





雅尚坐遵生八牋卷之三

古杭高濂深甫氏編次



卯吉語攝牋

春卷

高子曰時之義大矣天下之事未有外時以成者也故聖人與四時合其序而月令一書尤養生家之不可少者余錄四時陰陽運用之機而配以五臟寒溫順逆之義因時系以方藥導引之功該日載以合宜合忌之事不

務博而信怪誕不經之條若服商陸見地藏
之寶掘富家土而穰貧者得富此類悉刪去
而不存不尚簡而棄禦災防患之術如玉經
八方祛瘟符錄坐功圖像類此僅增入而不
置隨時叙以逸事幽賞之條和其性靈悅其
心志人能順時調攝神藥頻飡勤以導引之
功慎以宜忌之要無競無營與時消息則疾
病可遠壽命可延誠日用不可去身豈曰小
補云耳錄成牋曰四時調攝

春三月調攝總類

尚書大傳曰東方爲春春者出也萬物之所出
也淮南子曰春爲規規者所以園萬物也規
度不失萬物乃理漢律志曰少陽東也東者
動也陽氣動物於時爲春故君子當審時氣
節宣調攝以衛其生

正月立春木相春分木旺立夏木休夏至木廢
立秋木死立冬木殘冬至木胎言木孕於水
之中矣

四時論攝卷一
歲時變常災害之萌也余特錄其變應於疾病者分列於四時使遵生者懼害預防慎攝自保毋困於時變其他水旱凶荒兵革流移余未之信也不敢錄

正月朔忌北風主人多病忌大霧主多瘟災
忌兩雹主多瘡疥之疾忌月內發電主人多殃七日忌風雨主民災忌行秋令主多疫
二月忌東北雷主病西北多疫春分忌晴主病
三月朔忌風雨主多病忌行夏令主多疫

臟腑配經絡圖

一臟一腑為表裏一經一絡應陰陽

肺手太陰 大腸手陽明 小腸手太陽

心手少陰 三焦手少陽 包絡手厥陰

脾足太陰 胃足陽明 腎足少陰

肝足厥陰 膀胱足太陽 膽足少陽

人身脈運於中血氣周流不已三陽三陰

天之中有陽明者為兩陽合明厥陰者為兩陰交盡也



原件短缺

經絡配四時圖

天時十二月人身十二經地支十二位手經

絡應天足經絡應地

寅手少陽三焦 巳手厥陰心

春主卯手陽明大腸 夏主午手少陰心

心手少陰心 未手太陰肺

辰手太陽小腸 申足少陽膽 亥足厥陰肝

秋主酉足陽明胃 冬主子足少陰腎

戌足太陽膀胱 丑足太陰脾

肝臟春旺論膽附肝下

肝屬木為青帝卦屬震神形青龍象如懸斃肝

者榦也狀如枝榦居在下少近心左三葉右四

葉色如縞映緝肝為心母為腎子肝中有三神

名曰爽靈胎光幽精也夜卧及平旦扣齒三十

六通呼肝神名使神清氣爽目為之宮左目為

甲右目為乙男子至六十肝氣衰肝葉薄膽漸

減目即昏昏然在形為筋肝脈合於木魂之藏

也於液為淚腎邪入肝故多淚六府膽為肝之



原件短缺

府膽與肝合也故肝氣通則分五色肝實則目黃赤肝合於脈其榮爪也肝之合也筋緩脈而不自持者肝先死也目爲甲乙辰爲寅郊音屬角味酸其嗅臊羶心邪入肝則惡羶肝之外應東岳上通歲星之精春三月常存歲星青氣入於肝故肝虛者筋急也皮枯者肝熱也肌肉斑點者肝風也人之色青者肝盛也人好食酸味者肝不足也人之髮枯者肝傷也人之手足多汗者肝方無病肺邪入肝則多咲治肝病當用

青龍之榮

六氣治肝法

秘訣曰噓以治肝要兩目爭開為之口吐鼻取不使耳聞

治肝臟用噓法以鼻漸漸引長氣以口噓之肝病用大噓三十遍以目睜起以出肝邪氣去肝家邪熱亦去四肢壯熱眼昏齧肉赤紅風痒等症數噓之綿綿相次不絕爲妙疾平即止不可過多爲之則損肝氣病止又恐肝虛當以噓字作吸氣之聲以補之使肝不虛而他臟之邪不得以入也大凡六字之訣不可太重恐損真氣

人能常令心志內守不為怒動而生喜悅則肝病不生故春三月木旺天地氣生萬物榮茂欲安其神者當止殺傷則合乎太清以順天地發生之氣夜卧早起以合養生之道

黃帝製春季所服奇方

黃帝曰春三月服何藥岐伯曰男子有患五勞七傷陰囊消縮囊下生瘡腰背疼痛不得俛仰筋脈痺冷或時熱痒或時浮腫難以行步因風淚出遠視茫然咳逆上充身體痿黃无脹臍痛

膀胱攣急小便出血莖管陰子疼痛或淋瀝赤黃汚衣或夢寐多驚口乾舌強皆犯七傷此藥主之

茯苓

五錢食不消加一錢

菖蒲

五錢患耳加一錢

括蕒

四錢熱渴加五錢

牛膝

五錢腰疼加一錢

山茱萸

五錢身痒加一錢

兔絲子

五錢陰痿加一錢

巴戟天

四錢陰痿加五分

細辛

四錢視茫加五分

續斷

五錢有瘡加一錢

防風

五錢風邪加一錢

山藥

五錢陰濕痒加一錢

天雄

三錢風痒加五分

蛇床子

四錢 炆促 加五分

栢子仁

五錢 氣力不足 加一錢

遠志

五錢 驚悸 加一錢

石斛

五錢 身皮痛 加一錢

杜仲

五錢 腸痛 加一錢

茯苓

四錢 陰萎 加一錢

右一十八味各依法製度搗為細末煉蜜為丸如蚕豈大每服三丸加至五七丸三冷食前服之服至一月百病消滅體炆平復神妙無比

黃 肝臟導引法正二月三月行之

治肝以兩手相重按肩上徐徐緩緩身左右各

三遍又可正坐兩手相叉翻覆向背三五遍此能去肝家積聚風邪毒氣不令病作一春早暮須念念為之不可懈惰使一曝十寒方有成效

行題春季攝生消息論

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步於庭披髮緩行以使志生生而勿殺與而勿奪賞而勿罰此養炆之應養生之道也逆之則傷肝肝木味酸木能勝土土屬脾主其當春之時食味宜減酸益其以養脾炆春陽初升

