

Are you happy?

中国第一本幸福最大化的个人运作书

你幸福了吗?

北大心理学博士教给你的痛苦解脱术
叶舟◎著

有的人以家财万贯为幸福;
有的人以学识渊博为幸福;
有的人以身居要职为幸福;

幸福,幸福到底是什么?

台海出版社

Are you happy?

中国第一本幸福最大化的个人运作书

你幸福了吗?

北大心理学博士教给你的痛苦解脱术

叶海◎著

有的人以学识渊博为幸福，

有的人以身居要职为幸福，

幸福，幸福到底是什么？

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

你幸福了吗? ——北大心理学博士教给你的痛苦解脱术 / 叶舟著.
--北京:台海出版社,2011.8

ISBN 978-7-80141-853-1

I. ①你... II. ①叶... III. ①幸福-通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 164903 号

你幸福了吗? ——北大心理学博士教给你的痛苦解脱术

著 者:叶 舟

责任编辑:孙铁楠

装帧设计:凡人装帧设计

版式设计:通联图文

责任校对:吴 康

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市景山东街 20 号, 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行, 邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:th-cbs@163.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710×1000 1/16

字 数:190 千字

印 张:16

版 次:2011 年 9 月第 1 版

印 次:2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80141-853-1

定 价:29.80 元

版权所有 翻印必究



序 言

什么是幸福

什么是幸福？怎样才能获得幸福？对于这个问题，每个人的回答各不相同：有的人以家财万贯为幸福；有的人以学识渊博为幸福；有的人以身居要职为幸福；有的人以两情相悦为幸福；有的人以事业有成为幸福；有的人以健康长寿为幸福……

所有这些，就是幸福的全部内容吗？

如果幸福是这样，那些拥有亿万资产的富翁们应当感到幸福，可他们中的很多人，虽然有着巨额的家产，有着庞大的事业，依旧无法摆脱痛苦的纠缠，活得苦恼不堪；那些地位显赫的政要也应当感到幸福，可处在权力旋涡中的他们，时而不可一世，时而被群起而攻之，生活又何尝有幸福可言？那些琴瑟和谐的佳偶也应当感到幸福，可是天下没有不散的宴席，无常到来时，至爱的亲人终将撒手西归，各奔前程……

世人追求的这些幸福，以佛法看来都是有“漏”的，“漏”就是烦恼，也就是说，世间所谓的幸福快乐中总是蕴含着烦恼的。一个拥有事业的人，会被事业占据整个身心，终日身不由己地为其操劳；而一个身居高位的人，既没有言行的自由，又没有随意支配的时间，还要担心别人的算计，担心权力地位的失去，甚至不得不因此违背自己的本意和良心。我们是否想过，拥有地位和事业的幸福究竟在哪里？

一个人幸福与否由他自己的主观感受决定，而不是由客观条件决定。所谓主观，就是自己观；所谓客观，就是他人观。每个人的幸福只有自己心知肚明，而非旁观者能感同身受和猜测的。

每个人都有两个世界,一个是向外发展的物质世界建设,一个是向内发展的精神世界建设。我们今天所学的知识大都是为了物质文明的,是为了有序创造物质文明的,但从小学到大学,很少有为了收拾整理我们内心的直白学问,正因为没有,我们生活中绝大多数人才会在痛苦中挣扎,在苦海中迷茫。

我们的内心由于没有学问来整理来序化,因此都是一团乱麻,都是欲望此起彼伏、战乱纷纷、狼烟四起。

一切痛苦皆因心随外动而起,外部世界千变万化,外部干扰五彩缤纷,外部知识千差万别,外部问题千头万绪,如果我们没有真我,没有警觉心,就随时有可能被外景打扰和牵移,一旦心随物转,就必然落入苦海之中。

每个人的内心乱七八糟,自然会苦。苦是内心在作无序运动,是内心必然的冲突,是没有内在主帅英明管理的结果。一个痛苦的人必然是没有主见的人,必然是见风是风见雨是雨的人,必然是内心被烈火焚烧的人,必然被各种外来观点互相牵扯的人。痛苦的人内心表现为:心乱、心迷、心妄想、心流动、心不自在。幸福的人则刚好相反,内心表现为:心静、心明、心安、心平和、心自在。

幸福是人生追求的总目的,但从小到大,所有的学习教育中谁又真正学过幸福学呢?虽然许多学科都从不同角度谈到幸福,但都是蜻蜓点水;虽然心理学、哲学、宗教学等都直接指导人的幸福,但似乎也力不从心。尤其是宗教中许多说法十分神秘或特殊,非普通人所能立即学会,不便于大范围传播。因此,有必要建立一门新的学科——痛苦解脱学,对幸福建设进行深入研究,并提出系统的解决方案。

此书融合了中西文化的精髓,形成了完备的幸福建设体系,既分析深刻,又通俗易懂。因此,我们相信此书能帮助更多人摆脱痛苦,实现幸福人生!

