

论自力与他力的融合

济群法师

学佛修行有两大途径：一曰自力，一曰他力。有人重视自力，有人强调他力的作用。然而学佛究竟依自力，或依他力，抑或依自力与他力融合更为殊胜呢？本文想就这个问题，谈谈个人的看法。

一、纯自力不易

龙树菩萨在《十住毗婆沙论》中说到修行的途径，大分为二道：一曰难行道，一曰易行道¹。论中以依自力修行，解脱烦恼，成就无上菩提为难行道；依佛力加持，往生西方净土为易行道。可知纯自力的修行是难行道。

生存在这个世界，佛经称为五浊恶世：有劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊。不要说这个世界的众生修行不易，即使佛陀出世到这个世界说法也不简单。难怪《阿弥陀经》中，他方诸佛为释迦牟尼佛能在这个度众生，大为赞叹。说“彼诸佛亦称赞我不可思议功德。而作是言，释迦牟尼佛能为甚难希有之事，能于娑婆国土五浊恶世：劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊中，得阿耨多罗三藐三菩提，为诸众生说一切世间难信之法²。”

历史发展到了今天，佛经称此为末法时代，末法的“末”究竟意义在哪里呢？我觉得就在于修行环境的险恶上。正法时代修行者多，成就者也多；像法时代修行者多，成就者少；末法时代是修行者少，成就者也少。原因是正法时期的人们，除了内具深厚的善根，更重要还有周围单纯而又如法的修行的环境。反观今天的社会，到处都充满着浮躁，僧团缺乏律仪生活。社会物质条件发达了，红尘滚滚。

人处在这样的环境中，要想拥有一颗平静的心，是很不容易的。何况凡夫的特点，本来就是心随境转。社会关系的复杂、教界关系的复杂、僧团关系的复杂，相应的，生活在其中

的人们，他的心必然也会跟着复杂了。“云何应住？云何降伏其心？”这是修行者关心的永恒主题，对我们今天的学佛者而言，似乎显得意义不同寻常。

从闻思修入三摩地。由戒生定，由定发慧。这是修学佛法的常道，然而今天的教界，戒又何在？定又何在？可喜的是：佛教义学很发达，出了一大堆博士、教授之类的专家学者，学术研究的硕果也非常丰富。但这些文化知识，是否可以称为“闻慧思慧”？对于修行又不知有多少指导意义？难怪现在的佛教界，学位是多了，但果位并没有因此而增多。

自力法门的修行，由闻思树立佛法的正见，依戒定慧的次第，实打实着，一丝一毫都虚假不得。可是今天的学佛者大多缺戒少定，纯粹想靠自己的力量，去战胜自身的烦恼，外在环境的干扰，经历三大阿僧祇劫，势必非常困难。

二、纯他力违背佛教的根本精神

大凡宗教都是他力的。原因是，一般宗教都认为，这个世界由一个主宰神创造，并主宰着宇宙人生的一切。神是主，人是奴。人生的吉凶祸福，乃至死后升天堂、下地狱，都是神决定的。人自己是没有能力，决定自己的命运。因此，人要想得到永恒的幸福，唯有通过他力的信仰，那就是信上帝，所谓信者得生。

与一般宗教相比，佛教是自力的。首先，佛教否定了世界主宰神的存在，以为世界的一切都是取决于因缘因果。佛经上说：“有因有缘世间生，有因有缘世间灭”，“诸法因缘生，诸法因缘灭”。贯穿着缘起论核心的思想是业力学说。宇宙的成坏、世界的兴衰及人生的祸福，都是由有情的业力决定的。有情随着自身善与不善的心理活动，造下善不善业，由此招感苦乐的人生结果。

佛教否定主宰神，佛陀自然也不会是主宰神。佛陀称自己说：“我如善导，导人于善道。”又对自己所开示的解脱之道，称为古仙人道。并以自己为真理的发现者，而不是开创者。佛陀与弟子的关系，就如师生关系。在修行求解脱的道路上，佛陀告诫弟子们：“要自依止，法依止，莫异依止。”是说修行要靠自己，修行是自力的。自己如何去修呢？依法。法是三藏典籍，法是通达真理，迈向解脱的方法。

