

你看你看老人幸福的脸

一座民间养老院的成功密码



图片由受访者提供

“这里不是名山古刹，这里只是村边一座只有10名常住僧人的小寺院。它办起的养老院，也没有优越的条件，却吸引了全国各地的老人，甚至需要排队轮候，这间民间养老院到底有何秘诀？”

本报记者李坤晟

这所安养院的创办人是一名僧人；这所安养院的老人每天承担很多劳动，却乐在其中；这所安养院没有统一的费用标准，交多少钱全凭自愿；这所安养院建在一座寺院里；……在离浙江千岛湖不到30公里的建德市寿昌镇河南里村，有一座广安禅寺。寺庙规模不大，在宝刹林立的杭州地区，并不算闻名。

与众不同的，广安禅寺办起了养老院。现在，这座只有10名常住僧人的寺院，有55位来自全国各地的老人在此常住养老。

8年间，广安禅寺已接待安养老人约100人。目前，尚有100多位老人在排队等待入院名额。

广安禅寺的条件不算优越。且不论大城市里的各种养老机构，就是离寺院不到100米的寿昌镇养老院，硬件设施也比它好不少。

同样不能把原因归结于老人有朴素的宗教情怀。全国名山古刹不知凡几。何况现在入住的55位老人中，不少人并不是佛教信徒。

广安禅寺的这家养老院，到底有何神奇魅力？

你是世界上最美的人

10月底的浙江建德，秋高气爽。早上7点出头，在广安禅寺大雄宝殿外的广场上，安养院的老人排成方阵，随着音乐和领操义工的口令跳起了健身操。

这套专门为老人设计的9节健身操动作很简单，96岁的童芳妹老人也能顺利完成。迎着暖和的朝阳，脸上洋溢着笑容的老人们，个个精神饱满。

健身操是广安禅寺安养院老人们每天早晨的必修课。安养院的老人凌晨四点半做早课，之后吃早餐，中午午休，晚上八九点安歇。生活很规律。

81岁的陈维汉老人，做动作格外到位。早年在朝鲜战场上听力受损，陈维汉没听清领操义工的交代，还多做了几个深蹲。

陈维汉享受安养院简单的生活。来自吉林长春的老爷爷，在这里已居住了两年半。老人说，自己在家一言九鼎，过去对人对事很爱挑剔发脾气。而现在整个人心平气和了不少。

家在浙江兰溪的何土泉老人今年84岁。他入住安养院时，对生活已是万念俱灰。儿子吃了人命官司；身患前列腺癌的自己，成天插尿管，日子过得煎熬。

但此次《新华每日电讯》记者见到的何土泉老人却很精神。满头银发的他，衣着整洁，脸上看不出多少病容。

何老人说自己在安养院已经住了5年。他也不知道为什么，今年的身体状态比之前4年有了明显起色。儿女们挂念他的身体，打电话问候，让他让孩子们不要操心，还打趣地表示，你爸的身体，100岁之前不要过问了。

何老人想了一想道：在安养院这几年“没了尘念，把心安住了。”

