# 学习次第

上一篇突然就火了，除去交流工作问题的同道外，也有学弟学妹咨询应当怎么学习。鉴于各人进境不同，索性单写一篇讲一下这个问题。在我看来，理想的学习应当能够自行分辨什么书该精读，什么书可泛泛而过。所以本篇不会罗列太多书目，更侧重于说明为什么要读这些书。等学习深入到一定程度后，自然就了解应当怎么学习了。

如果从零开始，首先要抓住中基、中诊、中药、方剂这四本教材。虽然我向来对院校教育很有意见，不过也只是针对大四之后的临床课程而言。实际上，我之所学在相当程度上依托于这四本教材。

中基和中诊应该反复精读，它们是提纲挈领的存在，系统介绍了中医基础理论所涉及的各种概念，同时也介绍了一些简单的诊断方法和辨证体系。没有比这两本教材更适合用来入门学习的了。至于错误，肯定是有的，但对于初学者来说，这是很遥远的问题，根本不必考虑。

如果想有所成就，中药和方剂教材必背。中药学教材对药物功效的总结主要来源于历代名方对该药物的运用以及各种本草文献的记载。比如逍遥散的作用是疏肝健脾，而里面用到了柴胡，再加上本草多言柴胡疏肝，所以柴胡在教材里被总结出一个疏肝的功效。这么做可能会出错，但是它有一个优点，就是全面。几乎各种偏门的功效都被搜罗出来，记在药物条目下面了。把这些东西背下来的好处不言而喻。

方剂教材全书约五百多首方剂，绝大部分是历代名方，常用不衰的那种。如果把这些方剂的组成背下来，以后就不用再学药物配伍之类的东西了，因为凡是能用到的配伍，几乎全在这五百首方剂里。而且方剂功效和中药功效的相互对比，对于以后总结药证有极大的好处。在熟悉中药和方剂的功效与组成的基础上去学各家学说，也有事半功倍之效。

就我本人而言，在需要背诵的东西里面，我在中药学上花费了远多于其他内容的时间与精力。可能还有同学记得，我在大二大三那两年，差不多每个星期都要把中药教材拿出来从头背一遍。方剂学紧随其后，建议不要背方歌，直接背药物组成。背组成和背方歌在对于方剂的熟悉程度上，完全不是一个层次的。

这四本基础教材，无论如何强调其重要性都不为过，它们才是立身之本。

然后是中医各家学说，我认为这是被极大低估的一门课。它系统介绍了历代主流医家的学术思想和成果，同样是一个纲领性的存在。如果不知道该学什么，看什么书，就从这本教材里面翻，肯定不会错。这本书最大的意义在于帮助我们提高筛选学习对象的效率，并梳理中医学术发展的时间顺序，以便于选择切入点。

随后是伤寒金匮，教材可读，胜在中正平和，但只依靠教材是不行的。伤寒金匮的注家很多，实在不好选择，因为关于六经实质的争论到现在也没有结果。所以我的建议是从各家学说里挑几本自己感兴趣的注家先读一下，大致建立一个认知体系。

同时全文背诵伤寒金匮。虽然总有人看不起背书的，认为这都是不懂学习方法，但我觉得他们这么说的最主要原因是自己背不下来。要知道，所有涉及到领悟、乃至天赋直觉等形而上的学习，都是以反复大量的基础训练为根基的。能够跳过基础训练直指大道的人，无一例外都是百年难遇的天才。像这样的人高考随便挑学校，不会来学中医。而且后世几乎所有主流医家都涉及了伤寒金匮，如果对原文不熟悉，基本没法做什么深入学习。

读医案是了解伤寒论的最佳途径，最开始可以找方证对应的经方医案来看。这里推荐《刘渡舟验案精选》，医案规整的跟编得似的，但不得不说这样确实很适合初学者学习。然后如范中林、闫云科、曹颖甫等人，都适合读一读。金匮的书较少，我读过一本《金匮杂病论治全书》较好，作者姓吕。

内经教材本来就是选读，看一看得了。温病教材编的很乱，而且选的内容很杂，性价比太低，不如直接读一些原著。

教材方面就这么多，剩下的都是课外资料了。

我的课外学习路径是依据《中医各家学说》来定的。唐宋以前的中医理论与现代差异过大，其实并不适合初学涉猎。所以我是从《小儿药证直诀》入手的，因为各家学说称其为五脏辨证之始。然后是张元素，个人认为其实是他一手开创了金元的学术体系。接着是朱丹溪、李东垣、李中梓、张从正等人。其中李东垣需要反复阅读，我觉得主要是因为他文学功底太差，写不明白，得多读几遍才能捋清楚。

以上读完，开始正式读医案。推荐《古今医案按》，一本就够了。它囊括了明前所有名家的验案，而且俞震的个人水平也过关，选案都是比较靠谱的。正好适合在读完金元明诸家之后，做一个理论和实践的结合。

然后是重头戏，清代温病学说。除去一些短篇，真正价值较高的大部书目，当属《温热经纬》和《温病条辨》这两本，其他的都可以视个人精力选读。《温病条辨》相当于《临证指南医案》的注解，虽然有的地方很扯，但是吴鞠通把温病串成一个完整的体系了，这也是有说《温病条辨》入选中医四大经典的根本原因。《温热经纬》也是采集诸说所作，体系比较完整，结合《王孟英医案》阅读更佳。

最后，以上所有的这些阅读，都是为了迎接最后的大boss,《临证指南医案》。叶天士为人所诟病，就是因为他留下的医案很难懂，而且很多医案没有复诊记录。难懂有一部分是清代脉案记录卖弄文采的陋习所致，但主要是因为叶天士的涉猎极其广泛，没有相应的知识储备就是比较难懂。至于没有复诊记录这一点，以我实践来看，这不影响其理法的有效性。

《临证指南医案》里全是医案，很粗暴地演示了什么叫处方的艺术。反正我第一遍读完之后，在大约半年的时间里，再读其他书都感觉索然无味。有人谓仲景以下千年，唯叶氏一人而己，或许有些夸大，但不是没有道理的。想深造，这个人绕不开。

差不多就这样了，在读完这本之后，可以自由选择学习目标，这时候按理来说很难再掉到什么坑里了。