

大陆

不确定时代的“信徒”：集体焦虑下，中国青年前进寺庙



2023年2月21日，中国北京，人们在雍和宫排队等候上香祈求新年好运。摄：Kevin Frayer/Getty Images

2023-08-01

佛教 年轻人

今年元宵节的前一天，21岁的小雷挤在北京雍和宫法物流通处外。人潮缓慢向前挪动，根本看不到队伍的尽头。又等了一会儿，前面的人几乎寸步未行，后面的人却越聚越多。小雷有些心急，拦住一位现场维持秩序的工作人员询问：对女生祈福，大概还要排两个小时。

秩序的工作人员询问，对方告诉她，大概还要排两个小时。

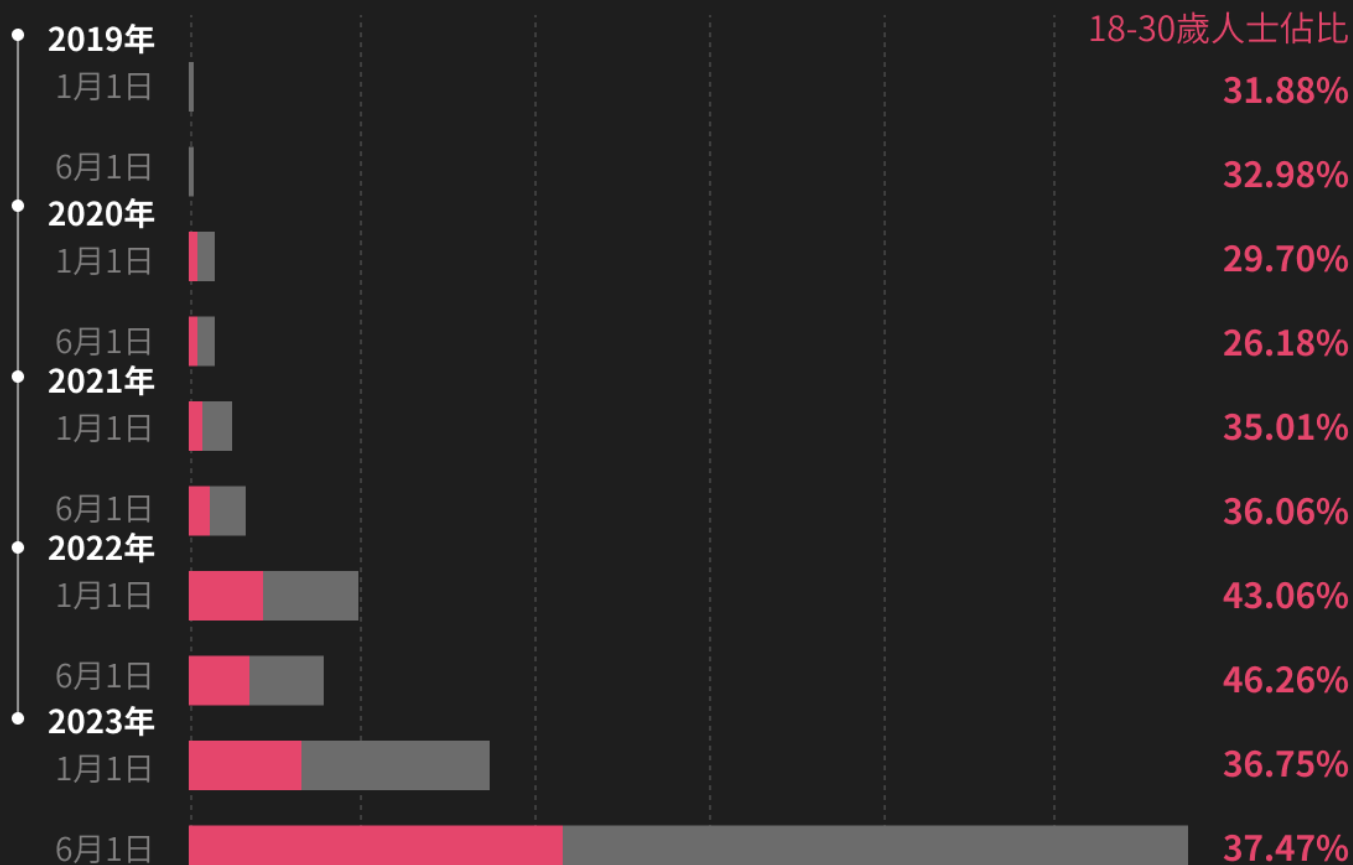
这完全超出了小雷的预期。原定的计划里，这天除了上香，还要“请”一串寓意学业顺遂的绿色“香灰琉璃手串”——这是今年红遍各大社交平台的爆款——然后拿去开光室开光，以获得佛祖的法力加持。这一套流程，被称为“结缘”。

