

摧毁你的从来不是网贷、不是熬夜、不是垃圾食品，而是.....

前几天在网上看到一句话：“现在的年轻人，太容易被摧毁了。”

到百度去搜索关键词“毁掉的年轻人”，可以看到，他们有的毁于“花呗”，有的毁于“混日子”，有的毁于“仪式感”...

这样的毁灭，是对超前消费的渴求，对手机的欲望不能，对垃圾食品的过量摄入.....

但是归根结底，这些所谓摧毁年轻人的，实际上是他们本身的欲望。

01 当能力还无法匹配自己内心的消费欲望

去年的一个调查让许多年轻人羞愧：中国年轻一代（35岁以下）近6成没有存款。

如果按照平均算的话，中国90后平均存款只有800元，太惨了，而00后的存款是他们的2倍多，有1840元。

既然他们没有存款，那么他们在朋友圈分享的精致生活又是如何凭空出现的呢？

答案自然是借，但不是向父母、朋友借，而是网络上的各种贷款平台。

截止2018年底，中国有2243万人在网贷平台借过钱，这些网贷平台累计借出8亿多人民币。

前些日子，有一个扎心的新闻，一位21岁的女孩因为在网贷平台上负债十几万而跳楼自杀。

她的父亲知道真相后奔溃了，看着女儿的尸体泣不成声。

一直念叨着：你说孩子当时得有多大勇气才能从这跳下去。

在女儿的遗物中，父亲发现了女儿手写的账单，那是她每个月需要还各个贷款平台的钱，而最终她的支付宝上面只剩下7块钱，银行卡里面只剩1块钱。

而最开始，她不过只借了三千块钱而已，因为还不上，所以只能从另一个网贷平台继续借。

这些贷款看似美好利息却颇高，于是越欠越多，这些年她已经还了八万，但还欠十几万，最后她心灰意冷，放弃了生的希望。

21岁，正是最富朝气的年纪，

她的未来本该有无限可能，可是却突然戛然而止。

然而这并不是个例，每年因为网贷而自杀的年轻人，数不胜数。

他们就是被自己内心可怕消费欲望，一步步拖入命运的沼泽。

很多人觉得，一个五六千块的新手机或者电脑，分期下来每个月也就几百块，早买到早享受，真的很难找到理由拒绝。

但这样的欲望操控之下，隐藏的却是内心巨大的空洞。

一旦第一次尝到了甜头，就会有第二次、第三次，想买的东西一直不断的出现。

那个空洞永远也填不满，而积蓄依旧是零，工资也没有涨，最后不得不走上绝路。

为什么有人会去裸贷？会为了钱而出卖自己的身体？

归根结底，是情况步步紧逼，他们已经走到绝境了。

当能力还无法匹配自己内心欲望的时候，就不得不付出更多和魔鬼交易，最后被魔鬼逼死。

超前消费的情况下，其实是按捺不住的炫耀欲望。

当下轻奢、小资的生活方式的流行，让许多年轻人争先恐后的在朋友圈里炫耀起自己精致的生活。

即使宿舍唯一整洁的地方只剩下床单，也要秀出自己一顿加上滤镜的经典Ins风早餐。

即便杂乱无章的桌面已经摆不下几瓶化妆品，也要用滤镜营造出北欧贵族梳妆台的气氛。

还有在朋友面前，总是要时不时展示自己的名牌包包，名牌化妆品，名牌衣服，可是最终为欲望买单的还是自己。

玩物丧志，被毁掉的不是物，而是人。

02 不是戒不掉快乐，而是戒不掉内心成瘾

有人说，年轻人的快乐很简单，只要给他们一部连着WiFi的手机就够了。

刷到凌晨两三点点的抖音或微博，一追就停不下来的肥皂剧、一玩就停不下来的王者和吃鸡，我们

总是说看完这集就是最后一集，玩完这把游戏就最后一把，可是最后一集又一集，一把又一把，内心成瘾。

之前在网上看到过好几个触目惊心的新闻：

