

越不怕死 活得越好

星云大师谈人间万事

星云大师/著

[大陆正式授权]

心灵大师、佛教大德

星云大师

亲笔撰写，宽解人生
加持众生的生活哲学

向死而生，
是最积极的人生观



 上海文化出版社

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

目 录

壹 • 生命的层次

生命在哪里？

生命的拥有

活着

为何而活

流传

生命四层次

生命七件事

维生之计

怎样活下去？

活力

希望在哪里？

开始

方向

目标

幸福

爱

播种

跨越

积聚

累积

最好的享受

贰 • 四季人生

老人的智慧

老人的梦想

老人自爱

老人爱己

四等防老

老人五要五不要

归谁养

孝顺得失

虐待老人

四种焦虑
老人怕什么？
人间十怕
人生八怕
个人之怕
人间的忌讳
人间事
四季人生
新陈代谢
人生的站
结局
黄昏
匆匆

叁 · 与病为友

病的价值
生病
人之病
疗病五层次
吃药
身体衰弱
防患之道
保健
健康八法
养生四法
健身运动
十项全能
病人百态
看护
病患家属
防治感冒五法
痔疮疗法
止痛的方法
健忘
上瘾
免疫
过敏

传染
打鼾
香港脚
忧郁症
畸形
盲聋瘖哑
苦味

肆 • 向死而生

寿命
长寿
过客
面对死亡
活不下去
走不下去
关于自杀
自杀前后
死亡
死前交代
婚丧喜庆
死的时候
归宿
轮回
演变
归源
涅槃
传承
悲剧
坟墓
杀手
最大的失去

伍 • 去留之间

谜底
无奈
升降
颠倒
迷思

迷失
幻想
妄想
痛惜
依靠
风险
死角
角度
生理
脱困
题目
年关
冲击
惩罚
检查
弥补

陆 • 生命的流动

流动
六度
与众不同
无形的可贵
财富
物以稀为贵
不能挥霍
三八二十三
不如
宁可
好人
选择
判断
评价
位置
地位
荒地
双手万能

怀抱

殿堂

柒 • 人生的方向

人生的方向

人生的加油站

人生的“路”

人生的镜子

人生实相

人生之计

人生得意事

人生的危机

人生的劫难

人生七宝

人生八求

人生四不

人生八不可

人生十四转

人生十六问

人生七堂课

人生需要什么？

十全人生

三品人生

美化人生

举重若轻

和而不流

捌 • 走更远的路

发现

找到了

整理

勇气

承担

极限

化繁就简

捷径

快不得

不可能

不能错

不得已

误

选

听什么？

毕业

磨

适合

易

时代的退步

舞台

跑道

锦绣

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，为人民群众而活着，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，但是为人生性冷淡，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，以及其他宗教的教徒，牺牲小我、完成大我的志士仁人，这种生命才是最崇高伟大的生命。

我们每一个人都有生命，在生命的层次里，自己是属于哪一种，不妨三思。

生命七件事

过去的家庭主妇，每天从早到晚忙着一家人的三餐饮食，生活里时时都离不开“开门七件事”，也就是柴米油盐酱醋茶。所谓“民以食为天”，生活上的开门七件事，其实就是生命交关的七种资粮，略述其义如下：

一、柴——生命的热力。中国人向来习惯以热食为主，上古时代，先民发明了火，这是对人类的一大贡献。利用柴火，把东西煮成熟食，这就好比生命中的热力。人毕竟不是冷血动物，人类生命的意义，要讲究热力。有热力才能动员，有热力才能前进，有热力才能向上，有热力才能有所作为。所以，一个人的生命中，不能少了热力，就如一个家庭中不能没有柴火一样。

二、米——生命的资粮。人要维持生命，必须靠三餐饮食。人类的饮食，主要有五谷杂粮，其中又以米食居多。米煮成了饭，饭食供给人体所需的热能，让人能生存下去，不至于像打野食的动物，有一餐没一餐的。如果生活不正常，性格自然难以温和。

三、油——生命的滋润。机械少了机油的润滑，转动不灵活。人的身体里，少了食油的养分，营养不均衡，缺乏体力，就像机器运转不顺，所以食油也是生命中不可少的重要成分。

四、盐——生命的动力。任何美味的佳肴，都少不得加一点盐巴。我们不能小看一点点的盐巴，它不但能使饮食更加美味，尤其人体如果缺少盐分，就会甲状腺机能失调，甚至失去生命的动力，所以盐不容小视。

