

# **NAM DƯỢC THẦN HIỆU**

**Mười khoa chữa bệnh**

**QUYỂN VII**

**CÁC BỆNH NỘI NHÂN**

## I - NỘI THƯƠNG

Nội thương là khí huyết tạng phủ bị thương tổn bên trong. Thân thể con người nhờ khí huyết mà sinh trưởng, nhờ tạng phủ mà nuôi dưỡng. Cho nên khéo bồi dưỡng thì có ích, không khéo gìn giữ thì có hại.

Khéo bồi dưỡng là gì?

- Là: Lo nghĩ vừa phải, mừng giận có chừng, ăn uống dè dặt, làm lung điều độ... như thế là có ích.

Không khéo giữ gìn là gì?

- Là ham muốn quá độ, tửu sắc không dè, thất tình dồn ép, làm lung quá sức, tinh thần và hình thể đã bị mệt mỏi ắt là gặp phải tai hại mà phát sinh bệnh tật. Cho nên biết giữ thân phải hết sức cẩn thận, biết phòng bệnh hơn là chữa bệnh.

Bệnh nội thương lúc mới phát cũng giống như bệnh ngoại cảm, người chữa bệnh phải xét cho rành, nội thương là do nguyên nhân khí suy yếu mà sinh bệnh, ngoại cảm là do tà khí quá thịnh mà phát sinh. Nếu nguyên khí suy yếu mà còn công tả, hoặc tà khí quá thịnh mà còn bổ còn liễm thì sai một ly đi một dặm. Tục ngữ có câu: "*Thuốc có thể cứu người mà cũng có thể giết người*". Lời nói ấy thật không phải là quá đáng. Cho nên người chữa bệnh, hễ giải về mạch thì xem mạch để đoán bệnh, như thế mới tránh khỏi cái vạ "giết người không dao".

Bệnh nội thương thì nóng rét xen nhau không cùng phát một lúc, ngoại cảm thì cùng phát một lúc mà không gián đoạn. Nội thương tuy không sợ rét nhưng dễ được ấm thì đỡ, ngoại cảm thì sợ rét, mặc dù gặp nóng dữ cũng không đỡ. Nội thương chỉ sợ gió, nhưng chỉ sợ một thứ gió độc nào đó, ngoại cảm sợ gió và mọi thứ gió lạnh đều sợ. Nội thương miệng ăn không biết mùi vị mà trong bụng không điều hòa. Ngoại cảm thì mũi ngửi không biết mùi vị, như bị nghẹn bí tắc, nội thương thì vị nguyên khí không đủ, thường nhắc nói, tiếng nói, trước nặng sau nhẹ, ngoại cảm thì tà khí có thừa, tiếng nói mạnh bạo, trước nhẹ sau nặng. Nội thương thì lòng bàn tay nóng mà lưng bàn tay mát. Ngoại cảm thì lòng bàn tay mát mà lưng bàn tay nóng. Nội thương thì đầu lúc nhức lúc không, ngoại cảm nhức đầu liên miên. Phải dựa vào các phép so sánh trên đây của Nội kinh mà xét kỹ tình trạng nội thương hay ngoại cảm, xem lại bệnh ở vào tạng nào, kinh nào để chiếu theo các phương mà chữa.

### 1. Kinh trị hư tổn lâu năm không khỏi.

*Hột bí đao* bóc vỏ phơi khô, tán nhỏ, mỗi lần uống 2 đồng cân uống với rượu nóng lúc đói, uống lâu thì kiến hiệu.

### 2. Kinh trị lao tổn, nóng hãm hạp, các thứ thuốc không chuyển.

*Thanh hao* dùng cả cây, hoa và lá, sắc đặc, hoặc cô thành cao hòa với nước tiểu trẻ em, thường uống thì rất công hiệu.

3. Kinh trị người nguyên khí hư yếu, ăn uống không biết ngon, hình dáng vàng gầy, đái đục, di tinh, tai ù, mắt mờ, thường hay xây xẩm, đi tả di lị, ăn vào mửa ra.

*Hột sen* bỏ vỏ, bỏ tim, tẩm rượu sao vàng, tán nhỏ, dồn vào cái bao tử heo đực buộc chặt lại, nấu chín giã nát, luyện mật làm viên bằng hạt ngô đồng, mỗi lần uống 100 viên với nước trà vào lúc đói, thật là phương thuốc tiên.

**4. Kinh trị người huyết hư, nóng hằm trong xương, đổ mồ hôi trộm, hình dáng khô gầy, chảy máu cam, đại tiện ra huyết, mọi chứng huyết nhiệt nói chung.**

*Thịt trâu và tủy trâu*, thường dùng làm món ăn, ăn được nhiều rất bổ.

**5. Truyền trị nội thương, trong bụng có hòn bóng.**

*Trùn khoang cổ*, lấy dao tre rạch bỏ đất trong ruột rửa sạch, ngào với mật ong, mỗi lần dùng 4, 5 con uống với nước trà vào lúc đói, uống 3 buổi sáng thì kiến hiệu. Nếu nhiều đờm thì lấy dầu mè tẩm trùn, sao cho khô, rồi mới ngào với mật ong mà uống.

**6. Truyền trị bệnh nội thương, hư tổn người khô khan gầy róc, tiểu tiện không ngăn giữ được, hoặc đại tiện đi lỏng.**

*Bong bóng heo đực*, 1 cái, *Hiết sen* bóc vỏ, bỏ tim, tán nhỏ. Rưới rượu ngon chút ít cho đều, bỏ vào nồi chưng cách thủy, cho vào nồi nấu chín, đợi nguội mang ra cắt nhát cho ăn tùy thích. Ăn được 4, 5 lần là kiến hiệu.

*Chi tử* sao vàng sẫm tán nhỏ, mỗi lần uống 1, 2 đồng nước với gừng.

**7. Kinh trị chứng lao nhiệt (hể làm mệt thì sốt) và chứng sốt từng cơn.**

*Lá muống đắng*, *Lá cau kỷ*. Hai vị bằng nhau giã nhỏ, hòa với nước chảy về phía đông, lọc bỏ bã mà uống. Hết cơn mệt một lúc thì hòa với một chén mật mía, ho tức ngực thì hòa với một chén mật ong, eo lưng đau, tai điếc thì hòa với chút muối.

**8. Truyền trị các chứng sốt do nội thương hay ngoại cảm.**

*Lá và dây muống đắng* không kể nhiều hay ít, nấu thành cao trừ lại để dùng, lúc dùng pha nước sôi hòa vào mà uống.

## II - HƯ LAO

Hư lao không phải là một chứng riêng biệt, các bệnh lâu ngày không khỏi đều thành hư lao, hư lao lâu ngày không khỏi mà thành lao trùng, thì dầu thầy thuốc giỏi đời xưa cũng khó trở tay. Đó là nói bệnh đã thành hình rồi mới uống thuốc thời cũng như đợi đến khát nước mới đào giếng, đợi đến đau vô mới đúc gương thì muộn lắm rồi.

Ngày thường, ăn ở mất chừng mực, ham muốn quá độ, cũng có người bẩm thụ yếu kém, nhân đó mà sinh bệnh, nhưng trong hai yếu tố kể trên tổng quát cũng là hư kém cả.