萬物發萌正二月間乍寒乍熱高年之人多有宿疾春炁所攻則精神昏倦宿病發動又兼去冬以來擁爐薰衣啗炙炊燂成積至春因而發泄致體熱頭昏壅隔涎嗽四肢倦怠腰脚無力皆冬所蓄之疾常當體候若稍覺發動不可便行疎利之藥恐傷臟腑別生餘疾惟用消風和炁涼膈化痰之劑或選食治方中性稍涼利飲食調停以治自然通暢若無疾狀不可吃藥春日融和當眺園林亭閣虛敞之處用攄滯懷以

暢生炁不可兀坐以生他鬱飲酒不可過多人家自造米麵團餅多傷脾胃最難消化老人切不可飢腹多食以快一時之口致生不測天炁寒暄不一不可頓去綿衣老人炁弱骨疎體怯風冷易傷湊裏時備夾衣遇煖易之一重漸減一重不可暴去

劉處士云春來之病多自冬至後夜半一陽生陽炁吐陰炁納心膈宿熱與陽炁相衝兩虎相逢狹道必鬪矣至於春夏之交遂使傷寒虛熱

時行之患良由冬月焙火食炙心膈宿痰流入四肢之故也當服祛痰之藥以導之使不爲疾不可令背寒寒即傷肺令鼻塞咳嗽身覺熱甚少去上衣稍冷莫強忍即便加服肺俞五臟之表胃俞經絡之長二處不可失寒熱之節諺云避風如避箭避色如避亂加減逐時衣少食申後飯是也

