

## 密宗有雙修法嗎？

雙修這個話題比較敏感，但是我覺得現在網路社會，資訊太發達、太多又太亂，使得一些不了解的人，因錯誤的觀念，造成很多毀謗；而相反的，有一些人又太過推崇讚揚。所以我盡可能簡單地跟大家分享一下，我所理解的密宗雙修。

顯宗沒有所謂的雙修，即使有提到雙修，指的也是福慧雙修、悲智雙修這一種，而不是男女雙修。密宗的雙修法，多半是大家看到雙運相的佛像，誤認為我們凡夫是不是也要跟佛學習，所以也要男女雙修？對大多數的學佛人，包括我這樣子的凡夫僧而言，雙運相不是一種修法，它只是一種象徵。雙身的佛像，是有其內在所要表達的涵義，一般來說男身代表的是光明的部分，是顯現的部分；女身代表的是空性的部分，是隱性的部分；所以男女雙運相的佛像，實際上要表達的是現空無二的意義。就如同心經裡面所說：色即是空 空即是色，這種概念，只是用佛像的形式來表達。

更進一步講，在顯乘所看到的佛像，基本上都是單身相，包括阿彌陀佛、五方佛、寶生佛、不動佛、毘盧遮那佛等等。如果大家對密乘稍微有多一點了解，就知道密乘也有雙身相的五方佛。雙身相的五方佛中，女身在密續裡面所代表的，是地、水、火、風、空，五大自性的化現。例如火大的自性，顯現為白衣佛母，是阿彌陀佛的佛母；水大的自性，為麻麻提佛母，是不動佛的佛母；風大的自性顯現成度母，是不空成就佛的佛母。

我們知道眾生可以成佛，因為眾生是有情，有如來藏性。那麼無情的山水草木，地水火風不能成佛，因為這些元素不是有情，不具備如來藏性。關於這一點我剛開始是有點疑惑，為什麼不能成佛的地水火風空這五大，卻可以成為佛母呢？後來我請示 仁珍千寶上師，他的開示是：實際上不能把男相的佛及女相的佛，當成是兩個獨立的個體，不能用凡夫的觀念將他們視為兩個分別獨立的個體，互相擁抱在一起。雙身是一體的，就是一尊佛，因為其隱性的那一面是畫不出來的，所以用女身呈現隱性的那一面。就好像我們凡夫這個肉身，是由地水火風空五大所聚合；同樣的佛菩薩五大的自性，在清淨的時候成為五方佛的佛母，並不是獨立於五方佛之外，另外有一尊佛母，不是我們凡夫所想像的是獨立的一男一女擁抱在一起。以現代醫學解釋來說，一個男性體內一定有男性荷爾蒙，但是體內同樣也具有女性荷爾蒙，只是男性荷爾蒙更多，是其顯性的部分，隱性的部分則來自女性荷爾蒙，也是存在的。當然女性來說剛好

相反。所以只是偏重的不同，但我們同時有顯性跟隱性的部分。所以當我們看到雙身相的佛像，應該知道就是一尊佛，而且是表達現空無二的意思。因為顯現跟空性是一體的兩面，有顯現的一面就一定有空性的一面。

密乘也不是沒有雙修的修法，在比較進階的層次，為了快速成就並轉化我們的氣脈明點，所以會運用雙修的修法，但那並不是密宗的必修課程，只是選修。只針對某一些根基的人，或對於某一些生理條件，或者是某一種證量的人來說，可以選擇來修持，絕不代表所有人一定都要修持。以寧瑪派的大圓滿來說，九乘次第雖然包含生起次第、圓滿次第到大圓滿的部分，但大圓滿其實是更抽象而且無相的修法。所以大圓滿真正的前行，就是上師瑜珈以及前面的五加行，生圓二次可以選擇修或選擇不修。以過去來說，修行人要達到一個很高的標準，才有資格去修持雙修的法門。例如大家都熟知的達賴喇嘛第六世-倉央嘉措，據說當年在布達拉宮的城牆上小便，完了之後還可以再把小便倒吸回來，必須達到這樣的掌控駕馭能力才有資格。

