

目录

论藏之究竟法概要

论藏	1
四种究竟法	4
心究竟法	6
心所究竟法	9
色究竟法	12
色之二十八相	15
涅槃究竟法	20
总结四究竟法	21
诸法无常	22
诸法是苦	23
诸法无我	24

日常生活中的究竟法

三藏经典.....	25
四种究竟法简介.....	27
五蕴.....	30
心的感知.....	32
法相.....	34
心的实相.....	36
心的特征.....	38
色法.....	40
贪欲的特征.....	43
贪欲的分析.....	47
嗔恚的特征.....	50
愚痴.....	54
概念法.....	56
泰国佛学研习与弘扬基金会简介.....	59
跋.....	61

论藏之究竟法概要



论 藏

“佛教”在巴利文中的意思，是指佛陀的教法，也就是佛陀对众生的教导。佛陀在漫长的四十五年的弘化说法，诠释生命的实相，即一切法因缘聚而生，缘散而灭，无常、不受主宰、无我相的真理。

佛陀所说的“法”（dhamma），指的是一切真正存在的法则，涵盖了宇宙间万象的真实相，即真正显现于当下的，超越了语言文字所表达的，概称为“法”。譬如声音、气味、看见、快乐、痛苦……等等，尽管没有文字语言的说明，声音、气味、看见、快乐、痛苦等等，都确实保持一定的相貌和特征，让我们知道它的存在，它们都被称为‘法’。

作为一个佛教徒，我们应该研习佛陀的教导，了解佛陀在经过无数世的修行，最终证得的正等正觉是什么样的智慧。佛陀所证悟的真理，和我们所认识的所谓真理，有什么不同。

佛陀的教导，就归纳在三藏圣典中，即《律藏》、《经藏》和《论藏》。

《论藏》（Abhidhamma pitaka）是对世尊的教法、要义给予精确的、系统的分类以及诠释的经典。

《论藏》(Abhidhamma pitaka)的音译是“阿毗达摩”，阿毗(abhi)的意思是上等的、殊胜的、卓越的。达摩(dhamma)的意思是法，法是指究竟真实的教法，特指佛陀所教导的法。Pitaka的意思为经典。

阿毗达摩论藏的特点之一是分析诸法。分析诸法必须遵循一定的原则，这个原则就是把一切诸法分为四大类。即：心法(citta)。心所法(cetasika)。色法(rupa)。涅槃(nibbana)。解释心法、心所法、色法、和涅槃的经典，称为究竟法(paramattha dhamma)。

在阿毗达摩里面，佛陀的教导是不通过比喻、隐喻等等方式来教导，而是开门见山，直接揭示了一切事物现象的究竟真相，把我们平时所认定的自己的身心、他人的身心，分解到不可再分解的程度，这种方法称为论教法（论经）。论教法所探讨的真理称为究竟法谛。

阿毗达摩将诸法进行分门别类，把经藏里佛陀所讲的错综复杂的诸法很有系统地统合起来，条理很清晰。比如将诸法分为善法、不善法、无记法；乐相应法、苦相应法、舍相应法；果报法、业法、有为法、无为法；世间法与出世间法等等。

因为阿毗达摩非常系统地组合、分析佛陀的教法，学习阿毗达摩就可以达到完整、系统地了解佛陀教法的意义。

常常有人说：任何宗教都是教人向善、做好事。或是：我并没有作什么罪恶的事，用不着去拜佛。还有人说：在不同的时代、不同的地方，衡量善恶的标准也不同，因此，所谓的善恶并没有一定的标准。

听起来好像很有道理，然而在阿毗达摩里，会很清楚地

把善恶的标准告诉你，不会似是而非。是就是是，非就是非；善就是善，恶就是恶。“阿毗达摩”会告诉你业果法则，也就是因果律、因果法则并不会因为不同的国家、不同的地方、不同的时代而改变，不会在这里是善，到那边又是不善，是正是邪也不可能混淆。

阿毗达摩的教法，并没有直接告诉你说某一种法是正法、某一种法是邪法，哪些是邪门外道，哪些是或者不是佛陀的教导，它只是给你一把尺，让你自己去衡量、去辨别那些正法和邪法、自己去辨明是非。而这一把尺，放到哪里都是直的！

研习阿毗达摩，主要是研习究竟法，究竟法又称为胜义谛，诠释色法、心法、心所法和涅槃，是阿毗达摩的重要经义，是讲解因缘和合而生的经典，也就是诠释生命的实相。而实际上，即使没有佛陀的证悟，生命的实相也确实如此。

阿毗达摩佛法，是阐释在眼下如实知见的真理：正在看、正在听、正在闻到、尝到、接触到，和正在想、正在苦、正在乐……。离不开眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和意识。也超不过离不开眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体和意识。

四种究竟法

论藏的特点之一是分析诸法，分析诸法必须遵循一定的原则，这个原则就是把一切诸法分为四大类，也就是四种究竟法。

究竟法讲解的是：心、心所、色，和涅槃，它们是阿毗达摩论藏的重要基础。

心究竟(citta)。心是以识知、感知为大的法相，心有八十九种，或依照禅修所达到的境界，再详细可分为一二一种。虽然有这么多种类的心，但是它们都有相同的一个特点，就是识知、感知目标（所缘）。

心所究竟(cetasika)。心所是伴随着心、和心在同一处，同一时间一起生起的法相，心和心所同生同灭，识知同一个所缘，心所依据其不同的作用，分为五十二种。

“心所”的意思是属于心的、伴随着心的，如果说“心”是主人的话，那么“心所”就是心的随从、部下。心与心所合称为名法(nama dhamma)，即一切心理现象或精神现象。

色究竟(rupa)。色的特征是没有知觉，如地水火风、颜色、声音、气味、味道等等法相。冷、热、软、硬都是色，

色本身是没有知觉，知道冷热软硬是心的作用。色有二十八种，也可以说是一切的物质现象。

心法、心所法及色法构成了我们这个世间，称为“有为法”，因为它们都是因缘和合的、经过造作的，需要很多条件才能够产生、存在，世间没有一样东西是不需要条件就能产生和存在的。而且一切存在的东西都有个产生、存在的过程，然后必然会灭去。有生灭的现象称为“行法”(sankhata dhamma)，所以佛陀经常说“诸行无常”。

涅槃究竟(nibbana)。涅槃属于非因缘造作之法，它是不依赖任何条件产生和存在的，涅槃是不生不灭，涅槃称为无为法(asankhata dhamma)。

研习究竟法，是一个次第的、慢慢熏陶、磨练的过程，必须透彻的明白错综复杂的诸法的规律，譬如了解看到景象和认知景象的心不是同一个心，看和听也不会在同一个刹那的心一起出现，心又分成善心、不善心、果心，和唯作心等等的真相。

佛陀留给世人的是无价之宝的遗产，
作为佛弟子，如没有正确的理解佛法，也
就得不到佛陀留给的宝藏。

心究竟法

(cetta paramattha)

在究竟法中，心，心所，称为名法，色为色法。心不会单独生起，它的生起必定伴随着若干的心理作用一起生起。换句话说，心在对外界作出任何反应的时候，并不是单一个的心在起作用，而是有很多的心所同时在运作。其中心仅仅执行识知对象、识知目标的作用，伴随着起作用的其他心理称为心所，意思是“属于心的”。

因为各种法相是真正的存在，而又各具不同的特征。法相的生起灭去，是不受主宰控制，有了那种法相生起的因，那种法相必然生起，譬如有了生气的因，气愤的心和心所必定生起。但是气愤也是随生随灭，并不持久，我们之觉得气很久没有消，那是心的生灭过于迅速，以致觉察不到心在生气和不生气之间快速的流转。

眼在看到“色”的时候，眼的本身并没有见到，眼睛只是促成“心”见到色的因；耳朵接触到声音，耳朵本身是无知，听见声音和识知景色，是心的功能。所以，心究竟法就是佛陀开示心的特征与作用的真谛。

心的功能是认知、识知。识知颜色（景象）、声音、气

味、触碰等等，但因为心的生起有不同特征的心所组合。因组合的心所不同，而又有了各异的名称，和分划为很多种心。识知颜色的心和识知声音的心是不同的心，由身体的触碰而生起的识知冷热、软硬、松紧感觉是另一种心；在想东想西着的心又是另一种心，不同的因缘导致不同的心的生起。

当眼睛见到景象的时候，意味着有识知的眼识心，触碰到外在的景象，其后在心里生起的知觉。没有研习究竟法，就不知道眼睛所以能见到景象，那是因为眼识心生起，执行‘看见’的任务的真相。

心认知的任何对象，都称为所缘。所缘就是我们平时看到的颜色、听到的声音、嗅到的气味、尝到的味道、触到的冷暖硬等感觉，还有所想到的任何东西。我们能够想到、能够知道、能够感觉到的都称为所缘，也就是心的对象、心的目标。只要有心，必定会有心的对象；不存在有心而没有对象的。一个心的生起，只能识知一个所缘，一个心能够和多个心所同生同灭，但一个心不能同时识知两个所缘。

心的认知功能，并不仅限于佛教徒或仅限于人类，不论是动物的心，或任何国家、任何宗教的人，都同样的眼识仅识知景象，耳识仅识知声音，眼识不能识知声音，耳识不能识知景象等等。没有人能够改变心的究竟法规律，究竟法的真相并不会因为不同的国家、不同的种族、不同的时代而改变。