目 录

Contents

第一卷 挖出痛苦之根——错位伤生 /1

一、解剖痛苦	1
1、苦是什么	1
2、苦因何生	11
3、苦之级别	25
4、苦之功过	29
二、错位伤生	36
1、思维错位伤生	36
2、语言错位伤生	41
3、行为错位伤生	45
4、情商错位伤生	49

第二卷 解除万苦之道——正位顺生 /53

一、内正位生	53
1、正思生：正确思维	53
2、正语生：巧妙话语	59
3、正定生：心专一境	64
4、正情生：情绪转换	71
二、外正位生	73
1、正位生：角色定位	73
2、跟位生：学习借鉴	82
3、归位生：守住本我	88
4、跨位生：追求升级	94



第三卷 解除物欲之苦——创物养生 /98

一、三点生 98

1、终点生:目标明确 98

2、支点生:重心明确 101

3、卖点生:集中优势 103

二、三创生 106

1、破创生:打破界限 106

2、连创生:合理联系 108

3、选创生:优化选择 111

第四卷 解除人际之苦——互予共生 /115

一、三凭生 115

1、凭理生:以德服人 115

2、凭养生:以善养人 116

3、凭爱生:奉献爱心 119

二、三给生 123

1、给实惠生:施人恩惠 123

2、给尊严生:予人尊严 127

3、给激励生:激发信心 131

第五卷 解除肉体之苦——养身强生 /134

一、虚养身生 134

1、气养身生:浩然之气 134

2、意养身生:意念平静 138

3、神养身生:心神安宁 145

目
录
Contents



目 录

Contents

第六卷 解除心灵之苦——阴阳优生 /163

一、心阳生	163
1、心硬生：一身正气	163
2、心乐生：心情愉悦	169
3、心游生：心灵自由	180
二、心阴生	190
1、心顺生：顺从内心	190
2、心静生：虚静恬淡	196
3、心空生：“空杯”心态	203

第七卷 解除失衡之苦——合平长生 /209

一、三合一生	209
1、身心合一生：灵肉和谐	209
2、知行合一生：知行统一	216
3、天人合一生：热爱自然	220
二、三平衡生	228
1、主次平衡生：权衡轻重	228
2、忙闲平衡生：动静相宜	231
3、得失平衡生：学会取舍	239

结语：大彻大悟，超凡入圣 /243



第一卷

挖出痛苦之根——错位伤生

一、解剖痛苦

1. 苦是什么

◎究竟什么是痛苦

很多人都在追寻幸福是什么,然而很少人会去问痛苦是什么。其实,痛苦和幸福相辅相成,没有谁永远感到幸福,人更多的是生活在痛苦之中。那么,究竟什么是痛苦呢?

未开悟者说:

失恋?失意?失业?或者是……

痛苦就是当我突然发现,今天没有人陪我吃晚饭的时候;

痛苦就是当晚上失眠,却不是因为思念的时候;

痛苦就是当我被人批评堕落的时候;





痛苦就是当我明明付出了很多,却被人视为垃圾的时候;
痛苦就是当他们只看到我错的一面,却忽视我对的一面的时候;
痛苦就是每当到了学期末发现有一大堆功课没复习的时候;
痛苦就是当我离家出走的时候;
痛苦就是当我发现自己在感情上不能完全信任别人的时候;
痛苦就是当我发现自己的情趣正一点点消失的时候;
痛苦就是当我发现自己很蠢而被人藐视的时候;
痛苦就是当我觉得自己不属于他的世界的时候;
痛苦就是当我难过,却要装作不在乎的时候;

.....

