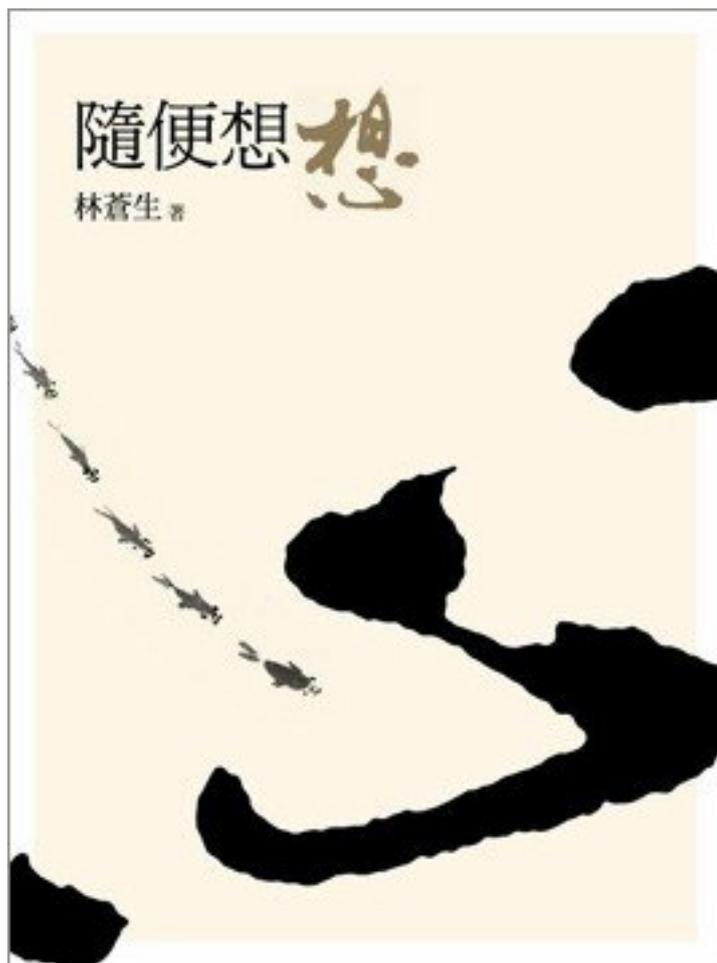


隨便想想：身心靈49帖



[隨便想想：身心靈49帖_下载链接1](#)

著者:林蒼生

出版者:天下雜誌

出版時間:2009/04/30

裝幀:膠裝／17*23 cm／雙色

isbn:9789862410103

統一總裁林蒼生的第一本書

入世40年的思索，49帖生活與生命的清涼劑 獻給天下蒼生，快樂是最高的智慧

「一本不應該一口氣讀完的書。」——林懷民

年輕時，進出教會，熟背牧師台語祈禱文，林蒼生在父親過世後，

為了參悟生命，開始透過研讀佛經、易經，思考人生哲理。

日本當代管理大師船井幸雄說過：「一個公司的成敗，經營者佔了99%的影響因素。」

林蒼生早年辦雜誌、寫新詩，是個標準的文藝青年。

四十年前，潛心進入企業界，卻經營出全亞洲最大、最成功的食品事業王國。

統一集團總裁林蒼生，累積入世40年的思索，為現代人開出49帖身心靈清涼劑。

從吃飯、睡覺、呼吸、走路、等紅燈、接電話、開會到宇宙能量、世紀轉換，

探討生活與生命的許多本質問題。

他說：「地球轉動的速度仍是一樣，我們生活的節奏為什麼要加快呢？」

「落後的人比進步的人快樂，進步是對的嗎？」面對全球金融海嘯，

面對現代人的焦躁不安，這些隨便想想其實是最難得認真的思索結晶。

林蒼生強調，2012年開始進入水瓶世紀，迎接這個非邏輯或是超邏輯的世紀，

快樂是最高的智慧。我們要在物質與非物質之間、經濟與精神、欲望與靈性求得平衡。

「從影子去思考太陽，是我寫《隨便想想》最大的難處。

不過，如果影子還能夠給人們一點小清涼，那麼雖然白忙一場，應也可產生一點意義吧！」

★本書特色：

企業哲學家，統一集團總裁林蒼生的第一本書。

入世40年的思索，49帖生活與生命的清涼劑。

★名人推薦：

雲門舞集創辦人 林懷民、文學家 黃春明、表演工作坊導演 賴聲川。

★目次：

推薦序 奇才蒼生（雲門舞集創辦人 林懷民）

【上篇】

- 粗食淡飯
- 放慢腳步

- 回歸自然
- 遙遠的事
- 事無大小
- 隨緣好去
- 留白
- 生活調息
- 呼吸的關注
- 練習呼吸
- 內在淨土
- 小淨土
- 小沙彌的私密角落
- 聆聽流水
- 與咖啡對話
- 握手的觀察
- 絕對喜悅
- 微笑的省思
- 面帶微笑
- 捻花微笑
- 心靈蓮花
- 精神的生日
- 原諒
- 睡夢瑜伽
- 學佛的動機

【下篇】

- 心靈的觀照
- 智慧與智識
- 農業習性

- 真實的財富
- 清富的理想國
- 寫詩的心情
- 時間尺度
- 靈感怎麼來
- 頭腦的平衡
- 萬法唯心
- 生命的認知
- 學佛不分大小乘
- 修心
- 真人
- 萬物一體
- 看花看世界
- 思想的觀照
- 一心不亂
- 慈悲心
- 與宇宙同心
- 無與有
- 空與無

後記

作者介紹:

林蒼生

1943年出生，台灣省台南市人，國立成功大學電機工程學系畢業。

1968年進入統一企業任職，歷任食品部經理、台北分公司經理、企劃部經理、副總經理，執行副總等職務。

1989年就任統一企業公司總經理，2003年7月1日升任為統一企業集團總裁至今。

目前擔任：統一企業集團總裁、統一企業中國投資公司董事長、

統一職棒公司董事長、統一星巴克公司董事長（與美國星巴克咖啡合資）、
統一速達公司董事長（與日本宅急便合資）。

目录:

[隨便想想：身心靈49帖_下载链接1](#)

标签

林苍生

杂文随笔

评论

[隨便想想：身心靈49帖_下载链接1](#)

书评

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...

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：身心靈49帖 下载链接1](#)