

# 生活的微妙艺术

## 第一章 不要尝试

查尔斯-布考斯基是一个酒鬼，一个花花公子，一个长期的赌徒，一个流氓。

一个小气鬼，一个赖账的人，在他最糟糕的日子里，还是一个诗人。他可能是地球上你最不愿意向他寻求生活建议或期望在任何类型的自助书中看到的人。

这就是为什么他是一个完美的开始。

布考斯基想成为一名作家。但几十年来，他的作品几乎被他提交的每一份杂志、报纸、期刊、代理人和出版商拒绝。他们说，他的作品太可怕了。粗俗。恶心的。堕落。随着拒绝单的堆积，他的失败的重量把他推向了酒精驱动的抑郁症，这将伴随他的大部分生活。

布考斯基有一份白天的工作，是在邮局做拆信员。他的工资很低，大部分钱都花在了酒水上。他把剩下的钱在赛马场上赌掉。晚上，他独自喝酒，有时在他那台破旧的打字机上敲打出诗句。常常，他在地板上醒来，前一天晚上已经晕倒了。

30年就这样过去了，大部分时间都是酒精、毒品、赌博和妓女的无意义的模糊状态。然后，当布考斯基50岁时，在经历了一生的失败和自我厌恶之后，一家小型独立出版社的编辑对他产生了奇怪的兴趣。这位编辑不能给布考斯基提供多少钱，也没有多少销售承诺。但他对这个醉酒的失败者有一种奇怪的好感，所以他决定在他身上冒险。这是布考斯基得到的第一个真正的机会，而且，他意识到，这可能是他唯一能得到的机会。布考斯基在给编辑的回信中说："我有两个选择，一个是留在邮局，然后发疯.....另一个是留在这里，玩作家游戏，然后饿死。我决定饿死。"签署合同后，布考斯基在三周内写出了他的第一部小说。它被称为"邮局"。在献词中，他写道："献给任何人"。

布考斯基将成为一名小说家和诗人。他后来出版了六部小说和数百首诗，卖出了200多万册书。他的受欢迎程度打破了所有人的期望，尤其是他自己。

像布考斯基这样的故事是我们文化叙事的面包和黄油。布考斯基的生活体现了美国梦：一个人为自己想要的东西而奋斗，永不放弃，并最终实现了他最疯狂的梦想。这实际上是一部等待发生的电影。我们都看着布考斯基这样的故事，说："看到了吗？他从未停止努力。他总是相信自己。他克服一切困难，坚持不懈，做出了自己的成绩！"

那么奇怪的是，在布考斯基的墓碑上，墓志铭写道："不要尝试。"不要尝试"。

看，尽管图书销售和名气很大，布考斯基是个失败者。他知道这一点。他的成功不是来自于成为赢家的决心，而是来自于他知道自己是个失败者，接受它，然后诚实地写下它。他从未试图成为他自己以外的任何东西。布考斯基作品中的天才并不在于克服难以置信的困难，也不在于将自己发展成一个闪亮的文学之光。这恰恰相反。他的能力很简单，那就是对自己完全、毫不畏惧地诚实，尤其是对自己最糟糕的部分，并且毫不犹豫、毫不怀疑地分享自己的失败。

这就是布考斯基成功的真正原因：他对自己是个失败者感到满意。布考斯基对成功不屑一顾。即使在他成名之后，他仍然在诗歌朗诵会上出现，对观众进行敲打和辱骂。他仍然在公共场合暴露自己，并试图与他能找到的每个女人上床。名声和成功并没有使他成为更好的人。也不是因为成为一个更好的人，他才变得出名和成功。

自我完善和成功往往同时发生。但这并不一定意味着它们是同一件事。

我们今天的文化执着于不切实际的积极期望。要更快乐。更加健康。成为最好的，比其他人更好。要更聪明，更快，更富有，更性感，更受欢迎，更有生产力，更令人羡慕，更令人敬佩。成为完美和令人惊奇的人，每天早上在早餐前拿出12K金的金块。

