



爭分奪秒

行善積德，战胜轮回

佛云

人的寿命很短暂，就好像清晨
草尖上的露水，稍晚一点就会
被阳光晒干。



爭分奪秒

行善積德，战胜轮回



前言

人们一直困惑往生以后的去向。不知道往生以后会去哪里，什么时候往生，为什么要往生，因此，人们才害怕死亡。

对于生老病死这个问题，悉达多太子也同样感到困惑。因此，他放弃王位、剃度出家来寻找答案。太子曾跟随两位老师探寻这个问题，他们是阿兰大师和无陀大师，两位都是印度有名的得道修行人。

实践完从两位老师那里学到的全部理论后，太子依然没有找出生老病死的答案。两位老师都在众弟子中宣扬太子的能力说：“太子殿下跟随我学习，程度已经和我一样了。”于是，两位老师都邀请太子留下来一起训练弟子，但是太子拒绝了，他想继续寻找生命的答案。

6 争分夺秒

当太子在探寻之路上得到更深刻的认识以后，就回头来探索自身的问题，例如：根据当时风行的修行方法即苦行，也就是猛烈地压迫躯体，谁能锻炼躯体到极端，谁就能摆脱生死轮回。太子如此强烈地渴望摆脱生老病死，于是开始实践这个方法。

太子开始以极度猛烈的方式苦修，且比常人所能承受的程度深，并按照四个层次逐渐增加难度。

第一层：用上牙咬紧下牙，舌头顶住上颚，直至汗水从腋下溢出，就这样一直持续承受着沉重的苦痛，就好像有人一直捏着他的脖子。直至太子意识到这样做不能证悟，才改用别的方式。

第二层：尽量自然地屏住呼吸，直到感觉气息从鼻子呼出，口腔中的气息不能在身体中自由流通，却从耳朵窜出，以至两边耳朵都发出呼呼的响声。经年累月都必须忍受头部胀痛、腹部绞痛、身体灼热这些剧烈的痛苦。太子如此苦苦地修行，直到确定这个方法是不正确的，才改换方式。

第三层：绝食。一天一天地减少饭量，少到一天只食一粒米，身体也跟着干瘪，肌肤黯淡无光，骨头都暴露出来。身体由于缺少食物导致毛发发臭、脱落，全身无力，走路歪歪扭扭，甚至跌倒。太子以这样的方式长年累月地苦苦修行，还是没有找到生老病死的答案。

如此苦苦地修行还是没有找到答案，于是太子停止苦行，像以前一样进食，同时继续寻求别的方法。

到了佛历45年前的卫塞节月圆之夜，太子坐在尼连禅河岸边的菩提树下，为了寻找解脱生老病死之路，虔诚地许愿道：“就算耗尽血肉，筋骨暴突，如果不能证悟，我也决不离开此坐。”太子以血肉之躯为赌注精进修行。

结果，太子证悟了。他参透了“无明”才是生老病死之源。太子圆满地证悟成佛。

从此以后，太子就致力于弘扬佛法，度化众生的职责。使众生从生老病死的旋涡中解脱出来。

三藏中大量记载了佛陀证悟后，对于人们往生后的去向，以及人们应该怎样摆脱死亡的开示。

因此，为了宣传佛陀高尚的教义，让生命绽放光芒，三藏工作组将施命法师讲解的《争分夺秒》编辑成书出版，让每个人认识生命的短暂，为了今生、来世的美好，应该争分夺秒地行善积德，以及研习佛陀高尚的佛法。





目录

- (一) 往生后的去向.....9
- (二) 往生前的心境.....15
- (三) 今世不放纵.....21
- (四) 争分夺秒.....25
- (五) 照顾患者的正确方法.....37
- (六) 回向功德给往生之人.....43
- (七) 附录.....51
- (八) 静坐引导.....55







往生后的去向



佛陀说：“当心不混浊，就会转生善道。”

佛陀之言是行为的准则，教导我们如何生活。专心修福积德、有正念不放纵才是“懂得如何准备死亡，或者战胜轮回的原则。”

要如何准备争分夺秒行善积德，战胜轮回？这是每个佛教徒都必须知道的关于死亡的要事。因为，往生后生命不会消失。

佛陀所开示的往生后的去向，一共有三点：

- 1) 有些人会坠入恶道。
- 2) 有些人往生善道。
- 3) 有些人灭尽烦恼，证入涅槃。

在《法句经》中可以看到，那些堕入恶道和往生善道的人，还有数不尽的轮回。但是那些已经灭除烦恼的人，不去恶道也不去善道，他们会进入涅槃。这些人是不会再轮回。佛陀已经涅槃，不会轮回了。目键连、舍利弗、阿难这些阿罗汉圆寂后，再也不会轮回了。而那些还没有灭尽烦恼的人，还要在生死轮回中徘徊。

那些生前恶业太多的人，往生后堕落恶道。堕落恶道会长久受折磨。一旦业报消尽，就会再次投胎成人。那些往生天界的人，还有一些恶业存在，但是修的善业多过恶业，死亡后就往生天界。一旦天界的福德耗尽，余下的善业功德会让他们投胎成人，因为他们还没有断灭欲望，无法进入涅槃。

那些从天界和从恶道来转世的人是一样的吗？同样是人，但是却来自不同的地方。那么他们的区别在哪儿呢？

1.1 恶业重的人轮回的特性

来自恶道的人，恶业跟随着。有些人还未消掉的恶业有很多，在母亲腹中时就开始受苦了，父母亲也因为他的恶业而跟着受罪。例如，有喝酒行为的人来投胎，前世喝酒太多，一旦从恶道解脱，转世重新做人，无法投胎到好的母亲的腹中。喝酒的行为逼着他投胎到嗜酒的母亲之腹中。

母亲嗜酒如命，怀孕的时候就会呕吐。恶业驱使着她越吐就越是想喝酒。一旦酒下肚，投胎到母亲腹中的胎儿也就跟着醉了。

再者，经常杀生的人，当他还是人时，喜欢杀生，一旦要进入母亲的胎中，也一定投胎在经常杀生的母亲胎中。没有那样恶业的母亲，就进不了她的肚子。他们必须是有同样恶业的人。当他进入母亲胎中，母亲也会呕吐，也想杀生。有些人怀孕后就想喝新鲜的血，喝不到的话，就会呕吐不止，所以就要不断地喝血。有些母亲一旦怀孕，就想把小孩打掉。

这几年很多国家通过了自由堕胎法，就连母亲都会嫌弃胎儿，不想要他，母亲想要堕胎让他死掉。

为什么会这样呢？如果没有学佛法，可能对这样的事情就不了解。这是因为有杀生行为的人太多了。杀业重的人转世为人，恶业就会跟着他进入母亲的胎里。他们的恶业加在一起，就会影响政府通过自由堕胎法，让堕胎成功。这就是恶业重的人之真实写照。

1.2 善业多的人轮回的特性

有功德的人轮回时会是怎样呢？母亲会整日整夜地等待，什么时候才像别人一样有小孩。行善时，就烧香拜佛祈祷说：“赐我一个好的小孩吧。”当天人必须从天界降世的时候，就会选心地善良的母亲。一旦入胎，对母亲和小孩都有好处。