Có lúc vì thất tình, lục dâm, ăn uống, nhọc mệt, tổn hai khí huyết, tinh hao, thủy kiệt, hỏa bốc nóng trong ngũ tạng, nung nấu giữa tam tiêu, làm cho thân khô ráo không có chút tư nhuận, nên sinh ra chứng ngũ tâm phiền nhiệt (15) tai điếc, mắt mờ, ho hen, tức thở, thổ huyết, khạc ra máu, ỉa ra máu, chảy máu mũi, đổ mồ hôi trộm, di mộng tinh, thần sắc tối tăm, hơi thở đoản, chân tay yếu đuối, tân dịch khô kiệt, ăn uống ngày một kém. Bệnh không phải một sớm một chiều mà phát ra như thế, thì việc dùng thuốc không phải là một muỗng, một viên mà chữa khỏi.

**1. Cao bổ âm: Kinh nghiệm dùng chữa tất cả chứng lao tổn, 5 chứng lao, 7 chứng thương, tình ít tủy khô, thận suy huyết kém, tất cả mọi chứng âm hư bất túc.**

*Yếm rùa* 10 cân, ngâm nước lạnh 7 ngày, thấy vỏ đen đã tróc nát thì đem cạo sạch cho trắng, nướng qua, cho vào cối đá, giã nát ra, cho vào nồi đất đổ đầy nước bịt kín miệng lại, đặt vào nồi chưng cách thủy, cạn nước thì chuyển nước sôi vào, dưới nồi đun lửa luôn

15. Triệu chứng của bệnh hư lao thể hiện nóng ở hai lòng bàn tay, hai lòng bàn chân và dưới vùng tim, do âm hư, hỏa uất.

không hề tắt, nấu luôn một ngày một đêm, xem yếm rùa nát mềm và nước đặc thì lấy ra bỏ xác, lỏng lấy nước đổ vào cái chảo, dùng lửa củi dẫu, đun lửa vừa vừa, dũa cả quấy liên tay, khi nào nhỏ một giọt vào nước lạnh mà không tan là được, đổ vào lọ cất kín, mỗi lần uống không kể nhiều ít, hòa vào nước sôi mà uống vào lúc đói, uống lâu ngày thì người mạnh các bệnh đều tiêu dần.

**2. Cao bổ dương:** Kinh nghiệm chữa chứng dương hư thân thể, tay chân, khí lực yếu ớt, ăn uống kém sút, tinh lạnh không thể có con, tất cả mọi chứng dương bất túc và hư hàn thì dùng cao này làm chủ.

*Gạc hươu* không kể nhiều ít, cắt ra từng khúc, ngâm vào nước vài ngày cao bỏ da ngoài, nấu cách thủy như nấu cao bổ âm, và cách uống cũng giống như cao bổ âm. Nếu khí huyết đều hư thì nên hòa lẫn cả 2 thứ cao mà uống gọi là *cao bổ âm dương* thì công hiệu cũng không thể kể hết được.

**3. Kinh trị chứng hư lao nóng rét, chân tay mình mẩy rù mòi và bị bệnh lao trái nóng âm ỉ trong xương.**

*Rau má tía, Thanh hao* (cả cành, lá, hoa, hột). Mỗi vị dùng 5 cân, cắt nhỏ, nước tiểu trẻ con 5 thăng, nước 5 thăng đổ vào nồi đất to, sắc lấy 1 nửa lọc bỏ bã lấy nước, nhỏ lửa, ngào còn một dẫu, dùng 40 cái mật heo, trích lấy nước mật hòa vào, lại cô thành cao, đưa ra đợi nguội, lại dùng cam thảo 2, 3 lạng nướng chín, tán nhỏ, trộn vào cao, giã cho đều, làm viên bằng hạt ngô đồng, mỗi lần uống 20 viên, tăng dần đến 30, 40 viên, uống với nước cơm vào lúc đói rất hay.

**4. Một phương thuốc cao kinh nghiệm.**

*Thanh hao* cả rễ, cành, hoa, lá hột một nắm cắt nhỏ. Nước 3 thăng, nước tiểu trẻ em 5 thăng. Cùng sắc lấy 1 thăng rưới bỏ bã, cô thành cao, viên bằng hột ngô đồng, mỗi lần uống 20 viên với rượu vào lúc đói và lúc đi ngủ rất hay. Hoặc chỉ dùng độc vị *Thanh hao* nấu cô thành cao, khi uống thì hòa vào nước tiểu trẻ em mà uống cũng được.

**5. Một phương thuốc rất hay chữa bệnh hư tổn:**

*Hột sen già* nửa cân, bóc vỏ bỏ tim, tẩm rượu 2 đêm, lấy một cái *bao tử heo dục* rửa sạch, dồn hột sen vào, lấy dây buộc lại, bỏ vào nồi đất đổ nước nấu cho chín, lấy ra phơi khô, tán nhỏ, dùng rượu khuấy hồ làm viên bằng hột ngô đồng, mỗi lần uống 50 viên với nước ấm trước lúc ăn, rất hay.

**6. Kinh trị chứng lao tổn, và người già suy nhược, ung thư, phong hùi, sống mũi lở loét, uống vào thì da tróc, trùng ra, uống lâu thì bổ trung khí, làm cho không đói, thân thể nhẹ nhàng và sống lâu.**

*Thiên môn đông* phơi khô, tán nhỏ, mỗi lần uống 1 đồng với nước nóng, ngày uống 3 lần, kiêng ăn cá gáy.

**7. Kinh trị chứng lao tổn, đổ mồ hôi trộm, di tinh, phương này có tác dụng bồi bổ, ích khí, mạnh chí;**

*Củ sừng*, nấu chín, bóc vỏ, 10 lạng. *Củ mài*, nấu chín, bóc vỏ, 20 lạng. Phơi khô tán nhỏ, mỗi lần dùng 2 đồng cân, nấu lẫn với cháo mà ăn vào lúc đói, ăn lâu, sẽ thấy khá dần.

**8. Kinh trị người khí huyết suy kém, nóng hãm hấp hư lao quá sức, mặt bủng đen xám, đau lưng không ngồi lâu được, tóc rụng, răng khô, hay nhổ vạt.**

*Gạc hươu* 2 lạng, *Ngưu tất*, tẩm rượu, kiêng đồ sát, sấy khô, 1 lạng rưỡi. Đều tán nhỏ, luyện mật làm viên, bằng hột ngô đồng, mỗi lần uống 50 viên với nước muối và ít rượu vào lúc đói rất hay.

**9. Kinh trị mọi chứng lao tổn.**

*Tỳ bà*, ăn được nhiều thì thêm sức sống lâu và *Cá diếc* ăn được nhiều cũng bổ ích.

**10. Kinh trị bệnh lao, sốt nóng hăm hập, tự đổ mồ hôi trộm, chứng này sốt liên miên thì khó chữa, sốt cách quãng thì dễ chữa.**

- *Linh dương giác*, chẻ vụn tán nhỏ, mỗi lần uống 2 đồng với nước ấm vào lúc đói, thì khỏi.

- *Nước tiểu trẻ em* (lấy ở trẻ em từ 3 tuổi trở lên) 5 bát, nấu lấy 1 bát, đổ *Mật ong* vào 3 chén hòa đều mỗi lần uống 3 chén, bệnh nhẹ thì uống 20 ngày, bệnh nặng thì 30 ngày.

- *Cá lạt*, (*Mạn lệ ngư*) bỏ ruột, rửa sạch, đổ vào 2 chén rượu cho muối và giấm vào mà ăn nhiều sẽ kiến hiệu.

