

南華大學人文學院宗教學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Religious Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

老年佛教徒義工彌陀信仰及其自我靈性照顧之研究

A Study on Amitabha Faith and It's Spiritual Care of the Elderly

Buddhist Volunteers

鍾怡敏

Yi-Min Chung

指導教授：李芝瑩 博士

Advisor: Chih-Ying Lee, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南 華 大 學

宗教學研究所

碩 士 學 位 論 文

老年佛教徒義工彌陀信仰及其自我靈性照顧之研究

A Study on Amitabha Faith and it's Spiritual Care of the Elderly Buddhist Volunteers

研究生：鍾怡敏

經考試合格特此證明

口試委員：_____

李芝瑩

釋覺明

吳智雄

指導教授：李芝瑩

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 107 年 6 月 28 日

摘 要

本論文將探討老年佛教徒義工彌陀信仰及其自我靈性照顧之研究為探討對象。主要以淨土三經為文獻探討為依據，對持名念佛與往生佛國淨土之殊勝與莊嚴，來說明老年佛教徒義工彌陀信仰及其自我靈性照顧之相關影響與意義。由此，第二章以彌陀信仰與老人靈性照顧的相關探討。其中彌陀信仰對老化問題的對治與因應措施、老人靈性照顧之定義與特性、彌陀信仰對老人靈性照顧的助力與重要性及如何自我超越解脫。第三章以持名念佛對老人靈性照顧之模式建構。探討模式建構的理論背景、模式的解說與釋義、模式的實踐與應用。以信、願、行為往生主要三要素，另稱名念佛有易行道及難行道，為方便修持淨土法門之菩薩慈悲行。如何在持名念佛與修行淨業中影響過去、現在、未來的修行之路，也是三世諸佛成就淨業的依據。第四章以持名念佛對老人靈性照顧問卷結果分析有四：一、彌陀信仰對老人生命意義及重要性；二、老年佛教徒義工服務對靈性層次覺察之省思；三、念佛對老人靈性之提升與幫助且能自我肯定；四、祈願往生西方極樂淨土之菩薩行。最後，本文總結，在透過質性研究方法深度訪談 5 位佛教徒義工後，更了解持名念佛對往生阿彌陀佛淨土信念的重要，祈願對老人自我靈性照顧，與頓悟人生的真諦有所助力，且對法身慧命之堅信與實踐。

關鍵字：阿彌陀佛信仰、淨土宗、老人、念佛往生、靈性照顧

Abstract

This thesis study investigates and discusses seniors' Buddhist Volunteers in the Amitābha faith and their own spiritual care. The study is mainly based on the Three Pure Land Sutras literature of Pure Land Buddhism using the superior and dignified mindfulness of the Buddhas to be reborn and Pure Land Buddhism to explain the relevant influence and significance of seniors' Buddhist faith in the Amitābha Buddha and their own spiritual care. The second chapter discusses the relationship between the Amitābha Buddhism and seniors' spiritual care, including: understanding the Amitābha beliefs on the treatment of issues related to aging and response measures; the definition and characteristics of seniors' spiritual care; the assistance and importance of Amitābha beliefs with regards to seniors' spiritual care; and how seniors can reach transcendence. The third chapter concerns the construction of a model for seniors' spiritual care through remembrance of the Buddha's name by investigating the construction of the model's theoretical background along with explanation, interpretation, and practical application. The main three elements of faith, willingness, and behavior are also known as the easy path and the difficult road of remembrance of the Buddha's name to practice the Pure Land Buddhism method of Bodhisattva compassion. How remembrance of the Buddha's name and the purifying practice of Buddhism influences the past, present, and future is also the basis for the

achievements of the three ages of Buddhism. The fourth chapter analyzes the results of the questionnaire related to seniors' spiritual care using remembrance of the Buddha's name: 1., the significance and importance of the Amitābha beliefs in seniors' lives; 2., the relevance of seniors' Buddhist services to their spiritual level of awareness; 3., the promotion seniors' Buddhist spirituality and help for self-affirmation; and 4., praying for the rebirth into the Sukhāvātī of Pure Land Buddhism. This thesis paper concludes that after applying qualitative research methods to in-depth interviews with five Buddhist volunteers, a better understanding has been attained of the importance remembrance of the Buddha's name, faith in the Amitābha Buddha, praying in seniors' spiritual care, assistance from the true essence of enlightenment; and the belief and practice of dharmakāya.

Keywords: Faith in the Amitābha Buddha, Pure Land Buddhism, Seniors, Mindfulness of the Buddhas and to be Reborn, Spiritual Care

目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目錄.....	IV
圖目錄.....	VI
表目錄.....	VII
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 研究對象	3
第三節 文獻探討	3
第四節 研究方法	17
第五節 論文架構及問卷實施流程說明	20
第二章 彌陀信仰與老人靈性照顧的相關探討.....	22
第一節 彌陀信仰對老化問題的對治	23
第二節 老人靈性照顧之定義與特性	36
第三節 彌陀信仰對老人靈性的助力及重要性	41
第三章 持名念佛對老人靈性照顧之模式建構.....	51
第一節 模式建構的理論背景	51
第二節 模式的釋義與解說	65
第三節 模式建構的實踐	79
第四章 持名念佛對老年佛教徒義工靈性自我照顧問卷結果分析及建議.....	86
第一節 關於信仰的個人經驗分析	88
第二節 對彌陀信仰及念佛的分析	96
第三節 持名念佛與靈性照顧經驗分析	104
第四節 建議與反思	124
第五章 結論.....	130
參考書目.....	138
附錄：	146
附錄一、訪談同意書.....	146
附錄二、訪談同意書二.....	147
附錄三、問卷設計及實施流程.....	147

附錄四、訪談對象基本資料..... 148
附錄五、老年佛教徒義對念佛往升官的靈性照顧之訪談大綱..... 149



圖目錄

圖一、問卷實施流程.....	21
圖二、持名念佛與靈性照顧關係模式.....	66



表目錄

表一、往生淨土利益	46
表二、逐字稿整理說明表	87
表三、訪談對象基本資料	135



第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

本研究是一位護理師也是一位佛教徒，因工作關係常要接觸老人以及失能病患需要長期照護的長者。老化是每一個人必須面對的人生歷程，台灣在 1993 年已進入高齡化社會，今年我國於(2018)年邁入老年人口占比達 14%以上之高齡社會（aged society），並在 2025 年進入超高齡社會(20%)。屆時平均每 5 人就有一位 65 歲以上的老人。人口老化帶來相當程度的心理狀況缺失及憂鬱程度之增加，如何提升長者們能離苦得樂且身心靈社會之安適，是值得高齡者以及社會需重視的問題。

在佛教修行、發菩提心、慈悲喜捨是每一位凡夫俗子，所要面對的生老病死的課題，尤其是往生西方極樂世界是每一位善男子善女人的心願，也是對信願行的目標。《阿彌陀經》是阿彌陀佛的願力，帶給我們許多法喜與希望，提供給眾生一條成就我們了脫生死大事之資糧。如何念佛一心不亂，我們的心跟著阿彌陀佛相應，念念相應、念念佛、希望從受持讀誦《阿彌陀經》，能得到諸佛菩薩的慈光佑護，獲得福慧增長與生死自在的利益。

在東方社會華人經歷 2 千多年的佛教東傳後，在宗教信仰上，在生後的告別式都是以《阿彌陀經》讓逝者安寧生者心安。在擔任義工期間常要去助念，其中《阿彌陀經》是祈願往生西方極樂世界很重要的經文，佛教法會遇到清明節、孝道月都要持誦《阿彌陀經》。印光大師說：「若至誠懇切念佛，求生西方，無論什麼人都好往生西方，了脫死亡。為有不生信、不發願者、不能生。若有真信切

願，無一不生者。此之一法乃完全仗佛慈力加被接引爾。」¹。又如藕祖說：「深信發願，即無上菩提」²。深信和發願加起來，就等於發了無上菩提心了。是故一個病人如果很想遠離病苦，想求解脫，如果只是求得止痛藥，短暫暫時的免除痛苦，是無法根除病痛。這時如果持名念佛、修行淨業，是可以離苦得樂，就是有智慧，有願力了。潘裕豐在其靈性與創造一文中認為：「靈性是一種超越自我、無我、忘我的直覺感受，當人進入所謂靈性生活時，會有圓融滿足，物我齊一與至善喜樂之感」³。」如何給於老人靈性的自我照顧?若能結合佛教彌陀信仰，正知正見，仗佛慈力，直登極樂之邦。

本研究期望藉此論文的撰寫，基於上述之彌陀信仰與持名念佛的動機進一步探討老年佛教徒義工彌陀信仰及其自我靈性照顧之研究，探討對象的重要性及意義。亦為本文研究價值及目的有：

- 一、闡揚彌陀信仰及淨土法門在中國佛教史之內涵與意義。
- 二、探討彌陀信仰與老人靈性照顧之定義與特性。
- 三、持名念佛對老人靈性照顧之模式與建構。
- 四、透過問卷訪談分析，探討持名念佛與修行淨業對老人靈性自我照顧之助力與重要性，如何堅定老人對念佛法門之堅定與信念。

¹ 道證法師：《阿彌陀經要解問答》，高雄市淨宗學會，2008年9月，頁156-157。

² 同註道證法師，頁156-157。

³ 潘裕豐：〈靈性與創造〉，〈創造思考教育〉，1994年6月，頁5-9。

第二節 研究對象

◆ 訪談對象

根據聯合國世界衛生組織(WHO)的標準,任何人超過 65 歲即步入老年期⁴。訪談對象以居住在高雄市,某一佛教道場 65 歲以上佛教徒義工,共有 5 位受訪者,分別為在家居士,作深度訪談,作為質性研究訪談對象。為了本文的訪談對象,已經初步瞭解,這些受訪者對象是信奉佛教,平日念佛來修持佛法及一切微妙勝法,與阿彌陀佛的菩薩行願,學習佛陀的法門,來實踐自我的人生價值和意義,並落實在生活中。

依據兩部原典文獻《佛說阿彌陀經》要釋,斌宗大師講述及淨土三經,王月清釋譯,為研究對象。佛說《阿彌陀經》一心念佛、執持名號往生淨土的功德下,如何能求生在西方極樂淨土的生命內涵。針對老年佛教徒義工彌陀信仰及其自我靈性照顧為研究對象,並參考佛說《阿彌陀經要釋》、淨土三經為依據。並透過訪問老人,在某一佛教道場 65 歲以上的 5 位佛教徒義工,深度訪談,作為質性研究對象。

第三節 文獻探討

本文以,一、淨土研究相關論文;二、老人靈性相關論文。及相關論文來探討本文。

⁴ 李振華主譯:《老人健康聖經》,台北:京中玉國際股份有限公司,2009年1月,頁7。

一、淨土研究相關論文

(一)王月清釋譯：《淨土三經》 2014/05⁵

學佛的要旨在實行，然諸實行中，求其最方便、最簡潔、最要妙、最圓頓的無不是念佛法門，所以在西域的諸大善知識們，都是以淨土法門，奉為自行化他的無上要訣。在我國自淨土經典傳入以來，實行奉持首倡念佛法門，則始於東晉廬山慧遠大師，繼之有曇鸞、道綽、善導等諸大師力宏此宗，遂成為淨土宗釋名：專宗一淨土宗亦名蓮宗及念佛宗。

(二)《佛說阿彌陀經要釋》，斌宗大師講述 1996/02⁶

作者指出淨土，就是莊嚴清淨，沒有五濁汙染的極樂世界，是諸佛、聖者所居住的國土。此宗的主旨是以修行者的念佛為內因，以阿彌陀佛的願力為外緣，內外相應，往生西方淨土主要以「信、願、行」為宗。本書所集的淨土三經，就是淨土宗所依據的主要經典。這三經即是：《無量壽經》、《觀無量壽經》、佛說《阿彌陀經》《阿彌陀經》。《無量壽經》敘說阿彌陀佛因位的願行和果上的功德，及攝受十方念佛眾生。以下簡稱《阿彌陀經》。《觀無量壽經》向人們顯示往生淨土的行業，即告訴人們如何修行淨土法門。《阿彌陀經》顯是淨土的正、依報莊嚴，極樂世界的美妙和執持阿彌陀佛名號的種種利益及方便，並讚歎阿彌陀佛不可思議之功德。是易行道的西方淨土，是菩薩的願力。

(三) 陳啟文：〈蓮池株宏《阿彌陀經疏鈔》中的「一心不亂」義〉 2014⁷

作者以明末佛教為背景，以《阿彌陀經疏鈔》為中心，試圖探究蓮池大師在

⁵ 王月清釋譯：《淨土三經》，高雄：佛光文化事業有限公司，2014年5月，頁3-4。

⁶ 斌宗大師講述：《佛說阿彌陀經要釋》，《鎮德印經會》，1996年2月，頁13-43。

⁷ 陳啟文：〈蓮池株宏《阿彌陀經疏鈔》中的「一心不亂」義〉，慈濟大學人文社會科學學刊，第16期，2014年，頁61-91。

《阿彌陀經疏鈔》中所呈顯的淨土念佛法門中的「一心不亂」義。筆者以蓮池大師的「一心不亂」之淨土思想詮釋為論題，實因從現代的角度來看，蓮池大師的「一心不亂」的功夫境界含具著佛教的終極關懷(Ultimate Concern)：令有限的存在性契入無限的永恆性在蓮池大師那裏主張，通過持名唸佛能滌除心意識的二元對立性所帶來的計執性與污染性，讓生命從煩惱束縛中解脫，克服有限與無限的緊張對立，以化解生存與死亡的困惑與焦慮。

(四)陳劍鎧：〈濟生與度死－論藥師法門與彌陀法門之「稱佛名號」〉 2015/01⁸

此論根據藥師佛的延生與阿彌陀佛的度亡是通俗說法，為了適應眾生希求而施設。這兩種法門都同樣以此為方便，引導眾生趣入大乘，得究竟解脫為終極。基此，本文以「稱佛名號」為論述主軸，辨析「稱名」與「念佛」的異同；進而對比探尋藥師法門與彌陀法門在「稱名」實踐上的救度意涵。本文指出，「稱名」也含有憶念、思惟的修持內涵，而且，名號有無量功德，若能聞佛名號，藉由諸佛本願功德的因緣，即得往生淨土。在《藥師琉璃光如來本願功德經》共出現「名號」一詞有十九次，「聞我名」一詞有六次，「稱名」一次，此非少數，可見在藥師法門興起時，念佛思想亦廣泛流行，因而受到到影響。尤有進者，最為重要的是佛佛道同，諸佛淨土平等無二，阿彌陀佛與藥師如來彼此相資相成，共同度生。念阿彌陀佛也可助成我們往生藥師淨土；念藥師如來亦可助成我們往生彌陀淨土，達致藥師、彌陀「濟生與度死」相輔相成的真實義。

(五)陳劍鎧：〈彌陀淨土教門「稱名念佛」與善導「十聲」教法的修持內涵〉 2009/09⁹

⁸ 陳劍鎧：〈濟生與度死－論藥師法門與彌陀法門之「稱佛名號」〉，宜蘭：佛光大學佛教研究中心，第16期，2015年01月，頁191-224。

本文主要探討善導系對「稱名念佛」與「十念」修持內涵，「稱名念佛」跟「執持名號」有同等內涵，二者都有繫念、憶念的意思。一般咸認稱名念佛在原始佛教時已有跡可尋，演化至大乘佛教時而成為淨土教門專有的修持方式。善導結合「稱名念佛」與「十念」的教說，並將「十念」轉換為「十聲」，這雖為下品凡愚眾生立教，但有其甚深學理，如同他開立的「稱名滅罪」與「稱名見佛」兩個要旨，前者在末法的人世間確立了脫生死的方向，後者則以稱名的修持方式來「見佛」，這種觀點具有甚深的哲理內涵。

(六)謝成豪：〈論黃念祖對《阿彌陀經》之闡釋〉2012/06¹⁰

作者以黃念祖(1913－1992)是一位科學家(無線電通信工程學教授)和顯密圓通的佛學大通家，他於密乘造詣甚深，為民國淨宗大德夏蓮居(1884－1965)的嫡傳弟子，也極力弘揚彌陀淨土，被尊為淨土宗師。他闡釋《阿彌陀經》的內容收錄於《淨土資糧》一書，根據藕益大師(1599－1655)《彌陀要解》五重玄義的「明宗」，開出「明宗」、「生信」、「發願」、「持名」、「妙果」五個部分來做闡釋。而他的闡釋方式，則是善用大師對淨土思想的理解，做更深入詳細的解說，無非藉由大師的精僻開示，來講解《阿彌陀經》的宗要—信願持名，並且強調淨宗「信願持名」對往生淨土的重要性。他在闡釋的過程中喜用科學的觀點來做譬喻，例如：用水與波的譬喻來解說「全事即理」，使用科學的雷射「全息照像」來說解「一中有多」，其用意無不在用科學來做印證，使我們能夠容易理解，也順便說明科學可以證明佛經上所說的道理，佛法是符合科學，並非迷信。

(七)釋聖嚴：〈人間佛教的人間淨土〉1999¹¹

⁹ 陳劍鎧：〈彌陀淨土教門「稱名念佛」與善導「十聲」教法的修持內涵〉，屏東教育大學學報—人文社會類，第33期，2009年09月，頁113-144。

¹⁰ 謝成豪：〈論黃念祖對《阿彌陀經》之闡釋〉，《宗教哲學季刊》，第60期，2012年6月，頁155-173。

¹¹ 釋聖嚴：〈人間佛教的人間淨土〉，中《華佛學研究》，第1期，1999年，頁1-17。

作者提出釋尊成道，是為救濟人類生老病死的苦惱，成道之後便開始將他證悟的佛法分享人間。初度五比丘皆證阿羅漢。立即付囑他們，遊化人間，分頭弘法。修行三祇百劫的聖道而成佛，其起點的初發心菩薩，主要是人間身的凡夫。修行西方阿彌陀佛的淨土法門，雖以信心、持名、發願往生，為基本條件，但在《觀無量壽佛經》及《無量壽經》，均另有三福淨業等的往生因行。

(八)彌陀淨土信仰對漢儒內心世界的影響 2001/06¹²

作者指出彌陀佛淨土的信仰，出現在印度佛教史上，應是紀元前後的時候。其經緯，是因釋迦釋尊涅槃後，以佛塔為追思的地方，而形成了崇拜佛陀的佛塔信仰，之後，由此逐漸浮現見佛的思想。因此，約在孔雀王朝阿育王在位(紀元前 268-232 年)，或至遲到紀元前二世紀時，由四聖諦苦集滅道的道諦，及八正道，也就是所謂古仙人道的教義，產生了過去七佛的觀念接著紀元前二世紀末葉，未來彌勒佛的概念也成立了，自此至西曆紀元的時候，現在賢劫的觀念也出現了。原本在原始佛教的時代，是一時一世界無二佛的，但現在賢劫的觀念出現後，現在此娑婆世界雖是無佛存在，但十方世界有無數的現在佛，則被肯定。因此在此娑婆世界無佛之世，欲求覺悟，遂發展出二種成佛之道。此二種，即(一)、信仰現在十方諸佛；(二)、獲得般若波羅蜜。前者以阿彌陀佛為現在十方諸佛的代表之一，後者則發展成見法者見我的法身佛見佛的般若思想。如此這兩股思想、信仰在紀元 120 年至 150 年間結合在一起，形成《般若三昧經》〈行品〉的型態，而且在《無量壽經》中，也蘊含了般若中觀的思想。

如此的思想信仰，在支婁迦讖等西北印度僧侶、佛教信徒，因西北印度貴霜王朝胡為色迦王的毀佛，而往東遷移，來到洛陽。由於如此的因緣，般若系統及彌陀淨土教的經典，可以說同時傳入了洛陽，也因此漢人知識分子，即漢儒接觸

¹² 釋慧嚴：〈彌陀淨土信仰對漢儒內心世界的影響〉，《中華佛學學報》，第 14 期，2001 年 6 月，頁 182-207。

到了如此的思想信仰。從東晉慧遠大師於東晉安帝元興元年(紀元 402)7 月 28 日，與劉遺民等一百二十三位名賢高僧，於廬山之陰般若臺精舍阿彌陀佛像前，依據《般若三昧經》結社修念佛三昧起，至清朝彭際清、魏源、楊仁山諸居士等的時代為止，阿彌陀佛淨土教，對他們，即漢人的知識份子的心靈，應有相當的滋潤作用，也就是說在他們的內心世界裡，阿彌陀佛的淨土思想，應具有相當的影響力。

(九)謝成豪：〈彭紹升《阿彌陀經約論》釋義〉2012/06¹³

本文論述的重點，是根據紹升在「明經中要領」中，所分之「以一心為宗」、「以持名為行」、「以信願為導」、「以不退為程」、「以阿耨多羅三藐三菩提為究竟」五門，運用《疏鈔》、《要解》相關義理的闡釋與說明，以此探討紹升對《阿彌陀經》釋義之情形。

(十)謝成豪：〈倭虛大師《念佛論》探析〉2009/06¹⁴

作者以倭虛大師彌陀淨土思想，都全顯於《念佛論》之中，所談的淨土法門，據理論事，以事證理，並彰顯往生成佛之旨，莫不勸導大眾老實念佛，求生淨土。筆者略分：勸修彌陀淨土法門、闡釋「自性彌陀，唯心淨土」之意、開顯《法華》即《彌陀》之旨等三大要點來探析《念佛論》，從中得知大師強調念佛求往生的好處，只要生到西方極樂世界，就永遠不再墮落，永久不再造。他提出「自性上就是彌陀，在唯心上就是淨土」的觀念，強調西方彌陀與自性彌陀，西方淨土與唯心淨土都是一整個的。他認為《法華經》是廣說的《彌陀經》，《彌陀經》是略說的《法華經》，念佛法門與《法華經》同為最上乘法。他指出中國佛教各宗派，不論禪、天台、賢首、三論、法相等，自古以來都能兼修淨土。還教導我們「呼

¹³ 謝成豪：〈彭紹升《阿彌陀經約論》釋義〉，宗教哲學季刊，第 50 期，2012 年 6 月，頁 127-142。

¹⁴ 謝成豪：〈倭虛大師《念佛論》探析〉，宗教哲學，第五十七期，2009 年 6 月，頁 101-121。

吸念佛」，強調只要人有一口氣就念一聲佛，久而久之，時時刻刻，行住坐臥，不離一句阿彌陀佛，這才是真精進。

(十一)蔡金源〈「一心不亂」與「念佛往生」的捨報義諦以《印光大師全集》、《正道證法師文集》為主要線索〉博士論文(2016)

本論文主要探究的是佛教行者所追求的終極目標「解脫道」，在面對「死亡」當下的關懷，與心態上的對應方式、佛教行持的依據，如何能夠秉持著從容不迫的意志力，在這一情境下，宗教上的信仰與個別的情操(身心的苦痛)在當下是如何迎應與消解。從佛教哲學的詮釋來檢視以上兩位之間的觀點，使這兩位(印光、道證)行者，對於佛典的體悟，從不同的背景而言，誠然是不同的進路，卻是同一個面向，對於解脫道完成的相關活動，而其意涵則更開顯出佛教哲學的一種實存方法與手段，在這一個條件下，是有必要在歷史脈絡去理解了，筆者將以兩位所能蒐集的文獻過程來說明，也就是說，即使承載著不同時期的場域內，也當有不同的視野與佛教哲學的詮釋方法，對於解脫道的進路，卻有一共通的指向，因此，畢竟將於不同時期的文化融合中產生對話。如果依循這一思維進程，將有機會提供佛教徒面對於正念的深入觀點，而不只是形而上的知識論表達，更能於現實生活體驗出細膩的因果關係。

(十二)武明進：〈蓮池大師《阿彌陀經疏鈔》之研究〉碩士論文(2013)

此論以蓮池大師之淨土思想，及其實踐修持之主要方法，全體現於疏鈔《佛說阿彌陀經》作品中。其書廣有華嚴之理，禪淨之修，理事之融，天台之，性相之義大師疏鈔《佛說阿彌陀經》為頓教，又有分圓之攝，使淨土通於華嚴；又以憶念體究一心念佛，為達摩直指禪宗之修。復以天台三觀之教，一心持名，融而合之其書以實踐修行者，書中雖言自性彌陀、唯心淨土，吾人靈知靈覺本具之自

性，然務必以信願持名，求生淨土為究竟之旨。本文主要以蓮池大師《阿彌陀經疏鈔》之淨土思想為研究對象，探討其對於極樂世界之看法，及信願行念佛方法之行持與理論，以彰顯《佛說阿彌陀經》之價值。

(十三)余沛翹：〈蕩益智旭《佛說阿彌陀經要解》之研究〉碩士論文 (2001)

文中依智旭《彌陀要解》，在當時對於儒家、唯識、律藏、禪宗、天台、淨土等各家思想，已具備廣博學識，這種融合的思想在《彌陀要解》中發揮無遺。他在《彌陀要解》中，不僅闡述淨土宗之旨要，更針砭常人看輕淨土之偏見、批判參究念佛的必要，並解釋往生四土，定義理事一心、指出信、願、行的具體內容。願同時是三資糧中之要件，有願，信心才夠深切，達致不悔；有願，修行才有指標，明確目的。「行」指持名念佛，智旭認為它是眾多法門中最直捷、最圓頓、最穩當的求生西方極樂淨土之法。

持名念佛具有「多善根福德因緣」的特點，並以一心不亂為指標，這樣在修行上才能有事持、理持的深淺之別；在心上，就有事一心、理一心的分別。其次，智旭採取智顛(538-597)對淨土的分類，認為極樂淨土有四：凡聖同居土、方便有餘土、實報無障礙土、常寂光土。他並推崇凡聖同居淨土，認為此土是最為殊勝的，主要原因在於執持名號眾生依阿彌陀佛願力，未斷見思惑便可出娑婆穢土，生凡聖同居淨土，於彼土證得其餘三土。

最後，晚明的參究念佛禪盛行，與智旭同時代的雲棲株宏(1535-1615)希望藉由參究念佛達到攝禪歸淨。株宏從三方面會通禪淨：第一，參究念佛是淨土行門之一。第二，念佛、參禪實無優劣之分。第三，參禪不礙念佛。智旭則認為念佛不需參究，反映的正是消禪歸淨的走向。他反對參究念佛的原因有三：第一，

持名已具多善根福德，因此念佛人不必參禪。第二，參究念佛易與禪宗混淆，所以不適合作為淨土正行。第三，參究念佛實是疊床架屋。

(十四)蔡金源：〈念佛往生淨土如何可能－以印光大師全集為主要範圍〉

碩士論文(2012)

本文探討佛教淨土宗，念佛法門的根本問題－「念佛往生淨土」，面對現代性可能的質疑與對治。依據資料統計，針對最廣為大眾所接受的淨土法門，念「南無阿彌陀佛」求生淨土，為何念佛者眾多而往生者甚少。而在「念佛往生如何可能」這一面向上，檢討念佛行者在實踐上落實與理論的依據是否偏頗，也將探索當代的念佛人是否有錯解「念佛往生淨土」的真正意趣，針對此議題期能在方法論上作一更清晰的梳理。

(十五)釋天福〈老年佛教徒的生死觀之研究－以彌陀淨土信仰為

例〉碩士論文(2005)

本研究旨在探討老年佛教徒，信仰淨土法門與其生死觀的關係。研究目的有三個層面。一、探討老年佛教徒信仰淨土法門與其生死觀的關係。二、探討老年佛教徒在現代社會中如何實踐其淨土法門的信仰。三、從艾瑞克森的心理社會發展理論，來對照探討老年佛教徒信仰淨土法門的生死觀。

二、老人靈性相關論文

(一)洪櫻純：〈老人靈性健康的阻力與助力分析：成功老化觀點〉

2012/06¹⁵

¹⁵ 洪櫻純：〈老人靈性健康之阻力與助力分析：成功老化觀點〉，生命教育研究，第4卷，第1期，2012年6月，頁83-108。

作者綜合歸納，分析高齡者在生理、心理、社會及靈性四個層次以上靈性健康的阻力及助力，發現高齡者的靈性健康超越物質層面，回歸自我內在精神世界，擁有平安就是福的喜悅。靈性健康是一種動態、整合成長的過程。透過生命的歷練和整合，讓高齡者朝向更正面、更有意義的生活。老人靈性健康的阻力有三，包括：一、無所事事，生命沒有方向；二、生病恐慌，心靈空虛孤獨；三、憂慮牽掛，身心靈難調和。而老人靈性健康的助力有四，包括：一、樂觀進取，靈性健康良藥；二、多元興趣，促進心靈愉悅；三、服務利他，感恩知足惜福；四、縮小自己，隨緣活在當下。

(二)林曉君：〈高齡者靈性發展對我國老人教育之啟示〉2010/04¹⁶

作者從成人教育、人際互動關係、及東西方文化之觀點澄清有關於「靈性」的意涵，並從成人發展觀點探究高齡者的靈性需求，進而試圖從人本心理學家 Maslow 和分析心理學者 Jung 之觀點歸納出靈性發展的內涵與本質，而後提出對我國老人教育和服務的實施策略和建議，期使不但能降低一般人對「老化」的負面刻板印象，也為高齡者的教育提供可行的方向。

(三)劉清虔：〈從生死教育看老人的靈性照顧〉¹⁷

作者在本文的鋪陳裡，首先提出三層次的人觀，藉以說明人的靈性在人生命結構中的地位，以及其所引動之生命型態；其次，以三層次的人觀為基礎，從賦權(empowerment)的進路談論老人生死教育的意義與重要性；再來，則進入宗教教育領域，介紹幾個台灣主要宗教對死亡的看法，並將焦點置於對死後世界人將魂歸何處的探討。最後，論到宗教與靈性照顧的關係。盼藉此文，以宗教與生死教育為主軸，一探老人之靈性需求與靈性照顧。

¹⁶ 林曉君：〈高齡者靈性發展對我國老人教育之啟示〉，《慈濟大學人文社會科學學刊》，第 9 期，2010 年 4 月，頁 193-215。

¹⁷ 劉清虔：〈從生死教與看老人的靈性照顧〉，《神學與教會》，第 34 卷，第 1 期，頁 43-44。

(四)劉淑娟：〈老年人的靈性護理〉 1999/08¹⁸

文中作者探討老年人的靈性護理，靈性是個人在人生過程中自我超越能力的表現，心靈健康的老人能保持內心的平和，老人生命的意義與價值受到許多生活挑戰，其靈性需求的評估與護理極重要。老人心靈困擾會產生罪惡感、喪失生命意義和目的、缺乏愛及所屬以及失望等問題。評估應收集老人的疾病史、宗教史及身體檢查。護理人員應透過真誠地陪伴老人、協助找尋生命的意義、提供靈性護理資源，以陪伴老人共渡其心靈之旅。

(五)曾愉芳、杜明勳：〈老年人的靈性照顧〉 2007¹⁹

靈性是每一個人與生俱有的能力，它表現於每個人日常生活行為中，會影響個人處事的態度及行為表現，也會影響個人生活的調適技巧與人際關係，甚至身心健康。廣義的靈性照顧實際上包含著個人身體、心理及靈性三方面；狹義的定義則著重於個人心靈困擾的解決。人的老化經常伴隨著衰弱、疾病、與智能退化，我們照護工作除了病患身體機能的維持，及心理焦慮與憂鬱的照顧，其靈性之滿足對老年人尤為重要。針對長期照護的需求，本文除簡單複習靈性與靈性照顧的定義外，將著重於老年人及失智病患的靈性關懷，希望本文對有志從事老人照顧及長期照護的醫護人員能有所助益。

(六)黃秀娟：〈靈性、靈性學習與靈性照顧之探討〉 2017/06²⁰

隨著科技的發達及醫學不斷演進使得人壽命越來越長，但放眼現代人的生活都是被 3C 產品綁架，人與人之間的關懷和互動已經不再被重視，更遑論自我靈

¹⁸ 劉淑娟：〈老年人的靈性護理〉，護理雜誌，第 46 卷，第 4 期，1999 年 8 月，頁 51-56。

¹⁹ 曾愉芳、杜明勳：〈老年人的靈性照顧〉，長期照護雜誌，第 11 卷，第 2 期，2007 年，頁 109-115。

²⁰ 黃秀娟：〈靈性、靈性學習與靈性照顧之探討〉，台灣教育評論月刊，第 2 期，2017 年 6 月，頁 35-38。

性的學習而達到終極關懷的面向，除了名利的追求外現代人的心靈健康普遍是不足的。如何透過靈性的學習及省思來提升自己應該是每個人要關注的問題，醫學相關研究發現，許多疾病的罹患與內在心靈有關，當個體缺乏生活的目標與追求生命意義的動機，較容易產生負面的情緒。靈性健康較滿足者其罹病率死亡率相對較低，而生活品質自覺健康狀態與幸福感則相對越高。因此個人如何透過靈性的學習而能成為自己生命的主人，是很重要的課題。而如何運用自己的學習來照顧及幫助身邊的人也同樣擁有靈性健康的照護，更是我們應該深思的問題。

(七)陳兵著：《佛教心理學》2011/08²¹

二十世紀初以來，佛教心理學便引起了西方學者的重視，不少心理學家吸收佛教思想，從佛教中尋找解決心理問題的鑰匙和醫治心理疾病的靈丹妙藥。在當代西方，佛教心理學已成為眾多心理學派中具有獨特地位的一家，出現了一批佛教心理學家，有了專門的佛教心理學研究、治療、諮詢機構。佛教界也越來越重視以佛法醫治心理疾病、解決社會心理問題，呼籲佛教與心理學的整合，一些佛學院校將「佛教心理學」列為一門重要課程。社會需要佛法提供切實可行的治心良方，人們希望佛教法師充當心理醫生的角色。佛法心理學化，成為現代後現代佛教的一大特色。運用現代心理學的科學方法研究傳統佛教思想，吸收現代心理學的成果豐富佛法，發展佛教心理學，以「莊嚴國土，利樂有情」，是佛教心理學在新世紀前進的方向，也是「佛法現代化」的最重要途徑，是建設「人間佛教」的關鍵性措施。

(八)程千芳、游一龍：《老年心理學—從心裡科學看成功老化》2015/05²²

文中提出孔子曾用「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至云爾。」這一句

²¹ 陳兵著：《佛教心理學上》，高雄：佛光文化事業有限公司，2011年8月，頁1-2。

²² 程千芳、游一龍：《老年心理學：從心理科學看成功老化》，台北：雙葉書廊有限公司，2015年5月，頁1-2。

話來綜括他自己的為人。雖然不是每一個人都那麼愛讀書求知，人的態度也不可能永遠都正向且積極，但老來依然有能做的事兒可做。我們每一個人在一生中，都擁有一個懵懂無知的童年，此刻也都正在姿意馳聘著我們看似永無止境的渴望和精力，可是又能有多少人，真正走到過這個人生中最後的發展階段呢？很多人因為天災、戰爭、疾病和各種意外，根本就無緣一窺老年階段的生命色彩和趣味。當人能步入老年期時，誰能說那不是一種恩賜、那不是一種福份、不是人生的一種圓滿呢？

(九)洪櫻純撰：〈老人靈性健康之開展與模式探詢〉博士論文(2009)

本文說明社會變遷及脈動下，高齡化社會的挑戰以及老人靈性健康之重要性。伴隨「高齡化」及「少子化」兩股勢力的衝擊下，先進國家莫不面臨人口老化的問題，因此如何再創第三年齡高峰，並且做好晚年生涯規劃，是高齡化社會共同面臨之重要課題。其次，老人隨著退出職場以及生理、心理、社會等變化，個人必須重新面對身心靈統整問題，值得高齡者以及社會加以重視。靈性具有統整個人其他面向，如生理、心理、情緒和社會的重要因素。因此，進行老人研究和實務的方向時，除了重視老人生理、心理、情緒、社會的發展外，老人靈性健康的議題值得進一步探究。

(十)莊大輝：〈社區志工參與服務靈性學習經驗之研究〉，博士論文(2009)

本研究旨在探討社區志工在從事服務的過程中，同步發展靈性特質的經驗和感受、個人靈性學習經驗的特色、靈性特質的養成方式以及學習成效。研究方法採用質性研究設計，以深度訪談法為主，研究對象包括了慈濟高雄市社區志工、台南市長榮社區老人照顧志工、高雄市創世基金會植物人照護志工。根據研究發

現，所獲致之研究結論如下：一、各類型的社區志工皆能從服務工作的過程中培養出具個人特色的靈性特質；二、志工透過服務工作發展靈性特質的過程中，自我的感受著眼於：「感動和歡喜」；整全的經驗聚焦於：「覺察、醒悟和超越」；三、志工透過服務行動發展靈性特質的特色是：頓悟、轉念、發現生命真諦；四、社區志工在服務過程中發展靈性特質的方法是：勇於敘說、圓融溝通、建立使命、靜思覺察、與心對話、音樂陶冶；五、志工從事助人工作時的靈性特質學習成果重點在於：徹底的更新了自我，找到生命永恆的存在價值。

以上對本文之研究在寫作時選擇文本之依據及差異性。在質性研究之訪談對象，及相關老人心理社會發展理論參考模式。其論文中未提到淨土宗彌陀信仰，對老人靈性照顧之相關內容，本文可以在寫作時重新思考，本人認為老人研究卻在起步中，但是甚至在佛教信仰及老人靈性照顧付之闕如，因此，透過整理分析而將以問卷方式，探索其老年佛教徒義工彌陀信仰及其靈性照顧之研究，及相關撰寫文獻資料，做為文本之研究價值與成果分享。

本論文主要研究在淨土宗老年佛教徒彌陀信仰及其自我靈性照顧研究之撰述，以淨土宗的奠基人道綽與善導，淨土思想之形成唯一是在唐代。以《無量壽經》（又稱《大阿彌陀經》）、《觀無量壽經》、《阿彌陀經》（又稱《小阿彌陀經》）為文本，予以進一步的疏理考察經本文句意義及詮釋其義理內容。

應如何協助老人的靈性自我照顧？從宗教領域及相關佛學文獻研究、質性研究調查、心理學老化理論與艾瑞克森的心理社會發展危機理論探討其內容，並能掌握老人的需求，真正幫助他們快樂的活著，有尊嚴的接受老邁及得生西方極樂淨土。

第四節 研究方法

佛學的目的是探尋宇宙和人生的真理，從而導致生命的解脫，故佛學的對象是現實的宇宙和活生生的有情世界。佛學研究方法則是對佛、菩薩、祖師或其他有關者的佛學。佛學研究方法實是佛學方法之方法，是對前人的佛學成果進行理解研究的方式。我們較精細地將現代佛學研究的方法歸為以下各種：文獻學方法、考據學方法、思想史方法、哲學方法、實踐修行法及其他。現代意義的佛學研究那是奠基於科學的必較語言學的佛學研究²³，本論文之研究方法上採文獻研究法與佛教詮釋學研究法、質性研究法、老人心理、社會理論與艾瑞克森的心理社會發展危機理論同時進行。

並參考學者陳兵的佛教心理學及程千芳、游一龍的老年心理學從心理科學看成功老化等著作，來進一步研究如何提供照顧老人之靈性生活，老人的內心對未來事物感到平靜，無有恐懼害怕，且能超越自己的人生的價值及對生命的意義。

本論文之研究方法上採吳汝鈞著，《佛學研究方法論》及傅偉勳著，《佛教思想的現代探索》。吳汝鈞學者指出：「佛學研究法可分為文獻學研究法、考據學方法、思想史方法、哲學方法(包括維也納學派方法、京都學派方法)、實踐修行法及其他」。而《阿彌陀經》為唐代中古時代所記錄下來的論著。針對文獻學方法與其它相關的研究方法進行對觀、比較、並行、或甚至整合的工作。文獻學內容在評述學人在古代文獻的整理經驗、思想、方法、和成果。注重文獻相關情況、證據、和細節。盡可能適切地探討、釐清、解釋、論斷、或解決²⁴。

