



马王堆医书研究专刊

长沙馬王堆医书研究会編

287

56

WANG WU YI SHU YAN JI TU ZHUANKAN 2

国际间的学术交流

根据中国、西德卫生友好协定西德慕尼黑大学汉学博士翁舒尔德和夫人来长沙进行友好访问。



① 翁舒尔德博士夫妇和马王堆医书研究会的部分专家、学者在一起座谈研究马王堆出土的简帛书的科学价值。

(祝竟文 摄)

② 翁舒尔德博士介绍国际间研究马王堆出土文物的动态。



③ 博士夫妇来院访问表示热烈欢迎。
第一人(代表全院师生员工对翁舒尔德
湖南中医学院副院长罗年丰(右起

为「马王堆医书研究专刊」写几句话.....	欧阳铸 (一)
长沙马王堆三号汉墓竹简「养生方」释文.....	周世荣 (二)
试论马王堆出土文物的科学价值.....	瞿俊杰 (一五)
略谈马王堆出土的帛书竹简.....	周世荣 (二三)
「却谷食气篇」初探.....	吴志超 沈寿 (四九)
「阴阳脉死候」考释.....	马继兴 (五)
马王堆出土帛画「导引图」考释(上).....	沈寿 (六)
「五十二病方」残缺字试补.....	尚志钧 (六)
从「五十二病方」探讨先秦方剂学的成就.....	潘远根 (七)
「五十二病方」疾病命名法则探讨.....	易法银 (七)
「五十二病方」与「神农本草经」.....	尚志钧 (七)
「五十二病方」药证稽要.....	赵璞珊 (八)
一号汉墓出土药物的本草考证.....	谢宗万 (八七)
我国古代饮食卫生学初探.....	旷惠桃 (九)
「阴阳十一脉灸经」和「素问」——关于「素问」成书的考证.....	尤昭玲译 (九)
导引考——古代养生术与医学的关系.....	王炎译 (一〇三)
广泛的交流 有益的启示.....	帅学忠 (一〇六)
马王堆医书研究会成立.....	李菁 (封三)
国际间的学术交流.....	(摄影)祝竞文 (封二)

编 辑 者

长沙马王堆医书研究组
(长沙市韶山路 84 号)

出 版 者

湖南中医学院

印 刷 者

湖南省新华印刷一厂

CONTENTS

- A Few Words about "Special Issue for Research of Changsha Mawangdui
Medical Manuscripts — **Ou Yangqi (1)**
- Interpretation of Bamboo Manuscripts of "Yang Sheng Fang" (Formulas
for Keeping in Good Health) — **Zhou Shirong (2)**
- A Humble Talk about the Scientific Value of Cultural Relics Excavated
from Mawangdui — **Tong Junjie (15)**
- General Discussion about Silk and Bamboo Manuscripts Excavated from
Mawangdui — **Zhou Shirong (23)**
- A Preliminary Exploration of the Chapter "Que Gu Shi Qi Pien"
(Aversion to food and fondness of Taking in Fresh Air) — **Wu Zhicao Shen Shou (49)**
- Study and Exploration of "Yin Yang Mai Si Hou" (Fatal Case Indicated
by Yin-Yang Pulse) — **Ma Jixing (56)**
- Study and Exploration of the Silk Picture "Dao Yin Tu" Excavated from
Mawangdui (the first half) — **Shen Shou (60)**
- Supplement of Incomplete Manuscripts in "Wu Shi Eh Bin Fang" (Formulas
for Fifty Two Diseases) — **Shang Zhijun (64)**
-

-
- An Exploration of the Science of the Chinese Medical Formula and its
Achievements before the Qin Dynasty from "Wu Shi Eh Bin Fang"
—Pan Yuangen (67)
- An Exploration of the Principles of the Disease Nomenclature in "Wu Shi
Eh Bin Fang"
—Yi Fayin (74)
- "Wu Shi Eh Bin Fang" and "Shen Lung Ben Cao Jing"
—Shang Zhijun (78)
- General Exploration of Syndromes and Drugs in "Wu Shi Eh Bin Fang"
—Zhao Pushan (82)
- Textual Criticism of Drugs Excavated from No 1 Han Tomb at
Mawangdui from "Shen Lung Ben Cao Jing" —Xie Zongwan (87)
- A preliminary Exploration of Dietetic Hygiene in Ancient China
—Kuang Huitao (93)
- The "Eleven Yin-Yang Channels on Moxibustion" and "Su Wen" (The
Plain Questions)
—Textual Criticism of the Time of Formation of "Su Wen"
—Translated by You Zhaoling (98)
- Textual Criticism of Dao Yin
—Relation between Ancient Methods for Keeping in Good Health
and Medical Science
—Translated by Wang Yan (102)
- Academic Trends
Broad in Exchange, Beneicial in Enlightenment
—Shuai Xuezhong (106)
- The Founding of the Mawangdui Medical Manuscript Research Association
—Li Qing
-

