



JINSHA ROSTRUM
金沙讲坛

金沙讲坛

讲座集萃

(2012)

金沙讲坛办公室 主编

四川出版集团 四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

金沙讲坛讲座集萃. 2012 / 金沙讲坛办公室主编.
成都: 四川人民出版社, 2013. 11

ISBN 978-7-220-09029-5

I. ①金… II. ①金… III. ①社会科学—文集
IV. ①C53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 252409 号

JINSHA JIANGTAN JIANGZUO JICUI

金沙讲坛讲座集萃 (2012)

金沙讲坛办公室 主编

责任编辑
装帧设计
责任校对
责任印制

周 颖
杨 潮
蓝 海
王 俊

出版发行
网 址

四川出版集团 (成都市槐树街 2 号)
四川人民出版社
<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话
防盗版举报电话

(028) 86259459 86259455
(028) 86259524

照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川胜翔数码印务设计有限公司
成都东江印务有限责任公司
170mm×240mm
16
300 千
2013 年 11 月第 1 版
2013 年 11 月第 1 次
ISBN 978-7-220-09029-5
38.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259624

序

世界城市发展的历史表明，城市的凝聚力、影响力和辐射力很大程度上取决于它的人文精神和人文力量。习近平总书记今年8月在全国宣传思想工作会议上强调，“宣传思想工作创新，重点要抓好理念创新、手段创新、基层工作创新，努力以思想认识新飞跃打开工作新局面，积极探索有利于破解工作难题的新举措新办法，把创新的重心放在基层一线”。宣传思想工作创新，“关键是要提高质量和水平，把握好时、度、效，增强吸引力和感染力，让群众爱听爱看、产生共鸣，充分发挥正面宣传鼓舞人、激励人的作用”。在当今信息爆炸的时代，思想文化的传播方式多种多样，而举办大型公益性社会科学普及讲座，让专家学者走出书斋与大众面对面传播交流，无疑是先进文化最直接、最有效、最富感染力的宣传普及手段，也是为大众提供公共文化服务的一条重要途径。

成都，这座历史悠久的文化名城，这座以古蜀文明、三国文化、熊猫文化而闻名世界的西南大都市，在2009年3月创办了旨在弘扬人文精神、传播学术文化、提高市民素质、提升城市品位的公共文化品牌活动——金沙讲坛。时光荏苒，经过5年的有效运作，截至2013年7月底，金沙讲坛主讲坛共邀请163位名人名家举办讲座230场，区（市）县分讲坛举办讲座719场，现场听众逾20万人次。

金沙讲坛坚持党委领导、专家主讲、宣传多元、市民广泛参与，着力打造名家荟萃的大讲堂和老百姓自己的文化沙龙，邀请国内外社科专

家和文化名人，让学者走出书斋，让学术走进百姓，用通俗的语言，将专业的学术研究成果变为普通百姓听得懂、学得进、用得上的知识内容，进行传授和互动。金沙讲坛先后邀请了易中天、于丹、张召忠、王立群、白岩松、阿来、田青、康震、乔良、叶莺、林清玄等名家莅临讲坛，讲授内容涵盖政治、经济、文化、历史、法律、教育、心理等人文社会科学的方方面面，每周都会有不同行业、不同领域的专家学者带来精彩纷呈的演讲。

金沙讲坛通过“讲成都、谈天下，通古今、论人生”，着力打造专家学者与普通百姓双向结合的文化沙龙，成为广大群众零门槛的学习平台，被听众誉为“先进文化的阵地，百姓的思想盛宴和精神家园”，是新形势下宣传思想工作的大胆探索和有益创新，充分展现了成都这座文化之都所蕴含的文化魅力。

金沙讲坛带给成都这座城市的正能量不断显现。作为成都公共文化服务和社会科学普及平台，金沙讲坛免费向全体成都市民开放，每年3月至11月的周末举办。双休日，去现场听“金沙讲坛”，是许多成都市民生活内容的一个重要的组成部分。金沙讲坛已经培育了一支稳定庞大的听众群，学生、教师、军人、企业白领、机关干部、退休职工，从莘莘学子到白发老人，各类听众济济一堂，尽情享受先进思想的熏陶和先进文化的洗礼。