**11. Kinh trị chứng âm hư hỏa bốc ho ra máu, và chữa được chứng tích tụ phong đờm, có tác dụng dưỡng 5 tạng, giết được trùng nấp trong cơ thể, trừ được ôn dịch, bổ khí, nhẹ người, không hay đói.**

*Cao thiên môn*: Dùng *Củ tóc tiên* leo rửa nước sôi bỏ lõi, giã vát lấy nước 10 thăng, nhỏ lửa nấu đến còn 3 thăng, đổ vào bốn lạng *mật ong* cô đến độ nhỏ vào nước lạnh không tan thì đem rót vào lọ sành, dây kín, chôn xuống đất ba ngày lấy lên để dành dùng. Liều dùng 1 muống, ngày 2 lần sáng sớm và tối đi ngủ hòa tan với nước sôi mà uống. Nếu đại tiện đi lỏng thì uống với rượu.

**12. Kinh trị chứng cấp lao ho háng khó chịu.**

*Đào nhân* 3 lạng, ngâm nước bóc bỏ vỏ và đầu nhọn, *Gan heo* 1 cổ. Nước dãi trẻ con 2 bát, cùng nấu đến cạn, cho vào cối giã nát bột, làm viên bằng hạt ngô đồng, liều dùng 30 viên uống với nước nóng vào lúc đói.

**13. Truyền trị chứng lao thương ho máu tiếng, bụng to lòi gân xanh và trị chứng ngộ độc.**

*Gỗ mun hoa* cho nước nóng vào mài lấy nước sệt cho uống rất hay.

**14. Kinh trị chứng hư lao, ho hen đờm suyễn, tự đổ mồ hôi:**

*Phổi heo dục* không cho dính nước dùng dao chẻ chọc thủng từng lỗ, mỗi lỗ dòn vào vài đồng cân *hạt rau dền* đồ chín, sang canh năm cho ăn chỉ ăn 3, 5 lần thì kiến hiệu.

**15. Kinh trị chứng lao tổn lâu ngày, thành lao trùng và chữa cả bệnh ho lao truyền nhiễm:**

*Cật heo dục* 1 đôi, *Nước dãi trẻ em* 2 bát, *Rượu* 1 chén. Đều cho vào nồi đất mà ngâm, nhỏ lửa nấu kỹ, sang đầu canh năm hâm nóng cho ăn và uống cả cái lẫn nước. Ăn liên tục 1 tháng thì kiến hiệu. Hoặc có bệnh thổ huyết thì gia thêm *mâm cô may*, rất hay.

**16. Kinh trị ho lao thổ huyết, chảy máu cam, nóng rét, ho đổ mồ hôi:**

*Thịt ếch* nấu chín nhừ, rút bỏ xương, cho hành muối vào lại ninh kỹ thường ăn, có tác dụng giáng hỏa và đại bổ.

**17. Kinh trị bệnh lao truyền nhiễm:**

*Gan mèo đen* dùng cho dính nước thái sống, phơi khô, tán bột, mỗi lần uống 1 đồng cân với rượu nhạt vào lúc đói, rất hiệu nghiệm.

**18. Kinh trị bệnh lao gần chết.**

*Mạch môn đông* 2 lạng, *Chích cam thảo* 2 lạng, *Gạo tẻ* nửa vốc, *Lá tre* 15 lá, *Nước* 2 thăng. sắc lấy 1 thăng, chia uống 3 lần rất hay.

### III - GIUN SÁN (sén dài)

Các loại giun sán sinh ra là do ăn uống vào bao tử những đồ sống sít, hoặc đồ ngọt béo, hoặc rượu thịt tanh tào, dạ dày không vận chuyển được, đình trệ lâu ngày, mà hóa sinh ra.

Muôn vật ở trong trời đất, có bốn cách sinh đẻ.

1. là *thai sinh* (đẻ con);
2. là *noãn sinh* (đẻ trứng);
3. là *thấp sinh* (đẻ ở nước);

4. Là *hóa sinh* (hóa ra con) giun sán ở đây là loại hóa sinh. Cho nên tùy từng loại mà hóa sinh ra các thứ sên lãi khác nhau. Nó có giống khác nhau, lúc phát bệnh thì bụng đầy trướng, nôn mửa, nuốt chua, nhổ ra nước trong, mặt vàng, người gầy, không muốn ăn uống hoặc khi tích thành cục ấn vào không chuyển động đau nhức không ngớt... chính là bệnh sên lãi. Nếu không chữa ngay, để cho nó chạy vào tim vào phổi thì ắt phải chết.

Nên theo các phương sau đây mà chữa.

**1. Kinh trị các loại giun sán chòi, quấy trong bụng sinh đau nhức vùng tim, hoặc nhổ nhiều nước trong.**

- *Cá lạt* nấu nhặt cho ăn no, ăn 3, 5 lần thì khỏi.

- *Cỏ nu áo* phơi khô tán nhỏ, luyện mật làm viên bằng hột ngô đồng liều dùng 40 viên, dần dần tăng đến 50 viên, nấu nước với mật làm thang uống vào lúc đói, kiêng rượu thịt.

- *Son khô* sao cháy tán nhỏ, luyện mật làm viên bằng hột ngô đồng, mỗi lần uống 10 viên với nước nóng, ngày uống 3 lần rất hay.

**2. Kinh trị bị giun chòi mà đau tim.**

*Mật gấu* 1 cục bằng hạt đậu, hòa tan với nước mà uống, rất công hiệu.

**3. Kinh trị bị giun đũa chòi quấy, đau nhói trong bụng nhổ ra nước miếng trong.**

*Long đờm thảo* 1 lạng, bỏ gốc, cắt nhỏ, đổ 2 chén nước, sắc lấy một chén, nhin đói 1 đêm, sáng mai uống hết, là kiến hiệu.

**4. Kinh trị bạch thốn trùng (sán sơ mít).**

- *Hột ngút* (chua ngút) tán nhỏ 3 đồng, tuần đầu tháng, tối hôm trước không ăn cơm, chỉ ăn thịt nướng, đến 4 giờ khuya, lấy rượu hòa vào bột *hột ngút* mà ăn, đến 9, 10 giờ trưa sau, thì sán ra chết hết. Sau đó nên ăn cháo để bảo vệ tạng khí và khôi nại tỳ vị, không được ăn cơm.

- *Rễ lưu* 1 nắm rửa sạch, *Hạt cau khô* 5 hạt. Bóc thành thang sắc đặc, sáng sớm dùng 1 miếng thịt heo nướng vàng ngâm vào miệng, để cho sán ngoi đầu lên, một lúc nhả thịt ra, uống nước thuốc vào, thì sán chết mà ra hết.

- *Hột cau khô* 14 hạt tán nhỏ, còn vỏ cau thời đổ vào hai bát nước sắc lấy 1 bát, rồi hòa một đồng cân bột hạt cau đó mà uống vào lúc đói, ít ngày thì sán ra hết, nếu sán ra chưa thật hết, thì lại uống thêm như trên, hễ sán ra hết mới thôi.

- *Cành dâu*. dùng dao tre cạo lấy vỏ trắng 3 nắm, nước 3 bát sắc lấy 1 bát, chớ ăn bữa cơm tối, sáng sớm mai đang đói bụng là uống, thì sán liền xuống hết, uống 2, 3 lần thì dứt nọc - *Rau xam* sắc lấy 1 bát nước, cho ít muối và giấm vào mà uống vào lúc đói, thì sán ra hết mà lành, nên uống 2, 3 lần sán xuống hết là thôi.



