

这是你正在追求的“仪式感”和精致生活吗？



不知何时，“精致”和“仪式感”成了一些人的生活标准。越来越多的女孩，都在期待成为别人口中“精致”的人。前几日，几名研究生就因此走红网络。为了追求仪式感，她们花了近万元改造寝室。羽毛，串灯，纱帘，这都是改造后“仙女寝室”里的物件。然而“打脸”来得很快。没过多久，@中国消防微博账号指出该寝室改造有消防隐患，勒令其核查处理。随后，寝室装修被悉数拆除。但在安全问题被指出前，网上铺天盖地宣传的，是几个女生花了昂贵的价钱，制造仪式感，打造出了“仙女寝室”。这种对“精致”感的追求，一时间成为被吹捧的焦点。光鲜表象下，是把物质和外表变成了生活好坏的标尺。“伪精致”，正变成摆在年轻人眼前的陷阱。

01
逃离金钱羞耻的掌心
过“100块”的生活
人民日报曾对现代人的生活状态做出总结：
“能买吸尘器就不用扫帚；吃完牛油果又要吃藜麦；100块钱一张的面膜用起来也不心疼；口红两三只不够，要集齐全套；租房得独

立厨卫，还要带落地窗。”
追求美好的生活本没有错，但所谓的“美好”，却可能只是表象。Instagram有一位网红，社交网站里的她，总是吃着摆盘考究的食物，住在一尘不染的家里，不时和朋友一起聚会。这样的生活，让她在网络上备受追捧。直到一档综艺跟拍了她的一天，人们才发现，她现实中的生活，和社交网络上呈现的完全不符。为了把食物拍出美感，她只选择适合拍照的食物。讨厌吃蔬菜，但为了拍出色泽好看的照片，硬着头皮也要点一大碗。房间很少收拾，凌乱得连找到站立的空间都困难。但拍照时，只要把东西全推到一边，露出干净的一角，看起来就行。和朋友的聚会，是伪造的。点食物都点两份，让照片里的自己看起来有伴。精心打造出来的美好，或许能让不明真相的人羡慕不已。可戳破虚假后，只有自己知道，真实的生活有多糟糕。理财师 Tammy Lally 提出了“金钱羞耻”的概念：“人们总是相信我们的银行余额，等于自我价值。”为了凸显自己的价值，“打肿

脸充胖子”，也要伪装得很好。哪怕只承担得起B，却非要负担A。然而 Tammy Lally 认为，人们应该放下物质对自我的束缚，抛弃“金钱羞耻”。只能负担100块的生活，就不要硬扛1000块的日子。能无畏地说出“我可能承担不起”，或许才是真正的勇敢和解脱。

02
“伪精致”背后是消费主义陷阱
以物质为衡量标准的“伪精致”大行其道，背后不止是人们对“物”的追求。在《消费社会》一书中，让·鲍德里亚(Jean Baudrillard)指出，人们购买物品不止是“当作工具来使用”，同时也是“当作舒适和优越等要素来耍弄”。在朋友圈晒出刚买的大牌口红，想传达的不是“我买了一个商品”，而是“我有消费名牌口红的经济实力”。即使买这支口红攒了很久的钱，抑或分期付款，都不重要。据某消费贷款产品发布的《2017年轻人消费生活报告》显示，中国每4个90后中，就有1个正在使用网贷产品。如果说通过物质得到满足感，是“伪精致”盛行的内在原因。那商家、媒体传达的“物质至上”概念，就是那个推波助澜的“帮凶”。文化研究者弗雷德里克·詹姆斯(Fredric Jameson)认为，大众传媒和消费主义文化，正在当下相互利用。电视上铺天盖地的广告、影视剧，都在告诉大众，“女人就该对自己好一点”，“做男人要舍得花钱”。一个精致的女人，该用什么护肤品，背什么包，佩戴什么首饰……早就被广告做成了模板。奢侈品因此不断被吹捧和追逐，且逐渐低龄化。千禧一代购买奢侈品的平均次数，达到了8次。93%的人，都有购买更多奢侈

品的打算。商家为了迎合消费者对“仪式感”的追求，更是煞费苦心。各种节日礼盒，被赋予重要意义的纪念版套装，包装精美的限量版商品……这一切，都被打上“仪式感”的标签。人们沉浸其中，以为一切都是自愿购买，实际却受到外界的深刻影响。有学者指出，商品和商品之间，其实存在一条“暗示意义链”。当你买了一部新款手机时，就会被暗示需要一副高级的耳机搭配，紧接着又会被暗示一个配套的音响……消费就这样，永无止境。盲目地以此指导生活，很可能掉进物质的深渊。

