



# 人的痛苦从哪里来?(上)

□李后强

每个人都有自己的痛苦,并且伴随终身。如果你想幸福,就要知道痛苦是怎么来的。德国著名哲学家叔本华说,每一部生命史就是痛苦史,一个人处于没有痛苦的状态,就是幸福。古希腊大哲学家伊壁鸠鲁说,幸福就是肉体无痛苦,灵魂无纷扰。

## 痛苦是生命的“种子”

痛苦是自身感觉,是“自产自销”的内循环,别人无法分享,只能同情。

那么,人的痛苦从哪里来?

只能从内部找根源。一般地讲,可分为肉体上和精神上的痛苦。肉体上的痛苦表现为由肉体受到伤害而产生的疼痛感受,比如手指划破、身体生病等,引起不悦感觉;而精神上的痛苦,主要是由于欲望没有得到满足所产生的负面情绪,比如你想买一套别墅,没有钱或者限购,心里就痛苦,这是因为希望的破灭而出现的心理不平衡。

这两种痛苦都会对人的健康造成危害,因此需要排除。肉体上的痛苦主要靠医药调整,精神上的痛苦主要靠心理调节。从生理上讲,肉体和精神痛苦,并没有差别,注射一些抑制性药物或者进行神经阻断手术可以让你消除暂时痛苦。麻醉可以消除疼痛,因为麻醉药阻断了痛觉的信号传输,大脑接受不到痛觉的信号,或者是暂时“麻痹”了大脑。

西方哲学家认为,痛苦是人生常态,人生的本质就是痛苦与孤独。快乐是表面的,痛苦则是本质性的。痛苦伴随着生命,是存在的代价。生命就是一团欲望,欲望得到了满足就会无聊,欲望得不到满足就会痛苦,人生就像钟表,在无聊和痛苦之间左右摇摆。痛苦无处不在,因为欲望伴随每一个人终身,事与愿违随时发生。所谓幸福的人生,只是避免了很多不幸的人生。

痛苦并非全无好处,它让你时时刻刻意识到自己的存在。痛苦是生命的“种子”,它被大自然之手抛洒在人间,开出了灿烂的花朵。一个人对痛苦的感受越深,对快乐的体验也会越强烈。如果你能深入观察人们的生活,就会发现每个人都活得不容易,人人都有自己的“十字架”。

在日常生活中,精神痛苦远远多于肉体痛苦,因为欲望的满足总是受到客观条件的限制。相比于肉体上的痛苦,精神上的痛苦更容易引发“次生灾害”。并且,二者是

交织互联的关系,肉体痛苦往往带来精神焦虑的痛苦,长期的精神痛苦就会带来肉体病变的痛苦。失眠、抑郁等痛苦,就是综合性痛苦,主要由外界压力导致心理压抑而产生。怨憎、仇恨、自卑、内疚、愤怒、嫉妒等,都是精神痛苦的表现。肉体痛苦主要来自外界的刺激作用,随机性较大,一般不好控制;而精神上的痛苦来自内心深处的欲望,是人为可控的,只要心境平和,不予计较或者转向艺术,更为有效的方法是坚持奋斗与进取,痛苦之后就是快乐。

## 痛苦与欢乐是镜像对称

研究发现,在每一次欢乐内部,都隐含着痛苦的种子,痛苦与欢乐是不可分割的对立面,是孪生关系、镜像对称。快乐是幸福生活的开端,一味追求快乐就会以痛苦告终,所以要学会节制不良欲望。简单就快乐,无欲就幸福。遇事保持平常心才有幸福。

在正常情况下,人人都害怕承受痛苦,总想逃避痛苦。有的人遇到痛苦就与麻醉药和毒品为伴,总想把痛苦排除在意识之外,换得片刻解脱,实际上带来的是长期的痛苦,因为药物有依赖性。生命只有一次,不光属于自己,还属于父母、儿女、爱人,必须尊重和爱惜。

从时间上看,痛苦有两个类型:现在产生的眼前痛苦和过去产生的遗留痛苦,只有停止当下的痛苦才能瓦解过去的痛苦。童年是人生的第一颗扣子,幸福的人一生都被童年锁定,痛苦的人一生都为童年付费。童年的印记可以修正,但代价很高。痛苦有差异性也有共同性,每个人对于痛苦的体验和感受不同,不能用自己的标准看待别人。边远落后地区的人,有的也活得很愉快,他们不知道世界有多大,没有比较,没有心理落差,对于物质供给要求很低。远离城市的人的快乐也许是我们不能理解的,他们的生活方式甚至比我们更合理、更科学、更自然。

宗教认为痛苦来自无知,来自对世界的错误认识,来自对错误目标的追求,并且用前世、今生、来世

的循环思想来诠释人生痛苦。他们认为今生的痛苦来自前世,今生的修炼有助于来世幸福。这个设计很完美,因果链条畅通,逻辑上没有漏洞,也教人做好事,行善积德,但无法检验,因为前世和来世都无法考证,而痛苦是今生的现实之事。

实际上,痛苦的源头要从人类基因DNA上寻找,痛苦来自基因的本能需求。欲望由基因的自私产生,基因的欲望就是生存和繁衍。生存是现实的,前提性质的;繁衍是未来的,期待性质的。繁衍是基因的延伸做大,希望自己永远存活于世,并且不断扩张,这需要攻克大量劲敌,消除许多不良因素,因此痛苦。生存更为现实,否则就要灭亡。世界资源和空间有限,要生存就有竞争,竞争就是斗争,斗争会有心理痛苦,也有肉体痛苦甚至牺牲。竞争是人类痛苦的主要来源。

