

攀越生命中的 七个高峰

灵性的成长与再造

Seven Mountains

The Inner Climb to Commitment and Caring

Marilyn Mason 玛丽莲·梅森◆著
赵闵文◆译

陕西旅游出版社

Copyright: MARILYN MASON, 1997

This edition arranged with ELLEN LEVINE LITERARY AGENCY
through Big Apple Tuttle - Mori Literary Agency, Inc
(Simplified) Chinese edition copyright

1998 SHAANXI TOURIST PRESS

中文简体字版本由爱伦·勒威思文学代理公司通过
大苹果公司授权陕西旅游出版社独家出版。

图书在版编目(CIP)数据

攀越生命中的七个高峰

ISBN7-5418-1619-1/C·15 ¥13.80 元

I. 攀… II. 玛… III. 社科…心理…美国 IV. C.49

攀越生命中的七个高峰

SEVEN MOUNTAINS

著 者: 玛丽莲·梅森

Marilyn Mason

译 者: 赵闵文

责任编辑: 马凌云 高 明

出版发行: 陕西旅游出版社

印 刷: 广东省番禺市印刷厂

开 本: 850×1168mm 1/32

印 张: 7.125 字数: 161 千字

版 次: 1998年10月第1版第1次印刷

印 数: 1-10000

ISBN7-5418-1619-1/C·15

定 价: 13.80 元

版权所有 翻印必究

出版缘起

自从人们习惯了以耶稣降生为历史之纪元后，每当一次千年的结束与开始交替时，就对这“千禧年”（millennium）的来临，存有兴奋、忧虑或惊恐等错综复杂的情绪。当第一个千禧年从历史上滑过时，除了留下些今日看来有些可笑的话题外，人类的文明依然在这个星球上蓬勃发展。

从原始的蒙昧、撒满（shaman）崇拜等文化原型，到二十世纪太空时代的来临，我们享有文明不断积累的丰硕成果，与此同时，“理性至上、科学万能”隐隐然成了另一种形式的宗教图腾。可是在面对即将到来的第二个千禧年之前，任凭科技再怎么发展，文化形式再怎

么精致，人们都难以摆脱心中那份对充满变数的未来的不确定感。

我们一方面存着对宗教末日审判、世界即将毁于一旦的预言有所疑惧的念头，另一方面由于物质主义的泛滥，回归自然、纯朴的心灵也成了世纪末的一股觉醒浪潮，呼唤着人们期待自由与和平的水瓶座时代的来临。

△无论存有什么情绪，或是认同哪一种说法，人，永远是行动的主体，不管是末日还是美丽新世界，唯有把握每一刻活在当下的自己，生命才不是只有肉体存在而已。

一九九七年，美国太空总署对火星展开的探测工作，吸引了全世界人们的目光，每个人都在猜想有没有可能与宇宙的其他高等生物相遇，或是渴盼太空移民的梦想早日成真。检视人类的文明进程，几乎就是对外在世界的探索史与开发史，有趣的是，尽管我们努力地开发外部资源，却对自身的奥秘、能量与潜能所知甚少。事实上，人类本身所蕴藏的能量，就是极大的宝藏，值得我们投入更多的心力与时间去发掘。

A-wave 就是以这个信念为基础所策划的书系，希望借由这些书籍能让你重新思考身、心、灵三者间的关系，并透过亲身的实践达到和谐、圆满的状态，使你的生活更自在、更平和。

推荐语

“玛丽莲·梅森在骨子里就充满勇气，而且她的内心非常的明澈。她的方法并不是呆坐在心理学教室里，而是走出去，寻找可以攀登的山峰。”

——罗勃·布莱 诗人，著有《兄弟社会》等书

“玛丽莲·梅森是个富有同情心的向导，是睿智的女性，也是笔下带有真实情感的作家。”

——哈里特·勒 博士，《愤怒之舞》作者

“这是一本清楚、带有启发性的书，它表达了要在自己与他人做承诺之间保持平衡，是需要勇气的。”

