

《大乘百法明門論》 教學設計

釋見拓 紫竹林精舍社教組長暨香光尼眾佛學院百法授課法師

【摘要】古德云：「一切解門以明心為要，一切行門以淨心為要」，不明白自己的心，即使被多少法王灌頂，見過多少聖者，修行還是要自己下功夫。《大乘百法明門論》讓您更細膩觀照自己身心，離開煩惱、執著，身心解脫、光明。

關鍵詞：唯識；百法；煩惱；佛教心理學

一、前言

在佛法裡，有一部論對人類心理現象的剖析很細膩，能幫助我們覺察身心狀況，覺知明了行為與心念的動向，幫助我們破除執著，轉化煩惱，擁有平穩、光明的身心，進而擁有和諧自在的人際關係與安樂的生活。這部論，就叫《大乘百法明門論》，又被稱為「佛教心理學入門書」；在唯識典籍中，本論常被視為唯識的入門書，能建立初學者修練唯識領域。（註1）

二、認識《大乘百法明門論》

《大乘百法明門論》全一卷，由天親

（又名「世親」）菩薩造、唐玄奘譯，收錄於《大正藏》第31冊，是法相宗重要論書之一。《瑜伽師地論·本地分》將宇宙萬象歸納為六百六十法，此論將其提綱挈領，略出分類成五位百法：第一心法，略有八種；第二心所有法，略有五十一種；第三色法，略有十一種；第四心不相應行法，略有二十四種；第五無為法者，略有六種。並對各個「法」的特性、彼此關係提出解釋，以揭示「萬法唯識」、「諸法無我」的實相。

世親菩薩造此論，是為了讓眾生明白「人無我」、「法無我」的道理，對治眾生的我執、法執——執「我」是真實永恆，



執「法」也是永恆真實。想要打開光明的心門，得先認識百法。百法分五大類，概介如下：（註2）

（一）心法

有八種。心是作用的主體、萬法的根本。「心所」與它相應，故稱「心王」。一切法中，識的作用最強，以心識為主，所以，百法將「心法」排在第一位。

（二）心所有法

簡稱「心所」，有五十一種，分六類：遍行、別境、善、煩惱、隨煩惱、不定。是「心王」所有之法，故叫「心所有」；與「心王」相應生起，所以又叫「心相應行」。恆常依心而起，與心相應，繫屬於心的作用。

（三）色法

有十一種。是「心」和「心所」變現的影像，虛幻不實。

（四）心不相應行法

有二十四種。全名是「與心、心所、色法不相應行法」，是為了安立心法、色法的差別相，所以有「心不相應行法」，它是比較而來的「概念法」，如：得失、快慢、老幼等。

（五）無為法

有六種；上述四類，是無常變化的有為法，「為」是造作；離開因緣造作，非因緣所生的，就叫「無為法」，就是「涅槃」。

」。茲依《大正藏》第31冊《大乘百法明門論》全文，將五位百法整理為表一。

三、《大乘百法明門論》課程教學設計

（一）課程介紹

《大乘百法明門論》課程，是香光尼眾佛學院開設的課程之一。對象是一年級學僧，屬一學期二學分之課程；上課時程一個月，是密集式課程。此外，本課程亦已通過非正規教育課程認證，計二學分。

本課程重點，以五位百法中第二心所有法五十一心所的介紹及運用為主。期能增益覺照身心的力量，不斷破執去惱，進而擁有平穩、光明的身心，養具自利利他的胸懷與作為。

（二）教學目標

1. 理知目標

- (1) 能簡介本論的宗旨大要。
- (2) 能寫出百法中重要心所的性質、作用，作為自我覺照和修觀的基礎。
- (3) 能覺察自己身心經常現起的心所（至少三個），並觀察其影響力，進一步找到修行的下手處，養具利他的內力。

2. 情意目標（含實踐）

- (1) 栽培內省的意樂與覺照自己身心的力量。
- (2) 覺知對外境的反應皆是自己心識作



表一：《大乘百法明門論》五位百法

五位	種數	百法名	
一心法	8	一眼識、二耳識、三鼻識、四舌識、五身識、六意識、七末那識、八阿賴耶識。	
二心所有法	51	一遍行五	一作意、二觸、三受、四想、五思。
		二別境五	一欲、二勝解、三念、四定、五慧。
		三善十一	一信、二精進、三慚、四愧、五無貪、六無瞋、七無癡、八輕安、九不放逸、十行捨、十一不害。
		四煩惱六	一貪、二瞋、三慢、四無明、五疑、六不正見。
		五隨煩惱二十	一忿、二恨、三惱、四覆、五誑、六諂、七僞、八害、九嫉、十慳、十一無慚、十二無愧、十三不信、十四懈怠、十五放逸、十六昏沉、十七掉舉、十八失念、十九不正知、二十散亂。
	六不定四	一睡眠、二惡作、三尋、四伺。	
三色法	11	一眼、二耳、三鼻、四舌、五身、六色、七聲、八香、九味、十觸、十一法處所攝色。	
四心不相應行法	24	一得、二命根、三眾同分、四異生性、五無想定、六滅盡定、七無想報、八名身、九句身、十文身、十一生、十二老、十三住、十四無常、十五流轉、十六定異、十七相應、十八勢速、十九次第、二十方、二十一時、二十二數、二十三和合性、二十四不和合性。	
五無為法	6	一虛空無為、二擇滅無為、三非擇滅無為、四不動滅無為、五想受滅無為、六真如無為。	