功德的力量是很特别的。当进入母亲腹中，母亲会有什么感觉呢。当母亲呕吐的时候，做什么都没用，只有供佛斋僧，她才会立刻好起来。可以说，来投胎的小孩，前

世常常布施，当他进入母亲的腹中，母亲就会呕吐。但是如果供佛斋僧，母亲吃任何食物都不会再吐了，不会像有些人那样想喝鲜血。

那些经常诵经打坐的人，一进入母亲的腹中，母亲也会呕吐。但是，当母亲诵经打坐以后，就会好起来。胎儿也会跟着母亲感受到法喜。

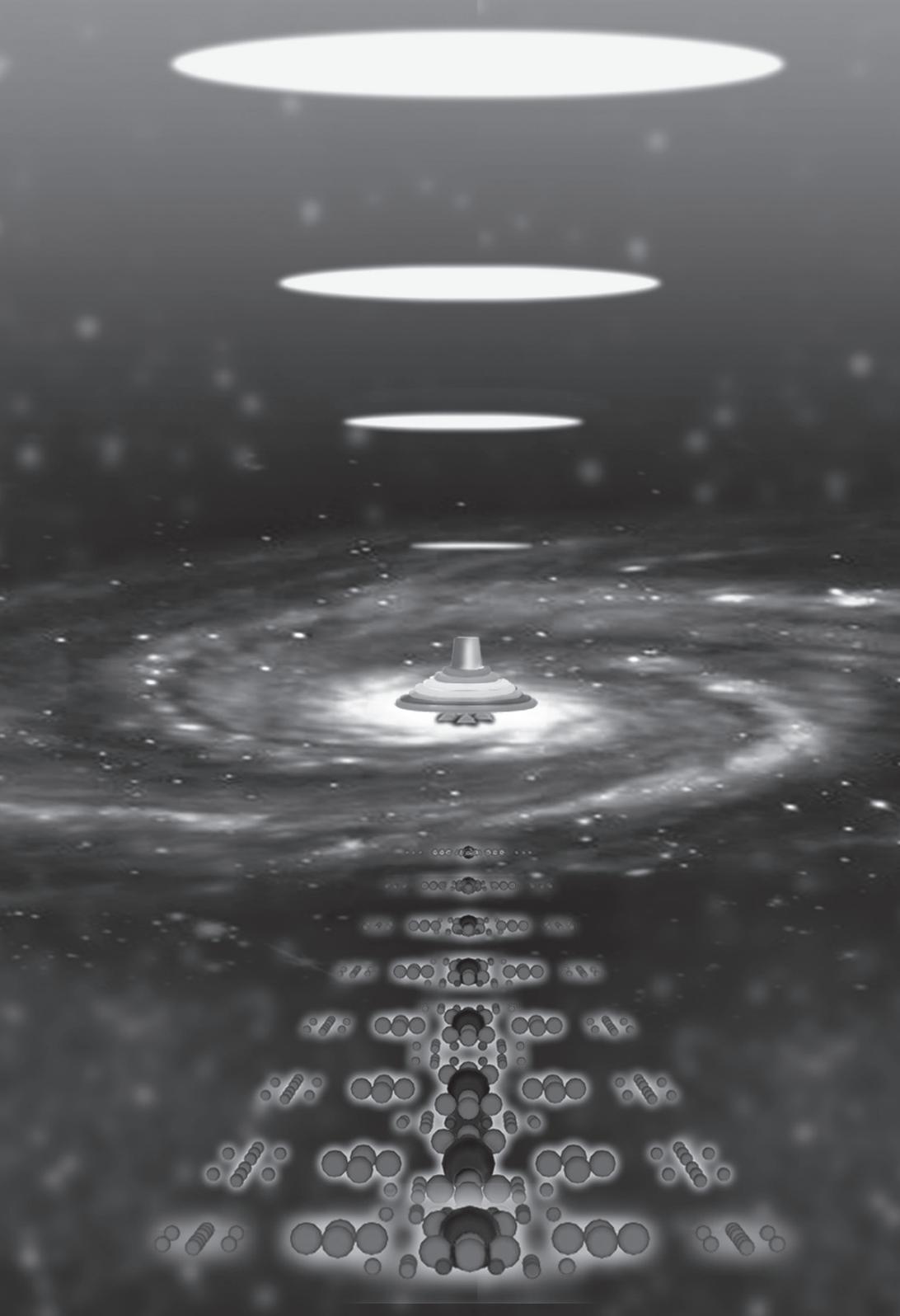
当酒鬼转世的时候，母亲一吐就想喝酒，喝到醉、喝到头晕，母亲会跌倒，胎儿也是一样。

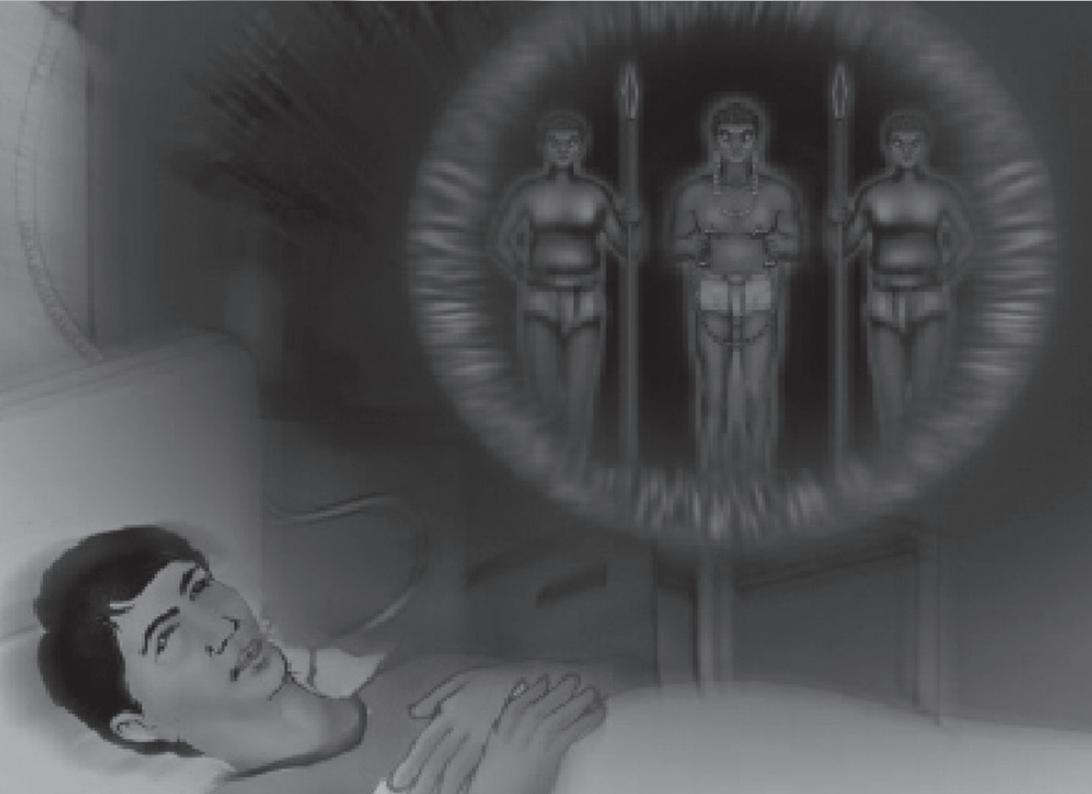
因此，佛陀说往生后的去向有三个：

1. 去恶道。
2. 去善道。
3. 灭除烦恼后进入涅槃。

去恶道的那些人，一旦从恶道解脱，转世为人，会变成有缺陷的人。而那些行善积德的人，则往生到天界。等到要转世时，储存的功德力量使他转世成人，从入胎开始就是一个很完美的人，大家都愿意尽心尽力地照顾抚养他，为他准备好一切。而且小孩自幼聪慧，易养育，不撒娇，不生病，没有人想对他使坏。







二

往生前的心境



往生后将转世到哪个境界，事实上佛陀已经有了明确的开示：行善将往生善道，造恶将往生恶道。人们一般在亲人往生之后，都想知道他们到底转世到了地狱还是天界。其实这很难，因为没人清楚地知道他们生前到底做了哪些善业或恶业。

在佛教经典中，古代先贤曾对即将往生之人的心境，以及往生之后的转世情况有过一些记载。阅读后觉得有理有据，于是就拿来开示，希望人们能从中得到一些启发。如果想要更好地了解，就要精进打坐，如同阿那律陀尊者一样具足法眼后亲自见证。如果真能这样，必定会更加明了。

先贤认为人在临终之前，即“结生心”出现前的心境，一般会有3种，分述如下：

1. 业相：指生前所造下的业，在临终垂危的瞬间显现。例如生前曾杀过人，那么杀人的画面就会呈现；生前是酒鬼、烟鬼，曾背叛丈夫或妻子，也同样会如一呈现成画面让自己清晰得见。如此，心将会浑浊，心境便由这些画面来决定。当心脏停止跳动后，就会转世投生恶道，如地狱等等。

如果生前曾争分夺秒地行善积德，例如：布施、供养斋僧、修建寺院或持戒，临终前就会看见这些行善的画面。从而让心明亮舒畅，在停止呼吸后，美好的心境就会引领其转世善道。

2. 转相：指生前造业使用的工具，在临终垂危的瞬间显现。例如造下杀业，即杀动物或人时所使用的刀枪等凶器。或者行善修功德时所用的食物或容器，所有的这些都会在呼吸停止前以相的形式呈现。

如果是造恶业，就会显现做恶时的凶器，无论造业时是什么心态，当这个画面显现时心就会浑浊不清，当往生之后就会转世恶道。

如果是修善业，如生前曾在功德衣法会时供养袈裟及布施品，临终前显现那些布施品的画面会让心清净明亮，往生之后就会转世善道。

3. 境界相：指往生之人看到自己往生转世后的境界，这些境界会很清晰地显现出来，有时是自己曾见过的地方，有时是不曾见过的，但大多数都是自己不曾见过的地方。因此可划分为以下的类型：

(1) 转世地狱：在即将往生前看见炽热的火焰与赤红的铁锅，以及身材奇异的狱卒，他们手持铁锤或长矛，凶狠地将往生者的细人身强行带走。临死垂危之人会很清晰地看见这些画面，这是从内心生起的画面，让人感到惊吓恐惧。要是那时能发出声音，他便会大呼救命，非常悲惨可怜，而此预兆也表明他必定会转世至地狱。

(2) 转世饿鬼：在即将往生前看见黑暗的山谷或山洞的画面，有时也会看见许多稻壳与谷穗，感觉异常地饥饿口渴。有时会看见血水与脓水，画面非常的恶心。有时会看见身材魁梧且肮脏的饿鬼，非常可怕。当这些画面在临死前清晰地显现于心，表明此人会转世为饿鬼。

