TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Tứ Diệu Đế và y học Phương đông: Góc nhìn chỉnh thể giữa phật học và y đạo

ISSN: 2734-9195 09:16 23/10/2026

Đối với các y sư, việc hành nghề đòi hỏi sự song hành chặt chẽ giữa cả Y thuật lẫn Tâm thuật, xem quá trình trị liệu không chỉ là cứu chữa thân bệnh mà còn là sự đồng hành giúp bệnh nhân chuyển hóa tâm thức.

Tác giả: **TS BS Thích Lệ Di**

Phần mở đầu

Trong Giáo lý Phật giáo, đức Phật Thích Ca Mâu Ni không chỉ được xưng tụng là Bậc Giác Ngộ (Buddha) mà còn được tôn kính là Bậc Đại Y Vương (Vaidyaraja). Đức Phật đến với thế gian không ngoài mục đích chẩn đoán căn bệnh kinh niên và sâu sắc nhất của chúng sinh: sự bế tắc hiện sinh, nỗi đau thân tâm và dòng luân hồi bất tận (Dukkha).

Nếu như Y học hiện đại (Tây y) tập trung vào sinh học thể xác và Y học Phương Đông (Đông y) chú trọng vào sự bình hòa Âm Dương của Khí Huyết Tạng Phủ, thì Phật học lại mở ra một tầm nhìn siêu việt: Thân bệnh chỉ là ngọn, Tâm bệnh mới là gốc. Sự khủng hoảng về sức khỏe của con người thời hiện đại – từ các bệnh mãn tính đến các rối loạn tâm-thể (psychosomatic disorders) – thực chất là biểu hiện của sự mất kết nối giữa Thân và Tâm, là hệ quả sinh học của Vô minh và Ái dục.

Lý thuyết Tứ Diệu Đế (Cattāri Ariyasaccāni) – bốn sự thật cao quý do đức Phật tuyên thuyết, chính là mô hình Y học Tâm linh (Spiritual Medicine) chuẩn mực nhất. Cấu trúc của Tứ Diệu Đế chính là quy trình chẩn trị y khoa toàn diện:

1. Khổ Đế: Chẩn đoán thực trạng bệnh tật hiện sinh.

2. Tập Đế: Biện chứng nguyên nhân vi tế sinh ra bệnh.

3. Diệt Đế: Xác định trạng thái khỏe mạnh tuyệt đối (Niết bàn / Cân bằng).

4. Đạo Đế: Phác đồ trị liệu và con đường dưỡng sinh toàn diện.

Nghiên cứu sự liên quan giữa Tứ Diệu Đế và Y học Phương Đông thiên về lăng kính Phật học nhằm làm sáng tỏ thông điệp: Y đạo thực chất là một nhành cây của Phật đạo; chữa bệnh thể xác mà không chuyển hóa tâm thức thì chỉ là giải pháp tạm thời.

Chương 1: Đức Phật - bậc Đại Y Vương và cơ sở y học trong Phật giáo

1.1. Khái niệm Đại Y Vương trong Kinh điển Phật giáo

Trong Kinh Lương Y thuộc Kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật được mô tả đầy đủ với tư cách là một thầy thuốc bậc nhất: *"Đức Thế Tôn là vị Đại Y Vương, biết rõ bệnh, biết nguyên nhân sinh bệnh, biết phương chữa trị bệnh và biết rõ bệnh đã được chữa trị tận gốc không còn tái phát*" [1].

Tinh thần Phật y (Buddhist Medicine) không tách rời việc cứu chữa thân bệnh với việc giải thoát tâm bệnh. Đức Phật nhìn nhận thân thể con người là một cấu trúc Duyên sinh (Pratītyasamutpāda), phụ thuộc vào sự tương tác giữa bốn yếu tố vật chất căn bản gọi là Tứ Đại (Địa, Thủy, Hỏa, Phong).

CƠ THỂ CON NGƯỜI	
TỨ ĐẠI (Thân vật lý)	NGŨ ẨN (Thân - Tâm hợp nhất)
- ĐỊA ĐẠI (Rắn / Bột) - THỦY ĐẠI (Lỏng / Dịch) - HỎA ĐẠI (Nhiệt độ) - PHONG ĐẠI (Sự chuyển động / Khí)	– SẮC ẨN (Thân thể) – THỌ ẨN (cảm giác) – TƯỞNG ẨN (Nhận thức) – HÀNH ẨN (Tâm hành/Tạo tác) – THỨC ẨN (Mầm nhận biết)

Trong Kinh Giáo Giới La – Hầu – La thuộc Kinh Trung Bộ, Sự mất cân bằng giữa Tứ Đại được coi là nguyên nhân phát sinh thân bệnh: *"Khi Hỏa đại tăng biến động, nó làm cho cơ thể bốc cháy, sinh ra các loại bệnh sốt. Khi Phong đại biến động, nó làm đứt gãy sự lưu thông, gây ra các chứng đau nhức, co thắt"* [2].

