

一
则
智
慧

改
变
一
生

放弃是另一种拥有

FangQi Shi LingYiZhong YongYou

受益一生的人生智慧

放弃并不意味着我们将失去，相反，正是因为我们懂得适时放弃，才能轻松赶路，才能更好地、快乐地生活。

周睿桐 编著

 北京科学技术出版社

放弃是另一种拥有

FangQi Shi LingYiZhong YongYou

受益一生的人生智慧

放弃并不意味着我们将失去，相反，正是因为我们懂得适时放弃，才能轻松赶路，才能更好地、快乐地生活。



周睿桐 编著

 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

放弃是另一种拥有:受益一生的人生智慧 / 周睿桐编著. — 北京:北京科学技术出版社, 2008.10
ISBN 978-7-5304-3959-3

I. 放… II. 周… III. 人生哲学 — 通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 145673 号

放弃是另一种拥有——受益一生的人生智慧

作 者: 周睿桐

责任编辑: 王 藏 韩 晖

封面设计: 苏 奕

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市和达印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 343千

印 张: 22

版 次: 2008年10月第1版

印 次: 2008年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5304-3959-3/F·178

定 价: 28.00 元

京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
 京科版图书, 印装差错, 负责退换。

失去也是一种获得

(代序)

山上，一朵不知名的小花，生长在一颗高大的松树底下。小花觉得自己很幸运，因为大松树就像是它的保护伞，能为它遮风挡雨。因此，小花每天都高枕无忧，快乐地享受着大松树的庇护。

一天，山上来了一群伐木工人，他们把那棵大松树锯倒后，很快就运下了山。

失去了保护伞的小花，为自己的未来而担心起来。于是它痛苦地说道：“上帝啊！人们夺去了我的保护伞，从此那些嚣张的狂风会吹弯我的腰，倾盆大雨会把我的花瓣打碎，枝叶打散，我再也没有好日子过了！”

“哦！孩子，你的好日子恰恰还在后头呢！”远处的另一棵树对小花说，“只要你换个角度想想，就会发现没有了大松树的阻挡，阳光会照耀着你，雨水会滋润着你；你弱小的身躯将会长得更加茁壮，你盛开的花瓣将一一呈现在灿烂的阳光下。当人们看到你时，会因你的可爱而赞美你，难道这样的日子，你不想过吗？”

在生活中，当你于突然之间失去了一些以为可以长久依靠的东西时，痛苦和伤心是难免的。但只要你换一种思维方式，从另外一个角度去看问题，就会发现，在失去的同时，你也能获得许多。虽然，在刚失去的那段日子里，你肯定会有失落感、会有迷茫，但你一定要相信，经过挫折磨难的洗礼之后，你一



定能脱胎换骨，找回全新的、受人喜爱的自我。

当下，“得”是很多人奋斗不止的目的，但有些东西却是我们应该学会放弃的。比如功名、利禄……

学会了放弃的同时，我们也会收获很多意外的东西。面对物欲横流的社会，懂得放弃的人，会用乐观、豁达的心态去对待没有得到的东西，他们每天都有快乐和愉悦的心情伴随左右；而那些不懂得放弃的人，一味盲目地追求，无论他们是否达到目标，每天都要陷于得与失的苦恼之中。

失去是一种获得，放弃是另一种拥有。学会放弃吧！我们会拥有更美丽的人生！

目 录

第一辑 放弃是一种真正的大智慧 1

放弃看似失去，其实却是更多的获得。如果我们固守着自己仅拥有的一点而不舍得与人分享，那么，我们的心灵就会逐渐变得干涸。只有学会放弃，才是一种真正的大智慧。

第二辑 放弃也是一种美丽 19

放弃是另一种拥有，放弃也是一种美丽。放弃之后，我们才有机会品尝人生百味，才有机会让自己享受不同的快乐。当心灵得到尽情释放时，我们就会感悟到更多的人生滋味。

第三辑 失时有得，得时有失 47

生活中，当你于突然之间失去了一些以为可以长久依靠的东西时，痛苦和伤心是难免的。但只要你换一种思维方式，从另外一个角度去看问题，就会发现，在失去的同时，你也能获得许多。



第四辑 学会选择，懂得放弃 87

生命的进程就如同参加一次旅行。你可以列出清单，决定背包里该装些什么才能帮你到达目的地。但是，请记住，在每一次停泊时都要清理一下自己的口袋：什么该丢，什么该留，把更多的位置空出来，让自己活得更轻松、更自在。