**5. Kinh trị chứng sán và giun đũa đều công hiệu.**

- *Tổ ong* đốt tán nhỏ, dùng 1 đồng cân uống với rượu vào lúc đói, sán đều xuống chết hết.

- *Chỉ đen* bỏ vào xanh đồng, đốt lửa chảy tan, lấy que tre quấy cho nổi phần lên, hớt lấy 4 đồng cân, lúc đi ngủ ăn một miếng thịt heo, sáng mai đầu canh 5 lấy nước đường hòa với phần chỉ đó mà uống thì sán xuống hết, rồi ăn cháo, 1 ngày là dứt nọc.

**6. Kinh trị chứng giun đũa, bụng đau như giòi dăm miệng ứa ra nước giải trong.**

- *Lá ngải cứu* 1 nắm, nước 2 thăng, sắc còn 1 thăng cho uống, thì sẽ ra trùng hoặc đi ỉa ra.

- *Thịt nướng* ăn 1 miếng vào lúc gà gáy canh đầu, một lúc lâu uống một bát nước cốt lá ngải cứu vò ra, thì sẽ trục sán ra.

- *Rễ ý dĩ* cắt nhỏ, nửa cân, nước 3 thăng, sắc lấy phần nửa, uống vào lúc đói thì sán chết mà ra hết, rất công hiệu.

- *Lá ngải tươi* giã vắt lấy nước 1 bát, đến đầu canh năm (4 giờ sáng) trước ăn một miếng thịt nướng, hồi lâu uống nước ngải vào thì sán tự ra.

- *Hột cau khô* 2 lạng thái nhỏ, rượu 2 bát. Sắc lấy nửa chia ra uống, sán ra hết là khỏi.

- *Cà đại* mổ lấy hột, phơi khô tán nhỏ luyện mật làm viên bằng hòn đạn, mỗi lần uống 3 viên vào lúc đói sán ăn mật là chết, mà chết hết, tự khỏi.

- *Mộc nhĩ cây hộc* đốt tồn tính tán nhỏ, uống với nước nóng vào lúc đói độ 2 đồng cân, thì sán ra hết.

**7. Kinh trị chứng giun chòi ra bằng miệng và mũi.**

*Ô mai* sắc lấy nước thường uống và ngậm là yên ngay.

*Cá chết* nôi 3, 4 con, Dùng mỡ heo rán cá, bỏ vào 10 hột *Ba đậu* cùng nghiền nhỏ, lấy bún ngoài ruộng luyện dẻo làm viên bằng hột đậu xanh, phơi khô uống với nước lạnh, đi đại tiện ra ỉa là khỏi.

## IV - BỔ ÍCH

Con người căn bản là nhờ tinh thần và khí huyết mà duy trì sự sống, nếu thủy hỏa điều hòa thì sự sống yên lành, thủy hỏa thiên lệch thì sinh ra đủ thứ bệnh.

Người uống rượu nhiều quá, dâm dục nhiều quá thì hại tinh huyết, lo nghĩ nhọc mệt quá thì hại thần khí, giận dữ quá thì hại can khí, ưu sầu quá hại phế khí, vui mừng quá hại tâm khí, lo nghĩ quá hại tỳ khí, sợ sệt quá hại thận khí, cho nên sách *Nội kinh* có chép: "*Khéo ăn ở thì khỏe mạnh, không khéo ăn ở thì chết mất*" ý nghĩa là như thế. Lại nói: "*Tỳ là gốc của 5 tạng. Vì là gốc của 6 phủ, hễ tỳ vị điều hòa thì nuôi dưỡng được khắp các tạng phủ*". Vì vậy, phép bổ dưỡng rất có quan hệ đến tính mạng con người, thuốc thang cũng bổ ích cho đời sống. Cho nên tôi góp nhặt một số bài thuốc bổ sau đây để tùy từng bệnh mà bồi dưỡng.

**1. Bài "Phù tang chí bảo" phương thuốc kinh nghiệm.**

Bài thuốc này khí vị hòa bình không nóng, không lạnh, uống liên tục được 3 tháng thì thân thể nổi đầy mụn, đó là do sức thuốc đẩy ra không nên cho là quái lạ. Sau đó khắp mình tươi sáng, da dẻ mịn màng đến nửa năm thì khí lực trở nên mạnh mẽ, tật bệnh dần thấy tiêu tan, cứ trường kỳ uống mãi không ngớt thuốc, thì gân cốt trở nên khỏe mạnh, khí huyết dồi dào, tỏ tai sáng mắt, tinh thần khoan khoái, tăng tuổi thọ.

*Lá dâu non* (dùng thứ dâu vườn tốt, chỗ nên dùng dâu núi, sợ có độc rắn rết), hái lúc mặt trời chưa mọc, độ vài ba chục cân, mang tới chỗ nước chảy rửa sạch bụi đất, phơi nắng cho khô.

*Vừng* (mè) đen phân nửa cho vào nước xát tróc vỏ, rồi chín lần đồ chín lần phơi.

Hai thứ cùng tán bột, luyện mật làm viên bằng hạt ngô đồng, mỗi lần dùng 100 viên. uống với nước nóng vào lúc đói.

**2. Nghiệm phương thuốc chữa ngũ lao thất thương bổ ích tỳ vị, nhuận tim phổi, uống lâu càng tốt.**

- *Hoàng tinh* bỏ vỏ nấu chín, phơi gần khô lại nấu lại phơi 9 lần, rồi cắt để dùng, hoặc ăn cả củ hoặc tán nhỏ hòa vào cháo mà ăn đều tốt.

**3. Lại có phương chuyên bổ hư tổn, điều hòa tâm thận, bền tinh khí sáng tai mắt, mạnh trường vị:**

*Hạt sen* bóc vỏ bỏ tim, tẩm rượu độ 3 giờ, phơi khô tán nhỏ, dồn vào bao tử heo nấu chín, cho ăn tùy thích, hoặc phơi khô tán nhỏ, luyện mật ong làm viên uống vào lúc đói, uống lâu càng tốt.

**4. Lại có phương bổ phủ tạng, cường chí khí, tỏ tai sáng mắt.**

*Hạt sen già* bóc vỏ bỏ tim tán nhỏ, mỗi buổi sáng dùng gạo hai vốc, nấu cháo bỏ vào nửa lạng bột hạt sen ấy, khuấy đều, ăn nóng, ăn lâu sẽ thấy công hiệu.

**5. Kinh phương có tác dụng bổ trung, ích khí, cường âm, nở da thịt, trừ tà khí nóng lạnh, trừ hư lạnh ở hạ tiêu và tiểu tiện đi luôn, uống lâu sẽ thấy hay:**

*Củ mài*, mài vào chậu sành cho thành bột, tẩm rượu sao thơm, rồi thêm 1 chén rượu khuấy đều, mỗi buổi sáng ăn vào lúc đói, dần dần thấy khá lên nhiều.

**6. Kinh trị người trung niên hao tổn có tác dụng bổ gan sáng mắt, làm cho béo, trẻ đẹp, tăng trí nhớ.**

*Hạt bí đao* 7 thăng, đựng vào túi lụa, nước nấu sôi 3 dạo thì cho vào, hồi lâu lấy ra phơi khô, lại nấu lại phơi 3 lần rồi tẩm giấm thanh hai đêm, phơi khô tán nhỏ, liều dùng 2 đồng cân uống với nước trà, dần dần thấy công hiệu.

**7. Kinh trị những người suy nhược, ăn nó có tác dụng bổ ích nhiều:**

- *Gà trống đen* 1 con, giết chết, vặt lông moi bỏ ruột, ninh thật nhừ, cho hành gừng muối vào mà ăn, ăn càng lâu thì rất bổ ích.

