

思想录

A BOOK OF
CELTIC WISDOM



【美】约翰·多诺修
BY JOHN DONOHUE
著

思想录

A BOOK OF
CELTIC WISDOM

〔美〕约翰·多诺修 著

高洁 译

图书在版编目(CIP)数据

思想录 / (美) 约翰·多诺修著; 高洁译. -- 北京:
新世界出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5104-6010-4

I. ①思… II. ①约… ②高… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第250467号

思想录

作 者: [美] 约翰·多诺修

译 者: 高 洁

责任编辑: 余守斌

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: nwpcd@sina.com

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 130 千字 印张: 8.125

版 次: 2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-6010-4

定 价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

1	第一章
	用爱充盈我们的内心
3	黎明带给我们什么
5	光——生命永恒之爱
8	在渴望与拥有之间
12	寻着内心的爱而行
14	谁伤害你最深
16	是否拥有一位真正理解你的朋友
21	亲昵是神圣的
22	别惊扰了寂静的灵魂
24	放爱一条生路
26	爱是一种古老的识别
28	不是应该做什么，而是如何做
30	他(她)是你的镜子吗

- 31 爱别人之前请先爱自己
33 爱的内在源泉
36 充满美感的感官之爱
38 不要质疑你的爱
40 在爱的国度，没有竞争

43 **第二章**

奔向感官的精神世界

- 45 面孔是万物的符号
47 凝视彼此的内心
49 永恒的潜力和奇迹
51 面孔和第二次清白
52 身体是心灵的天使
55 身体是心灵的镜子
58 神秘的二元世界
59 永恒的动物世界
65 换一种方式感触世界
67 感觉愉悦会产生心灵共鸣
68 眼睛就像黎明
71 透过眼神，我们看到的
75 舌尖的启示

77 芬芳和呼吸

79 在听与听到之间

82 美妙的触摸

87 第三章

闪光的孤独

89 灵魂的世界是神秘的

91 留住视野里的那一抹神秘

94 出生即被选择

96 无处不在的灵魂

98 改变自己

100 不存在精神思绪

103 身体是你唯一的家园

109 身体存在于灵魂之中

110 自然即神圣

113 舞动的意识

114 美丽存在于被忽视的空间

116 思想是内在的感知

119 禁欲主义的寂寞

122 聆听沉默的声音

123 感知自我的多样性

- 125 重新欣赏否定之美
129 灵魂渴望统一
132 如何照料心灵的创伤
134 虚度生命乃最大的罪过之一

137 **第四章**

工作是富有诗意的成长

- 139 成长意味着什么
140 在变化中不断成长
142 在繁忙的工作中……
146 心灵渴望表达
149 个性是心灵的外在
151 工作是否拉远了我们同世界的距离
155 在工作中能找到归属感吗
157 不可替代的想象力
159 自然状态和堵塞状态
161 令人窒息的角色
162 西西弗斯给我们的启示
164 执著的追求与不经意的得到
166 为什么对工作会有为难情绪
168 机遇隐藏在哪里

171 心灵的劳动能创造美丽

175 第五章

心灵收获的美丽

177 终点也是起点

179 心灵的季节

182 秋天和内心的收获

184 时间的沉淀和验证

186 记忆是过去的日子悄悄聚会的地方

189 穿越时间

191 永恒的时间

193 心灵是记忆的圣殿

196 怎样治愈内心的创伤

198 你怎样对待生活，生活也怎样对待你

201 需要悔恨过去吗

203 一颗热情的心永远不老

204 年老之美

207 年老：孤独的请柬

208 孤独的另一面是自由

210 智慧是优美的化身

211 夕阳恋歌

212 没有负担之轻

217 **第六章**

死亡：井中的地平线

219 神秘的伙伴

220 学会摆脱消极和恐惧

222 死亡是恐惧之源

225 回到你的永恒之床

226 当死神来访时……

228 亲吻肉体的灵魂

229 离世前的黎明

230 一个美丽的死亡

233 走向终极之惑

234 自我和灵魂

236 死亡是自由的引导者

237 虚无：死亡的一张面孔

240 等待与缺席

241 灵魂得到解脱

243 死亡消除了隔阂

244 永恒世界中的时间和空间是不同的吗

247 死者为我们祝福

第一章

用爱充盈我们的内心



黎明带给我们什么

如果你有机会在破晓前走出家门，便会发现每日最黑暗的时刻是黎明前的瞬间，黑暗浓重而深邃。如果从未见过这时的世界，如果从未思考过一天究竟是什么，你便无法幻想出黑暗被刺破、新的一天诞生时那种神秘的色泽。光线鲜亮得令人难以置信，却丝毫影响不了其间的柔和。也许只有在专注于探寻黎明到来的痕迹时，你才能明白微微光亮竟能够俘获黑暗。当第一缕光线照亮地平线，像是轻巧而缓慢地揭开了大地黑色的幔幕。此时，你眼前便是充满神秘的新黎明、新一天了。爱默生说：“没有人将日子当成上帝。”现代文明的悲剧之一便是使我们不再去接触自然界最初的真实。日益都市化的摩登生活成功断绝了我们同大地母亲血脉相承的联系。肉身植根于这片土地，我们只不过是缕缕香魂，是泥土

赋予我们躯体。我们是在配合泥土的旋律和渴望。然而在这个摩登世界，那声音早已被淹没。我们甚至不明白失去的究竟是什么，于是渐渐地，精神上的放逐产生的痛苦便越来越难以理解。

