2009年唐山灤南全國企業家及各界人士分享交流論壇〈落實弟子規
做好中國人〉—交流分享（五）　　張龐然女士主講　　（共一集）　　2009/7/23　　中國河北唐山灤南渤海國際會議中心　　檔名：56-022-0004

各位長輩，各位貴賓、老師，各位學長，大家好。首先藉本次論壇的機會，我深深的感恩，古聖先賢給予我們深遠的大愛；感恩為中國傳統文化的推展，付出的每位老師；感恩此次論壇給我這次機會，與大家分享，深深的感謝。我成長在吉林省一個地級市的幹部家庭裡面，從小無論是在幼兒園，還是在小學、初中、高中，一路上我是老師眼裡的好學生，是他們心中一個聽話的女孩。一九九０年大學畢業以後，我分配到家鄉的電視台工作。從那開始，從地方到中央的一級媒體，我工作了十幾年，做了十幾年的新聞工作。在這工作中我要強、我好勝，我不甘人後，在這十幾年當中，我曾在黨報黨刊工作，由於工作的機緣，採訪過許多國家的政要。也就曾經在十年前的這個時候，那個時候是五十年的大慶，在一位副總理的簽批下，當時我負責策劃了一個比較成功的欄目，叫做「輝煌五十年－中國績優企業」。曾經因為這次機緣，而採訪了許多國內知名的，國有大中型企業的老總，在工作上取得了一點成績。又由於特定的這種家庭生活的環境，就養成了很多自以為的這種優越感。那這種優越感在我今後的人生中，給我過許多的傷害，不懂得為人是應該謙和的，不懂得為人是應該踏實的。而覺得走到哪裡一片讚揚聲，這是理所當然的、是應該的。而這一點給我帶來的影響，是我後來所難以估計和預料的。

在工作了一段時間以後，就是在那做了這個新聞工作期間，那

個時候我的我慢心，那種驕傲的心開始膨脹。在這期間，我記得有一次，我隨同我們的總編去澳門採訪。當時我是受澳門中華總商會的理事長，徐世元先生的邀請去澳門。那是在江西採訪第八次八屆常委會議的時候，結識了徐先生，那次徐先生和澳門的特首何厚鏵一行，理事長徐先生他熱情的邀請我到澳門。我當時以為邀請我到澳門的話，是因為只是邀請我。回來的時候，回到北京我左思右想這件事情，邀請函已經到了，徐先生說如果有可能，請妳把妳的父母一起帶來澳門。當時我的心情，是為了我工作和事業上的進步，我沒有把父母帶到澳門。反而我就對我的領導說，我覺得我應該陪同我的領導，我陪同我的領導一起去澳門。這樣第一能表現我對領導的恭敬，第二我可以在一路上跟她有所交流，對日後的工作也會有好處。可是到了澳門以後，我記得在澳門應用行程是將近十天的時間。在將近十天裡面，接待方以各種各樣對待嘉賓的這種待遇，來對待我們。但是我這一路上的這種表現，現在想起來真的是非常的慚愧。我對待總編的那種狀態，那種不夠恭敬的表現，時時刻刻在每個場合，見到的每個人，我都是自己在前面，總編在我的後面。我當時是沒有意識的，我不知道我那是有錯。

特別可笑類似這樣的例子，我記得還有一次到拉薩去採訪。我和我們總編，還有一個總編的祕書，我們三個人一行，從北京轉道去成都，然後從成都去拉薩。在到了拉薩以後，大家的高原反應都非常嚴重，我不顧及總編的感受，不是設法去照料她。而是自己覺得自己漸漸好了以後，就開始到拉薩每一處自己想去的地方，也不顧及工作領導的安排，就開始做自己想做的事情，選一選自己喜歡的古董，然後去一下風景優美的地方，名勝古蹟。我的散漫和這種驕傲不斷的在膨脹，我不知道恭敬領導。這一點一滴的，直到回到刊社以後有一次，我記得在會議室，領導，我的總編找我去談話(我

的總編是位女士)，現在回憶起來，她對我的這分包容和愛護，是非常讓我感佩的。但是我記得在那個時候，我在會議室，因為一點工作上的小小不如意，覺得領導沒有厚待自己，就跟領導吵了起來，而且聲音極其高昂，面色極其憤怒，所有的瞋恨心在那一剎那開始爆發了，如火山一樣。