- Ăn thịt *Chim cu ngói* được nhiều cũng rất bổ.

**8. Nghiệm phương có tác dụng tráng thận mạnh chí.**

*Huyết trong con hổ mới giết được* cho uống sống thì rất hay.

**9. Bài thuốc kinh nghiệm, uống vào rất bổ, làm mạnh gân cốt, thêm tinh tủy, bổ khí huyết, đen râu đen tóc, cường dương, nhẹ người dùng thuốc này phải uống hàng năm mới có công hiệu.**

*Hà thủ ô trắng và đỏ* mỗi thứ dùng nửa cân, ngâm nước vo gạo 3 đêm, dao tre cạo bỏ vỏ ngoài, dao đồng thái lát (kiêng dụng cụ bằng sắt), sao khô tán nhỏ, luyện mật, làm viên bằng hạt ngô đồng, liều dùng 50 viên uống với rượu lúc đói. Kiêng ăn huyết heo, cá cò vảy, rau cải, hành tỏi.

**10. Bài thuốc kinh nghiệm làm tỏ tai, sáng mắt, tăng trí nhớ:**

*Cừu tiết xương bồ* lấy về rửa sạch phơi râm 100 ngày, tán nhỏ liều dùng 1 đồng cân uống với nước trà, ngày uống ba lần, uống càng lâu càng công hiệu.



**11. Bài kinh nghiệm này bổ 5 tạng, thêm khí lực, cứng xương đầy tinh tủy, uống lâu thì hết bệnh, sống lâu rất bổ ích.**

*Vùng đen* (Mè đen) thứ to hạt là tốt, 9 lần đồ, 9 lần phơi, cất kín mỗi lần dùng 2 vốc, rưới nước ướm, gói vào khăn vải xát bỏ vỏ, giã nát cùng gạo tẻ trắng cùng tán bột, mỗi sáng sớm lấy ăn, hoặc luyện mật làm viên bằng hòn đạn mỗi lần uống 1 viên với rượu, ngày uống 3 lần, uống trong 1 năm thì thấy công hiệu. Kiêng ăn thịt chó, cá độc, rau sống.

**12. Bài kinh nghiệm này uống vào đẹp nhan sắc.**

*Hoa sen*, ngày 7 tháng 7 âm lịch, hái lấy 7 phần, *Củ sen* ngày 8 tháng 8 hái lấy 8 phần, *Hột sen* ngày 9 tháng 9 bóc lấy 9 phần. Đều phơi râm tán nhỏ, mỗi lần uống 2 đồng cân với rượu nóng, đây là phương pháp thuốc rất hay.

**13. Bài "Cam cúc phương" kinh nghiệm.**

*Mâm cúc* lấy vào thượng tuần tháng 3, *Lá cúc* hái vào tháng 6, *Hoa cúc* hái vào tháng 9, đến tháng 12 thì nhổ cả cây. Cả 4 thứ đều phơi râm 100 ngày số lượng bằng nhau, tán nhỏ, liều dùng một đồng cân, uống với rượu, hoặc luyện mật làm viên bằng hạt ngô đồng, liều dùng 7 viên. uống với rượu, ngày uống ba lần. Uống được 100 ngày thì nhẹ người, da dẻ nhuận mượt, uống 1 năm thì tóc xanh trở lại.

**14. Bài "Dị loại hữu tinh hoàn" kinh nghiệm, có tác dụng bổ khuyết bổ tạng phủ tinh tủy, đại bổ hư lao.**

*Lộc giác sương*, *Quy bản* (tẩm mỡ hoặc váng sữa nước vàng) *Lộc nhung* (tẩm mỡ hoặc váng sữa nướng vàng) mỗi thứ 6 phần, *Hổ hỉnh* (xương cẳng chân trước hổ tẩm rượu nướng vàng) *tủy xương sống lợn đực*, mỗi thứ dùng 4 phần, cùng tán nhỏ.

Các vị trên luyện mật cho đều, viên bằng hột ngô đồng mỗi lần uống 50 viên dần dần đến 70. 80 viên uống với nước muối vào lúc đói.

**15. Bài cao Thiên môn kinh nghiệm, có tác dụng bổ phổi, chữa ho ra máu, trừ tích tụ phong đờm, nhuận ngũ tạng, sát trùng lao, trừ ôn dịch bổ khí nhẹ mình uống vào không đối.**

(Cách chế và liều dùng xem mục Hư lao, phương số 11 ở trên)

**16. Kinh trị chứng phong tê thấp lâu ngày và bổ chính khí, lợi trường vị, tiêu thủy thũng, trừ tà khí trong xương, củng chữa chân co quắp.**

*Hột ý dĩ* tán nhỏ, lẫn với gạo tẻ trã nấu cháo, ăn hàng ngày rất công hiệu.

**17. Phương thuốc uống vào không đối, đã kinh nghiệm (đây là phương thuốc tiên)**

*Hột sen già* đồ chín bóc vỏ bỏ tìra, giã lấy nước, nấu nhỏ lửa lấy 5 đấu, đổ mật và rượu vào một đấu. Hột mè tán nhỏ 2 thăng. Cùng nấu đến lúc viên lại được thì rút lửa đi, dùng bột đậu xanh trộn vào làm bánh ăn, vuông ba tấc dày nửa tấc, mỗi lần ăn 1 bánh, ngày ăn 3 lần, 100 ngày trở lên rất tốt, kiêng ăn cá gáy.

**18. Phương thuốc tịch cốc nhịn cơm không đối.**

Nước lựt, đại hạn và sâu keo đời nào mà không có, nhân dân gặp phải tai nạn ấy thì hết của xiêu nhà, thiệt mình, bỏ con, cho nên người đời không thể không biết phương thuốc này:

*Đậu đen* 5 đấu, xát sạch, đồ 3 lần, bỏ vỏ, *Mè đen* 3 đấu, ngâm nước một đêm, cũng đồ 3 lần, xát bỏ vỏ. Đều giã nát, nắm thành từng cục to bằng nắm tay, bỏ vào chỗ mà đồ từ 8 giờ tối đến 12 giờ đêm, 4 giờ sáng sau nhấc chỗ ra. 12 giờ trưa đem phơi khô rồi tán nhỏ, ăn bột khô đến no thì thôi, kiêng không ăn qua một thứ gì khác. Ăn no lần thứ nhất được 7

ngày không đói, ăn no lần thứ hai được 49 ngày không đói, ăn no lần thứ ba được 300 ngày không đói, ăn no lần thứ tư được 2400 ngày không đói, sau không cần nữa mà vĩnh viễn không đói. Không kể già trẻ, cứ theo đúng phép mà ăn thì người mạnh khỏe, da dẻ đỏ tươi, lâu ngày không khô héo. Nếu khát nước thì nghiền mè đen sắc nước mà uống, thì lại nhuận được tạng phủ. Nếu muốn lại ăn được các vật thì dùng *Hột qùy* 3 vốc, nghiền nát sắc nước để nguội mà uống với thuốc, uống như vậy rồi thời tửu sắc hay ăn uống các thứ khác đều không hại gì.

