

其实，苦与乐，拥有与失去，都是同一件事。

拥有，
其实是另一种
失去。

吴舒欣

著



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

拥有，
其实是另一种
失去。

吴舒欣
——著

中信出版社
CHINACITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

拥有, 其实是另一种失去/吴舒欣著. —北京: 中信出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5086-3033-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第186610号

拥有, 其实是另一种失去 YONGYOU QISHI SHI LINGYIZHONG SHIQU

著 者: 吴舒欣

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座8-10层 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 870mm×1280mm 1/32

印 张: 8.5 字 数: 128千字

版 次: 2011年10月第1版 印 次: 2011年10月第1次印刷

书 号: 978-7-5086-3033-5/G.747

定 价: 25.00元



不要因为害怕失去，而不敢去拥有，
否则，你就失去人生。

同样的，不要因为拥有了什么，而担心它的失去，
否则，你就失去了自我。

——
吴九箴



目录 / Contents

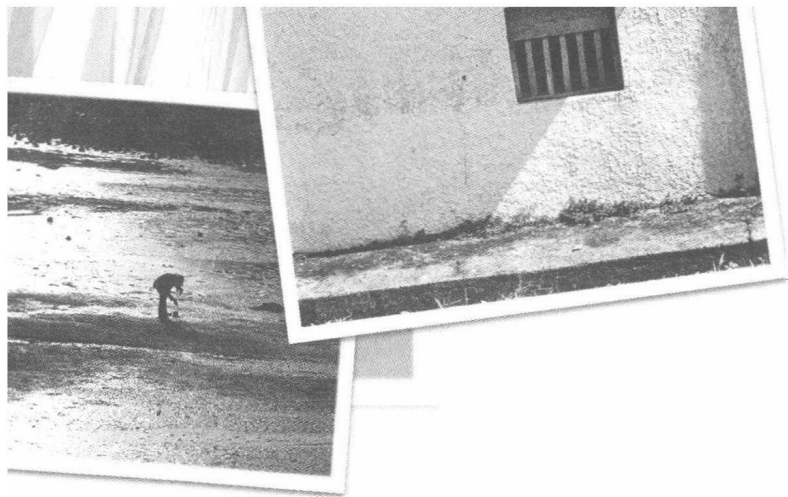
推荐序——沧海桑田下的探针	008
作者序——当你拥有的时候，其实也是失去的开始	011
01_ 看似平淡的每一刻，都是生命中的美好记忆	017
02_ 生命就像一棵不断生长，也不断凋零的树	023
03_ “抱怨”的背后，隐藏着太多的梦	031
04_ 面对挫折，就像读一份报纸	039
05_ 你所见到的别人，其实都是自己的投射	045
06_ 错误的际遇，往往是为了让你找寻对的路	051
07_ 人生可以不要成功，可是一定要平衡	059



- 08_ 没有无私的特蕾莎，只有难保的泥菩萨 067
- 09_ 挑剔人群，就无法真正了解世界 077
- 10_ 其实，谁也不曾真正了解过谁 083
- 11_ 如我不能投射出阴影，我就不是实体 091
- 12_ 或许下一秒不存在，这一秒要记得快乐 097
- 13_ 爱你不完美的家人，就像他们守着不完美的你 105
- 14_ 再成熟的人遇到逆境，也可能变成“刺猬” 115
- 15_ 快乐只是一个念头，痛苦则来自你的执着 123
- 16_ 有时放了爱情，反而拥有了全世界 133



- 17_ 你不能决定你的身世，但你可以决定自己的人生 141
- 18_ 死亡不是人生最大苦难，失去勇气才是 149
- 19_ 拥有，其实是另一种失去 155
- 20_ 感谢老天，给我一位既坚强又脆弱的老公 161
- 21_ 过度友善和打扰，只是一线之隔 169
- 22_ 所有的伤害，都是最好的安排 175
- 23_ 你掉着眼泪所咒骂的一切，其实都包含着“深刻” 179
- 24_ 人生最大的风险就是跟别人一样 187
- 25_ 每一刻皆是实相，也是幻觉 195



- 26_ 活着，不过是努力对得起自己 205
- 27_ 沟通，其实是为了改变自己 213
- 28_ 虚荣的背后，被牺牲掉的往往是善良的灵魂 223
- 29_ 除了生命，一切皆是“身外物” 233
- 30_ 若不懂“修正自己”，走到哪里都会是困境 239
- 31_ 温柔比大声嘶吼，更容易被听见 247
- 32_ 疼爱你的天使，也能成为撕碎你的恶魔 253
- 后记——“陪伴”让生命里每个缺口再度愈合 263

