



老了，怎麼辦？

高齡化社會互動學習

釋悟因

醫藥與科技進步，使我們的壽命增長。老人如何管理添增的歲月？

對於高齡長輩的生活起居與心靈照護，晚輩要如何因應？

長輩與晚輩之間，當打開心門，誠摯對話尋找一個雙方皆心安的平衡點。

全世界的人口都在往高齡化邁進，已開發國家如美國、法國、瑞典、新加坡、日本……等，都已進入「高齡社會」。而台灣社會的老龄化速度比任何一個國家都快速。1993年，台灣已邁入「高齡化社會」，據行政院經濟建設委員會統計，2018年，台灣將進入「高齡社會」，每7人就有一人65歲以上。

高齡社會面臨需要底層的結構規畫，舉凡高齡者教育、健康醫療、居住安養、老人經濟、福利等各項需求，如：在宅服務、家事服務、送餐到家、日間托老、社區服務……不一而足。至若高齡族群的消費，醫療、金融、旅遊等各種行業，都已注意到銀髮族這塊區域有巨大的商機，預料未來社會產業結構將產生巨大的變化。

高齡社會是一個嶄新的世代，一個你我即將面臨的社會，此中有很多層面的問題值得探討、深思。

邁向高齡的身心調適

由於醫療科技的發達，現代人壽命增長，平均壽命延至65歲以上。但不論從生理、心理、倫理、社會、教育等方面來協助高齡者，乃至現代醫學進步，生醫科技可以換心換腎，換成一個活力充沛的老人，又如何？

有一位六十多歲退休的長者，身體健康，經濟不虞匱乏，活力旺盛，當醫院、慈善機構的義工，唯一抱怨的是兒女不在身邊。不斷叨

念：「養兒不是為了防老嗎？」而他的問題其實是「無法為子女做些什麼。」我說：「你可以來紫竹林精舍整理花木，侍候佛祖案桌，或到公園整理花木。」壽命增長，如何管理添增的歲月，這是高齡化社會要面對的共同問題。

體會生命的本然

高齡化問題真是層出不窮。為什麼？生命的底層終究是生、老、病、死。人，赤裸裸的來到世間，不斷地穿上各種新衣——嬰兒、兒童、少年、青年、壯年，到老年，最後還是要赤裸裸的回去。一生之中，所有能夠抓取作為依靠的，最後一樣也帶不走。所有此生受用的福氣、福份，都是世間的人們所共有的。這個身體，依佛法說，「非我、非我所」，因而不自在。或許你要問：這個身體，我不是一直在用嗎？是的。有使用權沒有所有權。雖然希望「我不要生病，我不要老」，但它就是不聽使喚。數十寒暑，色身、容顏悄悄地褪色，直到死亡。它，只是借用一生而已。

因此，當擁有時感恩擁有，讓它做最大、最好的應用。與有緣的人在一起，把握機緣彼此增上、相互扶持。當擁有的逐漸離去，不用悲傷，緣聚緣散是生命的本然。如果心有戚然、悲從中來，有很多的煩惱，就念佛，讓心安定沈靜下來。

生命的發展向哪裡延伸？什麼是最圓滿的？沒有標準答案。現在的處境就是最好的，這個就是緣起，這就是世間。回歸生命一無所有的初始狀態，細細品嚐當下，品味點點滴滴的因緣，品味其生、住、離、滅的況味，直到不再孤獨。能這樣思惟、修為就是了。

面對與接受生理的退化

如何「防老」？沒有人知道。現代醫學發達，美容成了專科，年紀大了偶爾拉拉皮，打打胎盤素，又變得年輕貌美。但是器官老化不

可逆轉，心肺功能逐漸退化，稍稍走路就氣喘吁吁，排泄功能變差，多屎多尿，甚至來不及上廁所，這不是故意的，這是零件不好用。沒有人喜歡老，沒有人喜歡生病，沒有人喜歡不好用。

生理、器官的退化，甚至讓一個人選擇退出社交圈。有位居士告訴我，說不敢到佛寺參加共修，或到親朋家走動。為什麼？「在大眾集會的場合，我就聞到自己身體那股尿騷味……。」說坐久了就打哈欠、流眼淚，不期然打個噴嚏，就尿失禁。

