

世间最大的力量 是忍耐

星云大师开示增益人生的修行

星云大师 著 

忍耐是『心量』的修行：
心量有多大，成就就有多大

世间最好的东西，是欢喜；世间最贵的善举，是结缘；
世间最大的力量，是忍耐；世间最强的愿力，是甘愿。

星云大师
鲐背之年
开示人际关系



CBS

湖南文艺出版社

博集天卷
CS-BOOKY

世间最大的力量 是忍耐

星云大师开示增益人生的修行

星云大师 著



图书在版编目 (CIP) 数据

世间最大的力量是忍耐 / 星云大师著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5404-7770-7

I . ①世… II . ①星… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 158051 号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 心理励志

SHIJIAN ZUI DA DE LILIANG SHI RENNAI 世间最大的力量是忍耐

作 者: 星云大师
出 版 人: 曾赛丰
责任编辑: 薛 健 刘诗哲
监 制: 蔡明菲 邢越超
特约策划: 张小雨 李 荡
特约编辑: 尹 晶
封面设计: 面 团
版式设计: 李 洁
营销支持: 李 群 张锦涵 姚长杰
出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net
印 刷: 北京嘉业印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
字 数: 327 千字
印 张: 22.5
版 次: 2017 年 9 月第 1 版
印 次: 2017 年 9 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5404-7770-7
定 价: 42.00 元

质量监督电话: 010-59096394
团购电话: 010-59320018

女性的觉醒

过去男女不平等，女性一直理所当然地被视为受保护的弱者；但现在女权抬头，女人争取男女平等，社会上的女强人愈来愈多。尤其现在很多女性，思想与作风大胆、前卫，标榜自己是时代的“新女性”。

女性之美/003

女性以柔（一）/004

女性以柔（二）/006

女性不是花瓶/007

女性的觉醒/009

真女性主义（一）/013

真女性主义（二）/015

爱的因缘

现代的社会都提倡“爱”，有爱就能走遍天下，有爱就是温暖的人间。爱，好比是日光、空气、水；没有日光、空气、水的爱，生命就无法生存了。但是，爱也要爱得正当、爱得合理、爱得尊重。

爱是本性/019

爱的力量/020

谈情说爱（一）/022

谈情说爱（二）/024

男人心，女人心/026

牵手/029

青年男女的交往/028

夫妇之道

结婚之前，本来是一个人；结婚之后忽然变成两个人共同生活，尤其是来自不同地方、不同家庭、不同背景、不同习惯、不同观念的两个人，把很多的不同忽然结合在一起，要让婚姻和谐，如鼓琴瑟，确实不易！

婚姻（一）/033

夫妻相处（一）/045

婚姻（二）/034

夫妻相处（二）/046

婚姻（三）/036

夫妻相处（三）/048

做个好妻子/038

夫妻账目/049

做个好丈夫/040

夫妇和合/051

夫好妻好/042

目录

世间最大的
力量是忍耐

婚姻故障

但愿天下有情人皆成眷属，相亲相爱直到白头，基本上佛教并不赞成离婚，但是如果夫妻俩已到了水火不兼容的地步，还是让它水归水，火归火，勉强在一起的怨偶不如好聚好散。

怨偶（一）/055	法入家门/062
怨偶（二）/056	已婚男女相处/065
怨偶（三）/059	婚外情/066
家庭暴力/061	应当离婚/069

孝顺的责任

孝是人我之间应有的责任，孝是人伦之际亲密的关系；孝维持了长幼有序、父母子女世代相承的美德，是对生命的诚挚感谢，是无悔无怨的回馈报恩。

庆生会/075

孝亲之道（一）/076

孝亲之道（二）/078

孝亲之道（三）/080

婆媳关系（一）/081

婆媳关系（二）/084

老人的担心

当生命陷于低潮时，当提醒自己“走出去”，看看世界，与社会接轨，借由朋友之间的往来、兴趣的培养、献身公益、建立信仰来开阔自己的胸怀。

老人的梦想/089

退休生活/091

空巢期/093

“养儿防老”过时/095

老人的担心/097

面对老病/099

面对死亡/101

遗产/103

传家宝/105

目
录

——
世间最大的
力量是忍耐

对儿女的教养

教育儿女，要注意自己的言语、态度与方法，要慈严并施，也要耐心诱导，你不以框架束缚儿女，儿女就能尽其特性，发展自我。儿女懂得谦恭仁爱、明因感恩、修正身心，那才是教育之道。

生儿育女/109

儿女的心声/111

教子之道（一）/113

教子之道（二）/115

教子之道（三）/117

教育的原则/119

好的家长/121

坏的家长/123

青少年的道德/125

青少年的情绪/128

新时代的青少年（一）/131

新时代的青少年（二）/133

治家之法

家不是光靠一个人的努力就能和乐，而是要全家上下一心，共同创建。所谓“**同体共生**”，家里的每一个分子，更是彼此共生共荣，因此，要建立和乐家庭，上慈下孝，是每个人的责任。

家的可贵（一）/137

家的可贵（二）/139

家的可贵（三）/140

家是心之所在/142

大家，小家/144

和乐家庭（一）/146

和乐家庭（二）/148

治家（一）/149

治家（二）/152

家的两字真言/153

齐家格言/155

卷

二

人情面面观

左邻右舍

“客气”是人与人之间建立关系的管道，有客气的语言、客气的态度、客气的礼物、客气的礼貌等。乃至彼此表示客气，可以通过握手、点头、微笑、寒暄，都能表达好感，建立友谊，维持往来。

