

登山
是寻找和发现
是愉悦和满足
是对生命提问的积极回答

托马斯·布本多尔夫
[德] 唐文平

著

人生如登山
Das Leben
ist wie das Bergsteigen



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

人生如登山

〔奥〕 托马斯·布本多尔夫

〔德〕 唐文平

.....
著



中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生如登山 / (奥) 布本多尔夫, (德) 唐文平著.
北京: 中国发展出版社, 2011.9

ISBN 978-7-80234-706-9

I. 人… II. ①布… ②唐… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 162389 号

书 名: 人生如登山

著作责任者: [奥] 托马斯·布本多尔夫 [德] 唐文平

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街16号8层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-80234-706-9

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京科信印刷有限公司

开 本: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 8

字 数: 140千字

版 次: 2013年5月第1版

印 次: 2013年5月第1次印刷

定 价: 38.00元

咨 询 电 话: (010) 68990535 68990692

购 书 热 线: (010) 68990682 68990686

网 络 订 购: <http://zgfzcbbs.tmall.com>

网 购 电 话: (010) 88333349 68990639

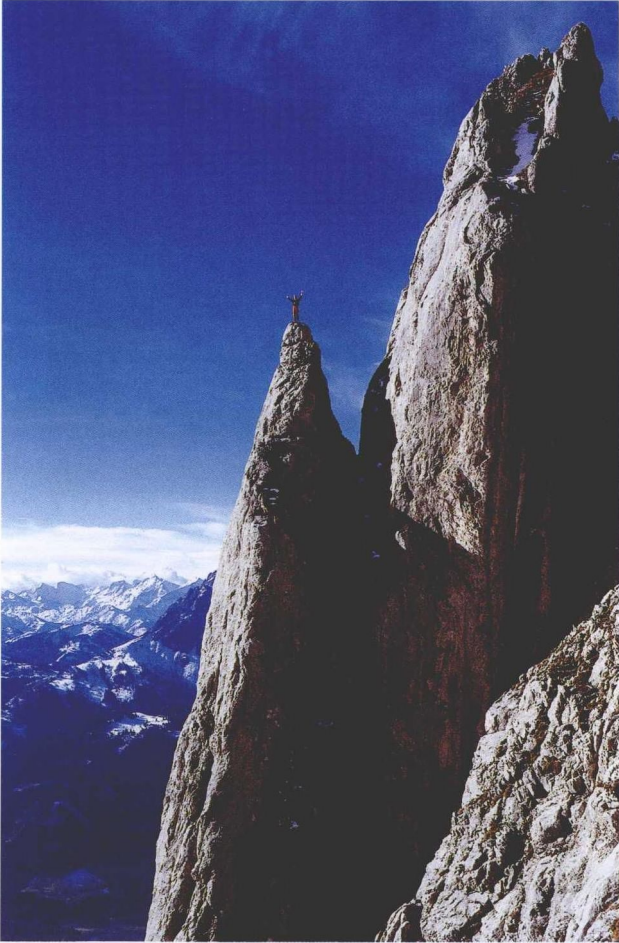
本 社 网 址: <http://www.developpress.com.cn>

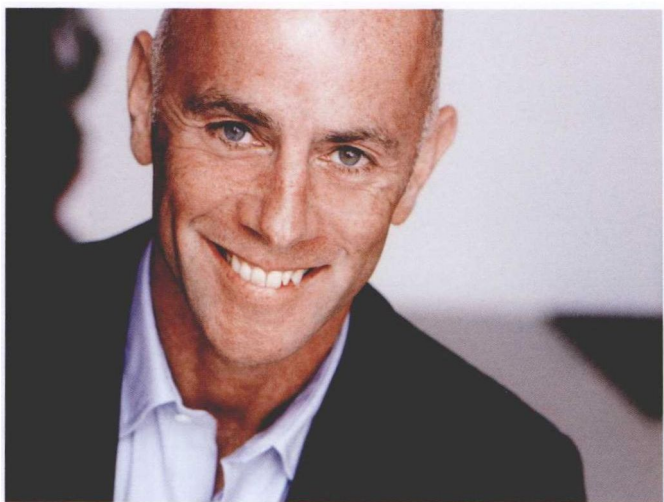
电 子 邮 件: viola_lu@yeah.net

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

登山的生命不是容易的生命，
因为登山是“危险”的冒险；
但是，对我来说，
最大的危险是根本不去尝试经历这些冒险。





托马斯·布本多尔夫 (Thomas Bubendorfer)