世界在黑夜中栖息。树木、山峰、田野等表象，一切都从形状的牢笼中释放，从方向的负担中挣脱。在暮色的影子里，万物流回最初的本色。黑暗是最原始的子宫，夜间，子宫开始孕育。这时我们的灵魂开始跑出来嬉戏。黑暗掩盖了一切，身份与印象的争执也在黑暗中消逝。我们在黑夜中栖息。黎明是重新振作的时刻，是充满机会和诺言的时刻。自然界中的一切——石头、旷野、河流、动物——在黎明的光线中顷刻复苏。黑暗带来栖息和释放；黎明带来唤醒和复苏。碌碌平庸中，我们忘记了自己是如此幸运，竟被赋予这神秘世界。每一天，黎明撕开这里神秘的面纱。黎明是宇宙中最大的奇迹，它将我们引向自然界无边的“远方”。宇宙最狡黠的色彩从黎明中升起，于瞬间包裹了大地。威廉·布莱克说“色彩来自光线的创口”也是这个意思。万物表象的神秘，在自然界最核心的部位，被色彩表露无遗。

光——生命永恒之爱

所有的凯尔特诗歌都充满了色彩、力量和强烈的自然感。这些诗歌愉快地向我们展现了微风、花朵以及河野的微波。在凯尔特的精神世界里，月亮被视作是神圣的，而太阳所象征的生命力也同样被热情地讴歌。许多古凯尔特神灵都似乎象征着富足和拥有。凯尔特民族是一个崇尚自然的民族，因此自然世界对他们而言，既是真切的存在，也是亲密的伙伴。自然赋予他们力量。正是在这个自然世界中，凯尔特人拥有了灵魂深处的归属感和亲切感。凯尔特自然诗充满了热情、惊叹和归属感。凯尔特历史上最早的一篇祷文是“St. Patrick's Breastplate”，引申而来的名字叫作“鹿的哭泣”。这首祷文当中，并没有对人类的主观世界和原始的自然世界进行划分。事实上，正是最原始的自然力推动并鼓舞着主观世界。

清晨我醒来

穿越天国之力、太阳之光，

穿越月色的皎洁

火焰的辉煌

光照的速度，

风的敏捷，

海洋的深邃，

大地的稳固，

岩石的坚硬。

凯尔特人的世界充满了直观性和归属感。凯尔特精神崇尚光线。正是在这点上，今天的凯尔特精神已经融合成一个与众不同的新领域。在单纯透明的颜色面前，我们是孤单和迷茫的。我们急切地需要新的柔和的光线，在那种光线中，心灵得以栖息，而古老的归属感悄然释放。我们需要一种光线，它与黑暗有着血肉相连的亲密。我们是黑暗和光明的子女。

我们总是跋涉在从黑暗到光明的旅途。首先，我们是黑暗之子。母亲的子宫孕育婴儿，我们的身体和面颊在黑暗中初成。一个人的出生，首先是一个从黑暗到光明的旅程。你的这一生，以及你的心灵，都寄存在肉体的黑暗中。你的每一种想法都是瞬间的火光，都是你身体深处光线的闪现。思

维的奇迹只不过是它的表现形式，即便这种表现形式也存在于你心灵的黑夜中；杰出的思想诞生于黑夜。每一天都是一个旅程。我们从黑暗中来，投入到每一天的光明。万物生灵在光与夜相互交织相互祝福的缝隙中醒来。只有试图去相信这种原始的韵律，你才会在生命中感受平衡。每一年也是一个这样的旅程。凯尔特人对于我们这场旅程的本质有着很深的理解。我们从冬季的黑暗中来，进入充满无限可能的精彩活泼的春天。

最后，光线是生命之母。没有阳光，就没有生命。如果将太阳的射线撤出地球，所有人类、动物，以及我们知道的所有植物，都将消失。冰雪将再次冻结地球。光线是神灵的一种神秘的存在形式。它使生命保持活力。光线是蕴涵着营养的东西，它召唤温暖，并带给世界色彩。心灵在光线中清醒，在光线中存在。它帮助我们审查自己内心深处最神圣的地方。当人类开始试着去诠释生命的意义时，光线便成为表达生命永恒和深刻的最有力的工具。在西方传统中，事实上，应该说是在凯尔特传统中，思想经常和光线联系在一起。在智慧闪现的时候，人们便会认为智慧是我们内心最神圣的地方。

每当人类思考生命当中的另外一个巨大的奇迹——神秘的爱时，光线也会被用来象征爱情，这是因为光线的力量是如此巨大，光线无处不在。在你的生命里，当黑暗的内心出现了爱情，那感觉就像一道黎明之光划过心灵。过去的莫名，如今清晰；过去的恐惧，如今充满力量；过去的笨拙，如今拥有优雅的韵味和美好的外形；过去的参差不齐，如今出落得端庄而又个性。当爱情浮现于生命，那便如同重生，是一个新的开始。

在渴望与拥有之间

身体的诞生，是瞬间的事情，而人类心灵的诞生，则是每一个时刻都在发生的过程。心灵一点一滴诞生于你每一次的经验中。每一件发生在你身上的事，都可能使你较之以前更为深刻。这些都为你心灵的诞生开辟了一个又一个新的空间。帕特里克·卡瓦纳夫在祷文中对这个过程作了如此的描述，他说：“祈祷，祈祷，祈祷／这是开端也是一切。”对于基督教徒来说，最神圣的教礼之一便是洗礼。这当中包括对新生婴儿施涂油礼，使之神圣化。洗礼来自犹太人的传统。