

四法印的见解与修法之三

诸法无我（上）

（一）总述

首先，我们要知道什么叫做“我”。大家都知道，佛教是主张无我的，那么，如何认定这个“我”，这个“我”又如何不存在，又怎么会是空性呢？

佛教所讲的“我”，可以分为两种：一种是“人我”，一种是“法我”。“人我”和“法我”当中的“我”，在藏文里面叫做“བདག”¹。虽然这个字被写成了你我的“我”，但它所表示的真正含义，却并不是你我的“我”，而是实在、实有、真有而非假有的东西。

中观所说的“有”，可以分为两种：一种是真有，也即真正存在的东西；另一种是假有，也即从凡夫的角度来说是存在的，但实际上并不存在的东西。其中的真有，也就是“我”。

“人我”当中的“我”，还有一点儿你我的“我”的意思，比如

说，在“我要挣钱”“我要上班”“我要过好日子”“我要健康长寿”等等当中，都包含了这个“我”；“法我”当中的“我”，就根本没有一点你我的“我”的意思，而仅仅表示一种实际的存在。

（二）人无我

什么叫做“人我”呢？

从降生开始，每个众生都顽固地坚信有一个“我”的存在。无论是一字不识的文盲，还是学识渊博的学者，甚至包括动物和刚刚出生的婴儿在内，每个众生都有这样的执著。这种与生俱来的我执，就是俱生我执。

还有一种执著，属于后天的执著，亦即遍计执著。它的教证，是错误的经典论著；它的理证，是错误的逻辑推理。这是很多外道宗教，与某些哲学的错误引导所致的。

比如，笛卡儿曾经说过一句很著名的话：“我思故我在。”意思是说，我们可以思维、怀疑、观察外面的东西是否存在，却不能怀疑“我”存不存在，因为“我”正在思维，正在观察楼房、花草的构成等等，这样说来，思维者或观察者是必然存在的，否则，思维者或观察者又怎么思维、观察呢？所以，我肯定是存在的。

多年以来，很多追随者与响应者都将其奉为圭臬，不假思索地引用这句话作为证明“我”存在的依据。这些错误的教证和错误的逻辑，加强了我执的力度。本来，在没有任何教育的情况下，我们就有一种先天的俱生我执；这样一来，我执就变得更加牢固了。

世俗人往往认为，所谓的“敌人”，就是外面的某个人、某个动物或者某个团体等等；佛教却认为，外面的东西并不是真正的敌人，最可怕的劲敌不在外面，而是在里面，那就是我们自己的我执。

古德云：“福祸无门，唯人自招。”我们所感受的一切幸福与痛苦，全都是我们自己招来的。如果没有这些源于我们自身的因素，地狱的烈火、狱卒，饿鬼道的饥饿、焦渴，世间的恶鬼、猛兽等等，都无法伤害我们。能够伤害我们的头号大敌，就是我们心里的我执。其他的贪心、嗔心、痴心、慢心等等，都是我执所引发的。

世俗人认为的胜利——亦即与人争斗所获得的胜利并不是真正的胜利，这种胜利当中的获胜者，实际上却是受害者、失败者。

按照世俗人的想法，今天我打败或者打死了敌人，就获得了胜利；但殊不知自己却因此而造下了地狱之因，这不是自己害自己吗？今天的胜利带来了来世的地狱之苦，自己不是受害者、失败者又是什么呢？

释迦牟尼佛从来就教导弟子们，不要去争取人与人之间的斗争所获得的胜利，而只需要追求挑战自己、斩灭自己所取得的永恒之胜利。其中的自己，也就是指我执。作为一名真正的佛教徒，就要与自己的烦恼作斗争，与自己的我执作斗争。

综上所述，首先，我们要认定什么是我执；接下来要知道，它才是我们真正的冤家对头。

当我们认识了这个罪魁祸首以后，现在就要全力以赴地消灭它，与它决一雌雄。

当然，这是从显宗的角度来说的；密宗的见解和修法与此不太一样。但在我们对显宗的基础都所知甚少的前提下，讲密宗不会有什么用处，所以此处不讲密宗观点而只讲显宗。本来这种观点就没有错，在一开始，我们就应当依照这种方法来修行。

以前我们从来没有怀疑，更没有去观察、思维过这个“我”是否存在，一直认为有一个“我”。如果到从未受过佛教教育的人群当中去说“我怀疑我是否存在”之类的话，别人一定会认为你精神不正常。

