第一图书网, tushu007.com

<<随便想想>>

图书基本信息

书名：<<随便想想>>

13位ISBN编号：9787811278149

10位ISBN编号：7811278146

出版时间：2009-12

出版时间：中国传媒大学出版社

作者：林苍生

页数：200

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

<<随便想想>>

前言

推荐序（艺术大师　林怀民）奇人苍生和一本不随便的书　　7-Eleven、星巴克、家乐福，这些影响改变我们生活方式的机构登陆台湾，他是推手。
左岸咖啡这类产品的精神与形貌，也有他的斟酌。
但是，据说这位统一集团的总裁，开会时常会讲出同仁听不懂的话，提出奇怪的主张。
譬如，统一曾赞助刘宁生环航世界一周；大陆的统一集团目前正在青海进行黄河源头的净溪环保工作。
这些与促销无直接关系，也不大张旗鼓地宣扬。
　　企业界觉得林苍生是奇人　　他谈佛说禅，讲易经，讲水的品质如何影响生命的能量，又说2012年起，世界进入水瓶座时代，非逻辑的思考当道，是感性的时代。
然后，仿佛不好意思提，却因实在有几分得意而不得不提：统一的面包厂播放莫扎特的音乐给面包听。
坊间看得到的林苍生履历是这样的：台湾成功大学电机系毕业，服完兵役后赴日本学习面粉制作，返回台湾后进入统一面粉厂，升任统一副总经理，升任总经理，升任统一集团总裁。
林苍生写出一本书，不改低调谦逊的本色，书名题为《随便想想》。
49帖身心灵的省思，关于如何对待生命，如何生活，思路清明，讲得透彻。
一点也不随便。
诗人林苍生问：有多久没有好好看过月亮了？
有多久没有光脚散步在软软泥土或青草上了？
关于看月亮，他说，人们觉得追求物质层面的事总是紧迫的，精神层面的事总是遥远。
林苍生问：有多久没有想起过年轻时候的雄心壮志了？
关于光脚散步，他提醒我们，与自然共舞才是人类DNA的本性。
他认为，人们如能保持适当的饥饿感是比较健康的。
因为人类的进化过程中，饿的时候比饱足的时间多，我们的基因结构禁不起暴饮暴食。
他又问：地球转动的速度仍是一样，我们的生活节奏为什么要加快呢？
他说，幸福的感觉是人类几千年文明所要找寻的“生命的答案”。
而财富的数字是虚无的，不是幸福；我们要培养“清富”的观念，在饱足的环境中，保持“清淡”的心灵，不为物质的富裕所诱惑。
幸福的答案是“修行”。
不是时间漫长的静坐或特技姿态的瑜伽，只是简单的调息，慢步，观照，把心思单纯化。
譬如看花，就只是看花，不要起心动念，赞颂花的美，进而想拥有。
“平静的心是与花的能量同步的必要条件。
”林苍生说：“心不平静，能量的波动频率相差太大，无论如何是交融不来的。
”　　“在所有的心情世界，微笑的能量频率是最高的，所以微笑的时候，比较不容易起妄念，比较容易看见心灵的莲花。
”他花了五个篇章阐述“微笑”，建议读者勤加练习，“使微笑成一种习性，一种内在满足的习性”。
这种“独自自知的微笑”，使我们容易随时感受“当下”。
林苍生也劝读者不要把得失心过度夸大，因为“成功或失败，只是一件事情演变过程中的某一状态而已。
”　　人们应该在意的是“当下”清明的观照，只有这样，才能“随缘好去”。
林苍生长年钻研佛学，《随便想想》是他的心得，每一帖都是禅宗意念的延伸。
与一般佛学书籍不同，他不掉书袋，不诉诸权威，只是言简意赅地解说。
譬如《金刚经》里的“降伏其心”，他一针见血地说，就是“管理自己的思想”。
林苍生总结佛法，除了“禅定”与“拜佛”，也包括了：　　动作时的轻缓　　做事时的清明　　说话时的亲切　　走路时的悠闲　　独处时的自在　　睡觉时的安详　　以及　　无所不在的

