



左手

孔子

儒家教我们承担重任·道家让我们举重若轻
我们脚踏实地，用双手擎起一片广阔的天空。

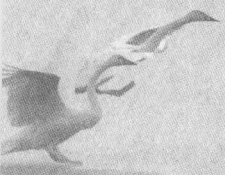
纵观中国几千年的历史，每一个朝代在其鼎盛时期，在修身齐家治国方面都有一个共同秘诀，那就是：内用老庄，外示儒术。对内，是自然角色修身养性，度过逍遥人生；对外，则是社会角色积极入世，承担历史重任。

孔健◎编著 | 中国工人出版社 |

右手

老子





左手 孔子

儒家教我们承担重任·道家让我们举重若轻
我们脚踏实地，用双手擎起一片广阔的天空。

纵观中国几千年的历史，每一个朝代在其鼎盛时期，在修身齐家治国方面都有一个共同秘诀，那就是：内用老庄，外示儒术。对内，是自然角色修身养性，度过逍遥人生；对外，则是社会角色积极入世，承担历史重任。

左建◎编著

右手

孔子

① 中国工人出版社
北京



图书在版编目(CIP)数据

左手孔子 右手庄子 / 孔健编著. —北京:中国工人出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4336 - 8

I. 左… II. 孔… III. ①孔丘(前 551 ~ 前 479) - 哲学思想
②庄周(前 369 ~ 前 286) - 哲学思想 IV. B222.2 B223.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 213304 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010)62350006(总编室) 82075964(编辑室)

发行热线: (010)62005450 62005042(传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 120 千

