

传统中医临床精华读本系列丛书（第四辑）

《内经药论》

释义

集历代名医精华读本，收百名家医经验之谈，涉临床各科名医释译，选临床实用为宗旨，收藏经典，馈赠友人。

研经
读原
勤临
重验

总主编 ◆ 周德生 何清湖

（本册）原撰 ◆ 清·张 骥

（本册）主编 ◆ 张志国 曹 臣

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



传统中医药临床精华读本丛书(第四辑)

《内经药瀹》释义

总主编 周德生 何清湖

(本册)原撰 清·张骥

(本册)主编 张志国 曹臣

(本册)副主编 奚吉湘 李伟 殷剑 孔祥建

(本册)编委(按姓氏笔划顺序排序)

邓桂明 孔祥建 吴 萍 张志国 李 伟
李 珊 李 康 杨 磊 陈 兴 周智惠
胡盛松 胡 鸿 奚吉湘 殷 剑 高元峰
曹 臣

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《内经药论》释义/周德生, 何清湖总主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4363 - 1

I. ①内… II. ①周…②何… III. ①《内经》—用药法 IV. ①R221②R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 310438 号

传统中医药临床精华读本丛书 (第四辑)

《内经药论》释义

主 编 张志国 曹 臣

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351 - 4922121)

经 销 各地新华书店

印 刷 太原彩亿印业有限公司

电 话 0351 - 4922073 (编辑室)

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 18.25

字 数 460 千字

版 次 2013 年 2 月第 1 版

印 次 2013 年 2 月山西第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4363 - 1

定 价 38.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

目 录

自序	1
卷一 阴阳色气味	1
卷二 气运	47
卷三 五岁	91
卷四 六化（上）	170
卷五 六化（下）	253
卷六 五方	307
卷七 水谷	371
卷八 五宜	425
卷九 五过	480
卷十 药制	516
主要参考文献	563

卷一 阴阳色气味

《素问·阴阳应象论》：清阳为天，浊阴为地。地气上为云，天气下为雨。雨出地气，云出天气。

王冰曰：阴凝上结，则合以成云；阳散下流，则注而为雨。雨从云以施化，故言雨出地气；云凭气以交合，故言云出天气。天地之理且然，人身清浊亦如是。

吴崐曰：出，通也。雨出而通地气，云出而通天气。以人喻之，饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，上焦开发，若雾露焉，是地气上为云也；肺行降下之令，通调水道，下输膀胱，水精四布，是天气下为雨也。膀胱者，州都^[2]之官，精液藏焉，气化则能出，是雨出地气也。上焦如雾，其氤氲^[1]者，心肺和而呵出之，是云出天气也。此六句者，见阴阳清浊不可失位而倒置，顺之则天地位而万物育，逆之则下飧泄而上胀矣。

张志聪曰：地虽在下，而地气上升为云，天虽在上，而天气下降为雨。天有云而后有雨，是雨虽天降，而实本地气所升之云，故雨出地气；由雨之降，而后有云之升，是云虽地升，而实本天气所降之雨，故云出天气，此阴阳交互之道也，而人亦应之。此篇言天地之阴阳与人之阴阳相合，是以一节言天地阴阳水火，一节言清浊藏腑精形，以天人相间而言也。

马蒔曰：地虽在下，而阴中之阳者升，故其上也为云。《正蒙》：阴为阳得，则飘扬为云而升，天虽在上，而阳中之阴者降，故其下也为雨。《正蒙》：阳为阴素，则相持为雨而降。

骥案：《说文》：云，山川气也。雨，从云下也。《玉篇》：雨，云雨也。《元命苞》：阴阳和为雨。《大戴记》天地之气和则

雨。和则天地气交，阴阳相感，此上下二字有升降之意。《六微旨大论》：升已而降，降者谓天；降已而升，升者谓地。天气下降，气流于地，地气上升，气腾于天；天地之升降者，谓之阴阳，阴阳之上下者，谓之云雨。天地之气如此，人身之升降上下亦如之。

【注解】

[1] 氤氲：音 yīnyūn。“氤”字从气从因，“气”指“混沌之气”。“因”指“承袭发展”。“气”与“因”联合起来表示“混沌之气飘荡聚合，轻扬者化为天，重浊者化为地”的变化过程。“氲”字从气从显，意为“湿热水汽”，这是说“混沌之气”具有湿热特性。