喜悦　　“这些生活的小事，都是修行的大事”，因为“在心灵的世界里，事情是不分大小的”。
跳过经文，跳过仪轨，如此简明，如此温暖，任何人都可以尝试、实践，任何人都可以“由低而高逐渐进步”。
　　在“生活调息”一帖中，他提议，赶着去开会时，不要急，“平静地呼吸几次，然后很有信心地告诉自己，我开会时会有很好的创意出现”。
　　这是总裁的夫子之道吗？
　　修行与思索会不会是浪漫的文学青年步入企业界后安顿身心的法门？
耕耘心田累积的智慧，会不会就是总裁管理庞大集团的重要法宝？
　　《随便想想》浓缩了佛法、哲学、养生学、能量科学，却以温婉、亲切的漫谈形式呈现；篇幅精短，大部分的章帖只有两三页。
最让人惊喜的是，林苍生的文笔朴素明晰，清如流水，不可增减一字，是胡适之那一代名家的遗风。
　　因为这么好看，我拿到书稿就展开资讯时代一目十行的本事快速阅读，三帖之后才惊觉自己手掬水月，一无所得。
　　林苍生在书里写道：　　“我不知道为什么人们总是那么匆忙。
例如说喝一杯咖啡，也不知怎么喝。
只把咖啡当做饮料一口喝下，连香味都来不及品尝。
”　　《随便想想》的49帖深具启发、提醒、鼓励，促人反思、要求沉淀的作用。
好吃的东西要慢慢咀嚼，我放在书桌前，每天读一帖，我的生活多出一份清静的空间与安定。
　　办过《草原》杂志的林苍生无忘初心，阅历丰富的总裁提笔写下他探索生命的思维，与社会分享。
这本书是一份珍贵的礼物。
　　我期待他继续“随便想想”，再写下去。
　　自序（统一企业集团总裁　林苍生）从影子去思考太阳　　我们一生忙碌，如果忙碌能使人有益，那么忙碌将使我们感到快乐。
　　很想将忙碌的心得写下来。
倘若这写下来的心得，能够在写的过程中，提升自己对生命的认识，或者，进一步也提升人们生命的精神层次，那么，想想、写写，也会是一件好事。
　　于是，我开始想生活的事，想工作的事，想宗教的事，想理念的事，想生命的事，想宇宙的事，想国家大事，也想鸡毛蒜皮的小事，想人为什么会有那么多欲望，想为什么工作总是与兴趣不搭调，想社会将走向什么方向，想为什么世界总是不得安宁。
想来想去，似乎总是想不出好答案。
　　有人说，没有答案，正暗示着答案存在于问题的里面。
问的人不同，答案不同；问的时间不同，答案不同；问的方式不同，答案不同。
怪不得曾有人问了个玄妙的问题，释迦牟尼佛不答（佛经称之为“置答”），然后问的人经过了一段时间，问题也就不见了。
正如爱因斯坦所说：“没有问题可以在它被制造出来的层次获得解决。
”意即解决问题的答案，存在于更高意识的层次上。
这好像是哲学，有点道理，答案与问题同时存在，并不是一种诡辩，而是一个必须好好正视的生命现象。
那么写这些“随便想想”有没有必要，遂变成又需想一想了。
　　虽然如此，我仍是把它写下来，然而写下来的语言含意，毕竟只像是在太阳照射下生命的影子而已。
从影子去思考太阳，是我写《随便想想》最大的难处。
不过，如果影子还能够给人们一点点清凉，那么虽然白忙一场，应也可产生一点意义吧！
　　因此，今天，我感到非常快乐。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

40年前，潜心进入企业界，却经营出全亚洲最大、最成功的食品事业王国。
统一集团总裁林苍生，累积入世40年的思索，为现代人开出49帖身心灵清凉剂。
从吃饭、睡觉、呼吸、走路、等红灯、接电话、开会到宇宙能量、世纪转换，探讨生活与生命的许多本质问题。
用让人惊觉的语言来诠释生活、想想生命！
！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

林苍生，1943年出生，台湾省台南市人，台湾成功大学电机工程学系毕业。
1968年进入统一企业任职，历任食品部经理、台北分公司经理、企划部经理、副总经理、执行副总裁等职务。
1989年就任统一企业公司总经理，2003年7月升任为统一企业集团总裁至今。

