

老了要 靠誰？

游宗明老師 著

◆ 佛教正覺同修會 編印 ◆



老
了
要
靠
誰
？

游宗明老師

老了要靠誰？

老了要靠誰？這是每個人遲早都會遇到的問題，但是很難回答。老年怎樣養老？這是逐步進入老化社會的整個國家所面臨的問題。有人說老了就靠兒子，可是現在很多兒子都是要靠老子。有人說老了要靠健康、靠財富，但是更重要的生死大事要靠誰？這才是重點。

有人說老了靠錢，有錢就可以靠養老院；這也沒錯，但是人生最後、最重要的生死大事，還是要靠自己。那麼自己又要靠誰？就是要靠佛，否則自己也不知道要靠什麼！問題是您知不知道佛在哪裡？佛又是什麼？這

個問題，許多大法師都不知道，不信的話，您可以去問問那些大師們。

佛是常住不滅的。釋迦牟尼佛是佛沒錯，卻有大師說釋迦牟尼佛早就灰飛煙滅了；這種大師根本就是還沒有真的信佛，因為他不知道「佛」是什麼。相信有佛，不是一件簡單容易的事，一般人通常需要經歷一劫乃至一萬大劫修集對佛的信心，他才會真的相信有佛；一劫大約長達數億年，你就知道從第一次發起對佛的信心到真正的信佛，需要的時間有多久！所以說信佛不容易。平實導師出來弘揚佛教正法，就是要告訴我們：佛是什麼？佛在哪裡？如何成佛？

第八識是一切有情各自都有的本心，佛的第八識又

稱爲無垢識。第八識無形無色，但卻是真實存在，只是您不知道祂在哪裡而已；正覺的教導，就是教我們真實地找到祂，如此才是真正學佛。

有人說「佛的塑像就是佛」、「佛經就是法」，也沒錯，但這是就表相來說。佛在當菩薩時就知道有第八識如來藏而且親證了祂，然後世世修行布施、持戒等六度波羅蜜，因此實證一切種智而成佛；法就是第八識，又稱爲自性佛、法身佛；僧（菩薩僧）則是弘揚第八識如來藏妙法來利益眾生者，所以佛、法、僧三寶的本質都是第八識。

有人問：「『佛』比較大還是『法』比較大？」其實如果沒有第八識如來藏這個真實法，就沒有世間一切

法，也不會有佛出現；然而如果沒有 佛陀來人間，我們也不知道人人都有第八識如來藏，那就沒有佛法的修行，也就不會有僧；所以佛法的核心是第八識如來藏，而不是六識論者說的「緣起性空」。真正的「緣起性空」一定是要以第八識如來藏爲緣起，否則就只是斷見外道講的緣生性空而已。

想要證明有沒有佛、佛在哪裡，這就必須開悟明心；所以佛法是真實法，不是只有理論思想的想像而已。可是宋亡以後，開悟的方法逐漸失傳，最後變成大陸的佛教名山也找不到開悟的方法了；臺灣是因爲有 平實導師出來教導，佛教正法才又復興起來。

爲什麼佛可以依靠？爲什麼說三寶才是真正的依

靠？信基督教的人說我靠上帝就好了，臺灣民間信仰的人說我要靠上帝公（上帝公不是上帝的阿公，而是玄天上帝）、媽祖婆。可是您不知道：不管哪一種宗教的上帝，都要靠他自己身中的「佛」才能存在；沒有「佛」就沒有上帝、沒有鬼神、沒有眾生，也沒有宇宙、山河、大地，但是這個道理一般人並不知道。

有人說「可以去問上帝或阿拉」，不過可以先跟您提醒，上帝一定回答：「我也不知道我身中的佛在哪裡啊！」禪師說：「你每天抱著『佛』睡覺，怎麼不知道『佛』在哪裡？」我們不是說沒有上帝，而是說上帝都不知道「佛」在哪裡，因為這是出世間的深妙法，是佛教的第一義諦，也就是第八識如來藏。