世人时常说这是迷信，那是迷信，其实，相信我的存在，才是最大的迷信。这种理念，是一种非常盲目的信念，但我们世人却从来没有意识到这一点。

如果佛陀没有告诉我们，则即使再聪明、再有神通、再有学问的世间人，也永远不会知道这一真相。东西方的哲学未能探知这个问题，现代科学也不能揭示这个问题；佛教的多数对境与范畴跟科学完全是毫不沾边的两码事。哪怕是其他宗教，也没有真正触及这个问题；因为其他的所有宗教，都建立了一个不同层次的“自我”，所有的修行、行善，都是围绕着这个“自我”而进行的。

只有佛法，才能从根本上打破我执，并将其作为所有修行人的目标。

虽然在一开始，我们还不能做到彻底将我执斩草除根，但却要像认准射箭的靶心一样认准自己的目标，然后才射出置我执于死地的无我之箭。

我们平时最珍爱、最喜欢的就是“我”，无论什么阶层的人，大家都认为我是最珍贵的，除了我和我的生命之外，世界上没有更重要的东西，这些念头就是“我执”。

我们现在要消灭的，就是这个“我”以及对“我”的执著。

如何消灭呢？射人先射马，擒贼先擒王。要消灭我执，首先应顺藤摸瓜，设法揪出我执的来源。

我执的来源与对境是什么呢？就是五蕴。

佛教当中的五蕴概念比较细致，此处就不讲了。如果用现代语言来诠释五蕴，则可以归纳为三种：肉体、精神，以及肉体与精神的运动。在这三者当中，包含了人的整个五蕴的范畴。

肉体的运动，大家都比较容易理解；精神的运动，则包括各种各样的思维、看法、观念等等，在每天的二十四小时内，每个人都会有

联翩而至、生生灭灭的各种念头，这就是精神的运动。

我们都认为有一个“我”的存在，所谓的“我”，无非就是前三者。其中被世人所公认的、毫无争议的“我”，就是肉体；其他宗教和一些世间学说，又承认精神为“我”；包括肉体和精神两个体系的运动，也被划分到“我”的范畴之内。

我们可以仔细地分析一下，除了这三者之外，还有什么可以称为“我”呢？不会有的，因为那些都是身外之物。我们从来不会认为这朵花是我，这座房子是我。正是有了这种观念，这些东西也就从来没有给我们带来过自我的麻烦。如果真有一个“我”的存在，就应当存在于这三者或这三者的综合体当中，如果在这三者当中都找不到一个“我”，那么所谓的“我”就不可能存在。

原来我们一直认为，我是独立的。所谓“独立”是什么意思呢？就是无论来来去去，“我”都是独来独往的一个人，虽然有父母、姊妹等一大堆的血缘关系，但我不是他们，他们也不是我；另外，我们还认为，我是常住不灭的。什么叫做“常住不灭”呢？比如说，我们会认为，我前世是天人，现在投生为人，下一世我还是继续存在，要么是人，要么是天人，也有可能成为畜生等等——不管怎样，我是始终存在的。

当我们初步了解到“我”是什么的时候，问题就出来了。什么问题呢？当我们回头观察的时候，发现无论是肉体、精神，还是它们的运动，都不符合“我”的概念，都与“我”的概念是矛盾的。

首先，肉体并不是独立的东西，仅从宏观的角度而言，大家也知道，身体是由很多的复杂结构组成的综合体，就像汽车是由很多零件组装而成的一样。毫无独立可言的肉体又怎么能称之为“我”呢？肉体不可能是所谓的“我”。

其次，精神也不是独立的东西，而是由很多的杂念、思维等等所组成的综合体，就像由钢筋、水泥、玻璃等建筑材料所组成的大楼一样。精神跟“我”的独立性质是完全相抵触的，所以，在精神上面也不可能存在所谓的“我”。

