

比毒品成瘾更可怕的，是低级快乐成瘾

01
昨天，在高铁上发现一个很好玩的现象。

无论男女老少，很多人都在刷抖音，一个个都是边刷边笑，还时不时拿给旁边的人，逗得对方哈哈大笑。

这让我想起了我的小学同学阿成，他特别喜欢刷抖音，只要一有时间就刷，上班的时候偷偷刷，下班的时候躺着刷、聚会的时候边喝酒边刷……

别人问他，怎么那么喜欢抖音，他说，生活太混蛋了，只有抖音能让人开心。

沉迷于抖音后，阿成确实是快乐了，总是能看见他咧个嘴傻笑，但他也把工作给刷没了。

因为上班时间刷抖音，被老板逮了个正着，就直接把他给裁了。

结果，阿成倒好，非但没有痛改前非卸载抖音，反而还刷得更厉害了，有好几次都是刷通宵。

女朋友劝他也不听，还骂人家要求太高，说自己只是在缓解压力罢了。

确实，抖音能给中国人快乐，笑点足够密集，几秒钟就能让人哈哈大笑，一泡尿的功夫就已经笑了好几茬了。

可是，刷抖音真得能解压快乐吗？恐怕这只是痴人做梦罢了！

02

越快乐的东西，越要警惕

知乎上有个问题：有哪些年轻人千万不能碰的东西？

有个高赞的答案是：能获得短期快感的事物。

心理学家亚当·阿尔特发现，有一样东西就像毒品，一不留神就能让人上瘾、难以戒除。

它们是一切娱乐产品——游戏、八卦、直播等等。

这些产品背后有强大专业的团队，他们会根据大众的心理，设计出一环扣一环的产品，它能不断刺激你的神经，让你感到快乐、欲罢不能。

而这些产品唯一的目的，就是赚钱。

就像阿成一样，他习惯了这种

低成本、高回报的刺激，很难去做一些“无聊”的事情，比如：工作、学习、锻炼。

《美丽新世界》中，曾描述过这样一个未来：

为了能够安抚好公民，政府用一种叫“唆麻”的毒品，来让普通老百姓感到快乐。

如果有什么大规模的骚动，根本无需担心，只用把唆麻变成蒸汽吸剂，人们很快就变得飘飘欲仙起来，根本没有时间做别的。

“一克唆麻，忧都不见！”

