

# 从《坛经》看我们的生活方式

■ 刘 畅

内容摘要: 近来,“佛系”一词很流行,广大青年人用“佛系”这个词语来表达看破红尘、不争不抢的处世态度。这个词语似乎与佛教经典《坛经》中的“破除执念、欲望”等相对应,其实它们之间完全没有联系。“佛系”是年轻人用以自嘲的玩笑话,是一种逃避现实的处世态度;而《坛经》告诉我们对世事的顿悟是自内而外的,需要我们从我们内心找到使自己不会为外物所动摇的力量。我们要分清“佛系”与“佛教”的区别,如果追求清静无争的生活,与其空喊“佛系”,不如去读佛教经典,从中悟出人生道理来改变现有的生活状态。

关键词: 佛系 坛经 生活方式

DOI:10.16692/j.cnki.wxjys.2018.06.065

近来,“佛系”这个词语在网络上悄然流行开来,这个词语用来形容看淡一切、无欲无求的生活方式。广大青年人用“佛系”这个词语来标榜自己的思想境界和为人处世的态度,认为“佛系”是真正与佛教思想联系起来的、可以作为生活指导的先进思想。佛教经典《坛经》中也提到了“破除执念、欲望”、“性空”等概念,这些概念似乎和“佛系”这个词语所要表达的“看淡一切”相对应。那么“佛系”这个词是不是真的反映了佛教所宣扬的思想、可以作为当代人的生活态度呢?《坛经》中蕴含的佛教思想又对我们的生活方式有着怎样的指导和影响呢?本文将就这些问题进行探讨。

## 一、“佛系”思想与《坛经》思想

### 1.“佛系”与佛教

“佛系”是当代年轻人看破红尘、不争不抢的处世态度,甚至是怎样都行、毫无积极性的生活态度。这种态度的出现,缘于当今时代发展的快节奏使得竞争变得异常激烈,人们在这种高强度的生活节奏中喘不过气来,于是便把佛祖无欲无求的概念偷换到自己身上,想象出这样一种自嘲的、玩笑式的、甚至是逃避现实的处世态度。这种看事情的方式完全是主观投入的结果。相比之下,佛教经典《坛经》中的“破除执念、欲望”的思想讲到的是“欲望”实际是空的,是缘起的,“破除执念”是获得心灵自由的途径。这样的思想产生来源于“缘起”,即世间万物是条件聚合后产生的。“佛系”中虽带“佛”字,但是“佛系青年”并没有像佛教徒一样破除执念与欲望,遵守佛教戒律。由此我们可以清晰看出“佛系”与佛教并无关系,只是一种人们用以自嘲当前生活状态而发明出来的所谓的“宗教词语”。

### 2.“佛系”生活不可取

从对两种概念含义和来源的解释可以看出,“佛系”和“破除执念、欲望”是完全不同的两个概念,“佛系”与佛教经典并无关系,并且“佛系”作为生活态度是不可取的。在明白“佛系”的来源之后,我们知道这是由外界压力导致的消极情绪所产生的态度。《坛经》中提到“佛是自性作,莫向心外求”,意在告诉我们对世事的顿悟是自内而外的,而不是由外物的变化在内心的有所反应。所以想要达到真正的处世泰然,需要我们从我们内心找到使自己不会为外物所动摇的力量。“佛系”可以说是“逃避”的另一种冠冕堂皇的说法:拒绝与外界事物的联系,将自己锁在一个四壁皆空的小

空间里过生活,的确可以养成看淡一切的心智,但是这样的心智是不健康、不可取的。如果事事“佛系”,没有竞争和活力,生活将会变成一潭死水。而如果追随大流,人人“佛系”,社会便没有进步可言。“佛系”终究是年轻人用于自嘲的玩笑话,虽说“佛系”生活不可取,但是在一定情况下,佛系的指导性也是存在的,“佛系”的看淡让我们面对不可改变的结果时学会接受。总体来说,“佛系”作为管理目标是好的,但是作为过程 and 对待世事的態度是有问题的。因此我们要分清“佛教”与“佛系”的区别,不要沉迷于过“佛系”生活,也不要致力做“佛系”青年。

