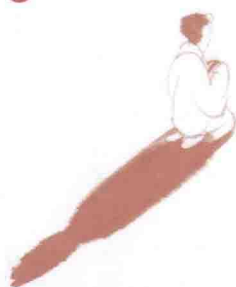


心存敬畏、
手握戒尺、
慎独慎微、
勤于自省

提升 敬畏意识的 修炼

刘俊山

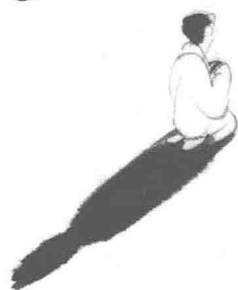
著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

提升 敬畏意识的 修炼

刘俊山
著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

提升敬畏意识的修炼 / 刘俊山著. — 北京 : 九州出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5108-3960-3

I. ①提… II. ①刘… III. ①伦理学—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第234489号

提升敬畏意识的修炼

作 者	刘俊山 著
出版发行	九州出版社
出 版 人	黄宪华
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话	(010)68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	三河市九洲财鑫印刷有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 32 开
印 张	7.625
字 数	160 千字
版 次	2015 年 10 月第 1 版
印 次	2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-3960-3
定 价	28.00 元

★版权所有 侵权必究★

关于探究“敬畏意识”的缘起

虽然这个时代多姿多彩、物质丰富——可以说应有尽有，但是，这个时代仍然缺乏很多东西。

人们普遍缺乏慢下来的心态，不会留意欣赏生活的美好与卓越。

人们普遍缺乏对内心的观照，总是眼睛向外，紧盯急剧膨胀的外界。

人们普遍缺乏内在的坚韧，很难在困厄中崛起，在逆境中挺立。

人们普遍缺乏基本的底线，内心的野马常会失控狂奔。

2012年年底，我读到一本关于唤醒敬畏的书，这本书把西方世界人们的心理问题归结于缺乏“敬畏意识”。这两年来，我与朋友们经常交流有关“敬畏意识”的话题，引发了我很多思考。

有的朋友认为现在中国最缺的就是“敬畏意识”，什么没有底线的事都做得出来，真是可怕。有的人把“敬畏意识”归结为对“因果报应、转世轮回”的佛家定律的尊敬与畏惧。

也是机缘巧和，一年之后，我于2013年12月底调到集团公司的一家二级企业工作，负责企业文化与纪检工作。单位的一把手朱总，是一位“敬畏意识”很强的人，他在公司里对广大干部提出了要具备“四个敬畏意识”的要求，这仿佛是漆黑的夜里忽然升起了一轮月亮，让我眼前一亮。我决定认真研究一下“敬畏意识”，读书学习都以研究“敬畏意识”为引领，探索提升人们“敬畏意识”的途径。

对于很多中国人而言，敬畏已成为当下一种稀缺的品质，而缺少了敬畏，我们离幸福和安宁的家园越来越远，离愤怒和烦忧的泥潭越来越近。

这两年，我努力在意识深处培育自己的敬畏之花，这朵花开放在我的意识深处，越发娇艳宏大，给我的生命带来很多惊奇、很多崇敬、很多喜悦，让我更加清晰自己人生的底线、行为的准则、道德的禁区。

如果，你碰巧读到我的关于探寻敬畏的文字，我们一定是有缘人，就让我们一起开启探寻敬畏之旅吧，一起唤醒敬畏意识，感受人生幸福。

目 录

关于探究“敬畏”意识的缘起	/ 1
---------------	-----

什么是敬畏意识	/ 1
---------	-----

什么是敬畏?	/ 3
--------	-----

1. 敬畏是一种情绪表现	/ 4
--------------	-----

2. 敬畏与集体潜意识相关联	/ 8
----------------	-----

3. 敬畏与生命价值相关联	/ 10
---------------	------

4. 敬畏与神秘事物相关联	/ 13
---------------	------

5. 敬畏与基本道德相关联	/ 15
---------------	------

第二章 敬畏缺失,会带来什么	/ 19
----------------	------

1. 敬畏缺失,让心中的暴力野兽出笼	/ 23
--------------------	------

2. 敬畏缺失,让权力与金钱横行于世	/ 28
--------------------	------

3. 敬畏缺失,邪恶人性冲击道德底线	/ 34
--------------------	------

4. 敬畏缺失,损害了人们的幸福感	/ 39
-------------------	------

第三章 什么让人们失去敬畏 / 41

人们为什么失去敬畏? / 44

1. 传统文化的挫败, 让人们在传统道德失去敬畏 / 44
2. 信仰的缺失, 让人们不知敬畏 / 46
3. 对金钱与权力的过度崇拜, 让敬畏意识缺失 / 48
4. 社会精英阶层的沦丧, 让社会失去敬畏 / 51
5. 高度忙碌的生活, 让人们难以体验敬畏的感觉 / 53

