

人生的乐趣

让生活 and 心灵回归简单、自然

聆听先哲之言，关注灵魂之需，
洞悉生活之智，重塑自由之心！

The Pleasures of Life



● 纷杂的世事中，你是否感觉疲惫不堪？寂寞的生活里，你是否感觉沮丧不已？竞争激烈的职场上，你是否感觉无所适从？

● 其实，人生并不像你感受到的那样沉重，它简单而轻松。走进大师的书中，跟随先哲一起，从点滴小事中挖掘被我们忽略的美好，从繁冗的生活中理出清晰明澈的快乐……

THE PLEASURES OF LIFE

【英】约翰·卢伯克◎著

李博远◎编译



中国纺织出版社

人生的 乐趣

让生活 and 心灵回归简单、自然

聆听先哲之言，关注灵魂之需，
洞悉生活之智，重塑自由之心！



The
Pleasures
of Life



THE PLEASURES OF LIFE

【英】约翰·卢伯克◎著 | 李博远◎编译

 中国纺织出版社

内 容 提 要

你有多久没有体会到快乐了?你有多久没有享受到宁静了?你有多久不知道简单生活该怎样过了……

人生看似平淡无奇,其实其乐无穷。平凡的生活中有很多的乐趣,你之所以没有感受到,是因为你缺少发现。这本书会帮你发现平凡生活中点滴的美,平淡人生里无穷的乐。如果你还在压力中残喘,如果你还在混沌中茫然,如果你还在忧郁中挣扎,就一定不要错过本书。它能让你的心灵变得敏感而清澈,让你的心灵及时感知生活中最细微的幸福,让你的心灵接纳一切不如意,并将这些令人不快的“乌烟瘴气”“净化”为让你神清气爽、精神愉悦的美好之事。

图书在版编目(CIP)数据

人生的乐趣:让生活 and 心灵回归简单、自然/(英)
约翰·卢伯克著;李博远编译. — 北京:中国纺织出版社,
2012.5

ISBN 978-7-5064-7970-7

I. ①人… II. ①约… ②李… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 211808 号

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:宋 蕊
特约编辑:亦 辛 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2012年5月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:20
字数:156千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



译者序

约翰·卢伯克是享有盛誉的考古学家、生物学家和政治家。其一生留有三部著作：《史前时代》、《蚂蚁、蜜蜂和黄蜂》、《人生的乐趣》。《人生的乐趣》本是他的一部休闲之作，然而一经问世便受到广大读者的青睐，甚至曾再版20次，从而使得这位著名的科学家在文学领域也享有盛名。

作者本着探讨人生乐趣的宗旨，将与人们生活息息相关的一些基本问题娓娓道来，其平易近人的亲切口吻令人读之备感舒畅，其夹叙夹议的手法也凸显出飞扬的文采，其引用的大量的名家名言，也使得本书更具有感染力。

可以说，这是一本能够让人放松身心，重拾信心，摆脱忧郁，发现美好的伟大作品。读之，仿若同一位温和的长者交谈，其丰富的阅历能够让人们找到摆脱沮丧情绪、克服浮躁心理的方法，亦如同和一位知心好友谈心，其贴心的劝慰能够让人暂忘世俗的烦恼，回归真实的内心。