[2] 州都：本为水中可居之处，在此指水液会聚之处。

【释义】

清阳之气变为天，浊阴之气变为地。地气上升成为云，天气下降变成雨；雨虽是下降于天，却是地气之所化；云虽是成于地气，却赖天气的蒸发。

王冰曰：阴气向上凝结，则合和成云；阳气向下流散，则注而为雨。雨顺从云以施布化育，有云才有雨，所以说雨出自地气；云凭借气交接合和，有气才有云，所以说云出自天气。天与地之间的道理宽且如此，人身体内的清浊之气也像这样。

吴崐曰：出，流通、交换的意思。雨来源于与地气的交换流通，云来源于与天气的交换流通。以人体内的运化来形容，水液进入胃里，发散精气，上行输送到脾脏。脾脏散布精华，又向上输送到肺上焦主开发心肺之气，如同雾气和露水一样滋养全身脏腑组织，这些就像地气上升成为云一样；肺行使其降下输布的作用，肺气通调水道，又下行输入膀胱，这样，水液散布于周身皮毛，流行在五脏的经脉里。这些就像天气下降成为雨一样。膀胱，是水液会聚器官，津液藏在此处，经过气化作用就能排出体外，这样解释了雨来自于地气上升成为云再由云转变而成的。上

焦像雾气一样，这些混沌之气，是由心肺气化而成，这就像云从天上之化生而出一样，这六句话，凡是阴阳清浊不可以失去其本来的位置而倒反顺序，顺着天地间阴阳清浊本来的位置则万物生长发育，打乱天地间阴阳清浊的本来的位置则会导致下痢和上腹胀满。

张志聪曰：地虽然在天的下面，但地气上升在天为云；天虽然在地上面，但天气下降落在地面成为雨。天上先有云然后才有雨，这雨虽然是天上所降，实际却是源自地气上升所形成的云，所以叫雨出地气；因为先有雨降落到地上，而后才有上升到天上的云，这云虽然是地气上升而来，却实际来自天气下降化成的雨，所以叫云出天气。这就是阴阳交互的道理，而且人体也是相对应的。本篇说的是天地的阴阳关系和人体的阴阳关系，一节说的是天地、阴阳、水火，一节说的是清浊、脏腑、精形，是以天地与人体之间关系交替来说的。

马莒曰：地气虽为阴，但是要有阳热的蒸腾作用，才能上为云。《正蒙》地上的阴气为天上阳气所得，阴气则飘扬在天上上升为云，天虽然在上方为阳，然天阳中的阴气趋向下降，所以下降后落为雨。

骥案：《说文》：云，山川蒸腾的气。雨，从云落下来为雨。《玉篇》：雨，有云才有雨。《元命苞》：阴气与阳气相混合才有雨。《大戴记》天与地之气和在一起，则化生为雨。和则天与地之气相交在一起，阴阳相互感应，这上下二字有升降的意思在里面，《六微旨大论》：升后而降，这是天的作用；降后又升，这是地的作用。天气下降，气就下流于大地；地气上升，气就蒸腾于天空。天地中升降的，就叫阴阳，阴阳中上下的，就叫云雨。天地之气是如此，人身体内的升降上下也如此。

故清阳^[1]出上窍，浊阴^[2]出下窍。

王冰曰：气本乎天者亲上，气本乎地者亲下，各从其类也。

上窍谓耳、目、口、鼻，下窍谓前阴，后阴。

马蒔曰：阴阳升降，唯一气以为合一之妙。即人身观之，凡人身之物，有属清阳者，如涕唾气液之类，则出于上窍；耳目口鼻之为七窍者，皆清阳之所出也。有属浊阴者，如污秽便浊之类，则出于下窍；前阴后阴之为二窍者，皆浊阴之所出也。

骥案：《周礼·疾医》：两之以九窍之变。注：谓阳窍七，阴窍二；疏：谓阳窍七者在头上，露见为阳；阴窍二者在下，不见，故为阴。阳清阴浊如上文，但上文专就人身言，此兼药物言。

【注解】

[1] 清阳：指呼吸、发声、视觉、嗅觉、味觉、听觉等功能赖以发挥作用的精微物质。上窍，指耳、目、口、鼻。

[2] 浊阴：指食物的糟粕和废浊的水液。下窍，指前后阴。

【释义】

所以从人体上来说，清阳之气从上窍耳目口鼻而出，如呼吸、声音、听觉、视觉等，都要依靠清阳之气，才能维持；而浊阴之气从下窍而出，如便与尿等秽浊之物，从前后阴排出。

王冰曰：来源于天的亲附天上，来源于地的亲附地下，是依从各自的种类。上窍是人体的耳朵、眼睛、口、鼻子，下窍是人体的阴部和肛门。

马蒔曰：阴阳的升降，只是气机把它当成合一之妙。就拿人的身体来看，凡人体内之物，有属于清阳的，如涕、唾、气、液之类的，则从人体的上窍出来；耳朵、眼睛、口、鼻子等七窍，都是清阳之物排出的地方。有属于浊阴者，如污秽之物、大小便、污浊之类，则从人体的下窍排出；人体的前阴和后阴这二窍，都是浊阴之物所排出的地方。

