

南華大學

宗教學研究所碩士論文

佛教信仰、老年、性別-以佛光會四名老年女性為例

Buddhist Faith, The Elder, and Gender : The Case Studying of Four  
Elder Women in the Buddha's Light International Association R.O.C.

研究生：李宜純

指導教授：陳美華 博士

中華民國一〇五年六月二十一日

# 南 華 大 學

## 宗 教 學 研 究 所

### 碩 士 學 位 論 文

佛教信仰、老年、性別-以佛光會四名老年女性為例

Buddhist Faith, The Elder, and Gender : The Case Studying of Four Elder

Women in the Buddha's Light International Association R.O.C.

研究生：李宜純

#### 經考試合格特此證明

口試委員：姚建安  
陳美華  
陳佰偉

指導教授：陳美華

系主任(所長)：黃國清

口試日期：中華民國 105 年 06 月 21 日

## 摘 要

老年的生活會有不一樣的體會，展現不一樣的生命價值？本研究以老年女性為對象的研究，透過深度訪談方式，從三個主要的面向進行研究分析：首先以老年的宗教生活為主軸，原生信仰背景影響下的生命意義的現象。其二是從宗教實踐思潮的脈絡下，佛教信仰在他們生活中的助益與阻力。最後以宗教活動為主，從受訪者宗教活動的參與、體驗及感受，到持續參與原動力的探討。

研究結果發現參與佛教社團的老年女性，佛教對個人生命意義的影響，所呈現出：（一）從守護神到解脫生死的信仰，使生命展現一種自利利他的精神，以生命的本體為導向去瞭解生命的意義，同時也強化女性照顧者的角色。（二）家庭宗教信仰中女性的任務是維護家庭的和諧與安樂，以佛教的方式延續傳統祖先祭拜，保留家庭倫理觀及促進和諧穩定的信仰精神，可視為信仰倫理的典範。（三）信仰經驗引導自我省思，使生命中的信心再現，在困境中佛法成為內在的支持、人生的指引。（四）知佛行佛，分享學佛經驗，生命不應被受限於家庭，讓老年提升自我的生命價值。（五）老人們認知在世時應做好修心的功課，以安然的渡過死亡的過程，「往生助念」成為可能渡過生死苦難的契機，「結緣」是創造良善人際關係的「利他」概念，為老年時期的生命意義注入新的思維。

所以，在本研究對於老年信仰最大的助益，透過宗教社團活動與社會接軌，分享自己的信仰經驗，使老年生活不局限於家庭或養老的狀態裡，驗證佛教信仰對自己的影響力。老年們在宗教信仰上所呈現出，藉由信仰在生命轉化中的意涵。

關鍵字：老年女性、佛教社團、生命意義、國際佛光會

## Abstract

The elder have a different life experience to show the value of life is not the same? In this study, elder women as an object of study, by way of in-depth interviews from three major directions : First, the religious life of elder for the spindle, native faith background influence the meaning of life phenomenon. The second , from the thoughts of religious practice context, the Buddhist faith in their lives helpful and resistance. Finally, the main religious activities, study respondents to participate in religious activities, experiences and feelings and continued participation in the driving force.

Study found that elder women to participate in the Buddhist community, Influence of Buddhism on the personal meaning of life, showing : (1) From the patron saint of life and death to escape the faith that life show Egoism and Altruism spirit to the body of life oriented to understand the meaning of life, but also to strengthen the role of women caregivers.(2) Family Religion task of women is to maintain family harmony and happiness, Buddhist way of continuation of the traditional ancestor worship, reserved family ethics and spiritual beliefs promote harmony and stability, it can be regarded as a model of faith ethics.(3) Faith experience guided self reflection, to make life reproduction of confidence, Buddhism become internal support, guidance in life in trouble.(4) To know the Buddhism practice Dharma, Buddhism share experiences, life should not be limited to the family, so that elder to enhance the self-value of life. (5) Old people's perception alive should do homework cultivation of the mind, in order to safety through the process of dying, " Buddhism reciting " possible opportunity crossed life and death, suffering, "Become attached" is the "altruistic" concept to create kindness relationships, for the meaning of life in old age and inject new thinking.

Therefore, in this study, the largest useful for elder faith through religious community activities and social integration, to share their faith experience, is not limited to old age pension or family status, the verification of their Buddhist faith influence. Religion in the elder who are showing, by faith in the meaning of life Transformation.

Keywords: elder women, Buddhist community, meaning of life, Buddha's Light International Association R.O.C.

# 目 錄

第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與目的 .....	1
第二節 研究的議題 .....	3
第三節 研究方法 .....	4
第四節 文獻探討 .....	9
第五節 名詞定義 .....	25
第六節 各章節概要 .....	26
第二章 宗教生活差異下之生命意義的現象 .....	28
第一節 從傳統信仰到佛教信仰 .....	28
第二節 宗教信仰與女性的生存之道 .....	37
第三節 佛光會的理念與實踐 .....	45
第三章 生命歷程與佛教信仰的探討 .....	51
第一節 信仰，生、死的機轉 .....	51
第二節 信仰，生命的共同體 .....	58
第三節 實踐信仰價值 .....	68
第四章 宗教活動中的生命意義探討 .....	76
第一節 信仰活動中的生命轉捩點 .....	77
第二節 信仰中的群我關係 .....	91
第三節 宗教活動、性別、生命的意義 .....	98
第五章 結論與建議 .....	106
第一節 結論 .....	106
第二節 研究之限制 .....	111

第三節 建議 .....	112
第四節 結語 .....	114
參考書目： .....	115
附錄 .....	121



# 表 目 次

表一：研究對象的基本資料表 .....	5
表二：老年與宗教信仰研究相關博碩士論文一覽表 .....	122
表三：老年與生命意義研究相關博碩士論文一覽表 .....	122
表四：老年女性研究相關博碩士論文一覽表 .....	123
表五：老年研究相關的期刊一覽表 .....	124
表六：國際佛光會台中港二分會活動摘要(2014 年) .....	126



# 圖目次

圖一：慶祝佛陀成道日臘八粥結緣活動 .....	44
圖二：國際佛光會台中港二分會幹部組織圖 .....	49
圖三：佛誕節浴佛活動.....	79
圖四：安養中心帶長者動念佛.....	79
圖五：社區佛學講座 .....	88
圖六：禪淨密共修法會 .....	88
圖七：行腳托鉢活動.....	95
圖八：捐血活動.....	95



# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機與目的

### 一、動機

人老了，要做什麼？含飴弄孫，在家當褓姆？抱怨身體病痛，等待死亡？還是每天忙進忙出，瞎忙一場？人有夢想、有慾望，不會隨著歲月而消逝。人老了並不代表要休息了，休息是存在人生的每一個階段當中。臺灣的老人人口占總人口比率逐年攀升，臺灣逐漸形成高齡化的社會。在學術的領域裡，或在社會新聞標題上，老人的議題多數是圍繞在疾病、死亡及老年福利制度的面向，鮮少探討老人整體的生命觀。研究者認為每一個人生的階段皆是生命的歷程，上一階段與下一個階段的重要性與價值性皆是須要畫上等號的，所以試圖從老年的生命經驗與宗教生活的變遷中探索生命的意義及價值。

從研究者醫院的工作經驗中，對於老年的刻板印象，如孤獨等待協助的身影、老是回憶過去的事情、總是抱怨及乏人關心的老年生活等等，讓人不能不思索老年的生活就只是如此嗎？過去大學的課程曾接觸過佛學，認為佛學對於精神層面的影響力非淺，加上後來因緣際會中參與佛教社團（佛光會）後，觀察到老年的宗教生活有不一樣的體會，及展現不一樣的生命價值時，為此開啟研究者對於老年宗教生活好奇之門，進而對於這樣的老年生活造成精神、心理甚至整體生命上的影響深感興趣。

宗教信仰能使老人更有效的去調適老年的生活？宗教生活是伴隨人生的生活形式，人從出生到死亡，不能說完全没有宗教生活，那宗教生活進入了老年階段，藉由宗教團體的介入，發生了何種變化。這

樣的變化對於生命整體發展影響又是如何？宗教活動如果是從信仰開始，在今日多元化的社會裡，宗教活動如何讓人口比率日亦攀升的老年族群在這社會上重新定位？如何讓老人們回顧以往，重新思量？這是研究老年族群重新思考生命的意義的重要課題。

## 二、 目的

以女性老年為對象的研究，研究者試著從信仰的歷程來呈現出老年生命意義的轉變，進而反思現代臺灣社會的老人生命建構的過程中，如何跨越過去信仰的觀念，重建老年的生命意義。探討從現代宗教活動與老年族群的生命價值，將以深度訪談的方式收集受訪者從一般的生活到參與佛光會之宗教活動的歷程，分析可能影響老年族群對於生命意義的不同面向的沈思。

人是整體，信仰不只是單獨關心身體，或心靈、靈魂。在信仰的活動中，身體、心靈及靈魂都參與其中，信仰的目的是要追求生命的終極意義（Paul Tillich 1994：91）。老年族群參與宗教社團活動，是社團的活動與宗教生活相融合，即是對整體生命的發展付予深遠意義。以老年女性為對象，探討老年身體、社會的狀況所影響到的困境、宗教信仰及生命的轉化等相關文獻資料，做一整理分析，老年對參加宗教社團活動與宗教生活實踐及生命觀之關聯。本研究結果提供國內宗教社團對未來老年族群的關懷及對於老年人參與宗教活動的意義，重新思量的參考。同時也希望提供讓老年人們對自我價值的反思，與對於老年存在意義的重新思量，跳脫過去傳統刻板的思維。

老年人們自生產力的前線退下後，人生的目標可能頓時失去方向，參與社團活動可以說是另一種人生的機會，而且現今臺灣社會裡各式各樣的社團林立，宗教社團亦是如此。宗教社團隨著社會發展朝向多元化，現在的宗教生活與過去的大不相同，是為動態及靜態兼具且多

樣性，或許可以為現在的老年人們帶來不同的體會。本研究試著從老年的信仰歷程中，宗教信仰能為生命做些什麼？透過信仰可以呈現出生命的哪些意義存在？

## 第二節 研究的議題

老年的生活是多面向的延展，而宗教生活是其中的一部分，從各種宗教信仰場域裡，有定期的參與寺廟道場的法會、慶典儀式與活動，及修持或禮拜等等，可以說宗教生活是生活的一部分。而宗教生活的變化，可能關係到宗教思想的變遷、社會文化的改變、老年族群社會參與的動機，以及老年心理上的變化等的影響，而這些種種的因素，不能只是單獨為任何一種層次的分析探討。

這篇論文的研究對象方面，研究者將老年族群對象年齡的界定在於六十五歲以上的老的族群，研究主題是以一個宗教社團－國際佛光會中區的某一分會會員為取樣受訪的對象，研究範圍於受訪者信仰佛教後，及參與佛教社團活動在整體生命歷程上生命觀的轉變，藉由深度訪談及觀察，研究信仰可能影響老人族群對於生命意義的不同面向的因素，進而探討老年對於宗教生活實踐、參加宗教社團活動與生命意義之關聯。

本研究將從三個主要的面向進行研究分析：

1. 以老年的宗教生活為主軸，從過去的與現在的宗教生活的差異，探討信仰背景影響下的生命意義的現象。
2. 從宗教實踐思潮的脈絡下，佛教信仰在他們生活中的助益與阻力，探討生命歷程與宗教的關係。
3. 以宗教活動為主，從受訪者宗教活動的參與、體驗及感受，

到持續參與原動力：受訪者與活動中互動的關係，在宗教活動的結構中，探究可能發生影響或改變老年生命意義的因素。

### 第三節 研究方法

#### 一、 研究對象

在本研究對象的選擇方面，研究對象以宗教社團老年女性為主，在信仰歷程的長短與對宗教社團的熟悉度中較可能瞭解宗教信仰對個人的影響，所以研究者考量從佛光會團員們的年齡、社會環境、信仰宗教的歷程及是否擔任過社團職務等方面來選擇。首先在年齡方面，現今各國老年的定義的標準不一，世界衛生組織（WHO）將六十五歲的長者定義為「老年人」，臺灣勞動人力強制退休年齡也是六十五歲者，而在此次研究的社團中，會員的年齡比率，六十五歲以上的會員佔七成，且多數以女性為主，故此以六十五歲以上的老年女性為題材。

二是社會環境的改變面，退休是個人在社會環境內的重大改變，目前臺灣屆齡退休的女性，退休後的生活未必能自主的參與各項喜愛的活動，部分退休的族群可能要背負教養第三代的勞務工作，且在勞務責任未完成時，對於宗教信仰的體會可能較淺薄，所以已經完成了家庭勞務工作的老年人參與宗教活動的機會較高。其三，在信仰佛教方面，信仰時間較長，相對於佛教的宗教活動、宗教儀式熟悉度也會較高。最後，參與宗教社團活動擔任過社團的幹部，對於該宗教教團的關係持續良好，可能該宗教或宗教教團對他們有一定影響力。

研究者透過參與佛光會活動的經歷，從會內認識的幹部們，及綜括上述的各面向的條件，本研究在佛光會台中港分會選出四名適合研究人選，老年女性皆已達到七十歲以上，參與宗教社團活動達十年以上，曾經擔任過社團幹部者（會長、副會長、組長等職務），目前仍持

續活躍於宗教社團及宗教活動裡者，且「信仰佛教年數」以研究對象信仰佛教，皈依三寶（佛、法、僧）來認定。

本研究對象的受訪者以 A、B、C、D 為代號，關於研究對象在佛光會社團參與的基本背景：

受訪者 A，皈依佛教的時間較早約 62 年，早期較鮮少參與宗教活動，平時參與寺院的法會與共修，因結識佛光會會員而加入佛光會，現任分會幹部。宗教參與的活動為法會共修居多、各類勸募、節慶與聯誼活動、活動及寺院義工、佛教講座等。仍有參與鄰近寺院的法會與共修，其他宗教活動多數為佛光山的活動。

受訪者 B 過去是位家庭主婦，早期有接觸佛教信仰，但皈依佛教較晚約 27 年，仍是因參與鄰近寺院的法會活動，結識佛光會會員而加入佛光會，在佛光會曾經擔任重要幹部。宗教參與的活動為法會共修居多、各類勸募、節慶與聯誼活動、活動及寺院義工、佛教講座等。對於寺院的法會、共修、朝山較熱衷，亦常出席非佛光山的宗教活動。

受訪者 C 皈依信仰佛教約 41 年，仍是因經常參與鄰近寺院的法會活動，在佛光會台中港分會的草創時期加入，在佛光會曾經擔任重要幹部，宗教參與的活動為法會共修居多、各類勸募、節慶與聯誼活動、活動義工、佛教講座、讀書會等。經常在佛學講座、讀書會及勸募活動方面不遺餘力。

受訪者 D 皈依信仰佛教約 29 年，在佛光會曾經擔任幹部。宗教參與的活動為法會共修、各類勸募、節慶與聯誼活動、活動及寺院義工、佛教講座等。常常是各項聯誼活動、法會祭拜負責餐食烹煮，在寺院是為勞力性的義工，也不定時烹煮素食與會員同好分享。

表一：研究對象的基本資料表

受訪者	年齡	婚姻	家庭狀況	信仰佛教年數	加入佛光會年數
A	80	已婚	與子女同住	約 62 年	20 年
B	80	已婚	三代同堂	約 27 年	17 年

C	77	已婚	夫妻同住	約 41 年	26 年
D	74	已婚	夫妻同住	約 29 年	26 年

(資料來源：研究者整理)

## 二、 研究方法的選擇

在研究的領域中，任何數字的統計分析僅是代表某一種趨勢，對於生命的瞭解，無法表現出個別的差異的真實內容。本研究是探討四位長者的佛教信仰對個人的生命意義的影響，採用質性研究中的深度訪談法，訪談過程為研究者與受訪者雙方共同進行意義建構。

在人的生活表面上看起來雜亂無章，但是確有其意義脈絡，質性研究著實於研究者與被研究者在日常生活中意義的描述及詮釋（潘淑滿 2015：18-19）。本研究藉由與四位長者女性的訪談與互動中，訪談法有別於其他方法的特質及價值，在於研究者與受訪者互動中意義的建構，質性研究的訪談是一種有目的的談話過程，對於訪談的問題、形式或地點，皆依據實際狀況做彈性的調整。其次，訪談的過程中，「聽」比「說」較來的重要，所以研究者必需積極的傾聽，融入受訪者的經驗中，了解受訪者如何表達及感受（潘淑滿 2015：136-139）。

老年生命意義是獨特個別主觀經驗，而且這份經驗的由來是歷經一連串社會生活的轉折與變遷，並非一種靜態的過程。宗教信仰在人生的各階段有不同生命意義的詮釋，透過訪談期待瞭解宗教信仰及其宗教活動在老年時期生命意義的建構與影響。本研究所採用的深度訪談是一種在訪問過程中，揭示老年對宗教信仰與宗教活動的潛在動機、信念、態度和感情。研究者將先擬定訪談大綱，因人因時彈性調整詢問內容，會先瞭解受訪者的背景、個人的感受、生活與經驗的陳述，藉著與受訪者彼此的對話，研究者得以獲得、瞭解及解釋受訪者個人受宗教信仰或宗教活動的影響對生命意義的詮釋。

訪談問題主要區分有結構式、半結構式或非結構式的訪談，或群

體訪談。本研究採用半結構式的問法，訪談前先訂下訪談大綱，預設問題供訪問者以同義重述方式採用，重點在明瞭受訪者的看法，引導受訪者針對該主題進行深入陳述。對於半結構式的訪談的優點，在收集資料時能讓受訪者暢所欲言，所以經常有其他收獲。其次半結構式的訪談對受訪者的限制較少，故受訪者較能反思自己的經驗（潘淑滿 2015：141-145）。

### 三、 訪談方向

本研究將訪談內容劃分三個的面向，透過過去信仰轉變，信仰佛教後及參與佛教社團活動的經歷在整體生命歷程上生命觀的轉變。

- (1). 宗教信仰的背景：希望瞭解研究對象過去從原生家庭開始的信仰（包含拜什麼神明），過去的信仰從什麼時候開始改變？轉變了哪些行為及思想。
- (2). 生命歷程與宗教的關係：人生發生什麼事會藉由信仰來改善？（例如祈求神明、燒金紙）信仰幫您解決什麼問題或化解哪些困難？（逢凶化吉、指點迷津）宗教信仰改變那些想法？（個人、人際關係、死亡等）
- (3). 宗教社團的經歷：當初入佛光會的因緣？喜歡的宗教活動？你會在這些活動中承擔那些工作？參與各項活動的意義（好處）是什麼？會相約親朋好友參與？參與宗教活動對自己的改變，與家庭、親朋好友之間的關係是否有影響？

#### 四、 研究的步驟

##### 1. 資料收集

資料的收集自 2015 年 1 月至 3 月，事先預約時間進行訪談。訪談前擬定訪談大綱，大綱內容含宗教信仰的背景、生命與宗教歷程、宗教社團經歷及宗教信仰改變哪些想法等四個面向。訪談地點選擇在受訪者熟悉的空間進行，較能使受訪者在輕鬆的狀況下接受訪談，受訪者 A、B、C 皆在自家家中客廳進行訪談，D 在研究者家中客廳進行訪談。訪談過程採用錄音方式，再將錄音內容逐字轉譯完成訪談的文本資料。

訪談的過程，受訪者 A 訪談進行中使用的語言為國語與閩南話，以閩南話居多，第一次訪談時發現受訪者對宗教社團方面的內容談論較缺乏，在第一次訪談後擬了第二次訪談內容，內容主要針對宗教社團活動參與的過程及影響，另約第二次訪談。受訪者 B 使用的語言以閩南話為主，第一次訪談時，受訪者 B 因為到了晚餐時間，所以另約第二次訪談。第二次訪談，除了受訪者本人外，另有受訪者兒子在旁側，但是兒子於訪談的過程僅為受訪者的語言進行翻譯（當研究者無法理解部分的閩南話方言時）。受訪者 C 訪談進行中使用的語言為國語與閩南話，以國語居多，因為受訪者自主性較高，能主動延伸的敘說，訪談故能一次性的完成。受訪者 D 表示可以自行騎機車至研究者家接受訪談，訪問過程中，D 的反應較為緊張，大部份內容皆是研究者與她一問一答中完成。

##### 2. 資料分析

本研究的文本內容經逐字轉譯後，緊接著閱讀整個文本，將逐字

稿文本進行摘要編碼與省思。對於文本有了初步的了解後，再次仔細審視整個文本躍出的訊息，進一步從中釐清受訪者的觀點與意義。

Steinar Kvale (2010) 訪談分析的模式，劃分為主要聚焦於研究對象所言意義的分析、主要聚焦於意義藉以表達的語言分析，及拼貼分析。但想要探究訪談過程所言的根本意義及深層意涵，並無標準的方法。鈕文英 (2014) 關於質性資料分析分為三個取向，一是描述性的取向，單純地描述資料，不加以分析。二是解釋－描述性的取向，是將研究者的分析及解釋交織其中，分為類別分析及主題分析，類別分析是先資料分出一些類別；主題分析是將分析的類別組合成主題。第三是理論發展的取向，期待建構理論。

本研究從個別研究對象的訪談內容分析，比較趨向解釋－描述性的取向，先分析出一些類別，再與文獻併同探討分析訪談內容，建構出主題意義，畢竟每個個體的生命意義是不相等的，根據研究資料找出研究對象生命意義的共同性。

#### 第四節 文獻探討

國內探討老年宗教信仰與生命意義相關的主題較缺乏，研究者搜尋國內博碩士論文中，有關老年與宗教信仰相關主題（表二），多數與心理健康、社會適應為主，其他有林杰志 (2007) 的〈臺灣老人宗教信仰之研究〉探討台灣老人宗教信仰的皈信動機、歷程、變遷及影響；黃雅慧 (2006) 的〈基督徒老人的宗教性與寬恕之探索研究〉，透過心理學的人格特質概念，探索基督徒老人宗教性與寬恕之間關係的現況。

另搜尋老年與生命意義的主題相關性研究論文（表三），大部分與生命回顧、及社會環境適應有關，較顯少論及宗教信仰，僅有邱俐

婷（2008）的〈高齡者參與宗教活動與生命意義感關係之研究-以竹苗地區佛教徒為例〉較為相近，探討不同個人背景變項的高齡者與參與佛教活動、生命意義感之關係，並進一步分析高齡者參與佛教活動與生命意義感的關係。國內老年女性主題研究論文主要與體適能、生理心理健康及老化有關，無與宗教相關之主題（表四）。在期刊方面，老年研究的議題以心理健康與成功老化相關研究（表五）為主，較無與老年宗教信仰相關論述，或宗教信仰與生命意義的相關論述。

國內在關於探討女性老年與宗教信仰的文獻上比較缺乏，但是近年國內在研究老年議題，多著重於心理健康、社會適應與成功老化的論述較為廣泛，這顯現宗教信仰對於老年時期而言，與心理健康、社會調適及成功老化有緊密的關聯性。本研究主題是老年女性、宗教信仰相關的生命意義議題，當女性進入老年時期所面臨的是什麼？首先，在文獻上老年女性對於疾病的觀感及心理的變化，可能來自身體或者是社會的性別文化，在傳統父權結構與工業化後的家庭交織，對於女性老年皆有頗深的感受及影響。此外，女性可能從性別的刻板印象、社會傳統文化或從性別歷史的發展等因素呈現出女性的特質，是否還是女性專屬，這是值得反思探討。

雖然在文獻上無法精準的為老年生命意義定義，但並不表示生命意義是無法詮釋，試著從可能影響老年生命意義的因素：老年身體心理的困境、社會的困境、女性特質的反思等方向來回顧與探討老年女性生命的發展。另一方面，宗教整合生命啟發價值的重要性，及信仰在性別差異下實踐的情形，宗教活動與晚年生活品質的關係來探究宗教信仰對老年女性生命轉化的可能性。

## 一、女性老年時期生命困境的探討

女性進入老年時期所面臨的生命困境是什麼？老年女性對於疾病的觀感，常是游走於身體與心理上，心理的變化可能來自於社會的性

別文化。在心理上受到社會化的性別意識的影響，傳統父權結構家庭與工業化後的市場經濟下交織形塑多元的家務分工，使得她們無法再享有媳婦熬成婆的感受。此外，在女性特質方面，女性在生活中所呈現出的女性特質是原本生成？或是從性別的刻板印象、社會傳統文化內化下的產物？這是值得省思的。以下將試從「老年身體、心理的困境」、「社會困境」及「女性的特質反思」三個向度進行探討。

### 1. 老年身體、心理困境

對於老年時期最重要的困境之一是身體機能衰退，老年除了各項身體機能逐漸衰弱外，身體活動量不足，只能從事簡單的家事勞務或活動，而日常生活的自主權也慢慢的被移轉。從身體活動的侷限，對於原本熱忱的事物會逐漸失去樂趣。從陳冠名、林春鳳（2011）對於老年人身體活動量與生活滿意度的研究中發現兩者關係成正向，老年身體活動量愈高對於生活滿意度也就愈高，換句話說，老年的身體機能的衰退面對社會參與有直接影響。

身體活動量高就真得表示老年時期的心理已達到平衡？身體活動受到局限，雖然會影響對生命的熱忱，但是因老化所面臨的心理焦慮仍是不能忽視。依據衛生福利部的調查發現，老年自殺身亡者較其他年齡層高。<sup>1</sup> 在探討老人自殺的因素中，老年憂鬱症是一項重要的主要的原因之一，身體病痛長年纏身、對未來人生的失望、絕望，無助感，甚至遇到挫折一時想不開而走上自殺一途。另有研究發現老年教育較高、經濟較好、與子女同住、健康狀況較好者憂鬱指數較低（林正祥，2010）。在性別差異方面，女性可能受到儒家思想「男主外，女主內」影響，較少參與社交活動，女性較欠缺適當的宣洩管道（林惠文等，2010）。臺灣日據時代或戰後的社會生活較為困窘，女性受教育機會

---

<sup>1</sup> 網路資料：衛生福利部統計處：102 年度死因統計表。  
[http://www.mohw.gov.tw/cht/DOS/Statistic.aspx?f\\_list\\_no=312&fod\\_list\\_no=5150](http://www.mohw.gov.tw/cht/DOS/Statistic.aspx?f_list_no=312&fod_list_no=5150)（20150128）

較少，當時的女性多為勞動家務的從屬地位，對日後的老年生活可能會有所影響。臺灣老年憂鬱的情形可能與健康狀況、性別與社會經濟背景有相對的關係，女性可能較易發生憂鬱的狀況（洪寶蓮，1999）。每個人對老化的經驗感受是不同的，受到個人文化背景，生活環境的影響，皆對每個個體形成獨特的意義，傳統女性在家庭角色多是承擔勞務的照顧者，且較少社會參與，這可能造成疾病的感受度與性別上的差異所在。所以，功能的衰退及身體的失能是女性老人關注的焦點，老年女性較無法接受身體功能的衰退（曾月霞，曾淑梅，鄧慶華，林姿利，吳英甸，李秋香，2004）。由此可見，老年女性對於疾病的觀感，常是游走於身體與心理上，身體的狀況會影響到心理的反應，但心理的變化可能來自於社會的性別文化的影響。

張玲慧、毛慧芬、姚開屏、趙靄儀、王劼（2010）探討老人定義「好命」為一個「看開就是好命」的心理狀態，包括家庭支持、身體健康和功能獨立、及經濟無缺等三個面向，所以排除身體功能外，呈現家庭支持與經濟問題在老年時期的重要性，子女仍是老人評估生活現況對於「好命」認知的範疇。Marc E.Agronin（2012）對於老化的觀點，老化之所以讓我們愈來愈接近終點，是因為身體、心理及社會的有不可避免的改變。老化的標準也不是單一方面，老化的問題是依據它應許的狀態來權衡的，老年有時更擔心的是衰弱的身體所造成厭惡及羞辱。就性別而言，在國內的內政部統計處於 2000 年、2005 年及 2009 年的老年狀況調查報告裡指出，女性老年較容易自覺健康與身心狀況不好<sup>2</sup>。所以，除老年女性的身心狀況易因身體衰弱而受影響，老年時期的家庭關係及功能性的獨立亦是重要。

老年另一個重要困境是死亡的來臨，死亡是老年時期所以面臨的內在焦慮，老人們多選擇避而不談，但是又擔心拖累別人。老人對於

---

<sup>2</sup>網路資料：內政部統計處。統計報告。89、95、99 年度\_老人狀況調查摘要分析。  
[http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html\(2014/11/17\)](http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html(2014/11/17))

死亡的焦慮隨著年齡的增長而有起伏變化，在性別上，女性對於死亡焦慮較高於男性，女性對於死亡的焦慮可能因為死亡會造成人際關係的疏離，認為女性重視人際關係，人際關係中止等同於自我的否定（鍾芬芳、蔡芸芳，2009）。因為女性發展友誼關係中，女性的友誼較能相互揭露、分享想法與感情，所以女性常藉由向朋友訴苦，來抒解她們的挫折感（Lynn Jamiesson，2002：120、200）。女性的人際關係中的女性友誼的建構，可能與女性心理上壓力的出口及情感分享有關，這也較能解釋女性為何總是「三姑六婆」得討論自己及別人的家務事。女性在身體的感知、心理的反應及對死亡的態度上，可能有其社會文化背景的影響，例如過去中國傳統社會的父權思想，將女性的身體困守於家的屋簷下，「男主外，女主內」影響甚深。在性別的論述上，性別角色是透過社會化學習而來，適合男生或女生的特徵被內化為社會常模（R.W.Connell，2004：123）。換言之，男性在社會的形塑下必需「堅強」面對疾病及死亡的恐懼，焦慮的情況不輕易的呈現，而社會對女性塑造陰柔特質，可能讓老年女性對疾病與死亡容易抒發焦慮的感受。

## 2. 社會困境

除了身體的困境外，家庭結構、與社會互動及退休生活，對於老年時期的生活皆有密切的關聯性。女性老人一生為家庭付出一切，在孩子的成就中找到自己的價值與定位。在老年女性的家庭關係方面，不外乎與丈夫、子女、婆媳等家人的關係，無論是核心家庭、三代同堂或獨居的家庭結構，妻子、母親、媳婦及婆婆角色各有不同面向的呈現。在傳統父權的結構中，家裡男性長輩控制了家人的勞力及資源的分配，女性依賴親屬關係而生存，僅能期待媳婦熬成婆，跳脫性別的壓力達到階序的優勢地位（林津如，2007）。但是工業化後女性逐漸進入勞動市場後，女性對於家庭的任務就開始起了變化，男人養家

