

第二輯

禪
生活
微
理
論



向立綱◎著

第二輯

禪

微生
理活
論

禪生活微理論

第二輯

作者：向立綱

客服專線：02-23618861

發行人／向立綱

出版者／萬世紀身心靈顧問有限公司

電話／02-23618861

傳真／02-23618831

網址／<http://www.books.darmo-cc.net>

電子郵件／go250813@gmail.com

劃撥帳號／50088882 戶名／萬世紀身心靈顧問有限公司

門市部／台北市博愛路25號8樓之13

編輯總監／向立綱

編輯統籌／蔡玲文

編輯企劃／中儀

美術設計／李林

校對／佳鳳、林于晴

印刷／普林特斯資訊股份有限公司

總經銷／聯合發行股份有限公司

經銷地址／新北市新店區寶橋路235巷6弄6號2樓

出版日期／2016年3月初版一刷

定價／280元

特別感謝：畫家史忠貴先生、攝影家譚向明先生作品提供

禪生活.微理論. 第二輯 /

向立綱著. -- 初版. -- 臺北市：萬世紀身心靈顧問

2016.03

面：公分

ISBN 978-986-90876-4-3(平裝)

1.修身 2.生活指導

192.1

105003355

版權所有。翻印必究 本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換

第二輯

禪

微生
理活
論

作者序

這是一本從日常生活裡，找出一些人生道理方向，用以自我提升、自我激勵的書。

人人都想更好，這也是凡人眾生的基本期望。近年來，為了求得人生的「更好」，在社會的各階層角落，修行靜坐的口號喊的漫天價響、沸沸騰騰。但是具體實踐的人卻又常亂了人生的腳步，常常陷在無所適從之中，因為大家誤解了禪學與禪修的道理。

禪修、修禪在東方已有千餘年的歷史，達摩祖師正是禪學理論的開山鼻祖，祂在少林寺面壁九年的靜坐中，悟得了生命的真理，也因此，後世總將禪學與靜坐並提，禪學也是禪定、禪靜、禪修的工夫；同時，禪學也是以佛道思想為根本，兼重佛與道，以佛道雙修為奠基。

然而，提到禪學，總是「說理的人多，悟理的人少；知道的人多，行道的人少」，因為禪學被說得深奧難懂，弄得艱困難行。為了破除世人迷思，達摩祖師用最淺白直敘的方式闡解了「禪」的涵義。祂說，「禪」就是日常生活，所以「禪修」就是日常生活的修行，修行不必外求，家庭與工作場所就是道場，修行的實踐也是依循自然法則，亦即「自然修法」，因此，禪修也是「生活禪」、「自然禪」。

總結的說，禪學就是一部「達摩禪修心靈學」。換言之，「達摩禪修心靈學」，也就是禪學，是佛是道，是佛道雙修，也是靈學；傳達的是禪定、禪靜、禪修的工夫，推行的是生活禪、自然禪的道理與實踐！

同樣的道理，「禪學」也即是日常生活中的「學習」，是日常生活中的「學習、知識」，這正是本書定名為「禪生活・微理論」的由來。藉著這本書，大家可以真正的從日常生活中，看到了禪的精神與道理。

原來，禪學是這麼樣的平易近人與簡明淺顯。在你我的生活周邊，到處有著禪意。只要一個小小的提醒、一個正向的轉念，大家就可以燃起動力、看到希望。從禪的日常生活裡，找到激發自己的支撐力量，這也正是「禪生活・微理論」將禪學帶入生活的具體實踐。