Khái niệm Tứ Đại của Phật giáo có sự tương đồng kỳ diệu với lý thuyết Ngũ Hành (Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ) và Khí Huyết của Y học Phương Đông. Cả hai hệ thống đều khẳng định, Sức khỏe không phải là một trạng thái tĩnh, mà là sự hài hòa sinh động giữa các yếu tố tự nhiên bên trong và bên ngoài cơ thể.

1.2. Mối quan hệ giữa "Y Đạo" và "Phật Đạo" trong lịch sử Đông y

Tại Phương Đông, sự gắn kết giữa Phật giáo và Y học cổ truyền sâu sắc đến mức thành ngữ có câu "Y Phật đồng nguyên" (Y học và Phật học cùng một gốc).

1. Tại Ấn Độ: Y học (Cikitsā-vidyā) là một trong Ngũ Minh (5 môn học đại bàng) mà các tu sĩ Tu viện Na-lan-đà (Nalanda) phải thông thạo để đi cứu độ chúng sinh.

2. Tại Trung Hoa: Các đại sư như Nghĩa Tịnh, Huyền Trang khi thỉnh kinh đều mang về các phương thuốc; các danh y như Tôn Tư Mạc (Dược Vương) chịu ảnh hưởng sâu sắc tư tưởng Bồ Tát đạo.

3. Tại Việt Nam: Thiền sư Tuệ Tĩnh – người đặt nền móng cho Nam y – chính là một vị sư tổ Phật giáo. Ông đề ra tư tưởng dưỡng sinh đậm chất Thiền:

“Bế tinh, dưỡng khí, tồn thần

Thanh tâm, quả dục, thủ chân, luyện hình” [3].

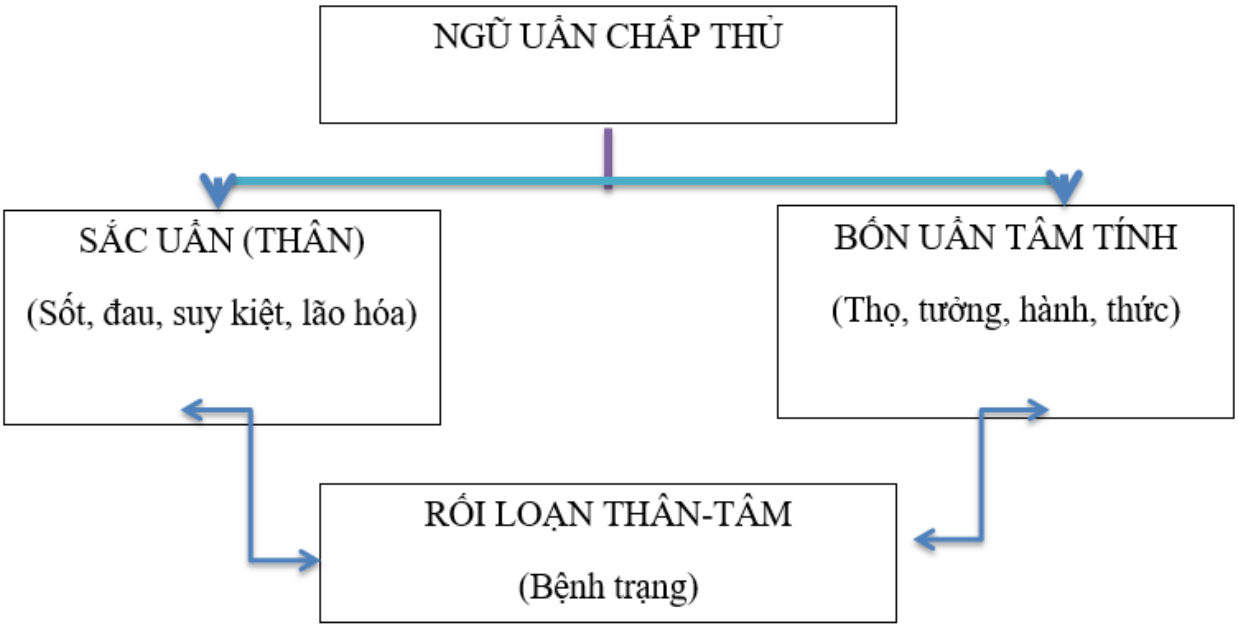
Đại danh y Hải Thượng Lãn Ông Lê Hữu Trác cũng khẳng định vai trò tối cao của Tâm lý Phật giáo trong chữa bệnh tr0ng 10 điều y huấn: *“Đạo làm thuốc là một nhân thuật, phải giữ lòng nhân đức, thực hành thuật cứu người”* [4]. Tức là nghề y không đơn thuần là một nghề kiếm sống hay một kỷ thuật thuần túy, mà trước het61la2 nghệ thuật của từ bi cứu người.