2012年度，金沙讲坛主讲场共举办现场讲座50场，讲座主题丰富多样：围绕人文传统 文明兴邦的，有北京师范大学于丹教授的《感悟中国智慧》，河南大学王立群教授的《历史的层次与价值》，清华大学彭林教授的《礼与中国人文精神》；围绕道德楷模大爱无疆的，有2011年中央电视台“感动中国”年度人物张平宜的《爱的长征——我和大营盘的孩子们》，雷锋生前所在团副政委王军的《雷锋，一座永恒的丰碑》；围绕美丽中国成都故事的，有北京大学陈可石教授的《关于未来成都规划设计的思考》；围绕社会民生热点问题的，有博鳌亚洲论坛的国际咨询委员会委员龙永图的《当前的形势和中国的对外开放》，中国社会科

学院朱恒鹏研究员的《公立医院改革面面观》；围绕国防建设的，有著名国际问题学者，中共中央党校马小军教授的《当前的国际战略形势与中国周边安全》，国防大学教授蔡仁照少将的《国家利益与国防现代化》；围绕艺术修心和健康养生的，有原中央电视台戏曲节目主持人白燕升的《尊重传统 敬畏经典——白燕升畅谈艺术与人生》，中国农业大学范志红副教授的《怎样吃最健康》等。听众身坐坛前，便能心系世界，在科学知识的太空中遨游，在历史文化的天地里冲浪。

本书是《金沙讲坛讲座集萃》的第三辑，应广大听众和读者之期，我们择优编选了2012年的36期演讲，希冀可以在更大的空间、更长的时间，让更多人分享这些精神财富。

一座城市，一个文化品牌，一个零门槛的学习平台，一群铁杆粉丝的自发聚集。作为一座有着两千多年悠久历史的国际化都市，成都需要这样充满人文情怀的文化课堂。在现代社会中快节奏、强竞争生活的人们也十分需要这心灵煲汤的滋养。在“拜水都江堰，问道青城山”之外，“听一场金沙讲坛”，也逐渐成为今天成都的人文新名片。

金沙讲坛办公室

2013年10月



序	(001)
---------	-------

文明兴邦 大爱无疆

感悟中国智慧	于 丹 (003)
礼与中国人文精神	彭 林 (010)
雷锋，一座永恒的丰碑	王 军 (017)
历史的层次与价值	王立群 (027)
爱的长征——我和大营盘的孩子门	张平宜 (031)
我的乡村行医路	王启蓉 (037)
隐形的翅膀	雷庆瑶 (043)

美丽中国 话说成都

关于未来成都规划设计的思考	陈可石 (051)
国际化视野中的成都发展——现状与前景	陈 光 (057)
从地方税看西部地方核心增长极的建设	范秋美 (064)
成都市交通先行战略规划详解	万小鹏 (070)

防震减灾纵横谈	洪时中 (077)
---------------	-----------

社会观察 关注民生

我们当前的宏观经济形势	裴长洪 (091)
当前的形势和中国的对外开放	龙永图 (096)
新型城市化与广州探索	彭 澎 (102)
公立医院改革面面观	朱恒鹏 (108)
公共卫生新闻热点与公民的健康素养	曾 光 (113)
建设创新型国家的基础	左学金 (119)
幸福比优秀更重要	李镇西 (125)
我要做个好家长——家庭教育中的核心观念及操作方法	郑 委 (132)
让职场欢起来	黄 欢 (139)
职场上升之道：自动自发	葛晓非 (145)

国防建设 军事天地

当前的国际战略形势与中国周边安全	马小军 (155)
国家利益与国防现代化	蔡仁照 (160)
科学把握国家安全形势	全林远 (172)
国内外航空武器的发展	徐邦年 (178)

