

以社會企業因應台灣佛寺面臨 少子化與高齡化之衝擊

■黃運喜（玄奘大學宗教與文化學系兼任教授）

壹、前言

台灣在不同時期有不同的人口問題，如在五、六十年前，因為軍事等原因，政府鼓勵民衆「增產報國」，導致每年出生的人口，在1982年以前最多尚有40多萬人。此後因節育政策的施行，與民衆晚婚、不婚等影響，每年的人口出生數則一路遞減，從1982年的38萬多人，到1998年的27萬多人，2010年更創下了16萬6千多人的歷史新低。因每年出生人數急速減少而造成少子化的危機，其影響層面相當深遠，成爲各界注意的焦點。

與少子化現象一樣受到各界關注的，是台灣已於1993年進入高齡化社會，依據國發會的推測，到2016年時65歲以上的人口數將超越14歲以下的幼年人口，老化指數將超過100%，至2060年時的老化指數更將達到401.5%，也就是老年人口的數目是幼年人口的4倍，老化程度僅次於世界第一日本。¹

少子化對台灣社會的影響遍及各個層面，如嬰兒用品店萎縮、醫院面臨婦產科、幼兒科、外科、內科等「四大皆空」現象（婦產科、幼兒科萎縮與少子化有絕對的關

財團法人佛教僧伽醫護基金會
國第一個全面性照護僧伽的組織

財團法人
佛教僧伽醫護基金會
十
醫護站

「財團法人佛教僧伽醫護基金會」於1998年成立，是跨寺院的全國性僧伽醫護組織，為出家眾的醫療照護提供服務。（網路照片）

係)、高中從2013年開始遭受到少子化的衝擊，2016年則將蔓延到大學，形成所謂的高教海嘯。高齡化現象對台灣社會的影響也逐漸浮現，如各類社會保險（公務員保險、勞工保險、年金保險）若不從事改革，將有破產的可能。加上台灣中下階層普遍儲蓄率不足，日後中壯年撫養夫妻雙方年邁的雙親，將成為沈重的負擔等。

少子化與高齡化同時出現在佛教，由於少子化造成台灣每年出家人數大幅減少，繼而造成許多佛寺住眾減少，常住年齡偏高，甚至後繼無人，在十幾或二、三十年後，可能會面臨「有寺無人住持」的現象。雖然目前台灣學界研究少子化與高齡化的論著頗多，美中不足的是尚未有人討論少子化與高齡化對於佛教寺院的影響及因應之道。筆者藉此以短文方式提出一些個人看法，就教於與會大眾。

貳、問題緣起

在社會多元且變化快速的今日，宗教界人士也許會發現，許多企業界常出現的經營方法及操作模式已被部分佛教團體拿來應用，其操作手法的細膩，及「快、狠、準」的風格，較之企業界有過之而無不及，因此之故，現今台灣寺院造成兩極化的情形，一是以連鎖方式經營的大型僧團，正朝向「大者恆大」



人口老化問題雖已存在許多已開發國家，但它們都有做好老人退休規劃，不至於對壯年人口造成過多負擔。
(網路照片)

的方式發展，並不斷的兼併小型且面臨生存困境的寺院；另一種為經營方式保守的傳統型寺院，正面臨經濟不景氣、信徒流失、沒有法會或活動、常住高齡化的情形，甚至還有寺廟出現繳不出水電費，被「斷水斷電」或靠師父們到市場賣素粽維持開銷的窘境。

在上述風暴下，一些居於弱勢的寺院為求突破困境，紛紛推出「徵求共住」的啓事，如發行量頗高的《慈雲》月刊，在10年前每月「徵求共住」的啓事只有數則，到現在已增加到十幾二十則，且有些啓事還提出「單金可談」、「可專心修行」的條件。在「僧少寺院（粥）多」的情況下，一些在佛教界稍具知名度或關係良好的僧人，往往身兼數座寺院的住持，有些寺院因資產龐大，甚至還經營事業，成為不肖人士眼中的「肥羊」，如高雄某位法師身兼五間寺院的住持，擁有數十億的寺產，又經營殯葬業務，遭到台南地院某位檢察

1. 2014年2月4日，「自由時報」，財經焦點版。

官的覬覦，而與黑道勾結，先後以假車禍，及槍擊，企圖致該住持於死地，就是活生生的一個例子。

2014年1月，筆者與銘傳大學吳惠巧教授，接受陽明山國家公園管理局的委託，前往陽明山國家公園轄區內的52家寺廟從事實地訪察，發現這52家寺廟中屬於佛寺者為20家，其中有13家住持年齡在60歲以上，常住人口大都為1至2人，有年輕徒弟可接班者僅3家，另有1家已焚毀，1家出家老住持已往生，由其在家的兒子接任住持，其他8家已面臨住持往生後無人接任的情形。其實，在陽明山所得到的資料並非個案，隨著寺院共住人員的稀少，信徒的老化與斷層，可以預見的是台灣的佛教界，將臨一場巨大地改變。

目前台灣許多寺院因受少子化的影響，常住人口減少且高齡化，信徒流失，收入減少，還面臨下列許多問題：

一、飲食問題：自炊因人數少、量少而因陋就減，容易造成營養不良。



台灣正逐步走向「高齡社會」，台灣正面臨「高齡化」和「少子化」的衝擊。(網路照片)

二、照顧問題：較偏遠地區的寺院，常因人手不足，若遇有人生病、行動不便時，不易抽出人員照顧。

三、關懷問題：一人或多位高齡長者共住的寺院，往往缺乏與外界的互動，不易受到外界的關注，若有病痛或須支援時，往往錯失良機。

四、寺院空間利用問題：人少空間大，造成許多資源的閒置與浪費。

五、減少有心人士對寺產的覬覦：如前述高雄某法師遭到歹徒覬覦寺產，險遭殺害的問題。

目前台灣佛教在少子化與高齡化風暴中將陸續面臨許多前所未有的問題，不禁讓人想起英國已故史學家湯恩比（Arnold Toynbee）在其大作《歷史研究》中，提出「挑戰與反(回)應」的理論，即嚴峻的大自然環境給各文明帶來挑戰，各古文明若反(回)應得宜，則能繼續生存，否則只有衰敗滅亡，此觀點對今日的各有機體（含宗教團體）而言，應具相當的警惕性。

參、試擬寺院因應少子化與高齡化的方式

面對台灣佛寺即將面臨的許多困境，教界應如何因應？是值得關心的議題，以下為筆者所試擬的解決方式：

一、策略聯盟：

筆者在2004年11月時，在玄奘大學宗教系所舉辦的「第二屆宗教福利

與資源運用學術研討會」，發表一篇〈1+1>2——談宗教策略聯盟〉，提出宗教策略聯盟的定義：兩個或兩個以上獨立的宗教團體，或宗教與非宗教團體間，基於互補與資源共享的需求，提供自身優勢條件，進行長期、中期或短期之策略性合作，以擴大影響，達到永續經營的目的。」也說明「實施宗教策略聯盟不可否認的同時具有優、缺點。其優點是：發揮團體力量、降低風險、互相成長、提高知名度、節省人力訓練成本、保持獨立自主性、廣結善緣。缺點則有：本位主義、新的競爭團體出現、消耗時間成本、依賴心理、有信徒流失的可能、資源分攤公平性、教義上的障礙等。」²這篇論文寫作的背景為針對當時的佛教界已有類似連鎖方式經營的大型僧團，正朝向「大者恆大」的方式發展，並不斷的兼併小型且面臨生存困境的寺院，在諸大型僧團夾縫中的傳統寺院應如何因應，以求永續經營的方案之一。

二、寺產信託

台灣在1996年至2001年間，立法院相繼通過「信託三法」，對許多長期飽受寺產問題困擾的寺廟而言，提供極具

參考價值的解決方式，若運用得當，對寺廟權益當可得到維護。所謂信託，是當事人（委託人與受託人）間的一種特定關係，是財產或財產權利的所有人，將財產或權利移轉或為其他處分與受託人，使受託人依信託本旨，為實現受益人的利益或特定目的，以管理或處分信託財產。³其本質為將財產所有權或特權與處分權分離，使財產的管理使用更為靈活，以達到地盡其利、物盡其用或貨暢其流的功效。

筆者在2002年12月，在中華佛寺協會舉辦的「當代佛寺建築文化與經營管理學術研討會」中，發表〈以信託方式解決寺產問題可行性之探討〉，針對許多寺院財產登記在住持等私人名下，建議以信託方式，以避免日後被俗家眷屬繼承的保全方法，認為寺產以信託方式可以有效解決下列諸問題：（一）寺產登記在人頭或住持名下，日後可能產生的繼承問題；（二）信徒大會可能掌控住持等人選進而覬覦寺產；（三）住持擔心退休後生活無著或百年後寺產發生爭奪；（四）寺廟常住在禮請新任住持後原有住眾被掃地出門；（五）寺廟經費不夠充裕，無法以財團法人方式進行公

2. 黃運喜，〈1+1>2—談宗教策略聯盟〉，《第二屆宗教福利與資源運用學術研討會論文集》，新竹市，玄奘大學宗教學系，2004年11月，頁36-48。本論文經改寫後，發表於《風城法音》季刊，第12期，2005年3月，頁11-20。

3. 信託法第一條：「稱信託者，謂委託人將財產權移轉或為其他處分，使受託人依信託本旨，為受益人之利益或為特定之目的，管理或處分信託財產之關係。」



台灣高齡化人口急遽增加，銀髮族的各項需求與規劃迫在眉睫。(網路照片)

益活動等。信託制度在法律面與社會面方面，對於委託人與受益人的權利保障頗為週延，唯在制度面方面有待加強，但無論如何，找到可靠的受託人及讓寺廟所有住眾接受此一安排，可能是信託成敗的關鍵。⁴

三、委託經營

2013年10月29日聯合報，刊登一則關於以成立「公益公司」，從事公益活動的消息：

全台第一部「公益公司法」草案出爐。有別於一般公司追求的是股東最大利益，公益公司雖然營利，但更要促進「公共利益」。這是社會企業概念席捲全台以來，由民間提出的首部相關法案，已在政府部門討論中。公益公司法草案起草人代表鄭志凱，……有感近年英美各地紛紛通過公益公司法，韓國也

已有社會企業法，並各已促成數百家相關業者，他邀集認同社企的業者、律師、專家等，共同研擬公益公司法草案。

「台灣需要公益公司法。」鄭志凱指出，現行公司法以營利為目的，創業初衷就與社企不同，例如在公益公司法草案中，明訂公益目的範圍，例如為長期照顧者、原住民、低收入戶、中高齡者、身心障礙者提供產品或服務。

公益公司對如何運用所得也與一般公司大有差別。鄭志凱說一般公司通常不規定可分配盈餘如何使用，台灣公益公司法草案則參考英國公益公司法，明訂公益公司員工、董事、監察人及負責人等所享盈餘分派，不能超過可分配盈餘三分之一，其他三分之二須作為保持公司繼續營運的資金。

公益公司不將股東利益作為唯一考量，而是同時考量公共利益、股東利益、其他關係人如員工及環境等的利益。鄭志凱也強調，公益公司法讓想以公司型態貢獻公共利益者採用，不想走公司路線者仍可維持社會團體型態。勞委會職訓局局長林三貴指出，職訓局目前採兩案並行，除參採民間擬定的公益公司法，也研擬社企發展條例。

聯合報在同版中同時刊登，草擬中

4. 黃運喜，〈以信託方式解決寺產問題可行性之探討〉，《當代佛寺建築文化與經營管理學術研討會會議論文》，高雄市，中華佛寺協會，2002年12月，頁J1-J13。本論文經改寫後發表於《玄奘學報》，第6期，新竹市，玄奘大學，2003年7月，頁1-18。

	美國公益公司	英國公益公司	韓國社會企業	台灣公益公司草案
公司種類	公司法人	股份有限公司或有股份資本之擔保責任有限公司	公司、社團法人、協會或非營利公司	股份有限公司
家數	約 300	約 6,000	約 700	已有公司願遵循
盈餘分配	多無規定，但須達成允諾之公益目的，也有少數州有限制	股利不可超過可分配盈餘 35%，股利不得超過帳面值 20%	至少提撥 2/3 可分配盈餘再投資於公司或用於社會目	盈餘分配不可超過可分配盈餘 1/3
財產處分	無規範	不得以低於市價價格處分資產，剩餘財產應轉移至其他公益公司或慈善機構	無規範	解散後剩餘財產不得分派，應贈與其他公益公司、學校或社福財團法人或歸公
稅賦減免	無	無	國家和地方政府得依據相關法規減免稅額	第二類公益公司得成為政府稅賦減免對象

的「公益公司法」與其他國家「社會企業」相關法規比較之異同如下表：

從聯合報的報導可知，「公益公司」是的經營方向是「從營利中促進公益」，與一般企業撥出部分資金，以志願的方式從事公益活動不同。其公益範圍是為長期照顧者、原住民、低收入戶、中高齡者、身心障礙者提供產品或服務等。這些項目均屬於社會福利範圍，服務對象大多數為弱勢者，以往除政府部門外，大多數是由一些公益或慈善團體以財團法人或社團法人方式進行服務，「公益公司」將是有意從事相關工作者的另一項選擇。

目前台灣以企業型式兼營類似「公益公司」者，以中華郵政公司最有特

色，該公司在近百年來以郵遞、儲匯為主要業務，也將轉型進軍老人照護事業，發揮全台9,000多名郵務士上山下海、深入偏鄉的行動力，為獨居老人開辦定期探視、代購日用品、送餐到府等公益服務。中華郵政公司的作法，是參考同樣面臨傳統郵務量嚴重萎縮的日本郵局，日本郵局為因應高齡化、少子化，在2013年10月宣布將事業版圖擴及銀髮族，加入會員的長輩每月支付新台幣300至500元費用，就可獲得親訪、電訪、追蹤健康狀況、定期餐會、物資宅配等服務。其實，在中華郵政公司想轉型兼營類似「公益公司」之前，一些偏鄉郵務士早已化身綠衣天使，幫忙送便當、代購油米鹽、送衣服棉被。也有獨

居長輩在家中昏倒，郵差送信時發現，才協助求救就醫，這些都是郵差真心的無償服務，每年服務超過五萬人次，有些愛心郵差還常自掏腰包，助貧救難。⁵

從上述兩則聯合報的報導中得到啓示，發現可以用「委託經營」的方式，因應佛教寺院少子化及高齡化所帶來的問題。由於宗教事務有「神聖性」與「世俗性」的雙重性格，在「神聖性」方面如教規、聖事禮儀、皈(歸)依方式、神職人員的任免，與宗教自治有直接關係，非一般世俗上的行政官員、宗教學者、社會大眾等所能置喙者。在「世俗性」方面，往往與私人生活領域有關，受到少子化及高齡化影響的寺院，將部分工作以「委託經營」的方式處理，或許可以解決許多的問題。接受寺院「委託經營」者，可以是「公益公



調查發現，近七成老人想在家安養。(網路照片)

司」，也可以是財團法人或社團法人。「委託經營」的方式可分為：一、以信託方式為之；二、以簽訂委託契約方式為之：

一、以信託方式為之：

其信託種類有：(一)金錢信託：由受託人依信託本旨為委託人理財或保全資金，契約可向法院公證。(二)金錢債權信託：委託人(債權人)以金錢債權信託予受託人，使受託人成為名義上的債權人，執行金錢債權的催收、執行、管理、處分，不過一般信託業者會先調查債務人信用、擔保有無、催收可能性等。(三)不動產相關權利信託：將土地或建物管理、處分、租賃，或設定地上權等信託。(四)著作權信託：委託人將因著作完成而形成的著作人格權及著作財產權信託給受託人，使受託人成為名義上的著作權人，執行著作權



高齡化與少子化，給台灣社會帶來巨大壓力。(網路照片)

5. 參考2013年11月12日，「聯合報」之報導。

利益的管理、處分。

二、以簽訂委託契約方式為之：

將委託經營範圍、項目、期限、雙方的權利義務等，以契約訂定之，契約可向法院公證。其種類如：（一）適合長期契約者：附屬事業的經營管理、閒置空間的活化利用、須投入大量資金者、生活關懷等。（二）適合短期期契約者：單一專案委託、臨時性人力需求等。

佛寺如欲將事俗事務的委託經營，應如何顧及寺產保全？除在委託之初要慎選合作夥伴外，尚可利用一些方法保障寺院或個人的權益，如：（一）將信託契約或委託經營契約書拿到法院公證，日後若發生糾紛，可以公證書取得強制執行名義，減少曠日費時的訴訟程序。（二）向接受委託經營者提反向設定：如簽收本票、提供擔保品等，日後若發生違反契約時，可以獲得補償。（三）若以不動產信託，或將寺院空間委託經營，還可以設定高於寺產現值許



台灣社會面對少子化與高齡化雙重衝擊，佛教界應集思廣益如何因應此危機。（網路照片）

多的「最高限額抵押權」，或設定「限制登記」，以避免日後若發生不當移轉。

若能善用信託或委託經營，對於目前寺院常見的飲食問題、老人照顧問題、高齡關懷問題、寺院空間利用問題，以及有心人士覬覦寺產問題，大都可以解決，相信也是台灣佛寺未來的走向。

肆、結論

本文主要是討論台灣社會面對少子化與高齡化雙重衝擊下的佛教，如何因應面臨每年出家人數大量減少，常住年齡偏高，甚至後繼無人，或許在十幾或二、三十年後，可能會面臨「有寺人無住持」的現象。提出「策略聯盟」、「寺產信託」、「委託經營」三種解決的方案，其中的「委託經營」的理念是參考正在成型中的「公益公司」作法，以及中華郵政公司的轉型計畫。

筆者認為，若能善用信託或委託經營，對於目前寺院常見的飲食問題、老人照顧問題、高齡關懷問題、寺院空間利用問題，以及有心人士覬覦寺產問題，大都可以解決，相信也是台灣佛寺未來的走向。唯因受限於寫作時間及篇幅，對於「委託經營」並未能暢所欲言，不足之處，有待來日補充。 ◎

面對高齡及長照海嘯的新契機 機能強化增進功能的「健康促進」服務

■ 涂肯榮 (國立陽明大學運動健康研究中心資深研究員)

