

# 你幸福了吗

叶舟 编著

中国国际广播出版社

电子书

## 引言：获得幸福，需要专门学习

你的现状很糟糕

现状一：身累，失去了幸福的载体。

无论是给普通员工培训，还是给中层干部、高级总裁上课，我们都能从一个个学员的脸上看出两个字——疲劳。疲劳有的表现为睡眠不足，有的表现为身体被拖垮，有的表现为催老，比如说有的女人实际年龄很年轻，就被人称呼为“阿姨”，这种尴尬的事总在我们身边时有发生。

若用文学家的笔来描述人们的疲倦和劳累，则可分别描述为：

眼睛：充满血丝、眼球浑浊、眼神黯淡、失神、呆滞、麻木不仁……

脸：布满皱纹、枯黄、焦黄、蜡黄、苍白、没有血色、沧桑……

身子：臃肿、肥胖、有气无力、局部变型、拖不起脚、走路没力感……

这就是现代文明回馈给人的“礼品”，我们每个人都认为时代进步了，果真如此吗？你只要看看日益频繁走进医院的人数，你就不会再这么认为了；你只要看看各级领导的身体健康测试表，你就会感慨万千。

绝大多数人都因失去了人生的主题在日以继夜的自我摧残生命，他们居然还洋洋得意，多么短视、多么可怜的人类。

身体健康是每个人幸福的基础，身体都被整成这般模样了，哪还有幸福可言？

现状二：人忙，失去了幸福的时间。

农业文明的特征是悠闲，工业文明的特征是劳累，信息文明的特征是瞎忙。

今天，有人包里有两部手机，有人办公桌上有几条外线，有人的日程安排得紧紧的，有人想见面得提前半年预约，有人大部分时间生活在飞机、火车上，整日飞来飞去忙不休……

忙是这个时代每个人的口头禅。如今，几乎每个人从早到晚都有忙不完的事，见不完的人，几乎每个人都缺时间。工作、开会、应酬、充电、电话、文件等，让我们整天忙得晕头转向，忙得焦头烂额。

工作、工作，除了工作还是工作。加油、加班，除了加班还是加班。

如今，若还有人能十分悠闲地生活，那他要么是富足的失业者，要么是境界很高的人。

现状三：心苦，是幸福最大的敌人。

在竞争如此激烈的今天，谁都想出人头地，谁都想实现自己的欲望，但由于知识、信息、能力、资源等各种因素都不够，目标难以实现，工作任务难以完成，因此，劳心劳力，得不到预期的结果，自然身心倦怠，难有幸福。

表面上，我们许多人脸上都挂满了笑容，但我认为挤出来的笑容和自然流露出来的笑容是两码事，挤笑容的人的内心当然是苦的、冷的、无情的，而自然流露出来的笑容才是来自心灵的幸福深处。我从事心理工作时间比较长了，我知道许多人内心已积压了太多太多的苦水。

由于我们的智慧十分有限，所以在许多问题上都做不到双赢，而良心如明镜，将你的小九九和自私自利照得一清二楚，因此，你整个人被两种正负的力量扭曲着，不痛苦才怪呢。

痛苦的本质是分裂，一个长期身心分裂的人自然不可能幸福。

现状四：情失，使幸福漂泊无根。

许多企业家的财富都是换来的。有人的成就是以牺牲与妻子的恩爱换来的，有人是以牺牲与孩子的天伦之乐换来的，有人是以牺牲业余生活的乐趣而换来的，有人是以牺牲亲朋好友的关系而换来的，有人是以牺牲下属利益、消费者利益换来的，也有人是以牺牲他人性命换来的……

为什么许多企业家的第一桶金都有见不得阳光的地方呢？

到目前为止，人类智慧十分还肤浅，一直在误导人们——总认为人生的目的就是追求财富和智慧，这真是大错特错，一个人如果没有落到情字上来理解人生，来做人，那么，他只不过是一头聪明的猪而已，只不过是人类的赝品而已。财与智的目的只有落到情之上，人才能成为真正意义上的人。凡是痛苦的人，都是还没有在情字上安顿自己灵魂的人。

