**20210318中医群师揭秘中医五行**

整理：Sandy

**师 ：揭秘中医里的五行到底是啥？中医爱好者注意了，这个绕不开的一个概念。**

钟丹瑛 ：老师辛苦啦！

**师 ：老师不辛苦，乐在其中，徜徉在知识的海洋，已经进入了自由王国，心流可以无碍地流淌，不受到任何拘束，完美。**

**学中医的小伙伴们，可能接触中医之后，就会遇到五行，哪五行？请答题。**

丫丫 ：金木水火土。

**师 ：那么耳熟能详的是如何解释这五行的呢？一谈到五行，很多人就联想到算命，联想到迷信，实际这个东西啊，是中国古代哲学的一部分，重要的组成部分。最早系统性提出的尚书的洪范九畴，详细了论述了五行的定义。其实五行产生的时间可能会更早，这是一个很高境界的哲学概念，展示了古人 对天地一切事物生克制化的总体理解，是高屋建瓴的一种哲学观。却被很多无知的肖小们，说成了迷信，说成了DJ的把戏，你说怎么整？**

坐看云起 ：感觉就是个气机变化吧，用五行来代表，代表不同是状态和趋势。老师给破一破，讲一讲。

**师 ：举一个简单的例子，你们知道生物链吧？大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米，虾米吃河泥，这个是从国外引进的概念，怎么就可以写在教科书里面呢？**

坐看云起 ：知道，大鱼吃小鱼，小鱼吃虾，虾吃沙，最后被细菌给分解成无机物，一个循环。

**师 ：这不就是金克木，木克土，土克水，水克火吗？层层相克，到我们这儿怎么成迷信了？古人看到了整个自然界都是相生相杀，这是巨大的发现，你们没发现吗？相互制衡又是相互促进，形成稳定的动态平衡。这是多么伟大的发现，让那些笨蛋耻笑我们的五行。美国的三权分立，不就是相互制衡吗？**

楚蓮 ：都息息相关。

坐看云起 ：是呀，比如老板管着我们，可又离不开我们，相爱相杀相克。

**师 ：无论自然界还是社会制度，都体现着这种相生相杀。公司管理制度，互相监督，互相促进，形成稳定的内环境，你说古人多高明，打麻将也是相生相杀呀。现在西医也有一门学科叫系统论学科，也是研究内环境的稳定性，变成很高级的一个学问。**

坐看云起 ：和家人要相爱，又要斗争，力求达成一致。处处皆五行。

**师 ：我们几千年来就非常重视这个，一个环境的稳定，各方势力，保持均衡有序地流动，这对一个生命体至关重要。就像我们五脏相生一样，同时五脏又互相制衡。这不很简单，容易理解的道理吗？**

秋水 ：平衡状态确实很重要。

坐看云起 ：太简单了。

香椰榴莲 ：伤寒论是天然的系统论科学。

**师 ：人体出了问题，很大程度上都是这种相生相杀失衡了，从而引起一系列连锁反应，导致某一个局部出现症状甚至崩溃。比如痔疮，肛门好端端的为什么会出现痔疮？我们暂且不用五行去理解。我们重新命下名，上下左右和中，这个好理解吧。人的身体部位分上下左右和中，叫做五部。我们以痔疮为例，看看五部是怎么相互影响的？**

丫丫 ：上下左右压迫了导致下面血液流道不畅长痔疮？

素简 ：痔疮也是在胯的部位。

**师 ：那么肛门在下面，我们暂且认为痔疮是下边出了问题。上下左右和中互相制衡达到平衡，那么人就不得病。如果上下左右出现位移，互相挤压压迫，是不是就要开始出问题了？请回答。**

雨蝶 ：是的。

慢蜗牛 ：是。

素简 ：胯活了，痔疮可能也会好了。

**师 ：那么咱可以推理，上如果上不去，它是不是往下掉？上就是心胸啊，上没有充分伸展，它就往回缩往下掉，压住中，中被压住了之后，不能很好斡旋，它就继续往下压，压住下，下在最下面，被上面两个压着，动弹不得，没办法，是不是就挤压变形了？就像挤牙膏一样，是不是噗嗤就出个东西？这个就是痔疮君。**