全世界大多開發中及已開發國家都開始出現人口結構老化的改變，在這人類歷史上從未發生的高齡化現象，各國都開始發展出因應面對老化的策略，尤其是因健康問題造成長期照護的社會負擔，許多國家都呼籲若無法妥善處理長照議題，將會造成國家社會跟財政的重大負面影響，也將會是左右國家發展的重要因素之一，而臺灣也正在這些國家的行列中，並用飛快的速度前往超高齡國家的行列之中。

根據聯合國世界衛生組織定義，65歲以上老年人口占總人口比例達到7%時，稱為「高齡化社會」；達到14%，是「高齡社會」；若達20%，則稱為「超高齡社會」。臺灣高齡社會的發展趨勢中，2016、2017、2025這三個年份是關鍵：2016年起台灣超過65歲的老年人口將超過14歲以下的幼年人口，老化指數超過100%，2017年臺灣將會進入14%老年人口的高齡社會，再經過7年，2025年臺灣的老年人口將會高達20%，進入超高齡社會。每5個人將會有1個老人，公

玄奘大學社會科學院師生於竹北市新港社區展開高齡關懷社區服務，宗教系提供的舒壓按摩最受歡迎。(105.3.12檔案照片)

車及捷運上將不太有博愛座位之分，因大眾交通工具的乘客會有一大部分，從學生或孩童都變成了老年人，而免費搭公車、捷運這類的老年人福利，也將必需調整或取消來避免嚴重超支，但福利政策可能不是我們最應該擔心的。

2016年老化指數超過100%後，推估未來具扶養能力的勞動人口（15~64歲）每年將減少18萬人，造成勞動短缺。扶養老年人的比例從現在約每6.2個成年人扶養1個老人，到將來2025年約每3.5個成年人扶養1個老人，因為臺灣的醫療環境良好，若高齡者平均餘命增加同時失能餘命也增加，在勞動人口短缺的情況下，快速出現的大量老年人口所產生的大量需被照顧的人口，才是真正可怕的未來。這會使依賴人力的長照服務體系，在人力上遠遠無法應付需求的情況，受到更嚴峻的考驗，同時更會使國家、社會及家庭的各種層次，產生莫大巨變。臺灣在這樣的預測下，需要提出更積極應對長照議題的策略，甚至長遠來看能翻轉社會面臨長照的壓力，及減緩失能失智長輩增加的可能。

要翻轉長照，可能要先了解長照。104年頒布的長照服務法中定義：指身心失能持續已達或預期達六個月以上者，依其個人或其照顧者之需要，所提供之生活支持、協助、社會參與、照顧及相關之醫護服務。定義中並沒有提到失能狀況是不可逆的，只有提到失能時



本文作者涂肖榮老師是運動設計師，為樂齡健康學堂的長者們授課，打造適合他們的健身方案。（臉書照片）

間可能會超過六個月以上，可以想像的是很多失能可能是暫時或急性的。此外法令中服務項目的說明裡，就字面上可能只提到生活照顧、社會支持及醫療支援的部分，這表示可能在這樣的服務下，身體還是有比較多的情況是維持失能的狀態，可能甚至更糟。若是只有單純的照顧生活起居與陪伴，但失能者持續老化的身體，最後也可能會從只有白天送去日間照護中心，到後來請假在家照顧，之後可能找外勞或居服員來家裡照顧，或有能力辭職全職照顧。也有可能是在無奈與痛苦下送去機構，最後成為我們父母他們生命中，最後一個容身之處。

上述這樣的猜測是否過於悲觀，不能確定，但目前的現況好像有一種氛圍，一旦進入長照體系，大家比較覺得這就是老化沒辦法的事，年紀大了一不小心生病、跌倒或意外發生，很自然就很難站起來了，不管是長輩本身或家



世界衛生組織（WHO）在2002年提出「活躍老化」（Active Ageing）概念：藉由參與家庭、社區、同儕、社會等社交活動，延緩銀髮族退化速度，維持身體與心靈雙重活力。（網路照片）

屬，好像也很容易就接受這就是老化，這樣的生命可能就此沒有太多的機會或希望。但從人體醫學跟一些證據的角度來看這件事情，或許透過符合長輩生理狀況及有效強度的「機能強化訓練」，有非常大的機會可以完全恢復或恢復到接近能獨立生活的身體功能。例如芬蘭的Riistavuori老人中心他們有舉辦名叫「Fix em up」的機能強化訓練課程，利用運動器材進行肌力訓練，增進生活功能，許多需要照顧的失能長輩都有明顯的改善。其中一位Maria女士在2003年86歲時中風，隔年她開始參加、持續訓練6個月後，從需要衛生盥洗照顧、使用輪椅代步及需要兩位護士協助生活起居，到可以自己在院內獨立自主移動使用助行器生活，也只有少部分生活需要護士協助，院方的估計跟6個月前比，每年可減少25,200歐元的照顧費用，並

且持續參加幾年後，Maria女士已可完全獨立生活。

這樣的轉變不是只有北歐的芬蘭存在，在臺灣芮宜健康事業透過團隊中醫學、復健、運動、護理及居家照顧的專業團隊，並與居家照服員合作，也在臺灣成功幫助走路不便需要照顧起居的老爺爺，透過有效的居家運動處方及訓練，成功回復到可出門逛街，甚至最後可在家中隨音樂跳舞的體能狀況。看到老爺爺開心幸福的表情，全團隊的夥伴更相信大家有力量做到北歐的成就，有機會為這塊土地在醫療體系外，為社區及居家的長輩盡一份心力。關鍵的因素不只是訓練課程的設計規劃要能有效，還有所有工作人員的搭配及努力，更重要是長輩自己想要恢復的心及家人的支持。這樣的故事及案例也不只一個，我們相信失能者恢復或進步的可能性一直都在，雖然不是每一個人都一定可以完全恢復，但若能有更好一點的功能，例如自己能有更多的力氣撐起自己的身體，或一些簡單的生活功能較能夠獨立自主，照顧者也會相對輕鬆許多。

那是否有一個辦法，在失能還沒發生前，就先避免它，而這樣的想法早在1990年代就有學者提出成功老化的概念，儘管後來有很多學者提出許多補充及看法，但基本核心仍然是不變的，也成為近年來世界衛生組織WHO提倡的因應策略之一。成功老化的核心

是積極鼓勵及協助長者達到下面三個目的：避免疾病（avoiding disease）、積極參與生活（engagement with life）及維持高度認知及身體功能（maintaining high cognitive and physical function）。其中最重要的是維持高度認知及身體功能，而最有機會長期達到這個目標的關鍵手段，我們認為是「健康促進」，不是「健康管理」亦不是「預防醫學」。要先澄清這樣的論點並不表示「健康管理」及「預防醫學」是無效的，這兩者對於任何年齡層的健康都是必要的，但想提倡的是若能增加並更注重「健康促進」概念，才可能讓上述成功老化的目的更容易達到。

較狹義的說「健康管理」較著重在定期健康檢查、定期評估及觀察指標，當發現指數異常時才開始注意健康進行處理，可能有點為時已晚；「預防醫學」的概念比較像是避免或防止對健康有不良後果或可能引發疾病的行為，但老化仍然使各種功能及健康持續下降，



健身房不是年輕人的專利！在國外，有越來越多老年人走進健身房，作運動設計師所量身打造的健身運動。（網路照片）

罹患疾病的風險反而是因健康變差而增加，並非外界環境，長期下來若不積極從事能增進健康提升功能的有效「健康促進」行為，將無法抵擋長期持續下降的身體狀況，並且抵抗疾病或意外的能力就非常的低。所以從消極避免的想法轉換到積極增進的概念，強化及提升的「健康促進」意識，才有機會在不進則退的 aging 過程中防患於未然，甚至有機會在即將面臨失能的狀態力挽狂瀾。例如衰弱症是一種多重生理功能衰退的症狀，當外界壓力如跌倒或生病來臨時，很容易導致依賴、失能、住院甚至死亡，這樣失能高風險的長輩，需要有更積極的健康促進。在中山區老年住宅的經驗，我們成功幫助20多位衰弱前期長輩在6個月裡的訓練中，肌力、肌耐力、心肺有氧、柔軟度協調性都有顯著的提升，也讓原本走路都有些不穩的長輩能在訓練末期，能站著完成60分鐘中強度的運動課程，這樣明顯的進步不僅讓單位工作人員驚訝，長輩們更不敢相信，原來「老」不是一件不可逆的事情，對我們來說專注在有效及有趣的規劃設計，讓健康促進的理念完全發揮在訓練課程中，將有機會讓長輩們在看到身體明顯的改變後，相信自己仍有機會更健康、更自主、更有尊嚴。

104年通過的長照服務法全文中，並未提及前述「健康促進」概念及相關說明，僅有服務項目中提及「預防引發

人生的黃金時代 生命的豐收季節

法鼓長青班

特別為銀髮族設計的專屬課程，
以聖嚴師父睿智的人生哲學為課程核心，
集學習、健康、活力、分享等特色，
輕鬆跟著時代的腳步前進，
讓您越來越開朗，
越來越智慧，越來越快樂！

中山班 第2梯

本梯次主題	內容簡介
1 動禪保健	八式動禪 結合禪法的健身操，健身又安心
2 早安佛陀	經典朗誦 體悟佛經、佛號、沉澱心靈，安定身心
3 外道世界	佛教英語 學習外語活絡腦筋，激發活力升級
4 新知講座	專題演講 吸收科技、人文新知識，永遠不落伍
5 活力講座	人物講座 欣賞他人精華豐富的人生
6 禪藝課程 (每週不開)	供佛小園藝 一抹綠充滿無限生命力，享樂心靈 一展身手 揮毫一點心動手做 可口小點心，養身又環保，素食也可以 健康美味 香華語果蔬拓 另類的早餐，手腳並用拓出幸福的歡樂
7 長青劇場	歌曲帶動場 輕鬆、愉悅又笑笑，訓練、身體好輕鬆
8 心靈茶會	人生新思維 觀察「大法師」，心靈再提昇

上課日期 9/15、9/29、10/13、10/27、11/3、11/17、12/2、1/5 (戶外教學之班)
上課時間 每梯上課八次(隔週日上課) 課程對象 60歲以上一般社會大眾
上課時間 上午9:00-12:00 報名方式 (1) 網路報名，請上 <http://dbs.ddm.org.tw/> 報名
上課地點 中山禪堂 (2) 現場報名，請電報名處，或致知書樓報名
(位於台北市中山區民權東路一段67號9樓) 報名日期 即日起至上課前截止

台灣各縣市皆已開辦長青學苑，宗教團體也針對老齡規劃成長、養生課程。(網路照片)

其他失能或加重失能之服務」，於長照保險法對於服務內容中有特別提到可給付「自我照顧能力或復健訓練服務」，所以在法源上已經有這樣的概念趨勢及空間。若可將「健康促進」及「功能增進」的概念更為強化，反轉保險思維中僅給付已成為失能者的照顧服務，鼓勵50歲以上民衆消費能保持及增進健康的服務，並提供保費減免及各種獎勵誘因，藉此提早開始長遠防患未然，並可促進相關產業發展。此外，亦需要部分補助上述之高風險族群，積極消費參加能增進健康並遠離長照與失能的服務，及時避免長照人口的增加。以上述的創新思維，可能不僅讓長照保險給付機率

降低，財政壓力減輕，並可能減少自然情況下新增的失能人口，避免千千萬萬個家庭悲劇上演，又可讓民衆獲得補助去增進健康，維持生活品質及尊嚴，並也可能做到成功老化中維持高度認知及身體功能，將失智失能最小化，延長健康餘命。

這樣有機會創造多贏的不同思維，相信值得社會各界、各年齡層一同思考，創造最大的可能性。因為當我們都還沒老到要面對這樣的問題時，我們的上一代正在面對，同時他們若在這遠離長照的戰爭中失敗，馬上要投入照顧戰場的就是身為兒女的我們，無論如何都可能是我們任何人瞬間會面臨的問題。將失能失智最小化，健康餘命極大化，才能穩定社會各年齡層的力量，讓失能對社會的衝擊降到最小，也照顧過去為我們創造榮景的英雄們，給他們最好的「健康促進」服務及照顧，甚至能將這些服務輸出全球，讓青壯年人們能更專注發揮潛能，善用臺灣優勢，創造國人下一片的榮景與未來。

醫療平權概念下的老弱族群照護 慈濟醫療以病為師的實踐

■ 何日生（北京大學哲學系博士候選人、慈濟大學醫學博士班副教授）

醫者，視病如親；不應成為只看病的醫匠，而是關心病人的人醫；是聞聲救苦的良醫，更是膚慰眾生身與心的人師。

——證嚴上人

貧與病的互為因果

醫學社會學家威爾金森博士（Richa Wilkinson）指出，處在社會較低階層的人們，或對自己生活比較沒有控制力的人，較容易獲致疾病。這是因為他們經歷更大的生活壓力，必須面對更多負面情緒，這會導致生理上的負面結果。（Wilkinson, 1996）

因此改變貧窮，必須從改變人們的生活處境開始。醫療衛生學也強調以社區為中心，醫師必須了解病人所處的生活環境與生活習慣，才能真正為病人做有效的醫治。

證嚴上人顯然在1970年代就逐漸意識到這一點。他經

隨著台灣人口高齡化的趨勢，慈濟基金會服務中老年人口的比例亦隨之增加。（來自慈濟網站）

由慈善訪視工作，比一般在醫院或診所的醫師們，可能更能體會貧困與疾病的深刻關係。病的起因是與群體社會的經濟條件與生活環境不可分割。在全省各地的訪視貧戶中，證嚴上人逐漸意識到，貧因病而起，病更會加速貧窮的嚴重程度，因此她開始思索真正解決貧困的方法，應該從疾病著手。

證嚴上人回憶說：「有一次來到一棟傾斜破舊的草屋……這位病人全身癱瘓沒有痛覺，看得見老鼠啃自己的肉，亦無力驅趕……我發現愈救貧戶愈多，到底原因何在？當時台灣經濟正值起飛之際，只要願意，不愁沒有工作，為什麼有那麼多壯年人需要幫助？我開始深入研究社會貧窮現象……除了孤老無依之外，發現中年受助者，多半是意外傷害或職業病，或者小病不醫拖成重病，導致原本的小康家庭，不堪長期病患拖累，尤其大部分都是家中支柱，一旦病倒，生活都成問題，孩子也無法求學，連帶引發青少年問題……得到『因病而貧』的結論，所以決定辦義診。」（釋證嚴，2008）

一如他創立慈善志業，不是等有錢的人士參與才開始做，他自己率先從一小步著手，逐漸建立模式，再號召更多人加入。慈善志業如此，醫療志業也是如此。1972年佛教慈濟克難功德會第一次在花蓮仁愛街舉辦義診，省立花蓮醫院的醫護前來協助，一切的費用由慈

濟功德會提供。這在當時的台灣社會是一個創舉。當時省立花蓮醫院小兒科張澄溫醫師、外科黃博施醫師、婦產科朱隆陽醫師，以及多位擁有醫護專長的會員，每個星期固定兩次到仁愛街慈濟義診所服務，多年下來未曾缺席，有時還遠赴台東鄉下為貧戶治療。



有許多退休老人在慈濟環保站義務服務，感受到生命的價值與意義。（來自慈濟網站）

因此，慈濟功德會的志工在義診的同時，也會注意貧困個案的發掘，後續進行訪視了解生活狀況，並給予必需的補助與關懷。這是證嚴上人所堅持的，解決貧困必須先治病，欲治根本之病，必須從貧困著手。（證嚴上人，2006）

證嚴上人回憶那一段義診時光時曾說：「因為有這樣的因緣，令我深感花東醫療缺乏、交通不便，重症患者要赴西部看病，已經非常辛苦了，更何況又貧又病的人，真是無語問蒼天。因此，我決心在東台灣建立慈濟醫院。」（證嚴上人，2003）

依著這願力，花蓮慈濟醫院目前已經是台灣東部最大的後送醫院，也是東

部唯一的醫學中心。以衛生署的標準，醫學中心是服務兩百萬人的醫療規模，才能符合成本效益的醫療設備與人員，但是花蓮人口不過三十七萬人；大林慈濟醫院的設備近九百床，也等同於一個醫學中心的規模，但是嘉義縣的縣民也只有五十七萬人，這樣不計成本經營，無非只是希望縮短城鄉間醫療品質之差距。此外，在東部的玉里、關山兩個小型慈濟醫院更是以偏遠醫療的照護為目標，守護緊急的病患，大幅縮短急救送醫的時間；從事巡迴醫療，病人走不出來的，醫護走進去，讓住在山區的原住民，也能擁有基本健康的保障。

以醫學中心的服務品質來照顧醫療相對落後的花蓮、嘉義一帶居民，在偏遠的地區醫院投入優質的設備與醫療人員，這都是落實醫療平權的具體實踐。

移動醫院守護偏鄉老人

慈濟醫院的醫生、護士和志工經常性地走出醫院建築體，前往醫療資源弱勢地區進行往診。慈濟醫院社區關懷團隊包括醫師、公衛護士、營養師、社工師、志工，對於住院返家的慢性病患或獨居老人等，提供家庭訪視、居家護理、居家關懷、臨終關懷等服務；其中更針對糖尿病患者組成關懷團隊、癌末患者提供居家護理等。社工師為患者及家屬尋求社會資源，營養師教育患者飲食要點，志工們關心他們醫療之外的所

有家居需求，用心陪伴。坐鎮玉里、關山兩地的慈院分院，除了堅守醫療本位，假日時更是固定下鄉照顧周邊村落的居民，進行義診、訪視與居家關懷，幅員從花蓮到台東的偏遠角落。

對於偏遠醫療的投入，不只是包含慈濟六個醫院的醫療人員。慈濟人醫會成立將近十五年，成員包含一萬五千多位醫護人員與志工。他們義診的足跡遍及全世界四十多個國家。醫師團隊與志工在世界上各偏遠角落舉辦義診，已經幫助超過兩百萬人次。

證嚴上人期許醫師不只是醫師，而是人醫，人師。不只是關心疾病，更關心病人。不只是關心病人的生理狀況，更能給予病人正確與正向的價值觀。慈濟醫院的院長們，以身作則，帶領醫師們體會實踐慈濟人文。

每逢假日，院長們經常邀集醫師們下鄉，為照顧戶們打掃家裡。獨居老者，或身體殘疾者，看到院長、醫師們前來幫他打掃污穢的屋子，都覺得不可思議。這是醫院投入社區的另一項實踐，也是讓大醫王們，在這種苦相的親身體驗中，感受證嚴上人期待醫師能以苦為師，以病為師的人文情懷。

