học của phương Đông.

Ngọc Trâm

LÒI GIỚI THIỆU

Quyển "Nhìn mặt biết bệnh" thực chất cách đây nhi ều năm được anh Ngô Ánh Tuyết biên dịch. lấy tên là "Gương mặt bạn không bao giờ nói dối" và

mớI đây được anh Phạm Cao Hoàn lấy tên là "Bệnh học", vớI tên và hình bìa như NXB Thuận Hóa làm. Chúng tôi thấy đây là quyển sách quý của ngành thực dưỡng bấy lâu, nên đổi tên cho hợp lý là "Nhìn mặt biết bệnh". Bạn nào đọc hai quyển này r à xin đừng mua thêm.

Một l'ân, tôi nhìn thấy một phụ nữ có tướng mặt có vết hằn ngang nhân trung. Tôi nói với chị bạn thân của chị ấy là nếu theo nhân tướng học thì tướng đó không sớm thì muộn cũng phải bị u dạ con, sau một thời gian thì thấy đúng. Người bạn gái của tôi nghe tôi nói như vậy, v ềnhà soi gương tự thấy mình cũng có tướng đó bèn đi khám phụ khoa, hóa ra chị bạn này cũng bị u dạ con và như vậy là đã phát hiện và đi ầu trị kịp thời bằng cách thay đổi ăn uống. Như vậy, nhìn mặt biết bệnh có thể giúp người ta biết cách tránh trước những bệnh đáng ra không c ần phải mắc. Bạn c ần thấy hữu dụng của nó thông qua quyển sách nên đọc sau quyển này là quyển "Thức ăn quyết định số phận của bạn" của Mizuno, do Michio Kushi giới thiêu.

Ngọc Trâm LỜI NÓI ĐẦU

Chẩn đoán chính xác là yếu tố then chốt đi `àu trị bệnh, từ đó ta sẽ dễ nhắm tới cách chữa một khi đã hiểu rõ các triệu chứng chính. Y học hiện đại thường chẩn đoán bằng kĩ thuật giải phẫu tìm bệnh hay chụp X quang làm thương tổn người bệnh, thì càng khiến cho sự rủi ro gia tăng. Hơn nữa, thể thức chẩn đoán tinh vi chỉ soi xét vào cơ thể và chức năng sinh lý, cố tìm ra nguyên nhân chứng bệnh, nhưng lại thiếu sót trong việc xét đoán toàn cục v ề sức khỏe, tình trạng tinh th `ân và lối sống. Có lẽ đi `àu bất cập này của n `àn y học hiện đại đã để lộ ra sơ hở của nó. Ngược lại, biện pháp dưỡng sinh đã thành công nhờ nắm bắt đựoc tính toàn cục để xoay chuyển các bệnh thoái hóa, kể luôn cả bệnh ung thư.

Chân đoán theo Đông phương là xem xét con người tổng thể cả v ề cơ thể và tinh th ần- cũng như các rối loạn trong lục phủ, ngũ tạng. Người đi ầu trị là người diễn giải lối sống trong xã hội và môi trường xung quanh để gom v ề đ ầu mối bệnh tật h ầu chữa trị căn bệnh. Theo truy ền thống, sự chẩn đoán toàn cục này không chỉ chuyên chú vào con bệnh mà còn phải phân tích cả v ề xã hội nữa. Người ta truy ền tụng v ề ngu ồn gốc trong các quy

luật biến đổi đã thể hiện ở các bộ Dịch kinh và ở các danh tác Đông phương.

Cách chẩn đoán theo Đôn phương của tôi phát triển chậm chạp sau nhiều năm thựuc hành- còn kể đến sách vở và tìm hiểu để mở rộng t'âm nhìn qua các trường phái. Nhờ có bậc th'ây George Oshawa huuwongs dẫn tôi v'ê sinh học, thiên văn, văn hóa và khoa học, tôi mới lĩnh hội đựoc v'è sức khỏe và bệnh tật của con người- và chung quy biết cách chẩn đoán một cách hữu hiệu.

Nhờ sự nỗ lực của ông William Tara, là người đã cộng tác cho cuốn sách này được ra đời. Nhờ đó học hỏi nguyên lí ch an đoán của Đông phương chỉ còn là vấn đ thời gian. Kỹ năng chẩn đoán có lợi ích không chỉ riêng cho người đi tưị bằng thuốc men mà còn cho bất cứ ai muốn mài dũa sự nhạy bén với những người sống quanh họ.

Chẩn đoán theo Đông phương chẳng đòi hỏi các dụng cụ đắt giá hay kĩ thuật phi ền toái mà ta hãy tận dụng giác quan- tai, mắt mũi, tay và trực giác là đủ- dĩ nhiên các giác quan bạn càng nhạy bén thì sức khỏe của bạn càng hoàn hảo- và nhân thứuc lại càng chính xác. Do đó, tôi khuyên bạn nên thanh lọc cơ thể để sức khỏe và giác quan được tinh tế như tôi, đơn giản là tiếp nhận thựuc phẩm dưỡng sinh mà chủ yếu là ngũ cốc, đậu đôc và rau củ.

Tôi thành thật mong cuốn sách này sẽ kích thích bạn nghiên cứu sâu rộng hơn như cuốn "Để biết sức khỏe của bạn", sách chẩn đoán theo Đông phương (ấn hành tại Nhật) và còn những bài báo xuất hiện thường xuyên trên nhật báo Đông Tây các bạn cũng nên đọc thêm. Trước là để phục h tổi sức khỏe cho mình, sau là hiểu biết sức khỏe của người thân thuộc, bè bạn và cộng sự để nhận ra dấu hiệu bệnh tật, để ngăn ngừa, để xoay chuyển và đat mục tiêu sức khỏe.