(3) 转世畜生：在即将往生前看见草地、丛林、山川、河流与竹林，有时看见的是各种动物的躯体，如黄牛、水牛、猪、狗、鸡、鸟、老鼠、蛤蚧、壁虎、千足虫、蚯蚓等等。当这些画面在临死前清晰地显现于心，表明此人会转世为畜生。

(4) 转世为人：在即将往生前看见母亲胎盘中的胎儿或来世母亲的胎盘，但这样的画面会转瞬即逝。当这些画面在临死前清晰地显现于心，表明此人会再次转世为人。

(5) 转世为天人：在即将往生前看见金碧辉煌的天宫，那是在人间不曾见过的。有时会看见天界的树木或天宫中用钻石黄金所铸造的床，非常光彩夺目。有时也会看见天男天女在唱歌跳舞。这些画面会清晰地显现于心，让

临死之人心旷神怡且面带微笑。如果仔细观察其外表，就会发现他正自然安详地的往生善道，因为这些现象能清楚地表明此人会转世至天界成为天人。

有时这些征兆并不只是显现一种，因为有的人生前既行善又造恶，因此在临终前会看见多种画面显现于心。那些画面会依次显现，可能是地狱的画面先出现，然后再到天界的画面，有时会是天界的画面先出现，然后地狱的画面再随之出现。有时会交替出现畜生的画面，最后才会出现人的画面。如果是这样，那么最后显现的画面最有威力，临死之人的心会据此生起心境，然后根据最后显现的画面，转世到相应的境界。







三

今世不放纵



无论如何，应该要明白转生为人的时候不能放纵生命。我们还没有解除烦恼，不管是来自恶道的，还是来自天界的，都不能放纵。

有些人在母胎时，母亲想堕胎，不想要他。有些人从恶道转世来，虽然父母亲不想要这个孩子，但是亲戚们心地善良，认为这个孩子也是自己的子孙，于是就养育他，从小给他良好的教育。他要是爱捣乱胡闹就教育他。从长辈们那里得到良好的教育后，慢慢长大，有机会做善事，积累新的功德了。但是在积功德之前，每一件事做起来都很艰难，想去供养，却被通知师父今天不来，不能供养了。想去做善事，却遇见打雷下雨。有很多障碍在阻挡着他，恶业让他不能顺利行善。

做善事逐渐积少成多，就像一滴一滴的水，滴久了就可以把大水缸滴满。这些人虽然是来自恶道，但如果一直鼓励自己不断地行善，下一世就可以去天界。

但是大部分人没有机会行善积德，无法去往天界。因为他们从一出生就开始遭遇苦难，有些被母亲丢在垃圾堆里；有些被堕胎；有些生出来后是残废、四肢不健全或者智障；有些没有机会读书，一直贫穷困苦的生活。不过他们都有机会养活自己。

因此，每个人的生活都不该放纵，无论他是乞丐、穷人的孩子，还是天生的小儿麻痹症患者。如果他做善事，他们也能养活自己。

至于来自天界而转世的人，具足智慧，一出生父母就为他准备好一切。有些人得到良好的教育，有机会继续做功德。不管他们想要什么，想做什么都会成功。因为过去的功德，就像人把水舀起来存放在水缸里一样，只要再加一点、一勺或一桶，就刚好将水缸装满。

这些来自天界的人，想要得到什么、想做什么都可以称心如意。就像某些国王，不管想做什么，所有的国民都想协助国王，每个人都愿意伸手援助。至于别的人，即便做到筋疲力竭也没人来帮忙。

但是有些来自天界的人，生活放纵，认为自己就是最厉害的了，没必要再行善。满足于自己出生的环境，生活很舒适了，为什么还要再行善呢？于是就饮酒、吸毒，放

纵自己的生命，没有再争分夺秒地行善，因而给自己的生命带来罪孽。往生之后，没有往生天界，而是坠入恶道。

佛陀将人的来世今生分为四种类型：

第一种是：前世黑暗，来世黑暗

这是指来自恶道，当转世为人后继续造恶，往生后依然堕落恶道。

第二种是：前世黑暗，来世光明

这是指从恶道解脱，转世为人后，尽心尽力、争分夺秒地做善事，一旦往生，就可以往生天界。

第三种是：前世光明，来世黑暗

有些人来自天界，但是得意忘形，沉浸于吃、喝、嫖、赌的事情，甚至结交坏人和好吃懒做。这些人就是前世光明，但是来世黑暗。

第四种是：前世光明，来世也光明。

一些人前世光明，是因为来自天界，往生后也是回到天界。

因此，前世黑暗、来世黑暗是一种类型，前世黑暗、来世光明是另一种类型。前世光明、来世黑暗是一种类型，前世光明、来世光明又是一种类型。

往生后去的地方：一部分人往恶道，一部分人往善道，还有一部分人去涅槃。



四

争分夺秒



由于我们还没有断除烦恼，有时候会行善，有时候会造恶。即使在同一天，早上起来布施、诵经，然后开车去工作。一到工作的地方，就开始出岔子了，与上司和下属吵架，使自己心情焦躁。气消后下班回家时，想早点回家休息。结果遇到塞车，就开始不耐烦了。有巴士堵在前面的时候更生气，从公司出来就一直骂司机。塞车后不知道要做些什么，就开始骂国家政府，自言自语，越来越不耐烦，直至一身疲惫地回到家中。孩子来烦，便呵斥他们。吃完饭，心才平静了一点。于是诵经、打坐，过了一会儿，心渐渐平和了，然后就去睡觉了。

因此，在同一天，我们就有了善业和恶业。那我们怎么知道是善业先回报，还是恶业先回报呢？这又是一大难题。为什么说是大难题呢？

3.1 往生没有预兆

我们不知道自己什么时候往生。有些人活了六十年，还是不知道什么时候往生，但是相信总有一天会死的。事实上往生有数不清的轮回，往生没有预兆。因为往生没有预兆，无法严阵以待。佛陀对此进行开示，人临终的刹那，决定往生后是堕落恶道还是往生天界。

临终时，如果心还是混浊的，将会堕落恶道：地狱、畜生道、饿鬼道。这就是佛陀告诉我们的，等打坐到一定程度后自己就会看到，以及得以验证。

如果临终时，心是透澈光明的，就会往善道。

善道是怎么样的呢？有一部分人去不同层次的天界，有一部分人因打坐到一定程度，转世后成为梵天人，一般的也会转世成人。

往生之前心是光明透澈还是混浊，这很关键。如果心光明透澈，善道将会是归宿。如果心是混浊，恶道就是归宿。因此，死之前的那一秒钟，一定要争分夺秒，如果死了，便是转世了。

世间的战争和佛法的战争都是一样的。世间的战争，长年都在整军作战，准备了3年、5年、10年、20年，但是到了真正要战斗的时候，开战2-3个小时或者一两天就胜负分明：谁是战胜方，谁是战败方。

往生时去恶道还是善道也是一样。有些人能活到五、

六十岁，有些人八十多，甚至百岁才往生。临终前的那一秒钟，也就是战胜轮回的刹那，最后往生的境界是好还是不好，由死前心境决定。

要怎么做心才能透澈光明不混浊呢？假如我们不断地修行，不断地打坐，看到法身的时候就会知道：

- 1.那些一生都争分夺秒行善、修功德的人，心是不混浊的。
- 2.那些一生都守戒的人，心是透澈光明的。
- 3.那些一生都打坐的人，心是不混浊的。

但有些人一生都惹事生非、杀生、偷盗、风流好色，甚至撒谎、赌博、酗酒，终其一生，他们的心都混浊。

心的职责有四点：

打坐静修到一定程度时，就能看到自己的心。以平常的眼睛是看不到的，要用法眼才能看到：心就像明亮的水晶球，在我们的身体中。

假如我们可以将心剖出来，就可以看到一层层的肉心，一共有4层，叙述如下。

第一层的职责是接收

声音从听觉神经传到心，接到了就意味着收到了。有图像来触动眼睛，视觉神经传送到心。气味触动鼻子，味觉神经就传送到心，接收下来了就可以得到气味。食物的

味道影响舌头，舌头神经就会传送到心，存留下来称之为味觉。有物体触碰到身体，身体神经就会传送到心。外层肉心的职责就是接收。

第二层的职责是记忆

就是记录下来的意思。就像录音软体，不管说什么都可以被录下来；也像摄影机一样，不管谁做什么，都能被拍摄下来。但是现在高科技工具只能记录声音和影像，还不能记录气味。不知道什么时候，气味可以被记录下来，食物的味道也可以被记录下来。看电影时也会感觉很美味。日后放映电影，可以感受到香味扑鼻，或者臭气熏人。