这世间最感人的，最令人牵肠挂肚的就是一个情字。一个人纵有天下，若失去了情，那么他的人生也必然了然无趣，白活一场。一个人如果没有一个朋友，自然会在孤寂中死去，而且死了也无人问津，死后也不会被人记起和怀念，那是多么可怕的事。

因此，我们用一切努力得到了许多，但我们若最终以牺牲各种亲情、友情、爱情等情感来获得一点点余庆，这简直是本末倒置，得不偿失。假如你对你年轻的妻子说，我用一千万交换你六十年时光，我想她肯定不要钱，只要人。

总之，一个失去了情爱的人，不知道他的幸福从何谈起。

痛苦都是自找的

没有人让你烦恼，除了你自己；

没有人使你痛苦，除了你自己；

你的一切痛苦，都是你自己“努力”得来的，你是你痛苦的总导演。

许多外在的原因会导致你痛苦，这是真的吗？不是，当然不是真的。外因只是一种存在，它没有善恶之分，下雨只是下雨，出太阳只是出太阳，它没有好坏之分，但买布鞋的看到下雨会痛苦，买雨伞的看到出太阳会痛苦，那是因为他们各自思维的结果。他们的痛苦是他们自己“想”来的。

有人说，别人骂我我才痛苦，那个痛苦当然是别人造成的。

我问他，假如你耳朵聋了，或者你戴了耳机，别人的那个骂会令你痛苦吗？显然不会，因为你没有听到那个骂声。你的痛苦是因为那个骂声而诱发的。

那么，那个骂声又是什么呢？

只不过是一种声波而已，一个信息而已。

你难道是被一种声波或一个信息击败的？它有那么大的威力吗？那为什么比“那个骂”更大的声波如雷声向你发射时你并不见得会痛苦？为什么你平时接受更多假信息也不会痛苦呢？

其实，能令你痛苦的是你自己，是你大脑自动自发进行一连串负面思维而导致身体内发生一系列的紊乱错位反映的结果，这才是你痛苦的真相之一。

没有人令你痛苦，除了你自己想痛苦。因为痛苦与否的总开关在自己身上，在你大脑内部，别人根本无法真正拧开你的痛苦开关，除了你自己亲自动手之外。

你的确是你痛苦的唯一元凶！

你平时总在努力或想尽一切办法让自己痛苦！

有人会说：“我又不是白痴，怎么会整天努力使自己没好日子过呢？”

但实事的确如此！你对使自己痛苦有瘾！

所有的痛苦都是你自己努力运作的结果！具体举例分为如下几个步骤：

第一步：你从外界信息中听到所谓的“坏话”，这个听的主体是你自己；或者你想起了你脑内过去的一件令你痛苦、伤心、自卑的事，这个想的主体也是你自己。

第二步：听懂“坏话”或想起“坏事”的是你自己的意识，是你意识到了那些是“坏话”或“想起了的是坏事”。

第三步：是你自己认为“坏话”伤害了你自己，而不是别人，是你自己认为脑内过去的回忆信息是负面的，伤害你。

第四步：你为了让你自己痛苦，仅凭那句“坏话”，或一个“回忆”是不足以让你十分痛苦的，你必须调动身体的其它器官，如使自己某部位紧张，从而使血液流速改变，使血压改变，使呼吸改变，使体内内分泌改变，使自己激素水平改变，……总之使自己内在发生一系列序群都发生改变，从而把自己的身体搞乱套，而导致身体痛苦。

第五步：自己尽全力将自己身体内的各系统运转全部紊乱错位，导致肉体痛苦。

第六步：那名最初的“坏话”只是一些音节、信息，它们早已随风而逝，都已成空，怎么能使你身体出现那么大的变化呢？使你血压升高，破坏正常的生理秩序呢？那是不可能的，这种自我破坏的能量只可能来自你自己内部。