艺术修心 健康养生

《赵氏孤儿》的变迁与赏析	王珮瑜 (185)
行走的孩子——人文精神与诗歌创作	邵 影 (191)
书法的立场——汉字文化及汉字艺术	曾来德 (197)
用影像保护自然	奚志农 (204)

尊重传统 敬畏经典——白燕升畅谈艺术与人生 白燕升 (210)

按捺不住——张妙阳畅谈配音与人生 张妙阳 (217)

你值得过更好的生活 金 颖 (222)

我的健康我做主 钮文昇 (227)

怎样吃最健康 范志红 (233)

太极与保健 邬建卫 (239)

后 记 (245)

于丹 感悟中国智慧
彭林 礼与中国人文精神
张平宜 爱的长征——我和大营盘的孩子
雷庆瑶 隐形的翅膀
陈光 国际化视野中的成都发展——现状与前景
王立群 历史的层次与价值
王启蓉 我的乡村行医路
王军 雷锋，一
陈可石 关于未来成
范秋美 都规划设计的思考
洪时中 防震减灾
万小鹏 从地方税看西部地方核心增长极的建设
裴长洪 我们
龙永图 成都市交通先行战略规划详解
曾光公
朱恒鹏 公立医院改革面面观
彭澎 新型城市化与广州探索
马小军 当前的国际战
左学金 当前的宏观经济形势
蔡仁照 国家利益与国防现代化
全林远 共卫生新闻热点与公民的健康素养
建设创新型国家的基础
形势与中国周边安全
科学把握国家安全形势

金沙讲坛讲座集萃

文明兴邦 大爱无疆



JINSHA ROSTRUM
金沙讲坛

感悟中国智慧

◎于丹

北京师范大学教授，博士生导师。在中央电视台的《百家讲坛》以及《文化视点》栏目中进行了系列的讲座。于丹教授著有大量优秀作品，其中的《于丹〈论语〉心得》中文版销售量达到600多万册，被译成30多种文字在世界各地出版发行。

尊敬的金沙讲坛的各位朋友，大家好！今天是一个特殊的日子，是“5·12”大地震四周年的纪念日。我们从阴影里走了出来。那么，文化到底给我们内心一种什么样的凝聚力量，给我们一种什么样的内心归属？我们一直都在拷问着。我们是不是应该回到中国人内心的简单标准来看看我们今天到底需要什么？

《礼记》的启迪

中国很古老的经典《礼记》上有这样一句话，它讲了人和天地自然之间最根本的秩序，它说“地载万物天垂象”，说大地承载着万物，一切的成长都在丰厚的土地上，但是不要忘记了“天垂象”。这是什么意思呢？就是告诉我们毕竟世间还有很多内在的规则在制约着大地，让我们的内心不敢蔑视。接着它的第二句话说“取材于地，取法于天”。这两句话其实说出了人基本的依据。“取材于地”指我们从大地上取得衣、食、住、行，这没有问题。但

是同时要记住一个原则就是“取法于天”，人从大地上取得财物的时候一定要有所节制，不能坐吃山空，不能穷奢极欲，“君子爱财，取之有道”，不能过分地挥霍，不能有那样一种狂妄，不能有很多饮鸩止渴的行为，这就叫“取法于天”。人要是只“取材于地”，没了“取法于天”，就失去了节制，我们也就失去了持续发展。

所以这样的一个法则最后要求人心是什么样的呢？《礼记》上最后一句话说“是以尊天而亲地也”。人要尊敬天而亲近大地，“尊天亲地”这四个字说出的是中国人在生命中的基础情感。什么叫尊天？就是对宇宙自然有一份敬畏之情，要有尊重。什么叫亲地？就是对大地上的人、财、物一切东西有一份亲爱之心，能够有保护之情。所以对宇宙自然的敬畏和对于人间百态的亲爱，应该是人最基本的情感。大家可以想一想两千多年过去了，我们现在再重温这句话觉得它遥远吗？所以有的时候我们要做的事情无非是一种归来，回归到我们最朴素的经典所提供的秩序之中。