由于雍和宫在过年前发布公告，法物流通处在元宵节会暂停开放，对于想趁著春节期间结缘的人来说，最后一天尤其宝贵。雍和宫的三个法物流通处，全都大排长龙。小雷发现，人潮中大多是同龄人。为了赶后面的行程，她决定改用自己随身带的绿檀手串开光。

年轻人对佛寺的“占领”，远不止一个雍和宫。2023年年初携程发布数据，2023年开年，全国寺庙门票的订单同比增长了310%，其中近半的贡献来自九零后和零零后；消费趋势分析平台巨量算数的监测数据显示，今年1至6月，寺庙搜索量同比增长了280.77%，搜索人群中，18-30岁的年轻人占了43.6%。除了雍和宫，年轻人的香火还供在杭州的灵隐寺、厦门的南普陀寺、南京的鸡鸣寺……

近五年內， 年輕人對寺廟關注度有明顯上升

■ 寺廟搜索指數 ■ 搜索用戶中的18-30歲人士



2.5萬

5萬

7.5萬

10萬

12.5萬

註：寺廟搜索指數指「寺廟」在抖音平台的搜索情況；數據截止2023年6月1日

資料來源：巨量算數



端傳媒
Initium Media

小千在今年劳动节假期去了鸡鸣寺，人多到“连寺庙的名字都看不见”。她举著热腾腾的煎饼，被乌泱泱的人流推著往前走，上一秒刚看清上香的地方，下一秒就被人给撞走了。

“全部都是年轻人！”她一字一顿地感叹，“感觉年轻人真是很需要拜这个佛。”

拜佛、上香、求手串儿，年轻人的寺庙打卡

“我说希望下半年不用坐班，结果周一发现我的组要被裁了。”

“我去雍和宫求暴富，回来就出车祸断了条腿，躺了三个月，赔了我12万。”

“去年去雍和宫许愿逢考必过，结果一整年的考试都因为疫情取消了。”

小红书是大陆最受年轻人欢迎的社交平台，上头有数十万17万与雍和宫相关的笔记。很多网友分享他们在雍和宫“心想事成”的经历。网友们一边调侃雍和宫“只管达成，不包售后”，心里却已经把雍和宫与“有求必应”深深绑定。

北京雍和宮手串寓意中， 多金如意 與 十全十美 最受歡迎

健康 10.7%

多金如意

47%

學業 4.3%
招財 3.4%
事業 2.1%
姻緣 2.1%

十全十美
30.3%

註：統計對象為雍和宮香灰琉璃手串的468條購買數據；統計截至2023年3月14日

資料來源：網易數讀



端傳媒
Initium Media

“灵”和“准”，是寺庙吸引年轻人的流量密码。小昕就是奔著这个来的。去年暑假，正是大二升大三的小昕在北京实习，在小红书看到网友推荐雍和宫求佛。这些帖子集结进入收藏，小昕等著找时间打卡。无奈的是，2022年还在实行严格的疫情封控，等到今年开春，小昕才有机会踏足这座古刹。

雍和宫门口设有赠香处，每人能拿到粗粗的一把香。进殿后，从主殿一路拜到侧殿，能把事业、学业、财运、健康等等相关心愿都求一遍。“雍和宫像是个集大成者，什么都能求。”不过，说到求姻缘，小昕更推荐灵隐寺。

这是小昕“验证”过的结果。两年前，她陪刚分手的好友去灵隐寺求姻缘，好友还求了一串招桃花的手串。三个月后，她听说好友脱单成功，惊叹之余，也鼓励身边的好友都去试试，结果六位好友之中，有五位都在一年内“牵手成功”。