沒有人會故意讓自己變成如此，有時要適度告訴家裡的晚輩，自己有這些麻煩。所謂老人教育，我認為要教育的對象不只是老人，也得要讓年輕人學。讓年輕人知道：你的身邊有一位老人，他正面臨生理的退化、調適，心理的退化、調適也會一併發生。雖因自身沒有經歷過，所以難以理解。但是你可以漸漸學習諒解、接納，學習與老人相處。

邁向高齡的互動學習

理解生活習慣的差異

前幾天我協助受理諮商一位老人。老人家的兒女、媳婦、兒子都是教授，很有成就，也很孝順。問我能不能勸勸他們的母親到北部共住，我說：「這比登天還難。」

原先老太太與先生住在鄉下的魚塢。兩老相依相持，過了一段美滿的銀髮生涯。後來老先生病了，請外勞照顧，最後不治過世。老太太一直覺得，這個外勞不老實，老先生走後，外勞也不請了。與先生共住時，她老嫌他太黏、太膩，說他太煩人。現在就剩她一人住魚塢，獨自面對空曠的屋宇和海邊。

魚塢已經不放魚，四周是一坑坑的水。兒女們非常不放心，要接她到北部去。可怎麼勸都不肯，就請我幫忙勸。這是一樁不可能的任務！我很為難，就告訴他們：「我非常忙碌。不然，你們將媽媽帶到

寺裡來，我來勸她。」那天，他們果真將老人家帶來了。

我問：「你住鄉下都做些什麼？」

「養魚、看電視、聽廣播。」

「為什麼不與子女同住呢？」

「我住不慣。我要住海邊魚塢。」所謂魚塢，大都是半夜叫不到人，只聽到風吹電線的嗚嗚聲，狗拉長脖子的吠鳴，膽子夠大才行。

「食物菜蔬怎麼打理？」

「菜販都是整車載到家門前來賣。兒女也會輪流備菜裝冰箱。我有錢不操心沒得吃。」

我說：「你稍微調整一下，委屈自己去跟子女同住好嗎？若是子女遷就你，回鄉下魚塢，既找不到工作，也無法就學。」

「我過得很好，不用他們記掛。」

我說：「你一個人住，他們的心會一直懸吊著。」

「這我知道。不過，北部我住不慣，沒一個熟人。」

我說：「去其他的子女那裡好嗎？」

「哪裡都住不來。反正我家在魚塢，聞慣了海風和鹹鹹的魚味。」

人生真的很麻煩，家中有個固執不肯遷移的老人家，真令人牽掛！還得出外就業、各自打拼。到底是誰陪誰呢？活著時尚且如此，最後走的時候，仍是自己一個人。孤獨嗎？

我說：「你很好命。有的是時間，沒人煩你，也不缺錢。如果不去子女那裡住，你就念念佛，讓阿彌陀佛與你為伴。好嗎？」「好！」老太太回答得直爽，二話不說，倒讓我嚇了一跳。於是我拿了一些功課單，告訴老太太說：「你念佛，念完交回來給我，由我檢查功課，我會去看你。」「好，我念佛。」一副肯定做到的神情，不用兒女擔待，志向明確，沒有討價還價的猶疑。

老人獨自過活，不去跟子女住，除了生活所需不缺，最主要的是身心安康、內心獨立，自己能料理飲食、生活起居。

主動連結 不成為孤島

年長者能夠獨立生活，子女就能夠放心的去做事業，照顧自己的婚姻與核心家庭。不過不是所有的老人都這麼獨立，有的老人反而變得很依賴、無助。有一篇文章細膩地描述了這個狀況，大意是這樣的：「我是一個孤獨的老人，先生不理我，孩子不理我，他們都離我而去，我在受一種求不得苦，時常悲從中來。」現在社會上這種現象非常多，先生、孩子們像小鳥覓食，那裡有蟲就往那裡飛。尤其台灣社會，是國際村、貿易島，有成就的就作空中飛人，全世界到處跑。原以為沒有先生、孩子，才活得如孤島，沒想到有了先生、孩子的人，也一樣是孤島！內心孤獨、無依無靠！為什麼不跟他們一起翱翔整個世界呢？感受到求不得、愛別離，陷在悲情中，憂心、被棄的傷感蜂擁而上，即使哭斷肝腸，生命仍然如是。人是需要調整的。為人父，為人母，為人長輩，你怎麼不跟你的孩子說：「我需要你們！」