不知办在寺院里的安养院是否天然让人少了几分俗世中的烦恼。在《新华每日电讯》记者采访过程中，安养院创办人，广安禅寺住持大行法师不止一次提醒记者注意看老人的脸。

大行最得意的事情是大多数时候，安养院的老人总是面带笑容。在这位出家人看来，因为这一点，安养院就没有白办。

大行出家前曾在北京市社区服务中心工作。据他本人介绍，他还当过北京市某城区养老院院长，并在北京著名的松堂临终关怀医院做过多年义工。

长年与老人和死亡打交道的经历，让大行对中国社会面临的养老问题有了自己的思考——

为什么一些机构养老院在老人临终时，就要把老人送回家？养老院提供的服务，是不是老人内心最需要的？

如何帮助老人正确面对自己逐渐老去，走向死亡的事实？……

说起过去在养老机构所见所闻，大行有很多遗憾。而8年前，河南里村广安禅寺请他任住持，让他有了一个平台践行自己的设想。

就要肩负照顾他们的责任。等他出任住持，这几位老人们也来到广安禅寺住下。后来，随着与更多寺院附近的老人们交流，大行发现自己有了创办一家正式养老院的必要。

“老人们的生活太孤独了。”大行说。大行的善举改变了很多老人的晚年生活，最典型的例子是今年81岁的曹银贞。

这名来自安徽的农妇，70岁时流落在浙江温州的一座寺庙中。一个人孤零零艰难度日。当她遇到去当地讲学的大行，主动问法师能不能带她一起走。她说，为此愿意做任何事。

曹银贞这辈子很苦。从小父母双亡，自己当了童养媳。丈夫对容貌不佳的她经常打骂。忍了一辈子，到了老年终于逃出了家。外甥女将她送到温州的寺庙过活。

大行第一次见到曹银贞时心里在想：竟然有像她这么厉害的人。他眼前这个老奴弓着背，抬不起几乎垂在地上的头。曹银贞回忆说，外甥女曾嘱咐她不要一个人过马路。因为眼睛总看着地的她根本无法观察路上的车。

“我是世界上最丑的人。”自卑的曹银贞对大行说。她怕大行不带她走。

“不，你是世界上最美的人。”大行说。从那天起，大行就把老人带在身边。

来自武汉的奚葆葆婆婆说自己与亲妹妹在一起住3天就不习惯，没想到和曹银贞同住了8年。她知道曹银贞每天起得早，还特地送她一座小的电子钟。

现在曹银贞是广安禅寺最资深的几名老人之一。她感激安养院给她新的生活。

“主动帮社会解决问题，承担社会义务，是我们应做的事。”大行对《新华每日电讯》记者说。

自己为主，他人助

在广安禅寺中，一道黄色的矮墙将寺院分为两部分。一边是气势雄伟的大雄宝殿，一边是老人们居住的安养院寮房。大多数时候，老人们可以在两个区域自由出入。

10月的一天上午，阳光明媚。在寮房旁的一栋宿舍楼下，96岁的童芳妹和好几位老姐妹坐在一起清理不知哪位网友从山上拾回来的两大筐野菜。几位老人全在80岁以上，她们一边做着手头的话计，一边闲聊，兴致很高。

发现大行走到近前，老人们想站起来和师父打招呼。大行连忙拦住说：“我和你们一起理菜吧。”随即在旁边坐了下来。老人们对师父的亲近很是开心。

大行称安养院的老人是自己的“老宝贝”。虽然现在入住的55位老人中，有将近30位是超过80岁的高龄老人。但在大行看来，这不是负担和拖累。他相信老人们有自己的生活智慧。

广安禅寺安养院的硬件设施并不先进。除了为老人健康和生活方式考虑，请湖南真创环保科技有限公司对全院所有卫生间进行了真空厕所改造外，4栋32间寮房，陈设布置都很简单。大寮（厨房）做饭还在用柴。柴是老人们从后山上捡来的。

广安禅寺安养院的资金也不充裕。安养院没有对外募集善款，也没有规定缴纳的费用标准，全靠老人和他们的子女自愿。

但安养院已经成功运行了8年。据大行介绍，安养院的老人，除了身体严重不便的，平时几乎都会参加劳动。每天有人扫地，有人清理卫生间，有人在食堂做饭，有人下田种地，有人上山捡柴火、捡野菜……没有刻意的安排，但生活经验丰富的老人们自己就会把一切安排得井井有条。

比如何土泉老人种了一辈子地，是安养院有名的种田高手，入院以来，给大家传授过很多田间经验。

像最早跟随大行的曹银贞，平时有空就去后山捡野菜、捡板栗、挖竹笋，而且每次都不会空手而归。

如果一时没有收获，曹银贞就对着泥土

撒娇式地喃喃自语：“竹笋啊竹笋，你快长出来呀。给我采一点吧。我的手都空空咯。”等她挖到一根，放进包里，又继续呼唤起这些大自然的恩赐来。对这位寂寞的老人来说，每天上山仿佛是跟大自然做一场有趣的游戏。

