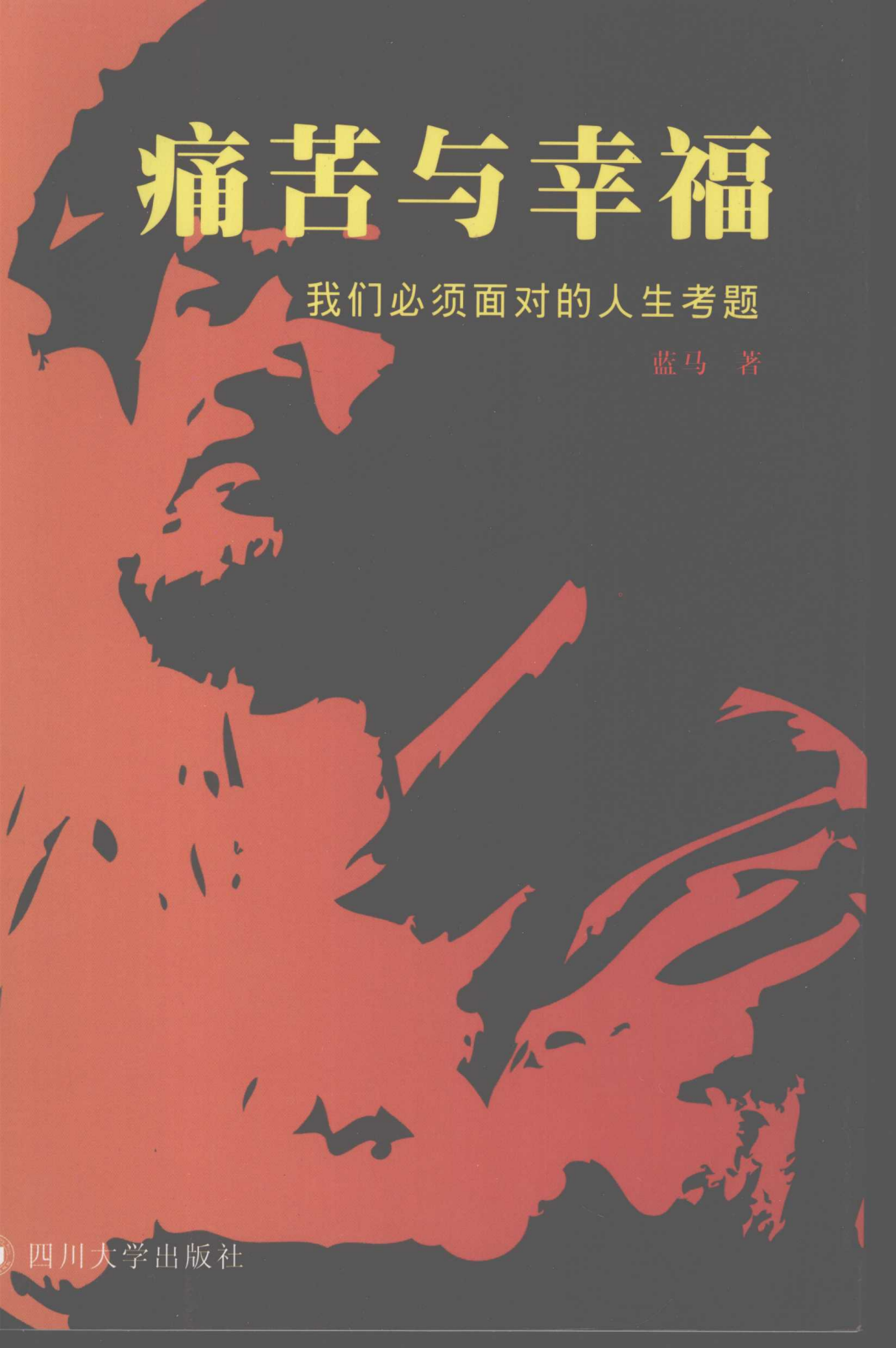


痛苦与幸福



我们必须面对的人生考题

蓝马 著

四川大学出版社

痛苦与幸福

我们必须面对的人生考题

蓝马 著



四川大学出版社

责任编辑:孙滨蓉
责任校对:朱兰双
封面设计:马占东
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

痛苦与幸福:我们必须面对的人生考题 / 蓝马著. —成都:四川大学出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5614-3939-5

