

正命

怎样工作才能获得快乐、财富和福报

- ◆ 正确地谋生让你坦然，**福报**无穷
- ◆ 爱上工作让你享受过程，**快乐**加倍
- ◆ 专注于工作让你事半功倍，**财富**增值



邪命是毒龙
不符合正命的职业害人害己



财福双圆
遵守正命，财富、福报两圆满



和谐的人际关系
正命的人际关系如涂着一样芬芳



正命提供饮食
从事正命，坦然享用所得



正命的开示者——释迦牟尼



正命积累财富
遵循正命，财富随之而来



与自然和谐相处
正命要求不伤害其他生命



稀有难得的佛法
正命佛法如狮子乳一样难得

图书在版编目 (CIP) 数据

图解正命 / 蓝梅著.

—北京: 紫禁城出版社, 2009.11

(修心坊系列)

ISBN 978-7-80047-890-1

I. 图… II. 蓝… III. 佛教—成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 201520 号



项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZIT[®]

插图 / 圖睿达点口插画 等

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、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。

图解正命

蓝梅 / 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 / 2009 年 11 月第 1 版

2009 年 11 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/16 20 印张

字数 / 150 千字

书号 / ISBN 978-7-80047-890-1

定价 / 68.00 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换



正命具足： 永住世间的十八罗汉

布本设色唐卡 18 世纪

故宫博物院藏

十八罗汉是佛教中 18 位永住世间、护持正法的阿罗汉，他们都是释迦牟尼佛的弟子。罗汉本为佛教小乘追求的终极目标，但是在佛祖释迦牟尼的规劝和鼓励下，十八罗汉纷纷回小向大，于寿命未尽前，仍住世间，遵循正命，梵行少欲，戒德清静，随缘教化度众。历史上以十八罗汉为题材的绘画作品很多。这里所选的一组唐卡出自清宫旧藏十八罗汉与四大天王组画，共 22 幅，这里选取其中罗汉像 18 幅。原画背面均有白绫，墨书汉、满、蒙、藏四文题记。背景以金碧山水及花草树木装饰，具有浓郁的汉地明清山水画风。



因竭陀尊者

又作因羯陀尊者，他与其眷属1300阿罗汉住于广胁山中，护持正法，饶益有情。传说因竭陀尊者身世不凡，出生于火中。长大后非常富有，但他却将自己的全部财产都施舍给四方众生，出家做了比丘，过起了正命的生活，并最终获得阿罗汉果位。画面中的尊者双手合掌，持拂尘和吊起的香炉，一个印度信徒跪拜于前。身旁供桌上供有经卷和无量寿佛。



阿氏多

“阿氏多”的人，是一个非常富有，生时就长，又被称为严格地奉行，求财物，成为具有人，并且位。画面戴披巾，坐于石上，翘首缓步。

伐闍罗佛多尊者

伐闍罗佛多尊者的父亲是古印度一个国家的国王，其母亲为金刚女，伐闍罗佛多在藏语里的意思就是“金刚女之子”的意思。在圣者的引导下，他舍弃了王位的继承权出家为僧，并最终获得阿罗汉果位。画面中的尊者左手持拂子，右手结期克印，从食指指尖射出一束光芒，照亮一片祥云，云中坐着尊胜佛母。同时，萨迦第五祖八思巴结跏趺坐于松树间。



迦诺迦

“迦诺迦”象仔”，出人之象，母象产下仔，因此，嗟骑着并且获得面中，尊，跏趺坐于同注视着。

尊者

“多”意为“不可击”，他出生于古印度一有的家庭，因为出有两道长眉，因此长眉罗汉。由于他持正命，从不去追因此这种善德使他广博智慧和成就的最终获得了罗汉果中的阿氏多尊者头手结禅定印，结跏趺静修。前方一白鹿而来。



伐那婆斯尊者

“伐那婆斯”意为“林居士”，传说他曾在“七山”丛林中勤奋苦修佛法，得阿罗汉果位，释迦牟尼夸赞他为居于静地禅修的佼佼者。画面中的尊者垂足于山石上，面带微笑地注视着前方的凤鸟，他右手结克印，可以降克各种灾害妖魔；左手持拂子，信徒到拂子的凉风可以避免“恶业”。

跋陀罗尊者

“跋陀罗”意为“金”，他出生于古印度一个富有的家庭，据说他出生时一头金象，因此得名。后来迦诺迦伐头金象出家为僧，得了阿罗汉果位。画面中尊者手持袈裟背绳，半跏坐于巨大山石上，与侍者共前来献宝的龙王。



跋陀罗尊者

跋陀罗的父亲曾经是迦牟尼之父净饭王的车夫，跋陀罗是一位知识渊博的学者，后来出家为僧，开始系统钻研佛法，并且最终获得阿罗汉果位。画面中，尊者手持经书，左手结印，半跏坐于巨大山石上。旁边有舞狮侍者侍立，前面有一白鹤振翅起舞。上界为观音菩萨和印度祖师。



