**杭州伤寒论读书会 想到的一些 杨海锋**

首先明确一点：线上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柯大哥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，这也是柯大哥他们走过的路。

线下的读书会能做什么？大家最大的疑问是我们都不懂，聚在一起学什么怎么学？

柯大哥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柯大哥或其他师友（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：精研弄熟文本

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。

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（按三年36个月398条）**，柯大哥已经讲过的，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**（柯大哥讲解条文部分就是基于刘老的那本书）、**胡希恕**、**郝万山**等，都有正式出版的书籍或影碟。详见[《伤寒论》部分学习资料](http://www.sssch.net/ArticleDetail.aspx?ArticleID=20237182114) 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。

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《频湖脉学》、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（某个周日的上午8：30~11:00，这个点中午有事的可以回，看情况留下的朋友也可以边上一起聚下餐AA制），地点九堡金雅苑30幢1楼社区活动室。

