

HẢI THƯỢNG LÃN ÔNG

VÊ SINH
YẾU QUYẾT



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Mục Lục

VỀ SINH YẾU QUYẾT – Y tông tâm lĩnh

1. Tiểu dẫn

2. Thuật cổ

3. Khi cư (sinh hoạt)

4. Ăn uống:

5. Nước uống:

6. Trầu, thuốc, rượu, trà:

7. Thất tình

8. Phu nữ

9. Dưỡng nhi:

10. Ăn ở:

11. Tránh tai nạn

12. Phòng bệnh truyền nhiễm

13. Phòng bệnh gia súc

14. Điều dưỡng bệnh nhân

15. Tóm tắt

VỆ SINH YẾU QUYẾT – Y tông tâm lĩnh

1. Tiêu dẫn.
2. Thuật cổ.
3. Khi cư.
4. Ăn uống.
5. Nước uống.
6. Trà, thuốc, rượu, trà.
7. Thất tình.
8. Phụ nữ.
9. Dưỡng nhi.
10. Ăn ở.
11. Tránh tai nạn.
12. Phòng bệnh truyền nhiễm.
13. Phòng bệnh gia xúc.
14. Điều dưỡng bệnh nhân.
15. Tóm tắt (10 điều răn).

1. Tiêu dẫn

Đề cho nam nữ trẻ gia đều hay
Tắc lòng tâm niệm bấy nay
Mong đời hết bệnh kéo dài ngày xuân
Dưỡng sinh theo phép Chân nhân
Sách trên đã chép nguyên văn mấy bài
Đề tùy hoàn cảnh tùy thời
Tùy nghi lĩnh hội những lời tinh ba
Quyển này đúc lại thành ca
Mấy lời thiết yếu để ta ghi lòng
Bao gồm phương pháp dự phòng
Cổ kim dung hợp quán thông dung hoà

2. Thuật cổ

Nội kinh thiên một, hai, ba(*)

Thiên thượng cổ thiên chân luận. Tứ khí điều thân luận và Sinh khí thông thiên luận

Nhiếp sinh di dưỡng(*) đề ra hàng đầu

Nhiếp sinh là chăm giữ sức khoẻ. Di dưỡng là nuôi nấng. Dưỡng sinh bao gồm cách nuôi nấng, ra dưỡng, giữ gìn sức khoẻ để sống lâu

Cổ nhân dạy nhủ đời sau
Biết gìn giữ trước khỏi sàu bệnh nguy
Đời xưa các bậc thánh tri
Chữa khi chưa bệnh có gì khó khăn
Đau rồi tiếc của thương thân
Khác gì khi loạn thấy cần đúc gươm
Đề phòng bệnh hoạn đau thương
Là điều thiết yếu ngày thường phải lo
Nhiếp sinh phép có từ xưa
Âm dương thời tiết bốn mùa thuận theo
Tu thân dưỡng tính đôi chiều
Điều hoà thuật số bấy nhiêu phép mà
Noi xưa ăn ở thật thà
Chẳng vì danh lợi bôn ba nhọc lòng

Lao tâm chẳng phải đề phòng
Sáng làm tối nghỉ thông dong khoẻ người
Khởi cư gìn giữ theo thời
Uống ăn điều độ đua chơi chẳng cần
Cho nên hình thể, tinh thần
Trong ngoài đều mạnh, bình an thọ trường
Tuổi trời hưởng hết là thường
Chẳng lo chết yếu vì chung biết phòng
Đời nay trái người cổ phong
Rượu chè trác táng làm xằng kể chi
No say phòng dục đôi khi
Chân Nguyên(*) hao tán chỉ vì kiệt tinh

Chân khí cũng là gọi là nguyên khí, chính khí, đó là tinh khí tiên thiên hợp cùng cốc khí hậu thiên mà thành, vật chất chủ yếu duy trì cuộc sống

Tinh vơi nghiêng động thân mình
Thoả lòng, trái đạo dưỡng sinh còn gì!
Năm mươi tuổi đã thấy suy
Vì chung tử sắc khởi cư không chừng
Người xưa dạy cách đề phòng

Tuỳ thời mà tránh "tặc phong hư tà"(*)

Gió độc thừa cơ người yếu xâm vào nhà mà gây bệnh

Muốn cho chân khí điều hoà

Sửa mình trong sạch(*) hư vô trong lòng

Không có tham vọng bậy bạ coi có cũng như không

Tinh thần giữ vững ở trong

Bệnh nào xâm được chẳng phòng cũng an

Chí nhân, lòng chẳng muốn tham

Có gì lo sợ tà(*) xâm hại mình

Tác nhân gây bệnh

Chớ nên quá nhọc thân mình

Làm gì mà chẳng mệt thì mình vẫn vui

Mọi điều vừa phải thì thôi

Muốn gì cũng được chẳng đòi hỏi hơn

Ăn thường mà vẫn thấy ngon

Mặc gì cũng đẹp vui quen với đời

Chẳng hề tranh cạnh đua đòi

Mọi người chất phác chẳng nài dưới trên

Mắt trông chẳng muốn chẳng thèm

Dâm tà(*) đâu dễ quấy phiền lòng ta

Những điều không chính đáng, tà dâm. Thị dục bất năng lao kỳ mục, dâm tà bất năng hoặc kỳ tâm (NKYC tr78)

Bất kỳ kẻ khéo người ngu

Ai mà biết giữ chẳng lo sợ gì

Trăm năm động tác chẳng suy

Dưỡng sinh trọn đạo chẳng nguy chút nào

3. Khi cư (sinh hoạt)

Khởi cư: Xuất nhập (*) hàng đầu

Xuất tác nhập tức mặt trời mọc thì đi làm, mặt trời lặn thì về nghỉ

Thuận theo động tĩnh của bầu thiên nhiên

Âm dương (*) vận chuyển ngày đêm

Khí dương Nóng tính động, khí âm lạnh tính tĩnh làm ngưng lại. Âm dương là hai hiện tượng mâu thuẫn và thống nhất của một sự vật trong vũ trụ cũng như trong sinh lý và bệnh lý. Danh từ âm dương còn dùng để chỉ trời đất: Dương là trời, âm là đất.

Bốn mùa thời tiết luân phiên chẳng nhầm

Xưa rằng : "sáng dậy đêm nằm
Ngày làm tối nghỉ là vãng mệnh trời
Cũng là cương kỷ của người
Khuyên ai dậy sớm, chớ ngồi thâu canh"
Cần lao cung ứng nhu cầu
Ở đời muôn sống để hầu ngồi dựng
Cần lao thân thể kháng cường
Tinh thần vui vẻ gân xương chuyển đều
Nhàn cư bất thiện mọi điều
Nghĩ thâm làm bậy, đói nghèo theo thân
Nhàn cư ử rũ tinh thần
Nằm nhiều khí huyết kém phân lưu thông
Còn như làm việc không chừng
Cũng là trái với lẽ thường chẳng nên
Ham mê, mưu lự thâu đêm
Lao tâm, lao lực, không quên phòng ngừa
Thuận theo thời tiết bốn mùa
Xuân sinh, hạ trưởng, thu thu, đông tàng (*)

Mùa xuân thì sinh, hạ thì lớn lên, mùa thu thì thu về, mùa đông thì cất giấu
Mùa xuân khai thái dương thăng (*)

Mùa xuân mở đầu ấm áp (Khí dương mạnh lên) (Nội kinh yếu chỉ tr78-80)

Giữ mình khoan khoái chí càng phát sinh
Mùa hè muôn vật trưởng thành
Chẳng lười hoạt động thân mình mạnh thêm
Mùa thu khe khắt im lìm
Khởi cư thận trọng chớ nên xuề xòa

Mùa đông nắp nấu trong nhà
Đừng quên tiết lậu (*) xông pha quá chừng

Sơ hở, tiết mất tinh khí (nội kinh yếu chỉ tr 80 - 23)

Tiết trời biến đổi là thường
Nhưng ta phải biết đề phòng mới yên
Mùa xuân kiêng gió trước tiên
Mùa hạ nắng nóng lại xen mưa rào
Mùa thu sương xuống hanh hao
Mùa đông gió rét khi nào khỏi mưa
Chớ quên âm thấp bốn mùa
Hư tà rất dễ thừa cơ lấn vào
Lục dâm (*) tuy gió dẫn đầu

Phong, hàn, thử, thấp, táo, hoả

Ai ngờ hàn thấp theo sau hại mình
Nắng thì hao khí rành rành
Hàn thấp lưu lại thương hình(*) chẳng sai

Thương tổn đến hình thể :Cám khí thấp vào hại đến da thịt, gân mạch, lạnh nhiều thì nhức xương, rút gân (nội kinh yếu chỉ tr24-25)

