

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

高齡化社會的幸福之道—星雲大師孝道觀的當代價值
The Filial Piety in an Aging Society--On the Contemporary
Value of Venerable Master Hsing Yun's Filial Piety Views

韓佩芳（釋知興）

Pui-Fong Amn (Zhi-Xing Shih)

指導教授：釋永東 博士

Advisor: Yung-Dong Shih, Ph.D.

中華民國 108 年 6 月

June 2019

南華大學

宗教學研究所

碩士學位論文

高齡化社會的幸福之道——星雲大師孝道觀的當代價值

The Filial Piety in an Aging Society – On the Contemporary

Value of Venerable Master Hsing Yun's Filial Piety Views

研究生：韓佩芬(釋知興)

經考試合格特此證明

口試委員：釋依曼

釋永東

釋永春

指導教授：釋永東

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 108 年 6 月 21 日

中文摘要

在醫學發達的時代，現代的人都越來越長壽，老年人口持續快速地上升，同時又受到低出生率少子化的影響，台灣已逐漸邁入了高齡社會。

隨著資訊科技的發展和進步，提高了人們的物質生活，卻造成人與人之間少了面對面的溝通互動，疏離感也越來越嚴重。繁忙的社會，由於工作上的忙碌以及生活的壓力，子女們因而疏於照顧家中的高齡者，再加上家庭結構的改變與孝道觀念的式微、對於下一代的過度溺愛，人們開始把高齡者當成是負擔，甚至發生棄養父母、弑父弑母等逆倫的事件，繼而釀成社會的動盪，令人心寒不已。

為了符合現代家庭的需求，傳統孝道勢必也得因應社會的變遷而作出調整，讓高齡者體認到孝順不再是權威性地要求子女的絕對服從，並可以試著把生活的重心轉移到自我成長方面，讓自己的晚年生活能夠活得更自在及有尊嚴。

本研究欲藉由星雲大師（以下內文簡稱大師）對高齡者的關懷及其對孝道的詮釋，進而證明星雲大師孝道觀實踐對當代的價值與意義，並找出契理契機的實踐方法，運用於社會上。希望能讓現代逐漸淡薄的孝道觀重新注入人心，喚醒人們對孝道倫理的重視及省思，建設一個和諧善美的社會。

關鍵字：星雲大師、人間佛教、孝道、高齡化社會、高齡者

Abstract

In an era where medical treatments are developing, the longevity of modern day people are increasing. The population of senior citizens continues to increase rapidly. At the same time, with the decreasing numbers of youths, Taiwan is moving toward societies with increasing numbers of seniors.

Although the development and advancement of technology increases the material life of people, it decreased the communication between them, creating the feelings of disconnection in communities. In a society with busy careers and pressure in lives, youths start to disregard the need to take care of seniors. In addition, with the change of structure in the concept of filial piety, along with the decreasing care for next generations, people start to think of seniors as a burden, causing people to abandon the care, or even leading to the murder of parents. This continues to cause instability within societies, leaving people bitterly disappointed.

The traditions of filial piety has to change with the pace of society in order to fit in with the needs of modern families, letting seniors understand that filial piety is not something that can be forced on the next generation. Instead, to focus more on self improvement and let them live in dignity in their latter part of life.

This research uses Venerable Master Hsing Yun's comments on the care and filial piety towards seniors, then explains the importance of practicing filial piety, and the meaning behind it. Moreover, finding out the way to practice and use it in society. With hopes to slowly let the idea of filial piety re-enter people's minds, waking them up to the importance of the idea, creating a society with wholesomeness and harmony.

Keywords: Venerable Master Hsing Yun, Humanistic Buddhism, Filial Piety,

Aging Society, Senior Citizens

目錄

中文摘要.....	I
Abstract.....	II
目錄.....	III
表目錄.....	VI
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	2
第二節 研究架構與研究方法.....	3
一、研究架構.....	3
二、研究方法.....	4
第三節 名詞釋義.....	6
一、高齡化社會.....	6
二、高齡者.....	6
三、子女.....	7
第二章 文獻回顧.....	8
第一節 高齡者之老化理論.....	8
一、老化之特性.....	8
二、老化之理論.....	9
第二節 高齡化所引發的問題.....	15
一、生理問題.....	18
二、心理問題.....	20
三、社會問題.....	22
第三節 高齡者之家庭關係.....	23
一、與配偶的關係.....	23
二、與子女的關係.....	24
三、與孫子女的關係.....	24
第四節 孝道思想的相關研究.....	25
一、佛教孝道思想的研究.....	25
二、星雲大師孝道思想的研究.....	28

第三章 星雲大師的孝道思想.....	30
第一節 孝道的意涵.....	30
一、世間孝道.....	31
二、出世間孝道.....	33
第二節 平等慈悲的大孝精神.....	36
一、普及眾生的救度.....	37
二、同體大悲的情懷.....	39
第三節 星雲大師孝道觀之詮釋.....	41
一、父母和子女的關係.....	41
二、高齡者的自覺自愛.....	49
第四章 星雲大師的孝道實踐與價值——以蘭陽仁愛之家為例.....	52
第一節 蘭陽仁愛之家之設立緣起.....	52
第二節 蘭陽仁愛之家之服務.....	53
一、服務內容.....	53
二、訪談資料分析.....	58
第三節 理論之驗證.....	61
一、六大特質之理念.....	61
二、社會學之理論.....	67
第五章 結論.....	69
一、佛教與儒家思想的結合為特色.....	69
二、傳統與現代的交融為特色.....	69
三、安身立命的自心和悅為價值.....	70
四、孝為根本的家庭和順為價值.....	71
五、尊重包容的人我和敬為價值.....	71
六、穩定發展的社會和諧為價值.....	72
七、幸福無諍的世界和平為價值.....	72
參考書目.....	74
一、原典古籍.....	74
二、專書.....	75
三、星雲大師專書.....	75
四、期刊論文.....	78
五、學術論文.....	78
六、網路資源.....	79

七、外文文獻.....	81
八、工具書.....	81
九、其他.....	81
附錄一、訪談同意書.....	82
附錄二、財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家訪談紀錄.....	83



表目錄

表 1	財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家老人安養收費標準.....	54
表 2	佛光仁愛日間照顧中心課程表.....	55



第一章 緒論

由於科技進步、醫療技術的提高、死亡率持續下降，促使高齡者的平均壽命延長，高齡人口的數量也隨之增加。

根據聯合國世界衛生組織（WHO）所訂定的標準：一個國家65歲以上的人口，若占全國總人口的比率超過7%為「高齡化社會」（aging society），超過14%即是「高齡社會」（aged society），超過20%則是「超高齡社會」（super-aged society）。

依據內政部的統計資料顯示，台灣已於 1993 年步入高齡化社會，而在去年（2018）3 月底，65 歲以上老年人口占總人口數的比率已達到 14.05%，代表平均每 7 個人中就有一位 65 歲以上的高齡者，正式成為高齡社會，大約是由 5 個工作人口來扶養 1 位老年人口，並推計將在 2026 年達到 20%，邁入超高齡社會，且 2065 年台灣高齡人口比例將超過 4 成，屆時台灣每 1.2 位工作人口就需負擔 1 位老年人口。

¹ 另一方面，少子化的趨勢也凸顯了未來高齡者將會面臨無人撫養的窘境，而成為年輕一代沉重的負擔。

有鑑於此，面對人口老化所帶來的威脅，從個人的身、心、靈健康，乃至於家庭、社會、國家的安定，如何能讓高齡者有所安養、愉快地安度晚年，獲得幸福快樂的生活，儼然成為當今社會亟需重視的課題。

本文所關注的重點在於探究大師的孝道思想，並且如何將孝道實踐於生活中，重新認識孝道的意義及價值，讓高齡者能感受到親情的溫暖與可貴，肯定高齡者的價值，使他們生活得更有意義、有尊嚴。

本章共分為三個部分，內容主要說明本論文的研究動機與目的、研究架構與研究方法以及名詞釋義，依次分述如下。

¹ 參閱內政部戶政司：〈老年人口突破 14% 內政部：台灣正式邁入高齡社會〉，《新聞發布》，檢索日期：2018 年 4 月 10 日，https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?sn=13723&type_code=02&pages=20&src=news。

第一節 研究動機與目的

人老了，是不是就表示沒有用了？其實不然，俗話說：「家有一老，如有一寶」，高齡者經過歲月的歷練，正值知識、經驗的高峰期，他們所累積的智慧與人生經驗，都是值得我們學習的，也是社會的寶貴資源。

在傳統的觀念中，孝是做人的根本，父母為子女勞碌了大半輩子，辛辛苦苦地把子女撫育成人，而當父母老了，再由子女來好好地孝養他們，這本就是天經地義的事，如果發現子女違背了孝道的精神，就會受到社會輿論的衝擊和嚴厲的譴責。然而，因為少子化的情況越來越嚴重，還有社會價值觀的改變，父母和子女的位置顛倒，子女成為家中的「小皇帝」，許多年輕人也已沒有了孝道觀念。當父母年紀大的時候，身體功能上的退化導致行動不便，無法自理、獨立生活，甚至需要人照顧時，兄弟姐妹間卻可以為了推卸責任，而把父母當成是負擔，像球一樣推來推去，沒有人願意負起奉養的義務，令人不勝唏噓。

在這個科技發達的時代，毫無疑問地，我們的物質生活提高了，但相對地，人與人之間的溝通交流也變得越來越少，缺乏了面對面的互動，而形成關係上的疏離與隔閡。透過媒體，我們也常常會看到子女為了金錢或自身的利益而棄養、虐待父母，甚至還發生弑父傷母等負面的社會事件。這種種的現象已是屢見不鮮，亦顯示了現代人對於「孝」的漠視，不禁讓人感嘆現今社會孝道的淪落。

隨著社會的變遷，導致年輕的一代都離開家鄉到城市去謀生，從五代同堂的大家庭演變成現在的雙薪小家庭或是單親家庭，造成獨居的高齡者日益增多，昔日兒孫承歡膝下的場景已不復再，高齡者開始出現沒有人陪伴，生病時也無人可以照顧，甚至還出現「啃老」等問題，由此可見，「養兒」已不能夠「防老」，在傳統孝養觀念的期待下，高齡者的晚年生活又該何去何從？

本研究希望能夠喚醒家庭子女對父母的關懷，還有國家、社會大眾對於高齡者課題的重視，讓高齡者都能得到妥善的照顧，並且擁有一個歡喜、幸福的老年生活。

基於上述的研究動機，本研究想要探討的目的如下：

- (一) 喚醒社會重視高齡化社會所延伸出的課題。
- (二) 探討星雲大師的孝道觀及其實踐。
- (三) 探討星雲大師對高齡者的關懷與期許。
- (四) 根據研究結果，來探析星雲大師的孝道思想及其當代價值。

第二節 研究架構與研究方法

以下將說明本研究的架構及所使用的研究方法。

一、研究架構

本論文之研究架構共分為五章，各章節的安排如下：

第一章、緒論：共分為四小節，敘述此論文撰寫的「研究動機與目的」、「研究架構與研究方法」、「文獻回顧」以及「名詞解釋」。

第二章、高齡化社會之問題：共分為三小節，提出「高齡者之老化理論」；概述「高齡化所引發的問題」、「高齡者之家庭關係」，從醫學、心理學和社會學等三個面向來探討高齡化社會所面臨的問題。

第三章、星雲大師的孝道思想：共分為三小節，說明「孝道的意涵」，探索星雲大師「平等慈悲的大孝精神」和探討「星雲大師孝道觀之詮釋」，從裡面爬梳出大師對於孝道的解釋及其理論內涵。

第四章、星雲大師的孝道實踐與價值——以蘭陽仁愛之家為例：共分為三小節，闡述「蘭陽仁愛之家之設立緣起」、探索「老有所養的實踐」、歸納出「理論之驗證」，為了回應現今高齡化社會所延伸出的種種需求，透過仁愛之家的成立，展現出大師對高齡者課題的應對與關懷。

第五章、提出結論，就本論文的研究成果作出全面性的歸納與總結說明。

二、研究方法

本論文的主要研究方法為「文獻分析法」，另外，為了能深入探討本論文的研究方向，本研究亦將運用、「思想研究法」和「半結構式訪談」等幾個方法來作為研究之進路。通過資料的比較、分析、梳理和綜合，試著去分析星雲大師的孝道觀，歸納其孝道觀的思想內涵，並實際運用於人間佛教中。

(一) 文獻分析法

蔡耀明指出：「文獻也稱為文獻資料，原指原典與宿賢，狹義為圖書、典籍，如今泛指記錄信息或知識的一切載體。」²另外，學者吳汝鈞提出，「文獻學」是文獻資料研究之事，包含目錄、版本、校勘、註釋、語文、文法、文獻發展史等各類面向。³文獻學方法是一種純粹科學主義的客觀精神的表現，此方法要求的心理，是一種完全排除個人的主觀情緒與意願的純然是客觀的冷靜的理智，不涉及道德意義的理想或目的的，文獻學的方法，提供了對這些表現作為訴諸原典的第一線研究的基本條件。⁴

葉至誠認為，文獻分析法是尋求歷史資料、檢視歷史紀錄並客觀地分析、評鑑這些資料的研究方法，由於常需要大量的歷史資料與文獻，因此亦稱歷史文獻法。當研究者對歷史資料進行蒐集、檢驗與分析後，便可以從了解、重建過去所獲致的結論中，解釋社會現象的現況，甚至預測將來之發展。⁵

本研究主要使用文獻學方法，首先蒐集和整理各種與孝道相關的文獻資料，試圖從學者的研究成果，來幫助了解孝道的思想與發展。除此以外，為探究大師的孝道觀，本研究將以彙集、閱讀和整理大師歷年的著作與《星雲大師全集》365 冊中

² 蔡耀明，《佛學的研究方法與學術資料》，台北：法鼓文化事業股份有限公司，2006年，頁62。

³ 參閱吳汝鈞，《佛學研究方法論》，台北：台灣學生書局有限公司，1983年，頁97。

⁴ 同上註，頁103-107。

⁵ 參閱葉至誠，《社會科學概論》，台北：揚智文化，2000年，頁207。

探討「孝道」之相關書籍文獻參考為探究方式，來歸納大師孝道思想的詮釋及其所推動的各種弘法實踐。

(二) 思想研究法

「思想研究法」即是根據被研究者的思想及重要觀念，針對此思想及觀念作深入的資料匯集，經過資料匯集的過程形成其思想系統化的彙整。此種經過多元的閱讀整理出資料行成重要觀點，再將重要觀點做綜合性的思想統整，這便是「思想研究法」的主要內容。⁶

「思想研究法」的範圍相當廣泛，因此，本文將針對大師的孝道理念與原則，加以歸納整理，研究其思想源流與內涵，與探討佛光山對於孝道觀之實踐，達到解行合一的功用。希望通過對大師著作的詳細研讀，能掌握大師對於孝道觀的想法，並進行資料蒐集分析與闡述研究結果。

(三) 半結構式訪談

「半結構式的訪談」又稱為「半標準化的訪談」或「引導式的訪談」。半結構式訪談是介於結構式與非結構式訪談之間的一種較為彈性的資料收集方式，在訪談進行之前，研究者將會根據所研究的主題與目的，來設計訪談問題的大綱，以作為訪談指引的方向。不過，在訪談進行的過程中，訪談者不必受限於訪談大綱的順序來進行訪問工作，而是可以依實際的互動狀況來作調整或更改，使訪談的內容能更具有彈性。⁷

⁶ 參閱吳汝鈞，《佛學研究方法論》，台北：台灣學生書局有限公司，2006年4月，3版，頁121。

⁷ 參閱〈質性研究 Qualitative Research〉，檢索日期：2019年5月29日，<http://www.pws.stu.edu.tw/fckung/file/QR.pdf>，頁30。

簡而言之，半結構式訪談是以半開放的方式提出問題，讓受訪者能清楚表達他們本身的經驗、意見以及看法等，以便訪談者獲得真實的資料和對問題能有更加深入的了解。⁸

研究者於 2019 年 4 月 10 日，親自到蘭陽仁愛之家進行訪談。本研究採用半結構式訪談，透過訪談蘭陽仁愛之家主任，主要目的是想要了解的仁愛之家的運作模式及其所提供的服務，以彌補文獻資料的不足之處。本研究所提供受訪者之訪談同意書入附錄一。

第三節 名詞釋義

為了使研究主題更為明確，故研究者在本節先將相關的名詞加以說明與界定如下。

一、高齡化社會

根據聯合國世界衛生組織（WHO）所訂的標準：一個國家六十五歲以上老年人口總數達全國總人口數 7% 以上，人口的結構出現一個新的局面，即形成人口老化的高齡化社會。

二、高齡者

根據聯合國世界衛生組織（WHO）的定義，高齡者是指年滿六十五歲以上的老年人口，而本研究所稱之高齡者，則指五十五歲以上，蘭陽仁愛之家的長輩。

⁸ 同上註。

三、子女

本研究中的子女、兒女相互為用，是指年齡十八歲以上，且父母至少其中之一尚健在的成年男女。



第二章 文獻回顧

根據聯合國世界衛生組織（WHO）之定義，凡是年滿六十五歲以上的人皆稱為高齡者。隨着社會結構的變遷及人口老化的趨勢，在醫藥進步、科技發達的條件下，高齡者的壽命不斷地往後延長，再加上總體生育率長期大幅下降，導致人口老齡化的速度加快，高齡者相關議題逐漸成為社會所關注的焦點之一。

因應伴隨高齡化社會所帶來的諸多挑戰，將會影響整個國家的政治、經濟、社會、教育和文化的發展，因此，要如何協助高齡者擁有身、心、靈健康的生命意義與價值，是許多國家面臨的重要課題。

本研究之文獻回顧除了將分別從生理、心理和社會層面來探討高齡者的特性以外，也將探討有關孝道的相關研究及文獻，並找出能掌握本研究所要探述的內容。

第一節 高齡者之老化理論

《佛說無常經》言：「有三種法，於諸世間，是不可愛、是不光澤、是不可念、是不稱意。何者為三？謂老、病、死。」⁹我們清楚地知道，每個人都會變老，這是人生必經的生命歷程，也是任何人都無可避免的，當年華已逝，青春不再時，難免會感到憂慮哀傷，但生老病死本就是地球上一切生物所遵循的自然定律。

一、老化之特性

所謂的老化到底是指甚麼？而它又是怎麼開始的呢？老化指的是高齡者隨著年齡的增長，在外表、身體狀況方面改變的情形，而導致功能的減退。它是一個自然發展的動態過程，就像德國哲學家馬丁·海德格爾（Martin Heidegger）所說的：「人，

⁹ 唐·義靜譯，《佛說無常經》，CBETA, T17, no. 801, p. 745c16-18。

就是邁向死亡的『在世存有者』。」¹⁰

年齡的區分包括生理、心理以及社會等三種情況：

- (一) 生理上的年齡：指身軀的形狀與強弱，身體內部的各種組織及器官功能，基於先天的遺傳與後天的調養保健。¹¹
- (二) 心理上的年齡：每一個人因為心理感受的不同和情緒變化的差異，影響到自己生活、工作的信心和毅力。¹²
- (三) 社會上的年齡：日曆上的年齡。不論生理、心理健康，由社會所公認的年齡為準。¹³

由上可知，一個人是否已經老化，除了實際的年齡以外，還有其它的因素需要考量。

二、老化之理論

以下將老化分為生理、心理和社會層面分述之。

(一) 生理層面

生理學對老化所提出的理論，大概有以下四種：

1. 細胞老化論：這個理論指出一個人的細胞分化是有其生命週期的，當年齡越大，體內細胞的分化速度就會越來越慢，當雜質累積過多就會導致細胞

¹⁰ Martin Heidegger, *Sein und Zeit*, Tübingen: Max Niemeyer Verlag, 15th ed., 1979, p.234.