MICHIO KUSHI

PHẦN MỘT **GIỚI THIỆU**

Chẩn đoán theo Đông Phương

N`ân y học Trung Hoa, Nhật Bản và các nước ở Viễn Đông có cội rễ rất lâu đời trên thế giới. Y học này day cho chúng ta rất nhi ầu đi ầu thực dụng cho đến thời nay. Triết lý căn bản của n'ân y học Đông Phương bổ sung lẫn đối chọi với n'ân y học hiện hành ở Phương Tây. Y học Phương Tây chủ trị bằng thuốc, thiên v ề triệu chứng và giải phẫu, họ phải đối đ'âu một cách vô vọng trước làn sóng các bệnh thoái hóa đe dọa nhận chìm thế giới công nghiệp. Trước tình thế rõ như hiện nay, chúng ta c'ân có n'ân y học bổ sung, theo hướng nhân bản và tiết kiệm. Y học Đông Phương có thể tiếp sức lớn lao vào nhu c'âu cấp bách này - v ề cơ bản, Đông Phương đã chỉ ra nguyên nhân bệnh tật, nhấn mạnh vào tương quan giữa con người và thực phẩm, sinh hoạt, tinh th'ân và toàn cảnh môi trường vì không h'ê có cá thể nào sống tách biệt với cộng đ ầng. Tổng thể luôn bao g'âm các mặt v ề sinh học, tâm lý và tinh th'ân một cách triệt để, người đi ều trị vừa là người th'ây lại vừa là cố vấn có thể đ'ề ra hướng sống lành mạnh gọi ý thực dụng làm thay đổi cách sống và cải thiện từ cội ngu 'ân vấn đ'ề.

Y học Tây Phương chẩn đoán bệnh tật qua quan sát triệu chứng. Còn chuyên gia chẩn đoán Đông Phương có thể thấy sự phát triển của bệnh trước cả khi con bệnh triệu chứng như đau nhứuc chẳng hạn. Chẩn đoán Đông Phương dùng phương pháp chính là xem xét con người, mà từ thường gọi là phương pháp – nó còn là nghệ thuật phán đoán người ta qua "nét mặt và hình dạng tổng quát" (theo định nghĩa của tự điển Oxford). Tướng pháp Đông Phương là ti ền đ'ề dùng theo dõi hướng phát triển của mỗi con người. Ưu và khuyết điểm của cha mẹ họ, môi trường nơi họ lớn lên, cách ăn uống đ'ều phơi bày trong hiện tại. Dáng điệu, màu da, giọng nói và các nét thể hiện của chúng ta đ'ều bắt ngu 'ền từ dòng máu trong nội tạng, hệ th'ần kinh và cấu trúc xương cốt, thực phẩm và môi trường sinh hoạt.

Bí quyết chẩn đoán nhận ra các dấu hiệu thay đổi trước khi con bệnh trở nặng- muốn biết dấu hiệu nào khiến thận có sạn, tim đang to ra hoặc bệnh ung thư đang hình thành, biết trước khi người bệnh bị hành đau đớn, khó chịu, cách chẩn đoán này hoàn toàn tùy thuộc thầy thuốc biết phát huy sự

hiểu biết trọn vẹn các nguyên tắc ẩn sau kỹ thuật xem bệnh.

Nguyên lý Âm Dương

Y học Đông Phương đi chung với lý thuyết âm dương. Khởi đ`ài của triết lý âm dương là vạn vật trong vũ trụ không ngừng thay đổi. Sự biến dịch này biến từ âm sang dương hoặc từ dương sang âm. Âm và Dương là sự tương đối mà không tuyệt đối. Mọi sự vật đ`ài tương phản và bổ túc cho nhau, ví như không có lạnh thì chẳng có nóng, không có lên thì chẳng có xuống, không đối kháng thì không có chuyển động thay đổi. Đạo Đức Kinh của Lão Tử đã nói: "Một sinh hai, hai sinh ra vạn vật".

Bất kì sự vận động nào có xu hướng rút v`ê (trung tâm) thì đ`âu thuộc lực dương, lực co rút tạo ra sự cô đọng, tác động, sức nóng, trọng lượng, tốc lực...v.v... Ở cực điểm, âm thành dương và dương hóa âm. Lực co rút tới cực điểm thì sẽ chuyển sang giãn nở, trái lại thì lực giãn nở tới cực điểm cũng vậy.

Nhịp điệu âm dương thống lĩnh vạn vật, từ thủy tri ều lên xuống – cây cỏ tăng trưởng theo một chu kì thống nhất và sai biệt cho đến sự vận hành hàng năm của các hành tinh xoay quanh mặt trời. Ta nhận thấy quả tim co dãn trong l ềng ngực, phổi hít vào, thở ra, bắp thịt làm co một mặt thì phía sau lại nở ra...

Giáo sư George Ohsawa dựa vào n'ên triết lý cổ điển của âm dương, đã đ'ê ra bẩy nguyên lý và mười hai định lý tóm tắt vận hành của chúng. Độc giả nào muốn hiểu thấu đáo nội dung cuốn sách này,tôi đặc biệt lưu ý họ c'ân học hỏi các nguyên lý và định lý sau đây, nếu bỏ qua chúng mà chỉ chăm chú vào ph'ân kỹ thuật không thôi thì quả là đã tốn công vô ích.

Bảy nguyên lý trật tự vũ trụ

- 1. Mọi vật đ`âu là biến thiên của cái một
- 2. Mọi vật đ`âu biến dịch
- 3. Moi cái đối kháng đ`âu bổ túc cho nhau.
- 4. không có vật gì giống hệt nhau
- 5. cái gì có b'êmặt thì có b'êlưng
- 6. B'èmặt càng lớn thì b'èlưng càng rộng

7. Cái gì có đ`âu thì có cuối

Mười hai định lý của nguyên lý thống nhất

- 1. Cái một biến thành âm dương, nảy sinh đối cực khi nó co rút tới điểm phân đôi
- 2. Âm- dương không ngừng nảy sinh từ điểm co rút phân đôi
- 3. Âm là ly tâm, dương là hướng tâm. Âm và dương cùng phối hợp tạo ra năng lượng và mọi hiện tượng.
- 4. Âm hút dương và dương hút âm
- 5. Âm đây âm và dương đây dương
- 6. Lực đẩy nhau theo tỷ lệ sai biệt các thành tố giống nhau và lực hút nhau theo tỷ lệ sai biệt các thành tố đối nhau
- 7. Mọi hiện tượng đ`âu hư ảo, các tổ hợp không ngừng biến dịch.
- 8. Mọi vật đ`àu chứa sẵn đối cực. Không có gì hoàn toàn âm hay hoàn toàn dương.
- 9. Vạn vật đ`àu có hoặc âm hoặc dương trội hơn, không có gì trung hòa.
- 10. Âm lớn hút âm nhỏ, dương lớn hút dương nhỏ.
- 11. Ở cực điểm, âm biến thành dương và dương biến thành âm.
- 12. Mọi vật đ'àu dương ở trong và âm ở ngoài.

