

觀自在菩薩行深般若波
羅蜜多時照見五蘊皆空
度一切苦厄舍利子色不異
識界無無明之無無明盡乃
香味觸法無別界乃至無
眼耳鼻舌身意色聲
不生不死亦無老死亦無苦



心經

通解

吴雄志 编著



太湖学院国学系列

心经通解

吴雄志 编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心经通解/吴雄志编著. —北京: 中医古籍出版社, 2018. 7

ISBN 978 - 7 - 5152 - 1765 - 9

I. ①心… II. ①吴… III. ①《心经》-研究 IV. ①B942. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 139906 号

心经通解

吴雄志 编著

责任编辑 赵东升

封面设计 王艺晓

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京市东城区东直门内南小街 16 号 (100700)

电 话 010 - 64089446 (总编室) 010 - 64002949 (发行部)

网 址 [www. zhongyigujī. com. cn](http://www.zhongyigujī.com.cn)

印 刷 北京市泰锐印刷有限责任公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 15

字 数 155 千字

版 次 2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 1765 - 9

定 价 48.00 元

内容提要

本书以一个医者的仁心，从释、儒、道、医四个方面讲解《心经》，引领读者从不同角度、不同层次认识《心经》，既宣明心经修行之法，又告知处世之道，以良好的心态面对病苦、工作、生活，借此更好地认识生命，进而追求更高境界的生活。在本书第四部分，作者借助案例阐述作为医者临证如何通过脉诊和望诊快速识别“惑于色相”与“心生恐惧”，并提供经方以及吴门秘方等解决方案，使医者从中医药的层次帮助患者看破、放下，进而达到心无挂碍，无有恐怖，乃至远离颠倒梦想的禅悦境界。

自序

观音菩萨的经书，重要的有三部：《心经》《陀罗尼经》与《普门品》。《普门品》系菩萨对未发愿的人说法，普门示现，开其法芽，远作菩提之因；《陀罗尼经》为观音菩萨密放神通光明，度化佛门信众；《心经》则是佛家修行总纲。《金刚经》云：凡所有法，皆是虚妄；《宗镜录》言：举一心为宗，照万法如镜。是万法归宗，存乎一心。余乃汇通儒、佛、道、医，以《黄帝内经》《道德经》及《心经》三经互解，示人法门大略。

太湖学院国学院以《心经通解》《内经发挥·丹道说略》及《重订太上道德经》为修行内炼之法，旁参诸家，如《金华宗旨》《性命圭旨》《百字碑》等，唯愿医道永传，普惠人间。

云阳子

戊戌年丙辰于海天阁镜心斋

致 谢



在此感谢《心经通解》文字整理小组的志愿者为本书出版所做的贡献。

文字录入：孙耀、牛永宁、张小芳、刘晓慧、李毓秋、李晶、王玲、贺雁、张艳娟、张国华、皮诺曦、唐迪、朱海青、张炜、姜涛、李家兴。

统筹校对：王稳、严洁。

目 录

般若波罗蜜多心经	1
引言	2
《心经》说什么	2
世间与世外	9
轮回	15
概论	20
第一讲 何谓观音	20
第二讲 心经与修行	29
第三讲 认识世界	40
观自在菩萨第一	53
第一讲	53
第二讲	57
第三讲	61
第四讲	67
第五讲	70
第六讲	72



第七讲	76
第八讲	81
色即是空第二	83
第一讲	83
第二讲	92
第三讲	95
第四讲	97
第五讲	105
第六讲	109
第七讲	113
第八讲	119
诸法空相第三	124
第一讲	124
第二讲	137
第三讲	141
第四讲	148
第五讲	153
第六讲	157
第七讲	160
第八讲	163
第九讲	167
究竟涅槃第四	171
第一讲	171

目 录

第二讲	175
第三讲	176
第四讲	180
第五讲	186
第六讲	188
第七讲	194
第八讲	200
第九讲	203
般若秘咒第五	207
第一讲	207
第二讲	210
后记	216
第一讲	216
第二讲	218
第三讲	222
附：《心经通解》——接通自我救赎之路	229



般若波罗蜜多心经

唐三藏法师玄奘译

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界。无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得，以无所得故。菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆訶。

引言

《心经》说什么

《心经》全称叫《般若波罗蜜多心经》，是佛教的一部重要经典，我想用儒释道三家汇通的观点给大家讲解。

为什么学习中医的人也要讲这部佛教经典呢？我们反复强调形气神，人由躯体（形质）、气化和神志构成，我们是有意识的生物体，我们有心肝脾肺肾五脏，还有生长化收藏的气化。形质、气化加神志构成了人，这是我们中医的认识。中医与中国文化息息相关，中国文化根源于《易经》。易学是中国文化最初的根基，易学分为《连山》《归藏》和《周易》，大体成书的时间一般认为分别属于夏商周时期。当然，《连山》《归藏》是否属于夏商两代值得推敲。目前传下来的是《周易》，是在周朝完成的一本书，它又包含了《易经》《易传》和孔子的《十翼》，等等。由易学演化出了东方文化的各个分支，其中道家、