儿时,痛苦是没有得到的棒棒糖;痛苦是妈妈的批评;痛苦是成绩单上的零;痛苦是看到别人捧着大红奖状回家,自己偷偷地抹眼泪。

中学的时候,痛苦是朋友的离弃;痛苦是暗恋遥遥无期;痛苦依然是不见长的成绩单;痛苦是妈妈的眼泪。

真正长大的时候,痛苦是心爱的人爱着别的人;痛苦是爱着她却无能为力,爱着他却只能看着他娶别的女人做新娘;痛苦是自己看着自己抹眼泪。

什么是痛苦?每个人的痛苦都不一样;每个人每个时期的痛苦也不同吧。

已开悟者说:

痛苦是智慧的曙光;
痛苦是造物主对人类的一种磨难;
痛苦是一把芭蕉扇,能扇掉你的烦恼;
痛苦是一叶扁舟,带你驶向成功的彼岸;
痛苦是一座熔炉,熔掉你身上的杂质;
痛苦是一本书,它能教你读懂人生的曲折,培养你进取向上的性

格,使你在人生旅途中,淡泊心境,走向成熟。

痛苦是一面反光镜,你可以用这面镜子,回溯走过的路程,整合记忆的碎片,从曲折、是非、坎坷、正误、成败之中校正人生的罗盘。

痛苦是一座桥,在人生的旅途中有许许多多的沟沟坎坎,有了这座桥,你便可以顺利地跨越那一道道沟壑,步入人生的理想王国,走到金碧辉煌的人生终点站。

其实,痛苦究竟是什么?我用一句简单的话概括地说:痛苦=差距!

因为痛苦是人生的痛苦,所以要搞清痛苦是什么,就得先搞清人生是什么。那么,人生是什么呢?在此,请允许我对人生下一个特殊的定义:

人生就是缩小差距和拉开差距的过程。人一生都在干两件事:一是当自己弱小时,总在想办法缩小与强者的距离;二是当自己强大时,总在想办法拉开与弱者的距离,这就是人生!

痛苦就是你的意识与他人、与现实之间存在差距。我们对自然有认识差距,对他人有见解差距,对内心有观点差距等,正因为这些客观差距的存在,而我们又暂时无法消除它们,所以我们就很痛苦!

而且差距越大,痛苦就越深。消除痛苦,其实就是处理差距。

具体说来,造成痛苦的差距包括如下三类:

第一类——主观与客观之间的差距;

第二类——主观与主观之间的差距;

第三类——客观与客观之间的差距。

那么,差距又是 by 什么造成的呢?

差距是由“生”这个字造成的。原初的世界只有基本粒子,中国文化叫气,如果没有“生”,那么所有的粒子或气都是平等的,都是没有差





距的,所以不会有痛苦一说。而宇宙是发展的,是在“成长”的,于是因为气的分分合合,或粒子的分分合合,便产生了宇宙万物。

万物生而差异生。

人自从生成后,也还在演进。人是宇宙的臣民,身上也打上了宇宙的烙印,也输入了宇宙“生长”之命令,因此,每个人都在“生”,都在成长。但由于各自的时空背景不同,造成在成长中出现了客观差距,而人又是比较的动物,凡人的快乐和幸福是建立在比较之上的,因此人就有了成长的痛苦。

总之,人生中所有的痛苦,其本质都是关于“生”的差异造成的痛苦,因为“生”是每个人不证自明的必然性,这是宇宙命令,人人概不例外。

人的一切苦皆由于怎么生、怎样快生、优生、共生、强生、长久生等一切问题而产生。

因此,我们现在来对苦下一个定义:苦=问题=差距。具体说,苦,就是出现了“生长”的阻碍,出现了发展的瓶颈,出现了成长的关卡;苦就是发现了差距之后而产生的,苦就是错位造成的,苦就是不能顺利生长。

◎人生的本质就是追求超越

所有的苦,都是有人才有苦。人是前提,没有人,谈何苦?因此,要弄清苦,首先得弄清什么是人生!

人生的内涵有无数个:人生,是个时间概念,如今谁都能活过七八十岁;人生,是个空间概念,如今谁都会漂来漂去;人生,是个产出概念,谁都能制造一大堆产品;人生,是个社会概念,谁都是人类的一分子;人生,是个轮回概念,谁都是人类传承的一节链条……

人生的形式有无数种:有人一生活得像条狗,势利咬人;有人一生活得像头猪,蠢笨双全;有人一生活得像老虎,威风凛凛;有人一生活

得像狐狸,狡猾多疑;有人一生活得像雄鹰,搏击长空;有人一生活得像百灵鸟,歌声悠扬……

人生,在我看来就像一个摇摆,每个人总在物质与精神两者之间摇摆。在物质上吃了苦,就会在精神上去寻找安慰;在精神上吃了苦,就会在物质上去寻找安慰。两者若都没有找到,一般来说,那就会在折磨中度过,或者忧愤死去。

人生,假如能够重来,每个人都会成为圣人。只可惜,人生是条单行线,谁都无法“倒车”,谁都无法“留级”,谁都无法“吃双份”,无论你是人渣,还是人杰。那误解的爱情、那对不起的亲人、那得罪的朋友等等,都只能悔恨万千,悔不当初。等你再回头,一切都物是人非,皆成枉然。一切的错,都只能梦中流泪,梦中重来!