²³ 吳汝鈞著：《佛學研究方法論》，台北：台灣學生書局，2006年4月，頁94。

²⁴ 蔡耀明著：《佛教的研究方法與學術資訊》，台北：法鼓文化事業股份有限公司，2006年6月，頁66-71。

一、文獻學研究法

吳汝鈞認為文獻學是文獻資料研究之事。主要工作為校定整理資料的原典。據原典或譯本將之翻譯成現代語文，加上詳盡地註釋，舉凡字義、文法、歷史、思想、文學等等無不包括在內²⁵。要掌握文獻學的方法和進行文獻學的研究，各譯本對校、翻譯成現代語文、註釋與評論、字彙表與索引等，這一連串的步驟都需要生命的強力去探索。文獻學基本上是語言文字的學問，他的主要條件是語文知識，相當於中國的文字學聲韻學和訓詁學一類，即使加上必較語言學，其本質還是不變，故文獻學本身實是工具義，它是一套裝備，我們亦可以說文獻學是了解文字的意思，是思想活動的第一步²⁶。如此文獻學研究法可呈現佛說《阿彌陀經》的歷史地位，影響對現代佛教所代表之意義及重要性。

二、老人心理社會發展理論

心理老化理論其實是綜合生物學與社會學的觀點，它不僅探討個體在調適生理方面的改變，並且也觀察個體在經歷老化過程的行為改變。個體終其一生不論在生理、心理以及社會各方面不斷面臨一連串的改变。社會理論較傾向於探討個人在人生晚期的角色、關係及環境的互動，社會老化理論可說是反應老年人在生活上與社會適應的相關性²⁷。本文將從艾瑞克森的心理社會發展危機理論討論。

艾瑞克森的理論涵蓋人類從出生到老年，他將整個生命過程分成八個階段，每一個階段都有該發展任務及心理上的衝突，也稱為發展危機，每一階段的發展都是奠基於較早階段發展結果。艾瑞克森認為個體到了晚年，回顧其生命中所經歷的事件，有兩種發展情況；一種是能統整個人的情緒，全然接納自己、接納生

²⁵ 同註吳汝鈞著，頁 92.93.94。

²⁶ 同註吳汝鈞著，頁 97.103.111。

²⁷ 胡月娟總校閱：《老人護理學》，台北：新文京開發出版股份有限公司，2015年8月，頁 24-29。

活、重新發現生活的意義。另外一種，認為這一生並不如願，時間太匆促，無法有機會重新選擇可以接受的生活，便會感到悲觀絕望。人生要達到完美無憾，是老人必須要接受所經歷的改變，對這些改變要有正向的想法與看法，才可能發展成功，擁有愉快的老年生活²⁸。希望藉由此理論探討老年人的身心社會發展任務，且能自我統整成功，正向面對生命中所遇到的失落與死亡。

三、質性研究方法

大部分討論質性研究的文本都從定義質性研究開始，因為瞭解質性研究這個辭彙的多樣性很重要。質性研究是一種定位觀察者的活動，包含一套具有詮釋性的物質作呈現世界。包括實地筆記、訪談、對話、照片、錄音、以及自己的備忘錄。在這個層次上，質性研究以詮釋及自然主義的方法看待世界，即質性研究者在事物原有的環境裡研究事物，試圖從人們賦予的意義去瞭解或詮釋現象²⁹。

深入或非組織性的訪談是質性研究用於資料收集的主要方法之一。傳統的民族誌學者，如馬林諾斯基，強調必須跟人們交談以抓住其觀點，而且在社會研究中極為重視個人的敘述，因為語言具有闡釋意義的能力：語言表達能力提供敘述最重要的資源，語言的重要功能之一在於它得以敘述、解釋以及評量關於世界的所有層面、幾乎無限的種種人事物，並包括世界本身³⁰。本研究植基於質性研究，深度訪談老年人對佛教信仰的概念個別性與主觀性為何。對靈性的認識及深層經驗，能充分了解受訪者的靈性態度與想法，過去的生命成長故事與影響層面，並能提供一個完整的照顧策略。

²⁸ 同註胡月娟總校閱，頁 209-210。

²⁹ 藍毓仁譯：《研究法系列—質性研究法》，台北：巨流圖書股份有限公司，2008年7月，頁3、148。

³⁰ 同註藍毓仁譯，頁3、148。

第五節 論文架構及問卷實施流程說明

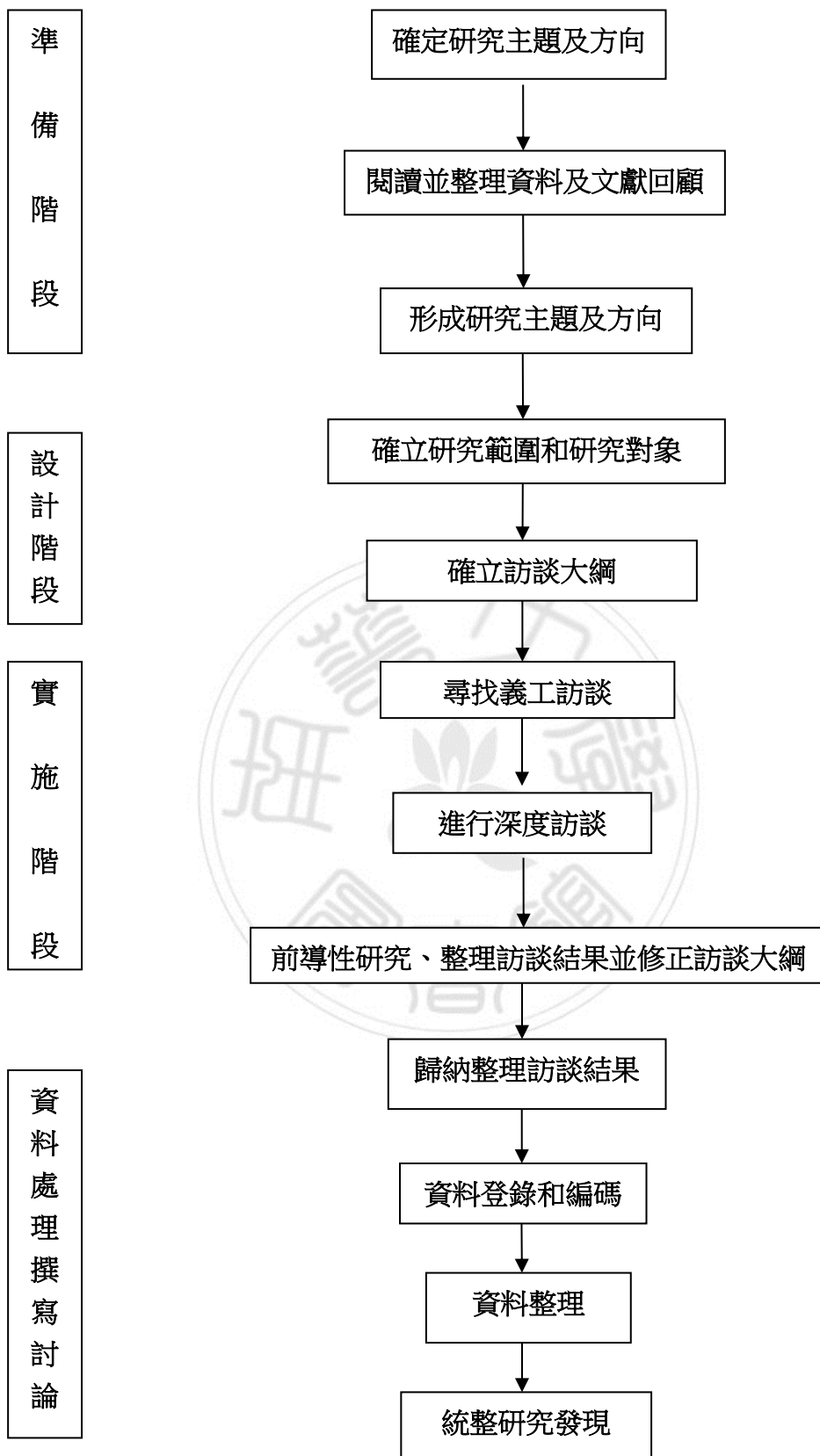
本文由下述五章串聯完成：第一章，「緒論」，述本文研究動機、目的、研究對象，文獻探討，研究方法與論文架構及問卷實施流程說明。

第二章說明本文研究主題彌陀信仰與老人靈性照顧的相關探討：彌陀信仰對老化問題的對治；老人靈性照顧之定義與特性；彌陀信仰對老年靈性照顧的重要性。

第三章說明持名念佛對老人靈性照顧之模式建構：模式建構的理論背景；模式的釋義與解說；模式的實踐及應用。

第四章持名念佛對老人靈性照顧問卷結果分析及建議：關於信仰的個人經驗分析；對彌陀信仰及念佛的分析；持名念佛與自我靈性照顧經驗分析等來探討。以問卷設計實施及流程、問卷結果分析、建議與反思闡述之。

第五章「結論與展望」總結本文的重要觀點，經檢討後並期望往後的相關討論。



圖一：問卷實施流程

第二章 彌陀信仰與老人靈性照顧的相關探討

淨土宗乃屬中國大乘佛教八大宗派之一，為中國歷來最普遍和最多人信仰之佛教派系。淨土是一個莊嚴清淨的世界，是一個無苦無穢的妙土。西方淨土，是淨土三經及中國淨土宗所著力宣揚的一個極樂世界，它是一塊毫無苦疾雜染、唯有法性之樂的清淨淨土。西方淨土是怎樣的一個極樂世界？何以是一個極樂世界？又如何才能追尋到這樣一個極樂世界？淨土三經所含的內容包括那些？淨土三經足以回答這些問題³¹。淨土宗在我國久已深入民間，歷史悠長，故有：「戶戶阿彌陀，家家觀世音」之諺語，其影響力之深邃，可見一般。

經典一般都是有特別的請問求法之人，佛陀因此因緣而宣說，然而《阿彌陀經》卻是佛陀無問而自說的經典，這樣甚深殊勝的因緣，是佛陀希望能夠提供一個明確而平易的淨土法門給娑婆世界的眾生，能離苦得樂，得到了脫生死大事。本經文從開始到最後，佛陀說法時都以智慧第一的舍利弗為受法眾。本經是釋迦佛略說阿彌陀佛極樂世界的正報、依報二報³²，莊嚴的狀態。列舉出阿彌陀佛的正報(佛)，依報(極樂世界)，往生者的身、口、意所造作的行為以及所得的利益等事。於經中，釋迦牟尼佛與十方諸佛都稱讚阿彌陀佛的功德，舉出守護往生者及勸誘行者修持阿彌陀佛法門的各種重要的真諦³³。如何能讀誦、理解、修持《阿彌陀經》經典？且未來能往生西方極樂淨土圓滿成就佛道？淨土法門真正的修習法則，是在娑婆世界的眾生需精進修持，才能解脫一切生、老、病、死、憂愁、苦惱。

³¹ 王月清釋譯：《淨土三經》，高雄：佛光文化事業有限公司，2014年5月，頁23。

³² 正報：指由於過去世的業因而感得的有情的身心全部，為眾生世間。依報：是共業所感，為國土世間。

³³ 洪啓嵩著：《如何修持《阿彌陀經》》，台北：全佛文化事業有限公司，2004年4月，頁28-29。

本章將從彌陀信仰與老人靈性照顧的相關論述，來探討有關彌陀信仰與老人靈性之關聯性來建構，分為三節，以下將先論述彌陀信仰對老化問題的對治，以及彌陀信仰對老化的因應措施，其次探討老人靈性照顧的定義與特性，及彌陀信仰對老年的靈性照顧有何助力及重要性，如何追尋一個極樂世界讓每位年長者當善終時都能莊嚴殊勝。

第一節 彌陀信仰對老化問題的對治

隨著全球老年人口的增加，台灣已成為老人國之一的同時，老化相關的議題逐漸受到重視與發展，為因應此趨勢的變化，會影響整個國家的經濟、政治、文化、醫療、教育和社會的發展，如何提供老人及成功面對老化？可藉由宗教信仰，協助老人擁有身、心、靈健康的生命意義與價值，是許多國家面臨的重要課題。

一、老人之定義

根據內政部統計，106年8月底我國老年人口（65歲以上）320.5萬人，占總人口13.6%，較105年底增9.8萬人及0.4個百分點，較101年底則增60.4萬人及2.5個百分點；隨醫藥發達及居住、衛生條件改善，國人壽命提高，高齡人口隨之增加。根據內政部統計，我國於1993年老年人口（65歲以上）為149萬人，占總人口比率超過7%，進入國際衛生組織（WHO）定義之高齡化社會（ageing society），之後逐年攀升，2015年9月底達12%。依國發會人口中推計估算，今年我國於（2018）年邁入老年人口占比達14%以上之高齡社會（aged society），並於2025年成為老年人口占比達20%以上之超高齡社會（super-aged society）³⁴。

³⁴ 胡月娟總校閱：《老人護理學》，台北：新文京開發出版股份有限公司，2015年8月，頁3。

惟因生育率持續低迷，致人口老化速度加劇，預估 2060 年老年人口比率將達 40 %，恐超越美、日、德、英、韓等先進國家³⁵。

依黃富順所言：「老」的涵義，就名詞說，它是一種稱呼，對品德高尚老人家的尊稱；就動詞說，它是一種過程；就形容詞說，它是一種狀態。而一般習尚，則稱為老人、老年或高齡。「老人」是泛指年紀大的長者，又稱為高齡者、資深公民如何界定老人？可以從年代年齡、社會年齡、生理年齡、主觀意識判斷等層次來界定。本文依不同時代、不同文化社會背景、對於老人的界定也有所不同。一般而言，對高齡的劃分，最常見的做法就是以「年齡」作為分期的依據。大致可分為初老、中老、老老三期。「初老」，係指六十五歲至七十四歲；「中老」，係指七十五到八十五歲；「老老」係指八十五歲以上的人。初老期的人，身心健康，仍積極參與社會的相關活動，具獨立性、能控制，往往是高齡學習者的主要人口。中老期的人，通常身心功能已開始逐漸下降，活動量減少，漸漸從社會活動中撤離。而老老期的人，身心功能加速退化，漸漸失去獨立與控制的能力，冀期能再參與學習活動，已屬不易³⁶。

二、老化之定義

儘管人生終將走向死亡，但我們在談論衰老的進程時，首先應該清楚地認識到衰老並不同於生命的結束。同時，建立一個確切的時間標準來幫助界定老年期也是非常有用的，儘管在很多情況下這種劃分可能令人不悅，但仍需樂觀的面對老化。依據現代生理及心理結構的變化，將人的年齡作如下劃分：根據聯合國世界衛生組織(WHO)的標準，任何人超過 60 歲即步入老年期。60-74 歲為年輕

³⁵ 內政部統計處：〈國情統計通報〉，行政院主計總處，106 年 9 月 13 日
https://www.moi.gov.tw/stat/index.aspx/內政部老年人口數_107/6/12pdf。

³⁶ 黃富順：《高齡學習》，台北：五南圖書出版股份有限公司，2004 年 2 月，頁 10。

老年人；75-89 歲為老年人；90 隨以上為長壽老人。

所謂老化，通常係指身體結構或功能的一種減退或退化現象，老化就是逐漸變化且持續進行的不可逆改變歷程的意思；老化亦是生理上逐漸變老的年齡過程，它是一個很緩慢的生理變化過程，牽涉到細胞、有機組織、神經系統、感覺系統等，人出生後就開始老化，在時間(包括年齡、出生年代或歷史年代等)的演進，人體結構與功能隨著生命成長逐漸發生變化。人生從生到老是連續發展過程，是一種「生命全程」(life span)過程，一個人的生命過程就是老化過程，人由生而終老死亡，任何人無可避免³⁷。

老化是一種亙古不辨的自然定律，為何人類會老化，老化的原因是什麼？綜觀來看，目前常見的老化學觀點，分為：生物學觀點(基因說理論、免疫論)及非生物學觀點。生物學觀點，包含：環境觀點(物理、化學刺激之老化理論)、心理學觀點(人格發展理論)、社會學觀點(退隱理論、活躍理論、角色理論)等。而在生物學觀點上分為兩大理論派別：結構損害理論(The structured damage theories)和已計畫性的器官退化理論(The programmed obsolescence theories)³⁸。

「老化」是指一個人隨著年齡的增長所發生，非歸因於疾病的生理功能、心理功能和社會功能的退化，是每個人都會經歷的過程，正常的老化並不是疾病。老化可從時間年齡(chronologic age)、生理年齡(physiologic age)、心理年齡(psychological age)和社會年齡(social age)來探討，時間年齡相同的不同個體在老化過程中，其生理功能、心理功能、社會功能的改變可能不同³⁹：

³⁷ 吳老德著：《高齡社會理論與策略》，台北：新文京開發出版股份有限公司，2010 年 11 月，頁 28。

³⁸ 謝瀛華總校閱：《老年醫學》，台北：五南圖書出版股份有限公司，2011 年 11 月，頁 17。

³⁹ 吳麗芬總校閱：《老人護理學》，台北：華格那企業有限公司，2015 年 8 月，頁 1-7-1-8。

(一) 時間年齡：

指依據一個人的出生日期來計算的年齡；按其年齡通常定義 65 歲以上者統稱為老人，但是最近更將老人細分為 60-74 歲初老人(young-old)，75-100 歲老老人(old-old)以及 100 歲以上 (centenarians)(Eliopoulos,2010)。

(二) 生理年齡：

指一個人生理功能的年齡，例如：評估其肺活量視力聽力和皮膚狀態，以確定其生理功能衰退的情形。

(三) 心理年齡：

指一個人心理功能的年齡，例如：評估其行為成熟度認知功能和適應環境能力的程度，以確定其心理功能衰退的程度。

(四) 社會年齡：

指一個人社會功能的年齡，例如：評估其在家庭和社會與他人互動的角色功能，以確定其社會功能衰退的程度。

老化是什麼?佛經對老化的概念串聯分成幾派，根據結構損害老化理論來說與身體器官的退化來探討。本文來說明以老化理論來探討關於生理、心理、社會等。綜合而言，時間年齡、生理年齡、心理年齡、社會年齡等功能都會衰退。佛教也曾說明老化衰退理論就是衰老，也因此衰退也是年齡、功能上的衰退，才導致老化。因為時間、年齡、身心、社會衰退。導致的問題是需要被關注顯而是重要的，彌陀信仰如何看待老化及因應措施，是應該探討此面向的需求。

三、彌陀信仰面對老化的因應措施

對老化問題的解決?佛教是依善巧方便，彌陀信仰對老化問題因應?或者對自己老化時所適應的解決方法，佛教如何探究對治?如何緩解老化的壓力，永遠跳

脫出老病死的陰影下。結七念佛，是稱念阿彌陀佛？可以願求往生極樂世界？所以阿彌陀佛與極樂世界是相同重要？簡要的解說：佛是覺者，凡圓滿自覺，覺他功德，斷盡一切煩惱習氣的，皆名為佛。可從「阿彌陀」的名義去理解體認。古德說：「諸經所讚，盡在彌陀」，阿彌陀佛是諸佛之一，因他表徵非常的勝德，在大乘經典中，多數是讚揚阿彌陀佛及其淨土的。所以在中國，阿彌陀佛有著廣大崇高的尊敬。我們打開藏經來看，要明其中的道理⁴⁰。

衰退所致的問題是老化，儘管無人歡迎與喜悅，時候到了必然衰老，是每個人都不可抗拒的命運與事實。佛教如何看待衰退而致的問題？就如《增一阿含經》卷四十三所言老年期第七到第十個十年為：「第七十懈怠喜眠，體性遲緩；第八十無有少壯之心，亦無榮飾；第九十多諸病痛，皮緩面皺；第十十諸根衰耗，骨節相連，多忘意錯。」⁴¹。李商隱詩云：「夕陽無限好，只是近黃昏。」現今醫學與科技發達，人們的壽命延長，老年期也越來越長，這一階段的問題也越顯重要與關注。

佛經亦多所言及在南傳《雜尼柯耶》佛陀偈云：「即使活上一百歲，也躲避不掉衰老；衰老踐踏一切人，對誰都不留情面。」⁴²。如《大毗婆沙經》卷三十八定義衰老為「諸行向背熟變相」⁴³。意謂一期生命運動成熟、衰變的表現，向

⁴⁰ 印順法師：《淨土與禪》，新竹：正聞出版社，1998年1月，頁79。

⁴¹ 東晉·瞿曇僧伽提婆譯：《增一阿含經》中說：「正使人壽命極至十，人民之兆以壽十，其行不同，性分各異。初十幼小，無所識知；第二十多有知，猶不貫了；第三十欲意熾盛，貪著於色；第四十多諸伎術，所行無端；第五十解義明了，所習不忘；第六十慳著財物，意不決了；第七十懈怠喜眠，體性遲緩；第八十無有少壯之心，亦無榮飾；第九十多諸病痛，皮緩面皺；第十十諸根衰耗，骨節相連，多忘意錯，《大正藏》，第02冊，No.0125，第43卷，《增壹阿含經善惡品》，頁0784c26。

⁴² 劉宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》中說：「王所乘寶車，終歸有朽壞，此身亦復然，遷移會歸老。唯如來正法，無有衰老相，稟斯正法者，永到安隱處。但凡鄙衰老，醜弊惡形類，衰老來踐踏，迷魅愚夫心。若人壽百歲，常慮死隨至，老病競追逐，伺便輒加害。」《大正藏》第02冊，No.0099，第46卷，頁0339c29。

⁴³ 五百大阿羅漢等造，唐·玄奘譯：《大毗婆沙經》中說：云何老。答諸行向背熟變相是謂老。契經中說髮希髮白皮緩皮皺色衰力損，身曲背偻喘息短急氣勢萎羸，行步遲微扶杖進止體多黧黑。猶如彩畫諸根味熟支分變壞，舉身戰掉動轉呻吟，諸行朽敗是名為老。《大正藏》第27冊，38卷，No.1545，《阿毘達磨大毘婆沙論》，頁0198c24。

背，謂朝著少壯時期相反的方向變化(退行性變化)。有部著名論師世友尊者說，就像衣服、車輛、房屋等物之舊敝破爛，如鮮花之萎蕩，樂曲之結尾，身心的機能衰退老化，乃至朽壞無用，是名為老。老，是無常的規律在人身上最顯著的體現。在密勒日巴《道歌》也云：「年輕像夏日的花朵，很快就凋謝了。老年如火勢蔓延至田疇，突然就來到你眼前。」⁴⁴。

對衰老之相及老苦、經論中亦頗多描述、如《分別緣起初勝法門經》云：「老有五種衰損：1. 鬚髮衰損(稀疏花白)。2. 身相衰損(變醜)。此二屬身體衰老。3. 作業衰損。4 受用衰損，5 命根衰損，謂生理、心理功能及行動、做事、工作的能力衰退。」⁴⁵。〈老懷〉詩云：「頭昏未飲常如醉，目眩雖花不是春。」老年學證明：人七十歲時的工作能力，僅及二十歲時的一半。4.受用衰損。眼花耳聾，食欲大減，性欲和性能力減退，愛好遊戲的興趣降低乃至喪失，又如《大般涅槃經》云：「雖有貪心，欲受富樂，五欲自恣，而不能得。」⁴⁶。青壯年時所享受的東西大都無能力享受，人生樂趣當然也就大大減少。5.命根衰損。生命活力衰竭，儲備能力、適應能力、防病能力遠不如青壯年。來日無多，人生剩下的日子不多，前途只是火葬場和墓園，身心的承受力衰退，遇到小病小災及親朋亡故等刺激等壓力，往往難以忍受與接受，容易因之而死，易傷心過度而導致死亡⁴⁷。

在《大般涅槃經》將衰老分為兩種：「一、念念老，謂每一念都在新陳代謝，都在衰老；二、終身老，指一生最後的衰老。」⁴⁸。又有二種：「(一)、增長老，

⁴⁴ 陳兵：《佛教心理學》，高雄：佛光文化有限公司，2010年8月，頁1066-1071。

⁴⁵ 唐·玄奘譯：《分別緣起初勝法門經卷上》中說：世尊告曰：「一者鬚髮衰損，以彼鬚髮色衰壞故；二者身相衰損，形色膚力皆衰損故；三者作業衰損，發言氣上喘息逾急，身戰掉故，住便偻曲，以其腰脊皆無力故，坐即低屈身羸弱故，行必按杖，身虛劣故，凡所思惟智識愚鈍，念昏亂故；四者受用衰損，於現資具，受用劣故，於戲樂具，一切不能現受用故，於諸色根所行境界，不能速疾明利而行，或不行故；五者命根衰損，壽量將盡，隣近死故，遇少死緣，不堪忍故。即於此四生身相中，復有六種死差別相：一者究竟死、二者不究竟死、三者自相死、四者不究竟死分差別相、五者究竟死分差別相、六者時非時死。應知此中自相死者，謂識離身，色相滅沒差別之相，如是名為生身相中名色等相由生老死而有差別。」《大正藏》第16冊，No.0717，頁840a12。

⁴⁶ 北涼·天竺三藏曇無讖譯：《大般涅槃經》中說：善男子！老亦如是，雖有貪心，欲受富樂，五欲自恣，而不能得。復次迦葉！如陸地龜，心常念水。善男子！人亦如是，既為衰老之所乾枯，心常憶念壯時所受五欲之樂。《大正藏》第12冊，No.0374，頁0436b05。

⁴⁷ 陳兵：《佛教心理學》，高雄：佛光文化有限公司，2010年8月，頁1066-1071。

⁴⁸ 北涼·天竺三藏曇無讖譯：《大般涅槃經》中說：老有二種：一念念老，二終身老。復有二種：

謂一步步走向衰老；(二)、滅壞老，謂衰老終將走向死亡。」《瑜伽師地論》列舉諸多衰老之相，如卷十說：「老有衰(顫動)、皮膚多皺、火氣陽氣衰減、氣力衰損多疾病、身多老斑、身曲背偻、喪失各種能力等十七種相。」⁴⁹。老年人的感情、情緒、性格、好惡等都可能因衰老而變得與其少壯時不同，積極向上者可能變得悲觀消極，進取者可能變為退縮，慷慨者可能變得吝嗇，脾氣好者可能變壞，熱情者可能會變冷漠⁵⁰。

又如蕭良傅大士(老相)詩描述老況說：「覽鏡容顏改，登階氣力衰。咄哉今已老，趨拜禮還虧。身似臨崖樹，心同念水龜。尚猶耽有漏，不肯學無為！」。六十五歲以上的老人，各感覺系統的功能均發生退行性變化，視、聽覺、嗅覺、味覺等都變得遲鈍，需要較強的刺激和較長的時間才能分辨。記憶力普遍減退，通過視覺表像、記憶、形象進行思維等腦力勞動的「液態智力」普遍降低，證明佛教所謂「諸根衰退」、「念慧衰退」等老相，確實不虛⁵¹。

最常見的老人心理特徵，行動遲緩，反應遲鈍，對年輕人的刻板印象看不慣，一般年輕人無法了解老人的特徵而有鄙視老人的現象，因老人大多為守舊，固執，好朝後看，懷往憶舊，嚮往未來傷感、懷有失落感、孤獨感、老朽無用感、被拋棄感、難於合群，自感蒼涼等。《大般涅槃經》卷十二謂老者「憶念進持、盛年

一增長老，二滅壞老，是名為老。《大正藏》第 12 冊，第 12 卷，No.0374，頁 0435a07。

⁴⁹ 唐·玄奘譯：《瑜伽師地論》中說：衰云何。謂依止劣故。令彼掉動。老云何。謂髮色衰變。攝云何。謂皮膚緩皺。熟云何。謂火力衰減。無復勢力受用欲塵。氣力損壞云何。謂性多疾病故。無有勢力能作事業。黑羸間身云何。謂黯黑出現損其容色。身脊偻曲喘息奔急云何。謂行步威儀。身形所顯。由此發起極重喘嗽。形貌偻前云何。謂坐威儀位。身首低曲。憑據杖策云何。謂住威儀位。依杖力而住。昏昧云何。謂臥威儀位。數重睡眠。羸劣云何。謂即於此位無力速覺。損減云何。謂念慧衰退。衰退云何。謂念慧劣故。至於善法不能現行。諸根耄熟云何。謂身體尪羸。功用破壞云何。謂彼於境不復明利。諸行朽故云何。謂彼於後將欲終時。其形腐敗云何。謂壽量將盡。身形臨壞。於諸事業。無復功能。此老略義者。謂依止變壞鬚髮變壞。充悅變壞。火力變壞。無病變壞。色相變壞。威儀變壞。無色諸根變壞。有色諸根變壞。時分已過。壽量將盡。略義應知。彼彼有情云何。謂那落迦等。有情種類云何。謂即彼一切。《大正藏》第 30 冊，第 10 卷，No.1579，頁 0323c16。

⁵⁰ 陳兵：《佛教心理學》，高雄：佛光文化有限公司，2010 年 8 月，頁 1066-1071。

⁵¹ 同註陳兵著，頁 1066-1071。

快樂、嬌慢貢高、安穩自恣」⁵²，即指懷舊心理。衰老雖然盡人難免，然老人總是被青壯年人輕蔑，常被人稱為有「老傢伙」、「老朽」、「老不死的」之稱號，這大概也是對自己必將衰老無意識抗拒。經云：「譬如嬰兒為人所輕，老亦如是，常為一切之所輕毀。」佛書中說，不僅已經衰老者都會感到老苦，即尚未衰老和即將走向衰老的人，看到別人的老況，也可能會激發起對自己將來會經受老苦的懼怕，為之「老怖」。《集異門足論》卷四說「如有一類，見他老已，深生厭患，廣說乃至惶懼毛豎，是謂怖。由老起怖，故名老怖。」⁵³。敏感的青壯年也往往會有「老怖」之憂患，過於怕老會導致「懼老症」⁵⁴。

艾瑞克森社會心理發展階段表認為：六十五歲以上的老年期，是自我完善與絕望矛盾的階段，容易認為自己無價值，產生茫然與空虛感，依存、自尊、求助需求更加明顯。衰老感、空巢孤獨感、失去權位的炎涼等，是需要激勵與學習，保持積極樂觀態度奉獻社會，才能完成超越自我的使命⁵⁵。當自我超越時靈性照顧的成長才能提升。

台灣在 2025 年，老年人口將正式突破 20% 人，口結構將與現在的日本相仿。世界衛生組織的建議：希望大家可以維持身體功能、維持心智功能、避免疾病以及享受生活，這樣，就可以成功老化⁵⁶。並以智慧戰勝老病死苦，以佛教來說為福慧圓滿，且能往生西方極樂世界。

⁵² 北涼·天竺三藏曇無讖譯：《大般涅槃經》中說：「迦葉，云何菩薩摩訶薩，於是大乘大涅槃經觀於老苦？老者能為咳逆上氣，能壞勇力、憶念進持、盛年快樂、嬌慢貢高、安隱自恣，能作背腹、懈怠懶惰，為他所輕。《大正藏》第 12 冊，第 12 卷，No.0374，頁 0436b05。

⁵³ 尊者舍利子說，唐·玄奘譯：《集異門足論》中說：三怖者，一、病怖；二、老怖；三、死怖。病怖者，云何病？答：頭痛等，廣說如《法蘊論》，是謂病。云何怖？答：如有一類見他病已深生厭患，自念我身亦有此分、亦有此性、亦有此法、未越此法，由此便生驚恐怖畏惶懼毛豎，是謂怖。由病起怖，故名病怖。老怖者，云何老？答：髮落等，廣說如《法蘊論》，是謂老。云何怖？答：如有一類見他老已深生厭患，廣說乃至惶懼毛豎，是謂怖。由老起怖，故名老怖。死怖者，云何死？答：彼彼有情即於彼彼諸有情聚移轉壞沒，廣說如《法蘊論》，是謂死。云何怖？答：如有一類見他死已深生厭患，廣說乃至惶懼毛豎，是謂怖。由死起怖，故名死怖。《大正藏》第 26 冊，第 4 卷，No.1536，《阿毘達磨集異門足論》，頁 0384a03。

⁵⁴ 同註陳兵著，頁 1066-1071。

⁵⁵ 同註陳兵著，頁 1066-1071。

⁵⁶ 陳亮恭著：《成功老化》，台北：大塊文化出版股份有限公司，2011 年 9 月，頁 13。

老、病、死三者，是每個人不可抗拒的，是必須面對的課題。確實給人帶來最大的痛苦。對老病死尤其是死亡的抗拒，可謂人的本性。佛教，無疑以對老病死尤其是生死的反抗為實質，它高樹「了生死」的旗幟，直面老病死，如實揭露老病死苦，不迴避、不掩飾、不移情，其目的，並不是詛咒和厭棄人生，而在喚起對老病死苦的正視，啟發人們從終極價值的角度，冷靜反思人生，把對死亡的本能性畏懼，轉化為理性的畏懼，由畏懼而激發戰勝老病死苦的強大意志，切實解脫老病死苦。戰勝老病死而得涅槃，為佛教所認究竟的人生價值，涅槃的異稱即有不老、無病、無死⁵⁷。

在佛陀看來，老病死並非完全是壞東西、是不幸，而是促使人趨向涅槃常樂乃至無上佛果的殊勝因緣。《起世經》中，佛稱「老、病、死為「三天使」」⁵⁸，他們出現於世間，時時警示世人：不可放逸縱任，令自己的身口意被諸塵汙染，應省思人生的珍貴及缺陷，勤修持戒布施，追求解脫之道。佛陀之成道，正是由極其重視三天使的啟示和警誡、畏懼生老病死之苦、亟求解脫而致。可以說，沒有老病死苦，也就沒有菩提、涅槃、佛。佛教史傳中記載，有很多人因大病而反思人生的存在，警悟無常、無我，從而認同、皈依佛教。如《摩訶止觀》云：

有人平健悠悠，徒倚懈怠，若病急時更轉用心，能辦眾事。又，機宜不同，悟應在病⁵⁹。

⁵⁷ 同註陳兵著，頁 1141-1146。

⁵⁸ 隋·闍那崛多等譯：《起世經》中說：「諸比丘！有三天使在於世間。何等為三？所謂老、病、死也。諸比丘！有一種人，以自放逸，身行惡行、口行惡行、意行惡行，如是等人，身口及意皆行於惡。以此因緣，身壞命終，趣於惡道，生地獄中。諸守獄者，應時即來，驅彼眾生，至閻摩王前白言：『天王，此等眾生昔在人間，縱逸自在，不善和合，恣身口意行於惡行。以其身口及意行惡行故，今來生此。唯願天王，善教示之，善呵責之。』《大正藏》第 01 冊，No.0024，第 4 卷，頁 0330c25。

⁵⁹ 隋·天台智者顛說：《摩訶止觀》中說：應觀病患境復次，有人平健悠悠，徒倚懈怠若病急時更轉用心能辦眾事。又機宜不同悟應在病。即是四悉檀因緣應須病患境也。《大正藏》第 46 冊，No.1911，第 8 卷，頁 0106a19。

將身體上的病痛看作業報自然，不排拒、不怨天尤人，歡喜承受，是學佛者對待疾病的正確態度。深受佛教浸潤的白居易有〈病中七絕〉云：「方寸成灰鬢做絲，假如強健亦何為？家無憂累身無事，證是安閒好病時。」對疾病接納的豁達態度。蓮池大師《正訛集·亡僧》說疾病與宿世業因有關，乃古聖之所不免，佛亦曾示現頭疼，況其餘乎？「病而不為病累，是名得道。」⁶⁰。

佛教承認人必有死、不畏懼死亡、力圖戰勝死亡痛苦的死亡觀，對治療因畏懼死亡及親人死亡悲痛而致的精神心理疾病，尤其特效。白居易〈見元九掉亡詩〉說得好：「人間此病治無藥，唯有《楞伽》四卷經⁶¹。」即輪迴轉生之說，也有巨大的心理安慰作用，如榮格在《尋求靈魂的現代人》中所說：

我認為，相信宗教的來生之說是最合乎心理衛生的當。我住在一間我知道兩個星期便會倒塌的房子時，我的一切重要機能一定會受此觀念的影響而遭到破壞。可是，相反地，如果我自己覺得已很安全我便能很正常、很舒適的住在裏邊⁶²。

佛教所謂戰勝老病死，更在於從根本上消滅產生老病死的根源，從而永遠、徹底地跳出老病死大火熾燃的三界，獲得究竟的涅槃。畏懼生老病死等苦。此乃每個人都難以迴避的現實，為人存在之根本悖論，事關重大，不可不畏排斥痛苦，畏懼死亡，可謂人的本性，因畏懼痛苦和死亡而獻媚祭供祈求鬼神，事實上是一種自我安慰的移情手段，佛教認為這樣做實際無濟於事，應該依靠自己的理性和

⁶⁰ 明·株宏著：《正訛集·亡僧》中說：世人見僧有臨終病苦者。便議其不得道。此訛也。病關往業。古聖之所不免。佛示頭痛。況其餘乎。病而不為病累。是名得道。如云老僧自有安閒法。八苦交煎總不妨是也。至於坐立吉祥。亦不足以是評品優劣。古謂坐脫立亡則不無。先師意未夢見在。豈虛語哉。修行人惟務打徹生死大事。毋滯外跡而生異見。《嘉興藏》第 33 冊，No.B277，雲棲法彙（選錄），（第 12 卷-第 25 卷），頁 0078c02。

⁶¹ 宋·正受集記：《楞伽》中說：傅白公樂天與常禪師詩有：求師治此病，惟勸讀楞伽。又曰：人間此病治無藥，惟有楞伽四卷經。荊國王公介甫亦曰：楞伽我亦見髣髴，是知此經，惟上上根人。所深好而研窮之，其它人莫識也。達磨謂二祖曰：吾觀震旦，所有經教。惟楞伽四卷，可以印心祖祖相授心，為心法則知傳心之印無出此經。《卍新續藏》第 17 冊，No.0324，卷 4，楞伽經集註，頁 0228a07。

⁶² 同註陳兵著，頁 1109-1122。

智慧，去開闢真實戰勝老病死等痛苦之道⁶³。

依據《大善權經》等，釋迦牟尼佛自己表白：他出家求道的動機是「但以畏彼生老病死，為除斷故」⁶⁴，畏懼生老病死的因緣，主要是他在做太子時出遊都城四門（「四門游觀」），見到老、病、死的苦況和出家修道者的安閒自在，深受刺激，由他人的老病死聯想到自己將來也難免老病死，為斷除自他老病死苦而精勤求道的志願和行動⁶⁵。

佛教徒的信仰情感有謙卑、感恩、降服、敬畏、崇敬，多數歡喜慶幸或悲喜交加的，如《雜阿含》卷二十二第五九二經說：給孤獨長者初聞佛名字，「心大歡喜，身諸毛孔皆希愉悅」⁶⁶。《華嚴經》卷六十三謂佛子對佛：「思惟戀仰，悲泣流淚」⁶⁷；同經卷七十一謂「得聞清淨法，其心大歡喜」⁶⁸。在《經集·林主夜叉經》佛稱「信仰是人的最寶貴財富」⁶⁹。如《雜阿含》云：「清淨信樂心，名士夫勝財；修行於正法，能招安樂果」⁷⁰。」精神上的富有者其人生不會空過，

⁶³ 同註陳兵著，頁 1141-1146。

⁶⁴ 西晉·竺法護譯：《大善權經》中說：「何故菩薩棄國捐王而現捨去？人當解知，菩薩畏生老病死是故出家，不為增避家室親族眷屬枝黨，是為菩薩善權方便。《大正藏》第 12 冊，No.0345，《慧上菩薩問大善權經》，頁 0161c23。

⁶⁵ 同註陳兵著，頁 1141-1146。

⁶⁶ 劉宋·天竺三藏求那跋陀羅譯：《雜阿含經》中說：時，給孤獨長者聞未曾聞佛名字已，心大歡喜，身諸毛孔皆悉怡悅。」《大正藏》第 02 冊，No.0099，第 22 卷，頁 0157b28。

