

越不怕死 活得越好

星云大师谈人间万事

星云大师/著



越不怕死 活得越好

星云大师谈人间万事

星云大师/著

图书在版编目 (C I P) 数据

越不怕死,活得越好 / 星云大师著. —上海: 上海文化出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5535-0224-3

I. ①越… II. ①星… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2014) 第030846号

出 版 人 王 刚
责任编辑 熊雪芳
装帧设计 棱角视觉

书 名 越不怕死,活得越好
作 者 星云大师

出 版 世纪出版集团
上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路7号
邮政编码 200020
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 北京慧美印刷有限公司
开 本 700×1000 1/16
印 张 18.5
字 数 282千字
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5535-0224-3/G · 032
定 价 39.80元

敬告读者 本书如有质量问题可联系调换
电话: 010-82069336

星云大师谈人间万事
越不怕死，活得越好

目录

壹·生命的层次

生命在哪里？ / 002

生命的拥有 / 003

活着 / 004

为何而活 / 006

流传 / 007

生命四层次 / 008

生命七件事 / 010

维生之计 / 011

怎样活下去？ / 013

活力 / 014

希望在哪里？ / 016

开始 / 017

方向 / 019

目标 / 020

幸福 / 022

爱 / 023

播种 / 024

跨越 / 026

积聚 / 027

累积 / 029

最好的享受 / 030

贰·四季人生

////////////////////////////////////

老人的智慧 / 034

老人的梦想 / 035

老人自爱 / 037

老人爱己 / 038

四等防老 / 040

老人五要五不要 / 041

归谁养 / 043

孝顺得失 / 044

虐待老人 / 046

四种焦虑 / 047

老人怕什么？ / 049

人间十怕 / 050

人生八怕 / 052

个人之怕 / 053

人间的忌讳 / 054

人间事 / 056

四季人生 / 058

新陈代谢 / 059

人生的站 / 061

结局 / 062

黄昏 / 064

匆匆 / 065

叁·与病为友

////////////////////////////////////

病的价值 / 068

生病 / 069

人之病 / 071

疗病五层次 / 072

吃药 / 074

身体衰弱 / 075

防患之道 / 077

保健 / 078

健康八法 / 080

养生四法 / 081

健身运动 / 083

十项全能 / 084

病人百态 / 086

看护 / 087

病患家属 / 089

防治感冒五法 / 090

痔疮疗法 / 091

止痛的方法 / 093

健忘 / 095

上瘾 / 096

免疫 / 098

过敏 / 099

传染 / 101

打鼾 / 103

香港脚 / 104

忧郁症 / 106

畸形 / 107

盲聋瘖哑 / 109

苦味 / 110

肆·向死而生

////////////////////////////////////

寿命 / 114

长寿 / 115

过客 / 117

面对死亡 / 118

活不下去 / 120

走不下去 / 122

关于自杀 / 124

自杀前后 / 125

死亡 / 127

死前交代 / 128

婚丧喜庆 / 130

死的时候 / 132

归宿 / 133

轮回 / 135

演变 / 136

归源 / 138

涅槃 / 139

传承 / 141

悲剧 / 142

坟墓 / 144

杀手 / 145

最大的失去 / 147

伍·去留之间

////////////////////////////////////

谜底 / 150

无奈 / 151

升降 / 153

颠倒 / 154

迷思 / 156

迷失 / 158

幻想 / 159

妄想 / 161

痛惜 / 162

依靠 / 163

风险 / 165

死角 / 166

角度 / 168

生理 / 170

脱困 / 171

题目 / 173

年关 / 174

冲击 / 176

