



冯程平

海燕



著

与光对话



堂堂正正一辈子

沙門明道書



中山大學出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

与光对话



堂堂正正一辈子



冯程平

海燕



著

沙門明道書



中山大學出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

堂堂正正一辈子 / 冯程平, 海燕著. —广州: 中山大学出版社, 2014.9
ISBN 978-7-306-05031-1

I. ①堂… II. ①冯…②海… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)213617号

出 版 人: 徐 劲

责任编辑: 曾育林

封面设计: 楚泰书装

责任校对: 杨文泉

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84111996, 84111997, 84110779, 84113349

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160, 010-56011225

地 址: 广州市新港西路135号

邮 编: 510275 传 真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.cn> E-mail: zbcdds@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广州家联印刷有限公司

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 19.875 印张 200千字

版次印次: 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

定 价: 48.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

《堂堂正正一辈子》编委会

顾 问：释一诚 王伟华 彭顺生 皇甫圆周 黄书元
冯维忠 刘金富 柯尊全 田 丰 周 薇
马建钊 林有能

主 任：刘林娣 冯胜平

编 委：王 璐 王小琴 王 静 王建国 云 霞
中 岛 巨 锋 史玉梅 冯程平 刘 阳
刘光金 邢 慧 张立红 张成岗 张 霞
李春生 吴文清 段怡如 荣腾娟 钟浩天
洛桑多吉 海 燕 袁 莉 高怡宁 莫建国
徐 刚 郭 燕 梁文东 梁福明 梁晓虎
谢云生 谢向英 雷 艳 樊 磊

法律顾问：赵大莹



太阳哥哥，实名冯成平，常用名冯程平、冯程平，自幼父母赐名才平，字成略，湖北恩施土家族苗族自治州建始县官店镇铜钱坝村山人。以太阳哥哥自喻，实则源于内心对正气与正能量弘扬的渴望，一己之力虽微不足道，但以一份太阳的光芒点燃万千太阳的光辉必将让我们的社会光芒万丈。励志新书《堂堂正正一辈子》第一作者。堂堂正正、清清白白、真真切切一辈子是他的终生追求。历经沧桑的他，是一名从社会底层成长起来的草根学者、禅学践行者、文化传播者。他在“奉献爱、传递爱”的实践中认知“和善是文明之根”的真谛；他倡导有缘志士“共建和乐世界、引领心性回归”，践行“善行天下天下善、德贯古今古今德”的普世价值。“历经沧桑哈哈一笑、千秋万载护佑人寰”是他内心的真实写照。

热心公益、文化事业，参与策划运营系列弘扬正能量、传播大爱精神的社会活动和精神产品，如和平颂、羊城体育节、中国企业文化国际论坛、禅宗六祖文化节、观音文化节、岭南文化论坛、禅宗文化大讲坛，等等；策划出品电视剧《同舟共济》；主编出版《丰碑——中国共产党80年奋斗与辉煌》大型丛书；策划出版《毛泽东妙用典故精粹》、《破解晋汉春秋、习凿齿传千年谜》、《铁血将军刘永福》、《落日的辉煌——十七、十八世纪全球变局中的康乾盛世》、《中国触动全球》、《文化饥渴》、《奥林匹克宣言》、《看奥运》、《佛教伦理》、《我们都是快乐佛》、《禅师解惑》、《禅意栖居》、《胜经》、《领航》等文化产品；著有《红色管理——向中国共产党学管理》、《黄色管理——解析中国皇朝管理》、《蓝色管理——破解西方管理本源》、《管理治国——中华新文明的崛起》、《毛泽东思想与企业管理》等管理著作，被媒体称为“从山坳里走出来的人民管理学家”。