⁶⁷ 唐·于闐國三藏實叉難陀奉制譯：《華嚴經》中說時，善財童子頂禮解脫長者足，右邊觀察，稱揚讚歎，思惟戀仰，悲泣流淚——一心憶念：依善知識，事善知識，敬善知識，由善知識見一切智；於善知識不生違逆，於善知識心無諂誑，於善知識心常隨順；於善知識起慈母想，捨離一切無益法故；於善知識起慈父想，出生一切諸善法故。——辭退而去。《大正藏》第 10 冊，No. 0279，《大方廣佛華嚴經》第 63 卷，頁 0340a23。

⁶⁸ 唐·于闐國三藏實叉難陀奉制譯：《華嚴經》中說：爾時，寂靜音海主夜神，欲重宣此解脫義，為善財童子而說頌言：「善財聽我說，清淨解脫門，聞已生歡喜，勤修令究竟。我昔於劫海，生大信樂心，清淨如虛空，常觀一切智。我於三世佛，皆生信樂心；并及其眾會，悉願常親近。我昔曾見佛，為眾生供養，得聞清淨法，其心大歡喜。《大正藏》第 10 冊，No.0279，《大方廣佛華嚴經》第 71 卷，頁 0387b15。

⁶⁹ 雲庵譯：《經集·林主夜叉經》中說：時曠野夜叉以偈白世尊：「此世何者最勝寶，如何善行聚樂人，何者味中最美味，如何之命最勝命。」；「此世信為最勝寶，施戒善行最可樂，第一義諦味最美，慧命乃為最勝命」。《漢譯南傳大藏經》第 27 冊，No.0012，經集，第一卷，頁 048a04-0048a07。

⁷⁰ 劉宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》中說：時，彼天子說偈問佛：「何等為上士，所有資財物？云何善修習，而致於安樂？云何眾味中，得為最上味？云何眾生中，得為第一壽？」爾時，世尊說偈答言：「清淨信樂心，名士夫勝財。修行於正法，能招安樂果。真諦之妙說，是則味之上。賢聖智慧命，是為壽中最。」《大正藏》第 02 冊，No.0099，第 36 卷，頁 0265a06。

必然會有意義、有價值。現代人大多認為宗教在增進德行、平衡心理、緩解焦慮壓力、減輕痛苦等方面有其重要的、甚至不可替代的正面作用。

宗教則是使人熱切渴望得到心靈深處的安定、終極關懷、最高理想。宗教信仰集心所法中的受、欲、信等於一體，是信念、感情、意志等因素的集合體。宗教信仰關係人存在的根本，具有萬古不移的永恆性、超時域性，最能牽動人心靈的中樞，使人以全身心、全部生命投入：可以使人拋棄世俗的一切，忍受種種苦行；可以使人為信仰而割捨財產，化大愛而放下一切的財產、家庭、親人、肢體乃至生命，為信仰無條件地奉獻犧牲；可以使人投入全部的情感，激發起最強烈堅毅的意志，寄予最深的希望，獲得最大的滿足。達到靈性的自我照顧的最高境界。佛教從個人心理精神方面著眼，對宗教信仰尤其是佛法正信，給以高度肯定⁷¹。

愛因斯坦說過：

在我看來，一個人受了宗教感化，他就是已經盡他的最大可能從自私慾望的鐐銬中解放了出來，而全神貫注在那些因其超越個人價值而為他所堅持的思想、感情和志向⁷²。

然而佛教信仰的確為人類提供人生終極價值的意義，佛教的皈依、發心、持戒、禮佛、誦經、懺悔、禪定、修觀、觀心、持咒都能幫助人們內心的安定，與靈性層次的提升。淨土宗念佛法門，也能得到諸佛菩薩的加被，消除業障，往生淨土，減少對死亡的焦慮與恐懼，而能豁達看待自己的人生觀。老病死時如能往生極樂世界，在大乘佛教是覺性圓滿。

在一切佛中，阿彌陀佛表顯的特殊功德，就是慈悲救濟。然而佛皆有慈悲救

⁷¹ 同註陳兵著，頁 1141-1146。

⁷² 同註陳兵著，頁 1141-1146。

濟。除了阿彌陀佛，如觀音的大悲，普賢的大行，文殊的大智，都是約所表的特德說。阿彌陀佛法會，有觀音，大勢至二菩薩；觀音菩薩也是以大悲救濟為特德的。觀音菩薩的救濟，著重在一般性的世間現實的。阿彌陀佛著重在解脫生死，導入佛智。但是一般世間的眾生，生死流轉，無有著落處。以悲願莊嚴淨土，攝受眾生，作為修行了生死，自度度他的淨土法門不退轉。由阿彌陀佛的聖德，表彰出一切佛的慈悲救濟功德⁷³。

有許多學術上的命名，例如：成功的老化被認為是人格平靜安穩、無欲的態度，有些則認為是安靜，充滿智慧。人格特質大部分在成年早期已經定型，而有些特質的確對生活型態及健康有正向的影響。因此，有些年長者仍然需要宗教信仰的支持，並有能力增進良好的人際互動關係與幸福感。讓自己有更好的空間去選擇好的生活方式及生命價值與身心健康的生活型態。而生活型態與幸福感也會因為社會地位、種族、獨居、家庭關係、經濟及其他相關因素等都是影響的變項與自我生活的項目之一⁷⁴。

由以上可知，探討老人的生命最終價值，佛教如何對治老化？經文也提到如何面對老病死，在佛陀來看，從根本上為自然的呈現，面對老、病、死，可透過念佛、修行正法、修行清淨心，然樂觀自在面對老化與衰退問題，而達到靈性照顧的目的。或可從西方身心靈的照顧上探討得到支持，及個人生命價值與意義，以下從老人靈性照顧之定義與特性，來闡述靈性的定義與發展層次及其重要性。

⁷³ 同註印順法師，頁 81-82。

⁷⁴ 葉在庭·鍾聖校譯：《老人心理學導論》，台北：五南圖書出版股份有限公司，2008年8月，頁 190-192。

第二節 老人靈性照顧之定義與特性

承上節探討彌陀信仰對老化問題的對治與因應措施，以下將從如何提供老人靈性照顧?宗教能提供安全感、支持、社交活動、社會地位、宗教徒可能受到更好的社會支持。研究顯示靈性支持對於年長者有相當的幫助，而宗教的角色在危機發生時，對人們特別有支持的功能。例如：宗教信仰的強度與憂鬱指數是呈反比的。同樣的，對於照顧年長的人而言，宗教信仰的虔誠可以減緩因照顧病人，例如：照顧失智症而產生的壓力。整體而言，宗教信仰與幸福感成正比，它與促進健康、提高樂觀的態度有關，因而降低了生活壓力⁷⁵。

一、靈性之定義與特性

何謂靈性?靈性是個人在人生過程中自我超越能力的表現，個人在自我關係、人際關係、與人神關係間，透過自我超越體會到人生意義與價值的過程，靈性是個人對生命最終價值所堅持的信念與信仰（Reed, 1992；O'brien，1982；Speck，1998）；即個人透過生活中各種關係的體驗，可以自平凡中萃取人生的大道理⁷⁶。心靈健康的老人，不論日子過得好不好，都能保持內心的平和，因為他能頓悟自己內心要什麼，且能夠屏除不好的念頭，自己覺得有所屬，願意無條件付出，接受任何事實，活在當下⁷⁷。

關於靈性的定義：其中學者 Ellison 與 Levin(1998) 所稱，並提出宗教信仰與

⁷⁵ 同註葉在庭·鍾聖校譯，頁 190-192。

⁷⁶ 黃秀娟：〈靈性靈性學習與靈性照顧之探討〉，台灣教育評論月刊，第 6 卷，第 2 期，2017 年 8 月，頁 35。

⁷⁷ 劉淑娟：〈老年人的靈性護理〉，護理雜誌，第 46 卷，第 4 期，1999 年 8 月，頁 51。

精神靈性有利於個體健康的三項主要理由⁷⁸：宗教信仰上所稱的靈性，是追求老人高尚品格或聖潔的境界。而 Ellison 與 Levin(1998)提到控制危害健康的風險，對老人靈性照顧相關性有：

(一)有些宗教禁止抽菸、喝酒、婚前性行為、嚴禁使用禁藥等。許多宗教鼓勵健康的生活習慣，這些信念都能促使虔誠的信徒從中獲得健康、長壽。

(二)提供社會支持：參與宗教團體者擁有較大的社會網路、有較多的機會與他人互動、較易滿足其所擁有的社會支持系統。

(三)瞭解生命意義：透過宗教，個體較容易認識自己的角色、生命的意義與目的，進而也較能忍受生命過程中的挫折。

關於靈性的定義與宗教信仰有何相關性?依據 Koenig、McCullough 及 Larson(2001)研究發現，有宗教信仰與投入的老年人其身心健康較無宗教信仰和投入者為好。Emery 與 Pargament(2004)亦主張：宗教涉入和精神靈性對於老年人十分重要，其理由如下：

- 1.宗教提供老年人安定的心，來迎接及面對未知的老年期生活。
- 2.宗教提供老年人與他人互動、建立友誼、親密關係的歸屬感，並能加入大的社會網絡關係中。
- 3.透過宗教，讓老年人能感到更接近上帝，獲得理解與支持。
- 4.在老年期中，可能面臨諸多的身體、心理、社會上的折損改變，透過宗教提供老年人生命的意義，以及對於過去、現、未來的希望感。透過身為上帝(佛祖)信徒的角色，使老年人對於自己感到更有效能和控制感，而使他們樂於經歷智慧與天性的使命⁷⁹。相較之下，老年期對生病的過程恢復較快，壽命相對延長。

而佛教《瑜珈師地論》卷六十四說，「皈依三寶，有獲廣大福、獲大歡喜、

⁷⁸ 程千芳、游一龍，《老年心理學：從心理科學看成功老化》，台北：雙葉書廊有限公司，2015年5月，頁285-286。

⁷⁹ 同註程千芳、游一龍，頁285-286。

獲大清淨、獲大圓滿等功德⁸⁰。」經論中多次宣說正信的利益及價值，增進德性、心理的平衡、讓我們在生活中能有正向想法、減緩壓力、有安全感及社會支持。

《顯揚聖教論》卷一說信的作用是「能得菩提資糧圓滿」、「利益自他」、「能趣善道」等果證與力量⁸¹。

綜合上述所言，為何佛法可以提供靈性照顧？及包括身心靈的成長？因為當我們找到自己的最終價值與生命意義時，有宗教信仰的投入才能人神合一。而佛教《瑜珈師地論》等經論也說獲得大圓滿與大功德、得菩提資糧圓滿，而至西方極樂世界。所謂靈性作為個人最終價值之所在，如能掌握對靈性的成長與照顧，對於身、心、靈都有莫大的功用，乃至透過生命最終價值，讓人看到靈性的自我提昇。而彌陀信仰確實帶給老者希望、身心安定、喜樂，在未來有一個佛國淨土可以去，並知道往生後諸佛菩薩會來接引，可以獲得心靈上的圓滿與三根普被。

二、靈性的發展層次

就宗教信仰而言，宗教信仰具有終極關懷的意涵，讓人嚮往追求更高的信念，堅持更大的意義與目標。廣義的靈性照顧實際上包含個人身體、心理、靈性三方面，狹義的定義則重於個人心靈困擾的解決。靈性照顧所面對的議題，包括身、心、社會模式及對死亡的迷思。可以透過靈性自我學習，學習自我啟發，探索自己人生的各個面向，尋找內在的支持力量，來對待影響身邊的人。靈性的需求有宗教的力量、家人、朋友的陪伴、完成生命任務。感受正念覺察，以關懷、包容、

⁸⁰ 彌勒菩薩說：唐·玄奘譯：《瑜珈師地論》中說：當知歸依有四正行。一親近善士。二聽聞正法。三如理作意。四法隨法行。若有成就此四正行乃名歸依。當知復有四種正行。一諸根不掉。二受學學處。三悲愍有情。四應時時問於三寶所勤修供養。受歸依者獲四功德。一獲廣大福。二獲大歡喜。三獲三摩地。四獲大清淨。復獲四德。一大護圓滿。《大正藏》第 30 冊，No.1579，《攝決擇分中聞所成慧地》，頁 0652c25。

⁸¹ 無著菩薩造，唐·玄奘譯：《顯揚聖教論》中說：信者。謂於有體有德有能心淨忍可為體。斷不信障為業。能得菩提資糧圓滿為業。利益自他為業。能趣善道為業。增長淨信為業。如經說於如來所起堅固信。《大正藏》第 31 冊，No.1602，《攝事品第一》，卷 1，頁 0481b22。

信任與尊重傾聽他們的需求⁸²。

有研究顯示，靈性很成熟的人，也就是那些同意「我的宗教信仰是我人生中最重要影響」的人，表示他們「非常快樂」的數字是其他人的兩倍。老人是需要宗教信仰的力量得到照顧的。另外靈性照顧者，更是需要宗教的支持系統才能達到更強而有力的後盾，他自身的信仰必須要堅定，靈性是健全的，才能具有說服力。如果一個老人了解自己死後到何處去，自然有助於他更認真，成功地度過餘年，達到「老有所終」的終極目標⁸³。

研究發現非宗教信仰性質的社區志願服務組織，較無法直接碰觸到靈性議題。根據學者之研究，靈性有以下幾個概念層次⁸⁴：

- (一)能促使自我學習正向思考，逐步化解內在衝突進而獲得自我接納。
- (二)能自我領導突破生命外在困境，能增進內在本有的高層次力量。
- (三)能協助自我了解他人及世界的關係連結，展現融合的群我關係。
- (四)能讓自我擁有深層的體悟而漸次去社會化，回歸少慾的樸實生活。
- (五)能激勵不斷轉換新的自我認同，據此建立生命意義之價值並實踐信念。

老人要達到心靈健康的高境界不是容易的，有些人終其一生都達不到，雖然不斷追求突破，但其靈性境界不同。靈性的成長，係以小我、大我、超我、真我四個發展層次⁸⁵。與Fowler(1985)指出靈性由淺至深分為四個境界之關聯性有⁸⁶：第一層次是「隨俗信念」，此層次，沒有個人的思想信念，只是遵從傳統社會的權威要求，尤其是傳統中國老年婦女，在此層次的很多，完全接受傳統的束縛。而

⁸² 黃秀娟：〈靈性、靈性學習與靈性照顧之探討〉，台灣教育評論月刊，第2期，2017年6月，頁36-37。

⁸³ 劉清虔：〈從生死教與看老人的靈性照顧〉，〈神學與教會〉，第34卷，第1期，頁43-44。

⁸⁴ 莊大輝撰：〈社區志工參與服務靈性學習經驗之研究〉，博士論文。2009年6月，頁26。

⁸⁵ 劉淑娟：〈老年人的靈性護理〉，護理雜誌，第46卷，第4期，1999年8月，頁52。

⁸⁶ 洪櫻純撰：〈老人靈性健康之開展與模式探詢〉，博士論文。2009年6月，頁224-231。

小我的靈性成長是須如實接納自己，做自己真正的主人。第二層次是 "利己反映信念"，老人為謀求生存與利益，為人沒有甚麼高深的理念與堅持，命運好壞決定在天及宿命論觀念，也相信萬物皆有靈，會念佛拜拜來減輕自己的罪業。在大我的靈性成長可從服務他人的過程中，提升自我的生命格局。第三層次是 "關連信念" 此層次老人能將個人信念、生活經驗連結，超然且多元化的思想，清楚自己的需求與信念，能超然豁達看待世事變化耐受力好，肯定自己的人生意義與價值，活得自在，此即是孔夫子所言"四十而不惑"。而超我的靈性成長是能體會神、佛的無私大愛，以及大自然的奧妙，達到究竟的圓滿以及天人合一境界。第四層次是"宇宙信念"，此層次的人能有高深的頓悟突破，犧牲自我，滿足配合他人，對人生豁達開朗，積極貢獻自己，寬以待人，達到人格的統整，即孔夫子所言"七十而隨心所欲，不踰矩"。在真我靈性成長是從身心靈全人統整的過程中，活在當下，達到天人合一的境界。佛教修行則是承認自己的心才是苦的根源。變化自己的心念，才能真正得到解脫。

根據以上靈性層次的不同，首先靈性能幫助身、心、靈的平衡，人我關係互動良好，正念覺察自己，從小我開始認識自己、接納自己。其次再提升自己面對任何困境都能突破困難，而未有怨言與恐懼。如能達到天人合一，如《華嚴經》云：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造⁸⁷。」能放下執著分別，頓悟世間之事，其實就是自己的心所變化，《般若波羅蜜多心經注》云：「生死老病本來無也，夢裡明明有六趣，覺後空空無大千⁸⁸。」依據佛光菜根譚法語，講

⁸⁷ 唐·實叉難陀譯：《華嚴經》說：爾時，覺林菩薩承佛威力，遍觀十方而說頌言：「譬如工畫師，分布諸彩色，虛妄取異相，大種無差別。大種中無色，色中無大種，亦不離大種，而有色可得。心中無彩畫，彩畫中無心，然不離於心，有彩畫可得。彼心恒不住，無量難思議，示現一切色，各各不相知。譬如工畫師，不能知自心，而由心故畫，諸法性如是。心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造。如心佛亦爾，如佛眾生然，應知佛與心，體性皆無盡。若人知心行，普造諸世間，是人則見佛，了佛真實性。心不住於身，身亦不住心，而能作佛事，自在未曾有。若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」《大正藏》第 10 冊，No. 0279，《大方廣佛華嚴經》，頁 0102a09。

⁸⁸ 宋·道隆述：《般若波羅蜜多心經注》中說：生死老病本來無也，夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。《卍新續藏》第 26 冊，No. 0534，頁 0803b04。

解佛教徒義工分為四等義工：一等義工、謙虛熱忱，真心奉獻；二等義工、耐勞耐煩，完成任務；三等義工、玩票性質，沒有信義；劣等義工、態度惡劣，沽名釣譽。做義工時能無條件真心付出自己，平時念佛讓自己有清淨心的種子，學習忍辱、寬恕及修身、口、意一切行為，日常生活中確實行三好，慈悲喜捨關心別人及自己，是義工的最高境界，但仍需要靈性的成長與學習才能達到靈性最高層次。

綜以上所述，追求靈性的成長是需要彌陀信仰，能自我覺察與覺性，對老人是一項因應老化及慢性病的最佳策略，面對晚年的老化現象找到人生的意義，才能夠使老人靈性層次的提升。與陪伴老人心靈之旅及靈性照顧需求是要努力的，更是大家你我的責任。以下則從彌陀信仰對老人靈性的助力及重要性，如何在持名念佛與修持淨業，得到阿彌陀佛的助力及往生極樂國土的菩提之道。

第三節 彌陀信仰對老人靈性的助力及重要性

在上節中已闡明老人靈性照顧之定義與特性，與老人靈性層次的提升。發心念佛求生首先要「信」，當下即為阿彌陀佛所攝受，破除自己的煩惱，聖嚴法師著：五祖弘忍門下諸師則多用「齊速念佛名，令淨心。」他們念佛，都沒想到求生西方，但是每次念佛，都感到身心寧靜，煩惱減少，而且自己的心力愈來愈能與佛的慈悲願力相應⁸⁹。每一個人都害怕老病死的來到，如能提早準備，念佛可以使煩惱減輕，對身心靈幫助極大，在日常生活中對自己及他人都能獲得很大的利益。每一個人心中都有彌陀，彌陀在我們本性中，可謂「一切唯心造」，雖然我們都有無明習氣，平日能懺心正念行善去惡，精進念佛後，不怕死亡的來到，自然得到阿彌陀佛、諸佛菩薩等聖眾來接引往生西方極樂世淨土。

⁸⁹ 聖嚴法師：《阿彌陀佛與淨土法門》，台北：財團法人聖嚴教育基金會，2016年4月，頁33。

不論醫術如何的高明，人們終究還是要坦然地面對老死的生命現象。佛教教導人們不要貪戀此身與此生，在生命的成長過程中老與死是無法逃避的，不必貪生怕死，恐慌老邁與死亡的來到。佛教不害怕死亡，害怕的是受業力束縛的生死流轉，在不斷的輪迴中不得解脫。佛教要求人們要以此身來精進修行，徹悟人生本相，能熄滅一切煩惱，不怕老之將至⁹⁰。而佛教強調透過自利利他的過程，覺性圓滿證得無上正等正覺者即可成佛為小乘，而大乘需獲得無生法忍的大菩薩修行者。

佛陀列正信為「七聖財」之一，稱沒有正信的人為「人身牛」，《中阿含經·貧窮經》佛言：「人若無正信，即便擁有極多財寶，也是精神上的窮人⁹¹。」《雜阿含》卷四十六第一二二三經佛說：「成就正信正見者，即便窮到身無分文，也是精神上的富有者，其人生不會空過⁹²。」，必然會有意義、有價值⁹³。靈性的正向思考是需要宗教信仰的加持，從聞思修得大智慧，慈悲和智慧是淨化我們的心靈，理性的超越自我。

根據《中阿含·分別聖諦經》的紀載：人老了難免會因為盛色、氣力、諸根、壽命等衰老而感到苦惱⁹⁴。此時更需要生命精進修行以體證佛法來面對老死與處

⁹⁰ 鄭志明著：《佛教生死學》，台北：文津出版社有限公司，2006年12月，頁6。

⁹¹ 東晉·瞿曇僧伽提婆譯：《中阿含經·貧窮經》中說：世尊說此頌曰：「世間貧窮苦，舉貸他錢財，舉貸錢財已，他責為苦惱。財主往求索，因此收繫縛，此縛甚重苦，世間樂於欲。於聖法亦然，若無有正信，無慙及無愧，作惡不善行。身作不善行，口意俱亦然，覆藏不欲說，不樂正教訶。若有數數行，意念則為苦，或村或靜處，因是必有悔。身口習諸行，及意之所念，惡業轉增多，數數作復作。」《大正藏》第01冊，No.0099，第29卷，頁0614c02。

⁹² 劉宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》中說：「正信於如來，決定不傾動，受持真實戒，聖戒無厭者。於佛心清淨，成就於正見，當知非貧苦，不空而自活。故於佛法僧，當生清淨信，智慧力增明，思念佛正教。」《大正藏》第01冊，No.0026，第46卷，頁0333c21。

⁹³ 同註陳兵著，頁1144-1145。

⁹⁴ 東晉·瞿曇僧伽提婆譯：《中阿含·分別聖諦經》中說答曰：「有也。尊者舍梨子！謂有比丘知老死如真，知老死習、知老死滅、知老死滅道如真。云何知老？謂彼老耄，頭白齒落，盛壯日衰，身曲脚戾，體重氣上，柱杖而行，肌縮皮緩，皺如麻子，諸根毀熟，顏色醜惡，是名老也。云何知死？謂彼眾生、彼彼眾生種類，命終無常，死喪散滅，壽盡破壞，命根閉塞，是名死也。此說死，前說老，是名老死，是謂知老死如真。云何知老死習如真？謂因生便有老死，是謂知老死習如真。云何知老死滅如真？謂生滅老死便滅，是謂知老死滅如真。云何知老死滅道如真？謂八支聖道，正見乃至正定為八，是謂知老死滅道如真。尊者舍梨子！若有比丘如是知老死如真，知老死習、知老死滅、知老死滅道如真者，是謂比丘成就見，得正見，於法得不壞淨，入正法中。」

理老死。首先要能放下，體念到一生的功名富貴等是不實在的過眼雲煙，要重視的是自己的真心佛性，色身雖然逐漸地衰敗，但是慧命可以不斷地厚植與增長，更能展現生命的存有智慧⁹⁵。靈性記憶著過往的回憶、心情、有意義和評價著自我的人生觀。靈性修行的歷程，是始於覺察，終至開啟智慧和慈悲的心門⁹⁶。

《佛說阿彌陀經》中說：「是諸眾鳥，晝夜六時，出和雅音，其音演唱五根、五力、七菩提分、八聖道分、如是等法⁹⁷。」其中七菩提分是七覺支來覺察自己的念覺支、擇法覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、精進覺支、捨覺支來邁向解脫的七個相關要素⁹⁸。靈性與佛教大乘菩薩六度般若蜜，可以從生死苦惱，此岸得度到涅槃安樂彼岸的法門，即布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。這六度是包括菩薩所修的一切法門。我們在念佛往生前，靈性能讓我們找到生命意義與超越自我，覺性圓滿，不再害怕死亡的恐懼與無助，以下從彌陀信仰對老人靈性照顧的助力與老人靈性的超越與解脫來探究。

一、彌陀信仰對老人靈性照顧的助力

老人如何面對在老病死的人生盡頭時，能如自己所願往生西方極樂世界？老人的煩惱可能有百百種，老人的心理也是相當矛盾，快樂與煩惱是相互存在的，最難的就是放下自我束縛與執著，如何在黑暗及悲傷與痛苦中，自我內在模糊與衝突，在往昔所造貪瞋癡的陰影下。且能自我反省看到自己的不足與忽視。在神和佛面前，我們顯得那麼渺小與微不足道，佛陀說：「就因為我們一直在自身之

《大正藏》第 01 冊，No.0026，卷 7，《分別聖諦經第十一竟》，頁 0462b12。

⁹⁵ 鄭志明著：《佛教生死學》，台北：文津出版社有限公司，2006 年 12 月，頁 6。

⁹⁶ 洪櫻純撰：〈老人靈性健康之開展與模式探詢〉，博士論文。2009 年 6 月，頁 208。

⁹⁷ 姚秦·鳩摩羅什譯：《大正藏》第 12 冊，No. 0366，卷 1，頁 0347a12。

⁹⁸ 宋·法天譯：《毘婆尸佛經》中說：無復諸煩惱。恒修七覺支，及行八正等，能離五欲過，通。達大智慧，眾所皆知識。《大正藏》第 01 冊，No.0003，卷 2，《毘婆尸佛經卷下》，頁 0158c14。東晉·罽賓三藏瞿曇僧伽提婆譯：《中阿含經》中說：八支聖道者，彼便得安隱，得力得樂，身心不煩熱，終身行梵行。《大正藏》第 01 冊，No. 0026，頁 0565b15。

外尋找完美，才使我們痛苦。」如何調整自己的心情是非常重要的。唯有宗教信仰，讓自己的生命更謙卑更充實，讓我們學習做一個向上仰望，向內省看的思考方式，對生命更加深思熟慮(蔡逸士，2003)。透過宗教信仰可以讓人知道最可貴的地方是覺知與頓悟。隨著靈性的成熟，放下自己的執著與僵化的生活模式，從生活中找到彈性與歡喜，將會帶給自己以柔軟的心，自然表現出自在與慈悲的靈性態度(Kornfield, 1993)⁹⁹。

高齡者從實際學習的過程中，改變自己固有的習性和框架，體會心靈淨化及真正的愉悅，像四季變化與自己、他人、大自然互動。追求更圓滿更成熟的心靈和諧歷程。Sherron 與 Lnmsden(1990)認為老人應有自我超越的態度，就是接受過去，放下過去，太過執著就是煩惱的來源，遇到心靈困擾時，要轉化自己的心念。如 Frankl(1963)從集中營中體悟到，即使受盡屈辱仍會繼續成長，人唯有面對並承擔痛苦，是最大的勇氣，每一個人的存在都能有很大的意義，且能超越其外在命運的能力，都有責任從苦難中找尋自我的生命意義與價值¹⁰⁰。「超越」是全人身心靈健康展現，追求自我挑戰向真善美的生活邁進，宗教信仰及佛教義工服務也是促進自我超越的因素，自利利他的福慧圓滿¹⁰¹。

靈性成長最重要是覺察的能力，靈性扮演統整我們身心靈的核心要素，找到自己知道所在位置、方向、目標及生命意義，清楚的看到、聽到外在的事和自己內在的聲音。整合後之靈性可以從黑暗陰影中，找到光明及真正的我。靈性在生活中成熟時，能與矛盾相處，對內在衝突及模糊之處也能接受放下。我們要尋找的不是完美而是心靈的自由，這種心靈的自由，讓我們免除在悲傷和痛苦中失落，敞開自己心靈得到平靜¹⁰²。

⁹⁹ 洪櫻純撰：〈老人靈性健康之開展與模式探詢〉，博士論文。2009年6月，頁222。

¹⁰⁰ 趙可式、沈錦惠譯：Victor Frankle 原著，《活出意義來：從集中營說到存在主義》，台北：光啟出版社，2004年8月，頁6-9。

¹⁰¹ 同註洪櫻純撰，頁224-231。

¹⁰² 同註洪櫻純撰，頁224-231。

修行想要改變就得和自己習慣生活模式拔河。真正靈性生活需要深度地開放自己，我們的心才是最大的勇氣和力量，如果沒有信心、耐心、恆心也無法考驗自己的散亂心，反觀自我與心內求法。佛教徒每一個人心中都有彌陀，彌陀在我們本性中，可謂「一切唯心造」，雖然我們都有無明習氣，平日能懺心正念行善去惡，如能精進念佛後，不怕死亡的來到，自然得到阿彌陀佛、諸佛菩薩等聖眾來接引往生西方極樂世淨土¹⁰³。《阿彌陀經約論》云：「以一心為宗、以持名為行、以信願為導、以不退為程、以阿耨多羅三藐三菩提為究竟。以一心為宗，唯此一心，諸佛之本原，眾生之慧命，迷之故流浪三涂，悟之故直登彼岸。」¹⁰⁴。以下將以彌陀淨土利益表：《彌陀約論》說明佛國淨土在阿彌陀佛光明徧照下，五濁惡世的眾生沒有老病死之苦，不受輪迴之苦，沒有煩憂苦惱。

◆ 彌陀淨土利益表

往生淨土利益紹升在「明往生利益」，中舉出：無有眾苦、但受諸樂、勝餘佛國，三種功德利益。《彌陀約論》說：彼佛國中「無有眾苦」者，略說有四事：無胎獄苦(託質蓮華)、無老病死衰苦(壽命無量)、無鐵圍障礙苦(十方佛國隨意往來)、不受輪迴苦(無三惡道)。次明「但受諸樂」者，略說有六事：眼根清淨(眾寶光耀)、耳根清淨(法皆宣流)、舌根清淨(飽餐上味)、鼻根清淨(香華匝地)、身根清淨(八水澡身)、意根清淨(常念三寶)。更有五事，「勝餘佛國」：阿彌陀佛常在說法、阿彌陀佛化身無量、阿彌陀佛光明徧照、請上善人俱會一處、十方諸佛同心護念¹⁰⁵。茲將往生利益表如下：

¹⁰³ 心培和尚著：《如何念佛》，台北：香海文化事業有限公司，2009年2月，頁234。

¹⁰⁴ 清·彭際清述：《阿彌陀經約論》，乃將阿彌陀經之宗旨作概要之論述。全文略開四門分別闡釋阿彌陀經：(1)明經中要領：說明阿彌陀經以一心為宗，以持名為行，以信願為導，以不退為程，以阿耨多羅三藐三菩提為究竟。(2)明往生利益：陳述往生彼極樂淨土，無有眾苦，但受諸樂。(3)別申問答：提出四條問答以釋群疑。(4)說偈迴向：以五言偈頌讚歎釋迦牟尼佛及阿彌陀佛，普勸諸佛子勤懇修行，求生淨土。佛光山電子大藏經大辭典，p4651。收於《卍續藏》第22冊，No.0433，頁0910b08。

¹⁰⁵ 清·彭際清述：《阿彌陀經約論》，明往生利益中說：次往生利益今當說。彼佛國中無有眾苦

表一：往生淨土利益¹⁰⁶

利益	往生果報	淨土因緣
無有眾苦	無胎獄苦	託質蓮華故
	無老病死衰苦	壽命無量故
	無鐵圍障礙苦	十方佛國隨意往來故
	不受輪迴苦	無三惡道故
但受諸樂	眼根清淨	眾寶光耀故
	耳根清淨	法皆宣流故
	舌根清淨	飽餐上味故
	鼻根清淨	香華币地故
	身根清淨	八水澡身故
	意根清淨	常念三寶故
勝餘佛國	阿彌陀佛常在說法	
	阿彌陀佛化身無量	
	阿彌陀佛光明徧照	
	請上善人俱會一處	
	十方諸佛同心護念	

上表往生淨土利益表根據經上所述，紹升已將淨土因緣，往生果報，以及所能獲得之功德利益，清楚的說明及用意，將表示阿彌陀佛極樂國土的殊勝莊嚴之外，更重要的是幫助眾生，生起念佛往生信願行之要素，執持名號，以念到一心

者。略說有四事。一無胎獄苦。託質蓮華故。一無老病死衰苦。壽命無量故。一無鐵圍障礙苦。十方佛國隨意往來故。一不受輪迴苦。無三惡道故。次明但受諸樂者。略說有六事。一眼根清淨。眾寶光耀故。一耳根清淨。法皆宣流故。一舌根清淨。飽餐上味故。一鼻根清淨。香華币地故。一身根清淨。八水澡身故。一意根清淨。常念三寶故。生彼國者。更有五事。勝餘佛國。一阿彌陀佛常在說法故。一阿彌陀佛化身無量故。一阿彌陀佛光明徧照故。一諸上善人俱會一處故。一十方諸佛同心護念故。如是之法。得聞為難。聞而信者。難中之難。以五濁惡世中。但有眾苦。無一可樂故。又生值末法。不見諸佛。不聞說法故。遇斯經者。生珍重心。生難遭想。如說修行。一生取辦。斯為不負我佛說經之心。及十方諸佛護念之指。乃千生萬劫轉凡成聖一大機緣也。可不勉哉。《卍新續藏》第 22 冊，No.0433，《阿彌陀經約論》，頁 0911a20。

¹⁰⁶ 謝成豪：〈彭紹升《阿彌陀經約論》釋義〉，《宗教哲學季刊》，第 50 期，2012 年 6 月，頁 127-142。

不亂，作為成佛最後的歸依¹⁰⁷。才能與佛願相通，往生後即到達彼岸，勤行聖道。

二、彌陀信仰對老人靈性的超越與解脫

淨土的信仰，在佛法中，為一極重要的法門。佛教的淨土與念佛，一般人聽說淨土，就想到西方的極樂淨土，阿彌陀佛，念佛往生。中國佛教承西域傳來也是重要的發展。稱念佛名外，首重彌陀淨土，持名念佛。淨土為大小乘人所共仰共趨的理想界，如天台、賢首、唯識、三論以及禪宗，都可以修淨土行，弘揚淨土。淨土的意義，土，梵語 *Kṣetra*，或略譯為剎。剎土，及世界或地。淨土，即清淨的地方。淨，是無染污、無垢穢的。佛法說淨，是對治雜染的，如無垢、無漏、空。為沒有煩惱而有智慧；沒有瞋恚而有慈悲；沒有雜染，沒有染污是一塵不染的無染污，即應有清淨功德。所以淨的內容，是含有積極性的。即是清淨功德莊嚴的¹⁰⁸。極樂淨土與靈性的最高層次，能頓悟突破得到解脫相同，且能超越自我達到人格的統整。

邱淑芬(2002)則認為靈性是每個人與生俱來、是個體存在的一部分，對高層次事物、更崇高力量的覺知，是與自己、他人及全人類與所有受造物者，相連結的感覺，是對生命意義更深刻的認識與覺察。靈性常常存在於信仰之中，有時用一種內心的呼喚，促使我們往內探索心中的疑惑，也接引我們往上提升，尋求真善美的境界。靈性包含有形和無形，有形的靈性如同營造一個充滿靈性的愉悅環境。無形的靈性則包含愛、信念、生命的喜悅、與造物主同在的感覺¹⁰⁹。如能虔誠信奉佛陀發菩提心，諸佛菩薩定會護佑我們，讓內在的靈性照顧提升。

¹⁰⁷ 同註謝成豪，頁 127-142。

¹⁰⁸ 印順法師：《淨土與禪》，新竹：正聞出版社，1998年1月，頁1-2。

¹⁰⁹ 莊大輝撰：〈社區志工參與服務靈性學習經驗之研究〉，博士論文。2009年6月，頁20-21。

星雲大師：「你可以不信佛菩薩，但不可不信因果。」阿彌陀佛是真理，因為他無量壽—超越時間；無量光—超越空間。空是無限、無量、無邊，有什麼比虛空更大？「若人欲識佛境界，當淨其意如虛空。」以佛心看待一切，世間萬象皆美，現前即成淨土。我們稱釋迦摩尼佛，可以說不離阿彌陀佛，我們稱念阿彌陀佛，因為佛佛道同，亦如念十方諸佛。則念佛假以時日，便可達到「念而無念，無念而念」的無我心境¹¹⁰。知道如何念佛，自我覺知覺察，這樣修行才是正確的方法。

Maslow 指出靈性(超越)的層次屬於基本人性，它是真我、自我認同、內在核心及圓滿人生的一部分。杜明勳(2003)認為靈性是生命價值內省的功夫，但並非每一個人都可以達成，因為許多人在遭遇生病或挫折後，即使經過旁人的指點暗示，仍未學習到生命的教訓及把握一切人、事、物¹¹¹。但經過宗教的信仰，的確有很多眾生知道如何掌握生命的最後期限，達到自己與自然環境融洽平衡，人我關係和諧的最終目標。除了宗教信仰之外還能深入佛法與經藏，自然智慧如海。

通常在法會時我們會參加打佛七，就是為了淨化身心，解脫生死！凡夫之所以生死輪迴，受苦無量，即因為執著有我及外在一起。因此，打佛七就在調伏我們第七末那識，對治我癡、我見、我慢、我愛等煩惱的執著。我們可以從日常生活中，食、衣、住、行人我關係相處上，來察覺我們的心是否；會因不順心而容易起瞋心，遇到順心的事而起貪心¹¹²。如何開啟智慧，廣修六度般若蜜，讓我們能淨化及消除業障，將念佛的慈悲運用在自利利人上，逐漸展現生命的佳境與佛果。

如果將念佛真理譬喻作一道門，佛念的越虔誠，宿世業障就越容易消除，故

¹¹⁰ 同註心培和尚著，頁 234。

¹¹¹ 同註莊大輝撰，頁 22。

¹¹² 同註心培和尚著，頁 262。

言「罪滅河沙」。只要體證「緣起無我」之真義，即可以打開真理之門，而契入真理無我之境。念佛的依靠可以去除妄念、妄想，不執著。以無我的念頭，發菩提心行大慈大悲，與佛心相應，而實證無我的自在，才有助於菩提道果。念佛偈頌：念佛悟道要用心，心繫彌陀息妄心。修定修慧平等心，成就佛道菩提心。人身難得不容易，大家珍惜好光陰。西方彌陀有誠意，歡迎念佛極樂去¹¹³。當念佛達到打開真理之門，靈性的覺知與內省功夫也開啟了。

綜合以上所述，本章主要是整合彌陀信仰與老人及靈性照顧的相關探討。佛陀偈云：即使我們活上一百歲，也躲避不掉衰老及老化的現象，衰老讓我們失去一切尊嚴及身體內在外在損壞，對誰都不留情面。只有把握當下追尋更有意義的人事物。我們需修得清淨法，其心才能歡喜，當我們的心歡喜，身體上每一個細胞神經都會愉悅快樂。老人是集智慧經驗於一生，當面對人生的最後階段時。因為我們的身體壽命是有限量，都是無常生滅，但世間的萬物萬事都要經過生、住、異、滅，成、住、壞、空，沒有永恆不變的。

在靈性定義裡，學者 Sherron 與 Lnmsden(1990) 提出：認為老人應有自我超越的態度，就是接受過去，放下過去，太過執著就是煩惱的來源，遇到心靈困擾時，要轉化自己的心念。高深的頓悟突破，達到人格的統整，天人合一的境界。天人合一須將身、心、靈融入天地萬物，當覺悟人生的悲、歡、離、合、生、老、病、死時，需要活得自在，獲得生死的大解脫。為靈性的覺性圓滿，才能肯定自我的生命意義與價值。