I. 痛… II. 蓝… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 008280 号

书名 痛苦与幸福

——我们必须面对的人生考题

著 者	蓝 马
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-3939-5/B·182
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	146 mm×208 mm
印 张	10.5
字 数	250 千字
版 次	2008 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0 001~4 000 册
定 价	28.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

献给那些看上去给我带来无数痛苦的人！献给我的朋友、“敌人”和常使我感到痛苦的人！

——没有他们时常地、持续不断地激发我的痛苦，我就无法这么早、这么透彻地领悟到幸福的真谛。

献给那些正在苦海之中挣扎、正在迷茫之中寻找方向、正在绝望的边缘不能自己拔除绝望的人们！

——因为他们最急需明白：他们所有的痛苦原本完全是无辜的。

——蓝马

如果我能使一颗心免于哀伤
我就不虚此生

如果我能解除一个生命的痛苦
平息一种酸辛……

我就不虚此生。

——狄金森

前 言

这是一本现代幸福学读物。作者首创性地从“文化心理学”的角度，精辟地分析、论述了幸福与痛苦这两个人生哲学中最大命题的辩证关系，对我们习以为常而又难以把握的“痛苦”与“幸福”两类心灵现象，进行了全新的深刻解剖与精彩揭示。

作者首次较系统地提出“幸福学”概念及框架，对幸福进行了“相对幸福”和“绝对幸福”的划分；并明确论述了“相对幸福”是“假幸福”，而它正是导致我们痛苦的根源；只有“绝对幸福”才是真正的幸福，**同时尖锐地指出，文明人类现在追求的基本上全是“假幸福”**。作者力图带领广大读者进入一个全新的精神领域，在人类物质文明高度发达、精神生活却相对苍白的今天，有很强的针对性和启迪作用。

全书分为上、下两篇。上篇集中地、较为深刻的探讨了痛苦与幸福的一般性原理，并对常见的痛苦现象进行了深入浅出的剖析。内容涉及“痛苦真相”、“幸福定律”以及“常见痛苦现象剖析”三个方面。

下篇探讨了现代文明人摆脱痛苦、获得幸福的方法、形式和路径，涉及个人幸福智商的开发提升、绝对幸福的获得、内在人格的还原与转换以及日常生活中相对幸福策略的运用等重要内容。

本书重点对“幸福才是人生最真实、最本质、最终极的

财富”、“幸福本有，痛苦本无”、“痛苦的原因是我们自己在追求‘假幸福’时把本有的‘真幸福’弄迷失了”等新颖的命题展开了较为全面的分析、论述。其观点新锐，探索大胆，推理清晰，逻辑严密，雅俗共赏。

全书浑然天成，丝丝入扣，深入浅出，有很多观点与认识具有相当的开创性，为我们认识和解除痛苦、觉悟并领受幸福，提供了全新的认知路线和觉悟阶梯。它激发和警醒现代文明人去进行自身的幸福反思，呼唤人们去积极探寻并实现人生最根本、最终极的价值，旨在帮助更多的人摆脱痛苦，实现幸福人生。

编者

2007年11月

目 录

上篇 认识痛苦真相 了解幸福定律

第一章：痛苦真相 (3)

除了自己能让自己痛苦外，没有人能让你痛苦
..... (4)

痛苦的奥秘是：心身被假我占据 (5)

痛苦的其实不是你，而是你的身 (8)

痛苦的本意是：止、止、止，是 STOP (10)

痛苦公式：任何痛苦的后面，必然有至少一个错
误的想法 (13)

自我即地狱 (15)

你的痛苦是学来的 1 (18)