這些人文的養成逐漸引發慈濟醫師們對待病人的寬愛胸懷。他們平日在院區為偏遠民眾守護健康、守護愛，一旦國際上發生重大緊急災難，慈濟醫院的醫師們也會積極參與救援義診與發放行動。

付出愛轉地獄成天堂

醫院是生老病死最直接、最頻繁的場域。從花蓮慈院、到台北慈院、中部的台中慈院，南部的大林慈院，全臺灣每一天有將近一千位志工穿梭在慈濟各醫院，照顧被病痛折磨的病患。疾病會削弱一個人的心志；病人身苦，心靈更苦。不只病人自己，病患家庭也因此陷入經濟或心靈的深淵之中。醫師的角色是醫治病人苦，志工的角色是幫助病人面對疾病的挑戰，並重拾對生命的樂觀與信心。志工如同病人的親人一般經常在病房陪伴，他們幫病人洗澡，鼓舞病人，為他們張羅各種生活所需。

花蓮的顏惠美師姊從花蓮一建院就進駐醫院，二十多年如一日。她像是病人的媽媽，也像是醫師的大姊。醫院裡的每一個醫師，她都認識，哪一個病房的病人有什麼狀況，她都能隨時知道，即刻前往問候，舒緩病人的挫折焦慮或哀傷。當有病患不幸往生，志工們會即刻前往陪伴家屬，跟著助念，希望讓生者心安，往者靈安。志工是病人的守護菩薩，也是醫師的好夥伴。

對於上人來說，醫院就是道場，一個真真實實體會生老病死、苦集滅道的道場。是一個給予絕望的人勇氣與希望，給予痛苦的人溫暖與舒緩，給予面對死亡的人永生信仰的道場。醫院對志工們而言是一個最真實的生命歷練場所，在醫院服務久了，讓人體會生命的

最根本處，仍是回到單純的愛，生死早看淡，富貴榮華就不會汲汲營營。

用愛走生命最後一段漫長的旅程

醫院安寧病房的病人不需要治療，但是病人必須面對相當長時期對死亡的恐懼。離死亡最近的安寧病房，在慈濟醫院稱為「心蓮病房」，病房區設有雅致寬敞的家居沙發座椅的擺設，讓心蓮病人在生命的最後休憩之所，如同在家中一般。家居空間的背後，就是通向空中花園。以台北慈濟醫院為例，位在六樓心蓮病房的空中花園非常寬敞舒適，大都會的醫院能有這麼一處空中綠地，格外令人嚮往。

心蓮病房的病人一待可能數週甚或數月，但是他們不缺陽光，他們每一天都可以在空中花園散步，看樹看花，這裡永遠有志工陪伴，陽光、綠樹、紅花、志工與家人的愛，心蓮病人即便可能面臨著人生的終點，仍舊盡情享受著生命不朽的光輝。

在花蓮慈院曾經有一位癌症末期的病患，綽號叫阿昌班長，早年的阿昌為惡居多，浪蕩江湖。由於生活極度的不正常，導致口腔癌，進入慈濟醫學中心進行治療。過去和別人比氣魄，拚死活，如今侵蝕他的，卻是自身體內的癌細胞。面對身體上的痛與死亡的威脅，這位鐵漢內心難免生出恐懼。而當憂暗絕望的陰影籠罩他的時刻，陪伴他度過

的，不是過去的義氣之勇的兄弟，而是素昧平生的志工與醫護人員。他們的愛像黑夜中的明燈，照澈他過去幽暗的人生。

接受癌症化療無效後，在心蓮病房期間，阿昌加入志工的行列，他每天幫忙送病歷，陪其他的病患聊天，安慰那些病苦的老人。雖然癌細胞一天一天地吞噬他的身體，但是他的心靈卻比以前更純淨更快樂。歲月一天一天地消失，但他的快樂及內心的平靜卻與日俱增，因為他在慈濟醫院中得到愛。（王鳳娥，2005）

2003年5月5日，醫護同仁與志工請阿昌班長到交誼廳一趟，結果一到場，才知道是大家要幫他慶生。對於過去浪蕩江湖的他，從未有人為他舉辦這樣溫暖的慶生活動。大家一起為他唱「無量壽」，然後一起邀他吃完蛋糕才回病房。有些護士當天是休假日，還是專程回到醫院為他慶生，每個人都在一張大卡片上，簽下自己的祝福送給阿昌。在



慈濟屏東人醫會的醫護人員與志工提供獨居老人義診服務。（網路照片）

這生命最後的慶禮，彼此之間都有一分難掩的不捨，希望生命不必這樣的痛苦，阿昌想哭，卻又努力忍著。阿昌最後很瀟灑地說：「若是，還有下一個生日，一定要親自做個大蛋糕，請大家吃。」阿昌最後還是走了，對於曾經迷失自我、浪跡黑道的他，竟然在身染重病之際，才在醫院裡學會愛。體會到生命純真的自在，與對他人付出的喜悅。大家相信阿昌會換一個好身體與好心靈再回到人間。

阿昌班長在慈濟醫院裡淨化為菩薩般，具備寧靜的心與單純的愛。他不必等到死後才進地獄，他過去的黑暗生活與進醫院時被癌症纏身，就如置身地獄之中。阿昌班長也不用等到死後才渴慕天堂，慈濟醫院就是他的天堂，是他虔心懺悔與奇蹟似的重生之地。

慈濟輕安居與老人日間照護

高齡化社會下，臺灣地區家有失智老人的比率愈來愈高，許多子女因工作等因素，無法承受長期照顧失智長者的壓力，雖想將父母奉養在身邊盡孝，終究不得不將父母送到養老院。

有鑑於此，慈濟醫院規畫老人日間照護中心，就是希望提昇失智長者之生活品質與生命價值，讓家屬有喘息的機會，更重要的是倡導子女為雙親盡孝道，下班後仍能將父母接回家中同享天倫之樂。就如上人所期盼的，希望子女

體會父母之恩，讓每個年長的人不需要住進養老院，能在家與子女共享天倫之樂。（釋德凡，2000）

根據國際失智症協會的資料，六十五歲以上長者約二十人就有一人罹患失智症，八十歲以上每五人就有一人。而行政院衛生署委託「台灣失智症協會」進行2011至2012年底的「臺灣地區失智症盛行率調查」中推論，2015年全臺罹患失智症者應約近三萬人。（台灣失智症協會網站）

其中，花東地區老年人口高於全臺平均數，失智人口成長速度亦名列前茅（花蓮慈濟醫學中心網站），但早年長期照護卻資源不足且缺乏照護機構。一九九八年花蓮慈院曾文賓院長一手催生老人日間照護中心，取名「輕安居」，收留經神經科或精神科醫師診斷符合輕、中度失智症患者，身體狀況穩定，與家屬同住，且巴氏量表分數40分以上之長者。

「輕膚慰大愛相為伴，安居樂感恩共一堂」是花蓮慈濟醫院輕安居剛成立時，貼在大門上的春聯。輕安居代替子女在日間照顧父母，晚上由子女帶回家共享天倫之樂，近二十年來，陪伴無數老人走過人生的最後一段歲月。日間照護的內容除了幫老人們準備餐點以及生活瑣事，醫護人員更以連絡簿等方式與家屬溝通、運用各種治療方法及復健活動，延緩或活化失智長者身心功能，並



玄奘大學獲得新竹市高齡友善大學校園認證。（來自玄大網站）

定期舉辦家屬座談，提供最新的相關資訊。

一位輕安居老人的家屬回想起，十幾年前老人失智的醫療資訊十分缺乏，為了照料母親，她和兩位姊姊找了無數家安養院，最後因為不忍母親被綁在固定的地方，全身都是壓瘡，她們決定自己照顧母親。還好有慈濟醫院輕安居，因為骨折不能走路的媽媽，經過復健已經可以行走。（游繡華，2008）

樂智學堂與社區失智長者陪伴

慈濟志工關懷長者居家安全，除了醫院設置老人的安居照顧，醫師們與志工也走出醫院，進入社區照顧需要陪伴的長者。2007年大林慈濟醫院成立日間照護中心，主要提供如同花蓮慈濟醫院「輕安居」般的日間托老服務。2012年在曹汶龍醫師極力推動下，進一步成立失智症中心，推動的「社區極早期篩檢」，目前已經推廣至臺北，雲嘉，臺

南及高雄等地，直接在社區篩檢，發現已有症狀的長者就可以及早就醫治療。

（楊曉菁、劉秋滿，2014）

2014年8月大林慈濟醫院跟衛生福利部合作，從事偏遠地區的老人照護計畫，首先在嘉義縣溪口鄉成立失智長照樂智學堂，每週二次陪伴十八位早期失智的長者上課，透過認知訓練、音樂及運動等方式，延緩長者失智症狀，舒緩家屬照顧壓力，由社工、護理師、物理治療師為家屬提供照護技巧與訊息，同時也邀請家屬組成支持團體彼此交流，甚至用LINE成立群組，讓家屬隨時在線上分享照顧心得及問問題。學堂設立的成效榮獲臺灣失智症協會實地考評頒特優獎殊榮。

就如八十一歲高齡的謝阿嬤原本不識字，但是看到「同學」報到時會自己簽名，主動舉手要求學寫字，現在不但會簽名，還會帶動學堂學習寫字的風氣。經常陪媽媽來上課的許先生說，媽媽以前很怕生，比較少走出家庭，所以第一次上課，停留不到二十分鐘就堅持要回家，現在則是每天期待到學堂上課，有時候當天沒課，她也會換好衣服，等接駁車來接。不像以前每天留在家裡，難免胡思亂想，現在來上課，天天都很開心。（黃小娟，2015）

醫療與慈善並行之社區關懷據點

慈善結合醫療，慈濟在社區設立關

懷老人據點，教導老人日常保健之道及提供安全住家環境，提供老人真正的養生之道。2015年5月慈濟在花蓮市主和里社區成立關懷老人據點，一年的時間裡，帶動二十多位社區志工為當地五十多位長者服務。主和里是老舊社區，大多數的建築物都有四十年以上的歷史，許多長者子女白天外出工作或是獨居生活，必須自己料理生活。關心長者居家安全，慈濟志工及主和里社區志工，仔細勘查長者居家安全環境後，規劃重點地方加裝把手、剷平容易絆倒長者的水泥門檻，改善居家安全措施，讓居家行動變得更加安全便利，減低跌倒的風險。

同年九月，衛福部與慈濟更規畫第一階段於全臺灣各地成立五十處「社區關懷據點」，各據點均有慈濟志工陪伴長者，落實「環保回收護大地」、「陪伴關懷不孤單」、「健康促進身體好」、「幸福共餐沒煩惱」四大服務，為長者提供幸福銀髮人生。

以慈濟雙和聯絡處為例，每天都有長者量血壓服務、帶動健康操，並透過問卷調查，了解長者健康情況，進一步帶動長者做環保，並有長者共餐的服務。

這樣的社區關懷據點，結合慈善、醫療、教育、人文資源平臺，以社區總體營造方式，透過慈濟志工服務熱忱，結合在地人提供在地服務，提供長者可就近取得服務，達到「在地安老」的目

標，讓社會更加祥和發展。（顏福江，2015）

當年因爲一位東部難產的原住民之不幸所建造的醫院，如今卻逐漸成爲一個具世界水準的醫療典範之一。這醫療典範所揭示給世人的，不只是醫療平權與醫療正義。它更標舉出全新的醫療人文生命觀。正因醫療見證苦與滅，因此它是覺悟與修行的最佳處所。證嚴上人期望讓醫師、護理、病人、家屬與志工都同時經由病苦老死，重新體會界定人生的價值與意義。

醫師不是追求名聲與金錢的名醫，而是視病如親，以病人爲師的良醫和良師。醫院不再是苦集之地，而是經由佛陀的悲憫，創立以全人關懷爲目標的大家庭。醫院對於病人與家屬不再是如地獄般受盡折磨試煉，而是充滿愛與關懷的人間淨土。醫院成了一個生命重新省思的空間與處所，在這裡，人們經由慈濟的宗教情懷，或許終能領悟一個永恆的生命，是超越肉體的局限或寂滅。

這一切的醫療人文實踐，正印證佛陀的教法，苦、集、滅、道之真義。病最苦，苦集就必須接受醫治，不管醫術多麼高明，人最終還是要邁向寂滅，還是無法永恆延續有形的生命；然而這個滅，其實正是「道」的開始。這「道」如證嚴上人所言：「此身非我有，用情在人間。」因爲有「滅」，人們才能真正體會生命的真義，是把握人

人具足的無形慧命，這慧命是「清淨無染的大愛」，它是個人通向覺悟的永恆之道。

參考文獻

1. 〈關於輕安居〉，花蓮慈濟醫學中心，取自：http://hlm.tzuchi.com.tw/eld/index.php?option=com_content&view=article&id=2512&Itemid=916&lang=zh。
2. 王鳳娥（2005）。〈阿昌班長〉，《我在，因為我的愛》，172-185。台北：聯合文學。
3. 台灣失智症協會。〈102~149年臺灣地區失智症人口推計報告〉，取自：http://www.tada2002.org.tw/tada_know_02.html。
4. 張芳瑛、梁瓊文、張宇忠（編劇），王重光、林博生、章可中、陳以文（導演），2007。春暖花蓮【影片】。（大愛電視，台北市北投區立德路2號）
5. 游繡華（2008）。〈輕安居十週年 老人日間照護里程碑〉，花蓮慈濟醫學中心網站，取自：https://app.tzuchi.com.tw/tzuchi/Technology_Diary/Default.aspx?Action=ViewDetail&TechnologyType=1&ContentCategory=1&AppSiteID=1&IdentityID=132。
6. 黃小娟（2015年1月）。〈樂智學堂迎結業長者開心過耶誕〉，《人醫心傳》，133，80-81。
7. 楊曉菁 劉秋滿（2014年10月）。〈在地老化長照輕安〉，《志為護理》，13，5，12-13。
8. 顏福江（2015）。〈社區關懷據點 政院為揭牌〉，慈濟全球資訊網站，取自：<http://www.tzuchi.org.tw/index>。
9. 證嚴上人（2003）。〈良醫良護付出當本分 愛心陣容動人〉，《慈濟道侶》，424。
10. 釋證嚴（2008）。《真實之路—慈濟年輪與宗門》，6-8，台北：天下遠見。
11. 釋德凡（2000）。《證嚴法師衲履足跡2000秋之卷》。台北：慈濟文化出版社。
12. Wilkison R. (1996) *Unhealthy Society: The Afflictions of Inequality*. London: Routledge.

從佛教觀點探討老年照護

■ 鄭幸讚、蔡美華、張月琴 (本院專修部三年級學生)

前言

過去的中國社會傳統觀念，是多子多孫多福壽，走大家庭結構，子孫滿堂，提倡孝道教育，養子以防老。但台灣受西化影響，現況是走小家庭形態，趨向少子化，甚至年輕人晚婚、不結婚生子，延伸出社會人口老年化，使老病人口缺乏兒女照顧，而須請外人陪伴、照顧，及至老年仍得照顧老者長輩，或者夫妻兩人白頭偕老，必須互相照顧、扶持的情境。更須關懷的是貧病、獨身，無助的老人，成為社會的照護問題。

釋迦牟尼佛體悟人生真諦，推動四諦法輪，教說緣起法：從「無明」到「老死」這一過程的十二個環節，因果相續而無間斷，使人流轉於生死輪迴大海，而不能得以出離；這是佛法最核心的所在，說明了人的生死因緣，無生無滅，有生無不死者。

台灣人口老年化趨勢

為衡量一個國家／地區人口老化程度之指標，即每100個65歲以上人口對14歲以下人口之比，指數越高，代表高老齡化情況越嚴重。



玄奘大學社科院 教學卓越計畫

玄奘大學社會科學院師生於竹北市新港社區展開高齡關懷社區服務。(105.3.12檔案照片)

高齡關懷巡迴服務

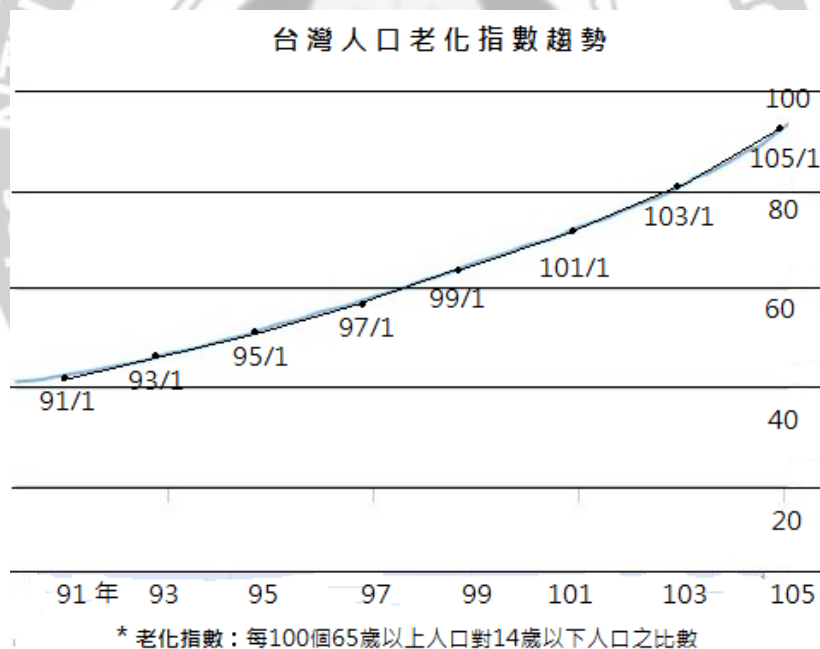
弘誓141期
指105年6月：教育部

協辦單位：教學發展中心

看台灣人口老化指數曲線的趨勢，106年將是指數破百的關鍵年，也就是老年人口多過年少小孩的轉折年。（表1）《雜阿含》說：「我論因說因。……有因有緣集世間，有因有緣世間集；有因有緣滅世間，有因有緣世間滅。」所謂的「世間」就是五蘊、六處。煩惱，就是指我們的身心以及身心作用所起的煩惱。一切萬法，包括我們的身心，都是因、緣，聚合而成，因緣條件是很複雜而不是單一的；凡是緣起而形成的一切法，由於因緣條件的變動，最後必然會歸於滅。有這麼說：「未知死，焉知生。」不對老年預做安排，生活中定有缺憾。年少小孩是生機，老年人口是生活錦囊；善盡對老年人口的生活照護，可從中獲得美善生活的智慧。