迦里迦尊者

迦里迦尊者出生于古印度的一个富豪之家，出生时身上散发出甜蜜的豆蔻花香气，因此得名。后来他皈依了佛教，并获得了阿罗汉果位。画面中的尊者身着绿红两色汉式僧装，双手持握金臂钏，结跏趺坐于松下石上，弟子手捧香盘听其说法。



迦诺迦跋黎堕闍尊者

迦诺迦跋黎堕闍尊者出生于古印度一个富有的家庭。传说他出生时手中攥着一枚金币，更奇妙的是，这枚金币被拿走后，又会生出一枚新的，因此他被取名为“具金”。长大后，他将财富全部施舍出去，这种正命的行为也使他成为佛陀的弟子，后获得阿罗汉果位。画面中尊者手结禅定印，结跏趺坐于岩石上。上界法称大师坐于树间，祥云之上坐着随求佛母。



巴古拉尊者

“巴古拉”是一种树的名字。巴古拉尊者在释迦牟尼佛作为净饭王子这一世出生前70年出生，他曾出家成为一名苦行僧，并且只用树皮做衣衫，潜心研究佛法，最后终于获得阿罗汉果位。画面中，巴古拉尊者手捧吐宝鼠鼯，象征着凡触摸或看见过尊者手中鼠鼯的信徒都将获得五欲的快乐，供桌上摆放着经书、蜡烛、法钵和香炉。上界为弥勒佛和龙树菩萨。



那迦犀尊者

那迦犀尊者原本是北印度色玛的一位王子，但他长大后却放弃了王位的继承权，出家为僧，并最终获得阿罗汉果位。这种经历与佛祖释迦牟尼非常相似，释迦牟尼称赞他为断绝尘缘弟子中最好的一位。画面中尊者左手持锡杖，右手持插有鲜花的宝瓶，两只小猴摘下仙桃献给尊者。上界为绿度母和萨迦第三祖扎巴坚赞。





罗睺罗尊者

罗睺罗尊者是释迦牟尼佛在俗世时的儿子，也是佛陀十大弟子之一。“罗睺”意为能引起日食、月食的魔，因为他是在月食之夜出世的。罗睺罗诵经十分勤奋，20岁成道，又能严守戒规，正命清净，被称为“密行第一”的阿罗汉。画面中罗睺罗脚踏莲花，手捧金冠，这是他奉持正命，到三十三天化缘时所得的赠物，具有去除内心贪欲的法力。



戒博迦尊者

戒博迦尊者出生于古印度洛玛巾，因为出生后全身疮疤，常常要用布缠，因此得名，意为“隐者”。长大后听释迦牟尼讲法，心生敬意，出家为僧，后来获得阿罗汉果位。画面中，尊者双手捧经书于胸前，半跏趺坐于石上，脚下伏卧一只猛虎。一侍者持禅杖立于其后。



注荼半托迦尊者

注荼半托迦尊者是一个生性非常愚钝的人，常常因为背不下经书而遭到别人的嘲笑，但他却一直坚定不移地修持佛法，维护正命，最终成就阿罗汉果位。释迦牟尼佛将他称为改变他人观念的比丘中最杰出的一位。画面中尊者手结禅定印，结跏趺坐于山石上，神情专注，旁边有一怀抱小狮戏耍的侍者侍立。



宾度罗跋罗堕尊者

宾度罗跋罗堕尊者生于古印度王舍城国家中，后来由释迦牟尼亲自剃度出家，并获罗汉果位。世尊称其“狮子吼”，意为弟子中权势，自命不凡者。画面中尊者舒式坐于松树下，左手托钵，右手持笔翻桌上的经书，书旁香烟袅袅。

阿秘特尊者

阿秘特尊者出生于印度王舍城一个富有的婆罗门家庭，生来十分漂亮，因此得名，意为“无比的”。释迦牟尼称赞他是弟子中慈悲心最大的。画面中，尊者双手持菩提佛塔，据说这是他到须弥山北面的罗刹居地时，佛陀为帮他降伏罗刹而送给他的。山石供桌上摆有经书、香炉和宝瓶等供物，前面有西藏的祥瑞动物追逐嬉戏。



达摩多罗尊者

达摩多罗尊者是一位在家居士，甘肃贺兰山十六尊者的侍从。据说拥有超凡的法力和高深智慧，后来被增加为十六罗汉之一。画面中，尊者手持禅杖，左手持拂子，背经篋，头罩华盖，奔走途中，身旁有猛虎相随。