而念佛往生與修行淨業，在娑婆世界，云云眾生如能做到十善念、六度般羅蜜、四攝法、三法界。能將佛法、彌陀信仰、持名念佛、發菩提心，才能領悟靈

¹¹³ 同註心培和尚著，頁 97。

性最高層次。只有在佛法及彌陀信仰，與持名念佛中，找到真正的人生方向，思考我們從何處來，將要去何處，如能與諸上善人俱會一處，能不退轉於阿耨多羅三藐三菩提，欲生極樂，修六度萬行，多善根、多福德、眾善奉行，得生彼國，才能成功老化，活在當下，淨土就在我們心中。

以下將從持名念佛對老人靈性照顧之模式建構，以及模式建構的理論背景，模式的釋義及如何應用與實踐呢？又如何從修行淨業，及如何學習菩薩六度般若蜜，乃至往生西方極樂淨土來分別闡述之。



第三章 持名念佛對老人靈性照顧之模式建構

承以上探討彌陀信仰對老人靈性照顧的相關探討。第三章將探討持名念佛對老人靈性照顧之模式建構，以及模式建構的理論背景，模式的釋義及如何應用與實踐呢？又如何從淨土法門、彌陀信仰修行淨業、三福業，身口意、四無量心來修行，及如何學習菩薩六度般若蜜，乃至往生西方極樂淨土來分別闡述之。

第一節 模式建構的理論背景

本文將探討模式建構的理論背景。以下說明模式縱軸的架構：關於淨土法門中以念佛為最主要的修持法，念佛不僅是持執名號，而且最重要的是與佛心相應與佛土相應，淨土行人要成就的就是與阿彌陀佛相應、即心是彌陀、是心作彌陀；而心淨則國土淨，精進發願修持，使十方世界成為極樂國土，更進而往生極樂世界，一心念佛後更可以斷除煩惱、覺悟、超越自我，增進靈性成長及靈性的照顧。

《阿彌陀經》是淨土法門的重要經典，修持《阿彌陀經》後，必同如經中所講的：「若有善男子、善女人，聞是經受持者，及聞諸佛名者，是諸善男子、善女人皆為一切諸佛其所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。」¹¹⁴。漸漸能得到諸佛之保護，自然而然能上升無上正等正覺之大智慧。

自古以來祖師大德注解《阿彌陀經》，公認最好者、最受重視者，為蓮池大師《彌陀疏鈔》和蕩益大師《彌陀要解》，其中以蕩益《彌陀要解》，最受清末

¹¹⁴ 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》，《大正藏》第12冊，卷1，頁0346b28。

印光大師的推崇。彭紹生¹¹⁵在〈阿彌陀經約論敘〉中認為蓮池、蕩益兩家「一詳一要，莫得而軒輊」，由《阿彌陀經》解釋，改採「約論」¹¹⁶(簡約論述)的方式進行，稍略分為：一、明經中要領，二、明往生利益，三、別申問答，四、說偈回向。根據彭紹生在「明經中要領」中，所分之「以一心為宗」、「以持名為行」、「以信願為導」、「以不退為程」、「以阿耨多羅三藐三菩提為究竟」五門，運用《疏鈔》、《要解》相關義理的說明來闡釋《阿彌陀經》。

一、以一心為宗

大乘淨土思想的教義，重視「一心念佛」，即念佛之心不二。《阿彌陀經》也提到念佛要能「一心不亂」，臨命終時，即得往生西方極樂世界。何謂「一心」？如《華嚴經》：「三界虛妄，但是一心作」¹¹⁷。不妄念的禪定為同義，守護六根，心不散亂不動搖。這種精神，亦可透過稱念阿彌陀佛的名號而達到此境界¹¹⁸。如《阿彌陀經約論》云：

是經以一心為宗。以持名為行。以信願為導。以不退為程。以阿耨多羅三藐三菩提為究竟。云何以「一心為宗」？唯此一心，諸佛之本原，眾生之慧命，迷之故流浪三涂，悟之故直登彼岸，然迷悟雖殊，而本來不動，但離前塵虛妄相想，光明洞然，徧周沙界，盡未來際無有閒歇。故號之曰：「無量光」，亦號之曰：「無量壽」¹¹⁹。

¹¹⁵ 清代乾隆年間，佛教淨土宗的居士代表者—彭紹升(1740-1796)，字允初，號尺木，又號一行道人、二林居士，江蘇長州縣人(今江蘇省蘇州市)。

¹¹⁶ 清·彭際清述：《阿彌陀經約論》，乃將阿彌陀經之宗旨作概要之論述。全文略開四門分別闡釋阿彌陀經：(1)明經中要領：說明阿彌陀經以一心為宗，以持名為行，以信願為導，以不退為程，以阿耨多羅三藐三菩提為究竟。(2)明往生利益：陳述往生彼極樂淨土，無有眾苦，但受諸樂。(3)別申問答：提出四條問答以釋群疑。(4)說偈迴向：以五言偈頌讚歎釋迦牟尼佛及阿彌陀佛，普勸諸佛子勤懇修行，求生淨土。佛光山電子大藏經大辭典，p4651。收於《正續藏》第22冊，No.0433，頁0910b08。

¹¹⁷ 唐·澄觀述：《大方廣佛華嚴經隨疏演義鈔》中說：大乘經中說三界唯心唯是心者，但有內心，無色香味等外諸境界。此云何知，如十地經說三界虛妄但是一心作。《大正藏》第36冊，No.1736，卷65，頁0525a20。

¹¹⁸ 謝成豪：彭紹升《阿彌陀經約論》釋義，宗教哲學季刊，第50期，2009年12月，頁127-142。

¹¹⁹ 清·彭際清述：《阿彌陀經約論》，《正續藏》第22冊，卷1，No.0433，頁910b08。

又在紹升所解的「一心」，「諸佛之本原，眾生之慧命」，即蓮池大師《疏鈔》所謂「靈明洞澈，湛然常恆，非濁非清，無背無向，大哉真體，不可得而思議者，其唯自性歟！」¹²⁰。蓮池疏曰：「真體者，一切萬法皆吾心體。所明不可思議者，惟此心耳。自性，佛性、本覺、本心。綜合言之，當人靈知靈覺本具之一心。」¹²¹。然而此一心，「光明洞然，徧周沙界，盡未來際無有閒歇」，故號為無量光、無量壽¹²²。當我們專心且一心念佛時，經云：虛空無盡，世界無量。會感受到佛光普照於三千界，一直持續著，心與阿彌陀佛的願相應。

《阿彌陀經約論》又說：

是知無量光壽，不離眾生一切時中，擬議不到處，摸索不著處，特患諸人當面錯過耳。我釋迦尊，慈悲方便，指西方極樂，普勸往生，開闡念佛法門，而以「一心不亂」為的，所謂「制心一處，無事不辦」，念極情空，本光自發¹²³。

又如蕩益大師《阿彌陀佛要解》說：

原夫諸佛憫念群迷，隨機施化，雖歸元無二，而方便多門。然於一切方便之中，求其至直捷，至圓頓者，則莫若念佛求生淨土¹²⁴。這是說明淨土念佛的重要。釋迦佛陀當初憫念眾生，而隨機所施的教化，總是「歸元無二，在方

¹²⁰ 明·株宏述釋：株宏雲棲、古德演義：《阿彌陀經疏鈔演義》，《卍新續藏》第22冊，卷1，No.0424，《阿彌陀經疏鈔》，頁0604a12。

¹²¹ 明·株宏述釋：《雲棲、古德演義》，體者。盡萬法不出一心之體。體該相用。總而名之曰真體也。不可思議者。蓋有多名。亦名本心。亦名本覺。亦名真知。亦名真識。亦名真如。種種無盡。統而言之。即當人靈知靈覺本具之一心也。今明不可思議者。惟此心耳。《卍新續藏》第22冊，卷1，No.0424，《阿彌陀經疏鈔》，頁0604a14。

¹²² 謝成豪：〈彭紹升《阿彌陀經約論》釋義〉，宗教哲學季刊，第50期，2009年12月，頁127-142。

¹²³ 清·彭際清述：《阿彌陀經約論》，《卍新續藏》第22冊，卷1，No.0433，頁910b08。

¹²⁴ 唐·鳩摩羅什譯：明·釋蕩益解：《阿彌陀經要解》卷1《卍新續藏》第61冊，No.1164，《淨土十要》，頁0644a19。

便多門」，然而在諸多方便法門中，求其「直至捷(即心是佛)，至圓頓(即佛是心)」者，不如「念佛求生淨土」了。蓮池疏曰：「一心不亂，言執持之極也，是為一經要旨。」¹²⁵。與紹升所言以「一心不亂」相同。如《遺教經》言：「心者制之一處，無事不辦，今制心佛號，而至一心，何可思議。」¹²⁶。因此，如能「一門深入」，無不成功者；「念極情空，本光自發」，指出「一心不亂」之效用也¹²⁷。能清淨在耳念口聽心觀，專心在阿彌陀佛的心念上，斷除五蓋：貪瞋、掉舉、昏眠、疑、妄念煩惱，緊緊在心念佛，則可一心不亂，不亂於一心。

二、以持名為行

中國淨土宗的奠基人為唐代善導大師。善導大師提倡念佛法門必須依據「口稱念佛」，以阿彌陀佛為報身，以極樂淨土為報土，從而成就凡夫身往生淨土為本旨。念佛往生並非由稱名的數量來判定，而是依信心來決定¹²⁸。如《彌陀約論》說：

云何以持名為行。觀經云。稱佛名故。念念中除八十億劫生死之罪。以名召德。法報化三。攝無不盡。故文殊般若經。專以持名為一行三昧。但此眾生無始情塵。如油入麪。若非發勇猛心。起精進行。怠玩因循。安能得入。所以剋期取效。自一日以至七日。必至于一心而後已。得此一心。佛不異心。心不異佛。坐臥經行。了無餘念。隨其心淨。則佛土淨。轉娑婆。成極樂。只在當人。非為分外¹²⁹。

又如蕩益大師說：「於一切念佛法門中，求其至簡易至穩當者，則莫如信願

¹²⁵ 明·雲棲株宏述：《阿彌陀經疏鈔》，《卍新續藏》第22冊，卷3，No. 0424，阿彌陀經疏鈔，頁0661b07。

¹²⁶ 明·雲棲株宏述：《佛說阿彌陀經疏鈔》如《遺教經》言。心者制之一處，無事不辦，今制心佛號，而至一心，何可思議。《卍新續藏》第22冊，卷3，頁0660b15。

¹²⁷ 謝成豪：〈彭紹升《阿彌陀經約論》釋義〉，宗教哲學季刊，第50期，2009年12月，頁127-142。

¹²⁸ 鎌田茂雄著、關世謙譯：《中國佛學史》，台北市：新文豐出版公司，1998年9月，頁210。

¹²⁹ 清·彭際清述：《阿彌陀經約論》，《卍新續藏》第22冊，No.0433，頁0910b08。

專持名號。」¹³⁰。念佛法門，可以分為四種：一、實相念佛；二、觀想念佛；三、觀像念佛；四、持名念佛。而《阿彌陀經》即是釋迦佛陀，教人「專持名號」，於四種念佛法中門中，最為簡易、最為穩當了。如何持名念佛？蓮池疏曰：「故知至心念阿彌陀佛一聲，滅八十億劫生死重罪。」¹³¹。《文殊般若經》云：「佛告文殊，欲人一行三昧者，應處空閒，捨諸亂意，不取相貌，繫心一佛，專稱名字。念一佛功德，與念無量佛功德無二」¹³²。」所以，蓮池鈔曰：「《觀經》云：心想佛時，是心作佛，是心是佛」。今謂此經：「一心持名，繇此一心，終當作佛，從因至果，名之曰作，即此一心，全體是佛，非因非果，名之曰是」¹³³。」念佛要專心一致、持之以恆、心無旁騖、不間斷才有可能進入一心不亂的境界，才能實現自覺覺他的本願。

三、以信願為導

蓮池大師根據子元與普度等人的說法，確認淨土法門的行者，必須具備「信、願、行」三個條件。一、信者：深信生佛不二，眾生念佛，必定能夠往生，也當究竟成佛。釋迦佛陀於《阿彌陀經》說：「汝等皆當信受我語，即諸佛所說」¹³⁴。」二、願者：《阿彌陀經》有說：「應當發願，生彼國土」¹³⁵。」三、行者：常行精

¹³⁰ 唐·鳩摩羅什譯：明·釋蕩益解：《阿彌陀經要解》中說：雖歸元無二而方便多門。然於一切方便中求其至直捷至圓頓者。莫若念佛求生淨土。又於一切念佛法門中求其至簡易至穩當者。莫若信願專持名號。《卍新續藏》第 61 冊，No.1164，《淨土十要》，頁 0644a19。

¹³¹ 清·虞執西·嚴培西同錄：雲棲淨土彙語中說：不必憂罪業深，不必疑根性鈍，經云：至心念阿彌陀佛一聲，滅八十億劫生死重罪，何疑乎業深，又古聖云惟有徑路修行，但念阿彌陀佛，何憂乎根鈍，見方友，即以此告之。《卍新續藏》第 62 冊，No.1170，頁 0006c18。

¹³² 梁·曼陀羅仙譯：《摩訶般若波羅蜜經》中說：善男子、善女人，欲入一行三昧，應處空閒，捨諸亂意，不取相貌，繫心一佛，專稱名字。隨佛方所，端身正向，能於一佛念念相續，即是念中，能見過去、未來、現在諸佛。何以故？念一佛功德無量無邊，亦與無量諸佛功德無二，不思議佛法等無分別，皆乘一如，成最正覺，悉具無量功德、無量辯才。如是入一行三昧者，盡知恒沙諸佛、法界，無差別相。《大正藏》第 8 冊，卷下，No. 0232，文殊師利所說：《摩訶般若波羅蜜經》，頁 0731a26。

¹³³ 明·雲棲株宏述：《佛說阿彌陀經疏鈔》中說：《觀經》云：心想佛時。是心作佛。是心是佛。今謂此經一心持名。繇此一心。終當作佛。從因至果。名之曰作。即此一心。全體是佛。非因非果。名之曰是。《卍新續藏》第 22 冊，卷 3，No.0424，頁 0662c16。

¹³⁴ 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》中說：舍利弗！眾生聞者，應當發願，願生彼國。所以者何？得與如是諸上善人俱會一處。《大正藏》第 12 冊，頁 0347b04。

¹³⁵ 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》中說：舍利弗！眾生聞者，應當發願，願生彼國。所以者何？得與如是諸上善人俱會一處。《大正藏》第 12 冊，頁 0347b04。

進，念念相續，勿使間斷如《阿彌陀經》所說：「執持名號，一心不亂¹³⁶。」這就是「以持名為行」。經云：信為道元功德母，必須具備信心，才能深入佛法。關於信、願，如紹升在《彌陀約論》說：

云何以信願為導。經云。汝等皆當信受我語。及諸佛所說。信者。信有三世。信有西方淨土。信一念念佛。決定見佛。由見佛故。決定成佛。是謂依他起信。依他起信者。其力淺。信三世不離自心。自心具足西方淨土。信一念念佛。是念即佛。念念念佛。無念不佛。乃至離即離非。頓見真如寂滅場地。是名正信。亦名淨信。亦名具足信¹³⁷。

蕩益大師《要解》中言「信」有六種，隨順諸佛真實教誨分別是「信自、信他、信因、信果、信事、信理」。而蕩益大師說：「信他者，信釋迦如來決無誑語，彌陀世尊決無虛願，六方諸佛廣長舌決無二言，隨順諸佛真實教誨，決志求生，更無疑惑。」¹³⁸。即信佛說「有西方淨土」，相信「一念念佛，決定見佛」，故當深信，受諸佛真實教誨。

又如《彌陀約論》說：

經云。眾生聞者。應當發願。願生彼國。願者。願我離苦得樂。願我舍穢得淨。此是聲聞緣覺之因。其願狹。唯發無上菩提之心。欲普令一切眾生離苦得樂。欲普令一切眾生舍穢取淨。是故雖生淨土。而不舍娑婆。雖處娑婆。而願與眾生同生極樂。是名正願。亦名宏願。亦名無上願

¹³⁶ 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》中說：舍利弗！眾生聞者，應當發願，願生彼國。所以者何？得與如是諸上善人俱會一處。《大正藏》第 12 冊，頁 0347b04。

¹³⁷ 清·彭際清述：《阿彌陀經約論》，《卍新續藏》第 22 冊，No.0433，頁 0910b08。

唐·鳩摩羅什譯：明·釋蕩益解：《阿彌陀經要解》中說：信他者。信釋迦如來決無誑語。彌陀世尊決無虛願。六方諸佛廣長舌決無二言。隨順諸佛真實教誨。決志求生。更無疑惑。是名信他。信因者。深信散亂稱名猶為成佛種子。況一心不亂安得不生淨土。《卍新續藏》第 61 冊，卷 1，《淨土十要》，No.1164，頁 0644c15。

¹³⁸ 唐·鳩摩羅什譯：明·釋蕩益解：《阿彌陀經要解》中說：信他者。信釋迦如來決無誑語。彌陀世尊決無虛願。六方諸佛廣長舌決無二言。隨順諸佛真實教誨。決志求生。更無疑惑。是名信他。信因者。深信散亂稱名猶為成佛種子。況一心不亂安得不生淨土。《卍新續藏》第 61 冊，卷 1，《淨土十要》，No.1164，頁 0644c15。

。具如是信。如是願者。斯能一門深入妙莊嚴路¹³⁹。

在蕩益大師《要解》強調「願」有兩種：一者「厭離娑婆」、二者「欣求極樂」。紹升所說的「願我離苦得樂，願我舍穢得淨」即是「厭離娑婆」之願也；而「願與眾生同生極樂」可謂「欣求極樂」之廣大願心也¹⁴⁰。眾生應發願對娑婆世界毫無貪戀，願意出離，一心嚮往只有極樂世界，所以說金剛非堅，願力為堅，信願才是堅固。蕩益大師言：

信願持名一經要旨。信願為慧行。持名為行行。得生與否全由信願之有無。品位高下全由持名之深淺。故慧行為前導。行行為正修。如目足並運也¹⁴¹。

由以上紹升所言：「以持名為行，以信願為導」即出自於蕩益的「信願為前導，持名為正修」信願如目，稱名如足，有目有足，即是如實修行，自然可以到達彼岸了¹⁴²。

四、以不退為程

不退梵語曰阿毘跋致 Avinivartaniya，又 Avaivartika，譯曰不退。功德善根，愈增進而無退失退轉也。如不退之土、不退之位等；又不退轉，言勤行修習也。如不退之念佛，不退之勤行等¹⁴³。在淨土門中，有四種不退，分別指位不退(修得之位次不退失) 永不退墮人間。行不退(所修之行法不退失) 不退墮同居。念不退

¹³⁹ 清·彭際清述：《阿彌陀經約論》，《卍新續藏》第22冊，No.0433，頁0910b08。

¹⁴⁰ 謝成豪：〈彭紹升《阿彌陀經約論》釋義〉，宗教哲學季刊，第50期，2009年12月，頁127-142。

¹⁴¹ 唐·鳩摩羅什譯：明·釋蕩益解：《阿彌陀經要解》中說：願持名一經要旨，信願為慧行，持名為行行。得生與否全由信願之有無，品位高下全由持名之深淺，故慧行為前導，行行為正修，如目足並運也，初文為二，初依報妙，二正報妙，初又二，初徵釋，二廣釋，初又二，初徵，二釋，今初，《卍新續藏》第61冊，卷1，《淨土十要》，頁0648a18。

¹⁴² 同註謝成豪，頁127-142。

¹⁴³ 丁福保：《佛學辭典》。

(正念不退轉) 破無明，顯法身，心心流入薩婆若海。處不退(生西方淨土者，不更退墮穢土)，又於「處不退」中，能立五種不退，(一)大悲攝持不退，(二)佛光照觸不退，(三)常聞法音不退，(四)善友同居不退，(五)壽命無量不退¹⁴⁴。以上所述之「不退」是以持名念佛、信願往生為因，才有往生淨土、究極不退為果，不退菩提心，證位不退，即可圓證三不退¹⁴⁵。然而，念佛人往生以不退為程為目標。如彭紹升《彌陀約論》說：

云何以不退為程。經云：眾生者，皆是阿鞞跋致，阿鞞跋致，此云不退，此土修行，多諸障難。菩薩聲聞，尚昧宿因，忘失本願，何況凡夫種少善根，報盡還墮，不依佛力，勝果難圓。大智度論云：菩薩作是念，我未得佛眼，如盲無異，若不為佛所導引，則無所趣，錯入餘道，設聞佛法，異處行者，未知教化時節，行法多少。菩薩見佛，或眼見，心清淨，若聞所說，心則樂法，得大智慧。隨法修行而得解脫，如是等值佛無量利益，豈不一心求欲見佛。又云：菩薩不貴轉輪聖王人天福樂，但念諸佛，常善修念佛三昧。故所生常值諸佛，是知諸發心人，欲決定成佛，須常不離佛，欲不離佛，莫先念佛。觀經云：無量壽佛，有八萬四千相，一一相有八萬四千好，一一好有八萬四千光明，一一光明，徧照十方世界念佛眾生。攝取不舍，是知佛光如鏡，眾生如影，對鏡之身，影無不現，故經云：是諸人等皆得不退轉于阿耨多羅三藐三菩提，以大光明中，決無退緣故¹⁴⁶。

以上所述，往生彌陀淨土，皆能達致不退的究極之地，蓮池鈔曰：「阿鞞跋

¹⁴⁴ 《佛學大辭典》五種不退。就淨土門所立四不退中第四之處不退，而立五種之不退：一、大悲攝持不退，眾生生淨土者，阿彌陀佛以大悲願力攝持之，故一生之後，不轉退菩提心也。二、佛光照觸不退，生淨土者，常照觸佛光，故一生之後，不轉退菩提心也。三、常聞法音不退，生淨土者，常聞水鳥樹林之說法音，故一生之後，不退失菩提也。四、善友同居不退，生淨土者，與彼國諸菩薩為勝友，故內無煩惱惑業之累，外無邪魔惡緣之境，一生之後，不退失菩提也。五、壽命無量不退，生淨土者，壽命無量，故一生之後，不退失菩提也。見淨土十疑論。<https://zh.wikisource.org/zh-hant/>上網日期 107/7/15。

¹⁴⁵ 同註謝成豪，頁 127-142。

¹⁴⁶ 清·彭際清述：《阿彌陀經約論》，《已新續藏》第 22 冊，No.0433，頁 0910b08。

致，云不退者，正言於無上菩提不退轉耳。」¹⁴⁷。蕩益大師言：「阿鞞跋致，此云不退，而有三義：一、位不退，證入聖流，不墮凡地故；二、行不退，恒欲度生、不墮二乘地故；三、念不退，心心流入薩婆若故。」¹⁴⁸。阿鞞跋致，華言不退，不退有三：位不退、行不退、念不退，則可念念流入一切智慧海。

五、以阿耨多羅三藐三菩提為究竟

阿耨多羅三藐三菩提，梵語 Anuttara-samyak-sambodhi，的音譯。漢譯為「無上正等正覺」，這是佛覺悟的智慧，是無以上之的，真正的平等圓滿的智慧。此種覺悟是佛的境地，其優越語真確，並世無匹。這種覺悟是不受時空限制的超越的覺悟，是語言所不能表達的，非世間諸法所能比擬的，故名無上正等覺¹⁴⁹。

《阿彌陀經》云：「若有善男子、善女人聞是經受持者，及聞諸佛名者，是諸善男子、善女人皆為一切諸佛之所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提……若有人已發願、今發願、當發願，欲生阿彌陀佛國者，是諸人等，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提」¹⁵⁰。這些善男子、善女人已經發願、現在發願、將來發願，都能得到一切佛的護念，獲得永不退轉的無上正等正覺，往生不退究竟成佛了，因此，紹升說「以阿耨多羅三藐三菩提為究竟」。

又如《彌陀約論》說：

云何以阿耨多羅三藐三菩提為究竟。阿耨多羅三藐三菩提。此云無上

¹⁴⁷ 明·雲棲株宏述：《佛說阿彌陀經疏鈔》中說：阿鞞跋致，云不退者，正言於無上菩提不退轉耳。然前云。生彼國者。皆得不退。此言聞經聞佛。皆得不退。則不待往生彼國。而未生以前。即已成就菩提善根。不可破壞。《卍新續藏》第 22 冊，卷 4，No.0424，頁 0677b03。

¹⁴⁸ 明·蕩益智旭解：《阿彌陀經要解》，《大正藏》第 37 冊，No.1762，頁 0370c05。

¹⁴⁹ 《佛教思想大辭典》，頁 299b。

¹⁵⁰ 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》中說：「舍利弗！於汝意云何？何故名為『一切諸佛所護念經』？舍利弗！若有善男子、善女人，聞是經受持者，及聞諸佛名者；是諸善男子、善女人，皆為一切諸佛共所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。是故舍利弗！汝等皆當信受我語及諸佛所說。《大正藏》第 12 冊，卷 1，No.0366，頁 0348a07。

正等正覺。一切聲聞緣覺。自謂已證涅槃。終不希求佛果。故華嚴會上。無量法音。無邊佛事。不聞不見。以不發菩提心故。亦不令他住菩提心故。佛說法四十九年。多方淘汰。至法華會上。方傾盡本懷。開權顯實。諸大弟子悉蒙授記。祇為此一乘法門。難言難解故。而善財童子已發大心。徧參知識。其卒也普賢以十大願王。導歸極樂。為欲圓滿普賢行願故。究竟成佛故。今以念佛因緣。發心見佛。以見佛故。決定成佛。視諸聲聞緣覺滯迹化城者。日劫相倍。不足云喻。是知此經亦頓亦圓。直與華嚴法華互相顯發。只為究竟了無差別故。明乎究竟之指。方名受持是經。方名信受諸佛所說。方名供養十方如來。成就慧身。不由他悟。本自非動。何退之有¹⁵¹？

因此，《阿彌陀經》是成佛、念佛成佛之經，圓頓不二，且與《華嚴》、《法華》互相顯發，「只為究竟了無差別」。若能「明乎究竟之指」，即成佛之旨，「方名受持之經，方名信受諸佛所說，方名供養十方如來」、「成就慧身，不由他悟」這就說明《阿彌陀經》為究竟成佛之經也¹⁵²。即一切圓滿無缺，以圓滿具足之心，可達悟界，即可頓速成佛。佛陀所覺悟之智慧；含有平等、圓滿之意。以其所悟之道為至高，菩薩發阿耨多羅三藐三菩提心，則為「無上正真道意」。

由以上得知，《阿彌陀經》是佛陀無問自說的經典，是佛陀希望提供明確、平易、而殊勝的淨土法門，給娑婆世界的眾生，能離苦得樂，了脫生死大事。一切佛的功德莫不究竟，圓滿、無有限量，而阿彌陀佛却以無量得名。以德立名，著重在大乘佛法的「一即一切，一切即一」的圓滿果德。以下從念佛及念心之相關性來探討。

¹⁵¹ 清·彭際清述：《阿彌陀經約論》，《卍新續藏》第22冊，No.0433，頁0910b08。

¹⁵² 謝成豪：〈彭紹升《阿彌陀經約論》釋義〉，宗教哲學季刊，第50期，2009年12月，頁127-142。

在一切世界裡，沒有一樣不是心及法所造出來的，心與佛及眾生是沒有差別的。對禪宗則見於《六祖大師法寶壇經》云：「凡愚不了自性，不識身中淨土」¹⁵³。凡夫俗子先自淨其心，隨遇而安，開悟的人無論在何處都是一樣的，在什麼地方也沒有分別、不受影響，自然能提升自我靈性照顧及內在的超越。所以佛常說隨所住處恆安樂，無所求而淨其心。眾生心念想佛時，此心就是佛的三十二種殊勝容貌和八十種微妙形相，諸佛的正等正覺都是從心想而生。如《觀無量壽經》云：

佛告阿難及韋提希，見此事已，次當想佛，所以者何？諸佛如來是法界身，遍入一切眾生心想中，是故汝等心想佛時，是心即是三十二相八十隨形好，是心作佛是心是佛。諸佛正遍知海從心想生，是故應當一心繫念諦觀彼佛多陀伽度阿羅訶三藐三佛陀¹⁵⁴。

唯心淨土所著重心的思想有何意義與淨土念佛有何不同？如何能與佛相應？自性彌陀、唯心淨土之觀念之語，古今傳釋之有多。自性彌陀、唯心淨土之源流及其主張，有不同之說法。出於《維摩詰經》云：

菩薩欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，則佛土淨¹⁵⁵。

又如《大方廣佛華嚴經》云：

心如工畫師，畫種種五陰，一切世界中，無法而不造。如心佛亦爾，

如佛眾生然，心佛及眾生，是三無差別。諸佛悉了知，一切從心轉¹⁵⁶。

¹⁵³ 元·宗寶編：《六祖大師法寶壇經》中說：念佛求生西方。西方人造罪，念佛求生何國？凡愚不了自性，不識身中淨土，願東願西。悟人在處一般，所以佛言：『隨所住處恆安樂。』《大正藏》第 48 冊，頁 0352a15。

¹⁵⁴ 宋·疆良耶舍譯：《觀無量壽經》，《大正藏》第 12 冊，頁 0343a18。

¹⁵⁵ 姚秦·鳩摩羅什譯：《維摩詰》說：「如是，寶積！菩薩隨其直心，則能發行；隨其發行，則得深心；隨其深心，則意調伏；隨意調伏，則如說行；隨如說行，則能迴向；隨其迴向，則有方便；隨其方便，則成就眾生；隨成就眾生，則佛土淨；隨佛土淨，則說法淨；隨說法淨，則智慧淨；隨智慧淨，則其心淨；隨其心淨，則一切功德淨。是故寶積！若菩薩欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，則佛土淨。」，《大正藏》第 14 冊，第 1 卷，頁 0538b26。

觀想佛時的眾生心，就變成佛的心。心淨即佛土淨、心穢即娑婆、即生死苦海。凡夫由煩惱所產生之過失、苦果，使人在迷妄的世界中流轉不停。自性彌陀、唯心淨土，主張一切皆心所造，萬法不離於心，離心之外，無有一土可存，彌陀則在心之中，主張理事圓融，有理有事¹⁵⁷。

如《景德傳燈錄》載，一日有僧人問大珠慧海禪師，願生淨土未審實有淨土否？師答：

經云：「欲得淨土當淨其心，隨其心境即佛土淨。」若心清淨，所在之處皆為淨土。譬如生國王家，決定紹王業，發心向佛道，是生淨佛國。其心若不淨，在所生處皆是穢土，淨穢在心，不在國土¹⁵⁸。

又如《樂幫遺稿》中云：

世有專於參禪者云。唯心淨土豈復更有淨土。自性彌陀不必更見彌陀。此言似之而非也。何則西方淨土有理有跡。論其理則能淨其心故一切皆淨。誠為唯心淨土矣。論其跡則實有極樂世界。佛詳覆言之。豈妄語哉。人人可以成佛。所謂自性彌陀者固不妄矣。然卒未能至此。譬如良材可以彫聖像必加功力然後能成。不可遽指良材而謂物象之華麗也。是所謂唯心淨土而無復更有淨土。自性阿彌不必更見阿彌者非也。又或信有淨土。而泥唯心之說。乃謂西方不足生者。謂參禪悟性超佛越祖阿彌不足見者。皆失之矣。蓋此言甚高切。恐不易到也。故

¹⁵⁶ 東晉·佛馱跋陀羅譯：《大方廣佛華嚴經》說：心如工畫師，畫種種五陰，一切世界中，無法而不造。如心佛亦爾，如佛眾生然，心佛及眾生，是三無差別。諸佛悉了知，一切從心轉，若能如是解，彼人見真佛。心亦非是身，身亦非是心，作一切佛事，自在未曾有。若人欲求知，三世一切佛，應當如是觀，心造諸如來。」，《大正藏》第9冊，頁0465c14。

¹⁵⁷ 武明進：〈蓮池大師《阿彌陀經疏鈔》之研究〉，碩士論文。2013年01月，頁74。

¹⁵⁸ 宋·道原纂：《景德傳燈錄》，《大正藏》第51冊，卷28，頁0440c20。

修西方見佛得道則易。若止在此世界。欲參禪悟性超佛超祖。為甚難。
。況修淨土者。且不礙於參禪。何參禪者必薄於淨土也¹⁵⁹。

以理而論，若淨其心，即佛土淨、即淨土；以事言之，則實有極樂淨土。淨土為佛、凡夫各各心之所變。須知「自性彌陀」，即「唯心淨土」，不可分別。此為(一)念真：正緣念佛至於一心，則念極而空，無念之念，謂之真念。又念體本空，念實無念，名真念也。(二)生入無生：達生體不可得，則生而不生，不生而生，是名以念佛心，入無生忍。(三)心佛眾生一體：經云：「心佛及眾生，是三無差別。」蓋心即是佛，佛即是生，諸佛心內眾生，念眾生心中諸佛也。故云：「一體。」(四)中流兩岸：娑婆喻此，極樂喻彼，始焉厭苦欣樂，既焉苦樂雙亡，終焉亦不住於非苦非樂，所謂二邊不著，中道不安也。等四類謂之自性彌陀、唯心淨土¹⁶⁰。

淨土惟心，心外無土。此惟心之土，其東無東，其西無西，四維上下，含攝無餘。所謂十方微塵佛剎者，吾淨土中之剎也。三世恒沙諸佛者，吾淨土中之佛也。極樂世界，彌陀世尊，亦吾淨土中之一剎一佛而已¹⁶¹。

何謂「自性彌陀，唯心淨土」：眾生就是佛，佛就是眾生。心即土，土即心，莫不都是唯心所現。祇看人念佛功夫如何？如果信、願、行堅固不移，那麼當下自性即是佛性，佛性即是自性。佛具足無量壽，眾生也具足無量壽；佛具足無量光，眾生也具足無量光。阿彌陀佛有西方極樂世界依、正二報，相好莊嚴，眾生

¹⁵⁹ 宋·宗曉編：《樂幫遺稿》，《大正藏》第 47 冊，卷下，頁 0243a13。

¹⁶⁰ 明·株宏述：《佛說阿彌陀經疏鈔》中說：蓋緣念空真念。生入無生。念佛即是念心。生彼不離生此。心佛眾生一體。中流兩岸不居。《卍新續藏》第 22 冊，No.0424，卷 1，頁 0606b08。

¹⁶¹ 小師善遇編：《天如惟則禪師語錄》，〈示西資會道友〉：諸法不有之謂淨。諸法不無之謂土。即真即俗。非一非多。用常繁興。體自清淨。染而非染。倚而非倚。本無心念之可繫。往而非往。生而非生。亦何方所之可指哉。由眾生不達惟心。局乎現量。機根不等。證悟懸殊。故於一淨土中標列四種。曰常寂光。曰實報。曰方便。曰同，《卍新續藏》第 70 冊，卷 3，No.1403，頁 784a05。

亦如是。在《阿彌陀經》裡說：「皆是阿彌陀佛，卻令法音，宣流變化所作。」¹⁶²。這句經文裡，證明西方極樂世界的諸般境界，都是隨著阿彌陀佛的福德業相，唯心所現。然而阿彌陀佛能這樣顯現，眾生必然能顯現佛性¹⁶³。

倭虛大師：西方彌陀與自性彌陀，西方淨土和唯心淨土都是一整個的。「百界千如」¹⁶⁴，及「唯心淨土」，而「三千性相」¹⁶⁵。大乘各宗門皆融攝「唯心淨土，自性彌陀」的義理，如：華嚴的「法界唯心」，禪宗的參念佛者，法相的「唯識所變」¹⁶⁶，天台的「百界千如」、「三千性相」等都是¹⁶⁷。如佛經云：「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭；人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。」

以上所探討的是模式建構的理論背景。關於淨土法門中以念佛為最主要的修持法，念佛不僅是持執名號，而且最重要的是與佛心相應與佛土相應，進而往生極樂世界。綜合以上所述，當我們心中有佛有彌陀，則自然與彌陀相應，突破內心的無明，超越苦果、超越生死，不在為世間萬相影響我們心中的迷妄，而能善終往生西方極樂世界。以下將從持名念佛對老人靈性照顧之模式建構，以模式的釋義與解說，彌陀信仰如何在持名念佛與靈性照顧、修行淨業在過去、現在、未來三世品位上的提升。

¹⁶² 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》中說：舍利弗！汝勿謂：『此鳥實是罪報所生。』所以者何？彼佛國土無三惡趣。舍利弗！其佛國土尚無三惡道之名，何況有實？是諸眾鳥「皆是阿彌陀佛，欲令法音，宣流變化所作。」舍利弗！彼佛國土，微風吹動，諸寶行樹及寶羅網出微妙音，譬如百千種樂同時俱作，聞是音者皆自然生念佛、念法、念僧之心。舍利弗！其佛國土成就如是功德莊嚴。《大正藏》第 12 冊，頁 0347a12。

¹⁶³ 釋能淨，曉雲編：《倭虛大師精華錄·念佛論》，台北：原泉出版社，1996 年，頁 26-27。

¹⁶⁴ 天台宗認為一切法，皆是真如實相，或名為「如」，或稱「如是」。百界千如，是天台對於萬法的觀感。引自陳義孝，〈佛學常見詞彙〉，頁 167。

¹⁶⁵ 間有三種，即五陰世間眾生世間與國土世間，每一種世間，各有一千的性，一千的相，三種世間，就有三千性，三千相，所以叫做「三千性相」。引自陳義孝，〈佛學常見詞彙〉，頁 75。

¹⁶⁶ 唯識」又名唯心，謂世間諸法，唯心識所見，因一切法皆不離心識，故名唯識。宇宙一切萬有都是阿賴耶識所變現，叫做「唯識所變」。引自陳義孝，〈佛學常見詞彙〉，頁 235。

¹⁶⁷ 謝成豪：〈倭虛大師《念佛論》探析〉，宗教哲學，第五十七期，2011 年 9 月，頁 115-116。

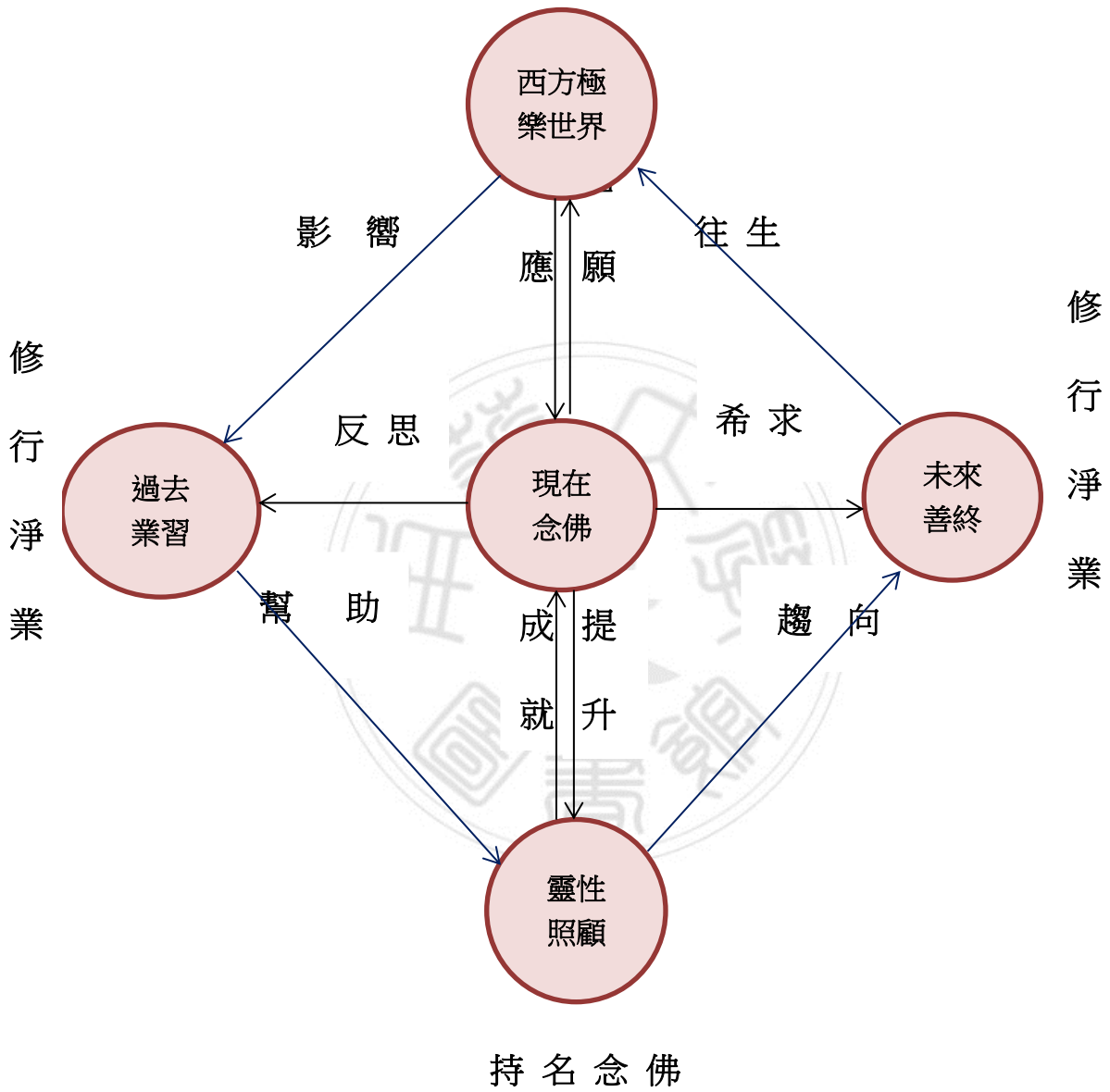
第二節 模式的釋義與解說

承以上探討持名念佛對老人靈性照顧之模式建構，模式建構的理論背景。以下將說明模式的釋義與解說：彌陀信仰如何在持名念佛與靈性照顧的成長上能往生極樂世界，修行淨業在過去、現在、未來三世品位上，未來能善終往生。提升覺性與悟性達到靈性的自我超越，且能於五濁惡世中跟隨阿彌陀佛修持菩薩道發菩提心，能有緣得到清淨的極樂國土修行，分別來闡述之。