¹¹ 參閱徐立忠，《高齡化社會與老人福利》，台北：台灣商務印書館，1989年修訂一版，頁85。

¹² 同上註。

¹³ 同上註。

的死亡。¹⁴

2. 基因突變論：這理論認為基因是決定一個人壽命的基礎，身體的老化是由於細胞經過長久的時間，而呈現出不正常特質的結果。老化會使身體細胞的複製過程變得緩慢。身體的每個基因都各有其功能，如果出現異常，必定會導致身體功能出現適應上的困難。¹⁵
3. 交叉鍵結論：這一個理論認為細胞的蛋白質及糖類在自分解時會產生交叉鍵，當交叉鍵日益增加但其間的顆粒物質卻減少時，就會開始造成蛋白質及糖類永久地相互糾結甚至僵硬凝結成塊。¹⁶
4. 衰竭論：此理論認為每一個人的身體狀況就好像是一部機器裝置一樣，經過長期地運作，機器用久了其零件當然就會損壞。¹⁷

(二) 心理層面

心理學認為高齡者的行為是由於人格因素的影響，即個人在對事物乃至對外在世界適應時所表現的方式。除了遺傳因素以外，其個人在成長過程中所獲得的信念，再加上家庭、學校、社會及生活中的各種經驗等心理因素，均能影響一個人的情緒表現，自然就形成了老年人的生活模式，即所謂的「老年人格」。¹⁸

根據美國巴克萊的成長研究（The Berkeley Growth Study），按高齡者人格與心理適應情況，將高齡者歸納成五種類型，其中前三種為適應良好的高齡者、後兩種

¹⁴ 參閱陳作舟，〈篩選機制與細胞衰老的 DNA 損傷假說〉，《遺傳》，第六期，2001 年，頁 559-563。

¹⁵ 參閱黃國彥總主編、白秀雄執行主編，〈老年學的主要理論〉，《高齡化社會》，嘉義市：紅豆出版社，1994 年初版，頁 13-14。

¹⁶ 同上註，頁 14。

¹⁷ 參閱彭駕駢，《老人學》，台北：揚智文化事業股份有限公司，1999 年 11 月出版一刷，頁 16。

¹⁸ 參閱黃國彥總主編、林美珍執行主編，《老人的終身教育》，嘉義市：紅豆出版社，1994 年初版，頁 40。

則為適應不良的高齡者：

1. 成熟型 (mature type)：此種類型的高齡者，有幸福的童年、充實的成年生活，平穩地進入老年，對退休與老化視為一種常態，於是不悲觀不畏縮，也不過於進取或防衛，能正向樂觀地接受老化。他們具有容人的雅量，對家庭有強烈的責任感，面對老年生活的一切，頗能怡然自得，並且擁有多方興趣，對社交與人際關係也很滿意，心情隨時都處於輕鬆愉快的狀態，雖然也會有對生命即將走到盡頭的恐懼，卻不會陷入極大的憂傷和惶恐之中，此型態最為理想。¹⁹
2. 搖椅型 (rocking chair type)：這類型的高齡者表面上看起來很開朗，實則不論在物質還是情緒上都需要依賴別人的支持，做事不拘小節也胸無大志，愛追求口腹之慾，個性傾向於衝動和無節制。另一特徵就是消極不振作，處事態度得過且過，缺乏主見與定力，稍有挫折就會慌亂惶恐，事事退縮。不喜歡社交，不會干涉他人事物，會將自己管理妥當，對工作沒有興趣，退休了也覺得無所謂，反而樂得享清福。一般人都怕老，此類高齡者卻能欣然面對，是適應良好的類型。²⁰
3. 裝甲型 (armored type)：這一類的高齡者隨時都在備戰中，個性剛強堅毅，挺立不屈，不依賴子女。熱愛工作，喜歡從活動和工作忙碌中尋找樂趣，目的是為了能保持活力，以消除對衰老的恐懼。思想較傾向於刻板保守，為人處世一板一眼，若與前兩型相比較，這類高齡者顯得較為僵化，但面對老年階段的到來仍屬於適應的一群。²¹

¹⁹ 參閱徐立忠，《高齡化社會與老人福利(修訂本)》，台北：台灣商務印書館，1983年，頁122-123。

²⁰ 同上註。

²¹ 同上註。

4. 憤怒型 (angry type) :此類高齡者一生庸碌，總是將自己的失敗歸咎於他人或是埋怨環境不好，使之無法發展，由於過去的不得志，到老年時便怨天尤人，而且牢騷滿腹，覺得誰都對不起他，對誰都看不順眼，憤世嫉俗。他們最難接受老年的事實，剛愎自用，不能適應變遷，把老化看成自己是被剝削者，怨恨自己的目標無法達成，表現出敵意和攻擊性，無法與自己也無法與別人協調。一生中很少發展出高尚的嗜好或興趣，退休可能就是死亡的起步，是屬於不適應之人格。²²
5. 自我憎恨型 (self-hater type) :這一類的高齡者把所有的不得志都歸咎於自己的過錯，因此情緒沮喪消沉，充滿罪惡感，輕視、否定自己，承認是自己的不努力而虛度此生，內疚自責。與憤怒型人格正好相反，其攻擊箭頭不是向外而是向內，容易對命運低頭，視老年為沒有價值的廢物，把死亡當作是生命的解脫，屬於適應較差的一群。²³

(三) 社會層面

接著，從社會學的角度，對老化過程的解釋如下：

- 一、社會撤退理論 (Disengagement Theory) :是由庫明 (Cumming E.) 和亨利 (Henry W.) 在1961年所提出的重要主張。此理論認為人們隨著老化會逐漸從社會參與撤退以及減除社會責任。這個理論的狀況，因為社會與個人之間的互相脫離是經常發生的，且這是人人均難避免的現象，使得個人與社會開始疏離，於是使人們心理感到與別人關係的改變和疏遠，以至於造成高齡者和其所屬社會的其他成員互動減少。因此根據撤退理論的結果，高齡者在一

²² 參閱徐立忠，《高齡化社會與老人福利(修訂本)》，台北：台灣商務印書館，1983年，頁122-123。

²³ 同上註。

定年紀之後，應該漸漸從原有的社會角色中隱退。由於人終必一死，所以為了人類社會的延續，必須建立一種退休制度，使一些人死之前有另一代人來接替和持續社會生命。當高齡者離開，年輕人就可以補進，年輕人被灌輸要去替補高齡者原本之社會角色。這種制度化的、和平的和有計畫的方式將權力移給年輕一代，才是維持社會安定和社會系統平衡的健全途徑。²⁴

二、活動理論 (Activity Theory): 此理論亦稱「從事理論」(Engagement Theory)，是由 Cavan, R. S., Burgess, E. W., Havighurst, R. J. and Goldhamer, H. 等人於 1950 年所提出。活動理論主張老年期是中年期的延伸，面臨老化最好的方法就是保持與中年時期一樣的生活方式，不間斷地社會參與，使一個人能獲得許多不同的社會地位及社會角色，並實際參與各式各樣的社會活動。換句話說，要享有快樂的老年生活且適應良好，最重要的就是保持相當程度的活動能力，積極參與社會活動以獲得與從前一樣的社會地位或社會角色。活動理論認為由於生理上的限制，高齡者會不得不放棄某些事物，但它強調高齡者必須從事一些與自己年齡相稱的社會活動，才能成為一個快樂的高齡者。因此，一個高齡者如果能持續活動，應當可促進身心健康，所以高齡者在晚年能保有參與社會活動的狀態，是可以為他帶來生活上的滿足。事實上大多數的高齡者也都不願意喪失其原本社會角色，但卻受到了現實社會以及現行的各種人事制度和規定的嚴厲挑戰，而迫使高齡者不得不退休離開原有工作崗位。²⁵

三、角色理論 (Role Theory)：社會角色理論可謂是鑒於撤退理論和活動理論各有所失，所提出來的一種折衷理論。此理論認為「撤退」和「活動」兩者

²⁴ 參閱 Cumming, Elaine & William E. Henry, *Growing Old. The Process of Disengagement*. New York: Basic Books Publishing Co., 1961, p.p 14-15.

²⁵ 參閱葉俊郎，〈老年人參與志願服務之探究〉，《老人教育》，第五期，1994年，頁 26-35。

應是相輔相成的。「撤退」對高齡者而言，並不是百分之百的撤退，而是衡量高齡者自身的體力與整體環境的情況後，做相當程度的撤退而已。換言之，撤退並不是完全不參與活動，而是從社會活動中部分參與的退出，與性質的轉換而已。一般來說老年人除了萬不得已，不然的話總是喜歡與人交往，並參與各種社會活動。另外，社會學者對於高齡者的角色理論有三個主要觀點：

- (1) 高齡者社會地位的失落是高齡者社會角色之轉變，故主張高齡者應拋棄成年人的角色型態，以高齡者的新角色取代之。
- (2) 男女兩性高齡者的角色較成年期的角色更具有彈性；換言之，在美國社會裡，成年的男性較為積極獨立，女性則較依賴，而進入老年期後，此種現象不甚顯著。因此，老年夫妻的生活較為滿意。
- (3) 在退休前的高齡者所扮演的是一種「工具性角色」(Instrumental Roles)——為職業上的目的而為；退休後所扮演的則是一種「情感性角色」(Expressive Roles)——僅家庭中父母與子女之間的接觸而已。

因此，高齡者社會地位的失落，乃是高齡者角色的轉變，故老年人應拋棄其成年人原有的角色，而接受社會賦予他們的新角色。角色理論認為老化過程能否良好調適的關鍵，在於個人是否能接納角色轉變並建立其他新的角色，而積極參與社會乃是達成此目標的方式。²⁶

綜合以上所述，除了生、心理的因素以外，老化還會受到外在環境的影響。一般來講，高齡者的整體狀態是走下坡路的，而隨著年齡的增長，問題會變得更多更

²⁶ 參閱黃國彥總主編、白秀雄執行主編，〈老年學的主要理論〉，《高齡化社會》，嘉義市：紅豆出版社，1994年初版，頁23-24。

複雜。

第二節 高齡化所引發的問題

不可否認，「人口高齡化」已經是目前全球共同面臨的重要趨勢。

在過去的農業社會中，高齡者生活在大家庭的制度下，不僅在家裡有權力，在社會上也享有崇高的地位，還有傳統孝道倫理的護衛，因此，也就沒有所謂的高齡者問題。但進入了工業社會直到現今的資訊社會，隨著工業化後社會結構改變以及家庭結構的變遷，傳統的孝道、倫理觀念也逐漸在消滅，高齡者已不再是智慧和權威的代表。面對這種種的變遷與衝擊，再加上高齡者在生理和心理的變化，使得高齡者問題已日趨嚴重，成為許多先進國家必須正視的課題。

根據美國社會學家浦淇斯（Ernest W. Burgess）的論證，認為高齡者問題主要是由於工業革命後社會變遷所造成的，其原因有以下六項：

一、生產由家庭轉移到工廠：在傳統農業社會裡，家庭是消費單位也是生產單位，而工業革命所帶來最直接且最顯著的影響，就是使物資的生產地點自原來的家庭撤離而轉入工廠，生產工作和家庭自此分道揚鑣，一切生活的必需品都由家庭以外的機械化農場和工廠來供應，有史以來一直是經濟單位的家庭被工業革命破壞殆盡，這也致使原來以父系為中心的家庭制度隨之解體，年長的男性從一家之主的身份貶為生產機構的雇工，聽命於雇主。婦女與年輕子女均可投入生產行列，憑其勞力賺取金錢，在經濟上不再依賴家庭或長輩的供應，其地位逐漸提高，高齡者在家庭中的權威則一落千丈。²⁷

二、生活方式由鄉村轉變為都市化：隨工業革命所帶來的改變，是鄉村生活方

²⁷ 參閱朱岑樓，〈我國老年問題產生背景及其對策〉，《社會建設》，第二十三期，1975年，頁8-12。

式轉變為都市生活方式。世界各國工業化程度雖然高低參差，但朝向都市化發展則是一種普遍的趨勢。任何國家都是農村人口日趨減少，湧入都市，造成舊都市的擴大和新都市的興起。鄉村和都市的區別，主要是兩者社會關係的性質迥然有別。鄉村具有共同價值體系的純質人口（homogeneous population）所組成的，其生活方式是私人的（personal）、直接的（primary）、非正式的（informal）、情感的（emotional）。居民之間的關係，非親即故。反之，都市社區由具有不同價值體系的異質人口（heterogeneous population）所組成的，其生活方式是非私人的（impersonal）、間接的（secondary）、正式的（formal）、理性的（rational）。在這講究現實利害關係的社會，人際關係日趨淡薄，居民相互依賴減少，高齡者對都市生活的適應因此發生困難。²⁸

三、大家庭為小家庭所取代：因著生產由家庭轉移到工廠，以及人口由農村離鄉湧入都市，此二者是造成傳統大家庭迅速瓦解的主要原因，取而代之的是小型的核心家庭，以往數代同堂的景象已不復見。在由夫妻及其未成年子女所組成的小家庭裡，高齡者往往被認為是家庭的累贅，幾無高齡者的容身之地。Burgess 稱為由制度的（institutional）或傳統的（traditional）家庭，轉變為友愛的（companionate）現代的家庭。Burgess 所謂的「制度」，指的是傳統大家庭成員的團結，由民俗、民德、法律等外在社會控制來維持的。而現代的友愛家庭，乃以成員內在的愛、愉快、共同目的等，而聯繫在一起。今半世紀以來，迅速的工業化和都市化，制度家庭的重要功能幾乎全部消失，進而衝擊了家庭在照顧高齡者上的功能。²⁹

²⁸ 參閱朱岑樓，〈我國老年問題產生背景及其對策〉，《社會建設》，第二十三期，1975年，頁8-12。

²⁹ 同上註。

四、社會各種科層組織普遍興起：工業革命後，大規模生產的興起，使得各種組織日益龐大，由於事務日益繁多，處理事務人員的需求量也逐漸增加。為了有效地管理，「科層制度」（bureaucracy）乃隨之而起。所謂科層，簡單地說，即是依功能分「科」、按權威分「層」的組織方式。在科層制度中，其人員都是受過高度的專業訓練，用人唯才，排除私人關係，只依賴非私人的規則，各種活動經由指揮體系作合理的協調，集權於中央，以身使臂，以臂使指，事先詳加計劃，事後驗其效能。在此種拼命講求效率、競爭劇烈、注重創新與速度的科學管理或企業精神的社會中，需要的是生龍活虎般的年輕人，這使得年邁力衰，不易學習新知的高齡者受到了嚴格的挑戰。³⁰

五、生產自動化及閒暇增多：工業革命後，以往用人工製造的生活物品，改為以機械自動大量生產，價美物廉，不僅提高了衣食住行等方面的物質享受，而且減少了辛苦工作的時間。但利之所在，弊亦隨之，機器自動生產省錢又省時，一切工作自然而然盡可能交給機器去做，於是工人被取代至陷入失業。由於科技一日千里，高齡者不像年輕人那樣容易學習新技術，往往無法趕上科技的腳步，失業之後便很難獲得再就業的機會。同時，生產自動化之後，工作時間大大減少，因而人們的閒暇時間增加，如何好好地運用，成為現代人的一項挑戰。³¹

六、平均壽命的延長：由於科學和醫藥的發展、公共衛生設施的改良、營養的增進、運動的普及、以及生活水準的日漸提高，使人類獲得更高的生存機會，平均壽命乃顯著延長，以致老年人口日益增加，社會開始邁向高齡化，高齡者問題逐漸成為社會問題的重心。³²

³⁰ 參閱朱岑樓，〈我國老年問題產生背景及其對策〉，《社會建設》，第二十三期，1975年，頁8-12。

³¹ 同上註。

³² 同上註。

從以上所論及的六個因素，可以看出，醫學技術的進步，延長了人類的壽命，造成了老年人口不斷地增加，但大家庭的崩潰，使傳統的孝親倫理日漸式微，亦動搖了高齡者在家中的地位。

隨著社會的變遷，高齡者的問題已日益複雜，除了自我調適外，高齡者還需面對其自身生理、心理等各方面變化所帶來的困擾與挑戰。以下就從生理、心理、社會三個角度來作進一步的探討。

一、生理問題

老化是每個人都必經的歷程，醫療的進步，延長了人類的生命，但卻不能保證身體的健康，據郝洛克（Hurlock）提出，高齡者生理方面的老化現象包括：

- (一) 容貌的改變：高齡者在臉部的變化最為明顯，如臉上會有皺紋、眼睛會變小、嘴巴會因為牙齒脫落而變形、頭髮變白、變得稀疏或成禿頭；四肢萎縮而身高變矮。³³
- (二) 內部的變化：內部器官的變化會影響一個人的人體結構及內臟功能，包括骨骼會變得很脆弱、神經系統的老化會造成身體功能的不平衡，以及內臟的改變。³⁴
- (三) 生理功能的改變：由於老化讓原本的適應器官變得不正常，高齡者會變得怕熱或怕冷，尤其對天氣或生活環境溫度的變化難以適應；器官的老化也會造成呼吸量不足、血壓升高、排尿不順暢、淺眠、食量變小、力氣也變小。³⁵
- (四) 感覺器官的改變：高齡者身體的各項知覺機能漸趨鈍麻，無論是視覺、聽

³³ 參閱 Hurlock, Elizabeth B., *Developmental Psychology 3rd ed.*, New York, McGraw-Hill Pub., 1968, 轉引自沙依仁,《高齡學》,台北:五南圖書出版有限公司,1996年7月初版一刷,頁72-73。

³⁴ 同上註,頁73-74。

³⁵ 同上註,頁74-76。

覺、味覺、嗅覺、痛覺、觸覺及前庭感覺，高齡者都是處於比較不敏感且反應遲緩的現象，需要利用輔助器材，如配眼鏡或戴助聽器來彌補。³⁶

(五) 心理動作表現：腦部功能的退化，腦細胞因年老而減少，導致高齡者的心理動作表現變慢且不準確，愈複雜的動作，所要花費的時間愈久。³⁷

(六) 高齡者身體方面的危機：高齡者發生生理危機的機率是最高的，其中較為嚴重的有：

1. 疾病的問題：由於生理的老化，使得高齡者的身心機能衰退，患病的普遍性及患病的機率亦隨之提高。另外，高齡者的器官及組織老化，對於藥物的吸收和細胞修復的能力也都變差，常會在轉瞬間使病症由隱而顯，由少變多，由輕轉重，甚至是一般的小病也有致命的可能。
2. 身體殘障的問題：主要是因為身體器官的退化或疾病所造成的後遺症所導致的殘障。如骨質疏鬆症及中風而造成的肢障、視力退化或白內障、青光眼等其他病變造成的視障、聽力退化而變成重聽或全聾的聽障，以及高齡者痴呆症，使高齡者變得人事不知。還有其它不同種類的殘障，都造成高齡者在日常生活上產生極大的不便與問題，變成需要被別人照顧的一群人。
3. 營養不良的問題：營養不良是普遍且易發生於高齡者的問題，也是影響高齡者死亡率及活動力的相關因素。有些高齡者認為吃得少才健康，結果卻造成身體所需的營養素攝取不足。但更主要的原因則是因為高齡者的牙齒損壞引起的咀嚼困難，使他們無法順利進食，進而影響其消化系統及新陳代謝的功能，因此造成了營養不良與不均衡的情況發生。
4. 容易發生意外的問題：意外事故雖不是疾病，但它卻是造成高齡者死

³⁶ 參閱 Hurlock, Elizabeth B., *Developmental Psychology 3rd ed.*, New York, McGraw-Hill Pub., 1968, 轉引自沙依仁, 《高齡學》, 台北: 五南圖書出版有限公司, 1996年7月初版一刷, 頁 76-84。

³⁷ 同上註, 頁 87-91。

亡的原因之一。由於高齡者的肌肉及關節功能較弱，造成行動能力、行走速度與平衡感降低，再加上眼睛的視力慢慢老花衰退、耳朵漸漸地變得重聽，反應動作缺乏敏捷度，對危險的警覺性下降等等，都容易導致意外事故的發生，而最常發生的意外就是跌倒。尤其是在家裡，臥室、浴室、樓梯等都可能是發生意外的場所，一旦發生意外，就要立即送醫處理，否則就有可能造成嚴重的後果。³⁸

二、心理問題

由於工業化、都市化的衝擊，高齡者在社會上完全喪失地位與競爭力，而傳統敬老觀念的消失，使高齡者在家中也發生嚴重的代溝問題，再加上身體的病痛，當失落感超過可承受的限度時，可能會導致自殺等極端的行為。以下列出十項高齡者在心理上主要的消極反應：

- (一) 失落感 (A Sense of Loss)：一個人一旦退休，一夜間就損失了自我之社會身份與地位，頓覺人生失落，社會角色改變，自身之認同產生危機，社會認為「You have nothing (你什麼都沒有了)」；「You are nobody (你什麼都不是了)」。有時父母、配偶、兒女，任何一個的死別、離婚、分居、兒女就業、到海外留學、離開本土都會感到失落。³⁹
- (二) 無用感 (A Sense of Useless)：衰老代表無用了、「老廢了」，感覺「夕陽無限好，只是近黃昏」，夕陽並不好，不久黑夜就來臨。既然無用了，無法貢獻，還活著幹甚麼？有時自殺念頭也就產生。⁴⁰
- (三) 自卑感 (A Sense of Self Pity)：高齡者覺得別人都嫌她老了，心理上之防

³⁸ 參閱 Hurlock, Elizabeth B., *Developmental Psychology 3rd ed.*, New York, McGraw-Hill Pub., 1968, 轉引自沙依仁，《高齡學》，台北：五南圖書出版有限公司，1996年7月初版一刷，頁91-96。

³⁹ 參閱李宗派，《現代老人學》，台北：洪葉文化，2011年，頁198。

⁴⁰ 同上註。

衛天線過度敏感，容易動怒、抱怨他人、攻擊他人，使親人朋友敬而遠之。

41

- (四) 疏離感 (A Sense of Alienation)：高齡者之失落、感覺無用、自卑，就開始退縮，拒絕親友之往來、自我隔離、切斷了人際關係、自作白日夢，有時產生妄想症或憂鬱症。⁴²
- (五) 懷疑感 (Suspicion)：高齡者之心理不安，疑神疑鬼，感覺有人跟蹤，別人要謀害他，要偷取錢財，或是奪取生命，晚境可悲，令人感嘆。⁴³
- (六) 孤獨感 (Loneliness)：高齡者自我孤立，閉目睡覺，感覺被親朋好友遺棄、被世界遺忘，經常跟狗貓為伴。⁴⁴
- (七) 恐懼感 (A Feeling of Fear)：高齡者無法主宰自己之日常生活，如果疾病纏身，就會害怕死神（無常）即將來臨，將奪去一切，不能跟親人再見一面，害怕老了被送進精神醫院。⁴⁵
- (八) 無助感 (A Feeling of Helplessness)：高齡者之身心不自由，容易造成破碎之心理，有時會「返老還童」，要鬧就鬧，要哭就哭，心理善變，一會兒不高興就翻臉，有如老爺車，一碰機器就散掉了，有時會產生心理之誇大現象，到處「吹牛、膨風」。⁴⁶
- (九) 依賴感 (A Feeling of Dependency)：高齡者表現之自艾自憐、自覺衰老，兒女應當照顧。對於不願照顧之兒女，就使用激情法：「我老了，讓我早點死好了，免得增加你們的負擔。」其目的要使兒女覺得汗顏、羞恥、難過。有時候會參加鄰居高齡者之「訴苦比賽」，抱怨哭泣，數落自己兒女與媳婦之不孝情形以爭取同情。⁴⁷

⁴¹ 參閱李宗派，《現代老人學》，台北：洪葉文化，2011年，頁198。

⁴² 同上註。

⁴³ 同上註。

⁴⁴ 同上註。

⁴⁵ 同上註，頁198-199。

⁴⁶ 同上註，頁199。

⁴⁷ 同上註。

(十) 矛盾感 (A Feeling of Ambivalence)：高齡者自己知道他需要兒女親友幫忙照顧，需要依賴親朋好友，可是在表面上又不承認這種事實，硬是要表現自己不必依賴別人，不必依靠子女之幫助，等到兒女親友不協助時，就開始謾罵他人不孝無情。這種矛盾心理常常造成深度之心理哀痛，寂寞與社會疏離感。「對了，我現在老了，要看你們的眼色，但是以前是我把你們養大的。」、「不要以為你們在養我，我沒有欠你們。」這種心理反應使兒女們覺得罪過 (Guilty)，使得他們不願意接近自己的父母，免得遭到數落不是。⁴⁸