今天是一个文明蓬勃发展的时代，物质极大地丰富，只有人想不到的，没有人做不出来的。但是这么发达的科技有的时候也是一把双刃剑，一方面它给我们创造了物质文明，另一方面也无端地助长了人心的狂妄，让人少掉了敬重。不只是少掉了对天地的敬畏，甚至也少掉了对生命最基本的敬畏，甚至是对我们自己的生命，人也变得越来越狂了。过去不了解疾病的时候，有一点儿病就很怕，现在觉得大不了吃药、大不了打针，人透支，熬夜，大不了我吃一把维生素，说人熬老了还可以做个美容的手术。这一切都有什么呀，有科技呢，现在这都算什么呀。其实科技不能让人心有恃无恐，人对自己的生命要是都没了敬畏的话，那我们还怎样去尊重天地秩序呢？

一个禅宗的故事

什么叫感悟中国智慧？中国人有很多讲故事的方式，比如禅宗。曾经有一个公差押着一个犯人去京城，犯人是和尚，犯了清规戒律，所以这个公差就押着他，要走漫漫里程。一路上负责的公差总要找身边带着的几

样东西，每天都不能丢掉，这样才能够完成任务。什么东西呢？第一是一个大包袱，这里背的是他们两个人的寒衣还有盘缠，那当然不能丢；第二是一份公文，要拿着公文到京城才算最后结案能够交差；第三当然是押的这个和尚，要把和尚押到才算完成任务；第四样呢，是每天还得清点我自己存在不在，只有我在才能背着包袱带着公文押着和尚上路。

这个负责任的公差就日复一日早晨起来清点这四样东西，看看包袱还在，公文还在，和尚还在，我也还在，然后上路。日子长了两个人就像朋友一样，因为寂寞，路上要聊天互相还要照顾。公差的警惕性就越来越低。终于有一天他们俩饥寒交迫到了一个破庙里面躲避风雨，和尚说你每天押着我也挺累的，附近有个集市我去给你买点酒买点肉，我虽然不能吃喝但是我可以让你好好歇歇呀。公差就打开了他的枷锁镣铐放他去了，和尚很殷勤地把酒肉买回来了，伺候着公差吃着喝着，一会儿酩酊大醉就睡过去了。和尚一看机会终于来了，他从怀里掏出一把刚刚买的剃刀，嗖嗖嗖把公差的头发都给剃光了，把公差的衣服扒下来自己换上，把自己的袈裟脱下来给公差裹上，和尚连夜就逃跑了。这个被调包的公差浑然不觉呀，一觉睡到第二天，日上三竿，沉沉地醒来，伸个懒腰舒舒服服地清点东西。包袱还在，公文也在，再找和尚，和尚找不着了，庙里找，庙外找，哪儿都找不着和尚，急得直挠头，哎呀，忽然发现自己头是光的，低头一看身上穿着袈裟，恍然大悟，着什么急呢，和尚也在这儿。和尚还在，那什么没了？自己没了，和尚还在，我哪儿去了？这个公差可发愁了。这第四样东西怎么都找不着了。最后他没再出发，因为实在找不到自己了。大家看这是一个中国很经典的禅宗故事，我们在匆忙的2012年重新想想这个故事，您觉得它意味深长吗？

这里的这四个意象到底是什么呢？首先说包袱，包袱就是咱们的物质生活，物质生活这件事是我们每一个人终其一生都不会丢掉的。第二样东西是什么呢？是公文。公文就是咱们安身立命的职业。第三就是和尚，和尚的意象是个囚徒。我们每个人每天都在忙碌无数的事，但是忙来忙去就在不知不觉之间已经把自己置换成了囚徒。表面看起来和尚还在，我们忙的事一点没少，但是唯独自己已经不见了，我们根本没有意识到自己就丢