随着念佛法门的兴起，佛教才出现了他力法门。当然这种他力也还是以自力为基础，不

论大乘经论中说念佛法门，还是中国古代大德们建立的净土理论，说到消除业障，往生净土，尽管都非常强调弥陀愿力的作用，但同时也重视自力的基础。惜弥陀净土法门传到日本，建立净土真宗，将他力法门推向极至，过分夸大弥陀信愿之威力，而忽略了自身止恶行善的修习，与佛法的根本精神实在相去甚远。

三、念佛法门的产生的发展

自力太难。因为从声闻解脱道的修行，走戒、定、慧、解脱、解脱知见的路，缺乏良好的修行氛围，想修有所成势必非常困难。而走菩萨道的路践，就更玄乎了。发菩提心，经历三大阿僧祇劫，广修六度万行，需要有多大的耐力，需要有多大的意志，而又要冒着多大的风险，其困难可想而知。这对于心志薄弱的凡夫，实在是不可思议。

自力既然太难，以佛陀的大智慧，自然要为众生开设易行道。佛陀在大乘经典中，为我们介绍十方诸佛及其国土庄严，在佛法的念法法门之外，又开设了念佛法门。念佛法门在《阿含》圣典中就出现了，经中提出六念，念佛是其中第一要念的。念佛法门在当时的意义，就有令内心安定，除恐怖的他力作用。佛经记载：佛弟子处在面临死亡时；贾客远行遇到凶险时；比丘在旷野修行遇到恐怖时，修六念法门能远离怖畏³。

念佛法门的特别发展是在佛陀入灭后。弟子们出于对佛陀的怀念，从追思佛陀因地的发心，行菩萨道，到佛果上成就种种功德；从佛陀一生说法教化的事迹，到入涅槃后遗留下的舍利。另外，佛陀入灭时有些声闻弟子尚未见谛，在佛法上还存有疑问，在信仰上又担心退堕。便可修念佛法门，成就念佛三昧，既能见佛，听闻佛法，还能与佛问答，那真是太理想了。此外，念佛还能往生佛国，能时常见佛闻法，免受三途之苦。

念佛法门的特别盛行，是在大乘佛教时代。在大乘经典中，佛陀告诉我们念佛的种种功德。有广义的念佛，有狭义的念佛；有念佛的浅行，有念佛的深行。广义的念佛，如《普贤行愿品》中说的：礼敬、称赞、供养、忏悔、随喜、回向。狭义的念佛，是但念某一佛陀的名号。如《阿弥陀经》说称念阿弥陀佛的名号；《药师经》说称念药师琉璃光如来名号；乃至《地藏菩萨本愿经》等大乘经典中，说称念十方诸佛的名号。

有念佛的浅行。以持佛名号消罪业，增长福德。如《八吉祥经》，说持东方八佛名，呼

八大菩萨名字，能得今世及后世功德 4。《观佛三昧海经》说：“能须臾间念佛白毫，除却九十六亿那由他恒河沙微尘数劫生死之罪” 5。《大宝积经·功德宝花数菩萨会》，说十方十佛，受持彼佛者，即能灭除六十千劫生死之罪 6。《佛说大乘大方广佛冠经》，说六方佛及十方佛的上首菩萨，也处处说到，能称名受持者，得不退转于阿耨多罗三藐三菩提，三千劫中背于生死 7。

念佛的深行，是依持名念佛、观相念佛，而引发甚深的三昧，契证诸法实相。依持名念佛，都摄六根，净念相续，如《阿弥陀经》所说的，执持阿弥陀佛名号，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不乱 7。这是依持名念佛而成就念佛三昧。另外《文殊师利所说摩诃般若波罗蜜多经》传出的一行三昧，是系心一佛，专称名字，能于一佛念念相续，入一行三昧，通达恒沙诸佛法界无差别相 8。中国禅宗四祖以下，在禅修的方法上，也以此为依据，从称名念佛入手，直契法性。

观相念佛的内容就更丰富了。念佛三昧的盛行，与佛像的塑造有密切的关系。《般舟三昧经》说：“作佛形像，用是成三昧故 9。”修念佛三昧，依《坐禅三昧经》、《思维略要法》、《观佛三昧海经》等，都是先取相，忆念不忘，然后正修念佛三昧的。《观佛三昧海经》说：“欲系念者，欲思维者，欲行禅者，欲得三昧正受者，都要观佛 10。”可见依念佛得三昧的修行，已成了当时人们禅修的通途。