块，同时吻别你准备好自拍的配偶和两岁半的孩子。然后驾驶你的直升机去做你那份美妙的工作，在那里你每天都在做令人难以置信的有意义的工作，有一天可能会拯救地球。

但是，当你停下来真正想一想，传统的生活建议--所有我们一直听到的积极和快乐的自我帮助的东西，实际上是固定在你缺乏什么。该建议聚焦于你认为你个人已经存在的缺点和失败，然后为你强调这些缺点和失败。你学习赚钱的最佳方法，因为你觉得你已经没有足够的钱。你站在镜子前，重复肯定说你很美，因为你觉得自己好像已经不美了。你遵循约会和关系建议，因为你觉得你已经不可爱了。你尝试关于更成功的愚蠢的视觉化练习，因为你觉得你已经不够成功了。

具有讽刺意味的是，这种对积极因素的执着--什么是更好的，什么是优越的--只会一次又一次地提醒我们，我们不是什么，我们缺乏什么，我们应该成为什么，但却没有成为什么。毕竟，没有一个真正幸福的人觉得有必要站在镜子前念叨她很幸福。她就是这样。

在德克萨斯州有一句话。"最小的狗叫得最响"。一个自信的男人不觉得需要证明他的自信。一个富有的女人不觉得有必要让任何人相信她很富有。要么你是，要么你不是。如果你一直梦想着什么，那么你就在一遍遍地强化同一个无意识的现实：你不是那个。

每个人和他们的电视广告都想让你相信，美好生活的关键是一份更好的工作，或一辆更坚固的汽车，或一个更漂亮的女朋友，或一个带充气泳池的热水池给孩子。这个世界不断地告诉你，通往美好生活的道路是更多，更多，更多--买更多，拥有更多，赚更多，操更多，做更多。你不断受到信息的轰炸，要你对所有的事情都操心，所有的时间。给一个新电视一个他妈的机会。为拥有比你的同事更好的假期而操心。为购买新的草坪装饰品而操心。为拥有合适的自拍杆而烦恼。为什么？我的猜测是：因为对更多的东西感兴趣，这对生意有好处。

虽然好的业务没有错，但问题是，给予太多废话对你的心理健康是不利的。它使你变得过度重视表面和虚假的东西，把你的生命奉献给追逐幸福和满足的海市蜃楼。美好生活的关键不是对更多的事情操心；而是对更少的事情操心，只对真实、直接和重要的事情操心。

## 来自地狱的反馈回路

你的大脑有一个阴险的怪癖，如果你听之任之，它可以让你完全陷入疯狂。告诉我，如果这听起来对你很熟悉。

你在面对你生命中的某个人时感到焦虑。这种焦虑使你瘫痪，你开始想为什么你会如此焦虑。现在你开始为自己的焦虑而焦虑了。哦，不！双重的焦虑！现在你为你的焦虑而焦虑，这导致了更多的焦虑。快，威士忌在哪里？

或者说你有一个愤怒的问题。你会因为最愚蠢、最无意义的事情而生气，而且你不知道为什么。而你这么容易被激怒的事实开始让你更加生气。然后，在你的小愤怒中，你意识到一直生气使你成为一个浅薄和刻薄的人，而你讨厌这样；你非常讨厌这样，以至于你對自己生气。现在看看你：你對自己因为生气而生气。去你的，墙。来，握个拳头吧。

或者你如此担心一直做正确的事情，以至于你变得担心自己有多担心。或者你为你所犯的每个错误感到如此内疚，以至于你开始为你的内疚感感到内疚。或者你经常感到悲伤和孤独，以至于一想到这个问题，你就会感到更加悲伤和孤独。

欢迎来到来自地狱的反馈环路。你有可能已经参与了不少几次。也许你现在就在参与其中。"天啊，我一直在做反馈循环，我这样做真是太失败了。我应该停止。哦，我的上帝，我觉得自己是个失败者，因为我称自己为失败者。我应该停止称呼自己为失败者。啊，他妈的！我又开始做了！看到了吗？我是个失败者！Argh!"

