

讓心 更貼近自己

Close to your heart

70篇悟到心靈快樂的祕訣
人生像鞦韆，在痛苦和快樂間來回擺盪著。

心靈作家 高 潘 ◆ 著



讓心更貼近自己 / 高 潘著

-- 第一版. -- 台北縣中和市：大慶，2001[民90]

面：公分 --

ISBN 957-2094-34-3 (平裝)

1. 自我實現(心理學) 2. 生活指導

177.2

90010429

BROWN 開心門 01

讓心更貼近自己 Close to you heart.

作 者：高 潘

編 輯：何友明

出版者：大慶出版社

定 價：200元

2001年7月第一版第一刷

電 話：(02) 2223-4172

傳 真：(02) 2228-7758

總經銷：大河圖書公司

電 話：(02) 2226-9629

傳 真：(02) 2221-0403

地 址：台北縣中和市員山路502號4F之3

劃撥帳號：19567812 (大河文化出版社)

◎欲利用本書全部內容或部分內容者，須徵求大慶出版同意或書面授權。

洽詢電話：(02) 2223-4172

◎版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan

(本書如有缺頁、破損、倒裝請寄回更換)

目錄

序	0 0 3
把心放空翩翩飛	0 1 1
語言是所有錯誤的開始	0 1 4
你會悲哀的理由	0 1 9
你便是自己的僕人	0 2 1
快樂比智慧聰明	0 2 6
沒那個人需要為別人而生而活	0 2 9
心靈零負荷	0 3 2
快樂的祕訣不在於做自己喜歡做的	0 3 5
人生許多選擇題	0 4 1
哀愁與快樂之光，並行	0 4 7
貓咬老鼠的分別心	0 4 9
前世修來的福氣	0 5 2
愛自己多一點	0 5 4
看見你自己	0 5 7
你是不是沒有安全感	0 5 9
聽舌頭在洩密	0 6 5
知道而不去做，無用	0 7 2
行李少的人生	0 7 4
憤怒是一個人最可怕的敵人	0 7 7

目 錄

別做感官的奴隸	0 7 9
讓快樂更貼近心	0 8 1
快樂的能量	0 8 3
作繭自縛中的我	0 9 1
隨時奉陪到底的神	0 9 4
過去與未來都不是開始或終結	0 9 7
以閃爍的星星顯現你自己	0 9 9
悟到快樂的祕訣	1 0 1
寬容不完美的自己	1 0 4
跟自己獨處	1 0 9
意念死不死	1 1 1
支離破碎的寧靜	1 1 3
愛無反顧的解脫	1 1 5
何必玩不快樂的愛	1 1 8
職場愛的教育	1 2 0
愛情像鞦韆來回擺盪	1 2 7
心，內在之神	1 2 9
情慾是無情荊棘	1 3 1
心地不掃，空掃地	1 3 3

目 錄

照見自己心中的那個我	1 3 6
毛毛蟲的啟示	1 3 8
用錄音帶上課教學的教授	1 4 3
都是鑽石惹的禍	1 4 5
誰在等待死亡？	1 4 7
淚水打不動死神的心	1 4 9
死亡本事預告	1 5 1
有人吟哦死亡梵歌	1 5 3
人生旅途的終站	1 5 8
只要心中有光	1 6 0
改造內在的自己	1 6 2
求己的果實最美	1 6 4
很想貪點兒愛	1 6 7
愛情唯心造	1 6 9
念力是一粒沙	1 7 2
吵架沒品沒智慧	1 7 9
太陽和陽光有何差別？	1 8 1
追隨你的心，不要追隨你的腦	1 8 3
美麗與笑容有關	1 8 5

目 錄

告別痛苦與快樂	1 8 7
上班是件令人討厭的事	1 9 0
長翅膀的盒子	1 9 6
有人有頭，卻不會想	1 9 9
真我和虛我	2 0 1
援助的手比祈禱的手聖潔	2 0 3
你愛這痛苦的深淵	2 0 5
現代心情窒息症	2 0 7
根本沒什麼不同	2 1 4
婚姻就像是砂紙	2 1 8
冥想中的生命之光	2 2 0
生命在生存裡消失	2 2 2
記憶起過去的生命	2 2 4
學習不再出生	2 2 7
心的對話（附錄）	2 3 2
假如你相信神在遙遠的地方（附錄）	2 4 6

讓
心

Close to your heart

更貼近自己

高 潘
◎ 著



你可能無法記憶到十年前某一天發生過的事，
然而，這不等於你在那一天沒活過；
你可能記不起在前一生發生過的事，
或者再前一生的事，
但是，毫無疑問，你確曾活過那麼多世。



誰悄悄地偷竊你的心和夢想？

〔自序〕

我們讀書，不論讀史、讀經或休閒雜書，總難免在字裡行間讀到使人快意的句子；一剎時，這些生動的句子會在我們的心窩裡盪出許多聯想、許多有感的深沉，心神不自覺的低迴不已，總想把那種淡淡幽幽的感覺抒發出來；用說的也好，不言喻的更棒。

就把那滋味攔在心底，時日一久，芬芳自然四溢，深沉愈加濃郁，不必相傳也會換來心靈的一場豐盛之旅。

我們生活，同樣可以從不同類型的人身上得到相對感覺；有學問的人，能讓我們獲益良多，平常百姓一樣可以讓我們從他身上聽到看到讀到人生百態，一種說不上來的學習與吸納，竟能在無形裡使人充實起來。

