

不二法门

耕云先生讲述

一九八八年十月三十日于台北市师范大学

[一、对不二法门的认知](#)

[二、不二法门的修学要领](#)

[三、证入不二法门的方法](#)

[四、禅是不思议的‘不二法门’](#)

每个人从母胎降临到世间以后，便面对一个多元的世界，过著相对的人生和生活。由于我们离不开好恶、得失、取舍、利害.....因此，我们的心也随著多元的外在而扭曲，迷失了自我。一个分裂、多元的心，不统一又不集中，当然也就不能发挥力量了。

一开始我们就经常受到外在的得失、毁誉、好恶....相对观念的影响，而萌生出恐惧、忧虑、不满的心态，并经常被这些因素所牵制、干扰、使我们活得很不自在、不自由、不解脱；乃至於不论如何伟大的人，或多或少，也都活在无奈之中，常常感觉到心有余而力不足，力不从心。夸张一点说，这样不调和、不安祥的生活，对于我们人生而言，毫无疑问的是一种煎熬；对我们生命来说，也显然是一种惩罚。多数人几几乎从生到死很少有惬意的时候，所以，佛法的根本认知就是：人生是苦。

确立了此一认知，我们应该感谢佛陀的慈悲，施予众生以心灵救济的法门。什么是心灵救济的法门？扼要地说，就是不二法门。我们只要进入这不二法门，当下就能证得自性，当下就是自在无碍，当下是个海阔天空任遨游的解脱境界。所以，六祖大师说‘佛法是不二之法。’

事实上，一切圣贤都是由这不二法门诞生的，离开不二法门，就没有真实法，就没有自在潇洒的解脱生活。

研究不二法门有几个层次，首先我们要讨论的是对不二法门的基本认知。

一、对不二法门的认知

(一) 自他不二

首先要认清楚的是自他不二——自己与别人原本是一体的，用自他不二的认知来泯除人我的对立，才能达到人际关系的调和。

烦恼从哪里来？烦恼从人来。自己看别人常常不顺眼；不论是别人的语言、动作和做事的方法，往往会觉得不合自己的意，于是就会厌恶、生气、烦恼、不满；别人讲话，也许不是讲我，但总觉得在影射自己、讽刺自己，这样怎能不生烦恼？倘若肯泯除主观，把人际关系调和好了，烦恼自然就会减少，而调和人际关系，首先就必须确认自他不二。这话怎么说呢？

就一个‘社会人’而言，人是不可能孤立、单独活在这个世界上的，因为不开纺织厂而有衣服穿，不是农人却有米饭吃....这证明人是生活在互存、互助关系上的。

就佛法而言，首先我们要探讨生命的本来面目，由此肯定一真法界是个大圆觉海的生命之海。个体存不存在呢？个体是存在的；整体存不存在呢？整体也是存在的。没有整体的生命本源，就没有个体生命的派生，因此个体可显示本源，由本源流注出河沙世界、无量众生。万殊一本、一多不二、你就是我、我就是你、本来面目完全相同；也就是说，父母未生前的生命基因，生命的原态完全相同。

个体生命的差异，只显示在父母生我以后的社会人上。从出胎、诞生、婴儿到成为社会人，其间眼、耳、鼻、舌、身、意等六根接触色、声、香、味、触、法等六尘，眼睛对色，耳朵对声....不断地录音、录影、见取、造业而形成了分别意识。我常说我们的眼睛就像录影机，拍过照片后就保存有资料。我们的耳朵像是录音机，听到声音就录成磁带，人脑也颇类似电脑，装入软体后就会发生作用，而每个人不同之处就在于所装的软体不同。

试看妇产科医院婴儿房里，那些还没有装‘软体’之前的婴儿，人人不都是一样吗？他们简单到只会饿了就哭，饱了就睡，以后的差异是由每个人在生长过程中的生活条件不同、生活环境不同、遗传因子不同、接触半径的性质不同所产生的。