第五辑 放下贪念，知足就会幸福 139

俄国作家克雷洛说：“贪心的人想把什么都弄到手，结果什么都失掉了。”的确，人的欲望是一列火车，如不控制就会害己害人。如果想要长久幸福，就得放弃一些功名和富贵，不要追求虚名，不要给自己制定不切实际的追求目标，而要时时保持内心的清静。

第六辑 放下自卑，有自信才能赢 211

生活中，那些缺乏信心的人，就如同一根受了潮的火柴，是不可能擦亮希望的火光的。如果一个人相信自己，他的世界就会变得美好起来。信心是成功的基础，也是对失败唯一的已知的疗法。

第七辑 放下浮躁，脚踏实地成大业 263

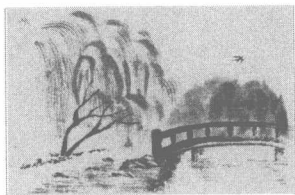
人不能没有梦想，但梦想要以现实为基础，脱离了实际，那



只能是幻想。只知道等待或者幻想的人，一生肯定一事无成。你应该明白，立即行动比站在原地有效得多，只有付诸行动，你的梦想才有可能变成现实。

第八辑 放下烦恼，赢得快乐的人生 307

“世上本无事，庸人自扰之。”既然如此，我们为何不赶快挣脱心灵的枷锁，放下各种烦心事，还自己一份快乐的心境？



第一辑

放弃是一种真正的大智慧

放弃看似失去，其实却是更多的获得。如果我们固守着自己仅拥有的一点而不舍得分享，那么，我们的心灵就会逐渐变得干涸。只有学会放弃，才是一种真正的大智慧。



放下就是解脱

人的生活越简单就越幸福，这个道理并不是人人都懂。世人在现实生活中如果随波逐流，只去追求物质上的享受，就要经常面对各种生活压力与精神压力，长期下去这样的精神负担将会使人苦不堪言。而要想达到一个轻松自在的思想境界，就必须懂得凡事随遇而安，顺其自然而不必苛求。

记得在中学时代，有一位同学的母亲因病去世了。她为此天天在教室里哭啼啼，谁来解劝她都不听。有一天聪明的化学教师拿来了一杯水，在课堂上他问大家说：“你们认为这杯水有多重？”学生们有的人说20克，有的人则说50克。这位教师转而问道：“这杯水的重量并不重要，重要的是你能拿多久？”看到大家一时没有答案，他接着说：“拿一分钟，每个人都没有问题；拿一个小时，可能有许多人感到手酸；拿一天，可能有人会累得瘫倒了。其实我非常同情那位同学的遭遇，但是她为了她母亲去世在这里已经哭了一个多星期了，这样下去她的结果将会怎么样啊？”听到这位教师如此中肯的善意劝导，那位同学恍然大悟，马上停止了抽泣。

一杯水的重量其实是一样的，但是拿得时间越久，感觉就会越来越沉重。同样的道理，人在面对各种精神压力时如果不懂得放下，时间长了就会被压垮。修炼的人在修行中如果不能放下各种执著心和欲望，也永远无法修炼到自由自在的高深境界。

相传释迦牟尼佛在世时，有一位叫黑指的婆罗门来到他的面前，运用神通两手拿起了两个花瓶，前来献给佛陀。佛陀大声对黑指婆罗门说：“放下！”婆罗门于是把左手拿的那个花瓶放在地上。佛陀又说：“放下！”婆罗门再把右手拿的那个花瓶也放在地上。



放弃是另一种拥有

然而，佛陀接着还是说：“放下！”黑指婆罗门只得回答说：“我已经两手空空了，没有什么可以再放下了，你为什么还要我放下？”佛陀对他说：“我并没有让你放下花瓶，我要你放下的是六根、六尘和六识。当你把这些都放下时，才能从生死轮回中解脱出来。”



清心寡欲就会轻松自在，随遇而安就能自得其乐，放下就是解脱。做人其实不需要复杂的思想，只要具备了这项简单的智慧，其人生道路就远离了痛苦与忧伤。

有一种拥有叫失去

那天，看中央电视台的艺术人生栏目，被采访的主人公是我国著名的电台播音员雅坤。当那熟悉的旋律响起，雅坤老师那富有磁性的声音再次撞击着我的耳鼓：“观众朋友，八点半到了，欢迎您收听中央人民广播电台的综合文艺节目‘今晚八点半’……”。

