

<<拥有，其实是另一种失去>>

图书基本信息

书名：<<拥有，其实是另一种失去>>

13位ISBN编号：9787508630335

10位ISBN编号：7508630335

出版时间：2011-10

出版时间：中信出版社

作者：吴舒欣

页数：272

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：<http://www.tushu007.com>

## <<拥有，其实是另一种失去>>

### 前言

沧海桑田下的探针 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姿多彩，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。

当你和我一样历经沧桑，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。

## <<拥有，其实是另一种失去>>

### 内容概要

我们常常会因为“拥有”而快乐，为“失去”而悲伤；一段感情、一份工作、美好的家庭、成就感、人际关系……其实仔细想想，失去，真有那么可怕吗？非得用痛苦、折磨、生不如死来抵抗！而拥有，的确百般美好？值得拿健康、尊严、千金来换得？要不要？舍不得？往往都在一个念头的转换之间……

## <<拥有，其实是另一种失去>>

### 作者简介

吴舒欣：台北人，父亲是知名木雕艺术家，童年喜爱绘画，从事设计工作多年。毕业于国立云林科技大学视觉传达设计系，曾拍摄记录短片入围《南方影展》，受邀《点灯》节目专访。

多年来藉由写作、影片创作“自我疗愈”，内在经历相当程度的转变。

一生都在思考难以想通的事，处理难以平息的情绪。

喜爱观看真诚、深刻的艺术电影，阅读抽象、精炼的哲学文字，聆听几近无声的细微音符，藏身于简单、美好的人事物之中。

## <<拥有，其实是另一种失去>>

### 书籍目录

- 推荐序——沧海桑田下的探针 / 吴九箴  
作者序——当你拥有的时候，其实也是失去的开始  
01看似平淡的每一刻，都是生命中的美好记忆  
02生命就像一棵不断生长，也不断凋零的树  
03“抱怨”的背后，隐藏着太多的梦  
04面对挫折，就像读一份报纸  
05你所见到的别人，其实都是自己的投射  
06错误的际遇，往往是为了让你找寻对的路  
07人生可以不要成功，可是一定要平衡  
08没有无私的特里萨，只有难保的泥菩萨  
09挑剔人群，就无法真正了解世界  
10其实，谁也不曾真正了解过谁  
11如我不能投射出阴影，我就不是实体  
12或许下一秒不存在，这一秒要记得快乐  
13爱你不完美的家人，就像他们守着不完美的你  
14再成熟的人遇到逆境，也可能变成“刺猬”  
15快乐只是一个念头，痛苦则来自你的执着  
16有时放了爱情，反而拥有了全世界  
17你不能决定你的身世，但你可以决定自己的人生  
18死亡不是人生最大苦难，失去勇气才是  
19拥有，其实是另一种失去  
20感谢老天，给我一位既坚强又脆弱的老公  
21过度友善和打扰，只是一线之隔  
22所有的伤害，都是最好的安排  
23你掉着眼泪所咒骂的一切，其实都包含着“深刻”  
24人生最大的风险就是跟别人一样  
25每一刻皆是实相，也是幻觉  
26活着，不过是努力对得起自己  
27沟通，其实是为了改变自己  
28虚荣的背后，被牺牲掉的往往是善良的灵魂  
29除了生命，一切皆是“身外物”  
30若不懂“修正自己”，走到哪里都会是困境  
31温柔比大声嘶吼，更容易被听见  
32疼爱你的天使，也能成为撕碎你的恶魔  
后记——“陪伴”让生命里每个缺口再度愈合

## <<拥有，其实是另一种失去>>

### 章节摘录

版权页：插图：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。

当你和我一样历经沧桑，或有能力看见实相，就应该懂我在说什么。

而车祸那次，当时他冲进医院，看到躺在急诊室病床的我，他斗大的泪水不断滴进我的瞳孔；在被泪水淹没的视线外，我看到的是一个男人惶恐、心痛又自责，一张被泪水交织过而模糊的脸。