Chương 2: Phân tích tương quan giữa Tứ Diệu Đế và y học Phương đông

2.1. KHỔ ĐẾ (Dukkha) - bệnh trạng hiện sinh và sự rối lạn thân - tâm, lăng kính phật học về khổ và bệnh

Trong Kinh Chuyển Pháp Luận, đức Phật tuyên bố về Khổ Đế: *"Đây là sự thật cao quý về Khổ: Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sống chung với người mình ghét là khổ, xa lìa người mình yêu là khổ, mong cầu mà không được là khổ; tóm lại, năm uẩn bị chấp thủ là khổ"*[5].

Phật học không nhìn "Bệnh" (Vyādhi) như một hiện tượng ngẫu nhiên hay xui xẻo, mà nhìn nhận nó là một thành tố tất yếu của sự tồn tại vô thường (Anicca). Thân thể này cấu thành từ Ngũ Uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức). Khi con người chấp thủ vào Ngũ Uẩn, coi đó là "Tôi" hay "Của Tôi" (Ngã chấp), sự biến đổi sinh học của Ngũ Uẩn lập tức tạo ra nỗi khổ.



Quy chiếu sang Đông Y: Bệnh trạng và Tứ Chẩn

Trong Đông y, giai đoạn đối diện với "Khổ Đế" tương ứng với quá trình thực hiện Tứ Chẩn (Vọng - Văn - Vấn - Thiết) để xác định bệnh trạng:

Khổ về Thể xác (Sắc ẩn bệnh): Sự lệch lạc Âm Dương, suy giảm Tinh - Khí - Huyết.

Khổ về Tinh thần (Tâm ẩn bệnh): Trạng thái "*Thần không giữ được Thân*". Trong Hoàng Đế Nội Kinh, mối quan hệ này được nhấn mạnh: "*Tâm giả, quân chủ chi quan dã, thần minh xuất yên... Chủ minh tắc hạ an... Chủ bất minh tắc thập nhị quan nguy.*"[6]

Tạm dịch là: Tâm là vị quân chủ trong cơ thể, thần minh từ đó mà ra. Tâm xao động thì mười hai tạng phủ đều bị lung lay, nguy hại đến thân thể.