心的识知所缘，也有其一定的因果关系，没有因缘和合，就没有心的认知。譬如没有声音的触碰到耳朵，识知声音的心就不会出现，其他的官能感觉也一样。

什么样的心生起，必定有使到那种类的心生起的因。心因为因的不同而有八十九心，或再详细可规划成一百二十一心。由于“心”是真有，但又是没有实质存在的精神状态，为了方便理解，对于“心”，一些经典中称为“个”，或称为“种”。

一个心的生起，也必须有多多个的配合，举例说，眼识的生起，还需要有眼神经，色（景象）、和光线的因配合。一个心的生起灭去，不能没有心所同生同灭，也不能没有所识知的所缘。

实际上，不论是声音、味道、冷热、软硬、松紧、人物、山川等，如果没有心的识知，那么声音、味道、冷热等等，一切都不存在。

心识知颜色，识知声音，识知气味，识知冷热，识知各种东西的名称，以及心能觉知心的正在思念某些事情……。心无所不知，心的法相就是识知，佛陀所开示的、有关心的运作、心的特征的真理，就称为心的究竟法。

佛教徒最缺欠的是对佛法的正知正见。

错误的理解，就不可能有正确的实践行为。

心所究竟法 (cetasika paramattha)

这个世间不外乎物质现象和心理现象。物质现象称为色法(rupa dhamma)，心理现象称为名法(nama dhamma)。我们之所以会对物质生起贪爱，是由于“心”在起作用。如果只是物质，物质不会痛苦，因为色法本身没有感受，色不会感到痛苦，它们没有情识、没有感觉，有感觉的是心理现象。

名法可以分为两大类：一类是心法，一类是心所法。心不会单独生起，它的生起必定伴随着若干的心理作用一起生起。换句话说，心在对外界作出任何反应的时候，并不是单一个的心理在起作用，而是有很多的心理同时在运作。其中执行识知对象作用的称为心，伴随着起作用的其他心理或情绪称为心所，意思是“属于心的”。

我们平时所接触的各种不同的人、事、物，在阿毗达摩论藏里，可以归纳为最简单的关系——名法与所缘的关系。名法包括心与心所，所缘就是心认知的目标。心认知的任何目标，也包括我们自己，都称为所缘。所缘就是我们平时看到的颜色、听到的声音、嗅到的气味、尝到的味道、触到的

冷暖硬等感觉，还有所想到的任何东西。我们能够想到、能够知道、能够感觉到的都称为所缘，也就是心的对象、心的目标。只要有名法，必定会有所缘；或者说只要有心，必定会有心的对象；不存在有心而没有对象的。

心所的巴利语为cetasika，可以将之理解为“属于心所有的”。心所的生起有一定的规律，当心生起时，必定伴随着心所的生起。就好像说：国王来了。国王必然不会单独一个人来，他会有若干的随从伴随着来。国王如同心，那些随从、大臣如同心所。当所缘出现的时候，心会执行识别所缘的作用，与此同时，也会有各种的心理在一起对所缘执行各自不同的反应作用，这些心理就称为心所。

心所有四个特点：

- 1· 心所必定与心一起生起
- 2· 心所必定与心一同灭去。
- 3· 心所与心都取同一个对象。
- 4· 心所与心在同一个依处生起。

一个识知的心生起时，和识知的心同时生起的，还有数目至少七个以上的心所。心和心所有不同的作用，而以心为大。每一个心所都有各各不相同的特征，不同于八十九种心只有相同的一个特征——识知目标（所缘）。由于各种心所的不同特征，使到心分成善心、恶心、果心等等的八十九种心，如一些心有贪婪的心所同生，一些心有嗔怒的心所同生，一些心有慈悲的心所同生，和一些心和心所的功能是看，一些心和心所的功能是听等等。

心所的愤怒、高兴、爱恋、痛苦、吝啬、慈悲等等不同

情绪，和所执行的功能，共有五十二种。讲解心所的经典，称为心所究竟法。心所究竟法和心究竟法是不同的究竟法。

不同的心所有不同的特征，如愤怒心所表现得粗暴，贪婪心所表现得执着，无知和邪见是痴的心所等等。不同的心所由于不同的因而生起。

心所和心是识知所缘的名法，心所和心同时生起，同时灭去，识知同一个所缘（对象），以及在同一依处生起。心和心所同生同灭的分不开，心不能没有心所的生起，心所也依附着心生起。心和心所的法相是随生随灭，是实际存在的。

色法和心法在生命中都是生灭不息的不能主宰，无常、不受控制，因此称为无我。

景象、声音、气味、味道、冷热、松紧、软硬、慈悲喜舍、贪嗔痴……。世间任何东西，经常保持一定的相貌，让我们知道它的存在，都是法。不管是以什么语言来表达，或是不用语言表达，各种具有绝然不同特性的法相都是真的存在。

色究竟法

(rupa dhamma)

色是没有知觉的法相，色有二十八种，色法也和心法、心所法一样的是因缘和合而生之法。

二十八种色，并不是指桌子是一种色，花木是一种色的意思。色究竟法里的二十八种色，眼睛能见到的仅有颜色（景象），其他二十七种色，必须通过别的途径感知。譬如声音是一种色，声音由耳朵的管道感知等。

尽管心、心所和除了颜色之外的其他二十七种色，都是属于看不到的法相，但心和心所是识知所缘的究竟法，而色是不会识知所缘的究竟法，也就是说，色是没有知觉的。或也可解释为心和心所是属于精神，而色是物质。

一个色法不能单独的生起，必须有其他色法的组合成为一体，称为一粒色聚。

色的组合极为精致，色的法相不断的迅速生灭，但一粒色聚的生起灭去时间，心已经生灭了十七个刹那。尽管眼睛所看到的色，和耳朵所听到的色（声音），在感觉上，好像是同时出现，实际上，它们之间的距离，已经超过了十七个心的刹那。

色的组合是有规律的，即使是把色分解到无法再分解的微小，任何一粒色聚，最基本都有八种色相。这八种色相是地、水、火、风、颜色、气味、味道、食素。所有色聚里面的色都有一个共同的特点——同生同灭，也就是它们产生的时候是同时产生，灭去的时候是同时灭去。

在我们身体里面、身体外面，只要是物质都是由色聚所构成的。色聚包括两类色法，第一类是四大，第二类是四大所造色。

四大也称为四界，一共有四种，即地、水、火、风。四大所造色指依靠四大而产生的色相，包括颜色、气味等等，一共有二十四种。

四大以及四大所造色之间的关系，就好像是大地和依靠大地而生长的花草树木一样。我们所生活的这个物质世界，所能感知到的一切物质现象，大到整个宇宙、地球、山河大地，小到细菌、极微细的粒子，无不是色法。

我们所看到的世界好像五花八门、千姿万彩，其实都离不开地、水、火、风四大和四大所造色，只是它们之间的组合不同而已。譬如空气中有水分，水分被分解到最微小的单位，也还是地、水、火、风的组合。

四大的地、水、火、风，并不是我们平时所认知的地水火风，“地”并不是土地、大地；“水”并不是海水、河水、湖水，或者所喝的水；“火”也不是熊熊燃烧的火或者灯火；“风”也不是吹来的风，我们不能够用这些物质现象来理解。依照佛陀的教法，四大属于究竟法的范畴，即实际存在，而又各具有不同特征的法相。

色法中的四大分析如下：

地大。地大的特征是硬，硬的元素少就是软。任何的物质，只要我们可以感受到的、听到的，这些现象都有地大的元素。比如水、熊熊燃烧的火，乃至呼吸的空气也好，都有地大的成分。

水大。水的特征是凝聚、浸透。水大能够把物质黏在一起，不会散掉。因为物质之间必定会有一种凝聚力，如果没有这种凝聚力就会破碎掉，这种凝聚力就是水大的作用。

火大。火大的特征是热或冷，换言之就是温度。任何的物质，都会有温度，这就是火大。

风大。风大的特征是推动、松、紧。任何物质的运动都是风大的作用。

地、水、火、风四大互相作用，互相依存。四大立足于地大，地大支撑着它们，由水大黏在一起，由火大来维持，由风大来推动。四大的特相就是：软硬属地大，黏结属水大，冷、热属火大，流动、松紧、推动属风大。

有智慧的人，看到自己的愚昧和恶心后，将努力消除愚昧和恶心。

色之二十八相

二十八种色，除了地水火风四大之外，其他二十四种是四大所造色。

四大互相依存，和四大同生灭的还有颜色、气味、味道、食素等四种色相。也就是说，任何的物质除了地、水、火、风四大之外，一定都还有颜色、气味、味道、食素的组合。颜色仅在眼睛呈现，气味仅在鼻子呈现，味道仅在舌呈现、食素就是营养素，能够维持并滋养色相，是使色生起的因。这八种色法也称为八不离色，它们是不能分开的。

色的生起，必须有其他的色组合成为一体，称为一粒色聚。眼睛里面有一种透明的色聚，由十个色法组成，称为眼十法聚，它们是地、水、火、风、颜色、气味、食素，命根色，和眼净色等。身十法聚也有十种色法，身净色即包含在身十法聚里面。身十法聚是地、水、火、风、颜色、气味、味道、食素、命根和身净色。每一粒色聚的寿命，等于十七个心的生灭，即心的生灭，比色的生灭快了十七倍。

色相的生、住、灭，尽管是无比的迅速，但是比色的生灭更加迅速的是心的生灭。一粒色聚的生灭，具有四个相，即：生起时的现起色，成长的相续色，衰落的老化色，和在

灭时的无常性色，称为四相色。四个色各有不同的相，现起色不是相续色，老化色也不是相续色，在灭的色也不是老化色。

四大加上和四大同生灭的颜色、气味、味道、食素等四种境色，加上四相色，为二十八个色中的十二个色。

尽管物质由色聚组成，但色聚与色聚之间，并不是黏住在一起没有空隙。实际上，不论色聚是如何的微小，色聚与色聚之间还有有空隙的存在。在两个不同的色聚中间的空隙、空间，就称为空界。色聚与色聚之间不会黏在一起，是由于有空界的关系，它能使色聚呈现为一个一个不同的个体。空界也是一个色。不论是有生命、或是没有生命的色（物质），都不会缺少以上十三个色法的组合。