接下来，是肉体与精神的运动。我们应当清楚，除了肉体以外，并不存在什么单独的肉体运动。比如说，我们从这个房间走到另一个房间的移动过程，叫做肉体的运动。在运动的过程当中，肉体既不会增加什么，也不会减少什么，仍然是原来的肉体，只是发生了方位的转移，便称之为肉体的运动。同样，精神的运动也离不开精神，各种善的念头、恶的念头的产生以及消失，就是精神的运动。在慈悲心、信心等善念诞生与消失的时候，除了这些念头之外，有没有一个独立的诞生或者灭亡呢？没有。只是这些念头的生起叫做诞生，这些念头的消失叫做灭亡。因此，在肉体与精神的运动之上，也不存在所谓的“我”。

除了以上三者之外，在我们身体的内内外外，有没有一个符合所谓的“我”的东西呢？谁也无法找到。

佛陀告诉我们，如果你希望找到一个“我”，就可以不进行观察而盲目地继续执著、爱护这个“我”，为了它过得好，为了满足它，你可以做很多很多的事情——求取功名、赚取钱财等等，这是可以的。但令人大失所望的是，刚才我们已经找过了，不管在哪里，都没有一个所谓的“我”存在。

几乎每一个世间人，都像笛卡儿所说的一样，从来不去怀疑自己是否存在，都想当然地认为：“我明明就在这里，怎么可能不存在呢？神经错乱！无稽之谈！”

此处我要再次提醒大家，释迦牟尼佛从来就没有说过假有的“我”

不存在。假有的“我”当然是存在的，因为有了这种假有的“我”，所以我们要去上班挣钱来养活它，但它是否真的存在呢？是否是真有呢？我们的这个理念是否正确呢？现在我们要观察、判断的，是真有的层面，而不是假有的现象。

墨守成规、人云亦云，是愚痴的表现。即使是世间的知识——无论是家庭、学校，还是社会灌输给我们的，我们都可以重新加以审视，以便验明其真伪。那么，在有关生死解脱的大问题上，我们更应当仔细推敲鉴别。先不要去下结论，自己去观察辨别，自己去寻找答案，以期消除我们的执著。

今天我们不进行深层次的观察，在以后讲修法的时候，需要更深入地详细观察。

虽然很多佛教徒现在已经吃素了，但百分之九十的人以前都吃过海鲜，都曾造作过很多杀业。仅仅在今生，为了满足自己的口腹之欲，就杀死了成千上万条生命。这些生命是为谁死的呢？在当初吃海鲜的时候，我们为什么要付钱？海鲜店的老板为什么要让厨师去宰杀？厨师为什么要宰杀它们呢？都是为了这个“我”。因为“我”，饭店老板，以及饭店里的每一个员工，都造作了同样的杀业；为了“我”的欲望，牵涉了这么多的人。那么，“我”又是什么呢？

当我们通过修行已经证实“我”不存在的时候，任何生命就不需要为我们的口欲而死了，不仅它们不需要死，我们也不会造这些恶业，以后也不会堕地狱了。我们把一个根本不存在的东西执著为有，才会有那么多的生命为之牺牲，才会付出那么沉重的代价。

有些人会提出，你不是说没有“我”吗？那么又怎么会有所谓的“我”下地狱呢？

虽然“我”不存在，但在执著没有断除之前，生命的循环仍然不

会终止，地狱还是会继续存在，因而我们还是会受到地狱之苦。

此处我只是举了一个吃海鲜的例子。除此之外，在无始以来的生命轮回当中，还有很多很多的善恶果报，也都可以依此类推——我们曾经历过不计其数的生生死死，无数次地堕过地狱，无数次地做过旁生，经受过不可思议的痛苦折磨，有的生命在结束的时候，死的惨状是令人触目惊心、不寒而栗的。这一切的一切，都是因为“我”所导致的。为了满足它、养活它，我们造作了各种各样的业，种了因就必然有果，果报一定会成熟在我们身上，而不会成熟于外面。

正是因为这个罪该万死的“我”，才使我们蒙受了无数的痛苦煎熬，所以，我们有必要去追究它、探索它、剖析它、揭露它。至于外星球上面有没有生命、有没有水等等之类的问题并不重要，有也可以，没有也可以。从人类有史以来，我们一直生活在属于自己的星球上面，其他星球上的生命对我们从来没有进行过什么干扰，也没有影响我们的正常生活；但这个“我”却涉及整个的生命轮回，它给我们带来了数之不尽的麻烦，所以，我们一定要看清它的真面目，看看它究竟存不存在，看看以前的执著是盲目的，还是符合逻辑的。