以下對於持名念佛與靈性照顧關係模式以圖示：



持名念佛



圖二：念佛往生與靈性照顧關係模式

一、持名念佛與靈性照顧

如何念佛與靈性照顧成長關係？因念佛時能專心無有妄念，對娑婆世界煩憂苦惱之事能放下與執著。過去不好的習性及業力影響，在持名念佛與修行淨業的幫助下，將提升老年的靈性成長與照顧，並期許能善終往生極樂世界。如何持名念佛且由自力、他力來斷盡煩惱，解脫自在呢？真的能夠蒙佛接引至莊嚴彌陀淨土？

大乘佛教的淨土法門，以往生佛國淨土的信仰，以解除人們對死亡焦慮的害怕。在淨土宗所提倡的西方淨土，三根普被，利鈍齊收¹⁶⁸，即使不能深入禪定、明心見性，不能斷盡煩惱，但是只要深信切願，祈願靠阿彌陀佛本願之力及自己的信心，往生彼佛極樂世界，如果能常念阿彌陀佛，當臨終之際勸導十念念佛，都必定會蒙佛菩薩接引，於「屈伸臂頃」即得往生於極樂世界蓮花化生，壽命無量，永超生死，及涅槃的快樂，在阿彌陀佛耳提面命下，能在最好的修行環境下，快速穩定地趨向佛果¹⁶⁹。

念佛的種類與持名念佛的方法如：念佛之法略有四種：一持名，二觀像，三觀想，四實相，持名為總，餘三為別第一持名念佛者，名以招德，因眾生妄想熾盛，故持佛名念佛德，以轉妄心為佛心。或念南無阿彌陀佛六字，或念阿彌陀佛四字。南無二字是皈依，念四字六字皆可，唯念時須字字分明，口念耳聽心憶，心口如一，一心不亂，如是能令心不散亂，又持名低聲或無聲，高聲念功德大，能令一切聞聲眾生種善根故，若氣力不強，則默念時嘴唇微動。念佛能治昏沉，

¹⁶⁸ 修持淨土法門，無論利根或鈍根者，皆得往生淨土。我國自唐代以後，求生淨土者，都以彌陀淨土為目的，帶業往生為方便。所謂西方淨土，為三根普被，利鈍全收，為方便中之方便、捷徑中之捷徑、殊勝中之殊勝、穩當中之穩當，超脫三界生死苦輪為究竟。《佛說阿彌陀經要解便蒙鈔卷中》，《佛光山電子大藏經大辭典》，p3539。

¹⁶⁹ 陳兵著：《佛教心理學》，高雄：佛光文化有限公司，2010年8月，頁1118-1119。

使淨念不斷，堅如金剛，故亦名金剛念。又有十念法，從一至十，十句又十句，每十句捻一珠，以心記十，以珠記千萬，更能治妄想，使心不散亂，必須念到動靜不斷，名得念佛三昧¹⁷⁰。

阿彌陀佛有種種的好相，八十二種好，三十二相？因為具足無邊的功德與無邊的智慧。如「稱讚不可思議功德」以《佛說阿彌陀經》為依據蒙諸佛護念該經云：

舍利弗！於汝意云何？何故名為《一切諸佛所護念經》¹⁷¹？舍利弗！若有善男子、善女人，聞是經受持者，及聞諸佛名者；是諸善男子、善女人，皆為一切諸佛共所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。是故舍利弗！汝等皆當信受我語及諸佛所說¹⁷²。

所以大勢至菩薩教人念佛，是念阿彌陀佛，菩薩在西方輔助彌陀，接引眾生故，這也是將《念佛圓通章》指向彌陀淨土教門，有關「持名為總，餘三為別」¹⁷³，跟印光大師所言「正屬持名，餘兼三種念佛」的意思是相通的，皆強調持名念佛得以通向實相證入念佛三昧¹⁷⁴。持名念佛，能達到一心不亂往生，方能仰仗

¹⁷⁰ 慈舟法師講，弟子勝雨記錄，《楞嚴經大勢至菩薩圓通章講義》，原文網址：<http://book.bfn.org/books2/1179.htm>,上網日期：2017/11/13。

¹⁷¹ 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》中說：舍利弗！西方世界有無量壽佛、無量相佛、無量幢佛、大光佛、大明佛、寶相佛、淨光佛，如是等恒河沙數諸佛，各於其國出廣長舌相，遍覆三千大千世界，說誠實言：『汝等眾生，當信是稱讚不可思議功德一切諸佛所護念經。』「舍利弗！北方世界有焰肩佛、最勝音佛、難沮佛、日生佛、網明佛，如是等恒河沙數諸佛，各於其國出廣長舌相，遍覆三千大千世界，說誠實言：『汝等眾生，當信是稱讚不可思議功德一切諸佛所護念經。』」舍利弗！下方世界有師子佛、名聞佛、名光佛、達摩佛、法幢佛、持法佛，如是等恒河沙數諸佛，各於其國出廣長舌相，遍覆三千大千世界，說誠實言：『汝等眾生，當信是稱讚不可思議功德一切諸佛所護念經。』」舍利弗！上方世界有梵音佛、宿王佛、香上佛、香光佛、大焰肩佛、雜色寶華嚴身佛、娑羅樹王佛、寶華德佛、見一切義佛、如須彌山佛，如是等恒河沙數諸佛，各於其國出廣長舌相，遍覆三千大千世界，說誠實言：『汝等眾生，當信是稱讚不可思議功德一切諸佛所護念經。』。《大正藏》第 12 冊，頁 0347b29-0348a06。

¹⁷² 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》，《大正藏》第 12 冊，頁 0348a07。

¹⁷³ 唐·般刺密帝譯：大佛頂首楞嚴經大勢至菩薩《念佛圓通章》中說：我憶往昔恒河沙劫，有佛出世，名無量光。十二如來相繼一劫，其最後佛，名超日月光。彼佛教我念佛三昧，若眾生心憶佛念佛，現前當來必定見佛，去佛不遠，不假方便自得心開，如染香人身有香氣，此則名為香光莊嚴。我本因地，以念佛心入無生忍，今於此界，攝念佛人，歸於淨土。佛問圓通，我無選擇，都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一。《卍新續藏》第 16 冊，頁 0373b15-0373c01。

¹⁷⁴ 陳劍鏗著：《行腳走過淨土法門》：曇鸞道綽與善導開展彌陀淨土教門之軌轍》，台北商周：城

佛力加被，上生極樂國土。其中相互關係，則在持名念佛以三資糧，即「信、願、行」三足鼎立修行菩薩道，是最重要的因素。但仍需藉由戒、定、慧、善知識。當我們誦念本經即受諸佛護念，不退轉於無上正等正覺。

在「稱名念佛」常以《佛說阿彌陀經》「執持名號」為依據該經云：

舍利弗！若有善男子、善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂。其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾現在其前。是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。舍利弗！我見是利，故說此言。若有眾生聞是說者，應當發願生彼國土¹⁷⁵。

易行道是稱名念佛。橫超三界，十念往生¹⁷⁶。這因為，仗彌陀的慈悲願力，他力易行。易行的意義，及安樂行，以攝取淨佛國土為主。宏揚淨土的大德居士，都以龍樹《十住毘婆沙論》為據，明念佛是易行道¹⁷⁷。如《寶積經》廣說，即禮敬諸佛、懺悔、發願、隨喜、請佛說法、請佛住世、隨順佛菩薩學，與普賢十大行願王頌略同¹⁷⁸。在佛說《阿彌陀經》易行道求佛往生。

根據北魏永平年間，曇鸞的解脫生死實踐法是依據《觀經》。而此《觀經》

邦文化事業股份有限公司，2009年9月，頁199。

¹⁷⁵ 姚秦·龜茲三藏鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》，《大正藏》第12冊，頁0347b09。

¹⁷⁶ 《佛光山電子大藏經》：五逆之罪人，於臨終時依善知識之教，稱念十聲南無阿彌陀佛，即可往生極樂。此乃出自觀無量壽經之下下品及無量壽經卷上所載之第十八願文。又具足十聲之念佛，則稱十念成就。

¹⁷⁷ 北魏·曇鸞註解：《無量壽經》優婆提舍願生偈註中說：謹案龍樹菩薩《十住毘婆沙》云：菩薩求阿毘跋致有二種道。一者難行道。二者易行道。難行道者。謂於五濁之世於無佛時求阿毘跋致為難。《大正藏》第40冊，No.1819，頁0826a28。

¹⁷⁸ 唐·菩提流志譯：《大寶積經》中說：今對諸佛前，懺悔令除滅。我今身口意，所集諸功德，作菩提因，當成無上道。十方國土中，供養如來者，及佛無上智，我今盡隨喜。有罪悉懺悔，是福皆隨喜，我今禮諸佛，願成無上智。十方大菩薩，證於十地者，我今稽首禮，願速證菩提。《大正藏》第11冊，卷111，No.0310，頁0630a13。

是指《觀無量壽經》，因為《觀無量壽佛經》及《無量壽經》的說法處是在王舍城，而舍衛國是《阿彌陀經》的說法處。曇鸞大師受了《龍樹安樂國土往生懸記》之影響，又依據淨土三經中，找到自己心靈的皈依處¹⁷⁹，他在《往生論註》，關於修行的難易問題做了如下的介紹：

謹案龍樹菩薩《十住毘婆沙》云：菩薩求阿毘跋致¹⁸⁰：有二種道，一者難行道，二者易行道。難行道者，謂於五濁之世，於無佛時，求阿毘跋致為難。此難乃有多途，粗言五三以示義意：一者外道相善，亂菩薩法；二者聲聞自利，障大慈悲；三者無顧惡人，破他勝德；四者顛倒善果，能壞梵行；五者唯是自力，無他力持。如斯等事，觸目皆是。譬如陸路，步行則苦。易行道者，謂但以信佛因緣，願生淨土，乘佛願力，便得往生彼清淨土，佛力住持，即入大乘正定之聚，正定即是阿毘跋致，譬如水路乘船則樂，此無量壽經優婆提舍，蓋上行之極致，不退之風航者也¹⁸¹。

要解脫三界生死輪迴的危機感，則是《阿彌陀經》及《無量壽經》言明的。如《阿彌陀經》說：

從是西方過十萬億佛土，有世界名曰極樂，其土有佛號阿彌陀，今現在說法¹⁸²。又《無量壽經》云：佛告阿難：「法藏菩薩今已成佛，現在西方，去此十萬億剎，其佛世界名曰安樂。阿難又問：「其佛成道已來

¹⁷⁹ 釋慧嚴：〈彌陀淨土信仰對漢儒內心世界的影響〉，中華佛學學報，第 14 期，2001 年 6 月，頁 193。

¹⁸⁰ 王月清釋譯，《淨土三經》中說：阿毘跋致意為「沒有退轉」，佛教認為修行很難，有「一進九退」之說。高雄：佛光文化事業有限公司，2014 年 5 月，頁 183。

¹⁸¹ 北魏·曇鸞註解：《無量壽經優婆提舍》，《大正藏》第 40 冊，卷 2，No.1819，頁 0826a28。

¹⁸² 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》說：「從是西方過十萬億佛土，有世界名曰極樂。其土有佛，號阿彌陀，今現在說法。舍利弗！彼土何故名為極樂？其國眾生無有眾苦，但受諸樂，故名極樂。又舍利弗！極樂國土，七重欄楯、七重羅網、七重行樹，皆是四寶周匝圍繞，是故彼國名曰極樂。《大正藏》第 12 冊，頁 0346c10。

為經幾時？」佛言：成佛已來凡歷十劫¹⁸³。

法藏比丘於無量劫中，修布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若等六度之行。以崇高的福德智慧，莊嚴俱足。絕名相、離煩惱、智慧圓滿。無量壽佛成佛以來已歷經十劫時間，以成就無上菩提心願，菩薩、聲聞跟從聽聞佛法。

。

又《十住毘婆沙論》亦云：

若菩薩欲於此身得至阿惟越致地，成就阿耨多羅三藐三菩提者，應當念是十方諸佛，稱其名號¹⁸⁴。又云：阿彌陀等佛，及諸大菩薩稱名一心念，亦得不退轉。更有阿彌陀等諸佛，亦應恭敬禮拜，稱其名號¹⁸⁵。

根據龍樹論的《十住毘婆沙論》弘揚淨土說：「以信方便」，然而曇鸞則是說，「以信佛因緣，願生淨土」。曇鸞強調的信佛因緣，應該是加上佛的願力，又說，「乘佛願力，便得往生彼清淨土」，所以往生淨土，達到不退轉地，也是阿毘跋致，也是能解脫三界六趣的輪迴之苦，是曇鸞心靈對超脫生死輪迴之苦的急迫¹⁸⁶。

依傳說為阿彌陀佛化身—永明延壽大師的萬善同歸。多集善根，多修淨業。時時念佛，多多懺悔，這是修方便善巧的安樂道。菩薩要積集福德智慧資糧，要有怎樣的功德法，才能得阿惟越致——不退轉。然而，佛菩薩以慈悲為本，攝引眾生修菩薩行，也是易行道¹⁸⁷。

¹⁸³ 曹魏·康僧鎧譯：《佛說無量壽經》卷上：佛告阿難：「法藏菩薩今已成佛，現在西方，去此十萬億刹，其佛世界名曰安樂。」阿難又問：「其佛成道已來為經幾時？」佛言：「成佛已來凡歷十劫。《大正藏》第 12 冊，卷上，No.0360，頁 0270a04-0270a06。

¹⁸⁴ 聖者龍樹造·後秦·鳩摩羅什譯：《十住毘婆沙論》中說：於一說法令無量無邊千萬億阿僧祇眾生住無生法忍。倍此人數得住初忍第二第三忍。《大正藏》第 26 冊，卷 5，No.1521，頁 0041b15。

¹⁸⁵ 同註聖者龍樹造·後秦·鳩摩羅什譯，頁 0042c08-0042c13。

¹⁸⁶ 釋慧嚴：〈彌陀淨土信仰對漢儒內心世界的影響〉，中華佛學學報，第 14 期，2001 年 6 月，頁 182-207。

¹⁸⁷ 印順法師：《淨土與禪》，新竹：正聞出版社，1998 年 1 月，頁 68-69。

《佛說阿彌陀經》經云：

舍利弗！極樂國土眾生者，皆是阿鞞跋致。其中多有一生補處，其數甚多，非是算數所能知之，但可以無量無邊阿僧祇劫說。舍利弗！眾生聞者，應當發願，願生彼國。所以者何？得與如是諸上善人俱會一處。舍利弗！不可以少善根福德因緣¹⁸⁸，得生彼國¹⁸⁹。

眾生依佛之慈悲與廣大智慧，而往生淨土、證果開悟之法門，就是念十方諸佛，稱其名號，「憶念禮拜，以偈稱讚」。以為一心念佛，萬事皆辦，龍樹菩薩說：「求阿惟越致地者，非但憶念、稱名、禮敬而已，復應於諸佛所，懺悔、勸請、隨喜、迴向」。這可見易行道不單是念佛，還包括行願品的十大行願等¹⁹⁰。「念佛法門」常以《佛說阿彌陀經》應當發願依據該經云：

舍利弗！若有人已發願、今發願、當發願，欲生阿彌陀佛國者；是諸人等，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提，於彼國土若已生、若今生、若當生。是故舍利弗！諸善男子、善女人若有信者，應當發願生彼國土¹⁹¹。

持名念佛之殊勝，善男子、善女人若能：修行信、願、行，無論過去、現在、未來發願到阿彌陀佛西方極樂世界那裏去，都可以獲得永不退轉的無上正等正覺。《觀無量壽佛經》云：以佛力、見彼國、心歡喜、即得無生法忍。

依上述得知，淨土，乘佛願力，願生淨土，應以阿彌陀佛極樂淨土為圓滿。以阿彌陀佛的行願莊嚴為究極果。念佛法門的修行有念修的種類與念佛的方法，

¹⁸⁸ 王月清釋譯，《淨土三經》中說：善根福德因緣：善根，指菩提正道；福德，指持戒參禪等。善根為因，福德為緣。高雄：佛光文化事業有限公司，2014年5月，頁186。

¹⁸⁹ 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》，《大正藏》第12冊，頁0347b04-0347b09。

¹⁹⁰ 同註印順法師，頁70。

¹⁹¹ 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》，《大正藏》第12冊，卷1，頁0348a13。

其中以實相念佛為最高境界。而持名念佛最方便且容易的修習方法，當神志昏沉或妄想煩惱太多時，用心念佛，心口合一，而達到一心不亂，念佛能讓我們心平靜氣，身口意三業清淨，提升靈性的照顧與成長，往生時有好的心念，痛苦危難可以化解與脫離，阿彌陀佛會來接引念佛眾生的大慈大悲之願。

二、修行淨業

所謂淨業：指清淨的行業，即世福、戒服、行福的三種福業。如何修行淨業成就善根，也能增加我們的福德因緣。《往生論》說：「二乘種不生淨土。」所謂「二乘種」¹⁹²，是指從過去生中，初入佛門起，就一直走自修路線，悲心「種子」薄弱，不發大乘利他心的一類聲聞行者而言¹⁹³。需要觀世音菩薩指導下開啟大悲菩提心。

《觀無量壽經》云：

佛告阿難及韋提希：凡生西方有九品人。上品上生者，若有眾生願生彼國者，發三種心，即便往生。何等為三？一者、至誠心。二者、深心。三者、迴向發願心。具三心者，必生彼國。復有三種眾生，當得往生。何等為三？一者、慈心不殺，具諸戒行；二者、讀誦大乘方等經典；三者、修行六念，迴向發願，願生彼佛國。具此功德，一日乃至七日，即得往生¹⁹⁴。

從心底有誠心、專心、一心、迴向發願心，另外，有三種功德，眾生也能往

¹⁹² 婆藪槃豆菩薩造，元魏·菩提流支譯：《無量壽經優波提舍》中說：二乘種不生，故。淨土果報離二種譏嫌過應知：一者體；二者名。體有三種：一者二乘人；二者女人；三者諸根不具人。無此三過故，名離體譏嫌。《大正藏》第 26 冊，No.1524，頁 0231b24。

¹⁹³ 釋大寂著：《淨土探究—大乘佛土成佛之道上篇》，悟光精舍，1999 年 10 月，頁 16。

¹⁹⁴ 宋·三藏量良耶舍譯：《佛說觀無量壽佛經》中說：佛告阿難及韋提希：凡生西方有九品人。上品上生者，若有眾生願生彼國者，發三種心，即便往生。何等為三？一者、至誠心。二者、深心。三者、迴向發願心。具三心者必生彼國。《大正藏》第 12 冊，No. 0365，頁 0344c09。

生極樂世界，一是慈悲為懷，不施殺戮，奉行戒律者；二是潛心讀誦大乘經典者；三是修行念佛念法念僧等六念，將修行的善根功德，回向於西方淨土，而發往生淨土之願者¹⁹⁵。又信仰阿彌陀佛，觀世音菩薩大悲心護佑眾生，至心發願往生極樂世界，能有這心願就一定往生極樂淨土。

修行淨業有持大乘法：慈、悲、喜、捨。梵語 *catvāry apramāṇāni*，巴利語 *catasso appamaññāyo*。又作四無量心、四等心。即佛菩薩為普度無量眾生，令離苦得樂，所應具有之四種精神。據中阿含卷二十一說處經、大智度論卷二十所列舉阿毘曇說如以下解釋¹⁹⁶：

- (一)緣無量眾生，思惟令彼等得樂之法，而入「慈等至」，稱為慈無量。
- (二)緣無量眾生，思惟令離苦之法，而入「悲等至」，稱為悲無量。
- (三)思惟無量眾生能離苦得樂，於內心深感喜悅，而入「喜等至」，稱為喜無量。
- (四)思惟無量眾生一切平等，無有怨親之別，而入「捨等至」，稱為捨無量。

三福業、身口意為修行者首要的本質。《佛說阿彌陀經》：「舍利佛！不可以少善根，福德因緣得生彼國¹⁹⁷。」必須修福、積聚善行一切福業。又《觀無量壽經》說：「欲生彼國者，當修三福：一者、孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業。二者、受持三歸¹⁹⁸，具足眾戒，不犯威儀。三者、發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者。如此三事，名為淨業。」¹⁹⁹。

¹⁹⁵ 王月清釋譯，《淨土三經》中說：至誠心。高雄：佛光文化事業有限公司，2014年5月，頁150。

¹⁹⁶ 四無量心：慈悲喜捨，《佛光山電子大藏經大辭典》。

¹⁹⁷ 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》《大正藏》第12冊，No. 0366，頁0347b09。

¹⁹⁸ 梵語 *tri-sāraṇa-gamana*，巴利語 *ti-saraṇagamana*。又作三皈依、三歸、三自歸、三歸戒、趣三歸依。歸依一詞，含有救護、趣向之義。三歸依即歸投、依靠三寶，並請求救護，以永解脫一切苦。即指歸依佛、歸依法、歸依僧。係成為佛教徒所必經之儀式。《佛光山電子大藏經大辭典》。

¹⁹⁹ 宋·三藏量良耶舍譯：《觀無量壽佛經》說：三福業：爾時世尊告韋提希：「汝今知不？阿彌陀佛去此不遠；汝當繫念，諦觀彼國淨業成者。我今為汝廣說眾譬，亦令未來世一切凡夫欲修淨業者，得生西方極樂國土。欲生彼國者，當修三福：一者、孝養父母，奉事師長，慈心不殺，

這是過去、未來、現在三世諸佛成就淨業的正因，也是西方淨土成就的正因。世尊的慈悲懇切，一次二次三次的勸導發願求生，生者皆證不退佛果，往生必能「不退轉於阿耨多羅三藐三菩提」。祈願眾生當依教奉行發願求生西方極樂世界。如《大乘起信論》說：「眾生初學是法，其心怯弱，娑婆世界，信心難可成就，如來有勝方便，攝護信心。」²⁰⁰。即使下品下生也可慢慢向上修學，得到成佛的結果，這是淨土法門的殊勝之處。

爾時，普賢菩薩摩訶薩稱歎如來勝功德已，告諸菩薩及善財言：

善男子！如來功德，假使十方一切諸佛，經不可說不可說佛剎極微塵數劫，相續演說，不可窮盡。若欲成就此功德門，應修十種廣行願。何等為十？一者、禮敬諸佛，二者、稱讚如來，三者、廣修供養，四者、懺悔業障，五者、隨喜功德，六者、請轉法輪，七者、請佛住世，八者、常隨佛學，九者、恆順眾生，十者、普皆迴向²⁰¹。

《華嚴經》普賢行願品說：普賢菩薩十種廣大之行願，即：（一）禮敬諸佛、（二）稱讚如來、（三）廣修供養、（四）懺悔業障、（五）隨喜功德、（六）請轉法輪、（七）請佛住世、（八）常隨佛學、（九）恆順眾生、（十）普皆迴向。經中一一述此十大願，明其功德無量，增進我們的福德善根，臨命終時，得此願王引導，往生阿彌陀佛極樂世界。然此十大願為一切菩薩行願之標幟，故亦

修十善業。二者、受持三歸，具足眾戒，不犯威儀。三者、發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者。如此三事名為淨業。」，《大正藏》第 12 冊，No. 0365，頁 0341c04。

²⁰⁰ 馬鳴菩薩造，梁·真諦譯：《大乘起信論》中說：復次，眾生初學是法欲求正信，其心怯弱。以往於此娑婆世界，自畏不能常值諸佛、親承供養。懼謂信心難可成就，意欲退者，當知如來有勝方便攝護信心。謂以專意念佛因緣，隨願得生他方佛土，常見於佛永離惡道。如修多羅說，若人專念西方極樂世界阿彌陀佛，所修善根，迴向願求生彼世界，即得往生，常見佛故，終無有退。若觀彼佛真如法身，常勤修習畢竟得生，住正定故。《大正藏》第 32 冊，No. 1666，頁 0583a12。

²⁰¹ 唐·般若譯：《大方廣佛華嚴經》《入不思議解脫境界普賢菩薩行願品》，《大正藏》第 10 冊，No.0293，《大方廣佛華嚴經》，頁 0844b20。

稱普賢之願海。以此菩薩之廣大行願，一般稱為大行普賢菩薩²⁰²。

十善業係《佛在龍宮為娑伽羅龍王》說：

有關十善業之功德，永離十惡而修行十善者，有如下之功德：離殺生者成就十離惱法，離偷盜者得十種可保信法，離邪行者得四種智所讚法，離妄語者得八種天所讚法，離兩舌者得五種不可壞法，離惡口者成就八種淨業，離綺語者成就三種決定，離貪欲者成就五種自在，離瞋恚者得八種喜悅心法，離邪見者得成就十功德法²⁰³。

十善業之功德，經載，修行十善者永離十惡，有如下之功德：不殺生者成就十離惱法、不偷盜者得十種可保信法、不邪行者得四種智所讚法、不妄語者得八種天所讚法、不兩舌者得五種不可壞法、不惡口者成就八種淨業、不綺語者成就三種決定、不貪欲者成就五種自在、不瞋恚者得八種喜悅心法、不邪見者得成就十功德法。本經為海龍王經中十德六度品之抄譯，北宋施護所譯之佛為娑伽羅龍王所說大乘經為其同本異譯²⁰⁴。

修持八正道：梵語 $\text{āryāṣṭāṅgika-mārga}$ 。八種求趣涅槃之正道。又作八聖道、八支正道、八聖道分、八道行、八直行、八正、八道、八支、八法、八路。乃三十七道品中，最能代表佛教之實踐法門，即八種通向涅槃解脫之正確方法或途徑。釋尊轉法輪時，所說離樂欲及苦行之二邊，趨向中道者，即指此八正道。八者即

²⁰⁵：

(一)正見，又作諦見。即見苦是苦，集是集，滅是滅，道是道，有善惡業，

²⁰² 《普賢行願品說》，《佛光山電子大藏經大辭典》。

²⁰³ 宋·施護譯：《佛為娑伽羅龍王所說大乘經》中說：若能遠離殺生、偷盜、邪淫、妄語、綺語、惡口、兩舌，乃至貪、瞋、邪見等，若能如是遠離，是為十善業道；乃是世間、出世間根本安住。《大正藏》第 15 冊，No.0601，《佛為娑伽羅龍王所說大乘經》，頁 0159c29。

²⁰⁴ 十善業《佛光山電子大藏經大辭典》p656。

²⁰⁵ 八正道：正語、正業、正命、正精進、正念、正定、正見、正思惟。《佛光山電子大藏經大辭典》，p416。

有善惡業報，有此世彼世，有父母，世有真人往至善處，去善向善，於此世彼世自覺自證成就。

(二)正思惟，又作正志、正分別、正覺或諦念。即謂無欲覺、恚覺及害覺。

(三)正語，又作正言、諦語。即離妄言、兩舌、惡口、綺語等。

(四)正業，又作正行、諦行。即離殺生、不與取等。

(五)正命，又作諦受。即捨咒術等邪命，如法求衣服、飲食、床榻、湯藥等諸生活之具。

(六)正精進，又作正方便、正治、諦法、諦治。發願已生之惡法令斷，未生之惡法令不起，未生之善法令生，已生之善法令增長滿具。即謂能求方便精勤。

(七)正念，又作諦意。即以自共相觀身、受、心、法等四者。

(八)正定，又作諦定。即離欲惡不善之法，成就初禪乃至四禪等。

修行淨業以三福業、十善業、八正道、四無量心慈、悲、喜、捨，以修持戒、定、慧，覺察自己的身、口、意，去除貪、瞋、癡三毒，能發菩提心證得無生法忍，成就無上菩提圓滿佛道。此即一心不亂，未來善終時阿彌陀佛來接引依報西方極樂淨土，花開見佛悟吾生。

釋迦佛所修的是難行道，所以說：「我昔求道，受苦無量，乃能積集阿耨多羅三藐三菩提」。經中即舉釋迦往昔生中，月光王抉眼本生²⁰⁶，以明悲心救度眾生苦痛的事證，這是難行道。因此，釋迦發心，願「於五濁惡世，貪瞋垢重諸惡眾生，不孝父母，不敬師長，乃至眷屬不相和睦」時成佛；而彌勒發心，「若有眾生薄淫怒癡，成就十善」的淨國土，才成正覺²⁰⁷。這也是說在艱困的環境中，以堅定的意志修行，雖然對修行者而言是比較艱辛，但是能度過這些關卡就容易

²⁰⁶ 絕妙說法，法華經講要 334：中說故在世尊的本生譚中，也有說到佛在因地修種種苦行，例如割肉餵鷹、捨身飼虎、抉眼與人等記載，那都是為慈悲眾生而行的苦行，跟一般外道修苦行的目的大不相同。<https://www.google.com.tw/search?hl>，上網日期 106/12/19。

²⁰⁷ 同註印順法師，頁 64-75。

達到修道的目的地。引用《八十八佛懺悔文》云：

十不善道。若自作。若教他作。見作隨喜。所作罪障。或有覆藏。或不覆藏。應墮地獄。餓鬼畜生。諸餘惡趣。邊地下賤。及蔑戾車。如是等處。所作罪障。今皆懺悔。世尊又感眾生罪業深重，特令眾生禮拜三十五佛以求懺悔。所以只要真心學佛者，在此生有難遭遇想，生慚愧心，盡力的奉持，必定能夠業障消除、智慧增長²⁰⁸。

感覺到修行菩薩道之難行，所以問：「阿惟越致地者，行諸難行，久乃可得，或墮聲聞辟支佛地。佛法有無量門，如世間道，有難有易，陸道步行則苦難行，比喻眾生於五濁惡世欲憑自力而期入聖得果之修行，稱為難行道。菩薩道亦如是，或有勤行精進難行道，或有以信方便易行」。《寶積經》「彌勒菩薩所問會」²⁰⁹。中說：釋迦過去所行的是難行苦行道，彌勒所行的是易行樂行道。彌勒發心，比釋迦早四十劫「久已證得無生法忍」一得不退轉。

承以上說明修行淨業和持名念佛的殊勝功德，極樂世界是最圓滿之理想境界，需要恆心、耐心，發菩提心、行菩薩道，以信、願、行才能與佛力相應的。以下將從持名念佛對老人靈性照顧之模式建構，如何應用與實踐呢？如何持名念佛及一心不亂，行解並重與發菩提心：從修行淨業、三福業，身口意、四無量心，來修行戒、定、慧、覺察反思自己的身、口、意，去除貪、瞋、癡三毒，及如何學習菩薩六度般若蜜，乃至往生西方極樂淨土之功德來分別闡述之。

²⁰⁸ 《八十八佛懺悔文》，<https://www.google.com.tw/search?hl>，上網日期 106/12/20。

²⁰⁹ 唐·菩提流志譯：《大寶積經》說：佛告阿難：「菩薩有二種莊嚴、二種攝取，所謂攝取眾生、莊嚴眾生，攝取佛國、莊嚴佛國。彌勒菩薩於過去世修菩薩行，常樂攝取佛國、莊嚴佛國。我於往昔修菩薩行，常樂攝取眾生、莊嚴眾生。然彼彌勒修菩薩行經四十劫，我時乃發阿耨多羅三藐三菩提心。《大正藏》第 11 冊，111 卷，頁 0629c16。

第三節 模式建構的實踐

以下將從持名念佛對老人靈性照顧之模式建構，如何應用與實踐呢？又如何持名念佛及一心不亂，行解並重與發菩提心：從修行淨業、三福業，身口意、四無量心來修行，及如何學習菩薩六度般若蜜，乃至往生西方極樂淨土之功德來分別闡述之。

一、解行並重與發菩提心

針對持名念佛對老人靈性照顧模式建構之研究，從修行淨業和持名念佛，改變過去不好的身口意及習性，幫助身心靈的淨化，來提升老人之靈性照顧及往生極樂世界。持名念佛後可以念佛回向，回向文：「願以此功德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三途苦。若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂園。」。在念佛時身口意的清淨、發菩提心、行菩薩道、自覺覺他、自度度他，才能自我圓滿，這是成佛的正因。

行，修行之意，即依循教理而實踐躬行；智解、認知，即從各種見聞學習而領解教理。通常多稱為解行。了解佛道之真理與觀心修行之實踐行，亦即依解而起行，依行而實解。解與行皆為學道之法，故又分別稱為解學、行學²¹⁰。

要實踐菩薩道先要發菩提心，要行慈悲而不執有我，接著要發四弘誓願、四無量心、四攝法、六波羅蜜等，這是大乘佛法的精神。四弘誓願即是苦、集、滅、道四聖諦而發起的誓願。(一) 因為眾生多苦，所以發願眾生無邊誓願度。(二)

²¹⁰ 解行並重《佛光山電子大藏經大辭典》p3214。

因為苦由業集，所以發願煩惱無盡誓願斷。(三)為令眾生相道，所以發願無量法門誓願學。(四)為使眾生證果，所以發願佛道無上誓願成。」要頓悟超越自己，唯有發菩提心，廣修六度才能成就無上正等正覺²¹¹。

四無量心是：一是慈無量心，二是悲無量心，三是喜無量心，四是捨無量心。此四種無量心的實踐，能降伏我們內心的貪、瞋、癡、慢等煩惱。四攝法門是：一布施攝，乃結緣行。二是愛語攝，是乃方便行。三是利行攝，是乃利益行。四是同事攝，是乃隨順行。所謂六波羅蜜，略稱六度。一是布施度，是乃無向布施的無慳心。二是持戒度，是乃尊重有情的無犯心。三是忍辱度，是乃難行能行的平等心。四是精進度，是乃斷惡修善的勇猛心。五是禪定度，是乃淨穢一如的正念心。六是般若度，是乃空有無愛的智慧心。這是菩薩的自度度人，自覺覺他功行²¹²。菩薩道為不可以少善根福德因緣得生彼國，積集福德和增長智慧，才能淨化身心。

靈性是在人生過程中，要能自我超越，在自我關係、人際關係、人神關係間能達到靈性照顧的人生意義與價值。內在、外在都能平和與穩定，有好的意念、突破困難、達到天人合一、自我統整得到真正解脫。如能藉由持名念佛，培養自己的法身慧命，仗佛力，仗自力，求生淨土，臨命終時蒙佛接引，往生西方極樂是自力的法門。如能證得智慧辯才、無生法忍、道心不退才能共登佛道。

結合過去、現在、未來修行淨業之品位。《觀無量壽經》經云：第十四觀至第十六觀說，分別是上品生觀、中品生觀、下品生觀，每品各分上中下生共計三輩九品。上三品著重於「能解第一義」的修行者，其往生後以證「無生法忍」為目標，住於初歡喜地的修行階位。中三品是能持戒、行善行孝而遵循人間倫常道

²¹¹ 四弘誓願《佛光山電子大藏經大辭典》p2181。

²¹² 佛光星雲編著：《佛光教科書·菩薩行證》，高雄：佛光文化有限公司，1999年10月，頁9-14。

德者，仁義為懷、慈悲助世，往生後已心證得「阿羅漢果」為目的。下三品是雖曾行惡、犯戒，然因得遇善知識，為他宣說佛法，而聞佛經或佛名者，往生後，在漸薰漸修下，誠心誠意，念念不斷，發無上菩提之心，往生西方極樂世界的蓮花中。十六觀的主旨在借助觀想，來達到除惡滅罪往生淨土之目的，在臨命終時稱念彌陀名號，得以往生，蒙種種利益之相²¹³。當臨終時需藉由以上修行淨業的品位發菩提心，唯有持名念佛，來提升自我的靈性照顧與成長放下萬緣，接引念佛眾生的悲願。

二、極樂淨土與念佛往生的功德

認識以解脫生死為目的的佛教實踐之重要性。然而欲解脫生死的輪迴，該如何實踐呢？我們必須不斷地透過對佛法的修持，能深入實修見地的善知識，及再深入各種經論的磨練，才能解決、澄清、分解提升我們對佛法及修持上的疑難。與大乘經典中，也有許多佛經在說理論教時，然而西方極樂世界提出來，讚歎極樂世界的功德莊嚴，發心求生極樂淨土。中國八宗共祖的龍樹菩薩也發願求生安養²¹⁴。如《佛說阿彌陀經》經云：

無量壽佛說往生淨土呪。南無阿彌多婆夜哆他伽哆夜哆地夜他阿彌唎都婆毘阿彌唎哆悉耽婆毘阿彌唎哆毘迦蘭哆伽彌膩伽那拏多迦隸莎婆訶誦此呪者，阿彌陀佛常住其頂，命終之後任運往生。**龍樹菩薩願生安養，夢感此呪。**耶舍三藏誦此呪。天平寺鑄法師從耶舍三藏口受此呪。其人云：經本外國不來。受持呪法，日夜六時各誦三七遍；晨夜澡漱，嚼楊枝，然香火，於形象前跪，合掌誦三七遍。日日恒爾，即滅四重、五逆、十惡，謗方等罪悉得除滅。現在不為一切諸邪鬼神之所

²¹³ 王月清釋譯：《淨土三經》，高雄：佛光文化事業有限公司，2014年5月，頁146-161。

²¹⁴ 釋大寂著：《淨土探究一大乘佛土成佛之道/上篇》，悟光精舍，1999年10月，頁3。

惱亂，命終之後任運往生阿彌陀國，何況晝夜受持誦讀功德不可思議²¹⁵。

以上說明往生咒對往生佛國淨土，是如此的殊勝與莊嚴，現在法會中均有誦持迴向法界眾生。若確信淨土法門，自在有意義，則無有恐怖與執著了。有實例說明：淨土宗信徒的心態其臨終時大多安詳，對慈善救濟事業普遍熱心，有不少由念佛而治癒、減輕癌等重病的實例。有的信徒能提前預知死期，從容告別親友，沐浴、禮佛後「安詳捨報」，「坐脫立亡」。它將會帶給我們生命的永恆世界及另一種美好的心靈寄託²¹⁶。