有五蕴生命的众生，都有因业而生的五个色相，称为五净色。“净”是透明、明净的意思，透明的色聚能够对外界的撞击敏感。即：

一、眼净色。在我们的眼球里面，有一类色聚是透明的，这种透明色聚里面的眼净色对外界的颜色有反应，类似于现代医学所说的视网膜里的视觉细胞，视觉细胞是由无数的色聚所组成的。这种透明的色聚可以取颜色为所缘、对颜色的撞击敏感的叫眼净色。当光或颜色撞击了眼净色之后，生起的眼识就能辨别外境。

二、耳净色。耳净色是位于耳洞内的净色，它能够对声音敏感。眼净色只存在于眼睛之内，身体的其他部位都没有眼净色。耳净色也是，只有存在于耳洞内。

三、鼻净色。它是位于鼻孔内的净色，对气味敏感。我们能够嗅到香气、臭气、腥膻、烧焦等等气味，是由于鼻净

色对这些气味敏感，依此生起的鼻识在起作用。

四、舌净色。舌净色是位于舌头上的净色，对酸、甜、苦、辣、咸等味道敏感。

五、身净色。身净色是遍布全身的净色，对所接触到的属于地、火、风等三大的所缘敏感，即知道软硬、冷热，和松紧等。类似遍布全身的神经细胞，神经细胞对触觉敏感。

在有五蕴世间的众生，所有的心识生灭都必须有个依处。如我们的眼识心能够看，必须依眼净色而生起；耳识心能够听，必须依耳净色而生起；鼻识心能够嗅到气味，必须依照鼻净色而生起；舌识心能尝味道，必须依舌净色而生起；身识心可以感触到凉、暖、舒服、柔软，必须依身净色或者身依处而生起。

众生所有的心都不能离开色身，它们是互相依存的；只要有生命就会有心识，心识必须依靠色身而存在，不可能有离开色身独存的心识。除了以上依眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色等五净色而生的心识外，剩下的其他所有心识的生灭也必须有一个依附处，那个依附处，称为心的依处色，心的依处色是位于心脏里。

在究竟法中，识知的心虽然没有实质，但意识就是依靠心依处而产生的。心依处的作用是作为除了五根识以外的所有心识的依处。五根识是指眼识、耳识、鼻识、舌识、身识。除了看、听、嗅、尝、触之外，我们还经常在想这个、想那个，一闭上眼睛，甚至处于睡眠状态或在做梦，还是在想，这些心识依靠的就是心的依处，这些心理活动由心的依处支援，或者说心的依处色就好像是心的家。

命根色。因业而生的色法，包括所有的人和动物体内都

有命根。假如命根断绝的话，就宣告这个人或动物的生命已经结束，命根色就是使生命能维持的色。

四大加上和四大一同生灭的颜色、气味、味道、食素等四种色相，加上四相色，空界色、五净色、心的依处色、命根色，合共二十个色。

众生有男女两种性别，因为有两种性色遍布全身，女性根色与男性根色。因为有了女性根色和男性根色，所以才表现为女性为女的，男性为男的。

以上二十个色，加上女性根色与男性根色，合起来是二十个色。

众生的色身能够活动是因为有心，因此也有因心而生的色，假如仅仅有因业而生的色，色身就不能够移动。色身能够活动，表现在三个色相上，即轻快性色、柔软性色和适业性色三种变化色。

轻快性色。色轻快性是色相轻盈、轻巧、灵活的性质，如身体健康的人。

柔软性色。色相柔软、不僵硬。

适业性色。色适业性是色相具有适合工作的性质。如适合身体的任何动作、工作。

以上三个色相没有本身的法相，它们是四大的变化色，三种变化色也不会分开出现。如果心欲移动身体或四肢的某个地方，则必须有因温度和食素而生的变化色在身体的那个地方生起，否则，尽管心想活动，色身也不能动弹，举例如瘫痪或身体麻痹等。

三种变化色可以在心生色、时节生色、食生色的色相里生起出现，但是业生色就没有这三种属性。

上述二十二个色，加上三种变化色，等于二十五个色。

有两种表色，属于心生色，是心欲把自己的想法、感受、态度表达给别人知道，一种是通过身体来表达，称为身表；另外一种是通过语言来表达，称为语表。

身表的特征是利用躯体的动作、姿态来表达自己的意思，如摇头、招手，合掌敬礼等。

语表是用言语来表达，以发出音声来表达自己的意志。语言的表达必定伴随着声音，但是声音并非都是语表。譬如敲门发出的是声音，不是语表。汽车的声音、走路的声音也不是语表。

声音。声音也是色，声音的色相不是语表的色相，声音撞击耳净色，是耳识生起的因。有的声音不是心生的色，如打雷、风声、机器声、电视声等等。

上述二十五个色，加上身表、语表，加上声音，全部等于色法的二十八个色。

除了我们自己的欲望外，没有人能使我们的烦恼滋长。

因为有不善的心，就不能容忍别人的过错。

涅槃究竟法

除了心法、心所法及色法构成了我们这个世间的有为法之外，还有一种究竟法，称为涅槃，或者称为无为法。无为法的意思是非因缘造作之法，它是不依赖任何条件产生和存在的，称为无为法。无为法只有一种，就是涅槃。

涅槃是断灭烦恼的法。心、心所和色无常，随生随灭是苦的因，要断灭烦恼必须了解烦恼的因，也就是明白心、心所和色的无常、苦、无我。一点一滴慢慢熏陶如理作意的智慧，从而松开对心、心所和色的执着邪见。

涅槃有二，即有余涅槃和无余涅槃。当佛陀在菩提树下证悟得无上正等正觉圆满智慧，根除烦恼，但还有五蕴肉身，有心、心所和色的生灭，为有余涅槃。佛和阿拉汉生命结束，命根断绝之后不再轮回，即不再存有五蕴肉身，为无余涅槃。

佛陀是觉悟者的意思，包括两种含义：1、已透过究竟解脱智，觉悟了应觉悟之法，称为佛陀。2、佛陀无需老师的指导而自己觉悟了四圣谛，同时还有能力教导他人也觉悟，所以称为佛陀。

总结四究竟法

“阿毗达摩”就是佛陀讲解心、心所及色法的实相，开导众生了解这个世间的经典，也被译为“论藏”，而究竟法就是阿毗达摩中重要的经义。

心、心所和色是无常、苦、无我的究竟法，是真实存在的真理。心、心所和色的生灭是可以感觉到，如看见、听见、思想等等。不断生灭的心各有不同的作用，各有各的特征，以及有生起那个心的因缘。

心、心所和色的生灭是无比的迅速，以致我们觉察不到它们的生灭，于是误会色（物质）是慢慢的变化，误认为心随着人或动物出生，人或动物死的时候心也随着灭去。

假如没有学习佛法，没有培养如理作意的看清事物的真相，也就不知道心、心所和色是无比迅速的、没有间断的不停生灭。而且，一切法的呈现，必定有那个法生起的因缘条件，没有了那个法生起的因缘条件，就没有那个法的呈现。没有佛陀的开导，就没有人了解诸法生灭的因缘关系。

所谓人出生、动物出生，或神仙等的出生，实际上是人、动物、神仙等的心、心所在不同的色相下的现起，不同的因缘条件形成不同的色相。精微、细致的因缘条件形成精微、细致的人、动物、神仙等的心态。

诸法无常

诸法无常，色法的衰老和无常还可以看到，但是名法（心法）的无常很难感受到。尽管心、心所和色是不停的生灭，但是我们都感受不到，故此紧紧执着于时刻不停变动的精神和物质，即心和色，认为它们是真的，实有的。

不能如实感知名法和色法的生灭，也就无法领悟苦集灭道的四圣谛，不能够超凡入圣。研习佛法而稍有所心得的人，都会认同一个事实，即佛陀所谕示的佛法，并不是来自佛陀的猜测，而是菩萨经过过去无数世的修持，机缘成熟而如实证悟世界万象的真相。世人遵循佛陀的教导，也必定能够慢慢的逐步松开执着、减轻烦恼。



诸法是苦

苦，不是单单指身体的病痛，或是遭受到损失和心里的不快感觉。诸法生起灭去，不论是善的心，还是不善的心；好的色，还是不好的色，同样是生起灭去毫无间断，这不停的生起灭去也是苦。

有的人可能会感到怀疑，因为快乐的心也会有的，为什么说快乐的心也是苦？

所以说是苦，那是因为快乐的心也无常，随生随灭。心的苦不会持久，心的欢乐也不会持久，人们乐意欢乐的心，但留不住欢乐的心，不喜欢苦恼的心，也不能令苦恼的心不要生起。

我们在感到快乐的时候，心境其实并不平静安宁，在心灵的深处还有隐忧。而所有的各种心思都不能随心所欲的控制，所以说，心、心所，和色都是苦，因为所有的心、心所，和色都无常，不能长久存在。

