

<<让寂寞来，让寂寞走>>

图书基本信息

书名：<<让寂寞来，让寂寞走>>

13位ISBN编号：9787543864474

10位ISBN编号：7543864479

出版时间：2010-05

出版时间：湖南人民出版社

作者：吴九箴

页数：231

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>

<<让寂寞来，让寂寞走>>

前言

记得曾经有一位德高望重的老艺人接受采访，被问及成功的秘诀，老艺人静静地说了四个字：“甘于寂寞。”

”当时我并不明白，读了这本书，方才醒悟，如果一个人能与自己的寂寞相处，还有什么难题不能解决，还有什么快乐不懂享受？

甘愿做，欢喜受，才是对待寂寞的好态度。

甘于寂寞者享受众生，正如本书的作者。

看他书写，从孔子到阿德勒，从哲学到心理学，笔下提及的都是身边的、天下的各种人生事。

他并不孤身一人，像在引路，又似在享受，面对着寂寞，悦纳地放行。

喜欢他的叙述，一行就回头，没有大段的堆积。

让他的文字，也享尽寂寞的福。

请你待这本书如自己的寂寞，认真地于睡前读，认真地于人潮中读，认真地于旅途间读，它带不走你的寂寞，却能让你甘于寂寞。

<<让寂寞来，让寂寞走>>

内容概要

《让寂寞来，让寂寞走》是一本关于爱与寂寞书。

为什么你会寂寞？

为什么拥有一份爱，让你更寂寞？

寂寞来自长期忽略了和他人建立关系的孤寂、来自被社会遗弃的孤单、来自被人排挤的寂寞、来自内心深处的莫名空虚，更有可能是来自童年时期受到伤害后，长期内化出来的恐惧和不安。

作者认为，挣脱寂寞的方法，就是要勇敢承认你的寂寞，接纳你的寂寞。

因为，那是属于你的、独一无二的珍贵体验。

在寂寞来袭时，只有保持清醒与觉知，勇敢地睁开内在的眼睛，观照它的虚幻不实，看清它内在的真面目，从源头把寂寞解构掉，才能远离苦恼和寂寞，永远自在无碍。

在本书里，作者透过自己的亲身经历，以及各式各样的真实案例，提点出现代人面对寂寞与爱情时应有的27个觉醒，更以浅显而具有禅意的笔触，引导因寂寞或爱情而失去信念的现代人，走出自我构筑的虚迷幻境，活出快乐的人生。

——当你头也不回、勇敢地走出寂寞时，你已为自己塑造了未来人生的意义，以及千百个活下去的理由。

让寂寞来，让寂寞走，抚慰受伤的心，找到真正的幸福、平静和喜乐。

一本关于爱与寂寞的心灵觉醒之书，华语世界第一本用佛学和心理学解读寂寞的书。

<<让寂寞来，让寂寞走>>

作者简介

吴九箴，心灵导师，畅销书作家，其作品在台湾、香港及马来西亚等地区屡次登上畅销书排行榜，其文章及“吴九箴语录”被中国网友在博客、论坛中广为转载。

吴九箴是台湾嘉义人，幼年时家里贫困，要打工又要上学，觉得生活很苦。长大以后又为感情事烦恼，觉得人生很苦，于是开始努力钻研佛学与心理学，希望能从此离苦得乐。在体悟了许多灵性及个人成长方面的心得之后，他创造出一套“自力觉醒”的方法，重塑心灵的平静和安乐。

吴九箴曾任记者和专栏作者，目前致力于推广“自力觉醒”运动，以及“人本自然”式的以人性和自然为本的修行。

著作：《让寂寞来，让寂寞走》、《自在的幸福——享受生活给你的每一张牌》、《你和佛陀之间，只隔着一线》、《不想当人，就别想成佛》、《当佛陀也要缴信用卡债》及《世界末日来不来，由你的信念决定》等。