希望大家都能從這本書中，找到自己的力量，找到自己人生的正向與希望。

向立綱

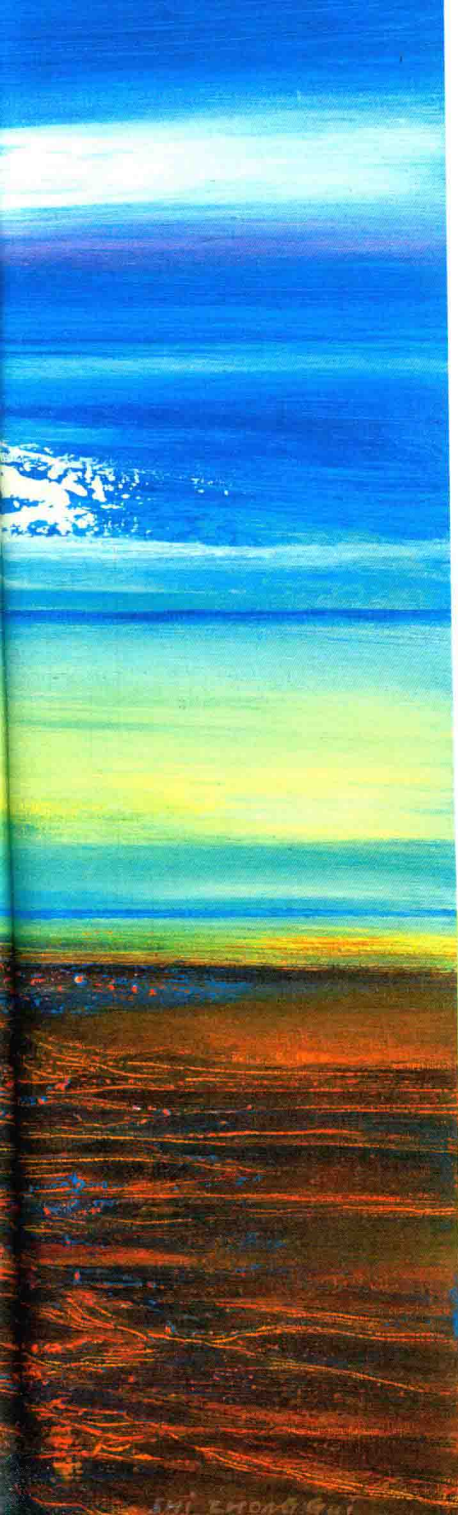




有善心、有善念，
也要能善用，
助人幫人才不會誤人害己。
善行也要有智慧的判斷，
如有用錯了對象，
善舉也可能引來惡果。



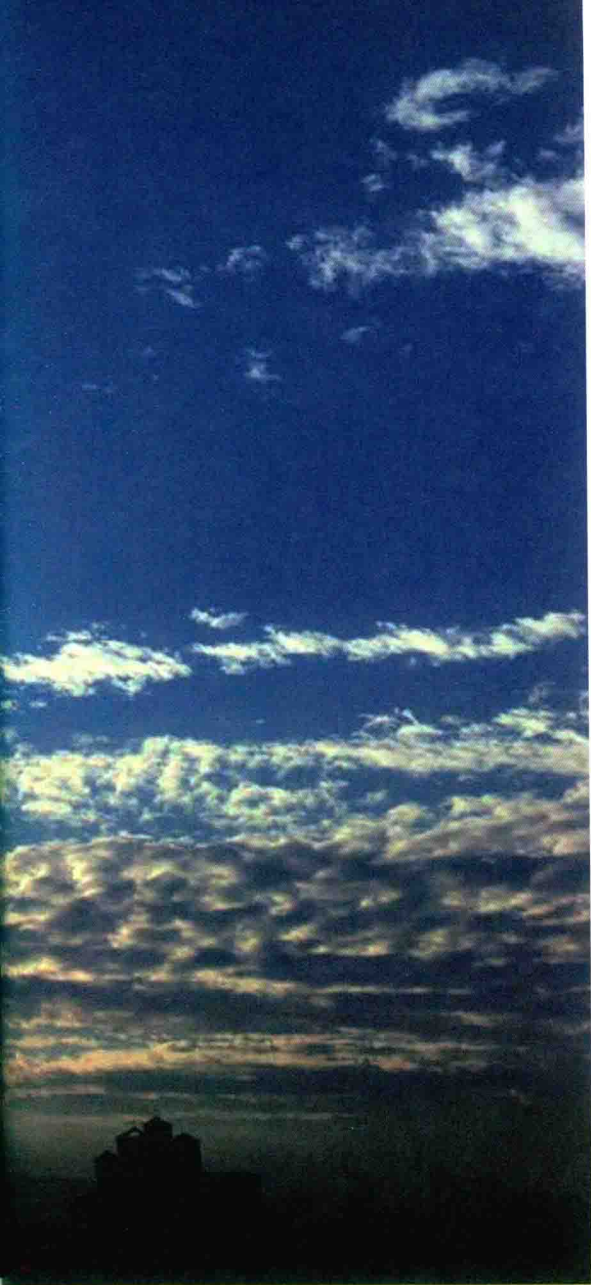
作品提供／攝影家謹向明先生



作品提供／畫家史忠貴先生

一天三大笑，健康又強身。
一笑，找回開心，
二笑，發現自在，
三笑，看到了漂亮的自己。





檢討過去，思考未來，掌握現在。
只要下定決心，都能走出迷思。
新的一年，期許自己一個願望，
就是：健康、快樂、平安。