这是释迦牟尼佛独一无二的智慧，除了释迦牟尼佛以外，世间的任何哲学、宗教、科学，都没有这样去寻找过。即使是世人所公认的最聪明的人，也没有想到这一点，这是佛教的独到之处。释迦牟尼佛为什么没有给我们宣讲科学、哲学等等学问呢？因为释迦牟尼佛认为这些都是可有可无的，即使把这些学问、技术掌握得再透彻、再牢靠，也不能解决生老病死的根本问题。

“我”是什么呢？就像指着虚空说“这是我”、“那是我”一样，虚空中有没有什么东西呢？一无所有。同样，在我们所认为的“我”存在的地方，也根本没有什么实有、独立、恒常的特征。

正因为如此，释迦牟尼佛才让我们从出离心、菩提心出发，最后通过修空性来消灭“我”。

“我”和“我执”是不同的两个概念。比如说，当我们的眼睛看这束花的时候，作为外在所取的物质，是这束花；作为内在能取的，是我们的眼识。同样，“自我”就像这束花，是外在的所取；“我执”就像眼识，是内在的、主观的、精神上的执著。

每个人都有个“我执”——“我要去放生”，“我要上班”，等等，但除了这个执著以外，所谓的“我”在哪里呢？比如说，当我们看见这束花的时候，我们的眼识，也即我们所感受到的一种感觉是存在的，而外面的花也是存在的，所以两个都有。但“我执”的对象，用佛教专用术语来说，就是“我执”的对境或者所缘境的“我”，却在哪儿都找不到。既然找不到对境，就说明以前的执著是错误的。

打个比方来说，如果我认为我手里的这本书里面有英文或者汉文，就可以一页页地翻开去查找，假如从头翻到尾都没有在这本书里找到一个汉字或者英文字母，我还能死死地认定里面有英文或者汉文吗？绝不可能。我会清醒地告诉自己：“噢！原来我搞错了，这里面并没有英文或者汉文。”

同样，原来我们一直认为“我”是存在的，并且认为，为了“我”的生存，而去赚取金钱、杀死动物，也是天经地义、理所当然的，因为有了这个我执，所以至今都是凡夫俗子。

总结以上所讲的内容，主要有三点：第一，什么叫做“人我”；第二，什么叫做“人我执”；第三，通过分析，从而抉择“人无我”。

虽然“人无我”讲起来很简单，大家听起来也很容易，但目前这种见解所能起到的作用，还是微乎其微的。

很多人也问过这个问题，为什么我明明已经知道“我”不存在，

却还有这样的烦恼呢？

虽然我们有了这样的知识，但只是有所了解而已，如果不修，烦恼照样存在。《入菩萨行论》里面也讲过：“空性习气弱，见彼犹生贪，若久修空性，将断实有习。”因为我们没有修行，目前的无我观念还很渺小，力度还很微弱，而无始以来就藏在我们心里的我执，却已经根深蒂固，要想推翻它，并不是一时半会儿所能办到的。要加强无我智慧的力度，使它足以推翻我执，就需要修行。随着修行力度的增强，我执的力量就会越来越弱。

话虽这么说，但《中观四百论》当中却讲过：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”也就是说，如果能对空性生起合理的怀疑——真正的我是不是不存在？诸法是不是无我？有可能不存在噢！有可能是空性噢！——从此以后，我们流转轮回的因也就受到了破坏，既然因受到了破坏，那么轮回之果也就不会延续很久了。仅仅能生起怀疑，都有如此重大的意义，那么了解或者接受中观的理论，就更是了不起了。

不过，从实际修行与断除烦恼的角度来说，理论上的了解还是不能解决实际的问题。

以上讲述了人我的部分，下面介绍法我。

(三) 法无我

“法我”是什么呢？

除了我自己或者有情众生以外，整个世界上的所有东西，包括日月星辰、山河大地等等，都叫做“法”。

这个“法”字和佛法的“法”字不是一个意思，它有很多的含义。简单而言，中文“事物”这个词的概念与它比较接近，只是要去掉其

中有情众生的部分，因为有情众生属于人我的范畴。其他诸如“物质”、“精神”等等词汇，都不能完全涵盖它的意义。

从严格的意义上来讲，有情众生当中也只有自我才是人我，因为每一个“我”都不会对其他众生产生我执；但因为众生都属于一个种类，所以一般来讲，无情物叫做“法”，有情众生称为“人我”。