想要看到丈夫哭，真是非常困难的一件事，但其实真正骨子里的 he 是个非常重感情、脆弱的男人。

听婆婆说，当年丈夫奶奶的告别式，四个兄弟中就只有丈夫哭成泪人儿，不论身边的人怎样安慰他，都止不住他的泪水。

不知为什么，最近特别容易看到男人掉泪。

丈夫公司的同事因为和多年女友分手，无法进食，甚至有轻生的倾向，我们为了开导他，请他来家中喝酒。

他两罐威士忌下肚，整晚烟不离手，多年来压抑、伪装的强悍男人，顿时转为情绪崩溃、无助、失去母亲的小男孩。

曾经是军中上尉的他，却为了感情受挫哭到不能自己，看着身高快要1.90米的大男人如此脆弱的一面，我心想，这社会真的让男人“忍”得好辛苦。

另一次，是丈夫属下在酒后起；中突。

有个男人也是边掉泪边哭诉自己出身苦，需要公司重用他，给他一个发挥的机会；而另一个男人是因暗恋的女孩闪电结婚，平时吊儿郎当的他，也在酒后边唱情歌边流泪。

慢慢我明白了，男人并不像他们表面那样理性、无所谓，反而有许多深藏的情感与心事；但男人不像女人那样轻易流露自己的脆弱。

## <<拥有，其实是另一种失去>>

### 后记

“陪伴”让生命里每个缺口再度愈合 学会摘掉记忆的枯枝萎叶 “孤独是一个人的骨头，与生俱来，被血肉纠缠，被灵魂覆没。

我们因为太过熟悉而忽略了它的存在，却不能阻止它的成长。

直至，它无所不在。

” 年轻的时候其实并不了解自己害不害怕寂寞，只知道自己的朋友不多，加上在每个班上的好友都是前三名的乖孩子，他们的父母家教严格，就让我更缺乏玩伴，寒暑假、周末假日都没有什么同学会来找我。

高中毕业后，重考了一年，但因为发生车祸毁容，让我决定放弃升学。

这样的决定让我离所有同学又更远了。

加上当时家道中落，父母变卖掉房子，全家都在愁云惨雾中，所以有好几年的时间，我独自在职场担任制片助理、设计助理，非常辛苦，却从无人闻问。

那段时间，父母都不知道我究竟是死是活，这样的处境，更让我的初恋陷入三角恋情，从清纯无知的少女，瞬间成为历经沧桑及折磨的悲恸女人。

有一天，对方女友找我去敦南SOG01门口谈判，当时在台艺大念美术系的知己，一早飙出租车前来陪我(她家境清寒、一直都很节俭)。

生性软弱、夹杂在两个女友中间的男人无法挺身保护我，任由他女友在马路上大声斥责，当时的我留着及腰的长发，心里充满悲伤与罪恶感，边掉泪边被好友拉走。

另一名好友也火速从美国飞回来，陪伴着我，她们带我去看金马影展、带我去找其他同学，好转移我的注意力。

那年的秋冬非常寒冷，虽然已经过了许多年，但只要到了类似的季节、相同的温度，我的忧郁、罪恶感又会隐隐发作。

不断因害怕寂寞、逃避伤痛，所以又继续在错误的男女关系中；我是无法得到幸福的Memaid(美人鱼)，不断被旋涡卷入，被大浪随意冲击生命。

“你要静下来，别再这样混乱下去了！”

” “有女友的男人对你不会是真心的！”

” 其他朋友也担忧我，轻声提醒。

跌破众人眼镜，我二十六岁时就步入婚姻，而我选择的就在我车祸断颈时，夜以继日在病房照顾守候我的男友。

他将茶叶蛋剥成一小口、一小口喂我，并用双手接住我因麻醉退去不适应产生的大量呕吐物。

出院后，他抱着我上下车、上下楼。

我第一次了解什么是真正的爱，第一次了解什么是男人厚实的肩膀。

父母在身旁看得动容，一直力劝我嫁给这名身无分文的好男人。

人都需要好伴侣，他的陪伴会让生命里每个缺口都能再度愈合。

婚后的生活，彻底让我更新对“婚姻”两字的刻板印象，婚姻里也能拥有自由，夫妻还是能像情人一样。

十年来，丈夫从不让我做家事、不让我搬重物，不批评、纠正我任何个性，完完全全接纳这个既火爆又身心病态的妻子；身体虚弱时就炖鸡汤帮我进补，我发怒时就忍受、退让。

慢慢地，我重拾对感情、对人性的信任，懂得宽恕、释放仇恨。

每字每句都能找到讯息，它带领我找到出口；感谢所有痛苦回忆，它们让如今的生活变得非常美丽。

不论是仇人或朋友捎来的信件，都能让我再次重生。

“今年秋天很甜，人们的温柔融化了我的愤怒与孤寂。

” 内心对生命充满感激。

喜欢我的人越来越多了，陪伴我的人也越来越多了。

不是台北人变好了，也不是世界变和善了，是我变了，是我将手伸了出去帮助他人，是我拥有一颗因



## <<拥有，其实是另一种失去>>

伤痛而充满疗愈能量的内心。

学会摘掉记忆的枯枝萎叶。

花了许多时间原谅童年的家庭暴力、中学的困顿、所有的仇十良与误解。

而所有恩人，就是伤害我的人及帮助过我的人。

“把感恩刻在石头上，深深地感谢别人帮助过你，永远铭记，这是人生应有的一种境界；把仇恨写在沙滩上，淡淡忘掉别人伤害过你，学会宽容，让所有的怨恨随着潮水一去不复返，这也是一种人生境界。