观相念佛有生身观、法身观；从释迦佛到观十方佛；从观十方佛到观自心是佛。念佛三昧的修习次第，依《思维略要法》，先观佛像：“先从肉髻，眉间白毫，下至于足；从足复至肉髻”，如印像明了，然后一心观佛，“闭目思维，系心在像”，观像心得安住，能开目闭目，“坐卧行步，常得见佛。”进一步观生身：念佛在菩提树下成佛，鹿野苑转法轮等，“随用一处，系念在缘”，生身观是观世尊在世的具体活动。再进而念法身：已于空中见佛生身，当于生身观内法身：十力、四无畏、大慈大悲，无量善业。“如人先念金瓶，然后观瓶内摩尼宝珠。”再进而观十方佛：从东方的一佛、二佛，渐渐增多到无量佛；再从南方、西方、北方的一佛、二佛，渐渐增至无量佛 11。从观佛，一心系念佛相，到成就念佛三昧，能见佛闻法，游行十方佛土，这是何等的畅快。

四、自力与他力的融合

佛法的修行是自力的，但自力太难，于是佛陀又开设易行道的他力法门。就念佛法门而言，通常我们的认识，总是停留在持名的、散心的、他力的概念上。其实，念佛法门是很博大的：它有深行、浅行；自力的、他力的；散心的、定心的；持名的、观想的、观相的、实相的。今天我们提倡念佛法门，不应该只是停留在，持名的、散心的、纯他力的意义上。应该对念佛法门有个全面的认识，并能将自力与他力融合在一起。

1、他力应有自力的前提。佛法的修行，是对生命自身的改善，从闻思修树立正见，到持戒、修定、发慧、解脱烦恼，这个基础无论何人都不能偷工减料，走后门。佛菩萨恐怕也不能代替你去完成。一个人假如不持戒、不修定、缺乏正见，没有这些自力的基础，认为只要对佛陀具足信念就行了，我觉得这与佛法的根本精神是相违背的。

2、依持名、观相念佛，以信愿为基础，可以实现他力的救度；但持名观相念佛，更应该重视依念生定的原理，专注于佛号或佛像的观行中，以求成就念佛三时，当下见佛，见佛国土。这样往生净土才更有把握。

3、持名、观相念佛与佛法一切修行一样，目的是为断惑证真。持名、观相念佛不应停留在散心的假想观上，应在正见的导引下，修如实观，修实相念佛，契入诸法实相。

4、禅修中，如观佛不明了，或观色不显，或在禅修中遇到障缘，使得禅修不能正常进行，烦恼不已。此时端依佛力加持，在观像前，应先行忏悔、请佛、随喜、发愿，也就是天台家所说的五悔法，然后静坐。这是以依他力辅助自力。

5、修念佛三昧，依佛力加持，修假想观，见十方诸佛已。进一步应以如实观慧，了知三界唯心，自心是佛，凡所有相，皆是虚妄，引发正见，契证菩提自性。

五、结 说

学佛修行依纯自力不易，纯他力又偏离佛法的根本精神，自力与他力的融合是一种比较理想的修行模式。正如永明延寿禅师所说的：有禅有净土，犹如戴角虎，今世为人师，来生为佛祖。在探讨到他力的信仰时，必然涉及到念佛法门，而念佛法门不仅是散心的、持名的、

他力的，更应重视定心的、实相的、自力的。修行倘能将自力与他力结合，则能收到事半功倍的效果。

注释

- (01) 《十住毗婆沙论》卷五（大正二六·四一上、中）
- (02) 《佛说阿弥陀经》（大正十二·三四八上）
- (03) 印顺《华雨集》卷二·五十二页
- (04) 《八吉祥经》（大正十四·七五中）
- (05) 《观佛三昧海经》卷二（大正十五·六五五上、中）
- (06) 《大宝积经》卷一百一（大正十一·五六五上）
- (07) 《佛说阿弥陀佛》（大正十二·三四七中）
- (08) 《文殊师利所说摩诃般若波罗蜜经》卷下（大正八·七三一上、中）
- (09) 《般舟三昧经》（大正一三·八九九下）
- (10) 《观佛三昧海经》卷一（大正一五·六四七下）
- (11) 印顺《华雨集》卷二五二一一二五三页

【济群法师主页】 <http://www.jiqun.com>

【济群法师博客】 <http://blog.sina.com.cn/sjqun>

【济群法师微博】 <http://t.sina.com.cn/jiqun>

【西园论坛】 <http://bbs.jcedu.org>

【戒幢佛学教育网】 <http://www.jcedu.org>

【西园寺法宝结缘处】 <http://book.jcedu.org>