——李察·莱德 《重新整理行囊》作者

“从她自己的生命底层中发出的文字，玛丽莲·梅森内在的‘大智慧者’一直让人惊奇，也治疗我们。女神庇佑她！”

——奥林匹亚·杜长吉斯 学院奖的最佳女演员

“本书给予你极大的觉悟，让你向自己承诺攀爬属于你的山峰。”

——马克·苏文 路易斯安那——太平洋公司总裁

“这是一本充满梅森的灵性的故事，当我们步上个人承诺的旅程时，它就像是攀岩者身上彼此确保的绳索，将我们紧紧相连着。”

——安·班洛芙 首位完成南极与北极探险的女性

● 推荐序一

决断的允诺

读这本书的初稿，我想起康拉德的《黑暗的心》。

本书作者玛丽莲·梅森与我是同行，受过临床心理治疗的训练。任何曾经在心理治疗过程中与当事人共处一段时光的人，大多会感到两人在黑暗里一起挣扎，生命是那么无奈，但是前面又是一片漆黑。后来，我不再作治疗，因为觉得自己无法脱离那种生命受苦的黑暗。我自认没有找到那种能让自己安身立命的感觉。

如果玛丽莲仅仅只是留在医院的诊疗室，我相信她会有类似的感觉。心理治疗不能只是医生病人之间的关系，那是一种“共渡”的经验：不仅是病人从心理治疗者那里获得帮助，心理治疗者也会在病人的受苦之中深感生命的奥妙。

然而，治疗师如果轻飘飘的，在他的生命中没有某种他深信的东西，只是在训练的时候学会心理治疗语言，那么受治疗的当事人一定没办法获得帮助，甚至只能从心理治疗师那里学会一些解释自己病症的话语。

玛丽莲令人羡慕的机缘是她的攀岩经验。我相信她所说的任何攀岩经验，因为那是在生死之间、远离文明的时候，人必须体会某种生命的重量。就像航向大海的康拉德，他深刻明白忠诚在海员的生活里有多少厚度，而不是在宫廷的朝臣所能想象的。不管是无垠的海洋或是用汗水贴近的山岩，人都必须孤独地面对宇宙，一个简单却不容逃避的处境，人必须在这里学习到生命的决断。

当年我在台大教书的时候，我的一个攀岩的学生告诉我，在攀到半途时，他的同伴从他的上头掉下来，当他低下头看着朋友掉落地面死去时，十分震惊；我想起康拉德描写沉船时奋斗至死的水手：“谁也不知他们死的时候，怀着什么心思，抱着什么遗憾，然而这些心灵离开了人世的纷扰，离开海洋上浩瀚而永无休止的怒涛，进入无限和平的海底里，自有天地以来即怡然而眠的海底。此中大有奥秘。”而玛丽莲依着这个相反的方向，把生命的现象向活着的人托出：恐惧是面对极限的，信任是盟约，彼此的援助才能使脆弱的生命稳定，坚忍是要磨练自己如何挺得住，难关时看着柳暗花明的变化，而人生终将要有坚实的底部——对生命的承诺，

