

如何走過聖潔生命這條路（下）



網上講課 鄭驊峰

1/4/2020（三）

內因比外因重要

◆ Eklavya 與他的弓箭上師 Donacharya

修行路上的
障礙與跨越



無明
Avidya

我執

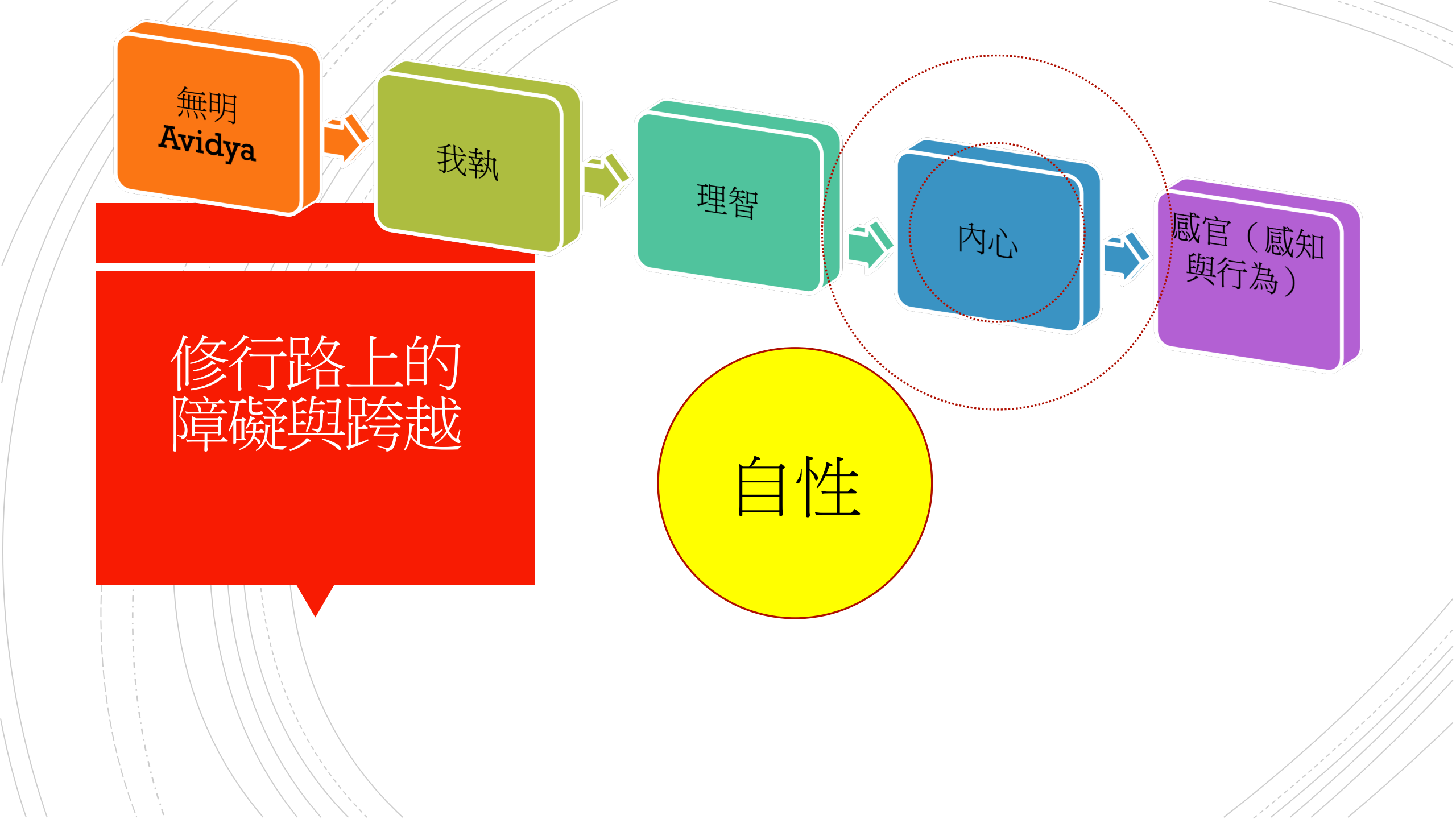
理智

內心

感官（感知
與行為）

修行路上的
障礙與跨越

自性



內心只有一個目的！
它會要你.....