佛可以讓我們依靠的原因是：佛是真實的，不是虛妄想像的。為什麼「佛」是真實法？因為「佛」有無量無邊的功德和福德；佛陀在三大阿僧祇劫中修來的那些功德和福德，都是真的、不是假的，而這些功德和福德都是由祂的法身佛收藏著。

傳說臺灣古時有一次旱災，當時的知縣請了道士來求雨，卻都沒辦法成功；後來有人想到大甲有一位孝媳婦，可以請她來求雨，於是她恭敬為災民請命，向上天求雨，果然老天下雨了，這就是孝順父母公婆而有功德的威神力，所以說孝能感天。這是真實的故事，當時的知縣向朝廷報告，因而有一座牌坊立在大甲，如今還可以看到。

老了缺錢是很麻煩的，需要別人救助，但是你要知道，總有些事是再多錢也無法解決的，所以像瓊瑤等這些選擇自殺的人，並不是因為沒有錢，而是有錢也靠不住了，因此想一死了之。但是死亡只是離開了身體的病痛，而不是真的能得到心靈的解脫。

如果死亡就是解脫，如果死了就沒有煩惱痛苦，那死亡應該是一件快樂的事。然而事實並非如此，否則人之將死時，為何都不是快樂的走人？死亡若是快樂的事，殺人惡魔被處死刑豈不是就變成是要讓惡魔去快樂了，天下哪有這種事？

佛法說有六道輪迴，每個人死後，他自己的第八識就會根據他做過的善事與惡事，讓他投生到應該去的地

方：如果是守五戒、修十善的人，就可以出生到天界享福；如果沒有造下殺人、偷盜、邪淫、大妄語等重罪，就可以繼續出生爲人；如果作惡多端，那就要出生爲畜生、餓鬼，甚至要生到地獄受無量苦。可見不是死了就沒有事，而是要能善終而投生善處，這才是好事！這就需要有佛來幫忙。所以老了就是要靠佛——不但要靠釋迦牟尼佛或者阿彌陀佛，還要靠自己身中的自性佛！

可是佛在哪裡？這才是最重要的問題。平實導師出世弘法就是在告訴您：佛是什麼？佛在哪裡？不要以爲臺灣佛教很發達，或認爲大陸佛教比臺灣更早發達；您都可以去問問他們那些大師：佛是什麼？佛在哪裡？看他們如何回答。

平實導師告訴我們，成佛時的圓滿無垢識，就是因地眾生的第八識如來藏，又稱為阿賴耶識、異熟識。可是如來藏無形無色，大家都看不見，所以很難相信。包括一些南洋的出家人，只相信南傳部派佛教的六識論，不相信大乘佛法，所以他們也不相信有第八識如來藏。可見口說信佛卻又不相信有如來藏的愚癡人很多，這都是找不到「佛」的人，所以他們就沒有實相智慧也沒有解脫的智慧；因此找到第八識真佛才有依靠，這個很重要。

成佛是什麼？成佛就是親自證實眾生有第八識如來藏、阿賴耶識是永恆不滅的，第八識如來藏是宇宙中唯一可以貫穿三世而且永遠不會消滅的真實法，由於人

人都有這個不生不滅的真實常住法，人的修行才能一世又一世，繼續努力圓滿三大阿僧祇劫而成就佛道，或是不修行而永遠輪迴生死永不斷絕。第八識如來藏、阿賴耶識是心，所以無形無色，雖然無形無色但卻是真實存在。就好像您的第八識心也是真實有，只是您不知道祂的存在；您所知道的心是第六意識心，但意識心只有一世，死亡就沒有了，前世與後世的意識同樣只能存在一世，世世不同。所以那些把意識心當作永恆不滅的人都是沒有學到真正的佛法，佛教講的「真心」是第八識如來藏，又名阿賴耶識、異熟識，祂才是可以貫通三世的真心，不是意識心可以到下一世去。如果意識可以到下一世去投胎，那您應該一出生就知道自己前世是誰了，