第七步：你只是他人那句“坏话”的执行者而已。你只是在帮助别人整你自己而已。就算是你脑内负面的回忆，也只能说明你只是在帮助脑内的负面信息“整自己”而已。你成了一个傀儡，一个自己伤害自己的人。

第八步：你若痛苦，就证明客观上你在反复执行别人伤害你的错误“指令”，你在执行脑内以往的能伤害你的指令。你习惯自己害自己，习惯于被“他人或它”左右自己。

这就是你“努力”使自己痛苦的过程。正因为这一切都离不开“你”，所以我说，你的一切痛苦都是你亲自努力亲自扎扎实实认真完成的结果。你总是去埋怨他人，去责怪自己脑内过去的信息，这十分可笑！真的。

你才是你一切痛苦的总根子、总发源地！

◎幸福生活的误区

误区一：有钱才幸福

俗人的苦恼大都与钱有关，他们总认为有钱就能解决一切问题，总认为钱能通神，总认为钱是一切苦恼的总根子。生活在下层的人认为自己太缺钱，生活在中层的人总认为自己钱不够，生活在高层的人有的是钱，但他们的苦恼却并没有比贫穷时少一丝一毫。

只有过来人才知道，金钱并不是万能的。

有钱可以买到房子，但买不到家；

有钱可以买到药物，但买不到健康；

有钱可以买到美食，但买不到食欲；

有钱可以买到床铺，但买不到睡眠；

有钱可以买到珠宝首饰，但买不到美；  
有钱可以买到刺激，但买不到头真情；  
有钱可以买到书籍，但买不到头脑；  
有钱可以买到奉承，但买不到尊敬；  
有钱可以买到口服，但买不到心服；  
有钱可以买到伙伴，但买不到朋友；  
有钱可以买到服从，但买不到忠诚；  
有钱可以买到小人的心，但买不到君子的志；  
有钱可以买到虚名，但买不到实学；  
有钱可以买到武器，但买不到和平；

……

我们真正需要的东西，钱财一般都买不到。凡是能用钱买来的幸福，一般都是假幸福。幸福并非钱财能交换的，因为人类存在的意义，并非那么浅薄。

人们常常以金钱多少来衡量幸福的多少。若果真如此的话，那么，在餐厅一顿吃一万元的就应比一顿只吃十元的幸福一千倍；一个收入是另一个人的一百倍，难道收入高的人就真比收入低的人幸福一百倍。现实却不是如此，金钱并不是衡量幸福的真正尺度。

人常常为金钱而犯罪，可是更深一层的角度来说，一般都是得到财后才会更加犯罪。男人有钱就变坏，虽不是真理，但也确有正确的一面，一旦有钱，生活就奢侈无度，荒淫放纵，生活糜烂，就会引来无穷的祸害。这种案例在我们周遭里，多得不胜枚举。由此观之，我们不能一味的认为钱多就好，钱多就幸福。

相反，贫穷对诗人、作家来说，反而更能写出伟大的作品。

一个人太有钱，大部分就会沉湎于物质的享受。物质的欢乐却是从不存在的，至少是短暂的，而且罪孽总是如影随形。如当一个人染上了尽情吃喝玩乐的恶习后，那么，任何一次奢侈放纵的机会的丧失对他来说都会是一场灾难。

更多的肉食，意味着更多的蛀虫；

更多的拥有，意味着担忧；  
更多的妻子，意味着淫邪；  
更多的外遇，意味着危机；  
更多的随从，意味着危险……

金钱对幸福有帮助，但并不是决定幸福的总尺度。

我在给总裁班上课中认识了几十个亿万富翁，据我与他们的沟通和深交，我发现痛苦的倒有许多，而幸福的却没有几个。对于从小就受“有钱就有一切”观念输入的人来说，追逐金钱实际就是在追求幸福，于是他们一路追来，从无钱到有钱到有很多钱，最后才发现金钱并不是万能的。