春三月六炁十八候皆正發生之令毋覆巢殺毋破卵毋伐林木

千金方云春七十二日省酸增甘以養脾炁金匱要畧云春不可食肝爲肝旺時以死炁入肝傷魂也

養生論曰春三月每朝梳頭一二百下至夜卧時用熱湯下塩一撮洗膝下至足方卧以洩風毒脚炁勿令壅塞

雲笈七籤曰春正二月宜夜卧早起三月宜早卧早起

又曰春三月卧宜頭向東方乘生炁也

春炆温宜食麥以涼之不可一於温也禁吃熱物併焙衣服

參贊書曰春傷於風夏必殮泄

千金異方曰春甲乙日忌夫婦容止

又曰春夏之交陰雨卑湿或飲湯水過多令患風湿自汗體重轉側不能小便不利作他治必不救惟服五苓散效甚

春三二月勿食小蒜百草心芽肝病宜食麻子荳李子禁辛辣

三春合用藥方

細辛散

老人春時多昏倦當服明目和脾除風炆去

痰涎男用女通用

細辛一錢去土 川芎一錢 甘草炙五分

作一服水煎六分熱呷可常服

菊花散

老人春時熱毒風氣上攻頸項頭痛面腫及

風熱眼澁宜服

其菊花

前胡

旋復花

芍藥

玄參

防風

各一兩

共為末臨睡酒調二三錢送下不能酒以米湯飲下

惺惺散

春時頭目不利昏昏如醉壯熱頭疼腰痛有似傷寒宜服惺惺散

桔梗

一兩

細辛

五錢

人參

五錢

茯苓

一兩

瓜蒌仁

五錢

白朮

土炒一兩

共為末煉蜜為丸如彈子大每服一丸溫湯

化下

神效散

老人春時多偏正頭風

旋復花

一兩焙

白僵蚕

微炒去絲六錢

石膏

五分

用菝搗同藥末杵為丸桐子大每用菝茶湯

下二丸即効

墜痰飲子

治老人春時胃膈不利或時煩悶

半夏

山東出者用白湯洗淋十餘次為末

生薑

一大塊如指二節

棗子 七枚

用半夏末二錢入薑棗用水二鍾煎至七分臨卧去薑棗服

延年散

治老人春時宜服進食順氣

廣陳皮

四兩浸洗去裡白衣

甘草

二兩為末

鹽

二兩半炒燥

右三味先用熱湯洗去苦水五六遍微焙次將甘草末并鹽蘸上兩面焙乾細嚼三二片以通滯炆

黃芪散

治老人春時諸般眼疾發動兼治口鼻生瘡

黃芪 一兩

川芎 一兩

防風 一兩

甘草

五錢

白蒺藜

一錢炒去刺尖二兩

甘菊花

五分

共為末每服二錢空心早服米湯飲下日午臨睡三時服之暴赤風毒昏澁痛痒並皆治之外障久服方退忌房室火毒之物患眼切忌針烙出血大損眼目

黍粘湯

治老人春時腦隔不快痰湧悉噎咽喉諸痰

黍粘子

三兩炒香為末

甘草

半兩炙

共為細末每服一錢食後臨卧服

太上肘後玉經八方

雲笈七籤曰昔巢居士事東海青童君苦心屈

節奉師溽暑沍寒無懈無怠僅二十年乃口

授八方使八節制服以應八卦若人未能跨

鶴騰霄優游于乾坤之內守顯然之烝容色

不改壽滿百年須服此藥神仙秘妙不可輕

泄能久服必登上仙

艮卦東北 王君河車方

紫河車一具

首生併壯感脆衣是也挑血筋洗

生地八兩

補髓血

牛膝四兩

主腰膝

五味三兩

主五臟

覆盆子四兩

主陰不足

巴戟二兩

欲多世事加一兩女人不用

訶黎勒三兩

主胃中烝

鼓子花二兩

臧筋骨

苦耽二兩

治諸毒藥

澤瀉三兩

補男女人虛

并菊花三兩

去筋風

菖蒲三兩

益精神

乾漆三兩

去肌肉五臟風炒黃用

治老人春時腦隔不快痰湧悉噎咽喉諸痰

黍粘子

三兩炒香為末

甘草

半兩炙

共為細末每服一錢食後臨卧服

太上肘後王經八方

雲笈七籤曰昔巢居士事東海青童君苦心屈

節奉師溽暑沍寒無懈無怠僅二十年乃口

授八方使八節制服以應八卦若人未能躋

鶴騰霄優游于乾坤之內守顯然之炁容色

不改壽滿百年須服此藥神仙秘妙不可輕

泄能久服必登上仙



艮卦東北

王君河車方

紫河車一具

首生併壯感脆衣是也挑血筋洗數十遍仍以酒洗陰乾煮和各藥

生地八兩

補髓血

牛膝四兩

主腰膝

五味三兩

主五臟

覆盆子四兩

主陰不足

巴戟二兩

欲多世事加一兩女人不用

訶黎勒三兩

主腎中炁

鼓子花二兩

臧筋骨

苦耽二兩

治諸毒藥

澤瀉三兩

補男女人虛

并菊花三兩

去筋風

菖蒲三兩

益精神

乾漆三兩

去肌肉五臟風妙黃用

此以人治人之藥仁者不為吾忌高子孫無永壽者矣

栝子仁三兩

添精用仁

白茯苓三兩

安神

黃精二兩

補脾胃

菴容二兩

助下元女人不用

石斛二兩

壯筋骨

遠志二兩

益心力不忘

杏仁四兩

炒黃去皮尖去惡血炆

芎勝子四兩

延年駐形

一方有雲英石三兩

縮腸余曰不必加此

右二十二味共搗為末煉蜜如桐子大酒下

或塩湯下服三料顏如處子昔王仙君傳與

蘇林子立盟軟血不爾違太上之科



震卦正東

青精先生檨米飯方

白梁米一石南燭汁浸九蒸九曝乾可有三

斗已上每日服一匙飯過一月後服半匙兩

月後服三分之一盡一劑則風寒不能侵鬚

髮如青絲顏如冰玉若人服之役使六丁天

兵侍衛

攝生圖方

肝有病即目赤眼中生翳肉暈膜視物不明宜

服升麻子散

升麻

黃芩各八分

山梔七分

黃連

七分

決明子

車前子

各一錢

乾薑

七分

龍膽草

充蔚子

各五分

共為末空心服二三錢白湯下
一方加苦瓠五分去黃連龍膽草

正月事宜

周天王衡六問曰大寒後十五日斗指艮為立春立始建也春炁始至故為之立也後又十五日斗指寅為雨水雨水中炁也言雪散為水矣律太簇簇者湊也言萬物湊地而出隨陽而生

也晉樂志曰正月建寅寅者津也謂生物之津途也王燭寶典以正月為端月曰孟陽曰獻歲歲朝一日為鷄二日為犬三日為豕四日為羊五日為牛六日為馬七日為人八日為穀是日日色清明溫煖則本事蕃息安泰若值風雨陰寒炁象慘烈則疾病衰滅以各日驗之若人值否思預防以攝生

靈寶曰是月天道南行作事出行俱向南吉是月一日修續舍齋勿殺生初七日是三會日

宜修延神齋吉

元日五更以紅棗祭五瘟畢合家食之吉

山海經曰畫桃符以狀鬼

荆楚歲時記曰元日服桃仁湯為五行之精可
以伏百邪

月令圖經曰元日日未出時朱書百病符懸戶
上符在五月中

荆楚記元日掛鷄於門庭百神畏之

墨子秘要曰元日取鵲巢燒灰着于厠以避兵

撒門裏以避盜

四時纂要曰是月四日寅日宜拔白甲子日拔

白三十日服井花水令鬚髮不白

肘後方曰正月上寅日取女青草末三合絳囊

盛掛帳中能辟瘟疫

女青即雀瓢也

玉燭寶典曰元日作膏粥以祀門戶

瑣碎錄打春牛時拾牛身土泥撒簷下不生蠅

蚰

荆楚記曰正月未日以蘆苣火照井中厠中百

鬼皆走

正月元旦迎祀灶神釘桃符上書一聾字掛鍾
馗以辟一年之祟家長率長幼拜天地萬神
詣本境土地五穀之神以祈一年之福或誦
經呪完畢方禮拜新年寅時飲屠蘇酒馬齒
莧以祛一年不正之炁

屠蘇酒方

大黃一錢

桔梗

川椒各一錢五分

桂心一錢八分

烏頭六分

白朮一錢八分

茱萸一錢二分

六日防風兩王翁星之散

以絳囊盛之懸井中至元日寅時取起以酒
煎四五沸飲二三杯自幼小飲起

洛陽人家正月元日造絲鷄蠟燕粉荔枝十五

日造火鷲兕食玉梁糕

長安風俗元日以後遞以酒食相邀為之傳坐

立春後庚子日宜溫蔓菁汁合家並服不拘多

少可除瘟疫

元日五更時點火把照果木樹則無虫生以斧

敲打各樹身則結實木不樹根無更生必家
居家必用曰是月將三年桃樹身上尖刀畫破
立樹皮直長五七條比他樹結子更多恐皮緊
是月上辰日塞鼠穴可絕鼠

五行書曰元日用麻子七粒赤荳七粒撒井中
辟瘟疫又云吞赤小荳七粒服椒酒一杯吉
歲時雜記曰元日燒蒼朮服蒼朮湯吉
崔寔月令曰元日進栢酒是王衡星之精服之

令人身輕

家塾事親曰元日取小便洗液烝大効

珠囊隱訣曰元日煎五香湯沐浴令人至老鬚
黑註曰乃青木香也因其一株五根一莖五
花一枝五葉一莖五節故云又以五香煎之
方具于後

元日四更時取葫蘆藤煎湯浴小兒終身不出
痘瘡其藤須在八九月收藏又云在除夕葫
蘆煎湯亦可

其月宜加綿襪以煖足則無病

元日天倉開日宜學道坐園戊辰日宜煉丹藥
又一方云五香湯法用蘭香荊芥頭苓香白
檀木香等分吹咀煮湯沐浴辟除不祥可降
神靈并治頭風如無蘭香以茸松代之此又
一說也

雲笈七籤曰以立春日清晨煮白芷桃皮青木
香三湯沐浴吉

千金月令曰是月宜食粥有三方一曰地黄粥

以補虛取地黃搗汁候粥半熟以下汁復用
綿包花椒五十粒生薑一片同煮粥熟去綿
包再下熟羊腎一具碎切成條如韭葉大小
加塩食之二曰防風粥以去四肢風取防風
一大分煎湯煮粥三曰紫蘇粥取紫蘇炒微
黃香煎取汁作粥