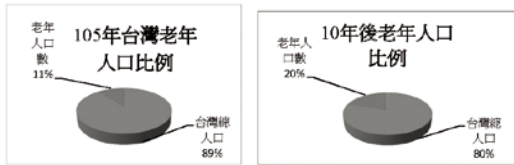
表 1、台灣人口老化指數表：¹

年/月	91/1	93/1	95/1	97/1	99/1	101/1	103/1	105/1
老化指數	42.49	46.88	52.39	58.44	65.41	72.60	80.98	92.91



台灣老化的速度世界第一！台灣老人人口占總人口比重，105年是11%，至114年將跳升到20%；短短10年，將從高齡社會邁入超高齡社會。106年，台灣65歲以上的人口數量，將超過14歲以下的人口總數，首度交叉翻轉，台灣人口結構已出現變化，老人壽命延長，加上少子化影響，老人照護問題將愈來愈嚴重。

1. 參考內政部統計處：<http://www.moi.gov.tw/stat/chart.aspx>

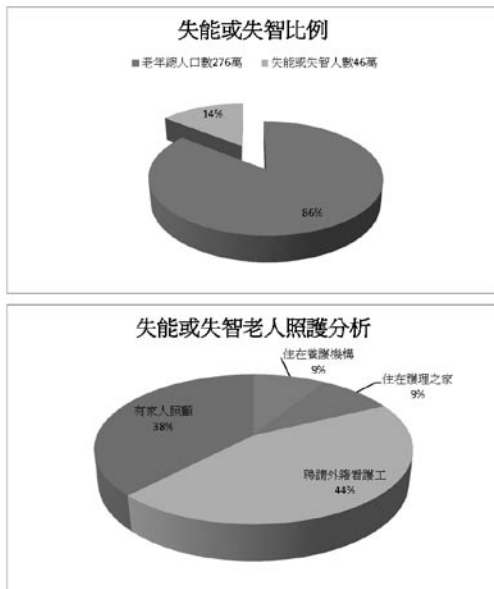


台灣老年人口照護現狀

目前，台灣2300萬人中，約11%、276萬名是老人，這些老人中又有14%、約46萬人屬於失能或失智；其中，有4萬人住在養護機構，近4萬人住在護理之家，高達近20萬人聘請外籍看護工，剩下17萬老人，幸運的有家人照顧，還有部分根本乏人照顧者。值得注意的是，外勞輸出國若減少或取消名額，這20萬的龐大照護缺口，將落在誰身上？

幾個社會實例：

1、105年1月26日，各大報都刊登



一則震撼的新聞：

〈全台最孝順媳婦，悶死公公再尋短〉，鄰居不敢相信這位一直照顧阿嬤和婆婆直到過世的媳婦，會做出這種事；她的公公3年前被檢查出罹患肝癌，長媳的她，白天當看護工，中午要趕回家準備午餐給公公吃，晚間還得繼續照顧，工作、家庭兩頭燒長達10年。

2、105年3月21日，中國時報黃天如台北報導：

〈為顧病母辭職，女強人悶宅10年〉，今年才50歲，且擁有國內一流國立大學文憑、豐富媒體工作經驗的小季，為了照顧媽媽，已在家待業10年以上，她說：「若家中病弱的老媽媽能獲得妥善照顧，職場又夠友善，我何嘗不願回去工作！」

老年照護的展望

從「緣起」經文，佛陀云：「如來離於二邊，說於中道。」² 衆生根性、意樂有其個別差異的事實，但它也指向一個普遍而一致的黃金律——自通之法，以此證成「護生」的道德法則。它可以尊重多元文化差異，乃至多元的倫理判斷與倫理實踐。只要信守「護生」的相關規範，無論是只求取生命當前未來的平安喜樂（生人、天趣），還是求取生命的究竟解脫（證阿羅漢），抑或

2. 上昭下慧法師認為，「中道」應是貫通「五乘共法、三乘共法、大乘不共法」的共同實踐綱。它比較精確的定義，是「在可見聞覺知的因緣條件之中，無私地作相對最好的抉擇。」

是求取無上正覺的究極圓滿（成就佛道），都是可以達到的目標。³

老年並非就需要照護，但明確代表的意義是「風燭殘年，終將煙滅。」佛教以「諸行無常，諸法無我，涅槃寂滅。」教化衆生，是對老年的生命教育，期能悟道，對治煩惱，正視老死。

不同的文化圈對於老年人有著不同的定義。由於生命的周期是一個漸變的過程，壯年到老年的分界線往往是很模糊的。有些人認為做了祖父祖母就是進入了老年，有的人認為退休是進入老年的一個標誌。世界衛生組織（WHO）以及西方一些已開發國家對老年人的定義為65周歲以上的人群。中國古代曾將50歲作為劃分，中華人民共和國政府規定為60周歲（中華人民共和國老年人權益保障法第二條規定：「本法所稱老年人是指60周歲以上的公民」）。⁴

內政部評估，台灣老年人口長照期間，平均需要7.9年；但希望盡量縮短年限，像瑞典的目標，是將疾病期壓縮到1個月，不要讓老人久病臥床，或是長期失能，前期就盡量促進老人健康，還能動就盡量不要別人照顧。

政府對老人的長照政策

台灣早在1997年就有「十年長期照護計畫」，但因預算不足，一直沒有積

極推動。105年5月20日上任的新總統蔡英文，內定政務委員林萬億，規畫長照政策（尚未經立法院三讀通過）：

1、除了獨居老人，每個家庭裡通常有一個主要照護者，公共資源必須去支持這個人；給予喘息，提供服務和照護訓練，像德國還給予照顧者津貼。

2、依照老人不同情況，所需照護也不同，一般可分成居家式、社區式、機構式三種。

A.居家式：只須專業人士去做居家服務，陪伴、送餐、做復健、協助老人翻身、餵餐、定時吃藥等，以維持老人健康。另外還有到宅醫護，目的就是盡量不要讓老人住院。老人不是病人，他只是衰老，有時只要量量血壓、定期照顧一些慢性病。

B.社區式：社區式的照護也是不錯的選擇，就像過去把小孩送到托兒所，現在則把老人送到托老所，讓老人有人陪伴、照顧，還有事可做，也多了社交生活，家人可得到喘息機會，收費又比送往全天候的養護機構便宜。

C.機構式：機構的住宿型照顧，通常是失能、須插管的老人，家庭無能力專職照顧者，才送到這類養護機構。

3、培養本土在地的照護員和社工，有足夠的人才，是維持長照市場發展最重要的核心。

3. 上昭^下慧法師，《佛教規範倫理學》（台北：法界出版社，2003），頁112～113。

4. 參考維基百科網頁<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%80%81%E5%B9%B4>

4、推動在地特色的老化服務；像是，將客家人傳統的伙房改成社區型的老人照護中心，或是原住民特色的共食長照，建立以老人為主的環境，不宜切斷老人和家庭的關係。

5、訂定長照政策，與民間企業合作，提供優惠政策，激勵更多企業願意投入，讓市場更快發展到位。使高齡者對於照護機構或者服務的期待能有足夠而多元的選擇，能有滿足個別需求的品質，要使不同經濟條件者能負擔得起。

6、要先建置服務系統，設評鑑機制，隨時審視業者，不適合就不要發放執照。

7、長照系統和健保系統不一樣，考慮把遺產稅從10%提高至20%，再加上房市合一稅等，總計可有300多億元的長照預算。

社會上老年人口的活動、居住選擇

目前台灣社會一般人的退休年齡在65歲左右，隨個人因緣不同，有的提前，有的延後。退休後的老人經歷了近40年的民主政治發展，也已累積了過去數十年經濟成長階段的人生歷練，對於職場退休後的生活規劃是多元的。

1、台灣社會數十年發展出來的健全社福團體，提供了退休老年無償服務社會的志工機會。

2、寬頻網路及智慧型手機、平板電腦的快速發展，方便人際關係的建立及社群的溝通，加上資訊取得快速、方便，退休後的生活是忙碌的；終生學習、休閒活動、旅遊觀光、社會服務、環保服務等都是有意義的。

表2雖然是10年前的資料，從趨勢

表 2、民國 95 年台灣 65 歲以上老年人口居住調查

單位：%

民國	獨居	夫妻 2 人	與子女同住	祖孫 2 代	與非直系親屬同住	安、療養機構	其他
75 年	11.5	14.0	70.2		2.5	0.8	1.0
85 年	12.3	20.6	64.3		1.4	0.9	0.5
91 年	8.5	19.5	61.7	2.0	0.6	7.5	0.2
女	8.8	14.4	67.9	2.4	0.6	5.7	0.2
男	8.3	24.1	55.9	1.7	0.7	9.2	0.1
60+歲							
女	7.4	15.4	69.9	2.5	0.4	4.2	0.2
男	7.0	22.4	61.6	1.6	0.6	6.8	0

資料來源：行政院主計處第 3 局第 2 科，95 年 7 月 4 日資料



玄奘大學設立「雲來銀髮書院」，與潤福機構簽署產學合作。(105.5.5)

上看，老年與子女同住的比例是下降的，以最近房仲資料顯示，儘達三成七而已，顯然獨居人口及老夫婦同住的比例是在增加的。而住安養機構的觀念，似乎已漸被接受為選項之一。

結論

緣起法是佛法的特色，也是修行最重要的地方！真正能深入瞭解緣起的內涵，明白萬法的形成以及變化流轉，最後必歸於滅的內容，這樣的智慧叫法住智。佛法的次第就是先得法住智，後得涅槃智。如果沒有瞭解生死的因果內涵，又如何證得涅槃解脫？

從佛教觀點探討老年照護，不以「病」為重，以「涅槃寂滅」為樂。佛教界所特重的，是稱念阿彌陀佛，往生極樂淨土了。

老年生活盡量不要別人照顧，過健康、快樂的生活——養老，已成為當下

的熱門話題。各個國家都會依據自身的國情，制定相關的養老模式和體制。德國備受追捧的「同居式」養老模式——「搭伴養老」，有另一種感悟和啟發！進安養院養老，是不會拖累兒女，但很多老人都十分厭倦安養院裡的單調生活，就有一些老人因志趣相投而自願組合在一起，過起了「同居式」的老年生活；雖然老人們生活在同一間屋子裡，但平時他們各做各的飯，只有每個週末在公共廚房聚一次餐，有集體活動時則共同參與，要麼到附近城市旅遊，要麼到劇院聽、看歌劇。如果平日裡有誰生了病，同居好友們也會主動承擔照顧或幫助購物等。

在德國，子女結婚後一般都不和父母住在一起。德國老人的平均壽命變得越來越長，已成為目前歐洲最「老」的國家。台灣的家庭現況也漸形雷同，老年化的趨勢提醒「老年養生」的重要，因此性廣法師所提倡之「人間佛教禪法」，值得在老年生活場域大力發揚，以達縮短老年臨終臥床時間，追求「禪靜涅槃」為樂。



淺談「老人」照顧

■ 趙瑞翎 (本院專修部三年級學生)

台灣地區正朝向高齡社會的方向邁進，老人的照護議題已不再侷限老年人本身及其家庭之關懷，而是整個社會、國家、全球急需加以正視並擬定服務計畫的客觀事實，如何共創五贏之互利格局，有效因應當代人口變遷所帶來的挑戰，對高齡長者的照護服務實需嶄新的思維！

老人常見的問題與需要

老化過程中之主要變化約說八點：1、需花費較多的時間與體力方能恢復原來的體能和情緒狀態；2、普遍產生有高血壓的情況，心臟瓣膜偏彈性缺乏，血管也會逐漸縮小；3、呼吸系統功能降低；4、性功能表現會受到文化及社會因素的影響；5、感官功能漸衰退；6、平衡感漸差；7、記憶力減退；8、心理層面的發展以Erikson的發展理論為主，主題是自我統整對失望之課題。

綜上所述，老人常見的問題與需要，²可歸納整理下列五個方向來說明：

- 1、生理方面：因生理功能的退化，導致日常生活自理能力的減低，及罹患各種疾病等之健康醫療、生活照護的需要。
- 2、心智方面：由於功能性退化，易產生知覺混亂、方位喪失、情緒不穩定和思維障礙等之心理調適與情感需求等支持性的關懷需要。
- 3、社會方面：老人還必須面臨退休、人際親密度降溫、缺乏同儕支持（遷移或死亡）及社會疏離等身心適應問題之需求。
- 4、家庭方面：或子女獨立、配偶死亡、獨居及經濟依賴等問題與資源整合。
- 5、心理方面：易產生孤寂獨、憂惱、依賴、自尊心降低、害怕死亡等問題之心理調適與支持的情感上的關懷需要。

「家庭照顧者」之需求與資源

不論年齡大小，是男是女，只要是提供「照顧」給因年老、疾病、身心障礙或意外等而失去自理能力的家人，就是「家庭照顧者」。

1. 〈銀髮族定義〉，<http://www.happyold.net/3750439662260632345032681.html>。（檢索時間：2016/01/16）
2. 吳淑菁、鄭喬之、趙雅芳等研究生，〈探討老人需求及社會支持服務的現況〉，<http://society.nhu.edu.tw/e-j/91/22.htm>。（檢索時間：2016/01/20）

(中華民國家庭照顧者關懷總會)

「家庭照顧者」可能是父母、子女、孫子女、配偶、手足，甚或聘請而來的私人看護。其照顧的內容：簡單的說就是協助有身體或心智能力障礙的人，完成他們日常生活的活動進行。如：為失能的人準備三餐、協助吃飯、穿脫衣服、盥洗身體、如廁……等。此外，一般的外出活動、打掃家務、洗衣、採買、吃藥、打電話、處理財務等，亦可算是照顧的事項。所以，照顧並非一件輕鬆簡單的事務，更是需要愛心、耐心、體力、技巧以及有效整合社會資源的服務工作。(表1)

今參考黃秀梨發表之文章，³略述「家庭照顧者」之四點需求如下：

- 1、資訊性社會支持：照顧知識與技巧、行為問題與症狀處理、照顧諮詢等。
- 2、工具性支持：協助照顧病患、家務操持、就醫接送、提供居家照護、臨托式照顧、安置機構等。
- 3、情感性支持：支持團體、關懷組織、關懷專線之成立等。
- 4、財務性支持：醫療費、看護費及生活費等金錢補助。

表 1、「家庭照顧者」可用資源

非正式資源 (informal resources)	家庭內：家人親友經濟支持、輪替照顧、安慰、陪伴、家庭幫傭等。	
	家庭外：支持團體、宗教、社區資源、志工等。	
正式資源 (formal resources)	公共政策	如：十年長照計畫、長期照護保險……等。
	健康照護 服務資源	社區式服務：日間照護、喘息服務、復康巴士、送餐服務、居家護理、居家醫療、居家營養、居家藥事、居家復健、居家照顧……等。
		機構式服務：長期照護機構、醫療院所、照顧服務合約機構……等。
		聯結式服務：長期照護管理中心、出院準備服務等。
社會福利 資源	如：輔具補助、減稅、照顧津貼、重病住院看護費、照顧退休金(年金)、關懷訪視……等。	

當前長期照顧體系的困境與展望

行政院主計總處調查指出，台灣人的平均餘命約80歲，但從生病到死亡，平均臥病達七年之久。相較之下，丹麥、芬蘭等北歐國家，卻是以「死前兩週才臥床」為目標。

3. 黃秀梨，〈家庭照顧者功能與角色〉，file:///C:/Users/user/Downloads/1006-3-家庭照顧者功能與角色101.pdf。
(檢索時間：2016/01/16)

衛福部推估，87%的老年人處於身體健康或是略具小毛病的亞健康狀態，其餘13%則需要長期照顧服務。因此，如何建構完善的照顧服務網絡，且落實預防失能之機制，將死亡前的失能期限控制在3個月到1年之間的幅度，提高有尊嚴的養老送終之服務品質實刻不容緩之事。長照範圍寬廣，社福體系與醫療體系均扮演相當重要的角色，兩者要銜接，社區扎根的長期照顧模式將是核心重點。如：美國的PACE（Programs of All-inclusive Care for the Elderly）模式，整合健保門診醫療、居家與社區的復健、日間照顧、交通接送、臨托喘息等全方位服務，是可借鏡的成功參考經驗。鄰近的日本也在千葉縣柏市進行社區整體照顧計畫，設置高齡友善公所、在宅醫療及長照養護機構之外，幼兒園及植物園亦建立於安養機構附近，成功的締造出頤養老年之優質社區生活品質，足可做為台灣長照的塑形概念。此外，因應文化與區域性之差異，德國備受推崇的「同居式」養老模式，以及日本推廣「時間存摺銀行」之全民參與照護理念精神，也是不錯的省思！是故，長照的經費、人力、服務資源分配之妥善管理與應用，實攸關全民老後的健康福祉與尊嚴品質。

依據2016總統大選蔡英文長期照

顧政策之內容，其具體主張略述七點：1、推動新「建構長期照顧體系十年計畫」（簡稱長照十年2.0版）。2、強化公共醫療體系，發展社區健康照護團隊。3、培育質優量足的長期照顧服務人力，並提升其職業價值與尊嚴。4、縮短長期照顧的城鄉差距，尊重族群多元文化差異。5、充足穩定的長期照顧財源，漸進式因應需求增加數額。6、提升長期照顧服務品質，嘉惠老人與身心障礙者。7、整合中央與地方、各相關部會資源，以利政策發展。

俗云：「知己知彼，百戰百勝。」生、老、病、死，乃人生之必經過程，每個人皆有經歷老態的一天，想要贏得尊重與關懷，自己就要先以身作則，學習真誠付出。將來無論是以老者或照顧者之立場生活，事前規劃做足準備，坦誠相待，沒有錯誤之期待、預設立場之侷限，拋開虛妄不實際的幻想，定能邁向「初善、中善、後亦善」⁴的大格局，實踐緣起中道、不昧因果之真理。

