

# Học thuyết Âm dương Ngũ hành với Y học cổ truyền phương Đông

---

Phạm Thùy Dương

---

**T**rung Quốc cổ đại là một trong những nền văn minh sớm nhất của nhân loại. Lịch sử tư tưởng triết học Trung Quốc cổ đại đã phát triển qua nhiều giai đoạn khác nhau, phản ánh cuộc đấu tranh bền bỉ của nhân dân Trung Hoa cổ đại trong việc chinh phục tự nhiên, xây dựng, phát triển và hoàn thiện dần các chế độ kinh tế, chính trị và xã hội qua các thời đại. Chính trong quá trình lịch sử đó, học thuyết Âm dương Ngũ hành đã xuất hiện. Sau đó học thuyết này không những được nhiều trường phái triết học tìm hiểu, lý giải, khai thác mà còn được nhiều ngành khoa học khác quan tâm vận dụng. Ít có học thuyết triết học nào lại thâm nhập vào nhiều lĩnh vực của tri thức và được vận dụng để lý giải nhiều vấn đề của tự nhiên, xã hội như học thuyết này. Học thuyết Âm dương Ngũ hành được nhiều người quan tâm, tìm hiểu, vận dụng vào nhiều lĩnh vực khác nhau, trong đó nổi bật là trên lĩnh vực Y học cổ truyền (YHCT). Đây là cơ sở lý luận để giải thích nguyên nhân, cơ chế phát sinh bệnh tật, điều trị và phòng bệnh của YHCT phương Đông.

Học thuyết Âm dương Ngũ hành được ứng dụng vào YHCT phương Đông từ rất sớm. Bắt đầu từ thời Chiến quốc đã xuất hiện tác phẩm Hoàng đế Nội kinh, đây là pho sách về Y học hoàn chỉnh đầu tiên của YHCT Trung Quốc. Đến thời Hán, xuất hiện nhà Y học vĩ đại Trương Trọng Cảnh. Ông đã viết rất nhiều sách về Y học, hiện còn lưu lại là hai tác phẩm nổi tiếng *Thương hàn luận* và *Kim quỹ yếu lược*. Học thuyết Âm dương Ngũ hành đều là cơ sở triết học của những tác phẩm kiệt xuất này.

Các thầy thuốc nổi tiếng ở Việt Nam từ thế hệ này sang thế hệ khác tiêu biểu là những y gia nổi tiếng như Tuệ Tĩnh, Lê Hữu Trác... đều đã vận dụng triệt để học thuyết Âm

dương Ngũ hành vào thực tiễn lâm sàng, trước hết là vào việc chẩn đoán và điều trị bệnh tật cho nhân dân.

Trong khuôn khổ bài viết này, tôi xin được trình bày tóm tắt những ứng dụng của học thuyết Âm dương Ngũ hành trong YHCT phương Đông.

### **I. ứng dụng vào phân chia các tổ chức cơ thể**

Kết cấu tổ chức của cơ thể tồn tại ở các mặt đối lập liên hệ phức tạp lẫn nhau, những mặt đối lập ấy đều có thể dùng *âm dương* để khái quát và nói rõ quan hệ liên quan lẫn nhau của nó. Thân thể con người được chia ra như sau: bên ngoài (lưng) là *dương*, bên trong (bụng, ngực) là *âm*; lục phủ gồm tâm, can, tỳ, phế, thận thuộc *âm* còn ngũ tạng gồm tiểu trường, đờm, vị, đại trường, bàng quang, tam tiêu thuộc *dương*... Còn dựa vào thuyết Ngũ hành, các nhà Y học đã đề ra thuyết “Ngũ tạng” để tạo ra một mô hình tự điều chỉnh gồm năm trung tâm chức năng của cơ thể là: tâm, can, tỳ, phế, thận và mỗi tạng của cơ thể đều được ứng với một hành. Ví dụ như can ứng với hành mộc bởi vì tính của cây gỗ thì cứng cỏi, giống như chức năng của can là một vị tướng... Ngoài ra cách phân chia dựa theo công năng cơ thể để tìm sự tương ứng với hành nào đó trong ngũ hành cũng được chấp nhận. Ví dụ hành mộc và sự vận động, hành hỏa và sự phát nhiệt...