三、社會問題

前面已探討過了高齡者所要面對的生理以及心理上的問題，接著，就從社會學的角度來簡述退休對高齡者所帶來的影響與衝擊。退休是人生的重大轉折，除了失去工作外，也動搖了高齡者在社會上的地位。根據 Robert J. Harvighurst (1981) 針對高齡者退休後的改變，提出以下六點：

(一) 失去了原本的工作角色：由於被迫放棄自己的職業，退休後頓然成為「無業遊民」，沒有工作使人心裡產生無用感、無價值感。⁴⁹

(二) 社會地位的降低：原本是掌握權勢的上班族，因為沒有工作了，那些原有職務上的身份、威望或權利也漸漸消失，而其地位也就大為下降。⁵⁰

(三) 社會關係的減退：退休以後，因為不用上班，也就不再需要每天出門，退出了職場上的人際關係，高齡者有可能三五天都不出家門，與老同事因見面次數的減

⁴⁸ 參閱李宗派，《現代老人學》，台北：洪葉文化，2011年，頁199。

⁴⁹ 參閱黃富順，《成人心理》，台北：國立空中大學，1993年，頁247-251。

⁵⁰ 同上註。

少、沒有共同的話題而漸漸疏遠，社會參與度也跟著變少。⁵¹

（四）社會孤立及寂寞：退休後擁有太多時間，與社會的聯繫減少，日子突然變得空閒與空虛。另外，子女長大後，都紛紛離去發展自己的生活空間，造成家庭結構上的改變，再加上親朋好友、配偶的逐漸過世凋零，高齡者心裡難免會面臨孤單與寂寞的情況。⁵²

（五）收入減少：退休後失去工作收入，即使有退休金也會比原本的薪資來得少，從而產生經濟危機感。⁵³

（六）生理機能的退化：退休意味著個人從持續性的工作環境中退出，由於活動機會及頻率減少，可能導致個人心理失調或其他生理方面的疾病，有害健康。⁵⁴

綜合上述的資料，可以從生理、心理，以及社會等三方面來看高齡者的問題，再了解高齡者在面對老化的種種衝擊時，如身體健康狀況的逐漸衰退、心理的消極情緒，以及在社會上角色的改變等問題，其所應做出的調適。

第三節 高齡者之家庭關係

高齡者在退休後會因其生活重心重新從社會轉到家庭而變得關係密切。因此，接下來將從配偶、子女以及孫子女這三個方面來探討高齡者與家庭的關係。

一、與配偶的關係

配偶是高齡者在日常生活互動最頻繁的對象，由於相處的時間延長了，彼此都需要重新適應婚姻生活。所謂「少年夫妻，老來伴」，從結婚到組織家庭，攜手共

⁵¹ 參閱黃富順，《成人心理》，台北：國立空中大學，1993年，頁247-251。

⁵² 同上註。

⁵³ 同上註。

⁵⁴ 同上註。

度了數十載的歲月，若是可以維持良好的關係，就會增進夫妻的依賴感，關係更為密切，反之，如果夫妻間的感情不和，則會造成關係的疏遠、緊張和衝突，對高齡者的身心靈健康產生極大的影響。因此，融洽、緊密的夫妻關係，能滿足高齡者精神上的需求，過得更健康長壽，有助於人生幸福美滿的實現。⁵⁵

二、與子女的關係

繼配偶之後，與高齡者最為親密的莫過於子女的親子關係。隨著時代的演變，養兒防老的觀念也逐漸在轉變，面臨現代家庭結構傾向小家庭化，成年子女在照顧自己家庭之餘，根本無暇顧及年邁的父母。因此，高齡者應趁早做好年老生活的規劃，不能一味地依賴子女來養老，變成子女沉重的負擔。當子女已成年，有自己的思想與行事作風，身為父母的，要學著調適和子女的互動、溝通方式，避免批判、介入子女的日常生活和其對生涯的規劃，造成兩代關係的緊張。相反地，可以試著從旁觀者的角度，適時地把自己寶貴的人生經驗與意見提供給子女作參考，讓子女為自己的決定負責。唯有在彼此尊重的前提下，方能保有雙方的選擇權和自主的能力，維持和諧的關係。⁵⁶

三、與孫子女的關係

在家庭生活中，祖孫關係是家庭關係很重要的一環，代表了生命的延續、情感的實現、心願的實踐等。高齡者豐富的人生經歷，能成為孫子女的典範與給予引導，也是家庭傳承的意義。透過代間關係的互動，高齡者能享受到後繼有人，實現含飴弄孫的晚年景象。⁵⁷

⁵⁵ 參閱教育部，《邁向高齡社會－老人教育政策白皮書》，台北：教育部，2006年11月，頁15。

⁵⁶ 同上註，頁16。

⁵⁷ 同上註。

對於高齡者而言，家庭是晚年的庇護所，也是生活、經濟與心理支持的最主要來源。高齡者退休後，每天接觸最多的就是自己的家人，若能與家庭成員保持良好的互動，就可以提高其生活的滿意度。

第四節 孝道思想的相關研究

有關「孝道」的文獻頗多，為深入探究孝道的意義與理解大師的孝道思想，本節將列舉有關「孝道」的研究，包含了學報藝文、期刊論文與學位論文文獻作為問題的延伸與探討。

以下將針對與孝道及星雲大師著作有關的論點相關的文獻進行回顧，並擇出十二篇期刊文章與論文，作為本論文文獻的探討評析，共分為兩大類型來處理：(一) 佛教孝道思想的研究；(二) 星雲大師孝道思想的研究，茲分述如下。

一、佛教孝道思想的研究

佛教孝道思想的相關文獻計有如下十篇，將分別評析之。

(一) 釋通觀：〈佛教孝道觀之研究 – 以《雜寶藏經》為主〉

此文獻以《雜寶藏經》為主要研究文本，探討佛法中所教導「不棄老」的孝道觀，釐清孝道先後因果關係及與當代對孝道倫理觀的結合。其研究之價值在於喚醒國家、社會、家庭倫常觀的重視及對舊有社會文化習俗「盡孝道」的弊端，轉化為佛教出世間究竟的孝道觀，為當代社會文化融合後不可忽視的課題。⁵⁸

(二) 釋仁安：〈《地藏菩薩本願經》的孝道思想研究〉

⁵⁸ 參閱釋通觀，〈佛教孝道觀之研究-以《雜寶藏經》為主〉，宜蘭：佛光大學佛教學系碩士論文，2015年。

作者以《地藏菩薩本願經》的孝道內容來探討佛教與儒家的回應，佛教東來後在孝的觀念上所遇到的衝突及其實際因應與實踐措施。同時，傳達了佛教自身對孝的獨特見解，佛教的孝道不僅重視對父母的現世孝養，而且還主張救拔七世父母，令離三途苦以報其恩。對於未能及時盡孝之人，提供報恩的方法，豐富了整個中國傳統倫理思想。⁵⁹

(三) 鄭可萌：〈中國佛教的孝道觀〉

本文指出佛教作為外來的宗教，在面對儒、道兩種文化的挑戰與衝突，相互交流和融合後，亦豐富了自身和中國文化的內涵。作者也以多部佛教經典來闡述佛弟子「上求佛道，下化眾生」的行為不僅是能報答現世父母，更報答無量世以來的多生父母，才可謂是最高的孝道。⁶⁰

(四) 鄭阿財、姚孟君：〈《孟蘭盆經》系及其註疏與佛教中國化〉

本文透過對《孟蘭盆經》系及其註疏的考察，找出中、印文化經由宗教的接觸，從衝突到融和的發展軌跡，終至形成佛教中國化、人間化過程的意義與地位。而其對孝道思想的闡揚詮釋及孝行的倡導鼓吹，將印度東來的佛教與中國孝道加以調和，則是佛教中國化推動的主要力量與表現。⁶¹

(五) 王月秀：〈論明代佛教孝道觀——以《目連救母勸善戲文》為例〉

作者選擇以鄭本《目連救母勸善戲文》為例，較具象地闡明明代佛教孝道觀，進而檢視、釐測佛教孝道觀「中國化」至明代，歷經糅雜中國文化的元素後，其性質的與相貌蛻變的程度。⁶²

⁵⁹ 參閱釋仁安，〈《地藏菩薩本願經》的孝道思想研究〉，台北：華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2017年。

⁶⁰ 參閱鄭可萌，〈中國佛教的孝道觀〉，香港：香港大學佛學研究碩士論文，2014年。

⁶¹ 參閱鄭阿財、姚孟君，〈早期佛儒孝道觀的比較研究〉，《普門學報》第24期，2004年11月。

⁶² 參閱王月秀，〈論明代佛教孝道觀——以《目連救母勸善戲文》為例〉，《普門學報》第18期，

(六) 廣興：〈早期佛儒孝道觀的比較研究〉

作者以佛儒兩家早期的典籍為主，在對於孝道觀的總結和分析的基礎上，深入比較兩家的相異處，並分析其原因。儒家和佛教的孝道觀有五個相似點，三個不同點，而且儒家還有兩個特點是佛教所沒有的。這是由於儒家的倫理道德是「情感倫理」，孝道就是其基礎和最高的準則。而佛教的倫理道德則是「理性倫理」，佛教雖然也認為孝道是很重要的倫理道德，但是業果輪迴才是佛教倫理道德的根本。⁶³

(七) 廣興：〈佛教與儒家和道教在孝道觀問題上的諍論〉

作者認為中國佛教學者以撰寫論文的方式來反駁儒家和道教人士對佛教在孝道上的批評，共經歷了三個階段的發展：第一個階段是從後漢牟子的《理惑論》開始到五世紀的東晉慧遠，基本上，批評佛教的人士所提出的問題都是一樣的，但是佛教學者直接引用佛教的經典中來回應他們的批評；第二個階段是慧遠以後的南北朝時期，這一時期以直接的反駁和論述為主；第三個階段則是隋唐到兩宋時期，佛教學者把佛教的孝道思想和儒家與道教的作比較，並進一步論證佛教在孝道上的實踐比儒家更勝一籌。⁶⁴

(八) 廣興：〈人間佛教的孝道觀——以《阿含經》為主〉

作者從早期佛教的經典文獻收集到許多有關於孝道的段落和經文，證明了孝道並不是中國佛教特有的，相反地，印度佛教從一開始就講求孝道，而且孝道也是印度佛教倫理道德教導當中的一個重要部分。作者把印度佛教對於孝道的實踐主要分為三類：(1) 孝道是對父母的報恩；(2) 孝道是主要的善業行為；(3) 孝道是維持社會秩序的重要法則之一。此外，作者也指出，《佛說父母恩難報經》、《佛說孟

2003年11月。

⁶³ 參閱廣興，〈早期佛儒孝道觀的比較研究〉，《普門學報》第45期，2008年5月。

⁶⁴ 參閱廣興，〈佛教與儒家和道教在孝道觀問題上的諍論〉，《漢傳佛教研究的過去現在未來》，宜蘭：佛光大學佛教研究中心，2015年4月。

蘭盆經》、《睽子經》等的宣揚，是中國佛教徒為了回應重視孝道的儒家對於佛教僧人不講孝道的批評所作出的特殊貢獻。⁶⁵

(九) 陸永峰：〈中國佛教與孝道 —— 從唐代佛教論起〉

作者以唐代的佛教發展為中心，來探討佛教與孝道的關係。指出佛教在中土的發展過程，實際上也是它與中土固有的傳統文化不斷衝突、融和的過程。進入唐代以後，佛教界圍繞著對忠孝觀念的接納、融攝，進行了積極的自我調適，從各方面彌合了佛教與傳統孝道間的矛盾，並建立、完善了自己的孝道理論體系。這種改變，基本上消除了佛教與孝道間的隔閡，增加了佛教對中土世俗的吸引力。⁶⁶

(十) 鍾雲鶯：〈孝：儒佛信念在民間會通的基礎〉

作者從儒家與佛教的民間故事入手，配合儒家的《孝經》與佛教的《佛說父母恩重難報經》，討論儒佛對「孝」的觀念。佛教的故事雖多以因果報應論孝，然其中所談皆以人倫之基討論孝的必要性，以及讓父母離苦得樂方為大孝的理念得知，佛教已融入了儒家的思想，使得「孝」成為儒佛共同的信念。⁶⁷

二、星雲大師孝道思想的研究

這類文獻共有兩篇，以下將分別評析之。

(一) 釋妙憫：〈論《佛說父母恩重難報經》中孝道思想在佛光山僧團的應用〉

本文以《佛說父母恩重難報經》為依據，分析經文中所傳達的孝道思想，並以

⁶⁵ 參閱廣興，〈人間佛教的孝道觀——以《阿含經》為主〉，《人間佛教學報》第11期，2017年9月。

⁶⁶ 參閱陸永峰，〈中國佛教與孝道——從唐代佛教論起〉，《普門學報》第17期，2003年9月。

⁶⁷ 參閱鍾雲鶯，〈孝：儒佛信念在民間會通的基礎〉，《佛學與科學》，2010年8月，頁80-90。

佛光山為僧團研究對象，探討其孝道思想的實踐。⁶⁸

(二) 釋永東：〈星雲人間佛教對老人關懷之探討—以宜蘭仁愛之家日托班為例〉

本文以佛光山所辦的蘭陽仁愛之家日托班為例，探討星雲大師人間佛教透過日間照顧所給予高齡者的關懷及其成效，並藉以瞭解宗教信仰是否會影響高齡者參與日間照顧的決定因素。⁶⁹

由上可知，關於「孝道」的文獻雖多，但針對星雲大師孝道思想之相關研究卻寥寥可數。因此，本文欲透過星雲大師對於人間佛教的實踐，以及其對高齡者的關懷，來剖析大師孝道思想的特色。



⁶⁸ 參閱釋妙憫，〈論《佛說父母恩重難報經》中孝道思想在佛光山僧團的應用〉，宜蘭：佛光大學佛教學系碩士論文，1997年。

⁶⁹ 參閱釋永東，〈星雲人間佛教對老人關懷之探討—以宜蘭仁愛之家日托班為例〉，《2013 星雲大師人間佛教理論實踐研究》上，2013年8月，頁350-354。

第三章 星雲大師的孝道思想

倫理是融洽人際關係的重要一環，一個家庭裡，即使親如父母、兄弟、姊妹、伯叔、夫妻、妯娌等眷屬，也要靠長幼有序、尊卑有別、上慈下愛的倫理關係來維繫，才能保障彼此之間的秩序與家庭的和諧。⁷⁰

本章共有三個小節，內容包括闡述孝道的意涵與星雲大師的孝道觀，再進而探究其平等慈悲的大孝精神，茲分述如下。

第一節 孝道的意涵

古語云：「百善孝為先」，孝是所有善行的根本，一切善業皆源自於此。因此，孝道是儒家思想不可動搖的核心內容，也是傳統倫理道德最為重要的基石。

《說文解字》把「孝」解釋為：「孝，善事父母者。从老省，从子，子承老也。」⁷¹許慎認為，從「孝」的結構上來看，「孝」為一個會意字，其上部是一個「老」字省略右下角的「匕」，下部是個「子」字，本意是子在下面侍奉上面的老者，即指子女奉事父母的善行和美德。而「道」則是：「道，所行道也。」⁷²也就是所行走之道路的意思，亦引申為道理、法則、規律、原則的意思。因此，孝道是晚輩對於長輩所應具備的道德和必須遵守的行為規範。

孔子在《孝經·開宗明義章》中說：「夫孝，德之本也，教之所由生也。」⁷³指出孝道是德行的根本，所有教化都是從孝道的基礎開始衍生出來的。又云：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。立身行道，揚名於後世，以顯父母，孝之終也。」⁷⁴顯示儒家最基本的孝，是從照顧自己的身體健康做起，不讓父母憂慮，

⁷⁰ 參閱星雲大師著，〈人間佛教的藍圖（上）〉，《星雲大師全集 30·人間佛教論文集 4》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁11。

⁷¹ 許慎撰，段玉裁注，《說文解字注》，台北：黎明文化事業股份有限公司，1985年，頁402。

⁷² 同上註，頁79。

⁷³ 賴炎元、黃俊郎譯注，《新譯孝經讀本》，台北：三民書局，1996年，頁17。

⁷⁴ 同上註。

而能揚名天下，使父母因子女的名聲而得到光榮，才算是盡孝的最終目標。

在透過世間與出世間這兩種孝道義理的弘揚，說明了佛教從奉養父母到救度父母，都有其一套完整的理論系統。以下將探討佛教的世間孝道與出世間孝道。

一、世間孝道

無論是在家或出家，佛教都主張要對父母行孝，如《菩薩本生鬘論》中云：「匪惟在家及出家者，皆以孝行而為其先，計其功德不可稱量。」⁷⁵又如《賢愚經》中所提到：「出家在家，慈心孝順，供養父母，計其功德，殊勝難量。」⁷⁶由此可見，孝行是最基本的倫理綱紀，身為子女應當要供養父母，其所成就的福德無法稱量、無能算計。《大方便佛報恩經》裡面說：「父母者，三界內最勝福田。」⁷⁷，指出了孝順父母是做人的根本，也是在為自己種福田，其功德不可計量。

《觀無量壽佛經疏》云：

既有父母，即有大恩，若無父者能生之因即闕，若無母者所生之緣即乖，若二人俱無即失託生之地，要須父母緣具方有受身之處。既欲受身，以自業識為內因，以父母精血為外緣，因緣和合故有此身，以斯義故父母恩重。⁷⁸

人之所以能夠具足人身，絲毫少不了父母的關係，而如果沒有父母的因緣，則子女無法得生於世間，故父母對子女有生身的恩德，所以說其恩深重難報。

父母的養育之恩，如山之高，如海之深，在《本事經》上說：「假使有人一肩荷父、一肩擔母，盡其壽量曾無暫捨，供給衣食、病緣醫藥種種所須，猶未能報父

⁷⁵ 宋·紹德、慧詢等譯，《菩薩本生鬘論》卷一，CBETA, T03, no. 160, p. 334a25-27。

⁷⁶ 元魏·慧覺等譯，《賢愚經》卷一，〈須闍提品〉第七，CBETA, T04, no. 202, p. 356a27-28。

⁷⁷ 《大方便佛報恩經》卷三，〈論議品〉第五，CBETA 2019.Q1, T03, no. 156, p. 141b23。

⁷⁸ 唐·善導集記《觀無量壽佛經疏》卷二，CBETA 2019.Q1, T37, no. 1753, p. 259a28-b5。

母深恩。」⁷⁹又如《增壹阿含經》卷十一《善知識品》中亦記載：

有人以父著左肩上，以母著右肩上，至千萬歲，衣被、飯食、床蓐臥具、病瘦醫藥，即於肩上放於屎溺，猶不能得報恩。比丘當知，父母恩重，抱之、育之，隨時將護，不失時節，得見日月。以此方便，知此恩難報。是故，諸比丘！當供養父母，常當孝順，不失時節。⁸⁰

從以上可知，假使有人能以左肩擔父，以右肩擔母，經千萬年的壽命，盡心供養父母吃、穿、住、醫藥等一切基本的物資，即使他們在自己肩上拉屎拉尿都毫無怨言，然而就算這樣也不足以報答父母的深恩。這裡說出了父母對子女無私奉獻的恩情實在難以報答，所以子女應當要恆常地憶念父母的生育、養育之恩，並且要孝順、供養父母，不可以懈怠。

此外，《彌沙塞部和醯五分律》中提到：「盡心盡壽，供養父母；若不供養，得重罪。」⁸¹供養父母是身為子女最根本的義務，而如果不供養父母的話，則會獲得重罪。

如《佛說末羅王經》所云：「或從地積珍寶，上至二十八天，悉以施人，不如供養父母。」⁸²說明了即使有人從地上堆積珍寶奇玩，高度到達第二十八層天那麼多，並全部布施他人，其所得的功德仍比不上供養父母的功德來得殊勝。

在《大集經》說到：「世間無佛，善事父母，事父母者，即是事佛。」⁸³假若這個世間無佛，則父母即是諸佛，換言之，父母與佛的地位同樣地崇高，因此，要好好地侍奉父母，就如同侍奉佛陀一樣。《增壹阿含經》又云：

⁷⁹ 唐·玄奘譯，《本事經》卷四，CBETA, T17, no. 765, p. 682c10-13。

⁸⁰ 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》卷十一，CBETA, T02, no. 125, p. 601a13-19。

⁸¹ 劉宋·佛陀什共竺道生等譯，《彌沙塞部和醯五分律》卷二十，CBETA, T22, no. 1421, p. 140c19-20。

⁸² 劉宋·沮渠京聲譯，《佛說末羅王經》，CBETA, T14, no. 517, p. 791b19-21。

⁸³ 清·戒顯訂閱、濟岳彙箋，《沙彌律儀毗尼日用合參》卷三，CBETA, X60, no. 1120, p. 424b13-14 // R106, p. 662b7-8 // Z 2:11, p. 331d7-8。

有二法與凡夫人，得大功德，成大果報，得甘露味，至無為處。云何為二法？供養父母，是謂二人獲大功德，成大果報。若復供養一生補處菩薩，獲大功德，得大果報。是謂，比丘！施此二人獲大功德，受大果報，得甘露味，至無為處。是故，諸比丘！常念孝順供養父母。如是，諸比丘！當作是學。⁸⁴

這裡說明了供養父母的功德等同於供養一生補處菩薩，可見供養父母不僅有很大的功德，還可以得到無量的福報，佛教經典中藉著闡述恭敬奉養父母的好處，鼓勵子女要廣行孝道，以報親恩。

據上可知，佛教的經、律、論三藏均指出，父母把子女帶到這個世界，辛辛苦苦地把子女養大成人，為人子女者理當孝順、供養父母。從這裡可以看出，佛教立足於世間，強調孝養父母的重要性。但對於追求出世間法的佛教而言，世間孝也僅止於報答這一世父母的親恩，而這仍是遠遠不足的。

