

问题：人的痛苦从根本上说源于哪？

源于认为自己应得、配得。

认为人天然的应该得到安全、健康和正常寿命。

认为自己理所应当获得平均水平的待遇。

认为别人理所应当尊重自己，甚至尊敬自己。

认为人天生应该拥有平等地位、平等机会。

认为人天生应该享受到令自己满意的公平。

认为付出了自以为与别人相同的劳动，应该获得与别人相同的报酬。

认为自己应该有不少于任何人的权利。

认为自己应该有不少于任何人的义务。

认为自己应该有不弱于平均水平的运气。

坚定不移的相信自己至少是一个不低于平均水平的人，理应拥有不低于平均水平的一切。

而那个“平均水平”，完全出自幻想和鼓吹。

没得到，所以痛苦。

编辑于 2021-06-22

<https://www.zhihu.com/answer/1343016010>

评论区：

Q: 所以如果想摆脱这种痛苦就包括接受不公平，不平等，不被尊重等等我认为我应该得到却被剥夺的东西吗？然后寄希望于这辈子多做好事，死了以后上天堂或者投个好胎吗？

A: 万有引力也让人痛苦，死亡也让人痛苦，要不要试着接受一下？

Q: 也不是所有让人觉得痛苦的都不能接受，但是您说的那些里面确实有不应该接受的。

A: 这么说吧——很多“不公平”其实都是假的。

你仔细考虑清楚我的措辞就知道了。

---

Q: 那推导出不痛苦的方法就是开接近上帝视角 全知 了解社会和人运行的本源 一切事物在眼中都是合情合理 自然而无对错 复杂的事件 激烈的争吵 多变的大局走向 深陷其中的感情 当你了解一切的本源 这一切就像运行的代码 正在发生的化学反应 下落的小球 在你眼中是自然的 就那样发生着 没有对错 没有什么 石头不该落下 那样会砸到别人 给别人添麻烦 所以石头有错

越是了解 事物的发展就越是符合预测

我一直相信着这一点 可依然痛苦着

感情啊 和理性 走的是两条路 我从小解决问题都是靠解构 可能理性永远只能解决 50% 人啊 脱离不了自身的局限

A: 你还需要一些策略，这些策略要足够有效能有概率的获得好结果

---

Q: 干一样的活拿一样的钱不是应该的吗？难道还自己给自己洗脑，达到“自愿减薪”？这样似乎也挺好，老板高兴你也不痛苦，最后你饿死老板换个员工完事儿。

A: 是不是“一样的活”，谁来判定？

---

Q: 老师您好，如果是觉得自己得到太多，而又无以为报呢

A: 匿名捐赠掉啊，找一个你觉得符合原则的组织或者个人捐赠给对方。

到大学设立奖学金也可以。

量力而行。

---

Q: 可这个好像解释不了为什么得到了还是一样痛苦

如愿也好、违愿也罢、或者是各种其他情况……

都不是很好受的样子

A: 快乐是一种能力

---

Q: 是这样。

自从我领悟到“比起任何死去/即将死去的人们，我并不比他们更有资格活下来；比起所有遭遇过不幸/正处于不幸中的人，我并不比他们更有资格享受眼下这份幸运。”，我的心的确比之前更强健和自由了。当我对所遭遇的痛苦有了更多的认识——不是心灵的痛苦，而是生老病死、意外、挫折之类的痛苦，当我越是了解生命的有限性，越能体会到生命是一份多么珍贵的礼物，拥有现在是一种上天的恩赐。

B: 可以，你这个思想境界很高，天将降大任于斯人也，你的意识到这份责任你就已经比大多数人强了。前辈们抛头颅洒热血，拼下这一大片江山，让我们过上好日子，不是让后辈们来数典忘祖的。我们有且唯一的路径就是发愤图强，砥砺前行。

每一个中国人身上的责任都太过重大，以至于他们宁可选择去，视而不见。

有点不轻松呀。

忘记就是背叛。

---

Q: 人人都有的，便是我应得的吗？

人人渴望的，便是我追求的吗？

那根名为平均的线，高了一点，又高了一点。

恍惚悲喜间却忘记了自己的名字。

我不是平均，我是我。

B: 对的，心外无法。

这一路上陷阱太多，很多人干脆就直接入了心魔，要么就是着了相，一生追求虚幻。你追求一个帅哥，请问帅是一个客观事实，还是一种感觉？很明显是一种感觉。可能不好理解，那我再举一个例子，请一个外星人来评判中地球人的美貌。是没办法评价的。

更贴近一下生活。我们把狼驯化成狗，我们选出来的狗就是我们自己认为好看的。这和野外生存的狼的价值观一样不？在野外生存的狼眼中，我们选出来的这些不都是残疾吗？残废吗？同样的猪，我们选出来的是肉大的，这美有关系吗？这是人类以为美，不是动物的美。

世人都喜欢功名利禄。

真的是喜欢黄金吗？黄金不过是一块儿金属。真的是喜欢高官厚禄吗？官职高不过是一个头衔。

人们追求的是那种感受。或者更直观一点就是一种体验。黄金虽然是一块儿金属，但有了这块金属，你就会有富裕的感受，为什么？因为世上的众人都认为这个东西很值钱。你在让世界上的人来决定你自己的幸福感。

我们人生的追求到底是什么，是追求实实在在的东西吗？恐怕不是。我们追求的是一种体验，一种历程，或者更直接一点，可能是某些感悟。

不少女生想找一个帅哥。我就找吧，这个是你的自由，但你真的是喜欢他的人吗？为了这一个所谓的帅，牺牲了很多其他的优秀品质，图了什么？图的恐怕，是旁人的艳羡的眼光，这种虚荣的享受。然而，美好的光阴毕竟短暂，这样的人是能够长久一生的人吗？值得思量呀！

如果说既然我们从始至终追求的就是感受与体验，那么什么样的感受与体验？是人这一生中最莫大的呢吗？无疑是爱与被爱。

愿君惜取眼前人呐。

---

Q: 生理层面上源于各种不舒适：疼痛、无力、困倦、晕晕沉沉……所以吃饭、睡觉、活动身体，使身体保持健康很重要。

心理层面上源于各种想法冲突：有钱好挣钱辛苦，地位高怕担责，男朋友对我好家境差……所以有一套逻辑自洽秩序清晰的价值观，面临取舍时不纠结很重要。（什么好处都想占全而又办不到，不痛苦才怪。）

身心是一体的，相互影响，不可偏废。

---

更新于 2023/9/13