Phân loại	Âm	dương
Chuyển động	bành trướng	co rút
Cấu tạo	không gian	thời gian
Vị trí	ở ngoài	ð trong
chiếu hướng	lên (cao)	xuống (thấp)
Màu sắc	tím, xanh,	vàng
	xanh lá cây	cam, đó
nhiệt độ	lạnh	nóng
Trọng lực	nhę	nặng
Yếu tố	nước	lửa
Ánh sáng	sáng .	tối
Làn sóng	sóng ngắn	sóng dài
Nguyên tử	âm điện tử	dương điện tử
Nguyên tố	K, O, P, Ca, N	H, As, Cl, Na, C
Sinh học	rau ců	động vật
Giới tính	nữ	nam
Hệ thần kinh	trực giao cảm	đối giao cảm
Thái độ	nhẹ nhàng, thụ động	hoạt động, tích cực
Hoạt động	tâm thần	thể chất
Sinh hoạt	xử nóng	xứ lạnh

Phân loại âm dương các cơ quan nội tạng:

Cách phân loại âm dương các cơ quan nội tạng khác với lối phân loại trong các sách châm cứu vì nó dựa vào sự cấu trúc của tạng, phủ. Theo đó, cái nào rắn chắc hơn như: tim, gan, lá lách...v.v... được xếp vào tạng dương. Còn phủ nào rỗng như bao tử, bàng quang, ruột ...v.v... xếp vào phủ âm. Sách châm cứu dựa vào phẩm chất của khí lực nuôi dưỡng tạng phủ mà phân loại.

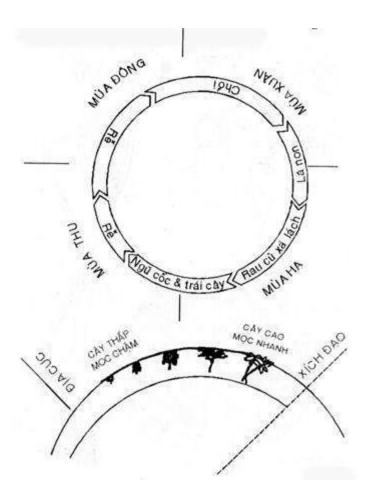
Theo chẩn đoán Đông Phương, mỗi tạng, phủ được coi là vừa có quan hệ đối kháng, đ`ông thời lại bổ túc cho nhau như sau:

Phổi ←→ với ←→ đại trường
Tim ..nt... tiểu trường
Thận ..nt... bàng quang (bọng đái)
Lá lách ..nt... bao tử
Gan ..nt... mật

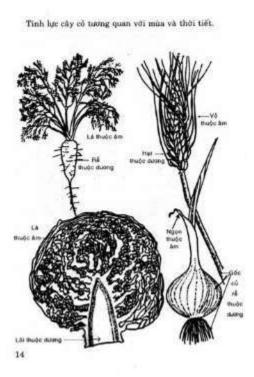
Do đó, nếu một trong hai cơ quan trên trục trặc thì chúng đ'àu tạo ảnh hưởng dây chuy àn.

Dinh dưỡng và chẩn đoán

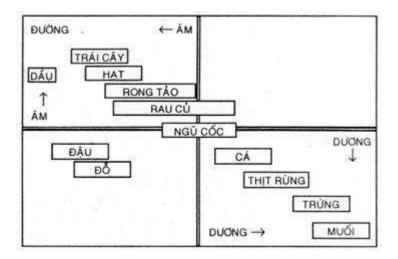
Theo chẩn đoán Đông Phương, ngu 'ân dinh dưỡng hợp cách là tạo ra sinh lưc và sức khỏe nên dinh dưỡng kém là nguyên nhân gây bênh. Nếu dinh dưỡng của chúng ta không đáp ứng linh hoạt theo thời tiết và sinh hoạt tăng trưởng thì m'ân bênh nảy sinh, cho nên người ta c'ân phải dinh dưỡng cho phù hợp với sư tiến hóa, môi trường và sư sinh hoạt của từng người. Để phát hiện đâu là dinh dưỡng hợp cách cho từng người, ta có công cu đa năng là dùng yếu tố âm dương để ứng dung khi lưa chon thực phẩm, ta có thể xem xét chu kỳ tinh lực của rau củ biến chuyển thường kỳ hàng năm. Hãy xem cây cỏ sinh trưởng trong sư bổ túc của khí hậu- như cây cỏ âm tính mọc ở vùng đất khí hậu nóng (dương) và loại dương tính mọc ở vùng khí hậu lạnh (âm). Mùa đông, lạnh nên là âm, trong mùa này,tinh lực của các loài thực vật thu xuống ph'ân rễ cây (vì rễ cây dương hơn ph'ân thân cành). V'ê mùa hè nóng bức (dương), tinh lưc của thực vật phát tán lên ph'àn trên (thân, lá thuốc âm), rau củ v'ê mùa đông như củ cải, bí đỏ mọc chậm, ít nước nên chắc, nặng. Loại cây v ề mùa hè như rau diếp, dựa chuột mọc nhanh, mọng nước nên thường nhe hơn. Từ đây suy ra, nếu ta ăn thực phẩm nào đúng mùa và ở gần vùng ta sống thì ta có thể hòa nhập vào môi trường thiên nhiên, hợp thời hợp cảnh. Thế cho nên người Á Rập ăn loại quả mong nước (âm). Còn người Eskimo ăn toàn thịt (dương) để lấy sức nóng mà tư sưởi ấm trong xứ sở lạnh lẽo (âm)



Tinh lực cây cỏ tương quan với mùa và thời tiết:



Vài ví dụ tiểu biểu v ềrau củ phân biệt theo luật âm dương:



Sử dụng nguyên tắc âm dương để chọn thực phẩm và chế biến là một phần quan trọng trong phương pháp Thực dưỡng. Từ Thực dưỡng nguyên là của George Ohsawa tạo ra để chỉ v ề cách dinh dưỡng theo nguyên lý y học của Đông Phương.