二、出世間孝道

佛教的終究目標是要脫離六道生死輪迴，因此，佛教的孝道思想超越一般奉養父母的世間孝道，其目的是要實行度脫父母的出世間孝道，以使父母得生淨土、離苦得樂。例如佛陀親自為父王抬棺；⁸⁵到忉利天宮為母說法；⁸⁶為姨母大愛道夫人廣開方便法門，答允其率五百釋氏女眾出家，佛教才終於有了比丘尼僧團；為成就目犍連尊者救拔母親於地獄倒懸之苦而說了《盂蘭盆經》⁸⁷等種種孝親事蹟，都展現出佛陀以三界之尊，以身作則，成為度化父母的最好的典範和榜樣。

至於報答父母的方式，在《四分律行事鈔批》有這樣的記載，當初佛陀的姨母

⁸⁴ 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》卷十一，CBETA 2019.Q1, T02, no. 125, p. 601a1-8。

⁸⁵ 參閱劉宋·沮渠京聲譯，《佛說淨飯王般涅槃經》載：「爾時，世尊念當來世，人民兇暴，不報父母育養之恩。為是不孝之者，為是當來眾生之等，設禮法故，如來躬身自欲擔於父王之棺。」，CBETA, T14, no. 512, p. 782c13-16。

⁸⁶ 參閱西晉·竺法護譯，《佛昇忉利天為母說法經》，CBETA, T17, no. 815。

⁸⁷ 參閱西晉·竺法護譯，《佛說盂蘭盆經》，CBETA, T16, no. 685。

大愛道夫人請求出家時，阿難即從中斡旋：「謂佛生七日。母命終已。姨母乳養。今可度之。以報其恩。佛言。我已報恩竟。若我不出世。彼尚不聞三寶之名。由我出世。今識三寶。復獲初果。是大報恩。」⁸⁸從這段引文可以看出，對於有撫養乳育之恩的姨母，佛陀不但令其皈依三寶，而且還證得初果，最後必將能達到究竟解脫之道，故佛陀可以說已報答了其姨母的大恩。

另外，《佛說孝子經》有道是：「觀世無孝，唯斯為孝耳。能令親去惡為善，奉持五戒，執三自歸，朝奉而暮終者，恩重於親乳哺之養、無量之惠。若不能以三尊之至化其親者，雖為孝養猶為不孝。」⁸⁹

也就是說，父母對子女的恩惠浩瀚無比，唯有勸導父母改惡為善，多多做善事，並且能夠信仰佛教，進而奉持三皈五戒，其恩勝過於父母的養育哺乳之恩。而假若不能感化父母皈信三寶，縱使能供給父母吃好的、穿好的，也無法報答父母對子女的恩重如山。

其中，據《本事經》記載：

若彼父母於佛、法、僧無清淨信，其子方便示現、勸導、讚勵、慶慰，令生淨信。若彼父母無清淨戒，其子方便示現、勸導、讚勵、慶慰，令其受持清淨禁戒。若彼父母無有多聞，其子方便示現、勸導、讚勵、慶慰，令其聽聞諸佛正法。若彼父母為性慳貪，不樂布施，其子方便示現、勸導、讚勵、慶慰，令行布施。若彼父母為性闇鈍無有勝慧，其子方便示現、勸導、讚勵、慶慰，令修勝慧。其子如是，乃名真實報父母恩。⁹⁰

接著，《本事經》又云：「若父母先無，信戒聞捨慧，子令其修習，名真實報

⁸⁸ 唐·大覺撰，《四分律行事鈔批》卷十四，CBETA, X42, no. 736, p. 1034c8-10 // R68, p. 47b7-9 // Z 1:68, p. 24b7-9。

⁸⁹ 西晉·《佛說孝子經》卷四，CBETA, T16, no. 687, p. 780c7-11。

⁹⁰ 唐·玄奘譯，《本事經》卷四，CBETA, T17, no. 765, p. 682c17-26。

恩；恭敬給所須，唯現世安樂，令修信戒等，究竟證涅槃。」⁹¹如上所述，子女應該要引導父母信佛、持戒修行、廣行布施、增長智慧這四種方法來報答父母之深恩。比起衣食住行上的奉養，如果能讓父母修習佛法，以致於得到究竟的涅槃安樂，如此才算是徹底地報答父母的恩德。

又如廣興在〈早期佛儒孝道觀的比較研究〉所提到的：

佛教講到報恩時，雖然也講物質與服務的方面，但是更多強調的是其精神的方面。因為佛教認為，僅僅從物質與服務方面是不能夠報答父母生育和扶養子女的大恩大德的……如《知恩經》⁹²中提出 4 種報恩的方法，即令住正信，令持禁戒，令行布施和令生智慧，這 4 種都是精神方面……第一是對佛陀生起信心，第二是遵守五戒，第三是除去慳貪心，生起布施心，第四是對生命要有正確的認識……如果以方便善巧的方法令父母能在這 4 方面有所進步，父母就可以在後世得到輕安和快樂。佛教認為這才是最好的報恩。⁹³

由上可知，和單靠供養物質方面來滿足父母的需求相比，若能進一步提升父母在精神方面的增長，具備了「信、戒、施、聞、慧」，得到往生於天界的功德，⁹⁴永享安樂，才是孝敬父母最好的方式。

佛教的孝也擴大為對社會大眾，乃至一切眾生的慈悲。正如《梵網經》中說到：

⁹¹ 唐·玄奘譯，《本事經》卷四，CBETA, T17, no. 765, p. 683a5-8。

⁹² 廣興，〈人間佛教的孝道觀——以《阿含經》為主〉中提到南傳巴利文《增支部》的《知恩經》：「諸比丘，我說有二人恩重難報，哪二人？所謂父母也。若復有人以母著一肩上，以父著另一肩上，如此生活百年、完成百年；若復其人瞻養父母，為他們塗油膏、推拿、澡浴、按摩四支；而其父母在其肩上放屎尿，即使如此亦不能報答父母之恩。比丘當知，若復使父母成為無上的主人，絕對地統領這個充滿七寶的廣大世間，即使如此，亦不能報答父母之恩。這是什麼原因呢？諸比丘，因為父母為對子女無私的奉獻：他們把子女養育成人，他們培養照顧子女，他們把子女引入這個世界。比丘當知，若父母無信心者令住正信，若父母無戒者令持禁戒，若父母性慳者令行布施，若父母無智慧者令生智慧。若子能如是，其能報恩，甚過父母之恩。」，《人間佛教學報》第 11 期，2017 年 9 月，頁 28-29。

⁹³ 廣興，〈早期佛儒孝道觀的比較研究〉，《普門學報》第 45 期，2008 年 5 月，頁 176-177。

⁹⁴ 參閱劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》卷二十中記載：「念四王天、三十三天、炎摩天、兜率陀天、化樂天、他化自在天，清淨信戒，於此命終，生彼天中。我亦如是清淨信、戒、施、聞、慧，生彼天中。」，CBETA 2019.Q1, T02, no. 99, p. 145b26-c1。

「一切男子是我父、一切女人是我母，我生生無不從之受生，故六道眾生皆是我父母。」⁹⁵這裡說出了六道眾生都曾我們的生生父母，在《大乘本生心地觀經》亦提到：「一切眾生輪轉五道經百千劫，於多生中互為父母；以互為父母故，一切男子即是慈父，一切女人即是悲母，昔生生中有大恩故，猶如現在父母之恩等無差別。」⁹⁶從無始劫以來，經過無數的生死輪迴，一切眾生皆是我們過去、現在及未來的父母，所以除了自己的父母以外，也要以同等的孝心去孝敬別人的父母，再推及到普度一切眾生，是為真正的大孝。

因為父母的生養撫育，我們才可以得受人身、聽經聞法，所以父母對子女的恩情深重，即使窮盡一生也難以報答。因此，除了生活上的供養，佛教更重視對父母精神上的救度，奉勸父母敬信三寶，學習佛法，走上解脫生死之途，證得涅槃，這樣才可以算報答父母的劬勞大恩。另外，要把一切眾生視為我們的父母，並救護無量無邊的眾生脫離苦海，由此亦說明了佛教的孝道是強調入世與出世並重的。

總的來說，佛教所闡揚的孝道，除了強調要供養父母的世間孝，更注重出世間孝的究竟解脫。也就是說，子女報答父母的恩德，並不止限於一世的奉養以使此生的父母獲得短暫的安樂無缺這種世間孝，而是要讓父母皈依三寶，進而持戒修行，最後以救脫多生父母，令其離苦得樂，脫離輪迴之苦，方為佛教所追求的出世間孝道。

第二節 平等慈悲的大孝精神

佛教的孝道，不僅著重於對當世父母的孝養，更要報答過去無量劫以來父母之深恩。大師指出：

孝有世間孝與出世間孝二種，世間的孝道是現世孝，譬如儒家認為甘旨供養，

⁹⁵ 後秦·鳩摩羅什譯，《梵網經》卷二，CBETA, T24, no. 1484, p. 1006b9-11。

⁹⁶ 唐·般若譯，《大乘本生心地觀經》卷二，〈報恩品〉第二，CBETA, T03, no. 159, p. 297c8-12。

使父母現世安樂，衣食無缺，光宗耀祖，就是孝。出世間的孝道是永久的孝，不僅要孝養現世父母，接引父母學佛，使他們免於輪迴之苦，就是過去世的累劫父母也要救度，使他們解脫六道輪迴，了生脫死，永得安樂。⁹⁷

由上可知，世間的孝道比較著重於對現世父母在物質生活上所實踐的孝行，進而讓父母得到精神上的滿足；出世間的孝道則是屬於永恆、超越性的，更普及於過去世的父母，唯有使父母出離生死輪迴的痛苦，才可謂是報答了父母對子女的恩惠。因此，有別於一般儒家對父母的甘旨奉養，佛教強調的乃是出世間的孝。

一、普及眾生的救度

佛教強調「因緣和合」，意即宇宙所有的一切都是因緣而生、結合了諸多因緣條件而存在的，彼此都是互相依存的關係，亦說明了眾生皆是平等的，正如大師所說：

人身雖有眼、耳、鼻、舌、手、足等諸根的差異，但是卻同為身體的一部分；地球雖然有各種國家、民族、地域的不同，但是卻是共同仰賴地球而生存；眾生雖然有男女、老少、強弱、智愚的分別，但是卻同為眾緣和合的生命體。相狀雖然千差萬別，但是清靜的佛性是平等一如的。⁹⁸

而所謂「孝」，是愛心的表現，孝是對國家、親人一種至真感情的流露。⁹⁹接著，大師也說道：「愛是有層次的，從最初血濃於水的親子之情，兩情相悅的夫妻

⁹⁷ 星雲大師著，〈佛教與儒家〉，《星雲大師全集 62·佛教叢書 21 教用 1》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月，頁 185-186。

⁹⁸ 星雲大師著，〈同體與共生〉，《星雲大師全集 114·主題演說：當代人心思潮》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月，頁 46。

⁹⁹ 參閱星雲大師著，〈〔卷二〕第一法 用六心培福慧〉，《星雲大師全集 162·星雲法語 2》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月，頁 171。

之情，進而至兄弟姐妹的手足之愛，再擴大為親戚朋友的守望關照，而提昇為對世界人類，乃至一切眾生的悲愍。」¹⁰⁰佛教鼓勵夫妻之間要相親相愛，親子之間要互敬互諒，朋友之間要相互惜緣，除了要愛和自己有關的，也要把愛的對象擴及至和他人有關的，泯除所有的差別對待，以平等的心來看待每一個眾生，並且要做到「無緣大慈，同體大悲」，亦即將一己的私愛，昇華為對一切有情眾生的慈悲，¹⁰¹這樣就能實踐《大方廣佛華嚴經》裡所說的：「不為自己求安樂，但願眾生得離苦。」¹⁰²的精神。

大師以蓮池大師在《緇門崇行錄》中提到的，把孝順分為三種層次：

「生養死葬」，只是小孝；「榮親耀祖」，是乃中孝；「導親脫苦」，才是大孝。¹⁰³前二者是世間的孝道，其利益僅止於一世，況且即使家庭和敬孝悌，子孫承歡膝下，也會有生離死別之苦；家業龐大，功業彪炳，足以讓父母享有富貴，萬一無常來臨，天災人禍也會使崇高的地位毀於一旦。最高的孝道是引導父母正信，不但給予父母精神上的濟度，增長菩提智慧，而且使他們永斷惡道，甚至了生脫死，其福德廣大難量，是屬於出世間的孝道。所以，《毘尼母經》卷二說：如果父母貧苦，應先授三皈、五戒、十善等法，然後供養財物。《龍舒增廣淨土文》卷六記載，長蘆蹟禪師作孝友文百二十篇，後二十篇是以勸父母修持淨土法門為主旨。凡此出世間的孝道，才能徹底讓父母離苦得樂，因此稱為「上上大孝」。¹⁰⁴

¹⁰⁰ 星雲大師著，〈談情說愛〉，《人間佛教系列3·佛教與生活 生活篇》，台北：香海文化事業有限公司，2006年，頁469。

¹⁰¹ 參閱星雲大師著，〈人間佛教的藍圖（上）〉，《星雲大師全集30·人間佛教論文集4》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁33。

¹⁰² 唐·實叉難陀譯，《大方廣佛華嚴經》卷二十三，CBETA, T10, no. 279, p. 127a13。

¹⁰³ 星雲大師著，〈〔主題一〕社會議題探討 佛教對「倫理問題」的看法〉，《星雲大師全集36·人間佛教當代問題座談會2》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁21。

¹⁰⁴ 星雲大師著，〈人間佛教的生活 第一篇 四恩總報〉，《星雲大師全集43·佛教叢書2 教理2》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁254-255。

大師更對此作出了進一步的解釋：

一般的人對父母甘旨奉養，只是小孝；功成名就，光宗耀祖，使父母光彩愉悅，是為中孝；引導父母趨向正信，遠離煩惱顛倒，永斷三途之苦，是為大孝；視三世一切眾生皆是我父我母，盡一切力量，令入無餘涅槃而滅度之，才是最無上的至孝。¹⁰⁵

在佛教來說，對父母的奉養、孝敬都只做到「小孝」的層次，即使是因為自己的有所成就，使父母得到榮耀、光大門楣，那也只能讓這一世的父母獲得短暫的欣愉而已，只能算是屬於「中孝」，而佛教出世間之孝則主張教導父母學佛、出離生死輪迴，才是真正的大孝。

綜上所述，基於倫理道德的基礎，在對現世父母盡孝的前提下，還要把孝順自己父母的德行，擴大至普天下的父母，乃至一切眾生，使其能了脫生死苦海，這顯示了佛教不僅重視世間法，更強調於出世間法的實踐。

二、同體大悲的情懷

佛教的孝道不僅可以惠及現世父母，且通於七世的父母，在《佛說盂蘭盆經》說到：「是佛弟子修孝順者，應念念中常憶父母，供養乃至七世父母。」¹⁰⁶為人子女者當銘記現世以及七世父母的深恩，因此，大師談到：「佛教不僅報現世恩，甚至普及七世父母、累劫父母，以表示對父母的追思與感恩。因為父母的生養，我們才得以世世『借假修真』，聽聞佛法，圓滿菩提。」¹⁰⁷人身要仰賴父母才得以生成，

¹⁰⁵ 星雲大師著，〈人間佛教的經證 孝順之益〉，《星雲大師全集 68·佛教叢書 27 人間佛教 1》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁53。

¹⁰⁶ 西晉·竺法護譯，《佛說盂蘭盆經》，CBETA, T16, no. 685, p. 779c15-16。

¹⁰⁷ 星雲大師著，〈第十二課 佛教的事親之道〉，《星雲大師全集 75·佛光教科書 6 實用佛教》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁120。

如果沒有父母含辛茹苦的養育，子女就無法出生於世間，所以說父母恩重如山，這也是為何我們要盡心奉養、報答父母的原因。再者，在佛教看來，生而為人是非常珍貴難得的，且六道眾生中只有人能夠成就佛道，¹⁰⁸正如《增壹阿含經》中提到的：「佛世尊皆出人間，非由天而得也。」¹⁰⁹故此，更顯現出了父母的生身之恩是如此地難以回報。

而大師亦把孝的精神提升到了慈悲的境界，「慈」是能使眾生得到快樂，「悲」則是能拔除眾生的痛苦。大師談到：「『老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼』，孝順應該從自己的親人做起，漸而擴充至社會大眾，乃至一切無量無盡的眾生，才是佛教理想中的至孝。」¹¹⁰也就是說，不管是和自己有因緣或是無因緣的人，都能以淨化、昇華的愛，透過平等無私的奉獻，去關懷、救度一切眾生，這才是最無上的孝道。

此外，大師還提出了「怨親平等」的觀念：「以業力輪迴而言，眾生沈浮在生死海中，已不止千萬劫以上，因此，六道眾生無非是我們過去世中的父母親朋；以法界緣起而言，眾生與我本為一體，又何有親疏之分？」¹¹¹另外，大師再次說到，佛教的慈悲是建立在「人人互為眷屬」的平等觀與同體觀之上：¹¹²

因為生命有輪迴，因此我們對倫理親情的看法，不一定侷限在現世的父母、兄弟、姐妹；能與一切眾生「一體同觀」，共生、共存，就不會有親疏的分

¹⁰⁸ 參閱星雲大師著，〈〔卷一〕生活的佛教 如何結緣？〉中提到：「經云：『人身難得』，猶如『盲龜浮木』。又說：得人身的機會如爪上泥，失去人身的機會如大地土。人道是升沉的樞紐，由於做人苦樂參半，最好修行，因此三世諸佛皆於人道成佛。」，《星雲大師全集 162·星雲法語 2》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁27-28。

¹⁰⁹ 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》卷二十六，CBETA 2019.Q1, T02, no. 125, p. 694a4-5。

¹¹⁰ 星雲大師著，〈佛教與孝道〉，《星雲大師全集 62·佛教叢書 21 教用 1》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁209。

¹¹¹ 星雲大師著，〈〔如何實踐佛法〕第四篇 四無量心〉，《星雲大師全集 43·佛教叢書 2 教理 2》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁336。

¹¹² 參閱星雲大師著，〈〔主題一〕社會議題探討 佛教對「倫理問題」的看法〉，《星雲大師全集 36·人間佛教當代問題座談會 2》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁32。

別，繼而把小我的生命融入到大我裡……¹¹³捨小我而成就大我，沒有個人家族的觀念，以一切眾生皆是我的父母、我的親友，慈悲對待，真正實踐儒家所謂「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的精神，也是佛教無緣大慈，同體大悲的展現。¹¹⁴

由此可以說，一切眾生在多生以來，不停地在六道中輾轉輪迴，都曾互為我們過去的父母眷屬，可見，佛教盡孝的意義並不只限於當世的父母，更擴展到了一切眾生，這不止是報答現世的父母恩，更包括了過去累劫累世父母之恩惠。

第三節 星雲大師孝道觀之詮釋

佛教是以人為本的宗教，星雲大師主張要將佛法落實於生活中，對於家庭倫理，大師結合了佛教經典和儒家的倫理思想，形成了適應現代的孝道觀。

因此，本節將從大師在其著作中對於「孝」所開示的相關內容作出爬梳整理，並進一步對大師的孝道思維進行分析。

一、父母和子女的關係

大師非常注重孝道，即使是已經出了家，卻並不表示就忘了家、不知道要孝順父母，大師說：「『出家』並不是離家或棄家，對俗家父母本應盡孝，期許自己精進修行度眾，道業有成，讓父母、親人得度，方名為真正大孝，所謂『親得離塵垢，子道方成就』，就是這個道理。」¹¹⁵由此可見，出家以後還是要履行身為子女的義

¹¹³ 星雲大師著，〈〔主題一〕社會議題探討 佛教對「倫理問題」的看法〉，《星雲大師全集 36·人間佛教當代問題座談會 2》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁25。

¹¹⁴ 星雲大師著，〈佛教與儒家〉，《星雲大師全集 62·佛教叢書 21 教用 1》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁197。

¹¹⁵ 星雲大師著，〈佛教與孝道〉，《星雲大師全集 62·佛教叢書 21 教用 1》，高雄：佛光出版社，

務，並且要發願修行佛道、廣度眾生，才能報答父母之恩，大師接著說道：「一個人出了家，對親情的表達，並不是以物質上的接濟、安養為孝順……真正的大孝，除了自己在道業上有所體證，還要以正見、正業來引導俗家親眷出離生死煩惱，才是一個出家子女必須克盡的孝道。」¹¹⁶換言之，大師打破了一般人對出家眾的刻板印象，說明出家眾雖然捨俗出家，但並不是棄親於不顧，而是認為只有透過自己的證悟和提昇，才有能力來拯救父母，才算是盡了大孝。

除此以外，大師也以身作則，時常謹記著父母生養哺乳的大恩大德，他自己就曾經提到，在他的人生中並不喜歡慶祝生日，認為生日是母親生產受難的日子，不值得大肆慶賀。¹¹⁷反之，要懂得為父母誦經祈福，並且把所有的功德回向給天下的父母，才是最有意義、最好的慶生之道。而若真要過生日，則應該在六十歲以後，正因為如此，大師在六十歲生日那一年，邀請了一千五百名的同齡長者到佛光山共同度過生日，「以天下父母為父母，以天下同年人為兄弟姐妹」，這也是大師對孝道精神的重視與擁護。¹¹⁸

另外，大師以有上千位弟子的佛光山為例，在孝順父母方面，採取了開放的態度：

提倡人間佛教的佛光山，不但成立「傳燈會」，每年皆舉辦「親屬會」，把徒眾的父母接到寺中聯誼；平時逢到徒眾父母生日，傳燈會則代表常住贈送賀禮；如果父母年老乏人照顧，佛光精舍也可以提供安單，乃至父母往生後，佛光山萬壽堂更是免費提供龕位，永久奉安。其實在佛光山，不但每個徒眾都很孝順父母，就是我出家一甲子以上，也要事親盡孝，甚至應該「以天下

2017年5月，頁220。

¹¹⁶ 星雲大師著，〈第十講 因緣果報〉，《星雲大師全集 83·僧事百講 2 出家戒法》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁228-239。

¹¹⁷ 參閱星雲大師著，〈〔主題一〕社會議題探討 佛教對「倫理問題」的看法〉，《星雲大師全集 36·人間佛教當代問題座談會 2》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁32。