人生来到世间,初时像太仓中的一粒米,那么渺小而令人喜爱。接着像耀眼的电光,划破长空。再接下来像悬崖上的一株朽木,生机不再。最终像一滴水消逝在大海的洪波之中。生命只不过是一个短暂的过程。知道这个道理,如何不令人悲欣交集?当一个人把生命看实了时,他就会珍惜生命而不虚度此生。当一个人把生命看虚了时,他就会看破尘缘而不贪恋此生。

那么人活着究竟为了什么?

在我看来——人生的本质就是追求超越!无论是谁,只要活着,就一定有追求。生命不止,追求不息!人生是一个征服的过程。长江后浪推前浪,这是征服;爬过了一座又一座山峰,这是征服;人类与天斗与地斗与人斗,这当然也是在征服!……

征服,换一种说法,就是在追求超越!吃饭是为了活着,但活着决不是为了吃饭;呼吸是为了生命,但生命决不是为了呼吸!人,都无时无刻不在追求更高更远更伟大的目标!说白了,人生的本质就是追求“做不到”,凡是做得到的,都不是他真正要的!

有人说,人生就是追求财富,那么许多亿万富翁为什么还坐立不





安呢？有人说，人生就是追求名誉，那为什么许多功成名就的人也闲不下来呢？有人说，人生就是追求权力，那为什么许多权达至尊的人也还止不住呢？有人说，人生就是追求快乐幸福自由，那为什么许多人已经快乐幸福和自由了，他们还要重新去折腾呢？

由此观之，人的一生，只要活着，只要还能动，就决不会停止下来，就还一定要去继续追求，继续去创造更大的奇迹。这种生命现象的本质，就是追求超越，追求无止境的超越。

人由于各自的时空背景不同，所处的追求层次也是不同的，正如马斯洛（马斯洛是美国著名心理学家，第三代心理学的开创者，提出了融合精神分析心理学和行为主义心理学的人本主义心理学。）列出的追求层次一样，不同的人在为不同的目标追求努力着、折腾着。马斯洛前期的需求理论是不完备的，他认为人是动物人、经济人和社会人，人最后的追求是在为承认斗争，为面子而战。其实到后来，他自己都觉得不对，有些人已在为纯粹的超越而奋斗，而不是为了外在的虚荣和承认，因此，到晚年他又在五种需求层次中补进了——人在为天命赋予的超越本能而奋斗。

为超越而奋斗，其实，这就是人的宇宙属性的表现。宇宙的总法则是变，是没有休止的分分合合。人生的追求站在天地大背景下来看，也只不过是宇宙的臣民在干着分分合合的事而已，我们美其名曰“创造”或“超越”。无论是有意还是无意，其本质都是在执行在完成宇宙的“求新求变求突破的命令”而已。

说白了，人生的本质就是必须不断地去折腾！没钱人，只要折腾，总有一天会有钱；没有知识的人，只要折腾，总有一天会充满智慧。反过来说，有钱人，总是不会安分，他一定还会去折腾，直到惨败为止、直到谢世为止，人活在天地间，谁的生命都莫不如此。依此类推，无穷无尽。要说这世界真有永动机，人还真像一台自动自发的永动机，从小到

大,都在用尽一切体力、智力去追求超越!

◎人生之中为何苦多乐少

超越,并不是一件容易的事,无论是超越对手,超越他人,还是超越自我,都是十分折磨人的。正因为超越难,而人人却又吊死在超越这棵树上,仿佛被“上帝”种了“符咒”一样,因此,我们绝大多数都是苦多乐少,就十分容易理解了。

你不要看许多人表面上容光焕发,快乐自由,你只要深入了解他,你就一定会得出所有的快乐都是假相,只有痛苦才是人生的内幕,才是人生的原材料的感悟。

这是一个冲突,人一方面不想苦多乐少,而另一方面却又身陷其中,不能自拔。为了解决这一冲突,人类几乎所有的智者都思考过这个问题——人要怎样才能快乐地活着,而且活好?