大行提起这件事，正匍匐在自己床上缝针线的老人有些不好意思。但她的神色却透露出对现在生活的满足。

据大行介绍，曹银贞刚来安养院就主动承担清洗寺院里的厕所。没人让她做，但她自己一干就是8年。记者好奇为什么她连寺庙外的公厕都要管。老妇人的理由很朴素——庙门口的地也是广安禅寺的。这位驼背的老妇人已经把自己当成了安养院的一分子。或许被丈夫打骂了大半生，到安养院她才认识到自己的价值。

佝偻严重的曹银贞尚且如此。在安养院，年轻一点的老人就做得更多。他们觉得，还“年富力强的”自己为其他老人多做一点是理所应当。“年轻”的老人照顾年长的老人，在这里自然而然形成了风气。

69岁的潘敏秀，8年前带着一台缝纫机来到了广安禅寺。这是她的全部家当。然后，她当仁不让地负责全寺所有布草装饰——墙上的窗帘、供桌上的布幔，还有师父们的袜子，全都出自她的一双巧手。

记者采访时，正值安养院的一位院友去世。这是潘敏秀忙碌的时候，她要准备逝者的寿衣和被褥。

虽然很忙碌，也不赚一分钱，但潘敏秀觉得现在的生活比以往充实太多。潘敏秀的丈夫在她21岁那年就去世了，她靠着一台缝纫机把孩子们拉扯大。过去做缝纫，是为了养家糊口，一分一厘都要计较得很清楚。她的心从来没有轻松过。

但在广安禅寺不一样，现在她为大家做缝纫，是因为自己真心希望大家服务。她很享受付出的快乐。

70岁的金彩娣老人是安养院的大厨。她每天都在大寮里为大家准备一日三餐，干劲特别足。寺院里吃的素食不难做，但做厨房的活每天要3点半开工。金老人不觉得这有什么困难。“在我们这里，我是年轻的。”她说。

仔细观察，在广安禅寺安养院内，老人们仿佛建立了一个其乐融融的养老互助组。他们的生活有了很高的自由度。而这正是大行花了很多心思打造的气氛。

大行坚信，安养院中的老人们，虽然很多都身患诸如癌症的重病，但绝不能就把他们当失去生活能力的病人看待。安养院不是医院，寮房不是病房。管理者也不能总想着替老人安排生活。过多的安排和限制只会适得其反，让老人的身体机能迅速退化。

一直以来，大行都在想办法让每个人都“老有所为”。78岁的唐菊花老人喜欢自己做饭，大行就在寮房外的墙根前专门给她准备一口小灶。设施很简陋，但拿着锅铲炒菜的老人脸上却挂着笑容。

“曹银贞为什么总喜欢往山上跑？因为她觉得自己不动，生命就终止了。”大行说。所以，他基本上不限制曹银贞的活动。

“如果老人要去医院呢？”

“我尊重老人自己的意见。他们对自己的身体和自己的最后时光负责。”大行说。

义工李小红奶奶去世前，曾要求回江西老家。因为按当地习俗，如果在外地去世则不能进祠堂。李小红担心奶奶102岁的身体，一开始劝老人放弃回家的念头。但大行却专门叫了救护车将老人从浙江一路送回了江西。

“奶奶在救护车上昏迷了。回家后醒过来洗了澡。想起自己还没洗头又洗了头。然后换好衣服，差不多10分钟后就去世了。她走得很安详。”李小红说。现在的她回想起来，当初送老人回家，了却其心愿的决定无比正确。