¹¹⁸ 參閱星雲大師著，〈生日〉，《星雲大師全集 183·合掌人生 1》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁104。

人的父母為父母」。因為佛教辭親出家，就是為了廣度眾生，報答親恩；佛教強調出家行道，上報四重恩（國家、父母、師長、眾生），下濟三塗苦（地獄、餓鬼、傍生），以救濟一切眾生為目的，所以佛教非常重視孝道。¹¹⁹

大師深知親情的可貴，並常常鼓勵佛光山的子女要對父母盡孝，甚至還發願要孝順全天下的父母：「佛教並不是說出了家就不要父母，不重視人間的倫理關係，而是要由孝順自己的父母，擴而孝順眾生的父母；從今生的父母，而推及過去多生的父母。」¹²⁰

另外，大師對於在家眾也提出了：

我認為現代兒女真正要盡孝道，不但在某些地方要了解父母的心、順他們的意，尤其要引導他們有正確的宗教信仰，讓他們對未來老年的生活有所歸宿，甚至無懼於死亡，對來生充滿希望；能夠讓父母歡喜、安穩、自在、放下，這就是孝道。¹²¹

大師指出，身為子女的不僅要承歡膝下，噓寒問暖，而且要為父母植福修慧，設法使父母認識佛教、聽經聞法，找到安穩的歸依處。

父母為世間第一福田，在《龍樹菩薩為禪陀迦王說法要偈》中提到：「若能在家孝父母，此即名為勝福田，現世流布大名聲，未來福報轉無量。」¹²²大師也說，懂得實踐孝親感恩的人不僅能獲得社會大眾的肯定和讚譽，其誠摯的孝行也會感動

¹¹⁹ 星雲大師著，〈〔人間佛教論文集 2〕中國文化與五乘佛法人間佛教論文集〉，《星雲大師全集 27·人間佛教論文集 1》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月，頁 187。

¹²⁰ 星雲大師著，〈佛教與孝道〉，《星雲大師全集 62·佛教叢書 21 教用 1》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月，頁 219。

¹²¹ 星雲大師著，〈〔主題一〕社會議題探討 佛教對「倫理問題」的看法〉，《星雲大師全集 36·人間佛教當代問題座談會 2》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月，頁 21。

¹²² 宋·求那跋摩譯，《龍樹菩薩為禪陀迦王說法要偈》，CBETA 2019.Q1, T32, no. 1672, p. 745b29-c1。

諸天，為人天之所擁護，更可為來生種下圓滿佛道之因。¹²³

何謂孝？孝是子女對父母愛心的表現，也是每個人的義務與責任，大師更說：「孝是人我之間應有的責任，孝是人倫之際親密的關係；孝維持了長幼有序，父母子女世代相承的美德，是對生命的誠摯感謝，無悔無怨的回饋報恩。」¹²⁴因此，大師提出子女對父母應有的五種道德：

- (一) 維護家業：不肖的子孫，容易把祖傳財富，一夜之間傾家蕩產，所以，維護祖傳的產業是應有的道德。¹²⁵
- (二) 祭祀祖先：子女對父母祖先要有祭祀，溯宗思源的觀念。¹²⁶
- (三) 光宗耀祖：所行所為須能光宗耀祖。¹²⁷
- (四) 傳宗接代：作子女的能為父母傳宗接代。¹²⁸
- (五) 四事奉養：對年老父母，不管在任何情況下，必須無條件奉養，供養他們飲食、衣服、用物、湯藥等。¹²⁹

至於該如何實踐孝道，大師則引用了《長阿含經》¹³⁰的思想，說明了子女應該要從日常生活中去觀照父母的需求，並以以下五事奉養孝敬父母：

¹²³ 參閱星雲大師著，〈人間佛教的經證 孝順之益〉，《星雲大師全集 68·佛教叢書 27 人間佛教 1》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁55。

¹²⁴ 星雲大師著，〈〔卷三〕君子之道 孝親之道〉，《星雲大師全集 161·星雲法語 1》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁294。

¹²⁵ 參閱星雲大師著，〈佛教的道德觀〉，《星雲大師全集 108·講演集 5 人生與社會》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁66。

¹²⁶ 同上註。

¹²⁷ 同上註。

¹²⁸ 同上註。

¹²⁹ 同上註。

¹³⁰ 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經》卷十一載：「善生！夫為人子，當以五事敬順父母，云何為五？一者供奉能使無乏，二者凡有所為先白父母，三者父母所為恭順不逆，四者父母正令不敢違背，五者不斷父母所為正業。善生！夫為人子，當以此五事敬順父母，父母復以五事敬親其子。云何為五？一者制子不聽為惡，二者指授示其善處，三者慈愛入骨徹髓，四者為子求善婚娶，五者隨時供給所須。」，CBETA, T01, no. 1, p. 71c8-16。

- (一) 供養父母，不令缺乏：當子女幼小時，為人父母者無不盡力滿足所需。直至把兒女撫養長大後，有能力回報時，對於父母所需飲食、生活等基本的物資需求，也要能供應，讓他們的生活無有匱乏。乃至有時候，父母有一些特別的嗜好，只要是正當的，如散步、運動、喝茶品茗、聊天下棋等，都應盡量給予精神上的關懷，讓父母感到安慰滿足。¹³¹
- (二) 凡有所為，必先稟白：有一句話說：「父母心，磨石心。」在《佛說父母恩重難報經》¹³²裡也說：「母年一百歲，常憂八十兒。」無論父母年紀多大，他們的心就像石磨一樣，轉動不停，心中時時惦念著兒女。因此，做兒女的人，無論要做什麼事、出門去哪裡、要創哪一種事業，皆需要讓父母知道，以讓他們安心，免得父母為子女掛念、擔心。凡事應向父母稟告，不要讓父母感覺到你隱瞞他，要讓他們感受到被尊重與被信任，這遠比子女供給父母再多的供養都還要重要。¹³³
- (三) 父母所為，恭順不逆：父母想要做好事，想要有所作為，身為子女的就要順從父母的意思，不要忤逆。我們一生受之於父母，怎麼忍心違逆他呢？所以在中國固有的孝道思想中，做到孝比較容易，順的標準反而比較難，順父母的心意難。¹³⁴
- (四) 父母正令，不敢違背：我們不要違背父母正當的命令，他要做善事、做好事，不要違背他。¹³⁵
- (五) 父母正業，不為中斷：假如父母創造了好的事業、正行，為人子女者更要為他們發揚光大。比方說：父母恭敬虔誠，熱心護持宗教事業，子女要有信仰上的傳承；父母曾經幫助教育慈善事業，如辦養老院、孤兒院，或者辦學校，辦一些對社會福利的事業機構，子女也應該延續他們的愛心，讓

¹³¹ 參閱星雲大師著，〈捌、佛化家庭篇 三、人際關係〉，《星雲大師全集 60·佛教叢書 19 儀制 2》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁256。

¹³² 後漢·安世高譯，《佛說父母恩難報經》，CBETA, T16, no. 684。

¹³³ 同註 131。

¹³⁴ 同註 131，頁257。

¹³⁵ 同註 134。

父母親的善名，遠播十方，不能讓它中斷。把父母的正業一直繼承下去，父母的慧命、事業，都能可以延續，這是最大的孝親之道。¹³⁶

從以上五點「孝親之道」可知，大師所強調的孝道是在平時所給予父母的照顧，即是要對父母提供物質上的奉養，與父母要有良好的溝通，要恭敬孝順父母，不忤逆父母正確的教導與繼承父母的正當的事業等，這都是身為子女者應該盡心奉養父母的原則。

除此以外，大師認為佛教所講究的孝道，還包含以下三點原則：「一、孝順必須是長期的，而不是一時的；二、孝順必須有實質的，而不是表面的；三、孝順必須能全面的，而不是局部的。」¹³⁷換言之，所謂孝順，就是要給予父母長期的供養，不可以間斷；要實際地解決父母生理與心理上的需求，使他們有所寄託；並且還要將這份孝心延伸到廣大的眾生父母，全心地為他們解決煩惱。

另外，大師也吸收了儒家的思想，在家庭關係方面，大師提倡儒家的「五倫」¹³⁸、「十義」¹³⁹。對於孝的意義，他談到：

孝是與親、與人、與生的關係，中國文化主張三綱五常，但是一切人生的重心主要在孝道的闡明，以孝順為中心，擴而充之，對國家的孝順就是忠，對兄弟的孝順就是悌，對朋友的孝順就是義，乃至對眾生的孝順就是仁。¹⁴⁰

¹³⁶ 參閱星雲大師著，〈捌、佛化家庭篇 三、人際關係〉，《星雲大師全集 60·佛教叢書 19 儀制 2》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁257。

¹³⁷ 星雲大師著，〈第十二課 佛教的事親之道〉，《星雲大師全集 75·佛光教科書 6 實用佛教》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁120-123。

¹³⁸ 中國哲學書電子化計劃：《孟子·滕文公上》4.14 載：「父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信。」父子之間有骨肉之親，君臣之間有禮義之道，夫妻之間摯愛而又內外有別，長幼之間有尊卑之序，朋友之間有誠信包容之德，這是處理人與人之間关系的道理和行為準則，檢索日期：2019年4月8日，<https://ctext.org/text.pl?node=13262&if=gb&show=meta>。

¹³⁹ 中國哲學書電子化計劃：《禮記·禮運》18 載：「父慈、子孝、兄良、弟悌、夫義、婦聽、長惠、幼順、君仁、臣忠十者，謂人之義。」即父慈子孝，夫和婦隨，兄友弟恭，朋誼有信，君敬臣忠，檢索日期：2019年4月8日，<https://ctext.org/text.pl?node=11493&if=gb&show=parallel>。

¹⁴⁰ 星雲大師著，〈佛教的忠孝觀〉，《星雲大師全集 108·講演集 5 人生與社會》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁123。

由此可見，大師把佛教中的「孝」和儒家的孝道思想融為一體，並以此來闡明人與人之間所應盡的道德責任。

接著，大師也提出父母對子女的五種道德：

- (一) 養育成長：對子女有養育成長的責任。¹⁴¹
- (二) 教導學業：使子女接受最完善的教育。¹⁴²
- (三) 完成婚姻：給予美滿婚姻。¹⁴³
- (四) 導歸善路：引導子女走上正路。¹⁴⁴
- (五) 傳承家業：有美好的家族聲譽，讓子女來傳承。¹⁴⁵

同樣地，父母也要以五事來對待子女：

- (一) 教育子女，不可為惡：教育子女有一個原則，就是不要讓他們作壞事。如果他們講壞話了，要告訴他們不要講壞話；如果他有不當的行為，就要告訴他們不能有不當的行為。比方說：不可以罵人，不可以竊盜，不可以虐待小動物，要幫助子女培養愛心。¹⁴⁶
- (二) 指其善處，使有品格：要讓子女認識到：什麼是好的？什麼是善的？什麼是美的？讓他們嚮往真、善、美的未來，不斷地改變自己的習慣，完美自己的品德。¹⁴⁷
- (三) 慈愛關懷，教其學問：對待子女，要緊的還是要有慈愛。天下父母心，最

¹⁴¹ 參閱星雲大師著，〈佛教的道德觀〉，《星雲大師全集 108·講演集 5 人生與社會》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月，頁 66。

¹⁴² 同上註。

¹⁴³ 同上註。

¹⁴⁴ 同上註。

¹⁴⁵ 同上註。

¹⁴⁶ 參閱星雲大師著，〈捌、佛化家庭篇 三、人際關係〉，《星雲大師全集 60·佛教叢書 19 儀制 2》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月，頁 258。

¹⁴⁷ 同上註。

重要的就是關心子女，不斷地施予慈愛，並且要教導他們學問，告訴他們要學習什麼技能，灌輸他們萬貫家財不如一技隨身的觀念，指引他們怎麼樣安排未來的前途，這些都是父母的責任。¹⁴⁸

(四) 善為婚嫁，務使滿意：幫助、完成兒女的婚姻大事，父母才會放心。但是父母對於兒女的婚姻，最重要的是他們自己滿意，現在是自由戀愛的時代，若是他們自己要的，有時候父母就隨順些，為什麼呢？終身相伴的配偶是要他們自己來負責任的。¹⁴⁹

(五) 隨時供給，助其事業：子女，總究是年輕人，儘管要讓他們自立自強，但是父母也要適度地給予子女一些幫助，讓他們在成功立業上不會太困難。¹⁵⁰

據上所述，除了子女要對父母報恩以外，父母對子女也負有撫養與教育的責任。《中阿含經》裡也有說到：「父母亦以五事善念其子，云何為五？一者愛念兒子。二者供給無乏。三者令子不負債。四者婚娶稱可。五者父母可意所有財物盡以付子。父母以此五事善念其子。」¹⁵¹愛護子女，讓子女懂得去惡行善，教育他們對生活要有所規劃，不可以負債，等到子女成年後，要為他們安排適合的伴侶成家立業，當父母年紀大了，再將家中的產業交給子女，讓家族的繁盛得以延續下去。

從這裡我們可以看到，傳統的孝道比較強調子女單方面地順從父母，而佛教則強調親子關係應該是雙向性的，父母也有其對子女教養的義務和責任，這也是佛教主張眾生平等的理念。

¹⁴⁸ 參閱星雲大師著，〈捌、佛化家庭篇 三、人際關係〉，《星雲大師全集 60·佛教叢書 19 儀制 2》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁258。

¹⁴⁹ 同上註。

¹⁵⁰ 同上註。

¹⁵¹ 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》卷三十三，CBETA, T01, no. 26, p. 641a4-8。

二、高齡者的自覺自愛

在現今這個少子化和都市化的時代，年輕的一代迫於經濟的壓力，越來越多人選擇離開家鄉到城市去工作，家庭結構也從大家庭轉變為小家庭，傳統的家庭養老方式已不復再，大師也表示：「父母年輕時含辛茹苦養育兒女，總希望兒女長大成人時，能回饋孝養，使父母衣食無愁，甚至能光大門楣。但是未必子女個個皆能孝養雙親，承歡膝下。」¹⁵²由此可見，所謂的「養兒防老，積穀防飢」顯然已不適用於現代了。

有感於孝道觀念的淪落，繼而引發諸多的社會問題，因此，大師對高齡者提出了以下八點意見：

- (一) 自我保健：高齡者不要以為自己老了、病了，有勞保、有兒女可以照顧。事實上高齡者有病了，別人固然麻煩，自我更是辛苦。所以最好是平時自我保健，懂得關心自己、保重自己，不讓一些小病經常臨身，因為「久病床前無孝子」，不要麻煩別人太多，就不必擔憂這個問題產生。¹⁵³
- (二) 自我反省：高齡者最大的毛病，就是喜歡「倚老賣老」，尤其對年輕人講話，經常用教訓的口吻，或是不斷提起自己的「當年勇」，如此自然不容易獲得年輕人的喜愛。若能謙虛的經常自我反省、自我慚愧、自覺不足，反而能獲得年輕人的尊重。¹⁵⁴
- (三) 自我年輕：高齡者的身體雖然「歲月不饒人」，但心境上應該永遠保持年輕。每天看看報紙，免得被時代淘汰；經常參與社團活動，與人群保持互

¹⁵² 星雲大師著，〈捌、佛化家庭篇 五、養老之道〉，《星雲大師全集 60·佛教叢書 19 儀制 2》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月，頁 291-292。

¹⁵³ 參閱星雲大師著，〈〔卷四〕怎樣活下去 老人自愛〉，《星雲大師全集 152·人間萬事 8》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月，頁 273。

¹⁵⁴ 同上註，頁 273-274。

動，千萬不能被群眾孤立，被大眾排斥。¹⁵⁵

- (四) 自我結緣：有些高齡者見多識廣，人情世故經驗也多，他主動把智慧、經驗傳承給年輕人，或者主動加入服務社會的義工行列；因為參與的活動多，所結的善緣廣，一旦自己需要外緣協助時，自然會有很多好因好緣及時出現，所以高齡者要懂得廣結善緣。¹⁵⁶
- (五) 自我娛樂：高齡者尤其要找出一些自我的娛樂，培養一些正當的興趣，因為快樂有時是從外面而來，有時要靠自我創造。平時找朋友下下象棋或圍棋，偶爾參加讀書會，或是自己蒔花植草，尤其有虔誠的宗教信仰，念佛、拜佛，或是沒事時自己散散步，輕聲的在嘴巴裡哼哼小調，保持心情的愉快，更能有益健康。¹⁵⁷
- (六) 自我儲蓄：高齡者最怕貧窮，老來貧病交加，這是人生之最苦；假如在年輕時多少有些儲蓄，就可免於陷入這樣的窘境。但是錢也不宜儲存太多，夠用就好，否則不但兒孫覬覦，甚至惹來一些野心人士的不良企圖，徒使自己陷入重重危機。¹⁵⁸
- (七) 自我尊重：高齡者要把自己融入到大眾裡，不要讓人對你敬而遠之，不敢親近，所以高齡者要自我尊重。例如，愛乾淨、不囉嗦、不孤癖、不自大，不要動不動就勞煩別人。平時自己讀書、明理、隨眾，成為年輕人的父母、師長、朋友，甚至像兄弟姊妹一樣，如此必能活得開心自在。¹⁵⁹
- (八) 自我肯定：人到了年紀大的時候，也可以把年輕的閱歷，立傳傳授後學，或是開班把自己所學的專長，跟年輕人結緣。平時愛好書畫的，可以再多出一些作品，留傳後世，甚至自己寫文章，記錄一生的經驗，這也是高齡

¹⁵⁵ 參閱星雲大師著，〈〔卷四〕怎樣活下去 老人自愛〉，《星雲大師全集 152·人間萬事 8》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁274。

¹⁵⁶ 同上註。

¹⁵⁷ 同上註。

¹⁵⁸ 同上註，頁274-275。

¹⁵⁹ 同上註，頁275。

者生活的自我提昇，自我肯定。¹⁶⁰

其中，大師提到高齡者要懂得多注意自己的健康，時時保持年輕的心態，培養良好的人際關係，把自己豐富的知識和經驗傳予後學，更重要的，是趁年輕的時候就要有足夠的積蓄，這樣晚年的經濟生活才不至於陷入困境。

除此之外，大師認為：「信仰是人生終極的追求，沒有信仰，生命就沒有依皈。」¹⁶¹做一個有信仰的人，找到心靈上的寄託，就有力量去面對世間的無常。因此，大師對高齡者說：

一個人如果從年輕時就有信仰，老來自己可以看經、念佛、禪坐、冥想，一樣可以在生活中「以佛為伴，以法為用，以僧為友」，甚至跟自己同樣信仰的老友必定會很親，所以有信仰的老人不會孤單寂寞，有信仰的老人一樣可以活得怡然自得、豐富多采。¹⁶²

從這裡可以看出大師對於信仰的重視，從信仰中尋找平靜，在念佛中得到歡喜，讓生命更趨向圓滿。

每個人都會有變老的一天，如果可以在年輕的時候做好未雨綢繆的準備，就可以擁有一個高格調的晚年生活，讓日子過得精彩又充實。

¹⁶⁰ 參閱星雲大師著，〈〔卷四〕怎樣活下去 老人自愛〉，《星雲大師全集 152·人間萬事 8》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁275。

¹⁶¹ 星雲大師著，〈〔主題三〕生死關懷探討 佛教對「臨終關懷」的看法〉，《星雲大師全集 38·人間佛教當代問題座談會 4》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁133。

¹⁶² 星雲大師著，〈〔主題一〕社會議題探討 佛教對「社會問題」的看法〉，《星雲大師全集 35·人間佛教當代問題座談會 1》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁93。

第四章 星雲大師的孝道實踐與價值——以蘭陽仁愛之家為例

本章共分為蘭陽仁愛之家之設立緣起，老有所養的實踐與理論之驗證等三個部分，分述如下。

第一節 蘭陽仁愛之家之設立緣起

蘭陽仁愛之家是由基督教董鴻烈先生於 1962 年創辦，原名為「仁愛救濟院」，因其同時辦理多處的福利機構，以至於經營產生困難，1967 年，經由當時的縣長林才添先生等委請大師接辦。1976 年，政府指示將全省的「救濟院」均改名為「仁愛之家」，故依規定更名為「蘭陽仁愛之家」至今。¹⁶³

1996 年，因應時代的變化與需求，創辦了為高齡者而設的日托班 - 「福壽學苑」，後更名為「菩提學苑」，此乃為全國首創，讓高齡者白天能到蘭陽仁愛之家「上學」之餘，子女也能安心地去工作。2006 年 9 月，應宜蘭縣政府之邀，開始到宜蘭縣十二個鄉鎮去為高齡者舉辦「全縣文康休閒巡迴活動」。2007 年 1 月，設置「龍潭社區照顧關懷據點」，進一步關懷及帶動高齡者參與社區活動。2009 年，承辦「礁溪鄉樂齡學習中心」，以「快樂學習，忘記年齡」，提倡高齡者終身學習的精神。2010 年 9 月，受礁溪鄉公所委託，成立了「老人日間托育服務—雲水日托站」，推動至今已服務過全鄉十四個村落，鼓勵高齡者能藉由社區活動，促進身心健康、擴大自己的社交圈。2013 年 3 月，為響應政府「長期照顧十年計畫」，開始設立了「佛光仁愛日間照顧中心」，旨在於改善高齡者的健康和生活品質，延長高齡者留在社區的時間，並繼續維持其與家庭的關係。2015 年，為提供更現代化的設備與服務，啟動了院舍重建計畫，新院舍於 2018 年 9 月完工，為地下一層、地上六層的新大樓，

¹⁶³ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈關於我們〉，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/sample-page/>。

繼續為高齡者提供更安全、優質與新穎的安養服務。¹⁶⁴

蘭陽仁愛之家早期所收養的對象以縣內 60 歲以上無依之鰥寡孤獨高齡者為主，提供全年無休生活照顧、疾病送醫、臨終助念、往生佛事、喪葬安靈，直到陪伴高齡者走完人生的最後一段旅程。歷經時代的變遷，機構的服務也發展出更多的風貌，從傳統的救濟、安養，到成為高齡者信仰和生活、學習兼具，安頓身心的家園，不斷地為高齡者提供最好的服務。¹⁶⁵