骥案：《周礼·疾医》：两之以九窍之变。注：七个为阳窍，二个为阴窍；疏：因为七个阳窍都在头部，暴露在外所以为阳；二个阴窍在人体下部，隐蔽看不见，所以为阴。阳清阴浊如上面

文章所说，但上面文章专门就人身体而言，此处兼就药物而言。

清阳发腠理^[1]，浊阴走五脏。

王冰曰：腠理谓渗泄之门，故清阳可以散发；五脏为包藏之所，故浊阴可以走之。

张志聪曰：腠者，三焦通会元真之处，理者，皮肤脏腑之文理。言清阳之气通会于腠理，而浊阴之精血走于五脏，五脏主藏精者也。

马蒔曰：凡人身所用之物，有属清阳者，如饮食药物之性，有属阳之类据，曰发、曰走、曰实、曰归，知其为在外之物。惟阳者主升，故发于腠理，以腠理主表为阳也，指物类阳气言。若物之有形质^[2]者，则入于六腑矣。有属浊阴者，如饮食药物，有属阴之类，惟阴者主降，故走于五脏，以五脏主里为阴也，指物类阴气言，若物之形质不入于五脏。

张介宾曰：腠理，肌表也。阳发散于皮肤，故清阳归之；阴受藏于五脏，故浊阴走之。

骥案：《素问·生气通天论》：腠理以密。注谓肤表之毛孔也。《素》《灵》言五脏，心肝脾肺肾，《疾医》言九脏，正藏外有胃、膀胱、大小肠，于六腑中取四腑以益五脏为九脏。四腑皆有受盛，故谓之腑，亦有脏称，故入九脏之数。此言阳发外，阴走内，不拘为五为九，马注得之。

【注解】

[1] 腠理：音 còulǐ，指皮肤、肌肉的纹理。腠，指肌肉的纹理，又称肌腠，即肌纤维间的空隙。理，指皮肤的纹理，即皮肤之间的缝隙。

[2] 形质：肉体，躯壳。唐·刘禹锡《祭柳员外文》：“意君所死，乃形质尔。魂气何托，听余哀词。”宋·梅尧臣《秀叔头虱》诗：“翦除诚未难，所恶累形质。”明·王守仁《传习录》卷下：“是为仁义礼智之根株，是为形质血气之主宰。”《红楼梦》

第一一九回：“老太太见与不见，总是知道的，喜欢的。既能知道了，喜欢了，便是不见也和见了的一样。只不过隔了形质，并非隔了神气啊。”

【释义】

清阳之气发散到肌肉纹理和皮肤，如卫气运行到体表，保卫人体，抵抗邪气；浊阴之气，向内运行于五脏，如营气灌溉五脏、六腑，起着营养的作用。

王冰曰：腠理为渗透与发泄之门，所以清阳可以从腠理散发出去；五脏为包容、藏纳之所，所以浊阴可以从五脏排泄出去。

张志聪曰：腠者，三焦通会元气与津液之处，理者，皮肤、脏腑的纹理。清阳之气通行相会于腠理，而浊阴之精血行走于五脏，五脏主藏精血。

马蒔曰：凡是用在人身上的物品，有属于清阳之物的，如饮食和药物的特性，有属清阳之类的根据，叫发、叫走、叫实、叫归，知道它们都是向外发散的物品。只有清阳主升，所以发散于皮肤和肌肉之间，表示腠理所主的体表为清阳，指万物的阳气而言。如果物体有具体的形质，则会进入到人体的六腑之中。有属于浊阴的，如饮食药物，有属阴的，只有阴主降，所以行走于五脏，是以五脏主内而所以归为阴，如指万物阴气而言，则是万物的外表而不是进入五脏。

