

〔隋〕 巢元方

〔清〕 廖平

〔清〕 曹炳章

巢氏病源補養宣導法

歷代中醫珍本集成

巢氏病源補養宣導法目錄

卷上 正編

風病諸候上	一
風病諸候下	八
虛勞病諸候上	一八
虛勞病諸候下	二五
腰背病諸候	二八
消渴諸痛候	三一
傷寒病諸候	三二

溫病諸候	三三
疫癘病諸候	三四
冷熱病諸候	三五
氣病諸候	三六
腳氣病諸候	三九
咳逆病諸候	四〇
五藏六府病諸候	四〇
腹痛病諸候	四三
心腹痛病諸候	四六

痢病諸候	四六
溼蘼病諸候	四七
積聚病諸候	五〇
癰病諸候	五二
脾胃病諸候	五二
嘔噦病諸候	五三
水腫病諸候	一
霍亂病諸候	二
中惡病諸候	五

尸病諸候	六
注病諸候	六
蠱毒病諸候上	七
蠱毒病諸候下	八
血病諸候	九
髮毛病諸候	九
面體病諸候	一二
目病諸候	一三
鼻病諸候	一六
耳病諸候	一七
牙齒病諸候	一八

唇口病諸候	二〇
喉心胸病諸候	二〇
癰癭等病諸候	二一
丁瘡諸候	二二
癰疽病諸候上	二三
癰疽病諸候下	二四
瘰癧病諸候	二六
痔病諸候	二七
瘡病諸候	二八
腕傷病諸候	二九
婦人雜病諸候一	三〇

婦人雜病諸候二	三一
婦人雜病諸候三	三一
婦人雜病諸候四	三一
婦人難產病諸候	三三
婦人產後病諸候	三三
小兒雜病諸候	三三

巢氏病源補養宣導法

清井研廖平纂輯

鄞縣曹炳章圈校

卷上 正編

風病諸候上

風偏枯候

其湯熨針石。別有正方。補養宣導。今列於後。養生方導引法云。正倚壁不息。行氣從頭至足止。愈疽疔大風。偏枯諸風痺。補養宣導每門皆有此語今祇一見又云。仰兩足指。五息止。引腰背。痺偏枯。令人耳聞聲。常行眼耳諸根。無有罣礙。

又云。以背正倚展兩足及指。瞑心從頭上引氣。想以達足之十趾。及足掌心。可三七引。候掌心似受氣止。蓋謂上引泥丸。下達湧泉是也。

又云。正住倚壁不息。行氣從口趣令氣至頭始止。治疸痺大風偏枯。

又云。一足踰地足不動。一足向側相轉。身欹勢。并手盡急迴左右迭三七。去脊風冷。偏枯不通潤。

風失音不語候

養生方云。醉臥當風。使人發瘖。

風口喎候

養生方云。夜臥當耳。勿得有孔。風入耳中。喜令口喎。

風四肢拘攣不得屈伸候

養生方導引法云。手前後遞互拓極勢三七。手掌向下。頭低面。心氣向下至湧泉。

倉門。卻努一時。取勢散氣。放縱身氣。平頭動膊。前後欹側。柔轉二七。去膊并冷血。筋急漸漸如消。

又云。兩手抱左膝。伸腰。鼻內氣七息。展右足。除難屈伸。拜起脛中痛萎。

又云。兩手抱右膝。著膺。除下重難屈伸。

又云。踞坐。伸右脚。兩手抱左膝頭。伸腰。以鼻內氣。自極七息。展左足著外。除難屈伸。拜起脛中疼痛。

又云。立身上下正直。一手上托。仰手如推物勢。一手向下。如捺物極勢。上下來去。換易四七。去膊內風。兩膊并內冷血。兩掖筋脈攀急。

又云。屈伸左脚。兩手抱右膝。生腰。以鼻內氣。自極七息。展左足著外。除難屈伸。拜起脛中疼。

風身體兩足不隨候

養生方導引法云。極力右按振兩臀。不息九通。愈臀痛勞倦。風氣不隨。振兩臀者。更互踞跏。猶言厥。九通中間偃伏。皆爲之各蝦蟆。行氣不已。愈臀痛勞倦。風氣不隨。久行不覺痛癢。作種種形狀。