活口的角色被弱化，家庭中的男性不再是經濟的分配者，而是必需分擔照顧子女及整理家務的工作。新的社會條件中，家務逐漸被外食、保姆所取代，妻子運用自己娘家的資源完成育兒的工作，「男主外女主內」的意識形態不再視為理所當然（林津如，2007）。傳統父權結構家庭與工業化後的市場經濟下交織形塑多元的家務分工，家庭中的老年女性，無法享有媳婦熬成婆的感受，只能再以勞務的家事，來換取晚年無憂的生活。但是看似緊張的婆媳的關係也有其變動的因素。利翠珊（2002）在探討母女、婆媳之間觀點差異的影響因素裡提到，不同世代女性得以相處的重要原因包含「讀到對方的過去」、「自我隔離與超越」、「關鍵的第三者」及「生活中的危機與轉機」，這些因素可能是助力，但未能良好的運用也可能是阻力。

社會對於老年的看法仍有些許的偏見，楊桂鳳、劉銀隆、于漱（2004）的研究中，從社會成員對老人的看法較為兩極及性別化，對於男性老人正向的觀感是經驗多、閱歷豐富，對於女性則是慈祥有愛心，負向的看法是身體狀不佳、話多囉嗦、寂寞。老年的形象停留在退化的迷思上，但老年人本身認為在社會未受到尊重與冷落。老年時期面對身心狀況及社會環境所帶來的種種衝擊，已經逐漸浮現出老人在社會上的價值，老人同時也在省思自我的角色定位。邱天助（2007）認為年齡已成為社會認同的主要基礎，在個人的生命中起著分類和排序的效果。但是，老人並非同質性的整體，在相同的客觀條件下，透過不同老年生命主體的詮釋與建構，仍然會產生意義的差異，形成不同的生活世界論述與生命風格。

現代的社會經濟環境的影響，雙薪家庭由祖父母負擔教養子孫的責任，老年女性從職場退出後回歸為家庭主婦，可能必須責無旁貸宿命式的接受。人在年老的時候，因感官機能退化，無法從事與以前相同的工作，在此時晚年的能力感對於老年們是很重要的資產（Erik H.Erikson、Joan M. Erikson、Holen Q.Kivnick 2000：178-179）。而退休後

老人的生活，在普遍社會的認知裡是較有自主選擇從事自己喜歡的休閒活動，而且對這些活動較有愉快的感受。換句話說，老人退休後，比較有時間空間參與各類的休閒活動。但是老年參與休閒活動仍然會受限於某些因素，李月萍、陳清惠（2010）探討影響老年參與休閒活動的因素分別為年齡、健康狀態、性別、社經地位及活動的方便性與安全性，年齡愈大伴隨身體機能愈差而阻礙參與休閒活動。所以，當退休的老年女性可能需要一份繼續活動的安全感，想要投入義工的活動的人就會增多。此外，男性及女性活動的參與、教育程度與經濟狀況皆會影響老人參與，但是也可能是活動的選擇或變化較多，讓老年有無法隨心所欲的參與。老年女性經由學習和參與社交活動來打發時間及擴展自我，較著重能共同參與活動，開拓視野的朋友（曾月霞、曾淑梅、鄧慶華、林姿利、吳英旬、李秋香，2004）。

老年女性藉由社交活動來拓展新朋友，在性別的友誼關係中，女性維持親屬與鄰里關係上，通常較男性有力。但以交換的理論而言，利他關係是不限親戚關係或女性活動，是比女性的親戚關係更廣泛的社會脈絡的一個特質（Lynn Jamiesson 2002：93、98-100）。朋友的關係常被描述為情感表露式、擴散性而非工具性，而有些朋友可提供彼此的安全感，而較大的友誼團體，認為他們有共同的利益與責任（Lynn Jamiesson 2002：104-105）。

### 3. 女性的特質的反思

目前社會認知對於女性的形容常是柔順、善解人意、或者是過於情緒化等。如此的說法是因女性的特質被性別化後，歸類認定為女性特質的常模，例如對於女性的特質常被正向形容溫柔順從、善解人意、富有同理心、及追求和諧關係，同時也會被負向形容情緒化或不理性等。以下將試從女性的特質進行反思探討，女性特質的形成是原本生成？或是外在環境影響內化下的產物？Bernice Lott（1996）經過研究調查，

發現性別與同理心並非完全相關；女性追求和諧、關懷他人、熱心助人的行為也非完全取決於性別，有可能與傳統文化或社會情境有關。在傳統的中國社會中，女性的溫柔順從背後實有不同的涵意，為了迎合社會期盼他們表現符合傳統「正常的性別角色」所流露的角色特質（R.W.Connell 2004：123）。但是社會生產結構的改變，男性及女性逐漸開創新的行為模式，文化傳承將影響下一代對於性別的觀念（李美枝、鍾秋玉 1996：260-299）。基於上述的論點，女性的順從特質可能與社會文化有關，但與女性的本質可能沒有直接的關係，女性的特質表徵是社會化的產物。

一般女性在與他人交談中比較能友善的注視對方，較近距離的聆聽與交談，也較能常帶微笑。從性別的親密關係上探討女性特質，女性的友誼被形容較揭露式的及彼此深知；男性則是一起活動、解決事情，比較工具性的（Lynn Jamiesson 2002：117-121）。男性被發展出工具性的態度來面對各種事物，情感壓抑影響親密關係的維持，相對女性較能情感自主，而這種自主能力主要是依賴溝通，而善於溝通應被視為一種能力（Anthony Giddens 2001：129-130）。在傳統的性別觀念裡，男性大部分是被認為擁有權力的宰制者，而順從是女性的特質，但是在Anthony Giddens 的觀點上，不管是男性或女性，順從與宰制所呈現的是相互糾結的，而非歸類於一方。尤其是今日的社會，無論性別在工作上、家庭及男女關係上皆追求平等，順從及宰制在性別上的表徵也較不明確，但是不可否認，不同的世代，現代與傳統的觀念仍有衝突及纏綿交織的情況。從負向特質上來觀察早期傳統附加於女性一般的刻板印象是情緒化、感情用事、不夠理性，這三種形容是對等的，然而勇於表達情緒的能力，卻是女性的特色（Helen Fisher 2000：128）。然而在Bernice Lott（1996）的研究中，女性比較能與朋友分享個人日常或較親密的問題，也較男性更親近友人、公開的表達自己的多弱點。由此點觀看女性與他人建立關係的管道是藉由情感的表露，而在彼此互動中累

積友誼的分數。所以若使用負向特質來形容女性的情感表達，是較不恰當。女性情感的表達及建立，與社會的互動關係密切，但是否以情感關係來分類性別特質的問題，並非在本研究的討論範圍，然而性別的情感關係的發展在社會互動之間產生差異性，是否影響各階段的生命意義，確是值得深思。

女性在組織中展現的形象是追求和諧，而非競爭性（Helen Fisher 2000：37~39）。從大部分以女性為主的各種親善的宣傳來看，女性代表慈愛、和諧的形象早已存在於社會文化裡。從另一個觀點而論，女性追求和諧也可能緣於善於社交，Bernice Lott（1996）研究指出，女性與朋友的社會交易與滿足感大於與成年孩子的互動，所以女性對社會接觸與自我感覺很好有正向的關連。但是近年來，男性及女性的形象已逐漸起了變化，男性開始代言親善大使，女性在企業中展露頭角追求權力地位。性別已經逐漸顛覆傳統文化裡性別的形象，女性特質的刻板印象也就較不彰顯。從男女性別分工的結構而論，某些工作必然是由男性來執行，某些是由女性來執行，例如打仗、重度勞動的工作多數以男性為主，帶小孩、縫紉等細緻的工作由女性來擔任。但是不同的歷史及文化上，分工卻未必全然相同，現代女性從軍、男人在家當家庭煮夫已與傳統性別角色大不相同。男女不同的的經驗，會造成男女不同的本質（R.W.Connell 2004：98-99）。換句話說，性別角色是社會化的結果，男性或女性的人格特徵經社會化的媒介內化為女人或男人的身體，然而社會的變遷、教育普及、性別追求工作平等權力等等，使性別角色遊走於性別之間，傳統女性特質已逐漸被淡化，或許，溫柔順從、善解人意、富有同理心、及追求和諧關係不再是女性專屬，而是男性及女性共同生存下，互為對另一方的期待。

總言之，女性可能從性別的刻板印象、社會傳統文化或從性別歷史的發展等因素呈現出女性的特質，多數這樣的特質在人際網絡上是重要的連結關鍵，也是維繫人與人之間情感的層面。但是，性別發展

也不是固定不變的，男性及女性已經逐漸顛覆傳統文化裡的性別形象，現代女性特質的刻板印象也就逐漸不明顯。但是女性所較多展現出關懷的情結，彰顯著給人信心與希望的正面能量，這與宗教信仰撫慰心靈似乎有異曲同工之處。

## 二、宗教信仰與老年女性生命意義轉化的可能性

上一段文獻討論著老年女性對於疾病的觀感常是游走於身體與心理上，形成老年女性對疾病與死亡易產生焦慮的感受。老年人必需去面對已過了大半的人生週期，去整合智慧以在日後剩餘的人生中活出更美好的未來。所以，老年時期的任務不只是再次的肯定生命，也應該包含接受死亡的必然性（Erik H.Erikson et al.，2000：84-89）。傳偉勳（1993）認為生命具有的十大層面中的實存主體層面、終極關懷層面及終極真實層面，是從宗教的獨特觀點探討死亡的課題最適當不過。<sup>3</sup>對於生命中最後的死亡，乃是關於宗教性或高度精神性的終極關懷，有待於終極真實的發現、體認及領悟。可見生死問題仍是宗教必需存在的最大理由。宗教的力量如何整合生命的意義？另一方面，現代女性開始從家庭的私領域走向公共空間的公領域，性別差異與宗教信仰在宗教活動的影響下，是否可從中獲得身心靈的調適、體驗及社會接觸的契機？感受到其神聖感與價值感，重新架構出生命的意義？

### 1. 整合生命的力量與啟發價值

在 Erikson（2000）的生命週期裡，老年期正是尋求統整與絕望之間的平衡，他們藉由回顧與探究早期心理社會主題上將人生週期整合為一個整體，促使得到平衡的方式。老年人必需努力尋找可以信賴的指導，引導他們思考自己的未來，而老人們試圖活出他們所尊敬的人

---

<sup>3</sup>傳偉勳（1993）：生命具有的十大層面(1)身體活動、(2)心理活動、(3)政治社會、(4)歷史文化、(5)知性探索、(6)審美經驗、(7)人倫道德、(8)實存主體、(9)終極關懷、(10)終極真實

身上的特質，這努力達到理想的過程似乎帶給他們力量，以對抗老年期行事的方向的疑惑。老年人在面對重大的衝擊時，對無法想像的事情會十分恐懼，但是大部分都能成功的從信仰找到寄託及安慰（Erik H.Erikson et al.，2000：78、266）。Paul Tillich（1994）認為信仰必須實踐提供人們最大滿足感的承諾，信仰為人們提供了一個集中的目標，並藉此為人類有意識到生活指示方向。無論任何時期，信仰都是一件相當真實的既存事實，信仰就是終極關懷。如此唯有透過落實信仰行為，才得以彰顯信仰行為中所蘊含的意義。宗教的功能就是作為完美目標的象徵，體認人生意義的憑藉，人類求生存過程中所產生的挫折與憂慮心理，宗教信仰有彌補安慰負向心理的功能（李亦園 2010：8、40）。

Paul Tillich（1994）認為一個人生命的各個層面都存在著反整合的勢力，信仰可以視為一股治療人心的整合力量。無論任何時期，信仰都是一件相當真實的既存事實，信仰就是終極關懷。信仰為人提供了一個集中的目標，教義、教條與人們日常生活習習相關，人類藉此意識到引導生活的方向。Louis Dupret（2006）認為對信徒而言，信仰是生命之全面統合的力量，信仰啟發信徒盡其全力尋求某些價值並克服途中的障礙。即使宗教對於技術方面的問題無能為力，在信徒眼中它仍是一種最有效的動機。李亦園(2010)宗教的基本功能包含生存功能、整合功能及認知功能。人類求生存過程中所產生的挫折與憂慮心理，宗教信仰有彌補安慰負向心理的功能。此外，藉由宗教信仰發揮其整合的力能，促使人與人之間的關係網絡更為圓滿和諧。鄭志明(2001)認為人為了克服各種生存的難題，時常期待靈驗的神聖力量來消除現實的失落感及挫折感。遇到生存的難題時常依靠宗教儀式或祈禱來增強自我內在的信心。宗教吸引信徒主要來自宗教經驗，讓信仰者有濃厚的宗教感受及神聖性，彼此間有共同性的信仰感情。宗教經驗具有傳染力，可讓周遭的民眾感染著悸動的情緒，是昇華信仰者精神上的

神聖領域。

除了上述的觀點外，信仰可創造了一種新的態度，宗教信仰能使信仰轉變為一種新的存在方式，而不再僅僅是一種相信或信念，信仰可以為自我重新定位找到方向(Louis Dupret 2006：13)。所以，信仰是生命之全面統合的力量，信仰啟發信徒致力於尋求某些價值並克服過程中的障礙。所以，宗教信仰必須能夠提供並滿足人們的承諾，信仰提供了一個為生活指引方向的集中目標，宗教信仰可以為自己重新定位找到方向創造一種新的態度。

## 2. 宗教信仰與性別的差異

在臺灣的宗教信仰中，一般認為女性較熱衷於宗教活動，老年較年輕人更投入宗教信仰。臺灣對於老年時期的社會參與與信仰方面的相關數據調查，於2005、2009及2012年的內政部統計中發現，女性參與宗教活動的可能性較高，老年時期認為有宗教信仰很重要。六十五歲以上老人女性固定參與「宗教活動」較男性高，日常生活主要活動中女性從事宗教修行活動較男性高，但從事義工及志願性工作性別相差不多。另外，在老人在宗教信仰調查中，有宗教信仰占八成，信仰內容以民間信仰居多，其次是佛教、基督教，女性信仰佛教較男性高。<sup>4</sup>在2012年「國民生活狀況意向調查」的統計分析中，關於六十五歲老人認為提升生活品質應優先重視的，除了「身體健康」，其次為「保持樂觀心情與想法」及「有宗教信仰」。<sup>5</sup>綜合上述可知，女性是對未來的期望是以身體健康及家庭和諧為主，從事宗教活動可能希望保佑家人與自己平安健康；而參與志願性活動可以藉於助人，而對自己與家人有所回饋。老年人的宗教信仰除了與家庭的關係密不可分，加上臺

---

<sup>4</sup>內政部統計處/統計報告/調查統計摘要/98年度\_老人狀況調查摘要分析：

[http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html\(2013/11/17\)](http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html(2013/11/17))

<sup>5</sup>內政部統計處/統計報告/調查統計摘要/100年婦女生活狀況調查統計結果摘要分析：

[http://www.moi.gov.tw/stat/survey.aspx\(2015/10/06\)](http://www.moi.gov.tw/stat/survey.aspx(2015/10/06))

灣宗教具有佛道儒融合的特色，及臺灣民間信仰較為普遍，從佛道儒融合的信仰、佛教信仰的世俗化，女性改宗為佛教信仰的可能性極高。所以，老年時期「身體健康」、「保持樂觀心情與想法」與「有宗教信仰」的關係是相連的。

國內研究在性別對神明訴求的影響方面，陳家倫（1997）研究性別對宗教行為與宗教態度的影響發現，女性會主動接觸寺廟或教會的次數較男性高。在佛教方面，混合佛教的女性信徒較多，顯示出佛教與民間信仰之間保存了部分的親和性。換言之，女性佛教徒在宗教認同的模糊性較男性高，女性佛教徒比男性佛教徒較能接受或順應民間的信仰習俗。而女性在求神的態度較男性強，而且女性有較強的一般宗教性態度（瞿海源 2006：51-55）。傳統社會價值鼓勵女性分享丈夫與子女的喜悅，而隱藏自己的自由。宗教是一套社會共同認知，提供了對現實的詮釋、自我定義，以及生命的指南（Michael Argyle & Benjamin Beit-Hallahmi 1996：227）。西方的心理學者認為女性的服從性較高與兒童時期的親子互動有關，尤其女孩與母親有較親密的互動。所以女性較具有親和力及服從性導致在宗教團體中參加更多的活動，且對信仰更忠誠（Michael Argyle & Benjamin Beit-Hallahmi 1996：41、101、102）。但是「服從」可能是權威下的產物，因為父母無法一開始就與子女平起平坐，親子關係必然是大小有別、長幼有序（Lynn Jamiesson 2002：35、195）。此外，對於女性投入宗教團體比率較高的原因，女性參與宗教類團體或活動多半是為了減輕罪惡感，如基督信仰中亦有罪惡感的人亦較容易為其寬恕教義所吸引（Michael Argyle & Benjamin Beit-Hallahmi 1996：224~245）。盧蕙馨(1999)認為女性對於宗教有敏銳的回應，是基於他們身體經驗，而非只是性別的屬性。將身體行動化身為宗教倫理教化，將世俗的家庭角色提升為宗教上神聖的角色，賦予高度的價值。所以身體透過儀式的洗禮與信仰的實踐，與神聖連結，已超越了性別的屬性。

臺灣的宗教社團的發展各家爭鳴，但在各宗教社團中發現一種現象，就是女性多於男性，陳家倫（1997）研究臺灣社會中性別與宗教的關係發現，臺灣社會中的性別與宗教關係是多樣的，對女性而言，宗教對個人是很重要，女性佛教徒較能接受多元的宗教。其次，宗教信仰有助於培養人們的利他精神、萌發參與志願服務的意願，且老年從宗教活動的參與過程中，透過其儀式與慶典表達對神靈的感恩與懺悔，獲得心靈的沈澱與寄託，在參與宗教活動裡有機會獲致更高層次的靈性體驗，如從禪定、禱告等方式感知到生命的存在感與終極的價值。在日常生活的關係上體驗到神聖性的能力，感受到強大的精神力量，完善的運用於日常生活裡（陳建廷、蘇慧慈、李壽展 2011：524-531）。

### 3. 宗教活動參與

「皈依」是進入一個宗教團體的重要儀式，雖然皈依並不是直接影響參與宗教團體與否，但皈依是分隔一個個不同的宗教團體（Donald Light & Suzanne Keller 1995：253~254）。就如參與佛教的團體若未經皈依的儀式，彷彿無法明確自己的身份，無法與團體的成員有共同的認同感及價值，易造成團體的衝突。宗教信念並不為大部份人所接受，除非他們與社會團體的成員分享，所以皈依是影響參與宗教團體重要因素之一。除了職場的工作外，經國內調查顯示，參與社團活動與志願服務有助生活快樂程度的提升<sup>6</sup>。宗教的教化功能有助於強化的信心，對於老年時期面臨的身體、心理及社會困境時，需要給予適合的撫慰及信念；老年人參與宗教活動，若有發展潛力的空間，對於生命價值可能會有所影響。

宗教社團的活動，大多數都是自願性的參與，參與志願服務者，實際上豐富的學習確實影響到老人的晚年生活（陳麗光，2011）。志願

<sup>6</sup>行政院主計處，2003年，社會發展趨勢調查。

服務過程中的高齡女性們於提供服務時雖然不以學習為動機，但是為了完成助人工作，在服務工作的要求下學習新知識與新技能，視自己為服務提供者或助人者，然而隨著服務工作的展開，藉由實際人與人的接觸互動，志願服務成為學習的情境、機會、與素材，但也促進了志願服務者檢視與整理自我生命生活的新舊經驗。宗教團體所提供宗教福利著重於個人心靈的慰藉與成長，各宗教性質的弘法或儀式性活動（如法會進香、念佛共修）及各種文化建設活動或福利服務，教化意義大於解決基本的生理需求（王順民 1999：84）。老年人生經歷豐富，但是面臨身體、家庭及社會環境等困境時，仍需要心理支持，內在的心靈寄託便佔有舉足輕重的地位，所以宗教信仰恰好提供了安撫心靈的方法，增強自我的信心，以應戰各式各樣難題。

張淑霞、廖鳳池（2005）認為老年女性除了在家庭之外，能夠多參與社區服務、或社團活動、或學習課程，將有助於提昇老年人的自我價值感。女性自我發展的時間並不一定相同，可能是要等到適當的時機出現，或經過很多次暫時性發展，斷斷續續的視當時處境、體驗、以及發生的事件而產生變化。女性可以從不同生活層面之已發生的重大事件，來作為自我發展的導向。老年女性的自我，斷斷續續在整個發展過程之中發揮強大的力量，支持自己能夠堅定而勇敢的活下去。另一方面，老人志願服務的參與深受個人的意願、能力及可接觸志願服務機會的多寡所影響。研究發現個人意願愈高，擁有協助各項活動的能力愈強，可接觸的志願服務機會愈多者，志願服務參與機率愈高（呂朝鄭、清霞賢，2005）。當對於參與社團與宗教活動的老人有較高的志願服務參與率時，其原因為社團與宗教活動的參與可增進被徵詢的機會，進而影響老人高志願服務參與率。

從性別差異上來看志願參與志願服務工作者的情況，女性參與社會社區服務（含醫院、學校及社會福利服務）比率頗高。在身體上的差異，女性較不參與急難救助，可能考量體力的問題，這種差異是「天

生自然」，社會性別化的勞力分工對於男性及女性仍會造成身體不同的衝擊，但男人與女人實際上可能沒有太大的性別差異（R.W.Connell，2004：55、71、82），所以樂於幫助他人的特質並無性別化之分。而女性在志願服務中獲得的成就感也較高於男性，可能的原因是女性走出家庭後參與社會活動，希望從社會大眾中獲得肯定。這可能因為男性追求職業成就總是可以得到社會明確的讚許，但這種情形較少發生在女性身上（Bernice Lott 1996：502）。而社團的功能恰巧給予女性發展潛力的空間，就如早期有些宗教團體的創始也是落在一群家庭主婦的身上。

宗教活動的參與是一群志同道合的人聚在一起，可彼此互相傾吐心聲。友誼形成的要因，是因為有共同的敵人，朋友才會聚在一起，並維持彼此的道德責任。道德責任與自我利益皆是在友誼之中，與友誼的維繫密不可分（Lynn Jamieson 2002：92、93）。換句話說，在宗教活動的參與中，與同參道友一同分享經驗，共同面對疾病、死亡這樣的天敵，產生共同利益—安撫心靈。道場是群聚宗教活動最要的場所，而鄰近的道場即是最佳的場域，友誼的建立也是從那裡開始，且又是參與宗教活動的媒介。一般透過親朋好友進入這個場域，尤其是女性經常透過鄰里或、親戚或朋友的介紹而進入。因女性在維繫親屬關係及鄰里關係上，較男性有力，且這被看做是她們維護家庭情感幸福的責任的延伸（Lynn Jamieson 2002：99）。道場另一項功能，是創造新的友誼的場域，道場內的人我關係上皆稱師兄師姐，出家人稱師父，似乎從陌生人進入類親屬的關係及朋友關係，道場讓這兩種關係常常是混合性的，因為道場內的人有共同的理念、目標（例如共成佛道），所以道場不僅僅具有影響心靈的神聖性，也是家庭關係的延伸，更可能是促使家庭信仰觀念改變的關鍵。

所以，老年人參與宗教活動可從中獲得身心靈的調適、體驗及社會接觸的契機，感受到其神聖感與價值感，重新架構出生命的意義。

在肯定自我價值、獲得成就感、發揮潛力、學習新技能及擴展人生經驗中，使得晚年的老年生活，平靜而富有意義的生活品質。老年志願性服務除了有意願者，另需要有能力及服務機會，才能提高志願服務的參與。透過道場媒介，延伸家庭關係創造新的人際關係，更可能促使家庭信仰觀念改變。

## 第五節 名詞定義

### 一、 傳統祖先信仰

是指一種祭祀、供奉祖先，類似宗教儀式與習慣的行為。基於死去的祖先仍然深深存在後人心中，仍然會影響到現世，並且對子孫的生存有影響的信仰。中國古代的祖宗祭祀原不是血統關係，而是有功於人的先賢為祖，有德的先賢為後人之宗，到了夏朝，由於自公天下而轉為家天下，就成為血統的祖先信仰（釋聖嚴 1999：168）。

### 二、 宗教社團

宗教團體是根據宗教信仰而產生的社會組織，所以宗教團體是社會團體（social group）的一種。參與社會團體除了團員之間的互動外，團員對組織具有的認同感、價值及目標是形成團體的重要因素。而宗教團體是以研究、實踐宗教理論、宗教教義，啟迪人心向善及辦理助人濟世為其主要功能，如基督教各地教會、佛教各地精舍或寺廟、各類團契、共修會、靈修會及傳佈會等<sup>7</sup>。

目前我國宗教團體的組織型態主要有「財團法人」、「寺廟」與「社會團體」3種，依據中華民國人民團體法規定，以會員為組織構成員，向主管機關申請登記，成立的宗教社會團體。宗教社會團體是以實踐宗教信仰為目的地的團體，依其任務推展範圍的不同，亦分為全國性社

---

<sup>7</sup>行政院主計處，2003年，社會發展趨勢調查。

會團體及地方性社會團體。<sup>8</sup>

## 第六節 各章節概要

第一章略述本研究的起源、研究議題、研究方法及文獻探討。以訪談的方式與四位長者女性的訪談與互動中意義的建構，採用半結構式的問法，引導受訪者針對該主題進行深入陳述。研究者以信仰背景影響下的生命意義的現象、在宗教實踐思潮的脈絡下佛教信仰在他們生活中的助益與阻力及從受訪者宗教活動的參與、體驗及感受，三個主要的面向進行研究分析。並探討從老年時期面臨的身體、心理與社會困境，宗教信仰與女性生命意義轉化的可能性。

第二章探討在宗教信仰生活的差異，從過去傳統思想變遷、臺灣的佛教發展的面向，探討信仰生活從過去傳統信仰的功利性及世俗性的影響轉至現在的佛教信仰的現象。從保佑平安到理解佛法的過程將信仰的層次提升，在宗教信仰的省思及改變的過程產生利他精神，即是對生命意義的呈現。女性角色在家庭宗教信仰中的特質，至後來佛教信仰中的轉變所顯現的面貌，及星雲法師推動菩薩道的人間佛教思想裡，如何以積極行動來落實佛法。

第三章生命歷程與佛教信仰的探討，在佛教信仰的影響下，生命的領悟與改變，信仰的變革及追求信仰與生命的共同體，從祈求平安至心靈的支持者，透過心靈的對話模式，引導研究對象自我省思增強內在的信心，滿足心理需求促使生活更加圓滿，對老年的生命意義不同的體會，信仰可以使生命中的信心再現。此外，「助念」可能成為渡過生死關頭的契機，讓老年的生命出現一道曙光。

第四章藉由從宗教活動中探討老年人參與宗教活動如何藉由信仰

---

<sup>8</sup>內政部全國宗教資訊網：首頁 > 宗教團體資訊 > 宗教團體型態  
<http://religion.moi.gov.tw/Home/ContentDetail?cid=001-2> (20160128)

統整生命，啟發尋求某些價值並克服障礙，為自己重新定位找到方向創造一種新的態度。老年時期，藉由人與人之間的群我關係、自利利他的精神體認生命的意義。修行的人間道場不只是在寺院裡，甚至人我的關係也是修行的道場，落實了人間佛教的精神「人人皆有佛性，人人皆可成佛」的終極目標。

第五章結論以佛教信仰可能或影響老年生命意義的轉化，回顧本研究的過程，探討佛教信仰對個人生命意義影響。並就研究面向、研究對象及研究者本身等，提出研究限制的說明與檢討。最後試著從老年們、宗教社團及未來研究者提出建議。



## 第二章 宗教生活差異下之生命意義的現象

本章節所要探討的是，信仰生活從過去傳統信仰的功利性及世俗性的影響轉至現在的佛教信仰的現象：從保佑平安到理解佛法的過程將信仰的層次提升，在宗教信仰的省思及改變的過程產生什麼，即是對生命意義的呈現。女性角色在家庭宗教信仰中的特質，至後來佛教信仰中的轉變所顯現的面貌。此外，另探究星雲法師推動菩薩道的人間佛教思想裡，如何以積極行動來落實佛法。

### 第一節 從傳統信仰到佛教信仰

由祖先信仰的思維轉往佛教因果觀，皆呈現女性出追求家庭和諧的特質，女性在家庭中照顧者的角色，透過信仰是如何呈現？研究對象們在宗教信仰的省思及改變的過程產生一種利他的精神，這是否為女性照顧者的角色再強化？在傳統信仰與佛教信仰之間有其差異的存在性？

#### 一、信仰思維的轉變

臺灣四周環海，宗教信仰都是從海外傳入，早期先民為了祈求渡海平安及墾拓的順利，從中國各祖籍請來神明信奉，不同的區域帶來不同的神祇形成的廟宇，滿足境內信徒的信仰、禳災、祈福等需求（劉還月2000：160-161）。另有學者從寺廟數的變化研究中發現，民間信仰必須因應變遷中的民眾需求，與日常生活密切相關，隨著社會經濟的發展，加上民間信仰的儀式是以家庭為單位，在宗教上保留傳統的韌力，所以促成民眾維持對民間信仰的忠誠度（瞿海源2006：7-11）。

換言之，傳統的民間信仰的目的地與日常生活有關，與家庭的關係密不可分，這也是民眾對於傳統信仰的忠誠度存在的主要原因。

在本研究中研究對象過去的信仰可能因為受到家庭、地區信仰的影響，A過去的信仰是跟著母親信仰，只跟隨祭拜的模式以拜神明為主，不知道誦經、拜拜的意義，要求神明的保佑、祈求事事順利，拜神拜佛對於研究對象A並無太大的差異。過去的拜拜信仰似乎是一種交易模式，以物質來向神明要求精神及機會的回饋。

A2-1 過去的信仰不是自己的信仰，是跟我阿母拿香跟拜，跟拜的，當時較

小時候，叫你拿去拜拜，就是拿去拜拜，拜拜後去收回起來就收起來。

A2-3 那時候說拜佛是在保佑，保佑我做生意較好，保佑我種種事事較如意，

那時候在拜就是這樣子而已，就是求這樣而已。

A 認為佛也是一種神，後來雖有佛教的信仰，但是隨著一般世俗的文化，神明也是如同佛陀一樣受到敬重。

A1-1 咱們都拜神道的，信道教，就是拿香拜拜，神道就現在拿香拜拜的，

都是以神道較多，就咱們也去拜佛，也會去拜神。

A1-2 我在的信仰是真正信佛的，但是隨俗，隨俗入觀，民俗都那樣在拜，

咱們也是這樣拜。咱們有敬佛，神也是這樣的尊重。

學佛後，已明白神鬼不是一定必要物質的敬奉，可以透過持經咒的方式與他們溝通。“西方世界”是靈魂最終最好的歸屬，所以現在所修行的一切皆是為了要“西方世界”。對研究對象 A 而言，她已體會到人生是苦難的，所以期望未來，往生以後的世界是快樂的。往生後的靈魂仍會流連人間，需要透過一個方式（儀式）告訴他們應讓往一下的目標前進，不應該再留戀人間，以焰口法會儀式來達到人神鬼之間的和諧。