雲笈七籤曰正月十日沐浴令人齒堅寅日燒
白髮吉

述見曰是月每早梳頭一二百梳甚益

玄樞經曰春冰未泮衣欲上薄下厚養陽收陰
長生之術也太薄則傷寒

道藏經曰欲滅尸虫春正上甲乙日視歲星所
在焚香朝朝禮拜誠心祝曰臣願東方明星
君扶我竟接我冕使我壽命綿長如松栢願
臣身中三尸九虫盡消滅頻頻行之吉

四時纂要曰初七日爲上會日可設齋醮大吉
清異錄云咸通俗元日佩紅絹囊內裝人參豆
大嵌木香一二厘時服日高方止號迎年珮

正月事忌

正月日時不宜用寅犯月建百事不利

是月初七日二十一日不可交易裁衣

是月初婚忌空床招不祥不得已者以薰籠置
床以厭之

梅師方曰元日勿食梨以避離字之義勿食鯽
魚頭中有虫

千金方曰是月食虎豹狸肉令人傷神損壽

又曰不得食生葱蓼子令人面上起遊風勿食

蟄藏不時之物

本草是月勿食鼠殘傷物令人生瘻

心鏡曰是月節五辛以避厲炁五辛蒜葱韭蘆薑是也勿食狸豹等肉

攝生論曰八日宜沐浴其日不宜遠行

楊公忌曰十三日不宜問疾

正月元日天臘日十五日爲上元二日戒夫婦入房

正月修養法

孟春之月天地俱生謂之發陽天地資始萬物

化生生而勿殺與而勿奪君子固密毋泄真

炁卦值泰生炁在子坐卧當向北方

孫真人攝生論曰正月腎炁受病肺藏炁微宜

減醜酸增辛辣味助腎補肺安養胃炁勿冒

冰凍勿太溫暖早起夜卧以緩形神

內丹秘要曰陽出于地喻身中三陽上升當急

駕河車搬回鼎內

活人心書曰肝主龍兮位號心病來自覺好酸

辛眼中赤色時多淚噓之病去効如神

靈劍子導引春孟月一勢以兩手掩口取熱炁

津潤摩面上下三五十遍令極熟食後為之

令人華彩光澤不皺行之三年色如少艾無

明目散諸故疾從肝臟中肩背行後須引吸

震方生炁以補肝臟行入下元凡行導引之

法皆閉炁為之勿得開口以招外邪入于肝

臟

孟春陳希夷孟春二炁導引坐功圖勢

立春正月節坐功圖

運主厥陰初氣

時配手太陽三焦

坐功

宜每日子丑時疊手按

髀轉身拗頸左右聳引

各三五度叩齒吐納漱

嚥三次

治病

風氣積滯頂痛耳後痛

肩膈痛背痛之臂痛諸

痛悉治



雨水正月中坐功圖

運主厥陰初氣

時配三焦手少陽相火

坐功

每日子丑時疊手按膝

拗頸轉身左右偏引各

三五度叩齒吐納嗽嚥

治病

三焦經絡留滯邪毒噬

乾及腫噦喉痺耳聾汗

出目銳眦痛頰痛諸疾

悉治



二月事宜

孝經緯曰雨水後十五日斗指甲為驚蟄蟄者
蟄虫震起而出也後十五日斗指卯為春分分
者半也當九十日之半也故為之分夏冬不言
分者天地間二炁而已矣陽生子極於午即其
中分也春為陽中律夾鍾言萬物孚甲鍾類而
出也晉樂志曰二月建卯卯者茂也言陽生而
滋茂也要纂曰二月為仲陽曰今月此正女夷
司和春皞馭節之時也