推荐序

沧海桑田下的探针

【自力觉醒】推广者 吴九箴

当你的历练够多，体悟过沧海桑田的无常，你就应该会发现，人生的许多假象。

其中，最无法用文字语言描绘的，就是关于我们为什么执著于追求和拥有。

几乎所有的人，包括以前的我在内，都深信人活着，就是要不停地追求自己想要的东西和目标，唯有真真切切地拥有什么东西，人生才有存在感。

然而，历经沧桑而有觉知的人，终究会看见，其实，人生的实相，不在于追求或拥有什么东西。身为一个人，真正需要的，是隐藏在追求和拥有底下的那个，赶走不安，得到平衡和平静的，某个让人有所寄托，让人身心安顿的东西。

不懂我在说什么的人，往往会因看不清这个实相，而过度地去追求和拥有，就像无法看透病因的人，拼命吃消炎药和止痛药一样，毫无觉知地迷失在自己追求或拥有的东西中，当然，他更看不见，在这种不停的追求和拥有中，其实，他失去了更多。

有个长相平凡的男孩，几乎把命拼掉，才追到一位美若天仙的女孩；然而，交往几年后，他才发觉，当他拥有这个女孩的同时，他也失去了自信和尊严。

天性老实敦厚的上班族，意外地中了乐透，拥有亿万财富后，不论他的生活多么光鲜亮丽和多彩多姿，当他的钱还没耗尽，他的梦还没清醒前，他永远不知道，在这当中，他已经失去了老婆孩子朋友，以及过去那种用钱也买不到的平凡日子，为他所带来的种种幸福。

或许，当他床头金尽，走投无路时，才会想起，过去平凡老婆的无私和善良，孩子的天真和哭笑，才是他这一生最珍贵的拥有。

拥有，本身不是罪过。

当你和我一样历尽沧桑，或有能力看见实相，就应该懂我在说什么。

人生，并非只求拥有或害怕失去两种极端，重点不是排斥拥有或否定追求，而是懂得平衡，在拥有和失去间，有了平衡，才能有真正的平静。

然而，这样的实相，犹如潜伏在皮肉血脉底下的经络，一般人仍执著于皮肉血脉的追求和拥有，只有少数人，才能探触或看见到其背后的真相。

本书的作者，就拥有这样的能力。

她的文章像一根根探针，穿过事情的表面，直指内部核心。

虽然她让你有刺痛感，却是引导各位看见自己内在真相的箴石。或许，你看第一次，只能意会某个层次的内容，若多看几次，应该就能体会到作者想表达的那个无法用文字语言描绘的东西。

当你一直迷失在拥有与失去，苦与乐的无间地狱，不妨把此书当成一根绳子，让自己有脱离这种轮回的可能。

毕竟，唯有看清拥有与失去，苦与乐，其实都是同一件事，你才能拥有真正的平静，离苦自在。

作者序

当你拥有的时候，其实也是失去的开始

这是我人生第一本书，从决定开始动笔，到接近完成的此时，从没有一刻间断，总是不断地怀疑自己凭什么成为作家。而我的文字究竟能带给读者什么？

因为这样内在的激烈矛盾，让我在写书的过程中不断自省与追寻答案，我慢慢地了解了，长期的自我冲突就是我创作的风格及能量来源。

“生存乃是不断地在内心与灵魂交战，写作是坐着审判自己。”

——易卜生（Henrik Johan Ibsen，挪威戏剧家、诗人）

一直试图努力说服自己，最后我懂了，平凡如我，曾遭遇的伤痛也是许多人会经历的过程，面对生命巨大的无助感也是所有人在末日前夕的彷徨。

我没有特别吓人的背景和学历，也没有在异国助人的伟大善行，只是个在社会上载浮载沉的平凡人，就像你在地铁车厢内看到的任何一个路人，既不是专业的咨询师，也不是心灵导师，但你可以把我当成是个愿意静静坐在你身边，陪你聊聊心事的知己。

