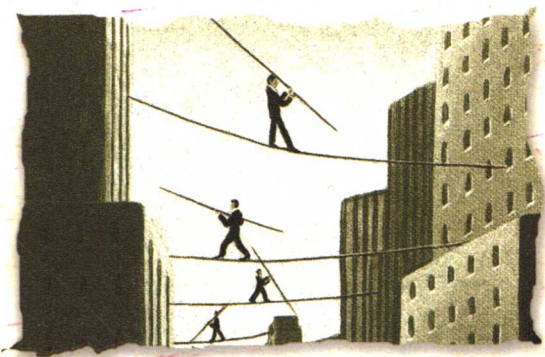


How ^{辉煌人生} to be fearless

何以无所畏惧

**变人生观为生死观
无畏者无敌
生存的最高境界**

拥有强者必胜的信念及强者无畏的精神
精神与行动的最完美结合



理 纯◎著

生死观不仅仅是以死见生，而且在怎么生的同时还要包括怎么死。相对而言，我们从小接受的人生观教育就有些狭隘了，光谈生，不谈死，很容易将人引入误区。

中国商业出版社

How to be fearless

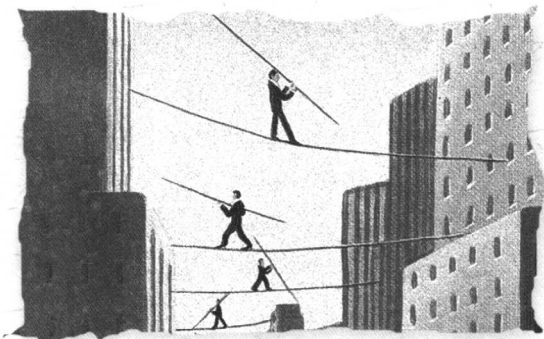
辉煌人生

何以无所畏惧

**变人生观为生死观
无畏者无敌
生存的最高境界**

拥有强者必胜的信念及强者无畏的精神

精神与行动的最完美结合



理 纯◎著

生死观不仅仅是以死见生，而且在怎么生的同时还要包括怎么死。相对而言，我们从小接受的人生观教育就有些狭隘了，光谈生，不谈死，很容易将人引入误区。

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

何以无所畏惧 / 理纯著. —北京: 中国商业出版社,
2005. 12

ISBN 7-5044-5457-5

I. 何… II. 理… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 131982 号

责任编辑: 刘毕林

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷

*

145×210 毫米 32 开 5 印张 80 千字

2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

目 录

自 序 / 1

第一章 师傅教对决——精神的修炼 / 7

武术心法的修炼

当今武林缺乏精神

一般精神的定义

精神的本质就是更加努力的境界

精神的体现是对待挫折的态度：执着

精神的体现是认真、不粗心

精神的体现是责任

努力见于平凡

只有努力的作品才能为人称道

社会需要人们对精神、物质的平衡努力

师父的话

评价中国足球(之一)

第二章 武家的生死观 / 25

人终归一死

人生就是天天向生命的终点靠拢

壮哉孟良崮

人生无常 昙花人生

生死教育是最基本教育，生死觉悟

是人的根本觉悟

变人生观为生死观

古罗马的十一制

战国期间秦军和项羽军的勇敢

武家生死观的真正含义

评价中国足球(之二)

第三章 生死观中的“死” / 41

托尔斯泰有关人生的迷惑

既然人终将一死，就应当去选择死的时间和方式

每人只有一次死的机会，多活10年20年没有用

死是为了实现生命的意义，人生就是

交棒接棒的过程

生命的意义在于永恒

人与动物生命意义的不同

何为不朽

马斯洛的需求论是动物需求论

赴死是人格责任的体现

应努力去寻找壮烈的机会

评价中国足球(之三)

第四章 高尚动机 / 57

燕王的伟大

燕王门客的环境应当是对话的环境，

参悟生死的环境

燕王的环境中应当有对生命意义的理解

燕王的环境中一定告诉了大家什么是光荣

真正的问题在于风险

燕王的环境中一定告诉如何接受风险

人从出生之后就有他的本分和使命

没有阶层，只有责任

追求生我养我的国家组织机体的光荣

和永恒是高尚的人生目的

国家需要曾国藩不需要袁世凯

评价中国足球(之四)

第五章 精进 / 73

何谓“精进”？

进不是一己之力

协同的润滑油——礼

身、心、气的概念

传统提升身心气的方式

精进需要利用你所有的“身觉”
精进需要通过你的平日训练提高“心觉”
气觉是精神的本能反应
信念需要充分利用你的想像力
信任可以通过过程变成信念
谈一点信仰
精进就是三合一的境界下的进
师父过断桥——剖析三合一之道
体验三合一境界的那一刻
师父对徒弟如是说
评价中国足球(之五)