脱单好友的经历让小昕开始相信佛祖的力量，对雍和宫也赋予了更多期待。尤其是香灰琉璃手串，近两年于网络迅速窜红，众多年轻人为此大排长龙。

通过小红的经验贴，小昕得知请手串可能需要排上两三个小时的队，特意早起。她在八点半抵达雍和宫门口，距离开门时间还有半小时，可还是没能在一众年轻人中抢得先机。

三小时过去，她终于从开光室出来，手机电量也亮起了红灯。390元，求下一串寓意智慧学业的白色香灰琉璃。这是雍和宫经典的款式之一。

玩柄。这是雍和宫取经典的款式之一。

与手串结缘，“就像在身边留了一个可以一直守护你的东西，或者说是一种寄托。”这对时常处在学业焦虑的小昕而言十分重要。

雍和宫的串珠有多种款式，不同的颜色有不同的寓意，如白色主学业、绿色主事业、蓝色主健康。琉璃本就是佛家用以辟邪的灵物，香灰琉璃更称在烧制时加入了香火燃尽后的香灰，包含往来香客的善念与福愿。无论这是否只是一套营销话术，香灰琉璃已是年轻人公认的、愿意为它大排长龙的网红法器。在互联网上，大家戏称它为继全聚德烤鸭和稻香村点心后的第三大北京特产。

自从戴上手串，小昕觉得自己开心了很多。“我很相信它能保护我，”她说，“有时候实在焦虑了，我就盘一盘它，像是提醒自己，“我不是一个人在面对这些压力，有它陪著我，和我一起分担。”如此想著，心就慢慢安定下来。



2016年2月8日，中国北京，一名公安在监视著祈祷中的中国信徒。摄：Kevin Frayer/Getty Images

雍和宫手串的爆火，带动了一条代购产业链的形成。在排队等候时，小昕和身边的人攀谈，发现有好多人都替别人来请手串的。一位雍和宫手串代购告诉端传媒，她在小红书发帖招徕客源，一周跑两次，每次

接大概30串的量，每串收60元代购费，运费顾客自理。一趟下来，能有四位数的进账。“碰上周末或者节假日，法物流通处不开放的时候，我能接到的预定订单还会再多一些。”这位代购说。

手串早已不是雍和宫的专属法器，许多寺庙都有各自出圈的法物手串，比如灵隐寺的金刚菩提佛珠，普陀山的崖柏长珠，还有鸡鸣寺的黑曜石香灰琉璃。

小千的手串多到一只手戴不下，平时，她会选两串戴在手上。趁著大学毕业和准备考研的空档，小千和朋友们组织了一场全国范围内的毕业旅行。为了求学业顺遂，每去到一个地方，就会打卡一间寺庙。每打卡一间寺庙，就会忍不住去求主学业的手串。整场旅行去了七八间庙宇。

小千大学修读心理学，自认“并不迷信”，买手串是想得到更多关于升学的祝福。她无法拒绝可能存在的好运加持。而这些设计精巧、做工精美的高颜值单品也很吸引人，“尤其是灵隐寺的手串，太好看了，我一口气就买了五串。”以手串为首的寺庙文创，打著招徕好运的招牌，穿著高颜值的外衣，早已稳稳地拿捏住年轻人的心理。

然而，红极一时的香灰琉璃手串，却在今年六月彻底成了“过去式”。6月15日，雍和宫香灰系列手串以“改版”为名全部停售。雍和宫官方至今没有发过官方声明，有代购猜测，可能是因为香灰有限，供应量难以满足需求；又或是为了环保，不提倡烧香，也便不再放大香灰的作用。但代购觉得，只是去掉了香灰、改称琉璃手串，排队请手串的香客还那么多。

“现在哪个年轻人不焦虑呢”

“功利的信徒”，23岁的青一如此定义自己。2018年，在上海读本科时，青一第一次走进静安寺。那时学业繁重，青一心浮气躁，连带著睡眠质量都出现了问题。朋友带她去寺庙，走进寺庙的那一刻，“我觉得外面的一切都与我无关了，心绪也马上就安稳了下来，那种烦躁的感觉也慢慢被消解了。”

座落在市区的静安寺，与繁华的CBD是两个世界。青一沉醉于这种与世隔绝之感，任外面灯红酒绿，里面也只有几缕香火弥漫。

从那之后，每当学业压力大，人心烦意乱的时候，她就会来去静安寺坐坐，绕著庙对著神仙挨个拜一圈。“只要我待呆在那个环境里，我的心都是安静的。如果再拜一拜的话，还会觉得自己得到了庇佑，能沾一些好运气。”

后来，青一到香港读研究生，也没有改变去寺庙的习惯。她也去黄大仙，“那是道观，但我并不在意，我甚至不在意它是哪路神仙，有用就行。”