堕尊者

罗堕尊者出舍城国师的释迦牟尼佛，并获证阿尊，称其为“大弟子中最具凡者”。画面中松树下，左持笔翻挑石书旁香炉青



半托迦尊者

半托迦尊者是注荼半托迦尊者的哥哥，他们的母亲本为富家之女，在私奔的路上生下这两个孩子，哥哥名为“大路”，弟弟名为“小路”。与弟弟的生性愚钝不同，半托迦尊者天资聪慧，后来皈依佛法，获得阿罗汉果位。画面中尊者手托经书，结跏趺坐于岩石上。上方为身着印度僧装的尊者携眷属前往上方三十三天传播佛法，天神送给尊者礼物——被称作“花蕊”的美丽宫殿。

者是一位贺兰山人，。据说他和高深的加为十八中，尊者右手拂子，身益，奔走于虎相随之。



布袋和尚

画面中的布袋和尚大腹便便，喜笑颜开，左手持念珠，右手持桃，半跏趺坐于毯子上。因其四周常围绕着乐舞嬉戏的孩童，因此有“送子和尚”之名。相传，布袋和尚就是弥勒佛在世间的化身。



佛法中的心理疗法

图解正命

怎样工作可以获得快乐、财富和福报

蓝梅 / 著



紫禁城出版社

编者序

如果你愿意，工作就是最幸福的事

无论你是谁，无论你身在何方，相信你一生的多半时间都逃不出一个主题——工作。这并不是一件令人沮丧的事。毕竟，与任何一件困难的工作相比，什么事情也不做也许才是最艰巨的工作。2500年前，古印度的净饭王子在王官中长大成人，他衣食无忧，什么事情都不需要做，甚至连国家都不需要他来治理。然而这样的生活却令王子十分厌倦，他放弃了官中安逸的生活，卸下身上一切华贵的包装，在经过一系列艰苦的探索和追寻之后，他终于获得了开悟，并且找到了值得自己用一生去从事的工作——化导众生，让每一个生命都能离苦得乐。你一定知道，这个人就是佛陀，没有人告诉他要给自己“找”一份工作，他只是顺着自己的心前行，而其他人都追随着他。从此他的生活变成工作，并影响了整个世界。

相比于佛陀，俗世中的人又在做些什么呢？抢劫、偷盗、贩卖人口……只要能够为自己带来利益，使自己不必工作便能拥有享用不尽的财富，这些人真是费尽了心机。即便是本本分分工作的人，也多半只是将工作视为一种谋生的手段，从中体会不到丝毫的乐趣，因此各种压力、烦恼也就随之而来，令人苦不堪言。在佛陀亲自开示的指引人们离苦得乐的八正道中，正命被列为其中重要的一项。所谓正命，也就是正确的谋生方式。谋生决不仅仅是一个人的事，佛陀告诫世人，在选择谋生方式时，决不能对他人造成直接或间接的伤害，哪怕是给自己造成伤害，也决不是工作的本意。

让我们回到2500年前的一天，看看佛陀是怎样带领弟子平静祥和地度过正命的一天的：天亮后到日中前是出家人吃饭的时间，这时佛陀穿上僧伽黎，端起钵，和大家一起打着赤脚去舍卫大城化缘。化缘的时候要托着饭

钵按顺序挨家挨户地走，不分贫富和贵贱，绝不挑剔。在饭钵装满后，就盖上盖子不再继续。吃过饭，要把僧伽黎用心整理好，饭钵要清洗干净，脚也要洗干净。然后，佛陀和大众便铺开坐具，开始打坐……也许在世人眼中，佛陀的生活是简朴得近乎苛刻的，然而我们不能不被这样的生活场景所感动。佛陀在王宫中长大，他当然知道钱所能买到的一切物质享受，但他更知道那永远没有究竟的满足。除了能提供一定的财物保障外，更多的金钱并不一定能带来幸福。所以，我们的确有必要好好思考一下：工作的意义到底是什么？

《图解正命》正是基于以上问题进行深入探讨的一本书，它的立足点是佛教八正道中的正命，但又不僅僅局限于此。事实上，正命的确是佛陀关于工作之道的集中论述，但它仅仅是告诉我们什么事情该做，什么事情不该做，至于为什么佛陀工作得那么开心，乐此不疲，而我们却时常被工作折磨得精疲力尽；为什么我们在工作中不能获得更大的成就；为什么我们总是身陷各种复杂的人际矛盾之中……这些问题的解答，却是渗透于八正道一切教义之中的。如果我们通晓活在当下的智慧，在平凡琐细的工作中保持正念，那么我们会成为工作的主人，当我们放松心灵、专注一境时，我们的工作会更出色；如果我们真正理解了佛陀那种慈悲胸怀的广阔与博大，那么我们就不会再被身边的人际关系所困扰；最重要的是：如果我们并不仅仅将工作作为一种谋生的手段（虽然我们的确赖以生存），而是将它视为一种游戏，真切地享受它的过程，就像一位有名的棒球手所说的：“工作，就好像你不需要那笔钱。”那么工作就不会再是梦魇，而是世界上最幸福的事。