平静下来，朋友。信不信由你，这就是做人的魅力的一部分。地球上很少有动物有能力去思考有说服力的想法

但我们人类有能力对自己的想法进行思考，这是一种奢侈。因此，我可以想到在YouTube上观看麦莉-赛勒斯的视频，然后立即想到我是一个多么变态的人，想在YouTube上观看麦莉-赛勒斯的视频。啊，意识的奇迹！

现在的问题是：我们今天的社会，通过消费文化的奇迹和嘿--看--我的生活比你的更酷的社交媒体，已经培养了整整一代人，他们相信有这些负面的经历--焦虑、恐惧、内疚等等--是完全不行的。我的意思是，如果你看一下你的脸谱网，那里的每个人都有他妈的盛大的老时间。看，这周有八个人结婚了！电视上的某个16岁的孩子得到了一个很好的机会。电视上一些16岁的孩子得到了一辆法拉利作为她的生日礼物。而另一个孩子刚刚赚了20亿美元，发明了一个应用程序，当你用完卫生纸时，它会自动给你提供更多的卫生纸。

与此同时，你却被困在家里给你的猫使用牙线。你不禁想，你的生活比你想象的还要糟糕。

来自地狱的反馈回路已经成为一种边缘流行病，使我们中的许多人压力过大，过度神经质，过度自我厌恶。

在爷爷的时代，他会觉得自己很糟糕，并对自己说："天哪，我今天确实感觉像一坨牛粪。但是，嘿，我想这就是生活。回去铲草吧。"

但是现在呢？现在，如果你觉得自己很糟糕，哪怕只有五分钟，你就会被350张人们完全快乐和拥有令人惊奇的他妈的生活的图片所轰炸，而且不可能不觉得你有什么问题。

正是这最后一部分让我们陷入困境。我们为感觉不好而感到难过。我们为感到内疚而感到内疚。我们为生气而生气。我们为感到焦虑而焦虑。我有什么问题？

这就是为什么"不关心"是如此关键。这就是为什么它将会拯救世界。拯救世界的方法是接受这个世界完全是一团糟，这没关系，因为它一直都是这样，而且永远都是。

通过不关心你感觉不好，你就能短路地狱反馈环；你对自己说，"我感觉很糟糕，但谁会关心呢？"然后，就像撒上了神奇的给力仙尘一样，你不再因为感觉如此糟糕而憎恨自己。

乔治-奥威尔说过，要看到一个人鼻子前的东西需要不断地挣扎。好吧，解决我们的压力和焦虑的方法就在我们的鼻子前面。

我们忙着看色情片和无效的腹肌机广告，想知道为什么我们没有和一个有六块腹肌的性感金发女郎搞在一起，而没有注意。

我们在网上开玩笑说"第一世界的问题"，但我们真的已经成为我们自己成功的受害者。与压力有关的健康问题、焦虑症和抑郁症病例在过去30年里急剧上升，尽管事实上每个人都有一台平板电视，而且可以把他们的杂货送到。我们的危机不再是物质上的；它是存在的，是精神上的。我们有这么多该死的东西和这么多的机会，我们甚至不知道什么才是该死的。

因为我们现在可以看到或知道的东西是无限多的，我们也有无限多的方式可以发现我们不符合标准，我们不够好，事情没有它们可能的那么好。这使我们的内心被撕裂。

因为过去几年在Facebook上被分享了800万次的"如何获得幸福"这类废话的问题就在这里--没有人意识到这些废话的问题。

对更多积极经验的渴望本身就是一种消极经验。而且，矛盾的是，接受一个人的消极经验本身就是一种积极经验。

这是一个完全的头脑风暴。所以我给你一分钟的时间来解开你的大脑，也许再读一遍。想要积极的经验是一种消极的经验；接受消极的经验是一种积极的经验。这就是哲学家艾伦-瓦茨（Alan Watts）曾经提到的 "逆向法则"--你越是追求一直感觉更好，你就越不满意，因为追求某种东西只会强化你首先缺乏它的事实。你越是急切地想成为富人，你就越是感到贫穷和不值得，不管你实际赚了多少钱。你越是拼命想成为性感的人，你就越是看到自己的丑陋，而不管你的实际体貌。你越是急切地想得到快乐和爱，你就越是孤独和害怕，不管你周围的人是谁。你越想在精神上得到启迪，你就越是以自我为中心，越是肤浅地试图达到这个目的。

就像有一次我被迷幻药迷住了，感觉我越是向一所房子走去，房子就离我越远。是的，我只是用我的LSD幻觉来表达一个关于幸福的哲学观点。没有什么好说的。

正如存在主义哲学家阿尔伯特-加缪所说（我很确定他当时没有服用LSD）。"如果你继续寻找幸福的内容，你将永远不会幸福。如果你在寻找生命的意义，你就永远不会活下去"。