A1-6 供奉是咱的心意，拜亡者時，領回經咒，往西方，意思就是領悟往西

方。普渡也是如此，鬼神也是這樣，就這大普渡就是咱佛祖在設會場請他們，請他們（鬼神）來奉供，我很喜歡聽那焰口在講，只是三分記無半分。

B 原來沒有信佛教，家裡的祭拜是跟著婆婆的、燒金紙及拜葷食，直到從婆婆往生後才改變。訪談中發現研究對象過去的信仰是較沒有自主性，信仰的改變必需等到婆婆離世後。

B1-7 不然我還是得聽婆婆的話嘛！人家他燒咱就一樣要跟著燒啊！他拜葷的，咱一樣要跟著拜葷的。

B1-6 我是嫁來後也沒有，我婆婆也沒有什麼在信佛，她有信佛是有啦！

但 B 也認為家裡有守護神的存在，所以仍要祭拜天公、地基主及祖先，研究對象透過祭祀與祖先保持連繫，並認為祖先的靈魂是每年皆會回家，所以仍然屬於家中的一份子，對其祖先需要保持尊敬，擔心祖先們若不高興會帶來懲罰，對祖先是產生一種敬畏感。

B1-10 地基主神也要拜啊！我們住的家裡，地基主在幫我們照顧啊！

B1-13 到最後我也是跟祖先說，初一拜一拜就好了！就我老人家拜拜端上端下的，現在年輕人都還在睡哩！我自己一個人沒辦法囉！拜初一就好了！”搏杯”後說好，就放心了！若沒有拜，祂回來吃找不到人，妳要怎麼辦呢？說起來是真的有呢！妳小孩子不要”鐵齒”喔！沒有拜，好像是說也不平安哩！

C 過去在家中祭祀時「燒金紙」的行為，因為自己放鞭炮時受傷，及子女們無法協助家中的祭祀。所以促成了 C 決定改變「燒金紙」的行為改變，非僅有受到佛教的影響，家人沒有共同參與也是另一項主要的因素。之後祭祀逐漸轉移至寺廟參與誦經法會，但是家中仍有安置祖先牌位，子女無法配合祭拜，未來也不可能會祭拜，所以先改變觀念不燒金紙及逐漸減少繁瑣的祭祀。

C1-4 沒燒金也是有一個決定，因為那時候拜天公大家都要燒金，孩子、先生他們都個人去睡覺，我誦經誦完自己還要去燒金，自從那個炮丫放到跌倒後，我就不燒。可是我現在已經改變了以後，去寫一支十方法界眾生，我連中元節拜外面的，拜那無主孤魂的地藏王菩薩，我都沒有拜了。

C1-5 人家在普丫，我就不曾拜了，很多年，四五年了，後來改不見，因為觀念改變，因為孩子都在上班丫，媳婦都在上班丫，那一節日又沒有放假日，以後誰要拜，沒有人要拜。

所以改變過去信仰的方式，除了受到佛教觀念的影響，其中另一項主要的原因，為家庭成員沒有共同參與家族祭拜而感慨。祭拜方式可能是因為時空環境的因素，未來或許可能到寺廟裡做法會即可，所以先改變觀念不燒金紙及減少繁瑣的祭祀。

D 過去的信仰是民間信仰，也就是神明信仰，無論過去拜神、現在拜佛或祖先祭拜，其首要目的是要祈求家人的平安及健康，所以神明、佛祖及祖先皆具有守護的功能。D 與信仰對象之間，存在一種交換的模式，物質與非物質的交換，用祭品向神明交換平和安樂的生活，所以平和安樂的生活可能是研究對象的信仰的最初目的。

D1-4 咱家是道教，也是在拜佛的丫，也是拜神丫。

D1-5 嘿，拜王爺就對，我娘家也是一樣，也是拜王爺。

D1-12 以前拜神明，就是香拿著說，求說一家大小平安順利身體健康，只有這樣而已，其他就不會講。

小結上述探討的內容，在本研究中研究對象們過去的信仰是因為受到家庭、地區信仰的影響較為功利性及世俗性，雖然已經信仰佛教但對於其他民間信仰的神明仍有敬畏感，傳統信仰根深柢固。這樣的信仰意象是以單向的世俗需求為主，信仰彷彿是一種交易行為，以祈

求保佑換得平安，信仰尚未顯現出宗教對於個人自我整合的影響，仍然保留宗教信仰的巫術性，生命仍然需要透過第三種力量來保有其持續生存的目的。但從另一個角度來看，守護神的存在、祈求家人的平安或以法會來達到人神鬼的和諧，信仰佛教後，透過佛教經咒的儀式希望祖先或神鬼能理解生命的因果關係、因緣而生起、生起後因緣而盡滅，生死法是緣起，期望它們能早日離苦得樂前往西方極樂世界，同時也是希望未來自己往生後能有相同的歸屬。由祖先信仰的思維轉往佛教因果觀，皆呈現出追求家庭和諧的特質，及顯現女性家中的角色是和諧的維護者。

Paul Tillich (1994) 認為信仰就是終極關懷的態度，信仰必須實踐提供人們最大滿足感的承諾。在研究對象們過去的信仰中，受家庭中母親的影響頗大，女性在家庭信仰的角色佔有舉足輕重的地位，也就是承擔家人精神安撫者的橋樑，滿足家庭成員內在靈性的需求，為家中維持和諧與心靈的支持者。另一方面，從研究中觀察到女性對於信仰對象雖未能從一而終，在文獻討論裡女性的特質是維繫人與人之間情感的層面，是展現是一種關懷的情結，同時對於信仰對象（神明、佛祖等）的包容性，也可能是日後可以較容易接受佛教信仰的原因之一。除外，對於研究對象而言，原生的信仰中母親的信仰的傳承及跟隨家中女性長輩祭祀，信仰較沒有自主性，但在脫離原生家庭的信仰或家中女性長輩後，開始有了自主的選擇與安排，這樣的現象顯現出女性在家庭中主導信仰的權威性，這可能是家庭的信仰受母親或女性長輩的影響的重要因素。

女性在家庭中照顧者的角色，透過信仰也延伸離世親屬及非親屬上。從保佑平安到理解因緣法的過程將信仰的層次提升，關懷不僅僅是在世的家人，同時也顧及到過去離世的祖先或親朋好友，甚至是其他不認識的人，研究對象們在宗教信仰的省思及改變的過程產生一種利他的精神，同時也強化女性照顧者的角色。陳家倫（1997）認為這

與女性有較高的宗教親和性有關，宗教信仰有助於培養人們的利他精神。以宗教參與的過程而言，可能因為參與過程中產生觀念的改變，改變原本的「需求認知」轉化為「意義認知」，換言之，由非信徒進入信徒的過程，必需透過以世俗的角度對話，引導信徒進入意義的架構而產生內化認知的轉變（齊偉先 2010：16-17）。所以女性的信仰原先是家庭為主，後來接受佛教的思想瞭解生命的因果關係，關懷範圍逐漸展張，生命意義脫離世俗的一面，信仰不再是一種消極的單向需求，而是導向從生命的本體去瞭解生命的意義，在信仰中呈現出不同的生命意涵。

## 二、佛教歷史脈絡下的信仰

佛教信仰剛開始隨著中國來臺灣的漢族的傳入，在清朝時期，佛教在臺灣發展出正信佛教與疑似佛教混同發展的態勢，而成為臺灣一種生活性的宗教信仰，當時期的佛教較依賴僧眾與居士庶民個人性的傳教弘法。清朝中葉在家修持的齋教傳入臺灣，持齋的信徒、信佛的未婚婦女或寡婦帶髮修行在齋堂安然的度過宗教生活形成尉為風氣。（江燦騰 2009：11-13）。清朝時間臺灣的佛教民間化，以觀音信仰居多，具有入世思想的佛教信仰，在臺灣形成民間信仰與傳統佛教可以相容的宗教態度，和諧並存互相影響（林美容 2008：12-14）。

在日治時代的初期，殖民政府的政策使佛教發展出本土的佛教文化，但是到了後期受到日本皇民化政策的影響，根源於傳統的中國佛教，遭受到日本佛教的衝擊與改造（王順民 1995）。臺灣的光復初期，佛教發展主要是由中國的佛教隨著國民政府來台，隨之帶進佛教的儀軌、僧制及語言，以太虛法師「人間佛教」為理念在臺灣有了新的發展，從 1945 至 1971 年，佛學院佛教期刊蓬勃發展，為臺灣培育出一批批的人才，帶動佛教全面發展，信徒大增及道場林立，各種講經說法

絡繹不絕（闕正宗 1999：210-211）。就女性出家眾而言，具足取得佛學知識的基本能力，可能影響女性信徒護持女性出家人變多。由此可知，信仰易受環境、政策的影響，而呈現不同的信仰模式，這與臺灣戰後佛教的發展，開設道場講經說法一反傳統佛教隱居深山的形象有關，拓展了佛教的傳播領域，也增加了民眾接觸佛教的機會。

在本研究中，A 早期接觸佛教道場過去以物質來敬奉神鬼，燒金紙、拜三牲五牲，後來發現燒金紙等於在燒金紙上的神明像，自己瞭解傳統燒金紙的迷思後才改變習慣。寺內的師父給予新的觀念，例如用水果或素菜取代三牲五牲，使 A 對於原始祭拜的方式有改變的意念。

A1-4 我拜佛來就沒燒金（金紙），因為以前大神金，很大張的大神金，中間有三尊，那就是天神，那樣燒也是在燒那些神尊，就要瞭解那些意思，才知道金紙不用燒這樣。

A1-5 我都二十多歲了，我都有在走寺廟，寺廟都說不要拜那些三牲或五牲，用果拜一拜就好，拜四果及菜碗（素菜）就好。誠心的人拜這樣就好，不用拜三牲。就已經教您不要殺生，還拜三牲。

B 因鄰近道場的梵唄影響對於佛教產生興趣，自己佛學後才依遵循師父所說，不用燒金紙，以早晚課誦經及敬茶取而代之。B 是屬於典型的家庭主婦，未有較多的社會參與，追求自己的信仰，藉由信仰的轉變跳脫原本家庭的束縛，對於 B 來說是人生的另一個起點。

B1-16 就想說要學佛，像地藏王菩薩寺那拜拜，就有人在誦經；想說誦經這樣好聽，這樣莊嚴，我不知何時可以跟著人家這樣誦經。

B1-8 我們學佛時師父就是說，不用去燒那金紙啊！那樣咱就想說也是喔！早課晚課做一做就好了，敬茶敬一敬這樣就好了！

B1-17 那竹林禪寺的師父來媽祖間教經文，不然，我就家裡面內外整頓、準備伙食後，讓孩子去接聽電話，我再來去聽學，要不然先生會不高興。

C 過去的信仰是拜神的信仰，年輕時因生病的關係才信仰佛教，剛開始只是信仰佛教，道場沒有講解經文的活動。後來聽了兩年的講經錄音帶，才慢慢由參與共修進入真正信仰，進而理解佛教真理的意境。對佛教經典接觸很早，願意花較多的時間去聆聽佛學講座。

C1-2 聽了妙法蓮華經以後，才知道佛教在講什麼。

C1-3 因為當我們普通寺院裡面，沒有社教活動，有年節的時候去拜懺去拜佛丫，初一十五去誦經而已，他們沒有社教活動。也沒有讀書會，只有聽老師父講。

C1-40 我學佛那麼多年，沒有一場師父的演講出來沒有去聽，所有師父出來的演講。

道場的存在可能會影響到佛教理念的傳播，研究對象們對於佛法的接觸來自於鄰近的道場，過去的道場多為誦經念佛或舉辦法會祈福消災，但後來因為佛教的發展培育出一些講經說法的人才，逐漸從道場將佛教理念傳播出去，A、B 的祭拜模式的改變與接觸道場有直接的關係。就佛教寺廟發展方面而言，早期的佛教道場較不興盛，寺院內的法師對於佛學較無深入的推展，只從表面的儀式著手改變祭祀觀念，僧俗之間並無太多論及佛法的義理。但因早期的接觸卻是後來學習佛法的啟蒙，所以道場的接觸對於佛教的深入有相關連，另外可能尚有其他因素干擾自身對佛法的認知與深入。

另一方面，影響佛教的接受度的因素可能與民間信仰有關。過去一般民眾仍以民間信仰為主，民眾支持佛教活動但非是真正的佛教徒。可能因為佛教與傳統的民間信仰相近，較容易被接受(瞿海源 2006:11-13)。其中觀音信仰對臺灣佛教界很重要的導因，在臺灣觀音造型豐富多端，有別於其他中國地區的獨特性，展現出濃厚的區域風格，觀音信仰為其感應故事較多，且具有寓教化的功能，在臺灣為之盛行(李世偉 2008:102-128)。在本研究對象 D 的家中，發現「廳仔」的擺設也是以觀音像

為主，「廳仔」是神明廳也是公媽廳，觀音是菩薩也是神明，祂促使民間信仰與佛教有一個交集點，也讓原本的民間信仰較能接受佛教理念。

信仰是從小時候的原生家庭傳承而來，所有的儀式、信仰對象、信仰理念皆是來自原生家庭的信仰啟蒙。過去的祖先信仰多是承襲家族的祭拜儀式，婦女仍然主導家中的生活，承擔家中的祭拜儀式，祭祀活動大部分皆是家中的女性（婆媳）共同完成。在接觸道場後，皆能依循寺內師父的話，如使用素菜取代葷食、燒金紙以早晚課誦經代之，順從其佛教的觀念。這與女性順從的特質並無直接的關係，從研究對象 A 發現不燒金紙是因為能理解傳統燒金紙的迷思；同樣在 B 身上也發現，他們對於祭祀行為或儀式的選擇會在傳統與佛教觀念中判斷何者合宜。換言之，在傳統信仰與佛教信仰之間顯現出信仰的自主性，這是過去祖先信仰中依循女性長輩傳承的權威性，有其差異的存在。

本研究中受訪者提到的佛教寺院竹林禪寺<sup>9</sup>、金華寺<sup>10</sup>等皆是鄰近海線地區，以竹林禪寺提到的次數較多，而且四位受訪者皆有提到竹林禪寺參與宗教活動。他們因地緣關係共同參與寺院活動（例參與法會、共修及佛學講座等）連繫感情、共修學習，過去研究對象自己承擔家庭的祭拜行為，在家中沒有找到共同參與感，現在參與法會時邀請祖先牌位列席，參與法會的人眾多，在寺院道場中有了共同參與的機會，對這樣的祭拜行為產生共鳴，由此觀察到的祭拜行為改變可能與“共同參與”有關。

總而言之，從臺灣的佛教發展脈絡來歸納幾個面向：第一，佛教與民間信仰之間相輔相成的關係，如觀音信仰就是佛教民間化的實例，

---

<sup>9</sup> 竹林禪寺，位於台中市沙鹿區竹林里，由住持釋達教尼師開山創建。西元一九五八年先行購地。一九五九年起，開始修建，方始完竣，屬曹洞宗，寺中主祀釋迦牟尼佛。

<sup>10</sup> 金華寺前名為「鼎山巖」，位於台中市大甲區岷山里，創建於光緒 13 年（1887），於民國 44 年（1955）修建。一樓為圓通寶殿主奉觀世音菩薩，二樓的大雄寶殿供奉釋迦摩尼佛。

卻是佛教在家庭信仰發展的啟蒙。第二，臺灣的佛教道場逐漸著重入世的概念，而不僅僅是在寺院內修持，出家眾與信眾互動頻繁，將佛教的思想概念傳遞出來，影響到傳統家庭信仰與祭祀活動，所以道場可說是佛教傳播重要的媒介。第三，臺灣佛教的發展與人民信仰的需求密不可分，佛教道場亦是發揚佛法思想的優勢空間，出家人普遍學識提升，深厚的佛學知識才能接引信眾，不再僅僅依靠傳統的信仰模式。臺灣女性出家眾日趨增多，亦對於女性信仰人口有所影響，發展出新的信仰文化。

## 第二節 宗教信仰與女性的生存之道

### 一、 家庭和諧與信仰關係

傳統的中國信仰觀念較傾向功利的色彩，祭祀祖先與民間信仰中祈求神明的保佑、期望子女有所成就至祈求事業順利，皆是較傾向功利的的作用。但是在對於家庭成員的關係上，較強調和諧與穩定。由佛教與民間信仰結合的「傳統的宗教信仰」基本理念上較強調家庭成員關係的和諧與穩定，在祖先的祭儀活動中較強調穩定而具有秩序的親屬關係，宗教信仰成了強化家庭倫理的重要力量(瞿海源 1985:111-122)。大乘佛教中以觀世音菩薩的慈悲女像的化現最為廣泛，鼓勵婦女發揮慈悲的婦德，造福人群，說明大乘佛教對女性慈悲的特質是肯定的，以觀世音為婦女美德的象徵，確認婦女具有佛陀的大悲精神（釋永明 1997：112-130）。這更加提供女性具有維護家庭美滿的本質。

在本研究對象中，宗教信仰與家庭關係發現幾個現象，首先是祈求平安，無論是被信仰的對象是佛與鬼神，皆是需要受尊敬的，如對於 B 而言，「拜拜」主要是祈求平安，對各地方的眾鬼神敬崇，希望能

保佑家人平安順事。

B1-27 咱現在有在習佛。這門口的，像尾牙、頭牙就拜請一下，不然就到土地公廟拜一下，這也是土地公管的啊！如果是“地靈公”“地基主神”我們就一定要拜。咱們住的就是祂在管的，在保佑咱家內平安，地基才會幫我們保護好好的。

D 也有相同的情況，也就是神明信仰，從信仰的背景發展來看，無論過去拜神、現在拜佛或祖先祭拜，其首要目的是要祈求家人的平安及健康，神明、佛祖及祖先皆具有守護的功能。同時認為信仰最重要的是相信，以真誠的心相信，而不在於信仰的對象是誰。拜神與拜佛並無差異，因為拜拜要用心，拜的對象是誰都好。

D1-4 咱家是道教，也是在拜佛的丫，也是拜神丫。

D1-13 不是說拜佛就好，拜神不好，都好啦，因為既有這樣的心，拜什麼都好啦。

其次，在中國傳統孝道當道的前提下，臺灣的女性成為家庭中是理所當然的主要照顧者。陳家倫（1997）的研究發現，在家庭的週期中，照顧家人的「主要照顧者角色」會抑制宗教參與的可能性。換句話說，當女性是家庭中的照顧者，包含照顧子孫或年邁的長輩，是會影響女性參與宗教活動的意願。在B的訪談中，B之前因為必需照顧孫子而不想受戒，擔心沒有清淨的心受戒而拒絕。「清淨的心」展現出信仰的神聖性，這也顯現宗教生活中的聖與俗，宗教信仰是神聖不可侵犯的。

B2-31 我那時候在帶我女兒的兒丫，就不敢去受，師父叫我去受，我講我在帶孫子，怕也較歹性格，會去那個。

但是，現今的社會變遷及社會結構的改變，傳統觀念已經慢慢的

受到動搖，家庭中的主要照顧者以逐漸轉向專業的照護機構或專業人士，所以家庭結構的轉變可能影響到家庭宗教信仰。如C改變祭祀方式不「燒金紙」的原因之一，就是為子女們上班的關係無法協助家中的祭祀。同樣的情況也發生在B，B過去家庭祭祀活動是跟著婆婆，但是家中年輕一輩因皆需要負擔家中經濟無法參與家庭祭祀，讓B感受到祭拜的工作落在老一輩的身上而無奈。從祖先信仰上看到的是傳統與現代觀念的世代變化，祖先信仰的權威性逐漸消失，但是這可能與雙薪的家庭結構有關，不過是否表示未來佛教會深入影響家庭？這仍有待討論。

BI-12 不然以前我婆婆都是拜初一初二初三，拜這麼久。現在的年輕人那有辦法？還不是咱這老人在拜。

其三，女性對於信仰行為的轉變，初始大部分皆為了家人，D剛開始接觸佛教活動時也是為子女能有所成，所以她會介意擔心不好的現象的存在，日後子女的成功的考上理想學校，D認為是因佛祖的保佑，佛教信仰有符合她的期待，信仰在此較屬於功利性。

D1-3 頭一次去佛光山，朝山就分香拜拜，我那盞香不知道那麼觸了一下斷了，我就感到很失望就對，失望後朝山我就回來，還好佛祖有保庇，我那些兒女畢業就去考高中，都考得很好，我就很滿意。

在傳統的性別觀念裡，男性大部分是被認為擁有權力的宰制者，而順從是女性的特質，但性別特質也非是固定不變的。佛陀時代認為男女的平等，應於所扮演的角色、擔負的職務和外形的差異來尋求本質和本性的平等，佛陀即主張的平等是建立在男女雙方的彼此互相尊重（釋永明 1997：56）。研究對象 C 透過佛教的信仰，感受到在夫妻間相處之道的和諧性，C 過去因為家中經濟受到先生的限制而感到不滿，認為自己並沒有亂花錢，家用金額度受限讓她運用上不順利，但後來

也逐漸瞭解先生並不會管控家用金的去向，讓他運用上很自由，也不會約束她出去做義工，體認到先生是她背後的護持者。家庭中的宰制與順從的關係已淡化，存在的是在追求性別和平下，C 從家庭生活體會的改變達到性別之間的相互尊重與和諧，與佛法所主張的平等意義，精神上是相通的。

C1-29 也不會問我我給你的錢用去哪裡，是不是這樣，所以謝謝他，讓我過的很自由，我出去工作的時候，他也不會講這樣的話，先生比我有修，嘴巴守口如瓶，不會亂講話怎樣，他什麼都不會講，有那好的先生在背後護持你。

研究對象 B、D 過去追隨家庭的信仰，跟著婆婆信仰不敢改變，就算有自己的信仰認知，也會等到婆婆不在（往生）或自己成立一個公媽廳（家中祭祀祖先與神明的地方），才有屬於自己的信仰空間。如 B 在婆婆往生後才開始到媽祖廟聽經學誦經，但前提必需要先照顧安置家庭瑣事後才可以參與，因為 B 的丈夫認為應要以家庭為主，再來談自己的休閒活動，在此現場中 B 仍然受到傳統家庭女性角色的束縛。丁仁傑（1999）臺灣佛教團體發展的研究中，認為當代女性由家庭走向社會參與，積極的參與志願團體，反應出現代婦女的價值觀改變，但是傳統家庭的公婆或丈夫對於婦女的特定角色的期待未必相應的改變，造成現代婦女心理上的失衡。

B1-7 不然我還是得聽婆婆的話嘛！人家他燒咱就一樣要跟著燒啊！他拜葷的，咱一樣要跟著拜葷的。

B1-17 那竹林禪寺的師父來媽祖間教經文，不然，我就家裡面內外整頓、準備伙食後，讓孩子去接聽電話，我再來去聽學，要不然先生會不高興。

B2-33 我在做生意，兒子會聽電話我才敢走啦，…我那時要誦經的時候，愛聽那誦經，講誦這經怎那麼好聽也那麼莊嚴，不知什麼時候才能跟著人家去來誦經。

但從 B 的行為中發現，B 未因受到傳統家庭角色的束縛而讓自己的心理失衡，婆婆還在的時候，對於信仰仍然尊重不敢多言，反而等待時機（婆婆往生後）、安置好家庭的瑣事才出門學習佛法，達到傳統的家庭角色與自我實現的平衡。

綜合上述的討論，從家庭與宗教信仰關係中，女性是維持家庭幸福、和諧的守護者，傳統信仰的功利性在此研究中也表露出來，且並不會因信仰對象的轉變而有所改變，這也顯現出女性在家庭中的角色功能定位是和諧的守護者。但是現在社會家庭結構的轉化，年輕成員沒有共同參與家庭祭祀，未來家庭的女性若還是維持和諧的角色，佛教是否會深入影響家庭信仰取代傳統的祖先信仰，這是值得深思的。

瞿海源（1985）提及「傳統的宗教信仰」的基本理念是強調家庭成員關係的和諧與穩定，認為宗教信仰有強化家庭倫理的力量。研究對象們過去「拿香跟拜」，心中所求大部分是全家平安圓滿幸福、身體健康及事業順利等，從過去的信仰思維中可得知「信仰」具有傳承的意義，而傳統信仰的精神是守護家庭圓滿安樂，其目的也是為了促進家庭和諧，所以信仰是換取和平安樂的生活，神明信仰對象是具有保護的功能。但是家庭祭祖儀式簡化後，具有傳承性的祖先信仰面臨儀式的改變，可能影響的問題是家庭關係是否產生變化？但本研究並未發現傳統的祖先信仰被佛教信仰所取代，取而代之只是儀式，研究對象對傳統祖先信仰的重視，仍然是維持在家庭和諧與穩定的理念上。

女性在家庭宗教信仰中的任務是維護家庭的和諧與安樂，從傳統家庭信仰附予的觀念外，佛教中對女性的慈悲的肯定塑造女性具有的圓滿家庭的形象，也是佛教影響女性信仰的因素之一。提倡人間佛教的星雲法師，認為從「眾生皆有佛性」觀點來看，女性運用善巧的智慧和細緻的特質，處事相對於男性並不遜色，女性在地位上應該等同於男性受到尊重。星雲法師對於女性觀立足於女性陰柔的特質，以智

慧輔助來修持行為，化解爭紛。所以依據大乘佛教的平等觀，主張女性亦可成佛，同時也提升佛教信仰對女性的價值及意義感。

在研究中研究對象皆有共同的經驗及感慨，因為子女們無法配合祭祀，家庭祭拜方式皆有簡化的現象，研究對象對於祭拜行為的內心掙扎可能尚有其他原因存在。在B與C的訪談中感受到因體能的限制沒辦法持續依循傳統的祭拜方式，且對子女無法傳承過去的傳統信仰存有埋怨的語意，但是對他們而言，無人共同參與信仰儀式可能是老年時期無法依循傳統祭拜儀式的另一個原因。Erikson等人（2000）的研究中發現，老年人們希望透過宗教信仰來凝聚家庭的關係，形成家庭中的共同信仰（Erik H.Erikson et al. ,2000：256）。但是，老年時期信仰存有共同參與的概念中，不只是希望維持傳統凝聚家庭的關係，即使改變信仰仍未終止對祖先的祭拜，若以照顧的角度而言，家中的女性不僅僅是以信仰來維持家庭和諧，更是藉由信仰來照顧自己的家人，希望家人身心健康。

## 二、宗教女性觀與信仰的關係

從佛教的面向來看女性的宗教信仰，在大乘佛教中，男女一切眾生皆為平等，眾生因業力的原因，隨其因緣而現身為男女的差異，故以諸法空性來說明無男女相的分別（釋永明 1997：112-130）。佛教本來主張女性應有平等權、自主權及尊嚴權，佛教對於女權的看法是符合時代的潮流（釋星雲 2015：377-379）。星雲法師認為男女一樣可以成道，在佛道成就上、智慧解脫上，男女是沒有分別的。在弘揚佛法的道路，無論是在家或出家女性，皆能投入各種佛教事業。星雲法師的佛教女性觀，無論是中國婦女的運動史上或當代佛教發展史，皆有承先啟後的關鍵性（林素玫，2001）。所以此大乘佛教的思維下女性從事宗教活動的意義，基於諸法空性無男女相的分別，與男性同可成佛道，對於女

性宗教信仰上付予意義的詮釋。

現在各種宗教活動趨於多元化，宗教社團林立，女性參與宗教活動逐於頻繁，且較不受於過去家庭的拘束，女性佛教信仰活動中，如何影響其生命觀？本研究試從佛教的宗教活動及佛教的女性觀來探討。探討佛教教義與團體實踐如何影響身體的概念和運用，許多佛教女性不善長言辭，往往須要透過「行動」來呈現自己，例如擔任義工服務，來傳達其對宗教的理解。所以「行動」被視為一種語言，來表達她們整體的生命經驗（盧蕙馨，1999）。本研究中的研究對象 D 較不善言辭，有時邀約朋友或同參道友共襄盛舉，仍然礙於人人各自不同的狀況拒絕推辭，對 D 而言，不會因為遭拒絕而放棄，反而會過一段時間後再試著邀約一次。研究對象從邀約朋友參與活動的當下，瞭解各人的喜好或習性，活用人際關係達到邀約的目的。

D1-30 招入去打掃，像這樣，也打掃也很久了，有時候有人來丫，別人叫也來參加，參加過咱們就認識，多參加幾次，你要叫要做什麼做什麼，你要不要參加。

D1-33 那個還是會招，有時候是空一段時候後再招，再招隔較久他就會。打掃也是一樣丫，有的就招入走，有的就招無走，有時候太常招，他都在甘苦啦，伊怎樣啦。我有時候很點倦了，就不想再叫他了。就每次叫每次沒有，不要叫，過一陣子電話就打一下，有時候他就說好丫。

在佛光會的活動中，每年一月舉辦「慶祝佛陀成道日臘八粥結緣活動」，從統一準備材料開始，募集分會會員至分別院<sup>11</sup>，大家分工合作洗菜、切菜，再將食材分配到各分會的活動地點，烹煮、分裝臘八粥，再由會員及幹部們分送到其他會員及機關結緣。目的是透過一個烹煮的活動分享食物，感受佛陀時代牧羊女施食供養的善舉，且會員們在這個活動上發揮集體創作的精神，分工合作協力完成。這樣的互

---

<sup>11</sup>這裡指的分別院是佛光山的分別院：大甲妙法寺。

助合作，將廚房搬到戶外，築起一個修行的空間，以落實宗教實踐。李玉珍（1999）探討二次大戰後臺灣婦女的性別意識中，發現寺院的廚房建構了一個特殊女性修行空間，臺灣的佛教女性透過煮食制度化，烹飪的場所由家庭移到寺院，將食物間接餵時大眾圓滿了宗教佈施的實踐，使這項無酬烹飪工作增添宗教意義，且昇華為濟世的宗教實踐。



圖一：慶祝佛陀成道日臘八粥結緣活動

女性透過宗教活動找到自我與家庭的平衡點，廚房是一個人與人之間磨合的場域，這個場域聚集來自四面八方的人，各自有不同的性格、社會經驗及自我主張，相處於同一個空間，可能會產生衝突、認同、溝通協調的問題，而且廚房的成員大部分是為女性，女性煮食從家庭的宿命轉換至寺院，煮食的技藝反成為女性在寺院廚房尋求自立與追求認同的基礎（李玉珍，1999）。這可能也是讓傳統的婦女，透過這類可伸展自我的路徑，運用身體游移於宗教與社會領域之間，以善行開拓新的生活空間，來跳脫她們原本的傳統束縛，與現在的社會接軌。佛教團體提供宗教活動轉移注意力的焦點及醞釀新生活型態，而成功的呼應這群婦女內心需求。換句話說，現代宗教團體的發展有助於婦女在家庭與社會參與的心態之間達到平衡。現今的女性意識抬頭，性別平等已經是人類社會的基本概念，而這樣的平等觀念已相近於佛陀所說的實質平等，佛教所主張「人人皆有佛性」、「人人皆可成

