

TM

图解

读佛法 交好运



转心改运法

改变你一生的幸运管理术

◆ 佛法中的四

◆ 用佛法智慧

让你成为最幸运的人

就是幸福、快乐和成功



紫禁城出版社

释心田 ◎ 著

图书在版编目(CIP)数据

图解转心改运法/释心田著.

—北京:紫禁城出版社,2010.4

ISBN 978-7-80047-953-3

I. ①图… II. ①释… III. ①佛教—人生哲学—图解

IV. ①B948-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第049924号



项目创意/设计制作/紫圖圖書 ZITO®

插画/ 睿达点画插画

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和

中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有。

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可。

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载。

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解转心改运法

释心田/著

责任编辑/万钧

出版发行/紫禁城出版社

经销/新华书店

印刷/北京市兆成印刷有限责任公司

版次/2010年5月第1版

2010年5月第1次印刷

开本/787毫米×1092毫米 1/16 20印张

字数/190千字

书号/ISBN 978-7-80047-953-3

定价/68.00元

如有印装质量问题,请寄回印刷厂调换

四种转心改运的思维方法

人生是一次漫长的旅程，幸福不幸福、圆满不圆满，不是从一开始就被设计好了的，所以我们有足够的资格决定该如何运作好这一生的幸运时光，让自己过得更好。如果人生没有痛苦烦恼，那就没有什么需要改变；恰恰因为每个人的生活中总是有诸多不快乐、不如意，所以我们才需要寻求一种能够改变这一切的方法。如果能够深刻领悟佛教中转心思维的深刻含义，那么我们的内心就能够得到一种净化后的快乐，我们的人生也将因此变得圆满幸福。

人身难得

人道众生具足十种圆满的善缘，是六道中最为殊胜的机缘聚合。释迦牟尼是实现由人到佛的最伟大的成就者，这个转变的过程让我们看到，如果唤醒心灵最深处的智慧，那么人生将是一次重大变革。

八有暇

没有生于地狱道、饿鬼道、畜生道、天道，没有生于不利于修持佛法的地方、没有正法的地方、没有佛示现的地方，身心健全。



十圆满

生为人身、生于有佛法流传的地方，不杀生、偷盗，身心健全，深信三宝，正值佛陀住世，佛转法轮，佛法广为流传并被付诸实践，有上师的帮助。

生命无常

世界上一切事物和思维概念 都是生灭变化无常的，这个基本命题揭示了一切存在的本性，尸陀林主是修行者在“观无常”与“观不净”时的崇拜偶像。所以人生不必执著，烦恼自会消去，在最艰难的时刻也别放弃快乐。

对无常执著之苦

佛教认为人生的苦是在于，人心把无常执以为常，把会变化的想成不变的。这种执著会为自己带来烦恼困惑，使自己得不到自在解脱。

看透生命真相

世间万事万物，都只是时间性的存在而已。因为不论精神、物质，凡一切现象无一不刹那生灭变化，因此无常是世间实相，是永远不变的真理。



四谛

人生四条真理

苦谛

集谛

灭谛

道谛

人生八苦

生苦

老苦

病苦

死苦

爱别离苦

怨憎会苦

求不得苦

五取蕴苦

因果业报

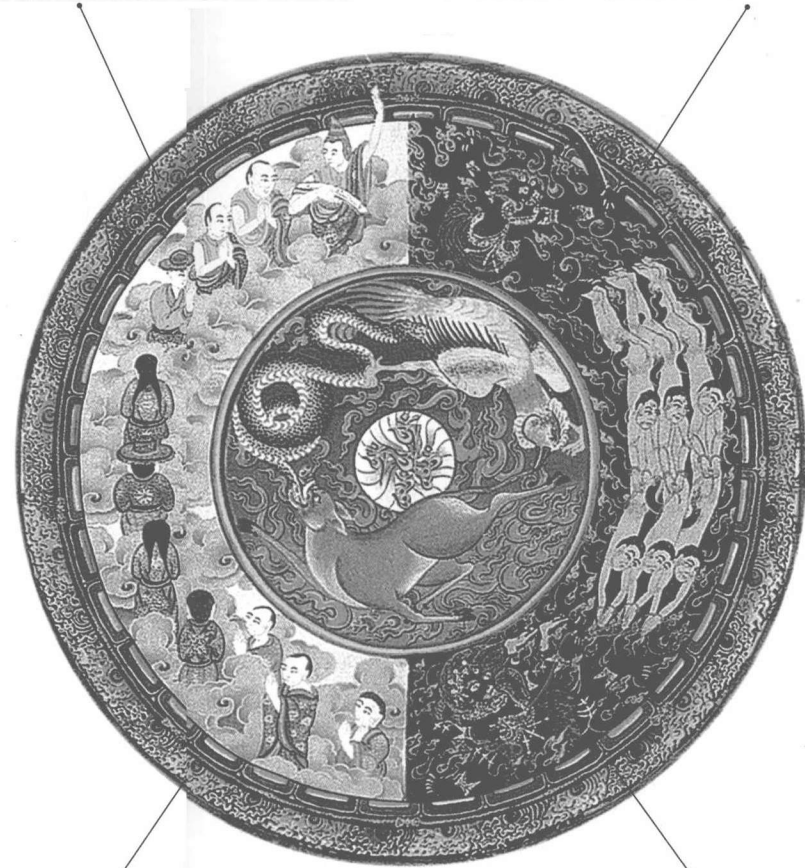
因果业报的规律告诉我们，凡事没有凭空发生的道理，不快乐、不幸福都有各自存在理由。如果能够明白这一切造作的起因，我们会懂得时时处处谨言慎行，心怀慈悲与友善，而幸福的种子就是在这一刻被种下的。