往生淨土的三要素，首先一定要明白三要素就是信、願、行。如何了解信願行的意義呢？往生是此界的臨終，往生極樂世界說。本來死後受生，或由此到彼，生的力量不一，最一般的是業力。有天的業生天界，有人的業生人間。六道眾生，皆以業力而受生。然而天人的身體光明，物質組合得極為微妙²¹⁷。

《無量壽經》經云：

佛告阿難：「無量壽佛威神光明最尊第一，諸佛光明所不能及。或有佛光照百佛世界、或千佛世界，取要言之，乃照東方恆沙佛剎，南、西、北方，四維上下，亦復如是。或有佛光照于七尺，或照一由旬，二、三、四、五由旬，如是轉倍乃至照一佛剎，百七佛剎，乃至遍照無量無邊無數佛剎。是故無量壽佛，亦名無量光佛，如是光明，普照十方一切世界經又云：爾時，阿難即從座起，合掌面西頂禮，五體投地，白佛言：「我今願見極樂世界無量壽佛，供養禮拜，種諸善根。」即時無量壽

²¹⁵ 姚秦·鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》，《大正藏》第 12 冊，卷 1，No.0366，頁 0348b02-348b10。

²¹⁶ 同註陳兵著，頁 1128-1121。

²¹⁷ 同註印順法師，頁 116。

佛，於其掌中放無量光，普照一切諸佛世界²¹⁸。

十方一切眾生，如果承受到佛光照耀，有緣受佛光澤被，就能罪垢消滅而善根增長，脫離苦途，臨終之時獲得解脫。日夜稱說無量壽佛，專心致志，誠心不斷，念念不忘，隨自己所願，最終就能往生無量壽佛的極樂世界²¹⁹。無量壽佛從掌心放出無限光明，普照一切佛土。在弘傳宣說佛法，化導眾生。

《觀無量壽經》經云：

佛告阿難及韋提希：「觀無量壽佛身相光明。阿難當知，無量壽佛身如千萬億夜摩天閻浮檀金色，佛身高六十萬億那由他恆河沙由旬，眉間白毫右旋宛轉，如五須彌山²²⁰。」

佛的圓光中，又放出八萬四千道光，每一光明，都遍照十方世界，攝受護念那些念佛眾生而不捨。因為觀見佛身，所以觀見佛心。佛心乃是大慈大悲之心，願攝受護念眾生，如果這樣的觀想者，捨身他世時，能在諸佛前證得諸佛無生無滅之理，並達到安心不動²²¹。

《觀無量壽經》又云：

佛告阿難及韋提希：見無量壽佛了了分明已，次亦應觀觀世音菩薩。此菩薩身長八十萬億那由他由旬，身紫金色，頂有肉髻，項有圓光，面各百千由旬。觀世音菩薩面如閻浮檀金色，眉間毫相備七寶色，流出八萬四千種光明，一一光明有無量無數百千化佛，一一化佛有無數化菩薩以為侍者，變現自在，滿十方世界。佛告阿難：若欲觀觀世音菩薩，當作

²¹⁸ 曹魏·天竺三藏康僧鎧譯：《無量壽經》，《大正藏》第12冊，No.0360，頁0270a23。

²¹⁹ 王月清釋譯：《淨土三經》，高雄：佛光文化事業有限公司，2014年5月，頁48-49。

²²⁰ 宋·三藏量良耶舍譯：《觀無量壽佛經》，《大正藏》第12冊，No.0365，頁0343b15。

²²¹ 同註王月清釋譯，頁130-131。

是觀。作是觀者，不遇諸禍，淨除業障，除無數劫生死之罪²²²。

觀想觀世音菩薩全身呈現紫金色，頭頂上有肉髻相，頸頂上有圓輪光明，觀世音菩薩放出八十億微妙的光明，遍照一切，觀世音菩薩用這雙寶手，來接引眾生往生極樂淨土。如能觀見和觀想觀世音菩薩，能夠避除災禍，清除業障，滅除無數劫生死之罪²²³。

又如《法華經》的「一稱南無佛，皆共成佛道。」²²⁴。與《寶雲經》所說：「一念釋迦摩尼佛，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。」²²⁵，這都是因中說果。有此念佛因緣，必能了脫。能夠往生淨土，宿世都具有大乘根器，均在進入佛門初，曾經發過自利、利他的成佛大悲心。就是上品上生，也要往生以後，花開見佛，悟無生忍，這才破無明，斷除生死根本。這樣把往生與了生死的内容，分析清楚，即與一切教理相應²²⁶。

因阿彌陀佛發四十八大願普度眾生，凡有一念之善者，皆可往生淨土直至成佛，終不墮落。第十七願：諸佛稱名讚歎願。第十八願：十念皆生我國願。第十九願：勤修我皆接引願。所以稱名念佛、十念佛號、發菩提心修行菩薩六度萬行功德。阿彌陀佛的悲智，都能往生極樂淨土。

綜上所述，淨土思想發展史上的重要性在疏理研究淨土典籍，及闡釋弘揚淨

²²² 宋·三藏量良耶舍譯：《觀無量壽經》，《大正藏》第 12 冊，No. 0365，頁 0344a11。

²²³ 王月清釋譯：《淨土三經》，高雄：佛光文化事業有限公司，2014 年 5 月，頁 135-139。

²²⁴ 清·戒香述：《楞嚴經大勢至菩薩念佛章》云：法華所謂一稱南無佛，皆共成佛道。欲舍娑婆苦，無門求護符，博究方便法，莫妙念彌陀，散念宗憶念，念念業海枯，念到成片日，決志取蓮窩。《已新續藏》第 62 冊，No.1194，淨土極信錄，頁 0536a24。

²²⁵ 梁·曼陀羅仙共僧伽婆羅譯：《大乘寶雲經》中說：佛告菩薩言：「善男子！去此西方過恒河沙數世界，彼有佛剎名娑訶世界，是中有佛名釋迦牟尼如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。若有眾生得聞釋迦牟尼佛名號，是諸眾生則不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。如是光明則是釋迦如來所放光明，清淨無垢，微妙第一，悅樂一切菩薩身心。」《大正藏》第 16 冊，No. 0659，《大乘寶雲經》，頁 0242a13。

²²⁶ 同註印順法師，頁 116-118。

土思想方面所作出的貢獻。《佛說阿彌陀經》是世尊無問自說的一部經典，古人說：「八萬法門中念佛第一」，如能持名念佛，念到一心不亂，才能與佛相通，即得生彼國土。在經文裡，有《佛說阿彌陀經要釋》、《淨土三經》、《般舟三昧經》、《大寶積經》、《文殊師利所書摩訶般若波羅蜜經卷下》、《華嚴經念佛圓通》、《往生論》、《寶雲經》、《十住毘婆沙論》都有提到念佛之重要。馬鳴菩薩、龍樹菩薩、蕩益大師、印光大師等等講述持名念佛的殊勝功德。

《阿彌陀經》說：能於穢土修行一天，勝過淨土久久，又如淨土的特色在依他力而得往生。所以有易行道，勝方便的淨土法門。阿彌陀佛的西方極樂淨土一樣，人們要求安定和希望過著幸福生活願望。佛法說淨，應是清淨的沒有煩惱有智慧；沒有瞋恚有慈悲；沒有雜染有清淨功德。淨的內容是積極性的，所以淨是無染污，就是功德莊嚴。唯心淨土，心淨即佛土淨，淨土為佛、凡夫各各心之所變。眾生就是佛，佛就是眾生，心佛眾生一體，身土無二，不可分別。

只要我們信受極樂國土，都可以發願往生阿彌陀佛淨土。生死是苦果，從煩惱業而來，不達我法性空，煩惱可以引起種種善惡業，有業必有果。六道眾生皆以業力而受生，是名「隨業往生」。煩惱便斷，圓證無上菩提。則與諸上善人俱會一處，善緣具足，精進修學，展轉增上，得不退轉²²⁷。以上對我們未來善終種子，能幫助我們的靈性照顧與成長提升。

易行道念佛是現代人最方便的念佛法門，持名念佛、修行淨業及修三福業，反思自己過去、現在、未來身口意之修行，有其影響靈性的照顧與成長，及未來是否可以善終，往生極樂國土是很重要的因素。在佛教徒義工彌陀信仰的靈性自我照顧相關性認知與實踐之心得，在以下將從問卷訪談結果闡述之。

²²⁷ 同註印順法師，頁 116-118。

第四章 持名念佛對老年佛教徒義工靈性自我照顧問卷結

果分析及建議

淨土宗大乘經典，佛說《阿彌陀經》念佛思想之理論與實務探討，對於老年佛教徒義工及其自我靈性照顧，訪談的資料結果分析。本章以：第一節關於信仰的個人經驗分析。第二節對彌陀信仰及念佛的分析。第三節持名念佛與靈性照顧經驗分析。針對三個主題來探討《阿彌陀經》念佛往生觀對老人靈性照顧之訪談，來呈現義工念佛的經驗與感受，資料處理與錄音內容整理，與研究內容如以下所述。

資料處理與錄音內容整理方式：研究者在訪談之後，將錄音電子檔轉騰為逐字稿，為求真實反應受訪者在訪談中的口語反應，使研究者在事後回顧與分析中回到實際的訪談情景，研究者不僅在逐字稿中一字未減地據實轉錄，受訪者本身使用的語尾詞亦未修飾與更改。

研究者依受訪對象以訪談順序排序，以英文字 A-E 為代碼。本研究編碼方式共有三碼，第一碼為受訪者的代號編碼(A-E)，第二碼為逐字稿的頁碼，第三碼為逐字稿的欄位。例如 A-1-6 代表義工 A、第 1 頁、第 6 欄文字。研究中所引用受訪對象之逐字稿內容以標楷體 12 級呈現，方便與內文的新細明體字做一區隔。

表二：逐字稿整理說明表

欄	QA	逐字稿內容	摘要	關鍵字
1	Q:	請問您宗教信仰對自己有何重要性? 其因緣及想法如何?		
2	A:	因為同事在普賢寺皈依，邀我進來佛教，第一次就參加藥師法會。說自己前世因緣不好，前世可能是殺人放火吧，欠人家債，這一世被好幾個人倒會，又被人家欠錢，所以才有佛教信仰，現在有信仰很好，後半輩子要靠菩提道來加持，自己要悔改。今天參加一個法會，是幫一位議長念三時繫念法會，總共來了200多位義工來助念，感覺那位議長很有福報。因為他是在睡夢中走的，家人及自己捐了很多錢，做了很多善事，富貴命才有那麼多的好福報。	信仰得到信心與希望，一定要多布施。	佛教
3	Q:	請問您可以分享在佛教的生命故事?對自己在佛教做義工有何看法?及最大的幫助是什麼? 家人會給於什麼協助?		
4	A:	在做義工時沒有得罪什麼人，有碰到人事障礙，只有一位師姐對人不好(講話不好)，可能是冤親債主。師父說要念佛迴向給她，修持佛法後跟家人比較好了，以前性子很急，有時候要改變。覺得自己很樂觀，脾氣也很好，跟同事也很好，工作28年了，修佛後跟朋友都有繼續來往。念阿彌陀經覺得自己不夠認真，都背不起來，中間的地方會搞混，因為阿彌陀經是往生的道路，所以要背起來。	做義工還是要念佛 念佛迴向	念佛

第一節 關於信仰的個人經驗分析

關於信仰的個人分析，每個人的信仰不同，所碰到的人生歷程亦有不同。本節探討老年義工從自己和他人生命改變與生活感動事情，自己的生命意義，從中發掘宗教信仰的生命意義為何？及修持佛法及念佛對生命所展現如何？與家人互動關係為何？透過對於 5 位老年義工的訪談，總結歸納整理：為什麼會信仰佛教？宗教信仰非常重要、個人善巧因緣、生命的挫折、受到家人影響等。以下分別探討分析與問卷價值的呈現：

一、宗教信仰的重要性及善巧因緣

A、B、C、D、E 義工師姐的信奉佛教因緣各有不同，以 A 義工有在佛教皈依、受五戒，因家庭因素，所以尚未完全吃素，因為遇到自己生命中的挫折，認為是前世業力不好，做了很多不好的事，這世來承受果報，所以這一世要多做善事來回報冤親債主。所以才開始有信仰，感覺有佛教信仰很好也很重要。B 義工則認為弟弟來託夢給他，表示要請姐姐幫忙超渡，經過水陸法會的超渡，弟弟有受到諸佛菩薩護佑，弟弟在冥界，得到姐姐信佛念佛的加持。B 義工師姐很欣慰，自己因為弟弟讓他信仰佛教，這很好的善巧因緣。因為 B 義工師姐與佛菩薩很有感應，所以常會夢到菩薩。師姐已有皈依、受五戒、菩薩戒，吃素念佛。

A 義工說：後半輩子要靠菩提道來加持了。因這輩子被別人倒會、欠好多錢（別人跟我借錢都沒還我），可能前世一定做很多諸惡業（我可能有殺人放火），這世才會有此業障，自己要懺悔、念佛。（A-1-2）

B 義工說：因為我是道教，所以沒有皈依，但每天做夢夢見弟弟在水裡，露出頭來好像很可憐，好可怕。我(指 B 義工)問她想讓我皈依的師姐為什麼會這樣？她說要開始拜佛，超渡弟弟了！以前只知道觀世音菩薩，後來我也皈依佛教了，幫弟弟超渡，原來弟弟的臉很憂愁，現在弟弟託夢說他已經升級了，很高興的樣子。第二年又幫弟弟超渡弟弟說他換地方了，弟弟在冥界，得到姐姐信佛念佛的加持。清明法會時 B 義工說：都會幫先生祖先、及娘家祖先超渡，祖先很高興說他們都在佛旁邊，娘家也說他們過得很好，幫助祖先超度及保佑他們，感到很欣慰，現在也受菩薩戒了吃素。(B-1-2)

以 C 義工師姐會念佛也是很特別因緣，因為同修很會嘮叨忍受了一輩子，快要 60 歲時，才開始做義工及受菩薩戒。也是同修的原因，讓她來道場做義工，當初要與同修結婚時，母親並不答應，因為從小沒有父母的小孩一般都會排斥，但師姐覺得她同修從小給叔叔帶大的，瞞同情他的遭遇，所以不管母親反對，毅然決然嫁給他同修，經過這次不愉快的經驗，反而更讓她有機會接觸佛法。也是當初師姐有此善念的種子，讓她與佛教結下了因緣。

C 義工說：因為同修很會嘮叨，有時還會對鄰居及外人抱怨我，外甥女感冒發燒要去看醫生，為了這件事又被同修撈叨，這些事讓我很生氣，所以我就發願，如果有人叫我去道場念佛，我一定去。2-3 天後就有鄰居師姐叫我去壽山寺參加法會。我 60 歲時參加阿彌陀經法會念經，但妹妹說要去龍峰寺好了，就去了龍峰寺做義工 7 年。之後有看電視聽佛光山定和尚及永本法師講經說法。民國 100 年之後鄰居師姐叫我去佛光山受菩薩戒，也是這樣的因緣我受了菩薩戒，正好師姐打電話來說南屏別院有定和尚講經，這通電話打動了我的心，偶爾也會去南屏別院聽佛法師講佛法。因為龍峰寺都是在外邊拔雜草整理，外面太熱了，就換個道場吧！接著去南屏別院做義工，經 5 樓妙聞法師介紹給師姑分配去了 7 樓摺菜，

正好師父的齋堂需要人手，所以就師父齋堂整理打掃。(C-1-2)

以 D 義工說：擔任義工已經 20 年了，D 義工師姐因為自己工作的老闆娘幫助下信仰佛教及皈依，幫助很大。自己也有堅強的意志，走過小孩的暴風雨期，小孩都沒有學壞，現在都很孝順，現在受五戒。但因家庭因素，有時候要買葷食給小孩吃，所以尚未完全吃素，但有機會仍會選擇吃素。

D 義工說：小孩子讀國中時不聽話，老師常請我去學校，我工作的老闆娘說我很可憐，先生走後，留下兩位孩子都在讀小學，要照顧小孩、要上班。40 幾歲時，老闆娘帶我去佛光山皈依，參加共修法會，師父說小孩子不乖，是前世因緣不好，要多包容，師父好像在說我，皈依之後小孩就改變了，兩個小孩一個 6 歲，一個 8 歲都是我帶大的。(C-1-2)

以 E 義工說：自己與佛教因緣很殊勝，從小就受父親引導信奉佛教，有皈依、受五戒、受菩薩戒及吃素，佛教信仰已經有 60 年了，是一位很虔誠的佛教徒。

E 義工說：因我的工作鳳山，因地緣關係，我常常去佛光山，發自內心，看書、看菩提雜誌，很愛聽講經聞法，爸爸引導我來修佛，爸爸是我的恩人，要我福慧雙修，會看慧昭法師著作的金剛經的理論與修行法門。(E-1-2)

二、佛教徒念佛對自己的生命意義為何

以 A 義工說：看到功德主有那麼好的福報，所以自己也要做功德，多布施才會有福報及善終。但因為自己年輕時被倒會，朋友借錢沒有還，損失不少錢，還好有佛教信仰，才讓內心有些平衡，與佛菩薩的加持沒有倒下來，導致自己現

在還可以過，雖然不是很有錢，但在自己的能力範圍下多少會布施一下，對現在的狀況，感覺是前世業力不好所致，但也怨不了誰!偶爾憂愁會寫在臉上，只有靠念佛及發菩提心來加持。

A 義工說：因參加助念三時繫念法會，例舉了一位功德主在睡夢中走的，家人及自己捐了很多錢，做了很多善事，富貴命才有那麼多的好福報，且有 200 多人幫忙助念，感覺自己沒有這麼好的福報，所以要趕快念佛修行。(A-1-2)

以 B 義工說：過去因果導致，對事情很執著自己的事，未注意周遭的人、事、物，以致錯失良機沒有看到佛陀，過去世是沒有用心學佛的，這一世因家裡沒錢讀書，所以 B 義工不識字。因為自己個性太強，在家裡小孩都要聽 B 義工的，能覺察對自己的習性與執著要試著改變，現在也很發心做義工，並念佛參加法會。

B 義工說：我剛學佛時在台北普門寺，我很想學習佛法及經典上的經文。我就一直哭，開始做夢，看到大陸的房子，很多人說太子回來了、佛陀來了，我都一直在做自己的事：洗衣服，後來我才出去看了一下，沒有看清楚佛陀，我那天晚上做夢真的與佛陀相應。我想通了，我看到佛陀都不出來，是這個原因我不識字無法看懂經文，只知道做自己的事，沒有關心周遭的事物。我不太改變自己，對家人兒子及媳婦很嚴格，家人都要聽我的，現在感覺不可以這樣，對家人及小孩很嚴格，有位師姐說小孩到現在沒有學佛，因為你沒有改變，所以小孩也不會改變。(B-2-6)

以 C 義工說：她是一位感覺非常虔誠念佛的師姐，只要誠心念佛號及觀世音菩薩都會感應相應到，看到師姐講的好神奇，也帶動我要多念佛來加持，平常

也沒有特別感覺師姐的念佛觀念，經過訪談才知道每位義工，學習佛法都有說不完的故事讓我們學習。

C 義工說：平常有念佛、藥師經、普門品及阿彌陀經，念觀世音菩薩有 20 年了。因心臟病開刀，我開刀前一星期，我在家休息，每天早上念普門品、藥師經、中午念八十八佛、晚上念大悲咒、地藏經卷上中下三遍。所以我開刀都不會害怕，還在開刀房那邊數有幾個，開刀後還滿順利，開刀第一天還有碩士生訪問我，護理師還怕我不舒服，我說可以的，佛光會督導來看我，也說我不像開刀的樣子。我平時也有認真念佛號，結果我很煩惱的皮膚過敏病 20 年了都好了（此時師姐很高興指這手臂給我看）。今年 1 月 31 日在全家超商外面跌了一跤，我的頭後面鼓了一個大包，我就跟觀世音菩薩說：請觀世音菩薩加持保佑我，講了 2-3 遍。我整天念阿彌陀佛佛號，也有擦藥膏按摩，結果隔天早上就消了，感覺念佛很有感應。因為我皮膚病很嚴重，常常要吃藥打針。我去佛光山求了一支籤，師父說我只有念觀世音菩薩，也要念阿彌陀佛，之後我也念阿彌陀佛，好神奇！讓我很痛苦的皮膚病就好了，現在我也要虔誠念佛及做義工。(C-2-5)

以 D 義工說：感覺生病好像修行，念佛幫助她度過難關，所有的擔憂與害怕只要真心念佛都可以度過，雖然生病很苦，也要保持平常心，師姐將此經驗告訴我們，碰到了也要有勇氣接受，請菩薩加持護佑，每一個人都可以面對困難與病痛。

D 義工說：50 幾歲時我身體沒有麼症狀，就得了大腸癌。開刀前我有念觀世音菩薩聖號加持，開完刀我就在牆角看到觀世音菩薩很莊嚴。開刀後我繼續念大悲咒及念地藏王菩薩加持保佑，開刀後也沒有不舒服的症狀和痛苦，別人說會掉頭髮及吃不下東西，我都沒有！感覺觀世音菩薩很加持我、照顧我，很感恩。D

義工說：我兒子因為他堅決要退伍，我擔心兒子才 40 幾歲太年輕，退伍後不好找工作，誠心念佛後，我的兒子二度就業也很順利。(D-1-4)

以 E 義工說：做善事及布施是一件很快樂的事，不是只有給錢，還有給尊嚴，以正念思考讓對方得到快樂，是非常重要的理念。對布施我們都會去做，但有時會認為對方行乞會不會詐騙，會有懷疑的心，這時會阻礙我們去做好事。要有智慧的布施，所以布施時如果想太多，自己的善行也就有阻礙了，義工也廣修六波羅蜜，是我們學佛者很重要的修行方式。

E 義工說：我時時刻刻念佛，走路也念佛，會看慧昭法師著作的金剛經。大師常講"以無為有"、以布施為由，喜歡勸募，不求我有。對募款很重要，錢用了才是自己的。要有智慧，時間久了，右手出去、左手就進來了，不求我有，佛教布施是很重的，這是我的人格特質。我去大陸旅遊，換了很多人民幣零錢，5 塊、10 塊給別人。如碰到有行乞的人來時，跟對方行個禮，祝福你!祝人家幸福、不強求、有緣，別人也好高興，對方看起來好美。(E-1-4)

三、修持佛法與家人及朋友的人際互動關係

以 A 義工說：以 A 義工師姐來說她是一位很熱心會主動跟別人打招呼，噓寒問暖的個性，雖然以前個性較急，但經過念佛與修行，參加法會與聽佛學課。慢慢習性改變很多，溝通技巧也進步了，並學會去容忍對方，思考遇到溝通困難時會找法師開釋化解。這也是修行過程中，會碰到需要忍辱的情況，會生氣起無明煩惱，這是佛法考驗我們如何面對一切無明時，能以精進般若智慧行菩薩道，是需要用心學習，及念佛修戒、定、慧才能通過此障礙，達到無生法忍的菩提之道。

A 義工說：修持佛法後跟家人關係比較好了，以前性子很急，有時候要改變自己的個性，家家有本難念的經，只是大本、小本而已，是大煩惱、小煩惱，只有靠智慧修持解決，佛祖也會保佑我們。在做義工時沒有得罪什麼人，有碰到人事障礙，只有一位師姐對人講話不好，可能是冤親債主。師父說要念佛迴向給她，修持佛法後跟家人比較好了，以前性子很急，有時候要改變。覺得自己很樂觀，脾氣也很好，跟同事也很好，工作 28 年了，修佛後跟朋友都有繼續來往。A 義工說：以前女兒講話聽了不舒服，現在脾氣好多了，也慢慢接受小孩的講話方式。(A-2-6)

以 B 義工說：雖然修佛，但自己的習性仍然未改變，這個問題是值得繼續探討的，靈性的內省雖然能察覺，表示願意追求靈性的內在資源與能量。如何加強是需要善知識的指導與法師們的開示，才會進步更快。因小孩要上班，沒有時間參加法會，都拜天公比較方便，這也是師姐很遺憾都沒有跟她一起信佛。義工認為自己的家人關係還要修正，表示追求靈性層面還要繼續成長與提升。筆者說感覺妳過的很好!但義工否認，表示對自己還不是很滿意!這是對自己有很高的期望與價值，還要更精進，廣修六波羅蜜。

B 義工說：我念佛、拜佛小孩都贊成，三個兒子都是道教，只有三兒子有皈依，他們說可能小孩要上班，沒有時間參加法會，都拜天公比較方便。B 義工說：做義工和在家做事一樣，所以沒有不同。現在個性要改柔軟一點了，小孩那麼大了，兒子說我已經長大了，不要再管我們了，我現在盡量不要說什麼都要聽我的，我想很多…。B 說：雖然修佛，但自己的習性仍然未改變。B 義工說：現在不會擔心小孩了，小孩說不要管我們了，我看到小孩都會不好意思，小孩都很聽話，我很後悔把大兒子壓得很慘，什麼事都要找媽媽，我以為老大學好，弟弟就會學好，我感覺這樣不大好!我感覺我很壞，媳婦都要給我管，老實講我很嚴，我要

改!不要一直發脾氣，我不太管他們了，我不可以罵他們了。(B-2-6)

以 C 義工說：佛家講因緣合和，遇到不順利的事，當下一定不快樂，但不知背後隱藏的一個契機與佛法的考驗。如果我們只是會抱怨，可能失去了寶貴的成長經驗，因為念佛及修持佛法後，靈性內在能量成長變多了。

C 義工說：以前年輕時脾氣不好，現在念佛以後跟家人互動很好，跟鄰居本來互動就很好，跟同修因為先生很會唸!互動不好，所以會很生氣，我心情都不好，但念佛及來做義工以後，慢慢感覺改變很多，身體也好了，煩惱也沒了，現在反而要感謝先生的嘮叨，如果沒有先生唸我，我都天天逛百貨公司，我也不會用心去念經、與修持佛法，我先生生病後，我也很用心照顧他到往生。我來這裡做義工，煩惱也沒了，身體也健康了，家人都很支持我來這裡做義工。(C-2-7)

以 D 義工說：與家人互動是較難的，越密切的關係，反而越會忽略禮貌及關心對方，所以多替對方想是非常重要的。D 義工也了解自己小孩擔心，所以要注意自己外出的聯絡方式，以減少小孩的過多的無明煩惱，星雲大師的四給：「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」的重要，這就是菩薩的慈悲。

D 義工說：小孩說都可以去做義工及拜佛了，只要說一聲什麼時候回來，兒子才不會擔心，我參加供佛齋天法會，拜的比較晚，兒子沒有聯絡到我，就非常生氣擔心我，不知發生什麼事了，所以下次要注意如何與小孩聯絡好，很歡喜修正與家人的關係。(D-2-4)

以 E 義工說：溝通技巧是最難的，尤其碰到說話說錯話，或不是自己喜歡聽的，如何回應?是般若智慧的展現與修持佛法後人際互動的改變。

E 義工說：以前在郵局工作，職場裡有利害關係，不能太軟弱，我也很兇，我要保護自己，退休了沒有利害關係了。前一段時間剛退休時，在人間福報做義工，整理環境。跟人家互動要柔軟、要客氣，我以前很兇，現在講話態度轉變了。家人會給於協助，義工較少提到與家人關係，但先生常拿錢給義工用也很滿足了。
(E-1-6)

綜合上述分析結果為每一位義工信仰佛教都有因緣合和，有的是小孩造成生活上的困擾，有的是金錢導致的人生低潮，還有與先生，在家庭生活上口角的磨擦，有義工師姐會在夢裡與往者相通，及菩薩相應，也有地緣關係常去佛教道場，常看佛書、家人信奉佛教的影響，也跟著信仰佛教，所以都是善巧因緣讓他們皈依佛教，這過程都很歡喜，覺得很有意義。在佛教看到法會、助念、念佛後，改變自己對布施、行善、做功德的意義。要把握時間廣修六度波羅蜜，行十善、四無量心：慈、悲、喜、捨等。

有位義工曾經生了一場大病，也因念佛病情沒有那麼嚴重，疾病很順利的康復。另外一位義工很誠心的念佛，很大的手術也很快恢復了，對自己的病因念佛及佛菩薩加持感到很歡喜，爾後會繼續念佛及參加法會修持佛法。修持佛法後與家人關係改變很多，不會在意別人說什麼話，個性放柔軟了，發脾氣的次數也減少了。

第二節 對彌陀信仰及念佛的分析

本節主題為：念佛號及《阿彌陀經》有何不同意義、念佛時有觀想念佛、觀像念佛及一心不亂、實相念佛對往生概念、念佛對西方極樂世界及六道輪迴之

想法。

一、念佛號與念《阿彌陀經》有何想法

以 A 義工說：念誦阿彌陀經很重要，對念佛很誠心、信仰堅定能幫助自己看事情的角度，以歡喜心接收到念佛的訊息，在家修持佛法會看電視台講經說法。

A 義工說：念《阿彌陀經》覺得自己不夠認真，都背不起來，中間的地方會搞混，因為阿彌陀經是往生的道路，所以要背起來。平常洗衣服、走路都會念佛號，因為自己有腰痛的情形，也會念藥師佛號，所以念佛號很方便要常念，因為阿彌陀經要看經本比較不方便，參加法會時會念。學佛、念佛有幫助面對老化。我看 102、104 台，地清法師說大悲咒很靈驗耶，幫助很大，淨空法師也說要念佛號。(A-3-12)

以 B 義工說：在夢裡找到自己缺憾的地方，常在夢裡得到菩薩的護佑，說我自己太懶惰了，感覺自己還不是很認真學佛。自我要求很高，因不識字有自卑感，所以很多義工事情不能做，但在念佛很誠心、有信心、且能發願回向。

B 義工說：以前那時候沒有時間學佛，小孩長大了，我去參加八關齋戒法會，沒有看過彌勒菩薩，結果要參加法會前一天，就會先看到彌勒菩薩了，彌勒菩薩叫我念佛，彌勒菩薩會幫助我們。我跟師父說我喜歡經典，但我看不懂，菩薩就拿一本經典給我看了。阿彌陀經我背不起來，我現在要聽 CD 多念，金剛經、普門品我都有念，但都背不起來，只有大悲咒會背起來，說自己太懶惰了，感覺自己還不是很認真學佛。又說：阿彌陀經是極樂世界，我有看到上面很漂亮，下面是地獄，平常會念佛號及藥師灌頂真言。(B-2-8)

以 C 義工說：之前念佛經會妄想雜念很多，提醒自己拉回雜念，所以義工表示要專心念佛，現在自己會收攝自己，所以比較專心了。

C 義工說：我念佛時，我都在工作，拖地會念佛，所以不會想打瞌睡。我早上在家誦阿彌陀經，誦完到外面公園念佛號，念佛號會跟阿彌陀佛相應。阿彌陀經觀想阿彌陀佛的極樂世界是莊嚴，阿彌陀經裡面阿彌陀佛淨土，極樂世界很莊嚴，念久了不要想太多，找很多煩惱，自然就會去了，因為想太多會有雜念，無法達到一心不亂。現在念佛經比較好了，也聽佛號、念佛號、邊走邊念，如果我走了阿彌陀佛可以來接我走，念南無阿彌陀佛是表示尊敬，及表示念諸佛菩薩，平常在家都有念佛經及佛號。(C-3-9)

以 E 義工說：念經要很慎重，《阿彌陀經》講西方極樂世界的環境，完全要靠自己的信念及願力了，去認識這殊勝之地。

E 義工說：《阿彌陀經》黃金為地，環境引導我們，認識那個環境，如我沒有興趣，我就不去了，去不去就看你自己的功夫了。《阿彌陀經》就是全部佛，考驗自己意志會不會專心，會依自己身體狀況念經。《阿彌陀經》要看經本比較少念，沒有背起來。有聽過念阿彌陀佛，就代表了所有佛經。(E-2-8)

二、念佛時有觀想念佛、觀象念佛及一心不亂

以 A 義工說：能用心念佛，但尚未去除五蓋，需修戒、定、慧。

A 義工說：念佛時偶爾會打瞌睡，會靠在床邊念佛，念經時會有雜念，會想

到什麼事就有雜念，對有的不識字師姐，念佛號也比較方便，做運動也可以念佛號，隨性就好。念佛能念到一心不亂，不敢說啦!不敢講有一點點心得啦!

(A-2-8)

以 B 義工說：《觀無量壽佛經》云：能與佛相應、能常觀像念佛、觀想念佛、實相念佛。

B 義工說：念佛不會想睡覺。但會妄想!會想到什麼不專心。我念佛時很少去觀想，但我用心去想佛、見佛、念佛（觀想念佛）。有一天早上去佛光山看佛首合一金身合璧，為什麼佛陀的佛像要被分開，我就一直哭、一直哭，早上做早課時看到佛陀站在我面前，叫我不要想太多，心中要有佛。(B-3-12)

以 C 義工說：師姐是非常重視念佛，與阿彌陀佛及觀世音菩薩是會相應的。

C 義工說：念佛時有時候會一心不亂，有時會想東想西，會慢慢改進，以前會觀想觀世音菩薩，現在會觀想阿彌陀佛，我擦桌子時會想東想西會，趕快把自己拉回來。(C-3-11)

以 D 義工說：師姐家裡有一觀世音菩薩像，對觀世音菩薩像，很虔誠感應，常常請觀世音菩薩幫忙，念佛要一心不亂，是需要專心學習。

D 義工說：念佛時我不會想睡覺，但會分心，電話來了就要去接，念經不會念的很長，15 分鐘就念完金剛經了。又說：有時念佛會妄念，會想說什麼事沒有做好，會觀佛像念佛（家裡有一尊觀世音佛像畫），也會觀想念佛，因為自己雜念太多，無法達到一心不亂。(D-2-10)

以 E 義工說：雖然有時以看書為主要生活方式，但念經時洗手、洗臉是尊重諸佛菩薩。

E 義工說：會依身體狀況念經。會觀想觀世音菩薩，在學校操場 PV 跑道，會一直念、一直念佛。在家很忙，做家事、看報紙、比較多看書的習慣，空檔時間念佛，念佛號比較多。**E 義工說：**不須要用腦筋，不需要用眼力時在念。念佛經考驗自己，妄想紛飛、會不會專心，有幫助自己。抄經就不會妄念，我身體狀況很好，再來念經，要洗手、洗臉、很乾淨在念經。(E-2-10)

三、實相念佛對往生概念

以 A 義工說：在別人的經驗裡，了解念佛可以預知時至，增加自己念佛的信念。因位師姐擔心自己的業力，不知可不可以去西方極樂世界。筆者跟她說只要有信、願、行，發願就可以去了，她聽了增加了信心了，需要信心及願力的資糧加持。

A 義工說：有一位義工師姐跟她說，她的母親跟她說自己要回去了，開始就不吃飯，過幾天就回去了，平常有念佛的修持，信仰虔誠，是可以預知時至的。(A-3-10) 又說：人走的那一霎那，很灑脫！不要太痛苦，大病不要插管，可以救就救，不要拖累女兒、家人。師父說隨緣念佛號，放下要清淨，隨順因緣。對死亡之看法，說拿健保卡就可以登記說不用急救、插管，但自己沒有膽量，所以現在還沒有登記，也擔心自己不知道以後，可不可以去西方極樂世界。(A-2-12)

以 B 義工說：因常常看到冥界眾生，所以對往生不害怕，自己平時念佛，發菩提心行菩薩道，準備福慧雙修，往生極樂。

B 義工說：我要去登記健保卡，可以不要急救，我不會害怕死亡。我跟佛祖講，再給我十年我就要走了。在人間難修，但是還是要在人間修，修到空、沒有罣礙，才能成佛，我對死亡比較不怕。(B-3-12)

以 C 義工說：對父親走的時候，因沒有信仰佛教及念佛很感慨，不像母親念佛、懺悔往生時很殊勝，這是師姐對往生最大的感觸。

C 義工說：希望念佛往生很殊勝，自己的爸爸沒有學佛，所以沒有那麼殊勝，爸爸快要往生時，都在說要趕走周邊的無形東西，我想是冤親債主在他旁邊，只有媽媽走的時候最殊勝，因為媽媽念佛懺悔往生，所以很殊勝，所以她是我的榜樣。(C-3-13)

以 D 義工說：念佛人都不會忌諱談論往生，反而是警惕自己要趕快行善，義工們的悟性及慧根都很高，常想到很多功德主都能那麼殊勝往生，自己也要把握時機念佛及行善，提升靈性成長。

D 義工說：知道健保卡可以登記不急救，因要兩個見證人，但小孩不簽名，小孩不忍心，所以不簽名吧！小孩說似情形而定啦！但是有一個原則，就是要放棄急救，不要增加小孩的負擔，佛光山塔位已經買好了，因我先生已經放在那裏了，現在規定已經不能先買了。普賢寺一位功德主先生坐在那裏笑笑地就走了，平常也是有修佛、念佛。(D-3-12)

以 E 義工說：對往生不害怕，因為隨時都有準備，在佛教做義工，要有十善念、八正道的觀念，常常接觸往生觀念，也要把握去住念因緣。

E 義工說：對往生概念不需要做準備，我所做所為，"無所為而無為"，我所做所為，隨時都是在準備往生了。我信因果有善心，我做好了，我有自信不會去惡道。(E-2-12)

四、念佛對西方極樂世界及六道輪迴之想法

以 A 義工說：筆者轉述師父也說行三好(做好事、說好話、存好心)，來世可以做人，投身到好的人家做人，感覺自己做的還不夠精進，因為弟媳很發心做義工。因為身體脊椎不好，所以希望菩薩多加持身體好才可以做義工。

A 義工說：師父說往生後，來接引的壞人比較多，如果無法去西方極樂世界，也希望要去人道，不要去三惡道，不然很苦啦。又說：師父開示都講念佛要念到一層不染，笑笑說黃金為地啊。自己的弟弟往生也幫他做了三年水陸法會，弟弟託夢說在那裏很好，我很欣慰，弟媳從弟弟往生後，那時開始做義工，護持佛教義工，做的比我還精進，也知道自己要精進，有要幫忙代理義工工作都會答應。A 義工說：菩薩保佑，永遠不會留在極樂世界，也可能一直留在那邊，在人道度眾生。沒有什麼生命的體驗與經驗，我們很資淺，午供當來下生，彌勒菩薩，祈求彌勒菩薩加持。(A-2-6)

以 B 義工說：對去西方淨土極樂世界是一件很殊勝之事，認為做人一定要行三好、受五戒，不能隨隨便便就可以去的。所以有告誡別人，師父開示的話來警惕自己與他人。

B 義工說：往生以後會想去西方極樂世界，還沒有準備往生後的事，極樂世界不是什麼人可以去的，台北的師父說不要害人、騙人就可以去。師父說要做很

多好事、做善事，才可以去西方極樂世界，師父說殺人會六道輪迴。(B-3-10)

以 C 義工說：師姐非常有信心會去西方極樂世界，義工們都很有信心，還是要給沒有信心的義工靈性照顧，增加信心及靈性的內在力量。

C 義工說：我有念佛、修行、參加法會，所以會去西方極樂世界，聽師父開示有西方極樂世界，我覺得西方極樂世界一定是很莊嚴的、很光、很亮地方。我都自己念、自己修，不會擔心到六道輪迴，三惡道。(C-4-15)

以 D 義工說：筆者回覆如果能信、願、行，三足鼎立，是可以去西方極樂世界的。

D 義工說：希望去西方極樂世界在那裏繼續修行，如果可以修得很好，再來娑婆世界度眾生。娑婆世界煩惱太多，為先生、小孩牽掛，妹妹也沒有生小孩，生小孩都會擔心小孩，因緣好都很好，因緣不好，以前帶小孩天天掉眼淚。娑婆世界修持佛法很難，會想很多事煩。如果沒有為非作歹，不會去三惡道，應該有信心不會去三惡道。因我們沒有選擇長輩父母的權利，這輩子要修得很好，我不知道可不可以去西方極樂世界。師父有說如果共修完，沒有聽師父開釋，雖然有共修念佛很好，但沒有聽法師開釋，等於沒有完整，聽經聞法才是福慧雙修。(D-3-14)