我常说我们每一个人，当出生的那一刻，就决定了他的未来。为什么？他的家庭背景、父母职业特性，决定著他童年接触、认知的活动半径，决定他从一岁到十岁所接收的影响的内涵，从而构成了他人格、性格的雏型与人生的方向，但是在这以前，人完全是相同的。

我常譬喻说：如果你把一个水分子，丢在污水池里，然后坐飞机到世界任何一个角落，乃至到北冰洋，再取出任何一个水分子，你说：它就是原来的那一个。准没错，因为它不只是相似或相等，而是绝对的全同。

个体的生命来自生命之海也是一样的，由大圆觉海流注出来的生命支流，有动的生命、准动的生命、不动的生命。不动的生命，就是器世间。在这生命的洪流里所流露出来的现象虽各殊，但其本质却不变。

竺道生法师在虎丘山对石头说法，顽石竟然也会点头，这绝非夸张之词；如果你的生命力够、亲和力够，器世间不动的生命偶尔也会动。

你、我、他就像三个水分子，是全同，是不二的。若说有差别、若说是异化，那只不过是假象罢了。

当我们彻底确认了自他不二，的确无可疑时，对于人我的界限，自然就不会那么凸显，自我意识也不会那么突出了，从此对于任何人，乃至任何生命现象，都会油然而生一份亲切感，而不会有强烈的疏离感和排斥性，这样人际关系就会自然地改善，人际关系调和了，社会就会祥和、世界就会安宁，国际关系调和了，世界就会息争止戈，而渐进大同。

所以我们要想证入不二法门，首先就必须建立自他不二的基本认知，不仅不要把人我之际分得太清楚，更要有人饥己饥、人溺己溺的情怀，‘象忧亦忧，象喜亦喜’的情感，我们活得才会更潇洒，才会获得更多的友情。

（二）色空不二

第二个基本认知是色空不二。有很多人认为色是质碍和现象，空就是什么都没有，这样认知就大悖不二法门了。其实万生万物都是由空里来，又融归到空的母体里去的。对于原本的真实，有些哲学家主张唯心，有些哲学家主张唯物；唯心主义说是认识决定存在——没有我心识的认知，客观存不存在，根本就不是问题；唯物主义者说是存在决定意识——若是没有客观的物相，我的心灵就没有内涵，就不起作用。

像这些争论，只能说是很滑稽，也让我们联想到盲人摸象的譬喻，这都是边见——各执一边，既是边见，显然都违反了中道。

在信心铭中，三祖老早就说‘境由能境，能由境能。’能够产生认知，能够产生作为，是因为有客观假象存在；没有假象的存在，表层意识的分别心就没有办法形成，全体是真心独照，这是‘能由境能’。

什么是‘境由能境’呢？客观的假有，藉表层意识的分别认知而显现，如果没有分别取相的认知，客观的假象根本就没有存在的实体。什么是表层意识？这是我们由无明生见取，而形成的一种能够感知、分别外在事物的意识。

人们的脑子里所装的一切知识，都是透过六根的见取而获得的，其实质也不过是六尘的堆积而已，因为这些都是原本不有的。真实的必是原本的，而且最初的就是最后的。

一切的现象只是个‘诸行无常’的过程，你看到的一切运作、一切的形色，完全如佛所说是‘诸行无常、诸法无我、毕竟寂灭。’除了‘一真法界’，没有任何事物是真实永恒的。因为原本不有，所以毕竟寂灭。

水结成冰，谁能说水是永恒的？如果说水与冰是不二的话，色与空亦复如是。我们了解了这些，就不会执幻为真，认现象为实质而对外认同了，也不会坚持说地球是天长地久了。

我们应该透视万物的真实相，而不应妄自取相认同。要知道人生最大的障碍和不自在，就是受外界的牵制，就是来自对外在虚假的认同，从而破坏了我们心灵的统一。我们能够肯定色空不二，就会明白有与无在实质上不是两回事；有的原本没有，原本没有的最后毕竟归空。如果说它原本是有而归于没有，那是断见；能明了有原本就不有，眼前只是现象，就能够摆脱相对，契入不二，得大自在了。