Nguyên nghĩa từ Thực dưỡng là Macrobiotic "macro" là rộng lớn - đại, "biotic" là đời sóng sinh vật. Dịch thoáng là Thực dưỡng hoặc hoặc là con

đường tạo dựng mở mang đời sống rộng ra để hòa nhập với môi trường, thể nhập với vĩnh cửu. Qua Thực dưỡng, người ta phục h à toàn vẹn giác quan để tự tạo lập tương quan với môi trường, với thiên nhiên và với khả năng tự tại, sẽ tự quyết lấy cuộc đời lành mạnh cho mình. Một công cụ dự ph àn tích cực vào sự kiến tạo sức khỏe là chẩn đoán Đông Phương –theo cách này, người ta sẽ tìm ra đâu là khuyết điểm và chỗ nào có sự thặng dư trong dinh dưỡng. Nếu nhận ra các dấu hiệu vừa kể thì ta có thể thay đổi thực phẩm để ăn uống hợp cách - một là chữa trị bệnh tật, hai là phục h ài sức khỏe.

Thứ tự trong phương pháp chẩn đoán:

Khi chẩn đoán người nào, ta cố xét toàn diện về họ. Cần thấy được quá khứ, hiện tại và tương lai cũng như về kiến thức, thể chất và tình trạng tinh thần, khả năng vươn lên của họ, vận mạng họ thế nào? Xem về cá tính, sự phán đoán và mức độ tinh thần của họ. Thứ tự chẩn đoán gần ba bước. Đầu tiên, ta cần hiểu rõ toàn bộ môi trường sống của đối tượng. Thứu nhì, ta xét đến tình trạng thể chất và tinh thần có tương quan đến toàn cục. Bước thứ ba, ta nhắm vào chi tiết các triệu chứng. So sánh cách chẩn đoán giữa Đông và Tây, ta thấy y học hiện đại Tây Phương thường bỏ qua hai bước đầu mà tập trung vào bước thứ ba.

Phương pháp chẩn đoán (Đông Phương) g 'ôm năm bước:

- 1. Dùng trực giác nắm bắt toàn cục
- 2. Lắn nghe người ta giãi bày
- 3. Xem chữ viết hay óc thẩm mỹ của họ
- 4. Xét các triệu chứng
- 5. Sờ nắn để định bệnh

Ta c'ân làm theo thức tự, đừng sở nắn trước là nhằm phát huy trực giác của ta. Như thế dù không gặp đối tượng, ta vẫn biết tình trạng của họ bằng trực giác, kế đến, khi họ đến gặp ta là ta đã có sẵn ý niệm v'êhọ r'ài. Có thể ta không biết chi tiết, nhưng đã cảm nhận đ'ày đủ vấn đ'ècủa họ.

Hắn là bạn đã trải qua kinh nghiệm v ề việc này, đó là khi gặp người lạ, bạn đã cảm nhận trước được cá tính và tinh th ần của họ. Đến lúc xem xét lại bằng nghe, nhìn, sở nắn, bấy giờ thì chi tiết bệnh sẽ cộng thêm vào sự nhận

biết ban đ`ài. Bằng cách phát huy giác quan, bạn còn chẩn bệnh ngay cả người gọi bạn qua điện thoại hay qua nét chữu viết. Dĩ nhiên là người ta sẽ không vừa lòng theo cách trên nên hai bên sẽ c ần gặp mặt. Hơn nữa, ng ồi nói chuyện với họ r ồi sở nắn chỉ là cách xác định phụ nhưng có thì vẫn hơn. Trục giác nhạy bén như vừa trình bày là đi ều cốt tủy trong y học cổ truy ền Đông Phương, bu ồn thay, đại đa số y sĩ Đông và Tây lại thiếu hẳn khả năng này.

Bây giờ, chúng ta hãy xét thêm vào chi tiết, thứ tự của phương pháp chẩn đoán. Mới thoạt nhìn (người bệnh), hãy tự hỏi xem họ bao nhiều tuổi - tuổi theo năm tháng không quan trọng bằng tuổi sinh học vì một người tuổi đời 18, nhưng v ề mặt sinh lý và tinh th ần có thể lại già hơn những người cùng lứa cỡ 2 tới 3 năm (trong lứa tuổi 20). Trẻ hơn 5 tuổi (trong lứa tuổi 40) và cứ thế tiến tới.

Kế đến, hãy đánh giá mức phát huy trí tuệ xem họ có nghiêng về mặt tinh th ần hay không? Trí phán đoán của họ đến đâu? R ầi phân định xem mức phát triển của họ có đầu đặn hay tr ầi sụt. Người đó có ngăn nắp hay bừa bãi? Muốn biết đi ầu đó, c ần xem hai bên má, nếu thấy có nhi ầu vết l ầi lõm như hình răng cưa hướng lên trên là người thiên v ề cực đoan.

Chúng ta xét v`ê môi trường địa lý nơi họ lớn lên như: thành phố nhỏ, lớn hay mi ền quê? Cách sống của họ thoài mái hay khó nhọc? Họ giàu hay nghèo? V`ê mấy điểm này, ta c`ân xét v`ê xương cốt của họ. Người thành phố thường yếu sức hơn người nông thôn. Xương cốt yếu là trải qua thời gian dài ít hoạt động.