同时,生存环境或者我们常说的生态,还有好坏、层次之分,如果心理上有所比较,就容易产生差值,如果在意这些差别,这就是痛苦。基因的诉求是无限膨胀的,不断鞭策你,叫你赶快行动起来,不能落后于别人,要与强手竞争,因此你总是处于莫名的痛苦之中。比如说,不能实现从坏环境到好环境的转变,不能实现从低层到高层的升级,或者说应该是你的好东西被别人拿走了,就要产生心理痛苦。

显然,心理痛苦来源于不平衡、来源于差值,这是一种“失衡”。如果社会是公平正义的,那么“失衡”现象会减少,痛苦也会减少。肉体的病变或者损失,造成与正常身体不同,这也是一种“失衡”。总之,不论你是什么人,痛苦都来自“失衡”:心理失衡或身体失衡。所以说,精神与肉体的痛苦,本质没有差别。失衡是比较出来的,没有比较就没有差值。如果你总是与人比较,就会一直深陷痛苦之中。其实,世界上每个人的基因都不同,因此每个人都是独一无二的生命体,每个人都有自己的独一无二的特质和优势,没有高低与优劣之分,进行比较是毫无价值的行为。

# 痛打新冠“年兽”

□廖兴友

在中国神话故事中,“年”是一种祸害人间的吃人兽。传说中,年兽最怕三样家伙:铜钱、红色和鞭炮声。娃娃们身上佩戴铜钱,能免遭年兽袭击;秦琼和尉迟恭把门,门框贴上红色春联,窗上贴红色剪纸窗花,能把年兽挡在家门外,保全家里无晦气;燃放鞭炮,吓得年兽逃跑……

四川是一个移民大省。在成都龙泉驿区、青白江区和成华区的“东山五场”:甑子场、廖家场、西河场、龙潭寺、石板滩,居住着大批清初时期“湖广填川”由广东而来的客家人后裔。虽然没有文字记载,但客家话一代又一代口传至今;无论富贵贫贱,家宴坝坝宴九大碗,营养可口的煲汤先打“头阵”,是客家菜的显著标志。

我作为广东梅州五华县迁徙而来的客家人后裔,对客家人过年习俗非常熟悉。客家人过年充满烟火味,这种“烟火味”从腊月初八吃腊八粥开始日渐浓烈。杀年猪,用柏树枝熏烤腊肉,灌装香肠,采购春联桃符,是进入腊月父母忙活的主题。

父亲和母亲是过年的“操盘手”。为了过一个干净年,父亲会从竹林盘里砍一根笔直的竹子,在竹尖上捆一团竹丫枝,把房顶和屋内的脊脊角角,打扫得干干净净,俗称“打扬尘”。母亲负责做一桌美味的年夜饭,给娃娃们缝补新衣裤,把做好的崭新布鞋分发给娃娃们穿。

客家人忌讳吃年夜饭的时候,有人突然登门造访“踩年脚”,会影响来年运势。因此,团年通常会关着门进行。

客家人除夕夜的每一道菜,都有着特定的含义。比如说,我们从广东入川的廖氏客家人,青菜圆子和白水煮豆腐是年夜饭必不可少的菜,表达的是做人要一清二白。牛肉灌汤圆,象征着新的一年,全家和美,团团圆圆。

再穷再苦,客家人的团年饭同样少不了一只清蒸整鸡。吃鸡颇为讲究:父亲吃鸡头,鸡脚。吃鸡头象征父亲在家的“领导”地位;啃鸡爪,寓意在外会挣钱。鸡翅形似一把梳子,母亲姐妹吃鸡翅,寓意心灵手巧,会梳妆打扮,缝补浆洗。哥哥弟弟吃鸡腿,寓意茁壮成长。

每年除夕年夜饭前,母亲要逐一给娃娃们敲警钟:吃饭少说话少出声,筷子要握紧,不能掉在地上,否则会影响来年的运气。团年饭后,母亲会给每个孩子发上一个两毛钱的红包,把自己亲手做的布鞋、熬更守夜缝制的新衣服分发给孩儿们。

年兽是人们在历史长河中塑造的神话怪兽,就像过街老鼠,自然不是什么好东西。在现实生活中,它既是一个民间神话,也是中国传统文化最为重要的组成部分。

2020年初,面对新冠疫情这只“年兽”,中国举全国之力,在与新冠病毒肺炎的战斗中取得了决定性的胜利。

出门戴口罩替代除夕初一燃放鞭炮,减少串门人员流动替代门上贴桃符,勤洗手不聚集替代胸前挂铜钱,成了成都“东山五场”客家人过年痛打新冠“年兽”的新时尚。

生活服务广告 86969860 86969954 独家代理:四川欣闻报刊发行有限责任公司

公告·遗失 通知 李正清、梁铭同志: 请你们自本公告见报之日起十五日内到公司办理劳动合...

成都高新区生态环境和城市管理局的污水处理费征收票 据《四川省非税收入通用票...

遗失声明 四川思可达劳务有限公司 公章(编号5101095347346)、 法人章汪坤(编号5101095506...

遗失声明 成都宏景建筑工程有限公司 徐伟法人章(编号:510109 5748902); 发票专用章(编...

四川省救灾物资储备中心公务用车网络拍卖公告 受委托,四川省拍卖有限公司将在全国公共资源交易平台(四川省公共资源交易...

四川省拍卖有限公司 受委托,四川省拍卖有限公司将在全国公共资源交易平台(四川省公共资源交易...