熊猫 ：是，通俗易懂。

楚蓮 ：变形扭曲突出或者凹陷，貌似是个物理现象。

**师 ：这就是上中下关系出现失衡导致的问题，我们把上叫做火，把下叫做水，把中叫做土，是不是三者的关系一下就明白了。古人说，火炎上，水就下，土居中。五行一下子就明白啥意思了吧。**

楚蓮 ：明白了。

慢蜗牛 ：哇，神奇明了。

坐看云起 ：对，老公在单位受了气，回家朝老婆发火，老婆冲孩子发，孩子冲玩具发。那个玩具就得痔疮了。

本真 ：  @坐看云起 这么聪明。

龙禹彤 ：@坐看云起 恶性循环。

**师 ： @坐看云起 牛逼class。就是内环境整体失调之后的连锁反应。解决痔疮怎么解决？既然知道了原理。**

木木 ：所以开心肺。

静好 ：多上举。

**师 ：很简单，把心气儿提上来，让上回归本位，上同时代表开放，让心胸开放起来，上的上去了，中间不受压迫，也舒展起来了，它们就不会去压迫下，下的压力得到了缓解，那个痔疮君就已经缩回去了。**

楚蓮 ：下自然好了。艾玛，这道理太简单了。

木木 ：讲解通俗易懂。多少顺产后就得痔疮。

丫丫 ：原来屁股上的事居然根在胸部。

慢蜗牛 ：那下焦堵的，是上焦堵压的呀。难怪俺下焦迟迟不开，上焦还憋着了。

**师 ：道理简单吧。一般得痔疮的都是心打不开，郁闷、生气、着急、抑郁。都是上出了问题，最终影响到下。再接着说，你说还有必要做痔疮手术吗？是痔疮本身的问题吗？**

楚蓮 ：没必要动刀了。

春春 ：完全没必要。

**师 ：上合伙中打压下，你还把下给割了，你还叫人吗？你们说五行厉害不厉害？是不是牛逼大牛逼？中国古人的智慧不是盖的，超凡脱俗，出类拔萃，仰之弥高，钻之弥深，神龙见首不见尾。我讲的都听懂了吧？**

楚蓮 ：厉害

雨蝶 ：懂啦。

坐看云起 ：所以孩子抑郁跳楼了，不要找孩子的问题，要找找家长的问题。

心随鸟飞 ：中国古人的智慧只有老师讲解了才能听懂，才能明白它的牛逼。

**师 ：好，咱们再讲木和金。在提升心气的这个行为，就是要往上走，这个就是木，而不仅仅是左边。降心气往下走，这个过程就是金。也就是木和金是沟通上下的道路。明白了吧？下要往上走，就是木。上要下走，就是金。上下就是水火。古人讲水火立极，就是这个道理。**

坐看云起 ：是立体的，不是平面的。是循环的，不是线性的。

楚蓮 ：没明白的，纸上画画。

龙禹彤 ：降心气往下走这个过程就是金，下要往上走就是木。

真水无香 ：就是一个圆。

坐看云起 ：就是哈，这个气的循环，不能无限向上，也不能无限向下，向上的要有向下的力控制着，向下的要有向上的力拔着，才正常。

**师 ：再举个例子，比如大气环流，水蒸气蒸上天上变成云，云降而为雨，降到地面就是河流。河流就是下，云就是上，蒸气就是木，雨就是金，这是不是形成了一个循环？明白了吗？这就是自然天地循环之大道理，生生不息，循环不绝。有不参与循环的吗？一切事物都在这个循环里，没有在五行之外的。古人就是通过五行来表述这个深刻的道理，让那些傻子说的五行一钱不值，到底谁傻？**