（三）死生不二

要想打破生死关，首先就必须了解死生不二。什么是死生不二？

人活著与死亡只是肉体的异化，而这种异化只限于生命的现象，实质上并没有异化。这话怎么讲？一个人出生了，法界——大宇宙并没有增加什么；人死亡了，乃至一个星球殒灭了，大宇宙也没有减少什么。就像煮一锅肉，肉烂到看不见了，它还在锅里嘛！它只是煮烂了而已，它并没有消失；我们的生与死也是如此。

所谓‘方生方死’，是说我们生的起点，也正衔接著死的那一刹那，这两个点是可以重叠的。‘方死方生’，就是说我们死的那一刻，也就是新生命的开始，这两个点也是可以重叠的。当我们下班休息时，休息的起点也就是工作的终点，这两点一样可以重叠。所以佛法往往用‘O’来表示。

我们了解到人无所谓生，也无所谓灭。生是缘生，条件的组合；灭是缘灭，条件的解体。我们如能认知生是责任的开始，而死是任务的解除，就不再认为生是一种权利，死是一种断灭了。真实的是永恒的，大圆觉海是不生不灭的。整个的法界是个永恒的大生命，它是无欠无余，不生不灭的。勘透了这些，还有什么生灭、死生的问题呢？

二、不二法门的修学要领

（一）解行不二

在修行过程中，我们理解多少，就要实践多少；如果只求理解而不重实践，只努力求知，而不重实证，不能让知见与行为融成一体，不管你累积多么渊博的知识，那也只是废知识。

什么叫做废知识？就跟酒精一样，所含的只是没有营养的废热量；空有知识而不去行，它既不能抵抗烦恼，也不能有所裨益于你的生活；因为就业考试不考这些废知识。若想学能致用，就必须由解行相应，做到解行不二。

人是万物之灵，人的高明在什么地方？最突出之点在于人能以认识指导行为。如果我们的行为脱离了认识，就成了盲行妄作、胡作非为了。如果我们解行不能相应，那就是知行分裂，也就是双重人格，这种人一定是说得很好，做得很糟；人前很好，人后很糟。一个人格分裂的人，最后必然会陷于精神分裂，乃至精神崩溃而丧失了自己。

因此修行者，首先要确定一个基本认知——我们不只是求知道而已，而是要藉力行去证实的。如果知而不行，驴年也到不了家。所以修学不二法门，首先要能做到解行不二，也只有以认知和理解来指导、支配、主宰行为，才能突出人的价值，提升人的品质，修行也才不会落空。

（二）理事不二

道理说得再好，一旦与生活脱节，就成了戏论。理论和认识如果跟生活行为无关，就是理事分立，分立就不是不二了。

修学佛法最伟大的目标，在于完成法的人格化；也就是说，以法为生命的内涵，构成生活的特色和独特的风格，那才是真正完成了法身的熔铸。如果理是理，事归事，一个理，一个事，分明是两个，显然背离了不二法门。因此修行者必须把握的要领是理事不二，这样才能因理成事，以事证理，也才能证入不二法门。

（三）苦乐不二

苦是苦，乐是乐，分明是两种觉受，怎么说是不二呢？

我们如果到广东馆子去吃饭，菜是比较甜的。到了四川、湖南馆子则是带有辣味的。如果你要广东人吃辣椒，无疑对他是一种惩罚，他受不了嘛！但是在觉受的性质上没有什么两样，因为苦与甜、碱与酸都只是一种味觉，都是感官功能的刺激与反应。

