上师:我们在修本尊和上师瑜伽中的观察修的时候，都讲解要具备生起次第的三个条件: 清明形象、提念清净和坚固佛慢。这三个方便法就是为了对治人我和法我。

通常我们在修行的时候，会感觉“我”在修行。在我们自心的感觉当中，受想行识就称之为“我”，自己能感觉到、能看得见、能触摸到的这个就是“我”。我们在修本尊或修上师瑜伽的时候，首先要修“坚固佛慢”，我就是本尊。因为我就是本尊，凭借这个净观，前面的我执会逐渐消尽而成就本尊。这就是断除我执的一种方便法——“坚固佛慢”。

从净观的角度来说，在修上师瑜伽的时候，我和上师一如，我就是上师；在修本尊的时候，我和本尊已经成为一如，我就是本尊，这就叫“坚固佛慢”。我们要时刻提起这个正念：我就是本尊。当然，这个“坚固佛慢”中也有我执，它仍旧在观照的范围当中，即便你净观做得多么好，它还是一种观照，还是意识造作，想完全触到我执是不现实的。但总的来说，前面单纯执著的是我这个身体，后面是我和本尊一如的本尊，两者的概念以及感觉是不一样的，这就是对治我执的一种方式。

￼

什么是“清明形象”？就是我们把对境观想成西方极乐世界，把我们眼前看见的不净的山河大地观想成清净的西方极乐世界。“提念清净”就是要把这种清净观得更圆满，不但要把自己对面观想为西方极乐世界，还要把本尊观想在对面，而且要把本尊观得很清楚等等，这叫做“提念清净”，这两种修法都是为了对治法执。法执是对外境的执著，凭借这样的净观会大大减轻我们对外在不净境界的执著，使其变成清净。当然，无论是清明形象、提念清净还是坚固佛慢，只要在观照的范围当中就必然还有法执和我执，这是特定的，它还是在意识范围当中。

刚开始我们凭借这样的净观可以使非常粗糙、非常强大的我执和法执变淡，这是从观察修的角度对治我执和法执的一种方便。平常我们在修上师瑜伽的过程当中，无论是观察修还是安住修，目的就是逐渐断除我执和法执。我们都知道，在刚开始修学的过程当中，我们会不由自住地有一种感觉——“我”在修法、“我”在禅定，决定会有的。当我们把心安住在平静状态当中时，是“我”要把心安住在平静状态当中，不需要用言语表达，在我们的感觉当中决定有我和对境的对立，这是特定的。这个在修法的“我”就叫我执，所修的“法”就叫法执。

我们凭借观察修和安住修长期修学，到一定的时候会先断除我执，单剩一个法执。当我们修到一定的时候，前面这种往内、往我这边的我执的感觉会慢慢慢慢消失，只剩一个我所修的法：清明之状态，明空不二，一切都是空的。但是，如果这里还有一个能感受者——一个粗大的感觉，那当然是人我；如果没有这个能感受者，只有一种感觉，感觉有一个所修的法，这就叫法执。这些感觉谁都有。

很多人都说自己进入一种清明之状态当中，其实还有一个可修的法，这就叫法执，它并不太清净。当然，这是一个过程，也不能说完全不对，我们都是按照这样的次第去修学的。

￼

到后期，一切消融于法界当中（当然我们不会变成一个傻子），修行者处在非常清明的状态之中，执受本体，妙力起现，一切自相均变成本体之庄严，达到体用一如，既没有我在修行的这个我执，也没有我在修法的一种感受，都已消融于法界当中，它就是心的本体。从小乘的角度来说，通常我们不能执受心的本体的主要原因就是我执和法执在染污、遮蔽本来面目。当我们凭借这样的修学方式消尽这两种执著的时候，呈现的就是心的本体。

我们可以站在不同的角度去理解净观，前面讲解的这些道理应该就是这样。但是，只要我们还站在观照的角度当中，虽然与之前相比，二执已经变淡，但它并不是最究竟的，毕竟还是处于观照的范围当中。这一点我相信大家都知道一些，因为每个人多多少少还是有感觉的，观照本来就是感觉。前面谈到我们实修的一种状态，由于处于意识状态当中，就有这样的感觉，一种对立的感觉。这种粗大的执著就叫“我执”。

法执也可以分为能取和所取两种。能感觉者没有像前面那么粗糙就叫能取，后面所取消尽的时候就是心性的境界。以前我们树立过两种名词叫“入定有相见”和“入定无相见”。何时断除能执的时候就叫做“入定有相见”，何时断除所执的时候就叫做“入定无相见”，这时候就是心的本性，就是我们所说的实相般若。