全球顶级极限单人攀岩攀冰专家。他采用阿尔卑斯式风格，精简装备，单人无绳一天攀登，创造了众多以最快速度首次攀登全球著名山壁的世界纪录，多项纪录至今无人打破。

1962年5月14日，布本多尔夫出生于奥地利；12岁开始登山；16岁那年，初次完成难度极大岩壁的攀登，成为阿尔卑斯山攀登史上最年轻的单人岩壁攀登者；18岁时，成功登顶帕米尔高原一座海拔7000米的高山；21岁时，他打破了梅斯纳尔的纪录，用4小时50分钟单人无绳登顶艾格峰北壁，并成为第一个单人无绳攀登艾格峰北壁、马特洪峰和大若拉斯山三个阿尔卑斯难度极大的山壁的攀登者。布本多尔夫以他独特的单人无绳快速一天攀登方式，用时十六个半小时登顶阿空加瓜山南壁，并在一天之内完成多洛米蒂山五个山壁的攀登。2011年至2012年，布本多尔夫与中国登山运动员合作，在西藏攀登6000米以上高峰。

布本多尔夫受其外祖父及父母熏陶，自幼热衷阅读，大量涉猎文学和哲学作品，喜爱写作。从青年时代至今，布本多尔夫已经以德文写作并出版六部图书作品，记录他登山的体验，以这些在极限环境乃至生命绝境中得到的体验为基础，引发对人的普遍行为原则的思考，阐述他对人生的认识和态度。布本多尔夫所著书籍富有文采和哲理，其著作《征服无形》一书被德语媒体誉为“哲学与文学的结合”。

布本多尔夫登山的经历也是他人生的写照。在他的生命中，登山是寻找和发现，是愉悦和满足，是做符合自我特有本性的事情，是做自己真心想做的事情，是对生命提问的积极回答。顶峰和目标不是他登山和做事的终极，只是全身心投入登山和做事的自然结果。

迄今为止，布本多尔夫以德语、英语、法语和意大利语为欧美企业高层管理人员发表了近千场演讲。他的演讲涉及管理者面临的众多问题，关心作为人的管理者，就企业管理涉及的业绩、目标、决策、增长、风险、危机等诸多问题，开放地分享自己的见解。



唐文平

出生并成长于山城重庆，毕业于北京大学，取得硕士学位后留校任教，其后赴德学习并获得德国明斯特大学博士学位，从事文学和语言学研究工作，发表相关论著和译著。1996年至今，投身中德两国经济、文化、教育交流工作，为国际企业提供高层管理人员的咨询培训，从事企业形象策划工作，与国内大学开展相关合作项目，并回国在大学讲学。



唐文平、布本多尔夫与包月阳在北京见面
(2010年11月28日)

登山中的禅意

万事万物之间都是有联系的，人与人之间更是如此。只不过有些联系紧密，有些联系疏淡，有些联系清晰、直接，有些联系隐晦、间接，有些联系需要较长时间才能观察到。人与人之间的联系用中国文化的概念表述叫缘分，联系越紧密，缘分越深。

我和布本多尔夫先生应该是有缘分的。说起来，我们两人是如此的不同：他是奥地利人，我是中国人；他是一位伟大的登山家，我是一个平凡的出版人。但现在，《人生如登山》这本书把我们联系到了一起。之所以有此联系发生，是因为我们在有着诸多不同的同时，也拥有一些共同点：我们有共同的朋友——在德国生活的唐文平博士暨她的丈夫何剑鸣博士——正是文平和剑鸣介绍我和布本多尔夫先生认识；我们有十分接近的年龄，按中国农历说我们都是壬寅年的“虎”，因而可能有一些对生活的相近的感悟。大概正是因为这些共同点，2010年9月，当剑鸣和文平在北京的一次老友聚会上向我介绍布本多尔夫先生和他的著作时，我产生了浓厚的兴趣，表示希望在中国出版其著作。2010年11月，我和我的同事陆森

在文平的引见下初次见到布本多尔夫先生，我们即谈得十分投机，他讲述的攀岩中的许多体验，居然和我从一些禅宗书籍中读到的对禅定境界的描述十分接近，令我感到惊奇。有趣的是，我和剑鸣相识多年，此前他们伉俪也曾从德国回国与我聚会，那时我尚在报社工作，他们并未说起过布本多尔夫其人其事其书；而我刚刚改行进入出版界三个多月，他们就从德国带回了布本多尔夫的书并介绍给我。我想，这大概就是缘分吧。