用，深信業果，覺察轉化業習。

- (3) 深信解脫的關鍵在於自己心態和行為的改變，非他人或外境的改變。

3. 目標說明

本課程重點以五十一心所的介紹及運用為主，更重要的目標是要引導學僧讀懂自己的身心——沒進入自己的身心探索，五十一心所只是名相，對修行無益。因此，



授課期間始終不變的堅持，就是寫引導學僧修行日記——教如何寫、個別回應與指導，讓學僧感受到寫日記對身心安頓的助益，產生寫日記的興趣與動力。有此覺照身心的基礎，才能讀懂五十一心所，並用來與身心對話，累積利他的內力與行動。

（三）教學方法

本課程之教學方法，分為下列五種方式依序進行：

1. 學僧閱讀：授課者設計文章與問題，請學僧先看問題，再閱讀文章。
2. 思考問題：學僧有問題意識，再讀文章，

思惟較敏銳；讀完文章，自己回答問題。

3. 小組討論：學僧分組討論，交流彼此的想法、經驗。
4. 上臺表達：由授課者抽籤。因每個學僧都有機會，討論過程一定認真整理，上臺者藉由表達來加深印象；若不足，臺下可補充。
5. 授課者補充或講授：授課者回應學僧，深化重點。

（四）教學設計

本課程設計分六個單元進行，見表二。

表二：《大乘百法明門論》課程教學設計

教學單元	單元主題	教學內容
第一單元	「百法」課程概介	<ol style="list-style-type: none"> 1. 百法在佛法中的位置 2. 建立學習百法的知見與態度 3. 課程介紹——性質、目標、教材 4. 如何寫修行日記（一）
	《百法明門論》概觀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 《百法明門論》正文結構說明 <ol style="list-style-type: none"> (1) 「一切法」、「無我」 (2) 五位名義和次第 (3) 心所六位 2. 百法心靈存摺
第二單元	善惡的根源	介紹根本煩惱：貪、瞋、癡及三善根：無貪、無瞋、無癡
	根本煩惱與修道證果的關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 文章分析心所 2. 介紹根本煩惱：慢、疑、不正見 3. 四果所斷的煩惱



教學單元	單元主題	教學內容
第三單元	起心動念不離「五遍行」	介紹五遍行：作意、觸、受、想、思
	緣境而起——五別境	1. 介紹五別境：欲、勝解、念、定、慧 2. 介紹隨煩惱分類：大、中、小
第四單元	與貪相應的心所	介紹心所： 1. 覆、誑、諂 2. 憍、慳
	與瞋相應的心所	介紹心所： 1. 忿、恨、惱 2. 嫉、害/不害
第五單元	上升下墮的指標	介紹心所：慚、愧/無慚、無愧
	潛在信念對生命的影響	1. 介紹心所：信/不信 2. 如何寫修行日記（二）
	禪修中常見的心所	介紹心所： 1. 散亂、掉舉/行捨 2. 輕安/昏沉 3. 失念、不正知 4. 精進/懈怠 5. 放逸/不放逸
第六單元	四不定 總複習	1. 介紹四不定：睡眠、惡作、尋、伺 2. 總複習： (1) 心所自我覺察檢視表 (2) 萬法唯心造、一切法無我

（五）教學設計舉隅

以第四單元「與貪相應的心所：慳心所」為例。



教學流程大綱

一、學僧閱讀→思考問題

慳心所：請閱讀《香光莊嚴》114 期頁 25-27 的文章後，回答以下問題：

- (一) 我會的教了人，結果他考得比我好，我的反應為何？
- (二) 我因為害怕別人贏過我，我會的不教人，或教的時候留一手，如此做對自己有何影響？對別人有何影響？
- (三) 我如何知道自己已經生起「慳」心所？
- (四) 慳的種類。
- (五) 「貪」與「慳」的不同。
- (六) 當覺察自己生起「慳」心所，我可以怎麼做？

◎慳：好處深恐被人知（註 3）

有一位國小老師上課時說：「關於這題的解答，可以到圖書館查小學生百科全書第 495 頁……」結果，小朋友下課到圖書館查看時，那一頁已經被撕掉了。被常考第一名的佳倩撕了，因為她害怕別人讀了，考試就考得比她好。