印 张: 10.75

定 价: 22.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



大师与数位知名人士倾情推荐

大师与数位知名人士倾情推荐

在日本，最近也出版了不少有关《论语》的书，也可称《论语》热。日本人最爱读《论语》，用《论语》指导人生。

——福田康夫 前日本首相（在福田首相接见孔健时的感言）

儒学作为中国最优秀的文化之一，同样是一条维系世界优秀文化的纽带，是中华民族的深刻恒久的心灵力量。

——季羡林 著名国学大师 北科中国国学院名誉院长

孔子、庄子是思想的左右手。

——韩喜凯 中国孔子基金会会长

《左手孔子 右手庄子》是一幅关于人生和生活的精美画卷。

——才利民 山东省副省长

左手孔子，右手庄子。不一样的双手，不一样的境界。孔健先生对于国学精神的解读很是透彻。

——石军 甘肃省副省长





从这本书中，我们能发觉孔子儒学、道学等中国文化的魅力和影响力。

——渡边喜美 日本前金融大臣

儒教孔学回神州，仁者爱人唱和谐。

——周厚健 海信集团总裁

孔子和庄子中蕴藏着深邃的中国哲学思想与人生智慧，《左手孔子 右手庄子》秉承先贤，让我们在倡导人本、和谐的社会理念中，对儒家与道家文化有一个新的思考。

——李彦宏 百度总裁

跟孔健一起读孔子和庄子，更让我们领悟儒家与道家思想的核心价值。

——尚吉永 万达集团总裁

中国传统思想以儒家和道家为代表，充满着无穷的智慧和智慧，孔子和庄子的思想对今天的人们更有着重要的启迪作用。

——常德传 青岛港集团总裁

儒家是我们的土地，让我们融入社会，道家是我们的天空，让我们心灵自由。

——于丹 北京师范大学教授

既不失去自我，修身养性，又勇于承担社会重任。这就是《左手孔子 右手庄子》这本书所告诉我们的。

——刘强 山东新华书店集团董事长





《左手孔子，右手庄子》是孔健《论语力》后带给我们的新篇章、新解读、新人生，也是新的力量。

——邢雁 前中国画报协会会长

恭、宽、信、敏、惠，像孔子一样，在平凡中成就自己。

——徐建培 青岛大学校长

儒家教我们入世，道家教我们出世，我看孔健先生的《左手孔子 右手庄子》，能教我们游刃有余地生活。

——姜昆 著名相声表演艺术家

《左手孔子 右手庄子》不仅仅是对国学的解读，更是一种全新的生活态度与现代励志经典。

——王亚东 中国经济杂志社社长

无疑，对于所有在工作、生活中需要心灵成长的人，这是一本难得的好书。

——孙云晓 中国青少年研究中心主任

左手孔子，告诉我们怎样工作；右手庄子，告诉我们如何生活。读了这本书，就会掌握人生的平衡术。

——杨争光 著名作家

为大脑增添智慧、使心灵获得自由的一剂良方。读《左手孔子 右手庄子》受益无穷。

——齐涛 山东省教育厅厅长

我们可以理性而诗意地生活，如同孔子和庄子。

——艾未未 画家，鸟巢设计师之一





序

“儒”与“道”心灵感悟

北京师范大学教授 于丹

孔子和庄子都是活在二千多年前的先秦时代，孔子代表中国儒家思想的源头，庄子代表中国道家思想的源头。

儒家关注的是社会与人，道家所关心的是自然与人；儒家所关注的是群体，道家所关注的是个体。我想这两点代表了不同的位置，儒家给我们的是社会的一片土地，而道家给我们的是每一个个体心灵遨游的一片天空，在天和地中间站着的是我们——人。

每一个人是在天和地中间的，中国人有一个人格的理想，叫做：圣于地，神于天。我们中文有个词，叫做顶天立地，就是头顶着天，脚踩着地。所以我想一个人要想他自己人格非常高大，在世界上不会有困难轻易击垮，他就要有顶天立地的人格。这就是我所看到的孔子和庄子对于我们每一个人，中国人、日本人，包括世界上每一个人来讲，是一个坐标系，因为有天有地才能找到我们自己。

左手《论语》：儒家是我们的土地

先来说说儒家，它在我们思想中的核心价值是什么？儒家的代表人物是孔子，孔子所提出来的核心思想是：仁爱。“仁”这个字很简





单，它的结构是左边一个“人”，右边是“二”，它的基本意思就是每两个人之间的关系，就可以构成一种仁爱的态度。仁爱的态度就是教人在社会之中怎样和他人达成一种美好的、融洽的、和谐的关系。

孔子的学生曾经问他：“老师，要怎么样做，‘仁爱’才算是做到了呢？”

孔子说：“很简单，只要你做到了五个方面，那么仁爱基本上就完成了。”

恭则不侮

他说的“仁爱”的第一个方面就是恭则不侮。“恭”是恭敬的“恭”，“侮”是侮辱的意思，对人要恭敬，为什么呢？孔子说恭则不侮，这句话翻译过来就是：你对别人如果毕恭毕敬，有一个很美好的态度，那别人也不会轻易来欺负你。你希望自己的生命有尊严，那么就对别人要尽量地友善。

这是东方文化共有的传统，在日本，这种恭敬做得是很好的。恭敬不仅是古代的一种态度，它也还活在日本现代的社会中，人与人之间都是恭敬的、友好的，他人的脸就是自己表情的镜子，你对别人笑，别人也对你和善；你对别人狠、发怒，别人对你可能也是怒目而视。

宽则得众

孔子讲的“仁爱”的第二方面叫做宽（宽是宽和）则得众。就是你对别人越宽容，你就会拥有越多朋友的信任和爱戴。

其实人心怎样才能够宽阔呢？宽阔是我们对世界的一种判断，宽阔和人住的房子的大小没有太大的关联，但对人心是大是小有很大的关系，关于人心的大与小，佛家有很多故事：



曾经有一位弟子去问自己的师父，他说：“你看我们人身高都差不多，寿命也差不多，为什么说有的人心就大，有的人心就小呢，真有这么大差别吗？”

他的师父就跟他讲：“你现在闭上眼睛，用你的心造一座城池。”

这个弟子就把眼睛闭上，用心造城，造一座城，那么他在心里想象了很深很深的护城河，很高很高的城墙，在非常大的城里面，有很多的亭子、楼台，还有花草、树木，想得非常大也非常美好，也造了很久，于是他睁开眼睛跟师父描绘了他心中造的城池。

接着师父又说：“那你现在闭上眼睛，用你的心造一根毫毛。”

这个徒弟又闭上眼睛，想呀想呀，想了一根细细的毫毛，然后他睁开眼睛说：“我也造好了。”

师父问他：“你刚才用心造了那么大一座城市，用的是你全部的心吗？”

徒弟说：“对呀，就是我自己心造出来的。”

师父又问他：“你造了那么小的一根毫毛，也用的是你全部的心吗？”

徒弟说：“对呀，我在造一根毫毛的时候也没法想别的事情。”

这就是我们每一个人的心灵，我们可以用心造一座非常大的城市，也可以造一根很细的毫毛。有些心大的人，他这一生可以不断地完成很多事业，在世界上为他人创造美好，但也有人的心会绊在一根很细小的毫毛上，想不开。比如说，爱人之间吵嘴了想不开，在工作上不顺心了想不开，或者是自己的薪水工资没有提上去想不开，这个时候我们的心就会绊死在一根细细的毫毛上，所以一个在心里会为一点小事而想不开的人，他的生活会越来越窄，这样的话他再去跟别人交往的时候，也总会去看那些坏的东西，别人坏的东西，别人的短处，他眼里的世界就越来越不美了。

