

# 你的寂寞，是沒有鑰匙的鎖



[你的寂寞，是沒有鑰匙的鎖](#) [下载链接1](#)

著者:吳九箴

出版者:人本自然文化事業有限公司

出版时间:2009-4-1

装帧:平装

isbn:9789574705443

人，為什麼會寂寞？

不論身分、地位、性別，不管聰明愚笨、富有或貧困，寂寞總會不時地悄悄爬上每個人的心頭，如螞蟻般啃蝕你的心房。

寂寞來自長期忽略了和他人建立關係的孤寂、來自被社會遺棄的孤單、來自被人排擠的寂寞、來自內心深處的莫名空虛，更有可能是來自童年時期受到傷害後，長期內化出來的恐懼和不安。

當寂寞來襲，人們總是習慣向外攫取或追求某些東西，來對抗或逃避寂寞，或是尋找各種感官刺激，來填補內心的坑疤與傷口。

然而作者卻一針見血地指出：如果我們對寂寞強烈反撲，只會更加助長它的驅力！

作者將寂寞形容成一把沒有鑰匙的鎖，如果我們一直陷溺在這把由頭腦創造出來的苦牢之鎖中，我們就很難找到開鎖的鑰匙。直到某天因緣俱足時，我們才會看見：寂寞，只是內在所創造出來的一個沒有開鎖密碼，也沒有鑰匙的鎖，一個來自頭腦妄想的鎖。

那麼，我們要如何找出那把不存在的鑰匙，開啟寂寞之心呢？

作者認為，掙脫寂寞桎梏的方法，就是要勇敢承認你的寂寞，因為那是屬於你的、獨一無二的珍貴體驗；在寂寞來襲時，只有保持清醒與覺知，勇敢地睜開內在的眼睛，觀照它的虛幻不實，看清它內在的真面目，從源頭把這個鎖解構掉，才能遠離苦惱和寂寞，永遠自在無礙。

在本書裡，作者透過自己的親身經歷，以及各式各樣的真實案例，提點出現代人面對寂寞與愛情時應有的27個覺醒，更以淺顯而具有禪意的筆觸，引導因寂寞或愛情而失去信念的現代人，走出自我構築的虛迷幻境，活出快樂的人生。

如同作者所說：人生是自己的，你有權決定如何設定它的意義。

當你頭也不回、勇敢地走出寂寞時，你已為自己塑造了未來人生的意義，以及千百個活下去的理由。

作者介紹：

吳九箴

台灣嘉義人，最怕習性和業力，因此，每日三省吾身外，還要九箴吾心。

從不認為物質只是物質，相信「萬物有靈」，深感人生是苦，卻發現很多人在苦海中甘之如飴。

最喜歡與釋迦牟尼和老子聊天，偶爾也和科學家及禪師談論「金剛經」。

曾任記者及專欄作者，目前致力推廣「自力覺醒」運動，以及「人本自然」式的以人性和自然為本的修行。

著有《其實，你和你的煩惱都不存在》、《其實，我們都只是宇宙中的泡沫》、《你可以成佛，卻不能成為悉達多》、《你和佛陀之間，只隔著一條線》、《不想當人，就別想成佛》、《其實，佛不是佛，你也不是你》、《當佛陀也要繳信用卡債》及《世界末日來不來，由你的信念決定》等，讀者眾多，遍及台灣、香港、新加坡、馬來西亞、中國大陸等地區。

- 目录: 自序：只有覺者，可以超越寂寞
01. 寂寞，是一種精神病
  02. 每個人的寂寞，都有九條尾巴
  03. 你的寂寞，創造了你的人生意義
  04. 每個人身上，都有看不見的「生命線」
  05. 拿好牌和壞牌的人，都會寂寞
  06. 情愛因緣，才是最偉大的經文
  07. 你的七情六欲，是寂寞的犧牲品
  08. 瞳孔放大片和雙眼皮的藥效
  09. 為何佔有一個人，讓你更寂寞？
  10. 寂寞，是沒有鑰匙的鎖
  11. 沒有誰一定要喜歡你
  12. 愛情不是選擇題，而是申論題
  13. 個人主觀的意義，根本沒有意義
  14. 寂寞是一面鏡子，最怕你正眼看它
  15. 太饑渴時，不要急著吃大餐
  16. 世上最可怕的殺手和綁匪
  17. 愛情深度計一六識和愛情 (1)
  18. 愛情深度計一六識和愛情 (2)
  19. 愛情深度計一六識和愛情 (3)
  20. 你是否站在自己的坑洞裡，看世界？
  21. 比愛滋病還可怕的寂寞
  22. 當你沒覺知，愛或不愛，都會寂寞
  23. 婚姻、荷爾蒙和實相
  24. JUNK LOVE & JUNK MARRIAGE
  25. 「白頭情結」，只是個妄想
  26. 你會離婚，都是蝙蝠俠害的？
  27. 英吋和公分，沒有誰對誰錯？
- 後記：你的意識遙控器，只能看Discovery頻道？
- • • • • (收起)

[你的寂寞，是沒有鑰匙的鎖](#) [下载链接1](#)

标签

吴九箴

偶然发现的一本书

貌似熟悉的作者

情商

心灵读物

很有趣的题目

喜欢的封面

唉..現代人..

## 评论

时间不够，后面略看的。算可一读。

写得非常好的情商书

[你的寂寞，是没有鑰匙的鎖](#) [下载链接1](#)

## 书评

书名修改了一下，叫《让寂寞来，让寂寞走》豆瓣链接

<http://book.douban.com/subject/4831351/> 我是这本书的责编。

吴九箴在台湾是以佛学见长的，这本书原名《你的寂寞，是没有钥匙的锁》，充满佛学和哲学的味道，但看完稿子，我感觉吴九箴的精神分析功底不错（我个...

[你的寂寞，是没有鑰匙的鎖](#) [下载链接1](#)