**大千读书会分享—论《伤寒论》及中医治病原理**

我简单说两句。今天想和大家聊聊，为什么要分享《伤寒论》，又为何称它光辉灿烂，以及它究竟能解决什么问题。

《伤寒论》堪称我们中医临床书籍的鼻祖，地位举足轻重。它之所以光辉灿烂，有其历史渊源。从东汉张仲景著成《伤寒论》，到宋朝孙思邈时期，这本书都未完全流行。孙思邈后期撰写《备急千金要方》和《备急千金翼方》后，《伤寒论》才逐渐走入大众视野，而真正广泛流传是在宋朝。到了元朝，成无己完成了第一本对《伤寒论》的注解，此后它指导中医临床已达1000多年。

《伤寒论》的精妙之处在于揭示了治病的基本原理——“大气一转，其气乃散”。无论头疼脑热、拉肚子等何种病症，其核心思想都是**让人体大气运转起来，如此，疾病便会减弱甚至消除。**

这也解释了中医不分科的原因。中医所讲的大气，即真气、元气，是人体最为关键的存在。只要真气转动，就能调节、平衡身体的各种毛病，通过阴阳化合让病症减弱消失。

人体的诸多毛病，诸如头疼脑热、甲沟炎、肚子疼，本质上要么经络不通，要么真气运转不畅。正所谓“**真气所过，春暖花开**”，身体某处患病，往往是真气无法抵达该处，像手麻、手凉等皆是如此。

古人极为重视对真气的研究。人体单纯依靠解剖是不够的，因为解剖时已无真气。得真气则生，失真气则亡，这是古人，尤其是《内经》等经典留给我们的宝贵财富，然而如今有些人却数典忘祖。

网上不乏黑中医的言论，诚然，伪中医、假大空现象不少，他们歪曲了中医经典的本意，但不能因此否定经典的价值。《黄帝内经》《伤寒论》《周易》等经典，我们完全能够清晰阐释，并且学了就能应用，解决实际问题。比如受寒，只需驱邪外出，病即可痊愈。

大家不要总是纠结具体病症的治疗，学习一些中医知识，做到舒正气、通经络、驱邪外出、运转大气，很多毛病自然会好。有些人觉得治病哪有这么简单，那是因为他们对中医缺乏了解。我们一直被外来医学理念“吊打”，根源就在于丢失了老祖宗的智慧。要知道，春秋战国时期的诸子百家，在哲学、文学、艺术、医学等领域都达到了后人难以企及的高度。

有人可能会说，古代没有现代的楼房、科技产品，可拥有这些后，我们的身体和精神文明状态究竟如何呢？我们甚至都不清楚自己的本源。这些物质只是外在，并非根本。我们应该重视的根本是精神世界。

追求精神世界的富足十分必要，否则就会如同猪狗一般，只知吃喝，情绪失控。有人质疑学习精神层面的知识有何用，能否换钱。其实，懂得中医知识，运用得当就能调理身体，避免去医院花费大量金钱，这难道不是一种“赚钱”吗？身体好是一切的基础，记住舒正气、通经络、驱邪外出、调大气，就能保持健康。

这里还有一个学术问题。花蕊问老师，邪气通过汗、吐、下三种方式排出，是否一成不变？比如邪气往体表走，是否总以发斑、发疹、发烧等形式排邪？

一般来说，急性、表浅、简单的病症，**在上用吐法，在下用下法，在表用汗法**。但对于慢性病，并非一次吐就能排出邪气，可能需要**通过朗诵、大声说话等方式锻炼上焦，让气从上排出。像突然出鼻血，也可看作是一种“吐”法，只要是邪气从上焦排出，都可归为吐法**。

曾有个人因家中孩子之事憋闷，坐立不安且失眠，后呕吐出来，便恢复正常，不适症状消失。这也体现了中医理论在实际中的应用。

这其实就是一种发泄，人体一定要有宣泄的通路。在人体气机运转的过程中，如果转不动了，那一定是卡在了某个地方。把卡住的地方疏通开就好。比如，有时候整个上身感觉压抑，就需要把这种压抑宣泄出来。

有些妇女家里遭遇变故，一开始眼泪止不住，后来却突然不哭了，一下闷住了。这种时候，往往让她哭出来，哭完就好了。我见过很多人，见到医生就开始哭，哭完之后身体不适的情况就缓解了。这其实也是一种“吐”法，凡是吐露心声、宣泄情绪、向外抒发，我都把它叫做“吐”，而并非仅仅局限于呕吐那一口。