Ví bằng bệnh chữa phát ngay
Đến khi tiết đổi lúc rày bệnh sinh
Mùa đông chẳng biết giữ tinh
Sang xuân cảm gió biên thành bệnh ôn
Mùa hè hạ chí âm sinh(*)

Tiết hạ chí vào giữa mùa hè (22 tháng 6 dương lịch) thì khí âm bắt đầu sinh (Hạ chí nhất âm sinh) bớt nóng dần

Không kiêng sống lạnh, thu thành rét cơn
Mùa thu phong thấp không kiêng
Sang hè sinh bệnh sống phần ỉa phòng
Mùa thu khí táo chẳng ròng
Mùa đông ho hắng vì chung phục tà(*)

Tà khí xâm vào người nhưng chưa phát bệnh ngay mà còn nấp náu ở trong người, đợi khi người yếu hoặc cảm thêm mới phát bệnh. Xem bệnh nắng ở Nội kinh tr 22 - 23

Muốn cho chân khí điều hoà
Ta nên kiêng cử xông pha lỗi thời
Thích nghi khí hậu của trời
Âm dương hoà hợp trong ngoài mới yên

4. Ăn uống:

Vệ sinh ăn uống trước tiên
Khuyên ăn thanh đạm, khuyên kiêng đậm nồng
Ngũ tâm (5 vị cay) dùng phải có chừng
Ăn nhiều tán khí, biết phòng mới hay
Các mùi mặn đắng chua cay
Ăn nhiều sinh bệnh chẳng sai đâu mà
Đắng nhiều hại phế khô da
Mặn nhiều tâm lạnh, màu tà phải ngưng
Quá chua can động rút gân
Quá cay, chai thịt, môi quăn, hại tỳ
Ngọt nhiều cũng chẳng ích gì

Tỳ chen, thận yếu xương tê, tóc cần(*)

Theo Thiên ngũ tạng sinh thành của Nội kinh tố vấn

Đến như gừng, tỏi, kiệu, hành
Tùng dùng phòng bệnh đã thành thói quen
Vừa chùng gia vị thì nên
Hễ người táo nhiệt, chớ quên kiêng dùng
Cao lương tích trệ sinh ung
Rau tương thanh đạm đói lòng cũng ngon
Ăn nhiều ngũ cốc(*) tốt hơn

Gạo tẻ, gạo nếp, bắp, đậu, mè

Thịt thà tanh béo sinh đờm, sinh giun (lãi)
Có câu: Tham thực cực thân
Bệnh tòng khẩu nhập(*) ta cần phải kiêng

Tham ăn thì dễ bị đau, bệnh thường do ăn uống sinh ra

Muốn cho ngũ tạng được yên
Bớt ăn mấy miếng, nhịn thềm sinh đau
Ăn no thì chớ gọi đầu(*)

*Người xưa để tóc dài, khi vừa ăn no mà gọi đầu phải cúi xuống thì dễ sinh
tức bụng và nhức đầu*

Nên đi bách bộ cho tiêu kiêng nằm
Tháng 3 đói kém thiếu ăn
Đền mùa cờm mới, ăn dần mới tiêu
Chết vì bội thực cũng nhiều
Ngờ đâu lại có người nghèo chết no
Còn người phú quý nhàn cư
Ngày đêm yên tiệc ăn no lại nằm
Rượu say rồi lại nhập phòng
Khỏi sao tích trệ, phạm phòng chết non
Nhà nghèo củ chuối cũng ngon
Ăn nhiều sinh thũng còn hơn đói lòng
Bệnh can no đói bất đồng
Tai y khôn để dự phòng được ư?
Mấy điều cần phải phòng ngừa
Kiêng ăn sống sít, bản dơ, làm nhàm
Thức ăn phải đậy để phòng
Thần lẩn, nhện, kiến, nhặng ông rơi vào
Kiêng ăn rau sống tương meo (mốc)
Quạ đen, chó trắng(*) cùng loài tanh hôi

Quạ đen hay con kên kên thường ăn xác chết: Thịt chó cò ăn thì dễ sinh đau bụng đi ngoài

Chẳng ăn thịt thối, thịt ôi
Nem thiu, lươn chết tanh hôi ích gì
Quả xanh nước lã độc ghê
Ăn vào ỉa mửa thường khi bất ngờ
Lại còn độc sắn(*) chẳng ngờ

Đây nói cây khoai mì (sắn) lương thực phụ trồng để ăn (Manihot esculenta Crantz) không phải là dã cật có độc theo sách xưa, cũng có tên là Câu vắn tức Lá Ngón (Đoạn trường thảo)

Cũng nên biết cách phòng ngừa mới yên
Phải đem bóc vỏ trước tiên
Cắt ra ngâm nước một đêm, trắng ròn
Nấu kỹ thì tốt hơn hông (ĐỒ)
Trước, sau, ăn mía, mật, đường đã say
Tùng dùng rau muống xưa nay
Tuy rằng giải độc chưa hay đâu mà
Ai hay ăn nấm cần ngừa
Nấm lim(*) rất độc vì chung rắn, trùng

Chất độc ở trong nấm không phải do rắn trùng nhả ra. Chính tùy theo loại cây nấm. Quan niệm về nguyên nhân trúng độc rắn và việc dùng nước phân giải độc là theo "Bản thảo cương mục"

Vậy nên biết cách đề phòng
Cho vào đồ bạc nấu cùng thử xem
Thấy đồ sặc biếc xám đen
Biết rằng nấm độc ta bèn bỏ đi
Nhược bằng ngộ độc đôi khi
Uống ngay nước Phấn(*) tức thì giải luôn

Theo Linh nam bản thảo: Phân người đốt thành tro; để lâu khi dùng hoà với nước và lắng lấy nước trong uống giải độc
Hoặc dùng nước xáo đất tường(*)

Đất vách hoà với nước, lóng lấy nước trong để uống

Lóng trong mà uống cũng thường được an
Luận về phòng độc thức ăn
Biết bao nhiêu thứ khó khăn kể cùng
Chỉ bằng kiêng kỵ là xong
Đừng ăn thức lạ mới hòng khỏi nguy
Bất kỳ ngộ độc thứ gì
Rễ sòi, củ chuối uống thì trục ra

Đậu đen, cam thảo trung hoà
Hoàng đằng, Quán chúng, Tỳ cô giải liên
Độc cá thì dùng Mã tiên (Cỏ roi ngựa)
Thịt toi: Hoàng bá; Trùng: phèn, chè khô
Độc cua, sò ốc: tía tô
Trứng rau ngô độc: Giấm chua tiêu liên

5. Nước uống:

Một điều trọng yếu không quên
Vấn đề nước uống phải nên thế nào?
Chớ dùng nước ruộng nước ao
Nước hồ, nước vũng, nước nào cũng dơ
Chi bằng nước giếng nước mưa
Nước sông, nước suối cũng chưa an toàn
Cần thêm ngâm nước sát trùng
Chanh châu, Quán chúng, Hùng Hoàng, Nghê râm
Phèn chua lọc nước thêm trong
Ao tù, nước bẩn cũng không nên dùng
Nước ăn chứa đựng trong thùng
Cũng nên đậy kín để phòng bụi rơi
Nước mưa nên hứng giữa trời
Mái nhà thường có sâu trôi lẫn vào
Bề xây thành đáy mọc meo
Nên dùng vôi bột cọ thao cho liền
Cá vàng nuôi cảnh càng nên
Phòng khi có độc, cá liền chết ngay
Cá ăn bọ gậy(*) hàng ngày

Con loăng quăng hoá sinh muỗi
Vẫn là trừ muỗi, lợi thay mọi bề

6. Trà, thuốc, rượu, trà:

Luận về trà, thuốc, rượu, chè
Tùng dùng thiết đãi bạn bè vui thay
Vừa là phòng bệnh hàng ngày
Nhưng dùng quá mức hai này cũng sâu
Nước ta có tục ăn trà
Để cho thơm miệng, hồng hào đỏ môi
Bạt trừ khí độc tanh hôi

Sơn, lam chường ngược(*) thiên thời, thấp ôn
Sốt rét chổi nước do khí độc của rừng núi (Rét rừng)

Trầu cau ngừa bệnh rét cơn
Từ xưa đã rõ chẳng còn hoài nghi

Lại dùng thiết khách đôi khi
Mở đầu câu chuyện có gì quý hơn
Nào là tang, tế, quan, hôn(*)

*Ma chay, cúng lễ, lễ qua quan cho đội mũ của con trai lên 20 tuổi (thời xưa),
lễ cưới*