## V - THUƠNG THỰC

Ăn uống là mạch sống của con người, tỳ vị là nền tảng của thân thể. Nền tảng ấy rất quan hệ, muôn vật nhờ đó mà sống, cho nên ăn uống có chừng mực thì tỳ vị điều hòa, tỳ vị điều hòa thì tạng phủ yên tĩnh thì các bệnh không sinh, nếu ăn uống sai trái một chút thì bệnh phát ra ngay. Cho nên Nội kinh có nói "*Ăn mà nuôi sống, cái ích đó do ta làm nên, ăn mà hại sự sống, cái hại đó cũng do ta làm nên*". Bởi vì bệnh hay phát vào những người tạng phủ yếu ớt mà những người giàu sang, an nhàn, trong tỳ vị đã trở nên hư lạnh, ngoài thân thể lại lười vận động, thì đồ ăn cũ chưa tiêu, đồ ăn mới lại tống vào, tỳ vị yếu không tiêu hóa nổi mới thành chứng tích thực. Lúc bệnh phát sinh thì trương bụng thờ gấp, tức ngực thờ chua, hơi thối bệnh nặng thì nóng rét dữ dội hoặc đau đầu giống như sốt rét, như thế là đúng chứng.

**1. Kinh trị chứng trung khí vốn hư tổn, tỳ vị yếu không tiêu, hoặc sinh các chứng khát nước di lỵ.**

*Cá diếc to*, bỏ ruột, lấy 5, 6 tép tỏi dồn vào bụng cá, ngoài gói vài lớp giấy, nướng chín, bỏ tỏi đi, ăn cá, ngày ăn 2, 3 lần tự nhiên sẽ ăn được nhiều, lại chữa chứng bụng bị tắc nghẽn, ăn không xuống. Phương này công dụng điều hòa được dạ dày, chắc được ruột, không nên khinh thường.

**2. Kinh trị chứng vị hư khí nhiệt không ăn được.**

*Nước gừng* nửa chén. *Sinh địa* sắc đặc lấy nước một ít. Mật 1 muống, nước 2 chung, hòa đều mà uống rất hay.

**3. Chuyên trị chứng trương bụng do ăn uống quá nhiều.**

*Thuốc súng* 34 viên, nghiền với nước lạnh uống tức khắc nhuận trường, và đồ ăn tiêu hết.

**4. Kinh trị chứng tỳ vị hư yếu không muốn ăn uống.**

*Củ mài* sao, *Bạch chỉ* tẩm mật một đêm sao khô. *Hột sen* sao các vị đều nhau tán nhỏ luyện với nước làm viên, bằng hột đậu xanh, mỗi lần uống 40, 50 viên với nước cơm là kiến hiệu.

**5. Kinh trị tỳ hư bụng yếu, ăn kém không tiêu mặt sinh vết đen.**

*Mút hồng* 5 cân, *Váng sữa* 1 cân, *Mật ong* 1/2 cân. Trước lấy váng sữa và mật hòa đều nấu sôi, rồi cho mút hồng vào nấu sôi 10 dạo, rót vào lọ sành mà đựng, mỗi ngày ăn 5, 3 quả vào lúc đói, rất bổ.

**6. Kinh phương dùng để an thần điều khí, ích vị, giải rượu, tiêu thực.**

*Thanh bì* 1 cân, ngâm nước bỏ chất đắng, cạo bỏ xơ trắng. Muối 5 lạng. *Chích cam thực* 6 lạng, *Hồi hương* 4 lạng. Nước 2 bát, nấu khuấy liên tay, chờ cạn hết nước, thì nhỏ lửa sấy khô, dùng để khô quá, rồi bỏ hết các vị, chỉ dùng thanh bì, cứ sau mỗi bữa ăn, cần ăn 2, 3 vỏ rất hay.



Ba đậu nam  
(Dầu me)



Chóc chuột  
(Nam tinh)



Bân



Biền súc  
(Rau đắng)



Búng báng



Bưởi bung



Bươm bướm



Gà gại leo



Canh châu

**7. Kinh trị đồ ăn tích trong dạ dày không tiêu được.**

*Cuống dưa dâ sao vàng 2 đồng rưỡi. Đậu đỏ 2 đồng rưỡi. Đều tán nhỏ. Lấy đậu sị một vốc, nước 7 chung nấu chín, lọc bỏ bã hòa thuốc tán vào, mỗi lần một đồng cân. Uống thêm ít nữa cho đến lúc mửa ào ra thì thôi.*

**8. Kinh trị đồ ăn tích đọng không tiêu, hoặc ăn nhầm đồ độc, bụng trướng lên, muốn sinh thổ tả.**

- *Nước sôi nửa bát, nước lạnh nửa bát, bỏ vào tí muối cho mửa ra là lành.*

- *Hoắc hương, Trần bì, Hậu phác* tẩm nước gừng sao. Các vị đều bằng nhau cho uống là khỏi ngay.

**9. Kinh trị chứng nóng trong ngực, phương này có tác dụng tiêu thực hóa đờm.**

*Trần bì, rửa nước nóng, sao qua nấu lăm nước chè mà uống là tốt.*

**10. Truyền trị bệnh nặng mới khỏi vội ăn uống bữa bái sinh đau bụng đầy bụng.**

*Mai ba ba* đốt ra than, tán nhỏ hòa với nước cơm mà uống là yên.

**11. Truyền trị chứng yếu bao tử trong ngực bức tức ăn uống không được.**

- *Hột màng tang* phơi khô, tán nhỏ, nước gừng già với *thần khúc* làm hồ, bằng hột ngô đồng, mỗi lần uống 30 viên, uống với nước gừng hoặc nước nóng.

- *Cây ké đầu ngựa*, phơi khô tán nhỏ, luyện mật hoặc hồ *thần khúc* làm viên bằng hột ngô đồng, mỗi lần uống 10 viên với rượu, ngày uống 3 lần là hiệu nghiệm.

**12. Kinh nghiệm cách uống rượu không say.**

Ăn một nhúm muối là uống được rượu gấp bội.

## VI - BỆNH TÌNH CHÍ

Bệnh tình chí là do tình hướng vào cái gì, chí dốc vào cái gì mà sinh bệnh. Người ta do mừng, buồn, giận, vui, lo, nghĩ, sợ, bày tình đó mà thương tổn mà biến ra mọi bệnh, thì căn bản là bệnh đã ăn sâu, không phải châm cứu hay thuốc thang mà chữa được. Cho nên đời xưa chữa bệnh có nhiều cách: như *chính trị, tông trị và nghịch trị*. Nay dùng tình chí mà chữa bệnh tình trí tức là tông trị vậy.

Nội kinh nói: "Mừng quá hại tâm khí thì lấy sợ mà chữa, giận quá hại đến can khí thì lấy thương cảm mà chữa, nghĩ hại đến tỳ thì lấy giận mà chữa, lo hại đến phế thì lấy mừng mà chữa, sợ sệt hại đến thận khí thì lấy nghĩ mà chữa, đó cũng giống như khí trời uất thì nhờ có gió mới tan, khí đất đai uất thì nhờ có sấm mới vỡ. Do đó biết dụng tâm của thánh hiền, tình vi trong tình vi, huyền diệu trong huyền diệu, không thể dòm ngó, đo lường được. Tôi giới thiệu mấy phép tâm thuật cứu người của tiên hiền để cho người sau theo đó mà suy rộng thêm, biến thông thêm, thì tấm lòng muốn cứu sống người, có thể dùng mãi không hết.