### **II. ứng dụng trong phân tích nguyên nhân và chẩn đoán bệnh tật**

Theo các thầy thuốc YHCT, nguyên nhân chủ yếu phát sinh bệnh tật là do sự mất thăng bằng về âm dương trong cơ thể, và mất cân bằng âm dương giữa cơ thể con người với trời đất. Sự mất cân bằng ấy được biểu hiện thành sự thiên thắng hay thiên suy: *Dương* thắng gây chứng nhiệt: sốt, mạch nhanh, khát nước, táo, nước tiểu đỏ; *âm* thắng gây chứng hàn: người lạnh, chân tay lạnh, mạch trầm, ỉa lỏng, nước tiểu trong... *Dương* suy như trong các trường hợp lão suy hội chứng hưng phấn thần kinh giảm; *âm* hư gây mất nước, ức chế thần kinh giảm...

Sau khi đã tìm ra được nguyên nhân gây bệnh, người thầy thuốc sẽ căn cứ vào các biểu hiện của bệnh nhân thông qua 4 phương pháp tiếp xúc với bệnh nhân (tứ chẩn) là vọng (nhìn), vấn (nghe), vấn (hỏi), thiết chẩn (xem mạch, sờ nắn) rồi kết hợp triệt để với các tiêu chí ngũ sắc, ngũ chí, ngũ khiếu tìm ra bệnh thuộc tạng nào rồi lựa chọn cách chữa bệnh hiệu quả nhất.

#### **Sự quy loại Ngũ hành trong thiên nhiên và cơ thể con người**

	Ngũ hành				
	Mộc	Hỏa	Thổ	Kim	Thủy

Vật chất	Gỗ, cây	Lửa	Đất	Kim loại	Nước
Màu sắc	Xanh	Đỏ	Vàng	Trắng	Đen
Vị	Chua	Đắng	Ngọt	Cay	Mặn
Mùa	Xuân	Hạ	Cuối hạ	Thu	Đông
Phương	Đông	Nam	Trung ương	Tây	Bắc
Tạng	Can	Tâm	Tỳ	Phế	Thận
Phù	Đờm	Tiểu trường	Vị	Đại trường	Bàng quang
Ngũ thể	Cân	Mạch	Cơ nhục	Bì mao	Cốt
Ngũ quan	Mắt	Lưỡi	Miệng	Mũi	Cột
Tình chí	Giận	Mừng	Lo	Buồn	Tai Sợ

**Bảng phân biệt dương chứng và âm chứng**

Tứ chẩn âm dương	Vọng	Vấn	Ván	Thiết
Dương chứng	Nằm ngoảnh mặt ra - Mặt đỏ, mắt mở, nhìn chỗ sáng, môi khô miệng nóng hoặc bị nứt - Rêu lưỡi vàng và dày - Thích gặp gỡ mọi người - Tay chân môi, thân mình nằm hay ngẩng lên	Nói nhiều - Thở mạnh - Đại tiện mùi thối khắm	- Ưa chỗ mát - Thích uống nước mát - Tiểu tiện đỏ - Đại tiện bé hoặc táo bón	- Mạch hoạt sắc - Phù đại - Tay chân ấm - Bụng đau không thích xoa bóp
Âm chứng	Nằm ngoảnh mặt vào vách - Nhắm mắt, ghét chỗ sáng - Không muốn gặp ai - Mặt và môi	- ít nói - Nói nhỏ - Thở nhẹ - Đại tiện có mùi chua, tanh	- Ưa chỗ nóng - Không khát - Nước tiểu trong - Đại tiện lỏng - Không sốt, sợ lạnh	- Mạch trầm tế nhược trì - Thân mình và tay chân giá lạnh và môi - Bụng đau thích xoa bóp

	nhợt nhạt			
--	-----------	--	--	--

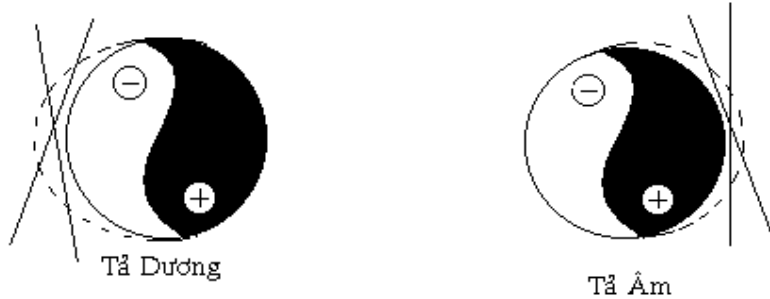
### III. ứng dụng trong điều trị bệnh tật

Bệnh phát sinh là do sự mất cân bằng âm dương cho nên nguyên tắc chữa bệnh cơ bản nhất là lập lại sự mất cân bằng ấy thông qua các phương pháp khác nhau: dùng thuốc, châm cứu, xoa bóp, khí công...