《图解正命》想要告诉你的正是这些。本书以正命为中心，并广泛涉及了与之相关的正念、慈悲、戒律、布施等内容，为您解读工作中经常会遇到的各种问题。每页文字都将对应一页简洁明了又生动活泼的图解，令您的阅读更加轻松愉悦。总之，希望本书能令您从此爱上工作，享受工作。

目录

正命具足：永住世间的十八罗汉	I
编者序：如果你愿意，工作就是最幸福的事	IO
本书阅读导航	I8

第一章 正当而快乐地工作：佛教的谋生观

1. 读读这本书：佛法可以解决工作的烦恼	22
2. 佛陀的一天：托钵乞食的真实含义	24
3. 今生安乐的四要素：佛教四法	28
4. 饿时吃饭，渴时喝水：正命的最一般含义	30
5. 因正确而快乐：本身不存在错误的职业	32
6. 守戒带来的清净：不违犯戒律的职业	34
7. 为修行做辅助：不干扰修行的职业	38
8. 为人们带来利益：对社会、健康有益的职业	40
9. 与自然融为一体：与自然协调的职业	42
10. 追求更高的目标：与他人合作	46

第二章 每一正道都是正命：八正道相辅相成

1. 八正道：解脱烦恼的必由之路	50
2. 正见：工作与生活的随身指南	54

3. 正思惟：正确的思考方式决定正确的生活态度	58
4. 正语：语言影响人际关系	62
5. 正业：正确地做事	68
6. 正命：养活自己，利益他人	72
7. 正精进：持续的力量	74
8. 正念：工作时也要活在当下	76
9. 正定：在禅定中忘掉烦恼	78
10. 戒、定、慧：八正道与三学	80
11. 正命的生活：八正道缺一不可	82

第三章 工作再忙也要保持正念：活在当下的智慧

1. 活在当下：正念带来的快乐体会	86
2. 正念为先：为何正念是正命的关键	88
3. 什么是正念：念兹在兹，念念分明	90
4. 正念的四个对象：四念处	92
5. 工作中的放松术：安般念	94
6. 在繁忙的工作中保持初心：正念日	100
7. 化烦恼为菩提：受念处	104
8. 放弃贪取和执著：观五取蕴	110
9. 抓住忽现的灵感：在正念中创新	116
10. 在工作中修行正念：培养专注力	118
11. 谈判、打字皆是禅：随时可修行	120

第四章 正命带来清净的人生：戒律

1. 因为戒律而清净：正命不离戒律 124
2. 五种最基本的行为准则：五戒 126
3. 众生平等，生命无价：不杀生 128
4. 不给贪欲机会：不偷盗 134
5. 珍惜真正的爱：不邪淫 138
6. 语言的魅力：不妄语 142
7. 别让酒精害了你：不饮酒 146
8. 为什么佛陀不准喝酒：酒戒是其他四戒的导火索 148

第五章 工作与生活中都应遵守的美德：慈悲

1. 最大的慈悲：佛陀与提婆达多的故事 154
2. 正命遵循的最高美德：慈悲 158
3. 慈悲：最具影响力的爱 162
4. 慈悲的近期利益：和谐的职场关系 166
5. 慈悲的远期结果：成佛 170
6. 慈悲的四个层面：慈、悲、喜、舍 172
7. 人际关系的法宝：自他相换 176
8. 学会尊重生命：珍视他人 180
9. 不被不快困扰：珍视让自己不快的人 182
10. 吃亏是福：愿意自己承受亏损 184
11. 利益众生：为他人承担苦难 186

12. 每一刻都很美好：学会感恩	188
------------------------	-----

第六章 工作，就像你不需要那笔钱：正确的工作之道

1. 以正念为前导：正确的职业规划	192
2. 做你喜欢的：如何选择工作	196
3. 接受工作带来的一切：放弃抗拒	198
4. 是享受而非苦役：把工作当成游戏	200
5. 设身处地：工作中的自他交换	202
6. 放下黄金的枷锁：不只是为了金钱	204
7. 为了更多更大的幸福：慈悲	206
8. 珍视自己得到的：不放大困扰	208

第七章 正命的对立面：邪命

1. 遵守五戒：普通人不可沾染的五种邪命	212
2. 远离杀生：屠宰、渔猎、武器买卖不可为	216
3. 远离偷盗：偷窃、逃税漏税、贪污受贿不可为	220
4. 远离邪淫：色情行业不可为	224
5. 远离妄语：谎言、欺诈不可为	228
6. 远离酒类：酒品、麻醉品交易不可为	230
7. 正确养活自己：比丘不可沾染的五种邪命	232
8. 并不存在的神通：诈现异相	234
9. 自夸自赞的功德：自说功德	236