也許你無法克服依賴的需求，但不應變成落寞的孤島。佛菩薩從來沒有棄捨任一眾生，諸佛垂手接引眾生，眾生也要主動伸手接納。生存的力量得靠自己內在滋養、轉圜、再教育、再學習。

尋求不同的支援系統

人生本來就是有苦，「月有陰晴圓缺，人有悲歡離合。」希望家人長相廝守是不可能的。有居士說，要將房子蓋得大一點，大兒子一個樓層，二兒子一個樓層，女兒一個樓層……，所有的家人都住在同一棟大樓。有的家庭的確如此。但是世間變化是無常的，孩子長大了，有的去美國、英國、印度，或者去中國經營事業，繞著地球跑，誰與你共住？

有的將鄉下的祖厝改建得很大間，說逢年過節一家人可以團聚。問題是每個孩子都在外落地生根，老厝只留在記憶中。平時負責整理、打掃、守候，可能就是高齡者的服務項目。古代的老人倚閭望

兒，尚且不一定盼得到，何況現代！

現代拜科技之賜可以拉近距離，透過網路、視訊、電話，就可以溝通、見面。整個社會已是不同的結構，不同的組織，不同的思維。網路通訊科技也非萬能，有些年長者不嫻熟網路，此時可尋求社會支持。有的送餐中心不只送營養飯包，也送來面對面的誠摯關懷。

高齡者的身心需求、生活、服務需求及價值偏好、社會文化特性等，有世代、族群的差異，宜發展系統的探究、規畫，這是高齡社會研究不可或缺的一環。

開放學習 改變意識形態

世界是變動不羈的，「家」是社會的一個小單位，也一直在成長、轉型。在家庭的成長裡，老人面對的是家庭核心的轉移，以及文化崩解的調適。一位老人說：「我才不去子女的家住呢！要幫他們看家、顧孫、做老媽子、當外勞。」當代社會「個人意識」抬頭，個個追求獨立自主，誰要做誰的核心呢？說真的，如果一把老骨頭還能做點事，是值得慶幸的。那表示你的身體是健康的。如果古代含飴弄孫、安養天年不是你的典範，就為自己設計另一套典範吧。

學佛，可以讓自己的身心更調柔，能夠與兒女共住，也沒有什麼不好。不要把自己變成孤島。把家人接納進來，做點家事是舉手之勞。重點在相互扶持。如果自己吃長齋，更要與家人一起用餐，只要筷子不去夾葷菜，跟他們一起吃飯，不就是一家團聚嗎？家人也學習尊重吃素、念佛、做功課的人，別把素食、信仰，當嘲弄的話題。

學佛的人吃素、修行，心理健康，思考積極正向，心量寬大包容，這就是用功，就是留給家人的最好的教育、財產。當然，對所信仰要學著了解，聞、思、修是不可少的。學佛，不應侷限於「佛學」，也是信仰、宗教生活、生活文化。

年輕人也應學習老化課題

兒子的懺悔

長壽、老化，從生理學來說是一個生命歷程，而不是某人的專利。人從一出生就開始邁向老化。年輕人儘早學習「老化課程」，接受這一社會現象，適時體親、事親，互相支持，方不至於因為「子欲養而親不待」，造成終身的遺憾、追悔。

我聽過一個「兒子的懺悔」的故事。故事背景是國共戰爭的時代。當時國民政府從大陸將撤退來台，整個社會局勢非常動盪不安。有個媽媽為了保留香火，將唯一的十三、四歲的兒子託付給朋友，請朋友帶到安全的地方。

當時所謂安全的地方就是從軍。於是孩子就從軍去了。入伍報到完畢，媽媽看著孩子，十三、四歲穿著軍裝就像穿學校制服一般，內心很是不捨，心想就快離開孩子了，所以想抱抱他。可是孩子穿上軍服，覺得自己是軍人，雄赳赳氣昂昂，就不讓媽媽抱，也不讓媽媽碰。結果這一分離，從此再也沒有見面。

