

自力與他力

果 燈

自力與他力，釋尊從緣起中道的立場，指出兩者乃相對的關係存在，沒有自力即沒有他力，沒有他力也一樣不能成立自力。自力與他力，似乎相反，卻又相成，沒有絕對的界限，自力中有他力，他力中有自力。只有他力，或只有自力，在現實緣起關係裡，都無法成立。

然則，自力和他力，雖不偏兩邊，中道平等，行者於修行下手處，則應以自力為主，他力為輔。正是「天助自助者，自助人恆助之」的寫照，充分說明自力的主導性，沒有自力，他力的作用是有限而不持久的，不能只靠他力。

世間的宗教，多以他力為主，甚至全面倒向他力。他力的宗教，一切以該宗教的神或外在的因素，決定個人的命運升沈。佛教則於自力他力平等中，強調自力，以修正世俗偏重外力的傾向。因此，佛教的自力性格顯得非常強烈，甚至可說是最徹底的自力宗教，因為，釋尊之自力說，把有情最珍愛不捨的自我（或我執），也

給革除放下了，而自我atman，卻是印度宗教普遍認為是涅槃的本體呢！

在早期的阿含經裡，佛弟子們依釋尊的教法修行，最後衡量是否成就的重要觀察點之一，就是行者是否有慢心，在做人事處事上，應對進退上，是否存在高人一等、自恃凌他的傲慢，如果還有，那就是還未掌握釋尊教法的心要，即便持戒清淨，禪定功力精湛，也一樣未與出世功德相應，未脫三界。

釋尊早期教導弟子們的修行方法，如觀無常、苦、無我、無所有、無相、空等，有些弟子雖久久觀之，但因為不得要領，只得到相對應的禪定功德，後代的部派學者即依之成立死後感得色、無色界等不同層次果報，於是佛教的三界二十八天就這樣完成了。

為什麼同樣接受釋尊的教導，有些弟子可證得正果，有些則落入長壽天呢？其中緣因，最主要的，還是自我的反省不夠深透全面，錯把修止的方法（心一淨性）

，當作修觀的方法（正確抉擇），如此，那些無常、苦、無我、無所有、無相、空等觀法，就變成只是一種修止的所緣境罷了，不能真正用來驅散無明。

不過，落入長壽天還算是好的，有些人修得一些定功，有點感應，便自以為不得了，被我慢沖昏了頭，炫耀神通，對異議者怒目詆毀；或者被未知的外在鬼神利用而不察，以神佛之代言人自居，推行一些莫名其妙的說法。這樣的發展，只是在消費自己先前持戒修定的些許功德，卻不自覺地再度深深墮入欲界底層，隨情欲而造業，誤人誤己，甚為可惜！

定力和感應，是迷人的，但若沒有正見作為指導，也可能是險惡的！以《般舟三昧經》的念佛三昧為例，行者觀想念佛，三昧成就時，佛身栩栩如生現前，行者並且可與佛隨意問答。雖然如此，這時行者可千萬別想入非非，以為佛來為我加持或授記了，應該冷靜客觀思考：如果不是自己觀想佛，怎會有佛出現；如不再觀想，那麼佛也就不見了。如此一想，行者得到一個結論：「我所念即見，心作佛，心自見，心是佛，心是恒薩阿竭（如來），心是我身，心見佛，心不自知心；心不自見心，心有想為癡，心無想是泥洹（涅槃）。」也可以說，自我如果沒有客觀反省，「心不自知心」，心就會

把心所幻想的境，當作真實的，自我欺騙而不自知，活在自己的幻想世界。

這有點像夢境，夢時千真萬確，不會懷疑它的真實性。觀想念佛就是要深入內心，觀察心怎樣造作境界，自我催眠，行者唯有時時緊握正見之劍，如臨深淵，如履薄冰，才能及時以慧劍劃破重重迷霧，霍然勘破幻境，不執內外，心境俱泯，從深沈的無明我見中清醒過來。

這是釋尊所傳的澈底自力救濟之道，這道無明的關卡如未能突破，那麼，對他力的蒙昧和由之產生的依賴感，就難免不時成為修行過程的障礙。特別是期待外力解決問題的習慣，很容易跟有心的外力鬼神感應，從而被偽裝利用，煽動行者，讓行者的修行破功。

所以，行者的修行有兩大關卡，第一是要先通過自己的心魔考驗，其次是要拒絕外魔的誘惑。這兩大關卡，不會因修行而不存在，只要是凡夫，無不被這兩大過患緊緊纏繞，而觸處成障。我們唯有透過修行，自我向上淨化時，才會發現這兩大過患，原來是如此的錯綜複雜，糾結難分，也不得不正視處理。

本文所說他力，涉及範圍很廣，凡是障礙或不障礙行者的力量都是。所以，不管修行與否，他力也一定存

在。只是行者在發願修行之後，首先要釐清哪些是障礙或不障礙的他力，然後培植、累積有助自己修行的他力，綜合成自己的力量，再用來對付或內或外的障礙力量。

如何抉擇他力的障礙與否，何時為障，何時非障？是一大學問，如《金剛經》云：「汝等比丘，知我說法，如筏喻者，法尚應捨，何況非法。」再者，禪宗也有「佛來佛斬，魔來魔斬」之名言，法無定法，行者必須耐心而客觀地深觀因緣，才能漸漸拿捏得宜，從而運用之妙，存乎一心。

印順導師語錄

自力與他力，必須互相展轉增上。如果專靠他力而忽略自力，即與神教無異；依佛法說，便不合因果律。不管世間法也好，佛法也好，若能著重自力，自己努力向上，自然會有他力來助成。如古語說：「自助者人助之」。不然，單有他力也幫不了忙，所以佛教是特重自力的宗教。大凡一個人的能力越強，自力的精神也就越強。如小孩的生存能力薄弱，即依賴他力，漸漸長大，生存能力漸強，自力的表現也就漸漸

不過，就初學者而言，也並非全無標準，世間道德的善惡標準，是最基本的，善行非障，惡行是障，守著這個底線，也就守住人身，不致墮落惡道，才能進一步向上淨化求解脫。佛教一般最常講的他力，就是佛菩薩的護念力量，這對初學者，是很重要的信心來源，求佛菩薩協助解決問題，雖無可厚非，只是解決問題是要看情況的，救急不救窮，如果連生活瑣事都要把佛菩薩請出來主持的話，那麼，依自力承擔的修行，便瓦解無形，辜負佛菩薩對我們的教誨之恩！

明顯。故佛法的他力法門，如阿彌陀佛的淨土法門，龍樹與馬鳴等，都說是為志性怯劣的初心人說。教法被機而設，這是特為能力差的怯弱眾生說的。念佛法門，是屬於他力的，依阿彌陀佛慈悲願力的攝受，才有往生淨土的可能；若沒有阿彌陀佛的慈悲願力，則不能往生。

《妙雲集》下編之四〈淨土與禪〉頁八十六