又云。偃臥合兩膝。布兩足生腰。口內氣。振腹七息。除壯熱疼痛。兩脛不隨。

又云。治四肢疼悶及不隨。腹內積氣。床席必須平穩。正身仰臥。緩解衣帶。枕高三寸。握固者。以兩手各自以四指把手拇指。舒臂令去身各五寸。兩脚豎指。相去五寸。安心定意。調和氣息。莫思餘事。專意念氣。徐徐漱醴泉者。以舌舐略脣口牙齒。然後咽唾。徐徐以口吐氣。鼻引氣入。喉須微微緩作。不可卒急強作。待好調和引氣。勿令自聞出入之聲。每引氣心心念送之。從脚趾頭使氣出。引氣五息六息。一出入爲一息。一息數至十息。漸漸增益。得至百息二百息。病卽除愈。不用食生菜魚肥肉。大飽食後。喜怒憂悲。悉不得暫氣。惟須向曉清靜時。行氣大佳。能愈萬病。

風痺手足不隨候

養生方導引法云。左右拱手。兩臂不息九通。治臂足痛。勞倦。風痺不隨。

偏風候

養生方導引法云。一手長舒仰掌合掌。一手捉頰挽之向外。一時極勢二七。左右亦然。手不動兩向側勢急挽之二七。去頭骨急強。頭風腦旋。喉痺。髀內冷注偏風。又云。一足踰地。一手後向長舒努之。一手捉湧泉。急挽足努手挽。一時極勢左右易。俱二七。治上下偏風。陰氣不和。

風不仁候

養生方導引法云。赤松子曰。偃臥屈兩脛。兩手足外踵指相向。以鼻內氣。自極七息。除死肌不仁足寒。又云。展兩足上。除不仁脛寒之疾也。

風濕痺候

養生方導引法云。任臂不息十二通。愈足濕痺不任行。腰脊痺痛。又正臥疊兩手。著背下伸兩脚。不息十二通。愈足濕痺不任行。腰脊痛。痺有偏患者。患左壓右足。患右壓左足。久行手亦如足用。行滿十方止。又云。以手摩腹。從足至頭。正臥踞臂導引。以手持引足住任臂。閉氣不息十二通。以治痺濕不可任。腰脊痛。

風濕候

養生方真誥云。櫛頭理髮。欲得多過。通流血脈。散風濕。數易櫛。更番用之。

風痺候

養生方云。一曰以右踵拘左足拇指。除風痺。二曰以左踵拘右足拇指。除厥痺。三曰兩手更引足趺置膝上。除體痺。

又云。因汗入水。卽成骨痺。

又云。偃臥合兩膝頭。翻兩足。伸腰坐。口內氣。脹腹自極七息。除痺痛熱痛。兩脛不隨。

又云。踞坐伸腰。以兩手引兩踵。以鼻內氣。自極七息。布兩膝頭。除痺嘔引兩手。

又云。忍尿不便。膝冷成痺。

又云。偃臥端展兩手足臂。以鼻內氣。自極七息。搖足三十而止。除胸足寒。周身痺厥逆。

又云。正倚壁不息。行氣從頭至足止。愈大風偏枯諸痺。

又云。左右手夾據地。以仰引腰五息止。去痿痺。利九竅。

又云。仰兩足指。引五息止。腰背痺枯。令人耳聞聲。久行眼耳諸根。無有罣礙。

又云。踞伸右脚。兩手抱左膝頭。生腰。以鼻內氣。自極七息。除難屈伸。拜起脛中痛。

疼痺。

又云。左右拱兩臂。不息九通。治臂足疼勞倦。風痺不隨。

又云。凡人常覺脊倔強而悶。仰面努膊。并向上頭左右兩向按之。左右三七一住。待血行氣動定然。始更用初緩後急。不能先急後緩。若無病人。常欲得旦起午時日沒三辰。如用辰別二七。除寒熱病脊。腰頸項痛。風痺兩膝頸頭。以鼻內氣。自極七息。除腰痺背痛。口內生瘡。牙齒風頭眩盡除。

又云。大汗勿偏脫衣。喜偏風。半身不隨。

養生經要集云。大汗急傅粉。著汗濕衣。令人得瘡。大小便不利。

風驚候

養生方云。精藏於玉房。交接太數。則失精。失精者。令人悵悵。心常驚悸。

風病諸候下

風冷候

贊生方導引法云。一足踰地。足不動。一足向側如丁字樣。轉身欹勢。并手盡急同。左右迭互。去脊風冷偏枯不通潤。

又云。蹲坐身正頭平。又手安頰下。頭不動。兩肘向上正搖。上下來去七七。亦持三七。放縱身心。去乳房風冷腫悶。魚寸不調。日日損。

又云。坐。兩足長舒。自縱身。內氣向下。使心內柔和適散。然始屈一足安膝下。長舒一足。仰足趾向上。使急仰眠。頭不至席。兩手急努向前。頭向上努挽。一時各各取勢。來去二七。迭互亦然。去脚疼腰轉。冷血冷風。日日漸損。

