**慧灯之光二**

三）恢复力

所谓恢复力，就是发誓不再造作类似罪业的决心。如果认为：虽然我杀了生，但通过忏悔也可以清净，所以我还可以再去杀生；并因此而没有发誓“从今往后纵遇命难也不杀生”的话，就只能减轻而不能清净罪业。只有具备从此不再造作类似罪过的决心，才可以彻底地清净罪业。这是至关重要的。

因为，如果一个人能发誓从今以后不再杀生，那么这个人就基本上可以清净从无始以来直至现在所犯的杀生之罪。如果在此基础上，还能具备其他三个条件，就可以让沉重如山的罪障彻底烟消云散。

在暂时不能完全断除杀生的情况下，针对个别众生，我们也可以发誓。比如发誓从此以后不杀鱼，不杀猪等等；对于那些我们想杀也杀不到的动物，比如现在已经从地球上绝迹的恐龙，若能发誓不杀，也有相应的功德。因为恐龙是以前存在过的生命，我们曾经也应该杀过，现在能这样发誓，同样也可以清净屠杀恐龙的罪孽；另外，对于很多我们不能接近，也不可能宰杀的生命，比如像老虎、狮子等等，也可以发同样的愿。当然，这只是一种不得已的权宜之计，我们无权鄙视任何一种生命，所有的众生都应该是慈悲的对境，都应该一视同仁，没有任何众生应该遭受生命被剥夺的命运。作为一名修行人，就更应该发誓彻底断绝杀生行为。

如果不具备发誓的意愿，或者深度不够，那么弥补过失、清净罪业的程度也会有所欠缺，所以，我们应该真心诚意地发愿。如果实在无法发誓彻底放弃杀生之行，那就发誓尽量不做，这样发誓也是有用的。这是第三个条件。

**大圆满前行引导文·**四种对治力分四：所依对治力，厌患对治力，返回对治力，现行对治力。

索上师开示

**戊三、返回对治力：**[**▲**](http://www.fosss.org/Book/QianXing/dymqx10.html)

返回对治力是指回想起自己往昔所造的罪业后发誓从即日起纵然遇到生命危险也决不再造这样的罪业。如《三聚经》中说：“从今以后，必断严戒。”《极乐愿文》中也说：“若无戒心不净故，发誓今后遇命难，亦不造诸不善业。”

这里最关键的，就是纵遇命难也绝不再造。有了这种誓愿，忏悔肯定相当有力量。像有些人，虽然以 前干过很多坏事，但一出家，就能毅然决然断除这一 切:‚从今以后，我即使饿死，也再不造恶业了!‛有 这种决心的话，罪障肯定会清净。

《地藏十轮经》10里说，有两种人是非常了不起 的，第一、从来不造恶业;第二，造了以后，知道惭 愧并发露忏悔。这两种人，都叫‚勇健得清净者‛。  
苏格拉底也说:‚人可以犯错，但是不可犯同一 个错。‛这个道理很好，人是应该这样。如果以前杀 过人，那以后就不要再杀了，如果对前面的罪都没有 惭愧，又再杀的话，那以世间正理来评判都是无法宽 恕的，更何况出世间了?杀生也是同样的道理，虽然 世间人不这样认识，但我们学了佛以后，就不能再杀 了，再杀就说不过去了。因此，忏悔时，一方面要认识罪业;一方面就是 这里讲的，要有绝不再造的决心，这样就一定会清净的

● 返回对治力  
就像一个人下决心再也不服毒一样，当你知道错 了，比如了解了杀生的果报以后，就应该发誓:‚从 今以后，即使饿死，我也决不杀害一个生命。 这种再也不犯的决心，就是返回对治力。

**金刚萨埵修法中的返回对治力**

发露以后，心里默想：“我以往因为不懂取舍因果、烦恼深重、业障现前，在学佛前、学佛后，皈依前、皈依后，在家、出家，造下了无数罪业。如今，依靠大恩上师的慈悲，我已懂得利害，所以从今以后，即使遇到生命危险，我也决不再造那种罪业了。”这就是返回对治力。

《大方等大集经》云：“若能于佛世尊前，忏悔发露一切罪，是人远离于邪见，能到生死之彼岸。”如果能在金刚萨埵或者其他佛尊面前，真诚地忏悔发露一切罪业，并且立誓再也不造，那么，此人从今以后就能远离一切邪见，到达生死彼岸。

