

# 《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

出版社：中国传媒大学出版社

作者：林苍生

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 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。”人们应该在意的还是“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，大部分的章帖只有两三百页。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

## 《随便想想》

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。

# 《随便想想》

## 内容概要

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

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、思想生命！！

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

## 《随便想想》

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，会有一些脆弱与不安。

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，才是真正的财富。

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。

## 《随便想想》

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由自在，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”。

万物一体

看花最好要上看两三分钟，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”

# 《随便想想》

## 作者简介

林苍生，1943年出生，台湾省台南市人，台湾国立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）

书画印 李萧锟

1949年生，台湾省桃园县人，台湾中国文化大学艺术硕士，曾任华梵大学美术系创系主任，现任台北艺术大学副教授，擅长水墨画、书法、篆刻、色彩学。

著作有《坐者何人》、《台湾色》、《中国书法之旅》等。

## 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，会有一些脆弱与不安。

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，才是真正的财富。

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由自在，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”。

万物一体

看花最好要上看两三分钟，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

## 《随便想想》

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”

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，才是真正的财富。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

## 《随便想想》

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！

## 《随便想想》

### 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

### 精彩短评

- 1、书粗读了一下，还需仔细阅读体会和思考，作者的人生体验和对生活生命的认识值得我们好好想一想。
- 2、以前没买过这一类书，但是这本真的不错
- 3、这书托吧一个个...
- 4、企业家的小小禅意。
- 5、迷失了的身心灵，想回家
- 6、生命的能量。禅修。
- 7、可怕的大字，千万表买~
- 8、真正的放松心灵，精华之典章。
- 9、隽永而真诚 会心一笑
- 10、心静。。。就是太浪费纸张了。
- 11、我基本上还算是个不怎么浮躁的人，也可能只有像我这样的人才看得进吧。不过，有这样的心境我觉得自己老了，呵呵。为了看这本书，我还特意放慢了我看书的节奏，仔仔细细地看了一遍。总而言之，这本书给人一种很平和的感觉，就是看了之后你觉得他说得对，觉得心里平静，觉得获得了力量，让你不惧问题和困难。虽然有点台湾人的腔调，但是因为本质的东西还是有意义，所以我也就忽略了这种地域的差异。：) 建议买来看一下。
- 12、很有哲理性，看了很多感触
- 13、随便想想，人生活着就是一种心态
- 14、清富是他追求的状态。随便想想，很适合阳光午后随便翻翻，时时出神。
- 15、只有经历过风雨的人，大概才有这样的胸襟和思想。值得我们静下心来慢慢阅读。
- 16、很偶然，在星巴克遇见了它  
随手翻了几页，淡定从容的文字吸引了我  
然后，我便请了它回家  
我个人觉得  
在繁杂的都市  
疲于奔波的我们  
都应该腾出一点时间，哪怕10分钟  
慰藉我们的心灵，听听它的诉说  
这也会让我们自身更有力量。
- 17、引用著者的话：“能安心的财富，才是真正的财富。”
- 18、一个企业家，有些禅意还是不错的，对我有很多启发，一种生命的缓慢，沉着和安定。
- 19、现在的阅历还读不太懂这书，很哲学，很佛家，很抽象
- 20、禅画。
- 21、前面有启发，后边有重复说道的嫌疑。讲佛讲环境讲自然，排版却极其浪费，看时正逢统一集团塑化剂事件，不免讽刺。
- 22、非常不错 喜欢
- 23、一千个人就有一千个哈利波特，感觉还可以
- 24、大家都应该看看
- 25、这是一本常好的心灵修养的书，读着这本书让人内心沉静下来，反观自己的内心。特别喜欢《精神的生日》这篇文章，文章中说，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。作者独到的见解，对生命的感悟，对现代社会的浮躁是一剂清醒剂。像《放慢脚步》、《遥远的事》、《聆听流水》篇篇都是好文章。林苍生长年研习佛法，此书便是他研习佛法的心灵感悟。林苍生总结佛法，除了禅定与拜佛，也包括了：动作的轻缓、做事时的轻柔、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。这些生活中的小事，处处包含禅意，需要我们在生活中体味、实践，使我们的人生更加充实自在完美。此外，作者的身份是统一集团总裁，他在书中表现的对生活的感悟，对佛法的思索，更让人对作者充满敬意

## 《随便想想》

。所以我要说《随便想想》是不随便想想的书，一本非常好的心灵修养的书。拿到书爱不释手，本想一篇一篇慢慢读，可是看起来就放不下了，一口气就看完了。现在这本书就放在我的书桌上，每天看一看，咀嚼、体味，让自己的内心更加沉静与充实。