Tân lang (*) quốc tuý quốc hôn(*) xưa nay

Cau, nói chung là trầu cau

Cái tinh tuý đặc biệt của dân tộc

Cơi trầu tục lệ chẳng phai
Cho nên có kẻ trầu nhai luôn mồm
Ăn nhiều tán khí gày mòn
Phổi khô môi rộp rõ ràng chẳng sai
Tuy dùng phòng bệnh rất hay
Nhưng khi nóng rục người gày đừng ăn
Hàng ngày uống nước rất cần
Chè xanh giải khát sinh tân hoá đàm
Giải độc lợi tiểu tiêu cơm
Váng đầu chóng mặt lại càng được thanh
Uống vừa khoan khoái thân mình
Uống nhiều khó ngủ thân mình gày xanh
Uống nhiều lúc đói chẳng lành
Hoả tiêu thân bại, tỳ sinh hư hàn
Nước chè uống lạnh tích đờm
Chi bằng uống nóng khi còn bốc hơi
Tuyệt vời chè vối lâu đời
Để ngừa sốt rét ở nơi núi rừng
Tiêu đờm hạ khí ngừng nôn
Trướng đầy, thấp trệ, tích hờn đều tan
Đói lòng chè đặt bụng còn (trà quạu)
Người gày thì chớ uống cần khí hao
Nhiệt dùng chè Bạng(*) tốt nhiều

Chè tươi loại già

Hàn thì chè Vối dễ tiêu tích đầy
Thuốc Lào tính nó nóng cay

Hút vào khí độc chạy ngay khắp mình
Làm cho rung động thần minh
Bỗng dưng khoan khoái tâm tình tiêu dao
Nhớ ai như nhớ thuốc Lào
Đã chôn điếu xuống lại đào điếu lên (5)

Năm 1665, vua Lê Huyền Tông đã hai lần hạ lệnh cấm hút thuốc Lào nhưng không thực hiện được

Bấy lâu ta đã dùng quen
Tương tư yên thảo(*) tương truyền chẳng sai

Cây thuốc Lào có tên riêng là Tương tư yên thảo Nghĩa là Nhớ nhung khói cô, tên khoa học là Nicotiana rusticum

Bài trừ khí độc tanh hôi
Tán hàn trừ thấp tạm thời thấy mau
Ở nơi nước độc rừng sâu
Dự phòng sốt rét, đau đầu cũng dùng
Hút vào, uất hoá hôi mồm
Họng khô, phổi ráo, tích đờm sinh ho
Khí hao, huyết tụ chẳng ngờ
Ung thư(*) kết hạch(*) nguy cơ có ngày

Mụn nổi phát nhanh là ung, nốt chìm phát chậm là thư, nói chung là mụn nốt

Tụ lại thành hòn hay nổi hạch như tràng nhạc kết hạch

Hại nhiều lợi ít rõ thay
Khuyên ai quyết chí bỏ ngay thuốc Lào
Lá tươi thì độc làm sao
Ăn vào tê dại, nôn nao mê trầm (lịm đi)
Tốt thay trừ mọt sát trùng
Dùng vào trừ rệp trải giường hoặc xông
Rễ khô uống nó thì công
Tiêu trừ trùng tích vô cùng là hay(*)

Lá thuốc Lào tươi hay khô chữa rắn, sâu cắn. Rễ sao vàng chữa tích báng. Nhưng có chất Nicotin rất độc

Rượu nồng tính nóng, hơi cay
Dở chua, dở ngọt vị hay lạ thường
Uống vào tai mắt đỏ bừng
Tâm thần rung động bàng quàng nói năng
Cường dương, tráng đờm(*) chi bằng

Mạnh dương kích dục và gây thêm can đảm hùng mạnh

Bổng nhiên sức mạnh hung hăng là đời
Cưới xin, yến tiệc vui chơi
Đăng quan, tế lễ, rượu đòi trước tiên
Có người say rượu liên miên
Người thì đói khát, không cơm, ăn mày
Rượu dùng tốn gạo nguy thay
Một người uống rượu mấy người nhịn ăn
Rượu say mê muội tinh thần
Khiến người làm bậy, làm càn hại thay
Rượu dùng làm thuốc thì hay
Tán hàn, hành huyết thật tài thật nhanh
Thuốc sao tẩm rượu thi hành
Thuốc cao pha rượu để dành được lâu
Thuốc mà ngâm rượu chạy mau
Ngoài xoa trong uống như cầu nhiều ghê
Tay chân đau nhức thấp tê
Người già rữ mới thuốc gì tốt hơn
Xưa dùng ngừa trị phong hàn
Rượu đầu vị thuốc rõ ràng chữ: Y(*)

Chữ "Y" gồm chữ "dậu" ở dưới. Đậu có nghĩa là rượu (Đậu thánh)

Song le nạn rượu cũng nguy
Đến khi quá chén biết gì đại khôn
Ngà ngà mượn dịp hành hung
Say nhiều nôn mửa, bổng nhiên mê trầm
Hơi men nung nấu Can tâm
Đau đầu, thổ huyết, họng sưng, mắt mù
Biến sinh cước khí(*) ung thư

Chân đau sưng tê lạnh

Phế nuy(*) Tâm noãn(*), khô gan, da vàng

Phổi héo khô (lao phổi)

Tim đập chậm hay cơ tim giãn ra (Suy tim)

Lâu ngày thấp nhiệt huân chung(*)

Khí âm chưng bốc nóng

Biến nên vị thông(*) tràng phòng(*), gân mềm

Đau dạ dày

Tràng phong hạ huyết (Ỉa ra máu)

Rượu làm khí lực hao mòn

Chi bằng nhịn rượu để còn gạo ăn

Chẳng những phòng bệnh phải răn
Cũng là giáo phú hưng dân đồng thời(*)

Vừa là dạy cho dân giàu mạnh

Nên dùng làm thuốc mà thôi
Già thì uống ít trẻ thì cấm ngăn
Uống ăn là việc rất cần
Nhưng mà kiêng kỵ lại càng cần thay
Cứ trong ăn uống thường ngày
Phải cần biết chọn thức này, thức kia
Lại nên phối hợp thích nghi
Ăn nhầm sinh bệnh chẳng gì ích đâu
Nuôi người già yếu ốm đau
Càng nên tiết chế mới hầu khỏi nguy
Nên ăn kiêng kỵ thức gì
Ở trong Bản thảo(*) đã ghi rõ ràng

Bản thảo cương mục.

Khuyên người phụ nữ nên tương
Để giúp y thuật ngày càng tiến hơn

7. Thất tình

Nội thương bệnh chứng phát sinh
Thường do xúc động thất tình gây nên
Quá mừng khí hoãn như điên
Chợt kinh khí loạn tâm phiền ngất đi
Nghĩ nhiều khí kết thương tỳ
Thao thức không ngủ, ăn thì chẳng ngon
Lo sầu phé khí tiêu mòn
Hụt hơi héo hắt nói không ra lời
Xung can sùng sục như sôi
Giận thì khí thượng tựa trời sấm vang
Sợ thì khí xuống tận cùng
Thận hư run rẩy, dái thun, gối mềm
Tinh thần rối loạn chẳng yên
Vì chưng khí hết biến thiên thất thường
Ngâm ngâm nguyên khí tổn thương
Thừa hư tà lẩn vào trong bệnh thành
Lợi dục đầu mối thất tình
Chặn lòng ham muốn thì mình được an
Cần nên tiết dục thanh tâm

Giữ lòng liêm chính chẳng ham tiền tài
Chẳng vì danh lợi đua đòi
Chẳng vì sắc đẹp đắm người, hại thân(*)

Sắc đẹp làm cho người ta mê đắm và có thể hại đến tính mệnh

Giữ tinh, dưỡng khí, tồn thần
Tinh không hai tán thì thần được yên
Hàng ngày luyện khí chớ quên
Hít vào thanh khí, độc liền thải ra
Làm cho khí huyết điều hoà
Tinh thần giữ vững bệnh tà khó xâm
Lại cần tiết chế nói năng
Tránh làm quá sức dự phòng khí hao
Thức đêm lo nghĩ quá nhiều
Say mê sắc dục cũng đều hại tâm
Biến sinh lao tái bệnh thâm
Chân nguyên suy tổn ngấm ngấm chết non
Có người phú quý luyện đan(*)

Chế và dùng thuốc trường sinh

Tưởng rằng tăng thọ nhờ hoàn tráng dương(*)

Thuốc cường dương

Ngờ đâu thận đã tổn thương
Còn dùng dược thạch(*) lại càng chóng nguy

Thuốc bằng kim thạch như Lưu hoàng, Dương khởi thạch

Đột nhiên tứ đại(*) phân ly

Tứ đại: 4 yếu tố lớn trong cơ thể là Máu, thịt, gân, xương. Ý câu này là nói thân thể bỗng dưng lìa rời

