

匆匆說法談經後·我到人間只此回：

張晏菁*

民初女居士呂碧城（1883-1943）的學佛歷程（三）

三、修學佛法的日常實踐

淨土宗¹為呂碧城最早接觸的法門，在信佛益虔的階段，大多旅居在海外。一九三〇年初，「絕筆文藝，悉心從事佛典英譯」。農曆十一月十七日，夜夢蓮邦之路，遂深信淨土。本年，碧城不時將歐美各國佛教與護生消息傳回國內，刊於上海《時報》。一九三三年冬，碧城由瑞士歸國，隔年寓滬迆譯經典。²除了譯經之外，呂碧城在修行的日常實踐有念佛、觀想、畫佛，在飲食習慣上則斷除肉食，長年茹素。

《觀無量壽佛經》云：「是心作佛，是心是佛。」淨土宗第十三代祖師印光大師³（一八六一—一九四〇）云：「凡憶佛，念佛，觀佛，禮佛，畫佛，皆名作佛。」一九二七年底至一九二八年初，呂碧城從《嘉言錄》開始學習念佛，「每晨持誦彌尊聖號十聲，即所謂十念法。」稱念佛名為淨土宗的主要修行法門，也成為初入佛門的呂碧城每日持守的定課。

（一）念佛法門，繫念作觀

關於「十念法」，在印光大師《嘉言錄》所記載方法如下：

當於晨朝盥漱畢，有佛則禮佛三拜，正身合掌念南無阿彌陀佛。盡一口氣為一念，念至十口氣，即念《小淨土文》，或但念「願生西方淨土中」四句偈。念畢禮佛三拜而退。念無佛即向西問訊，照上念法而念。此名十念法門。⁴

呂碧城初入淨土法門，日誦彌陀聖號十聲，略過誦讀《小淨土文》的部分，或許是當時在倫敦取得經典並不容易，故省略之。另外，四句偈為「願生西方淨土中，九品蓮花為父母。花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。」常見於佛典正文後之迴向偈，不過從呂碧城文中並無提到有讀誦四句偈。

日後，碧城在念佛上有不同的體會，在「予之念

佛方法》中提到「除口誦外，應兼念佛（即繫念作觀）

」⁵。「念佛」與「稱名」不同，差別在於觀想。「持誦佛號宜從容和緩，則心專神靜。若貪數目之外，則急忙而意不注，與留聲機器無異。」⁶稱名的過程中，容易分散注意力，碧城的自身經驗是「雖誦經念佛，亦不克凝神定慮，雖獲裨益，惟合掌作跏趺坐，修觀自持（即修淨土之觀），心始漸定。」⁷於《報勗雲台居士書》則說：「持名太易，亂心易起，作觀則需全力，亂念無暇插入。」⁸因為持誦佛號只要出聲，但誦念過程中時常妄想紛飛，必須兼作觀想，且觀想的方式要盡全力，才不致起妄念。若是一般事冗心煩之輩，不能作觀，只誦佛號，則須切發菩提心。此因「菩提心」為一切諸佛之種子，淨法長養之良田，乃一切正願之始、菩提之根本；大乘菩薩最初必須發起大心，稱為發菩提心、發心、發意。⁹據此，呂碧城認為念佛不僅是口誦稱名，必兼作觀想，發菩提心，才是真正的念佛。

對於修觀自持的心得，可詳見其所撰之《觀無量壽佛經釋論》，「此論之作，旨在勸進，非釋經也。」¹⁰她並建議修淨土者持名念佛外，應從《觀無量壽佛經》修十六觀，即是十六種觀法。¹¹呂碧城亦強調，凡上述經中所未言者，一概不取，更不須另外修觀。因印象入

心，每自呈現，揮之不去，不若衣服之垢可以洗淨，心像是無法遣除，故自當心。¹²此外，呂碧城駁斥舊說主張以天台宗之基本教義「一心三觀」¹³來修十六觀，因一心中圓修空、假、中三諦非凡夫能企及，一心三歧，則困難倍增，最後三觀之妙諦未得，反先壞了一心不亂的功夫，無益於修行。¹⁴

呂碧城念佛的方法與感受如何，在《予之念佛方法》記載：

放下萬緣，一心念佛，乃無上清福，最為快樂。……持名每日至少一萬，得暇守七（俗名打七），則每日可得六七萬之數，皆心中默誦，以十分之一出聲口；默誦四字，出聲則六字。¹⁵

