

# 序

/ 明法比丘

《攝阿毘達摩義論表解》(以下簡稱本《表解》)主要是依照《攝阿毘達摩義論》的架構給予「圖表化」。《攝阿毘達摩義論》(Abhidhammatthasaṅgaha)是學習阿毘達摩非常重要的一本綱要書與入門書,該義論精簡且周全地收錄了阿毘達摩的一切根本要義。在上座部佛教裡,尤其是緬甸,沙彌與新學比丘必須把《攝阿毘達摩義論》背熟後,才被准許研讀《阿毘達摩論》及其它的註疏,傳統學習阿毘達摩的方式,是著重於背誦,然後再慢慢去理解與消化;所以,「背誦」成了學習阿毘達摩的主要途徑。

本《表解》的編排目的,主要是提供讀者另一種學習方式:盡可能地將《義論》的內容「圖表化」,以取代論文較難含蓋周全的部份,並以深入淺出的方式,提供一個清晰且易於學習的方式,俾使讀者能以更輕鬆的心情,學習阿毘達摩的法義。即便讀者是在自學的情況下,亦能循序漸進地深入論藏。如此以拉近讀者與阿毘達摩之間的距離,讓阿毘達摩不再是由深澀難懂的文字所堆砌而成的天書,而是盡可能地「圖表化」以便易於理解。這也是在教學上一個很好的輔助教材。

編者學習阿毘達摩近十年,對阿毘達摩尚在摸索中,編寫這本《表解》,單純地只是希望透過「表格」與「圖解」的方式,讓這深奧且彌足珍貴的阿毘達摩,能以更「平易近人」的面貌呈現,俾使更多的人得以親近,乃至一探究竟。然而,由於個人的理解度未臻圓熟,因此本《表解》仍有缺失或欠周全的地方而有待改善,希望讀者能多善用本《表解》的優點,並包涵其瑕疵。本書的出版,承蒙羅慶龍居士、蔡羸賢居士、李佳祐居士、陳玉文居士、Meghī居士幫忙校對。特別感謝 Meghī,這位阿毘達摩的天生愛好者,對《表解》中的「本品導讀」與「二十四緣入門」的整理。

願本《表解》能啟發更多的人,想出更多易於理解的方式與圖表,來幫助更多的人理解阿毘達摩的深奧義理。

願所有的這些努力與理解都能成為徹知「苦」與「苦因」的強力助緣,而因此幫助我們踏上「八正道」~一條通往「滅苦」的路。

—2008.10.23.修訂 於台灣·嘉義·法雨道場

本精簡版《表解》(約 160 頁)摘錄自 2008 年完整版《表解》(約 480 頁)。  
讀者若須更詳盡的資料,則請詳見 2008 年完整版的《表解》。

# 本《表解》的特色

## 1. 文字表格化

本《表解》將文字「表格化」，不僅將文字內容作系統的整理，同時亦將文字所簡略帶過的內涵，充份開展，突破文字解說無法面面俱到的障礙。因此，透過本《表解》深入淺出的解說，讀者將更易於以理解的方式，來學習阿毘達摩。

## 2. 每一品皆有導讀

學習阿毘達摩，一旦進入一堆名相中，常令人感到霧裡看花，即使讀完一品，往往不知該品的主題與重點是什麼。因此，本《表解》在每一品的開始，都安排了一篇「本品導讀」，其內容包括：

1. 該品簡介：讀者可以快速瀏覽該品的主題及所探討的內容。
2. 表解簡介：說明該品《表解》的功能，以及編者對本品的叮嚀事項。
3. 結構簡介：以圖表方式簡介本品，俾使讀者能一目了然本品的主體結構。
4. 重點整理：整理每一節的重點，讀者能很快的掌握每一節的重要內容。

## 3. 問題思考

每品最後都有一頁「問題思考」，透過思惟問題的方式，可幫助讀者釐清問題，或注意到被忽略的部份，並進而提高學習興趣。再者，出題的深淺度，編者亦考慮到「鼓勵初學者」與「深度思考」兩者之間的平衡，因此適合不同階段的學習者反覆練習。其詳細解答與說明，請詳見「完整版」的《表解》。

## 如何學習「阿毘達摩」

就像學習英文一樣，要看得懂整篇文章的意義，必須先有看懂整段句子的能力；而要看得懂句子，則須有單字與文法的能力；而要看得懂單字，則須先學習字母 ABC。

《攝阿毘達摩義論》的前三品解析「心的結構」，是學習阿毘達摩的最根本基礎；就好比學習英文的字母 ABC 與單字一樣。因此，應盡可能地理解與熟悉「心」與「心所」的定義與分類。

第四品的「心路過程」是分析生命期間的整個「識知過程」，而第五品的「離心路過程」則解析三界眾生的「投生過程」與生存狀況；就好比分析英文的句型與文法一樣。這兩品加上第六品的「色法」，則是理解第八品「發趣法--二十四緣」的重要基礎。

第八品「發趣法--二十四緣」是將前七品所學各種究竟法與概念連貫起來，呈現阿毘達摩的全貌；就好比能看得懂整篇文章的意義。

學習阿毘達摩的過程，尤其在自學的情況下，遇到困境或感到單調，總是在所難免。就像研究任何深奧的專業知識一樣，除了需要好的教材來幫助理解外，學習者本身的「耐心」更是重要的關鍵。因此，學習上若遇到困難時，可先暫停一下，然後再繼續。■



# 心流圖與各品對照表