道教、丹道（包括内丹和外丹）是易学的重要分支，还有武术对人体的认识以及中医对人体的认识，道教、武术、中医都从不同角度去认识人体。


我们外来的文化主要是佛教，佛教从印度传入中国。但是中国的佛教与印度本土的佛教有很大的区别，经过了中国的本土化，经过了中华文明的改造，佛教有机地融入到了中华文明之中。我们用儒释道三家的观点去通释一部重要的佛教经典《心经》，看看它们之间有什么内在的联系。

《般若波罗蜜多心经》，“般（bō）若（rě）”指的是智慧，属于神的范畴。“波罗”是彼岸、对岸，佛教讲回头是岸。“般若波罗”就是我们的智慧要到达彼岸，可以理解为两层意思：第一，如何运用我们的智慧到达彼岸；第二，我们的元神，也就是我们的“神”，如何才能到达彼岸。到达彼岸的不是我们的气，不是我们的形，而是我们的神。“蜜多”，蜜就是蜂蜜，很甜美的意思，就是喜悦、欢喜；“多”是极的意思。我们的元神到达彼岸，是非常欢喜、快乐、愉悦的一件事情。“心经”，“心”是指什么意思？有三层意思，第一指核心，是佛教很重要的一部经典，所以叫作“心经”，第二指心法，就是口传身授，秘而不言的心法，要用心去体会的经典。第三指我们自己的内心，我们的元神。这部经典是讲我们的心，我们心也就是我们的神，包含了先天的元神和后天的识神。

心与神是什么关系？也就是形与神是什么关系。第一，心比



神大，我们的身体活在我们的心里面。第二，心外无物，这个世界是由我们的心创造出来的，你有什么样的内心，你看到的就是什么样的世界。我们感觉的种种世界，那都是色，但是色不异空。而受、想、行、识，我们的精神活动也是由我们的心创造出来的。所以，心比神大，心外无物。



物体本身就是一种意识，意识本身也是一种物体。我们学过统计学都知道，按照上帝抛色子的理论，事件的发生有一定的概率，是个随机事件，很多事件是随机的，不是点对点的。我们在局部来看，它是点对点的，呈现一个必然的科学规律。当我们投射到更大的层面上去看的时候，在更大的象限上，我们大部分事件都是随机发生的。当然一般认为随机中有必然，偶然之中有必然，但在实际上很多事情我们预先是无法预测的。所谓我们预测的东西，它实际发生的结果，仅仅是种种可能中的一个，而这一个可能被我们感觉到了。

《般若波罗蜜多心经》，字面的翻译就是：一部关于我们的灵魂到达彼岸诞生种种喜悦的心法。“般若”——灵魂、元神、智慧；“波罗”——彼岸，到达彼岸；“蜜多”——大欢喜、极乐；“心经”——心法，让您的元神、智慧到达彼岸。什么彼岸？欢喜的彼岸，极乐的彼岸。极乐的彼岸是什么？那就是极乐世界啊。如何才能够到达极乐世界，到达充满着大欢喜的地方，这就是《心经》所讲的东西。

为什么我们要到达彼岸呢？这是因为我们一直在海里，在

茫茫大海里漂行。什么海？苦海。为什么是苦海？因为它有苦、集、灭、道，有生有死在轮回，所以叫苦海。因为我们的苦海也就是我们看到的宇宙，我们的时间，也就是我们感知到的四维时空的世界。我们所感觉到的就是四维时空，那什么是一维、二维或三维？用一张纸画画，那就是二维。我们在纸上画个线条那就是一维，点个点它是零维。大家看东方人的智慧，我们的爻，八卦的阴爻阳爻，一根线是阳，断成两截那是阴，这就把它降到了一维。我们的太极图、阴阳鱼，这就是二维，但实际上太极图是立体的，大家看我们的《伤寒杂病论研究·标本法》，里面的太极图就是三维的，再配上天干、地支就是四维，也就是我们实际生活的时空。我们在这个时空里生生灭灭，这就是我们讲的苦海。

为什么我们要在苦海之中生生灭灭呢？因为每个人有生有死，都会死掉，不死的只有我们的生殖细胞。我们的精子和卵子两精相搏，受精发育成一个胎儿，然后成年以后再产生精子、卵子，再两精相搏，代代相传，所以受精卵是不死的，我们的生殖细胞是不死的，而我们人是要死的。那为什么需要人呢？因为我们两精相搏，精卵相受，两条染色体合二为一，神就有了。神是什么东西？也就是我们的遗传信息 DNA，我们讲的先天的元神。在我们的意识还没有的时候，我们的神就有了，而这个先天的元神，这套 DNA 由母体和父体的 DNA 合二为一，开始启动转运。一个细胞分裂成多个细胞，形成胚胎，从像一条鱼到像一只猴子，到