Ta còn dùng yếu tố trên để mường tượng quá khứ và tương lai của họ ra sao nếu còn giữ lối sống như ngày nay.

Khi con người trở nên mạnh khỏe, họ ưa hoạt động xã hội hơn. Người có năng lực lãnh đạo, khả năng thiên phú sẽ lộ ra ở tần vóc vững chắc, có bàn tay lớn, đôi tai to, dày ép sát vào hộp sọ.

Sau khi bạn đã có ấn tượng tổng quát, là lúc bạn xem thêm vào chi tiết. Như người này thích loại thứuc ăn nào, thứuc ăn đa tác động thế nào đối với sức khỏe của họ? Hãy xem bộ phận nào bị yếu – tim, lá lách, đại tràng – và xem các bộ phận liên đới với nó. Ví dụ tim yếu thì xem qua tiểu trường.

Lấy ví dụ khi xem lá lách, ta hãy xem bờ xương trên hốc mắt và vành tai; thấy đỏ hồng, muốn biết về lá lách thì ta xem hai bên gốc mũi (chỗ ngang hai mắt) nó thường có màu xanh lợt.

Thời nay ph'ân nhi ều người ta thường vướng bệnh v'ê lá lách vì họ cắt Amiđan. Một khi đã cắt Amiđan thì lá lách phải làm việc nhi ều hơn, họ hay bị căng thẳng và sức khỏe có vấn đ'ề. Đặc biệt, nếu người này hay ăn đường, uống thuốc men, tiêu thụ hóa chất. Cắt Amiđan khiến người ta kém tính đ'ề khangs vì hay ăn uống những thứ kể trên. Lá lách là cơ quan lọc máu và hệ bạch huyết – mà Amiđan cũng có chức năng như vậy – Amiđan bị sưng là dấu hiệu chỉ các chất độc bị d'ôn v'ềđó. Cho nên khi cắt Amiđan là chứuc năng thanh lọc độc tố của nó bị hủy hoại, từ đó trở đi, chất độc lan ra các bộ phận káhc trong nội tạng.

Phương pháp chẩn đoán trình bày trong sách này liên kết với y học phòng ngừa, nó coi các triệu chứng chỉ là dấu hiệu – có thể xoay từ bệnh sang vô bệnh để v ềvới sức khỏe ban đ àu.

PHÔI THAI

Chúng ta c`ân phân biệt giữa hai khái niệm: tình trạng và thể trạng của con người. Thể trạng được quyết định trước khi con người sinh ra, nó mang những đặc trưng của cha mẹ, tổ tiên và cả những thức ăn người mẹ dùng suốt thời kì phôi thai phát triển. Từ cấu trúc xương, khuôn mặt, b`ê sâu rộng của hộp sọ, hình dạng chân tay đến một vài chừng mục v`ê chi `àu cao và ngang của thân thể, chi `àu dài cảu đôi chân. Chính những đi `àu này hợp thành thể trạng con người, các đặc điểm xuất hiện màu sắc và kết cấu da... biểu lộ tình trạng của con người đó. Thay đổi tình trạng của mỗi người tương đối dễ thông qua chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt hay những thay đổi khác trong cách sống... Nhưng để thay đổi thể trạng thì h àu như không thể. Những gì xảy ra cho phôi thai là đi `àu mấu chốt, nó quyết định sức khỏe và hạnh phúc của đứa trẻ sau này.

Cơ thể ta có ba hệ chính: hệ tiêu hóa, th`ân kinh và tu`ân hoàn. Hệ tiêu hóa của phôi thai nằm bên trong (dương) và hệ th`ân kinh lại ở bên ngoài (âm). Khi cả hai hệ này phát triển, tự chúng tập trung thành những yếu tố đối nghịch do vậy thay đổi theo hai hướng hoàn toàn đối nghịch nhau. Chất khoáng được đưa ra phía sau còn chất đạm, béo .v.v... d'ôn tới phía trước, ph`ân âm ngoài cơ thể hút dương, trở nên săn chắc, hình thành cột sống và lưng. Ngược lại, ph`ân dương bên trong hút âm (m`ân đi) hình thành các cơ quan nội tạng. Sự biến đổi này là một minh chứng tuyệt vời của hai khái niệm "âm" và "dương", không phải là tĩnh tại mà năng động và luôn biến đổi.

Ph'ân dưới của hệ tiêu hóa, ở dưới l'ông ngực đi ều khiển các thức ăn dương tính (như chất rắn, lỏng). Ph'ân trên l'ông ngực phát triển thành những bộ phổi dung tích co dãn để chứa chất âm tính (như không khí).

Hệ th'ấn kinh cũng đựoc chia thành hai ph'ấn. Vào thời điểm đang tiến hóa của phôi thai (khi phôi thai chưa có ý thức), th'ấn kinh chỉ là một hệ đơn giản, không khác biệt, có đặc điểm của trực giao cảm. Sau đó hệ này lại được chia thành hệ th'ấn kinh trung ương và hệ th'ấn kinh tự trị, sau cùng, hệ tự trị phân hóa thêm thành hệ th'ấn kinh trực gaio cảm và đối giao cảm. Hệ trực giao cảm thì làm các cơ quan nội tạng thuộc âm thì bành trướng, thuộc dương thì co rút còn với hệ đối giao cảm thì ngược lại, làm cơ quan thuộc âm thì co rút còn thuộc dương thì bành trướng (xem hình)

Làm sao để chia các chức năng của hệ tu ần hoàn theo hai khái niệm âm và dương? Máu đỏ và sinh động thuộc dương. Bạch huyết trong suốt từ từ tập trung chất lỏng đã được sử dụng trong cơ thể từ ngoại biên và vận chuyển chúng v ềtim. Một lần nữa, những hệ thống này lại phân âm và dương, tán ra r ầi tu lai.