还有这样一个故事：有一座村庄，没有人进去过，不知道村里住的是什么人，但是村长是一个老人，他每天都坐在村边，看着过往的



行人。

有一天来了一个陌生人问老村长：“我一直在寻找一个可以让我永远住下去的美好地方，请问你的村子是这样的吗？”

老村长就问他：“你先给我讲一讲你原来居住的村子是怎么样的？”

这个人说：“原来那个村子的人非常非常不好，人跟人之间没有信任，每一个人都很自私，很阴险，他们都互相陷害，我就是因为从心里很憎恨他们，我才要出来寻找美好的地方。”

老村长听了以后淡淡地对他说：“很对不起，我这个村子里的人和原来村子里的人是一样的，你继续往前再去寻找吧。”

这时候又过来了一个人，他也问老村长：“我正在寻找一个可以让我永远住下去的美好地方，请问你的村子是这样的吗？”

老村长也问他：“那你跟我讲一讲你原来住的地方是什么样子的？”

这个人说：“我原来的那个村子太好了，所有的人之间都是相亲相爱的，每一个人都很善良，很正直，很关心别人，大家生活得像一家人一样，但是我的那个村子被洪水给冲掉了，我才被迫要寻找新的地方，如果不是因为洪水，我永远都不离开他们。”

然后老村长又淡淡地跟这个人说：“那好，我这个村子里的人就和你原来住的村子的人是一样的，你就住在这吧。”

其实大家想一想，那个村子究竟住的是什么人呢？究竟是和第一个人形容的村子那么坏还是像第二个人形容的村子那么好呢？这个村子其实就是我们居住的社会，没有完全的好，也没有完全的坏，关键是人怎么样去与人相处。如果他跟所有的人都不好的话，到一个新的地方也很难好起来，如果他过去对所有人很友善，到一个新的地方，也会很快建立美好的关系，这就是孔子说的宽容的人就会得到众人的爱戴。



信则人任焉

孔子讲的“仁爱”的第三方面是：信则人任焉。信，就是守信誉，说话办事，一定是要做到守信誉，这样的人，“任焉”，就会不断地给他很好的机会。社会上很好的机遇，都会给有信誉的人。

在现代社会中，可能有些人有非常好的专业技能，另外一些人虽然技术上不那么出众，但这个人办事很认真很老实，有信誉，在竞争中一定是有信誉的人比单纯有技巧的人走得更远，也就是说，在这个世界上用心灵去认真工作、待人的，会比那些用脑子、用很多的技巧跟人相处的人走得更长久。

敏则有功

一个人如果只有信誉，没有智慧，他的工作就会没有效率，所以孔子讲的“仁爱”的第四方面是敏则有功。“敏”是敏锐敏捷的“敏”，就是说，除了我们的信誉，还要用智慧去提升劳动效率，这就叫敏则有功。谁敏锐谁就会建功立业，做出很好的成果来。

一个真正敏锐有智慧的人会在现实中发现各式各样的机遇，人受到挫折的时候，也会最先发现那些最有利的因素，去把坏的一件事情迅速变好。

我看到过这样一个故事，有兄弟两个人，他们的手艺就是做陶罐，他们辛辛苦苦做了整整一年，准备把形态各异的漂亮陶罐拿到城市里去卖，换一年的口粮。所有的罐子装在了小船上，他们要漂洋过海去一个大城市，偏偏这一天，海上起了大风大浪，他们的船停靠上岸的时候，船上所有的罐子都被打烂了。哥哥号啕大哭起来，他说一年的心血全都白费了，我们往下日子可怎么过呢？他在哭着的时候弟弟就上了岸，去看这个城市现在都流行什么，结果弟弟发现这个城市





第五个字是“惠”，一个团队的领导用恩惠之心去面对他的每一个员工、下属，他就能够使用所有人做成大事。

我们以现代人的眼光来看，“恭”和“宽”是教我们怎样做人的，“信”和“敏”是教我们怎样做事的，“惠”是教我们怎样做官的，做人做事做官这就是我们现代人一生基本上要做的内容，所以中国儒家的仁爱思想，我想，跟我们今天每一个人生命中的理想都会相关，它让我们有具体做事的方法，在这个世界上找到自己的角色。