因缘果报

因是原因，缘是助缘，由因缘和合所产生事物叫果，此果对造因者说是报。业包括业因与业缘，果包括业果与业报，简而言之为因果，因果相似相续，生生不息，无穷无尽。

业力牵引轮回

就是指善行和恶行；果，即由善恶行为所感召的人、天、鬼、畜等六道之必然结果。业力是众生在六道中轮回的原因，是众生身口意的造作结果。



心是祸福之根

既然一切安乐与痛苦，都由善恶业所感召，而善恶业又源当下一念心的发动，所以祸福的根源就在于当下一念。

生命有别

为什么现实中有的人命好，有的人命不好，在佛教看来皆源于人的因果造作，古语说“善有善报，恶有恶报”，即是这个道理。

轮回过患

在佛教看来，众生在三界不断流转，生死相继，因果相依，这是一个痛苦的循环。古人云：“诸恶莫做”、“勿以恶小而为之”，这是千年警训。倘若人的心里不再有仇恨和贪婪，这个世界也就不会有痛苦和悲伤，这是心灵的自我超越。

阿修罗道

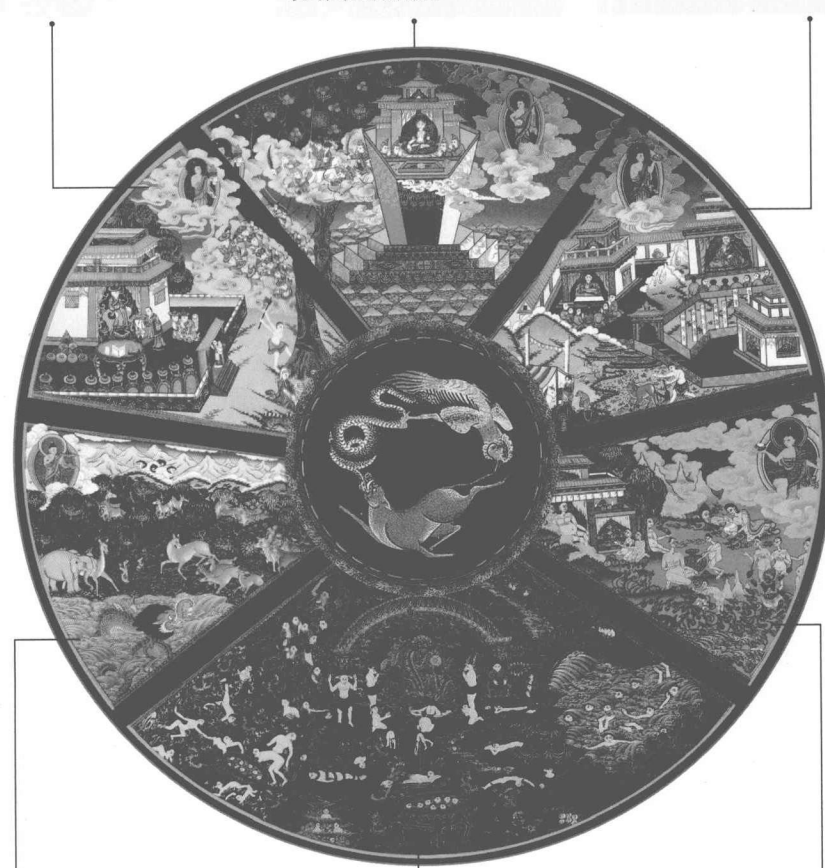
此道众生由嫉妒生嗔恨，深陷在无休止的战争的伤痛之中，如意果和美女是他们战争的导火索。

