#痛苦根源#

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。

认为自己应该有不多于任何人的义务。

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。当我对人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。找就找吧，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