我的思绪一下子回到了 20 年前，我还是一个刚满 10 岁的少年。那时电视还不普及，所以一台半导体收音机陪伴我度过寂寞的童年，雅坤老师的声音也成为我最熟悉的“朋友”。在我的想象里，雅坤老师的形象既模糊又清晰，模糊的是，我从来没有见到过她，清晰的是我把自认为最美丽的女性形象都加在了雅坤老师身上。现在，20 年后当我第一次从电视上看到雅坤老师的时候，在惊喜之余仍有一丝失望，因为真实的她和我想象中的她存在一定的差距。雅坤老师自己说，她最不愿意面对电视的镜头，她最愿意面对的还是话筒，是听众而不是观众。我完全能够理解雅坤老师的心情，因为她知道，她是用自己的



声音“认识”了亿万观众，观众最熟悉也最喜爱的还是她的声音。

前不久，参加一次笔会，文友来自五湖四海。当大家一一自我介绍时，我和身边的文友都不由自主地惊叫起来。因为，当那些我们耳熟能详的作者真的就在眼前时，我们怎么也不会相信，能写出青春美文的作家竟是年近花甲的老人，文笔老辣的杂文高手居然是 20 出头的小伙子，而写出大量纯情诗歌的却是一位满头白发的大妈。我们互相善意地取笑，内心却别有一番滋味。

是的，也许我们都有一个思维定势，都愿意把自己的想象强加在某个人或者某件事上，并且深信不疑。一旦真相大白，我们难免失落。这是想象带给我们的一份美好，也是想象带给我们的一份残酷。人们常说，看景不如听景。事实上，是因为我们在看景以前就赋予了景色太多的想象。

至今记得一个颇有趣味的故事：有一位火车司机，常年在一条铁路上奔跑，每每经过一个村庄的时候，他都会看到一位身材优美的女子伫立在村边，眺望着火车，有时候还向火车挥动着一条红色的纱巾，火车司机也挥动帽子向她示意。日复一日、年复一年，火车司机就要退休了，他决定要去看看那位女子。当他终于站在女子身边的时候，他才知道，女子是一位双目失明的盲人，每天当她听见火车经过的时候，都会向火车挥动纱巾……老司机的梦圆了，却也碎了。



世界上有一种东西，在你拥有的刹那，其实已经失去。
如果你真的喜欢一种文字，那么就好好地品读吧；真的喜欢
一种声音，那么就好好地倾听吧。



谁能舍弃一个瓶子

电影《上帝也疯狂》讲述了发生在非洲卡拉哈里地区的一个故事。

这是个似沙漠又非沙漠的地区，在荒僻处，生活着一大家黑人。虽然与现代文明隔绝，他们的日子却过得自足而又快乐。

一天，主人公基从外边打猎归来，捡到了一个从天而降的可乐瓶子。他们从来没有见过这个“怪物”，它质地坚硬，在太阳下闪闪发光，放在嘴边还能吹出好听的声音，他们坚信这是上帝赐给他们的一件不同凡响的礼物。开始时，大人们互相传递，爱不释手，谁都想让瓶子在自己的手里多停留一会儿。后来便是孩子，常常因为得不到它而打架——生活，因为这样一个突然降临的瓶子而不再宁静了。

往昔平静而祥和的家，因为这个瓶子，开始变得不再和睦。于是，基决定带上这个邪恶的东西，走到天边，把它归还给上帝。

也许基根本走不到天边，也许根本没有上帝的存在，但是，正是由于有了这样一份舍弃，让我们发现这一刻的世界，比前一刻的世界更美，更富有人情味，也许，这已经足够了。



一个东西，无论它多么贵重，但它带来的如果只是烦恼，
那就坚决地把它舍弃吧。



取舍之间

走了几次花市，跟玉摊老板逐渐相熟。

喜欢他的纯真，不带市侩气，尤其喜欢他的不执著。

他卖的，大部分是出土老玉，几乎都斑驳陆离，也几乎都有撞裂后残缺痕迹的沁纹。他通过一个退伍老兵的渠道购入这些老玉，喜欢的，自己留着欣赏把玩，一段时日后再出售。

他身上经常挂着好多块经他盘养过后的老玉，只要有人喜欢，他都毫不吝惜地让售，也不坚持他自己所定的最低价格。因此，来他玉摊的人整日川流不息，很多都成了他的好朋友，有事没事就去他的摊边闲聊。