第二節 蘭陽仁愛之家之服務

一、服務內容

本節將說明蘭陽仁愛之家的服務內容，共分為老人安養、日間照顧、社區服務三個部分。

(一) 老人安養

為年滿 60 歲且無傳染性疾病、失智症或精神疾病，以及生活可自理的高齡者及其家屬服務，提供專業團隊照護，安排多元的活動，讓二十四小時住在這裡的高齡者，能夠活躍身心、促進健康，創造信仰與生活融合，並以正面、積極且樂觀的心態迎接黃金歲月，走出家庭，走入群眾，與社會接軌，持續維持良好的社會人際關係，以期打造一個安頓高齡者身心靈的人間淨土。¹⁶⁶

安養中心自 2018 年新大樓落成以來，陸續接受許多健康的高齡者入住，高齡者可以自由選擇參加仁愛之家的各類聯誼交流、衛教講座、松柏讀書會、十八氣功、禪繞畫以及粉彩畫等活動，並且還能享用營養豐富的蛋奶蔬食自助餐，讓高齡者每

¹⁶⁴ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈關於我們〉，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/sample-page/>。

¹⁶⁵ 同上註。

¹⁶⁶ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈老人安養〉，《服務內容》，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/我們的服務/老人安養/>。

天的生活都過得十分地精采和充實。¹⁶⁷

房間分為單人房與雙人房，全部可以容納 75 人，收費合理，彙整如下表 1：

表 1：財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家老人安養收費標準¹⁶⁸

項目	金額	備註
安養費	單人房：新台幣 24,000 元/月	含膳食、水電及服務費
	雙人房：新台幣 40,000 元/月 (夫妻、同性親屬始可申請入住)	
保證金	1 個月安養費	
其他服務	耗材費、醫療費、交通費……等另計。	

(二) 日間照顧

1996 年，為了因應高齡化社會的照顧需求，仁愛之家首辦了全國第一所日間托老的「菩提學苑」，除了提供高齡者日間生活照顧、才藝學習、健康促進等服務外，還幫助解決許多高齡者在家獨處的安全問題，使其家人能無後顧之憂安心地工作。¹⁶⁹

2013 年，開辦佛光仁愛日間照顧中心，¹⁷⁰是專為日常生活需他人協助之 65 歲以上高齡者、55 歲以上山地原住民及 50 歲以上之身心障礙者所設立的學習樂園。高齡者平日到日照中心「上學」，¹⁷¹透過各式各樣精彩的課程及活動，如：早課、禪坐、佛教小故事、環保 DIY、生活與佛法、書法繪畫和懷舊歌曲律動等一系列動

¹⁶⁷ 訪蘭陽仁愛之家主任，地點：蘭陽仁愛之家，時間：2019 年 4 月 10 日。

¹⁶⁸ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈老人安養〉，《服務內容》，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/我們的服務/老人安養/>。

¹⁶⁹ 訪蘭陽仁愛之家主任，地點：蘭陽仁愛之家，時間：2019 年 4 月 10 日。

¹⁷⁰ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈關於我們〉，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/sample-page/>。

¹⁷¹ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈日間照顧〉，《服務內容》，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/日間照顧/>。

靜態的活動（見表 2），晚上再回到家裡去享受天倫之樂。¹⁷²

佛光仁愛日間照顧中心，除了充實高齡者的生活，讓他們能樂在其中，忘卻身體上的不便外，也希望高齡者能在法師及專業人員的陪伴照顧下，以佛法作為他們的精神支柱，獲得內心的寧靜。¹⁷³

表 2：佛光仁愛日間照顧中心課程表

時間	一	二	三	四	五
0810 ~ 0840	相見歡、健康測量、讀報、晨間運動				
0845 ~ 0950	個別化活動、早課、外丹功、禮佛、點心				
1000 ~ 1100	民俗俚語 認知/ 藝術	禪坐 佛教小故事	生活與佛法	禪坐 金曲歌唱	班導時間 國樂欣賞
1130 ~ 1330	吞嚥訓練、午餐、散步、午休				
1400 ~ 1500	書法習字	祖孫共學 環保 DIY	懷舊歌曲律動 音樂照顧	健康教育 水彩	卡拉 OK 電影賞析
1515 ~ 1600	元氣活力、個別活動、曼陀羅繪畫、點心				

(三) 社區服務

本著「十方來，十方去，共成十方事；萬人施，萬人捨，同結萬人緣」的理念，蘭陽仁愛之家獲得十方大眾的護持，也帶著佛法及服務「走出去」回饋十方，其足跡遍及礁溪鄉各社區，提供初級的預防照護服務，讓高齡者能夠在地健康老化。¹⁷⁴

高齡者最好的庇護場所就是自己所居住的社區，因為彼此都是互相認識的左鄰右舍，如果可以就近觀照需要關心和幫助的居民，就能形成很好的互助式照顧體系，

¹⁷² 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈日間照顧〉，《服務內容》，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/日間照顧/>。

¹⁷³ 同註 149。

¹⁷⁴ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈社區服務〉，《服務內容》，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/社區服務/>。

編織社區照顧網，營造樂活農莊、建立祥和與溫馨的社區，此為設置社區服務的目的。¹⁷⁵

接下來將介紹蘭陽仁愛之家社區服務的內涵，其中包括了社區照顧關懷據點、礁溪鄉樂齡學習中心以及雲水日托站。

(一) 社區照顧關懷據點

從 2007 年開始，蘭陽仁愛之家承辦了龍潭社區的關懷據點，為了讓弱勢及高齡者獲得溫情的關心與實質的照顧，由法師帶領著工作團隊，結合社區內現有資源，到礁溪鄉各活動中心去進行空間再利用，設置休閒健身器材、開放服務時間，成立義工服務團隊，以在地人關心在地事的模式，提供主動積極的在地服務。¹⁷⁶

除了定時的電話問安、提供多元的健康促進課程以外，也為高齡者準備超幸福感的營養蔬食午餐，讓他們能吃得營養均衡，並且享受甜蜜溫馨的共餐時光。¹⁷⁷另外，針對無法走到社區活動中心的身心障礙者及高齡者，蘭陽仁愛之家也提供每日固定送餐服務，更連結各方所提供的資源為獨居的高齡者服務，如：生日慶生、端午節吃粽子、中秋節吃月餅、到府義剪、寒冬送衣、冬至宅配湯圓、居家修繕服務、歲末打掃等等，並在過程中觀察高齡者的異狀及需求，給他們精神和身體上的照顧與關懷，讓他們能感受到人間有情。¹⁷⁸

(二) 礁溪鄉樂齡學習中心

所謂「活到老，學到老」，為了幫助高齡者忘記年齡，快樂學習，仁愛之家配合教育部舉辦樂齡學習資源中心，不只提供仁愛之家原有的軟硬體教學資源，更將

¹⁷⁵ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈社區服務〉，《服務內容》，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/社區服務/>。

¹⁷⁶ 參閱〈社區照顧關懷據點服務〉，《蘭陽仁愛之家家刊》，2012 年 1 月，No. 13。

¹⁷⁷ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈社區服務〉，《服務內容》，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/社區服務/>。

¹⁷⁸ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈到府義剪 送餐長者勁歡喜〉，《活動新聞》，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/2019/01/到府義剪-送餐長者勁歡喜/>。

教育宅配至社區，成立走動式樂齡教室，讓參與者在學習中自我提升與肯定，也在互動中學習彼此關懷。¹⁷⁹

在學習課程上，推動大師所提倡的「生活書香化」及「三好四給」¹⁸⁰之人間佛教理念為基礎，開創終身學習的學習空間，以閱讀活絡學習風氣，並將佛法帶入社區、家庭，用信仰的力量填補心靈的空虛。¹⁸¹

參與樂齡學習不僅能延緩高齡者老化，同時也豐富其生活內涵，讓高齡者可以在快樂、尊嚴的學習中重新找回生命的意義，為自己的人生劃下完美的句點。¹⁸²

(三) 雲水日托站

蘭陽仁愛之家以建立高齡者全程照顧為使命，將已有十五年歷史的日托班，再發展出走入社區的「雲水日托站」—社區高齡者日間托老服務，加入長期照顧的行列，全面啟動高齡者的照顧工作，為高齡者的幸福增添了另一項選擇，亦為高齡者日托照護創造嶄新的歷史。¹⁸³

雲水日托站意指人的生命、因緣際遇都如雲水一般旋即消失，若能懂得把握精進學習的機會，充實自我、融入大眾，就能創造美滿自在的人生。雲水日托站服務迄今已邁入第八年，走遍了礁溪鄉十多處社區，累計已服務上萬名高齡者，平日社區的高齡者可以到活動中心參與多元且動靜兼具的學習課程，透過極球、彈力帶、生命教育、抄經、桌遊活動和敲奏樂器等多元素材來舒展身心，課後還能享用到精心烹調的美味健康蔬食午餐，其目的就是要讓礁溪鄉內的高齡者都能在地健康老化。

184

¹⁷⁹ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈關於我們〉，檢索日期：2019年5月14日，<http://www.fgsrm.org.tw/sample-page/>。

¹⁸⁰ 「三好」：身要做好事，口要說好話，心要存好念；「四給」：給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便。

¹⁸¹ 參閱〈礁溪鄉樂齡學習中心〉，《蘭陽仁愛之家家刊》，2012年1月，No. 13。

¹⁸² 同上註。

¹⁸³ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈關於我們〉，檢索日期：2019年5月14日，<http://www.fgsrm.org.tw/sample-page/>。

¹⁸⁴ 參閱〈雲水日托站〉，《蘭陽仁愛之家家刊》，2012年1月，No. 13。

除了每週到匏崙、龍潭、二結、三民、吳沙、白鵝、六結等七個社區為高齡者帶來多元課程，並提供最新的保健資訊以外，¹⁸⁵隨著高齡者參與率逐年提升，也成功地培育社區當地的居民，甚至是高齡者本身擔任服務義工，讓服務層次更加提升，打造礁溪樂齡友善生活圈。¹⁸⁶

隨著台灣急速邁入高齡化社會，蘭陽仁愛之家秉持著佛光山「以慈善福利社會」的精神，以及星雲大師「行佛」的理念，運用專業人才，從安養照顧、日間照顧，到整合社會福利、教育、醫療以及相關的資源，逐步發展出連續和多層級的照顧服務模式，將高齡者照顧和健康促進教育推動至宜蘭各鄉鎮。以社區為據點關懷高齡者，利用樂齡學習行動車巡迴辦理心靈講座、義診等活動守護高齡者的健康，並由輔導社區經驗豐富的社工，帶領居民走出家庭，進入社區終身學習。經過團隊多年的努力，成功地將這樣的服務模式複製至其他社區據點，而成立了雲水日托站，建構社區與社區間彼此資訊交流，相互支援的社區連線網絡。¹⁸⁷

從佛光仁愛日間照顧中心、高齡者的安養照顧、社區照顧關懷據點服務、樂齡學習中心以及雲水日托站等，從安養到臨終關懷，蘭陽仁愛之家營造高齡者多面向的支持環境，串聯社區的點、線、面三方位的高齡者照顧創新機制，實踐全人、全程、全隊、全方位的身心靈照護服務，讓高齡者能享有健康快樂、有尊嚴及自主的晚年生活。

二、訪談資料分析

依據釋永東的〈星雲人間佛教對老人關懷之探討—以宜蘭仁愛之家日托班為例〉，

¹⁸⁵ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈社區服務〉，《服務內容》，檢索日期：2019年5月14日，<http://www.fgsrm.org.tw/社區服務/>。

¹⁸⁶ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈社區長者互相服務 換得健康歡喜〉，《活動新聞》，檢索日期：2019年5月14日，<http://www.fgsrm.org.tw/2018/09/社區長者互相服務-換得健康歡喜/>。

¹⁸⁷ 參閱〈全人全程 全方位照顧〉，《蘭陽仁愛之家家刊》，2012年1月，No. 13。

¹⁸⁸從其對蘭陽仁愛之家日托班的研究成果發現，36 位的受訪者中，就有九成的高齡者喜歡到日托班來上課，對於仁愛之家所提供的軟硬體服務也達到八成的滿意度。另外，10 位受訪的家屬中有六到七成的家屬均同意，仁愛之家日托班所提供的服務，對家屬本身的照顧壓力及其家庭生活帶來很大的幫助及影響，其中八成的家屬看到了高齡者參加日托班後的改變並表示認同。

基於以上的研究結果，本研究將透過仁愛之家主任的訪談，了解仁愛之家的運作模式及其所提供的服務。

(一) 蘭陽仁愛之家之服務。

1. 安養服務：入住仁愛之家，提供 24 小時的照顧。
2. 日間照顧：屬全國首創，每天接送，白天到仁愛之家，四、五點的時候再送回家。
3. 社區服務：包含了社區照顧關懷據點、礁溪鄉樂齡學習中心以及雲水日托站。

(二) 蘭陽仁愛之家之特色。

除了專業的服務，高齡者會喜歡到仁愛之家學習，充實的學習課程讓他們的生活有了目標，人際關係也得以拓展。另外，高齡者還有機會來接觸佛法、有宗教信仰，面對生死課題時多了一份坦然。

(三) 宗教信仰是否會影響高齡者來參加雲水日托站?

除了佛教徒以外，很多高齡者是來自其他的民間信仰、道教等。

(四) 參與者的意願與適應狀況如何?

一般來講，高齡者並不是自己想要來的，但在這麼舒適的環境下，高齡者除了上早

¹⁸⁸ 參閱釋永東，〈星雲人間佛教對老人關懷之探討—以宜蘭仁愛之家日托班為例〉，《2013 星雲大師人間佛教理論實踐研究》上，2013 年 8 月，頁 350-354。

課，參加社團以外，這裡也給他們平台來當義工，如打理花草、撿落葉、掃地，或是進大寮幫忙等，從而得到自我的提升，正所謂「呷到百二歲，為社會做工作」。

(五) 仁愛之家雲水日托站所面臨到的困難？

目前由於整建的關係，因此面臨經濟方面的壓力。另外，還要擔心專業人力的不足。

(六) 未來的發展為何？

為了能發展成一條龍的照顧服務，仁愛之家正努力促成最後的一個階段--養護照顧。

(七) 雲水日托站所提供的服務對老人有哪方面的幫助？

1. 減輕子女白天上班的壓力，讓高齡者得到妥善的照顧。
2. 延緩腦部、身體功能的退化。
3. 透過活動的參與，高齡者能夠聚焦，不容易胡思亂想，變得正面積極。
4. 找到志趣相投的朋友，可以互相交流。
5. 家庭關係改善了，能和家人的保持良好的互動。

(八) 有關於課程的安排。

有固定的課程表，如讀書會、禪繞畫、粉彩畫，也有卡拉 ok 教室等等（見表 2），另外還有社團、團康活動，生活很精采。

(九) 仁愛之家雲水日托站對社會的貢獻、影響及其價值。

1. 讓子女找到盡孝的途徑，增進親子關係。
2. 除了對自己的長輩盡孝，也能為其他的長輩服務。

綜上所述，雖然剛開始的時候，大多數的高齡者並不願意自己被送進仁愛之家，

但規律的生活、多元的學習課程，讓他們找到生存的意義與價值，無論是對親屬或是高齡者本身，都帶來極大的改變與正面的影響。

第三節 理論之驗證

本章節將從星雲大師所提倡的人間佛教之六大特質和社會學的角度來驗證蘭陽仁愛之家的服務模式對於高齡者關懷實踐之意義。

一、六大特質之理念

對於人間佛教，有學者提出：「星雲大師創建了星雲模式和星雲現象的人間佛教，被稱為『人間佛教實踐的第一人』、佛教的『創意大師』。」¹⁸⁹大師也曾說過：

有人說，太虛大師是人間佛教的提倡者，我是人間佛教的實踐者。我與太虛大師曾經有過接觸，而我少年時代的理想他與太虛大師的思想不謀而合。不過最主要的是，在我的性格觀念裡，我總是希望別人好，希望大眾好，希望佛教的發展能夠蓬勃興隆，希望盡自己的力量給人利益，希望在眾緣所成之下，人間淨土的理想能夠實現。¹⁹⁰

由此可見，除了與太虛大師的思想不謀而合之外，在大師的性格裡，本就具有與人為善、要把佛法「人間化」的觀念。

另外，大師指出人間佛教是地球人類走向未來的一道光明，它重視現實人生合

¹⁸⁹ 學愚，〈星雲禪與人間佛教〉，《佛學研究論文集：禪宗與人間佛教》，高雄：財團法人佛光山文教基金會，2007年，頁29。

¹⁹⁰ 星雲大師著，〈第一篇 大師自序《佛光學》序〉，《星雲大師全集 201·人間佛教序文選 1》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁117。

理的生活¹⁹¹：「佛法離不開人間，佛光山以人間佛教的人間性、生活性、利他性、喜樂性、時代性、普濟性，在不同的時空因緣裡，秉持佛陀重視現生、示教利喜的本懷，弘揚人間佛教，開創佛光淨土。」¹⁹²

以下將分別敘述人間佛教主要包含的六大特性：

(一) 人間性：佛陀不是來無影，去無蹤的神仙，也不是玄想出來的上帝。佛陀的一切都具有人間的性格。他和我們一樣，有父母，有家庭，有生活，而在人間的生活中，表現他慈悲、戒行、般若等超越人間的智慧，所以他是人間性的佛陀。¹⁹³

佛教是以人為本的宗教，佛陀在人間出生、修行、成道、說法度眾，如《增壹阿含經》云：「我身生於人間，長於人間，於人間得佛。」¹⁹⁴說明了佛陀是人，不是神。而針對佛教給人「出世」的刻板印象，大師解釋道：

過去的佛教由於一些人士的誤導，較注重山林與出世的形式，現在的佛教則要從山林走入社會，從寺廟擴及家庭，把佛教落實人間，使生活美滿，家庭幸福，在精神上、心靈中、人際間都很和諧……可以說以人為本、以家為基點，平等性、普遍性如觀世音菩薩大慈大悲無私的救度眾生，將佛法落實在生活中，就是人間佛教。¹⁹⁵

大師提倡佛教不能再隱遁於山林、遠離世間，而是要走入社會，以人為本，讓佛法與人間的生活作結合，以契理契機的方式來解決眾生的問題，起到淨化人心的

¹⁹¹ 星雲大師著，〈第四課 宗派〉，《星雲大師全集 78·佛光教科書 9 佛教問題探討》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁44。

¹⁹² 星雲大師著，〈第十一課 從佛光山認識人間佛教〉，《星雲大師全集 80·佛光教科書 11 佛光學》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁101。

¹⁹³ 星雲大師著，〈人間佛教的基本思想〉，《星雲大師全集 68·佛教叢書 27 人間佛教 1》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁183。

¹⁹⁴ 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》卷二十八，CBETA, T02, no. 125, p. 705c20-21。

¹⁹⁵ 星雲大師著，〈人間佛教的藍圖（上）〉，《星雲大師全集 30·人間佛教論文集 4》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁8。

作用，才能成就人間淨土。

蘭陽仁愛之家除了提供高齡者日間照顧及安養的服務外，更深切地了解到唯有讓社區發揮「初級預防」的功能，為高齡者的健康把關，才能實踐在地健康老化。因此，仁愛之家透過走進社區，提供各種關懷服務，期許高齡者從家裡走出來參與社區活動，以達到延緩老化的效果，¹⁹⁶進而促進社會的安定，這也體現了大師人間佛教強調關心現實人生、度生的人間性特質。

(二) 生活性：佛陀所發展的佛教，非常重視生活，對我們生活中的衣食住行，乃至行住坐臥，處處都有教導，處處都有指示。甚至對於家庭、眷屬的關係，參與社會、國家的活動，都有明確的指示。

佛陀在人間講經說法四十九年，修行於人間，正如《六祖大師法寶壇經》中所說：「佛法在世間，不離世間覺，離世求菩提，猶如覓兔角。」¹⁹⁷無論生活中的行住坐臥、衣食住行，佛陀的教法都離不開世間，大師也指出：

「佛教」與我們的日常生活有著密不可分的關係，我們不可以把佛法全然當成學問來研究，佛教是一種宗教，應該把它融會在我們的日常生活裡。因為人不能沒有生活，而生活需要用佛法來指導，所以我覺得在信仰的歷程上，應該把所信仰的佛法和生活打成一片，也就是用佛法來指導生活，達到「佛法生活化，生活佛法化」，能夠在生活中修行、落實佛法，這才是人間的佛教。¹⁹⁸

大師強調佛法是實用的，要把佛法落實在日常生活中，才能解決人生中遇到的

¹⁹⁶ 人間通訊社：〈觀賞三好球賽 蘭陽仁愛之家長者還老返童〉，《教育人文》，檢索日期：2019年5月14日，<http://www.lnnews.com/news/觀賞三好球賽%20蘭陽仁愛之家長者還老返童.html>。

¹⁹⁷ 元·宗寶編，《六祖大師法寶壇經》，CBETA, T48, no. 2008, p. 351c9-10。

¹⁹⁸ 星雲大師著，〈人間與生活〉，《星雲大師全集 114·主題演說：當代人心思潮》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁135-136。

種種課題。另外，為了更貼近現代人的生活，大師也致力於把深奧的佛法，化為簡單易懂的語言：「揣摩、用心，努力的把所有的佛法，變成現代的語言，講來給大家都能聽得懂，可以受用。這也是我這一生用功最勤的地方了。」¹⁹⁹大師希望每個人都能理解佛教經典中的意涵，並從實踐中達到佛法生活化的目標。

在學習方面，仁愛之家精心地策劃了各式各樣的課程和休閒活動，並將佛法、禪修的精神融入其中，以深入淺出的方式，讓高齡者有機會接觸、認識佛法，開始有了信仰，為自己的生命找到了依歸。

(三) 利他性：佛陀降生這個世界，完全是為了「示教利喜」，為了教化眾生，為了給予眾生利益，以利他為本懷。

大師非常注重弘法利生的事業，他認為：「人間佛教是『現實重於玄談，社會重於山林，大眾重於個人，利他重於自利』，人間佛教主張，每個人不但要時時開發自己的真如佛性，以求自度；而且要念念開發社會的福慧淨財，以期度他。」²⁰⁰再好的佛法，如果不能讓人受用，也只是淪為虛設，因此，人間佛教把理論化為具體的實踐，關懷眾生的需要，為利益一切眾生而努力奉獻。