为《马王堆医书研究专刊》写几句话

在湖南省科协、文教办、教育厅、卫生厅的重视关怀下，马王堆医书研究组将扩大为研究会。通过研究组成员的努力和兄弟省市、国外专家们支持，《马王堆医书研究专刊》第二期与读者见面了。

马王堆出土的这批简帛医书，不但可以概见西汉以前的经济、文化发展概况，特别是展现了先秦时代医药发展水平，在一定程度上填补了历史的空白。研究古代医书，言必称《内经》，《内经》是一本比较成熟的经典著作。在《内经》前必然存在其他医学传本，帛书正是我们所盼望的古代的医学佚著。通过帛书可以进一步了解我国医学的学术思想渊源。如帛书中的《阴阳十一脉灸经》只记载十一条脉的循行，并有脉无穴，无脏腑表里配合，所载“是动则病”，“其所产病”都比较简略。《内经》十二经循行主病，就是在帛书《阴阳十一脉灸经》的基础上逐渐充实完整起来的。《阴阳脉死候》“五死”，“唇反人盈，则内生死”，“舌陷、卵卷，则筋生死”，与《内经·灵枢经脉篇》“足太阴气绝……人中满则唇反，唇反者、肉先死”，“足厥阴气绝……故唇青舌卷卵缩，则筋先死”不但一脉相承，而且脾之合在肉，肝之合在筋，五腑与五体配合的思想方法，在帛书已早有体现。《内经》方剂学虽奠定了理论基础，但《内经》有理有法，少方少药，诚为千古之谜，《五十二病方》方约三百左右，用药二百四十七种，对方剂的组成，治疗的范围，都反映出当时方剂学的实际成就。由此也可以看出，《内经》方剂学的成就，也就是在《病方》所反映的医疗实践的基础上进行了理论总结。正由于帛书提供了这些资料，才有可能比较楚清地看到过去因为缺乏文献而弄不清的一些问题。

本期发表的论文，除医学外，还简要地介绍《天文云气占》、《地形图》、《驻军图》、《相马经》、《刑德》、《战国策纵横字书》、《老子》、《周易》等书的内容。并全文发表国内外学者早已渴望的竹简《养生方》。

值此《马王堆医书研究专刊》第二期发表之际，我们对兄弟省市、国外专家们撰写宏文，增光篇幅，表示衷心感谢！只是马王堆医书研究组从事研究的成员，都担负繁重的教学、医疗、科研任务，加以时间仓卒，水平有限，错误之处所在难免，尚希读者加以批评指正。

湖南省中医学会副理事长兼秘书长

欧阳铸

長沙馬王堆三篇漢墓竹簡養生方第一卷釋文 (三)

周世榮

壹

- 1 黃帝問於天師曰萬勿(物)何得而行草木何得而長日月何得而明天師曰壘
- 2 察天之請(情)陰陽為正萬勿(物)失之而不繼(繼)得之而輒(輒)食陰模陽稽於神明(食
- 3 陰之道虛而五藏廣而三谷若弗能出握食之貴靜而神風(距而兩持
- 4 參築而毋遂神風乃生五聲乃對(翁毋過五致之四枝之心四輔所
- 5 貴(主尊仍至飲毋過五(口必甘味至之五藏(臟)刑(形)乃極退搏而肌膚及
- 6 夫髮末毛脈乃遂(陰水乃至淺坡陽煎堅蹇不死飲食實體(體)此胃復
- 7 奇之方通於神明天師之食神氣之道