成为一个人，在胚胎发育中完美重演我们整个宇宙生命的演进过程。而我们一个个体仅仅是为了完成这个过程，这是我们的生命周期。完成这个过程，再产生精子、卵子，然后再一次两精相搏，实际上这就是生物进化的过程。

进化，是什么在进化？是这套 DNA 在进化，因为这套 DNA 在不断地交配，在不断地交换，每次遗传下去的仅仅是这套 DNA 中的一半，一个模板。它本身是两个模板，一个来自父方，一个来自母方，但是他不断交配下去的是一个模板。在这种不断的生和死之间，导致我们 DNA 模板不断地进化，不断地演进。这个 DNA 模板就是我们生命的底层代码，它的转录翻译决定了我们的生命。我们的寿命也是由我们的 DNA 模板决定的，到点你就得死，当然中途可以病死，可以车祸死，可以饿死，可以打仗死，所以我们生命的意义，仅仅是为了让这套模板运行的越来越好。我们每一个人其实都是程序员，为了让这套模板演进得越来越好，让我们一代人又一代人在这个世界上，适应这个世界，不断地使优良的 DNA 模板发生选择优势，产生更好的后代，使 DNA 更好地存在。为此它需要衍生出不死的细胞，就是我们的生殖细胞。两精相搏，精卵相授，精子进入卵子之中，随后精子被降解，仅仅保留它的这套 DNA 模板，然后受精卵开始启动这套模板的转录，分裂产生新的细胞。在分裂产生新细胞的时候，需要营养物质，这个时候它还没有血管，没有办法从母体获得营养物质，它的营养物质就来自于卵子，卵子携带了大量的营养物质，供受精

卵做合成与细胞分裂所用。所以卵子的重要意义，第一是带有一套模板，我们的底层代码；第二是携带大量的营养物质，为随后的分裂增殖所用。精子的意义在于提供另外一半模板，与卵子的模板合二为一成为受精卵，随后降解、消失，而受精卵发育成胚胎，然后进入生殖周期（育龄期），再产生精子与卵子。随着生殖周期的终结，七七八八之后，人体彻底衰老，苟延残喘，最后死掉。

这是我们讲的轮回，这是我们讲的苦集灭道，这是我们讲的苦海。如何才能脱离苦海到达彼岸，得到大欢喜？答案就在我们讲的《般若波罗蜜多心经》之中。

《般若波罗蜜多心经》常见的版本有三个：一个是鸠摩罗什本；一个是广成本，又叫通本；一个是玄奘本，又叫略本。广成本为什么叫通本呢？因为它是通常佛经的写法。大家知道佛经的写法，前面就是讲故事，佛陀和大家在一起坐而讲经。大家听他讲经，讲完以后，众生真欢喜，那就不叫众生了，比丘、比丘尼都很欢喜啊，菩萨都很欢喜。他是在讲故事，所以第一句就是“如是我闻”，我就是这么听佛祖说的。这是他的弟子记录的，最常见的一个弟子，大家知道是阿难。看过《剑雨》的都知道，有一句台词大体是“我愿化身一座石桥，风吹五百年，雨打五百年，只愿她从桥上经过”，那是讲阿难的故事。他是佛陀的弟子，记录了很多的佛经，所以他说“如是我闻”。广成本呢，前面有一个头，后面有一个尾，都是在讲故事，讲佛陀讲经的故事，记



大家听了以后的欢喜。

玄奘本呢，就是略本，用词非常精练。直接就讲佛经，没有前面的故事，直接上来就是“观自在菩萨”，所以它是略本。它用词也很省略，非常简练、精练，非常精彩。多少个字？268个字，标题8个字，正文260个。这就是大家看到的玄奘版的《心经》，我们就以这个版本为基础，给大家讲述《般若波罗蜜多心经》。

在这部非常简短的佛教的重要经典里面，讲了一些很重要的事情：一个是讲宇宙，如何看待我们的宇宙；第二个讲生命，如何看待我们的生命，看待我们的生死，看待我们的形与神；第三个讲修行，它有修行的秘法在里面，它是一本修行的秘笈。所以如何看待宇宙、如何看待生命、如何修行，这是《心经》的三个核心内容。

我们讲医学如何看待生命是非常重要的，对我们做医生是有很大的帮助的。以后有时间我们会开一门课《内经发挥与生命》，就是告诉大家如何看待生命。如何看待宇宙，也有一定的应用，因为我们中医讲究天人相应。然后就是如何修行，因为人有一个生死的问题，医生救死扶伤，这是我们的办法，而佛教是通过修行来解决，那么我们不妨看看医学之外的解决办法，对我们可能也有启发。