天道

天人们生活自由，没有烦恼，但是他们迷恋享乐，一旦福报享尽即堕其他五道，所以也没有最终解脱。

人道

人道是六道中最为殊胜的一道，因为只有此道的众生能做到自制，选择快乐觉悟之道。



畜生道

畜生是无明、无情、愚钝的，它们忍受寒热和饥渴，在自然界中互相残杀或被人类奴役。

地狱道

罪大恶极者的归宿，无情的恨与炽烈的忿怒会让众生堕入六道中最黑暗的地狱道。

饿鬼道

不满足的贪欲引起饥渴，它们是喉咙细窄、肚子鼓胀的怪物，受的苦比畜生道还大。

开启智慧心灵快乐生活

四法印涵盖了佛法的一切理论，是佛法构建的根基，每一个次第都是紧密相连，依次贯通的。它揭示了生命的真实发展轨迹，这些观念可以帮助我们更加虔诚的思考人生，当我们面对悲伤、面临取舍的时候可以传递给我们向上的力量。

3 诸法无我

造成世间物理现象的色法和精神现象的心法，都没有一个能作永恒主宰的“我”。五蕴和合构成的人身也在刹那生灭，没有实体。

1 诸行无常

世间一切行为和现象都处于不断变化之中，就如草木春荣而秋凋一样，人的身躯也逃不了死亡。

2 有漏皆苦

众生不明白一切法都有生灭，世间一切无常、无我的道理，而一再地执著其中，世间就是一片苦海。

4 涅槃寂静

依三法印修行，便能进入解脱的状态。此时能从无常中看到常，从无我中看到我，从生灭的虚幻苦恼中看到永恒真实的快乐。

安住于当下事事顺心

当下就是念兹在兹，念念分明。就是眼前这一刻的呼吸之间，不是在别处，也不是在别的时刻。人生最珍贵的是此刻的拥有，不是已经逝去的美好，也不是未来的成就。当心灵被回忆与幻想占据，快乐就无法在这一刻显现。

观五蕴非有

了悟缘起性空，明白“无我”，放下分别心。

观死亡

想像死亡的必然性，生起把握当下，即刻快乐的念头。不再执著于对一切外物的贪欲，向内求取心的清净。

与无常共处

花开花落、斗转星移、阴晴圆缺、生老病死都是无常，我们身处其中，就是要学会与无常共处。

安住于当下

既不眷恋过去，也不攀援未来，系念于当下，时刻保持清醒的觉知。时时刻刻关注于当下，专注于当下，是一种活在安宁中的智慧。

造就无量无边福气幸运一生

健康、智慧、感情、金钱、地位，这些都是我们的人生财富，每一种都很重要，只是我们需要适当安排它们在生活中比重。就好像理财投资一样，你需要关注那个能给你带来最大幸福回报的一个，而拥有一颗慈悲心可以帮你实现人生的幸运转折。

修心八颂

珍视众生 思维卑劣 疾断烦恼 愿惜此宝 自受亏损 视害为师 暗取他苦 诸法如幻

慈心于仁 义利节用 贞良守礼 慈忍积福 诚实无欺 无争是非 慈心舍施 言说有礼 出言慈和

生命轮回中找到幸福的方向

生死之间只有一纸之隔，但是死亡不是终结，而是一次新的开始。人如果始终不能回到心灵最初的清净，找到真正的自我，就永远会在轮回中忍受失落的痛苦。幸福并不遥远，你要做的就是为自己的心找到解脱。

众生轮回的业因

众生的行为决定了各自在六道中的轮回不息

心是种子

人的心是决定行为的种子，所以断除轮回之痛，要从心开始。

因果律

轮回的原因是因果规律的存在，十二因缘是对人生的最好诠释。

十二因缘的解脱观

苦灭谛，乃是逆着十二因缘的次第，从断绝第十二因缘的老死，向上推转，到了第一因缘的无明断绝之时，即是超凡入圣的解脱境界及涅槃境界。



200幅精美手绘插图

100张浓缩精华示意图

读佛法 交好运

图解转心改运法

改变你一生的幸运管理术

紫禁城出版社

编者序

像管理资本一样管理好你的幸运

人的一生是无数财富积累的过程，健康、智慧、感情、金钱、身份、地位……所有这些就是你的财富，是让你生活得快乐和幸福的保障。只是现实中每个人拥有的多少是不一样的，所以出现了各种各样的命运差距。