貳

- 8 黃帝問於大成曰民何夫而顏色鹿(鹿)鯉(黑而蒼民何得而奏(騰)理靡寧
- 9 鮮白有光大成合(答)曰君欲練色鮮白則察觀(尺寸)尺寸之食(方通於陰陽
- 10 食蒼則蒼食黃則黃唯君所食以變五色(君必食陰以為當(助以相
- 11 實盛良飲走獸泉英可以却老復壯曼澤有光接陰將眾(繼)以蜚(飛)蟲春
- 12 耐(耐)峴駘與坡鳴雄鳴雄有精誠能服此玉笑復生(大上執過靡坡(彼)王
- 13 寶盛乃從之峴駘送之若不執過置之以體誠能服此可起(死)大
- 14 成之起死食鳥精之道

卷一

15 黃帝問於曹熬曰民何夫而死何得而生

16 而取其精侍坡合氣而微動其形能動其形以至五聲乃入其精

17 虛者可使充盈壯者可使久榮老者可使長生長生之者務慎用玉閉玉閉

18 時辟神明來積積必見章玉閉堅精必使玉泉毋頃則百疾弗

19 嬰故能長生接陰之道必心塞涼刑氣相葆故曰壹至勿星耳目

20 蔥明再至勿星音意氣高陽揚三至勿星被皮革有光四至勿星脊胡脚

21 不陽傷五至勿星尻脾能方六至勿星百脈通行七至勿星冬終身無

肆

22 央殃八至勿星可以壽長九至勿星通於神明曹熬之接陰治神氣之道

23 黃帝問於容成曰民始溝渟溜形何得而生溜形成體何夫而死何喪之

24 人也有惡有好有大有壽欲聞民氣羸屈施弛張之故容成合卷曰君若

25 欲壽則順察天地之道天氣月盡月盈故能長生地氣歲有寒暑

26 險易相取故地久而不腐腐君必察天地之請情而行之以身有徵可智聞

27 雖聖人非其所能唯道者智知之天地之至精生於無徵長於無刑形

28 成於無體體得者壽長失者夭死故善治氣搏精者以無徵為積精

29 神泉益益俞甘路露以為積飲搖泉靈尊以為經去惡好俗神乃溜刑形翕

30 氣之道必致之末精生而不缺缺尚上下皆精塞寒温安生息必探深而又新氣

31 易守宿氣為易老新氣為易壽善治氣者使宿氣夜散新氣朝聚聚

32

以徵九徵(數)而實六府食氣有禁春辟(避)濁陽夏辟(避)湯風秋辟(避)霜濘(霧)冬

33

辟(避)凌陰必去四谷乃粹(深)息以為壽(朝)息之志其出也滑(務)合於天其入也

34

梭坡(彼)閨誦如藏於淵(則)隙氣日盡而新氣日盈則刑(形)有雲光以精為充

35

故能久長盡息之志序(呼)吸秘微耳目蔥明陰陰聲氣中不嘗腐故身

36

無苛(疴)央(殃)莫(暮)息之志深息長徐使耳勿聞且以安侵(寢)云云相安刑(形)故能

37

長生夜半之息也覺悟(寤)毋變侵刑(形)探(深)余去執(六)府皆發以長為極將欲

38

壽神必以奏(膝)理息治氣之精出入生驩欣味教此充刑(形)此胃(謂)搏

39

精治氣有經務在積精精盈必寫(瀉)精出必補補寫(瀉)之時於卧為之

40

酒食五味以志治氣目明耳蔥(聰)被(皮)革有光百脈充盈(陰)乃(口)生

41

堯問於舜曰天下孰最貴(舜)曰生最貴堯曰治生奈何舜曰

42

審夫陰陽堯曰人有九竅(數)十二節皆設而居何故而陰與人具(俱)生而

43

先身去舜曰飲食弗以謀慮弗使諱其名而匿其體(體)其使甚多

44

而無寬禮故與身俱生而先身死堯曰治之奈何(舜)曰必愛而

45

喜之救而謀之飲而食之使其題頑堅強而緩事之必監之而勿邑必樂

46

突而勿寫材將積(氣)將積(儲)行年百歲賢於往者舜之接陰治氣之道

47

(陸) 王子巧父問於彭祖曰人氣何是為精厚彭祖合(卷)曰人氣莫如竣精竣氣

48

窮閉百脈生疾竣氣不成不能繁生(故)壽盡在竣竣之待愛兼予

49 成蹊是故道者發明唾手循辟(臂)靡腹從陰從陽必先吐陳乃翁

50 竣氣與竣通息與竣飲食完竣如養赤子赤子驕悍數起慎勿