所以，依靠四力忏悔是极为必要的。简单概括一下，在修金刚萨埵法门时，观想金刚萨埵，是所依对治力；在佛尊面前认识并发露罪业，是厌患对治力；立誓改过，是返回对治力。

其实，这样的修行，也并未脱离世间的道理。我们知道，世人犯错以后，也是要先认识错误，认错以后改正，改正了也就没什么事了，谁都能原谅。但如果明明犯了错，却认识不到，甚至还要掩饰，“我是对的”、“我有什么什么理由”……那就没有改过的机会了，当然也就得不到别人的宽恕。

因此，修行人要忏悔，一定要从认识罪业开始。

# **三、恢复力**

 《金刚萨埵修法和如何学修佛法》  [益西彭措堪布](http://www.xianmifw.com/audio/index.php)

**今后纵遇命难时，亦绝不造诸恶业。**

忆念、发露自己往昔所造的罪业后，发誓从今天开始纵遇命难也绝不再造同类恶业，这就是恢复力，也叫律仪力。恢复力包括两个方面：一是今后绝不再造以往恶业，二是受持这样的誓言。下面再从三个方面分析：

1、**为何要修恢复力**？因为没有今后绝不再造的律仪力，就不能彻底断绝罪业相续，也就不能完全清净。

2、**如何具体修恢复力**？一般来说，仅仅口头上说不再造恶远不彻底。需要对每种不善业仔细观想将它断除。比如断除杀生，心想以后绝不杀生，不杀狮子、老虎等大动物，不杀牛羊等畜生，也不杀蚊子、苍蝇等小动物。虽然还未遇到杀生机缘，但这样观想断杀也可获得功德。应当这样想：纵遇命难，我也不杀一个旁生，下至蚊虫、蚂蚁也不杀，纵遇命难也不舍弃这条誓言。其他偷盗等九种不善业都要发誓断除。为了坚固誓愿，观想有人打杀自己，也不再杀生，即使给一亿美金也绝不伤害生命。依此类推，不作五无间罪有五种誓愿；不作近无间罪，有五种誓愿；在家居士不犯杀盗淫妄四根本罪，有四种誓愿；沙弥不犯十种学处，有十种誓愿；比丘不犯二百五十条戒，比丘尼不犯三百六十四条戒，每条各有一种誓愿；而且每条誓愿都宁舍生命不舍誓言。菩萨戒，按甚深见派不舍弃愿行菩提心，不犯十八根本罪，有二十条誓愿，不犯恶作罪，一百八十条，一条一个誓愿。按广大行派，对四重罪、四十六恶作罪都是一一发誓断除，而且宁舍生命不舍誓言。密乘里面，共同的三昧耶戒是内外五部佛的三昧耶戒——十四条根本戒、八种粗罪，《大幻变网》中五条根本罪和十条支分罪，还有其它戒，这些都一一发誓守持不犯。对这么多的戒，自己确能守持，就应坚守不犯，如果力所不及，也要尽力而为。这样在上师金刚萨埵前祈祷，加持消除我和一切众生，让一切罪障、堕罪、垢染完全清净。

3、**发誓有何利益？**这样发誓，不仅能防护自己将来不造恶，而且可使自心日渐清净。

以上四力之中，破恶力与恢复力极其重要，以破恶力能翻出恶业种子，以誓愿力能截断恶业相续。具此二力，再祈祷上师金刚萨埵、念诵心咒，忏罪就会得力，罪业很快就能清净。

**净罪修法（最新译本）**[**益西彭措堪布**](http://www.xianmifw.com/audio/index.php)

三、恢复力

其次，第三个条件是“恢复力”。所谓的“恢复力”是怎样的呢？就是发誓：我从今往后绝不再造罪业，而立下誓言。一定要有这样一个誓言。又有些人说：“我过去造了这样的不善罪业，说是从今往后绝对不造，这很困难。”你若如是作意而念一些金刚萨埵心咒，那么由此罪业也将减少，后世转生恶趣等处的话，受苦的程度会减轻，受苦的时间也会变短等等。所以这并不是一件没意义的事，但罪业无法从根本上消尽而得以清净。因此，你们要认真努力地修持，好好立誓未来不再造这样的罪业。

立誓也有上等、中等、下等三种，“上等”或“第一”说的是什么呢？就是心想：过去造了这样的不善罪业，但从今天开始，纵遇命难也绝不再造。

进一步来说，比如以杀生为例，心中要想：我在此之前杀过这么多生命，从今往后纵遇命难也绝不杀害一个有情的生命。然后在金刚萨埵面前呈禀。同样，若要立誓说：“从今天开始，总的无论偷盗、妄语等任何一个不善罪业，我都绝不去造”，那有些困难。然而将其一一分开，比如杀生、偷盗、妄语等各自分别列出后，看看能发誓做到哪一个，那么能做到的就有很多。这样的话，很多人都能立誓从今往后，对于他人的财物，乃至价值一角钱，又或一根针线以上，纵遇命难也不偷盗。如此立誓就是“第一”或者“上等”，所以请大家看看能否做到上等的立誓。