26、反映了佛学在人的精神生活中是不离不弃的 互相融合

27、系统性差一些

28、统一的老总看得很透彻啊~笑

29、富豪的生活也不过是这样。。成功后的企业家心态。。创业者就瞄一下就好。。

30、随便想想已经被我们单位作为馈赠企业家好友的良书！每篇篇幅不长，很适合闲暇时看。

31、我拥有这本书市偶然，我反反复复看了不下五次，并且会背个别段落。

我买这本书是必然

收藏加增友人。

32、简单的哲理与感悟，绝对不是随便想想。喜欢那句问话：你已经多久没有去树林里走走，听听鸟儿的声音了？

33、这东西，靠年纪，靠悟性

34、在星巴克等人时读了一遍，还是有些用的

35、作者的悟性很高

喜欢此书的读者可以再看看克里希那穆提、奥修的书，殊途同归

这些书都是人类思考到极限的产物吧，平时思虑过多、比较操心的人应该多看看这类书，有很好的治疗作用，可以让心静一静

36、好书，使人看了多了一些平静。禅意浓浓！

37、大二时买的、当时还有大把的时间供我随便想想...

38、爱因斯坦说，没有一个问题可以在它被制造出来的层次获得解决。今日种种烦恼、伤痛、苦楚，皆因心灵的层次还不够高而已。

39、当你在随便想想的时候可以看看

40、太深奥啊

41、底子不够，无法参透很多内容，还是以后有空再次参悟下好了

42、内容偏少 一下就看完了

43、110326随便想想，随便看看

44、很棒的一本书，每天晚上睡前看看，心灵觉得沉静很多，在这个喧嚣的世界，我们匆匆忙忙走过，或许需要这样一本书来慰藉我们的心灵

45、送货很快，服务相当好，书很有禅意，让心宁静

46、太短的文字有时还是略显不够到位，仿佛隔靴搔痒，也就是随便看看了

47、念大学的时候，在图书馆偶然翻到的书，偶尔会去翻翻，一次看一两篇。一直没忘，前段时间又从网上买回来看，睡前读物，今天终于看完了。越看到后面越读不透，仍感谢你带给我的启发，和陪我度过的时光。

48、读完后再次购买送有缘的朋友。大爱

49、本书的编辑诠释了如何用尽量少的文字占据尽量多的页数

50、还有些内容感觉作者都有点语无伦次了，思维有点乱七八糟

51、网上买的，有种被骗的感觉，书的空白处比文字还多，简直浪费资源。看啦点就看不下去了，实在没法静下心来体会其中的意境，不太适合我们这种为了生活而忙碌的人阅读，我们要生活，不可能做到与世无争，可以作为成功人士，特别是那种暴发户的心灵鸡汤

52、现代社会，人的心里都很浮躁，欲望太多，痛苦太多，而这本书可以真正让你静下心来，思索人生到底需要什么。确实像大家评价的那样，《随便想想》其实一点都不随便，它是治疗现代人身心灵的一剂良药。

喜欢台湾人写的书，一直传承国学精神的他们更喜欢向内修行，完善自己的人生。

唯一的缺陷是书虽不厚却有些重，可能是纸张较好的缘故吧（个人观点：因为这样的书多是躺在床上看的，所以喜欢质感好，但又轻薄一点的书）

53、给我很深的启发，不仅仅是一本修养身心的书，更是一本哲学的书

54、帮同事买的，他之前买过一本，结果丢了，所以再买一本。他觉得挺好的，能学到东西。

## 《随便想想》

- 55、“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。”这段话我很喜欢，全书以一篇篇简短的文字道出一些些哲理，而且许多留白处让人觉得轻松，并且富于思考的感觉。
- 56、企业家入世40年的禅学感悟。还不错，可以一读。
- 57、同事的朋友送来这本书，我有幸看到，感觉不错，曾经何时自己也那样停下脚步来欣赏和感恩身边的一切呢，所以我想买来跟家人和朋友一起分享
- 58、一次心的洗礼，每在当下，快乐是最高的智慧。多糊涂常乐呵，也有了自己写点什么的冲动了。
- 59、不错，朋友推荐的好书
- 60、人活着，要是没点生活的智慧，是很难在这个险恶的世界中很好的存活下去的~
- 61、杭州出差期间，在办事处楼下的星巴克偷闲，读完了此书，开启了我的心灵之旅。



## 《随便想想》

### 精彩书评

- 1、这是一本还不错的书，图文并茂，只随便翻翻看，就可以令心灵有稍许平静好像近来看到越来越多成功的企业家，都有独特的心路历程像本书的作者林苍生，还有《活法》的作者稻盛和夫等且这些人中亲近佛法的比较多这也难怪，原本佛学就是无上智慧，不管出世也好入世也好这智慧都能给心灵带来清凉与明净很喜欢这本书里李萧锟的插图，聊聊几笔墨迹就自有一番意蕴，和林苍生的感悟相映成趣这本书亦好在简单，适合忙碌浮躁的现代人，随手翻看，入目即溶没有太多入木三分，就无需太过耗神但一入目即为道种，即便随眼掠过，也能为你的身心带去几许轻安试试看吧，希望你能喜欢:)
- 2、一本耐人寻味的书籍在书里面可以找到自己想要的答案引导我们如何做事，做人。我喜欢好好吃饭好好走路好好睡觉。

# 《随便想想》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)