中道——從「因果律」與「護生觀」來看老人照顧

何謂「中道」？昭慧法師曾指出：

「『中道』定義是：『在可見聞覺知的

4. 1. 《瑜伽師地論》卷83：「初善者，謂聽聞時，生歡喜故。中善者，謂修時行，無有艱苦，遠離二邊，依中道行故。後善者，謂極究竟離諸垢故，及一切究竟離欲為後邊故。」<http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/article2008/5a-h.pdf>。2. 《雜阿含經》：「我今當為汝等說法，初語亦善，中語亦善，後語亦善。善義，善味，純一、滿淨、清白梵行，謂四品法經。」<http://www.hongshi.org.tw/writings.code=C9069D70Easp?3373F1D8A2D64E85D48982F>。（檢索時間：2016/01/18）

因緣條件之中，無私地作相對最好的抉擇。』⁵「老年人照顧老年人之窘境已無法避免，無論是提供居家式、社區式、機構式的老人福利服務，雖有其文化上、性格上、時空上等差異之因緣考量，但善盡老人照顧之責實為人應盡的本分事。

昭慧法師亦云：

緣起中道論業已說明了眾生根性、意樂有其個別差異的事實；但它也指向一個普遍而一致的黃金律——自通之法，以此證成「護生」的道德法則。只要肯信守「護生」的相關規範，使福德與智慧的因緣漸漸具足，則無論是求取生命當前的平安喜樂（生人、天趣），還是求取生命的究竟解脫（證阿羅漢），抑或求取無上正覺的究竟圓滿（成就佛道），都是可以達成的目標。可在不違「護生」之前提下，訂定短、中、長程目標，在自主意願之下，奉行寬嚴不等的倫理德目。⁶

雖說眾生根性、意樂有其差異性，或許自身情況在照顧老人之能力上、經濟上、時間或空間上會有所侷限，但在「尊重生命」的護生通則之下，若心存善念，奉行戒律，也絕不會做實「受虐老人」之窘境。若能擇善固執，在其自主意願之下，使福德與智慧資糧漸具足，亦可親證孝順之果德。孝順是戒，是德行的基

礎，是至道之法。盡孝美德之因果律殊勝，近可安家立邦，若能正確理解「無我」為最高道德律的體現，更能超脫生死，圓成佛道。筆者曾聽聞昭慧法師親身分享其照顧學院老忠狗和性廣法師為病苦纏身的貓咪按摩腸胃之實例，且昭慧法師近期內也曾發表一文〈道在屎尿：老病照護經驗分享〉，⁷堅持走入人群裡，挽袖實際付出行動關懷生命，無論親疏，道是平常心。菩薩大德們尚且為尊重生命、護法衛教而親力親為之，何況學子們怎能不起欽佩效法、同願同行之慈孝、護念眾生之平等心！

再說，昭慧法師云：

佛教教義有兩大點，一是「緣起論」，二是「護生觀」。「緣起論」即是精密的「因果律」，佛法以此為總綱，解明世間之生成與還滅之理，此蘊含自作自受、共作共受的「公正」原則。而「護生觀」是佛法中一切倫理規範的終極精神，亦蘊含者消極的「不傷害原則」、積極的「仁愛原則」，和立基於「心為主導性——自律原則」的基礎上，即：緣起論是要以生命具足「自由意志」的基礎原則，來建構一套護生哲學的。⁸

從「公正」原則來看，能照顧老人與盡孝之人，其關懷過程中，已能親身經

5. 昭慧法師，《佛教規範倫理學》（台北：法界出版社，民92年），頁113。

6. 昭慧法師，《佛教規範倫理學》，頁112-113。

7. 《弘誓》雙月刊第139期，頁53-66。

8. 昭慧法師，《佛教規範倫理學》，頁51。

歷照顧者、高齡長者之困境與需求，實必自受益。而已所不欲之前提下，自也能符合消極的「不傷害」原則，不因無明造作致傷害他人。能尊重生命的價值，推己及人，則更能達成積極的「仁愛」原則。而在「自律」原則之中，若視眾生皆為父母，更可體會「無我」之最高境界。而究其終極精神論及長照法之公稅政策，為悲憫眾生，利濟有情，協助其離苦得樂之實，政策之推廣也是時節因緣所至，共業所感亦符合緣起之精神。

昭慧法師云：

依緣起論而言，果報來自宿業（過去世的言行心念）、現緣（當前的言行心念），以及「共業」的共同招感，即使宿業的部分業已發生於過去，無可挽回，但人還是應該要在「現緣」與「共業」的部分而作努力。⁹

是故，「因緣和合而生，因緣離散而滅」，發展出來的是彈性（且無限可塑性）之的因果觀。¹⁰只要能把握每一個當前，努力行善，以注入善因的方式，改變既有的因果網路，自能期現生後世離苦得樂，乃至離大苦聚，證得涅槃。此番話語，對於心生怯弱不願照顧老人者或是對盡孝之美德存疑慮者，應

可得到勇於付出和承擔之啓示。

性廣法師云：「以無所求之心，行所應為之事。」無論人事、時局如何變化，妥善照顧老人，自功不唐捐。又印順導師云：「通達無我法性，發大慈悲心，這是真情與聖智協調的統一心境；學佛的最高道德，即從此而發現出來。」¹¹茲引以為誠。

結論

諺云：「羊有跪乳之恩，烏鴉有反哺之義。」身為人子，實應克盡其責。今透過對「老人照顧」之議題的初步理解，相信在面對未知的恐懼、壓力時，其所產生之不必要的情緒上問題，應可得到些許的舒壓；輔以性廣法師發表之文：從「四大」原理談佛教養生法，¹²言及「鬆肩、抬胯之功法」的療效，相信定能為吾人奠定「身安道隆」之基石。是故，身為佛弟子，更應堅信四不壞信法：「信佛、信法、信僧、信戒」之至理。循序漸進，老實地發菩提心，認真修行，圓成佛道。古德云：「取法乎上，僅得乎中。」伸手摘星，雖不得之，亦不會沾染污泥。昭慧法師云：「利眾篤行增福增慧，捨己勝觀大捨大德。」願共勉之！

9. 昭慧法師，《佛教規範倫理學》，頁71。

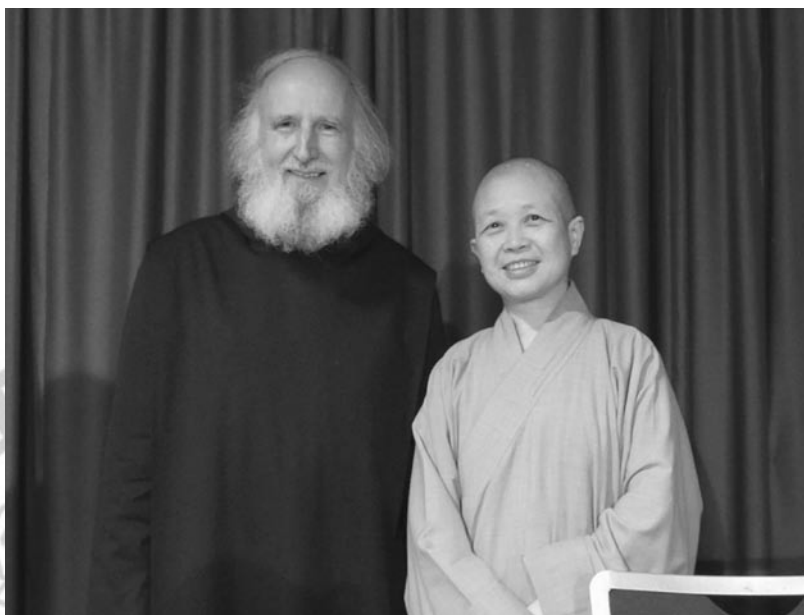
10. 昭慧法師，《佛教規範倫理學》，頁69。

11. 印順導師，《佛在人間》（新竹：正聞出版社，民92年），頁319。

12. 性廣法師，〈從「四大」原理談佛教養生法〉，《第十三屆「印順導師思想之理論與實踐」學術會議論文集》，民104年5月，頁137-162。

肉體與靈魂 · 生命終點

■ 古倫神父、昭慧法師



古倫神父與昭慧法師於台大醫學院國際會議廳展開宗教對談，主題是「生命終點的盼望與悲傷陪伴」。(102.4.10 檔案照片)

古倫神父

基督宗教的神學認為完整的人包含三個領域：心靈、靈魂與肉體。心靈是思考的領域，這部分包含了上帝的靈。靈魂是軀體的一種形式。這是神學家阿奎納（Thomas von Aquin）提出的。靈魂貫穿軀體並留在軀體當中。靈魂透過軀體呈現出來。

我們無法完全分辨出靈魂與肉體。兩者是互相關聯的。今天，我們比較常用「內在個人核心」來取代靈魂的說法。靈魂是一個人的內在生命。我們會說，某人擁有寬廣的靈魂，也就是說，他的內在十分豁達寬闊。靈魂可以表現出每個人最珍貴、最獨特的那個部分。

昭慧法師

佛教解釋生物或非生物，動物或人的存在都是基於「緣起」。他們因著各種不同的因緣聚合而產生，但是在因緣聚合中，生命和非生命還是有所不同——生命有滿足自我的渴求，非生命則不然。例如一張桌子，它是用木頭拼出來的，它本身

並沒有成爲桌子的渴求，必須由我們幫它加工。但是，生命有很強大的心靈運作，有自我滿足的強烈渴求，於是生命會主動結合所有對他有利的因緣，並且主動排除所有對他不利的因緣。

古倫神父

對我們基督徒來說，人的靈魂是上帝所創造的。所以，在人的肉體死亡後，靈魂也會回到上帝那裡去。靈魂是不死的。

人死了之後，靈魂就會和肉體分離，但是靈魂會形成另一種形體，一種屬於天上的形體，讓我們人最後可以用新的肉體形式，和靈魂一起復活。

昭慧法師

您的意思是，死後我們會有新的軀體？

古倫神父

但不是地上的這個軀體，而是說，我們的靈魂會以另一種天上肉體的形式呈現出來。

昭慧法師

如何理解「天上的肉體」這樣的概念呢？

古倫神父

我們無法具體想像這樣的天上肉體。我們只能用言語來傳達，這對基督徒來說，就是一個已經得到拯救的肉體。我們的個體是以肉體呈現出來的。我們這個個體也會在上帝的懷中死去。

但是，我們的靈魂不會就此消散於存在之海中，每個人都會在上帝裡面獲得救贖。

昭慧法師

爲什麼我們人死後還需要軀體呢？

古倫神父

我們人所有重要的經驗都必須透過肉體來獲得：愛、喜樂、痛苦。當我們基督徒談到人的肉體與靈魂一起復活時，意思是：這個獨一無二的人，帶著他的生命故事一起在上帝裡面被拯救。

我們可能還是無法想像。但這就是說，這個獨一無二的個人，在上帝裡面找到圓滿。

昭慧法師

然後，他就會轉變成天上的肉體形式嗎？

古倫神父

對，這就是保羅說的，上帝在我們死後會爲我們創造的天上的肉體（參閱哥林多前書十五章47節）。但是，這樣的肉體到底看起來如何，這我們就無法確切得知了。

昭慧法師

那麼，天上的肉體和靈魂都會一起存在嗎？

古倫神父

靈魂是藉由天上的肉體表現出來的。

昭慧法師

這跟天使有關係嗎？天使也有軀體嗎？

古倫神父

不，天使沒有軀體，他們純粹就是靈。

昭慧法師

那麼，為什麼我們常在畫中看見的天使圖像是有翅膀和軀體的呢？

古倫神父

這只是圖像而已。神學上說：天使是靈體的受造物，擁有個體的力量。意思是：上帝差遣天使，為要幫助我們接觸到隱藏在我們靈魂中的潛力。

天使是靈體的受造物。我們有時候會透過「觸動靈魂的內在亮光或靈感」的形式來經驗到他們。天使同時也具有個體的力量，但是他們不是單獨化的個體。所以我們不能說：有很多很多個天使。天使會保護我們個人，但他們不是個體。他們會幫助我們觸摸到內在那個真實的自己。

昭慧法師

在耶穌之前就有聖靈了嗎？還是到耶穌之後才有？

古倫神父

上帝早在舊約時代，就將聖靈降臨到當時的先知身上。但是，耶穌是完全被聖靈所充滿。他也把這聖靈繼續傳給我們。這是他的靈，在這聖靈當中，我

們可以瞭解他的思考方式，他的感覺方式，並且分享他的愛與力量。

昭慧法師

那麼，基督宗教認為的死亡是怎麼一回事呢？

古倫神父

我們相信，我們死後會回到上帝那邊——被他的愛所轉變——永遠與上帝同在。佛教則是說輪迴。你們如何解釋輪迴的？就我所知，輪迴並非目標，涅槃才是生命的終極目標。或者，就佛教來說，生命的終極目標是什麼呢？

昭慧法師

每一個生命都會不斷地隨著對自己的愛執，而於死亡時產生強烈而本能的再生意欲，繼續漂泊在生死的長流之中，這在佛家名為「流轉」，一般稱之為「輪迴」（梵文：Samsāra）。一個人若自知，或是被別人認證：他的前生是某某高僧，這時人們會說：他是某某高僧的「轉世」。

如果能夠證悟「緣起」，放下「我愛」與「我執」，就能夠從輪迴中解脫，達到涅槃境界。不過，我們還是無法具體描述或想像涅槃的境地。 ◎

——原載於《你信什麼？》

從佛法正理看待刑罰、罪犯與精神病患

共修會上昭慧法師開示

■ 釋傳法記



小燈泡追思會現場湧入不少民眾獻上卡片、布偶、鮮花等表示憐惜與不捨的心意。(105.4.1 網路照片)

105.4.10

不久前，內湖小女孩「小燈泡」，在母親的面前被殘忍殺害，震撼了整個社會！小女孩的母親非常勇敢、理性，雖然極度悲痛，但並沒有因此而製造仇恨，她只是期待社會「不要再有這樣的人」。許多人非常恐懼，不知在社會哪個角落，隱藏著可怕的未爆彈。更有不少人發聲反對廢死，認為應該要嚴刑峻罰，速審速決。

對於這些社會情緒，佛弟子該如何以佛法反思呢？應該要超越仇恨、超越報復意念，報復只是將你跟施暴者永遠網綁在一起。再者，嚴刑峻罰可以嚇阻這樣的犯罪嗎？不會！因為，這種病態的激情犯，當魔性升起時，哪會想到他將面臨死刑？像前段時間出庭受審的鄭捷，他希望被判處死刑，反倒是對目前的囚禁環境嘖有煩言，說：「矯正署該改名為懲罰署，把收容人變成人型廢棄物。」所以，即便你心存報復，對鄭捷這樣的人，最好的方式不是速死，因為讓他速死，正是他想要的。最大的懲罰，反倒是讓罪犯在輸送帶前進行反覆枯燥的工作——那是對人耐性的極度挑戰。如果讓

鄭捷這類人得遂其意而死，沒有得到矯治，二十年後可能又是另一顆未爆彈。所以，寧可讓他藉由無止境的枯燥工作，在歲月的洗鍊中逐漸受到矯治，以勞力賺錢，稍微彌補受害者家屬。

這些有著病態殺癖的罪犯，其殺癖不是所謂的「天性」，而是在生命長流中逐漸「熏習」而成的，習以成性的產物。因此對於「不律儀」的職業，如屠宰、劊子手、打獵，我們要非常小心，如果反覆地操作殺業，將會形成殺癖的等流果。

社會還有一種檢討的聲音，說因為有外在因素，而使得這些人犯罪。但這不是佛法的正論，因緣論告訴我們，週遭環境因素雖然會影響個人，但個人不是單方面的接受者，而是在與情境雙向互動中，心念行為的主導者。因為心為主導性，由心帶著因緣，可以轉出善法，也可以轉出惡法。因此每個生命還是要為自己負責。不好的習性容易招感與其相應的惡劣因緣，因此，我們要保護自己的法身慧命，不要做殺盜淫妄等「不律儀」的職業。否則，反覆操作後，形成不好的習性，習性再形成性格，性格導致對應的命運，而形成可怕的「等流果」。

以佛法正理來看，殺癖是來自宿昔或此生不好的慣性，而不是因為精神病。精神病患者倘若沒有殺習的因子，即便罹病也不可能傷、殺他人。所以，

我們不應該將殺人犯簡單扣上「精神病」的因素，若將精神病患汙名化，只是讓社會更排斥、厭惡精神病患，更加重社會的暴戾仇視之氣。

還有另一個可能，雖然過去未有殺習，但某個時刻身心出現縫隙，讓其他暴戾的雜訊入侵，又無善知識將他拉回正軌，就有可能做出平常不會做的惡行。防治之道就是，平時要保護好自己的身心，不要讓它出現裂縫。身體康強，氣力充足，心念維持在光明平穩與愉悅的狀態，不要養成負面思考的習慣，這樣等於是在增強身體與心理的免疫功能。宗教界有所謂的「祛魔」，這是針對外魔而進行的祛除手法。另一方面，衆生容易物以類聚，心魔容易招感外魔；反之，正念相續，心的光明力自能免於外魔的干擾。

講到身心的縫隙問題，請特別對極度病弱、衰老之人，安排良好的陪伴、照顧與支持，他們氣血衰退，體能耗弱，容易出現雜訊入侵的縫隙，這與前述「物以類聚」的招感原理未必相關。因此，安排良好的陪伴、照顧與支持，保持他們居住環境的乾淨整潔，適度使用自然芬香（而非化學香精），都是排除雜訊的好方法。有光明的心境與潔淨的場域，魑魅魍魎自然不會靠近。

最後祝福大家，讓生命維持光明喜樂，善念相隨，這是最好的自我保護，同時也可保護周遭的人。 ◎

「防患未然」與「保障人權」之間的平衡點

■ 釋昭慧

臉書留言錄（之三〇六）

105.4.9（凌晨）

下午，一位友人告知：她們因親愛的弟弟罹患躁鬱症，無病識，拒就醫，不肯服藥，近時甚至不告而別，情非得已，向警方尋求協助，好讓弟弟強制就醫。但警方表示無此權限，她們不禁絕望地詢問警察先生：「是不是非要等到有人不幸出事了，你們才會受理呢？」

不禁憶起自己的妹妹，她罹患思覺失調症，若干年前也是這樣，無病識，拒就醫，不肯服藥，後來不告而別，生死未卜，我們每念及她的安危，就十分痛心。有一天，她竟然坐著計程車，一路從台北坐到台東。好心的司機先生，在台東想方設法向她問到我家小妹的電話後，致電通知小妹。我得悉後，連忙請小妹告知：感恩司機先生，我們願意支給所有車資，請他直接從台東將妹妹載回到小妹家中，以免她又不知去向。為了讓她就醫，小妹不得不在她的豆漿中添些安眠藥，待她昏睡之後，方纔送醫住院。