以 E 義工說：對自己可不可以去西方極樂世界不是很在乎，現在過得很好，自己也在修行、不間斷，善男子善女人是不會去三惡道的，平常也會念佛，及聽經聞法，自己覺得該做的都有做，自然而然就會去那裡。

E 義工說：對於去極樂世界的信願行。可以去西方極樂世界不太了解。我覺得人世間比較好，我過得很好，不缺錢用，先生都會給我錢用，我的因緣很好，海闊天空。能接觸佛教就很好了，信佛、禮佛、看佛書。E 義工說：在娑婆世界很好，覺悟！我沒有惡念，時時刻刻我有善念，我不會去三惡道。對生死觀念活在當下，身體健康、珍惜好手好腳、看佛書、我的功課是早上念金剛經，認為金剛經有光明。(E-2-12)

依上述分析結果為義工一般都會以念佛號常見，因為念《阿彌陀經》都在法會及共修時念，因為經文太長沒有背起來，所以念《阿彌陀經》要看經本，念佛號平常走路、散步、做家事等都可以念。也有義工除了念佛號也會念金剛經、地藏菩薩本願經、藥師佛經、大悲咒等都會念。感覺佛菩薩加持生活上很順利，心情好、煩惱減少、很喜樂來做義工。

義工對念佛剛開始都會妄念、妄想、雜念、煩惱很多，一直要把自己的雜念拉回來，很誠心、專心念佛才會一心不亂，但不是常能達到一心不亂，除非要非常專心念佛。念佛時會觀想阿彌陀佛、觀世音佛菩薩像、彌勒菩薩像來念佛，讓自己淨下心來念佛，經文云。對往生也看得很自然，隨時都有準備往生的概念，也願意乘願再來，願意出家用心修持佛法，在娑婆世界度眾生。義工都有信心去西方極樂世界，認為那是很殊勝莊嚴的國土。

第三節 持名念佛與靈性照顧經驗分析

本節主題為：念佛與靈性之看法、對老病死苦的看法、面對家屬及親友死亡之看法、義工協助助念之看法及對預知時至之想法、念佛可以幫助自己及他人度過生命困境、信仰佛教及念佛探索我們從何處來將去何處、念佛後有何頓悟及悟

到的想法、做義工後對人生意義及價值有何想法、念佛後對生氣煩惱有何改變。

一、念佛與靈性之看法

以 C 義工說：有跟師解說明靈性的意思，旁人對她大小聲時，都能忍辱下來，還會主動跟她打招呼，感覺靈性真的很非常高，在家小孩中脾氣也是最好的。雖然曾經提過先生會唸她，但以念佛化解一切的不愉快，最後還感謝先生，相當不簡單的人格特質，真的超越自己了，以學佛做比喻：要隨時注意自己的身、口、意、貪、瞋、癡，來修菩薩行。

C 義工說：沒有想到這些靈性最高層境界，也沒有想那麼多，但要努力朝著這個目標去做，多配合他人。我比較開朗，我們的本性很好，但被貪、瞋、癡所蒙蔽，蓋住了！還有五濁惡世，看到喜歡就被外境所迷惑。又說：學佛一年佛在眼前，學佛三年佛在天邊，學佛一年會認真學佛，學佛三年久了把佛忘記了，身、口、意，惡口罵人，對方他怎麼這樣對我，貪、瞋、癡就出來了。他講什麼？我還是我，要這樣做，你講我什麼，我還是每次看到他，跟他打招呼，久了他會不好意思。有位師姐脾氣不好，我都跟他打招呼，他看看我，對我大聲小聲，我是修行啊！我不管他。我媽媽說他生了五個孩子，只有我脾氣最好，放在心上不好，生悶氣不好，越來越糟。我會主動跟他打招呼，久了他也不會了。有一位師姐講話不好，我也會主動幫人家化解誤會，幫忙人家打圓場解圍。(C-4-17)

以 D 義工說：能放下一切不要想太多，靠念佛化解心中的事。

D 義工說：對事情看法不會鑽牛角尖，該來的就走了。對預知時日的想法是沒有那麼棒啦！會擔憂沒有好好修。(D-2-6)

以 E 義工說：會關心弱勢的人及能力表現差的人，不會欺負弱小，而且會主動幫助別人。筆者讚美義工師姐的想法，這也是一種大愛精神的表現。《觀無量壽佛經》云：要水觀想、冰觀想、才能觀想見琉璃地，發放出千道光明。

E 義工說：對靈性的瞭解及看法是：停了一下！沒有回答！唉！管那麼多！靈性是同理心，忍辱自己的修維，不會跟人家計較。知其然所以然，有的人表現不好被罵，因他的環境造成這個我，我們要了解他，及同情他。(E-3-16)

E 義工說：與阿彌陀佛的感應是，天人個子很高，沒煩沒腦，你的層次要提高，天人看一杯水看起來像琉璃，人看到是水，為什麼來到人間，看東西方向不同，師父看同一件事與我們不同，投胎做人有原因的，我幫助自己、幫助人家，是有意義的，犧牲自我、滿足豁達、達觀看事情，活的自在，我們成就別人有限，大師才能做到。沒有學佛以前是小我，不能太高境界，不要把自己捧得太高，心才是苦的根源，人過去就過去了，要活在當下，會參加梁皇法會。人會固執、不長進，活到老學到老，豁達看世界，耐受力好，要會改變。(E-5-28)

二、對老、病、死、苦的看法

以 A 義工說：對年齡要求不是很高，可能跟弟弟很年輕就走了有關係，不到 60 歲。

A 義工說：老了就老了，很消極一直要接近往生的邊緣，最後還是要面對。對死亡比較不怕了，有 60 幾歲走表示就有修了。(A-4-24)

以 B 義工說：對老、病、死很自然樂觀面對。

B 義工說：人老了我不會擔心、現在不會害怕，不會想這個啦，因為每天起來，最高興又過了一天，起來了快樂就好，不會想老了的現象，不要管那麼多。又說：我會難過，但不會哀傷，看得很開，人生本來就是這樣。(B-4-14)

以 C 義工說：能覺察自己有些習性不太好，知道要改變。對往生是祈求阿彌陀佛的加被了。

C 義工說：但被貪、瞋、癡所蒙蔽，蓋住了!還有五濁惡世，看到喜歡就被外境所迷惑，因為年輕時很愛逛街買東西。年老了!慢慢退化，依靠阿彌陀佛，助緣!不會想東想西。身體變得不好，心就要想，我就要依靠阿彌陀佛您了!(C-4-17)

以 D 義工說：生活及學佛的觀念，除了念佛外、身體也要用心照顧好，有健康身體才可以做義工及修行佛法，與 C 義工一樣對阿彌陀佛的信任。

D 義工說：學會照顧自己，顧佛祖、也要顧巴肚(台語)，我不會悲觀，這條路要走的，一定的年齡就是這樣，我不會想到那麼多(老年人的身體狀況)。我現在行動自如，船到橋頭自然直，不會傷心難過，等我業障結束，就可以去西方極樂世界了。D 義工說：念佛後面對死亡不會害怕，有一位師姐因為沒有控制好慢性病，結果往生。所以有病要控制好，把自己照顧好，不要讓小孩操心。(D-4-16)

以 E 義工說：與 D 義工想法一致，要照顧好身體才能做任何事。為了讓自己身體更健康，睡眠是很重要的觀念，媽媽從小提醒小孩，注意自己身體的健康

的譬喻方式，身體健康對修行是很重要的。對色身的感覺是生、住、異、滅。成住、壞、空。

E 義工說：我們要尊敬長輩老了，表示東西用久了，都會壞，曾經使用過了，生病了與病為友，人老了眼睛、耳朵都會不正常。白內障開刀就好了，要治療就好了。年紀大了是正常現象。又說：面對死亡痛苦有什麼好害怕的，念佛自己幫自己。媽媽不會寵我，媽媽說沒有福報，是指有一個好床能睡覺不去睡覺，就是作孽，我受我媽影響，要早點睡覺，我一躺下去就睡著了。(E-4-24)

三、面對家屬及親友死亡之看法

以 A 義工說：弟弟的往生是離別之苦，對 A 義工來說很難釋懷，仍需追求內心的平靜與安樂。

A 義工說：弟弟死亡哭死了，聽到難過的也會哭，去助念也會哭。祝福他到西方極樂世界修行，有時樂觀不起來，提到弟弟死亡非常難過。弟弟與外孫磁場很近，都會跟他玩，法師叫外孫將藥師咒冠頂真言及心經，背起來就送他(外孫)禮物，對弟弟的感情深厚，很難忘懷。(A-3-16)

以 B 義工說：放下、自在、隨緣、念佛。

B 義工說：對於親友死亡我會難過，但不會哀傷，看得很開，人生本來就是這樣。(B-7-71)

以 C 義工說：母親往生對她修佛的意義非常大。

C 義工說：我知道我媽媽過世，不可思議！我媽媽 90 歲過世，往生時很殊勝，在給我看！她沒有讀書過，只有念佛號，表示自己以後也要隨時念佛懺悔，跟隨媽媽的腳步去做。(C-4-19)

以 D 義工說：放下、自在、隨緣、念佛。

D 義工說：面對家屬及親戚，他可以去西方極樂世界，一路好走，去西方極樂世界。(D-4-18)

以 E 義工說：能看破、放下、自在、隨緣、念佛。

E 義工說：家屬及親友死亡是，人走了死了，人畢業了，人生功課結束了，祝福他們圓滿了，學佛以後正向面對，這世間不是我們的，本來就是成、住、壞、空。(E-4-18)

一、義工協助助念之看法及對預知時至之想法

以 A 義工說：助念也是與大家結緣，也是幫助自己。

A 義工說：義工助念利己利人(往者)，盡力而為，有空就會去幫忙助念。弟弟往生時很多師兄、師姐幫忙助念，有很大幫忙，所以自己也要幫忙助念。助念是積陰德，剛開始會害怕，現在也常常去助念了。(A-4-18)

以 B 義工說：因身體上比較敏感，而無法助念，只做其他義工工作。

B 義工說：我去到殯義館，我身體就會生病，我怕那個無形，會通靈的說叫我不要去那邊，B 義工常常會有感應很多事，如夢到諸佛菩薩，及冥界眾生等。
(B-4-16)

以 C 義工說：雖然助念時，有時法師念的經文不同或太快，可能接不上，但用心念阿彌陀佛佛號，是自己的誠意。

C 義工說：做義工助念時，我會觀想阿彌陀佛及佛號。經文不同，沒有關係，跟著師父念並觀想阿彌陀佛。我念佛後讓我兒子、女兒有念大悲咒及心經，沒有念佛號，隨順因緣。我小孩都很順利，我家裡的孫子都很乖，因為我有在念佛迴向給小孩，只要平平安安、順順利利就好了。(C-5-21)

以 D 義工說：自在、隨緣、誠心念佛與助念。

D 義工說：以前剛開始助念會害怕，現在不會害怕，把這種事看得很自然，幫助人家。(D-4-20)

以 E 義工說：自在、隨緣、誠心念佛與助念。

E 義工說：參與義工住念時剛開始會害怕，師父開示說生老病死是這個過程，大家師兄、師姐一起助念，幫助人家。師父說這是自然現象，沒有什麼好害怕。
(E-4-20)又說：沒有回答是否能預知時至！舉例我的親友，沒有學佛，因做人很好，讓人尊敬，能預知時至。(E-6-36)

五、念佛可以幫助自己及他人度過生命困境

以 A 義工說：除了念佛，還需要聽經聞法及法師開釋度過生命困境與身體不適。

A 義工說：念佛有幫助脊椎疼痛，祈求佛陀加持不要疼痛。(A-4-20)又說：我上了 2-3 次的維摩詰經佛學課一年一次，度過身體不適，有感應，趕快祈求菩薩加持，多少有靈驗心誠則靈。(A-5-32)

以 B 義工說：筆者鼓勵，說擦彌勒菩薩時，可以念佛號。筆者給於鼓勵，表示妳人很好，有菩薩心腸，佛祖會保佑妳。筆者表示自己也會妄想到別的地方去，我自己要把自己拉回來，提醒自己念佛。念佛與菩薩相應幫助自己及家人度過生命困境

B 義工說：我剛開始學佛，那個臉色看起來不好，我先生在軍中上班，很久才回來一次，我要看孩子、又要上班，之後我妹妹搬去我家附近，才來幫我。我先生都不會幫我，念佛後氣色漸漸變好了。(B-7-71)我二兒子很辛苦，要打工、送貨，11-12 點還沒回家，晚上我都睡不著覺，結果我就一直念佛，求佛祖保佑。之後兒子就打電話回家，報平安，我感覺念佛會幫助我們。(B-4-18)我的雜念太多，會亂想！都亂想什麼，自己也我不曉得，為什麼會亂想，我沒有好好修行。**說：**「我想應該去佛光山打佛七了。我不應該亂想操心什麼，我常常想佛祖會幫忙我。(B-6-48)師父說要我們不要去害人，在台北師父說：只要不是我們的東西，不要想搶過來，不要騙人、害人家，這三點很重要。(B-6-51)說：「以前有夢到菩薩，菩薩跟我說明天回家要小心哦！」「結果老大出車禍，撞到大貨車底下，但只有皮肉傷，別人說是天公的孩子(台語)。出車禍的地方，就是我昨晚夢到的地方，我跪下來感謝菩薩。」(B-6-53)

以 C 義工說：對自己與觀世音菩薩有感應，幫助自己的病痛及小孩度過生命困境，更增加自己用心修持佛法，與念佛的堅定心。

C 義工說：我兒子五專三年級讀書時，在台南出車禍，「我去兒子租房子的地方時，請觀世音菩薩幫忙」，那時我的心不會很亂，到台南醫院時，因為很嚴重，我說要轉院，轉院過程中，我跟我兒子說：我們到高醫了，醫生會救你，我就念觀世音菩薩。到了高醫後，醫生說要開腦，我說可不可以再觀察一下，醫生說今晚如果血壓正常、沒有發燒就不用開刀。「我整個晚上沒有睡覺，念觀世音菩薩聖號，請觀世音菩薩幫忙加持」，結果早上都正常沒有開刀，只有打點滴，昏迷一星期，我跟我兒子說話他都不認識我們了，住了 12 天我兒子才慢慢清醒，我真很感恩觀世音菩薩，這麼危險的境界我都度過了，隔壁床的太太說：看我都在念佛，所以我的兒子好的特別快。我晚上睡覺前念觀世音菩薩十句、阿彌陀佛十句，我念佛、誦經都很虔誠，念迴向文不求什麼只求平安。(C-5-23)

以 C 義工說：生命體驗是有一次在朝山時皮膚病很嚴重，師姐在旁都說我這皮膚病癢不能朝山了，「我求觀世音菩薩及阿彌陀佛加持，不要讓我的皮膚會癢，結果都沒有癢，結果朝山時都沒有癢」，但朝山完一回家又開始癢，我一直抓的很嚴重。有一次我去山上抽籤，師父說要念阿彌陀佛皮膚病就好了，之後有念觀世音菩薩及阿彌陀佛聖號，皮膚病真的慢慢好了。(C-7-37)

以 D 義工說：除了小孩的問題，與自己生命中遇到嚴重的疾病，都一一化解與度過危險了，都是救苦救難觀世音菩薩示現護持我們。

D 義工說：感覺念佛可以幫助自己或別人度過困境，幫助自己比較多，小孩

改變很多，剛開始都不接阿公電話，現在小孩都會接阿公電話了。老闆娘是我的貴人，因為他接引我去皈依念佛。念佛將來去西方極樂世界，我跟佛有緣，一接觸念佛後就很好。(D-4-22)說：念佛後的感應是 60 幾歲出車禍後，小孩說不能騎摩托車及腳踏車了。車禍內出血，一般要開刀，加護病房住了兩天半，不用開刀了，「我一直求觀世音菩薩加持，我逃過一劫，出院後要重開。我一直求菩薩保佑我過關，胸腔科醫生說：你家的菩薩可能有保佑你，不然就要開刀」，只有做胸腔鏡，因為汗水已經排出來了，醫生說不用開刀了，做胸腔鏡都不會痛。之前觀世音菩薩像放在 5 樓兒子家，現在請上來了（義工師姐住在 11 樓），我在超級市場丟的錢包，也找回來了，常常很急的時候，找不到東西，也會請觀世音菩薩幫忙，我也很快找到了，也是感謝觀世音菩薩加持。(D-5-28)

以 E 義工說：《金剛經》能化解義工的不安與害怕，能帶給眾生光明，尤其是對 E 義工旅遊時。

E 義工說：有次去金門旅遊，晚上聽到主管在開會（在旅館房間裡沒有人），大概有 15-16 人在開會，說踴躍發言，很多人很吵，早上起來都沒有人。金剛經的光很亮，如有人要找我麻煩的，他們會眼睛睜不開來。我們修佛的，他們都知道，我們是肉身，我們不是菩薩，我們也做不到幫助他們。又說：做義工解行並重。車子快到終點平安到達，我喜歡旅遊。我喜歡念金剛經功課之一，因有緣所以念金剛經，讓我心安，晚上睡覺，金剛經放在我胸前，很心安、安然。(E-3-14) 又說：念佛一定會幫助自己及他人度過困境，天龍八部會護持我們，走偏了會保護我們，生命的困境我已經好了，我氣喘！我就去爬山，山上也會有人幫忙，需要肺活量，感覺一切都是菩薩在護佑我們。(E-4-22)

六、信仰佛教及念佛探索我們從何處來將去何處

以 A 義工說：學佛眾生往生時，蒙佛接引去西方極樂世界，無論利根鈍根都能攝受。

A 義工說：不知道從何處來?知道要去西方極樂世界。(A-4-22)

以 B 義工說：常看到冥界眾生也會困擾，與阿彌陀佛及諸佛菩薩會很有感應。學佛眾生往生時，蒙佛接引去西方極樂世界，無論利根鈍根都能攝受。

B 義工說：我將來要去極樂世界，我會看到冥界眾生，我也不怕，但現在不會看到了。我有跟佛祖講過，不要讓我看到這些，因我會害怕。(B-4-20)
有時候做夢夢到彌勒菩薩，莊嚴的出家的師父，但忘了師父講什麼了。我將來待在極樂世界修行就好，不要回來了。因為娑婆世界太苦了，要生老病死，面對死亡，因自己還要好好修行，聽經聞法不足夠。(B-4-24)

以 C 義工說：筆者讚美說義工師姐很有堅定的信心。蒙佛接引去西方極樂世界，無論利根鈍根都能攝受。

C 義工說：不知道從哪裡來?但知道要去西方極樂世界。有一次參加八關齋戒時，永本法師講經時，問信眾說要去西方極樂世界，請舉手?我有舉手，我看到別人也舉手，沒有舉手是要去東方極樂世界。阿彌陀佛可能會來接引我，應該會去極樂世界，我誦佛號有很大幫助。(C-6-25)我面對生病及死亡，我感覺我業障深重，我的眼睛 40 歲就看不清楚了，我認真念佛，把業障消掉。(C-7-27)又說：我希望我去西方極樂世界後，想再回來，要出家來度眾生。(C-7-33) 又說：不要做壞的，要做好的，跟大眾結緣。(C-7-35)

以 E 義工說：對自己的色身能用心覺察，金剛經說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」。一切皆是無常，世間的一切有形物質，都是由四大所造。但四大地、水、火、風，所成的一切法，都沒有真實的自體，所以說四大本空。

E 義工說：我信奉佛教，念佛。人生很奧妙，醫生也這麼講，有五官眼睛，眼睛會長在這裡，但五臟六腑我確看不到，一個謎，身體循環由不得我們。我們所作所為，不要妄自菲薄，祝福人家，也是祝福自己。(E-5-26)

七、念佛後有何頓悟及悟道的想法

以 B 義工說：筆者提醒說：比喻師姐會主動擦彌勒菩薩像，做義工、拜佛、獻供等。筆者提示對什麼都不在意，都不求回報，對任何事不會去計較。筆者讚美 B 義工說：妳前輩子一定修得很好。筆者回答說會不會是菩薩的考驗，要讓妳做更多。筆者以同理心表示：我們今天所受的是前世因、今生果。這一世要趕快做，發菩提心。有點怪罪先生用剪刀剪東西，讓小孩出生有一點缺陷。筆者很感謝 B 義工以前叫我參加水陸法會，我已經參加四年了。筆者同理 B 義工的說法，也舉例自己面對水陸法會的殊勝，有時候菩薩來考驗我們，讓我們受很大的苦難，人有一些不完美，是帶菩薩命來的，如果太漂亮，就不會想來修佛了。

B 義工說：我不知道怎樣回答人生意義與價值。我們來到這個人間，應該趕快做，常常夢見菩薩。在台北我也主動做，我的想法佛教、道教都應該要做，我昨天夢見如禎法師。(B-5-29)又說：對悟性是什麼不了解。B 義工說我為菩薩犧牲奉獻，我都不迴向，我覺得是應該做的，我對任何事不去計較。現在會誦經，迴向給家庭平安。(B-5-33)

B 義工說：我生三兒子時，大家用剪刀剪東西，所以小孩子有兔唇。出生時我就一直哭、一直哭，哭了好多天，夢到菩薩穿著白衣服，說我抱給妳，是一個好孩子，所以都是我先生剪的。(B-6-55)又說：我喜歡地藏王經典，我一面聽，一面哭。B 義工說：要靠菩薩幫忙我們才有智慧，我感覺我有開竅了！有聰明一點了，學佛以後有開智慧。(B-7-61)此時小孫子跑去找師父很有佛緣。B 義工說：師父希望小孫子能當師父的師兄弟，小孫子的哥哥是採蓮花來的，外婆找通靈說的。又說：水陸法會幽冥界時有眾生很多很多，都要擠進去參加法會，我看過兩個手腳及脖子很長很長的眾生(指冥界眾生)。「還有慧傳法師說水陸法會的光很大，我也看到了！」(B-7-65) **B 義工說：**「我也是這麼想，我如果太漂亮，就可能會去做壞事了！」因為我家裡以前很窮很窮，弟弟上課都沒有錢。筆者同意 B 義工的想法，並給於鼓勵佛法的殊勝。(B-7-67)

以 C 義工說：媽媽往生的殊勝對 C 義工影響甚大，也是學習的榜樣，增進學佛的堅定心，未來也是朝此目標更精進，廣修六度波羅蜜。

C 義工說：我知道我媽媽過世，不可思議！我媽媽 90 歲過世，在給我看！他沒有讀書過，只有念佛號。我學佛後講給我聽，媽媽 18 歲幫富貴人家，煮飯、洗衣，富貴人家每天要殺一隻雞，還有兔子。我媽媽很信觀世音菩薩，小時候會帶我去拜拜，漸漸老了生病，我陪他去公園散步，媽媽說我這一條路，不求什麼，要好走就好了。C 師姐跟媽媽說：你要好走，只有懺悔，因媽媽殺業很重，要跟阿彌陀佛懺悔。因 80 幾歲，只念佛號阿彌陀佛、觀世音菩薩、地藏王菩薩各十遍，佛號念完都有懺悔，媽媽說我年輕時不知道，說自己的名字，我現在都有吃全素，沒有殺生了，要好好走。媽媽往生那一天早上起床背部酸酸的，都有跟二個孫子打招呼，也跟孫子說開車要小心。孫子跟阿嬤說我要上班了，阿嬤說可能

看不到我了，孫子說怎麼這樣說。弟媳也跟婆婆說話，半夜也看到婆婆坐在床上念佛，怎麼中午就走了。我媽媽身體沒有怎樣就走了，這麼殊勝的因緣走了。里長說五個孩子都很孝順，沒有寫死亡原因是生病走的，往生那天弟媳要給媽媽吃飯，媽媽說吃不下了，阿彌陀佛跟我說了一早上。媽媽他在做給我們看，要懺悔！我現在每天早上念佛完，都要懺悔。因為以前殺了好多蜈蚣、蟑螂、蚊子等。我都誦一部懺悔文，有修行了就要懺悔，我現在都不殺這些，我抓了就放在外面，看他要去哪裡就去哪裡。(C-4-19)

C 義工說：我有參加佛七法會，可能還沒有做到那麼好，任何事我不會在乎，我自己想說，我兒子、孫子做什麼我都不太管他們，什麼事都看得比較淡了。念佛以後我覺得人生是彩色的，念佛後兒子很快就出院了！歡喜心。我開刀10小時，加護病房住4天，就轉到病房了，很開心自己手術後很順利，我可以再做更多的事情，還要做很多事，把義工工作分內事做好，專注義工工作及念佛。(C-7-31)

C 義工說：我感悟到我媽媽做個榜樣給我們看！我媽媽教鄰居8句話，說一天教你2句，今年年底或明年1月我就要走了，你要趕快學，結果我媽媽真的一月就走了。(8句話是願以此功德。莊嚴佛淨土。上報四重恩。下濟三途苦。若有見聞者。悉發菩提心。盡此一報身。同生極樂國。)預知時至對您？我現在還不知道啦！我回答可能要到你80幾歲時，可能會預知時至。師姐笑笑說可能吧！(C-8-39)

以 E 義工說：慈、悲、喜、捨為眾生。對色身也是地、水、火、風、空、識七大假合而成，不用擔心害怕，一切都是善巧因緣。

E 義工說：娑婆世界很好，感悟念佛能投胎做人很幸福。菩薩沒有肉身，我

們還有煩惱，煩惱也由不得我們。業來承擔你的正能量，我給你祝福!給於善能量、正能量，迴向給周圍的人及眾生，沒有特別說要給家人及小孩。(E-5-30)

又說：念佛悟到緣，全世界那麼大，大千世界，不好的緣，念佛迴向給他，化解這個惡緣，好的緣，感恩他，珍惜!念佛以後看到佛陀，不祈求這些，自己也是未來佛，身體都很好，三年前受傷，洗手暈倒，去開刀及膀胱炎，住了二個禮拜也不會怎樣，有醫生治療與病為友，沒什麼好怕啦! (E-6-34)

八、做義工後對人生意義及價值有何想法

以 B 義工說：筆者提醒說：比喻師姐會主動擦彌勒菩薩像，做義工、拜佛、獻供等。筆者解釋不是妳不做，而是叫大家一起做，是分配工作，是對的，能了解這是對的。筆者表示妳都能任勞任怨，對生命很有意義，筆者同意 B 義工說法這也是忍辱，大師講別人罵我們，我們會生氣，但也學習忍辱。筆者讚美說：妳也能悟出道理，對任何事看開、放下一切。

B 義工說：我不知道怎樣回答人生意義與價值。我們來到這個人間，應該趕快做，常常夢見菩薩。在台北我也主動做，我的想法佛教、道教都應該要做，我昨天夢見如禎法師。(B-5-29)對悟性是什麼不了解。**B 義工說**：我對任何事不去計較，但我有一個不好的習慣，我都叫別人做。表示被罵都會心情不好，但是我最厚臉皮了，被罵也會來做。(B-5-37)

以 D 義工說：用心做義工及念佛，在忍辱中修行，發菩提心，都幫助自己在人生意義及價值觀上提升，超越自己與靈性成長。

D 義工說：我在做義工時剛開始不太順利，碰到切水果的師姐，感覺沒有很

熱心教我們，之後就沒有做切水果了。現在很發心做義工了，我能做就出來做，有什麼需要幫忙的，就去那裡做義工，因為碰到一位熱心的佛光會會長，帶給她繼續做義工的信心。做義工很充實、沒有煩惱、沒有時間想太多，我的小孩贊成我去拜佛及做義工。(D-1-4)D 義工說：人生的意義與價值是把握機會做義工很有意義，只要有助念、行堂人手不足，一定幫忙。年紀大了!拜佛念佛到西方，義工與他人結緣，無私奉獻。(D-5-30)

以 E 義工說：在靈性成長，追求超越自我。

E 義工說：念佛後的生命體驗是娑婆世界很好，要度眾生，鄉下很好，現在很滿足，生命體驗層次要提高，好的也嘗試過了，前半身生病也過了，半夜兩點多掛急診，因氣喘、很苦，小學很苦沒有鞋子也過了，年紀大了先生會給我錢用，下半生很滿足了。(E-6-32)

九、念佛後對起瞋心煩惱有何改變及應對

以 A 義工說：碰到別人指責，是很難容忍的，只有念佛化解這無明煩惱。

A 義工說：學佛都做不到，何況沒有學佛?沒有頓悟什麼?只是從廚房(大寮)無法走出來。(A-5-34)我們是凡人很難不生氣，活得自在。為了一點小事不要在乎啦!不要在乎任何事。師父開示常講生氣時要迴向冤親債主。(A-5-38)

以 B 義工說：筆者讚揚 B 義工說：妳的想法很好，佛祖在妳身邊，遇到生氣，念佛會化解掉，妳很棒! 常能覺察自己的缺失，悟性靈性很高，把氣留在身體裡也不好，鼓勵念佛及說出自己的想法。B 義工在家裡是一家之主，講話比較

有權威。在佛教道場做義工就比較謙虛。

B 義工說：我比較霸道，脾氣不好，改不了。又說：別人罵我，我不會怪他，罵我！我反而會反省自己，今天沒做好，做錯事，為什麼做錯事，讓別人才會生氣。(B-5-40)

以 C 義工說：這位師姐忍辱功夫真的相當高，應該已經超越自我了，達到靈性的真我成長。

C 義工說：念佛後現在不會生氣了，遇到生氣時，年輕時會生氣罵人。我的大孫子被媽媽念，我都有跟大孫子講道理，說媽媽唸你是為你好，聽了佛法後，跟孫子說：拿一張紙寫上要忍耐、要忍辱，貼在他房間，他現在還貼在他房間，佛法說：生氣會火燒功德林，生氣會讓做功德都沒有了。他聽我說了以後，有事都會跟我說，感覺很窩心。我碰到逆境什麼，我也會寫一張紙：我不能發脾氣。跟人家關係都很好，我很年輕時，我不會講人家壞話，鄰居說我怎樣怎樣講人家！有一位鄰居說不相信是 C 義工說的，代表我的人格還是值得信任的，我在家裡都沒出去，所以不必解釋都能化解，我看到他們還是會笑笑的，不會去計較別人怎麼說。(C-8-43)

以 D 義工說：一般的人際關係互動相當好，久遠的事雖然還記住，但也只有回憶了，念佛後也改變了自己的瞋心。

D 義工說：對生氣的想法是：不會想以前被別人欺負了，不去想他了，不去計較了，以前欺負我的親戚看到我，都會不好意思！做義工時面對生氣事情也是秉持放下的觀念。(D-6-40)

以 E 義工說：師姐也是一位內省很深的佛弟子，追求靈性的自我超越，讓自己人生更有意義與價值。

E 義工說：念佛以後，生氣時消災，情緒 EQ 要很高，感謝對方，如果起無明，自己要反省。我的層次比較高，不會跟別人一般見識，不會跟別人吵，靈性的提升，要能內省才會成長，悟出人生意義。會喜歡看書，看旺報了解國內外大事，看社論，都是大學教授寫的。人會固執不長進，活到老學到老，豁達看世界，耐受力好，要會改變。(E-6-38)

透過以上綜合分析結果：義工對於靈性這名詞不是很了解，因為太抽象，看不到、也摸不到的感覺，經過解釋後，其實在佛教信仰裡發菩提心，菩提就是開悟與覺悟，與靈性一詞有相同之意，也有覺察自己的想法，追求靈性的成長與內在平衡。對老病死看法認為是自然現象，不會害怕與恐懼，經云：聽到佛法及念佛就會心生歡喜心，因為佛菩薩及龍天護法在旁護佑。

在面對家屬及親友死亡看法，是自然現象，人生圓滿了。但也有義工對親人死亡放不下的悲傷，需要繼續念佛，覺悟世上一切都是假我。協助助念之看法，認為助念是利己利人的修行方式。預知時至是義工的母親，對自己往生時間能預知時至很殊勝，以後一定要走母親這條修行之路。一般都無法探討自己從何處來，但知道要往生去西方極樂世界，也肯定阿彌陀佛會來帶她去極樂淨土修行。念佛後都能察覺自己以往個性不好的地方，學佛後知道要改變及修正，要好好修行。有義工說出自己外在有殘缺，能頓悟出原因是要自己深入佛法，用心在經典上，而不是自己的外表。

知道人生意義是要做義工及念佛，有時要學習忍辱，難忍能忍，遇到有些事

情無法化解，需要念佛讓自己心淨下來，及對事情看法改變。仍需要修行戒、定、慧才能真正悟道貪、瞋、癡所有的無明問題。有義工已經能做到一直被唸，看到對方還能對她笑，讓對方不好意思，這是需要學習超越自己，看別人的方式來看自己。

◆ 統整問卷分析結果分類如下：

一、生命意義的覺察有：

- (一) 做功德及布施才有福報及善終。
- (二) 要做善事及布施是件快樂的事，因果導致業力；要誠心念佛經，個人的執著失去很多，發心做義工，要參加法會、佛七、懺悔並改變自己的習性。
- (三) 現在要虔誠念佛做義工，感應菩薩在護持，念佛度過難關。
- (四) 生病好像在修行，感覺菩薩加被護持，念佛度過難關。
- (五) 做善事及布施是件快樂的事，布施要給對方尊嚴，我時時刻刻念佛。

二、修持佛法與家人及朋友的關係改變：

- (一) 說話方式改變，發脾氣次數減少了。
- (二) 說話放柔軟了，要客氣、要轉變。
- (三) 學習並改變與家人溝通方式。
- (四) 修持佛法後會感謝對方為何有此溝通方式。
- (五) 對別人講話方式不好，認為是冤親債主要念佛回向給她。

三、對念佛號的想法：

- (一) 可以隨時念佛如：走路、做家事、做運動、做義工時都可以念佛號，很方便。
- (二) 《阿彌陀經》要看經本會背不起來，不夠認真。
- (三) 知道念佛號及念《阿彌陀經》是極樂世界往生的道路。
- (四) 知道《阿彌陀經》是佛國淨土，會來接引眾生。
- (五) 知道念阿彌陀佛，代表一切諸佛及一切佛經。

四、對念佛號時觀想：

- (一) 有時會有五蓋，所以要修戒、定、慧才能一心不亂。
- (二) 會觀想、觀像，但有時會不專心，但心中有佛。
- (三) 一直提醒自己要專心，不要妄念，才能一心不亂。
- (四) 家裡有一尊觀世音菩薩，會觀想觀世音菩薩念佛。
- (五) 雖然不是常念佛，但如果要念佛會，會很誠心尊重菩薩。

五、對稱名念佛往生的概念：

- (一) 知道念佛可以預知時至，到西方極樂世界。
- (二) 對往生不會害怕，與佛祖相應可以預知時至。
- (三) 知道學佛、念佛對往生很殊勝。
- (四) 念佛修佛人，不會忌諱談論往生。
- (五) 對往生不會害怕，隨時都在準備往生。

六、念佛對西方極樂世界及六道輪迴之想法：

- (一) 要行三好，菩薩加持身體健康做義工，要更精進做義工。
- (二) 要行三好、受五戒，做善事。
- (三) 對自己很有信心，要信、願、行。
- (四) 信心有時不足，要繼續修行。
- (五) 時時刻刻有善念，念佛不會去三惡道。

七、念佛與靈性之想法：

- (一) 注意自己的身口意及忍辱。
- (二) 常覺察自己的身口意。
- (三) 靠念佛覺察自己的身口意及貪瞋癡。
- (四) 靠念佛化解困難及不快樂的事。
- (五) 主動關心弱勢的人，達觀看事情，天人與凡人的差別，覺察看事情的方向與角度不同。

八、對老、病、死的看法為：

- (一) 從消極轉為自然面對死亡。
- (二) 很自然樂觀面對，心念很重要，不想、不會害怕。
- (三) 念佛、懺悔化解一切，阿彌陀佛是助緣，會來接引我。
- (四) 念佛及做義工，面對一切自然現象。
- (五) 色身是成、住、壞、空，自然現象。

九、念佛可以幫助自己及他人度過生命困境為：

- (一) 念佛及修持佛法後，菩薩加持身體有感應。
- (二) 念佛幫助家人度過車禍難關。
- (三) 念佛幫助家人度過車禍難關。
- (四) 念佛及修持佛法後，化解家人困難與自己度過手術難關。
- (五) 念金剛經化解不安與害怕，帶來光明，幫助自己及他人度過困境。

十、對念佛後有何頓悟及悟道的想法為：

- (一) 雖然身體不好，但有時間一定幫忙做義工。
- (二) 菩薩來考驗我們，受很大的苦難，我感覺有開竅了。
- (三) 母親念佛往生，非常殊勝的因緣，是我的榜樣。
- (四) 觀世音菩薩對我幫助很大，常護持我。
- (五) 念佛悟道好緣及壞緣，都要感恩及化解

十一、對做義工的人生意義及價值想法為：

- (一) 主動積極做事，學習忍辱，助念是幫助自己及眾生。
- (二) 主動積極做事，學習忍辱，幫助自己及眾生。
- (三) 學習人我關係，在忍辱中修行，發菩提心。
- (四) 念佛及做義工，助念是幫助自己及眾生。
- (五) 苦都過了，現在人生很美好，要度眾生

十二、念佛對瞋心及煩惱改變為：

- (一) 忍辱很難，靠念佛回向給指責他的人。
- (二) 反省及覺察自己的過失。
- (三) 生氣會火燒功德林，提醒自己要忍辱。
- (四) 念佛後改變自己的瞋心，秉持放下的觀念。
- (五) 念佛後，生氣要感謝對方，人會固執是沒有長進，豁達看世界

第四節 建議與反思

一、建議

在此次研究結果中，針對未來研究，提出若干建議。俾希望能學習到讓更多老人靈性照顧與念佛往生觀之義理與經驗。

(一)佛教經典與念佛研究之相關理論

可以增加或提供老人有關彌陀信仰的相關課題，如《佛說阿彌陀經》經文之義理，淨土法門之念佛往生、淨土三經相關經典及書籍。並恭請法師講解淨土法門的相關議題及經文。如：往生西方極樂淨土與東方極樂淨土之不同與方式。靈性與修行淨業之相同意義為何?如上品上生需要六根清淨，凡夫學佛如何成就成佛之道?發菩薩心、行菩薩道，與證得無生法忍的大菩薩有何分別等。

(二)老人靈性成長的特質之提昇與培養

雖然佛教徒年長者已經願意付出，自己的時間與體力，到道場做義工。但是遇到人際關係互動時，影響自己的情緒與心情，仍有退縮不願面對挫折，認為對方是冤親債主。在家庭與兒女關係仍然要學習面對，年輕時所做的錯誤決定，與權威模式的相處方式。經過佛教信仰後，能找到正確的互動關係，增進愉悅的生活模式。在道場提供佛學課程、禪修、打佛七、法師開釋及修正身、口、意之正確觀念。是每一位佛弟子要認真修行的課程，需要將佛陀的經典用心研讀複習，發菩提道心，不讓五欲五塵所迷癡，才能福慧雙修，前往解脫成佛之道邁進。

二、反思

對於自己的訪談內容有很多重複的問題，之後有合併題目來訪談，在訪談的過程中，發現每位義工對念佛的用心，及將來要往生極樂世界信願，也有師姐不知道自己是否能去極樂世界，筆者將信、願、行的淨土資糧理念告訴他們，也增加義工許多信心及希望。在訪談中也發現義工很多想法，雖然念佛對自己及家人很多幫助，但念佛過程自己也覺察內省到自己也很多習性不好，回想自己年輕時也些行為觀念不正確。也要懺悔改變自己的行為與殺生業障，能與天地萬物為友好關係，創造天人合一的境界，擔憂煩惱的問題漸漸減少，表示念佛及參加法會對他們的重要性，做義工也是生命中很重要的工作與使命。