佛」，以諸法空性闡明佛法本是平等，確實有其發展的可能性。

### 第三節 佛光會的理念與實踐

#### 一、星雲法師的人間佛教思想

佛光山開山星雲法師說所提倡的人間佛教主要源於佛陀出生於人間，修行在人間，成道在人間，弘化在人間。佛陀當時對人說法，所以一切佛法就是人間佛教（釋滿義2005：329）。星雲法師一生以弘揚人間佛教為志業，是佛法與生活融和不二的人間佛教。人間佛教是人生需要的佛教，從佛光會員四句偈「慈悲喜捨遍法界，惜福結緣利人天，禪淨戒行平等忍，慚愧感恩大願心」，即是說明人間佛教的菩薩行誼，可以說以人為本、以家為基點，其平等性、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。「人間佛教」重視道德思想的淨化，以及精神心靈的昇華。如果你相信因果，因果在你的生活中有受用，因果就是人間佛教；你相信慈悲，慈悲在你的生活中有受用，慈悲就是人間佛教（釋星雲，2001）。

佛陀的教法充滿了人間性，人間佛教其實就是佛陀的本懷，所以人間佛教不能只是停留在理念的層次，而應該以積極行動來落實佛法，星雲法師推動的是行菩薩道的人間佛教，佛光山有四大宗旨「以文化弘揚佛法，以教育培養人才，以慈善福利社會，以共修淨化人心」，從各個領域落實佛法。提倡人間佛教，真正需要的是落實人間佛教的行者（釋星雲，2001）。

#### 二、實踐菩薩道的「人間佛教」

星雲法師認為弘揚佛法，就是要讓佛教從深山走入社會、家庭，走進每一個人的心裡，感受到信仰佛教能安身立命，以後的人生有目標、有未來、有希望。只要是對人類有利益、增進福祉、饒益眾生的，都是人間佛教。人間佛教不應是閉門自修、遠離世間的出世思想，它包含的是入世及出世的精神，具有迎合人心、普及大眾的思維。星雲法師提倡人間佛教，致力宣揚佛法與生活的融和，佛光山是個菩薩道場，在世界五大洲設有道場及國際佛光會，讓佛教走出山林，走向社會。

星雲法師所提倡的是「佛法在世間，不離世間覺」，以文化弘揚佛法，積極的推動佛教的教育、文化事業，創辦學校、報紙以及電視台等。舉辦各類佛化的讀書會，希望人間佛教能從藏經佛典中找到日常生活的依據，才能從佛化的生活中圓滿利他建設人間淨土。在慈善方面，創設「佛光山慈悲基金會」，提供貧困病患醫療補助及舉辦義診、急難救助、志願服務之辦理及推廣等慈善事業。另外，在共修法會方面，寺院及分別院舉辦各項共修法會、信徒朝山、禪修、寺院巡禮參訪，皆為佛光山弘法工作、淨化人心的一環。使得佛法普及社會，提升佛教徒的生活品質，讓人間佛教落實於人群之中。

### 三、落實佛法生活化

人間佛教主張佛法生活化，生活佛法化，倡導生活修行，因為佛法必須透過生活的實踐才能體悟。佛光山推動三好運動，「說好話、做好事、存好心」，用慈悲的言語度人，用慈悲的面孔對人，用慈悲的手助人。佛教應該是利益於民眾，以出世的精神，做入世的事業。具有人間的性格，能為世間帶來幸福快樂的宗教（釋滿義 2005：143）。

星雲法師認人間佛教主要的內涵是關懷生命，是擁抱生命、解決生死、落實生活的佛教，鼓勵生活修行。星雲法師主張以人為本、以

眾為我的修行，佛光山「四給」的佛法意涵「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」。佛光山在開山之初，將「四給」訂為佛光人的工作信條。人間佛教應要以菩薩為目標，自利利他，自度度人，把自己與人的關係當做是分不開的，以達到同體共生的境界。

星雲法師認為過去社會把佛教當成度死的宗教是一種誤解，以為佛教僅有死亡後誦經超度的功能。星雲法師主張要先生活後生死，推展佛教從出家到在家，從寺廟至社會，學佛修行要先發心為人群服務，才能再談脫離生死輪迴。

#### 四、佛光會的成立

星雲法師一生的目標是人間佛教、生活佛教，認為佛法若離開了人的生活，就不是我們的佛法，佛教的存在就沒有意義（符芝瑛 1995：116-117）。成立佛光會的理念，就是秉持星雲的人生目標而發展，突破過去的佛教徒的靜態信仰，建立制度讓僧眾與信眾同心齊力發揚佛教，匡正社會風氣讓生活更加幸福美滿。

##### 1. 突破過去佛教徒的靜態信仰

佛教必需走入社會，舉辦一些與社會民生有關的事業，佛教徒要走出來。星雲法師主張的觀念，人要經常運動，才能增強體魄，同樣的，一個團體要能經常辦活動，必能充滿服務的幹勁。活動是生命力的展現，因為有活動才會有力量。舉辦活動有學習、聯誼、擴大及成就的功能，藉由活動的參與，交流學習豐富生活，廣結善緣建立群我的關係（釋滿義 2005：127-130）。佛光會的發展必需要依靠信仰的凝聚，佛光會將過去佛教靜態修行轉向動態活動，從出世轉向入世的意向，服務人群福利社會，藉以實踐菩薩道的精神。

## 2. 僧信二眾同心齊力發揚佛教

提升佛教徒的素質，設立檀講師，鼓勵信眾不必等到退休才到佛門來當義工。佛法要靠修行，才能體證，若是只有修行沒有社團活動，佛教不容易走入人群（釋滿義 2005：145）。佛法的弘揚應該要由僧信二眾一同而來，佛教非出家人所專有，佛光會之後建立檀講師制度，讓信眾加入弘法的行列，應邀至各地演講，增長自己學識外，也無限延伸生命寬度與廣度（釋滿義 2005：152）。僧信二眾必需齊心合力將佛教資源凝聚起來，為眾生謀取更多的福利，將佛教信眾升級為老師，實踐佛陀的平等觀（釋星雲 1999：168）。過去的佛教主要是靠出家人來弘揚，發展到今日，隨著時代的改變，僅依賴少數出家人傳道已顯不足，一個人間佛教的信仰，應該是出家人與在家人共同為佛教的發展努力。

## 3. 改善社會不良的風氣

成立佛光會，星雲法師有感當代臺灣在社會轉型期中的失序、價值混亂，希望整合佛教信徒，以佛法帶動社會清淨祥和。一九九一年二月中華佛光協會正式於台北國父紀念館召開成立大會，成為國際佛光會的開路先鋒。讓佛教走入社會，走入每個人的家庭，檀講師的成立，希望在家眾能與出家眾一樣當一位佈教師，從事淨化人心，改善風氣的事業。佛光會的會員信條中，對於日常生活的實踐「我們奉行慈悲喜捨，日日行善端正身心」，「我們具有正知正見，發掘自我般若本性」，闡明將佛法落實於生活中的理念。

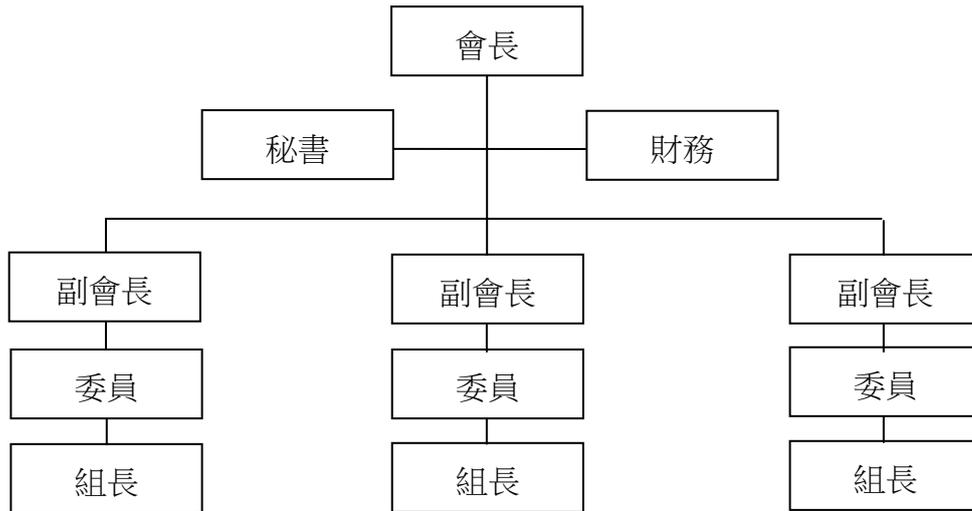
## 4. 台中港分會成立

國際佛光會是一個宗教社團，在星雲法師佛教要跨出寺院的理念下於一九九一年二月成立「中華佛光協會」，並於翌年，一九九二年五月在美國洛杉磯成立「國際佛光會世界總會」。國際佛光會是一個世界性，以佛教信眾為主要組成對象的人民社團，致力於教育、文化、修行、服務為發展方向。台中海線第一個國際佛光會成立於一九九〇年十二月二十日，星雲法師與慈容法師，親蒞沙鹿巨業交通公司，召開成立「佛光協會」之說明會，當時星雲法師在說明會中以「台中港」命名，將在地居家信眾組織起來。於一九九一年六月十七日，在彰化縣政府大禮堂授証，正式成立「中華佛光協會台中港分會」。至二〇一三年因國際佛光會中華總會朝向精緻化管理將會員逾三百名的「台中港分會」分為「台中港第一分會」及「台中港第二分會」<sup>12</sup>。

佛光會會員年齡層較高，多數為五十歲以上，台中港第二分會以女性會員較多數，以退休人士、家庭主婦為主，平時會務配合中華總會推廣各項活動及招募會員，除了會員外，分會中幹部的職務可分為會長、副會長、秘書、財務、委員及組長。各角色的職掌包含，會長主要任務為各項活動統籌策劃、執行、工作分配及協調幹部會員的問題；副會長的職責在全力協助會長的會務及傳達各項訊息給委員及組長；財務負責分會各項支出及收入的管理；秘書負責分會各項活動統計及會議管理；委員傳達訊息給組長及會員、關心各項活動之推動；組長的職責是傳達訊息及帶領會員參與各項活動，每組落實照顧 10~15 名會員。各幹部除了上述職掌外，共同義務為招募新會員及各項會務、活動之推廣。此外，各分會上層另一個組織為督導委員會，督導由各分會會員任期期滿後接任，負責的職掌為督促各分會會務正常運作，協助策劃及主導各項活動。

圖二：國際佛光會台中港二分會幹部組織圖

<sup>12</sup>網路資料：國際佛光會中華總會。創會緣起。<http://www.blia.org.tw/main/index.aspx>。(2016/01/09)



(資料來源：國際佛光會台中港二分會會員名冊)

國際佛光會中華總會及其各分會秉持佛光山四大宗旨，「以文化弘揚佛法」、「以教育培育人才」、「以慈善福利社會」、「以共修淨化人心」，將佛法生活化，且致力人間佛教的宣揚。佛光會的主要活動可分為四大類別：文化教育、慈善弘揚、會議共修及聯誼交流。文化教育的目的，將佛法透過文化深入各地，才能無遠弗屆，教育推廣才能從根本上淨化心靈。在分會上的活動不定期舉辦社區校學講座、佛學講座、定期的讀書會導讀經典。

慈善弘揚秉持佛陀慈悲為懷的精神對生命的照顧，為紀念佛陀成道日「法寶節」，舉辦臘八粥結緣活動，實踐「未成佛道，先結人緣」菩薩道精神。定期舉辦捐血活動，善心奉獻利益社會。在會議共修方面，發揮集體創作帶動社會祥和，法會共修淨化心靈。最後，聯誼交流方面，舉辦各項宗教性活動或其他的活動，將佛法帶入生活中溫暖人間。並活躍於社區，例如慶生會、參與佛光拉拉隊、寺院參訪等。

### 第三章 生命歷程與佛教信仰的探討

生命的意義是什麼？本研究所指的生命是以人為本，生命的意義是一個解構人類存在的目的與意義。這個概念通過許多相關問題體現出來，其生命的意義經常與哲學、宗教、幸福等概念交集在一起，還會涉及到其他的一些領域，如象徵符號、價值、目的、道德、善與惡、神的存在、靈魂、來世等。但是，生命的意義並無標準的定義或解釋。

相對於老年時期的生命意義又有什麼不同？論及老年的生命意義，必須先了解老年時期在周遭環境所遇到的事物及困境。首先，老年面對的是社會角色的變遷，他們不再是社會主要的勞動者，生活需要重新規劃，對於生命的體會可能會有階段性的變化。其次，老年對於死亡的恐懼是因為死亡與痛苦緊緊相連，疾病帶給老年時期的是連續不正常的身體反應，當疾病無法治癒的結果，面對死亡的機會就感覺變多，恐懼的心理狀態也會隨之增多。此外，人與人之間的關係消失是老年的另一項恐懼，當老人們在陳述這些親友離世的訊息時，言語之中常出現哀嘆的惋惜，那份惋惜是生離死別的無奈？還是擔心面對孤獨的苦惱。每當與生命中相關連的人逐漸消失時，「我們」的關係逐一被瓦解，最後只剩下「我」的時候，那種孤獨感是難以理解的。「生、老、病、死」是人生的基本步驟，如何從一個步驟過度到下一個步驟，是生命中重要的課題，「信仰」在生命的重要課題裡，擔任何種角色？如何影響生命的波瀾？生命歷程與宗教信仰間的關係將於此章節探討。

#### 第一節 信仰，生、死的機轉

生死問題的探索與解決，乃是宗教所以必須存在的最大理由，宗教建立一種較健全的人生態度，也依此人生觀應付種種苦難憂患。在死亡的議題中，在本研究從幾個面向來探討：

## 一、 求善終

老年時期比較擔心的死亡課題中，「善終」是人無法掌握的事，「生、老、病、死」在死之前還有生病一環等待著去解決。A認為無法善終是因為過去做錯了事，業障太重，以拜拜求懺悔過去可能犯下種種的錯誤，讓自己的業障減輕，讓往生時較平順，不希望受到疾病的磨難。

A5-2 現在老了更瞭解到，人生這條路是一定要這樣走的，我這樣一直求一直拜，拜說、懺悔過去有做過什麼較不對的事情，懺悔讓自己的業障可以輕一點，讓我臨終前可以業不會那麼重。那些病重的都是自己的業重，病才會那麼重，才不會馬上就去（往生）。

對研究對象 A 而言，未來死後的儀式不需要太榮顯，只是需應付一般社會倫理的觀感而已。應重視“生前”做好，意指“生前”要求懺悔修持，往生後才有可能到達西方極樂世界，有一種應該要活在當下，當下就要修持做功德的意涵。認為靈魂在死後脫離身體時還有意識，聽到誦經聲才會早點領悟，放下一切前往極樂世界，免於成為迷途的羔羊。一般人的認知裡，面對最後生命旅程的態度多數是消極，本研究 A 的訪談中陳述晚年，希望能透過懺悔逾越死亡的藩籬到達西方極樂世界，這般對生命的態度是積極的。

A5-3 死亡後處理，簡單就好，不要做得太熱鬧給人家看，那款都沒有用。讓師父幫我們上一些經，才不會讓人家說，那位（往生者）死後沒有做半項（法事）。

A5-4 這個人（往生者）在世，趕快做得好，那些師父常常在說，說七分的功德，去世的人才得一分，我們活的人在誦經得六分，所以現在要趕快先做。

D 認為等候時機到了會與家人討論，但是希望不要拖累子孫，「平安的去」可能是研究對象認為往生前若能無病痛的延滯，才不會為子孫們帶來經濟或身心上的負擔。

D1-27 以後百年後，如果可以讓我平平安安去，不要去拖累人家就好，給我平安的去就好。

首先是對於死亡的恐懼是無法避免的，從研究對象對死亡的未來是「求善終」、「平安的去」、「不希望成為子女的負擔」中可發現死亡對於他們而已是害怕、擔心的，「善終」是他們認為死亡前的最佳狀態，「不要成為負擔」是最後目標，「求善終」與「不成為負擔」呈現的是前因後果的關係，死亡的恐懼可能不僅僅是自身身體的苦難，也可能是擔心影響家庭關係。其次，是對於面對死亡的因應之道，A 雖然對死亡感到恐懼，但是透過宗教信仰，懺悔自己的業障、生前要做好，將死亡的意義轉換成新的生機，讓自己面對死亡時仍保有希望，一種對未來的希望。

## 二、 面對未來死亡的準備

希望子孫在承辦往生的後事時簡單一點就好，在 B 的認知上孝順不需要父母死後才表現出來，平常就可以表現出來。此外，考量現代人工作忙碌，無法請假來準備供品祭拜時，希望家人可利用一個較有空閒的時間來做死後的祭拜，不一定要依照古禮。同時也感慨現代人的觀念與以前不同，年輕一代不會因祭拜祖先而請假配合，但是若不要依時程祭拜祖先，需要請示祖先的意思，研究對象 B 仍然很重視有祖先的家庭倫理關係，對於已往生的祖先仍然表示敬重。

B1-49 就是叫咱們的師父來幫我們誦經，這樣，照這樣做，我講只有較簡單，不用一定很熱鬧，咱們不用做給人家看，你講有孝順父母就知道。

B1-51 我以後臨終，也是用這樣，大家用一個空的時間來拜，才不會大家在

上班，時間沒有空，現在大家都在上班，都沒有空，不是像我們老的，閒閒在家裡。

B1-53 祖先就要問看看，咱們沒關係，咱們現在懂了，就沒有關係，有拜沒有關係，都是這樣的。

從儀式的中 B 認為自己對於生死觀念的瞭解可以不需要再遵循傳統的祭祖模式，對於過去的祖先祭拜模式改變，除了要符合時代的需求，也要經過祖先的同意，這表示對於祖先的尊敬。在中國家庭的倫理觀下，佛教思想改變了 B 對祭祖的傳統，在祭祖的行為中，不想留給家人太複雜祭拜儀式，但卻希望家人能共同進行祭拜活動，除了重視家庭倫理觀外，對 B 而言，家庭信仰是透過傳承的，過去的祭祀變更必須透過擲杯與祖先溝通過才能改變，宗教信仰與生活關係密切，B 對祭拜儀式的改變，改變了許多傳統的祭拜方式，為後輩的祭拜模式鋪路。

C 面對死亡的問題時，瞭解生命的不可預知，在親友一個一個的往生後，也體會到生命的短暫。老年已經彰顯出面對死亡課題的必然性，藉由從學習佛法改變自己的心境，以求內心的寧靜來為「面對死亡」重新做心理建設。

C1-34 大家知道人老了看一個一個走，當然就知道人老一定會死，可是現在就是說，我們人間佛教帶給我們是這樣，帶給我們這一生，短暫生命以後，自己要安住在這裡的時候，要求快樂要求心裡安靜的時候，你要從自己的心裡去改變，因為你學佛教以後，才知道遇到轉彎的時候要改變，你遇到事情的時候要容忍，才能夠雨過天晴。

對於 D 自己的死後的議題，在邀約往生助念方面並不排斥，研究對象認為助念是一種結緣方式，是與往生者結好緣的機會。也會經常邀約同參道友，或朋友共同參與，但是會擔心朋友有所忌諱，如果朋友不想參與，並不會勉強人家。

D1-38 助念喔，我覺得助念也很好丫，跟人家結緣丫，也很好丫。

D1-29 有的就不要跟人家助念，有一個朋友他們在開店丫，他很不喜歡跟人家助念，助念我不會招伊。

整體來看，D 從信仰神明、祖先開始至信仰佛祖，呈現一種與信仰對象交易的情況，拜拜只為了祈求全家平安，佛教對於 D 沒有絕對的信仰，可能是多重信仰中較有力量的信仰，但是從佛教信仰後所延伸的宗教觀念卻已經影響到 D 的生活及改變信仰習慣，不再僅僅只依賴神保佑，佛教信仰給予的是新的啟示，對自我檢視從自身做起，從人際互動中行菩薩道，來彰顯信仰的生命意義。對於生命的認知較為正向的面對，對於死亡概念呈現出積極面。

「求善終」與「不成為負擔」的前因後果關係，讓死亡的恐懼可能不僅僅是自身身體的苦難，而是呈現女性在家庭中照顧者的角色，這個角色的義務是從過去、現在，連結到未來，透過信仰對自我的懺悔、改變了傳統為後輩的祭拜模式鋪路，皆彰顯出女性在家庭中照顧者的角色，這也解釋女性的信仰行為同時是利己也是利他。其次，過去祭祀改變必須透過擲杯與祖先溝通過才能改變，家庭倫理觀涵蓋於信仰中，且有別於祖先們，自己已經能理解及努力未來死後的方向，祖先們可能還尚未瞭解，對於生命意義已是再度提升。

另一方面，瞭解生命的不可預知，也體會到生命的短暫，老年已經彰顯出面對死亡課題的必然性，藉由從學習佛法改變自己的心境，以求內心的寧靜來為「面對死亡」重新做心理建設。星雲法師的生命觀中生命意義不會受時間及空間限制，生死只是一個階段的轉換，死亡不足畏懼，透過佛法，以正確的態度面對生死，擁有自己的功德法財，人生就會有其意義的存在，才稱之為幸福的人生（釋滿義 2005：398-399）。這裡所說的功德法財，包含聽經聞法、法會共修、助念結緣、布施、參與宗教社團活動等，參與者在每一項的修持活動中省思自我

的行為，從人我群眾中瞭解事物的因果關係。這是人間佛教的基本精神，人間就是修持的道場。

### 三、 死亡觀的機轉

「死亡」是生命不可避免的宿命，從「死亡」才能瞭解身體的侷限。傅偉勳（1993）認為生命意義必須假定死亡的意義，才能彰顯它的終極深意。死亡的恐懼是老年時期主要面對的課題之一，但不是因為老年相對於死亡的發生率較高而有優先權，而是老年時期身體機能的衰退，是造成老人恐懼死亡的主要原因之一。宗教是對於生死問題的終極關懷，定立人生的終極目標，開出解脫之路，使每一個單獨實存有其信念在信仰上的終極承擔（傅偉勳 1993：107、179）。生命若有了終極目標的定立，就會完全獻身於此目標的宗教願望，生死態度與生活方式的徹底改變，這就是一般所謂「新生的轉機」或「人生的轉捩點」。就如佛教的涅槃解脫，有其轉化人格的一股強大之精神力量。

李亦園（2010）認為，宗教在人類社會有三種功能：生存的功能、整合的功能及認知的功能，其中整合的功能是維護社會群我的和諧。透過搏杯與祖先們溝通或參與法會誦經希望眾生的靈魂有所歸屬，改變祭拜方式但並未放棄傳統祖先信仰，將傳統信仰從祭拜儀式中解構後重新以另一種宗教模式持續對祖先、鬼神的信仰，從研究對象早期守護神信仰中，對於祖先的要求是以實質的物品供奉換取精神上的保佑，保佑全家平安和樂無災無難，這樣對傳統信仰儀式的解構與重建中可以發現對於家庭倫理、秩序的重視，與中國傳統宗教信仰者基本理念上強調和諧與穩定相符，仍然維持下對上敬奉的信仰倫理。此外，也女性在家庭中的和諧維護者的角色，無論對象是人或鬼神透過溝通達到和諧的關係，更強化女性注重和諧的特質。

宗教是探索與解析生死問題主要的理由之一，當然不能說宗教信

仰可以完全解決生死的問題，生死問題透過宗教的詮釋可以慰藉心靈。傅偉勳（1993）認為宗教是對於生死問題的終極關懷，定立人生的終極目標，開出解脫之路。星雲思潮裡生死只是一個階段的轉換，透過佛法以正確的態度面對生死，擁有自己的功德法財，人生就會有其意義的存在。在研究對象們的生死觀機轉中，他們以過去的人生歷練得知死亡前的過程是痛苦難熬，他們期望死後的世界是脫離這樣的苦難，共通的理念是希望安然的渡過，此時需要由信仰來當橋樑，藉由宗教信仰來修習福德與智慧，集資自己的功德法財以渡過死亡的轉換，生命意義以利益眾生的生命關懷，這是生死觀第一個機轉。

生死觀念的第二個機轉是「往生助念」，助念結緣突破心理障礙與死亡禁忌，同時與人結緣可能建構未來的人際網路。星雲法師的人間佛教思想中，主張「未成佛道，要先結佛緣」，生命意義不受限於時間與空間。四位研究對象皆認為「助念」是與他人結緣，無論是在世者或往生者皆需要廣結善緣，結緣甚至可能影響到下輩子與他人相處的因果關係。而且「助念」可引渡眾人信仰佛教或參與佛光會的活動，人們在悲傷時給予關懷使人感到溫暖，所以「助念」結緣可能營造良好的人際關係，而且不只是在今世，甚至影響到來世。從研究對象參與「助念」的現象來看，減緩對未來死亡的恐慌取代消極的宿命觀，只要在今世努力儲存功德食糧，「助念」可能成為渡過生死關頭的契機，讓老年的生命出現一道曙光。

佛教的生死觀念中，以西方淨土是死亡往生後的終極目標，期盼死後往生西方淨土。《佛說阿彌陀經》也提及人的生命將至終盡時，如果能念佛念到一心不亂，阿彌陀佛與諸聖眾，就顯現在這位往生者的面前，來接引他去西方淨土。

「若有善男子、善女人聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖

眾現在其前，是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。」<sup>13</sup>

佛教團體內的往生助念是以積極的態度幫助往生者得到利益（往生西方淨土）的集體行為，修學佛法的人將內心的心靈漸漸淨化，顯露清淨心，內心的價值觀也隨之改變（黃俊福2005：87）。認為往生助念影響往生者的端相，提升前往西方的機會。助念能使生活態度比較超然，不喜歡與人爭吵，面對死亡情境時能安然，達到送亡者往生西方淨土的神聖目標（林妙霽2009：99-103）。所以，助念也可以說是迴施的功德，希望往生者能早日脫離苦海，不再落入輪迴。對生命而言，平常就應該要累積往生的資糧，以助安然的渡過死亡這個轉換站。此生命的意義是建立在面對死亡恐懼之上，利益眾生彰顯於對人的生命關懷。現在的佛教不能只顧及人生的後半面，祈求死後往生極樂世界而不重視「人間」的生活，星雲法師落實佛法於生活中，主張佛教儀禮應蓋生老病死，讓佛教徒在生活中有所依循（釋滿義2005：165）。

生命意義是生命中自我的肯定，有待實現的目的或適用於自己存在的目標。生命是不可取代的，人生的意義是在自己創造及體驗中實踐。生命有階段性的目標，苦難的經驗可以使生命昇華。生命的終極目標，希望未來的生命能在另一個境界延續。

## 第二節 信仰，生命的共同體

在研究對象的生命中可能會有許多的境遇或瓶頸，在佛教信仰的介入後發生了什麼變化？信仰只能存有保祐的層次？在老年時期，信仰與生命的關係是如何呈現？這皆是值得探討的問題。

---

<sup>13</sup>網路資料：<http://etext.fgs.org.tw/index.aspx>，佛光大藏經，姚秦三藏法師鳩摩羅什譯，《佛說阿彌陀經》（2015/12/27）

## 一、 老年的依靠

在 A 的訪談中發現對信仰認知的改變，A 認為因為人生遇到很多事，才需要對信仰更深入，而過去的信仰只知道求保佑而已。信仰佛教後，更明白需要理解佛法的精粹，才能應對生活的種種事物。

A2-4 咱私人事情遇到很多很多，就是遇到過的事情後，咱以後才會知道，咱信仰要信入較深義進去，因為你才會瞭解世間一切的事情。丫佛祖跟我們講的，不是只有叫你拜拜保庇而已，你要瞭解這意思，你才能在我們社會我們日常生活要做的事情。

對於人生遇到的事情，A 認為是一言難盡，也不知從何說起，總認為人生的苦是難以道盡。但是現在學佛後遇到不如意的事，想起佛祖的話才會較放寬心情的面對，理解經文的內涵就成為學佛後很重要的事，因為沒有將佛法運用在生活裡是沒有意義的，透過聽經聞法的管道瞭解佛法，這樣的過程可能讓 A 瞭解一些困惑心理的原由，對心靈提升是有幫助的。此時的信仰不只是保佑的功能，它已經提升至靈性的層次，自我轉化生命意義比單向祈求保佑，更有信仰的深度。

A2-6 若心在煩，較不瞭解，就把它放較開就好，就覺得有幫助。若在生氣，就想說佛祖說的這些話，就比較不會無爽快。

A2-8 後來較愈瞭解經文，普門品裡也是這樣講，講你要瞭解經裡面的意思，你才會瞭解咱們要怎要瞭解，你若讀經，一直讀一直讀講我很會念，那字句都沒有想入咱們日常生活在用，就很難講了。

A3-6 像聽經，像師父常常在講，人要常出來聽經聞法，智慧才會開。

在 A 的信仰歷程裡，加入佛光會與深入佛法的關係密切，因為有了接觸佛教團體的機會，對於佛法的瞭解逐漸深入，從現實生活中去驗證佛法，減緩心理的矛盾，化解與家人意見不合時的衝突。且懂得

體會過去別人對自己不好的地方，與人的相處關係也會有改變。

A4-1 因為進入佛光會，算是拜的比較深入，比較知道如何改變。遇上家人  
孩子們在生氣時，我也比較不會生氣囉！在與親朋好友，我們也比較  
能體會，人家對我好也好，對我不好也無所謂，有比較瞭解這種方式。

A4-2 就是我們看得較開，就是我們有比較深入佛法，我們有讀過經文，研  
究下去，自然我們自己就會瞭解，自然就會瞭解。

由於人生經歷豐富，對人間冷暖感觸良多，過去沒錢被別人瞧不起的心理障礙揮之不去，從生活上、社會上去認清別人對待自己的方式。深入瞭解佛經的內的意義後，對自己的人生遭遇有深刻的體會。同時感受到佛經內容可以解釋生活上遇到的瓶頸，認為人間佛教給予人生指引，引導生活中迷惑的方向。

A4-3 人生就是這樣的局面啊！有（有錢）人就看得起，無（無錢）就人看不起，朋友也是，你沒過古早有人說過，有錢的人住在深山還是有人問，沒錢的人住在城市是沒人問。這句古早話，就是叫我們要看開，看開後就會瞭解我們讀過佛經的事情。

A4-4 領悟到就能體會瞭解，就不會怨歎了！不然就會埋怨啊！

A4-5 這人間佛教所說的人生的過程中，要如何做？不是只有誦經而已。日常生活中要如何做？就是這樣讓我很有體會。

研究對象 A 很清楚信仰對於自己的改變及重要性，在言語間，對於人生的遭遇很感慨，A 生長於二次大戰後的臺灣，婦女走出家庭就業的社會環境裡，所以 A 在經濟上的獨立自主與傳統的男主外女主內的觀念相逆，游離在現在與傳統思維裡，在面對環境與人事物的變遷中，有可能產生與自己心裡意識相違背的狀況，所以 A 認為人生是苦難的。