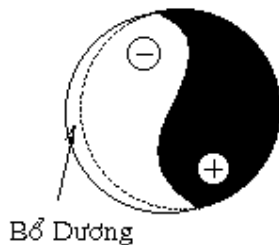
Khi chữa bệnh phải tìm tới nguồn gốc, nguyên nhân gây bệnh, dựa vào sự thiên thịnh hay thiên suy của âm dương. Đây chính là nguyên tắc “Trị bệnh phải tìm tới gốc”. Chẳng hạn, xét thấy chân tay tê, thịt giât, hư phiền, đêm ngủ không yên, mặt nóng đỏ, miệng khô chất lưỡi đỏ, mạch huyền mà tế, đó là “can âm bất túc, can dương thượng cang”, cần phải dùng phép “tư âm tiềm dương, dưỡng huyết” (có nghĩa là bổ phần âm, làm cho phần dương hạ thấp, không nổi lên để dưỡng khí huyết). Nguyên tắc này đã được Hải Thượng Lãn ông tiếp thu và vận dụng triệt để trong học thuyết Thủy – Hoả của mình.

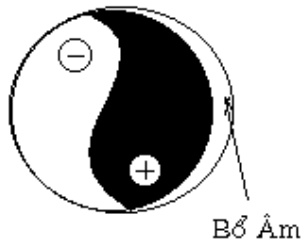
Bệnh ở phần dương thì chữa vào âm, bệnh ở phần âm thì chữa vào dương. Nguyên tắc Dương bệnh trị âm, âm bệnh trị dương được lập ra dựa trên sự cân bằng âm dương trong cơ thể con người. Bởi vì phần dương thắng thì phần âm bị bệnh, còn phần âm thắng thì phần dương bị bệnh.

- Bệnh do dương thịnh thì phải làm suy giảm phần dương (Tả dương); bệnh do âm thịnh, phải làm suy giảm phần âm (Tả âm).



Bệnh do dương hư thì phải bổ dương. Bệnh do âm hư thì phải bổ âm.





Ngoài ra cũng cần chú ý đến nguyên tắc “Hur thì bổ mẹ. Thực thì tả con”. Có nghĩa một tạng phủ suy yếu, ngoài việc cân bằng âm dương cho chính tạng phủ đó, người ta còn bổ dưỡng cho tạng phủ (quy theo hành) sinh ra tạng phủ bị bệnh (theo quy luật tương sinh). Ví dụ: Bệnh phế khí hư phải kiện tỳ vì tỳ thổ sinh phế kim (hur thì bổ mẹ). Bệnh tăng huyết áp do can dương thịnh phải chữa vào tâm vì can mộc sinh tâm hỏa (thực thì tả con).

Các phương pháp điều trị cơ bản của YHCT phương Đông như châm cứu, dùng thuốc đều áp dụng triệt để học thuyết trên. Các thầy thuốc sẽ phân chia các huyết trên cơ thể con người theo âm dương, ngũ hành để khi chữa bệnh đạt hiệu quả tốt nhất. Việc áp dụng học thuyết trên vào 2 phương pháp này không phải là điều dễ dàng, luôn đòi hỏi người thầy thuốc phải tìm hiểu, học hỏi.

#### **IV. Âm dương Ngũ hành và dược liệu**

Y học phương Đông đã áp dụng thuyết Âm dương vào việc phân biệt tác dụng, trọng lượng, tính vị... của dược liệu. Việc phân biệt này vô cùng quan trọng trong việc trị liệu. Ví dụ: một bệnh thuộc dương chứng, thực chứng cần phải tìm thuốc mang đặc tính âm để ức chế bớt dương, lập lại sự quân bình âm dương. Nếu không nắm vững, cho những vị thuốc mang đặc tính dương sẽ làm bệnh tăng hơn, có khi nguy hiểm đến tính mạng người bệnh bởi vì “nhiệt gặp nhiệt tắc cuồng”.