张介宾曰：腠理，肌肉与体表皮肤的意思。阳气发散与皮肤，所以清阳归类于腠理；阴气藏于五脏，所以浊阴行走于五脏。

骥案：《素问·生气通天论》：皮肤与肌肉结实紧密。注，表示皮肤表面的哦毛孔。《素》《灵》说五脏，就是指心肝脾肺肾，《疾医》说道九脏，正藏外有胃、膀胱、大小肠，在六腑中取其中四个腑以帮助五脏称之为九脏。四腑都有接收储藏的作用，所以也叫腑，也有称为脏的，所以归类到九脏之列。这里说阳气发于外，阴气走内，不要拘泥脏是五脏还是九脏，马蒔注解的就很

好。

清阳实四肢，浊阴归六腑。

王冰曰：四肢外动，故清阳实之；六腑内化，故浊阴归之。

张志聪曰：脾主四肢，又曰手太阴独受其浊。盖浊中之清者，由脾转输，而充实于四肢；浊中之浊者，归于六腑。

马蒔曰：凡清阳之物实于四肢，以四肢为诸阳之本也，指物之气。凡浊阴之物归于六腑，以六腑受化物而不藏也，指物有形质者言。人身之有阴阳，其清浊升降之妙，何以异于天地哉。

驥案：支、肢、胫通。《易》：美在其中，而畅于四肢。疏谓：四肢犹言手足。《灵枢·邪客篇》：天有四时，人有四肢。谓两手两足位于身躯之四隅，为全身之支持护卫，故名。六腑：《疾医》九藏，心、肝、脾、肺、肾为正脏，取胃、膀胱、大肠、小肠以益五脏为九脏。引《八十一难》谓三焦为孤府，非正府。腑四腑六，不必拘泥，不过言清阳所实者肢，浊阴所归者腑而已。又东垣《用药法象》：清阳发腠理，清之清；实四肢，清之浊。浊阴归六腑，浊之浊；走五脏，浊之清。清之清者，清肺以助其天真^[1]；清之浊者，荣华腠理；浊之浊者，坚强骨髓；浊之清者，营养于神。亦有理。

【注解】

[1] 天真：古医家谓人得以维持生命的真气、元气。《医宗金鉴·订正伤寒论注·辨少阴病脉证并治全篇》引罗天益曰：“人参秉中和正气，甘温大补，能接天真，挽回性命，升其垂绝之生气。”

【释义】

清阳使四肢得以充实，浊阴使六腑能够相安。

王冰曰：四肢在外部活动，所以清阳能够充实；六腑内部运化，所以浊阴归藏于此。

张志聪曰：脾主四肢充实清阳之气，又说手太阴肺经单独藏

浊阴。大概浊中之清阳的，由脾脏来传输，而充实到四肢；浊中之浊阴的，归化于六腑。

马蒔曰：清阳之气充实到四肢，以四肢作为诸阳的根本，是构成事物的要素之气。凡是浊阴之气都归化于六腑之中，以六腑受纳运化之物而不储藏，指物有形质而言。人身体之所以有阴阳之分，其清与浊、升与降之间的玄妙，和天地万物的变化没有什么区别。

骥案：支、肢、胫互为通假。《易》：清阳在人体之中，而且畅通的流动到人体的四肢。疏谓：四肢就是在讲手足。《灵枢·邪客篇》：天有四季，人体有四肢。是说两个手，两个足位于人体的四个角，为全身的支持和护卫作用，所以叫四肢。六腑：《疾问》九藏，心、肝、脾、肺、肾为正脏，另取胃、膀胱、大肠、小肠能有帮助五脏作用的与五脏一起合为九脏。引《八十一难》所说三焦为孤腑，不是正腑。不必拘泥到底是四腑还是六腑，都是想表明清阳使四肢得以充实，浊阴能使六腑能够相安而已。又东垣《用药法象》：清阳之气发散于腠理，是清阳中的清阳；充实四肢的，是清阳中的浊阴。浊阴营养六腑，是浊阴中的浊阴；走五脏的，是浊阴中的清阳。清阳中的清阳，是清肺以帮助其真气散发；清阳中的浊阴，能滋养皮肤肌肉；浊阴中的浊阴，能强劲骨头；浊阴中的清阳，能让元神得到营养。也有道理。