中等是需要如何呢？若做不到立誓说：“从今往后我纵遇命难也不造总的十不善罪业，特别像是杀生、偷盗这类容易造的罪业，我绝不再造。”也要心想：我必须非常小心谨慎，尽力不造任何一种罪业。若能如此立誓，也属于非常好之列，所以这样修持的话，净罪力也非常大。这是“第二”或者“中等”。

“第三”说的是什么呢？比如，以不杀生为例，把这些有情分类，排除我们日常会杀的牛、羊后，心想：对于此外非日常所杀的老虎、豹子、大象，又或者是我们藏族人日常不杀的，像是鱼这样的水生有情，我纵遇命难也不宰杀。如是分类后立誓的话，也有很大的利益。若是认为我想杀一只大象也杀不了，所以仅仅是说不杀大象，会有利益吗？有利益。我们今生中杀不了一只大象，但往昔世中曾杀过，来世也将会杀，所以这次若能如此立誓，则意义重大。不能保证不杀所有的有情，也要心想：我绝对不猎杀山上的无辜野兽，而后立誓，那将有很大的利益。我这是从杀生方面来说的，除此之外的偷盗、妄语等任何一种不善业，都要像这样立誓。这是“第三”或者“下等”。

你们当中有些人能承诺做到第一种，有些人只能承诺做到第二种，还有些人仅仅只能承诺做到第三种，尽管如此，那也有利益。无论如何，总之大家要立下一个誓言，心想：从今往后，绝不像过去那样肆意造不善罪业，然后行持如此及其以上或大或小的一些善行。请大家务必精勤修持。

对这样的立誓叫作“恢复力”。所谓的“恢复”，就像是弄伤了手，好了后伤口就会恢复一样，之前造了众多不善，但现在要在金刚萨埵面前立誓说：“我未来绝不再造”，以此能令伤口恢复一般，罪业将得以清净。请大家尽心尽力地修持，这很重要，所以不能随意轻视而舍弃。这就是上述所说“四种对治力”当中的第三种力。

生西法师大圆满前行开示

**第一百一十四课**

返回对治力

有些地方第三个是现行对治力，第四个是返回对治力，此处的第三个是返回对治力。返回就是发一种誓言，以后无论如何不再造类似的罪业了。因为自己知道罪业的过患很大，所以以后我不再造了，叫做返回。返回对治力从字面上理解相当于迷途知返。不要在错误的道路上越走越远，应该回头。对于以前的罪业你不要再继续造，在造罪的路上不回头，必须要返回来，不再造了，终止它的相续，叫做返回对治力，就是迷途知返的意思。我在造罪的路上返回来了，没有越走越远。什么是越走越远呢？就是说对造罪本身不去制止，反正造就造了，抱着无所谓的心态天天造，就是没有返回对治力了。

返回对治力对我们来讲也很重要，属于忏前戒后当中的戒后。忏悔有两个，一个是忏前，一个是戒后。忏前是什么意思？忏悔以前犯过的罪业叫做忏前；制止自己以后不再造叫做戒后。这两个条件能够保证我们的罪业清净。如果你一边忏悔一边造，虽然忏悔有功德，也会清净一部分罪业，但是还会源源不断地产生，我们在相同的时间中疲于奔命，如果不制止造罪的相续，根本清净不了。永远都在造罪、忏悔、造罪、忏悔……功德也没办法增上。第一个是忏前，对于以前所造的，一定要通过所依对治力、厌患对治力、现行对治力清净掉；第二个是戒后，戒是戒除，就是制止以后不再造了。下决心发誓以后不再造了，这个很重要。虽然忏悔以前的罪业很重要，但是发愿以后不再造更加重要。否则就是一个循环，成了无休无止的模式。什么时候才能清净？对不起！这个模式没办法清净；什么时候才可以扫清证悟的违缘？对不起！这种方式也扫清不了。因此修行也需要有一种决心、毅力。