如果可以记录触觉，当男主角扑过去踢坏人的时候，不知道观众们是否会跟着那一踢而摇摇摆摆地倒下。因此，第一层可以接收，第二层可以记忆。

第三层的职责是思考

记下来成为资料之后，就拿来思考。

第四层的职责是理解

在经过思考之后，接下来它就决定要相信或去理解它。接收了就记，记了就思考，思考了就理解。

如果那些一生都在惹事生非的人，他们就只能接收不好的、郁闷的事情，就会记住、思考郁闷的事情，好的事情从来都不会知道。甚至怎么行善也不知道，用怎样的心

态去拜佛也不知道，怎样持戒也不知道。就知道哪种牌子的酒和这种牌子的酒混合起来有多美味。

当他接收了坏事，就记住坏的，他就思考坏的，然后也就理解坏的。好的都不知道，只知道坏的，从头到尾都是坏的。

这类人即将往生之时，这些画面就会来缠绕着他，他们只看到让心郁闷的事情，往生的时候就会一直挣扎，带着郁闷的心死去，这样就会堕入地狱。

虽然生活中一直被一些事缠绕，但往生之时，心却明亮起来。如有些人一生都在为非作歹，从青少年开始就是强盗。到了五六十岁时觉得惭愧而去出家，一直专心诵经打坐，争分夺秒的行善，于是在他往生之时心变得透澈，因此往生天界。

那他犯下的抢劫杀戮之恶业会去哪呢？这些恶业在等待着他。转世的时候如果心透澈，就可以做天人，别人可以做一百年，他却只能做个五天的天人。因为功德的力量只有那么一点，不久心就会混浊了，掉到恶道。如果转世成人，因为他还有功德存在，会让他得到善良的父母亲。但是当出生之后，恶业就会开始搞破坏了。父母亲给予他很多，但是他曾经抢劫的恶业，常会导致发生洪灾，发生火灾，甚至被他人抢夺财产，直到他倾家荡产为止，这都是他曾经造下的恶业所致。

有些人杀业很重，当转世成人时，因前世在生命后期

所修的功德，使得他一出生就长相英俊或漂亮，但只能活到中年而已。前世杀戮的恶业多，风流好色的恶业多，这些恶业都会跟着来，让他们患癌症而死，或者发生意外事故。恶业就是这样来破坏的。恶业会破坏人类的生命，而善业会让生命繁荣昌盛。

那些一生都在争分夺秒行善的人，会不会在暮年之时堕入恶道呢？在佛陀时代就有这样的一个人，他一生都在行善积德。往生之时，因子孙争吵，被他听到了，他的心就混浊起来，生他们的气，往生后堕入恶道，但不会太久。过不了多久，积下的功德就会带他从恶道解脱出来，转世为人。但是因为前世在往生之时，心变得模糊，使他一出生，脸上就有皱纹，长相不好看，这是恶业造成的，结果没有人想抱他或靠近他，连他亲生妈妈都不想抱他。

但是接着曾经修过的功德，开始有了回报。尽管长相不好看，身材也不好，背也是驼的，但他的智商却很高，做什么事情都成功、如意。不论什么事，如果谁按照他的策划去做都会成功。这就是恶业与善业回报的结果。

而另一个人一生中惹事生非，到了晚年，他痛改前非、改过自新。这样他勉强可以有好的去处。这样说不是告诉我们，如果一直造恶，最后改变来行善就行了。其实大部分的人不会如此做的。因此，临终时，好像善与恶正在作战，如果一生中一直行善，但临终时心混浊，就不好了。

因此，往生就是善恶之间的战争，谁都不能忽视。战争就是会有输赢。准备充分的军队都有可能战败，不要认为军队人数多就一定会赢，这可不一定。

更重要的是往生是没有预兆的，什么时候往生都不知道。

我们一生都在争分夺秒地行善，临终时正好心混浊，就在心混浊的那一刻死去，这就很遗憾了。往生没有预兆，但是不管怎样，每个人都要面对死亡。

3.2 人的寿命很短暂

佛陀说：“人的寿命很短暂，就好像清晨草尖上的露水，稍晚一点就会被阳光晒干。”

为什么佛陀会那样说呢？人的寿命一般在50、60、70、80、90岁，还有一些人活到100岁。人的寿命不是很长吗，为什么要说就像草尖上的露水呢？其实是真的像草尖上的露水，因为人的生命并不像我们想的那么长。

如果吸气，却呼不出气，那么就会往生。

如果呼气，但是吸不进去，那么也会往生。

如果呼气 and 吸气都不行的话，那么就会更快往生。

呼气或吸气的的时间有15秒，这还是最长的。那就是我们真实的寿命。其实我们真正的寿命有多长呢？呼气15秒，吸气再15秒，就是这么长了，而不是10年，也不是

20年，仅仅15秒。它什么时候会停止也不知道。

生命很短暂。因此，佛陀才说，人的生命就像草尖上的露水，早上出现，有阳光了，就被蒸发掉了。

3.3 不能预测往生的地点

我们往生的地点，谁都不能预测。有些人花了很多钱建大房子，价值百万，五百万，上千万不等，但他们却被车撞死在马路上，无法如愿地在建好的豪宅里往生。而有些人在ICU病房往生，不能像自己希望的那样，在自己家里往生。

这些情况很值得我们反思。这会让我们放下那些不该执着的事物、不正确的看法，因为我们连自己想要死的地方都无法预测。

当祖辈或父亲母亲即将往生的时候，多留意一下，这是非常重要的。如果他们真的已经撑不下去了，就不要勉强，让他们往生前还那么痛苦。例如在医院治病，用氧气罩，身上管线很多，蓬松杂乱。如果他们受不了折磨，就带回家让他们在家里往生比较好，不要让他住进ICU病房忍受病痛了。如此他就可以带着正念离开。

如果是在家，病情多么严重都要忍受着；往生之前还有意识，就可以念佛，如果还生着病，仅剩下一丝力气，应该争分夺秒，带他们去修功德。

当他们修功德，功德就会跟随他们。如果那个时候正

好往生，他会想起刚刚供养的画面，比起让他全身插着管子躺在医院的好。如果突然往生的那一刻，想不起任何美好的事情，这样就太遗憾了。

假如不管怎样处理，他都会往生，还是带回家比较好，照顾他的人累一点也没关系，但可以让他有机会看到或忆念以前行善的画面，在心中留下好的印象。看到奄奄一息的样子肯定要去去世了，就把他带回家吧。让他知道做过什么，例如捐助善款的收据，应该争分夺秒地念给他听。如“您曾供养善款建寺院，还有别的很多功德。”

我们每天可以跟他说：“你修了很多功德，听到吗？如果听到就眨两三次眼。”就这么争分夺秒地提醒他，让他想起自己做过的善事。

有些人熬不住了，但是他可以眨眼的话就提醒他忆念功德，直到他面带微笑安宁地往生，这样也还是可以的。

因此，要是亲戚即将往生，他们看起来真的快不行了的话，不要让他们去医院了，这样只会让他们感到委屈，心里不舒服地说：“财产全都留给子孙，看啊，等到要死了，他们就把我一个人丢在医院里等死，却不理解我的心啊。”如果委屈地往生，委屈也就是心混浊，往生后就去了恶道。正确地照顾即将往生的亲人，这也是报答父母和祖辈的一个方法。