第六章 呼吸的力量 / 93

师父眼里的少林
“无心”境界的本质
杂念是心觉的反应
呼吸的目的是：获得败中求胜的精神，使你挫
折时继续战斗
重要的是呼吸
深度呼吸的科学分析
腹式呼吸法的练习
禅定静坐准则
如何恢复身体的平衡

如何恢复心智的平衡

如何恢复精神的平衡

评论中国足球(之六)

第七章 反省修身 / 109

道德对于人们的意义

道德与法律的不同

道德意识的完善需要不断地反省

有反省才会有持戒，反省需要正确的

道德坐标体系

基督教的反省

中国的道德约束

适应于当今的道德需求迫在眉睫

通过本分反省激励自我

个省与共省

对下一代的教育

评价中国足球(之七)

第八章 控制恐惧 / 123

为什么会产生黄继光式的英雄

某些无畏来自于无知

人的三种本能的恐惧

大部分恐惧的原因是缺少训练

训练要一步一步走

传统对付恐惧的方法之一：重赏之下，必有勇夫

对付恐惧所采用的一种方法是督战队

敢死队

主动地开悟和努力才能真正应对恐惧

过山车的感觉和经验

评价中国足球(之八)

第九章 忘我投入 / 137

不全心投入就是灭亡——再看 74 师的覆灭

历史上的深刻教训

中国的道教文化特点

中国是讲究个人的社会

历史上个人文化误国的例子

中国需要能够全心投入的精英干部

什么才是全心投入——特洛伊战士的投入

影片最后的画龙点睛

评价中国足球(之九)

后记：精神的到位 / 149

自序

我以前不曾意识到人生是有尽头的，直到外公 80 多岁时，外公告诉我：他已经看到了他有限的生命的尽头。他对我说：人都是要死的，任何人都不能逃避现实。人应三十而立，四十不惑，五十而知天命。其天命之含义就在于要知道自己的生命是有限的。外公用了马克·吐温的一句话：了解死亡的人会更加坦荡与诚实。

外公生于 1908 年，卒于 1999 年，91 岁离开了我们，生平历经清末的君主立宪；辛亥革命；军阀割据；北伐战争；中原大战；五次反围剿；九一八事件；西安事变；抗日战争；解放战争；新中国成立；抗美援朝；“文化大革命”；粉碎“四人帮”；改革开放；走向小康。用他老人家的话说，是经历了中国从统一到割据，再从割据到统一，并不断完善壮大的过程。

照规矩，男人 80 岁以后还能颐养天年在北京就叫喜了。所以我们都为他祝福。但我知道最后几年他根本就不快乐，因为他老人家天天讲起他这么死没有意义，莫若战场马革裹尸还。再过十年除了亲属以外不会再有人记得他了。我们天天劝他，并为他老人家的长寿而高兴。

但同时，外公所谈也使我们增添了更多的思考。

外公一直以自己身为中国人而无比自豪。中华民族上下五千年的历史文化精华已经深入他的骨髓。从小他就教育我们要有民族自豪感和民族归属感，也爱跟我们讲述仁人志士为国为民英勇献身的故事。

说到英勇献身，外公总跟我们提起黄继光、董存瑞。黄、董二位烈士的献身让人印象深刻。一位奋不顾身堵枪眼，一位舍身成仁炸碉堡。真不知在如此关键时刻，中国有多少类似的无名英雄。正是这无数无名英雄的威灵，才是我神州八年抗战打败日本，抗美援朝战胜十六国联军……一路凯歌的真正所在。没有他们的光荣献身，就没有 960 万平方公里之统一新中国。

真的不知道黄、董两位烈士在英勇献身时是怎么想的，从小没有人告诉过我。后来在大学里学习了弗洛伊德的哲学，谈起人的死亡本能，但怎么套也套不上。再用别的理论仿佛就更没边了。他们知不知道会死？明知会死怎么还能有这么大的勇气？勇气何来？

外公还喜欢提起两千多年前荆轲刺秦王的故事！荆轲受燕太子丹的指派刺杀秦王嬴政，明知必死无疑，却慷慨赴义，谱写了“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还”的动人篇章。据史料记载，秦王嬴政，东方六国有无数人想刺杀他并付诸行动，可他们连秦王的面都没见着就死于殿外，惟有荆轲凭借着超人的勇气和才智竟能