惩罚 / 178

检查 / 179

弥补 / 181

陆·生命的流动

////////////////////

流动 / 184

六度 / 186

与众不同 / 187

无形的可贵 / 189

财富 / 191

物以稀为贵 / 192

不能挥霍 / 194

三八二十三 / 195

不如 / 197

宁可 / 198

好人 / 200

选择 / 202

判断 / 203

评价 / 205

位置 / 206

地位 / 208

荒地 / 209

双手万能 / 210

怀抱 / 212

殿堂 / 214

柒·人生的方向

////////////////////

人生的方向 / 218

人生的加油站 / 220

人生的“路” / 221

人生的镜子 / 223

人生实相 / 224

人生之计 / 226

人生得意事 / 227

人生的危机 / 228

人生的劫难 / 230

人生七宝 / 231

人生八求 / 233

人生四不 / 234

人生八不可 / 236

人生十四转 / 237

人生十六问 / 238

人生七堂课 / 240

人生需要什么？ / 242

十全人生 / 243

三品人生 / 245

美化人生 / 246

举重若轻 / 247

和而不流 / 249

捌·走更远的路

////////////////////////////////////

发现 / 252

找到了 / 254

整理 / 255

勇气 / 257

承担 / 258

极限 / 260

化繁就简 / 261

捷径 / 263

快不得 / 264

不可能 / 266

不能错 / 267

不得已 / 269

误 / 270

选 / 272

听什么? / 273

毕业 / 275

磨 / 277

适合 / 278

易 / 279

时代的退步 / 281

舞台 / 283

跑道 / 284

锦绣 / 286



壹·生命的层次

在一年当中，都市里的人们至少要有一个月的安静生活。否则，长期陷入浮躁、动荡、嘈杂的生活中，人们会迷失方向、不辨是非，被人趁乱牵着鼻子走。而沉静下来以后，才能真正面对问题，与自己对望，与佛、与天地、与古今圣贤交谈，才能最终达到“身心安泰”的平安境界。

生命在哪里？

每个人都有生命，有生命才能生存，但是如果提出一个有趣的问题——“生命在哪里？”那就不是人人都能回答的。生命到底在哪里？答案如下：

一、生命在活动里。无论什么东西，只要是会动的，我们都说他有生命。人死了，就算有身体，但不会活动，就说他没有生命迹象了。也不一定是人类，就拿植物如海藻来说，它们有生长，有活动，就算是跟人的生命不同，但也有生机，我们仍然认为它们有生命的现象。

二、生命在呼吸间。佛陀说“生命在呼吸间”，人死就是呼吸停止了。有呼吸才有生命，所以一些溺水、悬梁的人，我们要抢救他们的生命，第一步都是先让他们恢复呼吸。

三、生命在循环中。人的生命，是靠种种的因缘维护，尤其是循环系统，这是维护生命的重要根本，例如血液循环、新陈代谢、日夜轮转、劳逸均衡、呼吸通畅等。假如循环系统出了问题，要让生命继续维持，就有困难了。

四、生命在摄取时。生命的存在，最重要的就是要摄取养分，所以要日食三餐。有时饮食不够，还要吃各种滋补的药物。甚至嘴巴吃东西之外，眼睛也要摄取绿色草原为养分，耳朵要摄取柔美声音为养分，鼻子要摄取新鲜空气为

养分，舌头要摄取各种美味为养分。就是害病了，眼耳鼻舌都不能吸收养分，医生就病情的需要，也会替病人打营养针，补充他所需要的各种养分。甚至人的皮肤，也要有润肤液的滋养。假如不能摄取这些滋养，人的生命也就维持不下去了。

五、生命在群众中。生命是不能单独存在的，要靠其他生命相互依存。例如，肚子饿了，要靠农夫耕种粮食来充饥；天气寒冷了，要靠工人织布为衣来御寒。人类都喜欢群居，相互照顾，以策安全。一个有生命的活人，他的亲朋好友绝不忍心让他孤单一个人，在一个地方孤独地生活，除非他没有生命了，埋葬在荒郊野外之中。所以，群居的关系非常重要。

六、生命在大地上。生命在哪里？在大地上！活人固然要在大地上走动，没有生命的尸体，也要大地的一抔之土给他埋葬；游鱼在水中悠游的生命，也要依赖大地；野兽雄踞在山林，也要依靠大地；飞鸟栖息在树木之上，树木也要靠大地生长。离开了大地，只有空中楼阁；离开大地，没有悬在空中能生存的生命。

所以，生命在哪里？生命在因缘和合之中，生命在大地万有之中。

生命的拥有

在现实生活里，一般人都希望拥有钱财，如果能够拥有万贯家财，良田万顷，甚至儿孙满堂，就觉得人生真是美满无比。然而拥有钱财不一定幸福，金钱是水、火、盗贼、贪官污吏、不肖子孙等“五家共有”，就算拥有它，也是烦恼重重，危险不已。儿孙绕膝，虽是福气，但有“福”必定也会有“气”，所以也不是最好的拥有。那么生命中应该拥有一些什么？