冯程平简介



月亮妹妹，名海燕。“鲲鹏展翅舞人生，文字灵动话般若”这一直是心中一个美好的愿望，并且努力践行之。以月亮自喻源于太阳哥哥程平老师的心愿，他愿以太阳的光芒点亮人们的心海，让社会充满正能量。海燕更渴望与程平老师交相辉映，日月同辉，让我们龙的传人血脉里无论白昼与黑夜都可以徜徉大爱的力量，播撒大爱的光芒。让社会正行无碍，正见高扬，正语激荡，正能量畅响。

自幼喜爱写作，从未幻想过与文字成为亲密爱人，更没有奢望与文字一起施工，构筑多彩的生活建筑群，只是为了在童年与少年的作文课上赶快完成老师交给的施工任务，把简单的工程完成以免课下挨留，施工的质量还要相对保障，否则之后工程质量被查，后果更是不堪设想。随着时光的流逝，文字工程累积越多，与文字的感情在岁月的磨砺中越发亲密，它陪伴我走过了懵懂的童年与少年时期，与我十指相扣走进了青涩与充满热爱的青年时光。文字与我两小无猜、心心相印，我们一起走出中学校园、走进大学校园，建构那记录成长的象牙白塔建筑群，镌刻下学生时代的朝气与无尽的向往。

我与文字情投意合、倾心相许，我们笑着、闹着、跑着，舞动青春的灵动之气，挥手告别学生时代走出校园；对生活的爱恋，对社会的解读，对事业的追求又一次让我和文字有缘一起重回了校园，拥有了传道、授业、解惑的责任，成为了大学校园里的一名园丁，我们这次的工程是如此的神圣，同时又是在构筑毕生的建筑作品，我与文字从此海誓山盟、不离不弃，为着童年的梦想、少年的希望、青年的信念以生命为依托，以血脉为钢筋铁骨，让教育的大厦屹立于文化之林。

一己之利虽微不足道，但盈满心怀的是对生命的珍视，对生活的感激，对师长的感念，对朋友与家人的感动，对自然与万物的感怀，对祖国与社会的无限感恩。我与文字虔诚顶礼膜拜，以一切正念之光辉为坚定信仰之根，构筑文明之建筑伟业，书写心灵殿堂灵动之光，彰显华夏文明厚重底蕴与精华。我与文字愿与您一起续写生命华美篇章。



海燕简介

日月同辉 正气长存

《堂堂正正一辈子》一书自精装版出版问世以来，带着太阳哥哥（程平先生）、月亮妹妹（海燕老师）的善美情怀，以语言文字的形式与社会各界人士进行了一场心灵的沟通与对白。得到了大家的喜爱，在此作为本书的作者，我们向所有给予《堂堂正正一辈子》一书支持、扶助、付出与赞叹的各位善友表示衷心的感谢。

如果说未出版之时我们带着欣喜与渴望，期望《堂堂正正一辈子》一书带着正气、正能量；带着父辈的家训、带着民族的信仰力量走进您的生活。而当它似一个充满活力与朝气的新生儿与大家见面之时，它得到了不同年龄层次、不同职业类型、不同信仰基础的人们的喜爱，并把一切美好的赞叹赋予了《堂堂正正一辈子》一书。拥有此书，老人们感怀“感受到了流淌在血液中的祖辈的谆谆告诫与期盼”；拥有此书，年轻人感慨“终于让我们懂得了信仰的力量与生命的价值可以瞬间彰显，并如何长久保存而恒

常”；拥有此书，文人雅士感叹“我们心中的梦想有了‘堂堂正正’作为脊梁”；拥有此书，为官参政之人感念“两袖清风‘正’为贵，铮铮铁骨‘志’向前”。这一幕幕感人的情景，不断地萦绕在我们的眼前，让我们在心中向我们的父母师长，向我们伟大的祖国无数次地顶礼膜拜，祖国的昌盛与繁荣富强，是每一个儿女心中永恒的追求与向往！

从古至今，国之隆昌，民之福祉；爱国者，国恒爱之；利国者，国恒佑之；浩浩汤汤，大同景象；岁月尽逝，朝代更迭；堂堂正正，清清白白；千秋史册，无颂自歌；功名利禄，过眼云烟；浩然正气，丹心可鉴；何为吾需，高风亮节；何为吾依，厚德载物；何为吾倡，堂堂正正；何为吾赞，大爱无疆！