第四章 我们应该敬畏什么 / 57

1. 我们应该敬畏法律 / 59
2. 我们应该敬畏历史 / 71
3. 我们应该敬畏生命 / 91
4. 我们应该敬畏英雄 / 103
5. 我们应该敬畏因果定律 / 110
6. 我们应该敬畏自然 / 119

第五章 通向敬畏意识的道路 / 127

1. 关注心灵 / 130
2. 确立信仰 / 150
3. 学会欣赏 / 163
4. 勇敢面对 / 177
5. 负起责任 / 185

第六章 唤醒敬畏意识的修炼 / 197

1. 学会反思，让自省成为一种习惯 / 199
2. 放慢速度，让生命的节奏慢下来 / 204
3. 看到全貌，让自己看得更高更远 / 208
4. 品味瞬间，捕捉生活的转瞬即逝 / 213
5. 关注未知，拥有一颗好奇开放的心 / 217
6. 正视痛苦，把悲伤与痛苦当老师 / 221
7. 臣服神圣，在神圣事物面前卑微 / 224

写在后面的话 / 229

第一章

什么是敬畏意识

1. 敬畏是一种情绪表现
2. 敬畏与集体潜意识相关联
3. 敬畏与生命价值相关联
4. 敬畏与神秘事物相关联
5. 敬畏与基本道德相关联

什么是敬畏？

敬畏，在辞典上解释，敬重而畏惧。进一步的解释是，人类面对权威、庄严或崇高事物时所产生的情绪，带有恐惧、尊敬及惊奇的感受。敬畏来自于人的感性世界，是一种复合情绪，它是宏大、尊敬、惊奇、恐惧，交织混合在一起。

敬畏是一朵奇异的花朵，硕大无比，娇艳绝伦，有一种宏大感、崇高感，既让人尊敬、叹服、惊奇，同时让人恐惧、畏惧。这朵花绽放在我们的意识深处，映照人类的生命。

敬畏是人们内心深处的一条红色底线，这条红线很粗壮、耀眼，横亘在内心深处，让人崇敬的同时又有畏惧感，不敢越线一步。

敬畏是高悬于人们头脑中的一把明亮的利剑，醒目刺眼，锋利无比，代表某种宏大和崇高，让人惊奇，令人畏惧。

心存敬畏，就不会做出过于出格的事，心中的野马就会受到约束。

心存敬畏，就会保持一份警觉、一种敏感，会发现生活中有很多令人惊奇的事物。

对于敬畏的研究，由来已久，无论是东方或西方，已经得到普遍认可。

孔子说：君子有三畏：畏天命，畏大人，畏圣人之言。这表明了中国人的敬畏观，很早就把敬畏作为一种道德更新的力量源泉。

科克·J. 施奈德是一位哲学博士、执业心理治疗师，他是美国存在主义心理学大师罗洛·梅的合伙者和继承人，是美国当代存在人本主义心理学的代言人。他提出，敬畏不仅是尊敬，而且兼有惊异和畏惧的含义，既拥有生活的艰苦磨炼，也有振奋和欢乐，是一种精神和道德更新的基本力量。

1. 敬畏是一种情绪表现

情绪是人们对外在世界认知内容的反应表现，取决于需求与满足的关系。它的反应急促而快速，大于理性思维的速度。情绪决定态度，态度会影响行动，甚至决定行动。敬畏是一种复合情绪，包括敬佩、畏惧、宏大、惊奇。

敬畏包含着敬佩，敬佩是一种积极情绪，主要指对其他人敬重而佩服。我们总讲肃然起敬，就是指敬佩这种情绪反应，快速涌上心头。敬佩作为一种复杂的情绪表现，与感激很类似，是一种高级情绪，不是原始的情绪，主要受认知和个人经验影响。