在印度瑜珈傳過來的時候，基本上分成兩大類，分別是帝洛巴大師跟撒拉哈巴大師。撒拉哈巴大師就是印度八十四成就者傳裡的箭矢大師，他跟帝洛巴大師兩位，在氣脈明點方面的修持，都非常有證量並具有神通，但是兩人的方式不太一樣。一位是以氣御心的方式，另一位是以心御氣的方式。比喻來說，我們的意識或我們的心，就像騎馬的人，我們的氣就像這一匹馬，所以當知我們的心及我們的氣，有非常緊密的連結。一種人是用心去駕馭他的氣，就是由騎馬的人控制馬奔跑的方向。例如太極拳或是養生氣功等等，很多這些行家們會告訴你，要用意念去感受，用意念去引導氣，這種氣不是我們講的外氣，是內循環內氣的部分，得要自己去感受，去慢慢感覺那種氣，然後用心帶著氣走。

另外一種就是以氣御心的方式。就是依循馬所跑的方向，決定騎馬者要到達什麼地方。例如我們心煩意亂或情緒很緊張的時候，很多人會教你先深呼吸三次，當你氣不再這麼短促，平和下來之後，你的心慢慢也會沉澱下來。像我在鏡頭前面跟大家開示介紹時，還是會稍微有點緊張。所以有些人就覺得我怎麼講話語速越來越快，實際上跟我的心也有關係，當我的心開始緊張，我的氣就短促，講話語速也會不由自主地加快。所以有一些老師會教你由呼吸去放鬆，包括打坐或練瑜珈及有氧運動，都會教導你練習更深更長的呼吸，令你的心達到平靜的效果。因此可以了解心跟氣之間，有非常緊密的關係。

過去印度佛教傳到西藏的時候，是藉由這兩個方式，找尋出開啟我們氣脈明點的法門。主要就是將我們的煩惱氣引導或轉變成智慧氣，藉由氣來駕馭我們的心，或者體內能量的聚集，或者說是明點也好，去衝破我們的脈結，打開我們的中脈，這樣就能生起大樂。這種大樂不是我們凡夫所理解的，是由貪欲產生的大樂，而是一種法喜、禪悅的無上大樂。這種大樂在沒有執著的前提下，樂空合一，來提升我們修行的境界。所以過去在佛教密乘，若要修這種男女雙修的法門，對於男女雙方駕馭能力的要求標準非常高，不是現在我們凡夫只是道聽塗說或看幾本書就可以隨便亂修的。現在的情況變成是詐騙的手段藉口，所以才有這麼多負面社會新聞出現。

大家都知道密勒日巴尊者是一位瑜伽士，他依止馬爾巴大師，經過修行得到灌頂引導修持之後，得到上師的授記跟一個預言說他可以離開了，就去獨自修行。他離開之後，首先是回到離家求學修法後，就沒有再回去過的家鄉。當他回到故鄉，發現他的母親早已過世，房子也倒塌了，他最喜歡的大寶積經，也被雨水淋的七零八落，幾乎變成鳥巢。他在傷心之餘，把他母親的骨頭作為所依，所依就是一個緣起物或者媒介，然後幫他母親做超度。他最愛的這套大寶積經，想要供養給以前教他讀書識字唸誦藏文的老師，可是到了老師家才發現老師也去世了，所以就把這部經轉贈給老師的兒子。他老師的兒子就跟他說：既然你是馬爾巴大譯師的傳承弟子，已經學有所成，那麼你應該跟上師學習，享用明妃。馬爾巴大師是有佛母的，密勒日巴最初的時候，就是因為得到馬爾巴大師佛母的幫助，才偷學到一些法。所以老師的兒子就建議他：可以享用明妃，甚至弄一間豪宅將未婚妻”結賽”娶過來，傳承你上師的宗風，這樣不是很好嗎！但密勒日巴尊者跟他說：我的上師非常了不起，他有這樣子的境界證悟，但是我沒有；獅子跳躍的地方，如果兔子不自量力也跟著去跳，一定會摔死。密勒日巴尊者當時就拒絕了這個提議。