水为阴，火为阳。

王冰曰：水寒而静，故为阴；火热而躁，故为阳。

马蒔曰：阴阳者，万物之父母，水火者，实阴阳之征兆，举水火而足以尽阴阳矣。故水为阴，而凡物之成于水者属阴；火为阳，而凡物之成于火者属阳。

张介宾曰：天以日月为水火，《易》以坎离^[1]为水火，医以心肾为水火，丹^[2]以精气为水火。肾者水也，水中生气，即真火

也；心者火也，火中生液，即真水也。火水互藏，乃至道^[3]之所在，医家首宜省察。

骥案：水曰润下，润下者，润而又下也。火曰炎上，炎上者，炎而又上也。下为阴，上为阳，就五行而言。若以药物言，水为阴，则益火之源以消阴翳；火为阳，则壮水之主以制阳光。张景岳、薛立斋、赵养葵，六味、八味、左归、右归，其大凡也。

【注解】

[1] 坎离：坎、离本为《周易》的两卦，道教以“坎男”借指汞，内丹家谓为人体内部的阴精；以“离女”借指铅，内丹家谓为人体内部的阳气。唐·吕岩《百字碑》诗：“气回丹自结，壶中配坎离。”明·汤显祖《邯郸记·度世》：“是黄婆土筑了基，放在偃月炉。封固的是七般泥，用坎离为药物。”清·刘献廷《广阳杂记》卷三：“人之色身或有变坏，或值迟暮，色力已衰，不能修清静以了性命，则置鼎器，取坎离，以补完先天，然后静可修。谓之泥水金丹。”

[2] 丹：即内丹。内丹是以天人合一思想为指导，以人体为鼎炉，精气神为药物，而在体内凝练结丹的修行方式。从中华道家宗祖轩辕黄帝求道于广成子记载算起，内丹已经经历了五千年的发展历程。

[3] 至道：高深奥妙的医学要理。《素问·气交变大论》：“余诚菲德，未足以受至道。”《素问·著至教论》：“子若受传，不知合至道以感师教。”

【释义】

水属于阴，火属于阳。

王冰曰：水性寒而形静止，所以属阴；火性热而形躁动，所以属阳。

马蒔曰：阴阳，万物的父母之源，水火，实在是阴阳之征兆，拿水火来形容阴阳足够了。所以水属于阴，而且凡是物品形

成于水的都属于阴；火属于阳，而且凡是物品形成于火的都属于阳。

张介宾曰：天上以太阳为火，月亮为水，《易》以坎为水，离为火，医学上以心为火，肾为水，内丹以精微和气机划分水火。肾脏属性为水，水中发生的气，就是真火；心是属火的，火中能化生出精液，也就是真水。火和水互相化藏，乃高深的医学药理所在，各位医家首先要知道这一点。

骥案：水曰润下，润下的意思就是具有向下而又滋润的特性。火曰炎上，炎热而又有向上的特性。在下就为阴，在上就为阳，这是就五行而言的。如果拿药物来说，水为阴的话，则补益阳火之源可以消除阴水的强盛；火为阳的话，则补益阴水用以制衡阳气的强盛。张景岳、薛立斋、赵养葵，六味、八味、左归、右归，其大凡也。

阳为气，阴为味。

王冰曰：气惟散布，故阳为之；味曰从形，故阴为之。

吴崐曰：臊、焦、香、腥、腐，为气为阳；酸、苦、甘、辛、咸，为味为阴。

张志聪曰：水性润下，故为阴，火性炎上，故为阳。清阳上升，故为气，浊阴下降，故为味。盖以水火而征兆气味之阴阳也。

张介宾曰：气无形而升，故为阳；味有质而降，故为阴，此以药食气味言也。

骥案：气味皆有各阴阳，《经》所谓天有阴阳，三阴三阳上奉之，温凉寒热是也。温热，天之阳，凉寒，天之阴，是气不独阳，亦有阴也。地有阴阳，金木水火土，生长化收藏下应之，辛甘淡酸苦咸五味是也。辛甘淡，地之阳，酸苦咸，地之阴，是味不独阴亦有阳也。

【释义】

阳是无形的气，而阴则是有形的味。

王冰曰：气的性质为发散和布施，故其属于阳；味能滋养形体，所以属于阴。

吴崐曰：臊、焦、香、腥、腐，为气属于阳；酸、苦、甘、辛、咸，为味属于阴。

张志聪曰：水性湿润向下，所以属于阴，火性炎热向上，所以属于阳。清阳精微物质上升，所以成为气，重浊的物质性质下降，所以成为味。

张介宾曰：气没有固定的形态而且向上升，所以属阳；味有一定的形质且下降，所以属阴，这些都是以药物、食品、气、味、而言。

骥案：气与味都各有阴阳的归属。《黄帝内经》所谓天有阴阳，人身上的三阴与三阳与它相对应，温、凉、寒、热就是这样的。温和热，属于天之阳，凉和寒，属于天之阴，所以气不光只有阳，也有阴。地有阴阳，金、木、水、火、土，五行生长、运化、收藏在地下都有对应的，分别是辛、甘、淡、酸、苦、咸五味，其中辛甘淡，属于地之阳，酸苦咸，属于地之阴，所以味不是只有阴也有阳的属性。