比如有的人拥有健康而有的人却饱受疾病的折磨；有的人很有钱而有的人却穷困潦倒；这样的差异让我们看到了所谓的形形色色的不同命运的人：有的人幸运得像钻石一样闪闪发光，而有的人却不幸得像遭受了诅咒一样倒霉。面对这样的差异，很多人选择一种消极的“认可态度”，似乎这个世界本来就应该这样有好有坏。但是我们从佛教的智慧中得到一种启迪：人的命运都是自己造作的，如果你的心态是积极、乐观、豁达、慈悲、善良的，那么你的行为方式自然是会为你带来幸运的。这种幸运不是什么神仙空降给你的，而是你通过自己的努力赢得的。生活中那些人人羡慕的幸运儿，好像总是事事如意、没有烦恼，那其实完全得益于他们自己的好心态。

一个很偶然的机会，读到了《了凡四训》，讲的是一个人如何从“听天由命”到实现“命自我立”的故事，有人说看到这本书的人都是有福气的人。在那个故事中，我们看到了一个人的命运轨迹是可以从一成不变的重复中被改变的。最后他所有的愿望都实现了，他的人生变成了他想要的样子。这听起来像个神话，可是我们在佛教的理论中也找到了这样的真理逻辑，它证明：人的命运掌握在自己的手中，人是创造自己命运的天才。

如果把几十年的人生看成是一次资本运作过程，我们应该考虑的是如何让有限的资本创造出最大的价值。那些财富的投资比例该如何分配，什么又是最有价值的投资呢？人生需要一种科学的管理，这种管理可以帮助你更好地运作你的人生，只有管理好你的人生你才可能成为一个幸运的人，不是靠“天上掉馅饼”那样的幸运，而是通过你自己努力得来的事事顺心、快乐而富足的生活。

“工作狂”、“过劳死”现象，一度是社会所关注的焦点。“房奴”、“钱奴”、“官奴”、“色奴”在生活中处处可见。人们在这些物质的追逐中只得到一种体验，那就是“活着真累！”匆忙中我们看到，所有的人都在透支生命，却

很少有人能说清楚自己的目的地到底在哪里，究竟什么时候才是尽头。

与此同时，越来越多的人开始寻找一种能把自己从“很忙”、“很累”、“很郁闷”的生存状态中解脱出来的方法。通过改变心灵来改变人生，已经是大家普遍认可的一种最好的方法。心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。如果能把心理调节到最好的状态，获得宁静、安详、舒适、快乐的心理体验，我们的人生自然就是幸福、快乐、自由、洒脱的，那你自然就成为一个幸运的人。所以说根本就没有“命不好”这一说，只在于你能不能很好地把握它。

佛教作为一种古老的智慧哲学，在人们寻求自我心灵拯救的过程中，渐渐显示出独特而完善的心灵净化作用。生活中我们可以从四季轮转、耕耘播种、众缘和合、细心养护中得以领受苦甘冷热浓淡、缘散终成空相。佛教的般若也是告诉大家无常、苦、空、无我，凡事不可执著成烦恼痛苦，以及业力心力的作用，有因必招果、缘起性空、性空缘起之理。以此劝诫世人应积极向善行善，革除我执法执及贪嗔痴等烦恼，培植福德，完善自己的人格魅力，以赢得幸福快乐的自在人生。

《图解转心改运法》以佛教修行的前行法——四共加行为主要内容，以独特的视角深入全面地剖析了生命的运行轨迹，并从中导出人的心灵与人生的关系。通过对思维人身难得、观生死无常、明因果业报、出轮回过患四个方面的内容介绍，结合现实生活的真实现象，向人们展示佛教所讲述的出离痛苦、求得心灵涅槃的思维模式，为人们提供一种真实可行的全新的生活理念与生活方式。四共加行，是佛教修行的基础，也是最简单的佛教知识入门。由此而形成的转心改运法对现实生活来说是最简单易行的快乐之道，是帮助人们瞬间获得智慧、直达幸福心门的捷径。

本书在编写的过程中力求用最通俗易懂的语言文字来诠释佛经中深奥复杂的智慧理论，并且每一节文字都配有精美的手绘图解，可以帮助你更好地领会其中的深意。让你在获得智慧启迪的同时也能体验轻松愉悦的阅读享受。