追杀秦王于大殿之上，也许这正是荆轲拥有如此盛名的原因所在！

我也曾听法院的法警说：当宣判一些罪大恶极的罪犯死刑的时候，那些双手沾染鲜血的歹徒往往双腿发软，有些还大小便失禁。因为死亡带给他们的是莫大的恐惧。与荆轲的大义凛然形成了强烈的反差。

面对死亡荆轲有这些恐惧吗？应当没有！尽管他知道自己已经是必死之人，但他绝对不会两腿发软。否则他永远走不到秦王身边。应当说他毫无恐惧，沉着镇定。

前后两者区别甚大，都是物质上的人；都是必死之人。为何前者明知面对死亡，仍义无反顾、视死如归？后者却缩首畏尾、贪生怕死？区别只能有一点：后者未能不惑，前者早已接受死亡，因为他知道每个人只有一次死的机会，要死就要死得光荣。两者处于完全不同的精神世界。荆轲拥有的是一种超越物质拥有，不受物质影响的精神。这就是荆轲勇气的源泉！

国人总说：人生就这么一辈子，要好好珍惜。在我们这个社会里，比较忌讳谈论死亡这个话题，多活几年是平凡人的追求，但这平淡的人生早晚会历史遗忘，独有像荆轲、专诸这样的英雄方能流芳百世。过了100年谁还会记得您是多活了5年，还是20年。

人类历史源远流长，我们活着的这几十年只是其中一个短暂的过程，只是一个接棒交棒的过程。怎样才能

让这个过程变得流光溢彩？这个问题也一直困扰着外公，当他通过自己的苦苦思索得出答案时令他欣喜万分，同时也令他意识到自己存在的意义。从那之后外公的气色一天比一天地好了起来，不见了郁郁寡欢的落寞，变得神采奕奕且精神矍铄。外公说，从思忖中他知道了一个风烛残年的老人的生存价值，那就是要把自己毕生的心得体会留给后人，让他们从中受益，得到启发，少走弯路。

外公向我们提起最多的是红军长征的故事。他总说在那般艰难困苦的情形下徒步走完两万五千里路程，换作其他任何一支军队都难以完成。是什么令这支同样拥有凡人肉身的军队得以走完这段常人难以想像的旅程？外公终其一生都在寻求问题的答案所在。他意识到这些杰出人物所以能拥有常人难以企及的境界，甚至不惜付出生命的代价，是因为他们拥有强大的精神动力。

外公还对佛学颇感兴趣并有着自己独辟蹊径的见地。佛经太多了，多到也许你用一辈子的时间也读不完。而且不同佛经彼此之间也有很多矛盾。其中多次提及释迦牟尼在菩提树下开悟的故事，他在菩提树下到底想到了些什么，又得出了什么样的结论，以至于能够使得他茅塞顿开，立地成佛？佛经对此仅一笔带过，并未究其原因。外公认为释尊开悟是因为他领悟到了生命的意义，那就是人生是有尽头的，所以每个人都要努力的活，力

求达到极致，让生命之花开得更加绚烂。也就是说做任何事情，不论是凭借什么方法、技巧，或是工具，都比不上人的内在精神及态度来得重要！只有精神，才能让生命之花璀璨夺目！

精神将使人类摒弃自私与狭隘，变得崇高而伟大，赋予人性光荣和骄傲的光环。

在我们的社会里，谈论死亡这个话题几乎成了禁忌。但是死亡却是我们每一个人无法回避的现实。所以，想再申明一下，本书中将传递给你们的信息，以及其中的道理，都是先辈们告知于我们的。希望你们在读完之后，也能同样获得信心和力量。

第一章

师傅教对决——精神的修炼



刘师傅，这位河北大枪李青的传人，也同时是抗战英雄节振国的传人，在今天，对他的两位最得意的弟子进行武术方面的指导。二位弟子恭敬地行礼之后，也知道了此刻非同一般，因为师傅要传授给他们的是武家不传之秘：武家心法！师父说掌握了“心法”就可以无所畏惧。

他们以前总是听师傅提起：狭路相逢勇者胜。胜利者是论武艺吗？他们两人的武功是师傅的弟子中最出类拔萃的，为什么不是狭路相逢技者胜？为什么不是狭路相逢武者胜？这个勇是什么意思，勇自何来？

师傅从一个罐子中取出了一只螳螂，轻轻地放在地上之后，师傅用一支小小的木棍对其轻击，看那螳螂，向着小木棍冲了过来，之后被掀翻，但它翻过身来继续冲击，再被掀翻，还是冲击，直至精疲力竭。这时师傅讲话了：这就是螳螂之勇，螳螂什么都没有，没学习过任何武功，没有任何器械，但它不屈不挠，拼死奋进，有螳臂挡车之勇！