

<<图解正命>>

图书基本信息

书名：<<图解正命>>

13位ISBN编号：9787800478901

10位ISBN编号：7800478904

出版时间：2009-11

出版时间：紫禁城出版社

作者：蓝梅

页数：319

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<图解正命>>

前言

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。

500年前，古印度的净饭王子在王宫中长大成人，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，他放弃了宫中安逸的生活，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，端起饭钵，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，但又不仅仅局限于此。

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

<<图解正命>>

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。

<<图解正命>>

内容概要

在佛教八正道中，正命是其中重要的一项内容。

正命即正确的谋生方式，用现在的语言来说，即是关于工作之道的智慧。

佛法是根植于俗世生活中的法，而不是高高在上地空谈解脱烦恼。

事实上，佛教认为烦恼即菩提，解脱的智慧要在俗世生活中悟得，在纷杂的世俗烦恼面前，迷与悟都只在一念之间。

因此，佛教并不排斥工作，工作是谋生的手段，更是修行的契机。

在佛教八正道，特别是正命这一道中，佛陀给了为谋生问题所烦恼的人很多告诫和启示。

具体来说，正命包括三个层面：首先，你必须选择一个正确的职业，既不会对他人造成伤害，也不会对自己造成伤害；其次，要真正地爱上你的工作，要将它视为一种游戏，而不仅仅是一种谋生的手段；第三，要在工作中时刻保持正念，要专注于它的全过程，并且享受这种过程。

如果这三点你都做到了，那么快乐、财富、福报就自然会随之而来。

《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，用佛法的智慧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。

<<图解正命>>

书籍目录

正命具足：永住世间的十八罗汉 编者序：如果你愿意，工作就是最幸福的事 本书阅读导航 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 2. 佛陀的一天：托钵乞食的真实含义 3. 今生安乐的四要素：佛教四法 4. 饿时吃饭，渴时喝水：正命的最一般含义 5. 正确而快乐：本身不存在错误的职业 6. 守戒带来的清净：不违犯戒律的职业 7. 为修行做辅助：不干扰修行的职业 8. 为人们带来利益：对社会、健康有益的职业 9. 与自然融为一体：与自然协调的职业 10. 追求更高的目标：与他人合作 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 2. 正见：工作与生活的随身指南 3. 正思惟：正确的思考方式决定正确的生活态度 4. 正语：语言影响人际关系 5. 正业：正确地做事 6. 正命：养活自己，利益他人 7. 正精进：持续的力量 8. 正念：工作时也要活在当下 9. 正定：在禅定中忘掉烦恼 10. 戒、定、慧：八正道与三学 11. 正命的生活：八正道缺一不可 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 2. 正念为先：为何正念是正命的关键 3. 什么是正念：念兹在兹，念念分明 4. 正念的四个对象：四念处 5. 工作中的放松术：安般念 6. 在繁忙的工作中保持初心：正念日 7. 化烦恼为菩提：受念处 8. 放弃贪取和执著：观五取蕴 9. 抓住忽现的灵感：在正念中创新 10. 在工作中修行正念：培养专注力 11. 谈判、打字皆是禅：随时可修行 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 2. 五种最基本的行为准则：五戒 3. 众生平等，生命无价：不杀生 4. 不给贪欲机会：不偷盗 5. 珍惜真正的爱：不邪淫 6. 语言的魅力：不妄语 别让酒精害了你：不饮酒 8. 为什么佛陀不准喝酒：酒戒是其他四戒的导火索 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 2. 正命遵循的最高美德：慈悲 3. 慈悲：最具影响力的爱 4. 慈悲的近期利益：和谐的职场关系 5. 慈悲的远期结果：成佛 6. 慈悲的四个层面：慈、悲、喜、舍 7. 人际关系的法宝：自他相换 8. 学会尊重生命：珍视他人 9. 不被不快困扰：珍视让自己不快的人 10. 吃亏是福：愿意自己承受亏损 11. 利益众生：为他人承担苦难 12. 每一刻都很美好：学会感恩 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 2. 做你喜欢的：如何选择工作 3. 接受工作带来的一切：放弃抗拒 4. 是享受而非苦役：把工作当成游戏 5. 设身处地：工作中的自他交换 6. 放下黄金的枷锁：不只是为了金钱 7. 为了更多更大的幸福：慈悲 8. 珍视自己得到的：不放大困扰 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 2. 远离杀生：屠宰、渔猎、武器买卖不可为 3. 远离偷盗：偷窃、逃税漏税、贪污受贿不可为 4. 远离邪淫：色情行业不可为 5. 远离妄语：谎言、欺诈不可为 6. 远离酒类：酒品、麻醉品交易不可为 7. 正确养活自己：比丘不可沾染的五种邪命 8. 并不存在的神通：诈现异相 9. 自夸自赞的功德：自说功德 10. 业力才是命运：占相吉凶 11. 音量和功德无关：高声现威 12. 引发他人的竞争心：说所得利，以动人心 第八章 钱是工作的动力，更是修行的契机：如何看待金钱 1. 如果工作的目标只是钱：你无法在工作中找到快乐 2. 与人分享我们所拥有的：布施 3. 与他人共享钱财：财布施 4. 传播技艺和佛法：法布施 5. 帮他人脱离恐惧：无畏布施 6. 今生与来世的福德：布施的回报 7. 不求回报：布施所应有的心态 8. 布施：与整个世界发生联系 9. 实践：在工作中力行布施 第九章 工作即修行：证悟大师的故事 1. 一日不做，一日不食：百丈怀海禅师的故事 2. 俭以自奉，淡泊平常：印光大师的日常生活 3. 百丈遗风，千年犹存：虚云老和尚生平、轶事 4. 白菜、萝卜的真滋味：弘一法师的生活方式 5. 真正慈悲的“人间佛教”：太虚大师的贡献 6. 道心之中有衣食：圣严法师的求学经历 附录 附录一：佛经关于正命的精辟阐释 附录二：《增一阿含经 五戒品第十四》 附录三：《菩萨优婆塞戒经 五戒品第二十二》 附录四：《修心八颂》略释