《堂堂正正一辈子》简装版带着大家的呵护与厚爱，即将与你们一起展开新的人生旅程。写于此，道一句，以书与您相识、相知、相聚，我们的内心已然情浓于水，家亲有爱。身虽天涯，心咫尺。字里行间，笔墨流转处，书笺流连时，我们以“堂堂正正”的誓言彼此承诺，我们以“堂堂正正”的爱语期待相逢；我们以“堂堂正正”的傲骨与威风摇响寰宇的风雷，让它正气激荡，豪情唱响，民族之魂，虚空闪耀。让我们用太阳与月亮的交相辉映，点燃起华夏儿女心中的热肠，让我们以太阳与月亮的日月同辉，铸就起人们心中的丰碑与信仰的力量。

“堂堂正正一辈子”是中华民族信仰的基石与脊梁！

导读

第一章 正见的高远似天空，让人向往，更让人珍视；本章通过对“人”字立体化、形象化的解读走进圣者、智者、普通人的正见之路，从而书写“人”之“大”“个”的丰富历程。

第二章 正思维植根于大地的沃土，为堂堂正正的人生谱写孕育的篇章。本章通过数字话“人”生，文字品“人”生的趣味方式解读“人正”与“正人”之正确思维的人生深意。

第三章 正业的稳健是人生的关键，似高山般撑起人生的天空。本章通过解读“开心”的真谛，进而通过“开心”锦囊的揭秘来品味人生路上的多姿多彩。

第四章 正精进似流水一样绵延而持久，人生需要精进与奋斗。本章通过对小故事的解读身临其境地感悟人生中勇往直前奋斗的诀窍。

第五章 正语伴着花香前行，人生拥有芬芳璀璨。本章通过花之语、诗之情展现正语之光彩和摄人心魄之魅力。让“人”字因正语而中正，让“人生”因正语而堂堂正正。

第六章 正念似小草般坚韧，人生因坚韧而无坚不摧。本章从眼波、双手及真心的感受之处领略正念的光辉，让“人”之堂堂正正赫然屹立于眼前。

第七章 正定有如清风般潇洒自在，“人”的“正”在定的智慧中成长。本章从陪伴您品茶、挥毫与行走中感受“人”之正气。

第八章 正命似艳阳温暖人生，照耀寰宇。本章从向上、向下、向外、向内、向大家、向和、向恒的不同角度感悟人生幸福命运之堂堂正正。

第九章 堂堂正正一辈子的人生旅程中，我们彼此不分离，我们在一起，本章以温暖的场景、动人的语言表达人生路上人与人之间和善友爱，相扶相帮永不分离，心与爱始终在一起的浓浓的情怀。