读一本好书，能够改变一个人的一生。笔者希望这部对笔者产生了巨大影响的伟大的作品，同样也能够给更多的人

送去慰藉。因此，笔者于每天有限的的时间里抽出时间来进行翻译，只是希望让这部优秀的作品得以更广地流传，让更多的人从中受益。

当然，鉴于笔者水平有限，未能将语言运用得出神入化，其中不足之处还请方家指正。

李博远

2012年3月

目录

上 卷 1

第二十版序 2

第一辑 快乐之责任 7

第二辑 责任之快乐 27

第三辑 书籍之欢歌 43

第四辑 书籍之选择 55

第五辑 友谊之珍贵 73

第六辑 时间的价值 81

第七辑 旅游的乐趣 87

第八辑 家庭之欢乐 99

第九辑 科学之乐趣 111

第十辑 教育之意义 129

下 卷

..... 143

序 144

第十一辑 雄心的威力 147

第十二辑 财富的意义 159

第十三辑 健康之可贵 165

第十四辑 爱的学问 183

第十五辑 绘画的艺术 201

第十六辑 诗歌的魅力 215

第十七辑 音乐的魔力 227

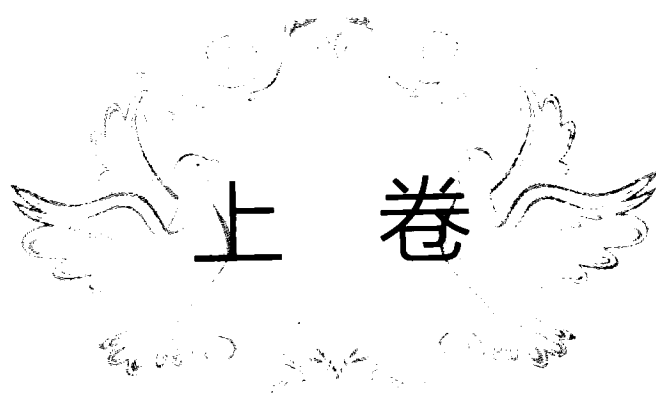
第十八辑 自然之美丽 243

第十九辑 生活之烦恼 265

第二十辑 劳动与休息 275

第二十一辑 进步之希望 285

第二十二辑 个人之命运 295





第二十版序

三年前，我曾在工人学院进行了一次演讲，就是本书上卷第四辑的内容。那次演讲，听众们议论纷纷。《蓓尔美街报》甚至发起了一项向其中一些颇有资格就此事发表意见的人征求意见的活动。这使得许多人对此次演讲的内容更为关注，因此，又有几份不同的书单问世。在被译成德文后，本书也在德国引起了强烈的反响，人们也对此发起讨论。结果令我备受鼓舞，在对众人的意见和建议进行仔细斟酌后，我认为大可不必对原书单进行很大的改动。

我从不曾想过要按照自己的意愿列出一份书单，更不曾想过要将自己的喜好强加于他人。我所采取的行动，不过是将备受诸多前辈作家推崇的书目一一列出。尽管这些书目也被不同的人批评、指责过，但这种批评、指责是因为他们认为我所列举的书目还不够多，在他们看来，还应该增添某些书目，鲜有人提出来应该删去书单中的某部作品，由于大家的建议都是再增添一些书目，因此使得书单的最终书目竟



然达数百本。至于那些我没有列出来但是众人纷纷表示应该列出的作品，具体来说，就是一些涉及东方文化的作品，此外，还有维克的《后使徒教父》等，在此我想要说明的是，这些作品并不一定是最佳作品，只是它们受到了最广泛的推崇。

譬如中国的《诗经》和《论语》，坦白地说，我并不是特别欣赏，但是依然将其列入到了书单中，原因就在于它们被四万万中国人民所尊崇。此外，我还想说一句，这两本作品篇幅都极其短小。

至于《罗摩衍那》和《摩诃婆罗多》以及圣提雷尔的《佛陀》，我认为，这些作品本身就很有意思，更重要的是这些作品对于伟大的东方帝国而言，的确具有非凡的意义。

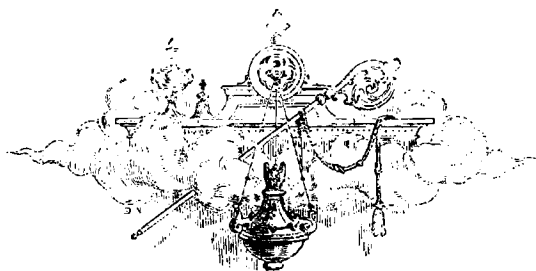
《后使徒教父》的原文虽然篇幅短小到只集结成了一小卷，然而由于它是那些曾在耶稣的使徒们周围生活并且十分了解他们的人所留传下来的唯一的作品，自然非常值得众人阅读。在这一书单的具体书目的选择问题上，众人所表现出的巨大意见分歧，着实令我吃惊。截止到目前，共发表了九份长短不一的书单。其中列出了约三百来部我并未提及的著作，当然，我所列出的所有作品也未被删除。并且，尚未出现任何一部作品同时被这九份书单收录的情况，甚至不曾出现任何一部作品同时被其中的四份书单所收录。只有少数几部作品得以同时在两份以上的书单里出现。



足见这些权威们并不能够就他们所推荐的书目达成共识，甚至连多数达成共识的情况都不存在，因此，我不愿意接受他们推荐的书单，而是保留了那些几乎全部都是我最初选择的书目。

不过，我还接受了一部分人的建议，增添了迦梨陀婆的《沙恭达罗》，席勒的《威廉·退尔》，同时将卢克莱蒂斯和奥斯汀的作品删除了。原因很简单，卢克莱蒂斯的作品的确优秀，然而同书单上绝大多数的作品相比，仍稍有欠缺；而奥斯汀的作品，作为英国小说的代表，已经在书单上得到了充分的体现。