當時作為妹妹的至親家屬，我們同樣是束手無策，且於她失蹤之前，完全無法尋求警方的協助，卒至妹妹多了流浪之苦，我們多了擔憂其失蹤之痛。

小燈泡的犧牲，希望能讓這個世界換來更多的平安。雖然並非所有精神患者都有暴力傾向，但是幾乎所有精神患者的家屬，都要面對患者無病識，拒就醫，不肯服藥，卒至精神疾患逐漸惡化的深重困擾。

另一方面，確實有些並無精神疾病，卻受政治迫害或近親陷害，而被強制送醫的案例。救援聖觀法師不遺餘力的當代緹縈果實法師，在俗時名為鄒宜均，就曾因為財富受到覬覦，被親兄弟設計陷害，送到精神病院關了整三個月，並且被強制注射、服藥。幸好她在樓梯旁碰到陌生阿姨，借用她的手機，給友人黃雪濤律師打了求救電話，但電話未幾就被粗暴地打斷，隨即被護士們強行架走。醫師用很粗的針筒為她注射，她馬上就昏睡過去，並且一睡三天。



小燈泡母親（中）於靈堂前神情哀戚。（105.4.14 網路照片）

幸有聖觀法師與黃雪濤律師在外鏗而不捨，積極救援，甚至向媒體揭發此一慘事，三個月後，她才終於出院。

果實法師原諒了家人，但還是矢志成立宜均基金會，專門援救衆多受到設計陷害而被強制送醫的人，並且在大陸積極推動相關立法，期能避免強制送醫受到濫用，並保護精神病患的權益。（詳見：<http://shnjid.blog.ifeng.com/article/2539943.html>）

然則如何在「防患未然」與「保障人權」之間拿捏平衡點，以實質減輕精神病患的痛苦，解除精神病患家屬的苦與痛，減低社會可能面對的傷害與不安，台灣社會不容迴避，是該尋求妥善的折衷方案了！



102年瑜伽師地論講座MP3



《瑜伽師地論》的內容等於「全體佛法」，它不僅是瑜伽行派的根本論典，更是一部內容豐富，次第完整的「佛法的百科全書」。

本論所設定的主要讀者，是想要成為「瑜伽師」的禪觀修學者（而非所有「佛弟子」），它是一部教導瑜伽行者如何「地地邁進、步步高昇」的禪觀教科書。依「十七地」之目次，涵蓋了修學的內容、歷程、方法與成果。

本講座是昭慧法師三年暑期《阿含經》教學的延續，目的不是全面講述唯識學，而是帶著大家來瞭解與學習：論師們整理佛陀一代法教的方法與特色！

法師在講述中著重學派思想的比對，但凡隸屬於唯識學派的特殊法義與思想，都一一列出，詳加解說。

本課程完整講述「聲聞地」初瑜伽處之「種姓地」、「趣入地」以及「出離地」。「種姓地」提出了有關種子新熏、本有的討論；「趣入地」論及趣入涅槃的要件；「出離地」進一步從世間和出世間兩個方向例舉離欲需要具足的資糧。

法師授課緊扣原典，逐字解說。為了幫助學員理解深奧的義理，擺脫名相的束縛，並在課程中穿插相應的生活修道實例，令人以譬得解，一掃迷茫。

這是一部值得學習與典藏的講座，本社特為結集出版，以嘉惠學人！

- 訂 價：800元
- 出 版：法界出版社 03-4987325
- 劃撥帳號：15391324 法界出版社

學界早已充滿市儈氣

■ 釋昭慧

臉書留言錄（之三〇三）

105.4.2

浩 鼎案究竟是中研院院長為推動台灣的生技產業，而不惜瓜田李下的道德瑕疵，還是利欲薰心而不惜內線交易的法律問題？這是可以訴諸公論的。不可思議的是，名嘴與鄉民竟可將話鋒導向藍綠對立的陰謀論。

社會大眾的衝擊，則來自他們對學者們清高身影的幻象破滅而深感失落。其實這樣的幻象越早戳破越好，省得民衆跟著一堆似假還真的片面事實與部分數據團團轉。前幾天還有朋友來訊就如下報導詢問我的意見：

「美國康乃爾大學研究發現，長期吃素的人的DNA經過幾代遺傳後，會突變以適應且更容易吸收、代謝植物中的脂肪酸，但卻也提高癌症及心臟疾病的誘發風險。」

我回答道：

「請不用太相信這些，他們經常會在肉品業者的要求下，運用片面乃至造假的數據，來為肉品業背書。另有許多科學數據也舉證歷歷，指出肉食比素食易罹癌症的事實呢！」

想想看，「長期吃素的人的DNA經過幾代遺傳後會突變」，這種未經「幾代遺傳」的鉅量觀測與統計，依少數個案卻無法排除其他罹癌變項的實驗，其信度與效度都還十分可疑，就能堂皇出爐的研究報告，這種研究不正是「偽科學」嗎？

這項研究報告大張旗鼓以訴諸傳媒，到底是要拿來唬誰？不就是唬蔬食者，警告並恐嚇他們：「必須吃肉，否則就等著癌症找上門來，遺害子孫萬代」嗎？而肉品中含藏的大量生長激素與抗生素，以及動物臨死時極度恐懼所釋放的毒素，是否容易產生罹癌的風險？這些怎麼就不置一詞了呢？

學界早已充滿市儈氣，有些御用與商用學者，會為區區政府計畫或產學合作的補助經費，頂著學術光環，製造出政府部門與業界所想要的答案。例如，片面強調核能發電或設置賭場的利益。



翁啟惠在中研院長任內，將技術轉移至浩鼎公司，女兒翁郁琇卻擁有浩鼎大量股票，翁在立院質詢中，又坦承有借名持股，雖然翁名下沒有浩鼎股票，疑為利用人頭以及借名持股，若張念慈私相收受股票給翁啟惠，股票可能就是行賄的贓款，正續查。(105.4.21 網路照片)

而科技部計畫的教授假發票案，爲何辦不下去？爲何高高舉起，輕輕放下？我們還看不明白嗎？

佛陀說黃金是「毒蛇」。黃金本身不毒，但它所勾起的利欲，可就奇毒無比！利益之所在，即腐敗之所在。被視爲清高的學術界，並無例外！（宗教界當然更無例外）

岔出的題外話：「核能發電」

105.4.3（凌晨）

前一則留言因浩鼎案而談到「學界早已充滿市儈氣」，臉友李凌淞居士看我帶到「核能發電」四字，就在跟帖中熱切談論「核能發電」起來。我原本回應「假以時日，我還是非常期待看到能源問題的兩造言論；我並不想聽一面之詞。」原因是我正在趕著口述歷史書稿，無暇打此閒岔，未料李居士十分熱

心，不斷給予指導。無奈之餘，我只好作了如下的系列回應。

李凌淞

片面強調核能發電或設置賭場的利益？？？怎麼我看到的是片面誇大核能發電的風險和其他發電的利益。

法師強烈建議您，能源議題還是少碰爲妙，這不是你能搞懂的。若您要把這議題當照妖鏡是非常非常有用的喔，個人及朋友有投資天然氣及再生能源相關產業。

通往地獄的路大都由善意鋪成的。

李凌淞

前年在全國能源會議上，個人敢以身家性命爲注回應假環團的訴求，然後就被升級成高級知識份子……

個人也曾說過願以墮阿鼻地獄爲誓，與您談談能源，此時此刻仍然有效。若一個出於善意的訴求須要用造謠方式宣導包裝，以您智慧看不出有啥問題嗎？不知道東西，要嗎花時間去學習理解，要嗎先置之不理……

釋昭慧

凌淞，雖然本留言重點不在能源問題，但假以時日，我還是非常期待看到能源問題的兩造言論；我並不想聽一面之詞。不可否認的，我擔心核輻射廢料問題，那與環團的主張無關。無論核能發電還是再生能源，後面對接的都是產業，而且潛在鉅利，我無須當它們的免

費啦啦隊！

李凌淞

環團在這議題十個有八個在造謠，還有兩個在學習，就個人利益是樂見其成拉。不過辨識真假有那麼難嗎？

玄奘大學還有企管研究所，基本財務分析應該不難懂。

釋昭慧

請注意：我已提醒了你，我對環團說些什麼並無興趣，我關心的是核輻射廢料的問題，而不是財務分析。

李凌淞

核能流言終結者已說明滿多了，那太陽能板回收機制？pm2.5問題？推論下去就會變成電影金牌特務的解決方案，消滅人口。（一笑）

<https://www.facebook.com/NuclearMythbusters/posts/132564276931160>

釋昭慧

（依建議點入連結的網址）

<https://www.facebook.com/NuclearMythbusters/photos/a.182955458558708.1073741841.124383291082592/130233317164256/?type=3&theater>

云：「它們的總毒性只要花約一千年至兩千年的時間，便會降低至天然鈾毒性以下的水平。也就是說，我們假如不將它置於生物圈之外，只要照顧它過了最多兩千年。」這麼說來，兩千年內它都帶著毒性。一塊土地兩千年不能使用，這樣合理嗎？

關於蘭嶼地區的癌症發生率和死亡率，就算它說得對，那麼福島呢？車諾堡呢？那些悲慘的罹癌者，他們的照片都是環團造假？

你說，「不知道東西，要嗎花時間去學習理解，要嗎先置之不理」，「辨識真假有那麼難嗎？玄奘大學還有企管研究所，基本財務分析應該不難懂。」這些口氣，是討論真理的態度嗎？

你說，「環團在這議題十個有八個在造謠，還有兩個在學習」，請問證據？請問數據的產出過程？這是文學的夸飾格，而不是科學的態度。用這麼輕率、藐視的態度來討論一個如此嚴峻的問題，請問適當嗎？

李凌淞

關聯性跟因果性要搞清楚。面積大小要分清楚啊，你有去算過太陽能生產製造的有毒廢棄物量多少？如何處理？要花多少時間？

只要用到能源發電，沒有不須付出代價的。個人可以接受不知而幫忙散佈謠言，不能容忍一而再，再而三的散播，尤其影響力越大的，更是如此……世間智不知一樣要去學習理解的。

https://www.facebook.com/Taiwaneseinchernobyl/?ref=ts&fref=ts&hc_location=ufi

釋昭慧

你說，「個人可以接受不知而幫忙散佈謠言」，那我如何能證明你所貼的那些網址內容，不是在散佈謠言？如何

證明你不是在幫忙散佈謠言？

只要用到能源發電，沒有不須付出代價的。但也得看是什麼代價吧？在核災變中死了那麼多災民之後，講這話有點冷血吧？

講得太好了！「通往地獄的路大都由善意鋪成的」，那麼你如何保證，你的善意沒有正在鋪成「通往地獄的路」？

當你不斷用藐視的口氣，高姿態地指教我，並下指導棋地留言在我的臉書中時，我甚至看不到「善意」二字，只看到你肆無忌憚地對我發射著你的瞋惱嗔！

李凌淞

https://www.facebook.com/nccukey/posts/10153209692318304?hc_location=ufi

（昭慧法師曾講過「核電造業障」這句話……）

釋昭慧

請問：「核電造業障」這句話錯在哪兒？福島不是造業障？車諾堡不是造業障？

好吧，我就把你我這些對話放在留言板，大家來共同檢核、評斷，看反核者說了什麼謊言，擁核者又說了什麼謊言？謊言比例是否十分之八。

法界出版新訊

104年瑜伽菩薩戒、三皈五戒講座MP3



內容簡介：

本開示錄係佛教弘誓學院於二〇一五年傳授在家五戒菩薩戒會時，昭慧法師與性廣法師的講戒實錄。內容有昭慧法師講授《瑜伽菩薩戒本》八堂課，性廣法師講授三皈五戒二堂課。闡述戒律的精神與規範，依於淨戒而發菩提心，以契應「依戒生定，由定發慧」的修行次第。

此中，《瑜伽菩薩戒》出自於《瑜伽師地論》「菩薩地」中之「戒品」，針對戒本中的四重四十三輕戒，昭慧法師逐條解說，連結首尾以綜合論述，並穿插生活與修道的實例，簡別錯繆的「像似正法」與戒禁取見。結合律學原理與實踐體會，指出《瑜伽菩薩戒本》的邏輯周延，比其他菩薩戒本更貼近生活而妥適可行。

性廣法師則為戒子們開示佛法的核心原理——「因果律」，以及受持三皈五戒的利益功德；剴切提醒大眾持戒的心態，應多將心念放在「淨化身心」以長養善根，而不是「避免犯戒」而墮入惡趣的憂懼。

兩位戒師講戒深入淺出，揭櫫佛教戒法趨向圓滿、善權方便的核心要旨與特色，聞之能令學戒者生善法欲、發菩提心，期諸佛子，同霑法益，共沐法喜。

- 主 講：昭慧法師、性廣法師
- 教 材：玄奘奉詔譯《瑜伽菩薩戒本》
- 規 格：MP3 2片，一盒裝
- 訂 價：NT\$800
- 出 版：法界出版社 03-4987325
- 劃撥帳號：15391324 法界出版社
- 出版日期：二〇一六年三月

昭慧法師談護生與放生

■ 林瑞珠訪談 · 駱亭伶記錄



環保紀錄片工作者林瑞珠與環保團體、李喬、范文芳、陳玉峯等教授，聯合推動「農曆七月護生月」系列活動。是日上午，林瑞珠來院訪談昭慧法師，法師表示，將放生轉換為改善經濟動物的處境，才能讓放生更具時代意義；即使放生團體的動機純淨，也應該要將悲憫衆生的心做到極大化的範圍。（101.8.6 檔案照片）

首先我要澄清，是否放生者都屬於佛教團體？事實上，凡是強調吃素的宗教團體，都有可能從事放生活動。一般人可能以為：如果放生者屬於佛教團體，問題就比較簡單，例如請佛教領袖出面呼籲，信眾就會遵守。我想要釐清一下，由於佛教並不沒有中央集權的教會，有一個共同的領導中心，可以一呼百諾；佛教團體事實上是各自為政，每個法師有各自的言論自由，也有各自的信徒，所以或許A法師呼籲不要放生，但是有B法師是提倡放生的。信眾可能會選擇聽B法師而非A法師的說法。所以在這方面不能夠有對佛教領袖太大的期待。

但是無論如何，我在民國82年與友人共同創辦的中華民國關懷生命協會，成立已經有20年會齡，我是佛教徒，當然是反對目前這種形態的放生模式。關於「放生」這件事，我想請大家先以同理心，回到源頭去了解他們為何這麼做，否則倘若只是一味指責，這樣做反而會引起抗拒，失去彼此對話的空間。

放生者很多都是受到佛教傳統經典或古時高僧的影響，他們認為佛教是講求「護生」的，理所當然要落實到「放生」行動。放生行為古已有之。《阿含經》記載，佛陀時代的祭祀大典，有牛、馬、羊等和各種小動物即將殺作祭品，有婆羅門（祭司）問佛陀：祭祀是否有功德？佛陀回答：爲了求得自己的快樂而殺生祭祀，不但沒有功德，反而有所罪殃。佛陀這種義正辭嚴的說法，震撼了這位祭司，他於是就把行將宰殺的動物全都放生了。光是這段佛陀的回應所引起的效應，就足以成爲放生者所認同遵循的典範。

但問題是：今天的放生者沒有意識到，過去是農業社會，像印度到現在還到處可見就地躺在馬路上的牛。在農業社會裡，人與動物共生共存於同一場域，似乎沒什麼困難，鄉間處處可見動物，所以放掉幾隻動物，對居民生活並無太大差別。但是現代社會的環境已經不同，像集約式農場所飼養的經濟動物，數量相當龐大，例如美國一個超大農場，可能就飼養著上萬隻雞，能夠都放掉牠們嗎？而現在的環境是人車爭道，直接就地放生，反而置動物於險境之中，也很有可能對整體生態環境造成傷害。因此早已失去了放生、護生的意義。

所以必須釐清的是：佛家的智慧是「因緣生法」的智慧，是一種講求「中

道」的智慧。佛陀說的佛法，是要在當時的因緣條件下，能以最大化效益的方式來幫助衆生，並非照本宣科。否則即使在今天說服了一個祭祀大典的主人，將籠子打開來，但請問動物要走到哪裡去？負責任的處理，必須做到建立一個動物樂園或農場，來收養並照護這些動物，而不是只做前端放生動作。

所以我想，第一個重點是，了解哪些放生團體受到佛教教義影響較深，可以提醒他們注意，即使當年佛陀悲憫動物而護生，但是當時比丘僧尼也還是無法禁絕肉食的。這就是中道的智慧，因爲當時僧尼是必須四處乞食，乞討到什麼就吃什麼，不像後來中國寺院可以自炊素食。佛陀並沒說比丘吃肉犯大戒，但今日看來則肉食顯然非屬必要，有可素食的選擇而存心肉食，這就不好。我們不能將佛陀時代的乞食景象，整套搬將過來，也就不宜單挑「僧尼肉食」的先例來大作文章。

即使放生的動機純正，都要考慮今天的因緣條件，考量如何將對動物的悲憫心做到極大化效益。我們可以把這份悲憫心，拿來形成一個有力的團體，來對政府與農場施壓，讓經濟動物的處境獲得改善，提升飼養條件，實施較爲人道的屠宰方式，以減少動物死前的痛苦；也可以將這份悲憫心用於對一般人的宣導，請大家素食或至少減低肉食比例。放生團體只要把念頭一轉，依然可

以就著這份悲憫心，發揮很大的力量。

我想，為動物發聲，是一條相當艱辛的路程，需要溝通觀念，凝聚共識，大家形成一股強大的力量，彼此不是敵人。否則一直指責放生團體，只是讓他們更蜷縮，更覺得受傷，認為世界不了解他們、輿論好可惡，這樣對事情是沒有幫助的。

話說前陣子令我們毛骨悚然的事件——把毒蛇拿來放生的行為，我也曾遇到過有人提著兩桶蚯蚓過來問我，要怎麼辦？我回答道：蚯蚓在土壤裡好端端的，你沒事找事做，幹嘛抓一大堆來，問我該怎麼做？有些放生者沒有緣起中道智慧，只有滿腔熱血，沒有想到這些白做、無意義的舉動，會引起什麼樣的反感。