湖南的朱先生，视网膜中央动脉阻塞，引起眼睛失明，而致病的原因是他对着手机玩了一夜的‘找你妹’游戏。

印度小伙，家里连续玩6小时的吃鸡游戏猝死，家人痛哭求禁此类游戏。

28岁的重庆小伙小王，辞了工作，每天窝在家里没日没夜的玩手机，一年多来经常熬到凌晨五点。

不规律的作息让身体向他发出警告，他开始胸闷、不停地出汗，但他却毫不在意，仍然我行我素，根本没把这些问题当回事。

代价很快就到来了，突发的心肌梗死差点要了他的命。

医生说，这样恐怖的病情，以前只会发生在45岁以上的中老年人群中。

可最近几年，心肌梗死的发病却越来越趋向年轻化，这与人们长期沉迷手机、不规律的作息是息息相关的。

在中国，每年熬夜猝死的人有55万，其中90%以上都是年轻人。

很多时候我们总是说，熬夜加班会猝死，可是现实的情况是，根据大数据显示，这些人大部分根本不是因为工作熬夜，而是因为玩手机、玩游戏内心成瘾，欲望不能地一晚又一晚地熬着最长的夜。

熬着最长的夜，敷着最贵的面膜；

熬夜打着游戏，不忘点个宵夜；

凌晨3点转发遥远城市有人猝死的新闻，可是却不知自己也在危险的边缘，这是很多人的生存现状。

《依恋心理》有这样的一句话，趣味不分高低贵贱，但一定有消耗和补充型两种。

刷手机、玩游戏这样的趣味，被称作消耗性趣味，它所能带来的乐趣方便快捷，但却可能仅仅持续一瞬，就像一个罐头，开盖以后快速吃完就什么都没有了。

偶尔玩玩可以，但是不懂得控制自己的欲望，把零食变成了主餐就是消耗自己的健康，整个人坠入在这样的快乐里面。

而补充型趣味，有时可能只是你身边的一些小事，比如坚持晨跑，又比如读完一整本书，一个学习计划。

当你去做这些事的时候，你会逐渐发现其中蕴含的乐趣，而且探索越深，它们反馈给你的乐趣也就越多，就像一片可以无限撷取的海洋。

这样的快乐不会消耗你，而是源源不断给你补充养分。

多做补充型趣味，少做消耗性趣味，你的人生就会越来越神清气爽。

03 这一届年轻人，用生命在吃

微博上一位医生曾经分享过一个这样的故事：

在医院里，他总是能遇见各种各样奇葩的因为暴饮暴食导致疾病的病人。

其中，一个连吃30个糯米饼导致肠子被完全堵死的病人令他印象深刻。

他于是决定用这个病例去教导其他病人不能暴饮暴食，结果往往听到的第一个问题是：“什么牌子的糯米饼这么好吃？”

不得不说，这届年轻人，真是用生命在吃。

你一定见过在喜茶和鲍师傅门店前排起的浩浩荡荡的长龙，在网络营销和从众心理的驱使下，年轻人们对奶茶和肉松面包这样的“热量炸弹”毫无抵抗力。

还有目前餐饮业的“第一网红”，每年小龙虾一上市，年轻人们立刻趋之若鹜，推杯换盏之间嚼上几口虾肉，畅快淋漓。

但代价也是残酷的，肥胖成了年轻人最严重的问题。

许多年轻人也发现自己逐渐增长的腰围，他们到处寻求减肥的方法和食谱，在微信和朋友圈立满flag：不瘦20斤就不换微信头像！

然后就没有然后了，接下来的事情，他们根本不会发在朋友圈里：

“办公室里的零食不吃的话会

坏掉。”

“今晚要加班，明天再去健身房吧。”

“这粥一点味道都没有，还是喊朋友出去吃火锅吧，就这一次，明天绝对好好减肥。”

别说减肥了，不增重已经谢天谢地了。

然而，减肥如果成了奢望之后，“肥宅快乐”文化就会盛行。

可乐变成了“肥宅快乐水”，炸鸡变成了“肥宅快乐鸡”，奶茶变成了“肥宅快乐茶”，猫变成了“肥宅快乐兽”.....