当然修行人的根机有强有弱，有些人的罪业他发誓之后，可能就不再造了；有些人修行的力量很弱，他可能发誓之后，还是管不住自己。不管怎么样，还是要发誓，这是一种训练，再再训练自己我一定不再造了，再再作意这个力量慢慢也会成熟，这也是一个训练的过程。我们的很多罪业，在忏悔的时候能不能真正发誓不再造了？虽然我们也知道这是很困难的事情，但是还要一次次地训练。训练的时间长了之后，逐渐所发的誓言也会起到一定作用。随着我们修行的进步、福德资粮、智慧资粮的增长，最后返回对治力就会一断永断了。现在可能有些时候还很困难，即便很困难，我们还是要去做，尽量发誓。因为我们知道罪业的确对自他没有任何利益，如果有利益，我们可以去造罪业。如果没有利益，为什么还要继续造呢！我们有时候也需要发这种誓愿。

菩提洲 普贤上师言教 希阿荣博堪布

下面从四个方面进行分析：

1. **什么是返回对治力？**

　首先，要发起断绝罪业后有相续的心。其次要立誓从现在起，纵然是遇到生命危险， 也决不再造罪业。“若无戒心不净故”，是从反方面告诉我们，如果没有戒后、发誓永不 再造罪业的心，诸不善业就很难清净。反过来说，我们发誓今后即使遇到命难也不造作不 善业，也能够帮助我们很容易地清净罪业。所以，净障是困难还是容易，要观待我们的内 心以及如何去做事。

**二、怎样才能生起戒后的心呢？**

　第一，必须要发起永不再造的誓言，才能让戒后的心坚定。 　　有了坚定的戒后之心支撑，所造的恶业也能够有效地得以清净。

　第二，只有戒除罪障的后有相续，才能够彻底断除罪障。 　　如果我们立下了戒除罪障后有相续的坚定之心，就能够帮助我们彻底断尽罪业。 　　所以，四对治力就像四条绳索，哪一条都不能够缺失。

1. **比喻说明**。

如果知道了吃毒药会导致死亡，就会发誓：今后即使遇到命难，也不吃毒药。同样， 我们知道造作恶业一定会让自己下堕到恶趣中感受深重的痛苦，而即使是微小的痛苦，如 一颗火星落到皮肤上或者一根针扎到皮肤上的痛感，我也不愿意去感受。所以，我要想尽 办法远离痛苦，如同发誓今后永不服毒一样，要发誓从现在起不再造作任何罪业。

　以上比喻启发我们：毒药仅仅是毁坏了我们今生的性命，不能够把我们推到恶趣深渊当中，我们也是发誓 永不再吃。而如果今生造作了恶业，就不但会毁坏我们今生来世的安乐，而且还会把我们 引入到恶趣中感受痛苦，毁坏我们生生世世的安乐。所以，我们更要立下再也不造作罪业 的誓言。

　《生命这出戏》中说：“下定决心从今往后就算死也绝不再造过去曾经造作的恶 业。”比如，大家在每天早上参加百字明共修的时候，有没有观察过自己的发心：是无记 心或者深深的后悔心，还是跟以往的恶业断绝关系的心？或是立誓永远不再造作恶业的心？ 在不断念诵百字明忏悔往昔罪业的同时，我们要立下誓言：纵遇命难，我也不造作以前所 造的那些恶业。“恶业的种子已经种下，有的甚至已经发芽，要阻止它最终结出恶果，就 必须断除它生长所需的条件。戒后，不造作新的恶业，就像是不给种苗浇水、施肥，这样 它就很难成长。”虽然相续中还有恶业的种子，但如果从现在起不再造作新的恶业，我们 就能不断地清净罪业、积累福报，圆满福慧二种资粮。

**为什么在忏悔时要立下誓言？**

　立誓可以帮助我们获得功德，清净相续。

**忏悔时要如何立下誓言呢？**

我们立誓时需要有两种誓言：

　第一，如《前行备忘录》中所说：“最初也要发誓‘纵然我生命遭难，也绝不杀狮 子’。”如果立不了这样的誓，就发愿“纵遇命难，我也不杀天人”。虽然我们是不可能 杀到天人的，但还是要立下这样的誓言，因为虽然这一世杀不到，不代表我们在往昔的生 生世世中杀不到，也不代表今后的生生世世中杀不到。

第二，要再立一个誓言，“纵然遇到生命危难也绝不舍此誓言”，即前面立的那个誓 言，遇到了生命危险我也不舍弃。 　　《前行备忘录》中接着说：“一定要用这两个誓言的铁钩钩住。”让我们再再地不去 造作那种恶业。“再者，从一一众生做起，这样用戒杀的两种誓言铁钩钩住。”最后，我 们再把誓言的范围不断扩展，“同样，不予取等剩余的九种不善，都一一发誓不犯；即便 是我的肉被揪成一块一块而死，也绝不舍弃此誓言。每一个都应该用这两个誓言铁钩钩 住” 。

