

# 天堂真的存在

写给人生道路上正在徘徊的你

[美]约翰·多诺修 著 By JOHN DONOHUE

高青山 译



Heaven is for real

畅销近**1000万册**的  
心灵智慧书  
心理医生也想学的人生道理  
《华盛顿邮报》  
《纽约时报》  
《出版家周刊》  
畅销书



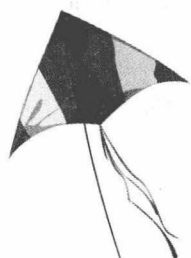
新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

# 天堂真的存在

写给人生道路上正在徘徊的你

[美]约翰·多诺修 著 By JOHN DONOHUE

高青山 译



## 图书在版编目(CIP)数据

天堂真的存在 / (美) 多诺修著; 高青山译. — 北京: 新世界出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5104-2492-2

I. ①天… II. ①多… 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(2011)第279334号

## 天堂真的存在

---

作者: (美) 约翰·多诺修

译者: 高青山

责任编辑: 余守斌 熊文霞

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 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 三河市骏杰印刷厂

经销: 新华书店

开本: 710 × 1000 1/16

字数: 260千字 印张: 13.5

版次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2492-2

定价: 29.80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

## 第一章

# 用爱充盈我们的内心

黎明带给我们什么 / 2

光——生命永恒之爱 / 3

在渴望与拥有之间 / 6

寻着内心的爱而行 / 9

谁伤害你最深 / 11

是否拥有一位真正理解你的朋友 / 13

亲昵是神圣的 / 16

别惊扰了寂静的灵魂 / 18

放爱一条生路 / 19

爱是一种古老的识别 / 21

不是应该做什么，而是如何做 / 23

他(她)是你的镜子吗 / 24

爱别人之前请先爱自己 / 25

爱的内在源泉 / 27

充满美感的感官之爱 / 29

不要质疑你的爱 / 31

在爱的国度，没有竞争 / 33

天/堂/真/的/存/在

## 第二章

# 奔向感官的精神世界

面孔是万物的符号 / 36

凝视彼此的内心 / 37

永恒的潜力和奇迹 / 39

面孔和第二次清白 / 41

身体是心灵的天使 / 42

身体是心灵的镜子 / 44

神秘的二元世界 / 47

永恒的动物世界 / 48

换一种方式感触世界 / 52

感觉愉悦会产生心灵共鸣 / 54

眼睛就像黎明 / 55

透过眼神，我们看到的 / 58

舌尖的启示 / 61

芬芳和呼吸 / 63

在听与听到之间 / 65

美妙的触摸 / 67

### 第三章 闪光的孤独

灵魂的世界是神秘的 / 72

留住视野里的那一抹神秘 / 73

出生即被选择 / 76

无处不在的灵魂 / 78

改变自我 / 80

不存在精神思绪 / 81

身体是你惟一的家园 / 84

身体存在于灵魂之中 / 88

自然即神圣 / 90

舞动的意识 / 92

美丽存在于被忽视的空间 / 93

思想是内在的感知 / 94

禁欲主义的寂寞 / 97

聆听沉默的声音 / 100

感知自我的多样性 / 101

重新欣赏否定之美 / 102

灵魂渴望统一 / 105

如何照料心灵的创伤 / 108

虚度生命乃最大的罪过之一 / 109

#### 第四章



### 工作是富有诗意的成长

- 成长意味着什么 / 114
- 在变化中不断成长 / 115
- 在繁忙的工作中…… / 117
- 心灵渴望表达 / 120
- 个性是心灵的外在 / 122
- 工作是否拉远了我们同世界的距离 / 124
- 在工作中能找到归属感吗 / 127
- 不可替代的想象力 / 129
- 自然状态和堵塞状态 / 130
- 令人窒息的角色 / 132
- 西西弗斯给我们的启示 / 133
- 执著的追求与不经意的得到 / 135
- 为什么对工作会有为难情绪 / 137
- 机遇隐藏在哪里 / 138
- 心灵的劳动能创造美丽 / 140