含糖量高、重油重盐，这些食物无一例外都能够刺激味觉，令人感到舒适解压，欲望不能，通过这些食物，习惯了压抑年轻人能从中感受到片刻的安全与自由。

快节奏的现代生活让很多年轻人成为了一面“积极废人”，他们一面犯着懒，一面又因为自己的犯懒而恐慌。

心态虽然积极向上，却是个行动上的矮子。

一边说着压力过大，一边却只是毫无节制地靠着可乐炸鸡续命，用奶茶洗涤灵魂。

可洗涤完灵魂之后，生活依然要继续，但习惯了偷懒的身体，真的就很难再振作起来了。

很多年轻人仗着自己的身体好，作死地糟蹋自己的身体，无限地放纵自己的欲望，可是现实最终会让你付出惨重的代价。

这世界诱惑很多，无论是消费欲、享乐欲，还是食欲，都是人类与生俱来的，欲望本身并没有错。

但只要欲望，如果不加以节制，就会有将一个人吞噬的力量。

我们有太多的人，喜欢投下硬币就能得到饮料的自动贩卖机式快乐，却不愿意把硬币投进储蓄罐来换取一个美好的将来。

理性消费和合理规划，不要被虚荣心冲昏头脑；

摒弃虚拟世界的美好，多去看看外面真实的世界；

注意膳食和运动，拒绝成为自暴自弃的“肥宅”；

克制欲望，才是适合年轻人的朝气蓬勃的生活方式。

念经 许愿 放生 改善自己命运

感谢卢军宏台长为佛教界的付出与贡献

尊敬的东方台慈善机构你们好，感谢卢军宏台长为佛教界的付出与贡献。耳闻卢军宏师父以身命供养众生，示疾涅槃，这是佛教界的一大损失，为此感到万分惋惜，同时也恭贺心灵法门弟子们拥有一位功德无量的师父。希望以这封信对卢军宏台长所作的贡献聊表心意。

小民是一位来自马来西亚的佛教普通信徒，家里从事粮食企业，也深入各界不同的行业做贡献。从小也经常随爷爷奶奶到不同的佛教团体包括佛光山、慈济、生命学会、佛教总会、异族同胞的宗教机构、慈善机构给予各个方面的支持。俗话说“一种米养百种人”，观世音菩萨《普门品》里更有“应以什么身得度者现什么身。”字句不同但寓意相当。

我们许多华人家庭里都有修习不同法门的家人，小民的家庭也是如此，平日都尊重彼此，偶尔交流所学所闻。可谓粮食是为让人饱腹过活，文化与宗教一样，是精神

上的粮食。马来西亚只有少少的27八仙（27%）的华人，从中国到南洋已经历经千辛万苦，若识各族为己，以民为先，以生命为先，识全民为家人，我们没有理由争论一言之理把自己的家人（民众）弄得非常难受不堪。如许多经藏开示，修习佛法如人饮水，并不能完全以文字圆满诠释。

因为新闻等媒体的正与负面新闻让小民对卢台长感兴趣，经过一番了解，体会和历史解读后，与历史记载的三藏法师真的颇有相似。心灵法门实实在在救人无数。敬重三宝，其小房子，真心诵读其所安排的经文——经文乃是我们熟悉的，受益不浅。心灵法门是建立学佛基础非常好的一个佛门，更深更远的能成就往生。其他报章舆论其实与我们现今的危机没有什么帮助。如今我们面临着疫情，大自然灾害的危机，卢军宏台长更是在生病之时为大众开示，不忘众生之苦。我们应当改变心态，感恩先贤大德为中华后裔

带来的福泽。

有望各界人士以同理赞叹的心态，秉持各大德传授的智慧，进一步携手帮助社会和谐与和平做贡献。

再次感恩卢军宏台长，以及团队给予社会的付出与贡献，愿卢军宏台长的慈悲理念长存世间，福泽万民，与各界大德领导携手帮助，让可贵的中华文化源远流长。

敬贺，马来西亚华人弟子

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

大华府观音堂年底前搬迁，新址：401 E Jefferson St, Suite 108 Rockville, MD 20850

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 家宅平安
远离病疼 子女教育
超度亡人 挽救婚姻
消灾延寿 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