51 出入以情美淫(軀)白內成何病之有坡(彼)生有央(殃)必其陰精漏(漏)泄百脈窮

52 廢喜怒不時不明大道(生)生氣去之俗人芒生乃持(特)巫醫行年未五十

53 刑(形)必天親頌事自殺(亦)傷悲哉(哉)死生安在衛士製(制)之實下閉精

54 氣不扁(滿)泄(制)心製(制)死生孰為之敗(慎)守勿失(長)生累(從)從(從)安

55 樂長壽長壽生於蓄積(彼)生之多(尚)察於天下(下)播於地(能)者必神

56 故能刑(形)解(明)大道者其行陵雲(上)自糜搖水溜能遠(龍)登能高疾

57 不力(□□□□□□□□□□)為經巫成格與陰陽皆生陰陽不死巫成格與(視)有(□□□□□□)

58 帝磐庚問於耆老曰聞子接陰以為強翁天之精以為壽長(吾)將何

59 處而道可行耆老合(答)曰君必貴夫與身俱生而先身老者弱者使之

60 強短者使之長貧者使多量(其事)壹虛壹實治之有節(一旦)垂枝(肢)直

61 脊(繞)尻(二)曰疏股動陰縵(縮)卅(三)曰合走(睫)毋聽翁氣以充(膈)四(合)

62 其五味飲夫泉英(五)曰群精皆上翕其大明至五而止精神日拾耆老

63 妾(接)陰食神氣之道

64 (捌)

65 禹問於師癸曰明耳目之智(知)以治天下(均)湛地(下)因江水至會稽

66

之山レ處水十年矣今四枝（肢）不用家大紀（亂）治之奈何レ師祭合（卷）曰凡治

67

正之紀必自身始レ血氣宜行而不行此胃款央レ六極之宗也此氣血

68

之續也筋脈之痿也不可廢忘也於腦也施レ於味也移レ道之以志勤

69

之以事非味也無以充其中而長其節非志也無以智（知）其中虛與實

70

非事也無以動其四支（肢）而移去其疾故覺侵（寢）而引陰以胃（謂）練筋既信（伸）有誦（屈）

71

此胃（謂）練骨動用必當精故泉出行此道也何從不物（為）於是飲澶

72

以安石姚家乃復寧師祭治神氣之道

致

73

文執見齊威王威王問道焉曰寡人聞子大夫之博於道也寡人已

74

宗廟之祠不段（暇）其聽欲聞道之要者レ二レ三言而止文執合（卷）曰臣

75

為道三百編而卧最為首威王曰子澤之卧時食何氏有文執合（卷）曰

76

淳酒毒韭威王曰子之長非何邪レ文執合（卷）曰后稷牛鞞草千歲

77

者唯韭故因而命之其受夫氣也蚤（早）其受地也葆故辟（避）蕘（懾）懸（驚）怯（怯）者

78

食之恒張目不察（察）者食之恒明レ耳不聞者食之恒蔥（聰）春三月食

79

之苛（瘡）疾不昌レ筋骨益強此胃（謂）百草之王威王曰善レ子之長酒何邪

80

文執合（卷）曰酒者五穀之精氣也其入中散溜（流）其入理也鬱而周不昏

81

卧而九（究）理故以為百藥絲（由）威王曰善然有不如子言者夫春賦寫入

82

入以韭者何其不與酒而恒與卯邪文執合（卷）曰亦可夫鷄者陽獸也

83

發明聲蔥信（伸）頤羽張者也復陰三月與韭俱鬱故道者食之レ威王

84

曰善_レ子之長卧何邪文執合(卷)曰夫卧非徒生氏之事也舉鳧雁

85

鷓鴣相(鷓鴣)蛇檀(檀)魚蟹(鼈)爽(蟪)動之徒骨(骨)食而生者(骨)食者骨卧而成者

86

也夫卧使食靡宵(消)散藥以涼刑(形)者也辟(辟)卧於食如火於金故一

87

昔(夕)不卧百日不復食不犯必如钝鞠是生甘心密墨糝湯剗惑

88

故道者敬卧成王曰善_レ寡人恒善莫(莫)飲而連於恒苟毋苛(疴)序_レ文

89

執合(卷)曰毋芳(妨)也辟(辟)如鳴(鳥)蚩蚤(早)卧蚤(早)起莫(暮)卧莫(暮)起_レ天者受明_レ地者受

90

晦道者九(究)其事而止_レ夫食氣諧(潛)入而夥移夜半而(口)(口)(口)(口)