但事實上一般人不可能，這是因爲每一世的意識都是全新的，所以還是要去上學才能識字。

不要以爲要知道「佛」很難，其實如果沒學佛，要知道自己是誰、是什麼也很難；或是學佛以後努力實修也是無法真的知道，因此一樣很難。

老了要靠誰？老了就是要靠佛，「佛」是宇宙中唯一可以依靠的真實法，這個真實法就是佛地的第八識無垢識，也就是眾生的第八識如來藏，又稱阿賴耶識、異熟識。眾生還沒有成佛，第八識稱爲如來藏、阿賴耶識、異熟識；大菩薩則稱之爲異熟識，但不稱阿賴耶識；成佛了就是清淨圓滿的第八識，改稱爲無垢識。

學佛最重要的就是歸依三寶，歸依佛法僧三寶最吉祥！每天醒來就是讚歎三寶、歸依三寶。如果沒有自性三寶，就沒有我們的生命存在；如果沒有勝義三寶，就沒有佛法可以修學。老了更要歸依三寶，才能在面對死亡時心無恐懼，因為知道三寶是真實法，是永遠存在的常住法；如果會消失的，那就不是真實的常住法。

因為有第八識如來藏而有三寶。佛的第八識最清淨圓滿，稱為無垢識，而佛法僧的本質都是第八識，第八識如來藏真實常住、永恆不滅，所以三寶也是永恆、真實不滅，因此絕對可以依靠。所以，老了要靠誰？就是靠此真實常住的佛、法、僧三寶！

因為有佛來人間，我們才知道有第八識如來藏這

個真實法，然後有依佛教導而修行的僧，才有阿羅漢、菩薩；也因為有佛的教導，我們才懂得人天善法的修行，也知道如何不墮惡道。所以學佛是真實不虛，今世及後世皆得利益；學佛不是想像的虛妄法，思惟想像所得就只能稱為思想，不是佛法。

佛來人間示現就同樣要投胎，才能取得人身讓大家都看得見；有身體就會有死亡，但不是死了就灰飛煙滅，而是會繼續去其他地方利樂眾生。人死了就會去投胎受生，因此而有六道輪迴，未來世的生命會繼續出現，所以人不會因為死亡而全部消失，因此必須要學佛才會有美好的未來世。人的生命都會繼續以不同的形色或型態存在，佛更不會滅亡，只要心中有佛，念佛、想佛、憶

佛，佛就會來幫忙。

學佛人要上報四重恩，下濟三塗苦。活在世間要靠國家的恩、父母的恩、佛的恩、眾生的恩。眾生界即是第八識如來藏，自性佛是自己的如來藏，靠如來藏就是靠佛。

佛法的珍貴就是告訴我們有「涅槃如來藏」，然而幾百年來的佛教界都把「涅槃如來藏」忘失了，因此才會變成現在的末法時代，可是佛教界有多少人知道這事實？愚癡人才會把「真實如來藏」稱作外道的自性見、神我思想，這些愚癡人落在六識境界中才是外道的自性見、神我思想。外道是以六識爲自性，把意識心當作永恆不滅的靈魂，這才是自性見外道的神我思想。

那些把如來藏稱爲「外道神我的思想」而抵制正法弘揚的人，卻說他也在弘揚佛法，這種無知愚癡才是真糟糕；因爲如果沒有「涅槃如來藏」就沒有佛教正法，而他們不知道這個正理，這就是末法時代「邪師說法如恆河沙」。

科學會一直演變而進步，但是 佛說的佛法是至高無上，已經究竟圓滿，所以不會再演變；會演變的只是學術思想，不會演變的才是佛教的法義；佛教的法義就是唯一真理，如來藏的本來性、自性性、清淨性、涅槃性、中道性、實相性、世間性、出世間性，即是 佛說的第一義諦。