Đỉnh chung mỹ sắc(*) mặt my (mày) với đời

Đỉnh chung mỹ sắc là danh vọng và sắc đẹp

Nhìn xem thôn dã bao người
làm ăn chất phác, chơi bời chẳng hay
Ngô khoai ra cháo hàng ngày
Ấy mà khoẻ mạnh hơn người cao lương
Vì quen cuộc sống bình thường
Ít lo xúc phạm nội thương thất tình
Rạng đông cày cuộc luyện mình
Đồng không hít thở, thân hình nở nang
Lo sâu vì bệnh giàu sang
Vui nghèo khoẻ mạnh hiên ngang trong lòng

Thành thời ở chốn núi rừng
Cuộc đời thanh bạch mà thường sống lâu
Hơn người quyền quý công hầu
Nhàn cư tửu sắc phần nhiều chết non
Mặc dù đạo dẫn, tiên đan
Đâu bằng hai chữ Thanh tâm là cùng

8. Phụ nữ

Bệnh căn nữ có khác nhau
Về phương kinh nguyệt, có mang lâm bồn
Sinh rồi, con mẹ vuông tròn
Nhưng mà sản hậu lại còn phải kiêng
Mấy điều ghi nhớ trước tiên
Nhập phòng vô độ chớ nên chiều chồng
Lửa dục nung nấu trong lòng
Âm tinh hao kiệt, máu hồng cũng khô
Để nhiều huyết bại khí hư
Dần dần thủy kiệt, từ từ sinh lao
Dâm phòng quá độ khí hao
Thường khi không chữa quy vào hiểm hoi
Hoặc là để nhạt sinh đôi
Con bầy ốm yếu, giống nói mạnh sao
Để luôn con lại bú nhiều
Đêm hôm mất ngủ âm tiêu(*) gày mòn

Tinh huyết bị hao kiệt. Xem phụ đạo xán nhiên

Ốm đau lại phải nuôi con
Thêm phần lao lực chóng tàn ngày xuân
Thương người phụ nữ tạo tần
Sinh ra gánh vác mọ phần cho nan
Thương người ca xương phấn son
Ăn không ngồi rồi hiến thân cho người
Biết bao bệnh tật trong đời
Nguyên do sắc dục chơi bời gây nê
Biết bao lao khổ ưu phiền
Vì chưng: một của một con, ai từ(*)

Lòng ham muốn về của và con thì bao nhiêu cũng vừa, không ai từ chối

Song le dâm dục thạn hư
Biến sinh kinh bế, huyết khô gày mòn
Mấn con thường lại chết non

Há không tiết dục lại còn đa dâm
Lại còn uất giận xung tâm
Vì chung tình dục ghen tuông chẳng ngừa
Can uất kinh bế huyết hư
Âm tiêu hoá tốc từ từ bệnh sinh
Vậy nên thư thái tính tình
Bớt lòng ham muốn thì mình sống lâu

Một điều trọng yếu hàng đầu
Khuyên người chớ vội nhận trâu vắn danh (*)

Lễ dạm vợ đầu tiên bên nam đến hỏi tên tuổi bên nữ

Đợi khi nam nữ trưởng thành
Để cho thiên quý(*) âm tinh(*) vẹn toàn

*Thời kỳ thận khí đầy đủ (Tuổi dậy thì): Nữ 14t, nam 16t. Đến lúc đó nữ thì có kinh nguyệt, nam thì có tinh khí đầy đủ
Tinh khí của thận (Xem phụ đạo xán nhiên)*

Đến kỳ rồi mới kết hôn
Nữ nam sung túc, cháu con sum vầy
Chớ theo cổ tục hại thay
Đưa con gả bán từ ngày còn thơ
Tảo hôn(*) chết yếu cần ngừa

Năm 1489, luật Hồng đức ấn định tuổi thành hôn sớm nhất: Nam 18t, nữ 16t nhằm hạn chế tục tảo hôn

Há sao luật cấm mà chưa tuân hành

Đàn bà nên giữ vệ sinh
Để cho nguyệt tín kỳ kinh được đều
Chớ nên làm lụng quá nhiều
Khi kinh chưa sạch chớ liêu ngu chung
Nhập phòng, uất giận can xung
Dễ sinh băng lậu(*) khó lòng cầm ngay

Băng huyết, rong huyết

Kiên ăn sống lạnh tích đầy
Dầm mưa, rửa sớm, sau này trệ kinh
Liên khi vừa mới sạch mình
Kiêng ăn táo nhiệt, thất tình, phòng trung
Gây nên động hoá khí xung
Huyết khô thuỷ kiệt, dự phòng hư lao

Giữ gìn thai nghén thế nào
Đề cho con cái về sau yên lành(*)

Xem "Phụ đạo xán nhiên" quyển hậu

Chặn ngăn xúc động thất tình
Dự phòng điên giảo sài kinh sau này
Dục phòng thương thận nguy thay
Tiên thiên(*) không đủ thóp(*) đầy được u

Sự bảm sinh hay chỉ cơ năng của thận

Thóp, Nam gọi là mỏ ác

Cứng đầu ngoẹo cổ lưng gù
Chậm đi, chậm nói, gầy gò những xương
Ăn nhiều các thứ cay nồng
Sinh con thai nhiệt, lở sưng da vàng
Ăn nhiều các thứ khô hàn
Sinh con tỳ tiết sống phân, thũng tề
Hàn thấp nhiễm đến thai nhi
Hàn thì đau bụng, thấp thì bào sang
Lại kiêng lợi nước leo thang
Van la, trật đả dễ dàng sảy thai
Hoặc con tàn tật đòi nơi
Bảm sinh mang bệnh sau này khó nuôi
Chớ nên sầu não bi ai (buồn khóc)
Tìm nơi thanh tú xa nơi hải hùng
Lại còn no đói thất thường
Cũng đều ảnh hưởng đến lòng thai nhi
Có mang khuyên chớ nằm ì
Thường nên xay lúa thể chi(*) vận đều

Thân và tay chân

Đề cho sinh dễ thuận chiều
Lại nên nằm thẳng chớ queo chân vào
Trong buồng lửa đốt khí hao
Lại kiêng tiêng động ồn ào sợ kinh
Lâm bồn đến lúc gần sinh
Khuyên người vững dạ tính tình thanh thoi
Chớ nên rặn sớm hết hơi
Chớ nên bóp bụng theo lời người ta
Ồn bà(*) cấm kẻ vào ra

Bà mụ xem (Toạ thảo lương mô)

Đến khi hoa nở(*) chớ cho nước vào

Khi mở tử cung và con chui ra (nghĩa bóng)

Trục thai hoặc thuốc hạ bào (nhau)

Không nên mãnh liệt khí hao hại người

Dự phòng sau lúc đẻ rồi(*)

Xem "Phụ đạo xán nhiên" quyển hậu

Nằm yên một chỗ chớ ngồi, chớ đi

Trong phòng kín đáo tứ vi (4 bề)

Chớ cho gió lọt vào khe lạnh lưng

Sưởi hơi, chớ để than hồng

Chỉ nên sưởi ấm vào vùng bụng, chân

Cần kiêng xúc động tinh thần

Không nên gội tắm, rửa chân, chải đầu

Vá may, làm lụng chưa cần

Dự phòng băng huyết, đau đầu khí xung

Muốn cho khí xấu khỏi ngưng

Cần nên ăn Nghê, kiêng dùng đồ tanh

Các thức mát lạnh chẳng lành

Cần nên ấm bụng, ấm mình mới tan

Muốn cho da bụng khỏi nhăn

Thì nên bôi Nghê, thắt khăn mây vòng

Tiêu cơm thì uống chè Vằng

Vừa phòng tích tụ, hà trung(*) trước phù

Hòn bóng do khí huyết ngưng tụ

Phòng dục là việc cần ngừa

Trăm ngày kiêng cử cũng chưa an toàn

Vừa cho khoẻ mẹ mạnh con

Khuyên người phụ nữ quyết tâm giữ gìn

9. Dưỡng nhi:

Nuôi con là việc rất cần

Mọi người ai cũng quan tâm hàng ngày

Tiên thiên bầm thụ chẳng đầy

Là vì thiếu phép dưỡng thai trong lòng

Hậu thiên(*) nuôi dưỡng chẳng phòng

Chỉ vật chất dinh dưỡng sau khi sinh hay chỉ về chức năng của tỳ vị hệ tiêu hoá

Thì con ốm yếu gày còm chết non

Anh nhi như cái mầm non
Cần nên vun tưới, chăm nom, giữ gìn

Dự phòng ngay lúc mới sinh
Trước tiên cắt rốn, gừng, hành xát dao
Vải mềm nước muối tẩm vào
Quấn tay móc miệng độc trào tiết ra
Lại dùng nước nấu Ngân hoa
Tắm ngay cho trẻ, ngoài da mát lạnh
Dự phòng đậu sởi phát sinh
Lá xoan, ích mẫu rửa mình cũng hay
Dự phòng thai nhiệt kinh sài
Lúc khi mới đẻ uống ngay Ngưu Hoàng
Phòng ngừa kiết lỵ tiện đường(*)