　这是教我们怎样发誓言。有了戒后的誓言，我们就要行持自己所发下的誓言，今后遇 到任何情况也再不造作以往的恶业。 　　**那么，有些恶习，戒了犯，犯了戒，我戒不掉它怎么办？**

　《生命这出戏》中说：“以前造过的恶业能完全戒掉不再犯，自然是最好，如果一时 不能完全戒除，也要向这个方向努力。比如，先下决心一个月不再犯或一年不再犯，然后逐步延长直到彻底戒掉，就像人们平常戒烟、戒酒那样。我们戒的是所有会给自他带来痛 苦的行为。”如果没有发下猛厉的誓言，就会出现戒了犯、犯了戒的情况。但长此以往， 伤害的唯独是自己。我们可以一点点地改起，比如，在自己的诸多恶习中先选一个来改， 改的时候给自己定一个期限：比如我这一星期或者一个月内不做此事，然后将此期限慢慢 延长。这是上师教给我们改过的窍诀：不放弃自己，一点点来。

**次第花开**

（三）返回对治力 返回对治力是指行者发露忏悔后，内心立下坚定誓言：从今以后，纵然遇 到生命危险，我也再不造这样的罪业。 有些人会认为：虽然我杀了生，但通过忏悔也可以清净。虽然在一般情况 下我不会杀生，但是在某些场合我还是要继续造杀业。这样也只能减轻罪业而无 法彻底清净罪业，就好像服毒的人虽然暂时解毒，但他之后又去吃毒药，这样反 反复复身体不可能恢复健康。同样道理，虽然以追悔心作了忏悔，但如果不具足 稳固的戒心，忏了又犯，罪业也不可能完全清净。

《生命这出戏》中说：“第三种对治力是戒后，下定决心从今往后就算死 也绝不再造过去曾经造作的恶业。恶业的种子已经种下，有的甚至已经发芽，要阻止它最终结出恶果，就必须断除它生长所需的条件。戒后，不造作新的恶业， 就像是不给种苗浇水、施肥，这样它就很难成长。”

正行修持时，从十不善业一直到大圆满的誓言之间，要逐一清楚思惟，发 誓在任何一个细节、支分上都不犯。思惟每一条时都要具备“宁死不造罪业”的 断心，并用“宁死不舍此誓愿”的第二个誓言铁钩钩住。 以杀生为例，通过思惟，了知杀生能使我们深陷于长劫的地狱苦难里，遭 受各种痛苦。之后就要立下坚定誓愿：未来我决不杀生，不杀人、堕胎，不杀狮 子、老虎等大旁生，不杀蚊子、苍蝇等弱小的生命。总之，对于一切生命都不造 杀业，再加上“纵然遇到生命危难也绝不舍此誓言”，一定要用这两个誓言的铁 钩钩住。

之后，为了坚固誓愿，要进一步观想：哪怕有人把刀架在自己的脖子上， 此时宁可自己断头也绝不杀生，下至以身口意损辱有情的行为都不做。同样道理， 对于偷盗、邪淫等九种不善业都要一一发誓断除。 如果一个人能发誓从此不再杀生，就能基本上清净从无始到现在所造的杀 生罪业。如果在此基础上还具备其他三种对治力，就能让沉重如山的罪业彻底烟 消云散。倘若不具备发誓的意愿，或者深度不够，那么弥补过失、清净罪业的程 度也会有所欠缺，所以我们应该真心诚意地发愿。

有的人没有那么坚定，要他一点都不杀生，可能暂时做不到。即使无法发 誓彻底放弃杀生的行为，也可以发誓尽量不做，能少造一些罪业就尽量少造一些， 这样发誓还是有功德的。我们不要觉得不能完全做到就什么都不做了，遇到这样 的殊胜法门，这样想就太不应该了。什么时候你的相续中具足了断除一切恶业的心，那个时候，你的持戒波罗 蜜多就已经圆满了。（二地菩萨真正圆满了持戒波罗蜜多。）因为戒的本体实际 上就是一种断恶的心，真正的持戒圆满就是获得不造恶业之心

思考题

1.仔细思维“破恶力”和“恢复力”，认真忆念自己 的罪业，体会这两种对治力在心上的作用。  
  
2. “恢复力”的关要是什么?请用教证 说明。并谈一谈自己的体会

3.通过学习“恢复力”，你最大的体会收获是什么？