從參與法會的當下，檢視自身過去所發生的事事非非及造成衝突

的原因，在法會的氛圍下，回憶自省過去的種種行為，並從經文內容省思懺悔，不希望再有重蹈覆轍的行為。

A7-21 實在是心在給我們懺悔，我所做的，我以前不會做人，不知道社會怎樣，我做了怎樣對人不起，我貪人怎樣，我做什麼事情，所有的事情，法會之中自己會發露出來，才說是發露懺悔。有懺有悔，懺我過去所做有做什麼錯，悔就是改過我以後不要再做什麼，才叫做懺悔。

A7-22 拜了越老才越～，差不多十多年來，拜到尾聲才越瞭解，才越會懺悔。

A7-25 心裡，求懺悔啊！也就是我一直都這樣懺悔，我過去有做什麼對不起人家，做什麼怎樣，我已經吃這老，少年沒有一定每樣都沒做呀！

從上述內容可得知 A 對於「拜佛」的解讀，不再是模拜，而是一種透過經文的學習內心的反思（求懺悔），求心裡的平衡點。但是女性是否天生就有罪惡感？在西方的心理學研究指出，女性參與宗教類團體或活動多半是為了減輕罪惡感，亦有罪惡感的人亦較容易為基督信仰中的寬恕教義所吸引（Michael Argyle & Benjamin Beit-Hallahmi 1996：224~245）。

人生最終仍要有信仰才是，「經濟」雖然是老年時期最首要的需求，但對於依靠子孫或老伴沒有太多的奢望，惟有佛法才是精神糧食，時時受到佛法的薰陶，才是支持人在孤獨或無助時的力量。A 認為年老了都會有一個目標，這個目標就是死亡做準備。人死後所有的事物皆是無法帶走，只有心中有佛法，佛法就會長伴隨自己的心。A 因為體會老化所帶來病苦，認為老年需要平靜內修，並應該為自己未來做準備。

A3-11 丫對親朋好友，我也是這樣給他鼓勵，我的致親的，我的兄弟姐妹，我也是會這樣給他們鼓勵。鼓勵他們要信仰，信仰要徹底，不要像人家走，就跟人家走，要有一個信心，你老了以後，才有一個基礎。

A8-23 因為老來厚，你沒有一個寄托是不行的，你若跟人家去七投（遊玩）

那是沒有用的，那個以後沒有一個目標。

換言之，深入佛教經藏可以體會過去的苦難，平衡曲折的人生，同時必須學中做，做中學，佛教與日常生活是不可分，也就是所謂的行菩薩道。在生命的旅程中，不是如此的順遂，人的一生是不會重覆的，時時刻刻每一個階段都面對新的經驗與挑戰，及待以解決的問題。人生會向每個人提出問題，而人必須對自己的生命負責，這樣才能對人生作出交代（劉翔平 2001：77）。在 Frankl 觀點來看，即便是痛苦與絕望中，人仍然可以發現自己生命最深刻的意義，即苦難的意義（劉翔平，2001）。在痛苦中經歷生命的意義，使生命得以昇華，A 過透宗教的教化將埋怨昇華，將瓶頸轉化平息困境的力量，佛教的理念成為引導人生的指標。老年時期對未來較沒有信心，A 陳述老年時期似乎有些無奈，口語間感受到老人們好像沒有人生的目標，命運掌握在別人手裡無法自主，認為年老是需要一個“寄托”，一個人生的目標，未來才會有希望。

## 二、 信仰，心靈支持者

家庭的祖先與神明祭祀為 B 最初的信仰，在 B 的認知裡祖先是家中的一分子，透過擲杯與祂們溝通，對他們有一種敬畏感。無論祖先、神明、佛祖信仰，皆有守護神的意義存在。換句話說，信仰是為了生命、家庭的圓滿，也是生命延續的支持力量。

B1-28 咱是有在拜佛的啦！去廟裡像地藏王菩薩、天公主，咱也是有來尊敬的啦！。

受傷時會，當身邊沒有人時，會祈求佛祖的協助，佛祖在研究對象 B 的認知裡是有守護的功能。其次，老年時期較容易發生意外，意

外會讓人不敢再接觸一些事物，也會減少活動的參與。B 因為受傷，擔心無法承擔勞務性的工作，相關連的活動也會一併排除，確實會影響老年活動的參與或對於活動內容的選擇。

B2-66 那時候帶阿孫，阿孫的螃蟹椅，把我纏一下，我就跌下去，就貼下去就斷掉了，阿彌陀佛，快點，阿彌陀佛，我的手斷了。

B2-65 若要做粗重，咱沒法度。做有法度，到尾來手斷就不敢跟人家引。

老年人在面對重大的衝擊時，對於無法想像的事情會感到恐懼，宗教信仰可以使老人獲得一份安全感（Erik H.Erikson et al. ,2000：265-266）。對於 B 來說，無論信仰對象是誰，其守護神的意義皆是相同的，宗教信仰在此時所顯現是一種精神上的寄託。換句話說，信仰是一種內在的需求，對於 B 而言，重要的是信仰，而不是信仰對象是誰。

研究對象 C 認為生命只是短暫的居留，要求心中的寧靜必需從內心去改變，安樂是在當下，因為心境改變才会有幸福安樂的日子，而不是寄望未來。佛教要求的是活在當下、實踐於當下，所以人間佛教是當下實踐求取安樂。

C1-33 本來人生就是該走的，本來就是該走的，對不對，人不走的時候，就要留著做什麼。。

C1-36 我現在念佛要我要求淨土，可是佛光會告訴我們的人間淨土就是在當下，當下要幸福，大師講的、人要的、佛說的，都是當下你要實現，你不要說佛教什麼是消極，只求來生，人間佛教告訴我們，今生就必需做到，要改自己你才能夠得到安樂。

星雲法師思維中的佛教觀點，生死是循環的，自出生後會逐年老去，年老了會生病，病了會死亡，死了之後會再生，所以何必悲傷？從佛教的生死觀而言，生命是不死的，他只是以各種不同的形態存在而已（釋星雲 2015：547~560）。信仰的體現是在當下，也就是行菩薩道，

幸福安樂也在實踐菩薩道的時候就會發現。

在傳統的信仰中，信仰對象與信仰者之間似乎存在一種交換的模式，無論在研究對象 B 或 D 的信仰歷程裡，家庭的平安順利是最起始的目的地，而這樣的模式是從研究對象原生家庭的信仰帶來，交換內容是物質與非物質的交換，用祭品向神明交換平和安樂的生活。

D1-12 以前拜神明，就是香拿著說，求說一家大小平安順利身體健康，只有這樣而已，其他就不會講。

D 認為信仰對象的轉換是因為親友的牽引，剛開始對拜佛的儀軌不熟悉，親友鼓勵從念佛號開始，開始與佛教的因緣。此研究中研究對象雖然未談及轉換信仰對象的原由，但是改變信仰對象，可能的原因除了是研究對象的生活中遇到一些問題或困難外，在訪談的內容中也有提到最初信仰由王爺神明至祖先，信仰的目的是祈求全家平安，到後來信仰佛教也是同樣的心態。臺灣佛道儒教本較無法分得清楚，對 D 而言，信仰神道或佛道並無明顯差異，所以信仰對象的轉變，除了是因緣的關係外，信仰的功利性也較為明顯。

D1-17 是月○老母因緣牽的，她先去念的，阮就搬來沙鹿了，那裡在念佛，念佛就好，是怎樣好，說很好，我要怎麼去念，她說只有念阿彌陀佛，我說我也不懂，每樣都不懂去做什麼，念阿彌陀佛拜佛祖就好，因緣就是這樣。

在信仰佛教的過程中，家人並不反對，甚至有參與其中，家人的共同參與對研究對象 D 而言是一種正向的鼓勵。同時家庭共同參與的信仰，也是維持家庭和諧重要的因素。

D1-24 我兒子，我在拜做什麼，他們沒有反對，那時候我第二個女兒，她還沒嫁丫，也都有跟我去拜，她也都在載人，嫁後就沒空。

從祭拜的儀式來看，祖先的祭拜對研究對象 D 仍是很重要，祭拜依循傳統年節的習慣。另外在燒金紙方面，拜佛祖的時候就沒有燒金紙，拜祖先或去寺廟裡拜拜仍會燒金紙，因為在廟裡仍然會隨俗一起燒金紙，只是有時候認為太浪費，以投功德箱來改變燒金紙的習慣。研究對象認為要改變不燒金紙的習慣較難，因為大家都在做的事，自己不做會很不一樣。所以對 D 而言，可能會考量自己的信仰與傳統文化的相異，維持兩者平衡的狀態。

D1-8 公媽都要拜ㄚ，年至，過年啦，冬至，七月啦，九月重陽啦，清明啦，這些都要拜公媽。

D1-39 做忌家裡也是要拜ㄚ，像七月十五也沒有遇到那個，家裡七月十五也要是拜。

D1-43 廟ㄟ都在燒金ㄚ，有去清水紫雲巖，有時候就沒有，我就用那些錢投下去。那有在投錢，我想說金紙燒很多，我就用那些錢投一投，覺得這樣浪費，燒那麼多，想到很那個，我就將錢投進去，沒有買我就將錢投進入。

D1-44 改起來，大家都在燒ㄚ，多少燒一下，不要燒太多，像去拜拜大家都在燒。

從 D 訪談經驗中發現，佛教的觀念對她是有影響，但是如果佛教的儀式或行為與社會傳統文化相異時，研究對象仍然會考量一般世俗的認知，維持傳統與自己信仰之間的和諧狀態。因為對於 D 來說，信仰的目的主要是祈求平安順利，故從各信仰中取得一種和諧的狀態。從 D 對於過去祈求神明的實現未詳加陳述，但拜佛後曾經有夢到佛祖，雖然夢的內容沒有清楚記憶，但是當時佛祖出現的夢境可能與自己發生什麼事相關，在夢中獲得佛祖的指引，解決當時的困惑，這時神明信仰與佛祖信仰的差異也逐漸顯現。一般而言，人在受苦難、心理有障礙或希望家人受到保護時候，才會想到有宗教信仰，可能感受到自己的能力微薄，期望有新的力量協助解決，或者希望獲得心理支持的力量。

D1-14 我有夢過，可以很久了，我也不太記得，有看到佛祖來，有說什麼我也不太記得，很久了很久了，只是看到佛祖來，很高興而已，好像我有什麼事，佛祖來這樣。

D1-22 我好像有事情，佛祖有來丫。

D1-23 那時信佛，久久有來，我有事情之後，祂有來。

在夢中獲得佛祖的指引解決困惑，與佛祖、法師的心靈交流滿足了研究對象心理的不平衡。神明信仰與佛祖信仰的差異逐漸顯現。研究對象D向佛祖述說心中的苦惱，產生與自己內在的心靈對答的模式，使得心理能獲得平衡。在參與活動方面，研究對象從邀約朋友參與活動的當下，瞭解各人的喜好或習性，活用人際關係達到邀約的目的。

### 三、 信仰是生命的共同體

深入佛教經藏可以體會過去的苦難，人生會向每個人提出問題，即便是痛苦與絕望中，在痛苦中經歷生命的意義，使生命得以昇華，A過透宗教的教化將埋怨昇華，將瓶頸轉化平息困境的力量，佛教的理念成為引導人生的指標。此研究中佛教信仰的女性信徒求懺悔，主要的還是因果關係。杜潔祥（2006）論及佛教的生命觀，首先就是建立在「罪福果報」的信仰與實踐中，「善有善報，諸惡莫作」的道德觀是世俗倫理及各宗教善的基礎。佛教對於世間的教化，注重的是善惡果報，「行善去惡，得生天上」，實踐世間善法就是修福。A求懺悔緣起於「罪福果報」的原則，目的是為了求和諧，所以從「求懺悔」反思過去的種種因造成今日苦難的果，「懺悔」是內心的省思，不僅是減輕罪惡感，也是預防再重蹈覆轍的錯誤。

看不到未來的人，對於未來若失去了自信，自然會甘心沉淪，信心喪失與全然放棄之間有著密切的關聯（Viktor E. Frankl 2008：88）。信心與未來是因果關係，未來與生命意義的關係是不可分的。老年時期經歷人生的大部分，對於未來可能不再是一般世俗的物質需求，假設死

亡是人生面對的最後目標，信仰可能就是面對死亡的支柱。老年時期對未來較沒有信心，好像沒有人生的目標，命運掌握在別人手裡無法自主，認為年老是需要一個“寄託”，一個人生的目標。信仰就是築建這個目標的基礎，有了“寄託”，未來才會有希望，信仰建構生命的信心成為老年時期的生存之道。

學佛的經歷中，發現研究對象們不再只是吃齋念佛，他們開始理解學佛要深入瞭解佛教的義理，如何瞭解佛教的義理？閱讀經懺文、聽法師開示、讀書會或聽佛學講座等，多元的得知佛學的知識及義理，開始從生活中改變，當 A 在人生的境遇可能因為經濟問題讓她感受到生命的灰暗面時，佛教信仰適時回應人生疑難雜症，給予相當的自信。B 在身體受到苦難時心裡想到佛祖、呼喚祂的名號，當這種信念支撐受難者成功的經過痛苦的過程後，這樣信念會留存於受難者的心中，所以佛祖成為 B 心中的支持者。C 認為要知佛也要行，從行佛中看生命的變化，讓自己的心靈視野變廣；D 過去在生活中遇到困擾難以啟齒時，透過向佛祖傾述心裡的困擾把負面情緒表達出來，或者從夢中獲得指引解決困惑，從 D 的身上發現其實本身的困境是透過心中與佛祖對話而釋懷或者是與師父開示內容相應，這樣的心靈對話模式使信仰成為心理上的支持者。

Paul Tillich (1994) 認為信仰可以視為一股治療人心的整合力量，信仰提供了一個集中的目標，人類藉此意識到引導生活的方向，使信仰具有一種「療化」的功能。在本研究中存在了一個共通的現象，佛法及佛祖皆是研究對象心中的支持者，信仰雖然說是解決他們內心的困惑感，實質上是支持著他們內心想法的力量。在這當下說明信仰不再只是「求保佑」的被動信仰，信仰開始從本我的角度思考，主動的省思自我的問題，這樣的信仰不僅是治療人心，而且是將信仰的「療化」意涵提升，重新再強化自己的信心，佛教信仰成為心靈的支持者，支持每項自內心的決定。同時，這樣心靈的感受力很快的漫延開來，

也是鞏固他們佛教信仰的重要力量。

### 第三節 實踐信仰價值

過去的信仰經歷中，生命歷程與宗教的關係，從需求過度到內在的意義，信仰實踐在生命中所呈現的價值為何？信仰觀念的改變是否能付予生命新的價值觀？將於本節進行探討。

#### 一、 從遺憾中發現的信仰意義

在研究對象 B 的人生歷程中，因為沒有機會完成學業而感到遺憾，後來有了學佛的因緣，加上先生對 B 學佛並不反對，開啟了學佛之路。而且從 B 在聽經聞法前會先完成家事來看，表示 B 對家庭和諧的重視。在學佛的過程中，「不識字」造成她學習佛法上的困擾，卻也因為別人的稱讚而感到一種優越感，展現出自己堅持努力學習文字的面向。

B1-19 人家才會說：妳不認識字，怎麼這麼厲害，還會誦經啊？我就說：咱就硬要把它學起來啊！人家如果誦什麼韻，我也跟著誦什麼韻啊！

從學習誦經後，逐漸想瞭解經文內的意義，如果不知道經文寫什麼參與誦經便失去了意義，從這裡可以觀察出，誦經對 B 而言是有意義感。研究對象誦經學習過程依靠自己的孜孜不倦，為了學佛，B 展現了堅定的意志，以後天的努力補修先天環境所造成的遺憾，在學習的過程中逐漸瞭解佛教義理，進而思考經文的內容。雖然她無法具體詳盡的陳述誦經時所帶給她的感受，但從對陳述內容的反應瞭解，經文內容帶給 B 的震撼，可能影響到她的生活方式。

B1-20 聽人家唸，我字加減看，如果不認識的再問人家，人家在唸什麼，咱

就趕快聽，可以記的就快把它記下來，不會要去誦經，也不知道經有什麼意義？就想說，這經聽起來好像有意思意思，像地藏王經，也不錯啊！在誦地藏王經時，咱會的人看那字會想說看嚴重的是到哪兒。

過去參加法會中發現「誦經」內容很厲害，因而改變日常飲食，由葷改為素食。願意放棄過去飲食習慣，是一項很大的改變。研究對象陳述經典內容「很厲害」，除了是對經文內容產生一種敬畏感外，同時也是佛經內容與生活相應，是改變生活習慣的新體會。

B2-30 因為就像誦地藏王經什厚，那誦出來的話，就是真厲害的話，話也是真厲害丫，讀的我就會這個很厲害這樣丫，因為我會吃素食，就是誦到地藏王經，我就歸去吃素不敢吃啦，不敢又吃葷啦。

在訪談的內容中發現，B 唯獨對於誦經情有獨鍾，這也是讓 B 進入佛教信仰的重要原因之一。但分析 B 對於誦經的喜好的原因，發現她透過誦經獲得知識的來源，此時誦經與信仰的關連性較薄弱。傅佩榮（2001）認為人生的意義就在於人有自由的意志去做選擇，只有在做為內在自我肯定的價值實現時，才有意義。這也就是生命的意義，人是活在自己創造的意義裡。生命是有很多不同面向，所以要對生命意義持著開放及多元的觀照。在 B 學習誦經的過程，使她填補過去失去的尊嚴，增強自我的信心，獲得心理上的滿足，才有可能這項行為詮釋的意義所在。

從學習誦經後，填補了 B 的遺憾，讓 B 開始想要瞭解其經文的意義，對於學佛的態度又進了一階，呈現信仰思想上的轉變。其次，信仰對 B 而言是有約束行為的功能，或許在信仰道德觀約束下，是她生活安定、家庭美滿的重要來源之一，讓她產生免於恐懼的安全感，這可能是維時她信仰忠誠度的重要因素。

## 二、 信仰中體現共生

宗教信仰重要在於實踐，在參與宗教社團及宗教活動中，重視對親友的影響，研究對象 C 對於無法引渡親朋好友入門而感到無奈。其中無法引渡親友參與的原因，是居住的距離相差太遠，讓她沒有較長的時間可以宣導教義精神。其次，社團內若沒有交通工具可以乘載，影響年長會員出席參與活動的意願，這也是目前自己社團分會上的困境。其三，沒有共同的宗教理念，也較難引進門。最後，研究對象 C 認為宣揚佛教必需要讓大眾知道，若能提高曝光率，比較能渡大眾。

C1-15 像我們那個哥哥姐姐他們的時候，他們又是住在台北那麼遠，我們沒辦法時常去講這些理念，沒有辦法去渡他們。

C1-18 尤其台中港分會都是老菩薩不會開車，沒有公務車的時候，根本沒有辦法出去外面去共修。

C1-20 我說還是要有理念的人才會，像我們一樣在拜佛的人比較會進來佛光會。

家人雖支持 C 的信仰，但家人在宗教上沒有共通的理念，讓研究對象 C 內心有所感慨。同時體會到信仰佛教能讓自己有所成長，受到佛教教理的影響不會分彼此，體現共生的道理。後來女兒的出家強化她對佛教信仰的信心。

C1-13 我為什麼會留在佛光會，我在這邊成長很多，因為在這教門上面的時候，師父他們常說有法會一定要開示要福慧雙收，聽了很多道理以後我會留在這裡，這樣，所以我們比較有那個無言大慈，同體大悲的那個心態，所以我們比較不會去分彼此。

早期參與的寺廟活動，僅有拜懺拜佛、誦經而已，並沒有社教讀書會及佛學講座等。後來有機會共同參與佛光會早創時期，創辦社教活動，積極的協助會務。學佛之後，更知道行菩薩道的重要性，以歡喜心來行菩薩道，付諸行動來利益眾生，身體力行完成佛道。

C1-3 因為當我們普通寺院裡面，沒有社教活動，有年節的時候去拜懺去拜佛丫，初一十五去誦經而已，他們沒有社教活動。也沒有讀書會，只有聽老師父講。那時候就是看他們這樣辦社教活動，那你要走入菩薩道，你學佛以後，你入了以後就要知道佛經講得那麼深，開始問問題，懂一點的時候你就要去做，付出行動。

在訪談 C 中發現，生病是促使 C 改變信仰的重要原因，這點從 C 的家中客廳桌上及電視櫃上零零落落的保健食品，由此可見對於身體保健的重視。當初研究對象希望藉由信仰改善身體的狀況，改信佛教後，信仰模式（例如不燒金紙）除了與信仰的宗教有關，與家庭建構也有關聯。在轉變信仰的過程中，研究對象 C 對於與家人之間沒有共同的信仰理念，內心有所感慨。但是後來有女兒的支持及女兒出家的因緣，強化了研究對象信仰的信心。

從 C 信仰佛教後，宗教觀較有寬廣的視野，能跳脫民族、國家的局限，以人類同體共生為基礎，提升自我內在的心智。她認為對於佛教有較深入的理解時，就必需付出行動，學佛就是要行菩薩道來利益眾生，所以當初研究對象參與佛光會的動機，是因為佛教團體除了誦經與聽經聞法外，有辦社教活動，有助於學佛之後行菩薩道。

C 學佛後的改變，是改變自己的個性，較有容忍心，對過去會因為先生掌管經濟大權，覺得自己的家用零用金不夠與先生爭論。後來因為布施及參加法會，感覺物慾也不是太重要，東西可以用就好，留多了徒增煩惱，由物質需求層面提升至精神層面。

C1-23 可是你學佛以後真的就會改變自己，改變個性丫，改變容忍丫。為什麼，我結婚五十幾年，我先生，不是我在掌經濟大權，是他內，他是每個月多少錢給你，這樣內，也不是每個月給，一個禮拜給一次一個禮拜給一次的喔，那時候跟他吵架。

C1-24 我們剩下的錢都去參加法會，去布施去了，都省去布施，去參加法會去，我也是因為這樣，就是感到有得吃就好，有得用就好，那些東西都是帶不走的東西，留再多也沒有用，你增加煩惱，我有多少就用多少，沒有我就放棄。

以布施護持，將省下的錢用於寺院的布施，每次的布施的金額不多，每年捐一點，一點一滴積少成多。除了省吃儉用建寺院，建佛陀紀念館，也以子孫之名布施建大學，布施不是僅有為自己，也照顧到家人。

C1-25 有時候買衣服的錢，不會去買，把它存起來，像佛陀紀念館，從我做會長的時候開始就在捐地做什麼，這十幾年，也是捐了十幾萬，捐十幾萬，五萬，兩萬，加起來捐了十幾萬。

C1-26 你那個又給孫子寫的佛光大學，四個孫子就四千八，一個月要四千八對不對。

大乘佛教重視布施、持戒、忍辱三大福業，以布施為積善福德之門，為最重要的福業。實踐清淨的布施除了可受人敬重外，命終時可以平靜無懼，命終後不會墮入餓鬼、畜生、地獄三惡道之中（杜潔祥，2006）。大乘佛經內關於實行「布施」時應有的態度，必需沒有煩惱恐懼，才能至達佛道。而且，布施需不求回報，心中無後悔無吝嗇，才能深得布施的實相（郝廷礎 2004：81、83）。佛教總是勸人修集布施功德，「佛為眾生，先讚布施福」，看清物資的受用，建立人間和樂（釋印順 2003：100-102）。以菩薩願修集一切功德，迴施一切眾生，使眾生因而成佛（釋印順 2003：282-284）。所以「布施」是為己為他，利益眾生的福德法門，不但是影響今世，也牽繫來生。

人間佛教的精神是佛陀本行自覺覺他的菩薩行，從佛教的三法印來展開，在利益他人的同時也就完成自己，雖然佛法的理想是求解脫，但是求解脫的心與慈悲利他的心本應並行。印順法師的人間佛教是以

「脫落鬼化、神（天）化，回到佛法本義，現實人間的佛法」，朝向「從人而發心修菩薩行，由學菩薩行圓滿而成佛」的目標，方法上是自利與利他，即「為了要利益眾生，一定要廣學一切，淨化身心」。從人而發心修菩薩行，由學菩薩行圓滿而成佛（釋印順 1983：47-48）。研究對象布施建寺廟、興建大學、法會，也為自己的孫子布施，讓物質的慾望轉向，在生命的意義上展現出利益眾生的情懷

研究對象 C 認為沒有共同的信仰理念，無法將佛法分享給大眾，也因與家人、親朋好友之間沒有共同的信仰理念而有所感慨，但是後來有女兒的支持及其出家的因緣，強化了研究對象信仰的信心。參與佛光會除了誦經與聽經聞法外，辦社教活動有助於學佛之後行菩薩道。這樣的信仰背景下，使信仰佛教後的宗教觀較有寬廣的視野，提升自我內在的心智。從財物觀的轉變，布施使得物質的慾望逐漸減少，這表示研究對象在物質的慾望轉向，由利己延伸至利益眾生。

### 三、 實踐自己的信仰價值

傅佩榮（2001）認為人生的意義就在自由意志下，內在自我肯定的價值實現時，才有意義。在 B 學習誦經的過程，除了填補過去失去的尊嚴，增強自我的信心獲得心理上的滿足，同時也驗證自己的信仰價值。傅佩榮（2003）也認為完整的人生不能忽略「身、心、靈」三個部分，因此完整的價值觀必然的內涵中靈性修養是重要的，靈是一個人前進的方向，較有未來性。C 認為信仰佛教後的宗教觀較有寬廣的視野，提升自我內在的心智，且從財物觀的轉變，布施使得慾望轉向，發揮利益眾生的精神，給予信仰新的價值觀。

另一方面從祈求的內容發現信仰觀念的改變，原是拿香拜拜祈求全家平安，後來在拜佛的過程中自己先求懺悔，懺悔自己的過錯。對

於信仰的對象，從祈求幫助解決困惑，到改變從自我的行為內心檢視反省，這可能是信仰佛教的改變，所以 D 感覺得拜佛有讓自己的性情變得較好。

D1-11 拜佛的時候，我頭一句都在懺悔，講我沒有修行，不會拜佛。

D1-25 有時候身體較會發脾氣啦，好像拜佛了後，好像加減有改一下，較不會發脾氣，拜佛了，有一陣子沒拜佛，感到性情較不好。

研究對象 D 心中的苦惱不想讓其他人聽到時，會轉向佛祖述說，這種與自己內在的心靈對答，可能是 D 需要心理支持的依據。她認為有時心裡想的，與師父開示的內容有時有所感應，也可能同為解除心中疑惑。研究發現 D 較不善言辭，但是對於師父開示的內容較有感覺。這也有可能是希望能從師父的言談下得到與自己心靈相契的答案，這可能也是研究對象需要心理支持的依據。

D1-26 有聽到師父開示在講，有時候就覺得心肝就感到師父在講，有時候若想到。

D1-49 心裡就覺得，有什麼事情來說給佛祖聽，佛祖也不會講給別人聽。

多重的神明信仰跟著拜拜的模式，實際上並沒有深度的意義，僅是一種交換的意涵，心中的困惑沒有得到解釋。從過去「拿香跟拜」到拜佛時「懺悔」行為，對於 D 而言，“拜佛”的意義可能不僅僅是祈求全家平安，更深度的意義是藉由修行、懺悔、拜佛，對自己人生不圓滿的感嘆表現出因果觀。開始了自我的檢視反省造成今日“果”的過去種種“因”，以體會領悟來改變自身的行為及觀念。過去依附在傳統的信仰，研究對象在信仰的自主性較為薄弱，但是「懺悔」行為由被動到主動的過程中，開始有內在的思索，非僅僅是單方面要求神明或佛祖的保佑，自我的省思也相對於對自己的認同，可視為自我生命價值的提升，人生苦難的原因不再只是宿命的安排，若從自身觀念的改變，也是有機會改變未來。透過師父的開示與自己內在想法產生共

鳴，或從經懺內容與自己的人生遭遇相應驗，皆可增加對信仰的信心。此外，對佛法更深入的瞭解，理解佛法的精粹回應人生種種的困境，對佛教的信仰更具信心，也呈現出老年女性脫離傳統信仰的束縛，實踐自己信仰的價值。

信仰提供了一個集中的目標、教義與人們日常生活習習相關，人類藉此意識到引導生活的方向。信仰藉著各種不同的方式整合人類精神生活，並提供一個強而有力的領導中心。在佛教信仰下，佛祖所說的話，就是給人強烈的信仰。張利中、劉香美（2004）認為生命意義的來自於對生命的回顧統整，對過去生命的回顧、創造體驗，體驗到它可能實現，給人覺得生命有意義的感受。創造的生命意義是在人生經驗中，不斷歷練、回顧、省思中發現，對自我的肯定，發現「我」存在的價值。老年時期從回顧生命中的事事非非體驗，正向體驗可能是自我肯定，反之是自我的否定，但是正向或負向的單獨意義的重要性可能不是如此的顯著，體驗「我」存在的價值，反而是繼續生存的精神所在。

## 第四章 宗教活動中的生命意義探討

臺灣佛教日漸發展，1980年以後社會運動頻繁，解嚴後的各團體組織管理鬆緩，加上後來中國來臺灣的幾位出家眾倡導人間佛教思想，趨於促成人間佛教運動的新理念（江燦騰2009：334-337）。印順法師是詮釋此思想的重要人物，一方面信守佛法精神，另一方面積極入世從事教化及社會服務（江燦騰2000：133）。

人間佛教主張是把佛教帶回日常生活之中成就佛性，佛光山星雲法師展示人間佛教的六個特性，人間性、生活性、利他性、喜樂性、時代性及普濟性，落實於生活裡、行為裡，讓人能懂、能受用（符芝瑛2006：430-432）；慈濟功德會提出佛教人間化的各項具體做法，如慈善、醫療、文化、國際賑災、環保等，皆為實踐生活修行的法門。另外佛教團體相繼推動社會淨化運動，例如法鼓山的「心六倫」、佛光山的「三好運動」、慈濟功德會「靜思語」及中台禪寺的「中台四箴行」，與社會中所需要的倫理建構與規範進行整合，淨化人心，改善社會風氣（王順民1995：315-343）。

臺灣光復後，佛教道場林立，信徒大量增加，各種講經法會絡繹不絕，在家眾居家佛教的發展上，較出家眾的僧團發展顯著。近年來寺院常舉辦短期出院、共修法會、八關齋戒、佛學講座等多元的宗教活動，以弘法來實踐人間佛教，以佛法義理來淨化社會，勢必成為一股宗教發展的主流。

從臺灣佛教的社會功能而論，佛教提供宗教節慶功能及擴張佛教人生觀對社會的影響。也提供社會跨區域、血緣的信仰聯誼，佛教無分別的信仰的圈可完全超越，取代傳統區域性的民俗信仰（江燦騰2000：10）。所以藉由信仰活動來了解宗教與生命意義的關係。

## 第一節 信仰活動中的生命轉捩點

在星雲法師的人間佛教理念裡，思想不是只有義理而已，還要有實踐的、人文的及社會的各種層面的表述，佛教雖有深奧的哲理，更注重實踐，因此才能與佛陀的思想相應。人從生活中的許多地方體驗到佛法，使講經說法不再刻板、保守，讓佛教不再是難以親近的信仰，本研究試從宗教活動中探討老年人參與宗教活動如何藉由信仰統整生命，啟發尋求某些價值並克服障礙，為自己重新定位找到方向創造一種新的態度。