1890年8月于肯特郡道恩村海尔姆斯





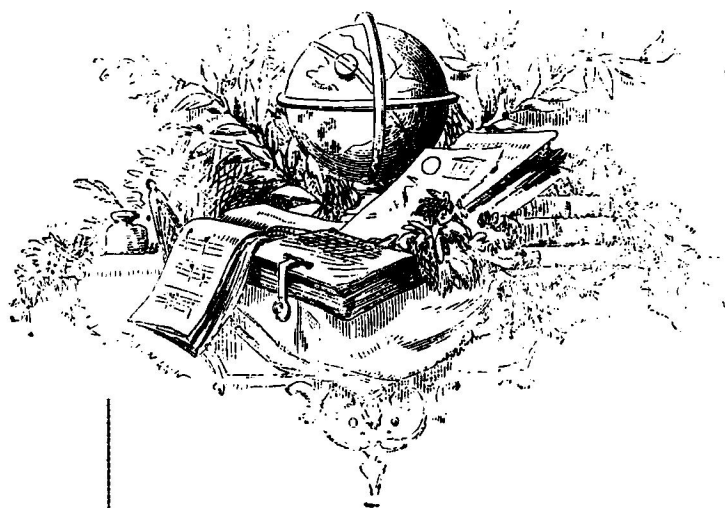
上帝目光所及之处，
皆为智者温馨的家园、安全的港湾。

——莎士比亚

天空澄澈，
一碧万顷，
湛蓝的苍穹划过一道阴霾，
有人开始感觉到失望。
黑夜永无止境，
笼罩住万物，
上帝赐给一丝仁慈的光亮，
有人便笑逐颜开。
身处天国，
心却沮丧，
生活为何如此劳苦，
美好的希望皆为失望。
居于简陋之所，
心却开始歌唱，
那永不停止的爱，
为我们提供无尽的宝藏。

——特伦奇





第一辑 快乐之责任





倘若你感觉到某种厄运，那么这原因一定来源于你自身；因为上帝充满仁慈，他能让每个人都感到快乐。

——爱比克泰德

生活是上帝赐予我们的最为宝贵的礼物。历经多年的沧桑，很多人往往都会这样问自己：“我活在这个世界上，究竟是为了什么？”

“为了全人类的福祉和世界的和平。”即使你对这个看法颇有微词，但你也一定同意，我们每个人都应该尽全力作出应有的贡献以惠及我们的同类。不过，也许还会有很多人心存疑问，我们作为世间的微小个体，是否有足够的理由去追寻自我的快乐。当然，我们不能把人生的目标仅仅限制在追寻自我的快乐上，更不能为了达到这个目标而不择手段。人生有很多令人感到快乐的事物，但需要注意的是，千万不要被这些事物所带来的短暂快乐所迷惑，不然，痛苦就很可能接踵而至。“沉溺于痛苦或者耽于享乐，都会让人变成奴婢。”因此我们要正确认识快乐和痛苦。

不过，我仍然认为，为师者应该指导人们去理解快乐之



责任以及责任之快乐，唯此，这个世界才会在笑容的萦绕下变得更加光明和美好。而我们，也应努力使自己每天都保持快乐，如此，我们才能将这种快乐传递给他人。

相信很多人都有过这样的感觉，当我们面对一个快乐的人时，我们的身心也会由内而外地愉悦；而当我们面对一个痛苦的人时，我们所能感受到的往往都是沮丧和悲愤。因此可以说，这个世界究竟是会变成监牢还是会变成宫殿，完全取决于我们自己的选择。

当然，假如一个人存在于这个世界上，只是为了让自己的利益得到满足，那么他就很可能会因为害怕失去太多而惶惶不可终日，甚至可能整日消沉，或者可能因为不满现状而牢骚满腹。要想拥有阳光般的生活，一个非常简单的方法就是时刻对他人保持微笑。唯有如此，才能让他人感受到你心里的阳光。所以，我们一定要时刻让自己快乐。我们可以将自己视为旁人，同时观察身边的人，如此才能更快地找到快乐的秘诀。事实上，快乐与痛苦如同一枚硬币的正反面，相互依存，不可分割。

四处找寻，

期盼的未必能得到。

诚意的笑容背后，

又埋藏着多少无法言说的悲伤。



唯美的乐符，
奏出伤感的旋律。

——雪莱

人们所在的群体是一个充满忧伤的国度。有人这样认为：人们总是在用一种伤感的方式感受欢乐。事实果真如此吗？我想并非如此，这仅仅是人们的一种习惯而已。“英格兰”，这是我曾经经常挂在嘴边的词汇，我多么想再去看看它那可爱的模样，但愿有一天我的梦能成真。然而，事实上，这并非真正的感伤，只有去东方才能找到真正的忧郁。

读一读奥默·加亚姆写的诗，读到这首诗的开头四句，你就会明白，什么才是真正的感伤。

我们停留在此的时间极短，
收到的却只是灾难和苦痛。
令人沮丧之事尚未圆满解决，
于是我不得不心怀悲伤而行。

如果我们的生命真如他所言，在不多的光阴里充满着各种痛苦和悲伤，那么也就不难理解，为什么人们即使牺牲掉所有也要追求涅槃境界。

虽然人生充满诸多无法避免的苦楚，但是，难道我们不