對於生活需要他人協助的高齡者，仁愛之家從生活起居照顧開始，先解決現實中的問題，接著藉由文康休閒活動、護理保健等各方面，關心高齡者的需求，讓他們能得到身心的安樂，再從佛法中找到面對病苦的力量。²⁰¹

(四) 喜樂性：佛教是個給人歡喜的宗教，佛陀的慈悲教義就是為了解決眾生的痛苦，給予眾生快樂。

大師說：「佛教要帶給眾生的，應該是歡喜的佛法，不但要給人幸福、快樂，

¹⁹⁹ 星雲大師著，〈十說·我弘講的因緣〉，《星雲大師全集 223·貧僧有話要說 1》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁181。

²⁰⁰ 星雲大師著，〈我推動人間佛教〉，《星雲大師全集 222·百年佛緣 12 行佛篇 2》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁259。

²⁰¹ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈日間照顧〉，《服務內容》，檢索日期：2019年5月14日，<http://www.fgsrm.org.tw/日間照顧/>。

也要給人歡喜，讓每個人都能解脫煩惱枷鎖，對人生充滿希望，進而讓人間成為歡喜的樂土。」²⁰²學佛的目的就是要給人歡喜，讓眾生能離苦得樂，進而實現幸福的人生。因此，大師推行四給：「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」²⁰³作為佛光山的工作信條，大師以人為出發點，處處為人著想，只要是對眾生有利益的，都是佛教的責任。

仁愛之家為高齡者提供一個舒適的環境，不僅有完善的軟硬體設施、健康營養的蔬食午餐提供，也透過精彩多元的活動，培養高齡者的信心和拓展人際關係，讓他們能活得更自信，充滿希望和歡喜地度過每一天。²⁰⁴對子女來說，因為要工作的關係而無法兼顧照顧父母的責任，但看到自己的父母親能得到妥善的照顧，並且人生有了新的方向和活力，讓子女們能獲得極大的方便與安心，這不但增進了親子間關係的和諧，也為家庭的幸福奠定了基礎。

(五) 時代性：佛陀因一大事因緣，降誕於世，特別與我們這個世間結緣。雖然佛陀出生在二千五百年前，並且已經證入涅槃，但是佛陀對於我們世世代代的眾生都給予了得度的因緣。所以到今天，我們還是以佛陀的思想、教法作為我們的模範。

隨著環境的變遷，人間佛教也必須配合時代、眾生以及社會的需要而作出相對的調整，大師說：「佛教要因應每一個時代的需要，以最巧妙的方便，將佛陀慈悲的精神普示於社會，也就是要『現代化』於每一個時代。」²⁰⁵由此可見，為了佛法的弘揚，除了以各種不同的方便善巧法門來度眾外，也要開展出現代化的弘法方式，讓佛教走入人們的生活中，積極地參與社會活動，這樣才不會被時代所淘汰。

²⁰² 星雲大師著，〈第三講 皆大歡喜〉，《星雲大師全集 86·僧事百講 5 組織管理》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁54。

²⁰³ 星雲大師著，〈我怎樣管理佛光山〉，《星雲大師全集 221·百年佛緣 11 行佛篇 1》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁202。

²⁰⁴ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈雲水日托站長者回娘家 齊聚一堂秀才藝〉，《活動新聞》，檢索日期：2019年5月14日，<http://www.fgsrm.org.tw/2018/12/雲水日托站長者回娘家-齊聚一堂秀才藝/>。

²⁰⁵ 星雲大師著，〈如何建設人間佛教 佛教的現代化〉，《星雲大師全集 68·佛教叢書 27 人間佛教 1》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁234。

因應社會高齡化的趨勢，仁愛之家創辦了全國第一所日托班——「菩提學苑」，繼而發展出走入社區的「雲水日托站」，解決了高齡者長期「宅」在家而沒有人照顧的風險，不但促進他們的身心健康，也減輕了其家屬的照顧壓力。²⁰⁶面對科技越來越發達的時代，仁愛之家把歷時五十多年的老舊院舍重新啟建，新的院舍不僅提供安全舒適的生活環境，還設置了完善的醫療設備，讓入住的高齡者均能擁有自在的晚年生活；此外，亦規劃出公共區域的設施以供鄰近社區的民眾使用，不僅是實踐蘭陽仁愛之家以佛陀救人濟世的慈心悲願以及救濟鰥寡孤獨的宗旨，更是為了能盡一己之力回饋社會。²⁰⁷

(六) 普濟性：佛陀的一生很有普濟性。講時間，佛教雖然談過去、現在、未來、無量的阿僧祇劫，但是重在現世的普濟；空間上，佛教雖然說有此世界、他世界、十方無量諸世界，也是重視此界的普濟；佛教講到眾生，雖然有十法界眾生，有無量無邊的眾生，但更是重在人類的普濟。

大師曾說：「所謂『願將雙手常垂下，撫得人心一樣平』，我總是希望只要我能力可及，我都願意來幫助國家社會，可以發心服務有緣之人。」²⁰⁸大師秉持著「弘法利生」的理念，在佛光山積極地創辦了各項關懷貧弱老幼的慈善事業，包括慈悲基金會、佛光診所、雲水醫院、冬令賑濟會、急難救助會、友愛服務隊、觀音護生會、器官捐贈會、社會教化處、大慈育幼院、蘭陽仁愛之家、佛光精舍、萬壽園、老人公寓等；另外，還有定期或不定期舉辦的慈善救助，如賑災、敦親睦鄰、急難救助等。²⁰⁹大師從多方面來為社會大眾服務並改善其生活，希望透過佛法能徹底解

²⁰⁶ 參閱財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈「歌詠感恩情 浴佛淨心靈」社區長者同慶佛誕節〉，《活動新聞》，檢索日期：2019年5月14日，<http://www.fgsrm.org.tw/2018/04/>「歌詠感恩情-浴佛淨心靈」社區長者同慶佛誕節/。

²⁰⁷ 財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈公益勸募活動〉，《贊助公益》，檢索日期：2019年5月14日，<http://www.fgsrm.org.tw/贊助公益/公益勸募活動/>。

²⁰⁸ 星雲大師著，〈我創辦社會事業的因緣〉，《星雲大師全集 214·百年佛緣 4 社緣篇 2》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁246。

²⁰⁹ 星雲大師著，〈第十七課 佛光學問題初探〉，《星雲大師全集 80·佛光教科書 11 佛光學》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁197-198。

決眾生的痛苦。

而蘭陽仁愛之家，抱著「老吾老以及人之老」的使命感，除了照顧安養及日照中心的高齡者以外，更擴大其服務範圍，將服務拓展到礁溪鄉的各個社區，甚至直接登門探訪獨居的高齡者和弱勢家庭，以期打造一個友善的高齡社會，讓高齡者都能夠安心地頤養天年。

大師主張真正的人間佛教是「入世重於出世，生活重於生死，利他重於自利，普濟重於獨修。」²¹⁰綜上可見，蘭陽仁愛之家的成立，充分地展現出人間佛教的人間性、生活性、利他性、喜樂性、時代性及普濟性等六大特性。

二、社會學之理論

社會撤退理論主張，為了維持社會生命的延續，當高齡者的能力隨著年齡的增長而降低時，就應從原有的社會角色或社會地位中撤退下來，此乃是其個人與社會之間關係不可避免的自然現象。另外，老年時期是人生另一個獨立的生命發展階段，而不是中年時期的延長。因此，若高齡者無法再對社會作出貢獻時，就必須採取撤退社會的活動，這樣才能讓位給年輕人來取代其角色。在透過蘭陽仁愛之家的研究中發現，即使高齡者在各個方面都逐漸呈現老化的狀態，卻並不表示他們就得從社會角色中脫離，此舉只會造成高齡者減少參與社會與他人的互動，形成了人際關係的疏離。由此可見，社會撤退理論並不符合仁愛之家的高齡者「活到老，學到老」的精神。

若就活動理論而言，則認為老年是中年的延伸。因此，高齡者必須保持活力，延續與中年時期一樣的生活習慣和參與社會的活動等，以提升生活的滿意度及促進身心的健康，並且藉此重建其個人正向的自我概念與價值感。活動理論也提出，若

²¹⁰ 星雲大師著，〈第二篇 中國篇 第十三章 人間佛教的重光〉，《星雲大師全集 54·佛教叢書 13 教史 3》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁212。

高齡者對於社交活動的參與率與學習度愈高，愈能加強其老化過程及晚年生活的適應程度。就如仁愛之家鼓勵高齡者積極「走出去」參與各種精彩的課程和休閒活動，並從其對於活動的熱衷與投入中，找到人生的意義與樂趣，產生對生活的幸福感。

由於身體機能的衰退，高齡者可能無法維持中年時期原有的活動量，因此，從角色理論來看，高齡者可依自己的身心狀況選擇一個適合自己的生活方式，走入人群，為自己塑造一個新的社會角色，重新找到自己的定位，自助助人。在仁愛之家，高齡者可以自主學習，選擇參與自己喜歡的課程或活動，另外，透過加入義工組織，施比受更有福，從為社會服務中展現其個人的存在價值感與自我肯定。

以「活到老，學到老」為目標，在生理方面，由於年紀的增長，身體上出現各種老化的現象都是無可避免的，只要平時有運動的習慣，持續性地參與社會活動，就能夠延緩老化，甚至身體狀況也能比年輕人更健康。²¹¹心理上，雖然「老」這件事是每一個人都會遇到的，但永遠保持人老心不老的心態，輕鬆、正向地去面對生理退化的事實，反而能活出自信和找到自己的價值。²¹²而在社會方面，通過參與仁愛之家所舉辦的各種精彩多元的課程和活動，增添了生活的樂趣，日子過得更加開心有活力。另一方面，加入義工的行列也能夠有機會去幫助其他有需要的高齡者，繼續為社會大眾奉獻服務。

因此，本研究發現，高齡者退休後的生活，不一定像社會撤退理論所認為的完全從社會角色中隱退，或是只能閒賦在家，他們反而有更多充裕的時間，可以去參與各式各樣的社會活動、學習新鮮的事物，在為別人服務的同時也找到自己的新角色。

²¹¹ 財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈阿公阿嬤趴趴 GO 健康快樂一日遊〉，《活動新聞》，檢索日期：2019年5月14日，<http://www.fgsrm.org.tw/2017/11/阿公阿嬤趴趴-go-健康快樂一日遊/>。

²¹² 財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈社區長者聚一堂 銀光閃耀慶重陽〉，《活動新聞》，檢索日期：2019年5月14日，<http://www.fgsrm.org.tw/2016/10/社區長者聚一堂-銀光閃耀慶重陽/>。

第五章 結論

星雲大師以「無緣大慈，同體大悲」的大孝精神，讓高齡者能享有高品質的晚年生活。而透過對大師孝道觀的研究，本文爬梳出以下的結論。

一、佛教與儒家思想的結合為特色

在佛教思想方面，大師強調經典中提到的子女要以「五事」來侍奉父母，而父母也要用「五事」來對待子女，大師用現代的語言加以闡述，讓人能更容易明白經典中艱深的義理。

另外，大師也提倡儒家的「五倫」思想，大師認為：「除了勤儉、孝道、慈悲、信仰，可作為傳家之寶，其他如儒家的三綱五常、仁義禮智，佛教的五戒十善、四攝六度、八種正道等，以及書香、教育、知識、明理、忠信、誠實、歡喜……都是值得代代相傳的珍寶。」²¹³從這裡也可以看到大師對於儒家孝道思想的重視，並與佛教倫理思想相融合，作為促進家庭和諧、社會穩定發展的基本原則。

二、傳統與現代的交融為特色

為了順應時代的變化，大師致力於推動佛教現代化，以契合現代眾生的需要，將傳統佛教與現代佛教作結合。年輕的一代因為忙於工作的關係，離鄉背井，造成了與父母關係的疏離，再加上社會結構逐漸趨向於小家庭化，子女成年後自組小家庭，導致獨居老人的問題越來越嚴重，基於以上這種種因素，孝道觀念的提倡就顯得更為重要了。

有鑑於此，大師一方面強調傳統孝道思想的重要性，喚醒為人子女盡孝養父母

²¹³ 星雲大師著，〈〔主題一〕社會議題探討 佛教對「倫理問題」的看法〉，《星雲大師全集 36·人間佛教當代問題座談會 2》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁160。

的責任，另一方面則呼籲高齡者也要懂得自覺自愛，正視老邁所引發的各種課題並做好準備，無形中亦幫助減輕子女沉重的負擔。

同時，大師也宣揚傳統佛教孝道思想中平等、慈悲的觀念來適應當代社會所主張的自由、民主、博愛等價值觀。傳統社會是以父母為中心，其中包含了不平等、專制的思想，但大師認為，父母與子女的關係應是雙向性的，即父母有撫育子女的責任，子女也要懂得飲水思源、孝順父母，這也是佛教經典中主張眾生平等和互相尊重的理念。最後，大師把孝的範圍擴大至社會大眾，真正做到無緣大慈，同體大悲的境界。

三、安身立命的自心和悅為價值

大師在《佛光菜根譚》裡面有提到：「春天，不是季節，而是內心；生命，不是軀體，而是心性；老人，不是年齡，而是心境；人生，不是歲月，而是永恆。」²¹⁴雖然歲月不饒人，但人生的意義，並不在於生命的長短，而是要活出自信、活出目標，不管年齡有多大，仍能保持著熱忱。

高齡者是社會的財富，在透過自我的探索，積極參與各種活動中，能不斷學習，體現「活到老，學到老」的精神，繼續發揮所長貢獻社會，並且重新找到自己的人生定位與生活的意義，為生命創造另一個高峰。

另外，引導高齡者學佛、接觸信仰，培養正知正見的思維，從而得到心靈的慰藉、寄託，保持豁達開朗的心態，面對老化的問題，可以淡定、怡然自得地接受，也就能達到內心的歡喜快樂，讓身心安住。

²¹⁴ 星雲大師著，〈道 二二〇則 001〉，《星雲大師全集 191·佛光菜根譚 2》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁63。

四、孝為根本的家庭和順為價值

面臨高齡化社會的到來，子女們為了生計疲於奔命，無暇顧及家中的父母。針對獨居的高齡者越來越多的現象，大師本著「以天下人的父母為父母」的慈心悲願，成立了各項慈善事業，如蘭陽仁愛之家、佛光精舍、老人公寓等，讓許多孤苦無依的高齡者能夠得到妥善的照顧，頤養天年。

當然，家庭的重要性仍是無可取代的，大師強調要把佛法落實於生活中，慈善機構的成立，讓子女不再承受過重的壓力，另外，也提供了子女一個新的管道，以盡孝道之責。²¹⁵

大師把普天下的父母都當成是自己的父母，並且藉著孝養天下的父母，來教化天下的兒女，導正他們偏差的行為，透過培養正確的道德倫理觀念，讓他們懂得行孝的道理，建立幸福美滿的家庭。

五、尊重包容的人我和敬為價值

人本就是群居的動物，在透過互相的關心與關懷，就能讓彼此之間的關係產生連結。人與人之間，要懂得用心結緣，尊重、包容彼此的差異，不與人對立、衝突。

不管歲月如何變遷，在父母的眼裡，子女永遠都是長不大的小孩，但當面對各種角色上的轉換，父母與子女之間的關係也開始有了變化。大師認為，無論是在思想上抑或是處事上，身為子女的，都應該要毫無隱瞞地向父母秉報自己的想法或決定等，免得讓父母終日為子女操心。另一方面，父母也要尊重子女的選擇，不能倚老賣老地干涉子女的人生，要讓他們保有自主的權力。

雙方如果都能維持良好的溝通方式，就不會造成兩代之間的代溝和差距。因此，要試著站在對方的立場和角度去思考問題，設身處地地為他人著想，這樣就能避免

²¹⁵ 詳情見附錄一。

很多不必要的磨擦，自然能帶來和諧的關係。

六、穩定發展的社會和諧為價值

時代的變遷，道德價值觀的淪陷，導致了年邁的父母獨自居住、家庭破碎的問題日趨嚴重，而這些都成了影響當代社會穩定的潛在因素。

大師秉持著佛法要落實於人間的理念，使佛法深入到社會的各個角落，為高齡化做好預防的措施，讓老化的課題被重視。另外，為矯正社會的不良風氣，積極倡導守望相助、敦親睦鄰、主動走入社區的理念，希望能透過良好的互助式社區照顧體系，提升高齡者的生活品質，以期打造一個溫馨的社區，營造和諧穩定、幸福祥和的社會氛圍。

大師以「無緣大慈，同體大悲」的精神，視一切眾生為我們過去父母眷屬，因此把行孝的觀念，從自己的父母，擴大到一切的父母，再擴及至救度一切眾生，如此便沒有了人我之間的親疏分別，為社會的和平奠定了基礎。

七、幸福無諍的世界和平為價值

世界和平，一直是人類所共同追求的理想目標。因此，大師透過提倡「五和」的人生，²¹⁶主張消弭人我之間的對立，讓真善美的信念深植人心，先從自己開始做起，再延展到家庭、社會、乃至於國家，終能達到和平共存的世界。這種逐層遞進的關係，即是由個人以孝作為基礎，而慢慢擴展到影響社會國家安定的關鍵。

大師認為，孝順父母不僅能對個人的現在、未來帶來莫大的利益，甚至對於社稷也能起到安定的作用，由此看來，如果人人都能夠實踐孝順父母，乃至於做到佛

²¹⁶ 星雲大師著，〈我怎樣管理佛光山〉，《星雲大師全集 221·百年佛緣 11 行佛篇 1》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁202。

教所強調的大孝、至孝，則國富民強、世界安樂將是指日可待之事。²¹⁷

綜觀上面所述，大師在繼承傳統孝道思想的同時，也摒棄了不適用於現代的觀念，再融入契合時代的元素，使之趨於完善。另外，大師提倡「五和」的理念，即自心和悅、家庭和順、人我和敬、社會和諧、世界和平，為促進社會、國家進步和諧起到了很大的作用，唯有從自身開始做起，再擴大到關心社會乃至於世界的課題，才能在現世實現人間淨土。

人間佛教以出世的精神做入世的事業，以人為核心，積極實踐走入社會、關懷社會的使命，使人們的生活品質得到提高，讓高齡者能擁有安定、幸福的晚年生活。



²¹⁷ 參閱星雲大師著，〈人間佛教的經證 孝順之益〉，《星雲大師全集 68•佛教叢書 27 人間佛教 1》，高雄：佛光出版社，2017年5月，頁55。

參考書目

一、原典古籍

- 後漢·安世高譯，《佛說父母恩難報經》，CBETA, T16, no. 684。
- 西晉·《佛說孝子經》卷四，CBETA, T16, no. 687。
- 西晉·竺法護譯，《佛昇忉利天為母說法經》，CBETA, T17, no. 81。
- 西晉·竺法護譯，《佛說盂蘭盆經》，CBETA, T16, no. 685。
- 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》卷三十三，CBETA, T01, no. 26。
- 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增壹阿含經》，CBETA, T02, no. 125。
- 後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經》卷十一，CBETA, T01, no. 1。
- 後秦·鳩摩羅什譯，《梵網經》卷二，CBETA, T24, no. 1484。
- 元魏·慧覺等譯，《賢愚經》卷一，〈須闍提品〉第七，CBETA, T04, no. 202。
- 劉宋·佛陀什共竺道生等譯，《彌沙塞部和醯五分律》卷二十，CBETA, T22, no. 1421。
- 劉宋·沮渠京聲譯，《佛說末羅王經》，CBETA, T14, no. 517
- 劉宋·沮渠京聲譯，《佛說淨飯王般涅槃經》，CBETA, T14, no. 512
- 劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，CBETA 2019.Q1, T02, no. 99。
- 唐·善導集記《觀無量壽佛經疏》卷二，CBETA 2019.Q1, T37, no. 1753。
- 唐·玄奘譯，《本事經》卷四，CBETA, T17, no. 765。
- 唐·大覺撰，《四分律行事鈔批》卷十四，CBETA, X42, no. 736。
- 唐·般若譯，《大乘本生心地觀經》卷二，〈報恩品〉第二，CBETA, T03, no. 159。
- 唐·義靜譯，《佛說無常經》，CBETA, T17, no. 801。
- 唐·實叉難陀譯，《大方廣佛華嚴經》卷二十三，CBETA, T10, no. 279。
- 宋·紹德、慧詢等譯，《菩薩本生鬘論》卷一，CBETA, T03, no. 160。
- 元·宗寶編，《六祖大師法寶壇經》，CBETA, T48, no. 2008。
- 清·戒顯訂閱、濟岳彙箋，《沙彌律儀毗尼日用合參》卷三，CBETA, X60, no. 1120。

《大方便佛報恩經》卷三，CBETA 2019.Q1, T03, no. 156。

許慎撰，段玉裁注，《說文解字注》，台北：黎明文化事業股份有限公司，1985年。

賴炎元、黃俊郎譯注，《新譯孝經讀本》，台北：三民書局，1996年。

二、專書

吳汝鈞，《佛學研究方法論》，台北：台灣學生書局有限公司，1983年。

吳汝鈞，《佛學研究方法論》，台北：台灣學生書局有限公司，2006年4月，3版。

沙依仁，《高齡學》，台北：五南圖書出版有限公司，1996年7月初版一刷。

李宗派，《現代老人學》，台北：洪葉文化，2011年。

徐立忠，《高齡化社會與老人福利（修訂本）》，台北：台灣商務印書館，1983年。

徐立忠，《高齡化社會與老人福利》，台北：台灣商務印書館，1989年修訂一版。

黃國彥總主編、白秀雄執行主編，《高齡化社會》，嘉義市：紅豆出版社，1994年初版。

黃國彥總主編、林美珍執行主編，《老人的終身教育》，嘉義市：紅豆出版社，1994年初版。

黃富順，《成人心理》，台北：國立空中大學，1993年。

彭駕駢，《老人學》，台北：揚智文化事業股份有限公司，1999年11月出版一刷。

葉至誠，《社會科學概論》，台北：揚智文化，2000年。

蔡耀明，《佛學的研究方法與學術資料》，台北：法鼓文化事業股份有限公司，2006年。

學愚，《佛學研究論文集：禪宗與人間佛教》，高雄：財團法人佛光山文教基金會，2007年。

三、星雲大師專書

星雲大師著，《星雲大師全集 30·人間佛教論文集 4》，高雄：佛光出版社，2017

年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 35・人間佛教當代問題座談會 1》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 36・人間佛教當代問題座談會 2》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 38・人間佛教當代問題座談會 4》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 43・佛教叢書 2 教理 2》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 54・佛教叢書 13 教史 3》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 60・佛教叢書 19 儀制 2》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 62・佛教叢書 21 教用 1》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 68・佛教叢書 27 人間佛教 1》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 75・佛光教科書 6 實用佛教》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 78・佛光教科書 9 佛教問題探討》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 80・佛光教科書 11 佛光學》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 83・僧事百講 2 出家戒法》，高雄：佛光出版社，2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 86・僧事百講 5 組織管理》，高雄：佛光出版社，2017