为了让中国读者全面了解布本多尔夫的人生和思想，布本多尔夫先生在和唐文平博士商量后，决定专门为中国读者写一本新书而不是简单地翻译他在德国出版的著作，这让我非常感动。这也是本书的一个重要特点：本书是由布本多尔夫先生和唐文平博士共同创作出来的。其工作方式为：布本多尔夫用德文一小节一小节写出初稿，唐文平在研读初稿的基础上与布本多尔夫充分讨论其思路、内容、结构以及文字意义，尽量准确地理解布本多尔夫原文的思想，确认后再写成中文。因此，本书的写作十分费时费力，许多细节要在两人之间经过电话、邮件往返多次才能定稿。这是一部严谨认真、呕心沥血之作。收到书稿后，我如饥似渴地通读了一遍，打印稿上满是我划出的重点线。这本书承载了

一位伟大登山家对自己人生经历的深度思考，由于他多次切近生命的某种绝对状态，他的思考具有罕见的穿透力。布本多尔夫对其传奇人生的回顾和深度思考，加上唐文平在充分沟通、深刻理解基础上的流畅优美的中文表达，使这本书具有很高的阅读价值。为此，我对他们充满感激之情。

作为一位禅学爱好者，我还从这本记述一位西方登山家思想的书中读到了一些类似东方禅宗的思想。德国媒体曾经称赞布本多尔夫在德国出版的书是“哲学与诗”，我想说，《人生如登山》有诗意，有哲理，也有禅意。

布本多尔夫在回顾他12岁时第一次登山的经历时这样写道：“上山的时候，我没有想其他的东西，只想着下一步，只考虑应该把下一步放到哪里、该怎样迈出下一步……我完全沉浸在对下一步的思考之中，也许有生以来第一次超越了自我。”这段话使我想起著名禅师圣严法师教导弟子如何爬山的话。身体瘦弱并经常遭受病痛折磨的圣严法师爬山时比他的许多年轻力壮的弟子走得快，弟子不解。禅师说，你只需关注脚下的每一步，切实走好，不要想前方有多远，就不会觉得累。——安住当下，把握当下，活在当下，这是禅宗的一种修行方法。

通读《人生如登山》，我发现布本多尔夫先生对“安住当下”有类似的实证体验。正如他所言：当下是钥匙，当下是世界，是过去和未来流动的交叉点。他在本书前言《致我的中国读者》中更明确地表述了这种理念：“明天我将知道更多，但今天是一个很好的‘出发点’，当下永远是最好的起点：现在，不是以后。除了现在，除了现在的存在，您和我，我们没有其他。过去的已经过去，它已经消逝，不复存在；未来是未知的，它还不存在，它是否将在，我们不得而知。”中国当代一位著名禅师净慧老和尚则对弟子们说过：生命不在过去，不在未来，就在我们当下这一瞬间，因此，修行要抓住当下这一念。

布本多尔夫描述他站到一处山脊上的感受：我“脱离”了时间，忘记周围的一切，潜入另一个新的世界，这个世界存在于我的内在、也存在于我之外，在这个世界里，内在与外在合为一体，在这个世界里，我与自己融为一体、与我的四周融为一体。——这似乎与禅修中的某种定境相像。

很惭愧，我只是读了一些禅学的书，并非一个禅修者，对禅的了解和理解十分肤浅，因此，我对布本多尔夫那些独特体悟的上述理解可能也只是一种比附。布本多尔夫先生不是禅师，他是一位

拥有哲学思维的登山家。他对人生、对生命、对“意义”的思考独特、深入而宏阔，从而使本书充满了名言警句，正像我可以从中读出禅意一样，我相信不同人可以从中学出不同的东西，用作自己人生之路的参考。就人生智慧而言，这几天我至少已经从布本多尔夫书中的一段话受益：“没有决定，就没有积极的行动。如果我不做决定，迟早也要行动，但那是被动的，是坠落。”这段话使我在对治自己长期存在的拖拉习气方面大有进境。

布本多尔夫对恐惧的分析也发人深思：“恐惧是勇气的前提，没有恐惧就不可能有勇气。恐惧可以保护我们，这一点尤为重要，在应对特别挑战的时候，恐惧让我们发现看似安全的隐患。”我以为，这样的话，只有他这样经历的人才说得出来。

我还要向尊敬的读者推荐他的另一句话：“人不可能占有太多，节制至适度、减少至精简是愉悦的基本条件。”这句话与圣严法师的警句有异曲同工之妙：需要的不多，想要的太多。这个思想是我们这个商业社会的苦口良药。

26岁那年，布本多尔夫创造了一天之内攀登五个山壁的惊人纪录，但此后不久，他却在拍广告片时从20米高处摔下，造成多节脊椎骨断裂，留下35%的伤残。他对这一起一落两段经历的心理分