

# 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，忧郁不见！”

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，精英们却又实现了突破，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，强子的女儿查出了白血病，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。

如果在被刁难的时候，只是刷着抖音、捧着综艺，想在哈哈笑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，其他同事都是躺在床上玩手机，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，那么就敢有敢于走出舒适圈，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，就会早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。

## 一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

# 烦恼的转化

现实社会中，不分富贵贫贱，每人都会有许多烦恼。面对烦恼，多数的人深受其苦，这也是忧郁症患者非常普遍的原因之一。就这一点来说，学佛的人是比较其它的人要幸运许多，因为他们有佛法的智慧，作为降伏烦恼的利器。

### 一、认知烦恼就是修行的机会

不过修行人却也有学佛学到很烦恼，觉得修行很难。其实，只要懂得要领，处处都可以修行，时时都可以修行、任何场合都可以修行，关键在于你会不会修。会修的话修起来很殊胜，而且不会起烦恼心；不会修的话，就常会起烦恼，遇到工作较重较累，会起计较、起烦恼。例如夫妇同时外出工作，同时回家，若先生只在一边休息、喝茶、看报纸、看电视，妻子却忙着煮饭菜、为孩子洗澡，难免会越来越烦躁，越作越烦恼。没学佛的人就是这样；但懂佛法的人，知道这就是修行应该用功的地方，会把握机会，转念头、作观想、息烦恼。

### 二、转念头、作观想、烦恼息

一位善于修学佛法的人，他遇到上述的家庭问题困境，会把握机会修行，于是一方面降伏烦恼，一方面获得智慧上的开发，也因此维持了家庭的和乐。如何修行呢？必须「转念头、作观想」，烦恼之火自然可以平息，而智慧之剑也就更加锐利了。

会修行的人，他会越工作越欢喜。因为煮饭时转个念头，观想这饭是阿弥陀佛的饭、这菜是阿弥陀佛的菜；为孩子洗澡，是为菩萨洗澡、是在「浴佛」；边作边念佛，

于是越作越欢喜，不会发牢骚，不会起烦恼，这就是二时临斋结斋偈文「禅悦为食，法喜充满」的真义。

学佛与不学佛大不相同就在于此，不会起烦恼，越作越欢喜。有人常说师父啊！你每天忙得这个样子。确实如此，我常常忙到夜晚二点才回到莲社，有时忙到很累，就坐个一会儿，闭着眼睛，心里默念佛号，并且如天台宗的六妙法门一般观呼吸，等要讲课时，精神都恢复了。真的是不可思议，越作越欢喜，因为这是阿弥陀佛的工作，怎么会累呢？

有一位莲友，家住铁工厂旁边，每天铁工厂的机械声音非常吵，让他念不下佛，觉得很难修行。我对他说，要改变对方不可能，你可以转个心念，将工厂的声音或机器声音的节拍借来念佛；你的心念能转过来，就是所谓的「烦恼转为菩提」。他一听有道理，回家就照着试试，一周后告诉师父，真的不错，再觉得它吵了。

如果居家附近有嘈杂声，就把这声音当成「阿弥陀佛」圣号，这就是烦恼转为菩提。

员林莲社旁是一片田野，夏天夜晚田蛙很多。当打佛七时，木鱼一敲下去很奇妙，田蛙叫声恰与念佛的木鱼声音节拍一般快；你若还没敲，牠也不出声，一敲木鱼，他就和着节拍，咯咯咯咯、咯咯咯咯，声音非常整齐；你一止静，牠并不停下，但其声音，与木鱼节奏一模一样，非常殊胜。夜晚睡觉，田蛙竞鸣，我都会听着田蛙宛如打地钟的叫声，阿弥陀佛、阿弥陀佛，听一会儿就睡着了。

经上说，极乐世界水、鸟、树、风，一切都会说法，把面对的境界观想作极乐世界的一切，蛙声也就便变成念佛的微妙之声了。

许多烦恼境界，都可以运用这个方法将它转化，只要多用心自然能得心应手。

### 三、处处都可修行、时时都可修行

如上所言，会学佛者，他会善于利用所面对的境界来修行、来念佛，处处都可修行，时时都可修行，非常殊胜。

有人问一位坐火车的法师，您为何没拿念珠？法师告诉他，火车行进5-4-3-2-1-4-3-2-1我就念阿弥陀佛阿弥陀佛；窗外飞过一根电杆，我就念一声阿弥陀佛，电线杆也是我的念珠啊！

禅宗大德说：「溪声尽是广长舌，山色无非清净身」。

意思是，把溪水声音都观想成佛菩萨出广长舌相、说法的声音，把青山绿树都观想成佛菩萨清净的法身。能够如此观想，则处处可以修行、时时可以修行；能够如此修行，则何处不是清净土、何时不是大好日？又何愁烦恼之不能降伏哉！

大华府观音堂网上佛经学习：

周一至周五每晚7:30pm-8:30pm《佛说观无量寿经》讲解；每周六9:00am-11:30am《地藏菩萨本愿经》讲解。

电话参加：1307158592，再拨ID号码：97826380822##

Zoom登陆：

ID:97826380822（不需密码和注册）；欢迎大众随缘学习！咨询电话：301-683-8831,240-621-0416

## 请常念 南无阿弥陀佛

听经闻法

欢迎参加ZOOM 7-162  
线上学习佛经讲座

ZOOM ID: 97826380822 (无需密码)  
电话加入: 先拨 3017158592, 听到声音后再拨上面的 ZOOM ID 加#  
时间: 周一至周五: 7:30pm, 周六: 9:00 am

净化身心 消除烦恼  
智慧人生 学佛念佛  
离苦得乐 同登极乐



服务 临终助念  
消灾祈福

联系方式

301-683-8831  
240-621-0416  
guanyintangusa@gmail.com  
https://www.guanyintang.org

## 观音堂