又云。長舒足。肚腹著席安。徐看氣向下。知有去處。然使著兩手掌拓席。努使臂直。散背背氣。向下漸漸盡勢。來去二七。陰藏府內宿冷。脈急腰轉風冷。

又云。欲以氣出汗。拳手屈膝側臥。閉氣自極欲息。氣定復閉氣。如此汗出乃止。復

轉臥。以下居上。復閉氣如前。汗大出乃止。此主治身中有風寒。欲治股脛手臂痛。法屈一脛一臂。伸所病者正偃臥。以鼻引氣令腹滿。以意推之。想氣行至。上溫熱即愈。

又云。肚腹著席。長舒一足。向後急努足指。一手舒向前盡勢。將一手向背上挽足。倒極勢。頭仰。感背使急。先用手足斜長舒者。兩向自相挽急。始屈手足共頭。一時取勢。常記動手足。先後交番。上下來去二七。左右亦然。去背項腰膝髀。并風冷疼悶。脊裏偏強。

又云。坐正。兩手向後。捉腕反向。拓席盡勢。使復眩眩。上下七。左右換手亦然。損腹肚冷風。宿氣積胃。口冷。食飲進退。吐逆不下。

凡人凡學將息人。先須正坐。並膝頭足。初坐先足趾相對。足跟外扒坐上。欲安穩。須兩足跟向內。相對坐上。足指外扒。覺悶痛。漸漸舉身。似疑便坐上。待共內坐相。

似不痛。如雙豎足。跟向上坐上。足趾並反向外。每坐常去膀胱內氣。膝冷。兩足冷。疼上氣。腰痛盡自消適。

又云。長舒一足一脚。屈兩手挽膝三里。努膝向前身卻挽。一時取勢。氣內散消。如似骨解。迭互換足。各別三七。漸漸去。轉脊冷風冷。血筋急。

又云。手兩手向後倒挽兩足。極勢頭仰。足指內外努之。緩急來去七。始手向前直舒。足自搖。膝不動。手足各二七。去脊腰悶風冷。

又云。身平正舒兩手。向後極勢。屈肘向後空捺四七。轉腰垂手向下。手掌四面轉之。去臂內筋急。

又云。兩手長舒合掌向下。手高舉與臍齊。極勢使轉悶痛然。始上下搖之二七。手下至臍還。上下緩急。輕手前後散振七。去體內風冷。疼日消散。雙手前拓努。手合掌向下。

又云。手掌倒拓兩膊。并前極勢上下。傍兩掖急努振搖。來去三七。竟手不移處。努兩肘上急勢上下。振搖二七。欲得拳兩手七。因相將三七。去項膊筋脈。急努一手屈拳向左。一手捉肘頭向內挽之。上下一時盡勢。屈手散放舒指三。方轉手皆極勢四七。調肘膊骨筋。急強兩手拓向上。極勢上下。來去三七。又云。手不動時。兩肘向上極勢七。不動手。肘臂側身極勢左右迴三七。去頸骨冷氣風急。前一十二件有此法。能使氣入行之。須在疾中可量。

頭面風候

養生方云。飽食仰臥久。成病氣頭風。

又云。飽食沐髮。作頭風。

又云。夏不用露面臥。露下墮面上。令面皮厚。喜成癰。一云。作面風。其湯熨針石。別有正方。補養宣導。今附於後。養生方導引法云。一手拓頤向上極勢。一手向後長

舒急努。四方顯手掌。一時俱極勢。四七。左右換手皆然。拓頭手兩向。共頭欹側。轉身二七。去臂轉頭風眠睡。

又云。解髮東向坐。握固。不息一通。舉手左右導引。手掩兩耳。治頭風。令髮不白。以手復捋頭五通脈也。

又云。人常須日已沒食訖。食訖卽更。不須飲酒。終天不乾嘔。諸熱食膩物。不飲冷醋漿。喜失聲失咽。熱食枕手臥久。成頭風日澀。

又云。端坐伸腰。左右傾頭。閉目以鼻內氣。除頭風。自極七息止。

又云。頭痛以鼻內徐吐出氣三十過休。

又云。抱兩膝自棄於地。不息八通。治胸中上至頭諸病。耳目鼻喉痛。

又云。欲治頭痛。閉氣令鼻極偃臥乃息。汗出乃止。

又云。又兩手頭後極勢振搖二七。手掌翻覆安之二七。頭欲得向後仰之。一時一