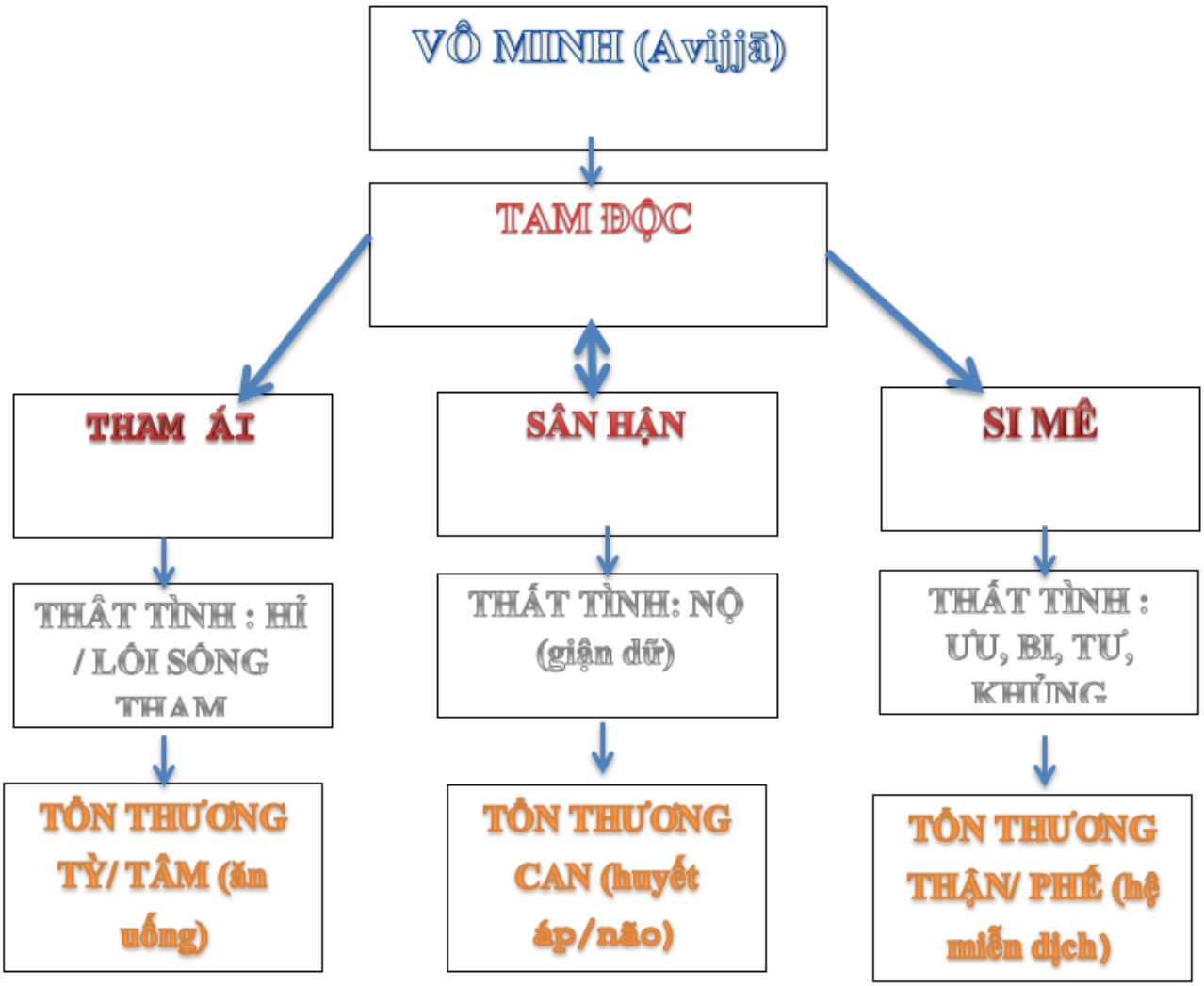
PHẬT HỌC (TỨ DIỆU ĐẾ - KHỔ ĐẾ)	ĐÔNG Y (TRIỆU CHỨNG / BỆNH LÝ)	LĂNG KÍNH CƠ CHẾ SINH HỌC
Sắc uẩn bế tắc (Tứ đại bất hòa)	Khí trệ, Huyết ứ, Mất cân bằng Âm Dương	Rối loạn tuần hoàn, rối loạn chuyển hóa
Cầu bất đắc khổ (Lo oán, bất mãn)	Tư thương Tỳ (Suy nghĩ hại Tỳ vị)	Rối loạn tiêu hóa, hội chứng ruột kích thích
Oán tằng hội khổ (Bất an, giận dữ)	Can khí uất kết, Can hỏa thượng viêm	Tăng huyết áp, co thắt mạch máu, đau đầu
Ái biệt ly khổ (Bi thương, xót xa)	Ưu thương Phế (Đau buồn hại Phổi)	Suy giảm dung tích hô hấp, suy giảm miễn dịch

2.2. TẬP ĐẾ (Samudaya) - bệnh nguyên học: Sự chi phối của tam độc đến tạng phủ

- Phật học về Nguồn gốc Bệnh tật: Vô Minh và Tam Độc

Tập Đế vạch rõ nguyên nhân của mọi sự đau khổ chính là Vô minh (Avijjā) và Ái dục (Taṇhā). Từ Vô minh phát sinh ra Tam Độc: Tham, Sân, Si.

Trong Kinh Chuyển Pháp Luân thuộc Kinh Tương Ưng Bộ có dạy: *"Này các Tỳ-kheo, đây là sự thật cao quý về Nguyên nhân của Khổ: Chính là ái dục đưa đến sự tái sinh, đi kèm với hỷ và tham, tìm kiếm khoái lạc chỗ này chỗ kia."*[7]



Tương quan giữa Tam Độc và "Thất Tình - Bệnh Nguyên" của Đông Y.

Đông y xem Thất tình (7 cảm xúc: Hỉ, Nộ, Ưu, Tư, Bi, Kinh, Khủng) là nhóm nguyên nhân gây bệnh nội nhân quan trọng nhất. Soi chiếu Phật học:

1. TÂM THAM ÁI (Tham) => Tổn thương Tỳ Vị và Thận Tinh:

- Tham ăn uống (Tham ngũ dục): Sự say đắm vào vị giác dẫn đến ăn uống quá độ (Bạo âm bạo thực). Đông y khẳng định điều này làm Tỳ Vị quá tải, sinh ra Thấp Nhiệt, đờm trệ, gây tiểu đường, béo phì, xơ vữa động mạch.