就像攀岩的时刻、航向海洋的时刻。

这本书用厚重的经验来教导对生命缺乏承诺的彷徨者，具有深刻的治疗意义。谨为之荐。

东华大学族群关系与文化研究教授 余德慧

● 推荐序二

看见身心的智慧

黑夜里的曼陀罗

有一次，我到深山里进行禅修避静。

夜色降临后，瀑布、溪水声像雨声，冲刷着这个宇宙。

我立在夜的大自然里，聆听自然之语，试图寻回更清晰的解答。

夜色里的植物都宁静，意识饱满，身前有两朵盛开的曼陀罗花，垂落着白色的寂静，充满着生命力，姿势绝美。

某一刻，我被曼陀罗花唤醒，我走进她的生命里，我是她。

是的，我就像她，是“流动的意识状态”，她，曼陀罗花一直都“是”，而我，则有时“是”，有时“不是”，有时“在”，有时“不在”。

△ 和大自然在一起最益于想起你是谁，忆起你是那么美妙的存在，是老天的宠儿，你就像曼陀罗花是独一无二的一朵，即使在夜暗里，也是开得那么亮丽，那么饱满，那么宁静。

当我注视曼陀罗花时，我忆起了我所遗忘的——一份“在”，在当下的品质。

遂发现，事情之所以变得困难了，是因为我们在“对境起心”中，已忘了这份“在”——忘了只是去经历，我们跑到头脑和思考中去了，事情因此变得那么困难。

与身体连紧

《攀越生命中的七个高峰》的作者玛丽莲·梅森是一位不断爬山的高手，她借由超越身心极限的登山攀岩经验，领悟了许多存在的真谛，重新看见困境到底是卡在哪儿；她在悬崖峭壁间学到把身心完全解放出来时，攀爬的力量成了看得见的动力。

要超越已有的困境，必须与身体连紧。身体的智慧超过我们的想象，当身体僵固时，想法僵就固；当身体改变时，思想就改变。我常常见到一些不和身体连紧的

朋友，一旦做了点身体练习、呼吸练习，释放身体内累积的情绪，原来僵固的思想就消失了。这些看不见的情绪藏在身体里，使个人疲惫无力，烦恼不已，以为路已走到尽头，其实不是，只要开始和身体连紧就能看见晴朗蓝天。

这与《攀越生命中的七个高峰》的作者所提一致，都是要透过身体的历练，以转化心理的困境，只有当你亲自去攀登时，才能了解个中美妙滋味，文字和概念无法解饥，只能成为提醒的动力。

透过身体的练习，如爬山，如其它向体能挑战的实验，如温暖的身体练习、瑜伽气功等，如动态和静态的静心，都在唤醒个人走出逃避，承担自身，找借口；问题出现，只要找出来，去修正就可以。

我把面对自己，真真实实走入内在旅程视为一条“最慢的快速道路”，而选择逃避转移是一条“最快的慢速道路”。

因走入内在旅程，经由静心带来的洞见，你的内在会开始有不可思议的蜕变，那个速度比起过去的延缓，就外在来说，实在是很快速的。你的内在变化将会带动外在变化，脸孔、身体、语言都会改变。这是在走一条快速道路，而这路必须生生世世去走。修行之路一旦踏进来，就退不回去了。

走入内在旅程是选择了未知和冒险。是选择过得流动而非僵固。

朋友曾告诉我，一个来找他算命的家境极富之女，虽才四十岁不到，却自言生活里只是等死，一片死寂之气环绕。她是因为走入恐惧、固定，走入安全感的死胡同，不知不安来自内心深处，外在的填补只是抚慰，盖住的是外层，而非丰富的内心。

所以，在你还没有陷入死胡同时，出来吧。真正透过身体、心灵去探索自己，攀登身心的山峰，把不属于你的烦恼、浑噩移开，让深藏你内在的丰沛能量开始流动，滋养自己，也滋养周遭有缘人。

作家及心理研究工作者 王静蓉

● 导 读

攀登灵性成长的山峰

我们每个人，都有自己的“灵性山峰”。因此，我们的一生，似乎就像在攀登山峰一般，充满着好奇与不安，恐惧与期待……所以攀登山峰的活动，并不在于单纯的考验登山者的体能，或是爬山的技巧，更重要的是，在登山的过程中，我们能深刻地体认到身体内潜伏着的弱点。

因为在攀登的过程中，会严酷地考验着登山者的体能与信心。除了在身体方面的挑战外，在心理上也使我们有机会去真正了解自己在灵性成长上所潜伏的危机何在！

这种以攀登山峰的亲身体验，来探索我们内在“灵性的成长与再造”如何可能的问题，正是本书作者玛丽

莲·梅森要分享给读者的心灵矿泉！

正如这本书的英文书名：Seven Mountains（七座山峰）所要传达的讯息，作者以她攀登“七座山峰”的亲身体验，来诠释自己的灵性成长与再造；而且“山”在西方的文化传统里也有两种象征，而且这都与基督教的信仰有关：