年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 108・講演集 5 人生與社會》，高雄：佛光出版社，
2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 114・主題演說：當代人心思潮》，高雄：佛光出版
社，2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 152・人間萬事 8》，高雄：佛光出版社，2017 年 5
月。

星雲大師著，《星雲大師全集 161・星雲法語 1》，高雄：佛光出版社，2017 年 5
月。

星雲大師著，《星雲大師全集 162・星雲法語 2》，高雄：佛光出版社，2017 年 5
月。

星雲大師著，《星雲大師全集 183・合掌人生 1》，高雄：佛光出版社，2017 年 5
月。

星雲大師著，《星雲大師全集 191・佛光菜根譚 2》，高雄：佛光出版社，2017 年 5
月。

星雲大師著，《星雲大師全集 201・人間佛教序文選 1》，高雄：佛光出版社，2017
年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 214・百年佛緣 4 社緣篇 2》，高雄：佛光出版社，
2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 221・百年佛緣 11 行佛篇 1》，高雄：佛光出版社，
2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 222・百年佛緣 12 行佛篇 2》，高雄：佛光出版社，
2017 年 5 月。

星雲大師著，《星雲大師全集 223・貧僧有話要說 1》，高雄：佛光出版社，2017
年 5 月。

星雲大師著，《人間佛教系列 3・佛教與生活 生活篇》，台北：香海文化事業有限

公司，2006 年。

四、期刊論文

王月秀，〈論明代佛教孝道觀——以《目連救母勸善戲文》為例〉，《普門學報》第 18 期，2003 年 11 月。

朱岑樓，〈我國老年問題產生背景及其對策〉，《社會建設》，第二十三期，1975 年。

陸永峰，〈中國佛教與孝道——從唐代佛教論起〉，《普門學報》第 17 期，2003 年 9 月。

陳作舟，〈篩選機制與細胞衰老的 DNA 損傷假說〉，《遺傳》，第六期，2001 年。

葉俊郎，〈老年人參與志願服務之探究〉，《老人教育》，第五期，1994 年。

鄭阿財、姚孟君，〈早期佛儒孝道觀的比較研究〉，《普門學報》第 24 期，2004 年 11 月。

廣興，〈人間佛教的孝道觀——以《阿含經》為主〉，《人間佛教學報》第 11 期，2017 年 9 月。

廣興，〈早期佛儒孝道觀的比較研究〉，《普門學報》第 45 期，2008 年 5 月。

廣興，〈佛教與儒家和道教在孝道觀問題上的爭論〉，《漢傳佛教研究的過去現在未來》，宜蘭：佛光大學佛教研究中心，2015 年 4 月。

鍾雲鶯，〈孝：儒佛信念在民間會通的基礎〉，《佛學與科學》，2010 年 8 月。

釋永東，〈星雲人間佛教對老人關懷之探討——以宜蘭仁愛之家日托班為例〉，《2013 星雲大師人間佛教理論實踐研究》上，2013 年 8 月。

五、學術論文

鄭可萌，〈中國佛教的孝道觀〉，香港：香港大學佛學研究碩士論文，2014 年。

釋仁安，〈《地藏菩薩本願經》的孝道思想研究〉，台北：華梵大學東方人文思想研究所碩士論文，2017年。

釋妙憫，〈論《佛說父母恩重難報經》中孝道思想在佛光山僧團的應用〉，宜蘭：佛光大學佛教學系碩士論文，1997年。

釋通觀，〈佛教孝道觀之研究－以《雜寶藏經》為主〉，宜蘭：佛光大學佛教學系碩士論文，2015年。

六、網路資源

人間通訊社：〈觀賞三好球賽 蘭陽仁愛之家長者還老返童〉，《教育人文》，檢索日期：2019年5月14日，<http://www.lnanews.com/news/觀賞三好球賽%20蘭陽仁愛之家長者還老返童.html>。

內政部戶政司：〈老年人口突破 14% 內政部：台灣正式邁入高齡社會〉，《新聞發布》，檢索日期：2018年4月10日，https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?sn=13723&type_code=02&pages=20&src=news。

中國哲學書電子化計劃：《孟子·滕文公上》4.14，檢索日期：2019年4月8日：<https://ctext.org/text.pl?node=13262&if=gb&show=meta>。

中國哲學書電子化計劃：《禮記·禮運》18，檢索日期：2019年4月8日：<https://ctext.org/text.pl?node=11493&if=gb&show=parallel>。

財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈公益勸募活動〉，《贊助公益》，檢索日期：2019年5月14日，<http://www.fgsrm.org.tw/贊助公益/公益勸募活動/>。

財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈日間照顧〉，《服務內容》，檢索日期：2019年5月14日，<http://www.fgsrm.org.tw/日間照顧/>。

財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈老人安養〉，《服務內容》，檢索日期：2019年5月14日，<http://www.fgsrm.org.tw/我們的服務/老人安養/>。

財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈阿公阿嬤趴趴 GO 健康快樂一日遊〉，《活動新聞》，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，[http://www.fgsrm.org.tw/2017/11/阿公阿嬤趴趴 go-健康快樂一日遊/](http://www.fgsrm.org.tw/2017/11/阿公阿嬤趴趴-go-健康快樂一日遊/)。

財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈社區長者互相服務 換得健康歡喜〉，《活動新聞》，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/2018/09/社區長者互相服務-換得健康歡喜/>。

財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈社區長者聚一堂 銀光閃耀慶重陽〉，《活動新聞》，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/2016/10/社區長者聚一堂-銀光閃耀慶重陽/>。

財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈社區服務〉，《服務內容》，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/社區服務/>。

財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈到府義剪 送餐長者勁歡喜〉，《活動新聞》，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/2019/01/到府義剪-送餐長者勁歡喜/>。

財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈雲水日托站長者回娘家 齊聚一堂秀才藝〉，《活動新聞》，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/2018/12/雲水日托站長者回娘家-齊聚一堂秀才藝/>。

財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈關於我們〉，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/sample-page/>。

財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家：〈「歌詠感恩情 浴佛淨心靈」社區長者同慶佛誕節〉，《活動新聞》，檢索日期：2019 年 5 月 14 日，<http://www.fgsrm.org.tw/2018/04/「歌詠感恩情-浴佛淨心靈」社區長者同慶佛誕節/>。

〈質性研究 Qualitative Research〉，檢索日期：2019 年 5 月 29 日，<http://www.pws.stu.edu.tw/fckung/file/QR.pdf>。

七、外文文獻

Cumming, Elaine & William E. Henry, *Growing Old. The Process of Disengagement.*

New York: Basic Books Publishing Co. , 1961.

Hurlock, Elizabeth B., *Developmental Psychology 3rd ed.*, New York, McGraw—Hill

Pub., 1968.

Martin Heidegger, *Sein und Zeit*, Tübingen: Max Niemeyer Verlag, 15th ed., 1979.

八、工具書

CBETA 電子佛典集成，CBETA 中華電子佛典協會，Copyright © CBETA 1998

-2018。

九、其他

教育部，《邁向高齡社會－老人教育政策白皮書》，台北：教育部，2006年11月。

〈全人全程 全方位照顧〉，《蘭陽仁愛之家家刊》，2012年1月，No. 13。

〈社區照顧關懷據點服務〉，《蘭陽仁愛之家家刊》，2012年1月，No. 13。

〈雲水日托站〉，《蘭陽仁愛之家家刊》，2012年1月，No. 13。

〈礁溪鄉樂齡學習中心〉，《蘭陽仁愛之家家刊》，2012年1月，No. 13。

附錄一、訪談同意書

親愛的受訪者您好，非常感謝您願意參與本研究及接受訪談。本研究的主題為：「高齡化社會的幸福之道——星雲大師孝道觀的當代價值」，本研究的目的為：以蘭陽仁愛之家為例，探討星雲大師的孝道觀及其實踐。

訪談過程將需全程錄音，之後會謄寫成文字稿，以作為資料分析之依據，您有權要求針對逐字稿的內容進行必要的更動，期待您不吝分享寶貴的經驗。

為確保您的權益，未經您的同意，您的基本資料不會對外公開，訪談的對話內容也將以虛擬的代號代替您的真實姓名。

最後，感激您熱情的參與及真誠的分享。

本人同意接受訪談。

本人不同意接受訪談。

受訪者： (簽名)

研究者： (簽名)

中華民國 108 年 月 日

附錄二、財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家訪談紀錄

訪談者：釋知興

受訪者：財團法人宜蘭縣私立蘭陽仁愛之家主任

訪談時間：2019 年 4 月 10 日

訪談地點：蘭陽仁愛之家

(一) 蘭陽仁愛之家之服務。

安養服務就是 24 小時的照顧，因為我們 3 年前重建，年底才慢慢開始有長輩入住進來，現在不多，只有 10 多位，慢慢地進住。

日間照顧就是白天我們接過來，到四、五點的時候就再送回家，我們之前全國是佛光山首創老人日托班這個服務，那時的對象是可以自理、行動自如的長輩，現在的日托班叫做日間照顧中心，我們應該是從 102 年開始，就是根據長期照顧服務裡面的服務內容，一樣是長輩白天來這裡照顧，可是對象變成是失能跟失智的長輩。

健康、能自理的長輩就回歸到社區，仁愛之家在宜蘭甚至礁溪總共有 18 個社區服務據點，這是為了因應預防老化，我們就走到社區，複製很多我們日間照顧服務的模式到社區去，那健康型的長輩就可以直接到社區去接受服務了。

仁愛之家在這裡其實想要做一條龍的照顧，我們雖然是機構，從以前我們照顧鰥寡無依的長輩，到了現在這邊有這麼安全又舒適的空間，提供老人家可以來這裡退休、安養的地方，但因為老化的議題，我們還是希望長輩們能夠在他熟悉的地方、環境，當然就是他自己的家裡，還有他居住的社區，在他熟悉的社區裡面，有像我們這樣服務的模式，這樣他就可以就地的接受服務，然後健康老化，這就是我們想要做的預防。

先預防老化、失能、失智，長輩必須要有這樣的空間，這樣的軟體、服務進去，

才可以講到預防老化這件事情，要不然待在家裡怎麼預防老化，這是我們想要推，也就是大師講的實踐，就是走出去才能夠實踐，這是一點，所以我們在這一塊做得非常地投入。

接著，我們就開始自己寫了一個案子，叫做「雲水日托班」，就是我們採定點、定時，在某一些社區，而這些社區是完全沒有開發過的社區，也就是早期社區活動中心蓋得很漂亮、很舒適，可是沒有好好地運用，不是他們不運用，而是不懂得怎麼運用。

另外，也必須要有人力會去做這件事情，所以，仁愛之家首先先把服務導入進去，在那裡建造一個我們日托的服務模式，除了把活動帶進去，我們這裡還每天把我們的新鮮的膳食材料帶到社區，在那裡烹煮，素食的，等到他們運動完、活動完之後，中午就可以直接在那裡用餐了，這就是所謂的把服務的模式帶進去。

可是這都是由我們佛光山的人力、師兄、師姐一起進去，但再怎麼千手觀音，還是沒有辦法照顧到很多，所以，我們就開始思考要培養在地的義工人才。我們用了一個策略，我們的服務對象是 65 以上的長輩，可是現在我們把服務對象的年齡層降低，就是 50、55 歲的都可以來，只要是樂齡組的就可以來了。因為我們需要當地的義工，那他就可以幫忙做我們在那裡做的所有事情，包括大寮、量血壓、帶活動的義工講師，全部都先培養起來，培養之後再讓他們自主。

也就是說，等仁愛之家撤掉之後，這批義工可以自己來做，包括經費的來源，我們都會教他們寫計劃書，比如我們去經營一段時間，這時間可長可短，要看社區的能量，我們有經營兩年後就可以自主的，也有八年的，然後就算仁愛之家離開了這個社區，我們跟這個社區的互動一直是保持著的。

在仁愛之家，我們每一年這裡都有教育訓練，新進在職進修的都有，全部都把他們叫回來，就是一樣是這樣保持培訓，讓他們有能力永續經營，只是用教育訓練來和他們做互動。

(二) 蘭陽仁愛之家之特色。

我們的特色和其他的也差不多，因為都是有很專業的服務，仁愛之家服務的對象有失智的、失能的，或是失智失能的長輩，所以我們必須要有社工、護理、照顧人員，因為我們不是營利單位，所以人力方面一定是補充夠的，甚至還有多出來的，而且這裡除了專業人員以外，義工也多，所以他們在這裡受到的照顧陪伴，真的是比外面的日照還多，畢竟佛光山的資源確實還是比較多的，法師對他們的照顧也都很大方。

另外，這邊不一樣的是，我們有佛法、有宗教的信仰。我為甚麼會這麼說，因為每天早上會看到阿公阿嬤，他們那個交通車一到，進到教室以前，他們一定是先來禮佛，每天就會禮佛，然後合掌對著佛祖在那裡念念有詞，對，老人家很會念，我曾經有問過一位九十歲的長輩：「阿嬤，你到底是在念甚麼？可以這樣每天念每天念的？」阿嬤就回答說：「我都年紀這麼大了，很感謝佛祖讓我有這個能力還能夠來到這邊讀書。」她也希望，如果到那一天真的要走了，佛祖可以好好地帶她走，所以可以看到，因為有佛祖，讓他們有一個心靈的寄託，心裡也就不那麼害怕了，那是日照的。

可是我這麼長的一段時間以來，我又想到一件事情，就是老人家為甚麼會那麼地擔心，其實他就是很怕他要走的最後一程的那一段，可是在我們這邊的長輩呢，因為他們非常地安心，安心就可以安住，他來到這邊，活動很多、很充實，所以他們就不會胡思亂想。

另外，還有心靈的那一塊，他看到這裡的環境、生活起居都被照顧得很好，不用擔心，而且萬一哪一天走了的時候，他也看到法師們帶著師兄師姐，幫往生者助念，送他們最後的一程。我這樣看一下，我覺得就是長輩們的身心靈都提升到某個程度，才能沒有罣礙、很放心地得到善終。

(三) 宗教信仰是否會影響高齡者來參加雲水日托站?

不一定，長輩們也不全是佛教徒，很多是其他的民間信仰、道教，如媽祖等。

(四) 參與者的意願與適應狀況如何?

多多少少，來到機構，不管是日照，或是安養服務的，不是全部都百分之百是自己想要來的，也有部分，一開始還是會覺得，為甚麼沒事把我送來這裡，感覺那個子女在背負蠻沉重的壓力。

我個人認為，我在這裡十二年，不管是來日托班的也好，還是安養的長輩也好，我覺得他們都是很有福報的，想想看，哪裡來的機構、單位能提供一個這麼寬敞、舒服的環境？這裡沒有那種一般高樓大廈被關進去的感覺，住到裡面去就好像是等死一樣，那種的適應度又不一樣了。

像我們日托班的長輩，從以前到現在的，有些真的是等到幾年之後，才知道說，原來我是被我的小孩哄騙來的，還有的是家屬說要長輩來這裡當義工，可以陪伴這裡的老人家，他就真的每天都穿著佛光會的衣服來幫忙，本來家屬只是不想讓他在家沒事做，可是等家屬說來當義工之後，他真的就從負面的思考到現在已轉向正面，那是因為她找到了自我價值的提升，他發現他來到這裡還有能力可以幫助別人。

還有住在這裡安養的長輩，除了上早課，參加社團以外，他有很多的時間都拿來當義工，如打理花草草、撿落葉、掃地，更了不起的還會進大寮幫忙，這裡每天吃飯的人好多，所以這裡的長輩，雖說來這裡得到一些照顧，可是在自我提升方面，這裡也可以給他們提供這樣的平台，他們有個名言，就是「呷到百二歲，為社會做工作」。

(五) 仁愛之家雲水日托站所面臨到的困難？

在經濟方面，仁愛之家的收費平價，又剛整建完成，當然還是會有經濟壓力。

另外，仁愛之家在軟體的部分比較不匱乏，都會有很多的師兄師姐回來幫忙，反而是怕專業人力的不足而已，畢竟老化的速度太快，年輕人要投入長照的服務不容易，因為那種對老的抗拒、觀念還是存在的，目前是人力夠，只是專業人力還是會在邊緣。

(六) 未來的發展為何？

有，仁愛之家的一條龍照顧還差一截，就是我們在社區有做預防性的服務，但當社區服務無法滿足到長輩的需求時，他可以來到日照，若還是不夠，他還可以來安養 24 小時的。

可是，我們現在安養的部分還缺的就是最後的一個階段--養護，我們依之前的法規，老人服務法，我們是做安養的部分。安養的條件是要有自理能力，可是當他無法、沒有自理能力的時候，他卻要被轉出去了，所以，我們現在目前仍在努力當中的就是我們可以銜接做養護照顧的部分。

(七) 雲水日托站所提供的服務對老人有哪方面的幫助？

失能的長輩若放在家裡，現在的子女士農工商，大家都要忙，那真的是不放心，把老人家放在家裡。失能的行動就是真的不便，行動不便的話，退化就會更快，腦部、身體功能退化也快，那就是惡性的循環。

通常老人家都愛講負面的話，就是老了沒有用，那來到這裡，剛開始時也是會有一些心理的衝突，不管是長輩也好、家屬也好，多多少少會有一些些的壓力，到底是要請外勞好，還是要自己帶到這樣子的機構好，所以，我覺得現在的家屬，開始選擇日間照顧，就是老人日托班，真的是一個明智的選擇。

來到這裡，因為活動多，長輩會比較能夠聚焦，就不會胡思亂想，年紀大了就會有一些身體的病痛，他會開始胡思亂想，這裡有很多的生活照顧，提醒用藥，很多的動態靜態的活動，靜態的如做一些手工藝，讓他那個手部的精緻動作能夠練習，關節就不會那麼快地僵硬。很多課程，除了白天在這裡這樣的活動以外，更重要的是她有這麼多的同學，可以互相聊天，我覺得很好的一點就是說，如果長輩一天都待在家裡，等著晚上家人回來的這個互動，跟他來到日間照顧，然後再回到家裡，那時家人也下班了，那個互動是完全不一樣的，是有話題的。

我們的工作人員也扮演了一個就是家屬跟長輩的橋樑，我們會隨時跟家屬保持互動，告知長輩的狀況，家屬從以前回到家只能兩眼相看，可能工作也累了，但是

長輩一整天沒看到家人，想要講個話卻也沒話題可以講，就開始鬧情緒，這樣反而會產生很多的衝突。

來到這裡，其實他的家庭功能就會變好，家庭功能有很多的因素，如互相討論的話題，那就會有很自然的關係、有很多不同的互動進來，這些都是很棒的。長輩能保持正面的心態，而不是整天悶在家裡。比如他們可以和家人討論說今天很好，仁愛之家帶我們去喝下午茶，好久沒去過那麼好的餐廳喝下午茶之類的。這樣就有很多的話題出來，而且家人知道長輩的情況也能放心。

另外，包括活動、課程我們也都不會強迫，如果待會有運動課程，也許長輩昨天睡不好，今天血壓有點高，然後不想要上課，或是想做自己的事也沒關係，他也可以有自己獨處的空間。

當重建工程進行時，仁愛之家的日托班還是有照常運作，當初因為怕嘈雜、安全的問題，其實也有考量是否要停辦，但如果真要停辦的話也是有困難的，所以我們也做了很多的安全措施，。

而在這個過程中也發現一個很有趣的現象，就是長輩們都在當監工，他們每天幫忙看哪裡有疏失，這也成為了他們的話題，讓他們有參與的感覺，因此，他們對仁愛之家的感情可以說是更拉近了，我們也就這樣突然多了這麼多的監工。

雖說後來日托班的對象換了，但其實一半以上還是原來的人，因為那時的長輩都讀很久了，我們都笑說他們是博士班了，已經讀了一、二十年的都有好多，有一些身體已經出現退化的情況，雖然有轉出去的，但有一些還是會留下來，而且其實他們都很想要留在這裡、喜歡這樣的環境。

(八) 有關於課程的安排。

不管是日照還是安養，我們都有安排固定的課程表，有讀書會、禪繞畫、粉彩畫，也有卡拉 ok 教室等等，很多的社團、團康活動都有，生活很精采。如早上有早課，幾乎每個住民都會下來跟著法師做早課，早課後就去附近做運動。

(九) 仁愛之家雲水日托站對社會的貢獻、影響及其價值。

我覺得在這裡你可以看到家屬就是有這份盡孝的心，所以他才会有那個智慧把長輩帶到這裡來，不管是日照或是安養，他透過在長輩進來之後，他自己感受到的，盡孝道不僅是對自己的長輩而已，在這裡看到很多的家屬，他受到感染之後，他來到這個大家庭，有很多的家屬，因為自己的長輩備受照顧，他自己也來當義工，他們發現除了能幫自己的父母、長輩找到這麼好的環境以外，他也可以來為其他的長輩服務，我在這裡也看到這一點，比如說我們都會帶長輩去郊遊，這時也可以找家屬進來，他發現他也可以來幫忙，除了陪伴自己的長輩一起出遊，其他的在我們的工作領域當中他也能認領他可以奉獻的機會。