“如何养老是老人们自己的课题，即便是完全依赖他人的老人，我们只能在他的生活上帮帮忙，他内心的体验谁也不能代替。要相

信老人比我们聪明很多。我们提倡的应该是助老工程，而不是养老工程。”大行说。

在传统文化中寻找养老智慧

相信老人，让老人自己做主，是大行的理念。但老人总在慢慢走向死亡，发现自己逐渐对一些事力不从心也是不可避免的事实。要让老人幸福地养老，还需要精心的设计。

曾有安养老人对大行感慨：“我们就像娃娃。但娃娃什么都不想。我们总是想得太多。”大行觉得这句话别有一番禅意。

在大行看来，养老必须让老人安心。如果人不安，躺在安养院床上的老人只会感受眼望天花板的孤独和恐惧。那么，自己办安养院也毫无意义。

如何才能安心？自然要靠老人自己。大行说，老人要认识到自己的生命质量该由谁来决定；自己跟儿女、义工、政府又分别是什么关系？

“如果你太执着儿女的生活，社会机构无论提供怎样的服务都不会感到幸福。因为你的心不在这。”大行说。

大行曾在北京一家星级养老院目睹，一位老人生气地投诉护工没有及时清理卫生间的污渍。

“老人当时的态度不好，但他气势汹汹为这种小事投诉，只是因为那座星级养老院规定，卫生间不能有水渍。护工也很委屈。因为10多分钟前，她刚打扫过。而按规定应该30分钟打扫一次，她并没有失职。但我们设想，如果没有这个规定，这位老人或许根本不会把注意力放在这里，甚至他自己也会清扫干净。”大行说。

在广安禅寺安养院内，来自天南海北的老人们，一起住在宿舍里，不会没有一点龃龉。大多数老人刚来的时候，总想大行给自己分配一个单间。

“所以，我们要想办法降低老人的欲望，让他们对生命的质量有更智慧的认识。”大行说。

大行的方法是在传统文化中寻找助力。广安禅寺安养院非常注重老人们的学习。作为一座寺院，佛教文化的浸染自然是近水楼台。可贵的是，安养院并不局限于佛教知识的讲习。道家的《太上感应篇》、儒家的《弟子规》《了凡四训》等中国传统经典都是老人们平时的学习材料之一。

安养院的老人每周一要开知耻会，对自身的缺点和不足进行自我批评；每周五要开生活会对一周的学习进行总结，大家还要坐在一起谈心。每天早上，老人们做完健身操都会围成一圈一起大喊：“我爱你”“谢谢你”“对不起”“请原谅我”。

陈维汉老人在自己知耻会的总结里写道，因为多年工作养成的习惯，自己好管闲事，总喜欢批评人，说话不留余地。现在“忏悔七八次，逐渐在提高心境和质量，从中尝到了甜头，过后感到心情非常舒畅。”

阿姑徐霞桑的父亲徐张海身体不佳，来安养院时，总是觉得各种不习惯不方便。但当他看见周围年长的老人怎么对待病痛和生活，加上自己也投身到为其他老人服务的工作中去。徐霞桑发现，父亲最近抱怨少了，心情好了。

大行对自己的“老宝贝”在传统文化中找到生活智慧，充满信心。他甚至认为，只有老人能将优秀的“仁义礼智信”“孝悌忠信仁爱和平”传给后人。

“几乎所有在安养院住生的老人都会在遗嘱中嘱托子孙学习优秀的传统文化。”来自贵州的阿姑王雪人告诉《新华每日电讯》记者。

打造养老共同体

让老人做主，让老人学习传统智慧，但养老依然不是老人单独可以解决的问题。在

大行的理念中，广安禅寺养老院的成功运行至今，寺院、僧众、义工、老人和子女亲属的力量，缺一不可。

广安禅寺现有10名僧人、3名净人（准备出家的男修）、6位阿姑（决心投身慈善的女修）以及来自全国各地37位常住义工。所有人都在为入住的老人们服务。

“义工和净人负责老人们的生活起居，阿姑负责老人们的心灵抚慰，也就是通常所说的和老人谈心陪伴，僧人负责智慧教育。大家都有各自的分工。”大行介绍说。

李小红是义工们的头儿。这位来自江西九江的农妇来安养院服务已经4年多。老人们都知道，李小红从不住自己的宿舍。最近哪位老人身体不适需要特别照顾，哪两位老人有了小矛盾需要化解，她就主动搬到老人们的房间陪伴一段时间。

在广安禅寺，阿姑也是楼长，通常会认一两两位老人做干亲。她们负责老人的精神抚慰和临终陪伴工作。

最近潘敏秀老人有些闷闷不乐。老人埋怨，有一名自己平时十分爱护、将其当女儿看待的年轻义工，对自己的疾病没有给出相应的关心。这种失落在心里憋了一段时间，她终于还是忍不住对阿姑王雪人倾吐。