玄樞經曰天道西南行作事出行宜向西南吉
不宜用卯日犯月建不吉

是月取道中土泥門戶辟官符上壬日取土泥
屋四角宜蚕事

呂公忌曰是月令幼小兒女早起避杜神免至
小兒面黃

是月採升麻治頭疼熱風諸毒採獨活治賊風
百節痛風無久新俱治

四時纂要曰是月初八日十四日二十八日拔

白鬚髮良

千金方曰是月宜食韭大益人心

纂要曰是月丁亥日收桃花陰乾爲末戊子和
井花水服方寸七日三服療婦人無子無美
容顏

千金月令曰驚蟄日取石灰糝門限外可絕虫
蟻

呂公忌曰社日令男女輟業一日否則令人不
聰

千金月令曰二月二日取枸杞煎湯晚沐令人
光澤不病不老

雲笈七籤曰社日飲酒一杯能治聾疾杜詩爲
寄治聾酒一杯

月令曰春分後宜服神明散其方用蒼朮桔梗
各二兩附子一兩烏頭二兩炮細辛一兩搗
篩爲散紅絹囊盛之一人背帶一家無病有
染時疫者取囊中之藥一錢新汲水調服取
汗即愈

二月已後當多服祛痰之藥風勞之疾每起於
痰人能先令痰有疎導則病可庶幾

是月上丙日宜洗頭髮愈疾効上卯沐浴去百
病

是月二十五天倉開日宜坐園入山修道
雲笈七籤曰二月八日沐浴令人輕健初六日
亦同

玄樞經曰是月上卯日洗髮愈疾

玄樞經曰是月初八日乃佛生日也周建子以

子月爲歲首是以十一月爲正月也莊王九年四月初八日釋迦生以子至卯月是今二月也二月八日爲佛生辰無疑今不知者不考歲首建支猶以四月爲成規何其謬歟

靈寶曰是月八日宜修芳春齋九日勿食魚十五日修太上慶生齋

洛陽記寒食日糝萬花與煮楊花粥

二月事忌

千金月令曰二月三日不可晝眠

白雲忌曰二月九日不可食魚鱉仙家大忌

雲笈七籤曰二月十四日忌水陸遠行

又曰是月勿食黃花菜交陳蘆發痼痰動宿炁勿食大蒜令人炁壅閉膈不通勿食鷄子滯炁勿食小蒜傷人志勿食兔肉狐貉肉令人神魂不安兔死眼合者勿食傷人兔子勿與生薑同食成霍亂

養生論曰是月行途勿飲陰地流泉令人發瘡瘡又令脚軟

是月勿食生冷可衣夾衣

是月雷發聲戒夫婦容止

是月初四十六日不宜交易裁衣

玄樞經曰毋竭川澤毋焚山林勿任刑勿殺傷

楊公忌十一日不宜問疾

二月修養法

仲春之月號厭於日當和其志平其心勿極寒

勿太熱安靜神炁以法生成卦大壯言陽壯

過中也生炁在丑卧養宜向東北

孫真人攝養論曰二月腎炁微肝正旺宜戒酸

增辛助腎補肝宜靜膈去痰水小泄皮膚微

汗以散玄冬蘊伏之炁

靈劍子坐功一勢正坐兩手相叉爭力為之治

肝中風以叉手掩項後使面仰視使項與手

爭力去熱毒肩痛目視不明積風不散元和

心炁焚之令出散調冲和之炁補肝下炁海

添肉珠爾

又一勢以兩手相重按脛拔去左右極力去腰

腎風毒之炁及胃膈無能明目

內丹秘要曰仲春之月陰佐陽炁聚物而出喻

身中陽火方半炁候勻停

法天生意云二月初時宜灸脚三里絕骨對穴

各七壯以泄毒炁夏末無脚炁冲心之病

春分宜採雲母石煉之用礬石或百草上露水

或五月茅屋滴下簷水俱可煉久服延年

濟世仁術云庚子辛丑日採石胆治風痰最快

陳希夷仲春二炁導引坐功圖勢

驚蟄二月節坐功圖

運主厥陰初氣

時配手陽明太陽燥金

坐功

每日丑寅時握固轉頸

反肘後向頓掣五六度

叩齒六六吐納嗽嚥三三

治病

腰脊肺胃蘊積邪毒目

黃口乾鼻衄喉痺面腫

暴啞頭風牙宣目暗羞

明鼻不聞臭遍身疙瘡

悉治



春分二月中坐功圖

運主少陰二氣

時配手陽明大腸燥金

坐功

每日丑寅時伸手迴頭

左右挽引各六七度叩

齒六六吐納嗽嚥三三

治病

胃臆肩背經絡虛勞邪

毒齒痛頸腫寒慄熱腫

耳聾耳鳴耳後肩臑肘

臂外背痛氣滿皮膚殼

殼然堅而不痛癢痒



三月事宜

孝經緯曰春分後十五日斗指乙為清明萬物至此皆潔齊而清明矣後十五日斗指辰為穀雨言雨生百穀物生清淨明潔也律姑洗姑者故也洗者鮮也言萬物去故而從新莫不鮮明之謂也樂志曰三月建辰辰者震也言時物動長也纂要曰三月為蚕月為末春

玄樞經曰是月天道北行作事出行宜向北方

吉

千金月令曰三日採艾爲人以掛戶上備一歲之灸

四時纂要曰是月三日取桃花片收之至七月七日取烏鷄血和塗面及身光白如素

是月二日收桃葉晒乾搗末并花水服一錢治心痛

歲時記曰上巳日取黍麩和菜作羹以壓時蒸月令圖經上巳日可採艾并蔓菁花以療黃病瑣碎錄曰三月三日取薺菜花鋪灶上及坐卧

處可辟虫蠛

又曰是日取苦鍊花無花即葉於卧席下可辟蚤虱

是月採桃花未開莖陰乾與桑椹子和臘月猪油塗禿瘡神効

瑣碎錄曰是月羊糞燒灰存性和輕粉麻油可搽惡瘡

清明日日未出時採薺菜花候乾作燈杖可辟蚊蛾

清明日三更以稻草縛花樹上不生刺毛虫
是月初三日或戊辰日收薺菜花桐花芥菜藏
毛羽衣服內不蛀

濟世仁術曰三月三日鷄鳴時以隔宿炊冷湯
洗澆瓶口及鍋灶飯籬一應厨物則無百虫
遊走爲害

山居四要曰清明前二日收螺螄浸水至清明
日以螺水洒牆壁等處可絕蜒蚰

濟世仁術曰三月辰日以絹袋盛麵掛當風處

中暑者以水調服

法天生意曰三月三日採桃花浸酒飲之除百
病益顏色

又曰清明前一日採大蓼曬乾能治无痢用米
飲調服一錢効

濟世仁術曰寒食日水浸糯米一二升逐日換
水至小滿漉起晒乾炒黃水調塗治跌打損
傷及惡瘡神効

三月三日採夏枯草煎汁熬膏每日熱酒調吃

四時調攝卷
三服治遠年損傷手足瘀血遇天陰作痛七日可痊更治產婦諸血病証

三月三日取羊齒燒炭治小兒羊癩寒熱萬花谷曰初三日取枸杞煎湯沐浴令人光澤不老

是月二十日天倉開日宜入山修道

二十七日沐浴令人神炁清爽

本草曰是月上寅採甘菊苗名玉英六月上寅日採梗名容成九月上寅採花名金精十二

月上寅採根名長生收四味爲末用成日煉蜜丸如桐子大每服一錢一日三服百日身輕潤澤一年髮白再黑二年齒落更生三年返老還童

齊人月令曰採何首烏赤白各半米泔水浸一

宿同黑豆飯鍋上蒸熟晒乾去莖爲末或加

茯苓三分之一煉蜜爲丸酒下一二錢百日

後百疾皆除長年益壽多子忌食猪肉魚鱉

蘿蔔何首烏內有生如鳥獸并山石形象極

大者乃珍品也服之成仙

三月四月中採山谷內新長栢葉松針或花蓋
長三四寸枝陰乾細搗爲末煉蜜爲丸如小
莖大常用月之朔望清晨燒香東向持藥八
十一丸呪曰神仙真藥体全自然服藥入腹
益壽延年盪湯或酒下服訖忌食五辛若要
長肌肉加大麻巨勝要心力壯健加人參茯
苓用七月七日露水和丸尤佳