误区二：有权才幸福

……

误区三：有名才幸福

……

误区四：有事业才幸福

……

◎幸福的本质

本质一：幸福是一场内在的革命。

一个人幸福与否由他自己做主观感受决定，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，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，所以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，外部干扰千变万化，外部世界五彩缤纷，外部知识千差万别，外部问题千头万绪，如果我们没有真我，真我没有警觉心，就有可能随时被外景打扰和牵移，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，是内心有必然的冲突，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争斗扯皮的人。

痛苦的人内心必然表现为：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、心自在、心安、心平和。

本质二：内在革命是内在的圣化。

一个人内在不强大，外在自然也不会强大。一棵树根扎得很浅，树是绝对不可能长成参天巨树的。沙滩上的高楼就算建成了也是会很快倒去的。

欲外在成功卓越，必先圣化内在。内圣是第一步，没有第一步，自然便不会产生第二步。

人能不能成功，最大的问题在于头脑。一个没有圣化的头脑就如一盘散沙，不仅不能显示其智力，而且还会使才智大大缩水。

一个没有纯化的头脑，必然会成为你前行的绊脚石，成为人生前行的枷锁。

我们要想过上幸福生活，当然也得从头脑开始，从圣化自己的头脑开始。

同样是一个头脑，没有被圣化头脑却是你最大的敌人，被圣化的头脑却会成为你最忠诚的朋友。没有圣化的头脑处处将充满敌意、障碍和束缚。

当一个人的心灵受到约束时，头脑会缺少创意和逻辑。

混乱的头脑最为残酷，它会使你一生中最美好的年华都耗费在过去的生活中，它会让你长期活在对未来的恐惧之中。

一个没有整顿的头脑是没有力量的，它总是迫切期求得到外在的力量来支撑“自己”。也许是名，也许是利，也许是权。这些外在的力量一旦失去，我们的混乱的头脑也就茫然无措，不知道自己是谁了。

一个没有整顿的头脑，总是关注局部，总是对局部和弱化自我、封闭自我有瘾。一个人在小的得失上关注得太多，自然在大的问题上失去许多。一个人在近处利益上关注得太多，必然在远见上显得无知和茫然。这一切的都只因为有一个狭窄的没有经过整顿的头脑。

我们都是整体的人，这一点只有圣化了的头脑才会感知得道。我们就是那远处的阳光，我们与阳光无二，我与阳光同在，那远处的阳光死了，我们也会死去。只有圣化的头脑才关注整体，才会使自己保持与外界连接，才会懂得放弃点滴，你将拥有整个大海，才会懂爱人就是爱己。

任何有精神危机的人，任何有冲突的人，他们必将是自己没有整顿自己头脑的人，是大脑未经圣化的人，必然是一个内在错位的人。

头脑是一宝藏，但遗憾的是我们大多数却不知道，知道的也不知道怎样开发。

一睁眼就看到冲突的人，那是因为他的智慧还不圆满，是因为他的内心还相当混乱，他的内在还没有圣化。只有智者才能看到关联，看到统一性，看到身与心，身心与天地，自己与他人的关系和互赖关系。一个没有内在圣化的人却看不到存在与存在之间在最深的层面上相互有联系，他们只看到分离和冲突。对智者而言，差异只是表面的现象而已。

你在伤害他人时，你其实是在伤害你自己；你在帮助他人时，你也其实是在帮助你自己。量子物理学家早已发现，宇宙是一个令人震惊的互联巨系统。

因此，获得幸福，需要专业学习。

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，可处在权利旋涡中的他们，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。漏是烦恼义，也就是说，世间所谓的幸福快乐中总是蕴含着烦恼。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，担心权利地位的失去，甚至不得不因此违背自己本意和良心。我们是否想过，拥有地位和事业的幸福究竟在哪里？

幸福是人生追求的总目的！但从小到大，所有的学习教育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》！本书对幸福建设进行了深入研究，并提出了系统的解决方案。