Tác dụng, trọng lượng, tính chất của thuốc đã được phân chia theo âm dương như sau:

- Các vị thuốc có tác dụng thăng (đi lên, ra ngoài) thuộc dương. Ví dụ: Ma hoàng, Quế... Các vị thuốc có tác dụng giảm (đi xuống, vào trong) thuộc âm. Ví dụ: Mang tiêu, Mai mục...

- Các vị thuốc có tính Hàn (lạnh), Lương (mát) thuộc âm để chữa bệnh nhiệt thuộc dương. Ví dụ: Cỏ mực, Hoàng bá, Cát căn (củ sắn dây), lá bạc hà, Cúc hoa, Mạch môn... Các vị thuốc có tính nóng (nhiệt), ấm (ôn) thuộc dương để chữa bệnh hàn thuộc âm. Ví dụ: Phụ tử, Gừng tươi, Quế nhục, Sa nhân, Bạch chỉ...

- Các vị thuốc có trọng lượng nhẹ, xốp thuộc âm. Ví dụ: Các loại lá (lá Dâu, lá Cối xay...). Các vị thuốc có trọng lượng nặng, cứng thuộc dương. Ví dụ: Mậu lệ, Chân chân mẩu...

Tuy nhiên việc phân chia âm dương cho dược liệu, chỉ có tính tương đối, vì thế người ta còn phải căn cứ vào ngũ hành để xét các tác dụng của thuốc đối với bệnh tật, các tạng phủ trên cơ sở liên quan giữa vị, sắc với tạng phủ

- Vị chua, màu xanh vào can, ví dụ như lá Dâu tằm.

- Vị đắng, màu đỏ vào tâm, ví dụ như Chu sa, Thần sa...
- Vị ngọt, màu vàng vào tỳ, ví dụ như Cam thảo, Nghệ vàng...
- Vị cay, màu trắng vào phế, ví dụ như Gừng tươi, Bạc hà...
- Vị mặn, màu đen vào thận, ví dụ như Thạch địa, Lô hội...

Người ta còn vận dụng ngũ vị để bào chế làm vị thuốc thay đổi tính năng và tác dụng cho đi vào các tạng phủ theo yêu cầu chữa bệnh. Ví dụ: Sao vàng, hạ thổ để lấy lại âm dương cho vị thuốc đã sao. Tẩm thuốc với rượu để giảm bớt tính hàn, tăng tính ấm, tăng tác dụng của vị thuốc và dẫn thuốc đi lên. Hoặc sao thuốc với dầu cho vị thuốc vào can, sao với muối cho vị thuốc vào thận...

Khi nhận xét về vai trò của thuyết Ngũ hành với tính năng của vị thuốc, Lê Hữu Trác đã viết: “Tôi tự nghĩ làm thuốc cũng như vị tướng, làm tướng mà không biết được binh pháp sao thắng được địch. Làm thuốc mà không biết tính dược, sao cứu được người đời. Nhà binh đem chia quân đội ra tiền - hậu - tả - hữu - trung thì nhà làm thuốc chia tính dược ra kim - mộc - thủy - hỏa - thổ. Nhà binh chú trọng về trận đồ, về tình hình bên địch thì nhà thuốc phải rõ về ôn, lương, hàn, nhiệt của từng vị thuốc để chữa cho chứng: Biểu, lý, hư, thực của bệnh nhân”.

Việc áp dụng ngũ hành vào dược liệu cũng đang được nhiều nước phương Tây quan tâm. Bộ y tế và phúc lợi xã hội Canada đã đề ra một chương trình dán nhãn vào các loại thực phẩm bán trên thị trường, căn cứ theo giá trị dinh dưỡng của các loại.

- Nhân xanh đậm trên các sản phẩm sữa chỉ ra rằng các loại thực phẩm này tốt cho xương và răng (xương và răng là biểu hiện của Thận, màu xanh đen là màu của thận).

- Màu vàng dán vào bánh mì và các loại ngũ cốc chỉ ra rằng những loại này là thức ăn cung cấp năng lượng (màu vàng là màu của tỳ).

- Màu xanh lục dán vào rau quả chỉ ra rằng các loại thực phẩm này bổ mắt.

- Màu đỏ dán vào cá thịt chỉ ra rằng những loại này bổ máu.