在离苦得乐这个问题上,全球的智慧都显得幼稚和苍白。表面上看来,关于人生活得更好的智慧有许多许多,如哲学、经济学、心理学、宗教等等近万种学科,其实,真正能轻易解决人生苦乐冲突问题的,到目前为止还没有。有人说也许以后会有,但我并不那么认为。因为人生的前提是追求超越,是追求做不到,在这一前提下,人类就不可能真正追求到想要的快乐、幸福和自由,除非你不选择追求超越。

因此也可以这么说,人生几乎就是在追求“痛苦”,因为只有痛苦更接近超越。世界上最伟大的人物等,几乎都是饿出来的,无论是物质上的饿,如曹雪芹、路遥、马克思、巴尔扎克等;还是精神上的饿,如周文王、孔子、孙膑、司马迁等,都是如此。诺贝尔文学奖的得主,在得奖后谁又出了更了不得的作品呢?几乎没有。大作家一旦扬眉吐气进入了喜剧,接踵而至的就是悲剧。





悲剧才是人生的基石。没有悲剧支撑的人生，一定不会厚重而更显价值。我们可以嘲笑一个皇帝的富有，但决不可嘲笑一个诗人的贫穷。

但谁又不想将“苦”字换成“甜”字呢？只可惜做不到。因为人到目前为止，还可以说几乎是无知的，至少是幼稚和浅薄的，别看书店里码了如山的图书。你只要看看中国历史上有多少战争，就知道人生的主要智慧都在干什么，实际上，人不是没有智慧，而是乐于将智慧歪用。全球最智慧的头脑，却是用来发明核武器的，发动战争的……人生为什么苦多乐少？最关键的原因就是智慧歪用。人都在相互折腾，相互损害，相互折磨，没完没了！

其实我们降生到这个世上，表面上看是为了完成我们生命中未完成的使命。但我们却不知道今世的任务究竟是什么，而去盲目地追求不属于自己的东西，这样，你会因为没有完成既定的任务而感到痛苦。而这种痛苦正是命运惩罚你的一种表现，就好像聪明绝顶的人类破坏了自然规律而遭到大自然的报复一样。我们应该像遵循自然规律一样遵循命运规律。其实，命运规律是自然规律的一个分支，而自然规律的本质是运动变化，是不断地分分合合，是不断地进化和超越！

那么，人如何才能遵循命运规律？那就是命运让你不断去超越！

具体说来，在这世界上每个人都有自己的路要走，都有自己的使命要完成。每个人都得找到人生的位置，位置就是人生坐标，只有找到了自己的位置才能完成今生的使命，才能享受生活的乐趣。不然，人生一无是处，又何乐可言？

◎痛苦从何时开始？

痛苦起源于人的降生，胎儿本来生活在温暖、舒适的宫殿中，但是九个月多月后他们从一非常狭窄的通道硬被排挤出来。新生儿的第一反应就是啼哭，因为宫外和宫内的环境有着天壤之别，所有的新生儿都

好像从一个王子降格为平民,他们太痛苦了。

随着人的成长,痛苦始终与人为伴:生病、受伤的痛苦、吃药打针的痛苦、参加考试的痛苦、辛勤劳作的痛苦、养家糊口的痛苦、父母的问题给自己带来的痛苦、子女的问题给自己带来的痛苦……所以,人生就是一个痛苦的历程,除了死亡,没有一个痛苦终结者。古人有首诗描述了这种命运:

莫道下岭便无难,
赚得行人错喜欢。
正在万山圈子里,
一山放出一山拦。

人生经历了这么多痛苦,那么痛苦的价值何在呢?

首先说皮肉之疼的痛苦,它是对人的一种保护。有一种孩子天生没有痛觉,无论受到什么伤害,他们都不会感觉到疼痛,但是这种孩子并不幸福,常常磕得头破血流都没有感觉,需要成人经常性的保护和观察,以免他们在不知不觉中因流血过多而死亡。

另外,痛苦是人们关心别人的前提,如果你没有在某种境地中体验到切肤之痛,你是不会对处于这种境地的人给予恰当的同情和关心的。人们常说“惺惺相惜,英雄爱英雄”,为什么呢?因为英雄知道成为英雄的困难和痛苦,他们有过切身体验,所以他们能够互相尊重,而那些习惯于目空一切的人,只表明了自己的浅薄和无知。

我们生活的世界是一个丰富多彩的世界,而人类又是一种有感觉、有感情的动物,他们不断地从周围的世界中获得信息,世界中的一切也不断地向人迎面扑来。勇敢的人走出了封闭的安乐窝(如子宫),抓住现实这个最生动、最变动不居的东西,可是真实总会想从人的指缝中溜走,总会和人发生激烈地碰撞,需要人们顽强地与现状搏斗以改变它,也需要人勇敢地改变自己以适应它。在与现实搏斗和改变自己过程中,人自然会体验痛苦。也有一些人,对周围的一切熟视无睹、