2023年3月14日，上海静安寺的市民点燃香烛上香。摄：林文清/端传媒

青一的学生时代，一直活在“好学生”的光环里。她本科在大陆TOP5的院校读书，毕业后又申请到香港顶尖学府攻读研究生。青一拿著亮眼的学历和三份实习经验，现在却在香港的招工市场焦灼地等待一个肯定。

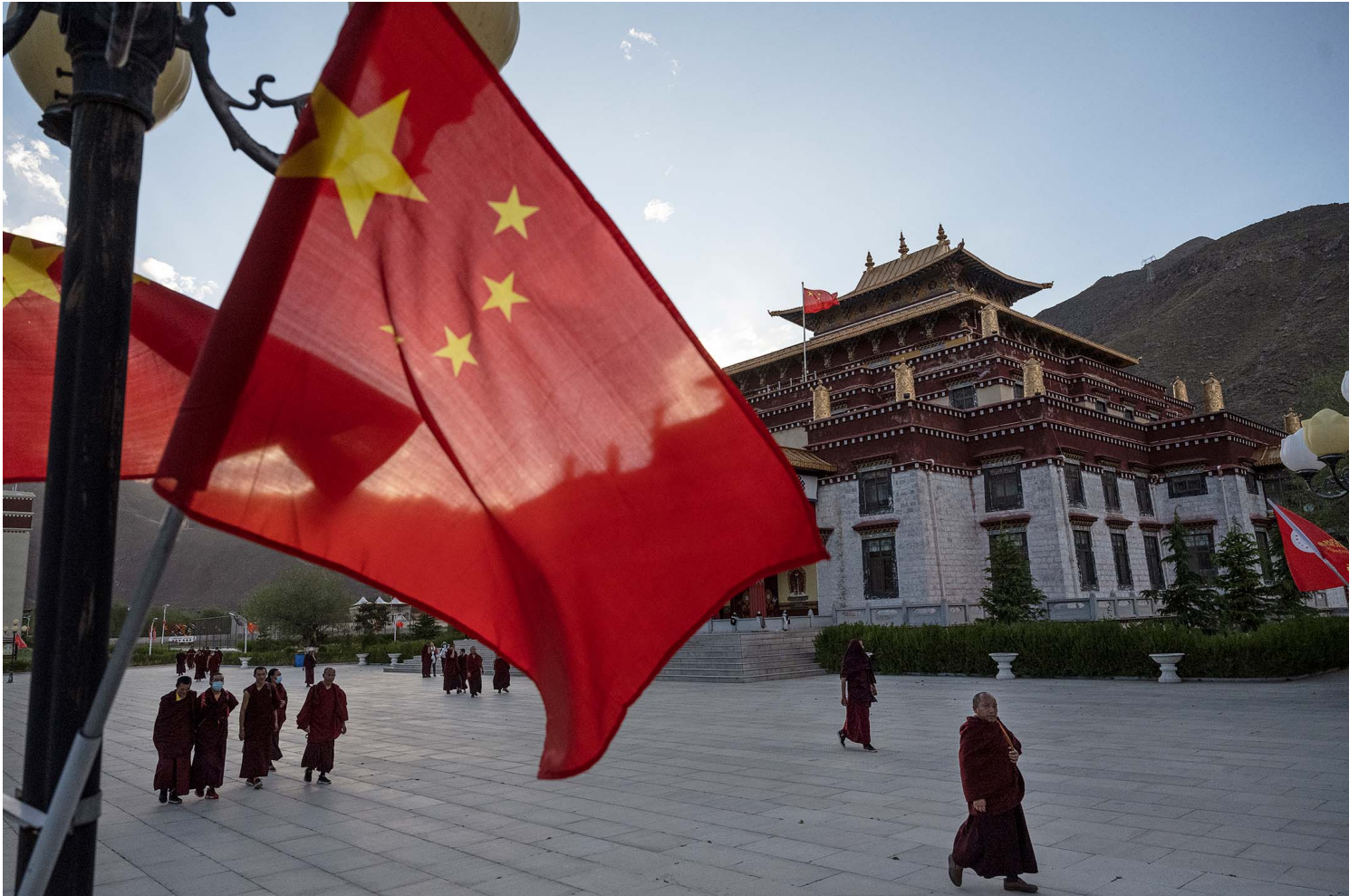
青一觉得自己已经换了条没那么卷的赛道了。对比大学时期在国企和港企的实习经历，青一认为，港企的工作氛围更好，员工之间的分寸感更强，加班文化也不如国企那么盛行。青一在社交平台时常看到互联网大厂的工作环境帖文，“我觉得（互联网文化）是病态的，甚至是妖魔化的。”青一想要一个更宽松的环境。学长学姐的经验分享也告诉她，香港找工作没有大陆那么卷。