91

氣致之六極六極堅精是以內實外平瘥瘳弗處_レ靡(靡)壺不生此道之

92

至也成王曰善

(拾)

93

王期見秦昭王問道焉曰寡人聞客食陰以為動強禽氣

94

以為精明寡人何處而壽可長王期合(卷)曰必朝日月而禽其精光

95

食松柏飲走獸泉英可以却老復莊(壯)寧澤有光夏三月去火以

96

日饗享(烹)則神慧而蔥明接陰之道以靜為強_レ平心如水靈路(露)

97

內藏款以玉笑(笑)心毋怵(怵)楊(蕩)五音進合孰短孰長禽其神

98

稽飲夫天將(漿)致之五藏(臟)欲其深藏蠶息以晨氣刑(形)乃剛裏

99

(口)(口)(口)(口)近水精氣凌捷(健)久長神和內得云(魂)相(魄)皇

100

(口)五藏帖(固)白玉色重光壽參日月為天地英昭王曰善

101

錄(由)使則可以久也可以遠行故能壽長

《養生方》第一卷(之二)

(壹)

102 凡將合陰陽之方握手土(吐)指陽循肘(肘)房抵夜(腋)旁上竈

103 網抵領鄉插承匡(筐)覆周環下缺盆過醴津陵勃(渤)海上常

104 山入玄門御交筋上欽精神乃能久視而與天地乎存

105 交筋者玄門中交脈也為得操攝之使體(體)皆樂養(悅)澤(澤)

106 以好雖欲勿為作相响相抱以次(恣)戲道戲道(氣)上而熱(熱)徐响二

107 曰乳堅自鼻汗徐抱三曰舌溥而滑徐毛四曰下汐股濕徐

108 操五曰嗑乾咽唾徐撼此胃(謂)五欲之徵備乃上上堪而勿

109 內以致其氣氣至深內而上擲之以抒其熱因復下反之毋使其

110 氣歇而女乃大喝然後執(執)十動接十節離十修接刑(形)已沒遂

111 氣宗門乃觀八動聽五音察十已之徵

(貳)

112 十動始十次廿卅卅卅五(十)卅六卅七(十)卅八卅九卅百出入而毋決一動毋決耳

113 目蔥明(再)而音聲(章)三而皮革光(四)而脊脅強(五)而尻脾(髀)方

114 六而水道行(七)而堅以強(八)而奏(騰)理光(九)而通神明(十)而

115 為身常此胃(謂)十動

(叁)

116 十節曰虎游二曰蟬柑(附)三曰斥(尺)蛟四曰困楠五曰蝗磔六曰爰(獲)
117 捕七曰瞻(詹)諸(蚩)八曰兔鶩九曰青(蜻)令(蛉)十曰魚噉

(肆)

118 十脩一曰上之二曰下之三曰左之四曰右之五曰疾之六曰

119 徐之七曰希之八曰數之九曰淺之十曰深之

(伍)

120 八動一曰接手二曰信(伸)村(肘)三曰直踵四曰側勾(勾)五曰上勾(勾)

121 六曰交股七曰平角(踴)八曰振動夫接手者欲腹之傳也信(伸)

122 村(肘)者欲上之擁且距也直踵者深不及也側勾(勾)者旁

123 欲擁也上勾者欲下擁也交股者刺(刺)大(太)過也平角(踴)者欲

124 津淺也振動者欲人久持之也

125 應息者內急也懋息至美也壘潑者玉茨入而養

126 乃始也瘠者監甘甚也齧者身振動欲入之久也

(陸)

127 昏者男之精將旦(晨)者女之精責(積)吾精以養女精筋脈皆動

128 皮膚氣血皆作故能發閉通塞中府受鞠而盈

129 十已之微一已而清涼出再已而臭如燔骨三已而深四已

130 而膏五已而鄉六已而滑七已而澤八已而脂九已而膠
131 十已而皴皴已復滑清涼復出是胃(謂)大卒大卒之微鼻汗

(柒)

