



修行是修自己

修得好

未必行得好

行得好

一定被修过

修行是向内求

只有把自己搞定了

或许

能对别人有所帮助



《我们共同走过》丛书 叁

北京大学产业与文化研究所“2015 公益课题”

修行笔记

诚意正心修身齐家

庞 坤 / 著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

修行笔记：诚意正心修身齐家 / 庞坤著. -- 北
京：当代中国出版社，2015.10
(我们共同走过)
ISBN 978-7-5154-0636-7

I. ①修… II. ①庞… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 233580 号

出 版 人 曹宏举
责任编辑 叶敏娟
责任校对 康莹
装帧设计 姚洁
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱:ddzgcb@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572264 66572154 66572132
市 场 部 (010)66572281 或 66572155/56/57/58/59 转
印 刷 北京润田金辉印刷有限公司
开 本 640 毫米×960 毫米 1/16
印 张 10 印张 1 插页 70 千字
版 次 2015 年 10 月第 1 版
印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷
定 价 27.00 元

版权所有，翻版必究；如有印装质量问题，请拨打(010)66572159 转出版部。

序

文字铺就的修行之路

庞坤本是一介武夫，但遗憾的是他没有当过兵。从小身体好、力气大的孩子，在处理问题时，比较容易扬长避短，选择简单处理，一锤定音。这样的孩子，常常会给家里惹一点事儿，也很正常。

拳头大，往往可以迅速解决一些君子不易解决的问题，所以，这样的孩子，犯不着去训练吵架的能力，而且，如果正好生活在 20 世纪 70 年代的中国农村，这样的孩子往往会被父母推到体育专业的发展道路，因为这是当年解决“农转非”户口的捷径。庞坤走的正是这条路。1989 年，他 14 岁进入四川南充市杂技艺术团，准备吃专业杂技演员这口“皇粮”；1990 年因母亲改变主意，被领回家继续读书；20 岁以高考体考武术专项满分，考取重庆涪陵师范高等专科学校，攻读体育教育专业。当然，走在这样一条路上，一个孩子所经受的皮肉之苦，一般的父母是不忍得知的。

不知是庞坤前世与文字有缘，还是今生受到太多“四肢发达、

头脑简单”的辱骂，总之，他心里憋足了劲儿，要让自己变得“文学”起来。尽管他一直都不曾拥有过一个“文学青年”的圈子，但无论是在涪陵师范学习，还是毕业后在浙江一所中学当老师，抑或是在武警总部散打基地担任跆拳道教练，以及后来在深圳创业期间，他一直没有放弃对文学的爱好，纸笔不离身，坚持写一些只供自己阅读的感言和长短句。

2000年1月，“头脑简单”的庞坤，被自己很信任的一位学生骗到了深圳，说好是月薪不低于3000元的工作，其实是做传销。当时他在学校担任政教处处长兼保卫处处长的月薪才1200多元，校长的工资也只有1700多元。每月起薪3000元的诱惑，还是很有吸引力的。由于鲁莽地选择了“私奔”，当发现受骗后，他实在没有脸再回去上班，只好留在了深圳从零开始，打工谋生。

转眼18年过去了，想想自己现在已经有了数千万的个人资产，庞坤还会不时想起那位“引领”他到深圳的学生，着实想见上一面，感谢一番，但又担心人家惧怕他的拳头。

夫唱妻随，同样是学体育的妻子（大学时体育系的“名花”），为了能一直在一起，避免两地分居造成隔阂，只好也离开了那所中学，追随丈夫来到了深圳重新找工作。

最初的岁月，自然是艰难的，因为这是人生的一次完全没有准备的被动转型。大约奋斗了三年多，夫妻二人的存折上，终于有了10万元的存款。便开始注册公司，开起了夫妻店，在深圳的一个桥底下租了间小房子开始创业。

而正当此时，庞坤偶遇了曾经恋爱的女同学。女同学身价自不

必说，开口就提出：“付20万现金给你妻子，买她离婚。”20万现金！这对于2004年已经29岁的庞坤来说，不是个小数字。

妻子很快就感觉到，丈夫一段时间以来一直是兴奋加恍惚，出门时的神情与往常不一样。于是，开门见山追问缘由。庞坤只好从实招来。妻子说：“如果你是个东西，20万我愿意出手。”庞坤立马回答：“我不是东西！”话一出口，感觉不太对，立即改口：“我是东西！”又觉得不对……这话怎么说的？他自己也蒙了。一个成熟的男人，难免一时发混，但在大事面前，一般不会去做没想清楚的事。庞坤终于想起读大学时对“系花”的承诺和共同构筑的梦想。