楚蓮 ：大自然万物皆如此

坐看云起 ：比如树木，它要向上生长，但不能无限生长，树叶还要落下来，落到地里，化成养料，继续供养树木。没有一味向上，也没有一味向下。

兰 ：正常循环就不会出问题啊，循环有个节出错了是不是身体就有问题了？

水木 ：万物皆在五行中。

微风 ：书上的五行我看蒙圈了，老师讲的通俗易懂

静好 ：好象火土水比较实，金木虚些

**师 ： @静好 没有什么有虚，没有实有虚。以大气环流来说，都是水，只不过分成四态，河流、蒸汽、雨和云化作四种形态，其实都是一个。我说的对不对？蒸气往上走是木，雨往下降是金，流到河里是水，飘在天上是云，不都是一个东西吗？古人把这个叫做气，是构成万物的基本单位。好理解吗？**

微风 ：对。

楚蓮 ：只是不同时态的不同表现。

小科 ：为什么上面是火呢，老师？

**师 ：@ 小科 火炎上，谁家火往下烧，同时火代表光明，光明都在上面。上面是光明，下面是黑暗。火药代表开放，上面的开放，下边的封闭。**

真水无香 ：老师，升降，中间的土起什么作用？

坐看云起 ：土起调和作用，转化的。土是中，就是转化气机的。

**师 ：土是四种形态都有，又都具备在任何一个形态里。**

郭琦 ：原来的脑子里的五行都是死记硬背出来的，老师讲完瞬间就理解了。

数一书 ：土，和缓，昌达，无时无刻不有土，因为时时刻刻都在保持，都在变化，和缓能保持，昌达能变化，十二地支里，难道每个季末才有土吗？不是，只是告诉一种模型，时时刻刻都有土。

宝宝 ：我以前只知道木火土金水是相生的，然后隔一个是相克。以为五个是对等的。原来不是啊。可是土在中间是干啥的？

**师 ：下午讲土。上午咱们讲了什么，来复习一遍，都听懂了吗？是不是之前没有听过这种说法？**

龙音璇 ：生活中的五行。

幸运草 ：五行人体运行规律。

**师 ：其实五行啊，它就是个模型，去套这个气机规律，让你能够更好的理解气机的变化。所以说不要陷在五行里，不要太把五行当真。但是对于初级的小伙伴啊，就需要认真地理解应用。那么我们来讲一下土，上午讲了金木水火。土放哪儿了？**

花盼 ：市面上很多都重五行。

若水 ：中央。

**师 ：我打个比喻你们就知道了。水里面有四种鱼，叫做金木水火鱼，它们之间发生不可描述的关系。那么这个河水就是土，包绕着四条鱼，让四条鱼之间又可以建立关系。懂了吗？土生万物，包容万物，无处不在，是所有关系的媒介，没有它，四者就孤立了，也就死绝了。有三层含义，第一，包容所有。第二，让它们之间建立联系。第三，它们体内也有。比如鱼的体内有水吗？鱼如果没水能活吗？鱼和鱼之间的联系没有水能建立吗？所以土长养万物。古代有把土叫媒婆，清楚了吗？**

乘风 ：听老师讲课享受啊，豁然开朗，神清气爽。

平常心 ：太形象了，清楚了。

若水 ：是纽带。

小科 ：新颖，金木水火里面也有土。第一次听到哎。

踏雪寻梅 ：比喻很形象。

**师 ：金木水火，四型当中都有土，都靠土建立联系，土又包绕着它们。所以土的重要性可见一斑。在人体身上，筋脉肉皮骨，用五行来表示，你觉得哪个更像土？**

钟丹瑛 ：肉。

**师 ：当然是肉了。肉里有骨头，肉里有血脉，肉里有筋，肉外有皮，肉无处不在，包绕着其它四个，让四个可以通过肉肉建立联系，我说的对不对？**

乘风 ：原来是这样的，脾土肉。五行好灵活啊，鲜活有意思。

**师 ：是不是感觉豁然开朗？所以做人要肉肉的。所以肉也不能多，也不能少，要刚刚好。有没有疑问呢？**

春春 ：被嫌弃的肉肉原来这么重要。

**师 ：所以你们看五行相生相克图，我给你们画一下，看到了吗？土居中央，同时土又居四维。什么叫四维？就是四个角。金木水火居四正，什么叫四正？就是正南、正北、正东、正西。四维就是东南、西北、东北、东南，也就四隅。**

****

小葵 ：怪不得坤卦代表大地，大地就是土.