能夠萬緣放下，一心念佛，確實是人生至樂。旅居瑞士時，每日持佛號至少一萬遍，空閒時則能「打七」；「修行者為求在短期內得到較佳之修行成果，常作限期之修行，通常多以七日為期，稱為打七。」¹⁶在守七期間，每日可誦六、七萬遍佛號，其中十分之一出聲口誦「南無阿彌陀佛」，餘者在心中默誦「阿彌陀佛」。此法為呂碧城所發明，用來進行課誦佛號的方式，不是儀軌上所規定。稱念佛號後的感受，人人不同，呂碧城

則以時間長短，及「粗定」、「細定」之分來說明：

予個人之功課如此，未知是否合法，不敢望人皆從我。唯有可為同人告者「一心不亂」與否，全憑作課時間之長短。初持誦時，雜念自現，此出彼沒，莫可究詰，二小時後始得粗定，所謂「初伏客塵煩惱」，三小時後得入細定，四五小時後則心澄如水、身世兩忘矣。¹⁷

提出念佛若要達到「一心不亂」，關鍵在於作課時間的長短。初持誦時，雜念紛飛，是多數人的經驗，然則，二小時後，已能初伏煩惱，並以「粗定」稱之；進入第三小時後，則能得「細定」；四、五小時過後，能臻心澄如水、身世兩忘之境界。念佛之外，呂碧城鼓勵修持淨土者，宜兼誦《普賢行願品》，常閱「淨土四經」¹⁸，綜合參閱則能對淨土法門有圓滿的認識。¹⁹

綜言之，呂碧城在念佛上有實修心得，並願意將成果、境界寫出與讀者分享，另在《觀經釋論》中，她提出念佛分三時期：「（一）博覽經典求得常識。（二）廣修功德儲備資糧（如淨土三經所說）。（三）閉關自修謝絕一切（即專持名或作觀，不閱經典，不涉世事）」²⁰。真正的念佛之人，是以心緣之繫念作觀；能起大

慈悲心，則是對佛作最大之觀。

（未完待續）

註釋：

*國立嘉義大學中文系兼任助理教授。

1. 以往生極樂淨土為目的之宗派，又稱「蓮宗」、「蓮邦」。本宗特別以稱念佛名為主要修行法，藉彌陀本願之他力，祈獲生於西方極樂淨土，故又稱「念佛宗」。釋慈怡編著，《佛光大辭典》，頁四六八四。

2. 李保民，〈呂碧城年譜〉，《呂碧城詞箋注》，頁五八四—五八六。

3. 印光法師（一八六一—一九四〇），邵陽趙氏，法號聖量，別號常慚愧僧，淨土宗第十三代祖師。初投蓮花洞古寺道純剃染，復入資福寺專修淨土，再至普陀法雨寺閱藏、修行三十餘年。於報國寺閉關時，輯成《四大名山志》。一生宏揚淨土，主張儒釋會通，倡導人間佛教。民初，有高鶴年、徐蔚如將師文稿刊於《佛學叢報》，並輯成《印光法師信稿》、《印光法師文鈔》刊印。參見于凌波，《中國近代佛教人物志》，頁二十九—三十五。釋慈怡編著，《佛光大辭典》，頁二二〇六。

4. 佛陀教育基金會印贈，《印光法師嘉言錄·嘉言錄續

編·文鈔菁華錄合刊》(台北：財團法人佛陀教育基金會，二〇一三年)，頁五十九。

5. 呂碧城，〈予之念佛方法〉，《香光小錄》，頁十一—十二。

6. 呂碧城，〈予之念佛方法〉，《香光小錄》，頁二。

7. 呂碧城，〈呂碧城女士啓事〉，《呂碧城詩文箋注》，頁三〇六。

8. 呂碧城，〈報聶雲台居士書〉，《覺有情半月刊》，收錄於黃夏年主編，《民國佛教期刊文獻集成補編》，第六十一卷，頁五〇〇。

9. 釋慈怡編著，《佛光大辭典》，頁五二〇〇。

10. 呂碧城，《觀無量壽佛經釋論》，頁七十三。

11. (一) 日想觀。正坐西向，諦觀於日，令心堅住，專想不移。(二) 水想觀。初見西方一切皆是大水，再起冰想，見冰映徹，作琉璃想。(三) 地想觀。觀想地下有金剛七寶金幢擎琉璃地，地上以黃金繩雜廁間錯，一一寶各有五百色光等。(四) 寶樹觀。觀極樂國土有七重行樹，七寶花葉無不具足。(五) 寶池觀