敬佩是敬畏的核心元素，没有敬佩的感受，当然就不会有敬畏。

当我们看到自己特别崇拜的人时，会油然而生出敬佩的感觉。敬佩的情绪多了，一个人的心态会发生变化，会变得谦虚。敬佩与谦虚是一对表兄弟，那些目空一切，骄傲自满的人是不会经常体验到敬佩情绪的。敬佩与感恩有些类似，是对极端自我意识的一种救赎和平衡。不懂得敬佩，极少感知

到敬佩，这样的人很容易陷入自我的泥潭，并且难以自拔，他的人生也很难获得幸福。

心理学做过研究，培养敬佩的情绪，是修复由于过度关注自我而带来心理不健康的途径之一。

我们这个时代，有些人越来越自我，越来越自私，物质生活在提高，社会意识在下降，个人痛苦并没有得到控制，抑郁症、焦虑症的患者增加的速度很快。

美国心理学家做过一项研究，20世纪60年代到90年代，30年间，物质条件与经济收入大幅提升，但是美国人中的抑郁症患者却增加了多倍。心理学家分析，这与从20世纪60年代开始的儿童自尊运动有关，就是过度关注儿童，一味地表扬，孩子们做出了一点点成绩，都会给予不恰当的表扬，这使得孩子们长大成人后，自以为是，过于自我，总觉得自己了不起，看不起别人。长期处在这种心理状态的人，生活的满意度就比较低。

其实，看一看现在中国的年轻人，作为独生子女成长起来的一代人，许多人的物质生活条件非常好，但是都不是很开心，其中的抑郁症患者也在增多。

敬佩是一种积极情绪，充满敬佩情绪的人，会觉得社会很光明，生活很美好，自己很有力量，生命很有奔头。敬佩意味着找到了学习和追赶的榜样，意味着人生找到了追求的目标。有了目标，就会产生力量，就会付诸行动。这样的人的心理健康指数就比较高。敬佩意味着一种思维方式，就是多关注别人的优点，从别人那里找到自己的短板，努力提升

自我。从心理健康角度看，敬佩是眼睛向外，发现别人的优点，确立榜样。敬佩的过程，是发现优点、学习榜样的过程，也是超越小我、提升自我的过程。

畏惧是敬畏的核心元素。这种畏惧与通常意义的畏惧有很大区别，他是对最高力量、对宏大事物的一种畏惧，是埋藏在内心深处，不敢越雷池一步的恐惧。如正常人对死亡、圣女对失贞、自由人对于监狱生活的恐惧。这种畏惧也是与宏大紧密相连的，畏惧到了顶点，会生出敬佩。这种畏惧是发自内心的，来源于人的意识深处。按照集体心理学的理论分析，人类从蛮荒时代走来，从原始部落开始就对自然灾害、野兽有一种天然的畏惧

宏大是敬畏情绪的基础元素，没有宏大的感觉，就构不成敬畏的情绪。宏大、壮观、威严的场面，会让人产生一种复杂的情绪体验，只有面对宏大与威严时，你才会惊奇，甚至有所恐惧。

惊奇也是敬畏情绪的基础元素，敬畏蕴含着惊奇的成分，人看到天上的彩虹，经历生命旅途中的种种怪诞事件，总会产生惊奇的感觉。当这种惊奇与神秘连接起来，就会有恐惧感产生，进而生出敬佩感。

敬佩、畏惧、宏大、惊奇四种情绪交织在一起，才构成敬畏。这种混合不是简单的叠加，而是相互交织，宏大、惊奇是基础，畏惧是核心，敬佩是结果。

敬畏的核心是畏惧和敬佩，基础是惊奇与宏大。这里讲的畏惧不是普通意义上的畏惧，是一种不能超越的畏惧，这

种畏惧的对象是宏大和庄严，畏惧的本身又蕴含着惊奇。

有人说敬畏意味着约束、意味着保守，其实，这是一种误解。敬畏的对象是庄严与宏大，是对终极力量的畏惧。在敬畏意识的土壤里，饱含着的勇敢的种子。当对一种绝对价值敬畏时，就会超越一般意义的畏惧，迸发出巨大的勇气。