（一）在《圣经旧约》中，摩西上“西乃山”接受上帝的启示后，下山时手中抱着两块石版，上面刻有十诫。上帝授予摩西的“十诫”，也可以说是摩西对上帝的一种“承诺”（Commitment）！摩西在攀登“西乃山”时，怀着对上帝的崇敬之情，所以，“圣山”就是一种“宗教精神”的象征。

（二）在《圣经新约》里，耶稣基督登山后，有著名的“登山宝训”：

虚心的人有福了，因为天国是他们的……

哀恸的人有福了，因为他们必得安慰……

温柔的人有福了，因为他们必永爱大地……

由此看来，玛丽莲以“登山”来诠释“灵性的成长与再造”就更具有其特殊的用意。

综观本书，作者在第一章中以攀登“北河口、高峰湖”的体验，来探讨“承诺”的问题，其实，“承诺”这个主题，就像交响乐的主旋律，一直贯穿全书的每一

章节中。正如作者自己所言：“在岩壁的攀登过程，我找到克服心中障碍的方法，也了解到责任与承诺对自己、对他人的真正意义。我扛起新的责任，许下新的承诺，也检视既有的承诺，赋予新的意义……”

身为一位心理医师，在她诊断患者的心理危机的同时，也不忘时时反省自己以往的心理危机。换句话说，作者以自己的亲身体验，来对治向她求助的患者。例如她自己就有过“婚姻生活的危机”，所以，她也就对那些在心理上有相同处境的人提出较具体的建议。

第二章所探讨的主题是，在我们每个人的内心中，总是埋藏着一些“恐惧感”，正是因为这些“恐惧感”，造成我们在生活上负起责任的主要障碍。

第三章则提到作者本人在攀登山峰的过程中，深深地体悟“信任”（Faith）与“承诺”的相互关系。“什么是信任呢？”她认为“信任”就是当我们处在危机的状况中，对他人的一种无法言喻的“信任感”！

第四章的重点是“援助”。她叙述在攀登奇力马札罗山时，体验到援助他人的重要性。毕竟我们每个人在成长的过程中，都曾经被别人援助过，所以我们在必要时，也应该知道如何去援助别人。

玛丽莲在第五章中认为爬山所需要的是一种“坚忍的精神”。换句话说，就是一种不能放弃的信念。因为在登山的过程中，我们时常会怀疑自己的能力，动摇我们的信心，但无论如何，我们还是要坚持下去。这是我

们对“坚忍”信念的一种考验。如果我们能通过这种考验，在日常生活中，也能用“坚忍”的态度来处理事情。

我们在成长的过程中，时常会遭遇到所谓的“难关”。那么，我们要如何渡过危险的“难关”呢？在第六章中，玛丽莲认为渡过我们“心理难关”与爬山时要渡过危险的“难关”是相似的，我们所需要的是做出重要的抉择，然后勇敢地面对难关。

到了第七章，玛丽莲提出一种新观念：最真实与最持久的转变，来自于处理我们生活中无法预期的事件，“因为，我们时常会以为自己能计划人生，并能有所控制。但生活的事实告诉我们，有些突如其来的事件，会打断我们计划好的生活状态，使我们不得不去面对这些不在计划内的转变。如果我们能处理好这些‘转变’，也许就能改变我们的一生。”

在本书的最后一章中，玛丽莲似乎以攀登世界最高的圣母峰作为“灵性的成长与再造”的最高阶段。这一章也是本书最重要的总结。因为本书的主题“承诺”与“关怀”交会在我们灵性成长的最高峰顶上。她认为，随着我们永不放弃的“承诺”与别人的“关怀”之情，当我们每个人的心灵转变时，通常也会带动社会与政治的改变。也就是说，经由一种民主的表达过程，以及留心我们生活其中的公共事务，我们就能改善自己和环境。