“我现在投了70份简历，还没有一个有回音的，”她想不明白，“这些班到底都谁在上啊？”现实让她有了一瞬间的质疑：如果这不都算卷的话，要是回到大陆招工市场，自己又会被卷到什么地方去？

上个星期，她收到了截至目前唯一一份面试邀约，是一家保险公司发来的。仔细阅读JD（Job Description，岗位描述）后，青一发现，求职网站上挂的“新媒体运营”更像是个幌子，“感觉它还是想让我做推销。”她拒绝了这家公司，后续投递简历也更留心筛查行业和岗位。虽然找工不易，她也不想为了工作而工作。“我妈妈也说，毕业后的第一份工作，还是要找一份自己愿意的，能做至少一到两年的比较

好。”

最近她回了趟老家，专门去了一座寺庙、一座道观。返回香港后，还去了一趟赤柱观音庙。临近毕业，还没找到下一个归宿的她觉得，现在是最需要神佛的时候了。



2021年5月31日，中国西藏，僧侣在寺庙下经过。摄：Kevin Frayer/Getty Images

根据中国教育部的统计，今年秋季，有1158万高校毕业生进入社会，比去年多了82万人，创历史新高。据中国国家统计局的数据，今年6月，城镇青年失业率达到了21.3%，比上个月又上升了0.5个百分点。

24岁的方可今年将从港校研究生毕业，最近一直在找实习。她的本科大学排名不高，想通过修读香港硕士学位，为日后回到内地求职增加竞争力，没想到毕业正好撞上了2023年“最难就业季”。

这一年里，增加的不止是毕业生人数，还有不断裁员的企业，和它们不断缩减的招聘名额。曾经红火的互联网近年裁员不断，有报导指，2022年中国三大互联网巨头百度、阿里巴巴和腾讯净流失2.8万人。

经济寒冬下的每一个数字，都冲击著方可的内心防线。方可认为，求职市场的现实环境已经容不下那么多的“愿意”还是“不愿意”，因为主动权从来都不是掌握在自己手里的。

方可觉得学历也不够用了，就想着趁年底毕业前的这最后一个暑期，再给自己找一份实习，以丰富自己秋招的简历。“主要是找互联网大厂的实习，”她说，“我知道会面临很多Dirty Work（注：互联网语境中，Dirty Work多指繁重但很难带来个人成长的杂事），但大厂的实习的含金量还是要高一些。”

投递简历一个多月大部分如同泥牛入海，杳无音讯，仅有零星的一两次面试机会，之后也没了下文。依著网友的求职分享，她给许多查看了简历但没回复的HR发了长段“言辞恳切”的套磁（注：在求职语境下，套磁指应聘者通过发送文字消息与招聘者拉近关系），以期求一个面试的机会，但仍然没有任何人给出回复。求职简历石沉大海，让方可不得不降低预期，开始把关注点放到一些上市公司的实习岗位，但情况仍然不容乐观。

不可避免地，方可陷入了一个怪圈。她有时很委屈，觉得自己足够努力，却得不到一个认可的机会，甚至质疑其努力的意义；有时充斥自我否定，认为“人外有人，天外有天”，自己的能力无法匹配上理想的工作，更是认真地担忧，如果现在连一份实习都找不到，她是否还能在秋招中幸存下来……这种精神层面的消耗，让她感到无尽的疲惫。

找实习期间，“内耗”出现得越来越频繁。方可自省这种内耗，她觉得自己太在乎别人的眼光，想迅速成为别人眼中算得上成功的人，“这样似乎就能让自己休息一阵子。”她回忆起学生时期的种种，从小学阶段就开始为升学陷入无尽的竞争中，结果“卷”成了一种本能，“也卷得实在是累了。”

方可一度想走一走可能的捷径。她找过一个可以提供“内推+面试辅导”一站式服务的求职中介，却被对方开的价格吓了一跳——实习的服务价格要2万，全职需要4-6万。“像是抢钱一样。”方可还想过找亲戚朋友帮忙，但犹豫了很久，还是没有勇气放下自尊开口。