或者更简单地说。

不要尝试。

现在，我知道你在说什么。"马克，这让我的乳头都变硬了。

但我一直在攒钱买的Camaro怎么办？我一直渴望的海滩身材呢？毕竟，我为那台腹肌机花了很多钱！我一直梦寐以求的湖边大房子呢？如果我不再关心这些事情--那么，我就永远不会有任何成就。我不希望这种情况发生，对吗？"

很高兴你这么问。

有没有注意到，有时当你对某件事情不那么关心时，你会做得更好？有没有注意到，往往是对某件事情的成功投入最少的人，最后才真正实现了它？注意到有时当你不再关心什么时，一切似乎都归于平静？

这又是怎么回事？

倒退法则的有趣之处在于，它被称为 "倒退 "是有原因的："不给别人添麻烦 "是反过来的。如果追求积极是一种消极，那么追求消极就会产生积极。你在健身房追求的痛苦会带来更好的全面健康和能量。生意上的失败会让你更好地理解什么是成功的必要条件。公开你的不安全感，矛盾的是使你在别人面前更加自信和有魅力。诚实面对的痛苦在你的关系中产生了最大的信任和尊重。忍受你的恐惧和焦虑是让你建立勇气和毅力的原因。

说真的，我可以继续说下去，但你明白我的意思。生活中一切有价值的东西都是通过克服相关的负面经验而赢得的。任何试图逃避负面的东西，避免它、压制它或使它沉默，只会适得其反。逃避痛苦是痛苦的一种形式。

逃避挣扎就是挣扎。否认失败也是一种失败。隐瞒可耻的事情本身就是一种羞耻的形式。

痛苦是生命结构中一条不可分割的线，把它扯出来不仅是不可能的，而且是破坏性的：试图把它扯出来，就会把其他的東西一起解开。试图避免疼痛是对疼痛给予了太多的废话。相比之下，如果你能够不为痛苦操心，你就变得不可阻挡了。

在我的生活中，我对许多事情都很在意。我也曾对许多事情不屑一顾。就像没有走过的路一样，正是那些没有给予的操蛋才使一切变得不同。

你有可能认识你生命中的某个人，在某一时期，他没有给一个该死的东西，然后取得了惊人的成就。也许在你自己的生活中，也曾有过这样的时刻：你根本就不关心什么，却能达到某种非凡的高度。就我自己而言，在我自己的 "不在乎 "名人堂中，只用了六个星期就辞去了我在金融领域的日常工作，开始了互联网业务。决定卖掉我的大部分财产并搬到南美也是如此。给了什么好处？没有。只是去做了。

这些不操心的时刻是最能决定我们生活的时刻。职业的重大转变；从大学辍学加入摇滚乐队的自发选择；最终决定甩掉那个被你发现穿了太多次裤袜的赖账男友。

不在乎是指盯着生活中最可怕和最困难的挑战，仍然采取行动。

虽然 "不在乎 "在表面上看起来很简单，但它是一袋全新的卷饼，在引擎盖下。我甚至不知道这句话是什么意思，但我不给他妈的。一袋卷饼听起来很不错，所以我们就随它去吧。

我们中的大多数人在我们的生活中挣扎，因为在不值得给的情况下给了太多狗屁。我们给了粗鲁的加油站服务员太多废话，他给了我们零钱的硬币。当我们喜欢的节目在电视上被取消时，我们给了太多的废话。当我们的同事不屑于问我们关于我们很棒的周末时，我们给了太多的废话。

同时，我们的信用卡被刷爆了，我们的狗讨厌我们，小詹姆斯在浴室里吸食冰毒，但我们却在为五分钱和《人人都爱雷蒙德》生气。

和《人人都爱雷蒙德》。

听着，事情是这样的。你总有一天会死。我知道这很

有点明显，但我只是想提醒你，以防你忘记。你和你认识的每个人都将很快死去。在从这里到那里的短暂时间里，你能给予的操蛋数量有限。事实上，非常少。如果你不自觉地对每件事和每个人都给个说法，那么你就会被搞死。