## 第五章 心灵收获的美丽

终点也是起点 / 144

心灵的季节 / 146

秋天和内心的收获 / 148

时间的沉淀和验证 / 150

记忆是过去的日子悄悄聚会的地方 / 151

穿越时间 / 154

永恒的时间 / 155

心灵是记忆的圣殿 / 157

怎样治愈内心的创伤 / 160

你怎样对待生活，生活也怎样对待你 / 162

需要悔恨过去吗 / 164

一颗热情的心永远不老 / 165

年老之美 / 167

年老：孤独的请柬 / 168

孤独的另一面是自由 / 170

智慧是优美的化身 / 171

夕阳恋歌 / 172

没有负担之轻 / 173

第六章



死亡：井中的地平线

神秘的伙伴 / 178

学会摆脱消极和恐惧 / 178

死亡是恐惧之源 / 180

回到你的永恒之床 / 183

当死神来访时…… / 184

亲吻肉体的灵魂 / 185

离世前的黎明 / 186

一个美丽的死亡 / 187

走向终极之感 / 189

自我和灵魂 / 190

死亡是自由的引导者 / 192

虚无：死亡的一张面孔 / 193

等待与缺席 / 195

灵魂得到解脱 / 196

死亡消除了隔阂 / 198

永恒世界中的时间和空间是不同的吗 / 198

死者为我们祝福 / 201

## 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，被色彩表露无疑。

黎明是重新振作的时刻，是充满机会和诺言的时刻。

## 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

第一章  
用爱充盈我们的内心

天/堂/真/的/存/在

“St. Patrick's Breastplate”，引申而来的名字叫做“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。

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。

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。对犹太人来说，  
内心是一切情感的中枢。心灵作为孩子最重要的健康标志被施  
以“涂油礼”，这象征着婴儿所有的感情都将是纯洁的。祈祷  
者们希望婴儿永远不要被追捕、抓获，或者沾染任何与消极、  
愤恨、自我毁灭相关的事物。这种祷礼还希望婴儿们能够在自  
己的生活中感觉到流畅，希望婴儿能够愉快地体验这种感觉并  
在其中释放内心，感受世界的和平与愉快。

与宇宙的无限和自然的沉寂不同，人类的面孔时时闪耀着光辉，成为象征私密的符号。造物之神通过“人类的面孔”——这个象征人类存在的符号——显示出自己的力量。人类的面孔是创造的象征。每个人的内部也有一张脸，这张脸能够被感觉，但却看不到。内心就是你这一生的那张内在的脸。人生的旅程，充满跋涉的艰辛，为的就是让这张内在的脸更加美丽。正是这张脸汇集了内心所有的爱。爱对人们的一生来说是至关重要的。仅仅通过爱，便可唤醒你内心最神圣的部分。在爱中，你得到成长和回归。当你学会如何去爱、如何被爱，你便找到了自己精神的归宿。你感受着温暖，你被保护着。在自己的渴望与拥有之间，你找到了平衡。这当中的成长与归属，是你付出爱而得到的意外的收获。在你关注一个人的时候，爱便开始了；与爱相随的，是一种高尚的忘我。这一切就是我们成长的条件。

灵魂一旦醒来，便开始探索，你便再也回不到从前。从这时开始，你全身燃烧着渴望，并且不会再留恋那些低层次的自我满足，或者部分的自我实现。宇宙的永恒使你感觉到迫切。你不允许自己妥协，不允许自己因为恐惧而放弃实现自我的征程。一旦精神之旅开始，你带给世界和他人的将是不可思议的慷慨。有些时候，对外部世

人生的旅程，充满跋涉的艰辛，为的就是让这张内在的脸更加美丽。

界的慷慨很容易做到，不停地给予、给予、给予，而对自己却很吝啬。如果不懂得善待自己，你的灵魂将失去平衡。你需要对自己慷慨一些，这样才能获得你周围的爱。你在渴望爱的时候，可能遭遇绝望，你也可能历经多年不停地孤独寻找。然而很多时候，爱就在你身边不远处，就在几英尺的距离内。爱就你心灵的边缘，只是你一直以来都忽视了它的存在。经历了些许伤害，你心灵的那扇门砰然关闭，你无力重新开启它，无力接受爱。我们必须处处留心，只有这样，才能感受到爱。鲍里斯·帕斯捷尔纳克说：“当那个伟大的时刻敲响你生命那扇门时，它的声音很小，甚至比不上心脏跳动的声音，因此它很容易被错过。”

具有讽刺意味的是，这个世界喜欢力量和占有。在这个世界上，你可以做到非常成功，被所有的人仰慕，拥有用之不尽的财富、和睦的家庭、成功的事业，拥有这个世界所能提供给你的一切，但是这一切的背后，可能会是你无尽的痛苦和迷失。如果拥有世界上所有的一切，惟独没有爱，你将是贫穷的穷人堆里最穷的人。每颗心都渴望爱。如果你内心没有爱的温暖，便不可能有真正的欢愉和满足。不论你多么努力、多么能干、多么自信、多么受人尊敬，不论你认为自己是什么，或者被其他人当作什么，你惟一深深渴望的东西，是爱。不管我们在哪儿，不管我们是谁，不管我们在做什么或者我们正跋涉在怎样的征程，我们都需要爱。

亚里士多德在《伦理学》里用几个章节的篇幅反思了友谊。他认为友谊是一切善良和美好的基础。朋友应该是一个