人的意識只有一世，死了就不見了；眾生害怕死亡

是因爲怕意識會消失，如果死亡像睡覺一樣會再醒過來，有誰會害怕死亡？一般人說的靈魂，本質就是中陰身，是因爲有如來藏才有靈魂出生，而不是把意識變成靈魂；我們大腦中的意識不能到下一世去，而是下一世會有新的大腦、新的意識出生，因此我們會忘記上一世是誰。事實如此，所以不可以主張說「意識是永恆不滅的」，這種邪說不是佛法。

佛教如果只有講「存好心、講好話、做好事」等三好先生式的老好人哲學，則遠遜於儒學，也只類似於一神教的天主、基督、伊斯蘭教等教義（指教人行善的部分）；原以爲臺灣的佛教興旺發達，原來卻只是熙熙攘攘商場式的道場，巍巍殿堂，其中無有如來藏妙義就無真佛；

智者見此，心生悲愴，獨愴然而涕下。這就是說兩岸的佛教寺院都只有講現象界的人天善法，而沒有談到實相法界的涅槃如來藏，這不是佛教所說的佛法。

佛教是要探究爲什麼要做好人好事而不可以做惡人惡事？如果貪汙有錢可以活得比好人快樂，爲什麼不可以？因爲死後有因果報應在。爲什麼會有因果？背後原因就是有第八識如來藏會收藏善惡業的種子，而且在未來世會顯現果報。如來藏是真實法，所以果報會出現也是真實的。

人們常說「人生是一個不斷失去的過程」，你信嗎？當然不得不信，因爲事實如此。生命是會一直不斷出生的，只是如果沒有修行，下一世會當人或當畜生，您不

知道。生命是不會斷絕的，這就不容易相信了。爲什麼會有生命出現？就是因爲有第八識如來藏；而如來藏常住，不會消失，所以未來無量世的生命會繼續出現。

人死後，他的第七識、第八識會投生到有緣的地方，不會因爲死亡而消失，所以人必須修行才會有未來美好的生命，不會墮落於地獄、餓鬼、畜生等三惡道中；因此佛教的修行是真實法，修行的意義之一，就是積集善緣福德與廣修六度，才能「在以後的日子裡，放眼望去全部都是自己喜歡的人」。

人生就是一個借假修真的過程，五陰身心是假，佛法實證的解脫與智慧是真，修行能成就佛道，如此生命才有意義。

成佛有什麼意義？成佛就是能夠無窮盡地利益眾生，像太陽普照山河大地；成佛不只是成就阿羅漢，二乘阿羅漢入無餘涅槃的時候就不見了，無法像佛一樣永恆利益眾生。

道教說有人修行成為神仙（比如八仙），密宗（喇嘛教）也說有修行成為鬼神、明王、羅刹、阿修羅，但這些都不是佛教的修行，唯有佛教有三乘菩提，才能讓人解脫生死、成就佛道。

「光陰者，百代之過客；天地者，萬物之逆旅」，暫住暫過而已，哪裡是故鄉呢？對於淨土修行人來說，極樂世界才是我們的家鄉啊！但是真正的故鄉是您的第八識如來藏，這才是真正的安心立命之處。「自是不歸

歸便得，故鄉風月有誰爭？」怕只怕不知回頭，不肯回頭；不知回頭就是不知道有如來藏，不知有佛法僧三寶；不肯回頭就是不信有佛法可以修行與實證解脫。

知道有如來藏很重要，有人怕死是因為怕失去親人、眷屬、朋友，而他不知道眾生界就是如來藏。這個法義告訴我們：親人眷屬都活在各自的如來藏之中，他們也有如來藏，永遠不會消失，現觀這個法界中的事實就是生命實相的奧秘。

人們常說「老了就會發現小時候的故鄉都變了、不見了」，因此感傷；但我們眼光要放大大一點、遠一點，真正的故鄉不是北京、臺灣，而是每個人各自的如來藏，祂才是我們自己永恆的故鄉。