在我的心裡，我覺得我從地方到北京，因為看了一場電影，我記得那是一個「天雲山傳奇」裡面，叫做洪學敏的演員，演的這樣一個角色。那個時候是在我所處的地委大院裡面，他演的記者的樣子，至今還在我腦海裡深深的打著烙印，是那麼的美麗、那麼的漂亮、那樣的灑脫、那樣的自由。那時候我八歲，這世上還有一種職業叫做記者，他們可以無憂無慮、無牽無掛的，可以天馬行空。我想這種職業，小的時候我還在想，地方僅僅從一個收音機裡面，聽到了「北京時間7點整」。北京是那樣的一個地方，我想如果大了我要到北京去，去北京那樣的一個首都，首都是個什麼樣子？當我終於做到了中央一級媒體的記者的時候，我那種膨脹、我慢，最後到了極點。我覺得我所得來的，這些榮譽和我所做出的成績，都是由於我自己的才能所致。我是有才能的，所以領導必須用我，你用我，你也得用我；你不用我，你沒有別人可用。這種驕傲和我慢心在這種狀態下，我舉了這幾個簡單的例子，只想跟大家分享一下，做一下介紹，介紹一下我當時的這種心境。就在這樣的情形下，我帶著這種強大的我慢心走入了婚姻。

在二００二年我遇到了我的先生，我學習傳統文化是在從遇到我的先生開始的。他是一位研究歷史學的博士，對中國傳統文化有著相當的了解，但是我那個時候對中國傳統文化一無所知。由於在此之前我都自由慣了，不想走入婚姻，如果不遇到他，我想我可能不再走入婚姻。這種自由很舒服，我記得我一年當中只做過三次飯

，從來沒有用過煤氣，這三次飯還是用通電的這種馬勺炒的菜。其餘的時間我是怎麼樣生活過來的？只知道每一天都在忙。最忙的時候，我記得五十年大慶那一年，我這一年在天上飛了五十六次，平均合一週一次，以這樣的速度。可是心境的這種狀態，有一些微妙的變化，因為當時我在地方的時候，我覺得如果到了北京這樣一個首都，那我所見到的應該是我期盼的。我採訪的對象也都是或政要，或商業界的擁有財富的這樣的成功人士，我想他們在我心中，應該是非常快樂的。而我的價值觀，我覺得人只有擁有了成功的這種狀態，內心就會充滿快樂，一個非常簡單的認知。可是隨著我對他們採訪的深入，我發現我見到的，真正從內心而生發出快樂的人很罕見。那我的這種價值觀，幾乎在很短的時間內就顛覆了。

因為我如果繼續努力下去，我那個時候的單體的發稿量，和在我的同行當中我已經做到第一。再往下做，我繼續下去還會擁有什麼，我不知道，我感受不到幸福，我不知道幸福應該究竟怎麼樣獲得。我不知道維持原有我的價值觀，是不是能獲得我期待的幸福？因為那個時候，我始終秉承是我的母訓，而我的母親她在兩年前退休的時候，她是在地級市的人大副主任的位置上退休的。從小她的生活很苦，一直以來，她憑著她自己的這種堅強，然後做到領導崗位上，一直以來我是她的驕傲、我是她的自豪。我記得那個時候在地委大院，也像我們這樣的一個禮堂裡面，看電影的時候，如果大家都坐好了，我的母親從後面進入，當她領著我走到前排的時候，她在感受著大家行注目禮，我是她的驕傲，她一直期待著我能比她做得更好。所以一直以來有一句話，叫做「青出於藍而勝於藍」，因為她的名字當中含著一個蘭花的蘭字，而且我的名字是她起的。我的父親姓張，母親姓龐，我叫張龐然，久而久之，朋友們叫我的名字的時候，就會叫成龐然、龐然。我後來漸漸的大了，我知道母

