Asia Pacific Science Publications Co., Ltd.
亞太科學出版社
APSP

亚太社会科学
ISSN(O) : 3080-2121
ISSN(P) : 3080-2113
2026 年第 4 期

昙鸾、善导对自力与他力认知误区的阐释与辨析

释悟广　释庆缘　释能诚　释光平　释计然
（中国佛学院灵岩山分院，江苏苏州，215000）

版权说明：本文是根据知识共享署名 – 非商业性使用 4.0 国际许可协议进行发布的开放获取文章。允许以任何方式分享与复制，只需要注明原作者和文章来源，并禁止将其用于商业目的。

摘要：自力与他力是汉传圣道门与净土宗的核心分界。北魏昙鸾依托龙树难易二道，在《往生论注》构建二道二力理论框架，以陆路、舟船譬喻区分自他力本质，系统梳理并破除五大根源性义理误区；唐代善导承袭昙鸾核心他力思想，依托《观无量寿佛经疏》九品往生、正杂二行、要弘二门、三心四大理论，将抽象义理落地日常修行，勘破六大实操层面认知偏差。善导明确提出，一切善恶凡夫往生皆依托阿弥陀佛四十八愿业力作为增上缘 [2]。昙鸾重在从判教层面破除底层法理误区，善导重在从实修角度纠正日常修行偏执，二者思想一脉相承、层层递进，共同构筑中国净土宗完整的他力本愿理论体系。梳理二人对自他力各类误区的辨析逻辑，既能厘清隋唐净土思想史发展脉络，也可为亚太地区当代汉传佛教修行提供正统义理参照，兼具理论价值与区域实践意义。

关键词：昙鸾；善导；自力；他力；净土宗；九品往生
DOI：https://doi.org/10.62177/apss.v2i4.1526

一、引言

自力、他力之分是汉传佛教圣道门与净土宗最根本的判教标准，也是千年来东亚净土修行的核心争议议题。北魏昙鸾率先将龙树《十住毗婆沙论》难易二道理论本土化，建立完整二道二力架构，彻底扭转早期净土偏重自力修福的传统认知；至唐代善导大师作《观经四帖疏》，结合《观无量寿佛经》九品往生经文，创设正杂二行、要弘二门、三心完整实修理论，完善昙鸾未细化的实操规范 [7]。

自净土二道二力理论成型以来，无论古代注疏还是当代亚太民间修行，始终存在大量自他力认知偏差：或套用圣道断惑标准衡量净土往生门槛，或将念佛心念视为自力功德交换往生，又或割裂九品品位自他力归属，亦有极端者片面解读他力而废弃信愿行持。学界现有研究多单独解读昙鸾或善导单一著作，缺少以“认知误区”为核心主线，纵向对比两代祖师破迷逻辑的系统性研究。本文以《大正藏》T40《往生论注》、T37《观经四帖疏》原始文本为核心依据 [1,2]，分类归纳昙鸾五大义理误区、善导六大实修误区，

作者简介：释悟广，俗名高伟，中国佛学院灵岩山分院。
基金项目：无。

梳理二者思想传承递进关系，结合亚太华人佛教修行现状阐释现实启示，弥补当前分体研究、理实割裂的研究短板。

二、国内外文献综述与核心概念界定

（一）国内研究现状

国内净土思想史研究成果较为成熟，通史类著作中，陈扬炯《中国净土宗通史》明确昙鸾为他力理论奠基人、善导完成净土思想中国化定型，将二道二力纳入隋唐判教体系宏观考察，但通史侧重源流梳理，对各类自他力认知误区缺少专项归纳分析 [3]。赖永海、魏道儒等学者聚焦圣道与净土的教法差异，但未专门梳理祖师破斥误区的完整逻辑链条 [5,7]。

专题研究分为两大分支：其一为昙鸾《往生论注》专项考证，杨永明追溯难易二道印度源头，释常凯解读舟车譬喻内涵，区分行者能缘之心与弥陀所施佛力，但多孤立研究昙鸾，缺少与善导实修体系联动对比 [6]；其二为善导九品、正杂二行研究，李万进立足九品凡夫本位解读善导他力观，印顺、黄夏年阐释正杂二行划分用意 [4,8,9]。现有学术考据研究偏重文本校勘，宗门实践解读偏重修行应用，两类研究相互割裂，尚未整合义理误区、实操误区形成完整研究框架。