右手《庄子》：道家是我们的天空

前面我们说到儒家教给我们在社会上怎样与人交往，找到自己生命的坐标，道家是教我们在个人生活中能够有生命境界最大的自由。我们现在来说道家的智慧。

庄子在他的第一篇文章《逍遥游》里给我们讲了一个神话：

在非常深的北海里，有一条大鱼，这个鱼的名字叫做鲲，这个鲲有多长有多大，大家都不知道，它的后背就有几千里那么长，等到有风的时候，这条大鱼就可以变为鸟，飞上最高的天空，这只鸟的名字就叫做鹏，这个鹏飞到九万里的高空之上，它整个的后背托着青天，然后它从北海要超越整个世界飞到南海去，这是它的理想。

它在从北海飞往南海的过程中，在地上有很多小鸟不停地笑话它，指责它，不理解它，其中有小麻雀说，看我们也能飞，我们就是在野草那么高的地方上下飞翔，这也就是飞的极致了，你看那么大大那么傻的一只鸟，它要干什么去呀，我们真是看不起它。

这很像我们今天的现代生活，往往一些胸怀大志、沉默做事的人会被别人议论，在这个世界上永远只有麻雀笑话大鹏，但没有大鹏笑话麻雀的事情。

所以《庄子》给了我们一种辽阔的境界，告诉我们：一个人如果





心灵能够飞翔起来，你会像大鹏一样自由，你会看见这个世界上无法言传的美好。当你的心胸无比辽阔的时候，会对很多小事不再计较，因为你有远大的梦想。

天地有大美而不言

庄子有这样一句话叫做：“天地有大美而不言”，是说世界上极致美好、最美丽的东西都不是我们用语言用文字可以说得出来的，它靠我们用心灵去慢慢发现。

我在前两天刚刚去过秋田，看到像童话一样厚厚的积雪，非常非常厚，我从来没有见过这样的风景，到了那里，就感觉到，这就是庄子所说的天地之间的大美。

我又从秋田直接飞去了冲绳，在那里我看到了满树樱花。我早晨还在冰雪中，但下午已经在樱花的海洋里，其实这就是庄子所说的天地大美。这个世界上总有一些风景我们是来不及看完的，当我们看见的时候，就会照亮我们的内心，它让我们的内心像孩子一样快乐、天真，会在花中、雪中让我们一直欢呼着。

其实如果我们仅仅做孔子，做儒家，会每天都恭宽信敏惠，努力工作，穿着套装，但是累到最后自己会变成要去看医生的喜剧演员，所以在我们工作的时候做儒家，但一定要抽出时间来做道家，去看天地大美。

佛学有句话叫：“千江有水千江月，万里无云万里天。”说我们的一颗心是否有分别心，在乎与不在乎的区别。如果在乎，心似千江水，天上只有一轮月亮，但是千江有水千江印月，处处都有一个月亮，心一旦想开了，心似万里晴天。

乘物以游心

道家有这样一句话叫做：“乘物以游心。”“乘”，就像我们乘车一



样，比如大家在东京要去一个地方办事，你可能要搭一段车，也可能要乘一段地铁，也可能会坐一段公交车，这些都是你的工具。“乘”就是你在这个世界上搭乘的各式各样的东西，“物”就是你要搭乘的那个工具，就好像我们的一生，有的人是做生意的，有的人是做政治的，有的人是做学术的，每个人做什么行业都不重要，就好比你是搭乘出租车还是乘坐地铁一样，它都是一种搭乘的工具，一生我们做过所有的事情，最终只为一个目的：游心，让我们的一颗心灵，在天空中飞翔起来，能够快乐，能够发现生命的激情，能够永远有梦想，这就是“游”字。

所以，我想，中国的道家是让我们每一个人在自然生活中能够看见天地万物的美好，去感知四季的风花雪月，让我们觉得人生的价值并不仅仅在你的工资上，在你的房子上，在别人的肯定上，你还有自己生命独立的价值，内心永远保持着自己。

有些朋友可能会说：“你刚刚讲的儒家是要进入社会，要对他人好，而道家是在天地自然中让自己心灵自由，这不是矛盾的吗？”

其实我想，我们每一个人在生活中都不只有一个角色，简单地讲，我的理解是：一个人在工作的时候就做儒家，去努力做事；在生活里，就做法家，去尽量潇洒。比如我们穿职业装的时候，就去做儒家，我们穿休闲装的时候就做法家。