诸法无我

诸法，指的是四究竟法，心究竟法、心所究竟法、色究竟法，和涅槃究竟法。诸法无我，不是任何人所能控制。

涅槃是和行法相反的法，行法有生灭，称为有为法，涅槃没有生灭，为无为法。行法也是世间法，而涅槃是出世法。

研习佛法、培育智慧，是来自按部就班、一点一滴的累积正知识。正如九层大厦必须由地基建起，涓滴不停的水珠，最终也能蓄满大水缸。

日常生活中的究竟法



三藏经典

说到佛教，叫人想起的包括了佛法、僧侣、佛寺、宗教仪式，以及所有与供奉祭拜有关的物品等等，但是正确的说法是：佛教就是佛的教言，以上所说的各项，可说是佛的教言所产生的衍生物。

佛陀在证得生命的真谛后，把所觉悟的宇宙真理示诸世人，这些引导众生走上离苦得乐正道的教言，就保存在佛经中，因此佛的教法存在，就是佛教的存在。反之，如果佛的教法已经消失，那么，即使还保留着佛寺、僧侣、宗教仪式等等，也不能代表了佛教的存在。

从另一个角度来说，即使没有雄伟壮观的佛寺与宗教仪式等，但只要佛法还在人的心里，佛教也依然存在世间。

佛说法四十五年，八万四千个法门分别记载在经藏、律藏与论藏等三大部经典中。经藏记载的是佛在世时，和当时印度自国王到贱民的对话记录，以及种种的宗教故事等；律藏是对出家人的约束条例，经藏和律藏各有二万一千法门。

论藏的巴利名称为阿毗达摩，共四万二千法门，没有人物，没有故事，纯粹是讲解众生与宇宙的真相，包含了色法和名法，譬如说到五蕴，就直接解释何谓五蕴，以及五蕴之

间的关系；说到十二缘起法，就直接深入的解释此生则彼生，此灭则彼灭，万法因缘生，万法因缘灭的前因后果规律，对所谓苦、集、灭、道四圣谛、以及八正道等等法门，又有抽丝剥茧的详细解释等等，是属于熏陶智慧的精辟深奥的佛学理论。

究竟法是论藏最重要的经典，研习究竟法就是研习论藏。究竟法讲解的是色、心、心所和涅槃。

心法和心所法也称为名法，色是色法。名法就是我们平时所说的心理作用，色法就是我们的身体，也包括外在的物质现象。在阿毗达摩里面，会把名、色法，也就是身心现象，分析得更详细，经过分析之后，最终发现并没有所谓的人，没有所谓的我，没有所谓的他，也就是所谓的“无我”。



四种究竟法简介

心

佛学中的“心”，指的是感知的本能。心不会单独生起，它的生起必定伴随着若干的心理作用一起生起。换句话说，心在对外界作出任何反应的时候，并不是单一个的心理在起作用，而是有很多的心理同时在运作。其中执行识知对象作用的称为心，伴随着起作用的其他心理称为心所，意思是“属于心的”。

心和心所虽然是同时生灭的在执行“知”的作用，但是以心为主，以心为大。“心所”的意思是属于心的、伴随着心的，如果说“心”是主人的话，那么“心所”就是心的随从、部下。心与心所合称为名法，也即一切心理现象或精神现象。

心，心共有八十九种，再详细可分为一百二十一种，规划为善心、不善心、果心、和唯作心四大类。

善心是身、口、意善行的因；恶心也是身、口、意恶行的因。有的心是属于果报的果心，还有一些心，即不是善心，不是恶心，也不是果心，这些心被称为“唯作心”，唯作心绝大多数是阿拉汉圣者的心。

认识心的种类有什么重要性呢？举个生活中的例子，听到不喜欢的声音的心是果心，但对声音感到不满的心是恶心。我们不能控制自己，只能选择听到自己喜欢的声音，但是听到声音后的善恶念感受，就关系到一个人累积的习性和心的造作。

心 所

心所法有五十二种，它们是我们平时都可能产生的心理作用。心所可以将之理解为“属于心所有的”，心所的生起有一定的规律，当一个心生起时，必定伴随着至少七个以上的心所同时生起。举眼识为例，在看的那一刹那，眼识属于心，其他心理作用，如愤怒、喜爱等等属于心所。

名法与所缘的关系

我们能看、能听是心的作用，心的特征是认知、识知，所缘就是心认知的对象。心认知的任何对象，都称为所缘。所缘就是我们平时看到的颜色、听到的声音、嗅到的气味、尝到的味道、触到的冷暖硬等感觉，还有所想到的任何东西。我们能够想到、能够知道、能够感觉到的都称为所缘，也就是心的对象、心的目标。只要有心与心所，必定会有所缘；也可以说要有心，必定会有心的对象；不存在有心而没有对象的。

色 法

色法是什么呢？用现在的话来说就是一切的物质现象，

色共有二十八种，二十八种色中，只有一种色是眼睛所能看见的，其他二十七种色必须由心的感受觉知。

心法、心所法及色法构成了这个世间，它们都是因缘和合的、经过造作的，需要很多条件才能够产生、存在的。世上没有一样东西是不需要条件就能产生和存在的，皆必须依赖各种因缘条件而产生、存在。一切存在的东西都有个产生、存在的过程，然后必然会灭去。有生灭的现象称为“行法”（sankhara dhamma），所以佛陀经常说“诸行无常”。

名法和色法不外乎解释物质现象与心理现象，换一句话说就是身心现象。因此，研习佛法，就是了解我们的身心，因为世间除了物质现象和心理现象之外，没有第三种现象。

佛陀以不同的经教来解释生命的实相，究竟法的经义围绕着名法和色法，讲解五蕴的经义也是名法和色法，名法和色法讲的是精神和物质的现象。佛陀用极其精确及有系统的语言，精致透彻地分析诸色法、心法、心所法，以及表达出它们之间错综复杂的相互关系。

涅槃

除了心、心所和色法之外，还有一种究竟法，称为涅槃（nibbana），或者称为无为法。无为法的意思是非因缘造作之法，它是不依赖任何条件产生和存在的，称为无为法。无为法只有一种，就是涅槃。

在论藏中，讲解色、心、心所和涅槃，称为究竟法，也称为胜义谛。

五 蕴

经教中也经常讲到五蕴。五蕴是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。

色蕴。就是我们平常所说的身体或物质；色蕴并非纯粹仅是指我们的身体，一切没有感知的物质都称为色，譬如声音，声音是真的存在，声音没有感知，声音在生起后立即灭去，声音无常。

受蕴。受蕴本身是一个心所，就是苦乐的感受；身体会舒适和不舒适。身体的舒适和不舒适，是因为外境触到身体的神经，导致心生的感受。心里的感受则有苦受、乐受，和不苦不乐受。身体的舒适不舒适，和心里的感受，是不同的心的作用。身体的苦受、乐受是属于果报的心和果报的心所，但是心里的苦受、乐受，和不苦不乐受则是来自个人的夙缘累积的因。所以，有时身体舒适，但心里痛苦。或有时是身体不舒适，但心里并不痛苦。

感受的心是一闪而逝，在佛经中以笛声比喻，笛声响时没有来处，笛声消失也没有去处。但是我们执着那已经灭去的感受，以致不知道那感受早已经消失，因为感受无常。

想蕴。想蕴是有记忆作用的心所。我们可以知道这个是

什么东西，那个是什么东西，就是想蕴的作用；想蕴和所有的心一同生起，心的生起必定有个目标（所缘），想蕴就是记住那个目标，保留下那个目标的印象，想蕴随生随灭，也是无常。

行蕴。行蕴是造作的心所，是除了受心所和想心所之外的其他五十个心所。诸如慈善、贪婪、憎恨、吝啬等等的法相。行蕴造作的种种法相生生灭灭，流转不停息，我们心里的喜怒哀乐也就不停的变化。造作的心犹如芭蕉树，芭蕉树的树干看起来很结实，但是把树皮一层层的剥出去后，最终是什么也不剩。行蕴无常。

识蕴。识蕴是识知、感知的心。识蕴包括了八十九个心，心的功能是感知，心知景色，心知声音，心知味道，心知冷热软硬，心也知道心里所想的。识蕴生灭，识蕴无常。

把五蕴归纳为名法和色法的话，色蕴是色法，受蕴、想蕴、行蕴、识蕴是名法，也称心法。

我们执着身体，等于执着色蕴，执着心的感受，就是执着受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。执着五蕴，就是执着我们的身和心，不知道身和心是无常，紧紧执着于随生随灭的法相，就是痛苦的根源。

一贯来，我们都认为是有一个“我”碰到了欢喜或不欢喜的是事情，但在究竟法里，分解到最后，结果是“我”成了一个概念，只有“心”在感受各种不同的情绪。

心的感知

佛陀开示从眼、耳、鼻、舌、身和心而呈现于当下的种种法相，但是我们所关注的，绝大多数是过去的、或是还未发生的事。假如我们能如实知见呈现于当下的种种法相，就能了解生命的真相。

在我们的生活中，我们知道很多事情，知道有关衣食住行，但如没有心的感知，衣食住行也不存在。画家在画图的时候，是心在指使画家的手画出图画，没有心的作用，身体也不能动弹。心有很多种类，心的法相很精致复杂，世间的一切因心而产生，施舍是出于善心的体现，恶业也必定出于恶念的心。

对于同一件事情，各个人的反应不同，有人喜欢，有人不喜欢；有的人很容易就听懂，但也有人始终不明白。即使是在画同一棵树，以同样的努力，各个人画出来的也不尽相同。由于每个人一生有不同的经历，累积了不同的习性，时常生气的人累积的是嗔怒，见到了恼恨的事情，不想生气也不行，可见心的不受主宰。