目前担任：统一企业集团总裁，统一企业中国投资公司董事长，统一职棒公司董事长，统一星巴克公司董事长（与美国星巴克咖啡合资），统一—速达公司董事长（与日本宅急便合资）。

书籍目录

推荐序 奇人苍生和一本不随便的书序 从影子去思考太阳上篇放慢脚步地球转动的速度仍是一样，我们生活的节奏为什么要加快呢？
粗食淡饭人类进化过程中，应该是吃不饱的饥饿时候比吃得饱的时候多出好几倍。
回归自然有多久，你没有上山，在树与树之间流汗，在云与鸟之间忘记了自己？
遥远的事亲爱的朋友，想想看吧，有多久没有好好看过月亮了？
事无大小在心灵的世界，事情是不分大小的。
随缘好去成功或失败，只是一件事情演变过程中的某一状态而已。
留白试着去听那音符之间的寂静，这寂静是音乐的留白。
生活调息利用等红灯的机会调息，告诉自己，我现在正在呼气，把我生命的能量与宇宙合为一体。
呼吸的关注 妄念少，大脑需要的氧气少，呼吸就会缓慢下来。
练习呼吸 所谓“忘我”，其目的是不是在减少生命能量的耗损？
内在净土 心情不好或受了委屈，只要回到内在净土，让所有不好的负面情绪沉淀下来。
小净土 只要进入了“小净土”，就是回到自己心灵的家园。
小沙弥的私密角落 我看了很久，那虔诚的痕迹，竟然那么令人动容。
聆听流水 在恍惚之中，我似乎经历了两个不同的世界，不管怎么辨认，都只是同样的一个世界。
与咖啡对话 试试看吧，在喝咖啡之前先花一分钟安静下来与咖啡对话，甚至祈祷。
握手的观察有些人握手的时候很专注，有些人握手的时候心不在焉。
绝对喜悦 只要培养出内在的喜悦，每当安静下来，喜悦就会出现。
微笑的省思这位微笑的人清清楚楚地知道自己正在微笑。
面带微笑 自己一人呆呆坐着时，如果面带微笑，将变成是有觉知地坐着，而不是呆呆的了。
拈花微笑这微笑，很细微，但已包括了整个宇宙完美的满足感。
心灵莲花 在我们所有的心情世界，微笑的能量频率是最高的。
微笑背后 微笑是人与神的桥梁，是天人的门，是凡人成为“真人”的道路。
精神的生日 身躯的生日过得愈多，身体便愈衰老。
精神的生日过得愈多，却可以使自己的精神、灵性得到更新。
原谅 心的转弯，就是“原谅”。
所以“原谅”只是一种自然的流动现象。
睡梦瑜伽 感谢自己的心脏，今天为我跳动了十万次。
学佛的动机 以变化无穷的方法，来应对变化无穷的人生。
心灵的观照人在面对自己内在生命的无限时，会有一点脆弱与不安。
智慧与知识两个人吵架，一定是智慧高的先让步。
农业习性 在古代物质不太丰富的时代，要保持“清贫”的节操，还比较容易。
清富的思想 去寻找一个物质养分与非物质养分可以平衡运作的生活方式。
真实的财富 能安心的财富，才是真实的财富。
清富的理想国 幸福的感觉才是人类几千年文明想要寻找的“生命的答案”。
写诗的心情 诗成为逻辑与非逻辑之间的桥梁。
时间尺度 有时光阴似箭，有时度日如年，但自己仍是同一个自己。
灵感怎么来 为什么最好的创意、灵感，总是在做最简单的动作时出现？
下篇头脑的平衡 落后的人，比进步的人快乐，那么这种进步是对的吗？
万法唯心 我们的胡思乱想，造成了起伏不平、森罗万象的世界。
生命的认知 人们只看到花朵的凋谢，而不知道那曾经绽放过的美丽与芬芳到哪里去了？
学佛不分大小乘 使万念归于一念时是小乘，使一念化入无念，然后在念与无念之间自在自如，便入于大乘。
修心“动机”是思想的缘起，是能量的开始。
真人 一个人，如果一念接着一念，皆能由自己做主，便是“真人”。

