

# 難破執—破實我(一)

主講日：2026-3-1日  
主講人：釋聖玄  
北京大學·哲學博士/候選人

# 03 法相唯識·全球直播

課程名稱：  
《成唯識論》—當代金鑰  
03 + 01 = 04

靈感：是不需要經過繁複理性推理的頓悟。

靈感：是直覺思惟在意識中突然浮現的結果。

直覺  
思惟  
就是靈感!

*Intuitive Thinking is Inspira*

釋聖玄·北京大學/哲學系/博士候選人

## 六度萬行—訓練模式

落實踐行：日常覺知能力

萬行：日常大小事運用  
《大乘義章》詮釋

六度波羅蜜

- 施波羅蜜/福
- 般若波羅蜜/慧
- 持戒波羅蜜/福
- 禪波羅蜜/福、慧
- 忍辱波羅蜜/福
- 精進波羅蜜/福、慧

## 論文援引

#03集·主題：  
難破執—破實我

(《成唯識論》·  
《大正藏》第三十一冊，  
#經1585，護法等造，唐·玄奘/譯)

New PENSION

## 名相解說：

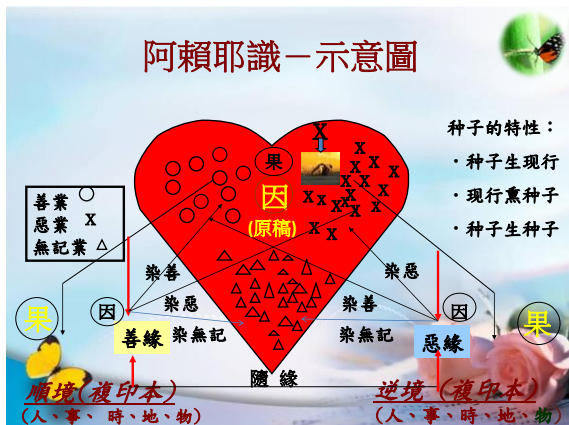
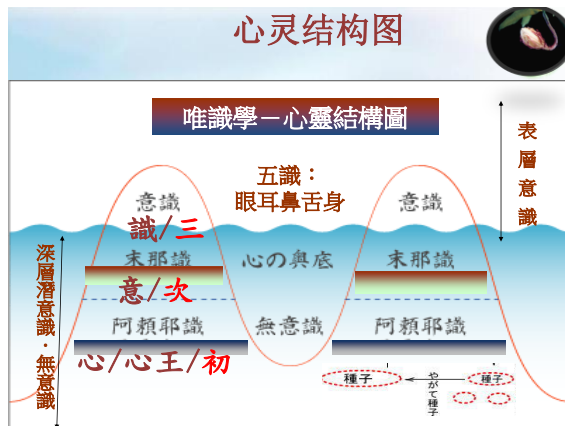
### 四分概念—唯識主/客關係

New PENSION

## 四分概念·認識論嚴謹—唯識主/客關係

四分概念—唯識主客關係

- 證自證分：本性本有的般若智慧意指，自證分的內向作用，返照結果：證知其自證分者。
- 自證分：是本體、是法性意指，證知見分者。
- 見分：是見聞覺知能緣境的見照作用，自緣其所變。
- 相分：由識所變現的外境。



唯識·識變·三能變	
初能變	✓初能變 - 第八阿賴耶識： 當業行的種子成熟時，即具有能變境界的力量，遇到增上緣，立即變現起來，因此，阿賴耶識，又名：異熟能變。
次能變	✓次能變 - 第七末那識： 業的種子雖然成熟，然而也倚賴於末那識不斷的執我，發揮它恒審思量的作用，令現象界存在。末那識，又名：思量能變。
第三能變	✓第三能變 - 前六識： 意指，雖然七、八兩識，具有能變的性能，然而若沒有六識依六根 - 眼、耳、鼻、舌、身、意根，了別六塵 - 色、聲、香、味、觸、法，則境界不可能成立。第六意識，又名：了別能變
重要提醒	累世眾生身口意行為能量種子，被詳實記錄在阿賴耶識。這些種子，必須透過上述三種能變，方能朗現為現象界的風花雪月想要發揮創造力，首先，要先求變！