问他为什么可以把心爱的东西让给别人，而不觉得不舍，他豁达地笑笑说：“人世间的东西，并没有一定的主人，也没有永远的主人，既然如此，那么谁都可以拥有它。而且，有人要买是那人有福气，我能卖，也是我的福气。”

前些日子，他买来三颗天珠，经他盘养后，都已微微泛红。尤其较大的那颗，红润内敛，十分讨人喜欢。他自己也珍爱万分，日日夜夜佩戴它，打坐时不离身，工作时也不离身。有一天，他突发灵感，把三颗天珠配上玛瑙玉石，串成项链挂在胸前，朋友见了，都说好看。

隔日来了一个识货的顾客，一眼看上那颗大天珠，并坚持只要单独买下它。他应允了，一刀剪下大天珠，其余残存的玉石顿时失色。

朋友都为他惋惜，说他不该坏了那串项链，不该坏了整体的美。他笑笑，不以为然地说：“残缺，不一定不美；完整，也不一定就美。那人那么喜欢那颗天珠，是他跟它有缘，我成全了他，不也很好吗？”

那天以后，他依然成天佩挂着那串残缺的项链，无憾无悔。



或许他的豁达来自他的不执著，他的不执著又来自他的自我修持。

这两天，我看上一颗他经常把玩的黄玉佛手，有心要他割爱，却因他在那佛手上穿上一粒小小的骷髅，而使我犹豫。

“你怕什么呢？”他点破我说，“终有一天，我们都会变成这样子的。这正可以提醒我们，对世间的情缘，不要过于执著。”

这使我想起小时候看外婆捡菜，看她一朵朵地摘去高丽菜嫩芽上的鲜花，我总为那些娇黄色的嫩花惋惜，向外婆抗议不该摘去它，外婆却淡淡地回答我：“那有什么可惜的？那上面有虫。”

而我现在挑拣高丽菜嫩芽时，也往往下意识地就摘去了嫩芽上正盛开着的花。是我已失去了少年情怀的憧憬？还是我已被世故所淹没？

应该都不是。对美好的事物，我仍然疼惜。我只是不忍心看那黄花在加热后，瞬间就失去了它娇嫩的容颜。我已明白，事物在取舍之间，自有它一定的分寸。

应该是：得，要先舍；而舍，终必得。

舍不舍，就全看个人造化了。



做人要学会取舍，正所谓有舍才有得：得，要先舍；而舍，终必得。

失去与拥有

有一位近 80 高龄的日本老先生，拿一幅祖传的珍贵名画上电视节目，要求专家为他的画做鉴定。他的父亲说这是名家所绘价值数百万的宝物，所以他



一直战战兢兢地保护着，但由于自己不懂艺术，因而想请专家鉴定画的价值。鉴定结果揭晓，专家认为它是赝品，连一千元都不值。

主持人问老先生：“你一定很难过吧？”

老先生憨厚地微笑道：“啊！这样也好，不会有人来偷画了，我可以安心地把它挂在客厅里了。”



老先生的幽默让我们感慨。失去，竟然可以比拥有更轻松。有时候，拥有万贯家财，不如陋室一间。我们常为失去的机会或成就而嗟叹，但往往忘了为现在所拥有的感恩。

任何多余的都是负担

从前有座山，山上有个庙，庙里有个老和尚和一个小和尚。小和尚建议师父：“如果买一匹马，您就不用整天这么劳累奔波了，可以轻松很多。”

老和尚如愿以偿买到了马匹，中午正想美美地睡个午觉。

突然，小和尚跑了进来，说道：“师父，我们忘了一件事，今晚马儿睡哪儿呀？我们应该给马儿建个马棚。”

老和尚想，徒儿的建议很有道理，很及时。

于是，老和尚决定，马上就给马儿建个马棚。

马棚终于建好了。老和尚累了一天，正想躺下好好休息一下，小和尚又跑到跟前，说道：“师父，马棚虽然建好了，但是您整天忙于化缘，而我又要学禅，平时谁来养马呀！我们还少一个养马的。”

老和尚想，徒儿的建议有道理，很及时。