

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。

2007年版的《表解》比起2003年版的《表解》篇幅大增，其易讀性已獲得廣大迴響。2008年版的《表解》除了再略加篇幅之外，更新增《發趣論》之「二十四緣入門導讀」，將「二十四緣」分成「初階」、「中階」、「進階」三個學習階段，並配合不同的分類歸納方式與圖表，生動且有系統地解析二十四緣。

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、慈住法師、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

Preface

/ Bhikkhu Metta

Abhidhammatthasaṅgaha-saṅkhepa (The Tabulations of Abhidhammatthasaṅgaha) is written mainly according to Abhidhammatthasaṅgaha's contents and order, which is a very important guideline book of Abhidhamma.

In Theravāda Buddhism countries, especially Myanma, newly ordained sāmaṇera and bhikkhu must learn and memorize fluently Abhidhammatthasaṅgaha before they are permitted to study Adhidhamma and Commentaries. Traditionally, they recite Abhidhamma first, then start to understand and master it gradually; Thus, recitation is the main way of studying Adhidhamma.

Instead, This “**tabulations**” tries to help readers understand Adhidhamma easily, replacing the original difficult-to-comprehend contents with tables and analytic diagrams. I sincerely hope such an alternative presentation could endear Adhidhamma to readers who have been tried so hard to study it, yet found it difficult and often beyond comprehension. Moreover, This “**tabulations**” could be a self-help for students of Buddhism and a good auxiliary material for teaching Adhidhamma.

I have been studying Abhidhamma for about ten years, still amazed by its profundity. It is my sincere wish to enable more people to access and study the esoteric, magnificent Abhidhamma through this simplified, easy-to-understand “**tabulations**” °

This edition (2008) is an enlarged and revised edition. I hope readers can make the best advantages of this book, yet if there are any errors or defects that remain, I myself am fully responsible.

This book benefits from the proofreading of Mr. Luo Ching-Long, Subhadda, Santi, Paññālokā and Meghī. Special thanks go to Miss Meghī, enjoys Abhidhamma endowed by nature, for her writing on the introduction of each chapter, and arrangements of 24 conditions of the chapter 8.

Sincerely hope those who help this publication, possible and all the readers realize enlightenment soon.

-- in Dhammavassārāma, Chiayi, Taiwan.

(序文由 周金言居士 翻譯)

【總導讀】

一、關於阿毘達摩

阿毘達摩的定義

阿毘達摩（巴 abhidhamma, 梵 abhidharma）是佛教經、律、論三藏中的論藏，此名稱，不只在論中經常出現，在經中或律中亦早已出現。「阿毘」（abhi）有「向、對、超勝」的意思，「達摩」（dhamma；dharma）是「教法」。因此，「阿毘達摩」可定義為「超勝的教法」或「對法」，上座部偏向解作「勝法」，說一切有部則偏向解作「對法」。

諸論師對阿毘達摩都有很高的敬意，他們說阿毘達摩是「能善抉擇」、「能現觀作證諸法」（能證悟）、「法性甚深能盡原底」（到達最深最根源的法義）、「能善顯發幽隱法性」（能顯示甚深法性）等等，《說一切有部發智大毘婆沙論·卷第一》對阿毘達摩即列出 25 個定義（大正 27.4）。

阿毘達摩的來源

有些見解認為是佛陀的後代弟子所著，然而在上座部的正統傳承裡，則認為阿毘達摩是由佛陀親口所教，並且是在三十三天向眾天神開示（Vism.391），後由法將舍利弗尊者將它教給其他弟子，因此被保存下來。在上座部佛教，阿毘達摩可說是佛教的重寶，受到最高的崇敬，並被視為最能彰顯佛陀的一切知智。

關於《攝阿毘達摩義論》

《攝阿毘達摩義論》的作者是阿耨樓陀尊者。此書將阿毘達摩的一切要義，精簡濃縮於極短的偈誦中，於十二世紀成書之後，即成為進入阿毘達摩寶藏的一把重要鑰匙。目前在上座部佛教國家裡，此書是作為學習阿毘達摩的第一本教科書，且被視為是一本最好並最重要的入門指導手冊。