了。所以物质生活还在，职业的社会标准还在，自己手中的忙碌还在，但只有自我已经丢失了。

忠恕之道

孔子的学生曾子说，“夫子之道，忠恕而已矣”。《论语》所有道理概括起来就是两个字，一个忠诚的忠，一个宽恕的恕，这两个字几乎就概括了它最深的道理。这两个字是什么意思呢？到了宋代朱熹先生解释这两个字，就用了最简单拆中国字的方式，他说中心为忠，就是世界上最大的忠诚，不是外在的制度、规矩或者对哪个人的忠心，而是忠诚的底线在自己内心，摸着自己良心办事那才叫忠诚。

大家再想什么叫宽恕？这个世界上摩擦纷争是越来越多了。怎么样才能发自内心去体谅和包容别人呢？朱熹先生接着拆字，他说，无心为恕，真正的包容不是说我咬着牙忍了就叫忍了，学会换位思考，假如你能站在对方的立场上想想他此刻的感受，当他人人心如我心一换位，人就会变得宽容些，这就是无心为恕。接着朱熹先生又说了两句话，他说：“尽己为忠，推己为恕”，一个人只要好好尽到自己的心那就叫忠诚，要是能把自己的这颗心再推到别人身上将心比心就会变得宽恕。

所以我们今天到底缺了点什么？在一个可以超音速飞行的时代，在一个互联网把地球村落化的时代，我们最缺少的已经不是物质和技术，而是我们这颗心还有多大的力量。有的时候我在想四年前的大地震到底给了我们什么启发呢？就是人被剥夺了外在的这些物质的时候我们心的力量变得极其强大。

孔子的人格标准

有时候我说返璞归真是回到我们中国心灵上所可以信任的朴素标准。大家都读《论语》，都会觉得仁爱天下这是一个伟大的梦想，孔子教了大家更多的是发愤图强，他说，“士不可以不弘毅，任重而道远，仁以

为已任，不亦重乎，死而后已，不亦远乎”。所有的这些的确都是儒家精神，但是大家知道吗，儒家还教了我们一些最为朴素的人际道理，教了我们一些最朴素的起点，比如说关于人格的理解。孔子的学生曾经问老师想做个什么人。孔子淡淡地回答了三句话，他说“老者安之，朋友信之，少者怀之”。他说这三点其实就是我内心所要达到的标准。“老者安之”，因为有我在而让我的长辈老人们都能有所安顿。“朋友信之”，因为有我在而让所有的朋友们有个托付，有个信任。“少者怀之”，因为有我在，让年轻人，比我年少的学生晚辈们都能有一个温暖的怀念。这三点就是孔子的人格理想。

我是一名教师，我跟大家说一句心里话，最好的教育是家教。家教是任何教育都替代不了的。你的孩子在外面花钱学到的都是些知识，但是这个孩子的心要是不好，要是不强大，要是不善良，要是没责任，那所有的技巧都没用。人的一颗心就是前面的那个1，所有的技巧都是后面的0，要是心不立起来那就是一串0。所有的教育都不能替代家教与门风，一个家庭有什么样的耳闻目染，这个孩子以后就会变成什么样的人。所以我一直在想什么是中国人伦理的回归，我们已经走得太远，以至于忘记了为什么而出发，我们要问问自己，中国人还回得来吗？

2012年说这个“信”字显得有点沉重，因为这一年中我们最缺少的就是这个字。“信”字到底有多重要？我们也看看孔子是怎么跟学生说的。学生子贡曾经问他，说老师呀，你给我讲讲做政治需要哪些前提，这话题很大，够写好几本书了。孔子的答案特别简单，他说了三个前提，叫作“足兵、足食、民信之”。足兵，有充足的兵力，有国防；足食，有充足的粮食，有物质；民信之，人民百姓要有这个信字，对公民个人来讲是信誉，彼此之间是信任，对社会政权有信念，这都叫信。所以他说有兵、有食、有信，有这三条就是个好政策。这么简单的三条，学生还说此其三必去其一，去何？意思是说，三条也多，你给我去一条。老师说去兵，国家机器不要了。学生又说此其二必去其一，去何？两条也多，再给我去一条。老师说去食，物质基础我也不要了。接着孔子说了一句话，他说：“自古皆有死，民无信不立”。他说没了兵没了食，人大不了就是一死，自