**像上台表演、表达自己、大声说话，甚至骂人，有时候把心里的不满骂出来就会感觉舒服。被骂的人当时可能憋闷，但第二天早起去敲门再理论一番，回来也会觉得舒服，这些都属于“吐”法**。不完全依赖药物，我们生活中的这些方式都可以让情绪等得以宣泄。

“汗法”也是同样的道理，通过锻炼，表皮会越来越细腻。很多有皮肤病，比如瘙痒等问题的人，不断地去运动、表达，让气机往外走，把病邪之气排出体外，皮肤就会变得光滑。就像有人说，不用护肤膏，皮肤也很好，没有死皮。这就是所谓的“**华英在外**”，“华”就是光华，“英”代表美好，当真气转动起来，能够运转到体表，就会有这样好的表现。

所以，那些想要让脸部皮肤变好的人，也可以通过调整大气，让气血疏布到脸上，皮肤状态自然会改善。大家会发现，很多天天美容的人，美来美去都是表面功夫。洗完脸一卸妆，各种问题就暴露出来了，斑斑点点、面色苍白、嘴唇没血色、大黑眼圈、额头灰暗，还有各种提亮、改善暗沉的需求。这些都是在伪装自己，因为自身的真气不足。只有把体内的元气调动起来，**如果元气的气机不足，脸色就会越来越难看。**

我之前听过，咱们这儿有一个小刚教练，他之前是不是有皮肤病，后来通过锻炼练好了。有人说，人体排病是一层一层由浅入深的，确实是这样。**病邪是怎么来的，最后还会怎么走，**你能理解吗？排病的时候，先翻表层的，再翻中层的，最后到更深层，甚至翻到五脏六腑的时候，可能会出现呕吐的情况，而且整个身体内部都会有强烈的反应，这样才能把病邪彻底排出来。就好比一摞东西，全是病，去除的时候，要从最上面一层一层地撤，一直撤到最里面。去病就是这样，病怎么来的就怎么去，病邪是怎么被压进去的，就怎么让它出来。

病邪出来的过程一定是惊天动地的。最先是**打嗝，接着出疹子、发烧、头晕、呕吐，眼睛又痒又红肿，耳朵还流脓，然后拉肚子、肚子疼，两大腿出红疹，脚侧面长疮流黄水，脚上也痒。这些都是身体在排病邪的表现**，能理解吧。

老师讲得太好了。之前有人有一些状况，还担心是不是加重了。比如**晚上一练功、一喝药，感觉更胀了。其实这是好现象，原先不觉得胀，是因为已经被病邪压得像石头一样，根本动不了，连喘气都困难，那种情况下已经感觉不到胀了。而喝了药、练了功之后开始胀，虽然胀得厉害，但却感觉有往外走的趋势**。

比如有时候会出现昏天黑地的状况，突然腿疼得不能走路，这其实是好现象。病邪原本被压制在那里，当身体正气开始翻动病邪时，它会抵抗，所以会出现这样的症状。过两天，病邪的压制会松动，症状也就会过去。大家要理解，没有什么事情是顺顺当当就能好起来的。就像一个人成功，不会平白无故就实现，在外拼搏奋斗都不会一帆风顺，更何况是让自己恢复健康呢。

这里要提到老师刚才讲的一个重点：**在身体状态好的时候，突然出现一些症状加重的情况，很可能就是病邪在翻动和排出**。比如你坚持练德明健身，喝了相关的药粉，比如奇真、奇风、奇壮壮，感觉自己没做错什么，却突然症状加重了，大概率就是排病和病邪翻动的表现。这种时候，大家静静等待就好，不用着急。

古人讲“龙争虎斗”，**这里的“龙争虎斗”其实说的就是正邪交争**。当正气开始生发起来的时候，邪气一直压制在那里，正气怎么可能轻易升起呢？一旦正气生发，就会碰到邪气的压制，所以**正气必须把邪气掀翻才能真正起来。这个过程是惊心动魄的**，大家能理解吧？**这也就是我们说的舒正气、通经络、驱邪外出的过程**。

还有人反映，锻炼之后晚上噩梦连连，这其实也是好事，是一个好契机。因为这说明原本像一潭死水的身体状态被搅动起来了。