**关于杭州线下伤寒论读书会的一些想法**

首先明确一点：**线下学习是为补充线上学习之不足，而不只是增加一次学习**。大家从杭城四面八方大老远赶来聚一次不容易，如果还是做一些线上远程也能做的事，那就没意义了。

线上最大的优势是有召民兄及各地经验丰富的师友坐镇。但“师傅领进门，修行靠自己”。**自己学，和身边的人一起共学，再和更广泛的师友链接，这才是一个读书会生长之路**，这也是召民兄他们走过的路。

线下的读书会能做什么？大家最大的疑问是我们都不懂，聚在一起能学什么、该怎么学？

召民兄那天讲到**懂一点的可以教一点不懂的，懂得多的可以教懂得少的**，想到陶行知先生的一些教育理念：“会的教人，不会的跟人学”；“不愿教人的人，不配受教育”等等。参加的人员闻道有先后、程度参差不齐，正因为如此，才可以互相帮助。**我们每个人把自己能理解的与别人分享，就是很好的学习。再不济，实在大家都很不懂，就一起读书（向张仲景和历史上的名医学），或者把疑问拿到周日晚线上读书会问召民兄或其他师友（也可以丰富后半段的视频交流环节）**。

我是中医小白，所以只是根据十多年来带领其他经典读书会的体会随便说几点（读书、临证、互助），希望抛砖引玉，大家一起献计献策把杭州伤寒论读书会做好。也希望群里已经有一定中医基础的朋友能在读书会中担当更多。

**1读书：精研弄熟原文**

所谓“**听一遍不如看一遍，看一遍不如做一遍，做一遍不如讲一遍，讲一遍不如辩一辩。**”线上学习基本是在听一遍的程度，后面视频会议主要是问诊和反馈用方为主，对原文内容可能还来不及仔细思考琢磨，有些问题可能来不及问或不好意思问或根本无从问起，可以在小范围里更从容地面对面地交流探讨。“疑义相与析”。

这是线下的第一个要务，就是进一步**精研文本、弄熟原文**。具体怎样的方式，大家可以摸索。比如可以这样，每个月10条（三年多可以读完）（如果大家都能事先认真做好阅读准备，速度还可以放慢，每次三五条），召民兄已经讲过的，我们自己再亲自去读读后人的注解，然后把不理解的或者自己有新想法的，结合实际抛出来讨论。**每一位来参加线下的朋友至少选一本适合自己的解读书，每次至少把当次要研读的10条的注解看一看再来。**

\*后人的解读，古注可能吃不消看，可以看一些今人的解读，如**刘渡舟**（召民兄讲解条文部分就是基于刘老的那本书）、**胡希恕**、**郝万山、陈亦人**等，都有正式出版的书籍或录像。网上还有一些非正式出版的讲课资料，如谭杰忠（JT叔叔，伤寒论慢慢教、偷偷学，据说很适合家庭主妇一点一点入门）、倪海厦等，也可参考。。吃得消看古注的，有成无己、许叔微、方有执、喻嘉言、柯韵伯、尤在泾、陈修园、《医宗金鉴》，还有日本吉益东洞、丹波元简、汤本求真等，不计其数。（详见[《伤寒论》学习资料](http://www.sssch.net/ArticleDetail.aspx?ArticleID=21052210317)）

**2相互辨证、亲自尝药**

比如1）关于**脉诊、舌诊**，可以利用见面的机会相互观察鉴别，我们也可以找一些资料，比如李时珍**《濒湖脉学》**、李中梓《诊家正眼》二十八脉脉象、一些舌诊的图片等，在相互对照的过程中找感觉。2）可以带上各自家里有的中药材品尝鉴别，结合**《神农本草经》、《药性歌括四百味》、《药性赋》**等。还有其他线上不方便而线下更容易实际操作的内容。

**3学友间联络感情**

因为学中医的人在日常周围的人群里头并不被广泛认同和支持的，我们之间的认同和支持就显得尤为重要。特别是杭州这边民间中医的环境氛围并不好，所以尤其需要有一个可以相互激励支持的学习团队。而这**必须建立在有见面接触、亲切交流机会的基础上**。

其他，任何自己在学习过程中遇到的问题。

学无止境，大家放平心态，一步一个脚印，一点点来。正如孔子所说，古之学者为己，我们作为民间自学伤寒论，首先是自己成长，然后推己及人，再惠及身边的人。

时间每月1次，一个月当中某个周日的上午8：30~11:00，这个点中午有事的可以回（中午一般不聚餐，若聚餐可AA制），地点九堡金雅苑30幢1楼社区活动室（现已改为九堡街道社区服务中心，杭乔路和九乔街交叉口）。

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**每次的大体流程：**

●有备而来：每位学友请在胡希恕、刘渡舟、郝万山、陈亦人，及倪海厦、JT叔叔（谭杰忠）等人的解读资料中选择一二（至少一种），每次来之前把本次要读的5条左右认真阅读，并把有疑问和有心得的地方做好笔记，到时候分享。

●8:30~8:40一起诵读《伤寒论》若干条。热身，慢慢进入状态。

●8:40~10:10 一起精研条文，我起个头抛砖引玉，一条一条一句一句一个字一个字讨论。结合联系自己的亲身体验、用方经验，每位学友把自己的理解、心得、疑问、经验等等都拿出来分享，充分展开讨论。

●10:10~10:40 相互辨脉、辨舌，识药尝药等。每次每个人把其他人的脉都搭一遍、舌苔都看一遍，相互比较鉴别体会。接下来五条中出现的药，分别安排几位学友每人带一两味药来（家里有的）。

●10:40~11:00 和召民兄远程连线。咨询讨论中悬而未决的问题，或各自在阅读和实践中遇到的问题，或其他任何我们自己无法确定想听听召民兄见解的问题。

2020年8月初拟（2021年2月略改）