人每天、每周、每月都会换不同的衣服，更重要的是我们有没有能力换不同的心情，吸收不同的养分，生命中出现不同的角色，一个人就丰富了。

在这个信息丰富的时代，我们有很多事情做，比如我们可以读很多书，可以上网看我们想了解的信息，还可以打电话和朋友谈心，但是，我们经历的这些信息，就跟我们所读的书一样，有哪些部分真正以生命的名义进入我们的血脉，经过血脉的流通，成为我们自己实用的思想，成为我们烦恼的救赎。

《菜根谭》中有一句话说得很好：“风来疏竹，风过而竹不留声；



雁渡寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。”是说竹林一阵清风吹过，风从竹子中间很疏朗地穿过去了，大雁在寒潭上飞过后，没留下影子。“君子事来而心始现，事去而心随空”是什么呢？就是说任何一个使命摆在你面前，需要你认真地去完成，但是，事情还是事情，终究会过去，不要老是把事情放在心上。

佛家有个故事：有个小和尚和他的师父出行，他们在河边看见一个姑娘想过河，但却不敢下水，急得没有办法。老和尚问她是想过河吗？我背你过去。于是老和尚就背起姑娘，将她背过河去。老和尚是位高僧，世人都对他敬仰有加。小和尚瞠目结舌地看着师父的行为，怎么也不明白出家人不近女色，师父怎么能背着个女人过河呢？一路上小和尚在心里嘀咕，走了20里路，心里还是想不明白。师父对他说，我把女人背过去，马上就放下了，可是你比我多背了她20里地，到现在你还放不下。

“乘物以游心”，我们要找到天地人这三者的坐标，属于我们自己的坐标。今天的世界，物质极度繁荣，很多东西强加在我们身上，强加在我们本来美好安静的心灵里，我们无法放下它，我们少了很多本该有的主观能力，更少了很多人处世的自信和豪迈。

从古人的身上，我们通过阅读，通过学习和体会，把人世间的万物穿越，穿越一次，就把心很好地“游”一次。

三锅滚开水

既要做自己，又要立于社会，这样的观点在儒家和道家中其实有完全相同的表达。儒家的《论语》中，有这样一句话，它说人要活到最高境界叫做：“从心所欲”，跟从自己心灵的欲望，心灵指引的方向，但是不超越社会的规矩法度。

道家说得更简单，只有五个字，叫做：“外化内不化”。就是说，一个人在外跟社会之间要融合，“化”就是融合的意思，要对人友善，



要好好工作，“内不化”是指内心要坚持做自己。

所以儒家所说的从心所欲、跟从自己心灵的愿望去发展，和道家说的内不化、在内心坚持自己，是同样的道理，那么儒家所说的不超越社会的规矩、法度、尊重他人，和道家所说的外化融合社会，也是同样的道理。所以我认为古老的哲学中，一定有一些思想智慧是适用于我们的。一个人如果完全顺应社会，失去自己是不好的；一个人完全坚持自己，而伤害他人，也是不好的。

有人做过这样一个实验：把三锅滚开的水，投进去三种不同的东西，往第一个锅里扔进去一个生鸡蛋，第二个里面扔进去一个生的胡萝卜，第三个锅里扔进去一把干茶叶，那么你会得到什么样的结果呢？结果一定是不同的。其实社会、生活就是这样一锅沸腾的滚开水，它很残酷，它一定要改变我们每个人，究竟我们自己是鸡蛋、是胡萝卜，还是茶叶？我们自己跟这个社会跟这锅滚开的水融合之后，得出来的是不同的结果。

大家想一想，生鸡蛋本来是流动的、柔软的、鲜嫩的，但是被滚水煮开了以后就变得硬邦邦的，就像我们有些人被生活煎熬之后态度冷漠，对生活变得充满了指责、抱怨，他的心已经变硬了。

第二种人就像胡萝卜，本来是很漂亮的，有形状的，但是被生活中的水煮呀煮呀，就煮成了胡萝卜泥，就软软地失去了自己。我们生活中有一些人在生活的煎熬下，最后变得没有自己的主意，别人说怎么样都听从别人，一生循规蹈矩，不知道自己是谁了，完全没有了梦想，所以被生活煮得完全硬了的心，就属于内不化，外也不化，被生活煮软了的胡萝卜就属于外化了，内也化了，所以就找不到自己，这种在生活中完全变得都硬了或者都软了都不是成功的人生。

而第三锅里投进去的是一把干的茶叶，在水里茶叶舒展开了，它自己变得丰美、滋润，而这一锅水就变成了很美好的茶水。中国和日本都是喝茶的，我们看到的茶水，就是水和茶之间相互的成全，这就是我们理想的人生，让我们自己在社会中变得舒展，同时把社会也