親的期許，她希望我成為一個龐然大物。

而這個名字我覺得我承擔不了，我覺得我沒有這樣的承載能力。所以我過後的這種生命的波折與曲折，我隱約的感覺，似乎都與這種名字有關係。還有就是我的母親她對我的這種期許，我漸漸覺得做不到，我覺得我無論怎麼樣去努力，也不可能做到我母親那樣。我沒有她那種平衡力和自制力，我相對她，我是感性的，而且我大學時候學的是美術專業，可能由於學藝科，在骨子裡面的那種浪漫，期待著自由，愈來愈給我的一種生命有著一些影響。當我的價值觀顛覆了，做不到我母親的期許，我開始特別的難過。然後有一個階段，我的身心特別疲憊，承受不了那樣的壓力。我就得了，我昨天從胡小林老師那裡才知道，我的那個輕輕的症狀，大概是抑鬱症，我從來沒有去醫院看過。就是每到週六、週日的時候，每一週的週六、週日，躺在自己的床上，瞪著天花板一動不動，一天下來不吃不喝，可以連著兩天，大週末就這樣過去，冰箱近在咫尺，就從不肯開冰箱的門。一到星期一，人就跟充了電一樣，彈跳出去開始工作，立刻就恢復成了一個好人。一到週末，就變成了一個那樣不吃不喝，把自己關在房間裡的人。

這樣反覆了一段時間，我覺得自己精神幾近於崩潰，出去吃飯，我會拿起桌子上的壺，然後要給這個杯子倒水，當要倒水的時候，我特別吃驚的發現，我把熱水沒有倒到杯子裡，而倒到了我自己的手上，在燙傷那一剎那，我覺得我有問題。我覺得我想獲得的那種幸福，如以此這樣的方式去追求，恐怕追求不到。在這樣的時候，又發生了一件事情，當時在刊社周圍，我的宿舍裡面，有一次煤氣洩漏，我被薰到，活過來又存留下來的時候，緩過來我的第一口氣，我所想到的就是大哭。哭過了以後，我抄起電話來，就給我的知近的一個女友打了電話，我對她大聲喊出來，我在喊著、哭著。

我說我跟妳講，我今年一定要嫁出去！我不再過這種生活了，我不想再過這種風裡來雨裡去的日子。我不想拉著一個拉桿箱，除了上飛機，就是下飛機，我想安定下來，我想有一個家，我期待著呵護與愛。

在這樣的時候我的先生出現，我們倆相遇了以後，很快的時間我們就結婚。我覺得我的這種擇偶的標準，當時就是十六個字，現在想來我覺得有一點意思，可以和大家分享。我當時說我如果要找一個先生的話，這位先生一定是「如父如兄，如師如友，有膽有識，有情有義」，我想這發願真的很重要。我覺得上蒼很眷顧我，我的先生對我很好，我們非常相愛，感情非常深厚。但是從二００二年起，一直到現在，在我踏上這個講台之前，將近七年多的時間裡面，我專心的在相夫教子。在這段時間裡面的故事，我就從那樣一個狀態而進入了家庭，前提條件，是帶著這種強大的我慢心，進入了家庭。而我在外面所擁有的那種所謂的才能，在家庭裡面變得一文不值，尤其是做為一個全職的太太，我第一不會做飯，第二我不懂得怎麼樣來處理家庭關係。

在這當中就發生了幾件事情，舉幾個簡單的例子來與大家分享。先我們的生活環境，是由北京到了長春，因為先期我不同意放棄北京，我一直追求努力這樣的一個生活環境，我先生為了順著我，把家搬到了北京，安在了北京。後期長期兩地生活，我也覺得受不了對這種兩地生活，時間久的這種感受，同意我先生從北京搬到了長春。然後在長春一段時間以後，我先生跟我提出了一個問題，這段時間，因為那個時候這個兒子已經出生。當兒子高洋鴻出生以後，我的先生對我講，我們的孩子在成長的環境當中，我覺得我們應該給他們一個較為艱苦的環境，艱苦的環境對他們的成長有利。我有個想法，反正這段時間我在調整期，如果調整期的話，莫不如孩

子還小，我和你一起共同擔負孩子的教育。他告訴我，六歲之前，孩子的教育，如果完成得好，會對他的一生打下牢牢的基礎；如果完成的不好，可能我們將來彌補不了。那如果可以的話，你同意我的想法，我們一起先選擇一個交通方便，能迅速進入市區的地方，開車只要能進入市區，辦事不耽誤。但是我們長期可以住在近郊，讓孩子們感受一下農村生活。那個時候女兒也出生了，他們倆先後差十八個月，正是我最難的時候。

