



梁实秋 —— 著

人生不过 如此而已

享受人生而不沉湎，看透人生而不消极；
不管世事如何，都要保持一份恬淡和从容。

北京时代华文书局

人生不过如此而已

梁实秋 著

北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

人生不过如此而已 / 梁实秋著. — 北京: 北京时代华文书局, 2018. 12
ISBN 978-7-5699-2663-7

I. ①人… II. ①梁… III. ①散文集—中国—现代 IV. ① I266

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 233106 号

人生不过如此而已

RENSHENG BUGUO RUCI ERYI

著 者 | 梁实秋

出 版 人 | 王训海

图书监制 | 陈丽杰工作室

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 汪亚云

封面设计 | 尚燕平

版式设计 | 程 慧 段文辉

责任印制 | 刘 银 范玉洁

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 三河市兴博印务有限公司 电话: 0316-5166530

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

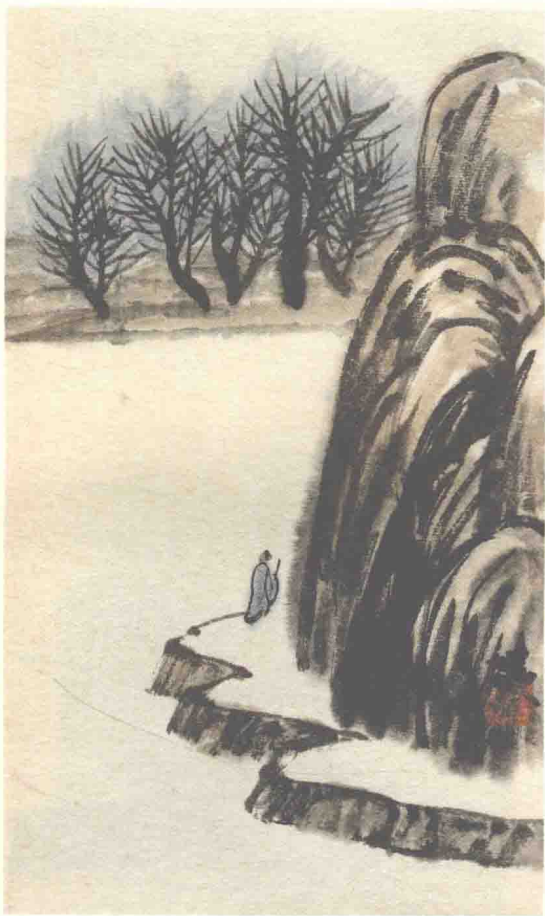
开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 9 字 数 | 175 千字

版 次 | 2019 年 4 月第 1 版 印 次 | 2019 年 4 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2663-7

定 价 | 56.00 元

版权所有, 侵权必究



人生的路途，多少年来就这样地践踏出来了，人人都循着这路途走，你说它是蔷薇之路也好，你说它是荆棘之路也好，反正你得乖乖地把它走完。



生不知所从来，死不知何处去，生非甘心，死非情愿，所谓人生只是生死之间短短的一瞬。



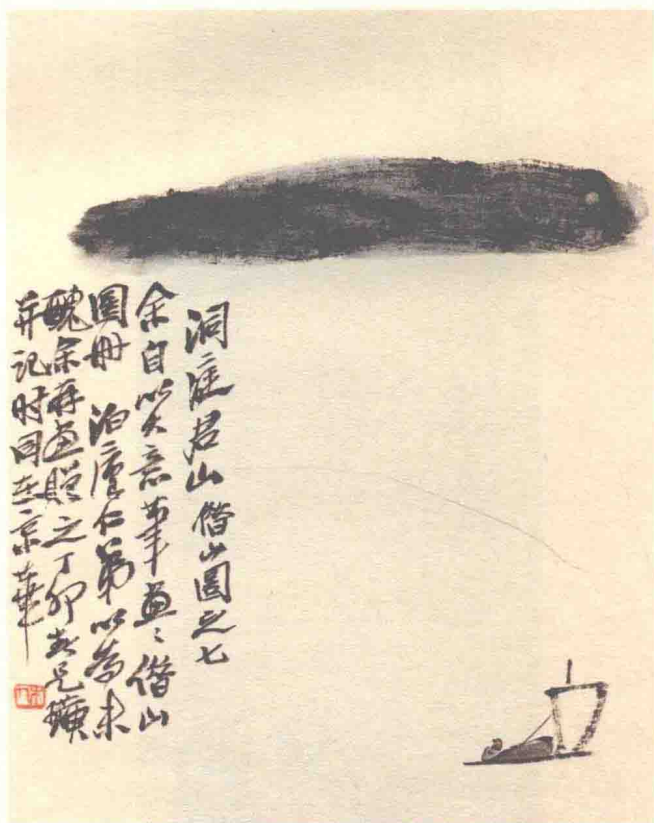
中年的妙趣，在于相当地认识人生，认识自己，从而做自己所能做的事，享受自己所能享受的生活。