03
看轻旁枝末节
转换安全感来源
李银河说，“在我看来，精致的生活首先是清醒的，不是懵懂的，即意识到自身存在的；其次是平和的，不是不安的；再次是喜乐的，不是痛苦的。”许多人习惯把物质抬到过高的位置，过于看重细枝末节的讲究，来标榜自己生活得很好。可有时，看不见的东西，远远比看得见的更重要。刘若英在文章《一世得体》中，回忆祖母对自己的影响：“我会提醒自己脸上总要带上笑容，心中满是欢喜。这很重要，因为唯有如此，才是一切得体皆宜，这是祖母教给我的。”她的祖母是将军夫人，衣食无忧，但却没少干活。刘若英说，“祖母干的不是体力活，而是拼命做到‘得体’两字”。祖父是军职，家中出入的男士较多。祖母在家便永远形象端正，出了卧房门，就是一身整齐的旗袍。即便怀孕身体变臃肿，也只会假装去厕所，才解开旗袍领口的扣子。

得体不止表现在教养，更是细致之处的流露。家里宴客，客人一上桌，热毛巾马上送到。第四道菜吃完，上冷毛巾；喝完汤，上热毛巾去油；热茶端上桌，再来条冷毛巾，以便客人吃水果甜点时清清爽爽。待人接物，祖母也颇为淡定磊落。在某次参加丧礼时，祖母听到祖父的同学在背后议论祖父脾气太过要强，祖母不紧不慢地对当事人说：“我家先生的确有缺点，但身为同学，您该当面提醒而不是背后议论。”这种得体，是发自内心的从容，和深入生活的习惯。愉悦了自己，也照顾了他人。内心真正充实丰富的人，即使脱离了物质，也可以过得美好。《上海的金枝玉叶》讲述了郭婉莹——上海永安百货公司四小姐的故事。郭婉莹物质富足，自小就读贵族学校，衣食无忧。但动荡的年代，这样的好日子并不长久，一连串重大变故后，郭婉莹家道中落。没有财富支撑的她，依然过得有滋有味，“养不起名贵的宠物，就给儿子买了一只小鸡，叮嘱孩子好好养着”，这样的事，不胜枚举。她总说：要是生活给我什么，我就收下它们。人这一生会遇到很多事，那个时候一定不要怕，什么都不用怕。苦难没有让她失去光彩，反而颇有种“苦中作乐”的骄傲感。心灵富足，才是好生活的真正底气。这个世界上，永远有人比你更富有、更漂亮、更优秀……人人都不想落后，但以物质和外作为标准，不会有尽头。一个人最美的时候，是开始真正成为自己。放下外在的物质焦虑，真正的精致，取决于你由内而外的努力。

念经 许愿 放生 改善自己命运

观 音 堂

401 East Jefferson St., Suite 108
Rockville, MD 20850

301-683-8831, 240-621-0416
guanyintangusa@gmail.com

净化心灵 离苦得乐 超脱烦恼 消除业障

超度有缘 还清冤债 广度众生 同登极乐

开放时间 与 活动安排

每天10:00 - 14:00 开放

每周日在观音堂以及ZOOM上
举行学佛共修活动

欢迎大众来学佛祈福

大华府观音堂 恭迎观世音菩萨圣诞日 一起来祈福吧！

2022年3月21日(周一)农历二月十九日，是观世音菩萨圣诞日，大华府观音堂举办祈福上香活动，欢迎广大佛友、善信前来祈福上香，请求大慈大悲观世音菩萨保佑自己和家人身体健康，出入平安，心想事成，四时吉祥。

观世音菩萨是中国佛教四大菩萨之一，早在远古即以成佛，佛号正法明如来，观世音菩萨以无比大愿力，度脱一切苦难众生，倒驾慈航，自愿回归菩萨位。他相貌端庄慈祥，经常手持净瓶杨柳，具有无量的智慧和神通，大慈大悲，普救人间疾苦。当人们遇到灾难时，只要念其名号，便前往救度，所以称观世音。在佛教中，他是西方极乐世界教主阿弥陀佛座下的

上首菩萨，同大势至菩萨一起，是阿弥陀佛身边的胁侍菩萨，并称“西方三圣”。

观世音菩萨的慈悲形象深入人心，在民间广为信奉，几乎所有佛教寺庙里都供奉有观世音菩萨，在中国可谓“家家阿弥陀，户户观世音”。

在妙法莲华经观世音菩萨普门品中，佛向大众开示，若有众生在危难之际，真心实意念观世音菩萨圣号，即可脱离危难；若有众生时常观念恭敬观世音菩萨，可远离贪嗔、嗔恚、愚痴等而得福德智慧；若有众生受持观世音菩萨名号并且礼拜供养，可得无量无边的福德利益。

大华府观音堂上香祈福时间：
3月21日(周一)农历二月十九日

活动安排：
10:00am 集体上香祈福
10:30am-2:00pm 个人上香祈福诵经
当日可在观音堂念诵：观世音菩萨圣号、《心经》、《大悲咒》、以及49遍《礼佛大忏悔文》等经文。

活动当日观音堂有小礼品赠送以及免费的学佛书籍和佛具与广大佛友善信结缘。

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：401 E Jefferson St, Suite 108
Rockville, MD 20850