經典與阿毘達摩（論典）對法義論述方式的異同

佛陀說法，有時說通俗法（一般人知道的語言或概念），有時說究竟法；在經典中，也常以譬喻與隱喻，及勉勵與勸導的方式呈現；在阿毘達摩（論典）裡，則將重點放在究竟法，阿毘達摩是以直接的方式解說究竟法，因此，讀經之後，再讀阿毘達摩，會發現進入一種截然不同的領域。

「究竟法」是指：依各自的自性存在且不可再被分解的法。經教有時也會提到「性相」，即：名法與色法各別的「自相」（自性），與無常、苦、無我的「共相」；阿毘達摩論及「性相」時，則更加專精，甚至達到深透見底的程度，所以有所謂的「阿毘達摩性相所顯」之說。某些派系使用「體（性）、相（特相）、用（作用）」來詮釋法義；阿毘達摩則從「特相、作用、現起（呈現），及近因」四個鑑別法來解說究竟法。

在經教中，佛陀經常將究竟法歸納為五大類，即：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊與識蘊；阿毘達摩則將究竟法（勝義法）歸納為四大類，即：心（cittam）、心所（cetasikam）、色（rūpam）

與涅槃（nibbānaṃ）。其中，阿毘達摩的二十八「色」相當於經教的「色蘊」，「受心所」相當於經教的「受蘊」，「想心所」相當於經教的「想蘊」，「五十心所」（52 心所扣除「想心所」與「受心所」之後的其餘五十心所）相當於經教的「行蘊」，「心」相當於經教的「識蘊」；這些究竟法都是「有為法、因緣和合所生法、生滅法」。至於阿毘達摩的第四種究竟法——「涅槃」，則是「無為法、非因緣和合所生法、非名色法、非生滅法」，它不屬於任何一蘊。

阿毘達摩的歧異

在阿毘達摩發達史中，不少歧異是因為無法正確定義或理解「阿毘達摩」，或高談闊論而產生，巴利《論事》（Kathavatthu 相傳成書於阿育王時代）已解決不少早期出現的錯誤。但是，後代還是不斷地產生歧異，《異部宗輪論》就存在了幾十個，《大毘婆沙論》（成書於二世紀）更是可見到各類歧異。

原本阿毘達摩的作用是在於檢證甚深法義，任何經教中未能解決的或未開展的法義，只要經過阿毘達摩的檢證，往往能是非立判。然而有些問題因涉及複雜的議題，則無法立即解答或統一口徑；雖然在上座部佛教中，存在著這些困擾，但畢竟也都只是些「旁枝末節」的問題。至於別的部派，對於中期佛教、後期佛教，若能善用巴利阿毘達摩來做檢證或實修後的驗證，拋棄形而上的論點，那麼千百年的紛爭，自然止息。對於其他派系之阿毘達摩的某些觀點，在本《表解》中，只略提幾點作比較，但不多作說明；有興趣者，請自行作進一步的探究。

二、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。此外，編者也嘗試出一些課題外的問題（外一章）供作進一步思考，讀者若覺得生澀，則可略過，或逕行看解答；其中，解答若無三藏根據，則僅供參考，並非標準答案。

4. 附錄

本《表解》分兩個部份，第一部份是以《攝阿毘達摩義論》為骨架，盡可能地將其內容表格化；第二部份則收錄了與阿毘達摩有關的一些參考資料及〔問題思考〕的解答。這些相關資料與〈外一章〉，雖與阿毘達摩有關，但不一定會有直接的關係，且所使用的語言也不一定是阿毘達摩式的專有術語，但編者認為對其當時所在地的人們，將有某種程度的輔助效果與參考價值，故將它們合併收錄於附錄中。對於初學者或只想純粹學習《阿毘達摩論》者，閱讀第一部份即可。