- Tham sắc dục: Dẫn đến hoang phí Tinh khí. Hoàng Đế Nội Kinh dạy: "*Lấy rượu làm nước uống, lấy sự vọng động làm thường, vào phòng hiếp dâm lúc say[8]... cho nên nửa đời đã suy yếu*" [9].

2. TÂM SÂN HẬN (Sân) => Can Khí Uất Kết và Can Hỏa Thượng Viêm:

Sân hận tương ứng với cảm xúc Nộ (Giận). Hoàng Đế Nội Kinh chỉ rõ tác động hủy hoại của cơn giận: *"Tức giận thì khí bốc lên, vui mừng quá thì khí chậm lại, đau thương thì khí tiêu tan, sợ hãi thì khí hạ xuống, kinh hãi thì khí hỗn loạn"*

[10].

Cơn giận dữ làm Can khí bốc ngược lên đầu (Nộ tắc khí thượng), làm đứt mạch máu não, bốc hỏa, đắng miệng, đau hông sườn.

3. TÂM SI MÊ (Si) => Ưu, Bi, Tư, Khủng Sợ và Tổn Thương Tạng Phế, Thận:

- Sự Si mê làm con người nhìn sai sự thật (Sự chấp thủ), sinh ra tâm lý lo lắng miên man (Tư) và sợ hãi hư vô (Khủng).

- Suy nghĩ dai dẳng làm trệ khí ở Tỳ (Tư tắc khí kết); sợ hãi kéo dài làm Thận khí suy sụp (Khủng tắc khí hạ).

2.3. DIỆT ĐẾ (Nirodha) - trạng thái niết bàn vô bệnh và âm dương bình hòa

- Niết bàn: Trạng thái Y học Tối cao của Phật học

Trong tư tưởng Phật giáo, Diệt Đế đại diện cho sự dập tắt hoàn toàn mầm mống của Khổ đau và Bệnh tật. Trạng thái Niết bàn (Nibbāna) không phải là sự diệt vong, mà là một trạng thái tâm thức Thanh tĩnh - An lạc - Không còn Tam Độc.

Tạng Y Tây Tạng (rGyud-bzhi) – hệ thống y học kết hợp Phật giáo hoàn hảo nhất – khẳng định: "*Người dập tắt được Tham, Sân, Si là người đạt đến trạng thái sức khỏe tuyệt đối, vì mầm mống gây bệnh từ tâm thức đã không còn chỗ bám*" [11].

DIỆT ĐẾ / NIẾT BÀN	
PHẬT HỌC	**ĐÔNG Y**
- Dập tắt Tham - Sân – Si - Thâm tâm An lạc tĩnh lặng - Giải thoát sự chấp thủ ngũ uẩn	- Xóa bỏ Hỏa - Hàn - Trệ - Âm Dương bình hòa - Tinh - Khí - Thần sung - Khả năng tự phục hồi (cính khí)

Tương quan với Mục tiêu Trị liệu của Đông Y

Đông y không coi việc "*xóa bỏ triệu chứng*" là xong bệnh, mà hướng tới trạng thái Âm Dương Bình Hòa. Hoàng Đế Nội Kinh định nghĩa trạng thái khỏe mạnh tiêu chuẩn: *"Âm bình Dương bí, tinh thần nãi trị. Âm Dương ly quyết, tinh khí nãi*

tuyệt” [12] tức là: Âm bình hòa, Dương kín đáo thì tinh thần được yên ổn. Âm Dương chia rẽ thì tinh khí tiêu tan.

Trạng thái "*Âm bình Dương bí*" chính là sự phản ánh cụ thể của Diệt Đế trên bình diện sinh học: Cơ thể tự điều hòa, Khí huyết lưu thông vô ngại, Tinh thần an tĩnh.

2.4. ĐẠO ĐẾ (Magga) - Bát Chính Đạo: Phác đồ trị liệu tâm - thể toàn diện

Đạo Đế – Bát Chính Đạo (Con đường 8 nhánh) – chính là phác đồ điều trị triệt để nhất mà Bậc Đại Y Vương trao cho nhân loại. Y học Phương Đông ứng dụng trọn vẹn 8 nhánh này vào công cuộc dưỡng sinh và điều trị bệnh:

BÁT CHÍNH ĐẠO TRONG TRỊ LIỆU	
YẾU TỐ BÁT CHÍNH ĐẠO	**ỨNG DỤNG TRONG ĐÔNG Y & Y HỌC**
1. Chính kiến 2. Chính tư duy 3. Chính ngữ 4. Chính nghiệp 5. Chính mạng 6. Chính tinh tiến 7. Chính niệm 8. Chính định	- Nhận thức đúng về Bệnh nguyên - Tâm thái tích cực, buông bỏ - Tư vấn tâm lý, lời nói chữa lành - Sinh hoạt lành mạnh, tránh tà dâm, rượu bia - Môi trường làm việc không độc hại - Kiên trì tập luyện Dưỡng sinh - Quán niệm hơi thở, Châm cứu - Thiền định, Khí công điều hòa Khí Huyết.