**1. Vì lo nghĩ sinh bệnh lấy giận mà chữa.**

Xưa vua Tề vì lo nghĩ quá mà thành bệnh, mọi thứ thuốc không chuyển nghe nói có một thầy thuốc giỏi là Văn Chí bèn cho người mời đến. Ông Chí nói với thái tử rằng: "Làm cho đức vua tức giận thì sẽ lành bệnh, nếu đức vua có giết tôi thì nhờ Thái tử hết sức cứu cho". Thái tử nói: "Không can gì, thầy cứ chữa cho". Văn Chí vào yết kiến vua, bước đi ngang tàng xéo bữa lên long sàng. Quả nhiên vua nổi giận, sai kẻ thù hạ bắt ông Chí xuống để xử tử. Thái tử lên đến bên cạnh bày tỏ can ngăn, không bao lâu bệnh vua lành.



**2. Vì mừng quá mà thành bệnh thì lấy sợ mà chữa:**

Xưa người tỉnh Thái Nguyên là ông Triệu Tri Tắc, từ lúc đầu tiến sĩ rồi vì mừng quá mà sinh bệnh âm thầm không dậy được. Mời danh sư là Sào Thị đến xem mạch Sào Thị chỉ chép mồm, chép miệng, không nói gì mà phúi áo ra về. Ông Triệu rất lo sợ khóc rống lên, liền gọi con bảo rằng: "Thầy thuốc giỏi đã không chịu chữa, thì mệnh ta rất nguy. Rồi mấy giờ sau khỏi bệnh".

**3. Vì tức giận mà sinh bệnh thì lấy thương xót mà chữa.**

Xưa ông Lý Khắc Dụng điều quân tấn công một thành đã hai tuần mà không hạ được, rồi tức giận quá mà sinh bệnh, ọc mửa, hôn mê, tìm khắp thuốc hay mà vẫn không hiệu. Bỗng gặp được ông sư giỏi thuốc xem mạch rồi ra ngoài nói "Bệnh tướng quân vì uất giận, không có việc thương cảm thì không giải được". Ông bèn mao bức thư nhà, sai người hốt hoảng đưa đến nói: "Bà vợ ở nhà bị chết bất ngờ". Ông Dụng liền đau thương quá ngã lăn ra, qua hôm sau là khỏi bệnh.

**4. Vì lo mà sinh bệnh thì lấy mừng mà chữa:**

Xưa có người vì nhỡ tay giết chết người, lo chạy hết gia tài mới khỏi tội, rồi lo lắng quá sinh ra bệnh điên cuồng không biết gì cả. Người nhà tìm khắp thầy khắp thuốc mà bệnh vẫn y nguyên, bỗng gặp thầy thuốc bảo rằng "Bệnh này vì quá lo sinh ra thì nên làm cho mừng là khỏi bệnh". Bèn lấy thiếc và đồng đúc thành bạc nén, chôn dưới vũng bùn, rồi đưa người bệnh đến đào, người bệnh thấy được vô số bạc nén, thì mừng quá mà bệnh khỏi bao giờ không biết.

**5. Vì sợ quá mà sinh bệnh thì lấy lo mà chữa.**

Xưa có một bà người ở kinh đô làm nghề may vá thêu thùa rất khéo, một hôm may chiếc áo ngự gần xong, nhỡ tay rơi vào lửa cháy mất, rồi sợ mà sinh bệnh rạo rực mất ngủ, kinh sợ không yên, đã uống nhiều thuốc mà bệnh trở trở không chuyển. Thầy thuốc thăm dò căn bệnh mới bảo ông chồng rằng: "Bệnh này, vì kinh sợ mà sinh ra, không làm cho lo nghĩ thì khó mà khỏi được". Liền bày cho cách chữa mẹo. Sáng hôm sau, ông chồng sắm sửa hành lý giả cách đi sang ngoại quốc mua gấm về dâng cho vua, bà vợ mười phần lo nghĩ không sao quên được, từ đó bệnh ngày bớt dần, rồi khỏi hẳn.

**6. Vì lo nghĩ sinh bệnh thì lấy sợ mà chữa.**

Xưa có ông Giám quân, vì lo nghĩ sinh bệnh, ngực tức cứng, cơm cháo không nuốt vào được, người con mời ông Thái y là Hách Doãn chữa cho. Doãn bảo: "Bệnh này nếu không lừa cho kinh sợ thì khó mà chữa được". Thời ấy ông Lý Tống Khanh làm quan Ngự sử, ngay thẳng nghiêm chỉnh, ngày thường ông Giám quân rất khiếp sợ, người con tới nhà quan Ngự sử Khanh khóc lóc cầu cứu. Ông Khanh đến bưng bưng nổi giận, kể tội trách mắng, ông Giám quân nghe đến run sợ hãi hùng, mồ hôi toát đầy lưng, chốc lát là chứng bệnh tiêu tan. Bởi lo nghĩ thì khí kết lại, kinh sợ thì khí nổi lên, khí nổi thì thoát ra, trong người nhẹ nhõm.

**7. Vì thương nhớ quá sinh bệnh thì lấy ghét mà chữa.**

Có một cô gái đối với mẹ rất triu mến, lúc gả chồng thì mẹ mất, cô thương nhớ quá mà sinh bệnh, tinh thần phờ phạc, nằm ngủ li bì, trăm thứ thuốc không chữa nổi. Người chồng mời vị lương y Hàn Thế Lương đến chữa. Ông Hàn bảo: "Cô này thương nhớ mãi không thôi, tất thành bệnh nặng, không thể chữa bằng thuốc, mà nên dùng mẹo mới chữa được". Bèn thăm dứt tiền cho bà đồng bóng mà dẫn dò những chuyện kín cho biết rõ ràng. Ngày hôm sau chồng bảo vợ rằng: "Mình thì nhớ mẹ thiết tha, không biết mẹ ở dưới cửu tuyền có nhớ mình không? Sao không tới bà đồng bóng nhờ gọi hồn mẹ lên mà hỏi?" Vợ nghe lời tới bà đồng, đốt hương khấn vái, hồi lâu bà đồng thương lên, nghiêng răng kèn kẹt, mọi việc trong nhà nói vanh vách, không sai chút nào. Người con gái khóc than nước mắt, hôn mẹ quá máng rằng:

"Khóc lóc làm chi, sinh mạng tao vì mày xung khắc mà phải chết non, nay tao ở âm ti muốn báo thù mày, mày sở dĩ ốm đau lồi thối mãi chính là tao làm đó, khi sống tao với mày là mẹ con, nhưng khi chết thì tao với mày là thù địch". Nói rồi người con gái không khóc nữa, đổi sắc mặt mà nói: "Ta tưởng vì thương nhớ mẹ mà sinh bệnh, lại hóa ra chính mẹ ta làm hại ta, thôi ta cần gì mà thương nhớ nữa".

## VII - BỆNH NGƯỜI GIÀ

Bệnh người già là bệnh suy yếu. Tất cả mọi người lúc đầu chịu khí trời đất mà sinh, lâu ngày cũng chịu khí trời đất mà già, như nhà Phật đã nói: "Sinh, Lão, Bệnh, Tử" 4 chữ ấy từ xưa khó tránh. Trong sách có câu: "Nhân sinh bách tuế vi kỳ" nghĩa là đời người ta sống lâu đến 100 tuổi, nhưng vì ăn ở không chừng độ, hư hỏng mất chân khí đến nỗi mau yếu mau già.