一、要拥有时间。佛经说：“生命在呼吸间。”有时间才有生命，没有时间就没有生命，所以有时间的人要爱惜时间。爱惜时间就是爱惜生命。不守

时，不惜时，浪费时间就是浪费生命。中国俗谚有谓“阎王叫人三更死，绝不留人到五更”，所以当我们拥有时间、享有生命时，就要好好利用时间，为人服务、奉献，让生命发光发热。

二、要拥有安全。安全是生命最基本的需求，因为拥有财富，财富不安全；拥有权力，权力不安全。拥有财富的人，容易遭人觊觎；拥有权力的人，容易遭人嫉妒、障碍。一般人为了求得安全的生活，必须建房子，住在房子里面才安全；出门行走时，道路要平坦才安全；航海的人要有救生艇才安全。但其实真正能保障一生安全的，是要培福修慧，要积德行善，要有高尚的人格，这才是人生最好的保障。

三、要拥有因缘。人是活在因缘里，没有阳光、空气、水，乃至士农工商的助缘，生命就无法存活。例如，有人因为没有空气而闷死，有人因为缺少温暖而冷死。生命要具足各种因缘才能生存，人要具足各种因缘才能成事，所以做人要广结善缘。

四、要拥有希望。人的日子不是一天就过完的，也不可能天天是过年，在平常的生活里，要拥有希望，有希望才有动力。尤其人要有未来，有未来才有希望，人是活在希望里。为什么有的人会自杀，就是因为没有了希望。小孩希望长大，青年希望创业，老人希望儿孙成才，穷人希望致富，凡人希望成圣。有希望才有未来，有未来生命才有存在的意义与价值。

所以，人不一定要拥有一时的、有限的金钱财富，最重要的是拥有时间、安全、因缘，以及无限的希望与未来，这才是人生应该拥有的宝藏。

活 着

现在二十一世纪，有一个热门的新兴学说为人所重视，那就是“生命学”。生命学最大的意义，就是要“活着”。人要活着，才有意义；人要活

着，才有作为；人要活着，才有语言、文字，以及各种文化的产生。假如生命不能活着，一堆枯骨，一座墓园，有什么意义呢？就是活着，也要讲究道德、人格、奉献、欢喜。假如活着没有感觉自己的生命不断在升华，对别人也没有任何贡献，那么又为什么要活着呢？所以，试论“活着”的意义有四：

一、有的人为自己而活，太自私了。当今之世，为自己活着的人为数最多。所谓“人不为己，天诛地灭”，强调人应该要为自己而活。但是为自己活着，凡事都想到自己的利益、自己所要、自己所得，岂不是太自私了吗？这个世间是众缘和合而有，别人制造了因缘，让我们享有，而我只想到自己，自己之外没有别人，这种人生观对世间大众有何利益呢？人活着的意义，是在给人因缘，给人帮助，如果“我”之外都没有别人，这个世间有你无你，都已经不是重要的事了。

二、有的人为别人而活，太辛苦了。为自己而活太自私，为别人而活着又太辛苦了。所以，佛教都讲“自度度人，自利利人，自觉觉人”，重视自他两利、自他共有。不过，一个人肯为国家而活，为家人、朋友、社会活着，为责任、意义活着，虽是辛苦，也是心甘情愿，那是最为难得的。现在社会上流行一首歌，歌词说“你中有我，我中有你”，确实不错。人活着的意义，要将个人的生命流入大众团体的生命里，共同为世间美好的未来谱写乐章，能够将辛苦转为成就，转为活着的意义，那么生命的存在就很可贵了。

三、有的人为理想而活，太空洞了。世间务实的人，勤劳负责，为己、为家、为人、为国而努力不懈，所有世间所得，十方来十方去，都用于回馈社会大众，最有意义。但是有些人，只为自我空洞不实的理想而活，凡事喜欢唱高调，虚浮妄想，不切实际，于人丝毫无益。如东晋时代的玄谈，在历史上为人所诟病，就是因为空洞不切实际；道家主张“清静无为”，也让人批为消极遁世。佛教的菩提心，能以菩提心出发，以出世的精神做入世的事业，把理想与实践合而为一，那才是活着的意义。