Phân tích chi tiết 3 Trụ cột Bát Chính Đạo trong Trị liệu:

1. Nhóm TRÍ TUỆ (Chính kiến, Chính tư duy) => Nhận thức Bệnh nguyên & Tâm lý liệu pháp:

- Chính kiến: Bệnh nhân hiểu rõ bản chất vô thường của thân thể và nhận diện nguyên nhân gây bệnh (do thói quen ăn uống, giận dữ, lo lắng). Xóa bỏ sự hoảng loạn vô cớ.

- Chính tư duy: Chuyển hóa suy nghĩ tiêu cực thành ý niệm buông bỏ, vị tha. Điều này trực tiếp làm dịu sự xung đột của Can hỏa và làm thư thái Tỳ vị.

2. Nhóm GIỚI LUẬT (Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mạng) => Chế độ Dưỡng sinh & Dinh dưỡng:

Chính nghiệp & Chính mạng: Thực hành lối sống lành mạnh. Hoàng Đế Nội Kinh khuyên: *"Ăn uống có tiết chế, sinh hoạt có giờ giấc, không làm việc quá sức, cho nên thân thể và tinh thần hợp nhất, hưởng hết tuổi trời mà sống qua trăm tuổi."*[13]

Chính dinh dưỡng: Ăn uống chay / thực vật thanh tịnh, tránh sát sinh và tiêu thụ độc chất, bảo vệ hệ thống Tỳ Vị.

3. Nhóm ĐỊNH LỰC (Chính tinh tấn, Chính niệm, Chính định) => Khí công & Thiền định Trị liệu:

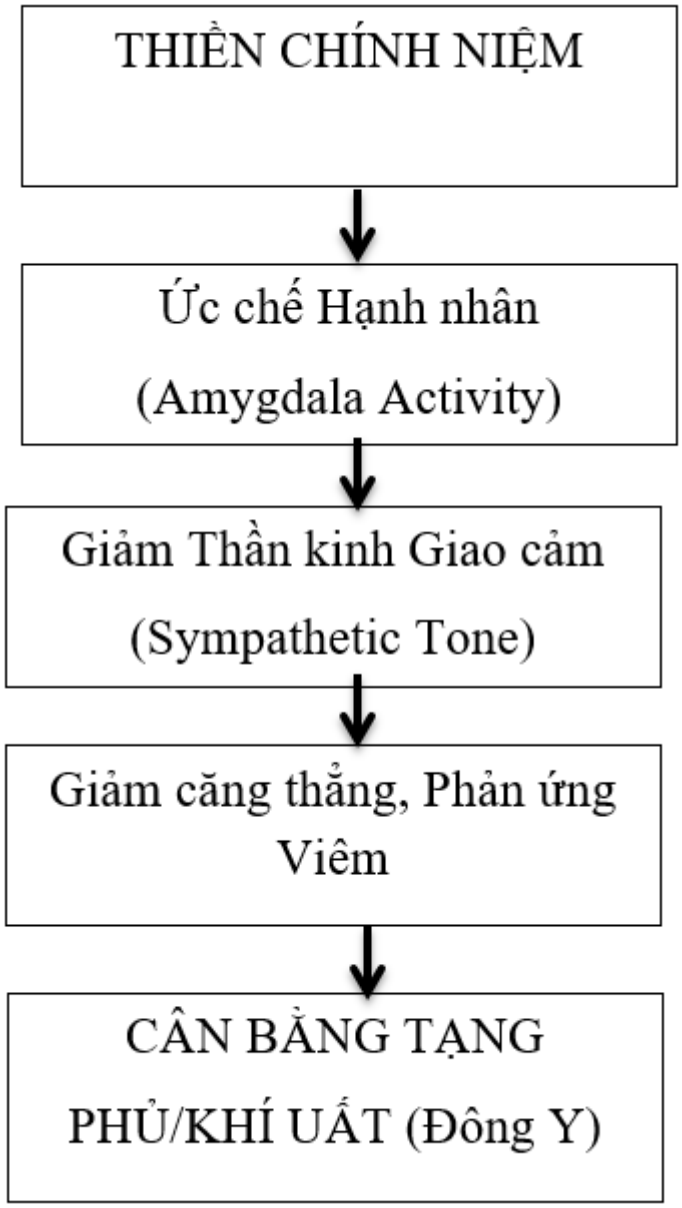
- Chính niệm (Sati): Dùng sự chú ý không phán xét để quan sát hơi thở (Anapanasati) và cảm giác trên thân. Nhờ Chính niệm, các tín hiệu đau đớn không bị khuếch đại bởi sự sợ hãi.