不给别人添麻烦是一种微妙的艺术。虽然这个概念可能听起来很荒谬，我可能听起来像个混蛋，但我在这里说的基本上是学习如何有效地集中和优先考虑你的想法--如何根据精细磨练的个人价值观来挑选对你重要的东西和对你不重要的东西。这是很困难的。它需要一生的练习和纪律来实现。而且你会经常失败。但这也许是一个人一生中最值得进行的斗争。这也许是一个人一生中唯一的挣扎。

因为当你给了太多狗屁的时候--当你给了每个人和每件事一个狗屁的时候--你会觉得你永远有权利在任何时候都是舒适和快乐的，一切都应该是你想要的那他妈的方式。这是一种病态。它将把你活活吃掉。你会把每一个逆境都看成是不公正的，每一个挑战都是失败的，每一个不方便都是个人的轻视，每一个分歧都是背叛。你将被限制在你自己的琐碎的、头骨大小的地狱里，燃烧着权利和虚张声势，绕着你自己的地狱反馈环路跑来跑去，不断地运动，却无处可去。

## 不予理会的微妙艺术

当大多数人设想不给任何东西的时候，他们会想象一种对一切事物的宁静淡漠，一种能抵御所有风暴的平静。他们想象并渴望成为一个不被任何事情动摇、不向任何人屈服的人。

对一个在任何事情上都找不到情感或意义的人有一个名字：精神病患者。为什么你会想要模仿一个精神病患者，我他妈的一点头绪都没有。

那么，不给钱是什么意思？让我们看一下三个 "微妙之处"，它们应该有助于澄清这个问题。

微妙之处1：不给他妈的并不意味着无动于衷；它意味着对自己的不同感到舒服。

让我们把话说清楚。漠不关心绝对没有任何令人钦佩或自信的地方。

漠不关心。无动于衷的人是鳖脚和害怕的。他们是沙发土豆和互联网巨头。事实上，无动于衷的人经常试图表现得无动于衷，因为在现实中他们给了太多的废话。他们在乎每个人对他们头发的看法，所以他们从不费心去洗或梳理头发。他们在乎每个人对他们想法的看法，所以他们躲在讽刺和自以为是的讽刺背后。他们害怕让任何人接近他们，所以他们把自己想象成一些特殊的、独特的雪花，他们的问题是其他人永远无法理解的。

冷漠的人害怕这个世界，害怕他们自己的选择所带来的影响。这就是为什么他们不做任何有意义的选择。他们躲在自己制造的一个灰色的、没有感情的坑里，自我陶醉，自怜自艾，永远把自己从这个需要他们时间和精力不幸的事情上转移开来，这就是生活。

因为这里有一个关于生活的狡猾的事实。没有什么事情是可以不给人添麻烦的。你必须对某些事情给予关注。我们的生物学的一部分是总是关心一些事情，因此总是给一个他妈的。

那么，问题是，我们对什么感兴趣？我们选择什么是他妈的？我们如何才能不为那些最终不重要的事情操心呢？

我母亲最近被她的一个亲密朋友骗走了一大笔钱。如果我无动于衷，我就会耸耸肩，喝一口摩卡，再下载一季《窃听风云》。对不起，妈妈。

但相反，我很愤慨。我被激怒了。我说，"不，去他妈的，妈妈。我们要去做律师，去找这个混蛋。为什么？因为我根本不在乎。如果有必要，我会毁了这家伙的生活。"

这说明了"不关心"的第一个微妙之处。当我们说，"该死的，小心，马克-曼森就是不给他妈的"，我们并不是说马克-曼森什么都不在乎；相反，我们的意思是，马克-曼森不在乎在他的目标面前的逆境，他不在乎为了做他认为正确或重要或

崇高。我们的意思是，马克-曼森是那种会用第三人称写自己的人，只是因为他认为这样做是对的。他只是不屑一顾。

这就是令人钦佩之处。不，不是我，笨蛋，是克服逆境的东西，愿意与众不同，成为弃儿，成为贱民，都是为了自己的价值观。愿意盯着失败的脸，向它竖起中指。那些对逆境或失败、对自己出丑或拉屎几次都不在乎的人。这些人只是笑，然后做他们所相信的事情。因为他们知道这是对的。他们知道这比他们自己更重要，比他们自己的感觉、自己的骄傲和自己的自我更重要。他们不是对生活中的一切说"去他妈的"，而是对生活中不重要的一切说。他们把他们的"操"保留给真正重要的东西。朋友。家庭。目的。卷饼。还有偶尔的一两起诉讼。正因为如此，因为他们只为那些重要的事情保留了他们的"操"，人们才会对他们给予回报。