第一图书网, tushu007.com

万物一体 看花最好要看上两三分钟，才能与花之能量场相通。
看花看世界 亲爱的朋友啊！
你知道怎么看花，怎么看世界了吗？
思想的观照 所看到的流水，每一滴都是新的，进而觉察到每一刹那的生命也都是新的。
一心不乱 注意力的集中与否，显现于外就是人们的智愚与天资。
慈悲心 于是我就拿起铜钱，创造了一个世界最美丽的“当”的声音。
与宇宙同心 天空是生命力延伸的方向，是使所有生命变得更好、更美妙的一切原因。
无与有人自己的认知迷惑了自己，我们被自己的感官觉知骗了。
空与无 在生命的流动中，有时“空”，有时“无”，但“空”与“无”仍然是一体的。
后记 入世40年的心得报告 编者按语 附录 21世纪的企业“身、心、灵”

章节摘录

与咖啡对话　　我不知道为什么人们总是那么匆忙。
例如说喝一杯咖啡，也不知怎么喝，只把咖啡当做饮料一口喝下，连咖啡的香味都来不及品尝。
其实，咖啡的魅力，不只在于它的口味，更吸引人的地方，在于把人的感觉由形而下的味蕾接触提升到形而上的嗅觉以至于心灵的感受。
这提升使人的觉知由粗而细，使人的感知能力由外在而转向内在。
所以有那么多人喜欢喝咖啡，原因或许是：寻求外在与内在的平衡与融合，是人类生命中的本能。
所以试试看吧，在喝咖啡之前先花一分钟安静下来与咖啡对话，甚至祈祷，那么咖啡将成为自己与内在心灵之间的桥梁，而进一步使身心和谐，使心灵更宁静，使咖啡的香馥更容易升华，而成为静观自得的灵感。
或许，这也就是禅家朋友们喜欢喝茶，并将之演变成茶道的原因吧！
握手的观察　　人身体的每一部分，可以说都是“心”的延伸，“心”的具体化呈现。
例如怒发冲冠，一定是心生气了；毛骨悚然，一定是心寒了；眉开眼笑，而且还哼歌，一定是心安泰了；手脚发抖，一定是心凉了、心怯了。
其中最简单、最有趣的是去观察一个人怎么握手，因为握手是发生在人与人互动的刹那。
从握手可以清楚看出，这握手的人在握手时所牵动的内心情境。
有些人握手的时候很专注，有些人握手的时候心不在焉，有些人左顾右盼，有些人谈笑风生，有些人蜻蜓点水、意思意思，有些人热情非常、紧握不放……这样的众生百态，只要仔细观察他的身心有没有一致、他的手与眼有没有同步，就可以知道此人修养的层次了。
人的行动是内在思想意识的延伸。
内外一致，其意识是完整的；内外不一致，其意识就分裂，从而使得生命的能量流失了。
或许这也是禅家朋友怎么从人们的生活起居，甚至只要看他走几步，就能知道这个人是不是已“入道”的原因吧！
微笑的省思　　想想看，在什么时候人会“微笑”？
不过，在讨论前首先要提醒，人的微笑，有独自自知的微笑，有与人在一起时的微笑，以及在大众之前的微笑，这中间真真假假、假假真真，很不容易辨认，犹如人之饮水，只有自己知道。
而我想谈的是“独自自知的微笑”。
其他的微笑，或多或少都带着点“不纯”的因素，不是修行的功夫，所以不谈。
所谓“独自自知”，指的是这位微笑的人清清楚楚地知道自己正在微笑。
这时，这微笑的人，一定是在“当下”。
能在“当下”，自然而然，是个修行功夫已上道的人了。
问题是这“当下”能持续多久。
持续得愈久，修行的功夫就愈深。
要能做到时时刻刻皆在当下，确实非常不容易，所以换个方式，只要能尽量保持着“独自自知的微笑”就行了。
因为这是训练自己有觉知地在当下存在的第一课。
大家都很熟悉《蒙娜丽莎的微笑》，大家都看到了蒙娜丽莎微笑的美，但达?芬奇要描述的，或许不只是这微笑的美而已。
当一个禅家朋友看到蒙娜丽莎的微笑，也会因为了解什么是其背后的神秘含意，而露出一个会心的微笑吧！
果真如此，那么我猜想，达?芬奇也应是一个禅家朋友吧！
真实的财富　　如何在现代社会所面临的危机中，重新端正对财富的认识，应该是现代禅家朋友的重要任务，因为如果学佛可以引导人们在人生的路上做正确的选择。
同样，学佛也一定可以在创造财富上做正确的建议。
我们从学佛的角度来探索几个“财富观”，虽然这只是些初级阶段思考而已，但如能引起大家共鸣，深入讨论，或许将会有更多的发现，最终为人类当前的困境找出一条路来。