“我”又是什么意思呢？世俗人往往认为，梦境当中的现象，就是假有的；白天所感知的现象，就是真有的。如果我们把外界的一切，都当成实际存在的、真有而不是假有的东西，这种真有的观念就叫做“我”。中观里面讲得很清楚，一个独立不变，并不依赖于其他事物而存在的东西，就称为“我”。

我们一般都认为，这朵花昨天在这里，今天在这里，即使移到别的地方，它也仍然存在；而不会去想，它不是一朵花，在分解以后，它就变成了分子、原子等一系列的粒子。这种执著就叫做“法我执”。这种法我执所执著的对境，就是这朵花。

那么，这朵花究竟存不存在呢？

按照上述的思维方法来分析，这朵花不可能存在。虽然这朵花不存在，但我们却会把这朵花的现象执著为实有。

如何打破这些执著呢？这就需要理性的逻辑思维。虽然逻辑思维不能解决最后的东西，但佛陀首先给我们推荐的，就是这些逻辑。

为什么呢？因为，要挽救我们自己，第一步就要转变我们现在的观念，在目前，这些逻辑还是能起到很大作用。

为什么我们要去找这些东西？为什么要按照这些思路与逻辑来进行推理呢？这朵花存不存在跟我们的解脱有什么关系呢？当然有关系。由于我们认为这朵花是实有的，所以就会去买它，而买它所付的钱，就需要我们去挣。这样一来，后续的很多东西就出来了。如果我们根

本不认为它是花，而只是把它看成一大堆的原子或者能量，并且知道，这是因为我们的眼识错了，才把它看成了一朵花，就会减少很多的烦恼，也不会因为执著而去造业了。

正因为我们对自己、包括这朵花在内的所有外境有强烈的执著，把它们当成实在的东西，所以就会对某些物质产生希求、爱恋的贪心，而对某些物质产生反感、憎恶的嗔心。当这些爱憎、取舍的念头出来以后，我们就会去造业，造业以后，就会流转轮回，始终受其束缚而不能解脱，不能获得自由，所以，禅宗才会始终强调一个“不执著”。

不过，就因为这句话，有些居士便走错路了。由于禅宗的核心思想，便是“不执著”，因而该宗的很多话题，都是围绕着不执著而展开的。他们在看了一些禅宗语录、听了一些禅师的公案之后，便以为仅仅一个不执著，就是稳获解脱的无上法宝。于是在刚开始的时候，就什么都不执著，既不去放生，也不修加行，还抽烟、喝酒、吃肉，甚至肆无忌惮地点杀海鲜，因为他们认为，持戒、放生、修加行、爱护生命等等都是执著，都是跟解脱对立的東西，但这些观念都是错误的。

如果真正不执著就能解决问题的话，那什么事都好说了，但事实却并非如此简单。虽然我们最后要打破这些执著，凡是在盲目、无知的前提下做出来的事情，都是要放弃的；但现在我们连打破这些执著的方法都没有掌握，而死死抱持着一个不执著的观念本身，实际上就是一种执著。执著什么呢？执著“不执著”的观念，故而，在没有掌握打破执著的方法之前，就不能不执著。

目前在内地居士当中，类似这样的错误做法与想法特别多，其中比较典型、比较严重或比较普遍的，我在以前的开示当中，已经陆陆续续地提过了，此处就不必一一重复。

（四）没有找到与找到没有的区别

在上述内容当中，我分别宣讲了人我与人我执、法我与法我执的概念，并分析了这些东西给我们带来的危害。

有些人会有这样的想法，也有人向我提出过这样的问题：虽然我们去找了这个“我”，也没有找到，但没有找到能不能表示“我”不存在呢？比如说，像电磁场、电磁波等很多东西，我们的肉眼看不到，我们的耳朵也听不到，如果不借助于仪器，仅靠我们的五种感官，是无论如何都找不到这些东西的，但这并不表明这些东西不存在。因此，仅仅没有找到，并不能判定出“我”不存在的结论。

有这样的想法是合理的，也是可以理解的。但有一个十分重要的问题，不仅在讲无我空性的时候，甚至在宣讲大圆满的时候都讲过，什么叫做证悟无我呢？是不是通过一个简单的逻辑来推理一下，在肉体、精神等等上面剖析一下，只要没有找到一个“我”，就是证悟无我了呢？不是这样，没有找到并不能解决什么问题。