第十章 众缘和合，共享正气。本章汇聚堂堂正正一辈子人生之楷模大家及文化名人、网络名博之至诚文字抒写人生之豪情。正气凝聚，浩然长存；堂堂正正，和善中华。

第一章 天空的高远携手正见

001 正见给人一双明亮的眼睛，使人能够看清事物真实的一面。可以说，正见就是一个清凉的处所，是一个修炼内心的人应该到达的地方。

006 回眸，与圣者对视

017 定睛，与智者相遇

第二章 大地的承载孕育正思维

027 思想的火花可以照耀浩渺的夜空使之璀璨，思想的光华可以弘贯历史的长河使之浩瀚，思想的精髓可以长养人之正气使之顶天立地。

033 听故事，长智慧：解字悟人生

038 做游戏，悟心灵：数字话人生

044 学语言，爱生活：文字品人生



第三章 高山的稳健拥抱正业

055 山之威武，给予的是一份担当，而非高傲；山之稳健，赋予的是一份责任，而非享受；担当责任是人之使命，是正业之基石。

058 开心四字，开创正业之源泉

071 动心四势，稳固正业之基石

074 观心四境，成就正业之命脉

第四章 流水的包容问候正精进

085 如果期盼辉煌伟大的一生，那么就请从今天起，以毫不动摇的决心和坚定不移的信念，凭自己的智慧和毅力，去创造自己和人类的幸福与快乐。

087 水纳百川汇成海，人容世事显情怀

092 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来

097 千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金



第五章 鲜花的怒放装点正语

115 鲜艳的花朵无需名贵，灿烂了世界，也灿烂了人们的心海；充满正能量的话语似鲜花一般娇艳，带着醉人的芬芳，温暖了心的宇宙，庄严了生命的银河。

118 睿智之语如木棉花般坚强绽放

123 平等之语如梅花般傲然盛放

131 赞叹之语如向阳花般悄然释放

142 做一朵无名的小花绽放最美的光华

第六章 小草的坚韧启迪正念

147 想起你，就想起那“野火烧不尽，春风吹又生”的坚韧，你生长在人们正念的思想里，用正念化解迷茫，用正念指引方向。

149 眼波流动处爱在流淌

157 双手奉献时善在传扬

166 真心迸发间德在弘扬

第七章 清风的自在抒写正定

175

人生似清风般自在，淡定从容；人生应如红烛，燃烧至顶，始终光明。坚定的目标在不抛弃不放弃的定力中成就，笃定的信仰在不舍离不逃离的定力中辉煌。

177 定境的优雅如品茶般弥香

183 定境的洒脱如挥毫般畅快

194 定境的持久如行走般坚定

第八章 艳阳的温暖观照正命

209

漫漫人生路，或者踏着一路鲜花，或者伴着一路阳光，或者经历披荆斩棘，或者屡遭挫折磨难，但是我们用心念奠定基石，我们用勇气搭建桥梁，我们用坚持铺就道路，我们正步前行，走在人生路上。

211 向上看的人生一路昂扬

214 向下看的人生一路坦荡

215 向外看的人生豁然开朗

217 向内看的人生淡定晴朗

221 向大家看的人生慈悲热肠

222 向和看的人生齐聚一堂

225 向恒看的人生永不颓唐



第九章 长养正气 我们在一起

235

人生一辈子，堂堂正正为贵。穿越历史的光阴，游历今日的辉煌，祈愿明朝的伟业。我们感恩天、地、君、亲、师，我们领悟真、善、美、慧、德。唯有长养人之浩然正气，方能养正气于天地。泱泱国土，正气凝聚；世界大同，人类和善；慈悲无界，爱在一起！

第十章 众缘和合 正气长存

247

堂堂正正是人生正气之根本，是心底正能量之呐喊，是古圣先贤智慧之精华，是中华民族精魂之体现，是一辈子人生最具魅力之彰显。

249 堂堂正正德之根本

251 和谐社会正能量

253 塑圆融身心 成圆满人生

254 堂堂正正半辈子

258 心灵教育的正能量

262 国力正则人心正 文化正则民族兴

264 树立品质 弘扬正气

265 如何堂堂正正一辈子

268 堂堂正正一辈子：在社会的拐点为人生指明方向

270 《堂堂正正一辈子》：树家风，励人生

274 正能量第一书——《堂堂正正一辈子》



- 276 在中国，如何能“堂堂正正一辈子”
- 278 不做伪君子，但求真坦荡
- 285 大地与天空的距离
- 287 《堂堂正正一辈子》：飞入寻常百姓家的主旋律
- 289 堂堂正正为生命放歌
- 292 淡泊明志 正气养身
- 293 写堂堂正正的人生 画清风正气的作品
- 295 战斗一生 快乐一生
- 298 堂堂正正做“仁”

后记

301



第一章

天空的高远携手正见

正见给人一双明亮的眼睛，使人能够看清事物真实的一面。可以说，正见就是一个清凉的处所，是一个修炼内心的人应该到达的地方。