首先，要约束自己，将财富分成“真实的财富”（或称为“智慧的财富”）与“虚假的财富”（或称为“欲望的财富”）两种。
“真实的财富”是那些可以增加生活品质以及让我们的精神或心灵层次有所提升的财富，例如买一本书的书钱，或供给小孩读书、学琴的钱，或买一栋可以安居的房子，都可以说是“真实的财富”。
而当银行的存款高到只是一个观念上的数字而没有提升生活或生命品质的任何实质意义时，这财富的数字将变成虚假的财富，只是一个欲望中假象的财富而已，虽然名义上这数字的财富是属于你的。
所以，财富的第一则是：我们要赚取“真实的财富”，不要去追求“虚假的财富”。
财富的第二则是：能安心的财富，才是真实的财富。
我们在前一章谈过，财富是向大自然借来的，所以我们要遵守以“生产力”来创造财富的原则，不要去追逐没有“生产力”的财富。
有生产力的财富，其生产的结果对人们有用或有益，我们拥有这样的财富才会安心。
财富的第三则是：我个人所创造的财富，不可以牺牲他人的财富或生活的品质为代价，或者以牺牲社会环境的成本为代价，例如产品造假或污染环境等等。
财富的第四则：在创造财富的过程中，我都必须清清楚楚地了解这财富是怎么创造出来的。
如果财富是糊里糊涂地来，财富也会糊里糊涂地消失。
例如，以前流行的一句话“以我的良心货，赚你的欢喜钱”，这是正确的财富观。
而盲目炒股票、赌博、期货或金融投机等则是不正确的。
财富的第五则：正像古人所说：“一日不作，一日不食。
”在今日社会也一样，不是我自己的体力或脑力所创造的财富，就不是我的财富，我不应想拥有。
从能量的角度来看，在财富创造的过程中，所有的能量都集中在这财富身上。
所以，财富有好能量的财富，有不好能量的财富。
例如我曾在瑞士的山上看到一间小茅屋，很美、很亲切，我不禁开始想象，这小茅屋是上一代或上上一代的祖先，自己小孩遮风避雨，以爱心一石一石慢慢堆建起来的，这样的茅屋当然美，当然亲切。
相反，如果一间房屋，是以不好的能量的财富盖起来的，其外表看起来虽然豪华，但总会觉得格格不入、不美、不亲切，而且，住起来也不健康。
人们不知道，所有事物的背后都是能量，这能量虽然看不见，却随时在财富的创造过程中散发其影响力。
学佛的人要“菩萨畏因”，当然就要随时注意财富的创造过程中其能量为何了。
或许，这也是未来所有禅家朋友们可以对全人类有所贡献的最主要工作之一吧！

编辑推荐

统一企业集团总裁林苍生的生活哲学心法，从身心灵的角度，看世界也看个人修养的第一本书！
！
艺术大师林怀民、著名导演赖声川、大文豪黄春明等强烈推荐！
！
！
入世40年的思索，一个企业家如何安顿身心！
！
！
49帖生活与生命的清凉剂，献给天下苍生，快乐是最高的智慧！
！
一本不应该一口气读完的书。
好吃的东西要慢慢咀嚼。
这本书是一份珍贵的礼物，我放在书桌前，每天读一帖，我的生活就多出一份清静与安定。
——艺术大师　林怀民　　心灵如此广阔的企业家，真是罕见！
——著名导演　赖声川　　《随便想想》有如一窝破壳“禅”卵的智慧幼鹰，无论老少雅俗，悉心阅读，她都将带你自由自在地翱翔天地。
敬谢苍生菩萨。
——著名文学家　黄春明

第一图书网, tushu007.com

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