Ỉa lỏng, ỉa chảy, kiết lỵ

Uống ngay cam thảo, mật ong kiện tỳ
Phòng ngừa kinh giản, đậu mùa
Cho uống sữa lợn(*) tháng đầu cũng nên

Sữa heo mát lạnh xưa đáng để phòng bệnh đậu mùa, kinh giản (ấu ấu tu tri quyển Kim)

Buộc bụng cho kẻ không quên
Chặn tà hàn thấp nhiễm truyền tề phong(*)

Uốn ván đường rốn

Khi tắm cho trẻ phải phòng
Gió lùa nước lạnh, trẻ run rẩy mình
Chớ nên để trẻ sợ kinh
Tắm lâu nên ky, lau mình nhẹ tay
Giữ lưng cho trẻ cần thay
hàn thấp xâm nhập, kinh sài phát ra
Phong trì(*) sau gáy thường xoa

Huyết ở hai bên gáy từ chân tóc lộn lên nửa đốt ngón tay

Đề phòng ngoại cảm phong tà Lục dâm(*)

Phong, hàn, thử, thấp, táo, hoả

Khi cảm chỗ đó nên chườm
Mồ hôi ra được, trẻ thường lại chơi
Hớt tóc chỗ ẩm nên ngồi
Làn đào, bột mịn, cạo rồi liền xoa

Đề phòng lở ngứa ngoài da
Dùng nước Kinh giới, hoè hoa tắm thường
Cho mặc ấm bụng, ấm lưng
Ấm chân, kín rốn còn hơn bịt đầu
Áo quần thích ứng theo mùa
Bịt hơi nóng quá phải ngứa ngứa sang (Lở)
Trên đầu dương khí bốc lên
Đội mào hơi bức hoá sinh chốc đầu
Dưới chân chẳng thiết ấm nhiều
Từ khi trẻ đã bắt đầu tập đi
Để cho cơ biểu thích nghi
Khi trời ấm lạnh cho đi ra ngoài
Trong phòng ủ ấm là sai
Đến khi thay đổi tiết trời cảm ngay
Cho nằm ở chỗ thoáng hơi
Nhưng cần phải tránh những nơi gió lùa
Đề phòng hàn thấp răn ngứa
Lặn mình dưới đất, nằm bò ngoài sương
Nằm nơi mát lạnh nên kiêng
Mặc dù tiết nóng chớ nên ở trần
Khi ngủ bụng ngực đắp chăn
Còn kiêng tiêng động giật mình hoảng kinh
Gối đầu Hoa cúc nhẹ thanh
Phòng ngứa phong nhiệt xông lên mắt đầu
Tịch (tránh) tà cho đeo bao trù(*)

*Bao đựng thuốc đeo cho trẻ để cản khí độc, phòng bệnh cũng gọi là đeo bùa
(Ấu ấu tu ri quyển Kim)*

Địa liên, Long não, A nguyền, Chân hương
Gặp khi sấm sét tiếng vang
Nhét tai cho trẻ để phòng điếc tai
Lại cần biết cách cho chơi
Cầm ôm súc vật, tránh nơi lạ thường
Đồ chơi thanh nhã nên dùng
Chớ cho bốc đất, bắt trùng mà ăn
Ngồi lê dưới đất nên răn
Trùng xâm, kiến đốt, bắt thân bệnh sinh
Chơi dao, chơi lửa đáng kinh
Đề phòng tai nạn, thân hình đao thương
Nuôi trẻ tuần tiết phải tường
Vỡ da sốt lớn là thường đừng lo

Vội dùng thuốc mạnh hồ đồ
Hài nhi non nớt, nguy cơ tới liền
Mọc răng đi tuốt suốt đêm
Vội vàng cầm ỉa sẽ thêm nóng nhiều
Tập ngồi chớ để ngồi lâu
Tuỷ non, xương yếu về sau lưng gù
Tập đi sớm quá cũng ngứa
Làm trẻ rán sức, gân mềm chôn chân
Luận về cho bú, cho ăn
Là phần trọng yếu ta cần quan tâm
Những điều nhũ mẫu phải làm
Giữ sao cho sữa tốt lành luôn luôn
Phòng dục, uống rượu phải kiêng
Nhất là ăn thức nướng rang, cay nồng
Cùng thức sống lạnh cay nhờn
Mặn chua thái quá cũng không nên dùng
Uống ăn hỗn tạp không chừng
Làm cho chất sữa thất thường, loãng chua
Lạnh thì nôn, tháo đày, ho
Nóng thì lở, kiết, bất ngờ lòi dom
Sau khi mưa nắng giải dầm
Hoặc khi mẹ mới tắm xong uống liền
Sữa này truyền bệnh tất nhiên
Cần nên vắt bỏ trước tiên nước đầu
Sau khi tích sữa đã lâu
Cũng nên vắt bỏ lớp đầu mới an
Bú ăn cần cách thời gian
Ăn liền lại bú hoàn toàn không tiêu
Đang no hoặc giả bú nhiều
Nôn, ói, ọc sữa là điều đáng lo
Sau khi trẻ đã biết bò
Ăn nhiều bột gạo để cho cứng mình
Muốn cho bụng dạ yên lành
Sớm ăn ngũ cốc cho thành thói quen

Kể từ ba tháng trở lên
Cho ăn cháo loãng thì yên vị trường
Dự phòng tích trệ giun trùng
Ít ăn béo ngọt, uống phòng Sứ quân (quả giun)
Hạt sen, đậu ván nên ăn
Chua cay, đắng chát ta cần phải kiêng

Bớt ăn mấy miếng cho thèm
Còn hơn bội thực gây nên tích đầy
Uống ăn điều độ cân thay
Thức ăn thanh đạm là bài thuốc tiên
Tôm cua, sò ốc nên kiêng
Ăn vào lạnh dạ, ỉa liền phân tanh
Đến như kiệu, tỏi, hẹ, hành
Dễ sinh hư nhiệt tính tình mẩn mê
Chim sẻ, chim ngói bỏ ghê
Ăn vào trần trọc khó bề ngủ yên
Lại sinh lở ngứa liên miên
Thịt gà, cá chép cũng nên ăn vừa
Nuôi con biết cách phòng ngừa
Thì con khoẻ mạnh, mẹ đà khỏi lo
Nhà nghèo khi đói, khi no
Không mền, không áo cần ngừa gió sương
May thay tạo hoá đoái thương
Lung cơm mảnh chiếu, con thường vui chơi
Vì chung quen với tiết trời
Lại không tích trệ như người cao lương
Muốn cho con cái kháng cường
Khuyên người phụ nữ nên tường cách nuôi

Ở “ấu ấu tu tri” quyển Kim, thì nói ngoài 6 tháng mới cho trẻ ăn cháo loãng

10. Ăn ở:

Ăn ở cần phải chọn nơi
Chọn làng mà ở, chọn người mà giao
Làm nhf chỗ thoáng, chỗ cao
Tránh nơi dơ bần, ôn ào, âm u
Xa phường trộm cắp hung đồ
Gần người chất phác, cần cù làm ăn
Đề cùng giúp đỡ đồng lân
Đề cùng gìn giữ an ninh xóm làng
Thường khi đào giếng khai mương
Phát hoang bụi rậm, dọn đường cùng đi
Nhà giàu ích kỷ chi li
Nhìn xa độ thị phố phường
Dâm ô truy lạc, chợ đường hôi tanh(*)

Nói về xã hội thời Lãn ông

Mấy ai biết giữ thân mình(*)

Xem Thượng kinh ký sự

Hướng là trật tự vệ sinh xóm phường
Nhưng nơi thắng cảnh miếu đường
Cần nên gìn giữ phong quang vẹn toàn
Những nơi mờ mả chợ đường
Chớ nên phóng uest, đào nương, đắp bùn
Đừng nên phát hoả đốt lùm
Đề phòng gió bốc, lửa um cháy nhà
Nhà ở thì phải làm xa
Bếp xây tường đất trái lò lửa om
Gần béo chớ chất củi rơm
Nên đào ao giếng sẵn luôn trong vườn
Phòng hoả quan trọng vô cùng
Giữ gìn cuộc sống, đề phòng hoả thương (phỏng)
Thủy tai nguy hiểm phi thường
Đề điều cần phải chăm thường đắp luôn
Cắm người đào đất xẻ nương
Lợi miệng thì ít, hai chung thì nhiều
Ở nơi nước lũ hiểm nghèo
Trồng cây cổ thụ để neo chằng nhà
Phòng khi lụt lội nước sa
Thuyền bè sắm để trong nhà gì hơn
Trước lo việc ở cho yên
Sau gìn sạch sẽ không quên ghi lòng
Chớ nên ỉa bến, ỉa sông
Chi bằng ỉa ruộng, ỉa đồng tốt cây
Quanh nhà chớ đái mà khai
Ấm thấp sinh muỗi, tanh hôi sinh ruồi
Trong nhà cửa mở thoáng hơi
Để cho dương khí mặt trời lọt qua
Siêng năng quét cửa, quét nhà
Soi giường, giặt chiếu mới là vệ sinh
Khác nhau thôn dã thị thành
Nhà nông cần phải lấy phân bón màu
Góc vườn đào hố ủ sâu
Nên làm chuồng lợn, ràn trâu xa nhà
Phòng bệnh, phòng rắn cho gà
Chuồng đan phen kín, chớ là dưới sân
Độn chuồng là việc rất cần