在帮助他战胜轮回时，有多少后备力量都得用上。趁还有点力气，要争分夺秒地给他听他喜欢的佛法，或者

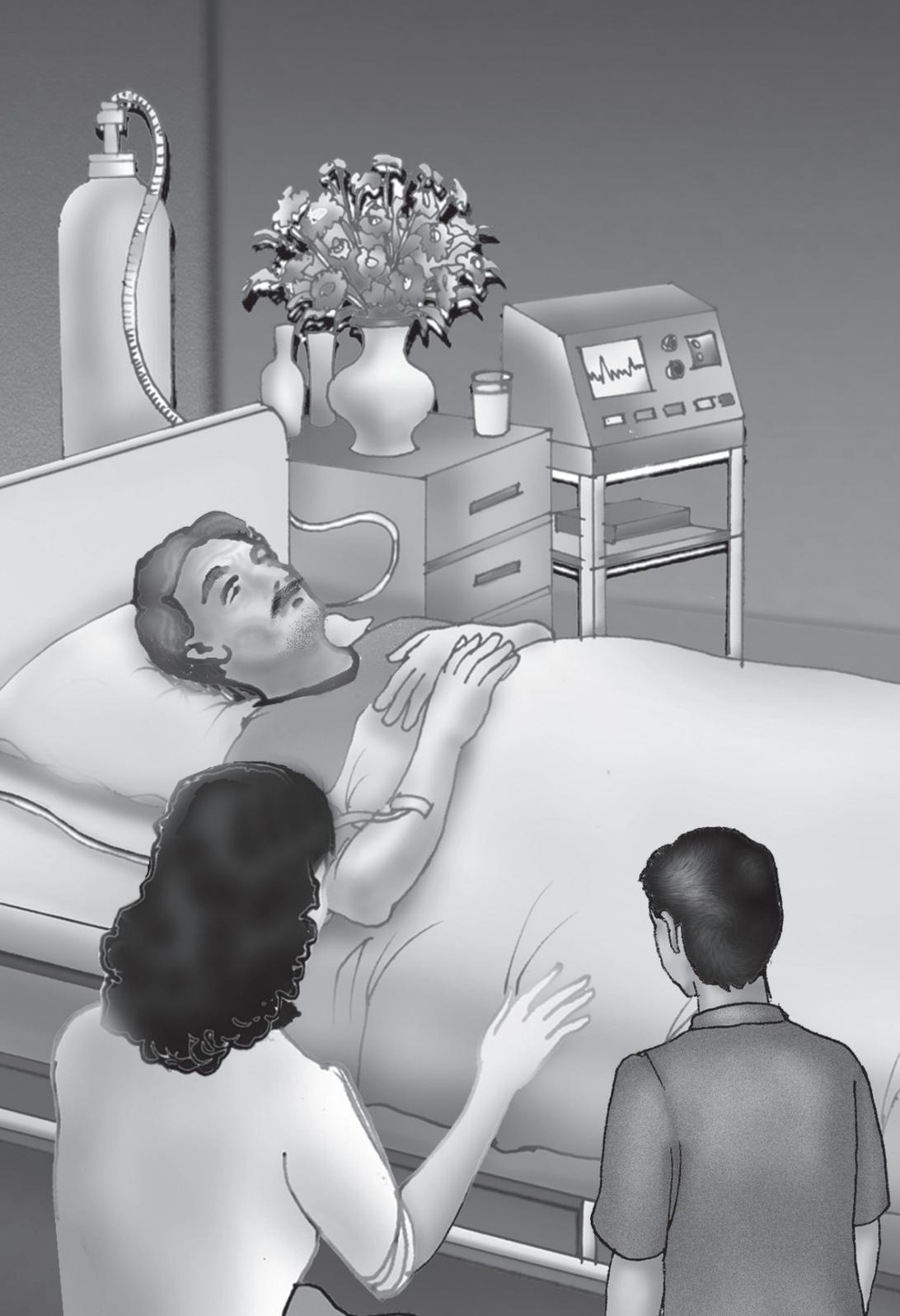
领导打坐的声音等等。拿这些给他听，或者在他生病躺在床上时候放给他听，也许他能听到一点。即使什么都听不到也没关系。又或者听早晚课的诵经打坐。打开让他听听，他要是睡一会儿醒一会儿都还是好的。死的时候带着诵经的声音一起去，他就能转生善道。

3.4 往生的时候是一个人的

没有谁是跟着谁一起死，也一起转世到同一个境界，即使再怎么相爱，想跟着一起往生，最后也是各走各的。因为每个人的善业和恶业是不同的，每个人都有不同的去处，因此没有谁是可以跟另一个人一起往生，但是在往生之前可以相互帮助。







五

照顾患者的正确方法



在日常生活中，生病感冒是一件很平常的事情，也是每个人都会遇到的。因为人必然要经历生、老、病、死。但在老死前，必然要先受疾病的折磨，轻微还是严重，这就由今世和过去世所累积的福德来决定。在临终前，也就是病魔折磨期间，这是非常重要的时段，可以说是分秒必争的阶段。而在此阶段患者所处的角色最重要，因为这将决定在自己死后，是往善道还是恶道。一般人都会做好往生善道的准备，可尽管有时已经准备好了，但总会有“魔”来打扰，使得患者的心变浑浊，导致患者死后要先坠入恶道一段时间，然后才转到天界。可是地狱的一天一夜是如此漫长难熬，大约是人类千万年的时间。

以上所指的“魔”，不是我们通常所认识的“魔”，而是指照顾患者和探望患者的人。因为照顾患者或探望患

者的人与患者关系很特殊，可能患者是自己的父母亲、爷爷奶奶，也可能是最爱的妻子或丈夫。但又由于自己的无知，不懂得正确地照顾和探望患者，导致自己成为残害患者的“魔”，将自己最爱的人送往恶道。

在生命的最后关头，时间是极其宝贵的，就那一瞬间，既可以将患者送往天界，也可以送往地狱。

正确的照顾患者

当我们的亲戚或最爱的人患重病时，应该要如何正确的照顾或探望患者呢？

其实正确的照顾患者可分为两部分，如下：

1. 治疗患者的身体。这里是指患者家属要尽力地寻找最好且有经验的医生诊治患者。而患者家属一定要根据医师的吩咐，细心、严格地照顾患者。医生和护士有责任保持医院的干净整齐，以及对各种医疗设备进行消毒，做好疾病传染的预防工作。这是他们的职责，也是对患者的保证。然而照顾或探望患者的人，更要注意个人卫生，千万要小心，不要将细菌带给本来抵抗力弱的患者。本来病重的患者身体已经非常虚弱了，我们更要多为他们着想，在照顾或探望患者时，应该严格地按照医院的规定，戴上口罩、手套等防护细菌传染的装备，如果是重症患者，就需要穿上隔离服等。

2. 照顾患者的心。这里是指患者家属要好好地护持好

患者的心，让患者的心一直保持透明，并对生命有信心，不气馁，也不绝望。而护持心的方法如下：

1) 一切烦恼之事，都不要让患者听见或知道。不管是关于财产损失方面，还是有某个亲人死亡了，又或者是亲人间争夺财产的事，或是关心患者是否立好遗嘱等。以上这些不好的事，都不要让患者听见或知道。

2) 说服患者心法喜于功德，也就是患者家属要常提起患者曾经做过的善行，比如：患者曾经出家为僧的事，供养袈裟、药物、放生、参加功德衣法会等，以及各种利益众生和帮助他人的事等。

3) 尽量引导患者行善积德，这是指在患者还有清晰意识，可以行善时，亲属要耐心地引导患者，争分夺秒地让患者尽可能地多修善行，如：每天布施。如果患者实在是无法起身，那亲人可以将僧人请到家中，让患者供养。要是都不方便，也可以拿着即将要供养的食物，给患者发愿，然后由亲人代为供养。当供养完后，回来告诉患者已经供养了，让患者法喜于其中。

4) 尽量地说服患者严格地持守五戒，尤其是捏蚂蚁和拍打蚊子这些事，千万不要让患者做。

5) 尽量地引导患者心要集中、静定，这是所有方法中最重要的。亲人可以在病房内放诵经、静坐引导的录音，或者某位高僧大德的佛法开示，也可以朗读佛法知识给患者听等。天天这样争分夺秒地做，也许患者过去累积的福

德，再加上现在所修的福德，会使患者痊愈。尽管患者到了寿终的时间，但患者生前一直保持透明的心，那在死后，必然会往生善道。

以上介绍的方法，是否能起到好的效果，要靠照顾患者的人。照顾患者的人一定要让心沐浴于功德中，然后以功德的威德力发愿，愿诚心的行善能庇佑自己的亲人远离疾病苦难，早日康复。

往生的准备方式

每一个人，都要好好准备面对往生，要如何准备呢：

- 1.第一件事就是要知道什么是恶行，而且全都不要再做了。如果曾经为非作歹，就要停止，不要做了。
- 2.多多行善，心才会透澈，而心会系于功德。

不曾布施过，就开始布施。不曾宽恕别人，就宽恕别人吧。不要去跟别人结怨。不曾持戒就赶快持戒。只持五戒就开始持五戒。即使还没做到每天都持八戒，在佛日持八戒也是好的。

如果在每个佛日都持八戒，或者每周都来寺院，来很多次。今年就开始长期持八戒，试着持三个月的八戒看看吧。鼓励自己去寺院，这样心才会透澈，明亮。

如果不曾打坐，那么从现在起就请每天晚上都打坐

吧。如果以前每晚打坐15分钟，那么从今年开始就每天晚上打坐一个钟头。不断地增加善业，心才会透澈，明亮。

但是只有自己的心是透澈的也不行，要教导子孙也这样做。等到我们真的要死的时候，就要告诉子孙说，来帮忙一起战胜轮回，在我们将往生之时，让他提醒我们忆念善事或打坐。

让子孙来问我们“还记得曾经去寺院打坐吗？”如果回答说“记得”，仅仅是记得也可以转生善道。

问他“您还记得建过佛堂和寺院吗？”等等，争分夺秒地提醒他忆念自己的善业，让功德帮助他转生善道。

“您还记得曾经募捐善款建医院、学校吗？如果记得就眨两下眼睛。”尽管说不出话，但是老人家会带着自己的功德往生的。

我们自己要充分准备，也要教给子孙战胜轮回的方法。等轮到他们自己的时候，可以帮助自己。在我们往生之时，他们也才知道如何争分夺秒地帮我们、鼓励我们忆念善业，帮助我们战胜轮回。

心明亮，往生时转生善道。





六

回向功德给往生之人



功德是往生者非常需要的东西，因为只有功德才能让他们继续享受幸福和天人的财富。所以要争分夺秒地修善行，累积功德。如果在临终时，心浑浊不清，只能想到自己曾经造过的恶业，那么必然会往生恶道。如果坠入的地狱不深，那么还可以收到亲属回向的功德，这样也能适当地缓解正在遭受的苦刑。要是回向的功德威德力强，可以让往生者脱离恶道。因此，我们要经常累积善德回向给已经往生的亲人，特别是佛日和重要的佛教法会时，更要将功德回向给他们。