心生起灭去，一个心灭去，另一个心立即生起，承继也累积了上一个心的感觉。实际上，我们生命就是源源不绝的

心的生起灭去，由过去累积的善和恶，形成现在这个善良或凶恶的个性。

从无始以来，我们累积了根深蒂固的贪、嗔、痴等恶的习性。恶的习性有细致的、中等的和粗糙的。细致的恶是潜伏在灵魂深处的恶性，没有表露出来；中等的恶心随着贪、嗔、痴的心而生，诸如对看到、听到、或尝到的东西的欢喜讨厌等，中等的恶心不是恶行的因。粗糙的恶心是产生身、语、意恶业的因，如杀人抢劫、欺骗、造谣中伤等等。

在有造作作用的心所中，思心所(cetana)是一个很重要的心所，思心所的作用是积累业，即在思心所与善心或不善心一起生起时，才会有身、语、意方面的或善或恶的业。思心所累积的善心或不善心不同，造业也不同。

累积下不同的因，为生命带来不同的果报，这是因果关系。我们可以见到周围环境中，有的人生活舒适顺意，但是也有人常常遭受到坎坷失意，和不幸的事件。

说到果报，有人会想到是指施加于他人的善行或恶行后，所遭遇到的善或恶的果报。但究竟法的果报心，是直指感知于当下的欢喜或不欢喜的心，是心的四大类之一。

法 相

世间任何东西，经常保持一定的相貌，让我们知道它的存在，在佛学中称为‘法’。凡是我们所看、所听或接触到的东西，都是‘法’；我们要认识这些‘法’，就得给它一个名称，诸如慈善、贪婪、憎恨、吝啬等等的命名。

法相生灭无比迅速，不同的因带来不同的果，形成这个多姿多彩的尘世。法的实相随生随灭，看是一刹那的心，想是一刹那的心，欢乐也是一刹那的心，都是迅速的一闪而逝，不断的变幻，但是它们的快速和连续性就造成始终存在的错觉。

佛陀说，一切呈现于当前的都是轮回，飞速的转动就像陀螺，陀螺在飞快的转动中就像静止，就像没有变化的存在着。

一个刹那的心只感知一个法相，一个刹那有多长时间呢？快速得没有人能够想像，就像现在，看的心在生灭，听的心在也生灭，看见和听见是不同的一刹那的心，但它们快速得使我们觉得看见和听见是在同一时间里。而实际上，即使是看见和听见之间，也还有其他刹那的心在流转生灭。

由此可见，我们所不知的真相，还有很多，听经的目

的，是为了认识生命的实相，了解没有人能够改变的真理，耐心的聆听和思考，再加以求证，一直到明白事物的真相。

认清了这个真理，才能分辨出法的善和恶，才能够有所选择，善的因带来善的果。在我们的周围，随处可见到恶的果报，恶道之一就是畜生道，即使是同一处的畜生，生存境遇也不尽相同，譬如蝴蝶，有不同的种类，甚至翅膀的形状花纹都不一样。

我们人类，同样的有两只眼睛，有耳朵、有鼻子，但是面貌也没有完全一样的，而且有的人天生残废，没有人所造下的业是相同的，可见相由业生。不同的善因，还有不同的果报，相信因果，与有坚定的信念，就成为不愿作恶事的因。

很多人会把生命的痛苦归咎于外在环境：诸如健康、工作、经济、人事等等的不得如意，因而牢骚满腹，甚至于愤世嫉俗。

其实，这些情绪都是“心”生起的观念。痛苦和欢乐的心念，都是一闪而逝。执著于无常，是一切烦恼的根源。

心的实相

依照佛陀的教法，我们可以通过对自己的观察体验、证实各种法相的存在，但是细想起来，在日常生活中，我们的 心思，很少觉知眼前当下的状态，居多缚系在已经过去或是还未到来的事情上。如果我们能够觉知显现于当下的情绪，就能体会到那一闪而逝的法相的展现。

既然感知的心仅是一种精神状态，那要怎样才能证明心是真的有？或许我们会认为只有色的物质现象。音乐家创作了音乐，但优美的旋律出于心产生的概念，音乐家的手是在心的作用下移动而写成乐章，假如没有心的指使，音乐家的手是不会移动的。

实际上，诸如施舍的善行，行凶作恶、欺诈等恶行等，一切都因心而成就。由于恶行之有别于善行，因此可知心不是仅仅有一种，而是有着很多种类。

累积习性也是心的特征，每个人在生活中遭遇不同的经历，累积了不同的因。如果自小就培养儿童乐于助人的心怀，儿童就累积乐于助人的习性。同样的，常常生气的人，累积的就是嗔怒的因。

不管是善心还是恶心，一个心生起灭去后，另一个心随

即生起承续上一个心，生命就是心不间断生灭的延续。灭去的上一个心是下一个心生起的因，所以过去累积的善心或不善心，就形成了现在的个性。

无始以来，我们累积了很多不善的因，诸如贪婪、嗔怒，和愚痴等烦恼。烦恼有多个层次，潜在的细微烦恼不容易觉察，在熟睡的时候不善的心没有生起，但是潜伏在心底的烦恼依然存在，醒来后不善的心又生起。假如我们没有累积不善的因，不善的心又怎么会生起？

中等的烦恼和带有贪、嗔、痴的心一起生起，如对看到的、听到的、接触到的东西生出喜爱的心，或是厌恶的心等。中等的烦恼不会成为恶行的因；身、口、意诸恶行的因出自最粗糙强烈的烦恼，而我们每个人都累积了深浅不同的烦恼和造不同的业。

在受到他人的伤害时，身体的痛苦不是别人施予的果报，被人伤害的人自有其导致被人伤害的前因，成为现在受人伤害的果报。而伤害别人的人，则将因为自己的恶行，迟早得到那恶行的果报。在明了因果的关系后，对于生活中发生的各种事件，就能逐渐培养出平静的心态。

心的特征

佛祖谕示，诸法因因缘而生，众生的相貌和所处环境的相异并不是出于偶然，即使是畜类，不同的外表形状也因所造的业不同所致使。畜生也有心，也可能行好或行恶，因此畜生也累积各种业，未来的果报也不同。

人即使是同样生长在富裕的家庭，个性行为也不一样，譬如有的人吝啬，有的人慷慨。生长在富裕的家庭是善业的果报，但吝啬的个性来自累积的吝啬习性。有的人可能对前世和后世之说感到怀疑，因为我们仅知道这一世，但是否注意到，在同一个环境或情形下，我们每个人的遭遇都不相同？

我们一般所认为的意识，实际上是一连串刹那生灭的心，极迅速地相续生灭，以致我们不能察觉它们是个别不同的心。心的特点是识知，每一个心的生起，都有那个心正在识知的对象（所缘），不可能有没有所缘的心生起。

心由眼耳鼻舌身意等六个门道识知目标（所缘）。看见景象，是心由眼门所接触到的所缘；看见景象的心和想到景象的心，是属于不同的心。

一个心念的运作，由生起到灭去，有一定的过程，称为心路。由一个心路的过程，我们知道在看见景象的心灭去后，认知那景象的心立即生起，然后是喜欢或喜欢、接下去

才是累积善或恶。

心的特征是不受主宰，我们不能强制使心固定在一个念头上，或是仅想好的事情，一些我们并不想去想的事情，总是会控制不了的浮上心头。贪婪、恼怒、仇恨、痛苦等都不是我们喜欢的念头，但是我们无法禁止这些恶心的生起。通过研习究竟法，就能觉察到一闪而逝的恶念，避免始终在不知不觉中累积恶念。研习心路，则会明白在日常生活中，我们的喜欢不喜欢、善和不善的情绪是如何滋生和变幻。

尽管大千世界是五花八门的多姿多采，但无非是通过在眼耳鼻舌身意上来感觉到，而所谓前世、今世和下一世，实际上只是无从计算的各种类心的延续，即使是在熟睡中，心的起灭也不间断，假如心的延续中断，生命就立刻结束。

生命是生灭不息的心的延续，上一个心生起灭去，下一个心随即生起，譬如烛光，下一个光点不是上一个光点，光点也是随生随灭。我们这一世最后一个心（死亡心）在灭去时，结生心随即生起，结生心也就是下一世的第一个心。死亡心是众生生命中的最后一个心，死亡心生起灭去，这一世的生命就结束。但随即而生的结生心又开始了新的一世，这就是生死轮回的真相。

在教理上，我们经过耐心和理智的深入探讨思索，可能会体会心法、心所法和色法的经义，以及它们之间的错综复杂关系，这样的知识好像不会很难理解。但理论上的知识，要培育出真正如实知见的智慧，却是一件很困难的事，因为在眼睛看到景象的时候，我们已即刻超越了认知事物的究竟法相，早已进入知道那是人、那是花、那是房屋……等等的观念中了。

色 法

在佛学中，包括我们看到的、听到的、嗅到的、尝到的、身体接触到的，都是色法。我们的眼、耳、鼻、舌、身，和所接触到外界的色、声、香、味、触，都是没有知觉的色法。眼睛触到的只是外在的景象，眼睛并没有知觉，所谓的喜欢不喜欢是心的作用。而实际上，我们生存在欲界里，每天的生活也不外是在看到、听到、嗅到、尝到、接触到，以及在心里想到的境界中流转。

要如何了解色法呢？从最基本的方式来说，我们现在所感知到的其实都是物质，也就是“色”。我们生活在物质的世界，离不开物质，甚至说绝大部分人所追求的也是物质，追求物质的欲乐、物质的享受，对于得不到的，就生出无穷尽的烦恼和痛苦。

“欲”的意思，指的是对看到的色、听到的声音、嗅到的气味、尝到的味道、接触到的感觉的执着。譬如我们对眼前所见到的，心里会立即产生喜欢或不喜欢的感觉，然后，对于喜爱的，就会生出拥有、占有的执着欲念。同个道理，耳朵听到声音、鼻子嗅到气味、舌头尝到味道、身体的接触，都在心里产生不同的感觉。对喜欢的，希望它多多益