在证悟无我的过程当中，我们应当分清两个层次：第一个层次，是没有找到；第二个层次，是不但没有找到，而且明明白白地看到它不存在。只有清楚地现见我不存在，才能称之为证悟无我。

在大圆满的修行人当中，也存在着这样的问题。有些人在打禅的时候，虽然心里没有任何杂念，但他们却并没有证悟什么东西。这样的境界，就不是证悟空性。

关于这一点，经书上面说得非常清楚。很多人都害怕蛇，如果白天看见房间里进来一条蛇，到了漆黑的晚上，在没有灯光的情况下，即使把房间的每一个角落都找遍了也没有找到蛇，这能不能消除我们对蛇的恐惧呢？不能，我们对蛇的恐惧仍然存在。我们往往会认为，

我明明看到蛇进了房间，又没有看到它出来，虽然我没有找到蛇，但只是我没有找到而已，蛇应该还在吧！

那个时候我们该怎么办呢？最好是拿一盏灯，将房间的每一个角落都照得如同白昼，然后清清楚楚地看到，房间里确实没有蛇，这样，我们才会放心地缓一口气。原来蛇真的不在，可能是在我不注意的时候走了。之后，对蛇的恐惧才会消失。

同样，虽然我们在肉体、精神等各个部分都找不到“我”，但仅仅没有找到并不能解决什么问题，只有一清二楚地体会到就是没有“我”，这才叫做证悟人无我。麦彭仁波切也说，这才是人无我的见解。

法无我也是一样。本来，在中观论著当中讲了很多抉择法无我的理论，简单来说，就是像我们刚才以花朵为例所进行的分析。这种分析方式，即使以物理学的概念来解释，也很容易理解，亦即将其逐步分解，在分解以后，它就变成了一大堆小得不能再小的粒子，用佛教术语来说，就是一大堆的微尘；那时我们就会知道，只是在宏观的层面上，这朵花才会显现出它的颜色和形状，实际上，除了微尘以外，并不存在所谓的花。

比如说，当很多人聚集在一起的时候，就叫做人群。人群当中的每个人，又可以按家庭进行分类。在分类之后，原来所谓的人群只是一个一个的家庭，除了这些家庭之外，并不存在单独的人群；而所谓的家庭，也是一个相对的概念，除了组成家庭的每一个成员以外，并没有一个独立于家庭成员之外的家庭存在。如果一个家庭有五个人，那就是单独的五个人，没有这五个人，也就没有所谓的家庭。

同样，除了微尘以外，并没有所谓的花、花瓶等等，什么都不存在。在那个时候，我们不是没有找到，而是清醒地意识到这些东西根本就不存在。也就是说，当我们在看着这朵花进行分析的时候，这朵

花当下就不存在。

没有找到和没有之间，有着很大的区别，在这一点上，也容易出现很大的错处。我们必须知道，只有清楚地体悟到每一个部分都不存在，才叫做证悟无我。

如果仅仅是在楼房的每一个砖头、每一根钢筋里面找不到什么实有的东西，就算不上是证悟无我。很多哲学家、科学家，也同样找不到“我”，这能说明他们证悟无我了吗？“我”本来就是不存在的东西，所以无论是谁，都不可能找到。比如说，如果让笛卡儿去找“我”，他肯定也找不到。但即便是找不到，他们仍然会有这样的执著，仍然会固执己见地认为，不管找得到找不到，“我”肯定是存在的，而不会认为没有“我”。

我们所需要的，不是找不到“我”，而是没有“我”。所以，在以后修行的时候，我们不要一开始就爬得那么高——什么大圆满、大手印等等；首先就是要往回看，要把整个轮回、烦恼的根源，也即所谓的“我”在哪里看个明白。

因为“我”本来就不存在，所以谁也找不到，即使是今天第一次听课的人，回家坐下来思维以后，也不会找到所谓的“我”。但这也不能立刻对断除烦恼起到什么作用，还要进一步观察，最后才能非常清楚地看到——不是有我而没有找到，而是根本没有我。

那个时候，我们的无我见解就已经建立好了，不需要再去观察，下一步的工作，就是修行。

就像平时走路一样，如果眼睛已经看清了道路，就可以大步流星地往前走，而不必瞻前顾后、犹豫不决。