因为有了唆麻，所有人都懒得进步、懒得思考、懒得好好看看大自然的风景。

多么可怕，即使现在还没有什么唆麻，但抖音、快手、游戏等等娱乐方式，已经变得跟唆麻一样，你只需要打开手机，就能见缝插针地吸一吸，让自己爽一爽。

爽一爽没错，可是你不知道，这样爽下去的结果是什么。

它会让你快乐的阈值变高，你没法习惯长时间的付出，来换取一些快乐，除了这些让你爽爽的“电子毒品”，你实在无法再对其他东西感到快乐。

这就好像那些靠吸毒来逃避生活的人，没有任何的区别。

03

寻求快乐的方式

正在拉开阶层的差距

快乐是人类的追求，不过追求快乐的方式，正是拉开人与人之间差距的重要原因。

社会学家芭芭拉，在底层卧底8年后，发现越是处于底层的人，越是用一种消耗型的方式来寻求快乐，比如肥皂剧、毒品、电子游戏。

越是处于高层次的人，越是用一种补充型的方式来寻求快乐，比如跑步、阅读、学习。

这跟著名的“奶头乐理论”很相似。

1995年，这些精英们就提出了“奶头乐理论”。

就是批量生产出大量的娱乐产品，通过这些娱乐产品，让大众都能够沉迷于肤浅的快乐中，从而

安于现状、不思进取，这就好像是给啼哭的孩子一个奶嘴。

这么做的原因很简单，因为世界上20%的人拥有世界上80%的财富，要想让精英们继续高枕无忧，让大众们不争夺、不反抗，那么就用各种肤浅的娱乐产品，哄得他们开心就好。

当人们越来越倾向于投入少、快感足的“奶头”时，看上去你是收获了快乐，实际上却是在加剧阶层的固化，加剧你这一代的固化，加剧下一代的固化。

在BBC纪录片《56ups》，花了56年的跟拍，得出了一个很残酷的结论——精英的孩子会成为精英，底层的孩子依旧在底层。

除非底层的孩子能跟精英的孩子一样，从小都以读书、学习为快乐，而不是在不断吸允“奶头”中浪费时间和精力。

不管是抖音还是游戏，现在市场上各种充斥着，让你爽、让你快乐的娱乐方式，正在一步步加速阶层之间的固化。

你在嘻嘻哈哈中度过了一年又一年，精英们却已实现了突破，登上了人生巅峰，人与人之间的差距，就在此被拉开了。

04

中国人的不快乐

源于你在熬生活

为什么，抖音能在中国迅速火起来？

我很赞同，作家北野的说法，因为中国人太不快乐了。

强子是我见过，最有资格不快乐，最有资格靠刷抖音度日的人了。

强子是个汽车修理工，每天在车底下钻来钻去，全身上下弄得黑乎乎、油腻腻的。

本来靠着勤劳的双手，日子过得也还不错，买了车、买了房。

原本一切都在变好的时候，强子查出了白血病，为了治好女儿，强子的家底都掏空了，还欠了不少钱。

作为家里的顶梁柱，强子身上的重担真是大，如果他沉迷于抖音中、每天紧皱眉头，是没有人会责

怪他的。

但是强子却不，每天都是乐呵呵的，时常还会说一些搞笑的段子。

别人问他，怎么都这么辛苦了，还这么乐呵？强子笑着说，“快乐得自己找啊，越熬越心酸。”

《新周刊》曾做过一个调查，发现中国人最缺的就是快乐，在中流砥柱的80后中，感到快乐的人只有可怜兮兮的0.91%。

正如白岩松所说，“现在，中国人好像总是不快乐，学生抱怨作业多；白领抱怨工作累；妇女抱怨家务忙；官员抱怨应酬多；老人抱怨子女不回家……”