為什麼有毒蛇被放生呢？我們看到的是結果，倘若沒有上探因緣，事情還是會一再發生。很多人都看過華西街殺蛇，蛇皮當場被活生生剝脫，真是十分殘忍！或許有人是因為看了滿懷悲憤，認為自己不得不做點事情。放生者往往會這麼想：公道何在？我們放生蛇類，難道比商人殺蛇的行為更可惡是嗎？他們不服氣的也正是這點。所以社會大眾應該反思：這種大量飼養毒蛇然後殘忍宰殺的行為，難道不該被譴責嗎？一般人就算是不可能吃素，但有必要用這麼殘忍的方式殺虐動物嗎？動保法與野生動物保育法既已立法，為何又不針對這

樣的虐殺行為予以取締？而坐視華西街殺蛇奇觀成為台灣的國際笑柄，愛護動物者心中的痛？

我想，反放生者不妨用平等心，很懇切地與放生團體溝通。動物受到虐待，大家都很不捨，但是現在跟佛陀時代的因緣已經不同，必須把悲痛化為力量，大家一同要求政府改善經濟動物的處境，在上游作業而不是只在下游放生。否則放生只是增加經濟動物的更多痛苦。因為，只要市場機制仍舊存在，源於你的放生，會讓更多人捕捉動物，動物會因此而受更大的痛苦，你甚至會成為捕捉、販賣動物者的幫凶。

至於說，放生有沒有功德，用悲憫心看這些動物離苦得樂，功德不能說是沒有的，但是倘若因此而造成生態浩劫與動物苦難，那麼造出來的罪孽更大。所以在更高層次的價值觀上，我們的放生行為不能有「個人功德」的功利想法，得把自己放開，才能把問題看得更清楚。

最後，希望放生團體能夠轉型，讓我們一同來投入對動物有饒益的種種動物保護運動。

101.8.6，林瑞珠導演訪談

——刊於《生態台灣電子季刊》第38期，
2013.1.10

貓狗素食，真的是尿道結石的罪魁禍首嗎？

■ 釋昭慧



自從開發出素食貓狗飼料後，學院全盤改用素食餵養。至今已十餘年下來，反倒不見哪隻小貓發生尿道結石與腎衰竭。（103.10.20 網路照片）

臉書留言錄（之一九九）

103.10.16

有人在網路上痛陳其貓因素食而罹尿道結石、血尿與腎衰竭，並呼籲：「不要因為自己的信仰殘害了一條生命」。

首先，此人真搞不清素食者的狀況——全球素食者多矣，未必見得與宗教信仰有關。眾多素食者，純粹就是不忍動物受苦。即便是有信仰的佛弟子，亦復如是——不是為「信仰」而素食，而是為「護生」而素食。同理，讓貓狗素食也未必關乎「信仰」，而是出於「護生」考量——捨不得為貓狗濟一餐、救一命而害一命。

其次，貓狗真的必須肉食嗎？貓素食，真的必然會導致尿道結石乃至腎衰竭疾患嗎？我看不到素食與罹病間必然的因果關係，也看不到臨床上的數據證明。

臉友葉玉偉居士，針對這樣的疑慮，特別提供了PETA網頁資料：<http://www.peta.org/living/companion-animals/vegetarian-cats-dogs/>

該文提到：貓狗的肉食飼料經常來自不良肉品，更令人擔憂的是：貓容易從受污染的肉類加工成食品中，遭至罹患狂牛症的風險。

就我的實務經驗，反倒是早年坊間還沒開發出素食狗貓飼料時，我們前後飼養的兩隻流浪貓，在食用肉製品的貓餅約兩年之後，還真的出現了尿道阻塞、便血、尿毒症的嚴重疾患。印象猶新的是，看到小貓尿不出來而哀嚎不已，我們心如刀割，趕緊送醫急救。醫師將它全身麻醉後，為它疏通尿道。本以為一勞永逸，後來又發生第二次的尿道阻塞。另一隻小貓在尿道結石後，因腎衰竭而亡故。

這應與貓飼料是肉食還是素食無關，而與飼料餅往往蛋白質及磷指數過高較有關係，後來改用低磷、低蛋白的處方飼料，舊疾才未復發。

自從開發出素食貓狗飼料後，我們全盤改用素食餵養。至今十餘年下來，反倒不見哪隻小貓發生尿道結石與腎衰竭。學院已亡故的貓狗，頭頭尾尾已有



學院的貓狗皆食用素食飼料，未有因此而罹患特殊疾病。（網路照片）

近二十隻，有的因於老死，有的車禍被撞死，有的骨骼疏鬆，有的癱瘓漸死……。總之，目前還未見任何一隻素食貓狗，死於尿道結石或腎衰竭。

至於長期素食的小貓娃娃，有一陣子患嚴重的牙周病，無法食用硬梆梆的貓餅，還有一陣子嘔吐無胃口而送醫，動物醫師診斷說是胰臟炎，後來還是性廣法師觀察發現：真正的病因是長期便秘（與尿道結石或腎衰竭完全無關）。這兩次大病，醫囑改餵熱量較低的罐頭，我們也都照辦。後來是性廣法師與印純師父每天三餐幫它刷牙，又幫它灌腸洗出宿便，它才逐漸痊癒的。也就是說，它的患病與素食無關，它的痊癒也與肉食無關。而且娃娃痊癒後，竟也不肯吃罐頭，還主動選擇素食飼料呢！

總上所述，在我的切身經驗裡，用肉食飼料餵兩隻貓咪，兩隻都患尿道結石；素食飼料餵十餘隻貓咪，十餘隻都未見尿道結石。這樣的數據當然還不足夠，但對比之下，尿道結石或腎衰竭的罪魁禍首，真相豈不呼之欲出！然則輕率地將貓狗尿道結石乃至腎衰竭，嫁禍於素食飼料，還對別人的信仰冷嘲熱諷，甚至將出家人罵得咬牙切齒，這未免太過份了！



用 LINE 札記

■ 釋昭慧

臉書留言錄（之三一二）

105.4.15

從此手機按上靜音

—— 開始，堅壁清野，絕不用LINE，這與我過去絕不使用臉書的理由一致——深怕時間被割碎了，閒岔太多了。

後受林副校長之邀用LINE，俾便加入一級主管群組，以利公務之互聯與推動（四年前，也是因為受到前王鼎銘校長之邀，只好硬著頭皮使用臉書）。由於LINE的訊息聲此起彼落，超過了我對噪音的容忍範圍，從此手機長期按上靜音，拒絕接受任何鈴聲干擾。亦即：雖然眼根較累，但是從此耳根清淨。

至今，唯有社工系勝偉主任，任誰好說歹說，威脅利誘，就是「吃了秤錘鐵了心」，絕不用LINE，成了咱們社科院唯一碩果僅存的「山頂洞人」！

還是得承認，用LINE與用臉書一樣，有些意想不到的好處。使用臉書意想不到的好處，曾於臉書中暢談之。茲舉用LINE好處如下：

1、每週不得不參加一堆會議，會議期間，時時低頭一下，就可化整為零地運用手機來處理公務。

2、開會期間，還可LINE給院系秘書，臨時諮詢公務，或有臨時需求，請他們即刻提供相關資料、數據，用供備詢。

3、Email信箱的郵件量因此大幅縮減，讓自己在電腦前，減除了處理信件的時間。

4、小學乃至高中同學，以及家族弟兄姊妹與子姪甥輩，即便失聯已久，近期竟然都LINE在一起，使得大家在忙碌社會裡，還可運用短短幾秒，透過LINE來相互關懷，或是分享近影。

就連年初師公住院，我與在醫院看護的同學，都是仰仗LINE來作即時的互聯，這使得我在天涯海角，都可即時加入師公醫療或看護的決策討論，並且在關鍵時刻發生重大效果。

因此，我得深深感恩LINE的發明者與建置者，以及讓我不得不乖乖入LINE之窠的林副校長！

修道路邊的閑花野草，目不暇給

學團住眾建立了一個LINE群組，以便彼此討論公務，有時學眾們有些工作或生活上的爭執，我也可以即時加入「滅諍」的討論，協助他們辨明問題核心，化解爭端。

由於我平日手機按上靜音，久久收訊一次，不會時時受到鈴聲干擾，因此閒岔還在可忍受範圍。我發現這樣的平台，確實更為有效率地讓學眾在共住、共事中凝聚共識。

偶而彼此也會傳些勵志或有趣的短篇圖文，但只要不太長，想看，不想看，都一目瞭然，我基本上不會給大家澆冷水。然而昨晚看到一位C學眾，傳來一則養生保健的談話性節目連結網址，點進去看影片長度，竟然有將近一小時，於是忍不住提出如下規勸：

昭：

這個影片要看一個小時，請評估應不應讓大家運用這麼長的時間來看它？否則就不應分享於學團群組，以免浪費大家的寶貴時段。

我們平時忙碌，能用在熏習正法的時間不多，群組成員真的要好好珍惜彼此的有限時間。爾後若推這種長時段的影片，請務必以文字摘要說明妳推薦的

理由，以及影片的重點。

C：

是C不察，跟大家致歉，並謝謝法師指正。

昭：

妳目前專心課業，也應避譏嫌。學眾若認為妳這樣鬆散過日，觀感不會很好。（昭按：學眾爲了護持C專心準備資格考，所以分擔了她的部分職事，並同意她暫免隨眾課誦、出坡。）

其他學眾也一樣，修道是良心事業，誰都不可能盯著你，看你怎麼運用時間。但千萬不要養成在手機與網路流連忘返的習性。修道路邊的閑花野草，目不暇給，千萬不要在不知覺間揮霍生命，到頭來追悔莫及！

C：

其實學生也沒有看（太長了），是朋友推薦脊椎保健影片，故轉寄給大家參考。以後會留意，謝謝法師。

昭：

那就更不應該，自己沒看，憑什麼推薦呢？是吧？

C：

是啊，真是沒腦筋之舉。

昭：

我對學團難免重視修道品質與心性，其他群組經常傳一堆影片訊息，我是不會這樣要求他們的。

請不要彼此捆綁

LINE友偶而傳訊，我大都禮貌地回個貼圖，這時發現，可愛的貼圖，有時反倒勝過千言萬語，而且連古板、內斂、不善言辭的人，都剎時變得活潑起來。難怪大家LINE不釋手。

一位遠住南台灣的佛友，每天早上傳送「早安」貼圖，晚上傳送「晚安」貼圖。我既已讀，大都回以類似的問安貼圖。

她也很好意地說：「法師您忙，我問候即可，您不必回訊。」

但以我的性格，很難置之不理。這麼一來一回大約持續了兩個多月，我認為，婉轉請她「剎車」的時機已到，因此昨晚在收到她的「晚安」貼圖時，回訊提醒她：

「J師，與妳談談我的想法。妳其實不用每天傳這類報平安的訊息，否則彼此會被綁住。妳雖要我不予回訊，但禮貌上我是做不到的。但我還是很樂意接到妳LINE的其他訊息。」

很開心的是，她並無愠色，很禮貌地回訊云：

「法師，不好意思！好的，感恩！」

《你信什麼?》再版消息

兩大宗教的相遇，不只是對話，更是扶持與行動！



■作者：古倫神父、昭慧法師

■譯者：吳信如

■訂價：280元

■再版日期：105年1月

◆電話：03-4987325

◆郵撥帳號：15391324法界出版社

本書簡介：

在華人世界中，佛教與基督宗教始終是人們信仰的兩大主流。在日常生活中，兩個宗教的「民間對話」早已是一種共處的必然。

基督宗教的古倫神父與佛教昭慧法師的一場精彩對話，不只是宗教，也是西方與東方的文化對話。在兩造的對話中，他們各自使用淺近的方式，表述了彼此的核心教義，也各自介紹了兩種宗教的靈修方法與目的。此外，更真誠地討論兩大宗教的倫理思想與道德價值，甚至涉及許多「敏感」議題：例如「愛」與「性」的差異與連結，或對婚姻、離婚、同性戀、墮胎及兩性平權的看法。

而他們最深切的共同關懷就是：這兩大宗教的信仰力量，如何透過更深切的瞭解、尊重與自主，使其能夠在合作中發揮「大於二」的效果，為受造物的未來而努力，這是兩大宗教不可忽視的責任與使命。

「信」為何物?! 「信仰」問題初省

■ 林建德 (慈濟大學宗教與文化研究所副教授)

2015.11.11 Wed.

信仰力

曾有朋友告訴我，他羨慕那些有虔誠信仰的人，他說他多次想要擇一宗教「入信」，但總是緣份未具，始終難以進入。

我能感受這樣的心情，雖然我有信仰，但卻不夠專注和虔誠，算是信仰性格薄弱的一類。也因此，我看到虔信者的虔敬心行，多少也有欽羨之感，他們已在茫茫大海中找到一根浮木，不致於溺斃滅頂。

理智發達，信仰性格偏弱，這或許和我的學術和哲學背景有關，不輕易的相信，反而多所懷疑，慣於辨異、辨正。我不知道這樣是好是壞，已難以「心寬念純」，不問原由的全然接受一個法門、依靠一種說法。

過往還沒接觸哲學，想得少反而更輕易相信，容易從佛法中獲得感動。現在知識多了一點，使得我在信仰上多所躊躇，這應是一種缺失，畢竟情感才是「入信」最主要的動力。

「信」有多種層次，單純的只是「信靠」；進一步的可說是「信受」——汲取於心、內化於心而表現在行爲中（「信受奉行」）；再來就有「信願」，代表不只是信靠、信受，還有願行，如展現出對衆生的一份理想和關愛，屬於菩薩行者才有的格局。

此外，不管任何宗教都談「信德」，顯示信仰本身就是一種德性，愈是虔敬愈有德性。淨土宗典籍也說「至心信樂」，可知信仰會帶來喜樂，或者信仰本身就是一種喜樂。

「信爲道源功德母，長養一切諸善法」，佛法之五根、五力皆以「信」爲首，乃是走向修行的第一步。或許我應調整心態，多一點純淨的心思，也讓信仰在生命中發揮力量。

2015.12.14 Mon.

信仰中的懷疑精神

所有的宗教幾乎都是建立在信仰的前提上；同樣的，「信」是佛教修行中不可或缺的元素，三十七道品中的五根、五力即是

以「信」為首，大乘佛法對「信」的強調，更是不在話下。

但和多數宗教不同的是，佛陀既要弟子們對信仰堅定不移，同時也要對信仰保持懷疑，這是佛教相當重要的特色之一。

這樣的懷疑不是否定，也不是反對虔誠，而卻是一種自覺和反思。倘若一個宗教只是要人堅信，不容許任何懷疑空間，這樣的堅信又如何和盲信、迷信作區隔呢？

在佛教裡的「信」（believing），其重點在於「見」（seeing）——洞知與明瞭上。此既不是以「信」來取代「見」，也不只是一般所謂的「眼見為信」（To see is to believe.），而卻有「信」和「見」合一之意（或「信智合一」）。

如同達賴喇嘛希望一切信仰者都能種下懷疑的種子（plant seeds of doubt），提倡健康的懷疑主義（healthy skepticism）；他認為愈是透過理性及開放心靈的認知、理解，愈是可堅守信仰和信心。

可知，佛教即便是重「信」，如此之「信」（Pali. Saddha; Skt. sraddha）並不是單純的信仰，而是由確知而生起堅定的心。這樣的「信」，含有如實知見的意涵，即佛教的「信」是見解的問題，不僅是相信的問題。

如《佛陀的啓示》表示經典上說：「比丘們啊！我所說離垢除染，是對有知見的人說的，不是對無知無見的人說

的啊！」此外，佛教用「得淨法眼」

（Dhamma-cakkhu）一詞，來指涉證入真理的人，也是意指如實認識、如實了解之意；這都意味著佛教的「信」，背後的關懷乃是「知」或「智」。

總之，信仰者之單純、虔敬和篤實固然是好事，但有所信的同時，亦要有所疑；這樣的「不即不離」，應當才是佛教的精神。

2016.4.7 Thurs.

佛陀的學生

佛教西傳歐美，愈來愈受歡迎，看到不少西方人表示他們並不是佛教徒，但卻是佛陀的學生。

佛陀學生與佛教信徒是兩個不同的概念，承認自己是佛陀學生而不是佛教徒，這頗耐人尋味。或許有些洋人初從神教信仰的傳統走出，不想再成為教徒，卻願意當一名忠實的佛陀學生，刻意淡化特定信仰的牽制。

今日佛教普傳世界，未必以宗教形式來傳播，「去（非）宗教化」似乎是一個走向。此時佛陀是老師，佛教經藏是課本，而僧人是同學，「三寶」的宗教意義消弱，而有一新型態的理解。

信徒與學生之別，顯示兩種不同心態，突顯佛法是要學習的，而不僅僅只是信仰，亦即不只是信佛，更重要的是學佛。而且，佛陀是一位老師，不是萬能的神，如此佛陀不是高高在上，遙不

可及；而我們雖不至於「青出於藍而勝於藍」，但至少能透過學習試著比肩同行。

西方很多名人都可算是「隱性佛弟子」，只取佛法的觀念、內容與方法，而不在意佛教徒的名份和形式。

如以美國為例，Apple創辦人賈伯斯（Steve Jobs），史上NBA最強總教頭、「禪師」Phil Jackson，以及美國Ohio州國會議員Tim Ryan（著有《正念國度》(A Mindful Nation)一書），這些在商界、體育界和政界具有高知名度的人，都對有佛法強烈好感，甚而「求法若渴」，卻未必定位自己是一名佛教徒（傳統意義下的），乃至稱自己是一個「哲學佛教徒」（philosophically Buddhist，如美國總統Obama同母異父妹妹Maya Soetoro-Ng）；我想學術界更是如此，特別是從事佛學以及正念學相關研究人員。

「信佛」若只是從祈求、膜拜中尋得情感依賴和權威寄託，這應不是佛法的特色，相對的從「學佛」淨化人心、開啓智慧當是首務。洋人重「學佛」而多於「信佛」，或許也給我們東方的佛教徒一些啓示。

