

台湾博客来、金石堂网络书店最畅销的心灵励志书！

随便想想

迷失了的身心灵，想回家

统一企业集团总裁 林苍生 著



中国传媒大学出版社



统一企业集团总裁 **林苍生** 著

亲爱的朋友，希望每一篇文章，
都能带给你一个会心的微笑。市领导
那么，“随

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

随便想想——迷失了的身心灵,想回家/林苍生著. —北京:中国传媒大学出版社,2009.11

ISBN 978-7-81127-814-9

I. 随… II. 林… III. 随笔—作品集—中国—当代 IV. I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第204089号

版权所有 © 林苍生

本书版权经由天下杂志股份有限公司授权中国传媒大学出版社出版简体版,

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意,不得以任何形式任意复制、转载。

北京市版权局著作权合同登记图字:01-2009-5500号

随便想想——迷失了的身心灵,想回家

著 者 林苍生
责任编辑 欧丽娜 余 雨
责任印制 曹 辉
封面设计 立 春
出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社(原北京广播学院出版社)

地址:北京市朝阳区定福庄东街1号

邮编:100024

电话:86-10-65450532 65450528

传真:65779405

<http://www.cucp.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京印刷集团有限责任公司印刷一厂

开 本 787×1092mm 1/16 印张/12

版 次 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-81127-814-9/I·814

定 价:28.00元

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

推荐序

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

他寡言、低调，没看过他皱眉头，只记得他笑眯眯的样子。他在东区的办公室遥遥面对那巨大匕首似的 101 大楼；33 平方米左右的房间，像个书斋，磁场美丽，能量优雅。坐下来，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，40岁任统一副总经理，46岁升任总经理，60岁任统一集团总裁。

这个履历漏了一个重要的职衔：《草原》杂志发行人兼社长。

林苍生是狂热的文学青年。大学毕业后，到台北和朋友创办的《草原》，以“缘于传统，傲视现代”为口号，反思当时台湾文化界严重西化的现象，主张“是结束模仿、移植、生吞等变调情形的时候了！是起步走向我们民族的文学艺术的时候了”。征稿启事明言：“《草原》要的稿件是一个字：土。写得愈土，我们愈喜欢。”

那是1967年，距离乡土文学的风起云涌早了八九年。

《草原》发表过陈映真、余光中、黄春明、施叔青、七等生、林文月这些名家的作品。文学之外，兼及各门艺术，第二期更以大量篇幅刊登丘延亮的《现阶段民歌工作之总报告（1966～1967）》，介绍许常惠、史惟亮的民歌采集，还提到一位名叫陈达的恒春歌手。

这些年轻人的豪情也见诸杂志的视觉面貌。广告界美编高手郭承丰操刀，《草原》以17.5厘米×23厘米的特殊开本问世，字体的运用大胆突出。追忆《草原》，大家总会提到“漂亮”、“帅”。

然而，像《现代文学》、《文季》、《剧场》这些文艺杂志一样，文艺界对《草原》好评如潮，但市场并不买账，因此销路打不开，资金的周转成了问题。

当时在澎湖当兵的林苍生写信给杂志社的同志们打气：“做下去，做下去，只靠勇气支持，没有其他……”

林苍生赔完父母亲给他办杂志的资金，《草原》宣布停刊。那三期杂志为文学青年珍藏。而郭承丰的平面设计，林苍生以娟秀字体书写的诗笺小卡片更成为许多人寻觅收藏的稀有“古董”。《草原》和写出“春天是大地的谎言”诗句的林苍生是文学界的一则美丽的传说。

知晓了这段轶事，对统一的饮料中有“饮冰室茶集”和“左岸咖啡”，就不是意外了。林苍生自己从不提起《草原》的往事，别人提起时，他也不热烈回应，但一贯的谦笑中，眼睛突然放光。

他始终不能忘情

《草原》停刊41年后，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，“使微笑成为一种习性，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，大部分的章帖只有两三百字。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。

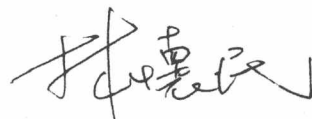
林苍生在书里写道：

“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。



序

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：“没有一个

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。

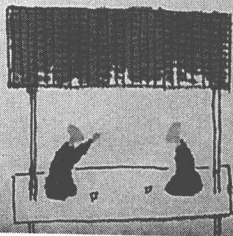
虽然如此，我仍是把它写下来，然而写下来的语言含意，毕竟只像是在太阳照射下生命的影子而已。从影子去思考太阳，是我写《随便想想》最大的难处。不过，如果影子还能够给人们一点点清凉，那么虽然白忙一场，应也可产生一点意义吧！

因此，今天，我感到非常快乐。

林岩生

于台南

目录



推荐序	奇人苍生和一本不随便的书	—— 3
序	从影子去思考太阳	—— 10

上篇

：

放慢脚步 —— 21

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 —— 24

人类进化的过程中，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 —— 27

有多久，你没有上山，在树与树之间徜徉，在云与鸟之间忘记了自己？

遥远的事 —— 30

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 —— 33

在心灵的世界，事情是不分大小的

随缘好去 —— 36

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 —— 38

试着去听那音符与音符之间的寂静，这寂静是音乐的留白

生活调息 —— 40

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 —— 42

妄念少，大脑需要的氧气少，呼吸就会缓慢下来。

练习呼吸 —— 45

所谓“忘我”，其目的是不是在减少生命能量的耗损？

内在净土 —— 48

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 —— 50

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 —— 52

我看了很久，那虔诚的痕迹，竟然那么令人动容。

聆听流水 —— 55

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 —— 58

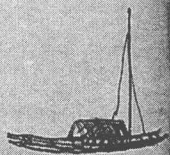
试试看吧，在喝咖啡之前先花一分钟安静下来与咖啡对话，甚至祈祷。

握手的观察 —— 60

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 —— 62

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 —— 64

这位微笑的人清清楚楚地知道自己正在微笑。

面带微笑 —— 66

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 —— 68

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 —— 70

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 —— 72

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 —— 74

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 —— 77

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 —— 80

感谢自己的心脏，今天为我跳动了十万次。

学佛的动机 —— 83

以变化无穷的方法，来应对变化无穷的人生。

下篇

：

心灵的观照 —— 91

人在面对自己内在生命的无限时，会有一点脆弱与不安。

智慧与智识 —— 94

两个人吵架，一定是智慧高的先让步。

农业习性 —— 98

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 —— 102

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 —— 107

能安心的财富，才是真正的财富。

清富的理想国 —— 113

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 —— 117

诗成为逻辑与非逻辑之间的桥梁。

时间尺度 —— 120

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 —— 123

为什么最好的创意、灵感，总是在做最简单的动作时出现？

头脑的平衡 —— 126

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 —— 130

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 —— 132

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 —— 136

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 —— 139

“动机”是思想的缘起，是能量的开始。

真人 —— 142

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 —— 145

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 —— 149

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 —— 152

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 —— 155

注意力的集中与专，显现于外就是人们的智慧与天资。