味归形，形归气，气归精，精归化。

王冰曰：形食^[1]味，故味归形；气养形，故形归气；精食气，故气归精；化生精，故精归化，故下文曰。

吴崐曰：五味入于阴血，阴血根据于阳气，形归气也。真阳之气依于元精，气归精也。元精依于元神，精归化也。

马蒔曰：凡物之味，所以^[2]养吾人之形，故味归于形，正以体属阴，而味亦为阴也。然吾人之形，必归于吾人之气，岂非形必资气而后生乎？凡物之气，所以养吾人之精，故气归于精，正以精属阳而气亦属阳也。然吾人之精必归于吾精之化，岂非精必资化而后有乎？所谓气归精者，以精能食万物之气。精赖气而生，犹云食此气耳。所谓味归形者，以形能食万物之味也。形赖

味而滋，犹云食此味耳。所谓精归化者，以化生此精也。化为精之母，故精归于化。所谓形归气者，以气生此形也。气为形之父，故形归气。

张介宾曰：归，依投也。五味生精血以成形，故味归于形。形之存亡，由气之聚散，故形归于气。气者，真气也，所受于天，与谷气并而充身者也。人身精血，由气而化，故气归于精。精者，坎水也，天一生水，为五行之最先。故物之形初生，其形皆水，由精以化气，由气以化神，是水为万化之源，故精归于化。

骥案：张注：归，依也。地食人以五味，味依形，形依气。天食人以五气，气依精，精依化。

【注解】

[1] 食：享受；受。

[2] 所以：用以，用来。《庄子·天地》：“是三者，非所以养德也。”

【释义】

饮食五味滋养了形体；而形体得到滋养后，又使真气得到充实。真气进一步产生精，而精又可以化生一切。

王冰曰：形体受之于五味，所以五味滋养了形体；真气滋养了形体，所以形体能让真气更充实；精受之于真气，所以真气产生精；一切都依靠精的化生，所以精又可以化生一切，所以下文这样说。

吴崐曰：五味化入到血液，血液又化生于阳气，所以形体得到滋养真气得以充实。真阳之气又依生于元精，所以真气能产生精。元精又为生命之根本，所以精可以化生一切。

马蒔曰：万物中的五味，用以滋养我们的形体，所以五味滋养形体，正因为人体属于阴，而五味也为阴。所以人的形体，必然归化于人的气机，岂不是形体必须让真气充实后才能化生一切？但凡万物之气，能够滋养我们人体的精微，所以真气进一步产生精微，正是精属阳而气也属于阳也。虽然我们人体的真气必

归于人体精微的化生，岂不是精微必需资养化生之后有乎？所谓气归精的意思，以精能受万物之气滋养。精依赖气所化生，就像说受此气所生一样。所谓味归形的意思，以形体能受万物之味的滋养。形依赖于味的滋养，就像说享受这个味道的意思一样。所谓精归化的意思，是以运化来生此精也。运化为精之母，所以精归于化。所谓形归气者，以真气滋生此形体。真气为形之父，所以形归气。

张介宾曰：归，依附之意。五味化生精血以滋养形体，所以五味滋养了形体。形体的存亡，是由精气的聚散来决定的，所以形体能让真气更充实，气，真气的意思，来源于先天之精，和谷气合并充养人体全身。人体内的精血，是由真气来化生，所以真气能化生精微。精，五行中属水，先天之精化生于水，为五行的第一位。所以物体的最初形态，都是像水的形态，由精微物质化生真气，再由真气化生元神，所以水是万物化生的来源，所以精可以化生一切。

骥案：张介宾注：归，依附之意。大地提供五味给人们食用，五味滋养形体，形体充实真气。天提供五气给人们，真气进一步产生精微，而精微之物又可化生一切。

精食气，形食味。

王冰曰：气化则精生，味和则形长，故云食之也。

张志聪曰：水谷之精气以生此精，精食气也。五味入胃，以养此形，形食味也。

马蒔曰：精食气者，明上文气归精也，形食味者，明上文味归形也。

张介宾曰：食，如子食母气之义。气归精，故精食气。味归形，故形食味。

【释义】

精是仰赖于真气而产生的，形体是仰赖于五味而形成的。