## V. Phòng bệnh

Bệnh tật nảy sinh là do sự mất cân bằng về âm dương. Vì thế một trong những nguyên tắc phòng bệnh cơ bản nhất chính là lập lại sự cân bằng giữa hai yếu tố âm dương. Từ ngàn xưa, cha ông chúng ta đã biết điều hoà âm dương. Một ví dụ tiêu biểu đó là Vua Hùng, khi chấp nhận ý nghĩa của bánh dày hình tròn tượng trưng cho trời (dương) và bánh chưng hình vuông tượng trưng cho đất (âm), là thức ăn lý tưởng nhất. Điều này đã nói lên được quan niệm hoà hợp âm dương trong thức ăn.

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta cũng cần biết điều hoà âm dương, ví dụ khi ăn nước mắm, người ta cho vào ít chanh (vị chua - âm) và cho thêm ít đường (vị ngọt - dương). Như vậy, âm dương mới điều hoà... Đó là những thói quen rất tốt mà chúng ta cần duy trì.

Để chống lại với những thay đổi của thiên nhiên, cơ thể chúng ta cũng tự điều chỉnh để tạo mức quân bình cho cơ thể. Ví dụ thân nhiệt của chúng ta bao giờ cũng khoảng 37°

C. Khi trời lạnh, máu trong người cũng bị ảnh hưởng. Khi máu đi ngang qua vùng đồi thị sau não, các trung tâm giao cảm ở đó bị kích thích làm cho mạch máu ngoại biên co lại, da gà nổi lên... làm cho thân nhiệt tăng lên. Ngược lại nếu nhiệt độ quá cao làm cho máu bị nóng, các trung tâm giao cảm bị kích thích làm dẫn mạch máu ngoại biên, gây xuất mồ hôi... làm nhiệt độ giảm xuống. Như vậy, bình thường trong thiên nhiên cũng như trong cơ thể ta luôn có những điều chỉnh hoàn hảo để duy trì nếu ta biết cách gìn giữ tốt chức năng quý báu đó. Còn khi ta làm xáo trộn trật tự đó, thì chúng ta sẽ mắc bệnh.

**Dưới đây là một số lời khuyên để sao cho mỗi người đều có một sức khoẻ tốt nhất.**

- Người mang nhiều dương tính (tạng nhiệt) nên ăn các loại có tính chất âm như rau, quả tươi không ngọt, cay. Người mang nhiều âm tính (tạng hàn) nên dùng các loại có tính dương như gừng, tỏi, ớt, hạt tiêu...

- Mùa nóng nực, mặc quần áo mỏng, ở nơi thoáng mát, ăn nhiều rau quả có tính mát, uống nhiều nước để chống lại cái nóng (dương).

- Mùa rét, mặc ấm, ở nơi ấm áp, ăn thức ăn nóng ấm để chống lại cái rét (âm).

- Vừa đi mưa về, bị mưa ướt, nước mưa mang nhiều điện tích dương nên để chân không đứng trên đất, dội nước nóng để dẫn dương xuống.

- ở thành phố công nghiệp, bầu khí quyển mang nhiều iôn âm do ô nhiễm không khí nên đi chân đất và tắm nước nóng để điều hoà âm dương.

Dương sinh dương, cơn nóng giận, tức tối sẽ sinh nóng giận tức tối khác... cần làm âm hoá bằng những tư tưởng và hành động âm như nghĩ đến sự yên tĩnh, hoà bình... hoặc dùng những lời nói nhẹ nhàng, êm dịu... hoặc đến những nơi yên tĩnh, yên lặng...

Âm sinh âm, sự chán nản, buồn phiền sẽ dẫn đến chán nản buồn phiền khác... Vì thế cần dương hoá chúng bằng những tư tưởng và hành động mang tính dương như hoạt động tích cực, hăng say... hoặc dùng những lời nói quyết đoán, phấn khởi... hoặc đến những nơi sinh hoạt đông đúc...

Ngoài ra, có thể dựa vào ngũ hành vận khí để biết được đặc điểm của bệnh tật từng năm để dự phòng. Ví dụ: Năm hoả thái quá, bệnh sốt nhiệt nhiều, bệnh viêm nhiễm nhiều... cần tăng cường cách phòng chống nhiệt như ăn nhiều thức ăn mát, ở chỗ thoáng...