《成唯識論》#3：難破執 - 破實我	
爰引·論文第二章之一	論文第二章·之一 《成唯識論》云： “若唯有識，云何世間及諸聖教說有我、法？”
	<p>1 由假說我、法， 有種種相轉。 彼依識所變， 此能變唯三；</p> <p>2 謂異熟、思量， 及了別境識。</p>
	論曰：世間、聖教說有我、法，但由假立，非實有性。我謂主宰，法謂軌持。 彼二俱有種種相轉：「我種種相」謂有情、命者等，預流一來等。「法種種相」謂實、德、業等；蘊、處、界等。「轉」謂隨緣施設有異。 (《大正藏》第31冊·#1585經·頁1上18~2中13·護法等造·唐玄奘/譯)

<b>《成唯識論》#3：難破執 - 破實我</b>	
論文第二章之一 ——要點+直譯	<p>論文第二章之一·要點： 世間與佛教經典常說有「我」與「法」，但這只是方便假說並非真實存在。</p> <p>直譯： 世間與聖教所談「我」與「法」，乃基於假名安立，並沒有真實自性。</p> <p>「我」，指：主宰者；「法」，指：能規範、承載的事物。這兩者雖然有各種不同的表現形式：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「我」的表現，如眾生、生命、修行階位（預流、一來等）</li> <li>- 「法」的表現，如真理、功德、業力，以及五蘊、十二處、十八界等。</li> </ul> <p>這些相狀之所以能成立，全都依靠「識」的轉化。「識」就是能了別的心，連同心所法一起活動。識的化呈現「相分」與「見分」，據此假立「我」與「法」，易言之，離開識的轉化，就沒有真實的「我」與「法」。</p>

<b>《成唯識論》#3：難破執 - 破實我</b>	
續· 論文第二章之一 ——要點+直譯	<p>續· 論文第二章之一·要點： 世間與佛教經典常說有「我」與「法」，但這只是方便假說並非真實存在。</p> <p>直譯： 世間與聖教所談「我」與「法」，乃基於假名安立，並沒有真實自性。</p> <p>「我」，指：主宰者；「法」，指：能規範、承載的事物。這兩者雖然有各種不同的表現形式：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 「我」的表現，如眾生、生命、修行階位（預流、一來等）</li> <li>- 「法」的表現，如真理、功德、業力，以及五蘊、十二處、十八界等。</li> </ul> <p>這些相狀之所以能成立，全都依靠「識」的轉化。「識」就是能了別的心，連同心所法一起活動。識的化呈現「相分」與「見分」，據此假立「我」與「法」，易言之，離開識的轉化，就沒有真實的「我」與「法」。</p>

<b>《成唯識論》#3：難破執 - 破實我</b>	
愛引· 論文第二章之一 ——要點+直譯	<p>論文第二章·之二 《成唯識論》云： “外境隨情而施設故，非有如識；內識必依因緣生故，非無如境，由此便遮增、減二執。 境依內識而假立故，唯世俗有；識是假境所依事故，亦勝義有。 云何應知實無外境，唯有內識似外境生？ 實我、實法不可得故。 如何實我不可得耶？ 諸所執我，略有三種：一者執我體常、周遍，量同虛空，隨處造業受苦、樂故；二者執我，其體雖常，而量不定，隨身大小有卷、舒故；三者執我體常、至細，如一極微，潛轉身中作事業故。” (《大正藏》第31冊·#1585經，頁1上18~2中13，護法等造·唐玄奘/譯)</p>

<b>《成唯識論》#3：難破執 - 破實我</b>	
續· 論文第二章之一 ——要點+直譯	<p>續· 論文第二章之一·要點： 外境並非真實存在，只是隨眾生情識而假立；識雖依因緣而生，但並非全無。據此破除「增益執」與「損減執」。</p> <p>直譯： 外境只是隨眾生的妄情而假立，並不像識那樣真實存在；而識必定依因緣而生，所以也不能說完全沒有。這樣就能破除兩種錯誤</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增益執：認為外境真實存在。</li> <li>2. 損減執：認為識完全不存在。</li> </ol> <p>因此： - 外境依識而假立，只能算是世俗上的存在。 - 識雖依假境而顯現，識本身有了別作用，故在勝義上也成立。如何知道外境其實不存在，而只有內識似外境而生？ 「真我、真法」根本不可得，但眾生執「我」，理由有三： - 執著「我」的體性是常住、周遍虛空，隨處造業，受苦/樂。 - 執著「我」雖常住，但大小不定，隨身體大小而伸縮。 - 執著「我」常住而極微細，潛藏在身體中運作。 這三種「我」的執著，唯識論都指出其實了不可得。</p>