- | | |
|---------------|-----------|
| 远亲不如近邻（一）/159 | 观人之道/173 |
| 远亲不如近邻（二）/160 | 心眼/175 |
| 讨厌的人（一）/162 | 小心眼/178 |
| 讨厌的人（二）/163 | 客气/179 |
| 讨厌的人（三）/166 | 礼多人不怪/181 |
| 难看的人/167 | 初见/183 |
| 好恶之念/170 | 交朋友/185 |
| 装的世界/171 | 人情面面观/187 |

沟通的诀窍

我们想要给人一些忠告、一些规劝，甚至借机给他一些教育。首先，你必须要以诚恳的态度，让他感受到你是以爱他为出发点，他感受到你的诚恳、善意，当能接受你的规劝。

- | | |
|-------------|--------------|
| 礼貌/191 | 爱语/208 |
| 听话听音（一）/192 | 坏习惯/210 |
| 听话听音（二）/195 | 应该忘记的事/212 |
| 听话听音（三）/197 | 避免/214 |
| 说好话（一）/199 | 让人接受（一）/216 |
| 说好话（二）/200 | 让人接受（二）/218 |
| 说好话（三）/202 | 让人接受（三）/221 |
| 聊天/204 | 拒绝的艺术（一）/223 |
| 口气/206 | 拒绝的艺术（二）/225 |

做人的修养

做人确实很难！你有学问，他批评你不会做事；你对他没有礼貌，他还给你脸色；你对他奉承，他认为你是有求于他。你贫穷，他怕你对他有所求；你富有，他怀疑你要以金钱买动他。

- | | |
|-------------|--------------|
| 个人招牌（一）/229 | 情感表达/240 |
| 个人招牌（二）/231 | 待人的修养（一）/242 |
| 君子之道/232 | 待人的修养（二）/244 |
| 涵养/234 | 处世八法/246 |
| 丢丑/236 | 做好人（一）/248 |
| 五种非人/238 | 做好人（二）/249 |

卷

四

在生活中修行

日常的家务

生活里时时都离不开“开门七件事”，也就是柴米油盐酱醋茶，其实就是与生命相关的七种资粮。假如生活中没有了这些能源，生命就失去了动力。

居家生活/255

维生之计/256

理财之道/258

俭的真义/260

生命的资粮/262

饭桌上（一）/264

饭桌上（二）/266

睡觉/268

保健（一）/270

保健（二）/272

疗病/274

看护/276

出门（一）/278

出门（二）/280

如何消愁解闷

人一旦心中满怀怨恨，所谓“怨天尤人”，总觉得世间不公不平，觉得自己受了委屈，觉得天下人都对不起自己，这就是人生危险的信号。因为你对社会的热情不够，对人生的际遇认识不清。

情绪/285

你满意吗/286

消除压力/288

忧郁症/290

寂寞/292

心的祸患/295

消愁解闷/297

耐烦（一）/298

耐烦（二）/300

平常心（一）/302

平常心（二）/304

平常心（三）/306

目
录

世界最大的
力量是忍耐

生活的美学

所谓生活质量，是讲究生活的规律、环境的整洁、家居的安宁、居住的安全、饮食的正常；每家人士和谐友爱，社会活动安详有序，工作定时，忙闲适中，晨起晚睡，皆有规律。

慢慢来/309

不急不急/310

取舍/313

不后悔/315

“活”的意义（一）/316

“活”的意义（二）/318

苦是人生的实相/320

人生百态/325

人生七宝/327

人生一字诀/329

健康的生活（一）/330

健康的生活（二）/333

健康的生活（三）/334

生活质量/337

平安富贵/338

快乐人生/340

生活之道/342

生活的美学/344

／
卷

一

婚前婚后

光明寂照遍河沙，凡圣含灵共我家；
一念不生全体现，六根才动云遮天。

——唐·张拙

女性的觉醒

过去男女不平等，女性一直理所当然地被视为受保护的弱者；但现在女权抬头，女人争取男女平等，社会上的女强人愈来愈多。尤其现在很多女性，思想与作风大胆、前卫，标榜自己是时代的“新女性”。

女性之美

古来有不少俊秀才女，均以内涵为世人所称扬，像有德的胜鬃夫人、善巧的末利夫人；续修史书的班昭被喻为“曹大家”，以《胡笳十八拍》传世的蔡琰以文风清婉著称；乃至代父从军的花木兰、披甲上阵的穆桂英，也都表现出另一种生命的美。

如何是“女性之美”，有四点：

第一，风仪美。白居易在《长恨歌》中说“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”，形容女子举手投足间风仪美的魅力。然而，风仪也不仅是外表而已，像大爱道比丘尼威德摄众，妙贤比丘尼德貌兼备，她们都因高尚的修养而为人尊重和敬爱。因此，修养威仪、举止庄严，展现了风仪美。

第二，智慧美。苏格拉底说：“在世界上，除了阳光、空气、水和笑容，我们还需要智慧。”美国著名女作家苏珊·桑塔格被公认为一等评论家；宋朝女词人李清照是当时诗、词、散文皆备的才女；乃至妙慧童女深妙智慧，发坚固愿，为人敬重；净检比丘尼清雅有节，说法教化，如风靡草。她们文采丰富，自他教育，展现聪颖敏捷的智慧之美。

第三，气质美。女性习惯以化妆装扮外表，这种美丽却只是短暂的。真正永恒的美，往往是内心流露的气质。气质如香水，散发芬芳，像汉代卫子夫琴棋书画俱佳，近人林徽因娴熟建筑文艺，她们柔和而又坚忍，感情深厚而诚挚，高雅自信的行止，令人赞赏。

第四，心灵美。日人芭蕉翁，一回出门赏花，途中为一位孝女感动，