（二）海外研究现状

日本是东亚净土研究重镇，佐藤智水等学者从哲学结构解析善导本愿思想，清晰梳理昙鸾理论向善导实操体系的演化脉络，但研究重心偏向义理架构，缺少贴合亚太民间修行的误区分析 [11]。欧美学界以文献翻译、文本校勘为主，Inagaki Hisao 完成《往生论注》英译本，长于文字考据，却缺少面向华人修行语境的实践阐释，对亚太民间普遍存在的自力执念、极端他力邪见适配度较低 [10]。

（三）现有研究不足与本文创新

第一，现有成果多分开论述昙鸾、善导，未完整梳理二人破斥自他力误区的纵向递进逻辑；第二，多数研究仅界定自他力基础概念，未系统分类归纳误区表现、成因与祖师破斥依据；第三，文献考据与亚太修行实践脱节。

本文创新点：纵向区分昙鸾破根源义理误区、善导破日常实修误区两层维度；全文标注《大正藏》原始卷页出处，以一手经文佐证全部论点；兼顾古籍考据与亚太华人佛教现实语境，实现理论与实践融合。

（四）核心概念界定

1. 自力：圣道门行者依靠自身戒、定、慧功夫断除烦恼、证得圣果的修行力量，末世凡夫自力为有漏善业，无法超脱轮回；

2. 他力：专指阿弥陀佛四十八愿本愿业力，是善恶凡夫往生西方的核心增上缘；

3. 难易二道：龙树判教框架，难行道 = 纯自力圣道，易行道 = 依托弥陀愿力的净土法门；

4. 九品往生：《观无量寿佛经》九类往生品类，善导明确九品全部为生死凡夫，品位仅为自业厚薄显现 [8]。

三、理论源头：龙树难易二道与早期净土思想底色

龙树《十住毗婆沙论》最早提出难易二道判分。难行道要求行者历经无量劫自力六度、逐层断除无明，障碍繁多、得道者稀少；易行道依托诸佛本愿加持，无需纯靠自力长久修证。该理论诞生于印度大乘中期，属于通用判教框架，并未专门指向西方弥陀净土 [6]。

汉魏六朝净土信仰传入中土，修行主流以布施、持戒、孝亲等人天自力善法为往生资粮，普遍将净土等同于积累福报的自力法门，尚未凸显弥陀本愿核心。南北朝战乱频发，众生烦恼厚重，凡夫自力修

行的局限性日益凸显。昙鸾受菩提流支传授净土经典，将龙树二道理论专门对接弥陀信仰，完成本土化改造，正式开启自他力理论体系建构[3]。

四、昙鸾《往生论注》：二道二力架构与五大义理误区细化解析

（一）二道二力核心譬喻释义

昙鸾以陆路步行喻自力，行者全程依靠自身体力跋涉，对应圣道自力断惑修行；以乘船渡河喻他力，抵达彼岸依靠舟船运载之力，对应行者依托弥陀四十八愿业力。辅以劣夫跟随转轮王即可凌空远行的譬喻佐证：凡夫本身无解脱轮回之力，成就的关键在于外在佛愿加持（T40・844a）。

（二）五大根源义理误区（表现 + 成因 + 祖师破斥逻辑）

1. 误区一：法门混同误区——以圣道断惑标准约束净土行者

误区表现：南北朝修行者普遍将圣道修行规则套用于净土，认定往生必须断尽见思烦恼、证圣果，凡夫未断惑则无往生资格。

误区成因：汉魏长期以圣道为正统修行范式，早期净土依附圣道传播，信众自然沿用自力思维解读净土。

昙鸾破斥逻辑（T40・821a）[1]：龙树明言难行道“唯是自力，无他力持，五浊恶世难处丛生，亿亿修行罕一得道”。圣道利根圣人之法，与净土罪凡之法机根完全不同，若以断惑设往生门槛，弥陀大悲救度凡夫的本愿便失去意义，两套法门评判标准不可混用。