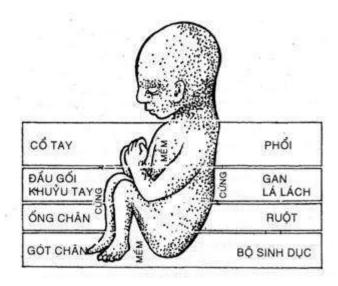
Trong cơ thể có hai đối cực chính trước và sau. Chất rắn, lỏng và không khí, tất cả được đưa vào từ phía trước (theo con đường từ phía trước). Sau đó nhưng rung động biến đổi từ ngắn, dài và từ tính thu hút đầu được đưa vào từ phía sau (hệ thần kinh). Thức ăn (dương) đựoc cuốn xuống theo đường xoắn trôn ốc và trung tâm phía dưới chuyển tải. Các rung động (âm_ có khuynh hướng đi lên cũng chuyển đông theo hình xoắn ốc lên não.

Vô hình chung, hai khu vực này đựoc gọi là "đan đi 'ên" và "thiên nhãn". Chúng c 'ân được giữ cho ấm và mát để duy trì tình trạng âm dương đi 'âu hòa. Nếu những hoạt động mặt trước và mặt sau không phối hợp nhịp nhàng thì sự thúc đẩy để kiểm soát thức ănvà th' ân kinh không thể thựuc hiện được.

Hệ tu ần hoàn, hệ tiêu hóa và hệ th ần kinh đ ầu tập trung tại vùng miệng. Đây là khu vực chặc chẽ nhất trong cơ thể (dương nhất). Dương có thể tập trung và tiếp nhận, từ vùng này ta ăn và thở, vì dương khiến ta nói. Miệng lại là trung tâm của cơ thể, là nơi ta thể hiện quy ền tự do và vốn hiểu biết của mình và đó cũng là mấu chốt của mọi hoạt động cơ thể. Bằng cách đi ầu khiển sự ăn uống, hô hấp và giao tiếp, ta đi ầu khiển luôn cả cuộc đời mình.

Vậy vùng miệng âm hay dương? Đó là nhân tố hàng đ`âu quyết định cho đời sống tinh th`ân và nhân cách của mỗi người, là manh mối để đánh giá toàn bộ con người, do đó ta c`ân biết cách "diễn giải" nó. Hãy nhìn người quen, bạn bè, để ý xem họ có hay mím môi hay không là có thể biết họ thuộc loại người chi li hay rộng rãi .v.v...

Vị trí của bào thai được trình bày theo hình vẽ sau đây:



Các tạng phủ trong cơ thể thai nhi có vị trí tương hợp như ta thấy ở cổ tay – liên hệ với phổi. Gót chân và mông liên hệ với cơ quan sinh duc. Khoảng

giữa cắng chân thì liên hệ với bộ tiêu hóa. Còn ph'àn đ'àu gối và cùi chỏ tương quan với gan, và lá lách (tỳ). Ta thấy cổ tay nằm ngang bộ phổi, có lúc đôi tay che lên tới mặt, bởi vậy, khi ta giật mình, bối rối hay khóc lóc, lập tức cả hai tay tự động che lên mặt – như muốn lặp lại động tác quen thuộc từ khi còn trong bào thai.

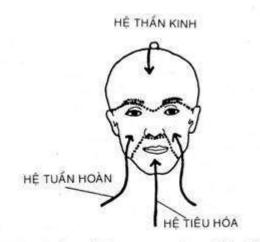
Sau khi sinh, đôi tay ta thường thóng xuống bên sườn và tạo thành tương quan với cơ quan nội tạng. Cho nên bây giờ, cổ tay là đại diện cho chức năng sinh dục. Nếu cổ tay bị đơ, không m'êm dẻo thì ắt là nội lực trong bộ sinh dục cũng bị trở ngại, tắc nghẽn. Ngược lại, cổ tay linh hoạt thì hoạt đông sinh duc cũng thông suốt.

Trong mùa hè, lợi dụng người ta hay mặc qu ần áo ngắn khi ở nhà hoặc khi bơi lội, ta sẽ dễ thấy các dấu vết, nốt ru ầ, mao mạch họ giãn nở hay co thắt. Hãy để ý màu sắc da dẻ tổng quát. Tuy nhiên, bất cứ khi nào trong năm, ta vẫn có thể xoa bóp cho họ - để định bệnh. Trong khi xoa bóp, ta có thể thấy chân họ có dấu hiệu mọng nước hay săn chắc. Hãy nên nhớ, bàn chân đại diện cho bộ sinh dục, cho nên gót chân phải săn chắc, bụng chân đại diện cho đường ruột, còn đ ầu gối và khuỷu tay thì chỉ v ề tình trạng của gan, lá lách và tỳ.

Nếu xương sống ai bị cong thì chắc chắn cơ quan nội tạng ph ần xương cong đó không sưng tấy thì cũng bị dãn ra. Xương sống cong khiến miếng sụn đệm bị lệch, vẹo. Vậy sụn đệm có đầu không? Nếu mé trong vi ần sụn hở lớn là dấu hiệu thặng âm, vì người này đã ăn quá nhi ầu đường và nước, còn nếu sụn hở chút ít thì đó là dấu hiệu thặng dương- vì do người ta ăn uống nhi ầu thịt, cá hay muối – nhưng tình trạng này rất hiếm. Khi chẩn đoán, ta day mạnh vào ph ần xương sống cong, nếu cảm thấy đau tại đó thì đúng là cơ quan nôi tạng đang bị trở ngại.

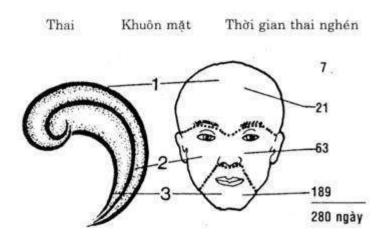
KHUÔN MẶT

Không ai có một cơ thể hoặc cái đ`ài thật cân xứng cả. Mỗi người chúng ta mỗi khác, tùy vào loại thức ăn nuôi dưỡng chúng ta khi còn trong bụng mẹ. Hình dạng khuôn mặt có thể tiết lộ thể trạng của một người qua tình trạng khi còn là một bào thai. Chúng ta có thể chia khuôn mặt thành ba ph àn như biểu đ`òdưới đây:



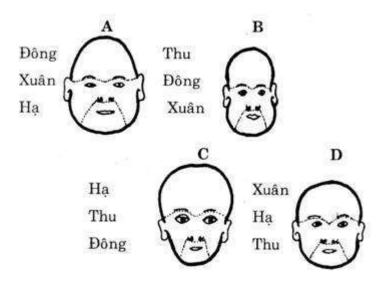
Ba phần của khuôn mặt và sự phát triển các cơ quan chủ yếu tương ứng trong cơ thể.