一雙兒女和我，應該說是在一種被強制的狀態下，又被帶到一個小鎮上。在這個小鎮上轉而過度，兩年之後，我們在附近選到了一片，因為就說在那也是一個過度，乾脆的話，就是在那住下來以後，選擇一個更好一點的，用我的話講，就是一個地面表情豐富這樣的地方。後來在兩年以後，如我們所願在附近，就是在那個小鎮的附近，長春的近郊，距離長春能有三十分鐘這樣的地方，選擇了一片非常好的，風景如畫的那樣的一片土地。那是整整的一個山谷，在那個小山谷裡面，只有我們這一家，大興土木開始雇工修圍牆，因為有將近一萬平方米的土地，地表又很漂亮。一開始的時候，我也激動於這種世外桃源般的生活，我覺得不錯，挺好，不食人間煙火，在這可以修心養性，然後怎麼怎麼樣，我覺得開始的時候。這個激動期過後，沉寂下來的時候，是這種真正的生活的苦。因為那個地方，我們倆其實有能力完全可以把電接上，但是怕破壞那個山谷的環境，怕有了電之後，因為和周圍的近鄰，就是當地的老鄉近鄰的距離有七百米的相隔，就不想把電接進來，覺得怕這個山谷的這種安靜被打擾。

後來再就是什麼？就是沒有水，在這種狀態下，過了一段時間以後，我發現我的這種委屈、這種恨、這種怨，就開始一天一天的囤積，一天一天的開始往胸囤積。後來我的身心，這個時候我想插

一句，就是前幾天聽老師們講的，我也深以為是，就是說這水實驗，江本勝博士的水實驗，在我身上我得到了這樣的一種印證。其實我的身體從前是非常好，我幾乎就沒有生過病，不知道什麼叫生病。但是那段時間我的恨和我的怨，和這種心裡邊的那種衝撞和抵制，最後讓我的身體就糟糕到了邊緣，最嚴重的時候幾乎是三天一小病，五天一大病，然後病到不能起來，趴在那動彈不了。最後的話，因為我有事往心裡走，不肯對先生說出來，其實誰都看得清楚，誰都明白，知道我是那樣的一種狀態，只是不肯說。最後的話這個肺，肺的這種，因為憂傷肺，這種傷肺傷進去了以後，我的這種身體承受不了，連續的這種咳，後來聽說東北有一種方法，我也不肯吃藥。那好了，拔罐，用一種東北的一種拔火罐的方式，往這以為這種方式很直接，可以把毒排出來。那個時候，那個階段，我的人整個的後背，全都是拔罐的那個血印，而且每一次拔出來的全都是膿血。我的腿，我的右腿的膝關節，由於產後風濕，再加上那段時間心情不好，毒素所致，幾乎蹲不下，也站不起來，右腿全都是拔一罐，每一罐都是膿血，這樣下去，我覺得我已經無法堅持。

因為在此之前，我是一直就算接觸傳統文化，就算接觸經典，也就是這種經典一直是在背誦的狀態，而那個時候，還沒有聽說過力行這兩個字，也沒有往深想過。恰好在這個時候，我每天以淚洗面，病臥在床已經爬不起來，這個時候我遇到了蔡禮旭老師的第一張碟片，我開始認真的聽蔡老師講。此後在這個過程當中，我又先後聽過在座的各位老師，鍾茂森老師和母親之間的這種對話的碟片，後來又有胡老師的碟片。

首先是我的母親。她由於對我的這種生活的這種無奈，因為我周圍的親友，對這種生活難以理解。我記得我小姑，我先生的妹妹，曾經給我說過一句這樣的話，她說「大嫂，妳是不是腦子有問題