受三歸依的好處：1. 其福無量，2. 善神護身，3. 救護生死。生死是大事，但一般人卻不知道生從何來、死往何去，所以在面臨死亡時總是惶惶不安；只要歸依三寶便有諸佛菩薩護念，只要了知第八識永不壞滅、死亡不是一無所有，那就不必怕老、也不必怕死。所以早上起來就要默念「歸依佛、歸依法、歸依僧」。唐三藏取回來的無字真經就是第八識如來藏，展開來的內涵就是〈正覺總持咒〉的內容，所以念誦〈正覺總持咒〉就是念誦整個佛法，功德很大。

「夕陽無限好，只是近黃昏。」這是許多老年人都有感慨，尤其是直面死亡的必然性時，難免無助不安，如果是不學佛的人，或是學錯了的人，在面對生死時心

中更為茫然；若身邊沒有親人眷屬，活到最後都是千山我獨行，只能自己靠自己，所以很多人會想：「先死的算好命，有親人照顧，後死的就要廣結善緣。」當我們深陷於這種悲觀的情緒時，我們是否忽略了一些更重要的東西？難道老年人就一定要依賴子女眷屬嗎？當然不是！要知道還有佛可以依靠，而且佛最慈悲、最有威德力，才是我們最有力的依靠。想來想去，生死關頭一定要靠佛，這個千萬不要忘記！

想要老了不悲慘就是要學佛，佛法講的就是生命的奧義。我們是不是生命？當然是生命；既然是生命，佛法就是跟我們息息相關，不是無關。學佛不是去寺廟拿

香跟著拜而已，而是要學到真正的佛法，才不會變成迷信。

在生與死之間，人不曾真的擁有什麼，然而所做過的一切善事與惡事，卻又確實會影響未來世的生命，因此，真正的參透，是徹底的知生命是什麼、又爲了什麼。生命最偉大的功德就是學佛修行。有人說：「在這個世上，無論做什麼，最終均無價值，最終灰飛煙滅。」但是他們不知道，一切曾經做過的善事與惡事，都被他自己的如來藏完整記錄著，當未來某一世因緣成熟時，就會有相應的果報。從一世來看，生命似乎隨著死亡而灰飛煙滅，但是因爲我們每個人的如來藏都不會消滅，

所以我們的生命便會生生世世延續不斷、不會消失，所以必須學佛才有此世與來世美好的法身慧命。

爲什麼會有生命？爲什麼會有時間和空間？背後就是因爲有第八識如來藏，我們的一生都活在如來藏中，所以都是活在佛的懷抱中。

人們總說「愛別人，更要愛自己」，但是真正的愛自己就是要學佛修行，未來人老了，面對生死更要有清醒的認識。人到晚年，可能失去了健康，面對著病苦更感日薄西山，從前的雄心壯志、輝煌成就都將變得無關緊要，名利、權勢、地位在生命的盡頭都將化爲烏有。學佛才能了知生命實相，人生是如夢幻泡影而不是一場空，因爲一生所行的善惡事於未來世都會有果報，我們

的第七識、第八識並沒有因為死亡而消失，所以死後會再去輪迴投胎。

學佛其實不簡單，想要實證一定要有善知識教導，所以去正覺上課聽經是最好的方法，在網路上點看正覺的視訊弘法節目也可以學到正確的佛法。絕大多數人是「不知道自己不知道」，而恰恰就是這些人「以為自己知道」，結果佛法都學錯了卻不知道，這才是最冤枉的。修行最怕被誤導而走錯路，正覺同修會的所有人因為有平實導師的教導，我們才能學到正確的佛法。