因为这里有另一个关于生活的偷偷摸摸的小事实。你不可能在成为某些人的重要和改变生活的存在的同时也成为其他人的笑话和尴尬。你就是无法做到。因为根本不存在缺乏逆境的情况。它并不存在。俗话说，无论你走到哪里，你都在那里。那么，对于逆境和失败也是如此。无论你走到哪里，都会有500磅重的狗屎在等着你。而这完全没有问题。问题的关键不是要远离这些垃圾。关键是要找到你喜欢处理的狗屎。

微妙之二：要想不为逆境操心，你必须先为比逆境更重要的事情操心。



想象一下，你在一家杂货店里，看着一位老太太对着收银员大喊大叫对收银员大喊大叫，责备他不接受她的30美分优惠券。这位女士为什么会在乎呢？这只是三毛钱而已。

我来告诉你为什么。那位女士可能没有什么更好的事情可做，只能坐在家里裁减优惠券。她老了，很孤独。她的孩子是个混蛋，从不来探望。她已经30多年没有性生活了。她不能放屁，否则腰部会非常疼痛。她的养老金已经到了最后期限，她可能会死在尿布里，以为自己是在糖果乐园。

所以她剪掉了优惠券。这是她的全部家当。这是她和她该死的优惠券。这是她唯一能关心的事情，因为没有别的事情可以关心。因此，当那个满脸疙瘩的17岁收银员拒绝接受其中一张时，当他像骑士捍卫少女的贞操那样捍卫他的收银机的纯洁性时，你可以打赌奶奶会爆发的。80年的性爱故事将一下子倾泻而下，就像一场 "回到我的时代 "和 "人们曾经表现出更多尊重 "的火热冰雹。

那些像在该死的夏令营中分发冰激凌的人的问题是，他们没有任何更值得操心的事情来奉献他们的操心。

如果你发现自己总是对那些困扰你的琐碎事情给予太多的操心--你的前男友在Facebook上的新照片，电视遥控器的电池死得有多快，错过了又一次洗手液的二选一促销活动--那么你的生活中没有什么事情值得你去操心的。而这才是你真正的问题。不是洗手液的问题。不是电视遥控器。我曾经听一位艺术家说过，当一个人没有问题的时候，他的头脑会自动找到一种方法来发明一些问题。我认为大多数人--尤其是受过教育、受宠的中产阶级白人--所认为的 "生活问题 "实际上只是没有任何更重要的事情需要担心的副作用。

因此，在你的生活中找到一些重要和有意义的东西，也许是对你的时间和精力最有效的利用。因为如果你没有找到那个有意义的东西，你的钱就会被用于无意义和轻浮的事业。

微妙之处三。无论你是否意识到，你总是在选择什么是要给一个他妈的。

人们并不是生来就不给人操心。事实上，我们生来就会给太多的操心。有没有看过一个孩子因为他的帽子是错误的蓝色而哭得死去活来？正是如此。让那孩子去死吧。

当我们年轻的时候，一切都很新鲜和刺激，一切似乎都很重要。因此，我们给了大量的废话。我们对每一件事和每一个人都很在乎--在乎人们对我们的评价，在乎那个可爱的男孩/女孩是否给我们回电话，在乎我们的袜子是否匹配，或者我们的生日气球是什么颜色。

随着年龄的增长，随着经验的积累（以及看到如此多的时间溜走），我们开始注意到这些事情中的大多数对我们的生活没有什么持久影响。那些我们以前非常在意的人的意见已经不再出现在我们的生活中了。当下很痛苦的拒绝，其实已经是最好的结果了。我们意识到人们对关于我们的表面细节的关注是多么的少，我们选择不那么执着于它们。