Hoặc cũng có thể dựa vào màu sắc, khí, vị của thức ăn mà biết bệnh gì nên ăn và nên kiêng những gì. Ví dụ: Thận suy kém, không nên ăn thức ăn quá mặn vì vị của thận là vị mặn, mặn quá làm hại thận, không uống nước đá vì *Nội kinh* ghi: “Thận ố hàn” có nghĩa là thận khắc với lạnh.

Có thể nói rằng để có được một sức khoẻ tốt nhất, mỗi người hãy luôn ghi nhớ đến hai chữ “cân bằng”. Thật vậy, trong cuộc sống hàng ngày của mỗi con người, trong mọi lĩnh vực phải giữ gìn sự cân bằng, nếu mất đi sự cân bằng sẽ phát sinh ra bệnh tật. Ví dụ: Vui (hỷ) là tốt đẹp nhưng phải biết kiềm chế, chia sẻ nếu để thái quá dễ mắc bệnh loạn thần, YHCT cho là vui quá hại tâm. Giận giữ (nộ) quá, nếu không biết tự kiềm chế, tự thư giãn sẽ hại đến can thường gây các bệnh: xuất huyết não, liệt, cảm khẫu. Lo nghĩ (ưu tư) quá mức ảnh hưởng đến tỳ, phế biểu hiện hay thở dài, chán ăn, ăn không ngon miệng, ăn

không tiêu. Buồn (bi) kéo dài ảnh hưởng đến tâm tỳ gây mất ngủ, ăn kém, có hại đến sức khoẻ

*Tóm lại*, con người muốn sống khoẻ mạnh, sống có ích cần phải biết tự điều chỉnh mình sao cho cân bằng trong tất cả các hoạt động sống của mình từ: ăn uống, lao động, nghỉ ngơi, suy nghĩ, nói năng. Bởi vì cái gì thái quá cũng bất cập. Ngoài ra con người phải biết bảo vệ, cải tạo, sống hài hoà với thế giới tự nhiên xung quanh chúng ta.

Với YHCT phương Đông, sự vận dụng học thuyết Âm dương Ngũ hành là một tất yếu khách quan. Bởi vì sự phát triển của Y học đã đến lúc cần có một hệ thống triết học tự nhiên làm cơ sở, mà hệ thống triết học tự nhiên phổ biến và quyền uy nhất của Trung Quốc lúc bấy giờ là học thuyết Âm dương Ngũ hành. Đồng thời, học thuyết Âm dương Ngũ hành cũng cần được vận dụng vào Y học thì mới có khả năng phát triển theo khuynh hướng duy vật. Mặt khác, sự vận dụng này còn làm cho Y học có cơ sở để xây dựng một hệ thống lý luận nhất quán, cũng như nâng cao khả năng chữa bệnh của các thầy thuốc trong thực tiễn lâm sàng.

Trong lý luận YHCT phương Đông, học thuyết Âm dương Ngũ hành có một vai trò hết sức quan trọng. Nó luôn được kế thừa sáng tạo. Vai trò đó đã được các thầy thuốc, các nhà tư tưởng qua các thời đại thừa nhận và luôn tìm cách phát huy sáng tạo. Từ đó đã xây dựng được những công trình trước tác kinh điển đồ sộ với những nét đặc sắc và mang nhiều giá trị to lớn. Điều đó thực sự giúp cho YHCT đứng vững và có những thành tựu nổi bật suốt mấy ngàn năm trong công tác phòng, chữa bệnh và nâng cao sức khoẻ con người.

Sợi chỉ đỏ xuyên suốt hệ thống lý luận, cũng như thực tiễn lâm sàng và quy định việc đề ra những nguyên tắc và phương pháp chữa bệnh, chính là học thuyết Âm dương Ngũ hành. Nó đã trở thành cơ sở lý luận và phương pháp luận cho việc chẩn đoán và điều trị mọi bệnh tật của nền YHCT.



### **Tài liệu tham khảo**

1. Trần Thị Thu Huyền (199): “*Âm dương Ngũ hành với Y học cổ truyền và đời sống con người*”, Nxb Văn hoá dân tộc.
2. GS. BS Nguyễn Tài Thu (1999): “*Châm cứu chữa bệnh*”, Nxb Y học.
3. Trường Đại học Y Hà nội, Bộ môn Y học cổ truyền dân tộc (1995): “*Y học cổ truyền (Đông y)*”, Nxb Y học.
4. Khoa Y học cổ truyền, Trường Đại học Y Hà Nội: “*Nội kinh*”, Nxb Y học, 1995.