五、酱——生命的作料。一道菜，有时加一点酱料爆炒一番，不但色泽更美，而且更加香气四溢；一盘美味的佳肴，有时再蘸一点酱料，更加可口下饭。所以，酱是三餐不可少的作料。就像我们的人生，不能一成不变地生活，偶尔做一些调剂，可以让人生更加丰富多彩。

六、醋——生命的免疫。醋是酸味的，一般人以“吃醋”形容女性的嫉妒，所谓“醋性大发”。其实在我们的生命里，吃醋可以增强身体的免疫力，而不至于经常患病，所以三餐偶尔也要吃一点醋。尤其喜爱面食的人，加一点醋，味道鲜美无比；主妇做菜时，加一点醋，更增美味。醋的可贵，不容曲解。

七、茶——生命的品位。西洋人喜欢喝咖啡，东方人喜欢喝茶。咖啡的刺激性，不若茶的温和滋润。中国人为了提倡喝茶，发明了茶道，客人来了，都会请喝一杯茶，以示礼貌。茶有消暑解渴、清痰润喉的作用。一个家庭里，要常备柴米油盐酱醋等，同样也要备上一杯茶，除了待客交际，有时自己疲劳了，清茶一杯，借着喝茶，稍事休息一番，不但蓄积生命的能量，同时也可品评一下生命的味道。

中国人的开门七件事——柴米油盐酱醋茶，不但是生命的资粮，也是人生的动力。假如生活中没有了这些能源，生命就失去了动力。因此，对于人生的开门七件事，千万不能小看它。

维生之计

人的一生，首先最需要解决的，莫过于如何维持生活。生活能维持，生命才能延续，进一步才能谈到如何发展理想，所以“维生之计”是人生首要的课题。针对怎样维生，提供数点如下：

一、开源节流。维持家庭生活，当然要有经济来源，因此人要有工作，要懂得开发财源。有了正当的经济来源与稳定的收入，还要懂得节约用度，否则再雄厚的财力，也经不起挥霍无度，所以“开源节流”是维持生活的长久之计。

二、量入为出。家庭生活要安定，每个月收入多少不是最主要的因素，重要的是会规划、预算，要能“量入为出”。如果经常支出超出预算，“入不敷出”的结果，自然是出现财务危机。

三、要有余粮。人要有“忧患意识”，晴天要备妥雨伞，以防下雨；白天要准备好手电筒，以免晚间停电。所谓“有时要想无时苦”，“家有余粮”就不会有断炊之苦。

四、勤劳作务。无边功德，在于一个“勤”字。最大罪恶，在于一个“懒”字。勤劳作务才能正常营生，因此训练家人养成勤劳的习惯与观念，就不怕生存无道。

五、珍惜机缘。一个家庭的发展，固然要靠家人同心协力、努力开创，有时也要靠亲朋好友给我们帮助，或是社会大环境来成就我们的机缘。不管我们曾经受惠于谁，都应该珍惜，同时要给予回报，不能过河拆桥。有时过了桥的人，更应该要拜桥。

六、会用时间。时间不但是生命，时间也是财富。春夏播种，秋冬收藏；今年耕耘，明年收成，一切都需要时间成就。时间也要懂得善用，才能发挥价值。我们要利用时间养深积厚，利用时间广结善缘，未来的路才能走得远，走得平顺。

七、建立诚信。维生不是一时的，生命是一世的，甚至还有后代子孙，是生生不已的，所以要建立诚信。家有诚信，受人尊敬。如无诚信，纵使一时繁荣，也不能持久。

八、乐天知命。人不能过分贪求，钱财过多，不见得是福气，有时“人为财死”。名位太高，也不一定最好，爬得高，跌得重。利益再多，也要懂得分享社会大众，才能平安。从历史上看，多少豪门巨贾，富能过几代？所谓“积善之家，必有余庆”，所以维生之计，必须懂得“积德重于积财”，而且要能“知足常乐”“能忍自安”，这就是乐天知命的生活。

综上八点，虽非金科玉律，却是人间的常道、常理。既是常道、常理，自然不应等闲视之。