經過了五、六十年，當年十三、四歲的少年，一眨眼，在台灣退伍、轉業經商，事業發展得很成功，到了七、八十歲時，子女為他祝壽。豐盛的佳餚酒席，蛋糕架了好幾層，祝壽者都吃得非常盡興。當大家在慶祝生日快樂時，壽星很傷感地說了他的故事。他說，當年是自己太負氣。如今媽媽一直活在記憶裡，他一直很想抱抱媽媽，當時沒讓媽媽抱一抱，是此生最感痛苦的事。

人活在世間，需要的當然不是媽媽抱一抱。問題是你在被愛的時候，不在乎、視而不見！世間富貴榮華，乃至貧窮困苦，於我何有哉！很多人真正在乎的，就是那麼一丁點關懷、體貼、珍惜。擁有時沒當它是寶貝，只有在失去時，才會覺得「此情可待成追憶」，永遠喚不回來了，只有遺憾、歉疚！

適時教育子女

子女一直往前跑，奔向自己的未來，忘記家中尚有爸爸媽媽等著你，其實這是需要教育，需要學習的。年輕的生命少了些經歷，不懂得無常的道理，也是要學的。有些父母相當獨立，會安排自己的生活，但也要適時教導子女，讓他們學習掌握當下的因緣。例如母親節、中秋節等年節，或者是生日、母難日，藉機告訴他們：「生日除了大吃大喝的物質化，更是生命來到世間的開始。」偶爾也親手煮一、二道菜，跟兒女說：「我學煮的新料理，請來打分數。」地震了，他們忘了打電話問候，你何不自己打？時空的隔閡往往讓人無法感同身受，自己主動地說，你的態度轉變，你家庭的因緣也會轉變，子女的感知世界，將會更開闊。

當然，教導子女是大學問，最忌說：「養兒為了防老，我養你們，怎麼這麼不孝。」這是向子女討孝順。孝順不是要來的。

做一個老人，生命會很無趣吧！不要讓自己變成生命的孤島。人生，十之八九是作不得主的，但你可以下決定，安排自己走向佛的人生觀——覺悟的人生觀。若覺得很孤單，無依無靠時，不要讓自己陷在悲苦的漩渦裡打轉，請走向佛菩薩，佛菩薩是我們終極的歸依處。

以宗教安頓身心

世間因緣生滅，沒有不變的永恆，終極的依靠只有佛、菩薩。你憶佛、念佛，如母憶子，如子憶母，念念不離佛菩薩，當你覺得需要的時候，佛菩薩是時時刻刻貼近你身邊。古德說念佛要念到一心不亂，不如說是把佛號念到貼在心上，貼到內心深處。最後走的時候，陪著你的，不是你的子女，是佛；你走在暗路時，陪著你的是佛。

人生本來就是充滿各種考驗，而且隨時都可能出現。不是榮華富貴或有錢有閒時才能夠念佛，貧窮、困苦、坎坷的時候更須要念佛。念佛，不是有時間或是沒時間的問題。佛號憶念不忘，身心平穩，把

身心交給佛菩薩，這才是重要的一件事。念佛，如同想念母親一樣，佛時時刻刻就在我們的心中。學佛是自己爭取來的。此生來人間走這麼一回，是要來用功的，不是要來生氣、生煩惱的。把人生看清楚，不就是那麼一回事！人生剎那，如過眼雲煙、黃粱一夢。曾幾何時，哪裡有多餘的心力擾攘不休？可以用功，該有多好！

結語

台灣高齡化教育逐漸受到各界重視。個人認為這門教育一定要包含宗教這一門。但是宗教教育要從小紮根，不是到老才開始納入。當前學校教育只教我們求學、就業，少了宗教科，那是大錯特錯。宜早納入課程。

佛教的人生觀既不是命定的，更不是無因的，它還是可以用心彩繪的。以宗教心透視生命徹底的孤獨，做一個覺悟的人，生命將不再孤獨、落寞；而能展現豐美的生命圖象，這才是生命教育的開始。■