2. 误区二：功德错认误区——念佛定心属于自力交换资本

误区表现：行者认为念佛时心念安稳、禅定清净是自身苦修所得的自力功德，依靠这份功夫换取阿弥陀佛接引。

误区成因：行者能直观感知自身念佛状态，误将能念之心当作功德本源，忽略名号为佛果功德。

昙鸾破斥逻辑（T40・834a）[1]：南无阿弥陀佛是佛陀因地圆满修成的果地名号，救度功德本体归于弥陀；行者静心只是接纳佛德的身心状态，属于“能受之心”，并非自行产出解脱功德，十念往生是领受佛力，而非自力交换。

3. 误区三：品位二元误区——上品靠自力、下品为佛特例怜悯

误区表现：时人解读九品，认为上品大乘行人依靠自身深厚六度善根自力往生，五逆下品恶人毫无善法，是佛陀破例宽容。

误区成因：仅观行人现世善恶表象，看不到九品往生统一的增上缘为弥陀愿力。

昙鸾破斥逻辑：九品上下一切众生往生，依托的他力本体完全平等。品位高低只是众生宿世善业、信心厚薄的自业显现，仅决定莲开快慢，不改变往生依靠佛愿的本质，不存在善人自力、恶人特例的二元划分[1]。

4. 误区四：废行偏执误区——依托他力便可肆意造恶、无需持名发愿

误区表现：部分修行人片面放大佛力，认为无论善恶，佛陀都会自动接引，无需发起往生愿、称念佛号。

误区成因：极端强调佛力普遍性，完全抹杀行者承接佛愿的主观条件。

昙鸾破斥逻辑：他力是强大外在增上缘，但信愿称名是与弥陀愿力相应的唯一门户。如同劣夫想要腾空，必须主动跟随转轮王；众生若无求生之心、不肯称名，佛愿无法强行度化，他力绝不等于放任造恶、废弃行持[1]。

5. 误区五：行相二元误区——行善 = 自力、念佛 = 他力，以外在行法定属性

误区表现：直观区分行为样式，持戒、孝亲等善行全部归为自力，唯有口诵佛号才算修习他力法门。

误区成因：只看修行外在形式，忽略回向是自他力转换核心标准。

昙鸾破斥逻辑：行法本身无固定自、他属性，判定关键在回向目标。善根回向极乐则转为往生净业；只求人天福报，再圆满善行仍是有漏自力福报。同理念佛不求往生，亦属自力善法[1]。

（三）昙理论价值与局限

昙鸾首次完成汉传佛教二道二力判教架构，从顶层划开圣道、净土根本边界，破除一切源自教法认知的底层自力误区。但其理论偏向宏观判教，未结合《观经》九品体系细化实操规范，缺少日常修行取舍细则，为善导的完善留下理论拓展空间[7]。

五、善导《观经四帖疏》：承袭他力内核与六大实修误区勘破

（一）对昙鸾思想的全盘继承

善导完整承接昙鸾三大核心立论：其一，末世凡夫自力有漏，无力脱离轮回；其二，弥陀第十八愿是他力唯一本体，提出总纲“一切善恶凡夫得生者，莫不皆乘阿弥陀佛大愿业力为增上缘”（T37·247b）[2]；其三，同时否定纯自力成佛、他力废行两种极端，信愿称名仅为纳受佛力的门户，并非解脱主体[7]。

（二）四大理论创新完善实操体系

九品凡夫论：驳斥古德上品为菩萨、中品为二乘圣人旧解，论证九品全部为凡夫品类，圣人无需求生净土[8]；

正行杂行二分：专称弥陀名号为契合本愿的正定业（顺他力），广修多宗法门为杂行，易滋生自力执着[9]；

要门弘愿二门：三福九品定散善为引导众生念佛的方便，终极归宿是专称弥陀；

三心释义：至诚心、深心、回向发愿心是接纳佛愿的心态，非凡夫自力修成的善心[2]。

（三）六大实操误区细化解析（表现 + 危害 + 祖师破斥依据）

1. 误区一：旧解承袭误区——以圣人自力阶位解读九品品位

误区表现：前代注家将九品对应登地菩萨、声闻缘觉，认为上品是圣人专属，凡夫只能求取下品。

误区危害：抬高往生门槛，令普通凡夫心生退怯，违背《观经》普摄罪凡的核心宗旨。

善导破斥依据（T37·176b）[2]：圣人早已断除三恶道业，永离轮回痛苦，无需求生他国净土。整部《观经》施教对象均为世间善恶凡夫，九品差异只是凡夫自身业力厚薄，不存在圣人位次[8]。