**师 ：任何一行往另一行转换的过程当中，必然要用土衔接。比如木生火，中间必须用土衔接。春天三个月属木，但是最后一个月属土，春三月是寅卯辰，寅卯属木，但是到了辰就属土了，这就是为了接气，由木气接到火气，必须通过土气嫁接。懂了？所以土又叫四季，这个季，代表每个季节的最后一个月。每个季度第一个月叫孟，比如孟春、孟夏，因为孟是老大。每个季度的第二个月叫仲，比如说海滨仲夏夜的仲夏。每个季度的最后一个月叫做季。懂了吗？**

小葵 ：懂了，都要土来接。

乘风 ：脾土寄旺于四季之末的各十八日。

小科 ：听老师讲课真的不需要死记硬背哎，又好懂又好记。

**师 ：你们记住，每个季度垫后的都是土。它起着继往开来的作用，承前启后的作用。又叫杂气，它里面混杂了多种气，所以叫杂气，杂食性动物的杂。万物土中生，万物土中死。这就像一个单位的办公室主任一样，什么杂活他都得干。所以做人不要太纯粹，水至清则无鱼，过于纯粹，很难办事。**

微蓝 ：土真不容易，很全面呀。

**师 ：土代表混杂，也代表全面，同时还代表稳定，也代表安全。你说重要不重要？代表承载一切，包容一切。是其它四行的基础和容器，也是其它四行交往的媒介。今天的土讲完了，是不是对土有重新的理解了？周易里面有句话，至哉坤元，万物资生。就是说的土。**

平常心 ：以后好好对待土。

微蓝 ：重新认识土。

**师 ：明天给你们讲一讲五行相生，五行相克，不为人知的大秘密。同时讲一两个病例。让你们能基本运用五行相生相克的道理去解释和治疗。**

议乐 ：终于知道了一些五行之间的关系了。

康平 ：好清晰，遇见得明，遇见大千老师真是太幸运了！

雅雅 ：老师讲的就是小白听得懂的中医。

慢蜗牛 ：那我改成土蜗牛吧。

雅雅 ：你缺土不，别改多了。

**师 ：土有这么多好，它也有不好的地方。土搭台其它四行唱戏，如果没有其它四行，光搭台子有什么用？你看有些男友土里土气，憨憨厚厚。但是有意思吗？没有任何情趣，也毫无创造力，也谈不上变化，你喜欢吗？就是个土块。**

坐看云起 ：性太缓，成不了大事。

刀特 ：土就是个配角。

吃货 ：我老公那么无趣，原来就是土重。

**师 ：看看自己的老公是不是土多，排排他的八字。**

**对了，再说一点，让大家理解土，在股市里，每个阶段的盘整都是土。从一个阶段到另一个阶段中间必然经历盘整，这个就是。**

小葵 ：怪不得盘整的时候，很无趣。

**师 ：大家记住跟上我的讲课，会一环套一环，如果落了几堂课可能就跟不上了。现在主要是介绍基本概念，在这些基本概念上就会开始垒东西了，让你们徜徉在传统文化和中医之中，美妙绝伦。里面的坑无数，为师都会为你一一填平，或者绕过，告诉你们怎么不断地往上走。**

若水 ：跟着老师，别掉坑。

坐看云起 ：只听老师的，外边的别瞎看，就不容易掉坑里。

**师 ：掉坑里的太多了。**