2016.4.10 Sun.

像個佛教徒

丹麥哲學家齊克果（Kierkegaard, 1813—1855）說他不敢稱得上是基督

徒，或者更直白的說，他不配基督徒這個稱呼，因為他認為這個名稱太偉大了，他怕做得不好，污辱這個稱呼；他只能說他願努力成爲一個基督徒，試著作一名基督徒。

同樣的，若以齊克果的高標準自許，不只絕大多數的基督徒不能稱作基督徒，連佛教徒也不配稱爲佛教徒。

每個宗教信仰者當比一般人具有更高尚的稟性，因為既然成爲耶穌或佛陀的追隨者，當行耶穌或佛陀所行，否則反其道而行，豈不是玷污了耶穌或佛陀？

好的信仰被素行不良的人信到，這個宗教就很倒楣，反之不然。而宗教被無信仰者批判嘲諷，有時是人的問題，並不是該宗教的問題；這也是任何高級宗教都要保持自省，時時自我反思、審視，努力提昇信仰品質，儘可能吸引優秀人才入信，也讓已入信的人變成優秀人才，如此才足以展望美好的發展前景。

「是個佛教徒」和「像個佛教徒」是兩個不同概念，除非我們時時心中有佛、以佛爲師，而且行中有法、以法爲念，否則都不配稱作佛教徒，只能說試著像個佛教徒。

——取自「心御風行」網誌：<http://mind-breath.blogspot.tw/>

念佛法門通達三學

花蓮慈善寺二〇一六年佛七情緣

■ 陳俊銘



性廣法師於花蓮慈善寺主持彌陀佛七。(105.3.7)

我欲穿花尋路，直入白雲深處，浩氣展虹霓。

——黃庭堅「水調歌頭」

佛七情緣

恩師達瑩長老尼慈悲，不時榘椎警眾言：「若是無代誌，就念佛。」恩師篤衷念佛法門，花蓮慈善寺肇自1982年，殊勝的結七念佛聲繚繞迄今，緇素雲集響應，與日俱增。

性廣大法師，修行法門多以「行入人間利生，不廢禪觀修持」的人間佛教思想為主，多年來深入經藏，精勤止觀而講述不輟；所謂法不孤起，仗緣方生，2011年，法師受台中慎齋堂普暉長老尼之慈命，主持該寺佛七；2012年起，恩師敦請法師移玉花蓮慈善寺普灑甘露。法師在〈從定、慧原理，論「法門無諍」——以念佛法門為例〉文中自囑說：「一開始，業師昭慧法師見筆者時而主持禪七，時而主持佛七，幽了筆者一默，說筆者這是『禪淨雙修』；其後在聆聽筆者覆述佛七期間大堂開示的內容梗

概，業師乃歡喜表示：『禪淨雙修』一詞不夠貼切；克實而言，這應是印證了天台慧思所述『諸法無諍三昧法門』的原理。」其實，法師慧心印證「諸法無諍三昧法門」而傳道示眾，洵為天降貺佑，吾人無上之福氣。

法師於其博士論文〈智顛大師圓頓止觀法門研究〉中說：「智顛『損己利他』之行，正是大乘度生之特德，豈料智顛卻以之為『不得進證六根清淨』的原因。」「智顛臨終自述一生修行成果，言因『損己利他』之故，只證得圓教外凡五品弟子位。」即便法師認為智者之說法「可待商榷」，然而法師以「我願將身化明月」的精神，奔忙各地弘宗演教，展現大乘菩薩道「任重致遠」的精神，多少也會壓縮自己進修的時空而「損己利他」，所幸法師終非池中物，修行歷程從聽聞讀誦、說法利人到實踐六度，奚啻勞務樹人，竟自中的智顛「五品位」之位秩，表現出大乘寓自利於利他，於利他完成自利的修行境界。每每隔年佛七，末學前仰法師桃李之教，總是覺得法師的修為再再晉昇，其「涉事不妨理，在理不隔事」的功夫更具點凡成聖之妙用，孟子所謂：「聞伯夷之風，頑夫廉，懦夫有立志。」了！

今年法會欣蒙高雄日月禪寺住持圓宗大和尚、台中慎齋堂住持普暉長老尼蒞臨導護，為佛七之殊勝錦上添花、美



性廣法師作大堂開示，共約百位僧信二眾參加。
(105.3.7)

上加美。

念佛法門通達三學

法師慈悲，語妙粲花地侃侃說法，總計十八小時，逾百佛子醍醐灌頂。法師開宗明義說：「有智慧的人，其生命有意義而解脫；沒有智慧的人，其生命無價值而輪迴。」「解脫道與菩薩道之共同所學在於——戒、定、慧。」法師開示的主題即「念佛法門通達三學」。

法師將深奧的法義，用大家都聽得懂的話來推理，末學愚昧，僅能記其梗概如下：

（一）戒：法師說：

持戒之消極面在保護自己，積極面是迴向法界；因果律絕不辜負人，為善生善果，為惡生惡果，佛陀慈悲制戒勸善去惡，要我們做宇宙間的自由人，不被三毒控制；自由是心的自由，心不起煩惱，非身之自由，所以，戒不是用來約束自己的，是用來清淨己心，解脫自己的。我們自己喜歡的事就對他人做，

不喜歡的不對他人做，給眾生快樂，養清淨心。

法師藉由居士五戒來捻提別別解脫戒，灌輸我們一個觀念：戒為方便，能棄捨惡行，破壞煩惱，出離惡趣，究竟出離三界生死，不為惡行等所縛，故名解脫；戒為解脫的因，別解脫戒的內容主旨為不損惱有情，是成就禪定和積集一切善法的基礎。佛臨涅槃之前教弟子以戒為師，《遺教經》云：「戒是正順解脫之本。」

(二) 定：法師說：

專心念佛即是禪定。禪定是定自己的心，無論面臨任何環境都有念佛的心、與善法相應，不生惡法。

持名念佛心繫五根，所緣過多，它五識俱轉，非定中獨頭意識，行人可以進修觀相念佛，一心一境，當能入定。

《十六觀經》中佛陀傳授日輪觀，日輪光明象徵降伏惡念、惡種，善護善念、善種，觀日輪產生定力，轉而念佛更具增上。

法師又剖析一心不能二用的道理。當行人專注一境，則它境不入而得現法樂住；念佛能除煩惱，是現法樂住的展現。法師表示，修禪定不是為了快樂，欲界眾生因為欲望而產生煩惱，修禪定是為防止墮落，也種下出離欲界的因子，往生更善之界。色界眾生或入慈、悲、喜、捨四種禪觀，因此，法師也教授四無量心法門：慈心對治瞋心、悲心

對治害人之心、喜心對治妒忌心、捨心對治不平等心。

如何自知自證？法師點示行人檢查尋、伺、喜、樂、一境性之五禪支。

總之，法師說禪定是「心一境性」的展現，心念專注於一個固定的所緣，而能久久住心，不散不動，使散動擾亂的心念趨於靜止安定；念佛法門讓自己與正覺的聖者、正覺的教法與證法，透過念力而快速接軌，繫念在令人向於光明的人、事、物、乃至觀念，而能感召未來的光明前程，遠離對死亡與未知的憂悲惱苦。也就是說，當行人專念繫心在佛之時，能息諸惡想，降伏煩惱而煥發淨光，達到近行定之禪境，是即「念佛三昧」。修此三昧的目標，不在於四禪八定，而是依念佛之清淨心出離三界，臻至解脫。

(三) 慧：法師說：

智慧是現量、比量的展現，定力仍有煩惱，唯智慧能斷煩惱，因此，佛法重視的是智慧與實修實證。行人持戒生清淨心，修定見光明，修慧向解脫；而念佛法門與四無量心，因為所緣的關係，未能「照見五蘊皆空」，然則，智慧正是由觀察自己的五蘊皆空而得。法門隨著眾生的根機有所不同，法門本身並無恆常不變的自性，緣起性空則是無量法門的共同之源。念佛通達法性空慧，洞觀緣起性空才是念佛之真實作意。

立基此言，法師首先說明「由戒生定，由定發慧（非由定生慧）」的道理；接著法師由「照見五蘊皆空」演繹到「十二支緣起」，法師說：

我們的身軀，是種種因素的聚集體，它無常變異，昨日之我非今日之我，所以，行者莫要執愛。而念佛、觀佛即使殊勝，還是心的運作，心也是聚合之物，所以，行人應作「無我」的慧觀，不受「有我」邪見的暗示，不在觸、作意、受、想、思的心所運作中，執著、錯誤地要去找一個「我」來執取。只是，無我空性很難成就，所幸念佛法門有二階段修學之特性，身在娑婆就老實念佛，將來到了淨土，在佛陀的教學下修行，當然可以究竟。

法師恐怕我們不能意會，再三引用各式各樣的事例來說明，例如正逆觀照十二支緣起，了知三世因果律得宿命智，行者就不敢為惡；又以一片雲加上一片雲等於一片雲的算數，來喻顯無我空性，令人拍案叫絕。

進而言之，法師細述定、慧二學，是修學佛法的重要課題，開發觀慧，則能「照見五蘊皆空」的本質，因為「緣起性空」的印證，即能斷除無明、愛、取，以及造業感苦的生命鎖鍊，證入寂淨的涅槃境界。所以，念佛三昧依然是在定學基礎上開展出無常、無我的慧觀，也就是契應空性慧的念佛，才是真念佛。

（以上三點，在法師〈從定、慧原理，論「法門無諍」——以念佛法門為例〉大作之中，有更精湛的論述。大德閱之，當有柳暗花明的雀躍。）

（四）其他：法師談及台灣人口老化的現象而勸勉眾人，念佛不忘勤作鬆肩抬膀運動，法師點化說：

若是你能夠往生到更好的地方，那你就不会怕死，除非你不知道會投生到何處。所以，行者要善護念自己的心，降伏煩惱心，於任何境界都不生惡念，以佛號回應就是念佛禪定、有相念佛；二六時中保持心念與佛相應，就是無相念佛。

眾生顛倒，想要好卻不做好，每天想的都是喜歡或討厭的人與事，不斷複製惡習；所謂心想事成，你為何不想佛？善念就是佛，念佛能生光明，遠離欲望，心存好念，種下離開欲界的因子，趣往善處。

淨土經典都說娑婆眾生如何苦，淨土如何好，佛陀在因地如何發大願，可是淨土也不一定符合每一個人的根性，佛的願又不是你的願，所以，遠在天邊的淨土不如從自己心中的淨土修起。

佛七結束回家，不能鬆懈念心，要保任結七所得之成果，精進於日常作務，用清淨的心念感得好的福報功德。

最大公約數

法師五年來的主七開示，末學認為

具有同一旨要，正是期勉吾人凡事練習「生處轉熟，熟處轉生」。印光大師說：「凡夫之心，熟處過熟，生處過生。」人所熟處過熟者，不外財色名食睡、殺盜姪妄騙，貪瞋癡慢疑，更爲隨興造作而複製增長之；人所生處過生者，不習十善、三學之功夫，甚且面對了生脫死之事，倍覺兩眼漆黑，不自覺地宴安酖毒而沉淪了。法師慈悲，迺將己身實踐體證的真理與成果，簡化爲大家都做得到的行事，例如：鬆肩抬膀、說好話、想人家的好，吃飯不過量、不貪味等等善行，時時熏習，由生而熟，效法古大德「生處轉熟，熟處轉生」的垂訓，將習慣的惡法去除，不造新殃，養成清淨善法的根性，培育福德。法師強調吾人在行住坐臥語默之中，於遇境逢緣之際，都能攝心正念「意起即修」，務使「意之趣向，皆覺識明了」，此行正是智者大師之「非行非坐三昧」，法師說：「修行就從你做得到的好事開始。」

反聞自愆

末學有志習佛，匪伊朝夕，念佛心繫「都攝六根，淨念相繼」，囿於根鈍障重，企圖六根齊收，但因所緣過多而不分主從，徒勞無功。晚近末學考據古德的經驗，以爲眼鼻身三根，功德不

全，初入手時，可以略過，又「意根爲心之幾，念佛之念，依他而現，既現於意，乃運舌而出，但意舌二根，勞久則倦，故默念或金剛念，易流於昏沈，譬彼潮水，既無入路，便有退機，必須耳根諦聽，耳主神明，出入略一注之，意根即空靈宛轉，不落動靜，舌根任其高低運用，不必拘束，如是意舌耳三根密切聯繫，則念佛之念，舌根運出，耳根運入，非舌非耳，即出即入。」¹末學從此改持以「耳根圓通法門」，修習「初於聞中」，不讓耳根尋逐外塵，唯任音聲自然流入耳根，拜願繞佛用以持名，共修止靜則持金剛念，有聲是聞，無聲也是聞，從茲念佛，中懷悅豫；另外，繞佛則加緣身根，清楚覺知腳底踏地離地的觸覺，快意舒暢；只是飯袋如我，忝知對於念佛之奢摩他依舊滯留在住心大於散心的程度，禁不起勘驗；之於修行次第的把握與教理的深入，越發一知半解，是故，不敢妄顯成事，淺淺心得，自感見笑。

以上不足之處，爾後應當深入研習《清淨道論》、《瑜伽師地論·聲聞地》、《釋禪波羅蜜次第法門》、《成佛之道》等聖典，也應效法恩師之教與法師之述，藉以自我鞭策，解析出一個層次分明的念佛次第與釐清對於教理的矇昧無知。

1. 引自律航法師著述，〈淨宗勝義中真勝義性〉，<http://book.bfnn.org/books2/1568.htm>。

早期《雜阿含經》提出了念佛理論的雛型，《長阿含經》由念佛之生平的四念發展為六念，《增一阿含經》則益加十念和一法的修習觀，在在都是以釋迦牟尼佛為所緣觀；《增一阿含經》：「觀如來形未曾離目，已不離目便念如來功德。」末學向來觀想釋迦牟尼佛，雖然《遺教經》云：「善調其心，攝念一緣，則能成就所欲成辦之事。」但是末學心行黯鈍而觀力矇昧，即使徵諸聖典，觀一佛身並向虛空等量，卻好像隔著毛玻璃觀佛，越觀越模糊，遑論觀如來功德了，此等勝解作意不能成辦，真實作意之諦觀緣起性空中道，更是磨磚成鏡之事了。末學明白這等闕失是自我在作意，佛越模糊，自我意識就越想捉住佛，因此，「我」就越來越放大了，「我」越大就想脫離「我」，在已經散亂的念上再冠上一個「無我」的念頭，於是佛沒有來，「我」先迷路了；總之，就是在慣性上，讓自己輪迴不已的「我」在統覺主導五遍行心所的運作而執迷了。

法師說：「理觀不入，輔以事修。」末學自驗身業僅僅守其大約；口業則直情徑行，流言流說；意業尤其甚，於貪瞋癡等念，乍滅倏生，任運忘禁；《俱舍論》云：「雖有此理，由彼宿習。」是故，末學之憨慢又無修養是不無原因，既然習佛，末學就應該踏實「生處轉熟，熟處轉生」之道，落實

法師「修行就從你做得到的好事開始」之婆心，也就是做好「戒」行之清淨，「敦倫盡分，閑邪存誠，諸惡莫作，衆善奉行」（印光大師法語），方能成就定、慧之道。

緬懷先慈

共修時，末學會假想與母親同在。母親痼疾二十年，受到恩師與居士會陳貞如會長的明道致用，欣向佛土，信心堅固，夙夜念佛不輟。有一天，母親用平淡的口氣對末學說：「早上我在念佛的時候，窗外射來一道耀眼的光線，金黃色的，然後，又聞到怡人的檀香味。」事後，母親就沒再向他人提起這般感應事件。羅什大師言：「三界之物，皆從憶想分別而有。」母親僅有就讀日治小學三年教育，而且不熟悉教理，理應不懂般若空性，遑論「心有想為癡心，無想是涅槃，是法無可樂者」（《般舟三昧經》）之經教，她卻能夠不耽著虛幻的感應，也以歡喜心與她的病體和平相處，醫生訝異母親如何有這樣毅然的生命力，母親回答醫生：「我念佛。」醫生佩服之餘，徵詢母親同意，將其病例作為醫學院的教學教材。

母親最後淹痼醫院，柔膚弱體之際，依然以金剛念持佛號，心不顛倒、不畏懼，而且自知時至，旬日前即咐囑末學後事。古德云：「靜中功夫十分，動中才有一分；動中功夫十分，睡夢中



慈善寺住持達瑩長老尼（前）與主七和尚性廣法師領眾念佛。（105.3.7）

才有一分；睡夢中有十分，八苦交煎、生死臨頭，又祇有一分。」病榻中的母親就近似《淨土聖賢錄續編》之慧明法師於病恙中依然淨念相繼；繼爾登段之時，形同熟睡，香蒲柔順，六日後入木，其額頰油亮，臉頰微笑，雖然末學不知道母親是否見到本地風光，但是末學相信母親已化生到她心怡的所在。母親所學匱乏，可是她對佛法的信心竟然能凌駕哲學家所抱持之奧觀，她老實念佛的態度，也超越學者必須耗盡終生智慧才能獲得的成果。末學雖然不捨母親，但見母親念佛善終，卻也悲而不傷了。

母親識字不多，沒有能力用理性客觀的眼光來聞思法義，知見或許不如常人，她只知道將恩師與陳會長的話奉為圭臬，老實念佛來圓滿她的道心。《信心銘》：「至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白」，末學肯定母親臨終前，已經愜志地放下世事，超克四大

不調的病體，也沒有醫生說的痛樣，以「一種平懷，泯然自盡」的態勢迎接生命的句點。彌留中，恩師與陳會長率眾助念，三日未張眼開口的母親，居然輕聲平和地說：「謝謝師父，謝謝大家。」當陳會長為母親洗淨更衣後，母親氣若游絲地說：「阿彌陀佛。」這是母親最後的一句話。智者所謂：「介爾有心，即具三千」，母親無間相續的實踐信佛願往生勤修行，直到大故而菡萏華開！「瓶之罄矣，維罍之恥。欲報之德，昊天罔極。」望月幾回圓，母親離我二十一年，末學到地藏殿向母親跪罪謝恩，三拜！百拜！

禱祝祈願

大殿前庭的圓池飄落一片木蓮樹葉，驚動池心，喚起末學心知感恩。其實末學愧受三寶恩與眾生恩，唯有馨香禱祝：

祈願恩師四大輕安	為法久住
性廣法師禪淨雙美	名實俱佳
常住師父平安喜樂	道業增進
貞如會長法體康泰	領眾無礙
三寶光明	普照有情
身心清涼	同得解脫