了？如果我是妳，我絕不會這樣做，我再愛一個男人，我都不會去跟他過這種生活。我大哥用什麼樣的方法，把妳給洗腦了嗎？我大哥究竟怎麼了，妳就這麼聽他的。」我說我所想的就是一個字，就是順，如果我現在知道我順起來很難，但是我知道將來有一天，我會從這種痛苦的順的狀態有所轉變。那個時候我剛剛看到蔡禮旭老師的碟，蔡禮旭老師碟片當中，有一句話是這樣講的，他說「一個女人一生後半生的幸福，完全在於她的兒女是否聽話。」這句話我牢牢的記得。當蔡禮旭老師的碟片，我遇到了以後就不斷的在印證，因為在此之前我自己覺得我一直在孤軍奮戰，周圍的親友沒有人能理解。我只是覺得我自己盲目的，在聽我先生的話，不得不做，出於一個妻子對他的尊重，出於希望家庭好，他希望我怎樣我就怎樣。但是我是在委屈著、怨著，不得不做。

遇到蔡老師的碟片，以及後來的一張一張，與傳統文化相關這樣的教材的時候，我意識到我的先生是對的。我很幸運、很幸運，儘管不是心甘情願，但是聽了他的話，按他的話去做，我的禮儀先走了一步，儘管我像蝸牛一樣的爬，到今天幾乎七年多！所以這幾天我的感受，是我特別隨喜在座的各位，因為你們真的很幸運，你們走了最直接的一條通道，沒有繞一點彎；而我就在力行和不力行與否的時候，繞了太大的彎路。《弟子規》說得非常清楚，「不力行，但學文，長浮華，成何人」。我在沒有力行之前，我一直在長著浮華，自以為和孩子一起滿口的經典，陪伴著孩子們在一起成長，他們滿口的經典，到哪裡去背誦經典獲得大家的滿堂彩，這就是好了。其餘的不知道，力行應該吧！但是沒有深想過。直到有一天我去了，剛才也是我們長春同來的李紅女士，她接觸到的行德幼兒園。由於兩個孩子漸漸長大，我又不甘心，那個時候完全不甘心在家裡面相夫教子，覺得太累了，這個累的階段應該結束了，想把孩

子們送幼兒園。到了幼兒園之後，那個時候的行德幼兒園，沒有現在這麼好，還比較艱苦。我看了其他的孩子們，在那個幼兒園裡的狀態，我只看到了表面，我那個時候，又與這種深入接觸的機會，擦肩而過。

一念對孩子的這種不妥當的呵護，看到條件艱苦，又不知道在內裡頭有什麼，只聽到了兩個字「力行」。我想不就是力行，那就回家做！我與其我領著孩子們回家做，我也不想讓我的孩子在那樣艱苦的環境當中。家裡是很艱苦，可是總歸是在我身邊，我可以每天看到他們，每天和他們在一起，我想到孩子要掉淚的時候，我就忍不住，所以我又把他們領回來了。就這樣一直到三個月以前，因為我要開展新的工作，先生勸了我將近一年的時間。他說你這個做母親的階段，在孩子幼小的時候，在七年多的時間裡，你已經幾乎基本完成了做一個母親，應該在他們這個人生階段所負擔的責任，你可以開始工作。在這個時候我已經不想了，因為在那個山谷裡面，在春天鮮花盛開，夏天枝葉繁茂，秋天碩果累累的，那樣一個美好的山谷裡面，我享受到了那種好。這種好，可能在座的各位沒有感受過，但是心裡的那種安寧、祥和與恬靜。每天我在一邊誦讀著經典，一邊聽著老師們的講座，每天我在看著老師們的碟片。

順便跟大家說一下，那個時候沒有電，沒有電我怎麼看碟片？我為了能看碟片，想到了一個方法。用汽車車載電視，薄薄的那種小型的車載電視的薄片，接上了一個十二伏的這種電瓶。因為家裡的話通過太陽能還有照明電，但是看電視的電不足夠。用車載電視接上了一個十二伏的這種電瓶，一個小小的碟片只有這麼大，就可以拿著，到處在每一個房間懸掛。所以我都在這個房間做家務的時候，我就把它懸掛在這個房間，到那個房間做家務的時候，我就把它懸掛到那個房間，就這樣我每天就在一種甘之如飴的狀態下。恰