不久，庞坤和妻子走出了创业期最艰难的日子，并展现了他们在经商方面的才干，事业蒸蒸日上。有了钱之后，庞坤回顾那段经历，彻底明白了：自己即使是东西，也不能只卖20万。而妻子一开始就很清醒：如果庞坤不是东西，先拿下20万，也值！

有了钱的庞坤，有两个爱好：一个是到处买房子，还有一个是参加了“狮子会”，开始做慈善。因为他本来就是一个善人，吃过很多苦，看不得别人受苦。

庞坤还是一名游泳教练，还考得了广东省水上运动中心《救生员资格证》。在小区游泳馆里，他常常主动教人游泳，分文不收，图一个结缘。2012年上半年的某一天，庞坤遇到了深圳002号志愿者兴旺，经他悉心指点，兴旺的自由泳水平迅速提升，而且不再那么气喘吁吁。为了感谢庞坤，兴旺推荐庞坤参加北大公益讲座。于是，有了2012年11月11日在深圳市少儿图书馆，与北大公益讲座的第一次相遇。从此，庞坤与北大公益讲座结下了不解之缘。

2012年11月至今，庞坤跟随了100多场课程，主持了50多场分享会，上台主讲了10多场一阶和二阶课程，并写下了20多万字的修行笔记。曾经希望自己能够成为“四肢依然发达，头脑不再简单”的庞坤，而今立下的目标是：让自己从生命走向慧命，从分享会主持人，到课程主讲人，续而成为一个能够“以自为师”的修行人，他的每一步都走得十分扎实。

庞坤的文章，最突出的特点是真实。对生活，他越来越有觉察，往往能够从一个全新的角度，观察生活中很平常的发生，并找到其中对生命成长有益的启迪。他粗中有细，常常能够洞察生活的细微之处，看到一般人不容易看到的细节，并从中挖掘出事件后面的深刻含义。

庞坤的文章，是平静的，是朴实的，没有哗众取宠，也没有大道理，他给你娓娓道来的故事，都来自于生活，来自于身边的发生。就像是跟你唠家常，那样的真诚、那样的坦率，仿佛让你身处一个没有喧嚣、没有功利、没有防范、没有冲突的原生态环境。让你觉得作为老百姓，我们本来就应该这么活着。

两年多了，在我的“威逼利诱”之下，庞坤坚持笔耕不辍，终于写出了20多万字的分享文章。这次我帮他从中选出了近7万字结集出版，通过这些文字铺就的修行路线图，读者可以看到一颗真诚的心在北大公益讲座的平台上，是如何一步步从听众走上讲台，从深圳走向全国，并去到日本，一路上他是那么甘心情愿地为别人服务，并且到达了享受付出的境界。

尽管对于这本处女作，庞坤一直表示惶恐不安：“有没有人愿意

读我的文字？”但我还是鼓励他：“如果你的这本书可以成为一块砖，让更多的北大公益讲座志愿者，踩在这块砖上，写出属于自己，也属于这个时代的作品，这也是在做功德。”

对于这样一位志愿者，这样一本书，我当然是要写序的。

郭梓林

2015年7月10日



目录

序 文字铺就的修行之路	001
海南呀诺达纪行	001
分享是一种精神享受	004
我的第一次	006
最珍贵的礼物	008
梦同，待不同	013
这一次，我们真的在一起	015
如何在一起	017
打破自我	019
它要告诉我什么	023
谁拯救了谁	027
下“出租车”时你会哭吗	030
教育孩子，父母究竟该怎么做	036
破相重连 有缝没痕	041
搞不定自己	046

050	你有没有外遇
053	圆融可以这样
055	下辈子还做你女儿
058	大西南，我们来了
061	十个汤圆
064	心的乐园
067	见证
069	真正的学习
073	心跳
075	信任
077	周末的力量
079	成功
082	学长情
085	与女儿一起成长
090	不争是慈悲
092	期末考试怎么了
095	一件“大事”
098	笃初慎终
102	从前慢
104	致岳母
107	孝，原来可以这样
111	看与待

人生需要自我导航	115
纯真的力量	117
良药无须苦口	119
保卫学习的“胃口”	122
洗澡	124
我们的未来不是梦	128
自己不去做，没有人能帮你圆满	132
爱，需要尊重	137
功课，你要一次 OK	139

后记	145
----	-----



海南呀诺达纪行

2013年7月25日至30日，我随北大公益讲座志愿者团队，在呀诺达国家5A级雨林文化旅游区生活了五天，参加了一、二、三阶共八场公益讲座，感慨良多，留下这段文字，以备温习：