Vừa tránh ruồi nhặng, thêm phân lợi nhiều
Bất kỳ kẻ có người nghèo
Ăn mặc sạch sẽ chẳng tiêu tốn tiền
Áo quần giặt giữ cho liền
Vò Găng Bò kết, Chu biên, Bò hòn(*)

Quả găng trâu, bò hòn, bò kết và vỏ chu vò ra tẩy sạch vết bẩn (có chất saponin) dùng như xà phòng

Lại nên tắm gội luôn luôn
Có câu: Đói sạch rách thơm, sá gì
Giàu sang màn trướng chu vi (vây quanh)
Trong u ám (đen tối) thương khi bản nhiều.
Nước chảy, không thối, không rêu
Lòng sạch, người sạch là liều thuốc tiên

11. Tránh tai nạn

Muốn cho thôn xóm được yên
Mỗi người đều phải giữ gìn cùng nhau
Đề phòng trộm cướp binh đao
Là điều khó tránh người nào chẳng lo
Ấy là những việc bất ngờ
Thật ra vốn có nguyên do rõ ràng
Khó nghèo ghét kẻ giàu sang
Kẻ ăn không hết, người làm chẳng ra
Kẻ thì gác tía xướng xa
Người thì đói rét kêu la khắp đường
Thà rằng bạo động bất lượng
Còn hơn chết đói nằm đường thối thây
Bệnh đời sâu sắc lắm thay
Tây y không dễ với tay ngăn ngừa
Sửa mình lương thiện cần cù
Không chèo chằng ngã, không giàu chằng nguy
Mặc đời những truyện thị phi
Bỏ lòng lợi đục sợ gì tai ương
Chỉ như ấu đả đao thương
Giết nhau, đầu độc vẫn thường xảy ra
Lòng tham không đái khôn dò
Chỉ vì danh lợi, dâm tà xui nên
Lại còn gieo hoạt vu oan
Đốt nhà hại của dã man vô cùng
Chỉ vì nông nổi ác tâm

Làm người đau khổ, hoạ thâm về mình
Tội chi thất cổ trâm mình
Dù người ức iếp, quyên sinh thiết đời
Chi bằng nhẫn nhục cho rồi
Lòng mình ngày thẳng, có thời giải oan
Ở đời tai hoạ đa đoan (nhiều mối)
Biết lường tiến thoái biết dừng khỏi nguy
Can qua tham khóc(*) thường khi

Chiến tranh tàn hại.

Tranh quyền cướp nước chỉ vì mộng tham(*)

Dưới thời Lãn Ông xã hội Việt Nam rối ren cực độ. Các tập đoàn phong kiến xâu xé nhau về quyền lợi, địa vị. Nhà Trịnh, chúa Nguyễn đánh nhau chia cắt đất nước để cai trị. Nhân dân cực khổ nhiều mặt. Ở miền Bắc, từ năm 1937 phong trào nông dân liên tiếp nổi lên khắp nơi chống chính quyền Lê – Trịnh, đều lần lượt thất bại và bị đàn áp. Ở miền Nam, dưới sự lãnh đạo của Nguyễn Nhạc, Nguyễn Huệ, nông dân Tây Sơn khởi nghĩa năm 1771 đánh đuổi chúa Nguyễn, lần lượt giải phóng miền Nam và đánh bại quân can thiệp Xiêm vào năm 1775. Rồi Nguyễn Huệ tiến quân ra Bắc diệt chúa Trịnh năm 1786 và tiêu trừ quân phong kiến Mãn Thanh dưới chiêu bài giúp đỡ nhà Lê sang xâm lược nước ta, đầu năm 1789. Chính nghĩa đã thắng hung tàn

Mưu thâm thì hoạ cũng thâm
Hại nhân, nhân hại, tất nhiên, khôn ngừa
Anh hùng lỡ bước sa cơ
Hùm thiêng mắc bẫy, nào ngờ chết toi
Chớ nên tàn bạo ở đời
Lòng mình không muốn thì người nào dung
Chớ nên cậy thế oai hung
Lòng người không phục, đến cùng vẫn nguy(*)

Rắn và chó sói

X
Chớ nên thám hiểm hiểm kỳ
Đứng đi cẩn thận sợ gì chiết thương (què xương)
Chớ nên lặn vực chui hang
Nhỡ khi chuột rút, xà lang hại mình
Chớ vì quyền lợi tranh giành
Hại nhân ích kỷ mà thành oan gia
Chớ nên đấu sức ganh đua
Ngoài phòng tai nạn, trong ngừa tổn thương

Lưới chài sẵn bắn phải phong
Biển khơi, rừng rậm, tổ đông lạc đường
Đừng nên táo bạo không chừng
Sông sâu chớ lội, đò đây khoan sang

X

Thú trùng tác hại cũng thường
Há không nghĩ đến những phương thuốc phòng
Chó dại thì nó chạy rông
Ăn nhâm nọc độc ngoài đồng phát điên
Thường nên nhót lại đừng quên
Hết đường tiếp xúc nhiễm truyền được sao
Đề phòng chấy rận thế nào
Cần nên tắm gội chải đầu luôn luôn
Rận thì nên giặt áo quần
Hột na(*) trừ chấy vài lần hết ngay

Na: tức măng cầu ta, mang cầu dai Annon Squamos L lá rất đắng, chữa sốt rét, ruột trừ chấy rận(rang giã nhỏ, trộn dầu dừa mà xức)

Vôi đá sát trùng xưa nay
Trừ giun, diệt đĩa ta hay thường dùng
Trục đĩa thì dùng mật ong
Nó còn dùng để trục trùng vào tai
Thuộc chuột dùng rễ Hương bài
Trừ sâu: thuốc lá, trừ ruồi: Ngề, vôi
Trừ rệp: bồ kết, hoa nôi
Hun nhà trừ muỗi, dùng Bèo, lá Xoan
Đề phòng rết cắn không quên
Giường nằm phải có che phen làm trần
Nhà giàu đã có mùng màn
Sợ gì rết muỗi mà bàn mà lo
Mắm tương trong vại trong vò
Tự sinh rồi bọ, lò mò bò lên
Dùng là Bọ mắm(*) bỏ trên

Cây thuốc giòi (Poujolzia india Gaud) tác dụng lương huyết chỉ thấp, bài trùng giải độc (chữa ho), trừ ròi trong mắt

Bọ bầu lên lá ta bèn vút đi
Lá này giã bỏ trước khi
Phòng ngừa sinh bọ có bề tốt hơn
Miệng vò bịt vải luôn luôn
Ruồi lẩn không đậu lại càng tốt thay
Ong bu chớ đập mà nguy

Một con bị chết cả bầy đôt luôn
Đề phòng xà thú vào vườn
Trồng cây Ruốc cá xung quanh hàng rào
Lại con trừ đĩa dưới ao
Thường lấy xương ngựa bỏ vào cũng hay

12. Phòng bệnh truyền nhiễm

Thiên thời dịch lệ nguy thay
Làm sao mà trừ được bệnh này mới an
Từ xưa luống những lo toan
Thế mà chương lệ (sốt rét ác tính) vẫn còn xảy ra
Núi rừng rậm rạp bao la
Lá lim phân thú, trùng xà ủ men
Suốt đời khí thấp lưu liên
Đến khi nắng nóng chứng lên bệnh thành
Theo đường mũi miệng vào mình
Khí độc lam chương (trùng núi) hoành hành ác ghê
Bệnh này chứng trạng bất tề
Tựa như sốt rét mà nguy chẳng chầy
Hoặc hương bách giải(*) uống ngay

Hoặc hương bách giải hoàn: hương phụ 2 lượng 5 đồng cân. Lá lim, ngũ gia bì đều 2 lượng; Lá sung, nam mộc hương đều 3 lượng; Hạt cau, muội nôi, long đởm thảo, thường truyệt đều 1 lượng. Gừng khô một ít; tán nhỏ, lấy hột đậu xanh quyát hồ làm viên bằng đầu ngón tay út, uống mỗi lần 3 – 5 viên với nước thang như sau:

- Sốt rét ngã nước ác tính uống với nước gừng
- Ía chảy uống nước cơm
- Đau bụng và thổ tả uống với nước muối sắc
- Kiệt lý uống với Chỉ xác sắc
- Cảm nóng rét, uống với nước Gừng, Hành sắc

Trước khi chưa phát hoạ may được lành
Gặp khi chương khí lưu hành
B an ngày nắng bộc hơi thành mùi thơm
Kíp luô bịt kín mũi mồm
Nói năng phải tránh mới hòng khỏi qua
Ở nơi lam chương phải ngừa
Tuyệt không phòng sự, ăn no, nhọc nhàn
Ngày uống vài chén rượu tằm(*)

Rượu tằm: tức rượu để nấu bằng nếp, lấy cao chử từ 40 độ

Đề cho khí huyết ôn thông rất cần
Dự phòng nước độc sơn lam(*)

Sơn lam chướng khí hay lam chướng là khí độc của núi rừng

Nên uống cam thảo với phen luôn luôn
Phòng ngừa ngã nước rét cơn
Ăn nên ngót bụng, ngủ trùm kín chân
Nằm cùng người bệnh nên răn

Ngủ ngày phải kị nên ăn cao trầu
Nước Riềng, chè vôi đều tiêu
Lại ăn Ý dĩ uống liều thiên kim(*)

Thiên kim bất hoãn hoàn: hậu phác, thương truật, hoắc hương, hương phụ, trần bì, bán hạ, tân lang, thảo quả, cam thảo bằng nhau tán bột, viên với hồ bằng đầu ngón tay út, uống mỗi lần 1 – 3 với nước gừng

Tuy rằng ở chốn núi rừng
Biết phòng cũng được bình thường chẳng lo
X

Bệnh nguy hoắc loạn(*) từ xưa

Hoắc loạn: dịch tả

Thái âm(*) thấp khí phát sinh

Khí đất làm tổn thương tỳ vị

Nhân ăn uống lạnh trong mình tổn thương
Vì chưng nó đói thất thường
Lại ăn uống nước độc rừng chảy xuôt
Sau khi mưa lụt nước trôi
Biết bao ứ tấp theo ngòi chảy đi
Uống vào nôn tháo đôi khi
Nên dùng nước giếng khỏi nguy phần nào
Địa liên, quán chúng ngâm vào
Hoắc hương nấu uống tà liêu khí hoà
Kiêng ăn rau sống, sinh già(cà sống)
Thức ăn nấu chín bệnh tà tránh xá
Liền sau nạn đói can qua
Thường có dịch lớn phát ra kéo dài
Cho rằng dịch lệ thiên thời
Thực ra ứ tấp do người gây nên
Dưới đất xác chết lượm niên
Nắng mưa chung nấu bốc lên hại người
Trẻ già cảm nhiễm động thời

Biết phòng, biết tránh nhiều người cũng qua
Hễ khi ôn dịch phát ra
Dự phòng uống Tỏi, bạc hà, lá thông
Nữ thanh(*), bực đục(*) nên dùng

Rau mảnh bát (Cocninia cordifolia Cogn) hát đọt non luộc ăn

Thái bọc căn bùng mục: Mallotus barbatus muell et Arg

Lại hun Bồ kết, đàn hương trong nhà
Có dịch thì chớ lân la
Cần nên nút mũi khi ra ngoài đường

Dùng bông bọc tỏi, hùng hoàng
Khi thăm người bệnh lại càng không quên
Chuyên trò đối diện chớ nên
Về nhà tẩy uế mới yên trong lòng
Trong nhà người bệnh ở cùng
Chớ nên chung chạ đồ dùng phòng lây
Nhất là lao trái truyền thi(*)

Lao trùng truyền nhiễm (kể cả lao phổi)

Đề phòng truyền nhiễm trường kỳ mới yên
Ngăn ngừa cha mẹ di truyền
Hao tinh lao lực bệnh nguyên khơi mào
Ở gần dễ nhiễm trùng lao
Nên dùng vôi bột rắc vào đờm phân
Ống nhỏ, nên chứa vôi, mun
Dự phòng bách bộ, uống ngăn cũng màu
Chí như mai độc(*) hại sâu

Di độc của bệnh giang mai (Bách gia trân tàng quyển Quý tr.24)

Phòng ngừa bệnh nhiễm lúc đầu khó thay
Đến khi bệnh đã phát rồi
Chữa không tiết nọc, suốt đời truyền di
Dương mai truyền nhiễm thật nguy
Khuyên người nam nữ chớ đi chơi nhiều
Cu vẽ(*), khúc khắc uống nhiều

Bồ cu vẽ (Brevnia fruticos Hook)

Rau sam ăn mãi độc tiêu hết truyền
Lệ phong(*) gốc tự cao nguyên

Phong cùi ở Hành giản trân nhu quyển Đoài, cũng dùng mật ong nhưng không kiêng cay

Trùng độc, xà độc gây nên bệnh này

Đễ lay, khó khỏi người hay
Ai mà mắc phải lánh ngay(cách ly) vào rừng
Chớ nên lưu luyến gia đình
Bền lòng điều dưỡng một mình mới an
Mật ong, rau má thường ăn
Móng tay(*) thịt rắc rất cần khu phong

Lá móng tay tức thuốc mọi lá lựu (lawsoia inermis L) Xem Bách gia trân tàng quyển Trọng

Khỏi rồi còn cấm tửu phòng (rượu, phòng dục)
Mặn, cay phải kỵ, mới hòng hồi cư(về nhà ở)

Dự phòng truyền nhiễm đậu mùa
Từ xưa có phép nhưng chưa an toàn
Nên xa người bệnh thì hơn

Áo quần nên nấu, chiếu giường phải xông
Người bệnh nên ở trong phòng
Đến khi bay hết hoàn toàn phải ra

Lên sởi cũng như lên hoa(đậu)
Cần kiêng gió nước mới là bình an
Dự phòng đậu, sởi, đầu ôn(*)

Sung đầu mặt, quai bị

Chành châu(*) rau mác uống đôn(ngăn) cũng lành

Canh châu (Xích nhu đằng: Sageretia theezans Br.) Lá non hãm nước uống sôi uống thay nước trà, chữa sởi đậu. Tác dụng tiêu độc

Dự phòng đơn độc phát sinh
Gỗ vang sắc uống thì mình cũng an
Ngăn ngừa ôn độc phát ban
Thạch cao, núc áo, lá chàm uống ngay
Thấp ôn(cảm cúm) tê mỗi chân tay
Đau lưng nghệt mũi bệnh này ít lo
Cần nên mặc ấm ăn no
Uống đôn: Hương phụ, tử tô, trần bì
Phong ôn phát sốt li bì
Cắt căn, kinh giới uống thì cũng qua

13. Phòng bệnh gia súc

Phòng dịch gà heo trâu bò
Dọn chuồng là việc phải lo hàng ngay
Dọn ròi lại vẩy rắc vôi
Nên đốt Thương truật xông hơi vào mồm
Gà thì phải để cao chuồng
Gà làng cách biệt gió sương cần phòng
Ăn gạo tằm nước vôi trong
Rượu ngâm hột Giỏi(*) uống thường được qua

Cây gổ cao ở rừng, đặc sản VN (Talauma gioi A Hlev) hạt có mùi thơm dùng làm gia vị vừa là thuốc chữa đau bụng hay ngâm rượu xoa bóp

Đậu sang: cóc mẫn(*) uống xoa

Cóc mẫn (centipeda milima L) Nga bắt thực thảo

Diêm sinh chặn dịch ngáp rù, ỉa vôi
Đến khi đã chớm có toi
Chớ mua gà chợ về nuôi thêm phiền
Phải đem gà chết chôn liền
Chớ nên vạt xác nhiễm truyền sao đang
Phòng ngừa dịch lợn phát ban
Chanh châu, đơn đỏ(*) uống đơn cũng lành

Đơn mặt trời, cây liểu, Excoccoria cochinchinensis Lour – ôn phế thông khi, giáng suyễn chữa mề đay mụn

Đến khi dịch đã phát sinh
Rau sam nấu với pHù bình cho ăn
Bồ kết, củ ráng uống luôn (quán chúng)
Sát trùng, bài độc, khí ôn thanh trừ
Ngăn ngừa dịch lợn bò trâu
Hùng hoàng, bồ kết, ô đầu đốt than
Tán ra thổi mũi thông quan
Lại cho uống tỏi dân gian thường làm
Tiền đưa lịch lệ ôn hoàng (tổng ôn)
Trước tiên tẩy uế, khai quang gia đường(*)

Rửa sạch vô mở sáng cửa nhà. Nghĩa bóng là phép “tẩy uế” “khai quang” của thầy cúng khi làm lễ tống ông theo duy tâm