“那天，我和潘妈妈聊了一个多小时。我们聊生病、聊儿女、聊善终。我尽力开解她。其实，那位年轻义工只是说话有些大大咧咧，两代人表示亲近的语言方式不同，但老人心里多多少少有些疙瘩。不过，我们这里的老人只要说开了，一般还是不会多想。”王雪人说。

在广安禅寺安养院的服务者与安养老人的比例几乎是1:1。这是目前国内养老院很少达到的比例。这差不多奠定了安养院成功的基础。

用大行的话说，中国养老问题真正的挑战还是人口问题。而且随着社会越文明，生活质量越高，“愿意为老人端屎端尿的人也越来越多”。所以，要做好养老工作，必须尽量利用每一分力量。

“所有人必须形成一个养老的共同体，形成一种合力。”大行表示。

在大行眼中，除了老人自己，这股合力中最不能缺的是子女亲属的参与。

广安禅寺安养院是由24个血缘小家庭组成的大家族。很多在此安养的老人，本身就是这里僧人、阿姑、义工们的亲人。像90后阿姑徐霞桑自己在安养院服务，她的外婆、父母还有姑姑都在此养老。僧人信佛的祖父王庆学老人在安养院度过了自己最后的一段日子，现在父亲王文斌也在安养院常住。

义工妙好的父母、外公外婆，还有表哥都在安养院。母亲和表哥照顾半身不遂的外公，父亲负责在大寮烧水。早晨3点半起床的父亲每天都很忙碌。妙好说，每天晚饭后，她都要陪父亲在山门外散步。走在乡间小路上，父女俩常常欢喜地一起欣赏大自然，谈心倾听彼此陪伴。

大行认为，在中国要办好养老，离不开子女孝道。这是中华几千年的传统，也是老人们的需要。

大行意识到，家一直是中国社会最基本的元素。中华民族以孝立命、以孝传承。脱离了传统孝道，脱离了家庭文化，纯粹靠政府、靠社会，养老很难成功。

“子女们一方面为我们提供供养资金，另一方面我们也鼓励他们平时来帮忙做义工、陪伴老人。只有他们高度参与，我们的养老共同体才真正完整。”大行说。

现在每周都有子女来广安禅寺安养院看望老人，并在此做短期义工。逢节日时，数百人的亲戚团相聚于此。据说，附近的村委会也会住满探望者。

相比大城市里一些养老机构的高昂费用，记者好奇安养院的费用来源。尤其是一些僧人的亲属也在广安禅寺安养院养老，会不会有人质疑僧人用善款赡养自己的亲人。

对此，大行做了说明：广安禅寺安养院是非营利机构，并且与寺院账目分开。安养院也从没有向社会各界募集资金。安养院的所有费用都出自入住老人及其子女。

“我们是个互助的大家庭。没有一定的标准，有的多一点，有的少一点。看自己的条件和发心。”大行说。在安养院，像曹银贞这样的穷苦老人没有缴纳费用，而像陈维汉老人，从机关退休，退休工资高。他一个人捐赠的钱就能赡养好几位老人。

义工妙好告诉记者，他们一家三代在安养院。每个月大概为外公外婆缴纳1000元钱左右。自己和父母、表哥在这里生活，既是为安养院服务，当然也不用缴纳任何费用。

“老人的生活很简单，其实花不了多少钱。我们的柴从山上拾，除了米需要购买，大部分蔬菜自己种。老人的家属也经常供养粮食。”大行说。大行对记者说：“以前我也没做过专门的总结。现在想起来，我尝试办安养院的因缘离不开人口老龄化的大背景，离不开社会主义核心价值观的熏陶，更离不开中国传统文化中关于孝道的沉淀。只有寻求多元化的养老模式，才是养老问题的出路。”

大行告诉《新华每日电讯》记者，现在他尝试把这种互助养老模式从寺院推向社区，并正在山东进行试验。如果顺利，2018年就能有一些成果。