超度法会（头七、五十日和百日）

自古以来，人们都传承着为往生亲人举行超度法会即诵经做佛事、回向功德给往生者的风俗习惯。

“头七”是指从往生者逝世后的那天算起，一直到第七天，亲属会举行超度法会，回向功德给往生者。

“五十日”是指从往生者逝世后的那天算起，一直到第五十天，亲属会举行超度法会，回向功德给往生者。

“百日”是指从往生者逝世后的那天算起，一直到第一百天，亲属会举行超度法会，回向功德给往生者。

为何要在“头七”、“五十日”和“百日”举行超度法会？

首先，每个人都要清楚地认识，人在临终前，心的清净与混浊，是往生天界或堕落地狱的关键。这是非常重要的阶段，可以称得上是“争分夺秒”的时刻。

如果在临终时心混浊不清，只能想到自己曾经造过的恶业，那么，心识就会向下，堕落地狱，遭受自己在世时，所造作的恶业果报。相反地，如果临终时，心很清净，一直忆念自己曾经修过的善业，那么，心识就会往上，转世到天界去，享受自己在世时所修过的善业果报。因此，可简单地总结往生前心识的重要性，即：“心净往善道，心浊往恶道”。

通常情况下，人往生后要去的地方，根据往生者临终前的心识，大致可以分为三类：

第一类：心既不清净，也不浑浊。这类人的特征是在生为人时，从不修善行，也从不造恶。

这类人在往生后，细人身将会在人世间游历七天，满七天后，将会被狱卒带到阴间，等待阎罗王审判。而在这期间到百日，往生者的亲人应该争分夺秒地累积善行，回向功德给往生者。因为那时往生者还未被审判，所以还能接受到亲属回向的功德。

第二类：心清净。这类人的特征是在生为人时，一直修善行，很少造恶。

这类人往生后，会立即往生善道，不必等满七天后阎罗王的审判。即便往生者已经去往天界，往生者的亲人也应该争分夺秒的累积善行，回向功德给往生者。

第三类：心暗淡、浑浊。这类人的特征是在生为人时，一直造恶，少修善行。

这类人在往生后，会立即坠落地狱，不用等到满七天后阎罗王审判。大部分的人都会直接坠入大地狱。尽管往生者的亲属在五十天乃至一百天内，修善事回向功德给往生者，但这时往生者无法接收到回向的功德。虽然过去了几百万年，但是这份回向的功德不会消失，功德会一直等到往生者从大地狱受完业，转世到阴间时，才能有机会接收回向的功德。

因此，在“头七”、“五十日”和“百日”，家属应该争分夺秒地修善行，回向功德给往生者，这是非常重要

的事情。因为往生后的七天内，往生者的细人身还徘徊在人世间，或者那些还未坠入大地狱的细人身，所以其亲人才有机会在七天之内修功德作回向，让往生者收到回向的功德。

在“五十日”期间修功德回向，正是往生者等待阴间阎罗王审判的时段。

在“五十日”和“百日”期间修功德回向，正是往生者等待阴间阎罗王的审判和转生的时段。如：即将转生大地狱、阴间、人间、饿鬼道、阿修罗道、畜生道等。这段时间是可以接收到回向的功德的。

由此，在“头七”“五十日”期间要争分夺秒，尽可能多修功德，将全部的功德回向给往生者。往生者的亲属可以通过各种语言诵念回向文，使用巴利文、普通话，还是别的地方方言都可以，只要诚心回向功德即可。

有些亲属希望能持续不断地给往生者修功德，有时是连续七天，有时是连续五十天，有时是连续一百天，这样做也是可以的。一般亲属可以使用往生者生前的钱财，或者是亲朋好友送来的治丧费等，以往生者的名字行善布施，尽可能多多地累积各种善业给往生者，比如：每天供养斋僧、助印佛法书籍、供养药物。修功德的寺院可以是往生者生前常进的寺院或亲属信仰的寺院。这就好像是往生者亲自来修功德一般。如此，不仅可以使往生者持续不

断地接收到功德，而且还表达了子孙以及亲属对于往生者的孝顺，让子孙后代更加团结友爱。

倒回向圣水也属于回向功德的一种，可以让回向功德给往生者的人，能一直专注于水流中，更好地将功德回向给往生者。但是如果累积善行的人，意志坚定，目标明确，倒不倒回向圣水都可以，往生者一样能收到回向的功德。回向文一般可以这样：愿我这次大布施的功德，回向给某某人和所有往生的亲朋好友，愿他们往生善道，幸福快乐。

不管怎样，回向功德给往生者，并不意味着修功德之人的福德就会减少，或者消尽，反而会增加更多的功德。因为“回向功德”属于“功德施”，这就好像我们点燃蜡烛后，将光亮传给更多的人，不仅我们的蜡烛不会灭，反而带来更多的光明。

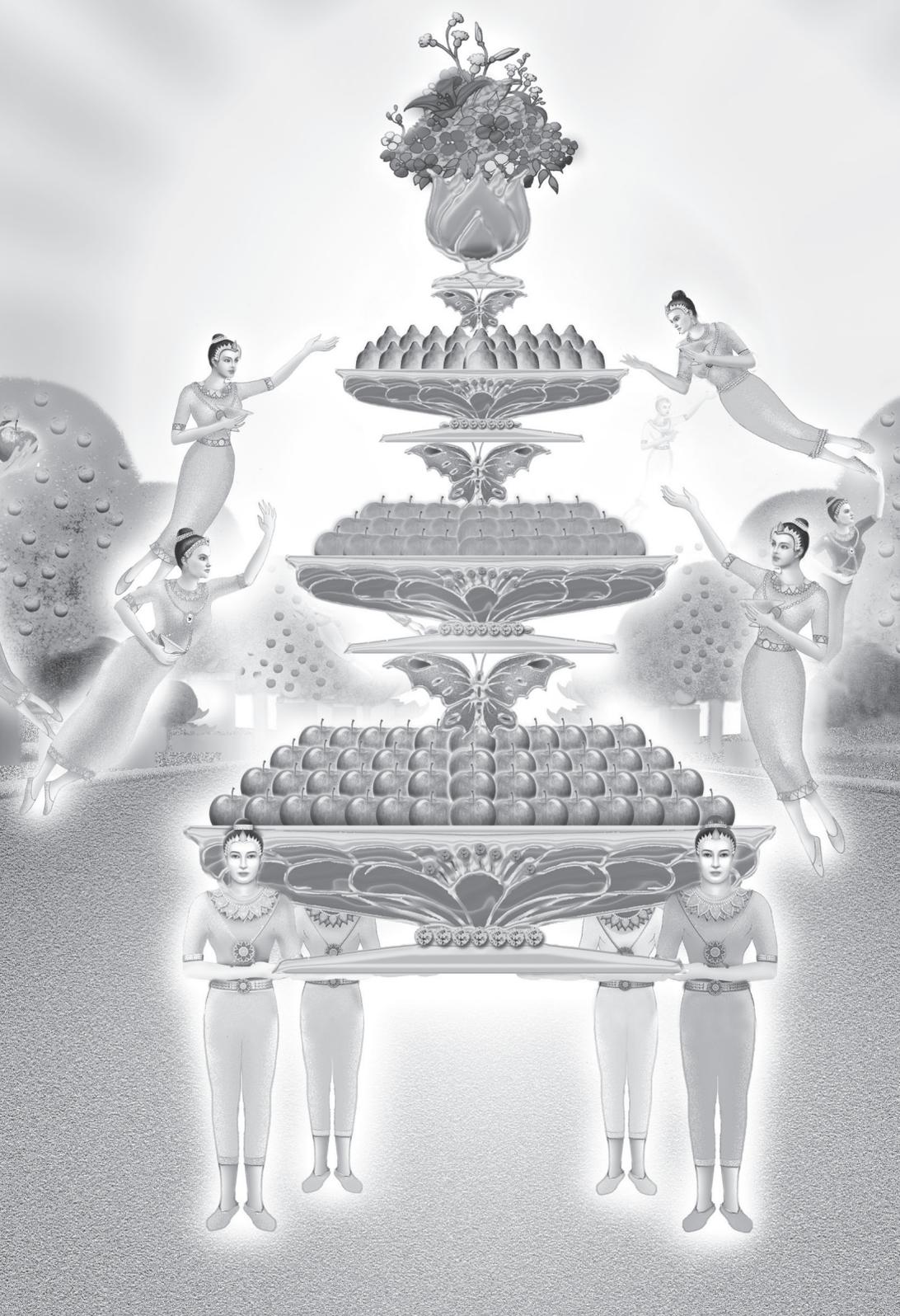
由此可知，回向功德给往生者将会让我们的功德增加，因为“回向功德”属于“功德施”，而这也属于十善业之一。所以，将功德回向也是一项非常重要的善业。