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，又一看就懂。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

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 .....	26
3、苦之级别 .....	41
4、苦之功过 .....	50
二、错位伤生 .....	63
1、思维错位伤生 .....	63
2、语言错位伤生 .....	90
3、行为错位伤生 .....	99
4、情商错位伤生 .....	108
第二卷 解除万苦之道——正位顺生 .....	115
一、内正位生 .....	115
1、正思生 .....	115
2、正语生 .....	131
3、正定生 .....	144
4、正情生 .....	163
二、外正位生 .....	176
1、正位生 .....	176
2、跟位生 .....	186
3、归位生 .....	193
4、跨位生 .....	198
第三卷 解除失衡之苦——合平长生 .....	219
一、三合一生 .....	219
1、身心合一生 .....	219
2、知行合一生 .....	227
3、天人合一生 .....	231
二、三平衡生 .....	251

1、主次平衡生 .....	251
2、忙闲平衡生 .....	254
3、得失平衡生 .....	262
结语：大彻大悟，超凡入圣 .....	266

# 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，然而，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；

痛苦就是他们只看到我错的一面，却忽视我对的一面；

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；

痛苦就是当我难过的时候，却要装作不在乎；

……

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，自己偷偷的抹眼泪。

中学的时候，痛苦是朋友的离弃，痛苦是暗恋人遥遥无期，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，痛苦是爱着他（她）却无能为力，爱着他（她）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；

痛苦会折磨人类的肉体 and 灵魂，痛苦之后则是微笑和彻悟；

痛苦是一扇芭蕉扇，能扇掉你的烦恼；

痛苦是一叶扁舟，带你驶向成功得彼岸；

痛苦是一座熔炉，熔掉你身上的杂质；

痛苦究竟是什么？

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，翻拣记忆的碎片，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，你便可以顺利的跨越那一道道沟壑，步入人生的理想王国，走到金碧辉煌的人生终点站。

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，缩小与过去的距离；二是当自己强大时，总在想办法拉开与弱者的距离，拉开与弱者的距离。这就是人生！

痛苦就是你的愿望与他人、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，所以我们自然就很痛苦啰！

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，差距又是由什么造成的呢？

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，是生长的，是在“成长”的，于是便因为气的分分合合，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，人也还在演进，人是宇宙的臣民，他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，凡人的快乐和幸福又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阻拦。

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。

可以说，人生之苦，有万万千千，但总的可分为如下四类：

第一类——物欲之苦；

第二类——人际之苦；

第三类——健康之苦；

第四类——心灵之苦。

人生中所有的问题都在这四大类苦中，这与佛教中的人生八苦有些不同，佛教中主要的苦有：生、老、病、死、爱别离、怨瞋恚、求不得、烦恼炽盛等。佛教中的苦是由于无明造成，是由于欲造成，是由贪、嗔、痴、慢、凝等积习而成。

佛学中的苦分类和苦因，有它正确的一面，但也有它不足的地方，八万四千烦恼太多太吓人，而且对苦的分类不是直白简明的，尤其是对现代人来说，没有简明且系统的人生针对性，而我上面的四类苦划分法，是我在北京大街上调查了几千现代人之结果，如此分法，容易理解，而且直接关注人生问题，尤其是抓住人生中最大的问题——“生”这个字。

另外，佛学对苦造成的原因也有其不足，它虽然说的大部分都对，但最大的不足是没有直接抓住“生”而谈苦。他们总叫人放下苦、离开苦、回避苦等等，给人一种消极地处理痛苦之嫌疑，让普通人却难以深入理解，甚至还会被弄得更愚昧无知，神经稀稀。

最后来初步理解一下，解脱苦的逻辑模型。我们先看看佛教的解苦逻辑模型——四圣谛和八正道：

苦谛——解释苦是什么；

集谛——解释苦的成因；

灭谛——解说苦是可以消除的；

道谛——用行动来解除苦难。