2. 误区二：杂修执念误区——广修诸法积累自力功德，认为往生更稳妥

误区表现：学人同时修习禅、律、华严等多门，追求多种善法叠加，轻视专称佛名。

误区危害：心念分散攀缘外法，执着自我修行成果，深陷自力习气，修行迂回艰难。

善导破斥依据（T37·272a）[2]：修行分为正、杂二行，一心专称弥陀名号为正定业，直接契合第十八愿；杂行虽可回向往生，但心念散乱、易执自力，专念名号是契入他力最简正道[9]。

3. 误区三：禅定标准误区——以自力一心不乱作为往生硬性条件

误区表现：禅净双修者以禅宗伏惑标准要求念佛，妄念纷飞即自认无往生资格。

误区危害：凡夫习气厚重，难以长久伏除妄念，极易自我否定，抬高净土往生门槛。

善导破斥逻辑：禅定一心是自力伏惑标准；净土一心是信愿专一归佛。即便妄念不断，只要至心持名，临终十念亦可灭罪往生，以禅定功夫设限违背弥陀大悲本怀[2]。

4. 误区四：二门割裂误区——要门九品善法为独立自力法门，无需回向念佛

误区表现：专门修习孝亲、持戒三福善法，只求现世福报，认为修善、念佛互不相关。

误区危害：停留于人天自力善果，无法归入弥陀弘愿，错失往生正因。

善导破斥逻辑：三福九品（要门）是引导众生发愿念佛的方便路径，修善不回向极乐，仅能成就世间福报；善根回向念佛，方可转化为契合他力的往生外缘，二门为体用关系不可分割[2]。

5. 误区五：特例认知误区——五逆十念往生是佛陀额外放宽标准

误区表现：普遍认为上品善人是常规往生对象，造五逆者临终十念是佛陀破例优待。

误区危害：无法理解弥陀愿力平等普摄的本质，割裂善恶众生的救度根基。

善导破斥逻辑：第十八愿原文本就平等摄受一切善恶众生，五逆十念往生是本愿固有内容，并非特例。上品、下品众生同凭信愿承接完整弥陀愿力，他力平等无差别[8]。

6. 误区六：三心自力误区——至诚心等三心是自身修成的往生资本

误区表现：将三心当作长年修身所得的自力善心，依靠三心完善程度换取往生资格。

误区危害：依旧执着自我心性修为，分不清接纳条件与解脱功德的主次。

善导破释义理：至诚心是放下自力我执，深心是自知无力而信佛，回向心是愿生极乐。三心只是对接弥陀本愿的钥匙，灭罪、往生的圆满功德永远属于弥陀他力，三心本身不具备解脱力量[2]。

（四）善导理论历史成就

善导将昙鸾抽象判教理论转化为完整日常修行规范，依托《观经》经文落地实修，完成印度净土思想东亚本土化定型，确立汉传净土“一向专称弥陀佛名、仰仗本愿他力”千年核心修行准则[3,7]。

六、昙鸾与善导自他力思想传承递进总析

（一）理论内核完全同源

两代祖师底层立论高度统一：均立足末世凡夫无力自力解脱的现实，以弥陀第十八愿为他力唯一本体，同时舍弃纯自力、废行两种极端，明确信愿持名仅为承接佛力的媒介，不能作为往生根本依靠[7]。

（二）层级递进：昙鸾破理，善导破行

昙鸾立足宏观判教维度，解决“为何不可执着自力”的底层法理问题，破除法门定位、功德归属等根源性义理误区；善立足于日常修行实操，依托九品、正杂二行、三心理论，解决“如何修行契合他力”的实操问题，针对品位、行持、发心层面的现实偏执逐一勘破[11]。