Người đến được tuổi già có 6 điều cốt yếu:

- Là khí lực phải nhàn rỗi, tay chân phải yên ổn.
- Là thanh tâm tiết dục, chớ nên mong ước được việc này việc nọ.
- Là mùa đông phải được ấm, mùa hè phải được mát, phải thích <sup>ứng</sup> với thời tiết chớ để phong hàn thấp thâm nhập.
- Là cần ăn nhưng ăn nhiều bữa, chớ ăn ít bữa mà ăn quá no, đồ ăn nên nóng, lỏng mềm, dẻo, không nên ăn sống lạnh, cứng, rắn.
- ... (lược)
- ... (lược)

Làm được mấy điều cốt yếu kể trên thì giữ gìn được tính mạng yên ổn được sớm hôm, an nhàn thanh thoi, dù phương điều dưỡng, thì sống đến tuổi thọ 100 năm cũng không xa.

### 1. Cháo chim sẽ chữa người già, tạng phủ hư tổn, gây yếu ngắn hơi.

Chim sẽ 5 con, nhổ lông moi ruột rửa sạch, nấu chín rồi đổ vào 1 chén rượu lại nấu một lúc nữa, đổ thêm vào 2 bát nước, cho hành vào 3 tép thái nhỏ, gạo tẻ 2 vốc, nấu cháo cho ăn mỗi sáng sớm là bổ.

### 2. Kinh trị người già bị hư hàn đau lưng đau thận, uống nhiều thuốc bổ cũng không khỏi.

Cật dê một đôi, Bắc Đẩu trọng 1 miếng dài hai tấc, rộng 1 tấc.

Đổ trọng tán nhỏ cùng nấu với cật dê cho chín rồi ăn bầu dục, vận động khiến lưng thật mềm nhũn, rồi mới uống thuốc bổ thì khỏi hẳn.

### 3. Kinh trị người già yếu bao tử ăn uống không biết ngon.

Xương sống dê 1 bộ, đập vỡ nát, nấu như rút bỏ xương, rồi cho hạt kê vào mà nấu cháo, thường ăn thì rất tốt.

### 4. Kinh trị người già yếu đại tiện táo bón.

Cao da trâu sao phòng, Hành 3 củ. Cùng nấu cho tan ra, đổ vào 2 chén mật, uống vào lúc đói, rất hay.

### 5. Kinh trị người già bệnh tiêu khát, nóng bên trong, uống nước nhiều, đi tiểu luôn, miệng khô, phiền nóng.

- Bao tử heo rửa sạch 1 cái, Hành 10 củ, Đậu sị 3 nắm, Nước 3 bát. Cùng nấu chín nhừ, lấy bao tử ấy mà ăn vào lúc đói, ăn càng nhiều càng tốt.



- Gà ri 1 con, nhổ lông bỏ ruột băm nhỏ, thêm hành và muối, cho vào nước cùng nấu thật chín, hễ khát thì uống nước và ăn hết thịt gà, rất hay.

**6. Kinh trị người già bị thủy thũng, thở gấp không ăn, ngoài da sưng to, tay chân đau buốt co duỗi khó khăn.**

- Cà chép 1 lạng (lấy thịt), hành 10 củ, Hột mè 1 thăng. Trước già hột mè đổ vào 2 bát nước, lọc bỏ bã lấy nước, bỏ củ hành, vỏ quýt, gừng, muối mỗi thứ chút ít vào cùng nấu chín, ăn vào lúc đói, rất hay.

- Thịt trâu, cho gừng, giấm, vỏ quýt, hành, muối đều chút ít, đổ nước vào nấu thật chín, tùy sức mà ăn vào lúc đói, rất hay.

- Rễ dâu 3 nắm (kiêng đồ sắt) dùng dao tre cạo bỏ vỏ ngoài, nước sông 5 bát, nấu còn 3 bát, đổ hột kê vào 4 vốc, nấu cháo thường ăn vào lúc đói hoặc buổi chiều tối, là yên.

- Chuột cống 1 con lột bỏ da ruột chỉ lấy thịt xắt nhỏ, thêm gạo tẻ 3 vốc và gừng, hành mà nấu cháo, ăn vào lúc đói chỉ ăn 3 lần là khỏi.

- Vịt cổ tía (xanh đầu) 1 con, nhổ lông bỏ ruột thịt chặt nhỏ cho gạo tẻ vào đồ nước nấu chín, vỏ quýt, gừng, hành trắng, muối đều chút ít, nấu cháo thường ăn, rất công hiệu.

**7. Kinh trị người già hay nghẹn, bụng đầy, không ăn được:**

Gừng 3 lát, Vỏ quýt 1 lạng, đều xắt nhỏ, đổ 2 bát nước sắc lấy nửa, nhấp xuống dần dần, sẽ khai vị, ăn uống được, rất hay.

**8. Kinh trị người già hay són dái luôn.**

Mẫu lệ 2 lạng, Nhung hươu thui bỏ lông tẩm váng sữa nướng 2 lạng, Cao da trâu 1 lạng. Mỗi lần dùng 5 đồng cân, nước 1 bát, sắc lấy 6, 7 phần uống vào lúc đói, rất hay.

**9. Kinh trị người già bí tiểu tiện.**

Mã đề cả cành và lá, giã nát vắt lấy một chén nước, hòa vào ít mật ong mà uống là dái thông ngay.

**10. Kinh trị người già bí dái tiểu tiện:**

Gừng 1 lát, Hành 3 củ, Muối 1 nhúm, đậu sị 1 nắm cũng giã nát vắt làm bánh tròn, đặt vào lỗ rốn, hồi lâu là thông.

**11. Kinh trị người già mình nóng, dái ra máu.**

Hột mã đề 3 vốc, giã nát, bọc vào khăn vải, đổ 2 bát nước, sắc lấy nửa, bỏ mã đề đi, đổ Hột kê vào 3 vốc cùng nấu cháo, ăn vào lúc đói, rất công hiệu. Ăn được nhiều thì sáng mắt trừ nhiệt.

**12. Kinh trị người già lạnh dạ đi ỉa lỏng.**

Hẹ 1 nắm, hành trắng nửa nắm, gạo tẻ 1 vốc, nước 2 bát, cùng nấu, lại cho Vỏ quýt, hồ tiêu, gừng, muối đều chút ít làm canh, ăn vào lúc đói, là kiến hiệu.

**13. Kinh trị người già hay suyễn thở vì yếu phổi.**

Hột từ tô 1 lạng, sao qua, nghiền nhỏ, nước hai bát hòa đều, lọc bỏ bã lấy nước, đổ gạo 3 vốc, cùng nấu cháo, ăn vào lúc đói, rất hay.

**14. Kinh trị người già mất mùi vì can hư.**

- Đậu sị 1 vốc giã qua, nước 2 bát, nấu sôi đạo lọc bỏ bã lấy nước, dùng gan gà một co cùng gạo tẻ nấu cháo, mỗi lần ăn vào lúc đói, ăn lâu sẽ kiến hiệu.

- Hạt kê đầu ngựa nửa lạng, giã nát, nước hai bát, khuấy đều, bỏ bã lấy nước, đổ gạo tẻ hai vốc, nấu cháo ăn vào lúc đói rất hay.

**15. Kinh trị người già trúng phong, tay chân tê dại, gân cốt yếu sức.**

Nôn Lá kê đầu ngựa 3 lạng, Đậu sị 1 vốc, Nước 2 bát, Bột gạo 1 vốc, Hồ tiêu, gừng, muối. Đều chút ít, cùng nấu làm canh, ăn vào lúc đói rất hay.

Bảng VI



Bân



Bưởi bung



Cà gai leo



Bông gao



Chu biên



Canh châu



Cỏ lười rần



Cỏ seo gà



Chua ngút