，又作八功德水想。觀想極樂有八功德水，一一水中，有六十億七寶蓮花。(六) 寶樓觀，作此觀想即刻成就以上五種觀法，故又作總觀。(七) 華座觀。觀佛

及二菩薩所坐之華座。(八) 像觀。觀想金色佛像坐彼花上，又觀音、勢至二菩薩像侍於其左右，各放金光。(九) 真身觀，又作佛觀、觀一切色身想。觀想無量壽佛之真身，作此想即可見一切諸佛。(十)

觀音觀。觀想彌陀側身之觀世音菩薩。(十一) 勢至觀。觀想彌陀側身之大勢至菩薩。(十二) 普觀。觀自生於極樂，於蓮花中結跏趺坐。(十三) 雜想觀。

觀丈六佛像在池水上，或現大身滿虛空。(十四) 上輩觀，又作上品生觀。往生淨土者依其因，而有上、中、下三輩，三輩復分上、中、下三品，總為九品。

上輩觀即觀上輩徒眾自發三心、修慈心不殺行等、臨終蒙聖眾迎接，及往生後得種種勝益之相。(十五)

中輩觀，又作中品生觀。即觀中輩徒眾受持五戒八戒、修孝養父母之行等，及感得聖眾迎接而往生等相。

(十六) 下輩觀，又作下品生觀。即觀下輩徒眾雖造作惡業，然臨終遇善知識，而知稱念彌陀名號，因之得以往生，及蒙種種勝益之相。釋慈怡編著，《佛光大辭典》，頁三九六。

12. 呂碧城，《觀無量壽佛經釋論》，頁七十一。

13. 乃天台宗之觀法，為天台宗基本教義之一，又稱「圓融三觀」、「不可思議三觀」、「不次第三觀」。

一心」，即能觀之心；「三觀」，即空、假、中三諦。知「一念之心」乃不可得、不可說，而於一心中圓修空、假、中三諦者，即稱「一心三觀」。釋慈怡編著，《佛光大辭典》，頁二十三。

14. 呂碧城，《觀無量壽佛經釋論》，頁六十九—七十一。
15. 呂碧城，〈予之念佛方法〉，《香光小錄》，頁十二—十三。
16. 釋慈怡編著，《佛光大辭典》，頁一九三一。
17. 呂碧城，〈予之念佛方法〉，《香光小錄》，頁十三。

臺灣宗教文化地圖啟動

【本刊訊】內政部日前舉辦「臺灣宗教文化地圖」巡迴宣傳啟動儀式，由部長葉俊榮親自站台推銷臺灣獨特的宗教文化觀光資源，期許國人多多利用「臺灣宗教文化地圖」，將多元的宗教風貌推介紹國際人士。

葉俊榮表示，「臺灣宗教文化地圖」包含臺灣宗教百景、宗教樂活體驗行程 (Temple Stay in Taiwan) 及臺灣宗教文化資產三大品牌，內容為介紹宗教文化知識與內涵，使用者可下載臺灣宗教文化地圖APP，透過地圖定位功能，即時掌握景觀周邊食宿及交通資訊。內政部並計畫

18. 淨空法師〈淨土五經讀本序〉：「淨土法門，三根普被，羣經指歸。專說則有：《無量壽經》、《阿彌陀經》、《十六觀經》，是為淨土三經。清儒魏承貫源，益以《華嚴行願品》，合刊為四。印光祖師益以《楞嚴勢至圓通章》，遂與四經參之為五。」參見釋淨空印贈，《淨土五經讀本》（台北：財團法人佛陀教育基金會，一九九〇年），頁一。
19. 呂碧城，〈予之念佛方法〉，《香光小錄》，頁十四。
20. 呂碧城，《觀無量壽佛經釋論》，頁六十六。

年底前推出臺灣宗教文化地圖英語及口語版，方便外國旅客使用。

為推廣臺灣宗教文化地圖及豐富多元的人文景緻，內政部自七月起每個假日在全臺九個人潮聚集地點舉辦專車巡迴宣導活動，參與的民眾有機會獲得精美小禮物。

此外，亦推出宗教樂活體驗行程 (Temple Stay)，邀請民眾利用臺灣宗教文化地圖網站或APP，預約宗教文化體驗行程，感受不一樣的臺灣風情。臺灣宗教文化地圖官網：<https://www.taiwangods.com>。