在宗教活動中獲得身心靈的調適、體驗及社會接觸的契機，感受到其神聖感與價值感，重新架構出生命的意義。透過道場及活動的媒介，延伸家庭關係創造新的人際關係，在肯定自我價值使得晚年的老年生活，平靜而富有意義的生活品質。

### 一、 生命是證明存在的價值

老年時期年紀漸長，身體功能逐年下滑，無論共修或參與任何活動，皆認為有靈活的身體是較有利，老年的體能較容易被嫌棄，所以比較喜歡不需要勞力的活動。活動中受到別人的讚揚時，在活動中的表現受到肯定，對老人來說是值得驕傲，「能做」、「可以做」是參與活動重要的關鍵。以下將從幾段訪談內容分析老年時期在宗教活動下追逐存在的價值。

#### 1. 「可以幫得上忙」的工作

研究對象 A 是從參與寺廟活動後，才逐漸從做義工、共修，進而參與佛光會的各项活動。在各项活動或法會中經常聽取佛教經典，對

於過去的不明白的事情就愈來愈清楚，年齡及不識字是阻礙學習佛法的重要原因。在參與活動及義工方面較常參與勞務性的工作，例如廚房的勞務是 A 常做的勞務性工作，也是她認為「可以幫得上忙」的工作。因為不識字或身體逐漸退化的關係皆會影響參與的意願，喜不喜歡做是其次的問題，就算喜歡做，也不一定可以做，顯現出因年老身體障礙受限的無奈，也反應出身體對於老年的困境。

A4-6 最喜歡的活動，所有可以幫得上忙的工作，就去做。不能做的就沒辦法啦！

A4-7 我沒有所謂的最喜歡的或不喜歡的。可以做的就喜歡，做不來的就不喜歡囉！

研究對象 A 參加佛光會較忙碌，因參與的事情較多，也就會知道的較多，認為可以學習到更多知識及經驗。在於參與義活動時，A 體會到年紀漸長，無法像以前那樣的體力，事情做多會覺得很累，但是若完全不參與活動，自身仍然認為是種煎熬。其次，家人的支持是 A 持續參與活動的動力，使研究對象感覺上有人支持，心理上較為欣慰。

A4-8(出坡)出去外面幫忙做事，要拿比較重的東西，就比較沒有辦法了。我們就是字不識太多，我們太難寫。

A3-9 一些孩子有比較知道事情，咱老媽參加這個（佛光會）不錯，鼓勵你去參加，你不能不去做，你若不去做，你老來會不舒坦，所以他會一直鼓勵你說，一直鼓勵你要去做，不會去擋說你累了就不去做，這樣就是給我精神上感覺有影內。好像愈坐愈難過，若在做事情，不要做太多就好，回來休息一下也較不會甘苦。

「可以幫得上忙」的工作所表露的是仍然想繼續勞動及學習，生命是必需不斷前進的，而身體阻擾了她們的生命意向。然而，宗教活動提供多元的舞台為，且有家人的支持給予心理上的欣慰。似乎讓研究對象感受義工不僅僅是勞務性的工作，也讓她意識到在生命中的重

要性，生命是不斷生活在悸動之中。身體的困境逐漸轉向心理面向，做事雖然較累，但不做事讓心理更難受，再次說明悸動的生命是存在的意義。



圖三：佛誕節浴佛活動



圖四：安養中心帶長者動念佛

## 2. 與外在世界互動是件好事

從親近道場接觸共同信仰的師兄師姐，彼此分享經驗，D 在宗教活動中將經驗分享給大眾，在 D 與外界互動過程中，不斷吸收知識、編織人際網絡，促使老年時期的生活較為活躍。參與活動從中學習，不想什麼都不知道，雖然研究對象年齡已經七十多歲，只要道場朋友或社團的會員相邀出席活動，大部份會出席。出席參與會議才知道要做些什麼活動，對於是否有較喜歡的活動，研究對象 D 表示「我若可以做什麼都高興」，只要可以做的事或能夠付出的活動，研究對象都認為是值得高興的事。

D1-51 有要做什麼，要有會議才知道要做什麼。

D1-20 我攞咩意，煮吃啦，做法會做什麼，打掃，我若可以做什麼都高興啦。

研究對象認為參與法會或共修，除了排解空閒時間，出門與人群接觸，才不會胡思亂想，還可以為自己的生活缺口找出路。結識朋友一起做自己喜歡的事，有時候可以紓解情緒，讓朋友來安慰自己的心情。研究對象 B 認為電視是一種虛無的物質，無法滿足心靈的需求，

與其在家看電視，不如出門與人結緣、開智慧。透過宗教與外面世界的連結，對研究對象而言不只是心理情緒的紓解，同時藉由宗教的行為（念佛聽經）來滿足心靈的需要（開智慧）。

B2-12 當初想說咱都閒閒的，較沒做什麼，來去開個智慧，不然常常悶著。

B2-13 嘿啊，也較不會想東想西。咱來去，就是有一些師姐妹，大家念佛，念得比較輕鬆啊。

B2-19 我想說咱攏閒閒，咱們不如來去聽，在家也是看電視，看電視也是一樣，看電視，咱來去念佛聽經不是較能開智慧。

研究對象過去參加過社區所辦的旅遊，但後來就沒興趣，是因為不喜歡一同出遊的人講話的太俗氣。所以研究對象 B 較喜歡規律的活動，認為與師父們出門較單純，在車上較不會說一些俗氣的話。社區的活動可能機動較有彈性，但是研究對象較沒有興趣，但是有空閒的時候可以參與一些佛學講座，除了增長智慧外，還可紓解壓力。

B2-24 我是比較喜歡跟師父遊覽來去，我不要跟這社區的，因為他嘿上車有一些老歐吉桑有的，有時較土說東說西難聽丫～嘿啦。

B2-25 攏講那些土的嘍！我較不愛啦。

B2-58 佛學講座，都有閒就跟他們來去，有閒，就好啦就講有閒矇走，來去看來聽一下笑笑也好

從上述的訪談內容可以發現，過去參與社區活動或在家看電視已經讓研究對象 B 意識到老年不應該只是如此。老年們對於老年的角色認知是較為封閉的，身體、心理的困境所帶給她們的生命的停置，但透過「可以做」的事、「可以做什麼都高興」來證明其自身的存在感，因為「可以做」的事選擇性逐漸縮減，故與外來世界的互動更是值得把握。另一方面「可以幫得上忙」及「開智慧」是指存在的價值，生命不只是需要有存在感，更需要有存在的價值，也就讓人可以利用的

價值，「開智慧」讓自己的心智更上一層樓，相對於看電視、到處去遊覽，意有從「身」轉向「心」的方向，朝向自我實現與自我超越發展。

## 二、 克服障礙，自我提升

人生是苦難的，必需理解人與人之間的連結點（做人的方式），事情才能圓滿及自我提升。年齡愈長代表心智應該也需要一起成長，修養的道場不一定需要限制在道場，從道場延伸的宗教活動中或宗教組織裡也能尋找得到，年齡愈長應更需要有智慧來面對人生。老年時期的身體障礙，可能會帶給老年生存上的哪些反思？在宗教活動的參與中，老人在靈性上會呈現什麼發展？

### 1. 年齡，心智的成長

人本來就有惰性，透過群體共修，才會比較認真，修行仍需要鞭策及督促。研究對象 A 體驗人生中的種種磨練，經過師父開示後瞭解事情的原由，可能與自己內心的想法產生共鳴。瞭解人生的苦是如何而來，用苦來形容人生的曲折（挫折，不好的結果），為人生的不好的結果找解釋說明。

A7-11 這人生的中間，就是種種的磨練，做人在家庭的種種的事情很多，你磨練久了自己就知道，再給師父開示瞭解一下，就知道原來是這樣。

A7-13 咱們會覺悟，悟到人生從少年到現在老了，苦是怎麼苦來的。

參加會議是社團必然的活動之一，目的可以得到一些資訊，雖然研究對象 A 年紀大了，對於社團的活動能想積極的瞭解，認為已經加入就應有義務知道各項資訊，這也反應研究對象本身對人事物的態度。在參與會議中，可以聽取別人的經驗，補自己知識上的不足，同時也可以內省自己與別人的差異。研究對象認為在參與會議也是一項修持活動，考驗自己處理的反應，氣憤不是最好的處理機制。

A8-1 因為咱們有參加這個團，這是佛門的團，不是社團的團。丫咱就要知道一些種種事情，咱們要做什麼，才會懂得。

A8-3 參加會議，參加就參加，聽別人在講，多少知道一些，聽別人就要來瞭解自己，咱講別人不要採用，人家在跟我們講，我們應要如何做？這也是一種咱們做人的方式。不是常講說咱真會，別人在講都不是，咱們在講的話都對。

A8-5 心裡是沒有多舒服，怎麼說是生氣？咱們在講，別人沒有在採納，咱們也不需要生氣。做人在修養就是修養這樣，不要說人家在講，咱在說給人家聽，人家沒在聽，你就在生氣，不可以這樣。

從上述的訪談中，理解受訪者所謂的人生苦難是持續再發生中，從與人的互動中理解苦難可能發生的原因，其中人與人之間的連結點就是「做人的方式」，是建立一種關係的基本要素，這種關係是對等的、持續的情感連結。「做人的方式」的關係是隱藏在人與人之間的倫理規範，而這套規範隨著年齡而累積。透過與他人互動，體會不是「別人在講都不是，咱們在講的話都對」，換言之，這套人際關係的倫理規範是從與人互動學習而來，社團的參與提供了這樣的場域，逐漸提升自我認知，藉由參與宗教社團活動來自我省視，來突破自我中心的不安的情緒。

過去以自己為中心的觀念，隨著學佛的經驗後而改變，從經文內得到反思，督促自我改變觀念與行為。在 A 的訪談中發現，因擔心被人取笑年紀大不明事理，所以從活動的參與中體認到年紀愈大應更需要有修養，更需要用智慧去明辨事理。

A8-7 學佛之後才這樣想，沒有學佛之前，人家沒有聽，咱在講什麼，別人沒有在聽，咱會很生氣。真的，以前是這樣的。

A8-10 就是人家說什麼，咱就會參考啦，聽啊，聽參考，不要說這樣，也是有一種不會讓人家說，這個（人）吃老喔，人家在說什麼，不喜歡就

會不高興，不要再讓人家說，又讓人家，要算怎樣，輕視你很沒修養，說了怎樣你就會不高興。

參加社團就是要配合社團制度，要對這個團負責，另一層面也是擔心影響到人際關係，破壞人與人之間誠信原則。此外，體力衰弱與不識字是參與活動受限的主要原因之一，所以對於老年的會員而言，勞動力高的工作較不會受邀參與，這也是老年們較為感慨之處。參與社團對於研究對象而言，是幫助她調適身心並符合對於老年時期的期望，年齡與修養似乎成正比，修養是有智慧的意涵，年齡愈長應更需要有智慧，這同時呈現出潛在老年時期的意識，說明老年需要更有智慧來面對人生。

A8-12 參加活動不是說有意義要參加還是沒有意義要參加，因為上層都這樣，咱們這個團，就像一個公司，上層就說要我們怎樣做，你若沒照人家的意見，人家就對你較不滿意。

A8-14 咱們老了是做不了常走常跑的，咱是較沒有法度，人家要做什麼，咱就幫忙一下，像人家走啊跑啊，咱是無法度啦，咱們也不是學問很深的人，要寫要做什麼，也沒很自在。

喜歡做的事往往受到身體的局限，所以會主動想要拒絕部分的邀約，但不表示完全不參與義工的活動。雖然研究對象 A 年紀較大，體力不如年少時，但是有些較輕鬆的工作仍然會做的很開心，加上大家分工合作，且常會因年輕的義工會讚賞自己而感到高興。因為還幫得上忙，讓研究對象仍然感到自己還是有用的人，進而希望多做一些事。過去曾經參加安養中心的念佛活動，感受那些因疾病臥病在床的院民的痛苦，反觀自己能活動自如，體會到自己還是很幸運的。

A8-17 人家碗洗起來我是擦的（負責擦碗的工作），這樣我也是跟人家做一部分，人家也是高興得很，說你這那麼老還會做工作。

A8-18 人家跟咱們講時，咱就講咱都老了，啊都不太想認老啦，就是可以做就多少做點。

A8-19 若去看到那些坐在輪椅的（人），阮若去醫院看到人家，去念佛的時候（陪同安養中心院民念佛活動），他說問說去念佛你的感覺是怎樣？我是講去念佛不只是去念佛，那些（院民）有要聽和不要聽，你若在念佛的時候看那些（院民）嘴開開的，也不知道有沒有在聽。

A8-20 我還能念佛還能做工作、可以走路，心就要自己這樣想想，想厚高興，不要只想說我只是在念佛，在這裡念佛而已。

研究對象對於過去參與的旅遊感到不適合，因為會覺得一般社會上的團體說話較粗俗（可能開玩笑的成分居多），覺得自己與其他人不同，所以可能會想要追求更高的層次。

A8-21 一般的遊覽無呷意，一些社會的遊覽都在車上唱歌，唱一些碰碰跳跳的，我現在也不喜歡跟人家去參加這社團。感覺聽得很不自然，唱歌啦，講都講得很粗俗，聽了很不適合就對，所以從那一次去後就不再去（跟一般社團旅遊），大概十多年了。

早期的認知年齡是障礙活動的因素，因為擔心受到嘲諷，同時也是被視為智慧的指標、老年的規範，從上述的訪談可以整理出兩點老年時期年齡與心智之間的關係。首先，回顧過去的人生，體會種種造成自身苦惱、人生不順利的原因，改變對苦惱的執著。在信仰活動中發現，研究對象已經體會到必需從自身的行為上補正，同時也認為年齡愈長應更需要有智慧來面對人生的每一個階段，而老人是智慧的整合呈現潛在於老年時期的意識，「做人的方式」的關係是隱藏在人與人之間的倫理規範，而這套規範隨著年齡而累積，也就是說，這套規範是從與人互動學習而來，老年的智慧是逐年累積，是應對人與人關係的重要資源，社團的參與提供場域，藉由參與宗教社團活動來自我省視，來突破自我中心的不安的情緒。換言之，參與宗教社團的活動，

讓老年生活重新學習充實自我，從參與活動來了解自己本身的缺點、看到不同老了之後的生態，從與他人的互動的可以探討別人的優缺點並學習來提升自己，在宗教活動中實現自我及肯定自己。

其次，從參與活動中發現身體的困境與順境，見證老年身體上所呈現的正負表象所帶給她們震撼感。體會老年身體真實的一面，認為自己還能活動是一件高興的事，這也是存在意義的證明。同時，也認為身體的滿足是不夠的，進一步是追尋心靈的需求。藉由參與宗教活動，從佛教經典上學習到心靈的轉變，以佛陀的教義為模範，別人對自己的好壞的體會，將埋怨轉化成體驗磨練，平息心中對困境的不滿。佛教的經典是很關鍵的引導，從法會、誦念經文中回顧反省過去的種種，為自己的困惑已久的人生問題獲得圓滿的解釋，對自己的人生重啟新的生存意義。

## 2. 心靈的啟發

在參與宗教活動中，研究對象比較喜歡朝山，但是因為無法跪拜，體會自己老了，有些事很想做，但真得是做不到了。道場對於佛教的朝山活動，因為體恤老年人身體狀況而做適時的調整。雖然沒辦法跪拜，但因為道場的師父不勉強用跪拜的方式，改用走拜的方式，透過其他方式，仍可繼續參加朝山。這對年老四肢退化的研究對象 B 而言，是提供實質上的支持。

研究對象認為對佛教要有心，認為自己是佛祖的弟子，只要有這樣的心，想要參加關於佛教的活動，任何困難皆可以克服。這個「心」含有對於佛教信仰的信心，相信佛祖的指引，從活動中得到啟發。

B1-31 呷意朝山嘍，現在就無法朝(山)，腳骨都不能跪了，以前少年時，佛光山都有在去，一年幾次，那時候比較會走，就跟著較足夠，現在老

了，較沒辦法跟了，真實講，我不是懶惰去。

B1-34 像竹林禪寺八十八佛，現在今年改沒有在拜了，不能跪地，師父講沒有關係，儘管來拜，用站的拜就好，不用跪。

B1-35 這個心，咱若沒有這個心，跟人家走，不知走什麼，我也不知道。咱若有這個心，就是咱們就是佛祖的子，咱就是這樣參加，像是有這樣活動就來去，可以來去就來去喔！

從朝山活動中看見研究對象 B 雖然受身體的影響，無法連接不斷的參與活動，但仍展現出對信仰的毅力；「咱若沒有這個心」應是指對信仰的信心，因為沒有這個心就無法持續的走下去，也不知道為何要如此做，可見信仰信心的重要性，這也是連結對朝山的毅力，更是帶給研究對象生命續航的動力及指引。

學佛是當遇到困境時，可以轉換心境，研究對象 C 認為佛法是一門解決生活事物的方法。從以前學佛開始，經年累月常聽師父佛學講座，參與讀書會累積佛學的知識，瞭解佛法的廣闊無邊，自我的心境才會開拓，不會局限於繁雜的事物泥沼之中。研究對象認為佛法必需從佛教經典才能理解教義教理，遇到事情才能轉變思考方向，所以在學佛的道路上花費很多時間聽聞佛學講座，從中取得佛法的奧秘。

C1-31 因為你不懂教理的時候，沒有辦法轉這個境界啦，你要懂佛法的時候，遇到困難的時候，遇到瓶頸的時候，你才會轉境。

C1-40 我學佛那麼多年，沒有一場師父的演講出來沒有去聽。剛剛開始慧律法師來三天，我也跑三天，剛剛開始佛光山還沒有佛光會，當然就是學佛早了二十年，就是聽了很多法師講話丫，剛剛講的時候很深，從那邊開始才知道佛法很深奧。

C1-41 我們那華嚴經講的，什麼都無盡，也無邊，什麼無邊無盡都是那麼多，才知道佛教的宇宙觀那麼大，所以去跟著他的時候，你心境才會開朗說學佛很好，是不是這樣，才知道說，我們有這麼多事情，不會

說局限事情。

從法會的活動中感受發願的力量，在弘揚佛道上大家齊心發願的力量的無比。研究對象從生活中跳脫出來，參與宗教活動的禮佛、朝山，體會生命不應該是只是局限於家庭裡，走出家庭透過佛法的薰陶，不讓自己受困於某些想法意念之中，此時的生命就會有不同的領悟，對於研究對象 C 而言，朝山的意義比待在家裡漫無目的的生活更有意義，所以朝山身體力行，就是提升生命的方法。

C1-48 那個願力，那個發心，力量就很大，你就會去感受這些，尤其你在參加法會在唱誦的時候，專心投入，沒有別的意念的時候，你感覺到說它的梵唄那麼莊嚴。

C1-49 你們今天來有供養有禮佛、有朝拜，所以你們來做一天的菩薩的時候，把你們的生命昇華，因為我們今天沒有雜念，我們都有善喜，都有善心，有上求佛道，下化眾生，你的生命就會提升，你人就會昇華，要不然你在家裡茫茫懂懂過一天，還是這樣過一天丫。

年紀對於現在的研究對象 C 而言，是影響活動參與的重要因素，研究對象可能因為體力無法負荷而放棄某些需要花費體力的宗教活動。加上可能過去對於活動中不願付出勞力的人有所異言，現在自己因為體力的因素無法配合，擔心別人也會有過去自己的心態來對待，所以影響研究對象對於活動的參與意願。

C1-50 現在因為老了體力比較沒有，比較沒有參加這個活動，前天上禮拜要去朝山也沒有去，爬不動，沒有辦法拜。

C1-51 人家在做事你在那邊坐，師父跟我說你們已經做過頭，來沒有關係，做就做，可是人總有拉不下臉的，面子問題，拉不下來，人家知道的就好，不知道的就那個人為什麼那麼懶惰在那邊做。因為我們自己以前有比較心，我們也會感覺到人家也會比較我們。



圖 五：社區佛學講座

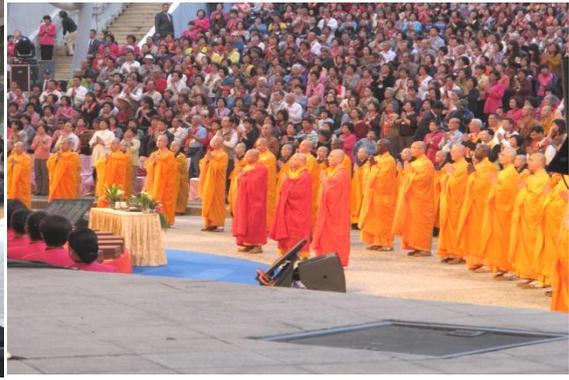


圖 六：禪淨密共修法會

信仰信心的重要性，這也是連結對宗教信仰的毅力，更是帶給研究對象生命續航的動力。從朝山的活動中，研究對象克服朝山的體力，對 B 而言，最終的信念是因為身為佛陀的子弟，佛教的教義是她最終極的目標，也是指引她的人生目標。有一致的信仰，才不會隨意跟別人走。研究對象 C 年輕時因為生病的關係才信仰佛教，但從經典中發現佛法的奧妙，對佛法才算有真正的認識，過去經常聽聞佛學講座，由淺入深瞭解佛法的博大精深，認為宣揚佛教必需要讓大眾知道，若能提高曝光率，比較能渡大眾。在訪談中，研究對象 C 是一個思緒清楚，可以滔滔不絕一直講出來的受訪者，而且 C 在各段結語習慣說「是不是這樣？」，這對研究對象而言，是再次驗證自己的話語沒有問題，同時也希望在話題中一起分享佛學的經驗。沈清松（1996）認為生命意義來自理想，如果人與社會的生活要有意義，就必須具有值得奉獻的理想。這裡指的是可以創造價值的理想，有價值的理想就是值得奉獻。

希望藉由宗教社團的影響力，引渡更多人參與宗教活動，雖然親朋好友無法如願的引入佛門，但是認為關心他人會獲得較好的人緣，在他人悲傷時給予適時的關懷，透過宗教團體同儕的感染力，影響周邊的朋友幫助需要幫助的人。佛教信仰生活給予生命意義的新詮釋，換句話說，佛教精神落實於生活中，在她的信仰歷程中得以彰顯。在宗教社團經驗中，學佛可以在遇到事情時轉變思考方向，開拓自我的

心境，不會局限於繁雜的事物泥沼之中，所以佛法是一門解決生活事物的方法。從參與禪淨密的活動，提升自我內在精神層面，學習讓自己的內心也不浮動。在法會裡感受發願的力量無比，在梵唄中感受佛法凝聚力的莊嚴浩大，參與宗教活動的禮佛、朝山，體會生命不應該是只是局限於家庭裡，生命會有不同的領悟。但是年紀、體力可能影響研究對象對於活動的參與意願，而放棄某些需要花體力的宗教活動。研究對象希望藉由分享學佛經驗來影響親朋好友，但是對於佛教經典涉入未深、家庭不支持皆會讓研究對象感到邀約親友參與的困難。但是研究對象從勸募方面得到活動的意義，並希望透過關懷來影響團體同儕。星雲法師的生命觀中生命意義不會受時間及空間限制，應從另一個層面展現生命不朽的價值，從因緣觀來看，「未成佛道，要先結人緣」，世間一切都離不開因緣法，任何事物皆不可能單獨存在，必需互依互存，所以因緣、結緣、眾緣是重要的（釋滿義 2005：77）。若將佛教的因緣觀來論生命的意義，生命是不朽的，生命不朽也是代表「我」的存在是持續的，所以，修習福德智慧、集資功德法財也就自然成為人生中有意義的事。

### 三、 存在感，存在的意義價值

老年時期因為體能衰退對於各項活動的參與動機較低，張淑霞、廖鳳池（2005）認為老年女性參與社區服務、或社團活動將有助於提昇老年人的自我價值感。在研究對象的訪談中，自我價值可能來自身體困境感受其自身的存在，在宗教活動的參與中發現兩個現象：第一，「如果可以做什麼都很高興」、「可以幫得上忙的」、「老人還有什麼可以活動」的用語顯現出正反兩面性。因身體困境讓老年們從事義工活動時感受到心有餘、對外事物的嚮往卻力不從心的感知，及無法完全參與各項活動的無奈，都可以呈現年齡所帶來活動參與的局限。

此外，也會因年齡增長，認為老年應需具有成熟智慧的面子問題，如研究對象 A 參與活動時希望做到能聽取別人的意見，避免讓人輕視自己沒修養的感知。研究對象 C 因為體力無法負荷而不想參與需勞力的活動，擔心讓別人對自己有所比較，誤會自己因懶惰而不做事。所以，雖然身體機能會影響老年時期參與活動的重要因素，但是“自尊心”也可能因年齡所帶來的束縛。第二，「可以幫得上忙」顯露出另一層的意涵是仍然想繼續勞動及學習，生命是必需不斷前進的，對研究對象 A 而言，雖然做事比較累，但不做事讓心理更難受，讓老年意識到生命不應該只是如此。身體、心理的困境所帶給她們的生命的停置，但透過「可以做」的事、「可以做什麼都高興」來證明其自身的存在感。但以研究對象而言，「可以做」的事選擇性逐漸縮減，所以與外來世界的互動更是值得把握，「可以幫得上忙」是指生命不僅僅是具有存在感，更需要有存在的價值，也就是讓人可以利用的價值。

女性自我發展視當時處境、體驗、以及發生的事件而產生變化。在這四位研究對象中發現，「可以幫得上忙的」是一件值得高興的事，他們會因為在活動中得到同儕或年輕一輩教友的讚許而沾沾自喜，為了推廣分會會務而積極從助念中取得招募新會員的機會，或者從活動中廣結善緣傳遞佛法義理，參與各項宗教活動。生命意義來自可以創造價值的理想，有價值的理想就是值得奉獻（沈清松，1996）。研究對象們從宗教活動中讓「可以幫得上忙的」是一件值得高興的事轉化為是一件有意義的事，這般有意義的事來自信仰的理念，一種值得奉獻的理念，將存在的價值予以顯現出來，若以活躍老年時期生命力來說，何嘗不是提升生命價值的意象。

其次，從參與活動中發現身體的困境與順境，見證老年身體上所呈現的正負表象所帶給她們震撼感。體會老年身體真實的一面，認為自己還能活動是一件高興的事，這也是存在意義的證明。同時，也認為身體的滿足是不夠的，進一步是追尋心靈的需求。藉由參與宗教活

動，從佛教經典上學習到心靈的轉變，以佛陀的教義為模範，別人對自己的好壞的體會，將埋怨轉化成體驗磨練，平息心中對困境的不滿，這已將存在的意義再付予價值。佛教的經典是很關鍵的引導，從法會、誦念經文中回顧反省過去的種種，為自己的困惑已久的人生問題獲得圓滿的解釋，對自己的人生重啟新的存在意義。

## 第二節 信仰中的群我關係

信仰可以視為一股治療人心的整合力量，在 Erikson (2000) 的生命週期裡，老年人的挑戰是必須去整合智慧以在日後的人生活出更美好的未來。老年時期的生活不再是社會上勞務的群體，反而是較具有公眾利益性質。信仰如何使老年們在人際關係中整合獲取更美好的未來？本節探討的是在宗教活動裡、道場的人與人之間群我關係。

### 一、 人際新關係－助念

在佛教的經典中，世間一切是因與緣和合所產生的結果，「結緣」是佛教中常見的人際關係的基礎。「助念」是結緣的活動之一，在訪談的對象們皆從法師的開示中認為助念是要與人結緣，與人結好緣，來世才會跟人家有緣。以助念結緣的方式突破傳統死亡的禁忌，打破心理障礙與往生者結緣，同時也與往生者家屬結緣，創造新的人際網絡。以下從研究對象中瞭解「助念」結緣創造新的人際關係的可能性。

A7-1 參加助念就是要與往生的人結緣，啊咱人就是人生要與人家結緣，後來才會跟人家有緣，咱們再與來世才會跟人家有緣啦。

A7-3 與往生的人結緣，咱們的心，不能說不歡喜，要歡喜，若沒有歡喜心去與人家結緣，也是沒有什麼作用。

A7-4 老年咱拜佛拜較久，咱較知道，咱要與人家結一些好緣，來生才會跟人家結好緣。

A7-5 就是不認識，才要與人家結好緣，認識就認識了，也有結到好緣，也有結到壞緣，這人生中，種種事情有些不滿意，有的造業的也很多。

隨著年紀增長見識增廣及學佛經歷，而明白任何事物可能因為結緣的好與壞，而產生不同的結果。所以結緣不一定都是好緣，也有不好的緣，不好的緣就是造業。過去的人生中，研究對象體會到別人喜歡你與否，和結緣有相關。「結緣」似乎可以為現在無法解釋的「莫名不喜歡」、「不可思議的討厭」的真正原因做辯解。人際網路在整體生命的鋪陳，其中最重要的連接是「結緣」，佛教所講的是因緣觀，任何事物皆不可能單獨存在，必需互依互存，所以因緣、結緣、眾緣是重要的（釋滿義 2005：77）。「未成佛道，要先結人緣」，「結緣」的好壞皆會造成人生不一樣的結果，可見「結緣」是影響生命旅途上的轉捩點。

B 認為助念是一種結緣，不會生心恐懼。因為學佛者認為有守護的力量在身邊，而且助念是與人家結緣，應該會結善緣，故不會有所忌諱。與其在家沒什麼事可做，不如出門與他人結緣，才有機會創造良好的人際關係。

B1-55 咱不用「ㄅㄨㄛ」這個，有阿彌陀佛把我們顧著，感覺沒怎樣，有緣才會跟人家結到緣，沒緣就不會跟人家結到緣，人講在生（在世）若有緣，往生去跟人家結緣也是緣，在生跟人結緣也是很多緣。

B2-1 咱就做一個功德，來與人結緣這樣，結一個緣，來去跟人家結緣，若不去，在家也沒做什麼，跟人家結緣是比較好緣。

B2-2 想說開個智慧，想說給我們一個信心，較有智慧，嚕咱若沒出去也不知道什麼，出去跟人家結緣，又跟這些師姐，大家有緣來去念。

結緣這裡指的是「廣結善緣」，是人際關係內一項重要的媒介，而

且對象不分，結緣在本研究對象裡似乎一項普遍的、強而有力的編織人際網路的概念，一個身體力行的趨動力。而透過結緣來達到「做功德」，「做功德」成為未來安逸人生的儲備金。所以，助念這項活動除了可以與他人結緣，同時也可以為未來人生累積安逸的道德糧。死亡是一般人較不願接觸的禁忌，助念結緣可能打破這樣的禁忌，對往生者的家屬而言，是一種無形的雪中送炭，創造良好的人際關係、打破死亡禁忌而廣善結緣，就是一種開智慧的新思惟。