大部分的老菩薩念佛時都會有妄念、想家裡事情與雜念很多，也需要克服及排解的問題。所以鼓勵他們抄經及參加禪修，讓自己靜下心來思考，並覺察自己的心思，認識自己的根器，在五濁惡世及娑婆世界裡，所要面對的貪、瞋、癡等雜念、妄念與執著。而能經過虔誠、專心的念佛得到解脫自在，達到一心不亂，也有義工師姐甚至願意返回娑婆世界度眾生的大願，求生淨土，仍然需要發心修行淨土法門，才能親近彌陀，走向菩提慧命的修行道路。

彌陀淨土法門，的確是一個容易修持往生西方極樂世界的法門，在娑婆世界的我們，為了日常生活繁瑣的事，如時間上、交通上的不便，無法參加共修法會，讓自己在修行方面，失去很多機會，雖然念佛很重要，但聽經聞法也是修行大乘法門很重要的途徑。西方三聖阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩都是老年人最為信仰的菩薩，也是年長者心中的守護神，能讓心靈得到完整的寄託。

根據以上研究目的與統整之研究發現，本研究之結果有：

（一）彌陀信仰對老人生命意義及重要性

專心念佛與做義工服務對她們未來生活是很重要的目標。大寶積經經文二十五、說到善行，有七法：「施度、戒度、忍度、精進度、禪度、智度、應四攝法：(布施、愛語、利行、同事)」²²⁸。所行惠施不求回報，不依生處而行持戒，諸眾生中行無礙忍，為修一切善根勤行精進，離生無色而起禪定，行方便慧。四攝法：真誠稱讚對方，煩惱是菩提轉無明成涅槃。

有些義工相信未來阿彌陀佛會來接引她，雖然大家都想去西方極樂世界，有的義工尚未準備好，且不瞭解去西方極樂世界之條件。《阿彌陀經》經文有說信、願、行三足鼎立，持名念佛，若一日若二日若七日，一心不亂，即得往生阿彌陀佛極樂國土，若有善男子、善女人，聞是經受持者，及聞諸佛名者，是諸善男子、善女人皆為一切諸佛其所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。

(二) 老年佛教徒義工服務時對靈性層次覺察之省思

能反省覺悟自己的言行，做錯也能改變自己的言行，雖沒有讀書，經過念佛做義工，也知道自己不適當的觀念，與執著讓自己很愧疚。有的義工對人際關係的想法與判斷，能不斷改變，認為只有對別人微笑，才能化解心中的瞋恨。在佛學課程裡如大寶積經經文說到二十三、「法行有五法：1.常為眾生深求安樂。2.皆令得住一切智中。3.心不憎惡他人智慧。4.破壞憍慢。5.深樂佛道。」²²⁹。常為眾生利益安樂著想，不生嫉妒怨憎嫌惡對方，謙虛柔順對待，堅固心樂習佛道。大寶積經經文說到二十四、「平等心有八法：愛敬無虛。親厚究竟，於怨親中其心同等，至於涅槃。言常含笑，先意問訊。所為事業，終不中息。普為眾生等行大悲。心無疲倦，多聞無厭。自求己過，不說他短。以菩提心行諸威儀。」²³⁰。

²²⁸ 唐·菩提流志譯：《大寶積經》中說：所行惠施不求其報，不依生處而行持戒，諸眾生中行無礙忍，為修一切諸善根，故勤行精進，離生無色而起禪定，行方便慧，應四攝法，善惡眾生慈心無畏，一心聽法心住遠離，心不樂著世間眾事，不貪小乘，於大乘中常見大利。《大正藏》第11冊，No. 0310，第1卷，頁0632c27。

²²⁹ 唐·菩提流志譯：《大寶積經》中說：常為眾生深求安樂，皆令得住一切智中，心不憎惡他人智慧，破壞憍慢深樂佛道。《大正藏》第11冊，No.0310，第1卷，頁0632c27。

²³⁰ 唐·菩提流志譯：《大寶積經》中說：愛敬無虛親厚究竟，於怨親中其心同等至於涅槃，言常含笑先意問訊，所為事業終不中息，普為眾生等行大悲，心無疲倦多聞無厭，自求己過不說他

有愛心真誠敬意，與人談話都面帶微笑，平等大慈悲，心聽經聞法永不疲倦，常常反省自己的過失，皆以上求下化的菩提心為出發點。師父開示：如做人處事，要能以漸進式的忍辱，達成修行菩提道之路。

在靈性層面只有靈性第一、二、三層次，一般義工能做到。靈性第四層次及真我，最高層次的靈性，認為只有大師能做到，對靈性不太了解，經過解釋後也能知道自己靈性的提升，做到放下執著，念佛迴向，當下豁達開朗，積極奉獻自己義工的服務。

（三）念佛對老人靈性之提升與幫助且能自我肯定

念佛能幫助自己及家人靈性的提升，在自己不知道的情況下，曾經有對萬物殺生的行為與念頭，現在知道懺悔及誠心念佛及念懺悔文迴向。對一切有情眾生，有生命的萬物，一切平等沒有分別心，充滿歡喜心覺得生活是彩色的，樂於布施與感恩周邊有因緣的人。虔誠念佛能與佛菩薩相應，化解一切苦難煩惱，將繼續在娑婆世界做有意義及有價值的事。

（四）祈願往生西方極樂淨土之菩薩行

義工們表示雖然現在時間未到，只有七十幾歲，無法預知時至。但也希望朝著這個目標走，因為有位義工師姐的母親，平日都能十念佛號，信念堅定並懺悔迴向，才能有預知的時至的殊勝經驗，也希望朝此菩提道目標前進，念佛和做義工是自己的理想，能與諸佛菩薩相應及加持，更能在龍天護法護持下，願意繼續念佛修行菩提道。師父開示：如能修持三大阿僧祇劫才能成佛，知道不容易，所以要更加努力，走這條修行之路。《華嚴經》偈語：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」²³¹。這段偈子相當於唯識家所說的「三界唯心，萬

短，以菩提心行諸威儀。《大正藏》第 11 冊，No.0310，第 1 卷，頁 0632c27。

²³¹ 唐·實叉難陀譯：《華嚴經》說：爾時，覺林菩薩承佛威力，遍觀十方而說頌言：「譬如工畫師，分布諸彩色，虛妄取異相，大種無差別。大種中無色，色中無大種，亦不離大種，而有色可得。心中無彩畫，彩畫中無心，然不離於心，有彩畫可得。彼心恒不住，無量難思議，示現

法唯識」。不論過去、現在、未來的一切聖賢，都在我們心上，我們的心有多大，世界就有多大，如何學習包容一切法界眾生，也是我們的心所造，一念清淨，我們都在天堂極樂世界。



一切色，各各不相知。譬如工畫師，不能知自心，而由心故畫，諸法性如是。心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造。如心佛亦爾，如佛眾生然，應知佛與心，體性皆無盡。若人知心行，普造諸世間，是人則見佛，了佛真實性。心不住於身，身亦不住心，而能作佛事，自在未曾有。若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」《大正藏》第 10 冊，No. 0279，大方廣佛華嚴經，頁 0102a09。

第五章 結論

本論文以為研究文本淨土三經中說《無量壽經》、《觀無量壽經》、《阿彌陀經》。以此三經對老年佛教徒義工彌陀信仰及其靈性自我照顧之研究。而佛教《瑜珈師地論》等經論也說獲得大圓滿與大功德、得菩提資糧圓滿，而至西方極樂世界。所謂靈性作為個人最終價值之所在，如能掌握對靈性的成長與照顧，對於身、心、靈都有莫大的功用，乃至透過生命最終價值，讓人看到靈性的自我提昇。而彌陀信仰確實帶給老者希望、身心安定、喜樂，在未來可以回到理想的佛國淨土，並知道往生後諸佛菩薩會來接引，可以獲得心靈上的圓滿與三根普被。根據研究目的與統整之研究發現，本研究之結論有以下論述結果：

以本文第二章主要是整合彌陀信仰與老人靈性照顧之的相關探討。追求靈性的成長是需要彌陀信仰，能自我覺察與漸悟，對老人是一項因應老化及慢性病的最佳策略，面對晚年的老化現象找到人生的意義與價值，才能夠使老人靈性層次的提升。老人是集智慧經驗於一生，衰老是躲不掉的，老化是自然現象，勇敢面對老化。如能持名念佛，得聞清淨法得大歡喜心，則歡喜解脫自在。當面對人生的最後階段時，因我們的身體壽命是有限量，都是無常生滅，世間的萬物萬事都要經過成、住、壞、空，沒有永恆不變的。

在靈性定義裡，學者提出：認為老人應有自我超越的態度，就是接受過去，放下過去，太過執著就是煩惱的來源，遇到心靈困擾時，要轉化自己的心念。高深的頓悟突破，達到人格的統整，天人合一的境界。天人合一須將身、心、靈融入天地萬物，當覺悟人生的悲、歡、離、合、生、老、病、死，當活得自在時，才獲得生死的解脫。為靈性的覺性圓滿，才能肯定自我的生命意義與價值。而念佛往生與修行淨業，在娑婆世界，云云眾生如能發菩提心：廣修十善業、六度般

羅蜜、四無量心、四弘誓願、四攝法、普賢菩薩十大願。能將佛法、彌陀信仰、持名念佛，才能覺悟靈性最高層次。只有在佛法及彌陀信仰，與持名念佛中，找到真正的人生方向，思考我們從何處來，將要去何處，如能與諸上善人俱會一處，能不退轉於阿耨多羅三藐三菩提，欲生極樂得生彼國，多善根、多福德、眾善奉行，活在當下，淨土就在我們心中。

因要堅信發願求生極樂，《阿彌陀經》云：「應當發願，願生彼國，所以者何？得與如是諸上善人聚會一處。」由信而發願，由願而實行。「若有人已發願，今發願，當發願，欲生阿彌陀佛國者；是諸人等。」能與諸上善人觀音菩薩、大勢至菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩等親為諸上善人，常能聚會一處，至速發願信願的實行外。又《觀無量壽經》說：如果有人誓願要往生極樂世界，只要發三種心願：「一者至誠心，二者深心，三者回向發願心。」具備三心者，就可以往生極樂淨土。《佛說阿彌陀經》：「舍利佛！不可以少善根，福德因緣得生彼國。」必須修福、積聚善行一切福業。又《觀無量壽經》說：「欲生彼國，當修三福：一者、孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業。二者、受持三歸，具足眾戒，不犯威儀。三者、發菩提心，深信因果，讀誦大乘，勸進行者。如此三事名為淨業。」這是過去、未來、現在三世諸佛成就淨業的根據。世尊的慈悲懇切，一次二次三次的勸導發願求生，生者皆證不退佛果，往生必能「不退轉於阿耨多羅三藐三菩提」。祈願眾生當依教奉行發願求生西方極樂世界。如《大乘起信論》說：「眾生初學是法，其心怯弱，娑婆世界，信心難可成就，如來有勝方便，攝護信心」。即使下品下生也可慢慢向上修學，得到成佛的結果，這是淨土法門的殊勝之處。

以本文第三章以持名念佛對老人靈性照顧之模式建構。模式建構的理論背景，描繪的西方極樂世界的完美，也代表淨土信仰的重要意義，關於淨土法門中以念

佛為最主要的修持法，念佛不僅是持執名號，而且最重要的是與佛心相應與佛土相應，進而往生極樂世界。當我們心中有佛有彌陀，則自然與彌陀相應，突破內心的無明，超越苦果、超越生死，不在為世間萬相影響我們心中的迷癡與妄念，而能善終往生西方極樂世界。從持名念佛對老人靈性照顧之模式建構，以模式的釋義與解說，從持名念佛對老人靈性照顧之模式建構，以模式的釋義與解說，彌陀信仰如何在過去、現在、未來三世品位上的提升。持名念佛與自我靈性照顧、及修行淨業為眾生發願往生佛國淨土的一條解脫之路，追尋一種能在世俗社會中的寧靜生活。《阿彌陀經》是世尊無問自說的一部經典，古人說：「八萬法門中念佛第一」。如能持名念佛，念到一心不亂，才能與佛相通，即得生彼國土。要真正做到此念佛法門三根普被，當然信、願、行是基本條件。發心念佛求生首先要「信」，當下即為阿彌陀佛所攝受，破除自己的煩惱，而且自己的心力愈來愈能與佛的慈悲願力相應。每一個人都害怕老、病、死的來到，如能提早準備，內文的經文都有提到念佛可以清淨心、不畏病痛、不懼無明，對身、心、靈能招安樂果，增長智慧，在日常生活中對自己及他人都能獲得很大的利益。

本文第四章為持名念佛對老人靈性照顧問卷結果分析如下：

一、彌陀信仰對老人生命意義及重要性。有佛教彌陀信仰與專心念佛，和義工服務對她們未來生活是很重要的目標。《大寶積經》經云：說到善行，有七法：「施度、戒度、忍度、精進度、禪度、智度、應四攝法：布施、愛語、利行、同事。」。所行惠施不求回報，不依生處而行持戒，諸眾生中行無礙忍，為修一切善根勤行精進，離生無色而起禪定，行方便慧。四攝法：真誠稱讚對方，轉煩惱為菩提，轉無明成涅槃，在有機緣的情況下度化眾生。有些義工相信未來阿彌陀佛會來接引她，雖然大家都想去西方極樂世界，有的義工尚未準備好，且不瞭解去西方極樂世界之條件。如能信、願、行三足鼎立，持名念佛，佛菩薩所依報之住所，不同於眾生得依報莊嚴。在佛說《阿彌陀經》云：「若有善男子、善女人，

聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂。其人臨命終時，阿彌陀佛，與諸聖眾，現在其前。是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。」是諸善男子、善女人皆為一切諸佛其所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。在《無量壽經》說：法藏比丘(阿彌陀佛)發了四十八願，藉此大願，以大慈悲攝受無量無邊眾生，則得無量最勝之功德。

二、老年佛教徒義工服務時對靈性層次覺察之省思。能反省覺悟自己的言行，做錯也能改變自己的言行，雖沒有讀書，經過念佛做義工，也知道自己不適當的觀念，執著讓自己很愧疚。有的義工對人際關係的想法與判斷，覺察要不斷改變，認為只有對別人微笑，才能化解心中的瞋恨。在《大寶積經》經云：「法行有五法：1. 常為眾生深求安樂。2. 皆令得住一切智中。3. 心不憎惡他人智慧。4. 破壞憍慢。5. 深樂佛道。」。常為眾生利益安樂著想，不生嫉妒怨憎嫌惡對方，謙虛柔順對待，堅固心樂習佛道。《大寶積經》經云：「平等心有八法：愛敬無虛。親厚究竟，於怨親中其心同等，至於涅槃。言常含笑，先意問訊。所為事業，終不中息。普為眾生等行大悲。心無疲倦，多聞無厭。自求己過，不說他短。以菩提心行諸威儀。」。有愛心真誠敬意，與人談話都面帶微笑，平等大慈悲，心聽經聞法永不疲倦，常常反省自己的過失，皆以「上求下化的菩提心」為出發點。做人處事，要能以漸進式的忍辱，方可達成修行菩提道路。在靈性層面只有靈性第一、二、三層次，一般義工能做到。靈性第四層次及真我，最高層次的靈性，認為只有大師能做到，對靈性不太了解，經過解釋後能知道自己靈性的提升，做到放下執著，念佛回向，當下豁達開朗，積極奉獻自己義工的服務。

三、念佛對老人靈性之提升與幫助且能自我肯定。念佛能幫助自己及家人靈性的提升，義工在自己不知道的情況下，曾經有對萬物殺生的行為與念頭，現在

知道懺悔及誠心念佛及念懺悔文回向。對一切有情眾生，有生命的萬物，一切平等沒有分別心，充滿歡喜心覺得生活是彩色的，樂於布施與感恩周邊有因緣的人。虔誠念佛能與佛菩薩相應，化解一切苦難煩惱，將繼續在娑婆世界做有意義及有價值的事。

四、祈願往生西方極樂淨土之菩薩行。義工們表示雖然現在時間未到，只有七十幾歲，無法預知時至。但也希望朝著這個目標走，因為有位義工師姐的母親，平日都能十念佛號，信念堅定並懺悔回向，才能有預知的時至的殊勝經驗，也希望朝此菩提道目標前進，念佛和做義工是自己的理想，能與諸佛菩薩相應及加持，更能在龍天護法護持下，願意繼續念佛修行菩提道。師父開示：如能修持三大阿僧祇劫才能成佛，知道不容易，所以要更加努力，走這條修行之路。《華嚴經》偈語：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」這段偈子相當於唯識家所說的「三界唯心，萬法唯識」。不論過去、現在、未來的一切聖賢，都在我們心上，我們的心有多大，世界就有多大，能包容一切法界眾生，是我們的心所造，一念清淨，我們都在天堂極樂世界。

淨土思想發展史上的重要性在疏理研究淨土典籍，及闡釋弘揚淨土思想方面所作出的貢獻。《佛說阿彌陀經》是世尊無問自說的一部經典，古人說：「八萬法門中念佛第一」，如能持名念佛，念到一心不亂，才能與佛相通，即得生彼國土。在經文裡，有《佛說阿彌陀經要釋》、《淨土三經》、《般舟三昧經》、《大寶積經》、《文殊師利所書摩訶般若波羅蜜經卷下》、《華嚴經念佛圓通》、《往生論》、《寶雲經》、《十住毘婆沙論》都有提到念佛之重要。馬鳴菩薩、龍樹菩薩、蕩益大師、印光大師等等講述持名念佛的殊勝功德。我們應精進修學，展轉增上，得不退轉。對我們未來善終種子，能提升靈性的自我照顧。

一、訪談同意書(附錄一)

二、訪談同意書(附錄二)

三、問卷設計實施及流程(附錄三)

四、訪談對象基本資料：(附錄四)

五、老年佛教徒義工對念佛往生觀的靈性照顧之訪談大綱：(附錄五)

表三：訪談對象基本資料

代號	性別	年齡	學歷	宗教	婚姻	擔任義工	興趣	運動	經濟	居住	皈依	受五戒	受菩薩戒	吃素	早晚課	平日修持方法	訪談時間	訪談時間
A	女	70歲	高中	佛教	已	20年	有	不固定	退休金	與家人同住	已	已	未	未	晚課	念佛、法會	107/3/23	1小時
B	女	68歲	未	佛道	已	25年	有旅遊	偶爾	退休金、存款	與家人同住	已	已	已	已	早課	念佛、法會、禪	107/3/29、107/4/12	1小時、1小時

															修			
C	女	67 歲	小學	佛教	已	5+ 7 年	念佛	有	退休 金	與 家 人 同 住	已	已	已	已	早 晚 課	念 佛 、 法 會	107/ 4/20 、 4/27	1 小 時 ， 1 小 時
D	女	71	高 職	道 、 佛	已	20 幾 年	運 動 、 旅 遊	有	小 孩 給	獨 居	已	已	未	未	早 晚 課	念 佛 、 法 會	107/ 5/3	1 小 時 3 0 分
E	女	70	大 專	佛	已	60 年	爬 山	有	退 休 金	與 家 人 同 住	已	已	已	有	早 課 不 固 定 ， 時 時 刻 刻 念	法 會 、 禪 修 、 佛 學 課 程 、	107/ 5/4	1 小 時 3 0 分

																	佛	抄		
																		經		
																		、		

(續表二)



參考書目

一、佛教典籍：CBETA 電子版《大正藏》(按朝代順序)

曹魏·康僧鎧譯：《佛說無量壽經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 12 冊。

曹魏·天竺三藏康僧鎧譯：《無量壽經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 12 冊。

西晉·竺法護譯：《大善權經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 12 冊，慧上菩薩問大善權經。

東晉·瞿曇僧伽提婆譯：《增一阿含經》，CBETA 電子版，《大正藏》，第 2 冊，增壹阿含經善惡品。

東晉·瞿曇僧伽提婆譯：《增壹阿含經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 2 冊。

東晉·瞿曇僧伽提婆譯：《中阿含·分別聖諦經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 1 冊，分別聖諦經第十一竟。

東晉·瞿曇僧伽提婆譯：《中阿含經·貧窮經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 1 冊。

東晉·佛馱跋陀羅譯：《大方廣佛華嚴經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 9 冊。

姚秦·鳩摩羅什譯：《佛說阿彌陀經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 12 冊。

姚秦·鳩摩羅什譯，《維摩詰》，CBETA 電子版，《大正藏》第 14 冊。

聖者龍樹造·後秦·鳩摩羅什譯：《十住毘婆沙論》，CBETA 電子版，《大正藏》第 26 冊。

北涼·天竺三藏曇無讖譯：《大般涅槃經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 12 冊。

宋·三藏暹良耶舍譯：《觀無量壽佛經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 12 冊。

劉宋·天竺三藏求那跋陀羅譯：《雜阿含經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 02 冊。

劉宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 2 冊。

劉宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 1 冊。

劉宋·天竺三藏求那跋陀羅譯：《雜阿含經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 2 冊。

劉宋·求那跋陀羅重譯：《拔一切業障得生淨土陀羅尼》（簡稱「往生咒」），CBETA 電子版，《大正藏》第 12 冊，拔一切業障根本得生淨土神咒。

馬鳴菩薩造，梁·真諦譯：《大乘起信論》，CBETA 電子版，《大正藏》第 32 冊。

梁·曼陀羅仙共僧伽婆羅譯：《大乘寶雲經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 16 冊。

梁·曼陀羅仙譯：《摩訶般若波羅蜜經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 8 冊。

元魏·菩提留支譯：《龍樹安樂國土往生懸記》《入楞伽經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 16 冊。

婆藪槃豆菩薩造，元魏·菩提流支譯：《無量壽經優婆提舍》，CBETA 電子版，《大正藏》第 26 冊，。

北魏·曇鸞注解：《無量壽經優婆提舍》，CBETA 電子版，《大正藏》第 40 冊。

北魏·曇鸞注解：《無量壽經》優婆提舍願生偈註中說：謹案龍樹菩薩《十住毘婆沙論》云：菩薩求阿毘跋致有二種道，CBETA 電子版，《大正藏》第 40 冊。

北魏·沙門曇鸞注解：《無量壽經》優婆提舍願生偈註中說：謹案龍樹菩薩《十住毘婆沙》，CBETA 電子版，《大正藏》第 40 冊。

隋·闍那崛多等譯：《起世經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 01 冊。

隋·天台智者顛：《摩訶止觀》，CBETA 電子版，《大正藏》第 46 冊。

唐·菩提流志譯：《大寶積經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 11 冊。

唐·實叉難陀譯：《華嚴經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 10 冊，《大方廣佛華嚴經》。

唐·于闐國三藏實叉難陀奉制譯：《華嚴經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 10 冊，《大方廣佛華嚴經》。

唐·實叉難陀譯：《華嚴經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 10 冊，《大方廣佛華嚴經》。

彌勒菩薩說，唐·玄奘譯：《瑜珈師地論》，CBETA 電子版，《大正藏》第 30

冊，攝決擇分中聞所成慧地。

無著菩薩造，唐·玄奘譯：《顯揚聖教論》，CBETA 電子版，《大正藏》，第 31 冊，攝事品第一。

唐·于闐國三藏實叉難陀奉制譯：《華嚴經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 10 冊，《大方廣佛華嚴經》。

尊者舍利子說，唐·玄奘譯：《集異門足論》，CBETA 電子版，《大正藏》第 26 冊，《阿毘達磨集異門足論》。

唐·玄奘譯：《瑜伽師地論》，CBETA 電子版，《大正藏》第 30 冊。

五百大阿羅漢等造，唐·玄奘譯：《大毗婆沙經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 27 冊，《阿毘達磨大毘婆沙論》。

唐·玄奘譯：《分別緣起初勝法門經卷上》，CBETA 電子版，《大正藏》第 16 冊。

唐·菩提流志譯：《大寶積經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 11 冊。

唐·澄觀述：《大方廣佛華嚴經隨疏演義鈔》，CBETA 電子版，《大正藏》第 36 冊。

唐·懷感撰：《釋淨土群疑論》，《般舟三昧經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 47 冊。

唐·菩提流志譯：《大寶積經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 11 冊。

唐·實叉難陀譯：《華嚴經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 10 冊。

宋·宗曉編：《樂邦文類》，《大宋永明智覺禪師傳》，CBETA 電子版，《大正藏》第 47 冊。

宋·道原纂：《景德傳燈錄》，CBETA 電子版，《大正藏》第 51 冊。

宋·宗曉編：《樂幫遺稿》，CBETA 電子版，《大正藏》第 47 冊。

宋·法天譯：《毘婆尸佛經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 1 冊。

元·宗寶編：《六祖大師法寶壇經》，CBETA 電子版，《大正藏》第 48 冊。

CBETA，《續藏經》電子版(按朝代順序)

唐·般刺密帝譯：大佛頂首楞嚴經大勢至菩薩《念佛圓通章》，CBETA 電子版，

《卍新續藏》第 16 冊。

唐·鳩摩羅什譯：明·釋蕩益解：《阿彌陀經要解》，CBETA 電子版，《卍新續藏》第 61 冊，淨土十要。

宋·正受集記：《楞伽》，CBETA 電子版，《卍新續藏》第 17 冊，楞伽經集註。

小師善遇編：《天如惟則禪師語錄》，〈示西資會道友〉，CBETA 電子版，《卍新續藏》第 70 冊。

清·虞執西·嚴培西同錄：雲棲淨土彙語，CBETA 電子版，《卍新續藏》第 62 冊。

宋·道隆述：《般若波羅蜜多心經注》，CBETA 電子版，《卍新續藏》第 26 冊。

清·戒香述：楞嚴經大勢至菩薩念佛章，CBETA 電子版，《卍新續藏》第 62 冊，淨土極信錄。

清·彭際清述：《阿彌陀經約論》，CBETA 電子版，《卍新續藏》第 22 冊，《阿彌陀經約論》。

雲庵譯：《經集·林主夜叉經》，CBETA 電子版，《漢譯南傳大藏經》第 27 冊，經集。

二、佛學專書

心培和尚，如何念佛，香海文化事業有限公司，2009，2 月。

王月清釋譯：《淨土三經》，高雄：佛光文化事業有限公司，2014 年 5 月。

任繼愈主編：《中國佛教史第一卷東漢—三國》，台北：古風出版社，1998 年 4 月。

印順法師：《淨土與禪》，新竹：正聞出版社，1998 年 1 月。

吳汝鈞著：《中國佛學的現代詮釋》，台北：文津出版社，1995 年 6 月。

吳老德著：《高齡社會理論與策略》，台北：新文京開發出版股份有限公司，2010 年 11 月。

吳麗芬總校閱：《老人護理學》，台北：華格那企業有限公司，2015 年 8 月。

李振華主譯：《老人健康聖經》，台北：京中玉國際股份有限公司，2009 年 1

月。

洪啓嵩著：《如何修持《阿彌陀經》》，台北：全佛文化事業有限公司，2004年4月。

約翰希克著鄧元尉譯：《第五向度靈性世界的探索》，台北市：2001年7月。

胡月娟總校閱：《老人護理學》，台北：新文京開發出版股份有限公司，2015年8月。

唐勤譯：《老得好優雅》，台北：遠見天下文化出版股份有限公司，2014年3月。

國立空中大學：《老人護理學》，台北縣，1998年9月。

張曼濤主編：《中國佛教的特質與宗派》，台北：大乘文化出版社，1978年5月。

郭朋著：《中國佛教史》，台北：文津出版社，1993年7月。

陳兵著：《佛教心理學》，高雄：佛光文化有限公司，2010年8月。

陳亮恭著：《成功老化》，台北：大塊文化出版股份有限公司，2011年9月。

陳劍鎧著，《行腳走過淨土法門：曇鸞道綽與善導開展彌陀淨土教門之軌轍》台北商周：城邦文化事業股份有限公司，2009年9月。

游恆山譯：《生存的理由與心靈對話的意義治療學》，台北：遠流出版事業股份有限公司，1991年7月。

程千芳、游一龍：《老年心理學：從心理科學看成功老化》，台北：雙葉書廊有限公司，2015年5月。

業露華釋譯：《佛說彌勒上生下生經》，高雄：佛光文化事業有限公司，2007年5月。

葉在庭·鍾聖校譯：《老人心理學導論》，台北：五南圖書出版股份有限公司，2008年8月。

道證法師解答：《阿彌陀經要解問答》，高雄市淨宗學會，2008年9月。

趙可式、沈錦惠譯，Victor Frankle 原著，活出意義來：從集中營說到存在主義，台北：光啟出版社，2004年8月。

蔡耀明著：《佛教的研究方法與學術資訊》，台北：法鼓文化事業股份有限公司，2006年6月。

鄭志明著：《佛教生死學》，台北：文津出版社有限公司，2006年12月。

謝瀛華總校閱：《老年醫學》，台北：五南圖書出版股份有限公司，2011年11

月。

藍毓仁譯：《研究法系列—質性研究法》，台北：巨流圖書股份有限公司，2008年7月。

鎌田茂雄著、關世謙譯：《中國佛學史》，台北市：新文豐出版公司，1998年9月。

釋印海譯著：《念佛思想之研究》，法印寺，1997年12月。

三、期刊論文(按筆畫順序)

林曉君：〈高齡者靈性發展對我國老人教育之啟示〉，《慈濟大學人文社會科學學刊》，第9期，2010年4月。

陳啟文：〈蓮池祿宏《阿彌陀經疏鈔》中的「一心不亂」義〉，《慈濟大學人文社會》科學學刊，第16期，2014年。

陳劍鎧：〈彌陀淨土教門「稱名念佛」與善導「十聲」教法的修持內涵〉，《屏東教育大學學報—人文社會類》，第三十三期，2009年01月。

陳劍鎧：〈濟生與度死—論藥師法門與彌陀法門之「稱佛名號」〉，《宜蘭：佛光大學佛教研究中心》，第16期，2015年01月。

曾愉芳、杜明勳：〈老年人的靈性照顧〉，《長期照護雜誌》，第11卷，第2期，期，2017年6月。

黃秀娟：〈靈性、靈性學習與靈性照顧之探討〉，《台灣教育評論月刊》，第2期，2009年1月。

黃智海，《佛說阿彌陀經白話解釋》，財團法人佛陀教育基金會，2016年10月。

劉淑娟：〈老年人的靈性護理〉，《護理雜誌》，第46卷，第4期，1999年8月。

劉清虔：〈從生死教育看老人的靈性照顧〉，《神學與教會》，第34卷，第1期，2009年1月。

潘裕豐：〈創造思考教育：靈性與創造〉第6期，1994年6月。

謝成豪：〈倓虛大師《念佛論》探析〉，《宗教哲學》，第五十七期，2009年6月。

曼陀寺，倓虛大師《念佛論》，益盛印刷廠，1965年1月。

謝成豪：〈彭紹升《阿彌陀經約論》釋義〉，《宗教哲學季刊》，第 50 期，2012 年 6 月。

釋聖嚴：〈人間佛教的人間淨土〉，《中華佛學研究》，第 1 期，1999 年。

釋慧嚴：〈彌陀淨土信仰對漢儒內心世界的影響〉，《中華佛學學報》，第 14 期，2001 年 6 月。

四、博碩士學位論文(按筆畫順序)

余沛翹：〈蕩益智旭《佛說阿彌陀經要解》之研究，碩士論文〉。2001 年 07 月。

武明進：〈蓮池大師《阿彌陀經疏鈔》之研究，碩士論文〉。2013 年 01 月。

洪櫻純撰：〈老人靈性健康之開展與模式探詢〉，博士論文。2009 年 6 月。

莊大輝：〈社區志工參與服務靈性學習經驗之研究〉，博士論文。2009 年 6 月。

蔡金源：〈「一心不亂」與「念佛往生」的捨報義諦以《印光大師全集》、《正道證法師文集》為主要線索〉博士論文。2016 年 1 月。

蔡金源：〈念佛往生淨土如何可能－以印光大師全集為主要範圍〉，碩士論文。2012 年 6 月。

釋天福：〈老年佛教徒的生死觀之研究－以彌陀淨土信仰為例〉，碩士論文。2005 年 6 月。

五、網路資源(按筆畫順序)

〈佛學常見詞彙〉。

《CBETA 電子佛典》，中華電子佛典協會，2016 版。

《佛光電子大藏經》，佛光山宗務委員會發行。

《佛光電子大辭典增訂版》，佛光山宗務委員會發行。

《佛教思想大辭典》。

慈舟法師講，弟子勝雨記錄，楞嚴經大勢至菩薩圓通章講義，網址：

<http://book.bfn.org/books2/1179.htm>,上網日期：2017/11/13。

六、工具書與電子資源(按筆畫順序)

內政部統計處：國情統計通報，行政院主計總處，106年9月13日
<https://www.moi.gov.tw/stat/index.aspx/內政部老年人口數107/6/12pdf> 丁福保佛學大辭典。

中華電子佛典協會 <http://www.cbeta.org/index.php>

全一卷。清代彭際清（1740～1796）撰。佛光山電子大藏經大辭典。

佛光山人間佛教研究院 <http://www.fgsihb.org/>

佛光山全球資訊網 <https://www.fgs.org.tw/>

南華大學圖書館 <http://hylib.nhu.edu.tw/webpacIndex.jsp>

國家圖書館 <https://www.ncl.edu.tw/>

華藝線上圖書館 <http://hyint.nhu.edu.tw:2048/login?url=http://www.airitilibrary.com/>

臺灣博碩士論文知識加值系統 <https://ndltd.ncl.edu.tw/>

<https://www.google.com.tw/search?hl>

附錄：

(附錄一) 訪談同意書

一、訪談說明一

_____您好!

我是南華大學宗教學研究所的學生，本人現在正在研究《阿彌陀經》念佛往生觀對老人靈性照顧之研究：以佛教徒義工為探討對象。此研究需要對義工做訪談，在訪談過程中需要您的協助，訪談內容是您對佛教念佛往生的心得與感想，訪談地點以您選擇適當的環境且不易受干擾為主要原則。為了受訪資料的謄寫，在訪談過程中需要錄音，受訪資料與內容僅作學術研究使用，絕對保密。若您願意接受訪談請在訪談同意書下方簽名。最後竭誠的感謝您鼎力協助接受本人的訪談，及寶貴的經驗分享!

南華大學宗教學研究所研究生 鍾怡敏敬上

(附錄二)

二、訪談同意書二

茲同意接受南華大學宗教學研究所同學鍾怡敏的訪談，訪談內容是《阿彌陀經》念佛往生觀對老人靈性照顧之研究：以佛教徒義工為探討對象的心得感想，在訪談過程中您可以自主決定退出訪談研究。

同意人簽名：_____中華民國_____年_____月_____日

(附錄三)

三、問卷設計實施及流程

為了本文的訪談對象，及所要研究的問題，與訪談的實施及問卷設計如下：

(一)、研究對象基本資料有：年齡、性別、職業、教育程度、居住狀況、佛教信仰幾年、念佛幾年、並分享生命故事對往生之概念等。

(二)、資料搜集方法與過程，以錄音、實地筆記、問卷、訪談、紀錄、溝通技巧、訪談日期、時間、地點為搜集資料方式。

(三)、問卷內容及大綱：擬定(如表二)。

1.受訪者對《阿彌陀經》往生西方極樂淨土的殊勝莊嚴功德瞭解為何？

2.受訪者為佛教徒義工，對念佛往生後自己的靈性幫助經驗為何？對淨土法門的瞭解與認知情形如何？

(四)研究者的角色為佛教徒，也是別院義工，所以要以客觀、同理的立場、關懷的態度去訪談，訪談後並反覆思索、分析整理內容及意義，是否恰當及需要修正之處。

(附錄四)

四、訪談對象基本資料：

項目	分類	基本資料
1	姓名	_____。
2	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女。
3	年齡	<input type="checkbox"/> 60-65 <input type="checkbox"/> 66-70 <input type="checkbox"/> 71-75 <input type="checkbox"/> 75-80。
4	籍貫	<input type="checkbox"/> 台灣 <input type="checkbox"/> 中國 <input type="checkbox"/> 外國。
5	教育程度	<input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 國中小。
6	婚姻狀況	<input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 鰥、寡。
7	宗教信仰	<input type="checkbox"/> 佛教 <input type="checkbox"/> 道教 <input type="checkbox"/> 佛道教 <input type="checkbox"/> 一貫道。
8	信仰佛教幾年	<input type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 5 年以下。
9	兄弟姊妹數	人數____。宗教信仰 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無。
10	擔任義工	幾年 <input type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 1-5 <input type="checkbox"/> 1 年以下。
11	興趣嗜好	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無。種類_____。
12	是否固定運動	時間多長 <input type="checkbox"/> 1 小時 <input type="checkbox"/> 30 分 <input type="checkbox"/> 不固定。
13	主要經濟來源	<input type="checkbox"/> 退休金 <input type="checkbox"/> 存款 <input type="checkbox"/> 不動產。
14	居住情形	與誰同住 <input type="checkbox"/> 家人 <input type="checkbox"/> 朋友 <input type="checkbox"/> 獨居。
15	是否有皈依	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無。原因_____。
16	受五戒	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無。原因_____。
17	受菩薩戒	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無。原因_____。
18	是否有吃素	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無。原因_____。
19	平日有念經	念佛幾年____。 <input type="checkbox"/> 早課 <input type="checkbox"/> 晚課。時間_____。
20	平日修持方法	<input type="checkbox"/> 念佛 <input type="checkbox"/> 法會 <input type="checkbox"/> 共修法會 <input type="checkbox"/> 禪修 <input type="checkbox"/> 讀經課程 <input type="checkbox"/> 佛學課程。

(附錄五)

五、老年佛教徒義工對念佛往生觀的靈性照顧之訪談大綱：

(一)信仰的經驗

- 1.請問您宗教信仰對自己有何重要性?其因緣及想法如何?
- 2.請問您可以分享在佛教的生命故事?對自己在佛教做義工有何看法?及最大的幫助是什麼?家人會給於什麼協助?
- 3.請問您修持佛法後與家人及朋友互動情形有何想法及改變?

(二)對彌陀信仰及念佛的看法

- 1.請問您念佛經對自己有什麼幫助嗎?對念《阿彌陀經》知道有何意義?
- 2.請問您有念佛達到一心不亂的經驗嗎?(觀佛)觀相念佛、觀想念佛、觀像念佛、持名念佛。
- 3.請問您念佛時會有什麼狀況(五蓋)?念阿彌陀佛佛號及念《阿彌陀經》有何不同及想法?
- 4.請問您對往生的概念?有想過死後去哪裡嗎?會做何種準備?
- 5.請問您對西方極樂世界的想法?你相信阿彌陀佛西方極樂世界?為什麼?
- 6.請問您對娑婆世界修持佛法有什麼想法?會擔心六道輪迴嗎?對生死的觀念?

(三)靈性照顧經驗

- 1.請問您對靈性的瞭解及看法?請您分享您的經驗。
- 2.請問您對人老了有何想法及看法?請您分享您的經驗。

增加:

3. 請問您面對家屬及親友死亡，您的感覺及想法為何？請您分享您的經驗。
4. 請問您參加義工往生助念的感覺及想法為何？請您分享您的經驗。
5. 請問您覺得念佛可以幫助自己及他人渡過生命的困境嗎？
請您分享您的經驗。
6. 您覺得信奉佛教及念佛能探索我們從何處來將要去何處嗎？
請您分享您的經驗。
7. 您覺得念佛後面對死亡及痛苦還會害怕嗎？
請您分享您的經驗。
8. 請問念佛後發現自己有何不同或有其他感應嗎？
請您分享您的經驗。
9. 請問念佛後與阿彌陀佛有何感應並悟到生命的價值及意義嗎？
請您分享您的經驗。
10. 請問您會發願回娑婆世界度眾生嗎？還是留在極樂世界，為什麼？
請您分享您的經驗。
11. 請問您念佛後對自己擁有新的生命體驗嗎？
請您分享您的經驗。
12. 請問您念佛在生活中有改變您對事情的看法嗎？有些什麼頓悟的思考方式？請您分享您的經驗。
13. 請問您覺得念佛可以預知時日嗎？
請您分享您的經驗。
14. 請問您念佛有何改變？如遇到讓您生氣、怨恨之人、事、物，您如何化解？請您分享您的經驗。