做為一個修行人得有自知之明，知道自己的能力現狀，對於自己的修持必須有很清楚的了解。即使密勒日巴尊者傳記裡面提到，他後來有非人的明妃，所謂非人就是長壽五佛母，不屬於人間。假設男女雙方對於氣脈明點，都有很好的駕馭能力，也還需要一些因緣時節的搭配才可以。另外一個公案是密勒日巴尊者的弟子，惹瓊巴大師。他有三次違背上師的教言，第三次他選擇離開上師，到衛藏地區去雲遊四海參學。當時上師一直勸他不要離開，說你還沒有到可以離開的時候，可是惹瓊巴有點固執，他覺得在上師身邊沒辦法幫助上師，甚至會影響上師的一些佛行事業等等，所以非常堅持的離開了。那個時候的惹瓊巴，已經有一些氣脈明點的成就，也有世間的神通，他有神足通可以一天行走很長很遠的距離。就算這個樣子，他到了衛藏地區還是遇到很大的違緣

障礙。他娶了一位當地官員的女兒開始享用明妃，以致後來造成很大的違緣障礙。後來還是密勒日巴尊者，顯現成一個乞丐的樣子向他乞討，因為惹瓊巴的慈悲心以及對上師的信心並沒有退失，後來解除了違緣又回到上師身邊。

密勒日巴尊者另一位弟子”希哇渥”，請問上師密勒日巴尊者，為什麼惹瓊巴已是得到心氣自在修行的瑜伽士，連他這樣的人享用佛母，都有違緣障礙，還需要上師去救護並且懺悔，到底是什麼原因？密勒日巴尊者就用道歌方式跟他們開示，意思是密乘的行人，在行雙運法時，因緣時節也是非常重要的。即使自認為有這樣子的能力，但實際上很多時候只是一種我慢，不是佛慢。其實我們對自己的能力是否達標，會有一種擴大的自信。過去一些在山上的修行人，常會有假相的阿羅漢，因為他們沒有外面的逆緣，所以自以為已經證悟阿羅漢果，但入世遇到境界，他的緣分又具足的時候，才發現煩惱的因並沒有斷除。同樣的，我們自身的修持，若沒有上師觀察的認可，或者說沒有遇到緣分而時機不到的時候，我們常常會自我膨脹，以為自己已經達標，這個時候就是時節因緣還不具足。如果去做一些超過自己能力所及的事情，就像兔子去跳獅子所跳的懸崖，一定會摔死的。

這些公案的例子，是告訴大家做為一般的凡夫，是不允許做男女雙修，只能是一種象徵而不是修法。能夠進行雙修的資格，第一需要一位負責任且具格上師的驗證，第二是男女雙方都有合格氣脈明點的能力。西藏佛法經過演變，其後有一段比較混亂的時代，僧不僧、俗不俗，以致一般人分不太清楚真假。所以宗喀巴大師雖然有無上的成就，可是並沒有示現雙修的形象，他示現的意思，就是在說明沒有達到成就以前，不可以雙修而致破壞密法。目前也可以看到這種情況，因為少數人不如法的行為，對整個藏傳佛教造成很大的危害。

另一方面，密宗裡面的修法真的有幫助嗎？當然是有的。密宗承認煩惱即菩提，這個道理在顯宗很多經典也有提到，像顯宗的大寶積經、大集經，甚至中觀根本慧論也有提到：

涅槃與世間 無有少分別

世間與涅槃 亦無少分別

但是顯乘沒有像密宗講得那麼詳細，沒有說具體的修持方式，所以大家會覺得這是不是什麼邪教外道之類的修法。此外像大乘密嚴經中，也有一句類似密乘雙修的教言：

與諸明妃眾 離欲常歡愉

此之觀行法 薩埵之境界

意思就是說遠離貪欲的行者，或者是成就者，與明妃們一起享樂，這樣的行為實際上是菩薩的境界，薩埵就是菩薩的意思。

因此可知男女雙運雙修，並不是凡夫可以去做的事情。任何一位正規藏傳佛教寺院的合格上師，都不會允許弟子們有這種行為。但我也要強調，過去密宗這種修法當然是存在的，可是僅對於少數有能力，或者已經達標且有根機的眾生，所開的法門，絕不是所有學密宗的人，都需要的必修課程。雖然這個話題有一點敏感，我覺得還是要讓大家了解，比較不容易生起毀謗。以後大家看到藏傳佛教寺院裡面的佛像，應該要知道其所要表現的含意。若是在網路上或聽到一些關於雙修的社會新聞，也要知道那只是個人的行為，不代表整個藏傳佛教的觀念。

感恩大家 阿彌陀佛 札西德勒