编者谨识

2010年3月

目录

编者序：像管理资本一样管理好你的幸运 / I0

本书内容导航 / I8

第壹章

转心改运：用佛法思维改变人生

- I. 改变人生从心开始：改运必先改心 22
2. 是缘不是命：破解自己的幸福密码 26
3. 做自己的主人：佛祖说不要迷信 28
4. 佛法点燃一盏灯：改变自己改变人生 30
5. 打破习惯的罐子：用佛经智慧转变思维 32
6. 用佛法思维改变心灵：发掘内心的智慧力量 34
7. 遇见未知的自己：人生随心而变 36
8. 好运气在哪里：业力是增减运气的筹码 38
9. 找到最幸福的生活法则：福慧双修 40
- IO. 心灵指南针：快乐转角就遇到 42
- II. 好运气不是碰来的而是修来的：幸运管理学 44

第贰章

了解四共加行：开启你今生的心灵修行

- I. 人生的智慧源泉：生活中读一点佛经的收获 48
2. 不圆满的人生足迹：修行是一种心灵提升 50
3. 心灵航行的起点：四共加行是佛法修行的开始 52

4. 继续圆满的旅程：四不共加行	54
5. 世界在眼中：世间万有的根本——五蕴	56
6. 循环往复皆由缘起：生命的起源	60
7. 人生不过是一次因缘聚合：了悟缘起性空	62
8. 看透人生之苦：聆听四圣谛的教诲	68
9. 生命的两种存在状态：轮回与涅槃	72
10. 心如莲花：凡人也有佛性	74
11. 回到自己的心：最初的清净	76
12. 人人揣着三味毒药：贪嗔痴	78
13. 好运一步步：佛法指路八正道	80
14. 做自己心灵的拯救者：禅修的乐趣	82
15. 放松心灵第一式：两种禅修方法	84
16. 灵修进行时：佛法中的心理疗法	86

第叁章

伟大的生命：人身珍贵

1. 打开生命画卷：我所热爱和珍惜的	90
2. 人身难得：对人生追问的开始	92
3. 佛经悟人身：关于人身难得的三个譬喻	94
4. 生为人道的幸运：具足善因缘	96
5. 幸与不幸的界限：八有暇与八无暇	98
6. 人身难得今已得：具足十圆满	102
7. 警惕荆棘迷途：远离八逆境	106
8. 穿透生命障碍：远离八心障	110
9. 助你转心三宝贝：三宝功德	114

10. 好运降人间：佛陀三转法轮	116
11. 人身难得须珍惜：首先爱自己	118
12. 有多少时间可以重来：珍惜我们有限的生命机缘 ...	120
13. 让健康升值：禅修对身体的作用	122
14. 做最好的自己：珍惜人身的禅修	124

第肆章

法眼看世界：生命无常

1. 前一秒的欢乐与后一秒的忧伤：人生无常	128
2. 佛说世间真相：认识三法印	130
3. 永远有多远：一切皆无常	132
4. 缘何“无我”：五蕴和合的产物	136
5. 自我解剖：哪里有“我”	138
6. 幸福在某一刻：百变人生	140
7. 看清烦恼的体相：我执	142
8. 不再执迷不悟：对我执的破除	144
9. 别让眼睛欺骗了你：所见之相	146
10. 真假之辨：如来的真相	148
11. 明明白白心：清净才是道	150
12. 生活纷纷扰扰：妄念是杂草	152
13. 得不到放不下的痛：都是执著惹的祸	154
14. 过去未来不可得：安住于当下	156
15. 夕阳西下的美丽：死亡的告别	160
16. 静观生死：当生命陷落时	162
17. 揭开死亡的神秘面纱：死亡时刻	164
18. 转逆境为喜悦：观无常的禅修	166

19. 为了更好地活着：对死亡的禅修 170

第五章

改变命运的奥秘：因果业报

1. 最公正的审判：因果法则的人生启示	174
2. 因缘果报的运作：万有因果律	176
3. 生命最美的状态：一切随缘	178
4. 苦乐祸福的秘密：业因	180
5. 果子成熟的时候：业报	182
6. 我们是自己命运的农夫：种因得果	184
7. 人生是旋转木马：十二因缘的循环	186
8. 生命流转不息：缘定三生	188
9. 灭苦之道：十二因缘与四圣谛	190
10. 种子的力量：好心好命	192
11. 预见未来的先知：众生畏果，菩萨畏因	194
12. 光明与黑暗的对决：善恶之分	196
13. 拔除祸患的种子：消除十恶业	198
14. 造就无量无边福气：修持十善业	202
15. 人生从此改变：心随境转	206
16. 做个好人：我的福报因缘	208
17. 以因果为镜：净化业障的禅修	210

第六章

真正的解脱之道：超越轮回过患

1. 在天堂与地狱间徘徊：走在六道轮回的路上	216
2. 轮回中的缘：业力牵引赏与罚	220
3. 看不见的公正：六道轮回的运转	222