四、有的人为使命而活，太沉重了。世间上有一些能人、智人，他们秉持圣贤之心，抱持使命之感，如理学家张载“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”。虽然为了使命感，活得很沉重，但如孟子说：“天

将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾（增）益其所不能。”我们应该庆幸我们有生命，我们的生命是活着的。我们要让自己的生命活得有价值，就应发心立愿，愿为国家社会，为人民大众而活着，这才是活着的意义。

为何而活

常有人问：我们为什么要活在人间？如果人生连“活”的意义都不能了解，那就活得没有意思了！

活，就是生命的意义！活，就是要动，所以要办活动。要活，就要能动。动，就要和时代共同启动，和人类共同活动，所以每一个人都要知道“活”的意义，如此才能动员起来。

活的意义是什么呢？人到底为何而活呢？

一、为求学而活。人在幼年的时候，不是只为了喝奶水、吃糖果而活，他不是为了长大而活，为了求学而活，为了读书将来孝养父母而活，为了在社会上成功立业而活，甚至为了普利天下而活。人生要活在希望里，要活在未来里。有未来，才有希望，有读书，才能成“人”。

二、为生计而活。人之生，就是为“活”而生，不是为“死”而生。有的人一天到晚希望“了生脱死”，如果生活都不能解决，如何了生脱死呢？所以，活的目的，就要先讲研究生计。我有家庭日用的计划，我有谋求衣食温饱的计划，我有利济群生的计划。我不但要有个人生存的计划，还要有安顿亲人生活的计划，甚至要有社会发展的计划，要有国家强大的计划。人类要谋生，就要为活着做种种有益的计划。

三、为服务而活。人的活命，不是只为了一己之生存，人活着，要扩大活的范围，扩大活的意义。活着的意义，就是要为大众服务！人与生俱来，就

有“自私”的习性，但是自私的活，只有萎缩，只有渺小，只有狭隘。广义的活，就在服务。过去的历史人物，为人所歌颂、赞叹，都是因为他有服务的性格；今后的时代、社会，必定也是一个服务的时代与社会。现在的服务业非常盛行，交通、餐饮、旅游，都是服务业，未来必将扩及金融、养老、育幼、医疗等，都是无国界的服务业。

四、为修道而活。人活着，也不能只是一味的、茫然的只为苟且偷生，做个行尸走肉。人活着，应该要为学、为道，所以在为学、为人之外，更要为修道而活。人所以要修道，就是要提升自己、规范自己，要让自己因信仰而超凡入圣，这就是活着最大的意义了。

五、为救世而活。人可以在活着的时候，为自己规划人生。你是为一人而活呢，还是为一家而活呢？你是为一国而活呢，还是为世界众生而活呢？假如你是为世界众生而活，就要努力谋求世界的和平、人民的安乐，就要为社会和谐、众生普度而牺牲奉献。尤其要发愿，我是为救人而来活着，我是为救世而来活着。舍去救人救世的慈心悲愿之外，世间还有什么呢？

流 传

生命重视流传。尽管虎豹狮狼等动物，要靠杀戮来维持生命，要靠弱肉强食来维持生存，但是每个生命对自己的种族，宁可牺牲自己，也要让种族能流传。

在一个山区里，羚羊繁殖迅速，牧人为了维持生态平衡，又不愿意浪费子弹射杀羚羊，于是把成群的羚羊赶到悬崖边，想要让它们投崖而亡。就在千钧一发之际，有一只带头的老羊迅速集合所有羚羊，分成老幼两组，每一次一只老羊向悬崖纵身一跳时，后面紧接着一只年轻的羚羊也即时向山谷一纵，利用老羊坠谷前一秒，把老羊的身体当成跳板，一跃而越过山谷。如此一来，虽然老羊一只只牺牲了，却成就了一只只年轻的羚羊存活下来。