人生，不过是一段来了又走的旅程，有喜有悲才是人生，有苦有甜才是生活。我们最重要的不是去计较真与伪，得与失，名与利，贵与贱，富与贫，好好地快乐度日，并从中发现生活的诗意。



良辰美景，赏心乐事，随处皆有。智者乐水，仁者乐山。雨有雨的趣，晴有晴的妙，小鸟跳跃啄食，猫狗饱食酣睡，哪一样不令人看了觉得快乐？



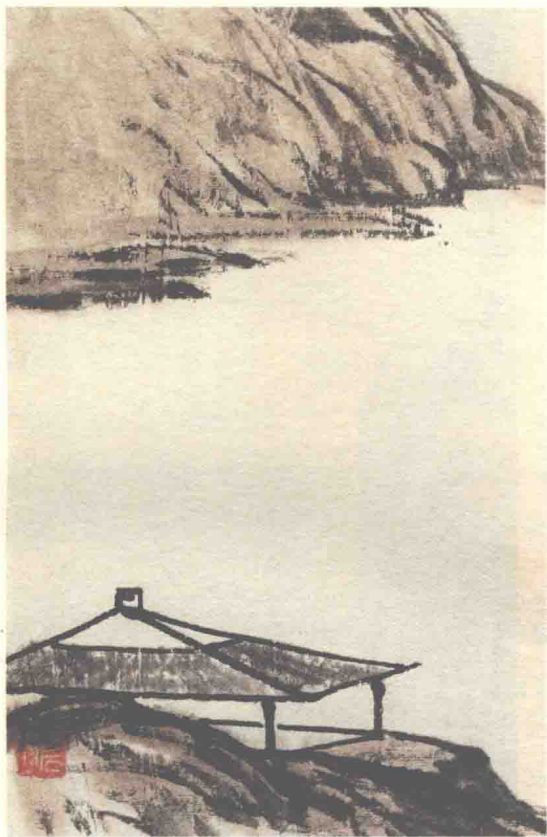
有时候，只要把心胸敞开，快乐也会逼人而来。



快乐是一种心理状态。内心湛然，则无往而不乐。



快乐是在心里，不假外求，求即往往不得，转为烦恼。



人生贵适意，在环境许可的时候是不妨稍为放肆一点。



喜怒忧惧不形于色，享受人生而不沉溺，看透人生而不消极，不管世风如何浮躁，都尽量保持一份高雅、恬静和淡然。

内心湛然，则无往而不乐

天下最快乐的事大概莫过于做皇帝。“首出庶物，万国咸宁。”至不济可以生杀予夺，为所欲为。至于后宫粉黛三千，御膳八珍罗列，更是不在话下。清乾隆皇帝，“称八旬之觴，镌十全之宝”，三下江南，附庸风雅。那副志得意满的神情，真是不能不令人兴起“大丈夫当如是也”的感喟。

在穷措大眼里，九五之尊，乐不可支。但是试问古今中外的皇帝于地下，问他们一生中是否全是快乐，答案恐怕相当复杂。西班牙国王拉曼三世（Abder Rahman III, 960）说过这么一段话：

我于胜利与和平之中统治全国约五十年，为臣民所爱戴，为敌人所畏惧，为盟友所尊敬。财富与荣誉，权力与享受，呼之即来，人世间的福祉，从不缺乏。在这情形之中，我曾勤加计算，我一生中纯粹的真正幸福日子，总共仅有十四天。