佛日回向功德

“佛日”是佛教节日的简称，也就是佛教四众聚集在一起，持戒和倾听佛法的日子。每个月有四个佛日，一般是农历的初八、十五、二十三和月末。

每个月都有一天是大佛日，而每个月的十五被认为是大佛日，这天是非常重要的日子，子孙和亲属都要累积善德，将功德回向给往生的亲人。因为只有在佛日的时候，阴间的狱卒才会停止折磨那里的众生，而其它的时间地狱众生都在受折磨，都在消业。所以佛日时，那些众生才能有空接收亲属回向的功德。这会让回向的功德有机会现前，要是再加上往生者生前累积过的善业，将会使往生者脱离阴间转世善道，依据功德业力的多少，往生到相应的境界。







七

附录



功德果报

“功德”是一切幸福与成功的源泉，在此既含在世之人，也包括已往生之人。还在世的人是幸运的，因为可以为自己不断地积累功德波罗蜜，但已经往生之人，就只能随喜功德了。要想将功德回向给已经往生之人，那么在世之人就得先为自己修功德。因此，布施获得功德有如下十项，分别为：

财物布施

可以供养给僧人的财物有如下十项，分别是：

1. 食物
2. 适合比丘饮用的饮料

3. 布料与衣服
4. 车辆（包括交通费在内）
5. 各种可供奉的花环或鲜花
6. 香料，如：香烛与安息香
7. 涂料，如：香皂与剃须膏
8. 适合僧人的床铺
9. 适当的住所及家具，如：床、柜子、桌子、椅子
10. 照明，如：蜡烛、点灯、灯管、手电筒

上述的十项适合作为布施的财物

禅修回向功德

接下来请每个人都认真地禅修，轻轻阖上双眼，舒舒服服地坐着，让我们保持愉快、清爽的心情，让心纯净、透明，没有任何要担心的事情。只需要将心轻松静定，舒舒服服地将心安放在身体中央第七点，意念到透明的佛像或水晶球，也可以什么都不要观想。

静静定定，轻轻松松，不要有任何的负担，轻松地想到自己曾经修过的功德，比如：诵经赞扬三宝、供佛和供养斋僧。这些都属于善业，是功德的来源。将这些功德汇聚在透明的水晶球里，让它笼罩我们的全身，就好像是内在的法球，一直处于身体中央处。

我们想到以上的这些功德，然后将功德回向给往生的亲人，包括自己的爷爷、奶奶、外公、外婆、父母亲和亲

朋好友们，不管他们处于哪个境界，愿他们都能收到我所回向的功德，愿他们痛苦减少，幸福增加，离苦得乐。

我们可以忆念往生者的姓名，将所修的功德回向给他，忆念多少个姓名都可以，然后一一回向。因为往生之人需要的就是功德，而不是亲属、孙子、妻子、丈夫伤心的泪水。因此应该让心宁静，让心止歇，并忆念到自己修的所有善行，如：救助社会、布施与供养斋僧等所有的美好善行，并全部回向给往生者。这些才是往生者所法喜和期望得到的，尤其是那些刚刚往生的人。

因为人往生后的境界，不再有辛勤劳作，养家糊口，也没有播种插秧，更没有经商，只有依靠生前所累积的功德，所以，功德对于往生者来说，非常的重要。

如果他所处的境界能接收到功德，那么他就能马上得到回向的功德，这会让他更加幸福，心情也会更愉快、法喜，身体散发出的光明会更亮，拥有精美的饰品、高贵的服饰，豪华的天宫。这也是我们常说的：庄严华丽的宫殿，精致细腻的美食，无数的侍从财和天人财，周围的环境也非常舒适漂亮。而以上这些都是产生于功德，可见，功德是往生后的生命所必不可少的。





七个定心点的正视图



静坐引导

首先以单盘的坐姿轻松坐下，将右腿叠放在左腿上，右手放在左手上。右手的食指与左手的拇指相触。两手的手掌朝上轻轻迭放在脚踝上。身子挺直，头摆正。如果不采用此坐姿，也可以坐在椅子或沙发上。调整坐姿使自己舒服，呼吸和血液循环通畅。轻轻闭上眼睛，感觉自己就像刚要睡着似的。

然后做两三次深呼吸。深深地将气吸进来，感觉肚子跟着吸气慢慢地胀起来。呼气的过程要放慢。吸气时，感觉身体里的每个细胞都充满了幸福和快乐，而呼气时，则释放所有的忧虑和紧张情绪。给自己这片刻的时间，放下所有的牵挂，然后回到自然的呼吸状态。

先调整心念，再放松从头顶至脚趾头的每一块肌肉。

放松身体的每个部位，不要让任何部位绷紧或受压。应该一直保持清醒，轻松自在的感觉。让心快乐、清新、纯洁、明亮。让心空空的，不想任何事情，感觉仿佛一个人坐在一个干净空旷的地方，一个充满自由和平的地方。想象身体空空的，没有内脏，里面干干净净，空无一物。也许你会觉得身体更轻盈了，因为你已与周围的一切融为了一体。

然后，将心安住在身体的中央——腹部的中心，即是肚脐以上两指高的中心之点。不一定要找到确切的位置。只须继续轻轻地将心安歇在身体的中央，身心也都放松就可以了。

身心放松以后，可以慢慢地观想体内有一个清澈透明的水晶球，球体可大可小，但应该像中午的太阳般明亮，或像满月般清澈。轻轻松松地观想，保持着一颗平静的心，不要强迫自己去观看水晶球的画面，我们不是非得见到水晶球不可的。

如果观想中的影像显得很模糊，也不用担心。不论出现什么画面都不要管它，继续让心保持平静、静止和休息的状态。如果有了妄念，加强诵念佛号，让佛号“三玛阿罗汉”慢慢地从身体中央的水晶球内散发出来。这句佛号的意思是让我们纯洁的心远离种种苦难，你也可以念诵“清澈透亮”这四个字。不断地念诵，同时平静地观察水晶球，直到心入定为止。此时可停止念诵或者已自然地忘了

念诵。最后只剩下身体中央水晶球清晰的画面。安安静静地专注在这个画面上，让心始终保持静定。

如果内心的体验不同于以往的经验，不要躁动或激动。保持心不受干扰，只需静观，对看到的一切不喜也不悲。最后安住在身体中央的这颗心，变得越来越细腻，然后进入身体的中央点，那是纯净、明亮之点，是真正幸福和觉知之源，是浩瀚无边的内在智慧，它会随着不断静坐而增长，纯善的心同时也会自然地跟随着我们，这颗纯善的心是人人皆具备的。

当心止歇下来时，你会体会到静坐的喜悦。在静坐结束之前，可以修习慈心观。首先将心安住在身体的中央。感觉你对周围的人充满爱心，把善良美好的祝愿送给世界上每一个人。让富有关爱的心念融入清澈明亮的水晶球，使它体现对一切有情充满关爱和美好祝愿的力量。让水晶球向你的四周上下不断扩大，超越你的身体。让它向每个方向散发光芒，带着你的心，祈祷一切有情离苦得乐，愿一切有情发掘最伟大的事业：从静坐中获得极乐，由静坐回归到我们内心最初的纯善。将纯洁的善带到日常生活中，使我们身心健康、富有成就、尽善尽美、人人受益。

让心中的水晶球扩大笼罩自己的身体以及那些离你或近或远的人们；扩大笼罩你现在的所在地，再大些而后直达云霄；不停的扩大，直到你感觉自己的心没有边际，对地球上每个大陆、每个角落的人都充满爱心和美好祝愿。

与一切有情众生心心相连，愿他们只有幸福，愿世上所有国家繁荣富强，诸多善人致力于真正幸福与和平的事业。让心的纯善从身体中央点传递给饱受战争痛苦的人们，藉此力量化痛苦为幸福；让幸福常驻人间；让世界人民停止彼此的剥削和伤害；让人们的心从黑暗中得到解放，成为富于爱心和同情心的人。

从静坐中获得的纯善是一种能量，它变为纯善的力量无声地渗透在空气中。它能抹去我们内心的瑕疵，驱散内心的黑暗，使一切都变得光明。让我们正确地处理生活，以善心营造幸福，以善心改变世界，缔造真正的世界和平！



榮譽助印者

วัดพระธรรมกายกุ่มมะ

อภิรัฐ-สิริภรณ์-พอรินทร์-มลินท์ ดวงใจ

Howard Mc Crary-Ivy Chan & Sahuchaiwai

Tan Tian Lian

黃熙雯	黃熙婷	黃熙竣	簡振鋒	黃國雄
黃焱有	黃群好	黃水華	鄭圣昔	黃增輝
黃英春	簡燕妹	黃基昌	陳鑑澍	黃樹亨
劉雲燕	黃竟就		陳志斌	黃英超
呂 晶			黃友幫	黃麗明

特殊助印者

พระชนกรณ์ สุภโรจน์ และครอบครัวงามเขวง
 พระวริศ เตชวฑฒโน และกัลยาโสภิตา เจริญกัลป์
 Eng Kwang Yeow, Lau Wai Peng & family
 Mervin Lim Swee Peng & Family
 Lim Tit Son

朱善楠合家	李曉耀	陳进好
刘俊杰 & 蒙美玲	李添顺合家	陳永聰
季芷仪	潘福齊	陳金龍
文安娇	石蕾	馬嬌
文银笑	簡東權	麥志光
文雅燕	簡美琪	麥浩然
朱志堅	簡英華	黃錦添
李凌幹闔家	費菲	