<<让寂寞来，让寂寞走>>

书籍目录

【自序】只有觉者，可以超越寂寞 0081 寂寞，是一种精神病 014 2 每个人的寂寞，都有九条尾巴
0203 每个人身上，都有看不见的“生命线” 0264 你的寂寞，创造了你的人生意义 0345 拿好牌和坏牌
的人，都会寂寞 0426 情爱因缘，才是最伟大的经文 0507 你的七情六欲，是寂寞的牺牲品 0568 瞳孔放
大片和双眼皮的药效 0629 为何占有一个人，让你更寂寞？
07010 寂寞，是没有钥匙的锁 07611 没有谁一定要喜欢你 08412 爱情不是选择题，而是申论题 09013
个人主观的意义，根本没有意义 09814 寂寞是一面镜子，最怕你正眼看它 10615 太饥渴时，不要急着
吃大餐 11216 世上最可怕的杀手和绑匪 12017 爱情深度计—六识和爱情（1） 13018 爱情深度计—六识
和爱情（2） 13619 爱情深度计—六识和爱情（3） 14420 你是否站在自己的坑洞里，看世界？
15421 比艾滋病还可怕的寂寞 16222 当你没觉知，爱或不爱，都会寂寞 17023 婚姻，荷尔蒙和实相
18024 JUNK LOVE & JUNK MARRIAGE 18825 “白头情结”，只是个妄想 19626 你会离婚，都是蝙蝠
侠害的？
20427 英吋和公分，没有谁对谁错 210【后记】你的意识遥控器，只能看Discovery频道？
216【附录】觉醒后，还能谈恋爱吗？
225爱让人迷失，也能让人彻底觉醒 228当佛陀也陷入情网 230爱情，也能让人开悟成佛 236寂寞，只
是一种缘息，不是末日 244吴九箴语录 248吴九箴给你的一封信：如何在“缘息期”中自力觉醒？
250

<<让寂寞来，让寂寞走>>

章节摘录

有一个寂寞的人，每天醒来就急着检查手机，看是否有朋友回电。
不幸的是，他每天都在手机没有来电的寂寞中，开始了一天的空虚生活。
不管他到哪里，他都紧抱着手机，因为，失去手机，他等于失去了和寂寞对抗的唯一武器，也失去生存下去的勇气。
他有空就检查来电纪录，或者打电话找朋友聊天，出来吃饭唱歌看电影。
然而，每次聚会结束，他的空虚就像高利贷坑人一样，用复利的方式，又增加了好几倍。
有一次，他竟然连续一个礼拜，都找不到朋友聚会。
尽管他翻遍了通讯簿，打了许多电话或传了简讯，仍没有人响应。
在寒冷的严冬中，他不知要去哪里。
突然间，脑中浮现去年和一票朋友去海边玩的画面，那种忘掉寂寞，只剩下快乐的感觉，顿时涌上心头，唤醒了全身的细胞记忆。
不知不觉间，他驱车来到了海边，站在高耸岸边，看着冷冽的浪花，在灰蒙蒙的空气中翻滚着。
他下意识拿起手机，检查讯号强度，讯号良好，检查来电纪录，仍是没有未接来电。
在这一刹那，他的心苦到了极点，他大声嘶喊，用尽所有的力气，把手机丢到灰蒙蒙的冰冷海里。
这时，他才发现，在这个时空中，只有他脸颊的泪水是温热的。
当他铁了心回头，想上车离去时，忽然听见手机铃声，从遥远的海中传来，他大吃一惊，毫不思索地纵身跳入海中，想捡回手机，捡回和这个世界的唯一联系……几天后，他的尸体漂到岸边，被渔民发现报警。
警方前来查看时，初步判断是因海水冰冷，失温导致心脏麻痹死亡。
这时，一位警察的手机，不小心从口袋中掉入海里，铃声响个不停。
渔民帮他捞手机上来时，铃声还一直响着。
他的同事笑着说，手机掉到水里短路都是这样，还是死心换一支新的吧！

<<让寂寞来，让寂寞走>>

媒体关注与评论

寂寞是人类特别是现代人的普遍心理现象，很多人为了逃离寂寞使自己沉迷于电视、网络、财富、宠物甚至滥交、吸毒等等快感的麻醉里。

其实，所有的空虚和寂寞，都是来自内心深处的创伤和坑洞，源自我们和终极的生命源头、真我自性分裂的幻觉。

外在的追求不可能真正填补内在的空洞，只有依靠觉知，我们才能重新找回自己，回归永恒的圆满本质，绽放爱与慈悲的光芒。

——中国著名身心灵网站 求道网 站长 方志明 甘愿做，欢喜受，才是对待寂寞的好态度。

甘于寂寞者享受众生，正如本书的作者。

看他书写，从孔子到阿德勒，从哲学到心理学，笔下提及的都是身边的、天下的各种人生事。

他并不孤身一人，像在引路，又似在享受，面对着寂寞，悦纳地放行。

——中国第一家80后心理咨询机构 首席心理咨询师 四四

<<让寂寞来，让寂寞走>>

编辑推荐

《让寂寞来，让寂寞走》是一本关于爱与寂寞的心灵觉醒之书。

华语世界第一本用佛学和心理学解读寂寞的书。

求道网（中国著名身心灵网站）心灵安全岛（中国第一家80后心理咨询机构）感动推荐。

<<让寂寞来，让寂寞走>>

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>