”回想这一生，曾经试图默默帮助我的贵人实在太多、太多，就算他们自己都分身乏术了还不忘鼓励、帮助我。

记得癌症末期的恩师，双眼炯炯有神直盯着我：“你一定要努力创作！”

”文字背后的力量，来自于“爱”因为没有亲姐妹，我将知己都当做自己的家人，所以若发生冲突、争吵，我都会受伤很深，多年都走不出伤痛。

有一个大我一岁的好友Niko，比我成熟许多，她一直把我当亲妹妹看待。

记得我在念二技的时候，因为高傲的个性遭同学眼红、误解，几名同学不断造谣，让全班同学不分青红皂白地毁谤我。

逸言和设计学院的高压，让我有了休学的念头。

我边哭边传短讯给好友，她们都急忙打电话过来安慰我，“熬过寒假、暑假就毕业了，那些小孩子对你的人生并不重要，不要将注意力放在他们的身上！”

”后来我接了毕联会会长的职务，又专注于毕业专题，在几个良善的同学情感支持下，顺利毕了业，并拿了各大设计展、影展的奖项，光荣毕业。

后来我才知道，当时因为我心情太低落，好友Niko瞒着我，当天她其实差点被婆婆挥拳殴打的事情，她只顾着安慰我，完全忘了顾自己。

因为此事，让我决定要尽量让自己独立、坚强，就算重病、猫咪离世，都要保持开朗、乐观，不能让好友们再担心我。

因为有了丈夫、好友这些“救生网”，我才得以拥有这些想帮助人们的力量，他们的爱撑起我的生命，我也不能让众人失望。

三年前，Niko的婚姻触礁，我陪伴她走过分居那段最难熬的时光。

其实那时我和丈夫正遇到可怕的灵异事件，我夜夜失眠、难以入睡，身心非常煎熬。

但我也选择隐瞒不让她知道，任她将分居的孤独、愤怒情绪泼洒至我身上。

因为感觉敏锐，我也及时安抚了班上几名想休学的孩子，有些孩子一看到我就开始掉泪，哭诉“毕业制作”的辛苦与委屈。

“我昨天失恋了！”

”“我告诉你一个秘密！”

”“我一直走不出来，我很难过！”

”“好想找你聊聊。”

”“我和女友出车祸了！你能来台南载我们吗？”

”“我毒瘾发作！”

我好难过！

你能找人帮我吗？

”“跟你说话有自我疗愈的功能！”

”“你的存在很像灯塔！”

”“借由你的影片，我治愈了我的童年阴影！”

”在不经意中，我也成为许多朋友的“救生网”，公司同事总会有特别照顾、保护我的好友。

几次问个路，路人也总是过度的热情与好心肠。

环境其实是充满爱的，要被爱，要先懂得爱人。

你用什么方式对待环境，就会得到什么样的对待。

“抱热诚以鼓舞人，怀谦虚以礼下人，存忠恕以体谅人。”



## <<拥有，其实是另一种失去>>

” 这一生虽走过许多孤独、艰困、不被了解的路程，但我深知后半生将不再孤独。

接纳人群、接纳环境，就是拥有更多“救生网”。

纵身一跃而下，却被扎实的力量撑起，慌乱中，你抛下一切，数次让我平安落地。你们安然在我身边忙碌着，没有离去，这就是恩赐，多难得。

感谢陪伴我多年的家人、丈夫、好友们，还有人本自然出版社耐心指导、培训我的吴总跟刘主编，感谢人生中所有磨难与祝福。

你们的加油声让我完成人生中第一本书，谢谢你们。

并将此书献给最亲爱的父母、已辞世的简建兴老师，以及守护我的丈夫。

## <<拥有，其实是另一种失去>>

### 媒体关注与评论

其实，人生的真相，不在与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，可以赶走不安，让人得翻平衡和平静，让人身心安顿的东西。

本书的作者，就是想告诉你，关于这个东西的点点滴滴。

她的文章像一根根探针，穿过事情的表态，直指内部核心。

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...根绳子，让自己有脱离这种轮回的可能。

——吴九箴

<<拥有, 其实是另一种失去>>

编辑推荐

《拥有,其实是另一种失去》是由中信出版社出版的。

<<拥有，其实是另一种失去>>

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:<http://www.tushu007.com>