- Chính định (Samadhi): Trạng thái tâm trí lắng đọng. Trong Đông y, đây là bí quyết dưỡng Khí hàng đầu: "*Điềm đạm hư vô, chân khí tòng chi, tinh thần nội thủ, bệnh an tòng lai"*. Nghĩa là: Lòng thanh thản không màng danh lợi thì chân khí thuận theo, tinh thần giữ được ở bên trong, bệnh tật sao đến được.

Chương 3: Ứng dụng phật y trong lâm sàng và y học hiện đại

3.1. Sự hội tụ giữa thiền chính niệm và y học bằng chứng (EBM)

Sự kết hợp giữa Tứ Diệu Đế và Y học không còn là lý thuyết cổ xưa mà đã trở thành làn sóng y học hiện đại với Liệu pháp Giảm Căng thẳng Dựa trên Chính niệm (MBSR) do Giáo sư Jon Kabat-Zinn khởi xướng từ năm 1979. Jon Kabat-Zinn định nghĩa Chính niệm dựa trên tinh thần Phật học: *"Chính niệm là sự chú ý có mục đích, trong thời điểm hiện tại, và không phán xét đối với dòng trải nghiệm đang diễn ra từng phút một."*[14]



- Cơ chế Thần kinh - Sinh học của Thiền Chính Niệm:

+ Não bộ: Giảm kích thước và độ nhạy của Hạnh nhân (Amygdala - nơi sinh ra cảm giác hoảng loạn, giận dữ), tăng cường độ dày vỏ não vùng Tiền phong (Prefrontal Cortex - nơi xử lý trí tuệ và sự bình tĩnh).

+ Nội tiết & Miễn dịch: Giảm đáng kể hormone stress Cortisol, giảm các chất gây viêm (Pro-inflammatory Cytokines), tăng cường chức năng miễn dịch tự nhiên của cơ thể.

3.2. Mô hình Chẩn trị 4 Bước "Phật - Y Kết Hợp" trong lâm sàng

Từ sự tương quan giữa Tứ Diệu Đế và Đông y, một quy trình điều trị toàn diện cho bệnh nhân mãn tính được thiết lập:

Bước 1: Nhận diện Bệnh trạng (Khổ Đế - Vọng, Văn, Vấn và Thiết): bệnh nhân chấp nhận thực trạng bệnh tật thay vì chối bỏ hay oán trách.

Bước 2: Truy tìm Gốc rễ Tâm-Thể (Tập Đế - Biện chứng Bệnh nguyên): Khai thác nguyên nhân từ lối sống, chế độ ăn uống, và đặc biệt là các ẩn uất tâm lý (Sân hận, lo lắng, dằn vặt).

Bước 3: Thiết lập Mục tiêu Tự chữa lành (Diệt Đế - Khôi phục Âm Dương): Khơi dậy niềm tin vào khả năng khôi phục của cơ thể thông qua sự bình an nội tâm.

Bước 4: Thực hành Phác đồ Tổng hợp (Đạo Đế - Biện chứng luận trị & Dưỡng sinh): Kết hợp thuốc Y học cổ truyền, Châm cứu giải bế tắc kinh lạc với việc hướng dẫn bệnh nhân Tập thở Chính niệm, điều chỉnh chế độ ăn uống chay / thanh tịnh.

Kết luận

Bài nghiên cứu đã khẳng định mối liên hệ mật thiết và tính nhất thể sâu sắc giữa giáo lý Tứ Diệu Đế và Y học Phương Đông. Vượt lên trên một học thuyết giải thoát tâm linh đơn thuần, Tứ Diệu Đế chính là một khung phương pháp luận lâm sàng chuẩn mực, cung cấp hệ thống luận trị tiệm cận cho nền y học cổ truyền. Sự giao thoa này được thể hiện rõ nét qua tư tưởng tổng thể (Holism), nơi con người được nhìn nhận như một khối thống nhất toàn vẹn giữa Thân và Tâm, và sức khỏe chỉ thực sự đạt được khi có sự bình hòa giữa sinh mệnh với vũ trụ.