善，对不喜欢的，就希望它消失，不再存在。

归根究底，我们一早到晚，每天所执着追求的，其实只有眼前的景象、声音、气味、味道和身体接触的良好感觉等。

外界的景象是我们眼睛所看到的色，也称为眼睛的所缘，显现后就立即成为心执着的对象；一早起来要听歌、要听新闻、想要知道各种各样的事情，就是出于对声音的追求。声音的出现是一闪而逝的高低音符，但是在我们的心里，已经制作出各种各样的事故内容。

所以在日常生活中，无时无刻存在的执着和欲望并没有表露。正在对某个物件、某个目标产生爱恋的感觉时，不知道那个爱恋的心态就是执着的真面目，也就是“法”。没有听过佛法的人，就会不断的累积执着，无法抗拒色的诱惑。不论老少，都在追逐通过五个官能的良好感受，有时好像没有在执着什么东西，其实并不是没有执着的存在，而是当时执着的心没有显现。假如不了解执着的害处，就不会去想到要放松和减轻执着的心态。

降低对色的执着，将逐渐提升心灵到一个较宁定的境界，在临终前最后一个心生起时，如果能维持宁定的心态，就能依所修习培育到的定力，投生到欲界中较高的天人阶层。但即使是达到天人的境界，也避免不了看见、听见等等，不同之处仅在于天人对欲的执着已经很淡薄。要完全断绝对色的爱恋执着，必须是修行到证悟以涅槃为所缘的阿拉汉圣者的阶层。

所以，要感悟真正存在于当前的法相，那就需要来自智慧的熏陶、培育，不断的累积正知正见。没有研习佛法，就

不知道法的真相，也不知道欲界并非仅有我们所见到的人类。欲界中的众生，上有六重天的天人，下有四恶道，各自随所造、所累积的业而生、而灭。没有正确的了解执着的意思，又怎能够培育出减轻执着的智慧？



贪欲的特征

心有好多种，有恶心（不善心）、有善心、有果报的果心，以及不是因，也不是果的唯作心。

不同的心不断的出现在我们每天的生活中，但是我们都了解这些心，不知道何为恶心，何为善心，与何为果报心或唯作心。假如我们认识了这种种的心，我们就会了解自己，也了解别人，从而在他人有不当的行为时，能够以仁慈的心态来原谅他。

在日常生活中，我们不喜欢别人的恶心，对别人的吝啬或粗口感到不高兴。但是我们不知道，当我们在对别人感到不满的时候，我们自己也生出了嗔怒的恶心。以其仅注意到别人的恶心，我们实在也应该感觉到自己恶心的滋生。

没有研习阿毗达摩论藏的人，可能不知道什么是恶，可能把恶当作善，因此累积了恶行而不自知。研习论藏，认识了各种类的心，我们就会知道什么心出现得最多，对自己更加了解。

首先，我们应该明白所谓“善”和“恶”的区别。依照心究竟法的解释，“善心”是和无贪、无嗔、无痴相应的心，这类心在精神上是健全的，在道德上是无可指责的，以

及会带来愉悦的果报。诸如：施舍、受戒、谦恭有礼、乐于助人、研习佛经、讲经等等。

“恶”指的是“不善”，是与“善心”相反的心。恶行带来恶果，没有人希望得到恶果，但是大部分的人不能真正分辨恶行和善行，不知道什么时候的心是不善的心，以致在不知觉中造作了恶行。

恶的心有三个种类，即：

- 1，贪根心 有贪欲为根、为因的心。
- 2，嗔根心 有嗔恚为根、为因的心。
- 3，痴根心 有愚痴为根、为因的心。

愚痴（无明），与所有的不善的心一起生起。实际上贪根心有两个因，即贪欲的因和愚痴的因，嗔根心也有嗔恚的因和愚痴的因，因为所有不善的心都有愚痴的心一同生灭，所以愚痴的心没有重复的被提到。

贪根心，依照极强烈的欲望或贪婪，至极微细的喜爱和执着，分为八个程度的贪心。贪，是实际存在，是可以感知得到的法相。

在日常生活中，在产生强烈的欲望时，我们可以感觉到贪的存在，但我们不知道，一些轻微的喜爱也属于贪，它们之间只是在程度上的区别。

贪念在我们的五官接触到外在的色声香味触时不停的生起灭去，由于心的生灭是无比迅速，以致我们都感觉不到实际上我们的心，是无时无刻在喜欢不喜欢，在贪和嗔之间不断的流转。只要有导致贪婪生起的因，贪念就会生起，不受人的控制或支配。

佛陀谕示，贪是苦的因，失去心爱的人或物，自然会感到痛苦，即使是有舒适的生活，也害怕会遭遇到不欲接受的事件，在快乐中也存在隐隐的忧虑恐惧。在我们的生活中，有很多我们不愿接受的事实存在，生老病死是自然的规则，但我们愿意接受生，而对于老病死却不想接受，我们不想接受诸法无常的事实。

站在镜子前面仔细端详，我们常常希望自己的这个身体永远美好健康，但是我们的身体只是很多元素、很多色相的组合，这些元素和色相不停的生起灭去，没有一个细胞是长久的存在。执着于身体的无常为常的，是一种邪见，称为“我执”。

邪见有多种，执着于“有”是一种邪见。有的人认为今世有“我”，下一世也还有这个“我”。有的人认为只有今世，没有下一世。还有人认为没有所谓的因果，或认为可以通过祈祷、或一些特殊的方式来避免得到恶行的果报，这种人会认为行善无益。实际上，任何果报都有必将出现那种果报的前因，不相信因果的人多了，就会造就更多的社会问题。

八个贪根心，是依照三项原则来区别的，即：

（一）欢喜地生起贪，还是感受平平的贪。

譬如你看见时髦的衣服，很高兴的买下来，又很高兴的穿上，这时你对这件衣服的贪爱就伴随着喜悦。衣服穿久了，感觉就不像当初那样的喜爱，但是还是贪着这件衣服，是感受平平的贪。

（二）是否带有邪见。

一个人偷别人的东西，认为“不拿白不拿”，偷是出于

贪心，认为“不拿白不拿”就是一种邪见。有邪见的贪在造恶业的时候，不会有惭愧心，而且还会继续做。有时看见别人的东西，心里只是纯粹的喜悦，没有想到占有，就是不带邪见的贪。

（三）主动的贪心，还是被动的贪心。

譬如你看见时髦的衣服，很高兴的自动买下来，这是主动的贪心。但是如果你看见时髦的衣服时，起初并不打算买下，但是在售货员或朋友的怂恿下，很高兴的买下，这时你对这件衣服的贪爱就有主动的贪心，和被动的贪心的分别。

八个贪根心，它们是：

- 1，带着喜悦的感受，有邪见，自动的贪心。
- 2，带着喜悦的感受，有邪见，被动的贪心。
- 3，带着喜悦的感受，没有邪见，自动的贪心。
- 4，带着喜悦的感受，没有邪见，被动的贪心。
- 5，感受平平，有邪见，自动的贪心。
- 6，感受平平，有邪见，被动的贪心。
- 7，感受平平，没有邪见，自动的贪心。
- 8，感受平平，没有邪见，被动的贪心。

在日常生活中，我们有时会对眼前的事物感到喜悦，或是沈醉在喜爱的音乐中，在佛学中，对事物的喜爱执着，都属于贪，不同的仅是贪的程度。

贪欲的分析

贪婪的表现是执着、爱染，带来的是苦恼。假如我们认识到贪婪的真面貌，我们一定想舍弃贪婪，但是贪婪不是我们想舍弃就能舍弃的，我们或许能够暂时压抑住贪婪的心，然而在有贪婪的因出现时，贪婪还是会生起。要消除贪婪，只有培育般若智慧才能够做到。

不论是强烈的贪，或是细微的贪，都是苦的因。假如我们沈迷在眼耳鼻舌身意的官能享受，把自己的愉悦建立在官能接触到的因素，以及他人对自己的态度上，我们就不能拥有怡然自在的心，因为别人对我们的态度是时好时坏，过于执着计较，心灵就容易沦陷成为情绪的奴隶。

轻微的贪并没有伤害到别人，似乎不能列为不善的心。但轻微的贪还是贪，和不贪的美好心有区别，我们不能强迫自己没有贪念，但可以通过研习佛学，在贪心生起时觉知贪的感觉。

贪根心每一次的生起都会累积贪婪，累积多了，贪婪就容易在身、口、意上造下恶业。

恶业有十种，贪婪、嗔恚，和愚痴是恶业的因。愚痴和所有不善的心一起生起，是所有一切恶行的根。恶行有出于

贪婪的心，也有出于嗔恚的心，因此当我们见到别人在作恶的时候，有时不能肯定他是出于贪婪的心，还是出于嗔恚的心。

十恶业，即：

身业有三：杀生，盗窃，邪淫

语业有四：妄语，恶口（骂人），两舌（挑拨是非），绮语（花言巧语）

意业有三：贪心，嗔恨，愚痴（邪见）。

身业的杀生，出于嗔恚的心。盗窃，有时出于贪婪的心，有时出于嗔恚的心，假如出于想要别人的东西而偷窃，是出于贪婪的心；但如果偷窃的目的是为了打击他人，破坏他人，是出于嗔恨的心。至于邪淫是出于贪婪的心。

语业中的妄语、挑拨是非、花言巧语是出于贪婪的心。基于希望达到某种目的，或是希望自己获人好感的心理。花言巧语说废话，也可能出自嗔恨的心，花言巧语不一定会成为恶业，但有不善的心为因。