C認為藉由助念引渡大眾參與佛光會、進入佛門，雖然引進佛光會不見得引進佛門，但是仍然認為在人家悲傷時應該給予關懷，誦經助念仍是引渡的好時機。在他人悲傷時給予適時的關懷，助念的行為使人覺得溫暖，研究對象認為這是身為佛教社團不同於其他社團之處。

C1-42 參加助念就是渡眾，利益眾生，很多人都是這樣被渡進來的。

C1-43 她都不離不棄，這樣載去誦經，她說要關心別人給人家溫暖，才知道我們在做什麼。要不然跟參加別的團體有什麼不一樣？所以去助念也是一種方法，渡眾的方法。

從往生助念「廣結善緣」，除了改變對死亡的觀念，突破傳統的禁忌，結緣在本研究對象裡是強而有力的編織人際網路的概念及身體力行的趨動力。而透過結緣來達到「做功德」，為自己的來生累積功德財，換言之，「功德」具有可計算性，積功德的行為在文化脈中具有一種易於被理解及與他人社會溝通的「道德標準」(丁仁傑 1999：464-467)。所以「做功德」為自己的來生累積功德財，更為老年生命意義注入新的思維。以佛教因果關係來說，「結緣」也是一種維護現有與建立未來新人際網路的重要基礎，自利利他的表現。

## 二、 道場的群我關係

道場是群聚宗教活動最要的場所，而鄰近的道場即是最佳的場域，友誼的建立也是從那裡開始，且又是參與宗教活動的媒介。研究對象 D 因過去常參與鄰近寺院的宗教活動，共參道友齊聚一起，才有機會參與佛光會草創時期的會員招攬。經常出席佛光寺院內的義工活動，同時也藉由這個機會招攬義工的來源。當來自四面八方的同參道友熟識後，在各自社團分會需要義工幫忙或參與活動時，會互相出席相挺。

D-15 以前都在竹林禪寺拜拜，雲○師姐都在竹林禪寺，所以大師來的時候，說要成立佛光會，他們就趕快招，也是招咱們這些佛教徒。

D1-30 招入去打掃，像這樣，也打掃也很久了，有時候有人來丫，別人叫也來參加，參加過咱們就認識，多參加幾次，你要叫要做什麼做什麼，你要不要參加。

藉由宗教社團活動，活化老年時期的宗教生活，同時重新建構老年時期的人際網絡。在 Erikson 老年研究中，教會這樣的宗教場域是宗教老人主要的社交圈，在這場域裡活動有社會凝聚力的基礎，讓老人們感受到關懷及重視，使她們從中得到安全感（Erik H.Erikson et al., 2000：274）。在 D 的寺院活動中，似乎也有這樣情況的存在，透過寺院道場將群體的力量凝聚起來，共同完成一項任務，可是在此看到的 D 的成就感而不是安全感，她實踐人間佛教的精神，以達到同體共生的境界。

有時邀約朋友或同參道友共襄盛舉，仍然礙於人人各自不同的狀況拒絕推辭，對 D 而言，不會因為遭拒絕而放棄，反而會過一段時間後再試著邀約一次。研究對象從邀約朋友參與活動的當下，瞭解各人的喜好或習性，活用人際關係達到邀約的目的。在活動中也有其他的困擾，如因為同齡的朋友較多，出席各項活動皆需要有交通工具較方便，所以對研究對象 D 而言，交通工具可能影響老年們出席活動的要素之一。

D1-33 那個還是會招，有時候是空一段時間後再招，再招隔較久他就會。打掃也是一樣丫，有的就招ㄟ走，有的就招無走，有時候太常招，他都在甘苦啦，伊怎樣啦。我有時候很點倦了，就不想再叫他了。就每次叫每次沒有，不要叫，過一陣子電話就打一下，有時候他就說好丫。

D1-46 沒車載就不會去，大伙都不會騎摩托車不會開車，那些都老了，那有可能？

在勸募的過程中，因為意外的收獲而得到滿足感。研究對象參與活動的當下，除了活躍老年時期，同時在各項義工活動時，也創造自我的價值。

D1-58 有時候點下去一日招三個，一次就約三個，有一次回收的素○的媳婦，我就跟他招，講說你媽你婆婆都有參加，這次過去那邊就沒有招他，你要參加一下？他說我媽在點就好，我說你媽點是點你媽，那你看要點你尪還是點你誰，結果，就先點他尪，還有想到他媽媽身體不好，就點他媽媽，又來他爸爸也點下去，一次就點三個，就招他外家一定就點三個啦。



圖七：行腳托鉢活動



圖八：捐血活動

透過參與道場的義工活動，結識志同道合的朋友，成為招攬分會活動的來源。所以，義工活動可以增強或重建社會網絡、從中學習為人處事的原則、可獲取招募分會活動的人力支援的來源。活動的參與

需要有交通工具，所以對於老年時期而言，行動方便與否會影響活動參與的意願，較容易宣教及招攬的對象，及有相同拜佛的朋友較容易招攬。訪談中 D 對於活動的參與而努力不懈，運用不同的變通方法勸募，以達到目標。各項活動有了目標，發揮集體創作的精神。

有相同的信仰的人才會有參與共修的機會，有共同興趣者才會參與法會或宗教社團活動。「拜佛也是要與佛有緣」，研究對象 A 在邀約親友參與法會或共修方面，無法接受這個宗教的理念，或者是本身對這個宗教不契合，可能對此宗教或組織會採觀望的態度。

A7-14 他自己要去，有的他都聽不入耳，你也沒有辦法呀！你招他去，有的說他聽不入耳，有的說他事前很多。

A7-15 咱們不可能一直勉強說好就是要來去喔，咱們要給人家隨緣又隨喜，講個比較那個，拜佛的，也是要有緣，他若跟佛沒緣，也是拜不下去。

A7-23 不知道怎樣，不瞭解，但很想要來拜，那就是因緣啦，但是看梁皇懺本跟水陸懺本，你就自己會瞭解，梁皇懺本跟水陸懺本，那就會瞭解很多，還有水懺本，你若看那些，就會知道你過去怎樣，今日會遭遇到什麼不如意的事情你怎樣，看這些懺本都知道。

研究對象 A 從參加水陸法會的體會，透過經文的回憶過去與人相處的種種，並與經懺本相契，自然對於經懺內容感動不已，而持續的參與水陸法會。對於研究對象而言，過去可能只是拜拜而已，隨著年紀漸長，對於法會拜禮儀式逐年瞭解其含意，所以拜讀懺文的行為可能有自省的功能，信仰從世俗的世界走入領悟自省的聖化境界。但是參與宗教儀式法會也可能由於因緣不具足而無法獲得體驗領悟自省聖化的機會，所以道場是一個心靈上聖與俗過境的場域，透過道場才有可能有機會體驗領悟自省的聖化。

另一方面，研究對象從勸募方面得到活動的意義，C 認為自己學佛多年建立良好的形象，讓他的勸募較有說服力，且在活動中會細心

的觀察周邊的朋友是否需要關懷，認為關心他人是很重要的，會獲得較好的人緣，也希望透過宗教團體同儕的感染力，影響周邊的朋友，幫助需要幫助的人。

C1-61 為什麼說我們去募款的時候，會募得很多，比較多啦，像行腳托鉢啦，供僧道糧，在我們分會裡面，常常是排第一的或第二的，為什麼？因為我學佛久了以後，好像公信力比較好，因為大家知道我拿了錢不會去給他拿起來，所以有時候就說服力較高。

C1-74 我跟你講，我們會關心別人的時候，別人會喜歡你啦。

C1-76 像我們自己一個人加入佛光會沒有人看到什麼，他有需要，我們去的時候，他的家人他的周圍的朋友就會看到說，看到這個力量，所以才要去助念，他就非常感恩丫。

人生是苦難，在之前的訪談對象 A 的陳述中就說明人生是經歷種種的苦難，雖然在 D 身上雖未陳述苦難的人生，但卻能與朋友分享疏導負面心情的方法，在心裡有事時可與佛祖訴說，神明或佛祖可能都是研究對象傾訴的對象，開啟了心靈的自我對話。

D1-50 我跟一些朋友講，有什麼事情說給佛祖聽，佛祖都不會說給別人聽，不用驚。說給人家聽驚人去學（以訛傳訛），我說佛祖都不會給人學話，看你要講什麼，佛祖都不會講給別人聽。

在訪談的過程中 D 較不善言辭，把佛祖當成一位訴苦的對象，顯現出信仰對於 D 來說，是透過自我表白的過程，來調解心中的不平衡。同時也把這樣的經驗傳遞給其他朋友知道，告訴他們這樣的做法是有效的。在活動中分享經驗，提供法門幫助別人祈福，傳遞經驗將人與人的關係連結在一起，藉此情感的表露與他人建立關係的管道，而在彼此互動中累積友誼。

藉由宗教社團活動，活化老年時期的宗教生活，同時重新建構老

年時期的人際網絡。在 Erikson 老年研究中，教會這樣的宗教場域是宗教老人主要的社交圈，在這場域裡活動有社會凝聚力的基礎，讓老人們感受到關懷及重視，使她們從中得到安全感（Erik H.Erikson et al. ,2000：274）。宗教團體義工透過寺院道場將群體的力量凝聚起來，共同完成一項任務，在此所呈現的是研究對象的成就感而不是安全感。道場，實踐人間佛教的精神，以達到同體共生的境界。此外，以性別角色而言，女性從家庭中私領域出走，進入了宗教活動的公領域，透過招募會員及義工展現溝通的能力，同時也彰顯了女性特質中的關懷他人與善於情感溝通的面向。換言之，家庭中女性照顧者的角色，體現於宗教信仰活動的公領域中利益眾生的精神。

### 第三節 宗教活動、性別、生命的意義

老年時期，試可從內外事物裡，將身體、心理及心靈投入其中來體驗生命意義。而在信仰活動中，自利利他、自度度人的精神，如何體認生命的意義。透過道場及活動的媒介，創造新的人際關係，將群體的力量凝聚起來，互相幫助共同完成義工任務，實踐人間佛教的精神。

#### 一、 自利利他的精神

傅佩榮（2003）認為「意義」的發現從透過創造、體驗及態度，做一件事的過程把自己的生命投入其中，使改變而產生意義，或是在經歷過一件事，使其情感投入而發現意義的存在，或在獨自面對某種無望的情境中改變對事情的態度，能坦然的接受就能發現意義。

早期對於老年年齡的認知，被視為障礙活動的因素、或是智慧的

指標，但在本研究的訪談內容中，老年時期在回顧過去的人生，體會種種造成自身苦惱，試著從修正自身的行為來改變對苦惱的執著，同時也認為，隨著年齡的成長更需要用智慧來面對人生的每一個階段。

「做人的方式」的關係是隱藏在人與人之間的倫理規範，隨著年齡而累積的經驗，老年的智慧是應對人際關係中重要資源，藉由參與宗教社團活動來自我省視，來突破自我中心的不安的情緒。換言之，參與宗教社團的活動，不僅讓老年生活重新學習充實自我，透過參與活動來省思自身的缺點、看到不同老年之後的生態，從與他人的互動可以探討別人的優缺點並學習來提升自己，與他人維護良善的關係，也是促進社會和諧的基礎。因生命投入其中，而使得命運有所改變，使得生命有其意義的存在。透過省思來提升自己，看似自利的行為中，存有利他的意涵，與他人建構良善的關係，來維護社會和諧的基礎。

在性別文獻的探討中，Anthony Giddens 的觀點認為無論是男性或女性，順從與宰制所呈現的是相互糾結的，而非歸類於一方。(Anthony Giddens 2001: 129-130)。在過去社會上對於老年的認知是智慧的象徵，對於老年女性是慈祥有愛心，而對女性的形象多是順從的，但是女性的溫柔順從背後實有不同的涵意，為了迎合社會期盼他們表現符合傳統「正常的性別角色」所流露的角色特質 (R.W.Connell 2004: 123)。在本研究探討老年女性在參與活動中，發現研究對象們擔心「別人說什麼」、「做人的修養」的問題，這表示仍無法跳脫傳統社會規範對於老年衰老、退化的刻板印象，老年會擔心自己無法符合社會期待（如老年須要有修養），而擔心失去人際關係的連結。女性的朋友大部分還是女性，從本研究的社團內可發現，無論相約參與活動或共同擔任義工職務，多數是女女相連，顯現出女性在人際關係的經營是透過同性之間延伸出來的，進而影響家中其他成員及親朋好友。所以，由此可觀察到女性在宗教活動的角色，是游離於傳統社會期待與人際關係的連繫者之間，一方面擔心老來因為沒有修養、無法做事而受異樣眼光；

另一方面也擔心與社會期盼疏離而影響人際關係。「沒辦法跟（與伙伴同步）」、「別人做事你在旁邊坐（休息）」使老年們自認為是他人的負擔，這樣為他人著想，擔心成為他人的負擔，但卻仍持續參與活動提升自己，這顯現出在利己當下的利他的表徵。

老年面對困境的失望、絕望，無助感中，人仍然可以發現自己生命的意義，信心是影響生命意義重要的環節，老年看不到未來就會對生命喪失信心。但老年卻可透過其儀式與慶典表達對神靈的感恩與懺悔，使他們獲得心靈的沈澱與寄託，期待靈驗的神聖力量克服生存的難題，宗教經驗常被期待來解決各種生存難題，藉由神聖的力量來消除現實的挫折感。齊偉先（2010）宗教參與的過程中，原本認知的問題可能因為參與過程中所產生觀念的改變，進而改變原本的需求認知，這是參與者由「需求認知」轉化為「意義認知」的過程。本研究中研究對象 B 從朝山的活動中，因身為佛陀的子弟連結對宗教信仰的信心，使之克服朝山的體力，在人生遭遇困難時能促使研究對象更有信心面對不同的挑戰，研究對象 B 從跟著人家參與活動到有信仰信心的認知，從宗教活動中呈現出認知的轉換。同樣在研究對象 C 身上，年輕時因為生病的關係才信仰佛教，但從經典中發現佛法的奧妙，由淺入深瞭解佛法的博大精深，認為宣揚佛教必需要讓大眾知道，而樂於一起分享佛學的經驗。在宗教社團經驗中，學佛可以在遇到事情時轉變思考方向，開拓自我的心境，不會局限於繁雜的事物泥沼之中。從參與禪淨密的法會裡感受發願的力量無比，在梵唄中感受佛法凝聚力的莊嚴浩大，體會生命不應該是只是局限於家庭裡，提升自我內在精神層面，生命會有不同的領悟。

佛教精神落實於生活中，星雲法師的生命觀中生命意義不會受時間及空間限制，應從另一個層面展現生命不朽的價值。「未成佛道，要先結人緣」，因緣、結緣、眾緣是重要的。隨著年紀增長見識增廣及學佛經歷，而明白任何事物可能因為結緣的好與壞，而產生不同的結果。

人際網路在整體生命的鋪陳，其中最重要的連接是「結緣」，也是影響生命旅途上的轉捩點。從往生助念「廣結善緣」改變對死亡的觀念，「結緣」的概念在本研究對象裡是強而有力的編織人際網路的概念及身體力行的趨動力。而透過結緣來達到「做功德」，為自己的來生累積功德財，更為老年生命意義注入新的思維。以佛教因果關係來說，「結緣」也是一種維護現有與建立未來新人際網絡的重要基礎，具有為自己來生累積功德財的「自利」意涵，並與他人（包含往生的人）結善緣創造良善的人際關係的「利他」概念。

## 二、 宗教經驗與自度度人

在文獻中，女性參與社會社區服務比率頗高，女性也具有樂於幫助他人的特質，且女性比較能與朋友分享個人日常或較親密的問題。研究對象 C 參與宗教活動如浴佛、禪淨密等，希望把好的經驗分享出去，認為學佛應該從「禮佛」來體驗生命的法喜，不是理解後來尋找，學佛必然從行動中去體驗。

C1-44 我就跟菩薩講說希望他們有得渡的因緣，希望看到佛以後有得渡的因緣，我們就是這樣不捨棄一個眾生，對不對，看人家不拜的時候，我們心情很不好，就是我們自己對佛法深入，見地到了以後，看人家不拜這樣。

C1-45 我再講我學佛的歷程，我說我們跟你不一樣，我們是從行動中，從禮佛當中去體驗我們的生命，我們去拜佛裡面的時候，那種法喜喔，去體驗我們的生命，去感受我們的生命，不是從你要去理解那邊去找，你找不到啦，你會找不到喔。你學了那麼多，不去禮佛不去拜拜你還是找不到。

C1-46 像你們去參加那禪淨密那麼多年，第一次我回來就在想說，下次我不要去了，那麼多人在那走來走去好不莊嚴喔，喔好吵，在我眼前晃

過晃過就會打擾我，這樣。後來我體會到了，人家說風動，風動不是晃動，六祖大師講的，不是風動也不是晃動，是人心在動，我就體會這點，他講的這樣，那就是表示自己的心不夠靜，才會覺得人家吵，後來，已經十幾年了，二十幾年，從有佛光會就有禪淨密三修，每年都去。

C1-47 我帶車去的時候就會告訴他們，現在不是去玩，我們是去參加法會，先把心靜下來，去到那邊時，不要東張西望，把自己的心分心了，因為你把心靜下來才能跟菩薩喔，佛陀喔感應到，要不然你今天就白來一趟。

在這段研究對象 C 的訪談內容裡，發展出兩個層面：第一是從研究對象參與宗教活動中，看到人來人往未參與信仰的行列，展現出佛教信仰裡對眾生不捨的情懷，認為佛法博大精深能讓眾生因緣得到渡化，而且學佛必然從「禮佛」來體驗生命、內省生命，然而見到大家不懂得去追隨佛法，讓她內心可能有幾分感慨。這樣想要渡化眾生的任務與大眾不領情的矛盾心理互相糾結，但「不捨棄一個眾生」表現出「度人」這項任務的精神所在。其次，分享經驗的過程中也不見得如此的順利，時常會遇到瓶頸。研究對象認為如果自己無法體會佛法的博大精深，旁人再多說也無益，因為對於佛教經典涉入未深是無法理解其中的奧秘。

第二體驗法喜的愉悅，透過參與禪淨密的活動，過去認為自己覺得因為外在的物象的影響內心的感受，她以心靜「感應到」與佛陀的真理相應，將心理提升至心靈的境界。所以每次的禪淨密活動都會分享自己這樣的經驗，這樣的行為皆再強化自我心在的信仰的信念，呈現出「自度」的情懷，且因為「不捨棄一個眾生」，故希望自己的經驗能影響參與的人，仍是「度人」的精神。

C1-55 較難招，是不是咱自己有去體會，我也常常跟他們講，所以他們現

在較多人，他們現在也是法會比較會去，我說佛光山師父講的時候，你福慧要雙修，因為師父後面的時候要講經了，我會告訴他們，你們就是不來，減少聽很多，為什麼我懂很多？因為我聽很多，是不是這樣，你不聽的話你怎麼會懂，你不來的話你就沒聽了，所以你們要來了。

C1-57 因為我們都忙家事，都沒有做這些。只是你去參加法會，師父開示你才懂，所以我講佛教的術語很多，也是都是師父開示講的，尤其滿法師來六年講了十幾部經，我們都有去聽內。

C1-58 有時候能夠說服去，就是講了以後聽進去，有時候可以說服去，可是一些人的話，還是會家裡忙沒有辦法去，因為為什麼？因為自己的同修沒有一起學的話沒有辦法。

C1-59 理由都以家庭為主了，他們對於佛法的見諦沒有深入的時候不會想出來。

研究對象 C 認為對於佛學的深入是靠自己多聽聞佛法，常聽師父開示及勤抄筆記，還有多參與宗教活動中學習而來。另外，若家人不支持自己信仰的宗教，其實邀約是較困難。研究對象邀約的對象多半與自己的年齡相鄰，多以家庭生活為主，年紀較大出門不方便，所以在參與活動、法會方面，較不可能出席。綜合上述的探討，分享信仰的經驗，可能因參與者的自己體驗、家人的支持而有不同的結果，但是信仰仍然需要依靠自身的體會，必需自己經歷過宗教信仰的體驗，才能理解信仰對自己的意義，並在各項宗教活動中發現生命的意義。

在研究對象 C 自度度人的實踐中，發展出兩個層面的問題：首先是從研究對象參與宗教活動中體認到佛法博大精深，想要渡化眾生的任務與大眾不領情的矛盾心理互相糾結，但「不捨棄一個眾生」表現出持續這項任務的精神所在。其次，體驗法喜的愉悅，以「感應到」與佛陀的真理的經驗，於每次的禪淨密活動都會分享自己這樣的經驗，皆是再強化自我心在的信仰的信念，因為「不捨棄一個眾生」而希望

自己的經驗能影響參與的人，實踐「自度度人」的精神。

### 三、 修行的道場在哪裡？

在西方學者的研究中，教會或道場等宗教場所，除了虔誠的信仰可換取安全感外，也讓信徒們結交朋友，從中獲得教友的關懷（Erik H.Erikson et al. ,2000：274）。過去的修行大部分都在深山寺院，但是人間佛教的思想裡，佛陀的教法充滿了人間性，而非只停留在理念的層次，而以積極行動來落實佛法，佛光山四大宗旨「以文化弘揚佛法，以教育培養人才，以慈善福利社會，以共修淨化人心」，星雲法師從生活的各個領域落實佛法。宗教團體的宣教活動是一種將局外人接引至局內觀點的過程，在招募非信徒時，必須以世俗角度與之對話、溝通（齊偉先 2010：16-17）。在宗教社團的接引大眾的方法，除了在道場、各類的宗教活動外，其實在生活的各角落皆有接引大眾的機會。

研究對象 A 對於社團的活動能想積極的瞭解，除了認為已經加入就應有義務知道各項資訊，也是藉由宗教社團的參與提供了這樣的場域來自我省視「做人的方式」，且透過懺文內省的功能，使信仰從世俗的世界走入領悟自省的聖化境界。在研究對象 C 參與宗教活動中，經年累月常聽佛學講座，參與讀書會，瞭解佛法的廣闊無邊，自我的心境才會開拓，不會局限於繁雜的事物泥沼之中，分享自己的經驗，因「不捨棄一個眾生」而實踐「自度度人」的精神。在研究對象 D 的寺院活動中，透過寺院道場將群體的力量凝聚起來，互相幫助共同完成義工任務，她實踐人間佛教的精神，發揮集體創作的精神。透過參與道場的義工活動，結識志同道合的朋友，成為招攬分會活動的來源。

從研究對象中發現，道場、社團、宗教活動連結一起，透過道場這個轉運站，參與義工活動可以增強或重建社會網絡、從中學習為人處事的原則、也可獲取招募分會活動的人力支援的來源。四位研究對

象參與宗教社團，在社團中皆有擔任各項職務，配合參與義工活動可以結識新的朋友，從新的朋友中組織新的人際關係，從義工勞務中學習新的處事方法，因為有過去的人生經驗外，加上學佛的思慮，運用善巧方法發揮集體創作的精神，共同完成活動任務。參與宗教活動的禮佛、朝山、念佛，提升內在心靈層面。其次，從參加法會體會經文的內容回憶過去與人相處，所以道場是一個心靈上聖與俗過境的場域，透過道場才可能有機會體驗領悟自省的聖化。由此可觀察到，修行的人間道場不只是在寺院裡，甚至人我的關係也是修行的道場，落實了佛教的精神「人人皆有佛性，人人皆可成佛」的終極目標。

在各項宗教活動中分享個人的信仰經驗，透過世俗的角度來接引大眾，溝通是聖與俗的橋樑，而傳遞經驗將人與人的關係連結在一起，藉此情感的表露與他人建立關係的管道，而在彼此互動中累積友誼。從參與法會、朝山禮佛中體驗生命，並積極的分享自己的經驗，使生命不應被受限於家庭，知佛要行佛，身體力行讓生命有不同的體會。

## 第五章 結論與建議

### 第一節 結論

本研究以原先設定以老年女性的宗教生活為主軸，從在過去與現在的宗教生活差異、信仰的生命歷程及接觸佛教社團後的改變觀念及行為中，佛教信仰可能或影響老年生命意義的轉化。

#### 一、從守護神到解脫生死的信仰

信仰的啟蒙，含所有的儀式、信仰對象、信仰理念皆是來自原生家庭的祖先信仰與神明信仰，信仰多是承襲家族的祭拜儀式，信仰的意義是換取和平安樂的生活，信仰對象是具有保護的功能。這樣的信仰模式下，可能發生在因為生病及遭逢人生困境的時候會出現有不同的信仰對象，信仰意象是以單向的世俗需求為主，信仰如同是一種交易行為，以祈求保佑換得平安。

信仰佛教後，過去在家中祭拜或家族祭祀，逐漸改變以法會的方式，透過佛教經咒的儀式向祖先或神鬼講經說法，希望祖先或神鬼能理解生命的因果關係、因緣而生起、生起後因緣而盡滅，生死法是緣起，期望佛法中的緣起觀使它們能早日離苦得樂前往西方極樂世界。從保佑平安到理解因緣法的過程將信仰的層次提升。女性在家庭中照顧者的角色，透過信仰也延伸離世親屬及非親屬上，關懷不僅僅是在世的家人，同時也顧及到過去離世的祖先或親朋好友，甚至是其他不認識的人，研究對象們在宗教信仰的省思及改變的過程產生一種利他的精神，同時也強化女性照顧者的角色。

過去要求保佑的守護神的信仰，到希望能理解因緣觀的解脫生死

信仰，使得信仰從消極的單向需求導向自生命的本體去瞭解生命的意義，佛教思想促使生命觀由祈求守護轉變為緣起生滅的解脫信仰。

## 二、 信仰倫理的典範

雖然祭拜模式的改變，首先可能受到社會文化的影響，家庭多為雙薪型態，女性因在外工作之故，無法參與家中的祭祀活動。研究對象們因為子女們無法配合祭祀，家中祭拜工作沒有人可以分擔而感到煩惱，促使家庭祭拜方式趨向簡化的現象。此外，老年人身體機能衰退影響到身體活動量，無法與年輕的家庭成員共同承擔家中的祭祀，也是老年時期無法依循傳統祭拜儀式的另一個原因。但是老年時期信仰存有共同參與的概念中，不只是希望維持傳統凝聚家庭的關係，以照顧的角度而言，女性更是藉由信仰來照顧自己的家人，希望家人身心健康。

他們始終並未放棄傳統祖先信仰，改以佛教的方式祭拜，希望祖先及眾生的靈魂有所歸屬，女性雖然經過信仰模式的改變，照顧者的角色仍無法跳脫，並且將傳統祖先信仰從祭拜儀式中解構，以另一種宗教模式持續對祖先、鬼神的信仰重新建構，這樣對傳統信仰的解構與重新建構可以發現他們對於家庭倫理、秩序的重視，及維持中國傳統宗教信仰強調家庭和諧與穩定的理念。女性在家庭宗教信仰中的任務是維護家庭的和諧與安樂，從傳統家庭信仰附予的觀念外，佛教中對女性的慈悲的肯定塑造女性具有的圓滿家庭的形象，以致她們仍然持續下對上敬奉的信仰。這樣的信仰倫理除了延續傳統信仰傳承的精神，存有重秩序倫理觀及促進和諧圓滿家庭的信仰，可視為信仰倫理的典範，同時也提升佛教信仰對女性的價值及意義感。

## 三、 心靈上的支持者

本研究中的研究對象面對生命灰暗面時，佛教理念適時回應人生疑難雜症，給予相當的自信。深入佛教經藏可以體會過去的苦難，甚至讓他們認為佛法是人老後的依靠、精神食糧，透宗教的教化將埋怨昇華，將瓶頸轉化平息困境的力量，佛教的理念成為引導人生的指標，年老是需要一個“寄託”，一個人生的目標，未來才會有希望。另一方面透過向佛祖傾述心裡的困擾把負面情緒表達出來，或者從夢中受到佛祖指引而釋懷，或者是與師父開示內容相應，這樣的心靈對話模式將信仰的「療化」意涵提升，重新再強化自己的信心。

信仰不再只是「求保佑」的被動信仰，信仰開始從本我的角度思考，主動的省思自我的問題。在本研究中發現研究對象們平時閱讀經典或聽取佛學知識的經驗，能在他們人生遭遇困境的當下，促使他們更有信心面對不同的挑戰。對老年時期的無力感時，透過心靈的對話模式，引導研究對象自我省思增強內在的信心，滿足心理需求促使生活更加圓滿。所以信心讓老年時期的未來露出曙光，換句話說，老年時期生命意義能得以展現，信仰可以使生命中的信心再現。佛教信仰成為心靈的支持者，支持每項來自內心的決定，同時也是鞏固佛教信仰的重要力量。

#### 四、提升自我的生命價值

宗教活動中讓「可以幫得上忙的」代表這一件事是他們可以做，也樂意做的事，說明生命不僅僅是具有存在感，更需要有存在的價值，也就是讓人可以利用的價值。參與宗教社團與義工的活動，讓老年生活重新學習充實自我，從參與活動來了解自己本身的缺點、看到不同老年之後的生態，從與他人的互動可以探討別人的優缺點並學習來提升自己，從「身」轉向「心」的方向，朝向自我實現與自我超越發展，因生命投入其中，而使得命運有所改變，使得生命有其意義的存在。

此外，修行的人間道場不只是在寺院裡，它在生活的每一個角落裡，甚至人我的關係也是修行的道場，宗教活動的參與落實了「人人皆有佛性，人人皆可成佛」的佛教精神。

藉由參與宗教社團活動，看到不同的老年生態，從佛教經典上學習到心靈的轉變，以佛陀的教義為模範，將埋怨轉化成體驗磨練，從社會、人群互動中檢視自己的優缺，在活動中實現自我及肯定自己的價值。從法會、誦念經文中回顧反省過去的種種，為自己的困惑已久的人生問題獲得圓滿的解釋，對自己的人生重啟新的生存意義。

從過去「拿香跟拜」的拜佛行為到接觸佛教觀念，以自我懺悔由被動到主動開始有內在的思索，不只是單方面要求神明或佛祖的保佑，自我的省思相對於對自己的認同，苦難人生不是宿命的安排，需從自身觀念的改變。研究對象隨著年紀愈長愈能瞭解從信仰中取得自信、從佛教經典中反觀人生的苦難，轉變心境困惑自然迎刃而解。以「感應到」與佛陀的真理的經驗，並分享自己這樣的經驗，再強化自我內在的信仰的信念，因為「不捨棄一個眾生」而希望自己的經驗能影響到參與的人，實踐「自度度人」的精神。

在本研究探討老年女性在參與活動中，發現研究對象們擔心自己無法符合社會期待，而擔心失去人際關係的連結。因此觀察到女性在宗教活動的角色，是游離於傳統社會期待與人際關係的連繫者之間，使老年們擔心成為他人的負擔，但卻仍持續參與活動提升自己，這顯現出在利己當下的利他的表徵。知佛行佛，分享學佛經驗，生命不應被受限於家庭，讓老年提升自我的生命價值。