Dưới góc nhìn biện chứng đó, ba độc tố tinh thần là Tham, Sân, Si chính là căn nguyên sâu xa kích hoạt sự bất ổn của Thất Tình, trực tiếp gây tổn thương cho hệ thống tạng phủ; trong khi Bát Chính Đạo lại đóng vai trò như một phác đồ dưỡng sinh và phục hồi sức khỏe hoàn hảo nhất.

Từ nền tảng lý luận đó, nghiên cứu định hướng những ứng dụng thực tiễn mang tính chuyển hóa cho cả người thầy thuốc lẫn người bệnh. Đối với các y sư, việc hành nghề đòi hỏi sự song hành chặt chẽ giữa cả Y thuật lẫn Tâm thuật, xem quá trình trị liệu không chỉ là cứu chữa thân bệnh mà còn là sự đồng hành giúp bệnh nhân chuyển hóa tâm thức. Đối với người bệnh, nhận thức đúng đắn về cội nguồn của tật bệnh là vô cùng thiết yếu. Thuốc men hay các liệu pháp bên ngoài suy cho cùng chỉ có thể hỗ trợ giải quyết phần ngọn; sự chữa lành đích thực và bền vững phải được khơi nguồn từ bên trong, bắt đầu bằng việc chủ động điều phục tâm trí, dập tắt những ngọn lửa của tham cầu, giận dữ và sợ hãi.

Tác giả: **TS BS Thích Lệ Di**

***

Tài liệu tham khảo:

1. Thích Minh Châu dịch, (2017). Kinh Trung Bộ (Tập 1). NXB Tôn Giáo, Hà Nội.
2. Thích Minh Châu dịch, (2017). Kinh Tương Ưng Bộ. NXB Tôn Giáo, Hà Nội.
3. Thích Minh Châu dịch, (2017). Kinh Tăng Chi Bộ (Tập 1). NXB Tôn Giáo, Hà Nội.
4. Lê Hữu Trác (Hải Thượng Lãn Ông) (2004). Hải Thượng Y Tông Tâm Lĩnh (Tập 1 & 2). NXB Y Học, Hà Nội.
5. Tuệ Tĩnh (2007). Nam Dược Thần Hiệu. NXB Y Học, Hà Nội.
6. Hoàng Đế Nội Kinh (2011). Tố Vấn & Linh Khu. NXB Y Học, Hà Nội.
7. Clark, A. (1995). The Quintessence Tantras of Tibetan Medicine. Snow Lion Publications, Ithaca.
8. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta Trade Paperbacks, New York.

Chú thích:

[1] Thích Minh Châu dịch, (2017), Kinh Tăng Chi Bộ (Tập 1), NXB Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 425.
[2] Thích Minh Châu dịch,(2017), Kinh Trung Bộ (Tập 1), NXB Tôn Giáo, Hà Nội,tr. 210
[3] Tuệ Tĩnh, (2007), Nam Dược Thần Hiệu, NXB Y Học, Hà Nội, tr.15
[4] Lê Hữu Trác, (2004), Hải Thượng Y Tông Tâm Lĩnh (Tập 1), NXB Y Học, Hà Nội, tr. 68.
[5] Thích Minh Châu dịch, (2017), Kinh Tương Ưng Bộ, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 521.
[6] Hoàng Đế Nội Kinh, (2011), Tố Vấn (Chương Linh Lan Bí Điển Luận), NXB Y Học, Hà Nội, tr. 45.
[7] Thích Minh Châu dịch, (2017) Kinh Tương Ưng Bộ (Tập 1), NXB Tôn Giáo, Hà Nội, tr.185.
[9] Hoàng Đế Nội Kinh, (2011), NXB Y Học, Hà Nội, tr. 15.
[10] Hoàng Đế Nội Kinh, (2011), Tố Vấn (Chương Cửu Tôn Luận), NXB Y Học, Hà Nội, tr. 142
[11] Clark, A. (1995). The Quintessence Tantras of Tibetan Medicine. Snow Lion Publications, Ithaca,p.19
[12] Hoàng Đế Nội Kinh,(2011), Tố Vấn (Chương Sinh Khí Thông Thiên Luận), NXB Y Học, Hà Nội, tr. 40
[13] Hoàng Đế Nội Kinh, (2011), Tố Vấn (Chương Thượng Cổ Thiên Chân Luận), NXB Y Học, Hà Nội, tr. 12
[14] Kabat-Zinn, J.,(1990), Full Catastrophe Living, Delta Trade Paperbacks, New

York, tr. 27