相约才女林彤	牢记三阶礼物
一路欢喜相伴	朗诵我是小河
出发满怀期待	此行真实不虚
以为帮助别人	实则成就自己
四天八场课程	学长体格强悍
探究其中奥妙	源于真心利众
伙伴自律顺从	随遇而安修行
打开慧眼见真	全程欢心喜悦
高人张涛高论	经典深入浅出
感恩成长经历	助人才有力量

呀诺达好模式 好文化真雨林
严肃紧张活泼 团结感恩付出
思想统治企业 流程执行到位
唱歌跳舞口号 手势队列服装
整齐划一震撼 坚持创造奇迹
顿生敬佩之心 看到自己欠缺
五年神速发展 善行文化惊人
廖智励志生慧 极致坚强温柔
尼克大难不死 打开命业之门
学长深情飏泪 感动铁汉真男
张总淘出心窝 更显自己智慧
庞坤听到三阶 仅懂课程一角
看到伙伴变化 惊喜讲座奇妙
于利完美朗诵 我是一条小河
林彤打开同伴 功在一八四零
育晟再次大悟 承诺及时尽孝
隋弟高大温柔 开始动口提笔
唐岚朗诵主持 已至随心所欲
李享迷惑渐醒 知行合一专注
张迪歌声缭绕 感动天下善人
林强大汗淋漓 学长棒喝效率
王博博览群书 渐渐谦卑躬行
贾飞独具慧眼 世界这边独好
马琴妙语连珠 用心启迪家人
潇涵带病付出 心生怜悯感动

文慧事无巨细 爱己爱家爱人
大厨分享接生 感动全场男女
国芳诉说承担 强人泪洒温柔
小厨分享生动 你笑我就幸福
男女林彤上场 欢笑窜出门窗
人人感谢公司 个个感恩领导
努力工作尽职 爱国必须敬业
睡眠不足难得 珍惜你我瞬间
依依惜别三亚 温情永存心间
一路同行公益 游学大千世界
敬畏学长大愿 志愿随行静修
幸福揣在心田 不知从何而来

2013年8月2日

分享是一种精神享受

2013年9月1日，我从早上9：00开始就很兴奋，一直到18：30，分享会圆满结束，带着满满的收获和喜悦回到家里。

没有想到，自己又一次被感动，伙伴们也被感动了。报名76人，来了62人，有14人因为各种原因没有到场。这些伙伴都是心甘情愿过来的，一切都是自愿去做。事先，我们理直气壮地给朋友打电话，邀请他们参加分享会，因为我们纯粹、纯洁、纯净。我知道，世间很多事不能勉强，只要我们不断修行，提升自己，“用我们的做到，证明我们全部的说，是真实不虚”，就一定吸引更多的人与我们同行。

分享会结束后，我和伙伴们在晚餐时继续分享，依然还是那么精彩。我告诫自己，必须多多付出，才对得起大家的认可。

学习的路充满坎坷和荆棘，活到老、学到老、做到老，我愿意和大家在一起，不断超越自我，共同成长。

在结束时，我问大家：今天有收获的请举手。瞬间大家全都举

起了手。那一刻我真的被感动了，我的眼眶湿润了。我知道下次分享会大家只要有空还会来。因为被自己感动、被他人感动，是一种精神的享受。

共同收获一份成长，共同得到一份幸福快乐，共同承担一份大爱，共同分享自由自在、温馨美妙的时光是分享会真正吸引人的地方。

伙伴们，你们真的好棒，我爱你们！

2013年9月1日

我的第一次

我生命里的许多第一次，很多已经模糊不清了。2013年10月18日上午，这是我一生难忘的日子，这一天是我走下中学讲台13年后，再一次重新站上讲台，还是站在了江西财经大学经济信息学院的讲台上。这一次登台将载入我生命的史册，成为我人生最宝贵的一次经历。

梓林学长一再鼓励我走上讲台：“庞坤这其实就是你的命业啦，你一定行的！”这句话，我足足思考了半年，为此准备了半年。孔子说：“三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而随心所欲，不逾矩。”三十而立，我做到了。我今年38岁，就知天命了，是不是有点过了？

从我的内心来说，我真的想要有这样一次突破，我知道这是我灵魂深处的渴望，是我脑海里真正想要的。

当我站在北大公益讲座的讲台上，第一次完成《生命的特征》的分享时，江西财经大学200多位同学快乐了，我快乐了，梓林学长露出了欣慰的笑容。志愿者伙伴们在休息时过来和我拥抱，我终