就觉受的当体而言，是苦乐不二的。所谓‘烦恼即菩提’，此话怎讲？试想，你若没有菩提，就没有觉性，没有觉受，就跟石头一样，怎会有烦恼的感觉？在你感受到烦恼的同时，便彰显了你的觉性，故说‘烦恼即菩提’；因为烦恼能彰显觉性，在烦恼与苦痛的当下就呈现出自性的功德。更何况烦恼无自性，若离我执，无有受者，一真法界，法海一味，有什么烦恼可得？所以修行的第三个要领是苦乐不二。

不论逆境、顺境，称心如意，或者穷途潦倒，都与自性无关，只要保持秒秒安祥，便是‘若能相续，名主中主’了。

三、证入不二法门的方法

我们修行要证明的是什么？光说空话是没有用的，我们要证明的是自己心灵的净化和人格的转化，验证自己是否完成了法的人格化？通俗一点说，自己是否已成为真理的化身？这是需要实证的。

证入不二法门的方法如下：

（一）能所不二

平常我们对禅所知道的，都只是能知，除了能知没有所证。只有开悟才会达到能所不二的境界——能知与所知合一，最显著的感受是心不再对外认同，不再被境所转，被缘所缚。能做到能所不二——能即所、所即能，当下就是自性圆融契入无执和漏尽了。

（二）定慧不二

真实的禅者，没有甚么入定、出定的事。一般所说的入定有很多流弊，例如打坐，就有很多的法门：有的守丹田、有的守黄中、有的守中丹田、有的守海底轮，各有不同。如果你当时的心态与法的要求不吻合，就会走火入魔。什么叫做走火入魔？心智走错了方向，而入魔也不是说变魔鬼，只是因错误而遭受折磨而已。有的人半身不遂，有的人精神分裂……显然是受到折磨，这样的定是有为法。

佛法最上一乘法门的定是无为法。什么是无为法呢？不守什么，也不执著坐相，只打‘牛’不打‘车’，只修心不执身；只保持内心一贯的安祥，不让它出现断层，不管其他的事情，因为只有安祥的心态才是定慧不二的现量与证量。

什么是定慧不二？六祖坛经开示得很明白：即定之时慧在定，即慧之时定在慧。又说：定慧等持，双修是正。

如果偏慧就会滋长分别，偏定易沦于无记。无记是坐禅最大的弊病，比掉举更坏；因为掉举只是你的表面意识在作怪，觉性还没有被压抑；定到偏于无记的程度，一切不知不觉时，就像没有主的空房子，魔就有夺舍的机会可乘，所以打坐而冥然不觉，非仅不好，也是很危险的事。除非是具有大功德，大修行，戒行净洁精严，有护法守护，才不会入魔；一般人坐到那种情况，是非常危险的。所以只有定慧不二，定慧等持，才能臻于定慧圆明之境。若要臻于‘定慧圆明不滞空’的境界，那就唯有甚深安祥的心态，才能到达了。

什么是安祥的心态？我说话你听得清清楚楚，我不说你也没听时，内心历历明明、明明历历、空空朗朗、没有妄想、没有烦恼、没有过去、没有未来，是‘一念不生全体现’的甚深安祥心态。安祥是法的正受、法的现量，除了安祥以外，任你见个什么，统名邪见，不管你有什么觉受，都是恶觉受。

若想证得定慧圆明，能保持秒秒安祥一百天，就会脱胎换骨，转凡成圣。反之，不论偏定或偏慧，都是边见，都不契合中道。

我们只要努力保持内心的安祥，且能秒秒相续不断，加上由衷地反省忏悔，不出一、两年就会证入不二法门的。

（三）体用不二

如能做到一切时中不离安祥，则所作所为悉同无为，自然智鉴无缺，不起分别而生活在观照般若中。既然体是安祥，用是安祥，秒秒安祥而不执不离现实人生，就是体用不二的证量。

证道歌说‘常独行，常独步，达者同游涅槃路。’独行、独步并不一定是到旷野荒郊，只要你能保持体用不二的安祥心态，虽然你在西门町散步，却好像是一个人在独行、独步一样，外面的一切，对你不会构成干扰。整个禅定的历程，就安祥禅来说，这就是离执禅定，也必须是六根对六尘不起粘滞，不生干扰，才有少分受用。倘使一个人独处的时候，能够如如不动，一旦面对社会五光十色，立刻心起分别，那是不行的；不能汇归不二，打成一片，是无法修行成功的。必须如证道歌所说‘行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然’，才是体用不二。