<<图解正命>>

章节摘录

插图：太虚大师(1889~1947年)，俗姓吕，名淦森，法名唯心，号太虚。

浙江崇德(今并入桐乡)人。

他最大的贡献是提出了建立“人间佛教”的主张，并对佛教进行了改革。

在1928年发表的《(对于中国佛教革命僧的训词》一文中，太虚大师从四个方面具体地阐发了建设人生佛教的问题。

他认为，由于时代的发展，“佛教亦当如此，而连接以大乘十信位的菩萨行，而建设由人而菩萨而佛的人生佛教”；“以大乘的人生佛教精神，整理原来的寺僧，而建设适应现时中国环境的佛教僧伽制”；“宣传大乘的人生佛教以吸收新的信佛民众，及开化旧的信佛民众，团结组织起来，而建设适应现时中国环境的佛教信众制”；“昌明大乘的人生佛教于中国的全民众，使农工商学军政教艺各群众皆融洽于佛教的十善化，养成中华国族为十善文化的国俗，扩充至全人世成为十善文化的人世”。

这是太虚大师构想的一幅“人生佛教”的理想蓝图，虽说后来这些理想并未完全实现，但是，大师指出的佛教改革总方向和他的实践精神，至今仍在激励着中国的广大佛教僧伽和信众去奋斗。

以百丈清规为基础整理僧伽制度太虚大师说，人间佛教不是教人离开人类去做神做鬼，或者都出家到寺院山林里去做和尚，而是以佛教的道理来改良社会，改善世界。

人应该对国家、社会知恩报恩，所以每一个人都应以正命，如农、工、商、学、政、法等为生，而不应该从事邪命。

他还发表《职业与志业》一文强调说，“要一方面勤于职业，一方面研究佛法”。

造成很大的反响。

他还曾说：“僧众对于资生事业，在不违背佛法原则上，都可以工作，不妨仿效半工半读的性质，并引百丈禅师‘一日不作，一日不食’的劳作精神，证明我们要以自己的劳力取得工资，把剩余的时间来研究实行高深的佛学。”