<b>《成唯識論》#3：難破執 - 破實我</b>	
愛引· 論文第二章之三 ——要點+直譯	<p>論文第二章·之三 《成唯識論》云： “初且非理，所以者何？執我常、遍，量同虛空，應不隨身受苦、樂等；又常、遍故，應無動轉，如何隨身能造諸業？又所執我，一切有情為同為異？若言同者，一作業時一切應作，一受果時一切應受，一得解脫時一切應解脫，便成大過；若言異者，諸有情我更相遍故，體應相雜，又一作業、一受果時，與一切我處無別故，應名一切所作、所受。若謂作、受各有所屬無斯過者，理亦不然，業、果及身，與諸我合，屬此非彼不應理故；一解脫時一切應解脫，所修、證法一切我合故。 中亦非理，所以者何？我體常住，不應隨身而有舒、卷，既有舒、卷如囊籥風，應非常住，又我隨身應可分析，如何可執我體一耶？故彼所言如童豎戲。 後亦非理，所以者何？我量至小如一極微，如何能令大身遍動？若謂雖小而速巡身，如旋火輪，似遍動者，則所執我非一、非常，諸有往來，非常、一故。”</p>

<b>《成唯識論》#3：難破執 - 破實我</b>	
續· 論文第二章之三 ——要點+直譯	<p>續· 論文第二章之三·要點： 眾生執「我」一常遍如虛空、常住隨身伸縮、常住極微—不合理</p> <p>直譯： 1. 首先，執著「我」常住、周遍，量同虛空，這是不合理的： - 若真如此，「我」不應隨身受苦樂。 - 常住、周遍的「我」也不應有動轉，怎麼可能隨身造業？ - 若說一切眾生的「我」是同一個，那麼一人造業，眾人都造業；一人受果，眾人都受果；一人解脫，眾人都解脫，這顯然荒謬 - 說各有不同「我」，周遍/體性應相雜/業果無法分別，不合理</p> <p>2. 執著「我」常住，但隨身大小而伸縮，這也不合理： - 常住的「我」不應有伸縮。- 若有伸縮，就像風袋中的氣流，顯然不是常住。- 而且隨身伸縮的「我」應可被分析分割，怎麼能說是一個常住的「我」？</p> <p>3. 最後，執著「我」極微細如一微塵，這也不合理： - 若「我」如此微小，怎麼能推動整個大身？- 若說雖小但能快速巡行全身，如同旋轉的火輪，就不是一個常住的實體。 總結，執二種「我」，一常遍、隨身伸縮、極微常住——都不合道理。</p>

《成唯識論》#3：難破執 - 破實我

愛引·論文第二章之四

論文第二章·之四  
《成唯識論》云：  
“又所執我，復有三種：一者即蘊；二者離蘊；三者與蘊非即非離。  
初即蘊我，理且不然，我應如蘊非常、一故；又內諸色定非實我，如外諸色有質礙故；心、心所法亦非實我，不恒相續，待眾緣故；餘行、餘色亦非實我，如虛空等，非覺性故。  
中離蘊我，理亦不然，應如虛空，無作、受故。  
後俱非我，理亦不然，許依蘊立，非即、離蘊，應如瓶等非實我故。又既不可說有為、無為，亦應不可說是我、非我。  
故彼所執實我不成。”  
(《大正藏》第31冊·#1585經·頁1上18~2中13·護法等造·唐玄奘/譯)