「慳」：就是慳吝、吝嗇。執著自己所擁有的資財、法財，深恐被人知道、被人拿走，不肯與人分享的一種心理作用。像佳倩，她想保有第一名的寶座，因此必須秘密地守護自己所懂的內容，筆記不借人，會的不教人，或教的時候留一手，以免別人贏過自己。有句話：「師父教徒弟九招，徒弟教徒孫八招，愈傳就愈糟。」這是法慳的最佳註解。

除了法慳，還有財慳：對自己住處、家宅、資具、財物的獨佔欲，不肯與他人分享。還有稱讚慳：希望別人只稱讚自己，不要稱讚別人，如果其他人也受到稱讚，讚詞的榮顯不要超過我，這一切都根源於對自我的貪愛。

◎破慳：流通才能增長廣大（註 4）

蕩益大師《觀心法要》：「慳財者，世世貧窮；慳法者，世世愚痴，不可不戒也。」巴勒斯坦有兩個湖，這兩個湖給人的感覺完全不一樣。其中一個名叫加里勒亞湖，水質清澈潔淨可供人飲用，湖裡魚兒游來游去清晰可見，四周盡是綠色的田野和園圃，很多人喜歡在湖邊築屋而居。另一個湖叫死海，水質鹹度居世界之冠，因此沒有魚能生存，湖邊寸草不生，了無生氣，一片荒涼景象，沒有人願意住在附近，因為連周遭的空氣都讓人覺得不舒服。有趣的是：這兩個湖的湖水，都來自同一條河。差別的是：一個湖既接受流入的河水，也讓水流出；而另一個湖卻只進不出。



教學流程大綱

「財」與「法」也像流水一樣，流出去才能有新的再流進來，有流通才能有新氣象，才能增長廣大。其實，分享出去的最後都會回到自己身上，當您想「利益後人」時，會發現自己常常就是那個「後人」，體認到此，心量就會打開。

二、小組討論→上臺表達

三、授課者補充或講授

- (一) 回扣慳的性業：「耽著財法，不能慧捨，祕慳為性。能障不慳，鄙畜為業。」慳吝有誘人之處，否則沒人做。所以，要看清它的過患，才能不被誘惑。
- (二) 心量愈大，福報愈大。美國鑽石山大學籌貸款的經驗：送出什麼就收到什麼。

(六) 使用教材及參考書目

(依作者筆畫排序)

1. 教科書

- (1) 蓮因寺大專學生齋戒學會編，《百法明門論表解》，四版，臺中：信義美術承印，1982。
- (2) 簡金武著，《大乘百法明門論研究》，高雄：高雄淨宗學會，2000。
- (3) 釋見拓，「《百法明門論》輯選」，《香光莊嚴》，114期(2013年12月20日)。

2. 補充教材

- (1) 向智尊者著；香光書鄉編譯組譯，「盡除不善根——向智尊者作品選集(中)」，《香光莊嚴》，67期(2001年9月20日)。
- (2) 菩提比丘著，《阿毗達摩概要精解》，高雄：正覺學會，2000。
- (3) 楊蓓著，《自在溝通：EQ 成長的泉源

活水》，臺北：洪建全文化基金會，1997。

- (4) 釋如覺編著，《大乘百法明門論導讀》，臺北縣新店市：圓明出版社，1997。
- (5) 釋如覺著，《心靈世界》，臺北：佛陀教育基金會，2005。

(七) 學習評量

本課程的學習評量，共分為三部分：

1. 上課參與占 30%：從上課準時否、與同學互動狀態、答問狀態、傾聽狀態等項度評量。
2. 考試占 30%：因密集課程，故只有期末考，從教理論述狀態、所學落實狀態等項度評量。
3. 其他占 40%：平時作業——修行日記、百法心靈存摺記錄、讀書結構表等；從作業遲交否、遲交是否說明、向內觀照



深刻度、說明條理等項度評量。

四、結語

修行的光明來自願意面對自己內心的黑暗；從黑暗中發出自性光明，所帶來的修行踏實感，遠超過外在他人的鼓勵與支持；修道路上，有內在自性光明相伴，生

命會愈來愈圓滿。

【附註】

註 1：釋見拓，〈百法概介〉，《香光莊嚴》，114 期（2013 年 12 月 20 日），頁 6。

註 2：同上註，頁 10-14。

註 3：釋見拓，〈貪·無貪〉，《香光莊嚴》，114 期（2013 年 12 月 20 日），頁 25。

註 4：同上註，頁 27。

【訊息】

香光尼眾佛學院圖書館心靈 E 站

□香光尼眾佛學院圖書館 Facebook

<https://www.facebook.com/gayalib>

為推廣圖書館利用，提供有志學佛者交流的園地，本館於 2012 年 5 月 4 日在「臉書」（Facebook）社群網站，成立「香光尼眾佛學院圖書館」粉絲專頁，邀請您上網閱讀。



□香光尼眾佛學院圖書館部落格

<http://www.gaya.org.tw/blog/library/>

這是香光尼眾佛學院圖書館的部落格，願這座虛擬的知識殿堂，開啟智慧的泉源；在這裡尋訪到生命中的善知識，取得終身學習的資源。