太虚大师构建的人间佛教，正是以正命为依托，试图从佛教方面来改革整个社会，建造人间净土的。

人格圆满即成佛太虚大师认为，人成即佛成，也就是说，一个人修行到人格圆满的时候，也就能够成佛了，这是人间佛教的基本思想。

道心之中有衣食圣严法师的求学经历2009年2月3日，国内各大网站都以头条新闻报道了圣严法师圆寂的事。

那么，圣严法师是谁？

他都做过些什么？

圣严法师其人圣严法师(1930~2009年)，俗名张志德，生于江苏南通。

当代著名佛学大师，教育家，佛教弘法大师，日本立正大学博士，也是禅宗曹洞宗的五十代传人、临济宗的五十七代传人、倡导“心灵环保”的法鼓山农禅寺创办人。

圣严法师1997年出席了第十一届国际宗教领袖和平会议，访问梵蒂冈，晤见了当时的教宗若望·保禄二世。

1998年被《天下杂志》遴选为400年来对台湾最具影响力的50位人物之一。

2000年作为汉传佛教唯一代表参加“千禧年世界宗教与心灵领袖和平高峰会”……诸如此类的荣誉举不胜举，但是，法师活着时，一直保持农禅结合的百丈遗风，从不曾享受过奢侈生活。

国道心之中有衣食1969年3月，为了进一步研习佛学，圣严法师在没有任何准备的情况下赴日学习。

当时，包括他的师父在内，没有一个人支持他去。

他身上只有一张飞机票和勉强能支持两个月的生活费。

临行前，他去找一位企业家，企业家给了他三封推荐信，说需要时可以去找任何一位收信人帮忙，对方应该会提供奖学金。

半年后，当法师发现自己确实需要帮忙时，就去找了其中一位大商人。

大商人没有给钱，但是建议他靠念经来赚钱。

于是，在攻读硕士期间，他就以念经和做导游为生。

<<图解正命>>

到了攻读博士时，用这种打工方式赚到的钱已无法维持生活，他就向自己的教授请教，教授说：“道心之中有衣食，衣食之中无道心”，鼓励他只要道心坚定，衣食问题自然能解决。

法师想到当时和他一起去日本的同道，有很多人因为忙于赚取生活费而无法读好书，就打下“大不了去化缘”的主意安心读书。

结果，不久他就收到了一份来自瑞士的匿名奖学金，帮他顺利地完成了课程。

直到很久后，法师才知道资助者是谁。

“道心之中有衣食”这句话，不只对佛教徒有用，对我们所有人都有用。

只要我们内心有为国家、社会做贡献的心愿，就一定有办法完成。

<<图解正命>>

媒体关注与评论

《图解正命》中集中了佛陀对于“如何谋生”这个问题的阐释，读来非常具有启发意义。

释空 想像佛陀一样快乐地工作，享受过程，乐此不疲吗？

那就读读这本书吧！

恼人的其实不见得是工作，而是我们自己浮躁的心。

局中人

<<图解正命>>

编辑推荐

《图解正命:怎样工作才能获得快乐、财富和福报》由“修心坊”中国第一图解品牌紫图出品。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，财富增殖佛法中的心理疗法，源自佛陀的智慧，撷取佛教经典中抚慰心灵的良方，古老的佛教修持法门，与现代心理疗法相结合，诞生一系列现代修心法，让心灵回归本性的平静祥和。

封面故事：正命的开示者与实践者——释迦牟尼人应该如何安身立命，佛祖释迦牟尼给出了两个字——正命。

所谓正命，就是活得光明磊落，正正当当，仰俯无愧，顶天立地的生活品质与人格素养。

只有活在正命里，才会活得心安理得，也才有安乐的基础。

正命不仅是佛陀所传八正道中的一项重要内容，同时也是佛陀一生都在坚守的行为准则。

封面主图即为佛祖释迦牟尼。

他左手托钵，右手结触地印，象征他降伏邪恶外道的决心；结跏趺坐于狮子宝座上。

画面四周围绕的小图阐释了正命的内容和意义。

<<图解正命>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>