快樂或不快樂、獨處或群聚，我們的腦門常常會閃出一些曼妙的念頭、語句、畫面；跳動的、靜止的、飛揚的，不一而足的形成一種奇特的念力；只是，你把那種念力當什麼看待呢？

有人任那思緒自由飛翔，隨它游移、飄散，不留一絲蹤跡；有人細心撿拾那些斷語散章或靈光乍現的偶念，化為層層疊疊、無窮無盡的智慧。

都只是一念之間和要與不要而已。

於是，信手拈來一句春花秋月或秦戈爾的「足跡是不回顧過去的手指」、「你摘取花瓣並未採集著花的美麗」或米蘭·昆德拉的「獨處是人間至高無上的幸福」都是生活中的涓滴慧語，可撩人生許多鷹揚動力。

你記錄這些隨手可得的智慧嗎？你叫它格言可矣，或名之為座右銘都行，這些經由前人生命經驗萃集得來的珠璣之語，受用萬

年，怕你不用。

我讀印度聖哲沙迪亞·賽巴巴的智慧語錄，讀出許多深刻感觸與感動；我利用獨處思索賽巴巴的智慧，竟發現這口智慧泉井，掘之不盡，深且沉，我只能將這種心靈觸動儲存在心，細細用心咀嚼。同時利用這觸動將現代人面對景氣不佳所造成的壓力與不安的處境，配以賽巴巴的語錄精髓，列於文前，然後寫下個人感悟，記錄成冊；無非要人、要己從「心」認識我心中的「我」，究竟是誰？

獨處閱讀賽巴巴的智慧語錄，是一種快樂與開悟的心靈分享。

誰人有能耐在你沉沉的獨處時刻，善意偷竊你的心和夢想？

偷竊你智慧裡的萬紫千紅呢？

是啊！在思想與智慧的隘口，無人膽敢偷取你的靈魂；除非，那個人也正幽幽綽綽地在獨處時把玩靈魂，碰巧和你照面相視，會心相溶不也快哉！

嗯！讓心更貼近自己，便是愛自己吧！

這書能寫成，感謝人類價值教育協會理事長黃邦助先生啟發，他是我困頓時的心靈老師，他引領我進入和了解沙迪亞・賽巴巴「內在自性」的內涵，使我勇於面對那個不甚了解的「我」，以及我的「人生」。



目 錄

序	0 0 3
把心放空翩翩飛	0 1 1
語言是所有錯誤的開始	0 1 4
你會悲哀的理由	0 1 9
你便是自己的僕人	0 2 1
快樂比智慧聰明	0 2 6
沒那個人需要為別人而生而活	0 2 9
心靈零負荷	0 3 2
快樂的祕訣不在於做自己喜歡做的	0 3 5
人生許多選擇題	0 4 1
哀愁與快樂之光，並行	0 4 7
貓咬老鼠的分別心	0 4 9
前世修來的福氣	0 5 2
愛自己多一點	0 5 4
看見你自己	0 5 7
你是不是沒有安全感	0 5 9
聽舌頭在洩密	0 6 5
知道而不去做，無用	0 7 2
行李少的人生	0 7 4
憤怒是一個人最可怕的敵人	0 7 7

目 錄

別做感官的奴隸	0 7 9
讓快樂更貼近心	0 8 1
快樂的能量	0 8 3
作繭自縛中的我	0 9 1
隨時奉陪到底的神	0 9 4
過去與未來都不是開始或終結	0 9 7
以閃爍的星星顯現你自己	0 9 9
悟到快樂的祕訣	1 0 1
寬容不完美的自己	1 0 4
跟自己獨處	1 0 9
意念死不死	1 1 1
支離破碎的寧靜	1 1 3
愛無反顧的解脫	1 1 5
何必玩不快樂的愛	1 1 8
職場愛的教育	1 2 0
愛情像鞦韆來回擺盪	1 2 7
心，內在之神	1 2 9
情慾是無情荊棘	1 3 1
心地不掃，空掃地	1 3 3

目 錄

照見自己心中的那個我	1 3 6
毛毛蟲的啟示	1 3 8
用錄音帶上課教學的教授	1 4 3
都是鑽石惹的禍	1 4 5
誰在等待死亡？	1 4 7
淚水打不動死神的心	1 4 9
死亡本事預告	1 5 1
有人吟哦死亡梵歌	1 5 3
人生旅途的終站	1 5 8
只要心中有光	1 6 0
改造內在的自己	1 6 2
求己的果實最美	1 6 4
很想貪點兒愛	1 6 7
愛情唯心造	1 6 9
念力是一粒沙	1 7 2
吵架沒品沒智慧	1 7 9
太陽和陽光有何差別？	1 8 1
追隨你的心，不要追隨你的腦	1 8 3
美麗與笑容有關	1 8 5

目 錄

告別痛苦與快樂	1 8 7
上班是件令人討厭的事	1 9 0
長翅膀的盒子	1 9 6
有人有頭，卻不會想	1 9 9
真我和虛我	2 0 1
援助的手比祈禱的手聖潔	2 0 3
你愛這痛苦的深淵	2 0 5
現代心情窒息症	2 0 7
根本沒什麼不同	2 1 4
婚姻就像是砂紙	2 1 8
冥想中的生命之光	2 2 0
生命在生存裡消失	2 2 2
記憶起過去的生命	2 2 4
學習不再出生	2 2 7
心的對話（附錄）	2 3 2
假如你相信神在遙遠的地方（附錄）	2 4 6

把心放空翩翩飛

將鐵塊放進水裡面，肯定往下沉；倘若把它打成空心的容器，不但可以使它躍昇到水面，飄浮，甚至還能用來造船載物呢！人心也是一樣，很容易便在物慾洪流中，沉溺於感官的汪洋裡；

把心放空，它便能順暢地飛揚在人生孽海上。



生命本來就是一連串痛苦的組合，愛情變化、婚姻折磨、學業競逐、賺錢持家、人性紛爭、肉身疾病，沒那個人能享有特權承受