从本质上讲，我们对自己愿意付出的东西变得更加有选择性。这是一种叫做成熟的东西。这很好；你应该找个时间试试。成熟是指当一个人学会了只对真正值得干的事情给予干的时候所发生的事情。正如《窃听风云》（The Wire）中邦克-莫兰（Bunk Moreland）对他的搭档麦克纳蒂（Detective McNulty）说的那样（去你妈的，我还在下载）。"这就是你在没有轮到你的时候给

了一个该死的东西的后果。"

然后，随着我们年龄的增长和进入中年，其他的東西开始改变。我们的能量水平下降了。我们的身份得到巩固。我们知道自己是谁，我们接受自己，包括一些我们不兴奋的部分。

而且，以一种奇怪的方式，这是一种解放。我们不再需要对所有的事情都不在乎了。生活就是这样的。我们接受它，接受它的缺点和全部。我们意识到，我们永远无法治愈癌症，无法登上月球，无法感受到珍妮弗-安妮斯顿的乳房。这也没关系。生活还要继续。我们现在把我们不断减少的性爱保留给我们生活中最真正值得做爱的部分：我们的家庭，我们最好的朋友，我们的高尔夫挥杆。而且，令我们惊讶的是，这已经足够了。这种简化实际上使我们在一个持续的基础上真正他妈的快乐。我们开始想，也许那个疯狂的酒鬼布考斯基是有道理的。不要尝试。

## 那么，马克，这本书的重点是什么？

是什么？

这本书将帮助你更清楚地思考，你选择在生活中发现什么是重要的，你选择什么是不重要的。

我相信今天我们正面临着一种心理上的流行病，人们不再意识到事情有时很糟糕是可以的。我知道这在表面上听起来是智力上的懒惰，但我向你保证，这是一个生命/死亡的问题。

因为当我们相信事情有时会很糟糕是不对的时候，我们就会不自觉地开始责备自己。我们开始觉得好像我们本身就有问题，这促使我们做出各种过度补偿，比如买40双鞋，或者在周二晚上喝下Xanax和伏特加酒，或者向一辆装满孩子的校车开枪。

这种认为有时不够用是不对的信念，是来自地狱的反馈循环不断增长的源头，这种反馈循环即将主导我们的文化。不予理会的想法是调整我们对生活的期望的一个简单方法，并选择什么是重要的，什么是不重要的。发展这种能力会导致我认为是一种

"实用的启蒙"。

不，不是那种空中楼阁式的、永恒的幸福、结束所有痛苦的、废话连篇的

的启蒙。恰恰相反，我认为实用的开悟是对这样的想法感到舒服，即一些痛苦总是不可避免的--无论做什么，生活都是由失败、损失、遗憾，甚至死亡组成的。因为一旦你对生活中扔给你的所有垃圾（它会扔很多垃圾，相信我）感到舒服，你就会有某种低层次的精神上变得无敌。毕竟，克服痛苦的唯一方法是首先学会如何承受。

这本书对减轻你的问题或你的痛苦不屑一顾。而这正是你会知道它在诚实的原因。这本书不是什么伟大的指南--它不可能是，因为伟大只是我们头脑中的一个幻觉，一个我们有义务追求的捏造的目的地，我们自己的心理亚特兰蒂斯。

相反，这本书将把你的痛苦变成一种工具，把你的创伤变成力量，把你的问题变成稍好的问题。这就是真正的进步。把它看作是一本关于痛苦的指南，以及如何更好地、更有意义地、更有同情心和更谦逊地去做。这是一本关于在你沉重的负担下轻装前进的书，在你最大的恐惧下更容易休息，在你哭的时候笑着看你的眼泪。

这本书不会教你如何获得或实现，而是教你如何失去和放下。它将教你清点你的生活，除了最重要的项目之外，把所有的东西都擦掉。它将教你闭上眼睛，相信你可以向后倒下，但仍然没事。它将教你少管闲事。它将教会你不要尝试。

## 第二章 幸福是个问题



大约2500年前，在今天尼泊尔的喜马拉雅山脚下

今天的尼泊尔的喜马拉雅山麓，有一个国王住在一个大宫殿里，他将会有一个儿子。对于这个儿子，国王有一个特别宏伟的想法：他要让这个孩子的生活变得完美。这个孩子将永远不知道有一刻的痛苦--每一个需要，每一个愿望，都将在任何时候得到满足。