## 二.《坛经》思想与我们的生活方式

### 1.“自信、自觉”的生活方式

既然“佛系”生活不可取,那么如果人们真的想要寻求心灵的平静,追求清静无争的生活方式,就要从真正的佛教经典中找答案了。《坛经》中提到“自性成佛”的概念,要求人们顺从自己的内心,变得自信和自觉,排除外界参考典籍与经验学说对人的约束,典籍只是作为辅助,真的想要悟透世事靠的还是自己。《坛经》的说法是有着大智慧的,在生活中我们不免会太在意外界的力量,放弃自己思考的机会,盲目地跟着所谓的经典和前人的经验按部就班,殊不知放开这些经典与经验,靠自己明亮的眼睛看事物,靠自己的心灵去感受世间万物,用自己的头脑加以判断,凭自己的力量对外界加以理解,是能够更加深刻地对自己所处的环境有彻悟的方式的,也可以说是实践出真

知。但是自信、自觉地探索生活有所彻悟也不是将给我们提供参考的典籍、经验置之不理,而是要将典籍与经验与自己的思考相结合。因为不论对佛教徒的参悟有所帮助的典籍,还是给一般人提供前车之鉴的别人的生活,都是对后辈有所指导、有所警醒的宝贵财富。《坛经》教会我们对自己的认识 and 判断有自信,对世事的理解比起靠外物更应该靠自己。受到《坛经》思想影响的生活应该是自信的、能动的。

### 2.“正确对待欲望”的生活方式

就算我们靠自己对生活有所了解,对自己的想法有所实践,我们还是没有办法摆脱外界诱惑的纠缠,因为每个人都有欲望。那么《坛经》对生活中的诱惑和人的欲望持怎样一个观点呢?《坛经》中认为,欲望实际是空的,是缘起的。色界的存在是有欲望的生命构建出来的,整个世界都在大梦之中。欲望是不可避免的,吃饭、喝水也是人的欲望,欲望是正常的,是生活中排除不开的。只要世上有人的存在,就有欲望的存在。如果刻意地想要排除欲望,达到清静,反而会变成执念,而执念就变成了完全负面的东西了。这是很好理解的,念念不忘,必有回响。当人们默念着要斩断所有欲望时,这本身也变成一种欲望,随着这种欲望的加深,渐渐地也就变成了执念。但是,不用刻意排除欲望并不意味着我们可以放纵自己的邪念为所欲为,如果这样片面地理解,就是把佛教思想对欲望的包容与辩证当做实现自己贪念的挡箭牌了。我们要正确看待

自己的欲望,没有必要追求完全没有欲望的生活,也不能放纵自己的欲望。慧能让人们追求的生活是达到“念而不念”的境界,一味地追求欲望或是一味地抵制欲望都是不对的。当人们追求欲望时不会滋生邪念、贪念,也没有对这样行为的羞愧,这样昂首阔步地生活,才是佛教要教给人们追求的生活境界。受到《坛经》思想影响的生活应该是对欲望有辩证地认识的。

通过对《坛经》的学习,我们可以了解到佛教对人们日常生活有很多指导性,想要有健康清静的生活,要对自己有信心,自觉地从内心出发看待 and 判断外物和周围世界。对于欲望,我们不要刻意抵制,也不能由此生出妄念。佛教仅从“自性成佛”、“无念之念”两个角度就能很大程度上改变人们现有的生活观念,使人们对生活有更清晰的认识。同时从近期大火的“佛系”和真正的佛教思想的对比,可以看出当代人对于佛教思想的认识还是十分匮乏的,如果真的想要追求清静无争的生活,与其空喊“佛系”,不如去读真正的佛教经典,从中悟出人生道理来改变现有的生活;而如果只是跟风嬉闹,那还是应该将佛教与“佛系”划分清楚,不要误导了不了解的人。

### 参考文献

[1] 哈磊整理.《坛经》[M].上海:上海古籍出版社2012(03).

[2] 张斌璐.别用“佛系”装点自己[N].长江日报,2017-12-19(018).

(作者介绍:刘畅,南京大学文学院戏剧影视文学专业在读本科生)