古死这件事不稀罕，但是如果没有这个“信”字，国民的价值就没法建立起来，这叫“民无信不立”。

我们今天想一想，至圣先师呀，他的人格标准跟我们每一个人是不是有关？“老者安之，朋友信之，少者怀之”。他说做到身边这三种人对我有这样的感情就够了。我们现在觉得老的少的和朋友这都是最亲的人，我放在一边他们也会一辈子跟着我，这就叫舍本逐末。我觉得“5·12”是一个理由，它不是我们悲伤的理由，而是唤醒我们回到朴素的理由，就是这个世界上真正可信任的是什么呢？我们原来曾经信任那些高楼大厦，信任物质繁华，但那些东西被证明是可以被颠覆的，但是信任人心没有错，因为人心还是个根本。

我们都在路上

我想我们都在路上，正在向着最好的方向去发展，而在四川这个地方，在成都这个地方更应该如此。成都是我一直最喜欢的地方之一，我小的时候喜欢读诗，我最爱的诗人全都是四川人，所以我小的时候就知道“自古文人皆入蜀”。巴山蜀水之间，有多少文人的魂魄在飞扬着。所以你想一想，李白给大家形成什么样的精神熏陶，他是一个多么豪迈大气的人啊，他所叩问的永远是古今天地中的追问。他可以对着苍天说“青天明月来几时？我今停杯一问之”。他端过的这个酒杯，过了那么多年被另外一个四川人接起来，就是苏东坡的“明月几时有，把酒问青天”。想想他们关注的事多大啊。李白说“今人不见古时月，今月曾经照古人。古人今人若流水，共看明月皆如此。唯愿当歌对酒时，月光长照金樽里”。他多么关心古今流变人世沧桑，我们现在金樽之中有红酒，有白酒，有黄酒，有各式各样昂贵的酒，但是唯独没有月光。我们就没有李白的百年酣畅。李白高兴的时候会说“人生飘忽百年内，且须酣畅万古情”。他悲伤的时候可以“五花马，千金裘，呼儿将出换美酒，与尔同销万古愁”。他是一个乐也万古，悲也万古的人。他没钱的时候可以去典当所有的财宝，他再没钱的时候，“且就洞庭赊月色，将船买酒白云边”。他说我上洞庭湖跟月亮

商量赊我点月光，我拿这点月光直上白云边去买酒，也就是李白才有的这种奇思异想。

想一想当年那个四川人陈子昂站在幽州台上，“前不见古人，后不见来者。念天地之悠悠，独怆然而涕下”。他那样悠长悠长的发问，今天在我们的中心还有回响吗？我们其实就在成都这块土地上，我们把所有这些四川人的伟大魂魄聚集在一起，我们可以讲的主题是什么？就是我坐在这里我刚好能看见的“金沙讲坛”主题，叫作“讲成都、谈天下、通古今、论人生”。

每一个成都人在心中都应该有这个天地古今、浩荡人生，因为我们这个地方自古以来是天府之国，在这样的一个核心之地，有丰厚的物质，有丰厚的精神。而2008年“5·12”之后，让我们一颗心更勇敢，更坦荡，更悲悯，更感恩。所以带着这一切我们不断往前走。我想每一年的“5·12”都是一个新的出发点，每一年的“5·12”都是我们祝福成都，祝福四川的理由，大爱还在人心，信念还在人心，有信有爱，我们从每一个“5·12”往前走。我相信我们在座的每一位朋友会更好，你们家人会更好，大家凝结在一起成都会更好，四川会更好，祝福大家，谢谢！

（2012年5月12日）