好因為我做全職太太，孩子們一點點成長，我帶著我的孩子們一起學習，每天固定的時間，去教他們誦讀經典。然後他們自由活動的時候我來看碟片，除此以外我做做家務。從最初的我一丁點飯不會做，一直到後來，我能做了一手非常好吃的素菜。

我想跟大家分享的，就是經典裡有講「三才者，天地人；三光者，日月星；三綱者，君臣義，父子親，夫婦順」。就這一個順字，我覺得是做為一個女人，妳能順到了一種什麼樣的狀態，妳要深知順的意義。而且妳在順的過程當中，去體會先生對妳的愛，其實男人真的是天，女人真的是地。而且女人這片大地，決定著你這個家庭幸福與否，我想說一句話，就如我學習傳統文化的時間，七年多的時間，這是我現在真實的體會，就是我找到了幸福的方向。我知道我現在做得還不夠好，不夠完善，但是我知道我如何能做得好，我做得好的方向我已經非常清楚。在我來之前我沒有勇氣登上這個台，走之前我的先生對我講，「妳去吧，有一分光妳就發一分光，有一分熱妳就發一分熱。妳別怕，如果妳能把妳的故事講給大家，讓很多女人知道這種順，對於家庭、對於夫妻、對於社會都是有好處的。」

蔡老師曾經講，「在人生的諸多選擇當中，至要莫過於擇念。」我的理解，念，這個念字上下拆開就是今天的心，此時此刻的心，此時此刻的心想。也可以說是心的一種相，我們都說相面，說「相由心生」，臉有相，我相信心也一定有相。之所以苦，是因為此時此刻，與彼時彼刻的念相上的衝撞。如何安心？能讓這顆心安住在自己的身體裡，時時刻刻去柔和著、和緩著去生活，我覺得學習傳統文化力行《弟子規》，就是能讓自己安心的良方。「人不學，不知義」，人在學習了之後你才懂得擇念。比如說組委會給我訂的題目，「女強人轉賢妻」這個強字，在學之前我的理解那就是事業

成功，那就是擁有社會地位。但學之後我的理解則完全不同，我現在的理解什麼是強？真正的強不是外表的強，真正的強是在內心的這種強大。有強大的能量支撐著你，當你內心強大的時候，你外表所體現出來的，才真正的是一種柔和。擇念之於我來說，就是前念不能跟後念，前念後念皆無爭，不與前念爭短長。正確的思想一定決定正確的行為，正確的行為一定決定一個正確的結果。而每個正確的結果累積成的，一定是我們幸福的人生。

主持人：我們謝謝張女士的分享，我們請胡董來做點評。

胡董：讓我來點評這位老師的報告，她是一個很成功的人士，她也採訪了很多成功的人，「五十年大慶」採訪這些企業的鉅子們。我不知道大家在座諸位，看過美國的一個電視片，好萊塢的叫「功夫熊貓」沒有？看過嗎？看過！「功夫熊貓」是講了這麼一段故事，這是美國人寫的，因為我的大兒子是寫電影劇本的。我們爺兒倆老交流，我發現你只要學會學習，到處都是學習的地方。因為我看過「功夫熊貓」，不如他看得深刻，他看「功夫熊貓」當中，這個故事是說，一個整個故事的情節，就為要尋找一幅密旨，這密旨當中就講出這個武功記錄在上面，所以大家爭爭鬥鬥、風風雨雨，都是為了這個寫在這張紙上的功夫的經卷。等這個熊貓找到之後，打開這個經卷，看過「功夫熊貓」的人，不知道注意到沒有？上面一個字都沒有。但是這個紙是個亮光的紙，當這個熊貓打開這個經卷的時候，這個紙上印了牠熊貓的長相。這個意義很深刻，美國人寫的，洋人！我問我兒子這是中國人嗎？他說不是。兩個編劇把故事改編，兩個人是parterner是合作夥伴，作者跟編劇合在一起寫的電影。什麼問題？找了半天找誰？真在你身外之物有一道密旨嗎？你的功夫，你的智慧，你的德能真能在外邊找到嗎？「功夫熊貓」給我們的答案是否定的，當牠打開這道密旨，發現了自己就在這張

紙上。所以任何的幸福，任何的智慧，任何的本事，要向內求。謝謝大家。

主持人：謝謝，胡董精彩的點評。