雲笈七籤曰三月六日沐浴令人無厄

齊人月令曰是月上辰日採枸杞四月上巳日

服之松花酒取糯米淘極淨每米一斗以神
麴五兩和均取松花一升細碎蒸之絹袋盛
以酒一升浸五日即堪服任意服之

千金方是月入大山背陰不見日月松脂採鍊
而餌之百日耐寒暑補益五臟

雲笈七籤曰商陸如人形者殺伏尸去面黧黑
益智不忘男女五勞七傷婦人產中諸病右
用麴十二觔米三斗加天門冬末釀酒浸商

陸六日齋戒服之顏色充滿尸虫俱殺耳目
聰明令人不老通神

三月上巳宜往水邊飲酒燕樂以辟不祥修禊
事也清明一日取榆柳作薪煮食名曰換新
火以取一年之利

真誥曰是月十一日拔白十三日拔白永生
出初一初十日拔白生黑

是月取百合根晒乾搗爲麵服能益人取山藥
去黑皮焙晒作麵食大補虛弱健脾胃

靈寶經曰是月三日修盪邪齋

是月初六初七廿七日沐浴令人神爽無厄

荆楚記曰三月三日四民踏百草時有鬪百草
之戲亦祖此耳

洛陽上巳日婦人以薺花點油祝之洒入水中
若成龍鳳花卉狀者則吉謂之油花卜

酉陽雜俎曰三月心星見辰出火禁烟插柳謂
禊此耳寒食有內傷之虞故令人作鞦韆蹴
鞠之戲以動盪之

養生仁術曰穀兩日採茶炒藏能治痰嗽及療百病

家塾事親曰是月採桃花未開者陰乾百日與赤桑椹等分搗和臘月猪脂塗禿瘡神效

居家必用曰三月三日取鼠耳汁蜜和爲粉謂之龍舌拌以壓時氣即茅香草俗呼爲鼠耳草可染褐色

萬花谷云春盡採松花和白糖或蜜作餅不惟香味清甘自有所益于人

三月事忌

季春之月不宜用卯日卯時作事犯月建不吉雲笈七籤曰是月勿久處濕地必招邪毒勿大汗勿裸露三光下以招不祥勿發汗以養臟炁勿食陳菹令人發瘡毒熱病勿食驢馬肉勿食獐鹿肉令人神魂不安勿食韭
月令忌曰勿食血弁脾季月土旺在脾恐死炁投入故耳

百一歌曰勿食魚鱉令人飲食不化神魂恍惚

發宿疾

本草曰勿食生葵勿食羊脯三月以後有虫如
馬尾毒能殺人

風土記是月十六日廿七日忌遠行水陸不吉
初一十六日忌裁衣交易

千金方三月辰寅日勿食魚凶

雲笈七籤曰是月五日忌見一切生血宜齋戒
孫真人曰是月勿殺生以順天道勿食百草心
黃花菜

千金方曰勿食鳥獸五臟勿食小蒜勿飲深泉
雲笈七籤曰三月八日勿食芹菜恐病蛟龍瘕
面青黃肚脹大如妊服糖水吐出愈

楊公忌初九日不宜問疾
法天生意云勿食鷄子終身昏亂

又云勿食大蒜亦不可常食奪无力損心力

三月修養法

季春之月萬物發陳天地俱生陽熾陰伏宜肝
早起早以養臟炁時肝臟炁伏心當向旺宜

益肝補腎以順其時卦值夬夬者陽決陰也
 決而能和之意生炁在寅坐卧宜向東北方
 孫真人曰腎炁以息心炁漸臨木炁正旺宜減
 其增辛補精益炁慎避西風宜懶散形骸便
 宜安泰以順天時
 靈劍子曰補脾坐功一勢左右作開弓勢去曾
 脇膈結聚風炁脾臟諸炁去未用力為之凡
 一十四遍閉口使心隨炁到以散之
 陳希夷季春二炁坐功圖勢

清明三月節坐功圖

運主少陰二氣

時配手太陽小腸寒水

坐功

每日丑寅時正坐定換

手左右如引硬弓各七

八度叩齒納清吐濁燕

液各三

治病

腰腎腸胃虛邪積滯耳

前熱苦寒耳聾噎痛頸

痛不可回顧肩拔膈折

腰軟及肘臂諸痛



穀雨三月中坐功圖

運主少陰二氣

時配手太陽小腸寒水

坐功

每日丑寅時平坐換手

左右舉托移臂左右掩

乳各五七度叩齒吐納

嗽嚥

治病

脾胃結瘕瘀血目黃鼻

軌衄頰腫頷腫肘臂外

後廔腫痛臂外痛掌中

熱



經曰膽附於肝故圖列于脊後

膽神圖

神名龍耀字威

明膽之狀如龜

蛇混形其象如

懸匏色青紫附

於肝中



回時周壽春

膽腑附肝總論

膽者金之精水之炁其色青附肝短葉下膽者
敢也言人果敢重三兩三銖爲肝之腑若據膽
當不在五臟之數歸於六腑因膽亦受水炁與
坎同道又不可同六腑故別立膽臟人之勇敢
發於膽也合于膀胱亦主毛髮黃庭經曰主諸
炁力攝虎兵外應眼瞳鼻柱間腦髮相扶與俱
鮮故膽部與五臟相類也且膽寄于坎宮使人
慕善知邪絕奸止佞敢行直道膽主于金金主

殺故多動殺之炁然而見殺則悲故人悲者金
生于水是以目有淚也心主火膽主水火得水
而滅故膽大者心不驚水盛火煎故膽小者心
常懼陰陽交爭水勝于火目有淚也淚出于膽
發于肝膽水主目瞳受肝木之精二合男子五
十目暗腎炁衰膽水少耳可補腎長于肝欲安
其神當息忿爭行仁義道德以全其生也膽合
于膀胱主于毛髮髮枯者膽竭也爪乾者膽虧
也髮燥毛焦者有風也好食苦味者膽不足也