人的一生最重要的七個字是：你做了一件好事。歸依三寶就是一切好事中最重要的好事。「**生者有死，合會有離；一切恩愛，無常存者。**」我們每個人都是紅塵中

的過客，獨自來到這個世界，也必然獨自往生去下一世。或許很多人渴望一輩子都有親愛的家人親友相伴左右，然而即使是感情再好的親人，也只能在因緣和合時相聚一程；到因緣散盡時，縱然萬般不捨也終將分離，這便是世事無常。人到晚年，最有價值的不是金錢、權位，是有學佛的人會來幫助您。今生相伴一世的親人，未來世也許不再是我們最親的人；能夠生生世世一起學佛的人，才會是陪伴我們無量世的珍貴道侶。

人生的不順，多數都是情緒帶來的，情緒都是脾氣想法的問題；身體不好，多數都是生氣帶來的；所以說後半輩子一定要學會把心放寬，柔和不生氣，如此就會快樂，這就是學佛的好處。

附錄

正覺總持咒

五陰十八界，涅槃如來藏，
般若道種智，函蓋一切法。
一切最勝故，與此相應故，
二所現影故，三位差別故，
四所顯示故，如是次第現。
具足解脫道，及佛菩提道，
求正覺佛子，一切應受持。

平實導師

這個正覺總持咒的內容，具足總持了聲聞、緣覺解脫道，以及菩薩所修的佛菩提道；凡是尋求正確覺悟三乘菩提的佛弟子們，一切人都應受持這樣的總持，於是編成咒語來總括三乘佛法。這是佛教中最究竟的勝妙法咒語，一般人若遭遇邪神魔鬼擾亂之時，亦可用來驅邪逐魔。（摘自《菩薩底憂鬱》）

佛教正覺同修會各地共修處：

台北正覺講堂：

台北市承德路三段二七七號九樓（捷運淡水線圓山站 2 號出口）
電話：(02) 2595-7295（請於週一至週末晚上共修時聯繫）
（分機號碼：九樓 10、11 十樓 15、16 五樓 17、18 十樓書局 14）

桃園正覺講堂：

桃園市介壽路二八六、二八八號十樓（陽明運動公園對面）
電話：(03) 374-9363（請於週六早、週二晚共修時聯繫，或與台北聯繫）

新竹正覺講堂：

新竹市東光路五十五號二樓之一 電話：03-5724297（晚上）

台中正覺講堂：

台中市南屯區五權西路二段六六六號十三樓之四（國泰世華銀十三樓）
電話：(04) 2381-6090（晚上）

嘉義正覺講堂：

嘉義市友愛路二八八號八樓之一 電話：05-2318228（晚上）

台南正覺講堂：

台南市西門路四段十五號四樓（民德國中北側京城銀行四樓）
電話：(06) 282-0541（晚上）

高雄正覺講堂：

高雄市中正三路四十五號五樓（復興中正路口捷運信義國小站旁）
電話：(07) 223-4248（請於晚上共修時聯繫）

佛教正覺同修會全球資訊網：

<https://www.enlighten.org.tw/>

正覺同修會所有結緣書內容之閱讀或下載：

正智書香園地：<https://books.enlighten.org.tw/zh-tw/>

成佛之道網站：<http://www.a202.idv.tw>

老了要靠誰？

《免費贈閱》

作者：游宗明老師

印贈者：佛教正覺同修會

地址：103 台北市承德路二段二七七號九樓

電話：+886-2-25957295 ext.10-21

（請於夜間共修時間聯繫）

傳真：+886-2-25954493

函索處：佛教正覺同修會

郵政劃撥：一九〇七二三四三

戶名：社團法人台北市佛教正覺同修會

親自索閱：正覺同修會各共修處

初版首刷：公元二〇二五年十月三日 二萬冊

初版二刷：公元二〇二五年十月八日 二萬冊

初版三刷：公元二〇二五年十月十三日 二萬冊



正覺總持咒

五陰十八界，涅槃如來藏，
般若道種智，函蓋一切法。
一切最勝故，與此相應故，
二所現影故，三位差別故，
四所顯示故，如是次第現。
具足解脫道，及佛菩提道，
求正覺佛子，一切應受持。