修行路上的
障礙與跨越



離開修行！

修行路上的 障礙與跨越

內心的三種不潔

- ◆ 不專注（心猿意馬）
- ◆ 不潔（壞習氣）
- ◆ 愚昧（執著於虛幻）



內心的干擾，萬變不離其中。

修行路上的 障礙與跨越

不專注（心猿意馬）

誤導形式例子：

- ◆ 不如改練其他功課
- ◆ 去其他門派學習
- ◆ 別去靈修聚會，山長水遠，自己看書自己修吧

對治方法：

- ◆ 守紀律
- ◆ 但使願無違（勿忘初心）

修行路上的 障礙與跨越

不潔（壞習氣）

誤導形式：

- ◆ 習氣現前，惡習難改，變本加厲
- ◆ 修甚麼？自己是改不好的
- ◆ 憎恨上師、老師、同修、修會

對治方法：

- ◆ 培養善良的習氣（美德）
- ◆ 看光明面與可能性
- ◆ 對內心進行不合作運動

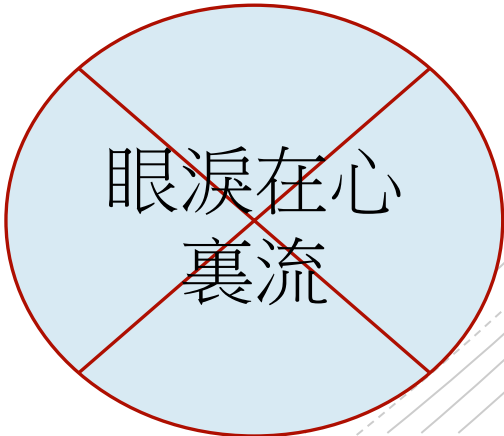
修行路上的 障礙與跨越

不潔（壞習氣）

- ◆ 不要只關心過去生的習氣，今生的思、言行可以做成來生的習氣。

還有.....

- ◆ 今生成長中受過的傷害，也可以發展成為負面的習氣，要面對，要處理。



眼淚在心
裏流

修行路上的 障礙與跨越

愚昧（壞習氣）

誤導形式：

- ◆ 自性？開悟？太虛無啦
- ◆ 感官之樂好玩，世界多美好
- ◆ 讀甚麼經？根本聽不明

對治方法：

- ◆ 每天研經
- ◆ 參加靈修聚會
- ◆ 培養離欲心與分辨智

修行路上的 障礙與跨越

常見的內在障礙

- ◆ 惰性：不願做功課、做的時候昏沉、聽課研經總是魂遊太虛.....
- ◆ 動性：經常改換上師或修行法、比較心、高傲心、神通、大師夢.....
- ◆ 純淨性：貪著與禪定之樂、執著於修行成就、因有成就而固步成就.....

祝福：反省、學習、改過、修正！

修行路上的
障礙與跨越

因果？

外在的
障礙

冤親債
主？

命運？

祝福：反省、學習、改過、修正！

修行路上的 障礙與跨越

明白自己的問題，真的發力去改變自己，不再重蹈覆轍。否則，同一考卷會重覆出現在生命中。

修行路上的 障礙與跨越

常見的外在障礙：

- ◆ 惡緣惡友
- ◆ 生活困難
- ◆ 身心病苦
- ◆ 各種靈性經驗
- ◆ 靈界滋擾

修行路上的 障礙與跨越

對治方法：

- ◆ 知取捨：**happiness or pleasure**，善友惡友
- ◆ 明因果，勇於面對
- ◆ 寸步不離上師與本尊
- ◆ 端正做人，無所虧欠
- ◆ 入世方法、出世方法來處理
- ◆ 打開自己，向上師、老師請教

◆ *Dharmakshetre kurukshetre
samavetaa yuyutsavah;*

把生命轉化成
聖潔生命



Mahabharata

Bha : 光明、知識
Rata : 投入

把生命轉化成
聖潔生命

Bhaja Govindam, bhaja
Govindam
Govindam bhaja mudhamate;
sampraapte sannihite kale
na hi na hi rakshati dukrin
karane