有的人认为没有恶意的谎言，或是玩笑的戏言没有害处，但是所有的谎言有不善的心为因。佛陀说：一个人如果故意说谎而又不感到惭愧的话，要他没有做任何坏事是不可能的。

为了给别人带来痛苦或损失的谎言，则是出自嗔恨的心。恶口也是出自嗔恨的心。

在日常生活中，我们常常在言谈中提到他人，假如没有破坏他人名誉的意图，就不算是恶行。但是如果言三道四成了习惯，就很容易犯下口的恶行。挑拨是非的言论，如果目的是为了使自已得到好处，或是为了讨好别人，是出自贪婪

心的因。如果挑拨是非的言论，是为了打击别人，就是出自嗔恨心的因。

当我们在议论着他人的言行时，所议论的那些他人言行早已经灭去的并不存在。实际上，包括我们自己和他人，都在不断的变化中，假如我们觉悟到过去的实际上已经消失的真相，就会减少对他人的议论。

心的恶业，即仇恨、算计中伤、欺压他人，出自嗔恨的心。意图占有他人的东西，和心存邪见是出于贪婪的心。

关于邪见，邪见有很多种类。意业的邪见有三，即1，认为众生的出生没有因，善行和恶行也没有因。2，认为善行和恶行不会导致未来善的果报，和恶的果报。3，没有业报的存在，与没有轮回，死后不再出生。

所缘，是心识知的对象。所缘没有任何影响力，所以会有各种喜怒哀乐感觉，是因为有累积在自己心底深处的烦恼。

嗔恚的特征

当我们在生别人的气时，我们实际上是在伤害自己。经典中有关嗔恚的篇章里解释：当我们在生某人的气时，我们希望能打击对方，令对方痛苦。但是在使人生气的人有什么反应之前，生气的人本身已经是在痛苦中了，在恼怒的情绪下，即使是锦衣美食，或是在舒适的环境中，也不会感到生活的乐趣。

我们都希望生活中一个友善和谐的社会里，但是是什么原因使到我们的周围有很多冲突，甚至于国与国之间的发生战争？归根究底，原因就是累积在人心底的恶念。由个人的恶念，扩大到影响整个团体的矛盾冲突。

生气的时候，我们认为别人和那些令人不满的事情令人生气。实际上，生气只是心里一时间升起来的感觉。所以会生气，是因为人性中累积的嗔恚，在出现有让嗔恚生起的因，嗔恚就会生起，累积越多的嗔恨，嗔恨就越容易一再的生起，没有累积嗔恨，即使是遇到令人不满的事情也不会生气。

每个人都知道生气的坏处，希望减少发怒，因此也就必须认识嗔恚的面貌，与在嗔恚出现的时候有所觉知。

嗔恚有多个层次，从轻微的不快，到强烈的恼怒。嗔恚

和贪婪在形态上的分别是，贪婪表现在对目标的喜爱，而嗔恚表现在对目标的憎恨。在佛学中，恐惧也属于嗔恚，因为是对所恐惧的对象感到憎恨。

在人的一生中，我们有很多的恐惧，对未可知的未来感到忧虑，害怕疾病的折磨，害怕发生不幸的意外，也害怕死亡，因此每个人都在设法除去这些恐惧，但唯有培育起正见的智慧，才能够从根本上来消除嗔恚、消除恐惧。

贪婪是导致嗔恚的因，我们不希望失去我们所钟爱的东西，在失去钟爱的东西时会感到痛苦，痛苦也是一种嗔恚的情绪，属于不善的心。

没有研习佛学，我们会深深执着于生活中的一切，喜欢的事物永远存在、不要改变，也希望不喜欢的事件不要发生，或赶快的消失。实际上，一切事物的实相，都是生起后随即灭去，当我们在感到喜欢或不喜欢的时候，那令我们喜欢或不喜欢的事物已经消失、已经改变，我们之所以认为喜欢或不喜欢的事物还在眼前的没有改变，那是出于心的不断造作和紧紧的执着所致。如果明白实在没有益处去为了那已经消失的事故哀伤，就会逐渐的减轻嗔恨的心。

和嗔恨心一起生起的，还有悔恼的心所。在究竟法中，一个心的生起，必定还有若干个心所一同生起，它们同生同灭，心的特相仅是识知，其他复杂的情绪是心所的作用。

当我们因为做了不该做的事，或是为了该做而没有做的事情而嗔恨时，就有悔恼的心所和嗔恚心一同升起。

妒忌是另一个和嗔恨心一同生起的心所，附带有妒忌心所的嗔恨心不能容忍别人得到好处。在日常生活中，我们可以通过注意自己在别人得到好处时的心态反应，从而体会到

我们是否关心别人，抑或是仅仅关心自己的得失。

吝啬也是会和嗔恨心一同生起的心所，在吝啬出现的时候，不愿意让别人分享自己的所有，心里会有嗔恨的感觉。

嗔恨的心带来的是心情的不顺畅。人都不喜欢恼怒的感觉，然而并不是我们不想让嗔恚的心生起，嗔恚的心就不会生，有让嗔恚的心生起的因缘聚合，嗔恚的心就会立即生起，不能够控制。

嗔恚的心会通过眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体，和在心里生起。见到不满意的事，听到讨厌的声音，闻到臭味、食物不合口味，身体的疼痛不爽，以及思想起不高兴的事情，在心里浮现起即使是淡淡的不愉快感觉，也是属于嗔恚的心，也包括了对天气太热、或太冷的不满。可见如果执着于官能的感觉，嗔恚的心就会在日常生活中频繁的生起。

嗔恚心有两种类，一种是不受人怂恿，接触到不满意的东西就生气的自发性嗔恚心，以及本来并没有生气，但受人怂恿后才生气的被动式嗔恚心。

嗔恚心有多个层次，强烈的嗔恨是造身、语、意恶业的因。身的恶业有杀生和盗窃。在进行杀害时的心是嗔怒心，其后将会累积了更强烈的嗔恨心。至于盗窃有出于贪婪的心，目的是为了占有喜爱的东西，也有出于偷窃的动机是为了破坏他人、打击他人，让他人忧虑的嗔恨心。

嗔恚心造下的语业有四：妄语，恶口，两舌，绮语。其中妄语，两舌，绮语有出于贪婪的心，也有出于嗔恨的心。武器能伤人，但是有时舌头的杀伤力并不低于武器，更能制造团体间的矛盾。以口舌伤人的人，最终伤害的是自己，因为累积恶业的因将带来恶的果报。

意的恶业，指的是存心欺压他人，或伤害他人的心念。我们有时会指责别人的一些残忍行为，但是我们也是在不知不觉中，不断的累积嗔恚的心，这些潜在的憎恨心，在机缘出现的时候就会生起，使我们也在不自知的情形下作一些别人看起来也是残忍的事。除非是知道憎恨心的可怕，了解到憎恨心是造恶业的因，才会想到要减轻嗔恚的心。

佛祖教导以仁爱的心取代嗔恚的心，但是一般人很难做到。试想当别人对我们不起的时候，心里的感觉是不愉快，那令人气愤的事情盘踞在心头不散，深深执着的结果是越想越恼怒，也就是正在累积嗔恚的心。

正在恼怒的心，又怎能改以仁爱的心取代呢？佛陀教导，因为我们最爱的是自己，因此我们要以善待自己作为培养慈爱的开始，再扩大到亲近的人身上，然后再扩大、再扩大……。我们不能够立刻对我们嗔恨的人仁慈，因为那是不可能做到的。

消减嗔恚是一个依序渐进的过程，一点一滴培育起认知诸法当下实相的智慧，让原来浑浊的心灵逐渐澄清，才能观照嗔恚心的生起仅是一种法相，嗔恚是生起灭去的不受控制。能够在嗔恚心生起的时候，照见嗔恚心的相貌的就是智慧。智慧能够分辨出事物的虚幻和究竟面貌。

明白一切法的变幻无常，就会减少牵记那些不愉快的事情，少发牢骚，因为毕竟是已经不存在的事。追忆那不存在的过去是出于心的执着，构想那同样也不存在的未来则是出于心的造作，唯有当下生灭的心才是真有的。

研习佛陀的教导，我们不仅是了解自己，也可以了解他人，从而慢慢减轻憎恨的心，逐渐由慈爱的心取代。

愚 痴

在贪、嗔、痴三个不善的心中，我们可能知道贪婪心，知道嗔恨心，但什么样的心是愚昧的心呢？

或许有人认为愚昧是指仅受低等教育，或是没有什么特长的人，实际上，很多有专长、有学问的人也有不善的愚昧心。

痴是一切不善的根本，所有的不善心包括贪根心和嗔根心都有痴。所以佛陀说：“无始生死轮回，无明是其根本。”无明与渴爱是生死轮回的根本。

愚痴，也称为无明。明是智慧，无明是没有智慧。它的特点是心的盲目或愚昧。这里所说的愚昧或痴，是指不明白究竟法，不能够看到事物的本质，认为事物是永恒的、乐的、有我的、圆满的、净的，佛学中称为不如理作意，属于邪见，即是对究竟法和概念法的无知。

愚痴心有二，一是怀疑或犹豫不决的痴根心，另一是心不平静，心散乱烦躁的痴根心。

怀疑或犹豫不决的痴根心，指的是对佛、法、圣僧的怀疑、对是否有因果轮回等等的怀疑。怀疑的愚痴心不可能凭猜想消除，唯有般若的智慧才能逐渐消除愚痴。

愚痴不能分辨究竟法和概念法。有的人在生气时认为有一个“我”在生气，高兴时有一个“我”在高兴，不明白生气或高兴，只是一个个在随生随灭的不同的心，是无我，执着于无我为有我，就是为愚痴所蒙蔽。