Bảy ngày sau khi thụ thai, trứng đã thụ tinh, theo vòi dẫn trứng đi xuống đáy tử cung và cơ thể mới liền nhanh chóng tăng kích cỡ trong 21 ngày, tiếp theo 28 ngày đầu tiên này hình thành nên phần trên của khuôn mặt. Nếu trong giai đoạn này bà mẹ có dùng thuốc và các chất hóa học, nó sẽ ảnh hưởng vào cả cuộc đời đứa trẻ (nếu trước khi thụ thai mà uống thuốc sẽ ít bị ảnh hưởng hơn) "bớt, chàm" thường xuất hiện trong giai đoạn này. Trong 63 ngày tiếp theo, hình thành phần giữa khuôn mặt. Như vậy trong 91 ngày, toàn bộ cấu trúc khuôn mặt cơ bản đã hình thành. Phần cuối của khuôn mặt hình thành ngày càng rõ nét trong suốt 189 ngày còn lại trong thời kì thai nghén.



Sự hình thành các bộ phận ở bào thai phát triển liên tục nhưng mỗi bộ phận

chia giai đoạn phát triển như sau: Trong ba tháng đ'àu, hệ th'àn kinh phát triển nhanh chóng. Ba tháng cuối là phát triển hệ tiêu hóa và hô hấp. Hệ thống mang tính dương (th'ân kinh) lại hình thành ở ngoài rìa vòng xoắn bào thai (ph'an mang tính am nhất) Hê tiêu hóa lõm vào (âm) lại phát triển ở trung tâm vòng xoắn (vị trí mang tính dương). Để cân bằng giữa hai hê thống này là hệ tu în hoàn. Vì thời gian thai nghén kéo dài 9 tháng nên ta chỉ nằm trong bung me trong ba mùa. Sư phát triển của chúng ta theo 4 cách ứng với ba mùa: xuân, hạ, thu; hạ, thu, đông; thu, đông, xuân; đông, xuân, hạ. Thời xua, người ta ăn nhi ều thức ăn dương vào màu đông và thực phẩm âm về mùa hạ. Đi ều này dẫn đến từng phần trên khuôn mặt co vào (dương) hoặc nở ra (âm) tùy theo mùa nào khi nó hình thành. Chúng ta có thể nhìn mà biết một người quá 40 tuổi sinh vào mùa nào. Nhưng vì bây giờ chúng ta ăn quá nhi ều thức ăn trái mùa, như ăn kem lạnh và chuối vào mùa đông, thế hệ trẻ sau này sẽ có khuôn mặt theo tỷ lê cân xứng khác. Theo kiểu ăn truyên thống, có bốn dạng mặt tương ứng với bốn thứ tư trong mùa mang thai:

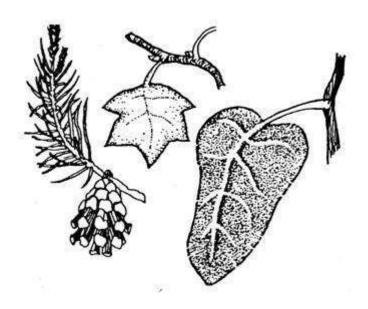


Loại A là người chín chắn và thực tế. Loại B lãng mạn hơn, tình cảm và lý tưởng. Loại C là người trí thức hay suy nghĩ, loại D là người ham hoạt động, là mẫu người hành động.

THỂ TRẠNG

Mọi vật được hình thành bởi lực co vào, sức co khi đạt tới độ tuyệt đối thì nó lại giãn ra. Vật chất vì vậy có khuynh hướng dương bên trong (nén

chặt) và âm bên ngoài. Lực co vào càng mạnh thì lực giãn ra càng lớn. Những chiếc lá có hình dưới đây theo trình tự cho thấy, khi khí hậu càng nóng thì lực co càng giảm, như lá hình bên trái, thường mọc ở các nước phía bắc, lực co vào rất lớn nên trông rất mảnh mai, lá hình bên phải ở vùng nhiệt đới, nên lực giãn ra lớn hơn lực co vào. Lá nằm giữa thuộc khí hậu ôn hòa, cho thấy có sự cân bằng giữa các lực co giãn.



Cây cối đ`âu chịu ảnh hưởng của khí hậu và chất dinh dưỡng rút ra từ đất. Lực tác động bên trong và bên ngoài cùng gây ảnh hưởng để đạt tới trạng thái cân bằng. Loài người cũng vậy. Chúng ta chịu tác động từ thiên nhiên và xã hội, và ta lại sản sinh ra nội lực bên trong. Tất cả yếu tố này ảnh hưởng đến hình dạng chúng ta. Chúng ta không thể kiểm soát ngoại lực nhưng có thể điểu chỉnh nội lực qua chế độ ăn uống. Nếu chúng ta ăn quá nhi ầu thức ăn âm tính hơn, nội lực sẽ bành trướng. Nếu ta ăn vào thức ăn dương tính hơn thì nội lực của ta tập trung hơn hay sức sẽ mạnh hơn.

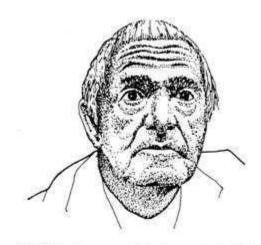
Qua nét mặt sẽ nhìn thấy sự vận hành của nội lực. Một số người có cặp mắt thụt vào (nội lực dương), một số người mắt lộ (âm). Người mũi thấp không giữ được cặp kính, nhưng vì họ nhi ều dương tính, họ ít khi c ần đeo kính. Nếu quan sát mọi người trên phố, bạn để ý một số người có đôi môi mọng, tr ề ra, một số khác môi mỏng, mím vào. Người môi mỏng thường mạnh khỏe nhưng thiếu tính linh hoạt.

