

仁俊長老的生命觀：
導讀<做三寶裔，淨健二三>

弟子周德禎敬撰

7/1/2024

我們在<做三寶裔，淨健二三>一文裡讀到仁俊長老教我們如何修身業，那麼師父自己是如何修身的？我們可以從師父對抗病痛的经验中窺出一二。

師父年輕時多病，從 1951 年至 1965 年(30 多歲到 40 多歲時)大大小小手術經歷過十多次，得過腹膜炎及皮膚癌，貧血失血都非常嚴重，但師父終究能挺過病魔的糾纏，恢復健康，後來更堅強地邁開步履到美國弘法。這一切除了醫藥的救治和師友居士的護持，師父的修練可以從兩方面來說，一是善於調身調心調息，一是抱持無我無畏的精神，死生不掛懷。我曾在 1993 年於紐約莊嚴寺跟隨師父禪修，師父當時指導的禪修準則就是：調身、調心、調息，他說，禪修不要追求什麼玄妙，只要身心安住，氣息平穩，專注一坐，既不要被腿痛身痛或妄想紛飛困擾，也不要沉浸於禪悅之境不肯出來。這應該就是師父生病時所用的方法，簡單清淨的調養身息，不因病痛而心慌意亂，灰心喪志。再者，師父向來效法佛陀大雄大力的勇猛精進，所以養成無我無畏的精神氣度，遇到病的折磨也是毫不軟弱退卻，以弘法為己志，將死生置之度外。在那些病痛不斷的歲月裡，師父在 1963 年的海潮音雜誌寫了一篇文章，題目是<我究竟走哪一條路>，他發誓說：

我今後決定以堅毅的生命氣勢激發我的學心，鼓運我的悲心。我的心著在三學上才會明，我的心著在悲上才會活。我學佛的目的，就在求空明與圓活。這就是我今後所走的一條路，我唯有先走這條路，對佛法才能深入、發揮，對有情才能關注、度脫，對生命才能發達、把握。

這就是師父對生命的態度了，即使在病中，也心心念念專注戒定慧三學，以及慈悲關心度脫世人。這樣的師父就是我們要效法的榜樣了！師父總是叮嚀我們，要瞻仰佛陀、憶念佛陀、效法佛陀，可是我們離佛世已遠，而我們曾這樣親切地靠近過師父，他的典範，他的言行，他的身影，是如此深深的銘刻在我們心頭。

師父寫作的目標一向很明確：闡揚正法邁向成佛之道，但每一篇著重點不同，用的例子不同，經典不同。他寫得最卓越的是修行的境界，一個修行者要修到什麼境界，因此而能完成什麼事情，這是他著墨最多，寫得最清楚的地方。例如在<做三寶裔，淨健二三>一文裡他說：學習菩薩道可以鍛鍊出生命的志性，開發出生命的力德。身心中，佛法用得如響斯應；耳根中，不離佛法；意根中，不著世法。禍福不變的真健氣，和苦樂不易的大明心就能相應成片。這樣的人能以佛法轉變世法，並掌握世法隨順佛法，在佛法中練就了健氣，在世法的實踐中，能剛能柔有充沛的活力，得以自利利他。

我們修習佛法的人，常想知道自己修得如何？修到哪裡了？在本篇中，師父很清楚的說出做三寶嫡裔的條件、修行的次第及判準。對於修行判準師父是這麼說的：學得不誑己，修得不炫異。

沉得住——不離佛法

明得了——放下私欲

安得決——永不動搖

發得開——悲智不退。

活得觸不到「實我」，做得昭顯出緣起「假名我」。

出世、為人，就從這樣的基礎根本上出發、進展。

師父標舉出檢查身心行為的標準，以此教導我們如何評量自己對佛法已確實明瞭，已準確落實。師父把他身體力行的體證講給我們聽，他做到了，希望我們也做到，即使我們目前還做不到，但是至少我們多聞、多薰習、多思惟、多修練，一定有一天會做到的。

師父又說，大乘行者要廣修遍學，接引眾生，完成佛道，但是即使有膽略、器識、基礎，若沒有無我無畏的願誓，根本不能學菩薩行。師父在 1980 年(61 歲)的時候，在《慧炬》雜誌發表〈願重〉詩：

沸耳秋聲萬馬來，人潮惦記眺天台；從今願重身輕後，碧眼丹心徹底開。

師父於此發心立願，看輕身體性命的安危，重視菩薩悲願的實踐。從此以後師父一步一腳印，弘法利生，建置道場，創立基金會，開辦佛法度假研習營，以及世界走透透演講開示，為法捨命忘軀。

最後，本文題目裡說的「淨健二三」究竟是指何而言？師父沒有明說，像是老師給學生們布置了一個考題，要學生們自己解答。答案可能有很多種，在此我用我自己的淺見來解這一題。

「淨健二三」的「二」是指兩種人：

1. 三業清淨的人，在本文的第五、六、七，三個大段師父提出了修習身語意業的重點，學佛法就是要把自己鍛練成一個放下自我、消融自我、不為自我盤算的有智慧的人。
2. 健活的人，在本文第八、九、十、十一，四個大段，師父提到「真健氣、大明心」，呼籲人間最需要健活的人。他說，「健」是永恆探頭，「活」是決定透底。探出頭來，承擔重擔，關懷救度世人；穿透底裡，讓自己內心深處的私欲也滌蕩一空，活出空明的智慧。健活的人就是慈悲智慧具足的人。

「淨健二三」的「三」是指三件事：

1. 生命：凡夫是雜染生命，聖者是清淨慧命。大乘行者的生命觀：願誓與光力，發願以無我無畏抖落對生命的貪戀，以智慧消融煩惱，發揮光熱和力量拯救苦難眾生。

2. 生死：凡夫是在生死中輪迴，聖者則成就法身慧命----不盡有為，不住無為，生死中深觀緣起，不滅盡有為法，不住在無為法，踐行「布施、愛語、利行、同事」四攝法，勇敢奮進，提攜如幻眾生。
3. 生活：凡夫生活難免放逸驕縱，聖者生活中充滿自覺的活力。大乘行者活得出生氣蓬勃，以大雄大力的志氣和精神，在人群中做中流砥柱。儘管知道緣起緣滅，但卻勇於創造大緣，起大作用。見得了佛，度得了人。

師父在《悲智願行》的法語集裡說：

「何謂上等人？不為自我所傷而悟法。何謂超等人？拋卻身心一切而為人」。

前面一句是健活，後面一句是捨己為人，我們要學習這兩種人，利用時間和空間創造出大的因緣，發揮大的功用，帶給時代光明與希望。

以此仁師妙法祝福大家，慧福雙修，悲智雙運！