渐渐的，精神的压力渗透进身体。方可有三个月没来月经了，半个月前去看中医，“医生搭脉还不到三秒就问我，是不是平常心思太重了。”她无奈地说，“但话说回来了，现在哪个年轻人不焦虑呢。”

走进寺庙，寻找出口

小雷的焦虑更多来自于学业。

她家在内蒙古，现在广东读书，今年下半年升读大四。在她的人生计划里，这一年要拿到英国在QS排名前100的院校的研究生录取，为日后走留学人才引进政策，留在广东安家落户打下基础。如果条件允许，她还想把父母一并接到广东。



2015年3月19日，中国北京，一名僧侣在寺庙内等待参与仪式。摄：Kevin Frayer/Getty Images

小雷心里明白，长远的目标要靠自己一步一个脚印去够。可到了实际执行的时候，填充在现实中的数字还是让她陷入忧虑。

根据英国高等教育统计局（Higher Education Statistics Agency）今年1月公布的数据，近五年，中国大陆在英国留学人数增加了41%，总人数达到了15万，超过非英国和欧盟外的任何海外国家，其中有近9万都为硕士研究生。拥有留学生人数最多的伦敦大学学院（University College London），也在2022年7月发布过当年秋季授课型硕士项目的录取数据，在全部申请者中，中国学生占60%，录取率为28.44%，远低于36.54%的总录取率。

越来越大的竞争压力让小雷在提升学业成绩之外，也很注重自己其他经历的积累。大一和大二的暑假，她一直在做实习。“我有时不敢休息，生怕别人会趁我松劲儿的时候超过我。”这种同辈压力经常在不经意间出现，让她猝不及防，“比如我本来规划好了，等暑假之后再考雅思，结果突然在朋友圈里刷到有人晒8分的雅思成绩单，我一下就觉得，完了，我已经落后别人好多了。”

小雷觉得，现在早就不是努力和回报成正比的时代了。“肉就那么多，抢肉的人却每年都在增加。你努力，别人也在努力。所以很多事情都变得不确定，没有把握。”正是这种“不确定性”，让她常常陷在一种前途渺茫的焦虑之中。

“这种焦虑我不知道该说给谁听，它也不太能被口头切切实实地表达出来，但我又的确需要一个可以抒发的渠道。”而这时，去寺庙就成了她的一个“出口”。

小雷并不打算做一个“完全的信徒”，事实上，她连拜佛的流程都很陌生，还得依靠现场观察和模仿那些“看上去很有经验”、“目光及其坚定”的人。但哪怕如此生疏，她仍能从这一套求佛上香的流程中，收获现实中无人能给予的“安全感”。

“我感觉自己是被神佛庇佑著的。我的所有愿望，目标，或者说是欲望，都能在佛前得到最大程度的理解和支持。”这种积极的心理暗示，能短暂地疏解小雷的焦虑和不安，因为“拜佛的前提，就是相信这个愿望是可以被实现的。”

不仅如此，她发现通过拜佛这种仪式，还能找到自我对话的感觉。在佛像前说出心愿，不只是说给佛听，更是说给自己听。小雷清楚，最终还是要靠自己为人生掌舵，她依然相信事在人为，但求佛仿佛是寻找一些宗教的加成，让它在背后推著自己往前走。



2023年1月22日，中国北京，市民在农历新年期间到雍和宫上香。摄：Kevin Frayer/Getty Images

“可能佛祖觉得我命不在此”

今年三月，《新京报》发表一篇[评论](#)，尖锐地点评道，求佛上香是年轻人“将未来寄托给神明”的方式，会让一些年轻人迷离在虚幻和现实中，忘记奋斗的意义。

小雷觉得荒谬，因为在内卷愈演愈烈的社会浪潮下，年轻人很难完全放弃努力，“我也想不上进，也想躺平，等著天上掉馅饼，但我们都知道，这是完全不可能的事情。”对于小雷而言，拜佛只是一个可以短暂从焦虑中脱离，寻找内在安全感的途径而已，但该做的努力，一点都不会少。

在香港中文大学人类学博士袁长庚看来，年轻人烧香拜佛，无论是助推自己更加努力，还是允许自己不那么努力，都是年轻人通过利用宗教这种传统文化资源重构意义感的过程，“尤其是佛教和道教，一方面，它们和中华文化的纠缠太深了，年轻人会天然有文化情感的贴近，另一方面，这两种宗教足够成熟，但又不是创世宗教，并没有很强的排他性。”