时代背景决定二者侧重：北魏北方偏重自力苦行，昙鸾首要任务划清圣道、净土两大法门边界；盛唐宗派林立、学人广修诸法，善导针对性破除杂修自力习气，细化日常取舍标准[3]。

（三）整体思想价值

昙鸾搭建二道二力理论地基，善导完善实修体系架构，二者相辅相成，彻底厘清自力、他力的清晰边界，鲜明区分圣道自力法门与净土他力法门的本质差异，构筑起东亚汉传净土宗牢不可破的核心理论骨架[4]。

七、亚太当代汉传佛教修行现实启示

（一）破除普遍自力执念

当前中国大陆、港澳台、新马等亚太华人佛教圈，大量修行人延续圣道思维，执着打坐功夫、行善数量、自身心性境界，把自我修行当作往生保障。依据昙鸾、善导正见，凡夫一切心念、善法皆为有漏业力，不可作为往生根本，应当回归信愿纳受弥陀本愿的净土本位[9]。

（二）规避两端极端邪见

一类偏执重自力、轻佛愿，过度看重个人修持，忽视弥陀救度本愿；另一类曲解他力，肆意造恶、荒

废信愿持名。二者皆背离祖师中道思想，他力依托佛愿，但信愿称名是承接佛力不可或缺的通道，不可偏废[11]。

（三）清晰划分自他分工边界

行者可自主掌控的：发起信心、立下往生愿、持诵佛名（取用之力）；

灭罪消障、诸佛接引、往生极乐、究竟成佛：全部依托弥陀四十八愿果地功德（他力本体）。

分清二者主次，不执着自力善根，不废弃信愿行持，方为完整净土自他力正见[8]。

八、结语

昙鸾依托龙树难易二道搭建二道二力理论，系统破除五大义理根源误区；善导全盘承袭其他力核心，结合《观无量寿佛经》九品、正杂二行、要弘二门、三心理论，勘破六大实操层面修行误区，形成“昙鸾立理、善导成行”完整递进的思想体系[7]。二人共同阐明核心宗旨：末世善恶凡夫仅凭自身力量无法超脱轮回，信愿称名只是接纳佛愿的途径，往生解脱的根本依托永远是阿弥陀佛大愿业力[2]。

梳理两代祖师对自他力各类认知误区的辨析逻辑，既能完整还原隋唐东亚净土思想史发展脉络，区分圣道与净土教法本质；同时可为亚太地区当代华人净土修行提供正统原典义理参照[11]。本文仅聚焦汉传隋唐两位核心祖师，未拓展日本后世净土流派对比，相关中日自他力思想差异可作为后续拓展研究方向。

利益冲突

作者声明，在发表本文方面不存在任何利益冲突。

参考文献

[1]（北魏）昙鸾。无量寿经优婆提舍愿生偈注 [M]// 大正新修大藏经：第 40 册 (No.1819). 台北（中国台湾地区）：新文丰出版股份有限公司，1994.

[2]（唐）善导。观无量寿佛经疏 [M]// 大正新修大藏经：第 37 册 (No.1753). 台北（中国台湾地区）：新文丰出版股份有限公司，1994.

[3]陈扬炯。中国净土宗通史 [M]. 南京：江苏古籍出版社，2000.

[4]印顺。净土宗思想论集 [M]. 北京：中华书局，2010.

[5]魏道儒。中国华严宗与净土宗关系研究 [M]. 北京：中国社会科学出版社，2004.

[6]杨永明。昙鸾二道二力思想的创立与理论渊源 [J]. 五台山研究，2015 (02):45–51.

[7]赖永海。善导对昙鸾他力思想的继承与发展 [J]. 南京大学学报（哲学・人文科学・社会科学），2008 (03):78–85.

[8]李万进。从九品往生看善导的凡夫本位他力观 [J]. 宗教学研究，2017 (01):122–128.

[9]黄夏年。自力与他力：汉传净土与圣道修行的分界 [J]. 世界宗教文化，2019 (04):67–74.

[10] Inagaki, H. (2003). Commentary on the Birth Treatise of Vasubandhu. Numata Center for Buddhist Translation and Research.

[11] Sato, T. (1998). The structure of self–power and other–power in Shandao’s doctrine. Journal of Japanese Buddhist Studies, 63, 112–136.