概念法

尽管我们认识的这个世界是由人类、动物、山林流水……等无数的东西组成，但是在究竟法中，不论大千世界是多么的复杂，但是仅能通过我们的眼耳鼻舌身五个门户，接触到外界的一切，然后在心里产生知觉。心如果没有感知，外在的一切也不存在。

眼睛接触到的是景象，这些景象在随即生起的心念里，被理解为人物汽车房屋等等。耳朵听到的是声音，声音在随即生起的心念里，被理解成为各种各样的意思。身体所接触到的，不外是软硬、冷热和松紧，但觉知软硬、冷热和松紧是心的作用。实际上，冷热软硬、香甜苦辣等等，它们本身并没有感觉，在佛学上，它们都是没有感知的色法。

我们说看到一个人、一个物体、一行字，听到一句话、一种声音，实际上是这些颜色、声音或者物体的资讯撞击到我们的眼门或耳门，紧接着在我们心里就会进行接受、加工，再通过记忆、理解、想象、推理等等，给它们进行分门别类，然后才会知道这些资讯所表达的是什么。但是因为心的生灭运作无比迅速，以致我们感觉不到心的运作，也觉察不到眼睛见到的仅是景象，所谓男人女人等等是出自心所造

作的概念。

执着于一闪而逝的法相，就好象在烈日下看到远处的水气幻影，远远看去像有积水，但走近前其实又没有。我们认为一切法相是真的存在，寻根究底就是来自心的记忆，心的造作。

什么是概念法呢？概念法又可称为假名。概念法在究竟意义上是不存在的，但是它们却能够作为究竟法的影像而被人们所认知。

概念是怎么产生的呢？是由于耳识或者耳门心路过程听到了声音之后，通过随后生起的意门心路过程所领受的概念而了知它的意思、意义。

在平时的语言表达当中，我们必须借着概念法，才能形成我们可以理解、想象、推理、表达的具体东西。我们赋予这些概念法一个名字，使它们都有一个具体的符号、标记。这些符号代表着特定的物体和现象而被人们所认定、所共知，并且通过不同的语言来表达，这就形成了概念。

对于同一件事情，不同的人都有不同的认知方式。好比一个人，有人说他是好人，有人说他是坏人。这其实属于概念，而且我们就是生活在概念当中。如果了解了概念之后，会发现我们起烦恼的不外乎是这些概念。我们因为概念而起烦恼，所有的烦恼都是因为把概念当成真实的关系。我们生活在这些概念里，就给这些概念绑住，自己制造很多痛苦来折磨自己。

所谓的“骂”不过是一种声音，在当时一说完之后就已经不存在了，然而你的心却给它绑住了，给早已消失了的聲音绑住。如果我們的心給這些概念套住了，很多煩惱、很多

痛苦接着就生起了。我们平时生活在概念当中，为了概念而制造了很多的痛苦，而且因为概念又再生起概念，再制造痛苦。

无可否认，我们每个人所认识的世界，都是概念的世界，因为被愚痴蒙蔽，我们不知道生命的究竟实相。

要如何才能破除这些概念呢？只能够从研习究竟法来分析这些概念，让我们知道事实上并没有所谓的你我他，没有所谓的你我他就没有所谓的得失，放下得失就不会痛苦！

任何的究竟法都没有称为“我”的东西，没有可以被执取的“我”，没有所谓的“灵魂”，这些都不存在。那个时候我们的心就能慢慢地把这些放下，不去执着。这是一个次第的、慢慢熏习、熏陶、磨练的过程。让我们从烦恼当中、从诸苦当中、从你我他的是非纠缠当中、从概念的圈套当中解脱出来，这就是我们学习论经的究竟法意义。

在生气的时候，是自己在磨折自己。因为是自己在痛苦，别人未必有同感。

泰国佛学研习与弘扬基金会简介

泰国佛学研习与弘扬基金会始自西元1967年，由一群在曼谷波温尼维佛寺内附设的佛学院研习佛学的国内外人士，为了促进佛法研究上的交流和互相提携，最初是以舒净·波莉涵娃纳杰女士为首，组织了佛学的研习组，举办定期的佛学讲座，同时开始在无线电台上播出。

舒净女士的《修行维巴萨那之道》无线电台节目，获得听众的广泛关注，使到佛学研习组的人数迅速增加。于1984年8月1日，正式注册为佛学研习与弘扬基金会，由舒净女士担任基金会主席，并于1991年迁移至目前的会址。

泰国佛学研习与弘扬基金会以研习和倡导佛教正信，以净化心灵，提高生命素质为宗旨。同时配合各个慈善团体，如泰国红十字会等，在不涉及政治因素的条件下，推进各种社会福利工作。

除了利用各种媒体弘扬佛法，目前佛学研习与弘扬基金会拥有设备完善、可容纳约二百人的讲经大厅，设有佛教经典的图书馆供有心深入探讨佛学者参阅。并印行舒净女士自西元1967年以来，在佛学院、无线电台，以及各个场所的讲经说法书籍、CD，MP3，VCD和DVD等赠送。

此外，佛学研习与弘扬基金会于西元2002年，在佛陀首次讲经的印度沙拉纳城，竖立了泰文的初转法轮经石碑；西元2008年1月30日，在菩提迦雅奉献三个镶满钻石珠宝的黄

金舍利宝座，取代原来供奉佛陀、舍利弗与目犍连舍利的舍利塔座；与修建色拉纳的佛教图书馆，该原来由菩提巴勒尊者始建的佛教图书馆，经过重新维修后，于2009年2月20日恢复开放；并于2012年11月26日在沙拉纳奉献黄金珠宝的宝座，为阿育王所奉献的佛陀舍利宝座上的第三层。

泰国佛学研习与弘扬基金会宣扬佛法的活动

每周六和周日，以及佛教的各个重要节日，于基金会的讲经大厅，举行自上午九时至下午四时的佛学研习讲座。

在泰国二十二个府治的无线电台每日广播《修行维巴萨那之道》。

于泰国的内地各府、以及国外举办佛法讲座等。

设有 www.dhammadhome.com 佛学网站，以及 www.dhammadhomefellowship.com 的会员网站等，外国人可通过 yahoo groups 作网上佛法交流。

佛学研习与弘扬基金会地址：

174/1 soi chalernnakong 78,
Daokanong, Tongbuli, Bangkok 10600
电话：02 4680239
传真：02 8779693
Website: www.dhammadhome.com
E-mail: info@dhammadhome.com

《论藏之究竟法概要》 编译者：翁惠香
E-mail: neelapae@gmail.com
手机：089-6911515

跋

论藏的巴利文原名是阿毗达摩，是南传上座部佛教最重要的经典，纯粹是佛教的精髓经义，也可说是佛教的精华所在。在三藏经典中，如果仅研习论藏，对其他二藏的戒藏和经藏都不难理解，但是如果仅研习经藏或戒藏，则不可能了解到论藏的经义。

佛陀的教言流传到今天的二千五百多年，出现了很多对佛法错误的解释，很多佛教徒都不清楚佛陀的教导是什么，而以自己的看法来认定经典的教义。有的人没有认真研习佛学，就把一些杂论邪说，误认为是真正的佛法。而且一般人对佛教的信仰也越来越倾向于仅限于进行宗教的仪式，同时也不重视戒律，甚至有的人认为，佛法要怎么怎么说都可以。

在我们的周围，普遍存在着两种见解，第一种是把自己的见解，认作是佛教的教义，认为不必研读佛法，也能够知道佛法是什么；第二种见解是，认为不必研习经典，仅依照自己认同的方式修炼，就是佛教的修行。相信这两种见解的人越多，对佛教造成的伤害也就越大。作为一个佛教徒，我们应该传达佛祖所教示的正确知识，维护佛祖教言的纯洁。

在殊胜的机缘下，本人有幸参与泰国佛学研习与弘扬基金会的佛学研习班，开始接触到佛陀的正法。在舒净·波莉涵旺纳杰恩师的精辟深入讲解下，由以前的也认为宗教是迷

信的歧途走上正道，感受到佛祖浩瀚无边际、闪烁着智慧光芒的大慈爱、大净洁，与大般若的佛德。

学习阿毗达摩是一个由浅显到深入、由简单到复杂的过程。而且研习阿毗达摩，还必须要有坚韧的意志，认真的探讨思索，须锲而不舍，才能慢慢体会到阿毗达摩的究竟经义。有感于讲解阿毗达摩论藏的讲师比较不普遍，而能把深奥的经义精准透彻的讲释者，更如凤毛麟角，因此斗胆的把恩师的《究竟法概要》，和《生活中的阿毗达摩》两本书的小部分内容，撰译为中文，希望能为推广佛学贡献绵力。

本书的编译过程中，参考了“新加坡帕奥禅修中心”印行流通的《阿毗达摩讲要》，并以该书中的《概念法》充实本书的内容，在此致以衷心的感谢。

佛的智慧，阿毗达摩的深邃精辟含义，奥妙的意境，有时不是一般肤浅语言文字所能表达得出来的。本人学识浅陋，对阿毗达摩经义的领悟也仅限皮毛，撰译中如有误解经义的差错，祈望十方大德不吝指正。

感恩舒净恩师的教化，感谢师长学友鼓励支援，使这本书能顺利印行。并把所有的功德回向历世父母亲、诸位师长、所有热爱正法的人，希望会有更多人获得此利益，同时也期望有更多人投入佛陀正法的行列中。

翁惠香 合十

2013年6月