若你此时对生命感到失落，无人可以诉苦，我想，我的书或许能带给你一些安慰与勇气。

我所能给予的只有“深刻”与“真挚”，书中的文字建立在长年以泪水灌溉的重生之地，这些字、这些体悟，都是我确实走过、挣扎得来的。

完成这本书的前几年，我的生活停滞，甚至在农历年大病了一场，在这样困顿、低潮的日子里，我体悟出再多金钱也买不到的礼物，就是“耐心等待”和“若水的心境”。

试着让自己柔顺如水，不再强调自己（谦卑），不急于表达（幽深），持续的关怀他人（滋润），配合大环境，随时调整自己，凡事不强求（与时俱进）。

沉静地感受病痛在肉身上的欺凌，除了等待还是等待，等待身体好转、等待自己有力气讲话、等待和父母的冷战解除、等待自己的伤

痛平复。

因这样的心境，让一切都静了下来，也慢了下来。

在这样身体虚弱又充满悲伤的心境下，我花了许多时间缓慢地阅读，阅读和我一样孤独的哲学思想，阅读与我一样敏感的作家在现实生活感受的无力感和真挚告白。

这场农历年的大病，将我的内在掏空，留下一个虚弱的空壳，同时也夺走我过去长年的混乱情绪。

前年圣诞节前夕，我和丈夫去大安森林公园听原住民音乐会，那夜晚风冰冷，看着台上自己很欣赏的胡德夫先生，巨大的磁场交流竟引起心头一颤，在月光下我流下悄悄热泪，心想：人活在世上是如此孤独寂寞，究竟该如何释放满腔的悲苦与仇恨，好让生命继续前进？

没有外界肯定，无路可去，却依然要“相信自己”，身边的家人、朋友对我一直有着期许，过去众多的奖项变成空白生活中的一种反差。

“我还是有信心！”在东区小巷中的餐厅，我缓缓跟好友说着，我知道人的存在必有意义，有时只是路未开启。

真正的自信，不随外在际遇改变。

现实生活能给我的答案很少，我只能不断从书籍中寻找答案，不论知

识或心灵都感到饥渴，大量的时间，过多的想法，让我继续倚赖创作文字而活，也因为长年不断持续累积文字，有了成为作家的机会。

命运会有什么安排，从来无法预料，真正适合你的人事物，自然有一天会与你连接。

困顿的生活，让人不断反思沉淀，能因此得到什么收获，往往让人出乎意料。

不断遭遇困顿或许是我人生中最大的礼物，没有这些挫折，我自然不懂得与挫败共处的智慧；过去没有流过如此多的泪水，如今我的文字也无法拥有抚慰人心的力量。

我想：“我们不是因为注定孤单、一无所成的宿命而来到这个世界上的，绝不是。无论怎样，每个人都在改变着世界。”

多年来，发现有太多人都没有好好面对、处理过自己的内在，总是带着伤、跛着脚走人生的路，若这么多人的内在总是混乱、暴躁、偏颇，这样的人每天一起生活、工作，大环境怎么可能会走向安定呢？

工作、玩乐排得满满的，没有放空的时间，也没有处理自己心情的空当，拥有太多工作、物质，却失去最重要的“从人生中觉醒”。

文明社会，所有人的价值建立在名片上的头衔，但除了薪水和头衔，

生命其实还有许多更高的事物可以追求，寻找到对自己真正重要的一切，就不会再因外界际遇患得患失。

许多人渴望拥有更多外在物质与光环，相对迷失了自我，就算有人愿意轻声提醒，也固执、浮夸到无法听进真话。

生命中有许多欲望的苹果，一颗比一颗大，一颗比一颗贵，我们却越来越吃不出其中的酸甜滋味，因为我们追逐了太多，也走得太远。

其实，我们并不需要那么多。

爱得深少了理智，追求物质失去自由，追逐成就丧失健康，承担太多无法快乐，凡事求快剥夺了思考，害怕寂寞没有独处的勇气，因虚荣失去了单纯，善良本性，其实大部分的人都并非因为缺乏了什么感到不快乐，而是一直渴望能拥有更多而造成了痛苦。

“拥有的多，不一定让人满足；拥有的少，不一定让人贫乏。”

——圣严法师

其实不论什么都是身外之物，皆可以抛去，却不能失去突破自我和勇敢活着的勇气，这才是真正该拥有的。

最后，感谢帮助我将此书完成的编辑群和鼓励我的亲友们，因这段时

间刻苦写书的过程，我无意中找到一把人生密钥，而我希望能将这把密钥送给所有阅读这本书的读者。

没有不能原谅的事、没有不能痊愈的伤痕、没有不能在大环境中生存的人。

愿看过此书的人都能更勇敢、快乐，并且宽容。