Dr. David Shu / Vice President – D.S.D. Consultants Group
Ph.D MBA DMS AHKMA AIOC ACFA FMBA Canadian Registered Practising Accountant / Chartered Manager / Certified Risk Planner (HKU) / Certified Hypnotherapist (IMDHA-US) / Clinical Hypnotherapist CACHE-US / Chinese Nutritionist (China)

在社會上，每一個人有他(她)個人的活力，而活力有分成內在的活力及外在的活力。內在活力如精神上的內心世界，在心理範疇中，如俗語中我們常常說出做一件事有否心機去完成一件事。而用心去完成一件事或幫助別人去完成一件事是內心世界上最快樂的一件事，而對方接受了我方的認真(有心機)的工作態度時，也感而欣慰。大家知道這件事情是用心去做。

至於外在的活力是體能的活力如體能不足，雖然有心，但體能無力，也很難完成一件事情，故在任何情形下，內外能量要同時兼顧。故體能訓練也成為我們其中的一部份的學問。有些學者去做西方的 Gym，如打籃球、足球、舉重、跳繩、Yuga 等體育，以提升體能力量、以便應付日常工作。但在我的心目中，既然要學體能訓練，不如去學一些比較實際的訓練，於是曾與朋友商討何種運動，學了之後能實際發揮 整體活力的效果。

經朋友的討論後，則整理理論如下：
1. 雖然現在是文明社會，無論在學校或現在的法律指導下常常提醒我們要守規則，無論發生任何事，有警察或法律保護，故不要輕舉妄動。
2. 就算你有體能反抗，也是以暴亦暴，否則社會的秩序就會亂起來了。
3. 以上的言論對嗎?
如要研究此三點，我朋友從以下各方面的法律觀點去解釋一下。

我朋友根據此點，以地區(域)的法律解釋:
在英國的法律管理下以上的觀點的確是對的。英國法律說出凡事有法律解決，在社會上，維持此法律有警察維護。
而且也強調自己以武力執法，似乎有點以暴亦暴，社會就會亂起來;而他們最嚴重的法律就是械鬥，由以槍械等。故有槍械是刑事責任。在英國裏，有些地區連警察也不帶槍。

但在美國就不同了，在美國人的心理中，市民是有其天職法律是可以有槍械(當然細節是要領牌等等嚴格手續)，但有槍在手，在他們美國人心中是天公地道的事。

為什麼呢！因為美國立國是以開墾地方為立國之本，如人民開墾了一塊地方就成為他自己的地域，當政府未有派人到來保護你的時候，你自己可以以自己的方法保護自己，最高境界是可以用槍去保護自己。

故在美國國土’transpass’潛入他人家園，如主人用家中的長手槍向對方開火，其在法庭上的解釋藉口是保護家園是無罪的。

故你們可以感覺到當你去敲西方人的門，他們就在門外對你說話，不容許你踏入他的屋，直到他邀請你入屋才可。
不同東方人，他們將身體移開，自動地讓你踏入屋玄關地而談話。

故美國近期發生了很多人用槍傷人的事件，力主不准私人擁有槍械並不成功，因為他的思想根深蒂固地以體能、武力保護自己的家園，只不過批准擁有槍械時，手續完整一些。

故此在以上的論點，當我們在某情形遇到類似的或接近暴力的行為，而警察又沒有到來，在呼救無門之下，何似保護自己呢？

而且在古代的學術訓練中，孔子也教人六藝，射御、書、數、音樂等…，而射御就是現在的體能訓練。
而在陰陽學中，有所謂『山術』，山術即是隨『山』而走，故要體能，山中遇到虎狼、賊盜，就要力抗，以保護自己的能力要強。
而中國人有一句名言：『秀才遇著兵，有理講不清』

如能訓練成允文允武也是人生最好的目的。
以上言論，要訓練體能就要選擇一些實際的訓練去學習，如西方的Boxing、拳擊，東方的功夫學，在東方的體能訓練學中，以養生及技擊為主，各項的功夫有自己的特長，這是無可厚非的，但以符合現在社會人士，似乎是太極及詠春拳比較合適。

當然學武者不但能以武德為主，也要配合現在的社會需要為主。如李小龍由其學習的詠春拳，以自己創成截拳道，及其哲學思想、做人道理，成一代宗師，其中的訓練及其人生哲學，成為我本人立意去學習之本。

但找了很長時間，似乎未有人能將此點融會，但幸運得很，經朋友介紹認識了董博士的 RT 詠春潛意生命力學，於是立意去體會及學習，而其主要目的是以 3S 為原則，完成以下各種科目訓練，再加上工商管理學的臨牀教導，使我有更加深入了解拳擊及管理學的精心融會。

如何訓練自己？
筆者曾與一位朋友討論過，其結論如下，而筆者就以下面的格言開始自我加強及訓練
格言曰:「狹路相逢，勇者必勝」
意思是當遇到敵人時（又比喻遇到困難時)，在很窄的地方（如遂道，沒有逃避處）向前撞及有力量的勇者必獲勝。
亦比喻有力量發動攻勢者，而得先機，攻勢一氣呵成直擊敵人（或困難)，使敵人無從應付或追擊，也比喻困難地方會在短時間不會改變或變質，從自己擁有力量下立刻解決。

第二點是從何種學術或學問在很 Condense Time（即很密集時間內）得到此力量精粹呢？很幸運下，我朋友介紹董博士所教導之 RT 詠春潛意生命力學，此訓練不但能增加個人體力，也能增加個人管理學，其精粹以 3S 為主。

而我永遠用自己融會了 Dr. Tung 之教學後，用自己的記憶方法列下心中是：

（ C I D 中文為警探）

C　　I　　D

Self Confidence　　Self Improvement　　Self Defence

自信　　自進（精進）　　自衛

I_____I

結論：

(1) Recognition　　認同
(2) Self　　提升自我
(3) New intelligent　　新智慧
（我見：實力）

從 Dr. Tung 所教的特色，我自己感到自信的方法由下列各經此學術及練習而領悟得到。

牛頓力學的居安思危、居危思安
而變成居安思危，居危「得」安
而得為(成果)，因從 Dr. Tung 的「思」(想)而實行「得」到的，組合東西就是自信、自強、自衛。

在實習中 RT 詠春之特式，用於管理學上

1.Position 位置
即取敵之必所救也，使敵受創後，不能反攻
2.Combat by shortest distance
爭取最短距離進攻(中線搶攻)
意即從不利的位置(Position)以最短的行動爭取有利位置搶勢反攻
3. Inch combat by soft tendency against enemy’s fire
以力打力(捨力)以柔制剛
以來留去送之力量,借力打力的方法而作戰(我見此點是以個人的社會工作經驗而定)
4.寸勁(Inch-Power)
以自己最長處攻敵人的最短處,而在寸分之距離或時間出擊
5.自然反應(reflex action)
在商場上,每一件事要有警覺性及自然反應快
例:人無我有→自信心
　人有我好→自強(半有進)
　人好我變→即應變能力
此點才是人生的精粹

而 Dr.Tung 所教導是孔子儒家最高境界
仁智勇之三達道
仁者不憂---有實力有自信,何憂之有
智者不惑---有體能及智慧就不惑,故什麼引誘也看清楚
勇者不懼---狹路相逢,勇者必勝,及居安思危,居危得安,何懼之有關
此為 3S 的思維特破及得到練習後,會合我國孔子六藝的儒家之教學以達成以上之三達道