三、學習阿毘達摩的利益

在經典中，佛陀的某些教法與世間善法所教導的禮節、倫理、因果、做人做事的教法與用詞，有許多共通之處；然而進入阿毘達摩的領域，則必須學習它特有的術語與哲理，並且計算、計量種種看不見、摸不著的名法與色法，以及它們的種種定義、組合、拆解、相應（關聯），因此有時會令人覺得枯燥，甚至感到懷疑：學這些有什麼用？其實，阿毘達摩的每一品都有其功能與法益。學習阿毘達摩所能獲得的法益，包括：

1. 分明善與不善，並透徹瞭解因果與緣起：

透過第一品與第二品「善與不善的心與心所」的學習，讀者若能配合正念的練習，就能正確的釐清何者為「善」、何者為「不善」，不致將「不善心」誤以為是「善心」。同樣地，透過第四品與第五品「因與果」的學習，讀者若能配合正念的練習，就能正確的釐清何者為「因」、何者為「果」，不致將主動「造業」的心（因）誤以為是被動「受業報」的心（果）。對「善與不善」及「因與果」的體會越清晰，就越能「令善心增長，令不善心削減」。

2. 體驗某種深度的無常、苦、無我，因此踏上解脫修行之路：

第四品有關「心路過程」的架構，是學習阿毘達摩非常重要的一個關鍵點，它是上座部阿毘達摩的一大特色，不僅世界其它哲學或宗教看不到這樣的理論，就連佛教內其餘宗派，亦無如此精湛的分析。它不只提到：一彈指有數十億個心識剎那生起，而且更進一步揭露每一個心識剎那，及其之前與之後的心識剎那生起的順位，讀者將見到每一個心識剎那是如何一個接著一個生起，以及它們生起的次序。

再者，配合第五品有關「離路」的說明，讀者將清楚地了解：從出生到死亡之間，認知的過程如何發生（包括造業與受報的階段）？以及死亡與投生過程如何發生？「整個輪迴的實況」就在此展開！讀者將深深體會到：今生我們會看見什麼、聽到什麼、遇到什麼，都是過去所造的善業或惡業，讓我們以生起果報心的形式去體驗它（果報輪轉）；如果我們無法從根源作意，而仍受到渴愛與執取的牽制（煩惱輪轉），繼續對這些果報作出反應時，那就不是被動的受報了，而是正在造業的過程（業輪轉），而且這些正在造的新業，只要因緣具足，又將引生未來相對應的果報（果報輪轉），如此三輪轉不斷地重複循環。

阿毘達摩的整體展現是在第八品。越熟悉「緣起法」與「發趣法」，就越能了解：這個所謂的「我」、「眾生」、「男人」、「女人」，事實上，就只是眾多因緣條件的組合，是因緣所生法，所以無「實體性」；從另一個向度來說，一切因緣所生法，都是受制於種種的因緣條件，而這些種種因緣條件的本身，又受制於其它的種種因緣條件，並隨著因緣條件的解散而壞滅，因此是無常且無主宰性，而執取這個既無常且無主宰的身心為我，因此是苦。對無常、苦、無我的體驗，是趨向解脫很重要的關鍵。

再者，越了解阿毘達摩，就越能體會輪迴（循環）的苦，且對輪迴的苦體驗越深，就會越想要脫離苦的逼迫，於是四聖諦逐漸地在心中醞釀：當我們明白了苦的存在（苦）與苦的因緣（集：十二緣起），並且想要滅苦（滅：解脫）、想要找出滅苦的方法與通往滅苦的道路（道：八正道），於是循著八正道的足跡，一步一步地踏上修行滅苦之路。

以上是學習阿毘達摩，為我們的生命所帶來的實質利益。其餘附帶成效亦包括：

3. 有助於通達諸法：

學習阿毘達摩有助於深度通曉「義、法、詞、辯」，及有助於早日解脫，這是世尊鼓勵比丘學習阿毘達摩的用意（《律藏》〈小品〉Mv.I,64.）。《增支部》(A.5.95./III,119~120.) 世尊說：「諸比丘！成就五法之比丘，不久而證得不動（akuppaṃ pativijjhati）。何等為五？諸比丘！世間有比丘，得義無礙解、得法無礙解、得詞無礙解、得辯無礙解、觀察如解脫心。諸比丘！成就此等五法之比丘，不久而證得‘不動’。」(A.A.5.95.：**akuppanti arahattam.**(不動：阿羅漢的狀態))。