顏色光白者兼青色者膽無病也

修養膽臟法

當以冬三月端居靜思北吸玄宮之黑炁入口
三吞之以補嗜之損用益膽之津

相膽病法

膽之有病大率口苦嘔酸涎心中驚恐若人捕
之者膽實精神不守卧起無定虛則傷寒寒
則畏恐頭眩虛弱爪髮皆枯目中出淚膀胱
連腰小腹作痛膽與肝合道膽有藥治與肝

臟同方

膽腑導引法

可正坐合兩腳掌昂頭以兩手挽腳腕起搖動
爲之三五度亦可大坐以兩手拓地舉身努
力腰脊三五度能去膽家風毒和炁

治膽腑吐納用嗜法

膽病以嗜出以吸補之法當側卧以鼻漸引長
炁嗜之即以嗜字作微聲同炁出之也去膽
病除陰臟一切陰乾盜汗面無顏色小腸膨

脹臍下冷痛口乾舌澁數嗜之乃愈

春時逸事

探春鬪花

天寶中長安士女春時鬪花以奇多者爲勝皆以千金市花植于中庭爲探春之燕

移春檻

開元人家春時移各花植檻中下設輪脚挽以綵繩所至牽以自隨

繫煎餅

江東風俗於正月二十日爲天穿日以紅絲綫繫煎餅置屋上爲之補天漏故李詩一枚煎餅補天穿

食生菜

晉於立春日以蘿菔芹芽爲菜盤相饋唐立春日春餅生菜號春盤故蘇詩青蒿黃韭試春盤

戴春燕

荆楚立春日剪綵爲燕以戴之故歐陽詩共喜釵頭燕以來又王沂公帖云綵燕迎春入髮飛

貼宜春字

立春日門庭楣上寫宜春二字貼之王詩云寶字貼宜春

五辛盤

立春日作五辛盤以黃柑釀酒謂之洞庭春色故蘇詩云辛盤得青韭臍酒是黃柑

爆竹驚鬼

西方深山中有人長尺餘喜犯人則病寒熱名曰山臊以竹著火作燂爍聲山臊驚遁

飲椒栢酒

月令云元日進椒栢酒椒是玉衡星精栢是仙藥二物釀酒是早自幼起進長

桃符畫神

黃帝時有神荼鬱壘二神于朔山東鬼門桃樹下執無道之鬼縛以葦索以飼虎故肖其形于桃板上置之門戶間也

畫鷄貼戶

元日畫鷄貼門戶上繫葦索插于桃符兩傍百

鬼畏之

畫鍾馗

唐有虛耗小鬼空中竊取人物鍾南山進士鍾馗能捉之以剗其目劈而啗之故當正月圖之以厭鬼

除窮鬼

文公云正月乙丑晦主人使奴結柳作車縛草為舡載糗與糒一二揖窮鬼而送之

造綵勝

劉臻妻陳氏其於人日作人勝剪綵或鏤金為之

七種菜羹

荆土人日採七種菜作羹湯以食之

造麵蠶

上元日造麵蠶以官位帖子置其中熟而食之以得高下相勝為戲笑

天街觀燈

武林舊事自正月十三日起至十七日止滿城

大小人戶跨街以竹爲棚懸挂彩燈輝煌映月
燦爛搖星鼓吹烟火達旦不絕

踏歌聲調

唐觀燈士人作踏歌唱之歌調入雲歌曰長安
少女踏春陽無處春陽不斷腸舞袖弓腰渾忘
却蛾眉空帶九秋霜之類

送社飯

春社日以諸肉雜調和鋪飯上謂之社飯秋社
以社糕社酒相遺婦女歸外家即外舅姨皆以

新葫蘆兒贈之俗云宜良外甥

孤山看梅

孤山林逋故宅也有梅三百六十株有陳朝檜
木樹人競賞之

斷橋踏雪

西湖十景中有斷橋殘雪一景自斷橋一徑至
孤山下殘雪滿堤恍若萬丈玉虹跨截湖面真
奇觀也高雅者策蹇行吟以賞之

蘇堤觀柳

花柳撩人鶯黃鴨綠一月二色長行萬枝烟靄
霏霏掩映衣袂有素心者携壺獨往

清明祭掃

武林舊事清明前後十日城中士女艷粧穠飾
金翠琛縵接踵聯肩翩翩遊賞畫樓簫鼓終日
不絕

拔除

鄭俗三月上巳於溱洧水濱招魂續魄秉蘭草
拔除不祥漢時季春上巳官及百姓皆禊於東

流水上

曲水流觴

周公成洛邑因流水以泛酒故詩云羽觴流波
秦昭王置酒河曲見金人奉水心之劍曰令君
制有諸夏因立此為曲水

踏青鞋履

三月三日上踏青鞋履

杏酪棗糕

寒食日煮粳米及麥為酪搗杏仁煮作粥以麵

裹棗蒸食爲之棗糕

青精飯

用楊桐葉并細葉冬青葉遇寒食採其葉染飯色青而有光食之資陽炆道家謂之青精乾食飯今俗以夾麥青草搗汁和糯米作青粉團烏相葉染烏飯作糕是此遺意

駐馬飲

長安俠少春時結伴各騎矮馬飾以錦鞞金絡並轡而行往來有花樹傍僕從執酒隨之遇好

色則駐馬而飲

取紅花

北齊崔林義之女春日以桃花貼於面呪曰取紅花取白雪與兒洗面作光悅取白雪取紅花與兒洗面作光華取雪白取花紅與兒洗面作像容

裝花獅

曲江貴家遊賞剪百花裝成獅子形互相送遺獅上有小連環以蜀錦流蘇牽之唱曰春光且

莫去留與醉人看

護花鈴

天寶間貴家園林紐紅絲爲繩綴金鈴于上有
烏鵲至則掣鈴以驚之

括香

唐宮中花開時以重頂帳蒙蔽欄檻上以閉其
香謂之括香

吞花卧酒

春錄曰握月擔風且留後日吞花卧酒不可過

時

紅燄雙

春遊之家以油脂米粉作紅燄竿上成雙挂挑
雜于馬前

釀梨花

杭州俗釀趁梨花時熟號曰梨花春

錦帶羹

花有錦帶名者初生葉柔脆可食採以作羹杜
詩云滑憶雕胡飯香聞錦帶羹

憐草色望杏花

長慶集云誰開湖寺西南路草綠裙腰一帶斜
勸農詔曰望杏敦耕瞻蒲勸穡

占草驗歲

師曠曰薺先生歲其苧蔭先生歲苦藕先生歲
雨蒺藜先生歲旱蓬草先生歲欲流水藻先生
歲欲惡艾葉先生歲欲病皆以正月占之

占雨霧

正月朔雨春旱人食一升二日雨人食二升以

漸而升五日雨大熟五日有霧傷穀傷民元日
霧歲必飢

折松索葦

歲首祝椒酒而飲之又折松枝男七女二亦同
此象懸葦索于戶上插符其傍百鬼畏之

登山眺遠

正月人日當登山眺遠李充詩曰命駕升西山
寓目眺原疇

泛粥祠膏

張成見一婦人立宅東南謂成曰正月十五若
宜作白粥泛膏于上以祀我當今君蚕宜百倍
後果然

花盖葉幄

夏侯湛曰春可樂兮綴雜花以為盖謝萬賦云
窳豐葉而為幄

花褥草裊

花落為褥翠草成裊醉眠春日其樂不淺

浴沂禊洛

春服既成童子冠者浴乎沂風乎舞雩蔡伯皆
禊文洋洋暮春厥月除巳尊卑烟鶩惟女與士
自求百福在洛之浹

三月社會

武林舊事三月三日佑聖觀三月廿八日東岳
行宮二聖生辰都人遊冶之盛百戲競集士女
駢闐觀者如堵其社會各色如

緋綠社櫛劇

齊雲社蹴毬

遏雲社唱賺

同文社耍詞

角觝社相撲

清音社清樂

錦標社

射弩

錦體社

花綉

英畧社

拳棒

雄辯社

小說

翠錦社

行院

繪革社

影戲

淨髮社

剃梳

律華社

吟叫

雲機社

撮弄

所陳金玉珍寶珠翠璀璨奪目天驥龍媒絨鞞
寶轡行厨果局窮極肴核之珍一盤珠翠花朵
之飾至值數萬珍禽如紅鸚白雀水族則玉蟹
金龜高麗華山之奇松交廣海嶠之異卉不可
縷紀無非動心駭目之觀二會皆然