Kinh này, nên đọc thuộc lòng chớ quên

14. Điều dưỡng bệnh nhân

Chăm nuôi người bệnh rất cần

Cũng nên biết cách giữ gìn thì hơn
Khi đầu nằm ở trên giường
Mọi điều lo nghĩ thường thường hiện ra
Nào lo việc cửa việc nhà
Mong sao chóng khỏi để mà làm ăn
Đau lâu sợ chết đến gần
Bỏ con, bỏ vợ, thương thân tiếc đời
Âu sâu bệnh nặng chẳng sai
Cần khuyên người bệnh thảnh thơi trong lòng
Tinh thần giữ vững ở trong
Yên tâm điều trị mới mong chóng lành
Nhược bằng xúc động thất tình
Kém ăn, kém ngủ, bệnh tình sẽ tăng
Ví bằng lo chết quá chừng
Dễ sinh sợ hãi, mê trầm ngất đi
Dù khi gặp bệnh chí nguy
Ta đừng thổ lộ chớ hề xôn xao
Cấm người khóc lóc ồn ào
Cần nên vững dạ tin vào thuốc thang
Khi đau tuyệt chớ nhập phòng
Uống ăn tiết độ, cấm dùng rượu nem
Đương sốt, sau hạ (xỏ) kiêng cơm

Nên ăn cháo loãng, chớ ham bánh quà
Oẹ nôn tả lỵ cần ngừa
Ăn chất khô nóng, thịt thà khó tiêu
Kiêng ăn bệnh chóng khỏi nhiều
Uống ăn hỗn tạp, bệnh đều nặng thêm
Áo quần nên giặt cho liền
Lại năng thay chiếu, lau giường đỡ hôi
Trừ rận xông củ ba mươi (bách bộ)
Chăm người bệnh năng, tiện (đại tiện) rồi lại lau
Xương khô gió thổi nằm lâu
Trây da loét thịt, bôi dầu mộc qua
Đầu giường chớ để than lò
Muốn đêm ngon giấc, chớ cho ngủ nhiều
Đề đèn chói mắt muối vào
Thức khuya uống nước, đái nhiều thâu canh
Không ngủ sức khoẻ sụt mau
Ăn được ngủ được là liều thuốc tiên
Giữ gìn nguyên khí trước tiên

Làm cho cơ thể khoẻ lên, bệnh lùi
Vững lòng uống thuốc tin thầy
Đừng tin phù phép theo lời thế gian
Chớ nên cất mả, làm đàn(*)

Bốc mộ tổ tiên đem chôn nơi khác và cúng lễ để cầu giải hạn thay số cho khỏi bệnh theo quan niệm duy tâm

Rồi ra: tiền mất, tật mang được gì
Phải đâu sinh ký tử quy(*)

Sống là ở gửi, chết là về quê, theo thuyết luân hồi duy tâm của đạo Phật

Phải đâu số mệnh mà quy cho trời
Dở hay: vốn tự ở người
Bệnh mà thất trị(*): quá thời, chết oan

Không được chữa đúng phép và kịp thời (thiếu sót về điều trị)

Chữa sao cho được vẹn toàn
Khuyên người thầy thuốc chớ toan công(*) liều

Phép chữa đuổi bệnh tà: hãm, thổ, hạ

Theo gốc mà chữa mới hèo (hiệu)
Bệnh không biến chứng, tà tiêu tan dần
Ngộ(gặp) khí thể bệnh tiến lên
Kịp thời ngăn chặn biến thuyên, khởi nguy
Công liền, tiếp bổ tùy nghi
Giữ cho Chính khí khỏi suy vì tà

Chữa gần mà phải phòng xa
Chặn đường bệnh biến từ da vào lòng(*)

Bệnh tà lúc đầu ở ngoài da thịt (biểu), nếu không chữa đúng phép và kịp thời thì tà khí dần vào trong(lý)

Chữa ngay khi bệnh còn nông
Chần chừ bệnh nặng khó lòng khởi ngay
Có câu: đau chóng đỡ chầy
Là vì không biết chữa ngay kịp thời
Thuốc thang sẵn có khắp nơi
Trong vườn, ngoài ruộng, trên đồi, dưới sông
Hàng ngàn thảo mộc thú trùng
Thiếu gì thuốc bổ, thuốc công quanh mình
Cứ gì phải đợi Sâm, Linh
Hạt sen, ý dĩ tính bình sẵn ngay
Đại hoàng công hạ tốt đây
Chu biên, lô hội dùng thay kém gì

Chớ nên chuộng lạ cầu kỳ
Chi bằng chữa được kịp thì là hơn
Nên dùng các thứ thức ăn
Thay vào thuốc bổ có phần lợi hơn
Đậu đen trồng được trong vườn
Hà tất phải đợi địa hoàng từ xa
Ông rừng lại có hươu nhà(*)

Ý nói ngoài việc nuôi ong lấy mật và săn hươu lấy gạc để dùng, còn nên đi kiếm thêm mật ong rừng và nuôi thêm hươu nai ở vườn nhà để lấy nhung, gạc làm thuốc bổ

Thiếu gì thuốc bổ mà lo gày mòn
Bình thường rau đậu bổ hơn
Đến khi liệt nhược Sâm, nhung chẳng vào
Dù cho Sâm phụ(*) nhiệm màu

Sâm phụ thang: nhân sâm 5 đồng cân. Phụ tử chế 2 đồng cân 5 đồng phân, là phương thuốc hồi dương

Âm dương ly thoát thuốc nào cứu đang

X

Ngoài cách điều trị bệnh thường
Cũng nên biết cách đề phòng lúc nguy
Cứu người bỏ ngã tường đề
Bỗng dưng chết ngất, cần dè chuyển lay
Động di khí loạn nguy ngay
Dần dà khí huyết phục hồi thì hơn
Cứu người bị bỏng lửa hun
Chớ nên ngâm lạnh đắp bùn mà nguy
Trong uống thanh bồ tâm tỳ
Mật ong, thuốc bỏng bôi thì đỡ ngay
Phạm phòng ngừng thở đôi khi
Khuyên người phụ nữ để y trên mình
Chớ vì xấu hổ mà kinh
Lăn xuống thì chết vô tình sát phu
Cứu người chết đuối bên đò
Chớ nên dốc thàng chống giò lên trên
Nước dè thì khí tuyệt liền
Chỉ còn nằm chéch nước bèn chảy ra
Cứu người trúng nắng đường xa
Chớ nên uống lạnh mới là được yên
Cho nằm chỗ ướt không nên
Chườm nóng vào rốn dần dần tính ra

Gọi là mấy phép phòng ngừa
Ta nên hiểu biết để cho đỡ lầm
Chẳng qua mấy việc thường làm
Sách này hợp lại thành bài “vệ sinh”

15. Tóm tắt

Vệ sinh phép giữ thân mình
Sao cho khoẻ mạnh an ninh mới là
Mười điều cơ bản đề ra
Thứ nhất: làm lưng, hai là nghỉ ngơi
Ba là đừng trái tiết trời
Xông pha mưa gió nắng nôi lạnh lùng
Còn khi dịch lệ cuồng phong
Biết chùng mà tránh, mà phòng mới yên
Thứ tư thì hiếu chớ quên
Mắt trông ham muốn, lòng quên cương thường
Sinh ra làm bậy làm xằng
Chữ “tham” sánh với chữ “thâm” một vắn
Năm là cần phải thủ chân
Giữ lòng trong sạch cho thân được yên
Định tâm như kẻ tham thiền
Bỏ lòng lợi dục đua chen đường đời
Sáu là ngủ dậy theo thời
Luyện thân, luyện khí đứng ngồi thông dong
Làm cho khí huyết lưu thông
Chân tay cứng cáp trong lòng thanh thoi
Bảy: rằm tửu sắc chơi bời
Thoả lòng chốc lát, cuộc đời ngắn đi
Tinh hao, chân khí phải suy
Nguyên thân ly tán, bệnh gì chẳng sâu
Tám: cần ăn uống hàng đầu
Nhưng đừng quá bội mà đau dạ dày
Kiêng ăn các thứ đắng cay
Các thứ sống lạnh tích dầu khó tiêu
Chín là năm ngủ thuận chiều
Hướng phương sinh khí (về đông) đầu cao hơn mình
Vòng tay lên ngực: mộng kinh
Vào giường không nghĩ, thẳng mình ngủ yên
Mười nên tắm giặt cho liền
Ra ngoài dù, nón không quên trên đầu

Đề phòng hàn thấp nhiễm vào
Áo quần ẩm áp, tà nào dám xâm
Mấy điều nên nhớ nhập tâm
Tháng ngày giữ trọn, trăm năm thọ trường.

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com