你的痛苦是学来的 2 (21)

文艺作品大多是传授痛苦方式的教材和传播痛苦

因子的载体 (24)

以电视剧为例，看看我们的幸福学误区 (29)

形容词反应与痛苦：文化奴隶	(32)
扭曲树枝的比喻	(35)
痛苦在于不会用心	(39)
两面镜子的比喻	(40)
痛苦皆因心在动	(43)
大多数人习惯于沉浸在痛苦中	(45)
痛苦的开关，只有自己才关得掉	(49)
痛苦 = 生命中有“形容词反应”发生	(51)
痛苦非本心 本心无痛苦	(57)
我们生命中的“特洛伊木马”	(60)
痛苦皆由假心造，换成本心自然甜	(67)
痛苦的人喜欢性麻醉游戏	(71)
 第二章：幸福定律	 (73)
幸福本有，痛苦本无	(74)
本然则幸福，使然则痛苦	(76)
目标、意义后面并没有真正的幸福	(78)
真幸福只存在于本然命运中	(80)
幸福机制，被自己丢失了	(83)
真正的幸福，是别人拿不走，动不了的，也并不由 别人赐予	(84)
我们平时熟悉的“幸福”不是“真幸福”	(85)
游戏上瘾以及麻将赌博上瘾的奥秘，是贪恋“相对 幸福”	(88)
幸福的人，各有各的幸福	(95)

幸福永远都不会是客观的	(97)
不要为幸福而工作	(99)
相对幸福	(103)
要是能够再造一座高山，他就不会自杀了	(108)
相对幸福完全不能用吗	(111)
自卑是相对幸福的附属物	(114)
痛苦烦恼与相对幸福：生命内在的改变	(119)
成功者不一定幸福	(124)
为什么说“成功”与“幸福”是两码子事	(126)
财富≠幸福	(129)
真正的幸福与成功无关	(132)
幸福不在客观世界中	(133)
无理由的幸福才是真幸福	(135)
绝对幸福十大定律	(136)
 第三章：常见痛苦现象剖析	 (145)
期待决定痛苦	(146)
冠军情绪苦	(148)
痴苦	(153)
骄傲的人是痛苦的	(155)
骄傲的人为什么是痛苦的	(158)
自私的人是痛苦的	(162)
贪心者苦	(163)
爱苦	(166)
怀疑之苦如同火烧火燎	(169)

嫉妒之苦	(176)
------------	-------

下篇 提高幸福智商 契入幸福路径

第四章：绝对幸福途径	(185)
------------------	-------

去形容化——全面关闭生命心身中的形容词反应机制	(186)
去价值化——调整乃至扬弃价值权衡	(188)
去马戏化——让快乐与奖赏脱钩	(192)
去语言化——让生命运行的轴心回归到生命内	(195)
去目的化——重建生命内部的“原生态”	(198)
去执着化——让心身卸掉那些“不可承受之轻”	(201)
去偏执化——让生命运行圆融无碍	(206)
去文化化——让生命彻底恢复到最本然的状态 ...	(210)
去时钟化——让生命不再做时间的奴隶	(215)
去自骑化——让生命摆脱最基本的扭曲	(219)

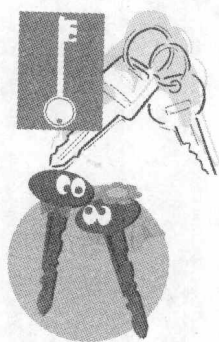
第五章：提高幸福智商的关键	(223)
---------------------	-------

抓住每一次痛苦，把它变成提高幸福智商（HQ）的机会	(224)
于愤怒时，寻找觉悟幸福的机会	(232)