牧人见此情景，不禁深受感动，原来生命为了传宗接代，竟能演出如此惊心动魄的一幕。所以，为了流传，就要牺牲；有了牺牲，就能流传。

什么是流传呢？

一、子女是父母的流传。世间的残杀，是为了生态平衡；世间的牺牲，则是为了爱的流传。父母爱护子女是天性，为什么会那么爱护子女？因为子女是他的流传，是生命的继承者，所以父母甘愿为子女做种种的牺牲。甚至没有子女的人，也要收养义子义女，希望借助义子女的关系，让他的族姓得以流传。

二、宽恕是仁爱的流传。人与人相处，最宝贵的就是相互原谅，给予他人宽恕。所谓“冤家宜解不宜结”，蒋经国先生到美国纽约访问时遭人暗杀，当时他就表明，要宽恕凶手；教皇约翰·保罗二世，也曾宽恕暗杀他的人。对于仇恨，唯有宽恕才能化解，以仇恨对仇恨，仇恨永远不能解。

三、助人是快乐的流传。“助人为快乐之本”，帮助别人，就是在散播快乐，不但别人快乐，自己也会获得快乐。因为你乐于助人，本身就是一种快乐，而受你帮助的人，困难获得解决，自然也会欢喜快乐。因此，获得快乐最好的方法，就是帮助别人快乐。你能随喜随缘帮助一些残障朋友，帮助遭受苦难的人，帮助一时落魄的人。助人，就是散播快乐，就是快乐的流传。

四、信仰是精神的流传。现在有一些父母，喜欢送子女到佛教所办的学校读书，为的是希望他们的信仰能有所传承。甚至有的父母经常带着儿女到寺院礼佛，听经闻法，也是希望他的信仰能贯注到下一代的生活与精神里。其实，佛陀降诞人间，目的也是为了示教利喜，也是为了佛法的流传而已。

生命四层次

随着时代进步，现在社会已渐渐懂得关心“生命”的议题。从过去只重视“天命”“皇命”“父命”，到现在能关心一切众生，乃至大地山河皆有的生

命。“生命学”为今日社会所研究、提倡的重要课题，这是值得欣喜的事。

生命，是结合宇宙万有所共成，然而每一个人的生命，是要活出成圣成贤的生命，还是与草木同腐朽的生命；是要活出与宇宙同体的生命，还是活成自生自灭的生命，就看个人如何塑造了。

兹将生命分为四个层次，略述如下：

一、自私自利、苟且偷生的生命。一个人的生命，如果只想到自己，不懂关心他人，甚至连父母都不孝，兄弟也不友，对国家社会不但没有“体肤共存”的理念，甚至对自己的同胞“同类相残”，为了维护一己之生命，不惜残害其他诸多之生命，是为生命中的败类。因为社会上有这种自私自利、藐视法律、违法犯纪之人，所以国家要有司法，要建设监狱，要浪费不少社会成本，真是可惜之至。

二、漠不关心、待人冷淡的生命。有的人虽然不至于违法犯纪，但是为人人性冷淡，对社会大众漠不关心，对社会的福利、人权的存危，一概无动于衷。他只关心自己的生存，殊不知如果没有大众，如何有自己？没有士农工商的因缘，自己如何能存在？人类不能离群独居，我们的一切都仰赖全宇宙万有供给才能存在。因此，父母师长、社会大众给我们多少因缘，我们能不回馈别人的因缘吗？

三、惜缘惜福、有益人群的生命。以上两种人都不健全，第三种人就比较像个人了，因为他懂得爱惜世间因缘，也很珍惜自己所拥有的福报。他把自己与他人的生命结合在一起，所以自己得到多少，也肯付出多少，于是有的人用体力为人群服务，有的人用智慧为社会奉献，有的人用心力为人类祝福。这个世界，就是靠着这许多像样的人在行人道，发展人的本怀，乃至社会各界孜孜不息，努力于造福人群，所以社会才能正常发展，否则人间真是不堪设想。

四、牺牲奉献、同体共生的生命。世间许多人默默在为人间奉献，例如一些修桥铺路的善人、冒险拓荒的能人、创造福利的仁人、维护公众安全的侠士，他们有的著书立说，有的出钱出力，有的研究发明，有的甚至自我牺牲，把一生的岁月、时间，奉献给人间共有。所以，抱有“同体共生”之观念的生命，给予无缘的大慈，施以同体的大悲，像佛陀、菩萨，以及其他宗教的教