高子曰山人僻好四時幽賞境趣頗真即在武

林可舉數事錄與同調共之但幽賞真境遍寰
宇間不可窮盡柰好之者不真故每人負幽賞
非真境負人我輩能以高朗襟期曠達意興超
塵脫俗迥具天眼攬景會心便得妙觀真趣况
幽賞事事取之無禁用之不竭舉足可得終日
可觀夢想神遊吾將永矢勿諼矣果何樂可能
勝哉未盡種種當以類見

又春時幽賞

孤山月下看梅花

白詩周

二周

孤山舊趾逋老種梅三百六十已廢繼種者今
又寥寥盡矣孫中貴公補植原數春初玉樹參
差米花錯落瓊臺倚望恍坐玄圃羅浮若非黃
昏月下携尊吟賞則暗香浮動踈影橫斜之趣
何能真見實際無禁風之不散
或謂八卦田看菜花景會心野
宋之籍田以八卦交畫溝塍圍布成象迄今猶
然春時菜花叢開自天真高嶺遙望黃金作埒
碧玉爲疇江波搖動恍自河洛圖中分布陰陽

交象海天空濶極目杳然更多象外意念

虎跑泉試新茶

西湖之泉以虎跑爲最兩山之茶以龍井爲佳
穀雨前採茶旋焙時激虎跑泉烹享香清味冽
涼沁詩脾每春當高卧山中沉酣新茗一月

保叔塔看曉山

山翠遶湖容態百逞獨春朝最佳或霧截山腰
或霞橫樹杪或淡烟隱隱搖蕩晴暉或岫烝浮
浮掩映曙色峯含旭日明媚高彰風散溪雲林

畢爽朗更見遙岑迥抹柔藍遠岫忽生濕翠變
幻天呈頃刻萬狀柰此景時值酣夢恐市門未
易知也

西溪樓啖煨笋

西溪竹林最多笋產極盛但笋味之美少得其
真每于春中笋抽正肥就彼竹下掃葉煨笋至
熟刀截剥食竹林清味鮮美莫比人世俗腸豈
容知此真味

登東城望桑麥

桑麥之盛惟東郊外最濶田疇萬頃一望無際
春時桑林麥隴高下競秀風搖碧浪層層雨過
綠雲繞繞雉雒春陽鳩呼朝雨竹籬茅舍間以
紅桃白李燕紫鶯黃寓目色相自多村家閑逸
之想令人便忘艷俗

三塔基看春草

湖中三塔寺基去湖面淺尺春時草長平湖茸
茸翠色浮動波心浴鷺狎鷗飛舞惟適望中深
愜素心兀對更快青眼因思古詩草長平湖白

鷺飛之句其幽賞自得不淺

初陽臺望春樹

西湖三面遶山東爲城市春來樹色新
豐登臺四眺淺深青碧色態間呈高下
參差面面迥出或萋萋浮烟或依依帶
雨或叢簇山村或掩映樓閣或就日向
榮或臨水漾碧幽然會心自多脣中生
意極目撩人更馳江雲春樹之想

山滿樓觀柳

蘇堤跨虹橋下東數步爲余小築數椽
當湖南

面頰曰山滿樓余每出遊巢居于上倚闌
玩堤若與簷接堤上柳色自正月上旬
柔弄鶯黃二月嬌拖鳴綠依依一望色
最撩人故詩有忽見陌頭楊柳之想又
若截霧橫煙隱約萬樹歌風障雨瀟洒
長堤愛其分綠影紅終爲牽愁惹恨風
流意態盡入樓中春色蕭騷授我衣袂
間矣三眠舞足雪滾花飛上下隨風若絮
浮萬頃繚繞歌樓飄撲僧舍點點共酒旆
悠揚陣陣追燕鷺飛舞沾泥逐水豈特可
入詩料要知色身幻

影是即風裏楊花故余墅額題曰浮生燕壘

蘇堤看桃花

六橋桃花人爭艷賞其幽趣數種賞或未盡得也若桃荃妙觀其趣有六其一在曉煙初破霞彩影紅微露輕勻風姿瀟洒若美人初起嬌怯新粧其二明月浮花影籠香霧色態嫣然夜容芳潤若美人步月丰致幽閑其三夕陽在山紅影花艷酣春力倦嫵媚不勝若美人微醉風度羞澁其四細雨濕花粉溶紅膩鮮潔華滋色更

煙潤若美人浴罷暖艷融酥其五高燒庭燎把酒看花瓣影紅綃爭妍弄色若美人晚粧容冶波俏其六花事將闌殘紅零落辭條未脫半落半留兼之封家姨無情高下陡作使萬點殘紅紛紛飄泊或撲面撩人或浮樽沾席意恍蕭騷若美人病怯鉛華消減六者惟真賞者得之又若芳草留春翠裊堆錦我當醉眠席地放歌咏懷使花片歷亂滿衣殘香隱隱撲鼻憂與花神携手巫陽思逐彩雲飛動幽歡沅暢此樂何幽

西泠橋玩落花

三月桃花蘇堤落瓣因風蕩漾逐水周流飄泊
孤踪多在西泠橋畔堆疊粉銷玉碎香冷紅殘
片片似對騷人泣別豪舉離尊當爲高唱渭城
朝雨

天然閣上看雨

靈雨霏霏乍起乍歇山頭煙合忽掩青螺樹杪
雲蒸頃迷翠黛絲絲飛舞遙空濯濯飄搖無際
少焉霞紅照水淡日西斜峯巒吞吐斷煙林樹

零瀼宿雨殘雲飛鳥一望迷茫水色山光四照
蕭爽長嘯倚樓騰歌浮白信知變幻不常陰晴
難料世態春雨哉翻覆人哉過眼盡是鏡華當
着天眼看破