4. 有助於通曉《清淨道論》(三藏和註疏的精要)，並奠定「止」與「觀」的修習基礎。

5. 可清楚分辨一切外道他論的說法和佛陀教法的不同：

當辨識正法或非法時，阿毘達摩可作為摧伏外道、異說的最有效利器。經書說：「以阿毘曇石，磨試知是非。」(T4.297.1)

《中部》(11 經)師子吼小經、《中部》(13 經)苦蘊大經、《中阿含 103 經》師子吼經(大正 1.590.)、《相應部》(S.46.52、S.46.54.)、《增壹阿含 27.2 經》、《增壹阿含 46.8 經》、等記述，比丘與別的宗教師共論議時，當外道提到沙門瞿曇（佛陀）所教的法，與他們的教說是一樣的，世尊曾就此簡單地區分兩者之間的不同。

當然，有些特殊狀況，不能單憑學習阿毘達摩就能通曉的。如《增支部》(A.4.77./II,80)所提的四種不可思議：一、諸佛的佛境界（一切知智等），二、禪者的禪境界（即神通境界），三、業報（實際的發生），四、想世間（日月、大地、大海怎麼形成，眾生怎麼生起等等）。這四種事不能被想，不應被想；想它的話，會狂亂、惱害。

四、如何學習「阿毘達摩」

1. 一步一腳印，打好基礎

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」是將前七品所學的各种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。

2. 善用本《表解》的特色，作為輔助工具書

3. 配合《阿毗達摩概要精解》，作為輔助工具書

《阿毗達摩概要精解》是一本以《攝阿毗達摩義論》為骨架，而充份地去補足所有的文字相關資料的一本現代作品，語言表達非常淺白，很適合自學者。它是由 Bhikkhu Bodhi 著 尋法比丘譯，於 92 年出版。法雨道場 2008.5.出版。

4. 「活用阿毘達摩--實際應用在日生活中」

乍看之下，阿毘達摩好像機械式的，枯燥無味，然而究竟法的基本定義之一，是在於它「能被親身體驗」，因此讀者若能經由「正念」的修習，並將所學阿毘達摩應用於實際生活中，辨識與體驗「自己」起心動念的品質，比如：現在生起的是善心或不善心？是果報心或造善惡業的心？就如同分析師能夠正確且客觀地分析事件或問題的屬性一樣，讀者將會發現阿毘達摩的「實用性」，並從中獲得「實質利益」，那麼學習阿毘達摩的興趣自然而然就會大幅提升。

《增支部》(A.5.79/III,107)說：「復次，諸比丘！當來之世有諸比丘，不修身，不修戒，不修心，不修慧故，談論阿毘達摩論 (abhidhammakatham)，知識論 (vedallakatham)，陷於黑法 (kaṇhadhammaṃ，即挑剔弱點、找碴、自以為了不起等)。諸比丘！如是法污則律污，律污則法污。」可見論阿毘達摩，自身需要具備修心的條件與誠意。若想進一步精確分析所有欲界、色界的名色法，以及自己或別人身心的名色法，則需修習「色業處」與「名業處」。

5. 耐心

西方人通常將阿毘達摩當作一門「深度心理學」(depth psychology) 來學習。深奧的阿毘達摩常會令人望文生怯，或以為不關修行解脫，或因感到單調無聊，而放棄繼續學習的機會，這將是很可惜的。

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，除了需要有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。

學習「究竟法」要能按捺得住，逐漸地便能從苦澀中品嚐出甘露法味。當讀者深入《發趣論》--二十四緣時，將會發現所有那些曾經學過且被一一分解的究竟法，幾乎同時呈現，而讀者必須花時間，去將那些「已被拆解」的究竟法「重組」起來，一旦進入這個階段，讀者將會見識到阿毘達摩的深度與廣度，因而能了解：為何上座部佛教認為阿毘達摩最能顯示佛陀的一切知智。