袁长庚解释，与塔罗、星盘这种寻找明确的自我原因式解释的占卜不同，宗教给予的东西既不准确，也不唯一，那是一个波动的、模糊的大方向。这也给足了空间，让年轻人在对不确定的感知十分明确的这两年，用来安抚自己无处安置的焦虑，寻求一些精神上的平和与安稳。

年轻人一向被认为是锐意进取的社会发展主力军。然而这几年，疫情爆发，经济下行，各个行业发展滞缓。袁长庚观察到，年轻人能听见的好消息越来越少，不再有神话式的故事出现，取而代之的是求职的困难，升学难度的增加，公务员竞争压力的扩大。这便让年轻人愈发确信，在利益分配格局却已基本确定的当下，他们很难再有在年轻阶段完成资本积累，实现阶级跃迁的机会。

“这时候，宗教作为唯一处理过这种不可知的文化资源，自然而然地出现在年轻人的世界中，成为现实信念破灭后，重新建构意义感的重要精神来源。”袁长庚说，“这是一场年轻人与个体命运的对话，或者是和解。”

方可确实从寺庙里获得了一些“可以不那么努力”的解脱感。

从中医馆出来，方可喝了四五天的中药，但月经还是没有如期到来。中医的诊断是“肝郁气滞”，除了给她开药之外，医生还建议她“保证心情舒畅”。结果是，让自己不那么焦虑这件事，反而成了她目前最大的焦虑。

她把医嘱告诉朋友，朋友说她活得太累了，如果觉得不顺，不如去寺庙拜一拜，或许还能转转运。这给她提了个醒：在“求人”和“求己”之外，还有“求佛”这条路。

去了一趟寺庙，方可心态发生了转变。对于未来，她找到了一种新的解释：那些可能的结果，或好或坏，都可以被解读为佛的指引，未必全是人力所为。其实她一直知道，人的努力是有极限的，很多事情不是单纯发挥主观能动性就能做到的。只是这个道理，似乎得套上佛的外衣，才能让她坦然地信服和接受。“我找到了一个强大的背书，”她说，“如果一件事情努力之后没有做到，可能不是我的问题，是我没这个命，也可能是我的福气在后头。”

想通了这个逻辑，方可短暂地与自己和解了。但就像麻药有时效性一样，一次拜佛并不能让她彻底从内耗中复健。最近三周，她先后去了两次寺庙。

第二次从寺庙里出来，方可收到了一家互联网大厂的拒信。她原本已经进入了终面，最后一轮HR面试的时候，她觉得对方表情不错，以为自己终于稳了。结果等待了一个多星期，还是被拒之门外。她看著对话框，发了会儿愣，但很快又振作了精神。

“没关系，可能佛祖觉得我命不在此吧。”方可一边安慰自己，一边又点开了求职网站，准备找新一轮投递简历的公司。



2009年2月25日，中国北京，一名西藏僧人在雍和宫参加佛教仪式。摄：Guang Niu/Getty Images

尾声

青一在香港租的房子8月份到期，她准备再找三个月的短租，把在香港找工作的最后期限延到了今年11月。

“我最近经常打电话和我妈倒苦水，除了焦虑之外，还有一个原因是想让她给点租房的赞助。”青一说，如果实在不行就先回家，再看有没有合适的机会。

暑假已经过半，许多大厂已经陆陆续续开始了新一轮的秋招，但方可还是没能找到理想的实习岗位。她有点想放弃了，“就凭现在的简历去拼一把好了，还能少经历几轮面试的折磨。”她最近开始在小红书上寻找外企管培生笔试面试的经验分享帖，给自己找一些新的出路。

尽管现实充满不确定，但她们都还有选择的空间，和可以努力的方向。袁长庚认为，寺庙能让年轻人得到安慰，说明他们对世界、对人生还有基本的信心。袁长庚总是强调“内卷”问题中时常被忽视的阶级差异。在过往研究中，他见过很多底层的人，“他们面对生活是清醒到了冷酷的地步，早已不是宗教的力量可以抚慰的了。”

“所以，在社会内卷这种语境下的寺庙热潮，本质上可能还是个中产阶级的游戏。”袁长庚说。

为尊重受访者意愿，小雷、小千、小昕、青一、方可为化名