国王在宫殿周围建造了高墙，阻止王子了解外面的世界。他把孩子宠坏了，用食物和礼物把他宠坏了，用满足他每一个愿望的仆人围绕着他。就像计划的那样，这个孩子在成长过程中对人类生存的常规残酷性一无所知。

王子的整个童年都是这样度过的。但是，尽管有无尽的奢华和富足，王子还是变成了一个生气勃勃的年轻人。很快，每一次经历都让他感到空虚和毫无价值。问题是，无论他的父亲给他什么，似乎都不够，没有任何意义。

因此，在一个深夜，王子偷偷溜出了宫殿，想看看宫墙外有什么。他让一个仆人开车带他穿过当地的村庄，他看到的东西让他感到害怕。

王子一生中第一次看到人类的痛苦。他看到了病人、老人、无家可归的人、痛苦中的人，甚至死亡的人。

王子回到皇宫，发现自己陷入了一种生存危机。他不知道如何处理他所看到的一切，他对所有的事情都变得情绪化，并抱怨了很多。而且，就像典型的年轻人一样，王子最后责备他的父亲，因为他的父亲曾试图为他做过的事情。王子认为，是财富让他变得如此悲惨，让生活显得如此毫无意义。他决定离家出走。

但是王子比他知道的更像他的父亲。他也有伟大的想法。他不只是逃跑；他要放弃他的王室，他的家庭，和他所有的财产，住在街上，像动物一样睡在泥土里。在那里，他将饿死自己，折磨自己，并在余生中向陌生人乞讨零碎的食物。

第二天晚上，王子又偷偷溜出了皇宫，这次再也没有回来。多年来，他一直过着流浪汉的生活，是一个被抛弃和遗忘的社会残余，是社会图腾柱底部的狗屎。按照计划，王子遭受了巨大的痛苦。他经历了疾病、饥饿、痛苦、孤独和腐烂。他面对着死亡的边缘，常常只能每天吃一颗坚果。

几年过去了。然后又过了几年。然后.....什么也没发生。王子开始注意到，这种苦难的生活并不是它所描述的那样。它并没有给他带来他所期望的洞察力。它并没有揭示世界的任何更深的奥秘或其最终目的。

事实上，王子知道了我们其他人一直都知道的事情：苦难完全是糟糕的。而且它也不一定有什么意义。就像发财一样，如果受苦没有目的，那就没有价值。很快，王子得出结论，他的伟大想法，就像他父亲的想法一样，实际上是一个他妈的糟糕的想法，他也许应该去做别的事情。

王子完全糊涂了，他把自己洗干净，去找了一棵靠近河边的大树。他决定坐在树下不起来，直到他想出另一个伟大的想法。

传说中，这位困惑的王子在那棵树下坐了49天。我们不会深究在同一个地方坐了49天的生物学可行性，但我们只想说，在那段时间里，王子有了一些深刻的认识。

其中一个认识是：生命本身就是一种痛苦。富人因其财富而受苦。穷人因其贫穷而受苦。没有家庭的人因为他们没有家庭而受苦。有家庭的人因其家庭而受苦。追求世俗快乐的人因其世俗快乐而受苦。戒除世俗快乐的人因其戒除而受苦。

这并不是说所有的痛苦都是平等的。有些痛苦当然比其他痛苦更痛苦。但尽管如此，我们都必须受苦。

多年后，这位王子将建立自己的哲学，并与世界分享，这将是它的第一个核心原则：痛苦和损失是不可避免的，我们应该放开手脚，努力抵制它们。这位王子后来被称为佛陀。如果你没有听说过他，他是个大人物。

有一个前提，支撑着我们的许多假设和信念。这个前提是，幸福是有算法的，它可以为之努力，赢得和实现，就像被法学院录取或建造一个非常复杂的乐高玩具一样。如果我实现了X，那么我就能得到幸福。如果我看起来像Y，那么我就会很快乐。如果我可以和一个像Z一样的人在一起，那么我就可以得到幸福。

不过，这个前提就是问题所在。幸福不是一个可解决的方程式。不满意和不安是人类本性的固有部分，而且正如我们将看到的，是创造持续幸福的必要组成部分。佛陀从神学和哲学的角度论证了这一点。我将在本章中提出同样的论点，但我将从生物学的角度，并以大熊猫为例提出。