内心试验法：心灵深处的内在“体操”	(237)
观察生命中的形容词反应	(240)
“理链”之下求自由	(246)
离言功夫	(251)
离识用智与离识用识	(258)
弥合意向分裂，离极不取中，离极自归圆	(271)
放下功夫	(276)
 第六章：相对幸福策略	 (282)
相对幸福策略之一：会比	(283)
相对幸福策略之二：善调	(291)
相对幸福策略之三：翻面法	(295)
相对幸福策略之四：理想颠倒法	(298)
相对幸福策略之五：自然洗心法	(300)
相对幸福策略之六：注意力自主自由法	(304)
相对幸福策略之七：自由设计	(308)
相对幸福策略之八：树立真正的游戏精神	(311)
相对幸福策略之九：运动	(313)
相对幸福策略之十：落地	(316)
相对幸福的其他策略	(319)
 幸福征程的内心线路图（代后记）	 (322)

上 篇

认识痛苦真相 了解幸福定律





第一章

痛苦真相

痛苦浩阔如海——

在求知的过程中

迟钝的心灵死去

为科学献出牺牲

如今已是寻常之举——

“怎样才能忘却？”

哪位，哲学家，请说！

啊，掌握这门学问

必须智慧甚深！

——狄金森

除了自己能让自己痛苦外 没有人能让你痛苦

这里包含了三层意思。其一，只有自己能让自己痛苦，别人是不可能直接让你痛苦的。其二，你已经经历的所有痛苦，直接地讲，真实地讲，都是你自己“干”的；是自己所致而非别人；是十分内在、十分隐秘的“自我谋杀”。其三，那些被你认为是带给你痛苦的人和事，充其量是一个借口，有了这个借口（乃至有了若干借口），你就毫不手软地让自己痛苦起来。

因为痛苦是一种完全内在的过程。它是血流速度的改变，血压、呼吸的改变，激素水平的改变，血液神经生理生化秩序的改变……内在的变化群。这些复杂、深刻而全面的变化，怎么可能是别人干的呢，别人怎么做得到呢？

只有主体自己能干这种让主体自己痛苦的事。除了自己，岂有他哉！

所以，必须记住的警句是：痛苦的唯一元凶，正是自己！

比如某人说了一句“伤害”你的话，而你呢，十分痛苦，一想起人家说的坏话，呼吸就急促起来，心跳就加快，并感到揪心和不适，脸色就青了，胸腔起伏增大增强，喉头又紧又干……所谓怒气难平，痛苦不堪……如此这般耿耿于怀。时不时，一有空闲，就把那句“伤害”你的话从记忆库里调出来，让自己重新痛苦一番。

有这样的事吗？有！而且太普遍！有的是记一句话，有的不只记一句，而是十句，几十句；有的是记一件事，或者十件、几十件事！一有空闲（比如睡前，或者早晨醒后，或者等候时）就翻出来伤害自己。

在痛苦者的心路历程中，像这种自己谋害自己，自己让自己吃尽苦头的事，几乎每天都在重演。就好像开启痛苦的开关，痛苦者总是不停的去打开它，打开它，又打开它。

如此愚蠢的事，为什么会有众多的人不知疲倦，不知停顿地去干呢？

因为，此前的人们，没有受过幸福学的教育、启蒙和培训，没有幸福学的审视，没有考虑那么多……所以，通常都是找一个借口，就陷入自己伤害自己的无限循环中。

当然，痛苦者的另一重迷雾可能就是，让自己痛苦起来可以让自己记住和增强对某人某事的憎恨。

殊不知，这是苦上加苦。因为憎恨本身就是一种痛苦的感情，痛苦的状态。

幸福学提示：

- ①只有自己才能让自己痛苦。
- ②痛苦的责任，全部在自己。
- ③今天你痛苦了吗？把仇恨记在自己头上吧，这样也许会有转机……

——要提高幸福智商（HQ），一定得从这些觉悟开始。

痛苦的奥秘是：心身被假我占据

“痛苦的唯一元凶，就是自己。”

有人一定会迷惑了：“自己让自己痛苦，我们真是这样蠢吗？”

是的，我们就是这样蠢！不信，拿一桩自己的痛苦来剖析剖析。

例如前面所说，听了别人一句“坏话”而痛苦。剖析