（四）心法不二

一般人多忽略了自己那无价珍宝的心，向外觅法，纵使是找到了也是假的，因为心外无法嘛！若执著心外有法，显然是个典型的外道。我们要确认心即是法，唯求明心，属于内明，内明明个什么？内明明心见性；若谬认心外有法，那是外道，外道是什么？类似孟子的学生告子，主张真理在心以外；外道并不是个坏名词，只是说明他谬认真理是在自心以外而已。

我们明白这点以后，就知道心即是法，不假外求，真实法只在你的自心。古德说得很好：一切佛法，自心本有，将心外求，舍父逃走。谬执心外有法，就像连自己的父亲都背弃了一样的愚昧无知，所以说心法不二——心即是法，法即是心。认知了原本的心，就证得了‘法本法无法’，如果连自己原本的心都被埋没了，还能求个什么？释迦牟尼传法偈说得很清楚：

法本法无法——法，原本的法是无可分别的。

无法法亦法——那个不可思议的法就是真实而永恒的法了。

今付无法时——今天我把不能言说、无有方所的法付给了你时。

法法何曾法——你向我学法，学到了什么？何尝得到什么可计量，分别的法啊！

他虽然没有学到什么，且喜无所得也无可失。我们每个人的心，原本无欠无余，是圆满具足，恰到好处的。所以，我们要珍惜自己的心，守住自己的心，不要让它迷失和受到污染，只要肯自净其意，始终保持著原本清净的本心，就会直了成佛的。

我们唱自性歌：菩提自性，本来清净。重点就在这‘本’字上。因为真实的是原本的嘛！原本清绝点埃，绝诸相对，是个定慧圆明、寂然不动的大觉心。‘但用此心’，就是说只要用那本来清净、本不动摇的心，就直截了当地圆成佛道了，这就是心法不二的最好说明。

本心就是法，法就是本心；本心就是本法，本法就是本心。能够修到心法不二，就直截了当地圆成佛道了。

四、禅是不思议的‘不二法门’

说到这里，有人会问：不二法门大概是一了？须知不二法门，一也不立；若有所立，就是能立与所立，就成了二法，就不是不二法门了。不二法门的真实法要只有一句话——不思议。为什么？因为起心即妄，动念即乖，才生分别，已背本真，但有言说，都无实义故。

一般人往往认表层意识为自己原本的真心，殊不知这表层意识只是我们过活一趟人生的工具，以工具当主人，结果不仅反客为主，而且是尊卑不分，心国也就不太平了。我们习惯用分别心去认知法，而见取、执著，这叫做恶见取。不二法门是直截了当，一法不立的，而最直截、最了当的就是一个‘歇’字。为什么？经上说：狂心若歇，歇即菩提。把一切妄想全部放下，放到一念不生，当下即是。

佛经很清楚地告诉我们不可思议，果能解行相应，多么省事！反之，不管你怎么去思惟、探索，都得不到真实的结论与实证。可知最近的不二法门就是放下妄心，不起一念。

讲到这里，忒地啰嗦，最直截了当莫过于信心铭中所说‘要急相应，唯言不二，不二皆同，无不包容，十方智者，皆入此宗。’换一句话说，禅就是不二法门，要想快速相应，疾速成就，只有证入不二法门，把好坏、是非、人我....一切相对的边见，统统泯灭，一体涵摄，不生分别，当下圆成。

以上略举了十个不二，若具体地讲，一切都是不二，百个千个列举不尽，例如得失不二、时空不二....本质上都是不二的。愿各位全体证入不二法门，涵泳大圆觉海。