2013年3月1日的晚上，昆明火车站冲进了一伙手持长刀的歹徒，见人就砍，见人就杀。造成了很大伤害，很多人面对此景都四散奔跑。歹徒当场被击毙4名。后来查明，这个犯罪团伙一共8人，其中还有2名是女人。

应该说，手握长刀、见人就砍的歹徒是令人畏惧的，人们的逃跑是下意识的正常反应，但是在这种极大恐惧中，有一些人的表现令我们敬佩。一名保安勇敢地向歹徒打了一棍子，后被歹徒一起砍死。派出所副所长张立元则对歹徒说，你们向我来吧。他和另一位同事把歹徒引向了自己。一位饭店老板娘临危不惧，招呼奔跑的人躲到自己家里。这些人超越恐惧，他们的表现有一种崇高感，他们表现也是真正令人敬畏的。

敬畏意识所指的畏惧对象是具有特殊意义的，应该是庄严、宏大的，甚至有一种神秘感，促使人去探寻，进而能产生惊奇感。这种畏惧情绪是发自内心的，来源人类的集体潜意识；这种畏惧合乎人类的基本道德，是不能超越的；这种畏惧孕育着神秘与崇敬，升华出敬佩的情绪。

这种畏惧与怯懦无关，蕴藏着探寻，面对令自己莫名产生畏惧的事物，勇敢地去探寻，在探寻过程中会产生惊奇感。

所以令人敬畏的事物是比较稀缺的，不是普通意义上的畏惧对象。敬畏主要与集体意识、最高价值、神秘事物、基本道德相关联的。

2. 敬畏与集体潜意识相关联

在我的印象当中，有一次比较恐惧的经历。

当时我刚满十岁，一个夏天的早晨，我从家里步行到学校读书。从家里到学校有两公里路程，其中有一段小路的一侧是一条小河，另一边则是庄稼地。那段路途的中间有一个坟头，每天走过那里，我都感觉有些惊恐。那天刚走过那个坟头几步，看见前面路中间，盘着一条长蛇，黑底白色的花纹，当时把我吓了一跳。我强鼓起勇气，轻轻地从那条蛇旁走过去。

那次经历在印象里很深。以后，我特别害怕蛇，看到之后，内心里总是涌起恐惧。

现在分析起来，这是人类的集体潜意识发挥了作用。

集体潜意识是心理学大师荣格提出的，是人格结构最底层的无意识，包括祖先在内的世世代代的活动方式和经验存在人脑中的遗传痕迹。集体潜意识和个人潜意识的区别在于：它不是被遗忘的部分，而是我们一直都意识不到的东西。荣格曾用岛打了个比方，露出水面的那些小岛是人能感知到的

意识；由于潮来潮去而显露出来的水面下的地面部分，就是个人潜意识；而岛的最底层是作为基地的海床，就是我们的集体潜意识。集体潜意识反映了人类在以往的历史演化进程中的集体经验。

人类是从丛林中走出的，从发现的化石可以证明，古猿人和蛇是有过很长共处经历的。从各种留下的俗语可以看出，人类是不喜欢蛇和黑夜的，即使从没见过蛇的人，也不会喜欢蛇，这正是人类的集体潜意识的影响的证据。

古代的人类部落有图腾崇拜的现象，图腾崇拜往往选取与人类息息相关的动物，而蛇是作为最广泛的图腾崇拜的对象之一。这更多是由于人类对于蛇的畏惧，人类把这种畏惧升华为崇拜，这样就会减少自身的焦虑，也是一种心理防御机制。

我们可以做一个试验。现在大多数生活成长在城市的孩子，没有乡村的生活经历，既没有亲身接触过蛇，也不了解蛇的毒性，但是把各类蛇的照片摆在他们面前，一定会让他们感到万分恐惧的。

这从一个方面证明，在人类的集体潜意识里，人是特别惧怕蛇的，这一惧怕是从远古时代遗传下来的。

2012年夏天，我和家人到美国旅游，到科罗拉多大峡谷观光。大巴车从拉斯维加斯出来之后，公路两侧都是一望无际的荒滩戈壁。大峡谷给我带来了很强的震撼。褐色的土壤、刀削一般的峭壁、深达一千多米的峡谷、最底层静默流淌的红色的河水，唤醒了我内心沉睡的敬畏意识，这是人类