## 五、生死觀的轉念

生死問題透過宗教的詮譯可以慰藉心靈，研究對象們從認知的死亡經驗中期望臨終前平靜無痛苦及往生後能脫離今世的苦難，在佛教

思想裡生命只是短暫的居留，藉由學佛追求內心的平靜安住於當下。所以研究對認為人生在世時應做好修心的功課，減輕臨終前業力讓往生時較好走，不要拖累子孫。本研究對象們信仰共通的理念是希望安然的渡過「死亡的過程」，佛教的生死觀只是一個階段性的轉換，藉由宗教信仰來修習福德與智慧，集資自己的功德法財以渡過死亡的轉換，生命意義以利益眾生來彰顯對人的生命關懷，使他們對死亡的恐懼化為生存的轉機。

在此研究中另一個生死觀念的機轉是「往生助念」，星雲法師的人間佛教思想中，主張「未成佛道，要先結佛緣」，「助念」對研究對象而言就是「結緣」，結緣甚至可能影響到下輩子與他人相處的因果關係。同時在悲傷時的「助念」，能給予關懷使人感到溫暖進而引渡眾人信仰佛教或參與佛光會的活動，同時，「助念」可幫助減緩面對死亡的恐慌，取代替消極的宿命觀，成為可能渡過生死苦難的契機，讓老年時期面對未來仍有期望。

「結緣」除了改變對死亡的觀念外，在本研究中是編織人際網路的概念及身體力行的趨動力，透過結緣來達到「做功德」，具有為自己來生累積功德財的「自利」意涵。「結緣」也是一種維護現有與建立未來新人際網路的重要基礎，並與他人（包含往生的人）結善緣創造良善人際關係的「利他」概念，為老年時期的生命意義注入新的思維。

## 六、參與社團活動的收獲

除了上述的論點外，從四位研究對象裡，發現他們皆有共同的現象，首先，在接引大眾信仰佛教方面，認為「拜佛也要與佛有緣」及「有相同興趣的人參與才會有點認同」，這呈現出宗教信仰的認同問題，沒有共通信仰的族群不易產生宗教共鳴，自然無法順利說服他們

皈依或參與宗教活動。但卻可能藉由共同喜好的社團活動或從原本的人際關係網絡裡引渡。在宗教社團的活動中，不但推動老年會員參與活動的驅使力，當他們在分享自己的信仰經驗，回顧自己的過去，同時也強化自我的信念，再次驗證佛教信仰對自己的助益，他們在宗教信仰上所呈現出來，不再僅僅是靜態吃齋念佛號而已，而是藉由參與信仰在生命轉化中的意涵。

其次，宗教社團活動帶出研究對象參與活動的動力，他們透過社團活動與社會接軌，不至於落入老年生活局限於家庭或養老的狀態裡，且義工活動除了對自身受益外，另一層面也是對社會的回饋，同時也讓老年們感受自己對社會還有功能，保有存在的價值感，持續維護自己的尊嚴。並從義工勞務中學習新的處事方法，因為有過去的人生經驗外，加上學佛的思慮，運用善巧方法發揮集體創作的精神，共同完成活動任務。

宗教場域是宗教老人主要的社交圈，在這場域裡活動有社會凝聚力的基礎，讓老人們感受到關懷及重視，使她們從中得到安全感。宗教團體義工透過寺院道場將群體的力量凝聚起來，共同完成一項任務，在此所呈現的是研究對象的成就感，而不僅僅是安全感。道場，實踐人間佛教的精神，以達到同體共生的境界。女性從家庭中私領域出走，進入了宗教活動的公領域，彰顯了女性特質中的關懷他人與善於情感溝通的面向，讓女性照顧者的角色體現利益眾生的精神。

## 第二節 研究之限制

回顧本研究的過程，以老年女性的信仰為主題探討佛教信仰對個人生命意義影響，透過訪談的結果瞭解佛教信仰在四位老年女性所呈現出，一種生命本體來看信仰的轉換、心靈的支持者、對自我生命價值的提升及對生死觀的轉念。但是在內容及對象上皆有一定的限制，

就研究面向、研究對象及研究者本身等，提出說明與檢討。

以研究面向而言，本研究仍因受限於時間與主題的關係，訪談中仍有未涵蓋的層面，在研究對象七八十年的生命歷程中，未能以短短幾個小時的訪談及觀察得以全面性的瞭解，信仰的轉變除了家庭及個人生命歷程外，尚有其他因素，如研究對象參與宗教社團活動的心路歷程、社會參與對老年活動的關係，及面對苦難的心理轉化等，未能即時的呈現出來。

在研究對象方面，每一位老年的成長背景、人生經歷、生活型態都不太一樣，對於生命會有不同的詮釋，宗教對於他們的影響存有相當的差異性，生命的意義也會有不同的呈現，但是信仰佛教後對於整體改變的陳述仍有所保留，換言之，有家醜不外揚的心態，故較容易遺漏深入瞭解其轉變的影響因子。其次，在這四位研究參與者中，各有其原本的人格特質，是否為生命意義主要的影響因素，在本研究中仍不足釐清。

研究者本身對於老年研究學經歷較為不足，對老年的生活觀察尚欠周全，且研究者與受訪者因年齡差距的原因，研究者對老年族群的心境較無深入的感受。此外，受訪者在訪談中，有時候讓研究者感受到只想要宣揚佛教教理的意涵。另一方面，研究者對整體訪談內容解讀與分析，尚有許多生澀與嘗試性的摸索，所以尚有許多可再改善的空間。

### 第三節 建議

本研究的發現與初步的結論，對於佛教信仰的老年女性，其對於個人的生命意義的影響，促使生命觀從守護神信仰轉變為解脫信仰，且維持存有家庭倫理觀及促進和諧穩定的信仰典範，並在心靈上獲得無形的支持，讓自我的生命價值得以提升，生死的轉念將死亡的恐懼

化為生存的轉機，藉由宗教社團的活動讓老年們感受自己對社會還有功能，持續維護自己的尊嚴。本研究試著從老年們、宗教社團及未來研究者，提出最後的建議。

## 一、 給老年們

老年的生活因時代的不同，自然會有不同的生活型態，女性老年們隨著時代觀念的改變，對於信仰思維也會隨之不同。宗教信仰對於老年時期是否為助力，其實與老年們的過去人生經歷及原生傳統信仰相關。但是藉由參與宗教社團活動或法會共修，其目的是要減緩老年所面臨的衝擊，在本研究中發現老年們對於自己因年老而感到沒有自信，尤其是老年女性，對於身為女性一直受到家庭觀及時代感的宿命影響，但卻從參與活動中感受到被需要、被重視的感覺，拾回老年時期的信心，這也是老年生命意義及維持存在感重要的影響因素。同時宗教信仰是心靈上的支持者，給予生命正向的力量，不再迷航於生死問題上，而是積極活在當下，宗教信仰及參與宗教活動的意義相輔相成，這是老年們在未來生活中值得借鏡的。

## 二、 給宗教社團

現在的宗教社團多元發展，因應現代人的需求，積極的宣揚佛教理念外，重點是宗教社團另有休閒、教育、娛樂的功能，帶給信徒是有規劃的生活方針。但是宗教社團內的利益權宜仍有待檢討的空間，部分的社團有時過度的運用人際網絡招募新信徒、募款等，容易讓宗教精神落入世俗化的範圍內，不免促使宗教的教理教義被污名化，這是各宗教道場舉辦各項活動應所思惟的方向。其次，因目前臺灣人口老化，退休人口不斷攀升，宗教社團活動比較符合老年們的社會參與

條件，同時也較能將宗教信仰意義內化，但是老年與活動之間往往會有一段空間與時間的落差，造成活動對老年們的影響力下降。在訪談的內容中，提「到交通不方便」、「能不能做到」等的問題，這都顯示體能對於老年族群的局限，皆是各宗教社團在舉辦各項活動應省思的問題點，給予未來規劃活動的參考。

### 三、對未來研究的建議

對於老年們經歷各種生命轉折的存在狀態，應有更多的關注與了解，本研究只是小小的一隅，未來有更多值得再深入的空間。例如老年的宗教信仰與信仰主體上的關係與轉變、信仰對於自我內在信心的重建、及對老年的生死關懷等。因為生命歷程是不斷的變化，信仰與其信仰活動在生命的歷程中做了哪些事，這些事對他們有哪些影響力，參與宗教社團活動與其他社團的差異性，這皆是未來從事老年宗教研究的努力的方向，也是面對老化的社會的省思。

### 第四節 結語

面對老年時期的生活可以有許多選擇，如何突破自我的局限，然而不同宗教有不同啟發意義，在本研究中佛教信仰確實給予相當的助力，佛教的教義因恰好符合老人們的需求及對生命的啟發，讓他們對於老年的生命意義有新的展現。本研究的初衷是想瞭解宗教信仰是否能調適老年生活及可能影響老人族群對於生命意義不同的面向，希望提供給老年們對自我價值的反思，與對於老年存在意義的重新思量。對於研究者本身，此研究最大的收獲在於未來推動或規劃老年相關的活動時給予方向，面對老年的態度省思，及如何予以關懷和重視，並期望對老年定義的改觀，平等共生，於老年時期仍彰顯其生命的價值。

## 參考書目

- Argyle, Michael & Beit-Hallahmi, Benjamin。1996。《宗教社會心理學》(The Social Psychology of Religion) (李季樺、陸洛譯)。臺北：巨流。
- Connell, R.W.。2004。《性/別》(Gender) (劉泗翰譯)。臺北：書林。
- Donald Light, Jr & Keller, Suzanne。1995。《社會學》(Sociology) (林義男譯)。臺北：巨流。
- Dupret, Louis。2006。《人的宗教向度》(The Other Dimension) (傅佩榮譯)。新北：立緒。
- E.Agronin, Marc。2012。《生命永不落：一個心理醫師追尋老化意義的旅程》(How We Age : A Doctor' Journey into the Heart of Growing Old) (陳秋萍譯)。臺北：遠流。
- Eliade, Mircea。2001。《聖與俗：宗教的本質》(The Sacred & The Profane : The Nature of Religion) (楊素娥譯)。臺北：桂冠。
- Erikson, Erik H.、Erikson, Joan M.、Q.Kivnick, Holen。2000。《Erikson 老年研究報告：人生八大階段》(Vita Involvement in Old Age) (周伶利譯)。臺北：張老師文化。
- Fisher, Helen。2000。《第一性～女人的天賦正在改變世界》(The First Sex :The Natural Talents of Women and How They Are Changing the World) (莊安祺譯)。臺北：先覺。
- Frankl, Viktor E.。2008。《活出意義來：從集中營說到存在主義》(Man' s Search for Meaning : An Introduction to Logotherapy) (趙可式、沈錦惠譯)。臺北：啟光文化。
- Giddens, Anthony。2001。《親密關係的轉變：現代社會的性、愛、慾》(The Transformation of Intimacy : Sexuality, Love & Eroticism in Modern Societies) (周素鳳譯)。臺北：巨流。
- Hick, John。2001。《第五向度》(The Fifth Dimension : An Exploration of the Spiritual

- Realm) (鄧元尉譯)。臺北：商周。
- Jamiesson, Lynn。2002。《親密關係：現代社會的私人關係》  
(Intimacy: Personal Relationships in Modern Societies) (蔡明璋譯)。  
臺北：群學。
- Kvale, Steinar。2010。《訪談研究法》(Doing Interviews) (陳育含譯)。新北：韋  
伯文化。
- Lott, Bernice。1996。《女性心理學》(Women's Lives: Themes and Variations  
in Gender Learning) (危芷芬、陳瑞雲譯)。臺北：五南。
- Tillich, Paul。1994。《信仰的動力》(Dynamics of Faith) (魯燕萍譯)。臺北：  
桂冠。
- 丁仁傑。1999。《社會脈絡中助人行為：臺灣佛教慈濟功德會研究對象研究》。臺北：  
聯經。
- 王順民。1995。〈當代臺灣佛教變遷之考察〉。《中華佛學學報》8：315-343。
- 王順民。1999。《宗教福利》。臺北：亞太。
- 江燦騰。2000。《臺灣當代佛教》。臺北：南天。
- 江燦騰。2009。《臺灣佛教史》。臺北：五南。
- 利翠珊。2002。〈婆媳與母女：不同世代女性家庭經驗的觀點差異〉。《女學學誌》  
13：179-218。
- 呂朝鄭、清霞賢。2005。〈中老年人參與志願服務的影響因素分析〉。《臺大社工學  
刊》12：1-50。
- 李月萍、陳清惠。2010。〈社區老人休閒活動研究現況〉。《護理雜誌》57(1)：123-132。
- 李世偉。2008。《臺灣佛教、儒教與民間信仰》。臺北：博揚。
- 李玉珍。2003。《婦女與宗教：跨領域的視野》。「寺院廚房裡的姊妹情：戰後臺  
灣佛教婦女的性別意識與修行」。臺北：里仁。
- 李亦園。2010。《信仰與文化》。臺北：Airiti Press。
- 杜潔祥，2006。〈從罪福探索佛教的生命觀〉。《生命學報》1：95-114。
- 沈清松。1996。《追尋人生的意義：自我、社會與價值觀》。臺北：臺灣書店。

- 林正祥、陳珮含、林惠生。2010。〈臺灣老人憂鬱狀態變化及其影響因子〉。《人口學刊》41：67-108。
- 林津如。2007。〈父系家庭與女性差異認同：中產階級職業婦女家務分工經驗的跨世代比較〉。《台灣社會研究季刊》68：1-73。
- 林美容。2008。《臺灣的齋堂與巖仔》。臺北：臺灣書房。
- 林素玫。2001。〈人間佛教的女性觀——以星雲大師為主的考察〉。《普門學報》3：228-271。
- 林惠文等。2010。〈臺灣地區老年人憂鬱之預測因子探討——十年追蹤結果分析〉。《臺灣老年醫學暨老年學雜誌》。5（4）：257~265。
- 邱天助。2007。《社會老年學：年齡、世代與生命風格的探究》。高雄：基礎文化。
- 林妙雲。2009。〈佛教志工生命觀、關係圓融之研究——以助念志工為例〉。國立政治大學，行政管理學程碩士論文。
- 洪寶蓮。1999。〈老人自我概念研究〉。《通識教育年刊》1：151-169。
- 洪櫻純、李明芬、秦秀蘭。2010。〈老人靈性健康的阻力與助力分析〉。生命教育與健康促進學術論文研究會論文集，頁 59-72。
- 郝廷礎釋譯。2004。《大智度論》。高雄：佛光文化。
- 張利中、劉香美。2004。〈世界觀、生活目標與生命意義感的階層模式分析——一位重複受災山區女性整全取向之質性研究〉。《生死學研究》7：193-238。
- 張玲慧、毛慧芬、姚開屏、趙靄儀、王劫。2010。〈社區中老年人對年老時好命死命的看法〉。《職能治療學會雜誌》28（2）：70-72。
- 張淑霞、廖鳳池。2005。〈一位活躍參與老年女性之心理社會發展歷程研究〉。《中華輔導學報》17：33-68。
- 符芝瑛。1995。「傳燈：星雲大師傳」。臺北：天下文化。
- 陳冠名、林春鳳。2011。〈老年人身體活動對生活滿意度影響之研究〉。《屏東教大運動科學學刊》7：131-145。
- 陳建廷、蘇慧慈、李壽展，2011。〈老年人休閒生活之探討——以民間宗教活動為範疇〉。《屏東教大體育》14：524-531。

- 陳家倫。1997。〈臺灣社會中性別與宗教的關係：社會結構位置的影響〉。《思與言》35 (2)：51-86。
- 陳麗光。2011。〈高齡女性參與志服務之學習過程對其成功老化之促進角色〉。國立台灣師範大學主辦：「2010 高齡者志工人力與社區學習學術研討會」，5月21日。
- 傅佩榮。2001。《人生意義的探索》。臺北：業強。
- 傅佩榮。2003。《釐清自我的真相：從心理學談起》。臺北：天下遠見。
- 曾月霞、曾淑梅、鄧慶華、林姿利、吳英甸、李秋香。2004。〈台灣老人老化經驗之性別差異〉。《榮總護理》21 (2)：117-126。
- 黃俊福。2005。〈老年佛教徒的生死觀之研究——以彌陀淨土信仰為例〉。南華大學，生死學研究所碩士論文。
- 傅偉勳。1993。《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》。臺北：正中。
- 楊桂鳳、劉銀隆、于淑。2004。〈老年人的形象：世代間的比較〉。《醫護科技學刊》6 (4)：371-384。
- 齊偉先。2010。〈現代社會中宗教發展的風險意涵：臺灣本土宗教活動規畫所體現的「選擇親近性」〉。《台灣社會學》19：1-54。
- 劉翔平。2001。《尋找生命的意義：弗蘭克的意義治療學說》。臺北：貓頭鷹。
- 劉還月。2000。《臺灣人的祀神與祭禮》。臺北：常民文化。
- 潘淑滿。2015。《質性研究：理論與應用》。臺北：心理。
- 蔡文輝。2008。《老年社會學》。臺北：五南。
- 鄭志明。2001。〈臺灣民眾宗教信仰的生死關懷與靈驗性格〉。《輔仁宗教研究》3：1-53。
- 盧蕙馨。1999。〈現代佛教女性的身體語言與性別重建：以慈濟功德會為例〉。《中央研究院民族學研究所集刊》88：275-311。
- 鍾芬芳、蔡芸芳。2009。〈怕死談健康老人對死亡的焦慮〉。《長庚科技學刊》11：123-132。
- 瞿海源。1985。〈宗教信仰與家庭觀念〉。《中央研究院民族學研究所集刊》59：

111-122。

瞿海源。2006。《宗教、術數與社會變遷（一）》。臺北：桂冠。

關秉寅、彭士芬。2010。〈生命壓力事件與個人宗教性之關係的探討〉。《臺灣宗教研究》9（2）：27-52。

釋永明。1997。《佛教的女性觀》。臺北：佛光文化。

釋印順。1983。《華語集-第四冊》。新竹：正聞。

釋印順。2003。《成佛之道》（增注本）。新竹：正聞。

釋星雲。1999。《往事百語：有情有義》。高雄：佛光文化。

釋星雲。2015。《星雲智慧》。臺北：遠見天下文化。

釋星雲口述，2015，《貧僧有話要說》，臺北：福報文化。

釋聖嚴。1999。《比較宗教學》。臺北：法鼓文化。

釋滿義，2005，《星雲模式的人間佛教》，臺北：天下遠見。

闕正宗。1999。《臺灣佛教一百年》。臺北：東大。

闕正宗。2004。《重讀臺灣佛教·戰後臺灣佛教（正編）》。臺北：大千。

網路資料：中華民國統計資訊網。2005、2008、2009年社會指標統計年報。

<http://www.stat.gov.tw/lp.asp?ctNode=3364&CtUnit=1033&BaseDSD=7>，  
(2014/09/12)。

網路資料：中華民國統計資訊網。人口靜態統計。現在人口數按年齡分。<http://www1.stat.gov.tw/ct.asp?xItem=15408&CtNode=4692&mp=3>，  
(2014/09/12)。

網路資料：內政部全國宗教資訊網。宗教團體資訊。宗教團體型態。  
<http://religion.moi.gov.tw/Home/ContentDetail?cid=001-2>，(2016/01/28)。

網路資料：內政部統計處。統計報告。89年度\_臺閩地區老人狀況調查摘要分析。

網路資料：內政部統計處。統計報告。95年度\_老人狀況調查摘要分析。  
<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html>，(2014/11/17)。

網路資料：內政部統計處。統計報告。98年度\_老人狀況調查摘要分析。  
<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html>，(2014/11/17)。

網路資料：行政院主計處。2003年社會發展趨勢調查。  
<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=3387&ctNode=4958>，(2014/09/12)。

網路資料：佛光大藏經。宋天竺三藏求那跋陀羅譯。《雜阿含經》  
<http://etext.fgs.org.tw/index.aspx>，(2015/12/27)

網路資料：國際佛光會中華總會。創會緣起。  
<http://www.blia.org.tw/main/index.aspx>，(2015/01/09)。

網路資料：衛生福利部統計處。102 年度死因統計表。  
[http://www.mohw.gov.tw/cht/DOS/Statistic.aspx?f\\_list\\_no=312&fod\\_list\\_no=5150](http://www.mohw.gov.tw/cht/DOS/Statistic.aspx?f_list_no=312&fod_list_no=5150)，  
(2015/01/28)。



## 訪談同意書

您好，

我是南華大學宗教研究所研究生李宜純，目前正進行「佛教信仰對個人生命意義的影響」的研究，本研究的目的是希望了解從老年的信仰歷程中，宗教信仰能為生命做些什麼，透過信仰可以呈現出生命的哪些意義存在，研究者將老年族群對象年齡的界定在於六十歲以上的中高年齡的族群，相信您的分享能提供有力的參考點。

談話過程會予以錄音，再謄錄為文字，所有形式均為本次研究論文之用，對外一律遵守保密原則，論文僅於校內發表。

感謝您提供珍貴的經驗給予此次的研究，若您同意接受訪談，敬請於簽署下列所附之同意書。

---

經由上述說明，我已充分了解並贊同此次研究的目的，並同意接受本研究訪談，訪談內容可供此次研究論文引用。

受訪者： \_\_\_\_\_

日期：

表二：老年與宗教信仰研究相關博碩士論文一覽表

出版年	作者	論文題目	學校	學位別
2006	黃雅慧	基督徒老人的宗教性與寬恕之探索研究	東海大學，宗教研究所	碩士
2007	林杰志	臺灣老人宗教信仰之研究	玄奘大學，宗教學系碩士在職專班	碩士
2010	陳榮春	宗教信仰對華族退休老人生活適應影響之研究	暨南大學，輔導與諮商研究所	碩士
2010	古育臣	宗教活動與宗教信仰對老年憂鬱情緒與幸福感之影響	玄奘大學，應用心理學系碩士班	碩士
2011	楊秉勳	老年人宗教信仰中的來生信念與葬式規劃關係之研究—以嘉義縣市為例	南華大學，生死學研究所	碩士
2011	何若維	老人靈性健康與宗教旅遊意願相關性探討	輔仁大學，兒童與家庭學系碩士班	碩士
2011	周昀臻	宗教信仰虔誠度對老人自覺身心健康的影響	成功大學，老年學研究所	碩士
2011	劉金鳳	台北市信仰佛教與基督宗教老年人來生信念與死亡態度之調查研究	台北護理健康大學，生死教育與輔導研究所	碩士
2015	蔡美惠	探討中老年原住民在宗教信仰、記憶抱怨與憂鬱狀況之關係	國立屏東大學，教育心理與輔導學系碩士學位班	碩士
2015	翁榮良	佛教養護機構老人宗教信仰與心理健康	義守大學，醫務管理學系	碩士

(資料來源：研究者整理)

表三：老年與生命意義研究相關博碩士論文一覽表

出版年	作者	論文題目	學校	學位別
2002	李森珪	生命盡頭的駐足回首-從社會建構過程探討臺灣當代老年之生命意義	南華大學，生死學研究所	碩士
2002	趙安娜	鄉村社區老年人生命意義、	國立台北護理學	碩士

出版年	作者	論文題目	學校	學位別
		健康狀況與生活品質及其相關因素之探討	院，護理研究所	
2008	李婉伶	護理之家老年人之生命意義	中國醫藥大學，護理學系碩士班	碩士
2008	邱俐婷	高齡者參與宗教活動與生命意義感關係之研究-以竹苗地區佛教徒為例	玄奘大學，教育人力資源與發展學系碩士班	碩士
2010	陳雪芳	隔代教養者的生命意義:以老年期祖母之生命敘說為焦點	國立東華大學，諮商與輔導研究所	碩士
2012	李彩鳳	以靈性懷舊探討老年人生命意義的經驗	弘光科技大學，護理研究所	碩士
2013	牛貞君	機構內老年榮民人際親密和生命意義相關性之研究	長榮大學，護理學系碩士班	碩士
2014	黃思維	臺北市老年人口之社會支持、生命意義與憂鬱傾向之相關	國立臺北教育大學，心理與諮商學系碩士班	碩士
2014	蕭秋月	探討超越老化回憶治療對機構老年住民之生命意義歷程改變與成效	國立陽明大學，護理學系	碩士

(資料來源：研究者整理)

表四：老年女性研究相關博碩士論文一覽表

出版年	作者	論文名稱	校院名稱	學位別
2005	楊婕妤	影響台灣中老年女性生活適應的探討	亞洲大學，長期照護研究所	碩士
2007	吳昀	中老年女性經濟福祉與其健康之縱貫性研究	國立陽明大學，衛生福利研究所	碩士
2008	王佩倫	愛在日落餘暉時—單身老年女性親密關係經驗之初探：本質、發展及影響因素	國立政治大學，社會學研究所	碩士

出版年	作者	論文名稱	校院名稱	學位別
2009	張彩雲	慢性阻塞性肺疾病患照顧者之生活經驗-從老年女性配偶層面探討	國立台北護理學院，護理研究所	碩士
2009	呂學霖	中老年女性體適能年齡之探討	國立體育大學，運動保健科學研究所	碩士
2011	許金惠	退化性關節炎中老年女性疾病述說	中國醫藥大學，護理學系碩士班	碩士
2011	賴學暉	規律運動對老年女性在地行走與上下階梯的影響	國立臺灣師範大學，體育學系	碩士
2011	陳妤仟	老年女性的嗓音老化與身體活動量相關性探討	國立臺北護理健康大學，聽語障礙科學研究所	碩士
2013	田庭瑄	花精療法對中老年女性身心靈影響之研究	佛光大學，樂活生命文化學系	碩士
2013	高藤曉子	從事太極拳運動老年女性執行控制能力之腦磁圖研究	國立臺灣師範大學，體育學系	博士
2014	陳韻如	角色外衣底下的生命：中老年女性生命經驗對其「婆婆角色」的影響	國立彰化師範大學，輔導與諮商學系所	碩士
2015	劉伊珊	重度失能老年女性由子女「在家」照顧經驗之研究	中國文化大學，心理輔導學系	碩士
2016	張雅慧	探討高雄市三民區中老年女性接受乳房攝影篩檢之相關因素	輔英科技大學，護理系碩士班	碩士

(資料來源：研究者整理)

表五：老年研究相關的期刊一覽表

出版年	作者	篇名	期刊名
1999	呂漁亭	從心理學觀點看人及宗教	哲學與文化

出版年	作者	篇名	期刊名
1999	洪寶蓮	老人自我概念研究	通識教育年刊
2003	張怡	影響老人社會參與之相關因素探討	社區發展季刊
2004	黃子庭、林柳吟	社區老人之生命意義及其相關因素-以雲林縣為例	臺灣衛誌
2004	楊桂鳳、劉銀隆、于漱	老年人的形象:世代間的比較	醫護科技學刊
2005	呂朝賢、鄭清霞	中老年人參與志願服務的影響因素分析	臺大社工學刊
2005	葉肅科	高齡化社會與老年生活風格	社區發展季刊
2005	張淑霞	一位活躍參與老年女性之心理社會發展歷程研究	中華輔導學報
2007	邱天助	臺灣老人集體生命史研究：老年生活紀事的敘事分析	東亞研究 EAST ASIAN STUDIES
2009	鍾芬芳、蔡芸芳	“怕死”——談健康老人對死亡的焦慮	長庚科技學刊
2010	張玲慧、毛慧芬、姚開屏、趙靄儀、王劼	社區中老年人對年老時好命歹命的看法	職能治療學會雜誌
2010	李宗派	老人的情緒與心理保健	臺灣老人保健學刊
2010	洪櫻純、李明芬、秦秀蘭	老人靈性健康的阻力與助力分析	生命教育與健康促進學術論文研討會論文集
2010	林曉君	高齡者靈性發展對我國老人教育之啟示	慈濟大學人文社會科學學刊
2011	陳建廷、蘇慧慈、	老年人休閒生活之探討-	屏東教大體育

出版年	作者	篇名	期刊名
	李壽展	以民間宗教活動為範疇	
2011	何金針	老年人自殺成因與防治之探討	諮商與輔導
2011	葉明理、羅千琦、張歆祐	宜蘭縣退休中老年人社區參與歷程分析	旅遊健康學刊
2011	陳冠名、林春鳳	老年人身體活動對生活滿意度影響之研究	屏東教大運動科學學刊
2012	陳俐蓉、古博文	追求成功老化：身體活動與幸福感之研究	中華體育季刊

(資料來源：研究者整理)

表六：國際佛光會台中港二分會活動摘要(2014年)

類別	活動項目	活動內容
文化教育	讀書會	導讀經典（例金剛經、六祖壇經）或人間佛教相關書籍，讓會員能深入經藏，了解佛法。
	校園講座、佛學講座	每年不定期邀請總會檀講師至校園主講，讓佛法精神在校園紮根；另邀請佛光山法師舉辦社區佛學講座，內容是促使佛法運用於生活上，營造美滿幸福的家庭生活。
	興學活動	每年舉辦台中海線佛光大學百萬人興學行腳托鉢活動，積極宣導勸募善款，贊助興學，讓佛光人和一般民眾廣植福田。
慈善弘揚	捐血活動	與社區社團輪流主辦，地區捐血中心承辦，不定期舉辦捐血活動，積極宣傳捐血有益健康，更可以救人，功德無量，佛光人與一般民眾非常熱烈響應。
	關懷長者	每個月敦請分別院輔導法師或組隊到鄰近護理之家（養護中心）帶動長者住民念佛，與長者及家屬交心，並致送大悲

類 別	活動項目	活動內容
		咒水結緣，以撫慰其心靈。
	往生助念	不論是會員或是會員親戚、朋友，只要因緣和合，就前往誦經結緣，藉此廣結善緣。
會議共修	浴佛法會	每年舉辦浴佛法會，使信眾了解佛誕節的意義，藉由浴佛洗滌心靈塵垢，輕安自在。並鼓勵會員和信眾參加總統府前的「千僧萬眾慶佛誕，一心十願報母恩」活動，感受萬人願力的殊勝。
	例行會議	每月定期召開幹部月例會、海線地區聯合月例會，並視實際需要，召開臨時幹部會議。另外，年度召開會員大會。
	知賓、金剛、幹部講習	每年舉辦幹部，分享及指導會員幹部會務事宜；知賓及金剛講習，學習如何當任有制度又稱職的義工菩薩。
	參加共修	參加禪淨密三修法會、萬緣水陸法會、梁皇法會、藥師法會、大悲懺法會、禮千佛法會、八關齋戒和週末共修法會等，以淨化心靈，福慧雙修。
聯誼交流	慶生活動	每月為當月壽星慶生，聯繫會員感情。
	重陽敬老	利用重陽節前後，拜訪七十歲以上會員，致送蛋糕和大悲咒水，一方面關心健康，另一方面交心聯誼。
	參訪旅遊	參訪分別院，既增長見聞，調劑身心。
	聯誼活動	參加妙法寺歲末聯歡、佛光山春節平安燈會、信徒香會、義工聯誼等，藉此增進情誼、關懷會員、凝聚向心力。

(資料來源：研究者整理)