Hướng thắng đứng là âm tính (lực giãn nơt bứt lên khỏi mặt đất), hướng nằm ngang mang tính dương. Mắt dài, hẹp vì thế là dương tính, mắt tròn to âm hơn. Mũi dài, hếch, cao là âm, mũi rộng, thấp dương hơn. Lỗ mũi rộng biểu hiện thể trạng dương tính. Hàm rộng, khỏe cũng là dấu hiệu dương tính. Người có đôi hàm to, rộng b`êngang thường hăng hái, ham hoạt động thuộc dương tạng.



- + Khuôn mặt bên trái biểu hiện cơ thể dương tính hơn.
- + Khuôn mặt bên phái âm tính hơn do chịu ảnh hưởng của lực thẳng đứng.

Cơ thể con người được hình thành từ trong bụng mẹ. Trước khi sinh, cấu trúc khuôn mặt đã rõ nét. Những nét nằm ngang trên mặt bi à hiện dương tính. Tuy nhiên, sau khi sinh ra những nếp nhăn mới xuất hiện. Lực dãn nở theo chi à thẳng đứng thường có ở trên trán, nguyên nhân do đã uống quá nhi à nước (âm)



Vết nhăn nằm ngang trên vùng trán và dưới mắt do hấp thụ quá nhiều chất lỏng, không phải do bẩm sình cấu trúc của khuôn mất.

Vết nhăn theo chiều dọc giữa hai mắt là biểu hiện ở phần gan và túi mật có trục trặc. Bên dưới lá gan tương đương với hai bên cánh mũi, là khu vực có liên quan với lá lách và tụy. Những cơ quan này cũng bổ sung hoạt động của dạ dày nên xem cánh mũi là biết được tình trạng của dạ dày. Vùng mặt này mà có màu xanh là dạ dày và lá lách có vấn đề.



Những đường nét dọc theo mũi, giữa hai chân mày là do hấp thụ quá nhiều thực phẩm dương. Những đường này biểu hiện lá gan suy yếu trong nội tạng.

Đôi mày biểu hiện thể trạng của mỗi người theo cấu trúc xương, suy ra, tương ứng với đôi mày từ trong bụng mẹ. Khi đó, nếu bà mẹ ăn quá nhi ều thực phẩm dương, đặc biệt là thịt trong khi mang thai thì đôi mày của đứa trẻ sẽ cau lại ở giữa khuôn mặt. Người ăn chay sẽ có đôi mày vòng xuống, lấn ra ngoài.



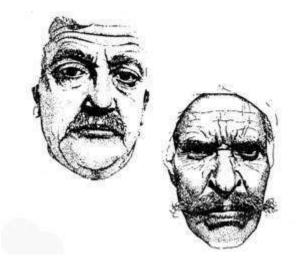
Khuôn mặt đàn ông có đôi mày sâu chúi về sống mũi, là biểu hiện hấp thụ quá nhiều thức ăn động vật. Khuôn mặt phụ nữ có đôi mày âm hơn, nó đi vòng xuống và lấn sang hai bên thái dương.

Độ dài và dày của đôi mày được hình thành sau khi sinh. Nếu có rụng, lông mày thường rụng từ mé ngoài, đôi mày dài thể hiện người được hạnh phúc và tuổi thọ. Mày rậm biểu hiện sức sống mạnh mẽ, lông mày thưa là kém sức sống.

Tốt nhất là vùng mũi và miệng không nên có nếp nhăn, nhưng chúng ta thường thấy có vết nhăn trên mũi và miệng, biểu thị hai nửa cơ thể phối hợp không cân xứng. Vết nhăn trên mũi biểu hiện hai tâm thất hoạt động mất cân bằng, gây tồn thương cho người có nét như thế, kém dẻo dai, không có sức chạy khỏe. Tình trạng này có thể do bẩm sinh, nhưng chế độ ăn uống không hợp lí lại làm cho tình trạng sức khỏe t`ã tê thêm.

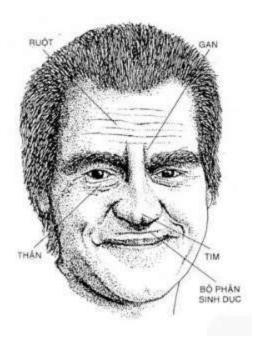
Vệt nhân trung bị hở, lộ răng chính là tật sứt môi. Đó là vì quá thặng âm tính, bởi vì khi bà mẹ mang thai đã không ăn đủ thức ăn dương để có lực thu rút mà gắn li ền thành một nhân trung hoàn chỉnh.

Nếu mũi ph 'âng to, trông m'êm như mọng nước, là biểu hiện tim to do hấp thụ quá nhi 'âu chất lỏng. Nếu ph 'âng như mỡ và cứng thì chứng tỏ trong xoang có trục trặc là do đã từng ăn quá nhi 'âu bơ và phô mai, vùng quanh tim có lớp mỡ bao. Người có chóp mũi căng ph 'âng cứng thì dễ mắc bệnh tim, tim to, co bóp kém linh hoạt.



Những vết nhăn trên mặt do các lực âm dương phối hợp. Hình trên, vết nhăn ngang ảnh hưởng bởi lực li tâm mà nguyên nhân là do ăn đường, mõ

và uống nước quá nhiều. Hình dưới cho thấy ảnh hưởng của lực dương tạo ra những vết nhăn dọc vì ăn quá nhiều muối và thịt động vật.



Hình này giải thích ý nghĩa của những vết nhăn thường xuất hiện trên nét mặt. Vết nhăn càng hàn sâu chứng tỏ bệnh tình trong tạng phủ tương ứng càng nghiêm trọng.