确实，生活对谁都不仁慈，它总是想着法会刁难你。

如果你在被刁难的时候，只是刷着抖音、捧着综艺，想在哈哈声中熬过这些艰难时刻，到最后你会发现，越熬越心酸。

生活不是用来熬的，生活是用来过得！

当你用熬来定义生活时，不好意思，你怎么可能过得快乐？

05

人生不易

别靠惯性活着

前段时间，外卖小哥雷海为刷爆了朋友圈，在第三季《中国诗词大会》中，他击败了北大硕士夺得冠军。

对手评价说，他就像《天龙八部》中的扫地僧，只要一出手，就能震惊整个江湖。

在没有出名前，雷海为是一个外卖小哥，看上去跟平日里遇到的小哥没什么差别，都是骑个送餐车风里来、雨里去，在大城市里赚点辛苦钱。

跟其他外卖小哥不一样的地方，是雷海为喜欢古诗词，每天在等餐时、送餐路上、等红灯的时候，他都见缝插针地背诗。

下班后，其他同事都是躺着床上玩手机，只有雷海为一个人看书背诗，因为他觉得，这是无奈生活中的乐趣。

在没有成名前，有不少人觉

得，雷海为就是瞎找不痛快，一个送外卖的，背那么多的古诗词有什么用？

其实，很多人都像极了雷海为身边的人，每天都是靠着惯性生活，吃差不多的饭菜、做差不多的工作、过差不多的生活，没有一点波澜不惊。

很多人的不快乐，都是因为在不间断重复着昨日的生活，靠着惯性过活。

有心理学家研究发现，小孩子之所以能有更多的快乐，完全是因为他们每天的生活都不一样。

他们总是愿意去探索一些未知，在不断扩大舒适圈中寻找快乐。

而大人则不一样，大人更习惯的是活在舒适圈里，能把一年过成一天。

如果一个成年人，要想跟小孩子一般，拥有更多的快乐，那么就得有敢于走出舒适圈，有不依靠惯性活着的决心。

也许，是逼着自己爬出温暖的被窝，去冷清的街道跑上10公里，但是在做得时候，运动带给你的多巴胺远比游戏、抖音保持地更久；

也许，是逼着自己卸载直播、吃鸡，去啃一本大部头，但是当你读完后，你会发现，这种清醒的幸福，是直播、吃鸡永远给不了的。

06

要想快乐

先会取悦自己

取悦自己，这是微信界最好用的说辞。

卖吃的人说，吃顿好吃的，就是在取悦自己；卖衣服的说，穿一身漂亮新衣服，就是在取悦自己；卖化妆品的说，涂最新款色号的口红，就是在取悦自己……

人人都知道取悦自己，有的人越取悦越优秀，有的人是越取悦越堕落。

取悦方式的不同，就会造就出不同际遇的人生。

在我看来，一个人要想越取悦越优秀，那么他的取悦方式至少得依照这三种原则来执行。

觀音堂

7-162

1111 Spring Street, Suite 301
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416

xinlingmd@gmail.com

改变命运 远离病疼 超度亡人 消灾延寿
家宅平安 子女教育 挽救婚姻 净化心灵



開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放
每周六有免費素食分享
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福

念经 许愿 放生 改善自己命运

学习菩萨妈妈闻声救苦 脑出血的先生转危为安

无限感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩訶萨！

无限感恩南无大慈大悲师父卢军宏台长！

我叫金欣，跟随师父已修心修行三年多，期间灵验和感动的事例太多。此刻我怀着十分激动又幸福的心情想要分享观世音菩萨妈妈闻声救苦，使脑出血的先生转危为安的真实事例。

我先生陈易今年正遇上十足36岁的大关，一方面业障激活，另一方面也是因为平时工作特别辛苦、特别累，平时要加班，忙到很晚才回家，周末也要加班，身体严重透支。有的人以为他加班是为了多赚点钱，其实不然，他们加班没加班费的，他就是责任心强，因此很受老板的赏识和器重。我多次劝他少加班，他说作为公司的重要领导人公司事多，没办法。2015年2月3日早上他突然左手不听使唤，进而全身无力，无奈之下我打120救护车送到医院，被确诊为高血压引起脑出血。这一切来得太突然，从先生开始发病到医院所有的一切检查缴费等等，都是我一个人忙前忙后，我有观世音菩萨妈妈的慈悲保佑和加持，我感觉自己没那么难过和悲伤，什么事情我都冷静处理

和应对。只是我万万没有想到的是这还只是噩梦的开始。

3天后也就是2月6日，先生突然神志不清，紧急情况下医生决定再做一次CT检查，结果是脑袋里血块引起严重水肿，已经压迫到了中枢神经系统，随即马上将先生送到了重症监护室里。神经内科医生找我商量，说现在情况很危险，需要进行外科手术，否则会危及生命。更危险的是不久外科主任医生看了片子后，说先生出血部位比较深，动手术更加危险。此时此刻真如晴天霹雳，但我最终没有被击倒，我有观世音菩萨妈妈的心灵法门，我请求医生给我点时间考虑。离开医生，我泪眼模糊哭着打电话求助同修，在高师兄的鼓励和帮助下，我上心香许愿给我先生放生一万条鱼，许愿烧完当时的36张小房子后，继续烧送108张小房子，然后2月8日放生5000。许完愿，我的心立马坚定了下来，我坚信菩萨妈妈一定会救我先生的，然后我坚定的选择了不动手术，并签了字。然后我就很平和的一边在重症监护室外边“陪护”先生，一边做功课、念小房子。接下来几天就是漫长的等待，不过整体情况各项指标等渐渐稳定了下来。

先生在重症监护室里呆了整整漫长的18天，最终在大慈大悲观世音菩萨妈妈的慈悲保佑和加持下，先生被转入普通病房，生命终于脱离了危险。

如今先生左半身有些偏瘫无力，我坚信在菩萨妈妈的慈悲保佑和加持下，先生一定会慢慢的康复起来的。最令我开心和欣慰的是，先生在我的感化和帮助下，在菩萨妈妈的慈悲加持下，他现已开悟很多，并很坚定的跟我一起修学心灵法门，他每天很主动的一边做康复锻炼，一边做功课、念小房子，他还许愿每个月吃十五天素，包括初一十五吃素，从此不再杀生，不再吃活的海鲜。他说等他好了一定尽他的力量，发挥他的特长，做一些他力所能及的事情弘法度人。先生能这样，我真的是太开心、太幸福了，感恩菩萨妈妈救先生一世慧命，给了先生第二次生命。

上海 金欣

有关于学佛和念经上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

大华府观音堂电话：301-683-8831, 240-621-0416。

地址：1111 Spring Street, Suite 301, Silver Spring, MD 20910