助印者

พระราชปริยัติสุธี โดยพระครูปลัดวิจารณ์ ชีรุงกูโร
 พระมหา ดร.ชัยฟ้า ธนบุญกุล-แม่เตียว แซ่เล็ก และกองบุญมหาทานบารมี
 พระมหา สรพงษ์ สมวิโส และครอบครัววงษาเกษ-สิงห์ดง
 พระภาณุวัฒน์ รณนชโย และคณะญาติมิตร
 พระภิกษุปฏิบัติธรรม “อาศรมพุทธบุตรแก้ว”
 พระพิเชฐ อัครโรจโน, กัลยาณมิตรกองมหารธรรมกายเจดีย์
 พระนครินทร์ อินทจกโก และครอบครัวจักรเพชร - รักไร่ 释禅轮
 พระการุณ การุญญโก และญาติมิตร 释禅慈
 พระเจียง เต๋อเหอ ปภาโกร และญาติมิตร
 พระกิตติพงศ์ สิริชโย และครอบครัว
 พระกิตติศักดิ์ กิตติโร และครอบครัววงศ์ศิริธร
 พระครูภาวนาวิเทศวิรัตน์ มณีกนฺโต
 พระครูภาวนาสุธรรมวิเทศ & กัลยาณชลี อินจากรุสร
 พระชนกรณ์ สุภโรจโน 释禅明 และครอบครัววงมเขวง
 พระชนนันท รตนนนโท และญาติมิตร 释禅深
 พระธรรณิศ จารูวิโส และคณะญาติมิตร
 พระมหาศรายุทธ ธิตคุโณ และญาติมิตร 释善德
 พระมหาสมศรี ยติสุโร และญาติมิตร
 พระสุทธิศักดิ์ วิทูรปณฺโญ และครอบครัว
 พระอรรณกร ภาททมโม และผู้มีพระคุณ 释顺悟
 พระเจต อธิมุตโต พระทวีศักดิ์ ฐานารโห 释法应
 พระเบ็ญ วสสนฺโต พระประทีป ปทีโป
 พระฉัตรชัย มณีโร พระประพุทธ พุทธิพล
 พระชาญชัย ปิยธมโม 释勇胜 พระปราณีต ปณีตธมโม
 พระทนุ ชยารกโข พระมหาจิระยุทธ จิรวโส

พระมหาตติ คุณธรมโม 释禅宝	พระภิกษุรุ่น 20
พระรชต สมพลและครอบครัว	พระภิกษุรุ่น 21 สำเร็จทุกอย่าง
พระวรายศ ยสวโร และครอบครัว	พระภิกษุรุ่น 25 คว่าธงชัย
	พระภิกษุรุ่น 27 เพชรน้ำเอก

ชมรมพุทธศาสตร์และประเพณี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 กัลยา-ชอล สัมพันธ์รักษ์, เคลือบ-สว่าง พ่วงศิริ, ชุน และชาติ วงศ์ตัน
 ฌภัทร-ณรงค์-ณัฐสุวรรณ-ศุภกรณีย์ ตั้งธงชัย-แม่เนี่ยม โบราณบุปผา
 ปลุก-ม่วย-สมพร พิริยะภาพสกุล, พิชัย-นวลผจง-อรรถพร-ศุภรักษ์-ธมล
 เสถียร-คุณสุนทร ประเสริฐ และครอบครัว
 รุทกพัศ-สรลพร เจนจิวัฒน์กุล และครอบครัว
 บัญชา ศรีบุรินทร์ เปมิกา ขายของและครอบครัว
 ประมวล-จำเนียร-ถัดดาวัลย์-จุฬาลักษณ์ บุตราช
 โรงเรียนภาษาจีนตะวันออก Easy Chinese School.net
 เอ็นดู & ทวี เขียวฉะอ้อน ธิญพร วัฒนะธนากร
 ไศรดา-มานะ วัฒนะธนากร นิคม กำแพงปฎิยุทธ์
 กลุ่มสำเร็จด้วยบุญ ภาค5 บุญช่วย จันท์เชิดวาณิช
 การุณ การุณโยโก และญาติมิตร บุชบา พุ่มจำปา
 จักรพงษ์ ลิ้มพงษ์พันธ์ ประมุท-คุณอร่าม อนุชปรีดา
 จำรงค์-นงลักษณ์-ณัฐชัย พัดเอี่ยม ปราณี นิงค์บุตร
 ทากุมิ-มาโกโตะ-จิรณา ฮาเซกาวา ปราณี ดาโลดม
 ทัศนา เจริญสุทธิโยธิน วรณ ประเสริฐวงษ์
 ธนมาศ-คณา ยามาตตะ พรพิมล คัทธมารถและครอบครัว
 ธิชัย-คุณรวรรณ แก่นมณี

Add,Sengchan,Danny,Tyler,Billy,Jimmy Charousapha
 Akkarapak Tran-Pauline Thi Tran
 Bounmy & Thongkham Douangsavath

Dhammakaya Meditation Center Tennessee

Rosabel Kwan Yoke Ling & Michael Tong Yin Yie

Sing,Bounma Xaysongkham Family

Siriporn Limkriangkrai& Im Family

Tang Tuong Hock & Soh Swee Luei Family

Tang Yee Lin & Daniel Dahlmeier Family

Thonghot,Vasana,Cindy,Julina Khamvongsa

Steven Loh Thong Seng & Lang Li Ee

Tony,Cindy,Justin,Dania Charernnam

Ng Ah Chong, Phatcharaporn Ng

All Life Beings

Anchalee Nathanson

Methawee C.,Chardchakaj W.

CHEN XIU YIN

Panoat Chuchaisri

Chiam The Ming

See Toh Jenni

Chow Wai Kee

Song Chun Chan

Chris, Monica Chow & family

SUVAPAN LO

Hor Khee Wah

Tang Yee Yen

Jessie Ooi Hui Cheow

Teh En Ong

Krit & Vasinee Aryusook

Thaveelarp Srikomol

Lee Ah Ngor (李亚娥)

Thu Kong Yi

Lee Chee Tong, Tan Mei Lian

Tom De Mulder

Lee Fong Keng (李凤琼)

Wong Soon & Lim Lay Choo

Leong Mei Thoe & family

Yong Mui Ngo

Liew Wan Hin (刘万薪)

YUKIAKI SATO และครอบครัว

Lowell Lee Tuan Lun

Manivanh,Viroot Pongsavath

刘丹 (Dantamano)

張家俊闔家

李翠芬闔家

張文龍合家

李嘉卿合家

蔡綺雯合家

黃國蕃合家

呂永生

吳偉祥

莊燕琮

廖杜君

廖金松

張瑩瑩

張銀巧

文水娇

文淑芬

李慧儀

林妹娣

梁桂好

歐小燕

歐照星

歐秀妹

江泳燊

溫澤華

溫金宜

游玉娇

溫俊文

簡金滿

莫潤

莫柏林

莫泳威

莫燕妹

莫耀基

鄭亞美

郝博堂

陳秦芳

陳可慧

陳韻霓

馬旭光

黃偉明

黃勇堅

黃土桂

黃壽文

黃建娣

黃樹仁

黃根培

黃淑芳

黃莉婷

黃金妹

黃鈞浩

黃錦彩

楊宏明

張之悅

羅曉琳

黃德濤

黃德鑫

張雅萱



贡献者

书号：ISBN 978-616-7200-46-0

顾问：释法胜—法身寺住持

书名：争分夺秒

作者：释施命—法身寺副住持

译者：吴东东 黄玲 泰国法身寺翻译中心

校对：释法敬 王理莉

排版者：Ven.Daranpob Abhasubho

封面设计者：กองสื่อธรรมะ, ธาดา วงศ์คุณานนท์

特别鸣谢：มูลนิธิดวงตะวันสันติภาพ

印刷商：OS Printing House Co.,Ltd.

出版日：2013年10月出版

版权：泰国法身基金会

网址：www.dmcchinese.tv

本书的内容与版权均归泰国法身基金会所有。有关此书的任何部分，在未经出版者允许的情况下，请勿翻版或刊登在任何搜索系统或以任何其他方式播放、复印、收录等。



因果之律

该知的事 非知不可
无一能够 侥幸获赦
即使佛陀世尊

天网恢恢 果由因定

心陷愁城 必坠苦道

心境明亮 祥光普济

因果之律

弃恶从善 纯心净意

无人逃脱 因果之律

轮回苦海 逃脱不得
因果之律 纠缠不舍

皇帝神仙天人同样无法逃遁

尊卑贵贱听凭恶业或善行

恶果至毒 恶道迢遥

功德庇佑将往生福乐之地

内心务必警惕深记

撒手尘寰必会往生天宇

明理之人必信因果之律



往生之前心是光明透澈还是混浊，这很关键。如果心光明透澈，善道将会是归宿。如果心是混浊，恶道就是归宿。因此，死之前的那一秒钟，一定要争分夺秒，如果死了，便是转世了。