御宇五十年，仅得十四天真正幸福日子。我相信他的话。宸谟睿略，日理万机，很可能不如闲云野鹤之怡然自得。于此我又想起从一本英语教科书上读到的一篇寓言。题目是《一个快乐人的衬衫》。某国王，端居大内，抑郁寡欢，虽极耳目声色之娱，而王终不乐。左右纷纷献计，有一位大臣言道：如果在国内找到一位快乐的人，把他的衬衫脱下来，给国王穿上，国王就会快乐。王韪其言，于是使者四处寻找快乐的人。访遍了朝廷显要，朱门豪家，人人都有心事，家家都有一本难念的经，都不快乐。最后找到一位农夫，他耕罢在树下乘凉，裸着上身，大汗淋漓。使者问他：“你快乐么？”农夫说：“我自食其力，无忧无虑！快乐极了！”使者大喜，便索取他的衬衣。农夫说：“哎呀！我没有衬衣。”这位农夫颇似我们禅门之“一丝不挂”。

常言道，“境由心生”，又说“心本无生因境有”。总之，快乐是一种心理状态。内心湛然，则无往而不乐。吃饭睡觉，稀松平常之事，但是其中大有道理。大珠《顿悟入道要门论》：“有源律师来问：‘和尚修道，还用功否？’师曰：‘用功。’曰：‘如何用功？’师曰：‘饿来吃饭，困来即眠。’曰：‘一切人总如是，同师用功否？’师曰：‘不同。’曰：‘何故不同？’师曰：‘他吃饭时不肯吃饭，百种须索，睡时不肯睡，千般计较。所以不同也。’律师杜口。”可是修行到心无挂碍，却不是容易事。我认识一位唯心论的学者，平素昌言意志自由，忽然被人绑架，系于暗室十有余日，备受

凌辱，释出后他对我说：“意志自由固然不诬，但是如今我才知道身体自由更为重要。”常听人说烦恼即菩提，我们凡人遇到烦恼只是深感烦恼，不见菩提。

快乐是在心里，不假外求，求即往往不得，转为烦恼。叔本华的哲学是：苦痛乃积极的实在的东西，幸福快乐乃消极的根本不存在的东西。所谓快乐幸福乃是解除苦痛之谓。没有苦痛便是幸福。再进一步看，没有苦痛在先，便没有幸福在后。梁任公先生曾说：“人生最快乐的事，莫过于看着一件工作的完成。”在工作过程之中，有苦恼也有快乐，等到大功告成，那一份“如愿以偿”的快乐便是至高无上的幸福了。

有时候，只要把心胸敞开，快乐也会逼人而来。这个世界，这个人生，有其丑恶的一面，也有其光明的一面。良辰美景，赏心乐事，随处皆是。智者乐水，仁者乐山。雨有雨的趣，晴有晴的妙，小鸟跳跃啄食，猫狗饱食酣睡，哪一样不令人看了觉得快乐？就是在路上，在商店里，在机关里，偶尔遇到一张笑容可掬的脸，能不令人快乐半天？有一回我住进医院里，僵卧了十几天，病愈出院，刚迈出大门，陡见日丽中天，阳光普照，照得我睁不开眼，又见市廛熙攘，光怪陆离，我不由得从心里欢叫起来：“好一个艳丽盛装的世界！”

“幸遇三杯酒好，况逢一朵花新。”我们应该快乐。

001 代序 内心湛然，则无往而不乐

第一部分 快乐度日，发现生活的诗意

- 002 中年_
中年妙趣在于相当地认识人生，认识自己
- 006 老年_
别自寻烦恼，别碍人事，别讨人嫌
- 009 树_
树担心的是外在的险厄，人顾虑的是内心的风波
- 013 脸谱_
人心不同，各有其面
- 017 厌恶女性者_
指女人为祸水，作为其口头禅
- 020 女人_
喜欢说谎、善变、善哭、胆小、伶牙俐齿
- 025 男人_
脏、懒、馋、自私，偶尔还很长舌
- 029 孩子_
树大自直，小时恣肆些，大了自然会好
- 033 哈佛的嬉皮少年_
嬉皮有嬉皮的哲学，不是徒有其表