《成唯識論》#3：難破執 - 破實我

愛引·論文第二章之四

論文第二章之四·要點：  
眾生又執著三種「我」——即蘊、離蘊、非即非離蘊——唯識論逐一破斥，皆不成立。  
直譯：  
有人認為「我」就是五蘊，有人認為「我」離開五蘊存在，有人則認為「我」既非蘊、又不離蘊。這三種說法都不合理：  
- 即蘊我：若「我」是五蘊，那「我」應如五蘊之無常而非一體。  
- 內在的色法不是「我」，因為它有質礙，如同外在的色。  
- 心與心所也不是「我」，因為它們不恒常，必須依眾緣而生。  
- 其他行法與色法也不是「我」，如虛空等，沒有覺知性。  
- 離蘊我：若「我」弟離開五蘊，像虛空無造作/無受用，不合理。  
- 非即非離蘊我：若說「我」既非蘊、又不離蘊，那就像瓶子依蘊而立，但既不是蘊也不離蘊，這樣的「我」也不是真實。  
- 而且既不可說是有為法，也不可說是無為法，那麼更不可能說它是「我」。  
結論：因此，這三種所執的「我」——即蘊、離蘊、非即非離蘊——都不成立，所謂「真我，根本不可得。」

《成唯識論》#3：難破執 - 破實我

愛引·論文第二章之五

論文第二章·之五  
《成唯識論》云：  
“又諸所執實有我體，為有思慮？為無思慮？若有思慮，應是無常，非一切時有思慮故；若無思慮，應如虛空，不能作業，亦不受果。故所執我，理俱不成。  
又諸所執實有我體，為有作用？為無作用？若有作用，如手足等，應是無常。若無作用，如[4]兔角等，應非實我，故所執我，二俱不成。  
又諸所執實有我體，為是我見所緣境不？若非我見所緣境者，汝等云何知實有我？若是我見所緣境者，應有我見非顛倒攝，如實知故。若爾，如何執有我者所信至教皆毀我見，稱讚無我，言無我見能證涅槃；執著我見，沈淪生死，豈有[1]邪見能證涅槃，正見翻令沈淪生死？”  
(《大正藏》第31冊·#1585經·頁1上18~2中13·護法等造·唐玄奘/譯)

《成唯識論》#3：難破執 - 破實我

愛引·論文第二章之五

論文第二章之五·要點：  
眾生所執「真我」無論從思慮、作用、或我見所緣來看，都不成立。直譯：有人執著「真我」有思慮，有人認為「真我」無思慮。這兩種說法都不合理：  
若「我」有思慮，那就不是常住，因為思慮並非一切時都有。  
若「我」無思慮，那就如同虛空，既不能造業，也不能受果報。  
有人執著「真我」有作用，有人認為「真我」無作用。這也不合理。若「我」有作用，就像手足等器官，必然是無常。  
若「我」無作用，就如兔角等虛妄之物，根本不存在。  
有人執著「真我」是「我見」所緣的境。這也不合理：  
若「真我」不是「我見」所緣的境，那你們怎麼知道有「真我」？  
若「真我」是「我見」所緣境，則「我見」是正見，要能如實知我實則，佛經說：「我見」是顛倒、是邪見，必須破除；而「無我見」才是正見，能證涅槃。  
如果執著「我見」反而能解脫，而「無我見」卻墮落生死，那就顛倒荒謬，絕不可能。  
結論：眾生所執「真我」從思慮、作用、或我見所緣，都不成立。



跨域對話—唯識 x AI x 低空經濟		
唯識	AI	低空經濟
外境非真·唯識所變	AI生成影像/語言·似真實·實則數據幻	航拍看似外境·實則依感測數據構成
我法皆假立·依實而顯	使用者身份·資料模型皆假名安立	空域規則·飛行法規皆依制度而假立
分別學習力·令識似外境	演算法依訓練數據·熏習·生成結果	感測器與數據·熏習·成就低空運行模式
破我法二執·成就圓成實	破生成即真...迷執·正確理解AI只是工具	破外境即真...迷執·低空經濟依數據而生
修行應用： 唯識正觀·離妄得真	增益智慧： 善用AI·不執幻境	昇華低空產業素質； 善用低空·不執外境



### 憶往昔視頻 · #3：我 - 到底是誰？！

視頻  
簡介

#### ✦ 我，到底是誰 - 簡介

1. 腦中的幻影 - 非真
    - 1) 腦中的自我意識...非人類獨有！其背後主體是誰
    - 2) 胼胝體被切斷...則出現二個意識。
    - 3) 就記憶而言，我人不是作者，而是讀者。
    - 4) 記憶，不是錄影的回放，而是脆弱地重構
  2. 你：不是活在宇宙中！你，就是宇宙，是覺知本身。
- 心得報告 · 第一段：

#### 方法論 - 如何看待自我