133 132

唇白手足皆作厥不傅席起而大成死為薄當此之時中極氣張精神入藏乃生神明

長沙馬王堆三篇漢墓竹簡《養生方》第二卷釋文

(壹)

7 又有犬善鼻(嗥)於冢與門埵井上方五尺レ夫

2 妻相惡埵戶柅方五尺欲微貴人埵

3 門左右方五尺多惡夢埵牀下方

4 七尺姑婦善斷埵戶方五尺嬰兒

5 善泣埵境上方五尺

6 與人訟書其名直(置)履中

7 取兩雌雌尾燔治自飲之微矣

8 取東西鄉犬頭燔治飲夫妻相去

9 治傳人得矣

10 取雄雌左蚤四小女子左蚤四以熬熬並

11 取其左廉直酒中飲之必得之

(貳)

12 黃神問於左神曰陰陽九識(數)十二節俱產而獨先死何也左神曰力事弗使哀樂

13 弗以飲食弗右其居甚陰而不見陽萃而暴用不寺其莊(壯)不刃兩熱是故亟傷諱其

14 名匿其體(體)至多暴事而毋禮是故與身俱生而獨先死

(叁)

15 怒而不火者肌不至也火而不堅者筋不至也堅而不熱者氣不至也肌不至而用則
16 過氣不至而用則(通)三者皆至此胃(謂)三脂

(肆)

17 天下至道談

18 如水沐濯如春秋氣往者弗見吾得其功來者弗堵吾御其賞於辱漢才神明之事
19 在於所閉審操玉閉神明將至凡彼治身務在積精精羸必舍精去(缺)必布布舍之時精
20 去(缺)為之為之合坐闕尻界口各當其時物性物來至精將失吾莫以止之虛實有常漢用勿忘
21 勿困勿窮筋骨浚強嶮以玉泉食以糝(粉)米故微出微入侍盈是常三和氣至堅勁以強
22 將欲治之必害其言嶮以玉閉可以壹遷壹嶮耳目蔥明再嶮聲音章三嶮皮革光四
23 嶮脊骨強五嶮尻脾方六嶮水道行七嶮致堅以強八嶮志驕以陽九嶮順彼天蓋
24 十嶮產神明

(伍)

25 氣有八益有七孫(損)不能用八益去七孫(損)則行年四十而陰氣自半也五十而起居衰六十年
26 目不蔥明七十下枯上澁陰氣不用深泣留出令之復壯有道去七孫(損)以抵其病用八益以
27 戴其氣是故老者復壯壯不衰君子居處安樂飲食次欲皮奏寧器氣血充願身體
28 輕利疾使內不能道產病出行喘(喘)息中煩氣亂弗能治產內熱飲藥約交以致其氣服司以輔
29 其外強用之不能道(產)產腫素氣血充願九激(敷)不通上下不用產產雖故善用八益去七孫(損)

30 五病者不作

(陸)

31 八益一曰治氣二曰致沫三曰智時四曰蓄氣五曰和沫六曰竊氣七曰寺願八月定頃

(火赤)

32 七孫(損)一曰閉二曰泄三曰渴四曰勿五曰煩六曰絕七曰費

(捌)

33 治八益旦起忘坐直脊開尻翕卅印下之曰治氣飲食垂尻直脊翕周通氣為曰致沫先戲兩

34 樂女欲為之曰智時為而更脊翕周呻下之曰蓄氣為而物亟勿數出入和治曰和沫上出卧

35 令人起之怒擇之曰積氣幾已內脊毋矐翕氣印下之靜身温之曰侍羸已而洒之怒而

36 會之曰定頃此謂八益

(玖)

37 七孫(損)為之而疾痛曰內閉為之出汗曰外泄為之不巳曰褐奏欲之而不能曰帶為之喘(喘)息中

38 亂曰煩弗欲強之曰絕為之泰(太)疾曰費此胃(謂)七孫(損)故善用八益去七孫(損)耳目聰明身體輕利陰

39 氣益強延年益壽居處樂長

(壹拾)

40 人產而所不學者二一曰息二曰食非此二者無非學與服故或生者食也孫(損)生者色也是以聖人

41 合男女必有別也故

(壹拾壹)

42 一曰虎流二曰蟬付思外三曰尺打四曰困暴五曰黃板息內六曰爰居思外七曰瞻諸八曰免