

推荐
阅读人群
4-14岁亲子阅读
15岁以上独立阅读

懂一点禅学，多一分人生智慧。

谁都能 读懂的 智慧禅 故事

the Sapiential Buddhist Story
that Everyone Can Master

喆帆 著



亲子阅读增进感情，提高孩子情商。
学生阅读增广见闻，塑造君子性格。
上班阅读，帮你渡过难关，找到正确的人生方向。
谁都能读懂的超简单禅故事智慧上市



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

谁都能 读懂的 智慧禅 故事

the Sapiential
Buddhist Story that
Everyone Can Master

喆帆 著



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字08号
图书在版编目(CIP)数据

谁都能读懂的智慧禅故事 / 喆帆著. — 武汉: 武汉出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5430-6850-6

I. ①谁… II. ①喆… III. ①儿童故事—作品集—中国—当代
IV. ①I287

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第049627号

著 者: 喆 帆

责任编辑: 赵 可

封面设计: 朱星 loisqi@hotmail.com

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

网 址: <http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

设计制作: 朱星 loisqi@hotmail.com

印 刷: 三河市华润印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17 字 数: 219千字

版 次: 2012年10月第1版 印 次: 2012年10月第1次印刷

定 价: 28.00元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

前言

关于这本书与人生

在上面，我挥洒笔墨讲述了佛教漫长的发展史。在这千百年的发展史中，无数的故事见诸佛经和传说。尤其是在佛经中有许多寓意深远的故事，其中除了本生故事以外，大多以现实生活中的人、事、物为基础，每一则故事背后所传达的宗旨，都是以解脱、慈爱、平等、无私、善良、诚信以及善恶因果为主，这对于我们当代人的人生和孩子的成长都很有启发性。

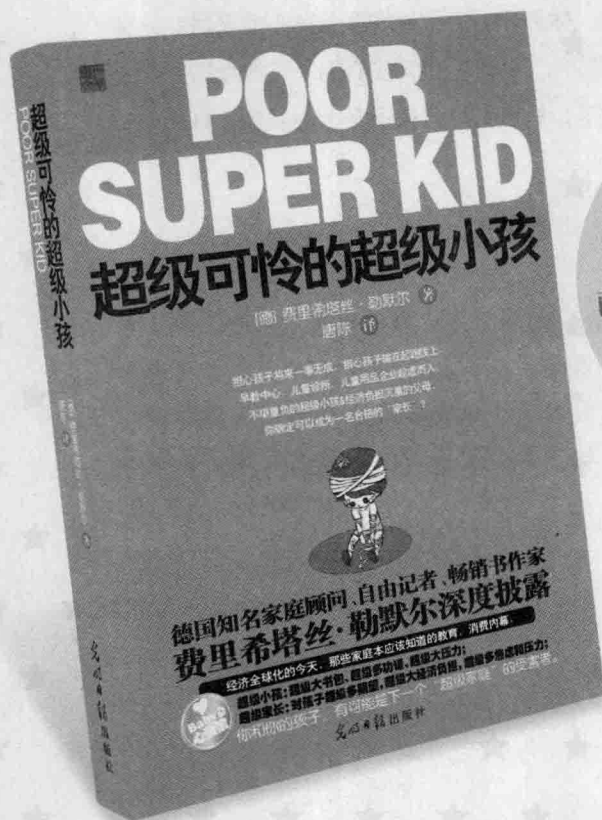
自古至今，故事永远是吸引人也是最有魅力的一个载体，它们娓娓道来而又波澜壮阔——以《圣经》为例，在西方，圣经故事早已广泛流传，并在全球以各种不同国家的语言反复运用，对西方的科学、文化等诸方面产生了重大影响。然而，佛教三藏经典中，许多极富教育启发的经典故事却因佛经原文的行文晦涩难解，一直未能获得一般读者的广泛性阅读。

尤其是对于孩子来说，佛教故事瑰丽奇妙又寓意无穷，充满着巨大的魅力，从一代又一代的孩子们对《西游记》痴迷与追捧中就可见一斑。然而，佛教毕竟诞生于古代的印度，历代翻译的佛经对于大人来说都十分艰涩，更何况孩子们！

所以，我们特别编辑整理出了这套《谁都能读懂的智慧禅故事》，将佛教精彩的故事深入浅出地讲出去，甚至化为教育的力量，以吸引孩子们认识佛教、理解佛学。为了更加通俗易懂，本书从卷帙浩繁的佛经中，精选出多个富含哲理与智慧，充满幽默与诙谐的故事，加以独到梳理，并结合现实生活给予精练评析。同时，我们在编写的过程中尽量以轻松幽默的方式表达，在保有经典原文中心思想的原则上进行加工，让故事情节更加生动活泼，并借由故事来传递佛学的观念，向孩子们解释人生的道理。

翻开这本书，你也会发现它的内容精彩多元，通俗易懂，不仅仅是写给孩子看，也适合各年龄层的人阅读。让你可以在喧嚣尘世体味佛之精义，更多地吸取佛之智慧，活出清净自在，寻找到内心的安宁，拥有别具一格的智慧人生。

担心孩子将来一事无成，担心孩子输在起跑线上，
早教中心、儿童诊所、儿童用品企业趁虚而入，
不堪重负的超级小孩&经济负担沉重的父母，
你确定可以成为一名合格的“家长”？



如果
您即将为人父母或
已经在教育中遇到难题，
请打开这本书寻找原因和解决之道。



作者：[德]费里希塔丝·勒默尔

译者：唐陈

定价：29.90元

出版社：光明日报出版社

德国知名家庭顾问、自由记者、畅销书作家 费里希塔丝·勒默尔深度披露

经济全球化的今天，那些家庭本应该知道的教育、消费内幕。

超级小孩：超级大书包、超级多功课、超级大压力；

超级家长：对孩子超级多期望，超级大经济负担，超级多焦虑和压力；

你和你的孩子，有可能是下一个“超级家庭”的受害者。

想要教育好孩子，光有爱心和耐心还不够，
妈妈用点心，孩子才能让人省心。

心理专家&网络红人

“心机”妈妈蒋静

首次公开私密育儿笔记

55个真实案例，
助您成功渡过
儿童成长关键期！



《“心机”妈妈——育儿用点小“心机”
孩子聪明又伶俐》

鬼马精灵的
淘气宝贝

VS

熟谙儿童心理学的
“心机”妈妈

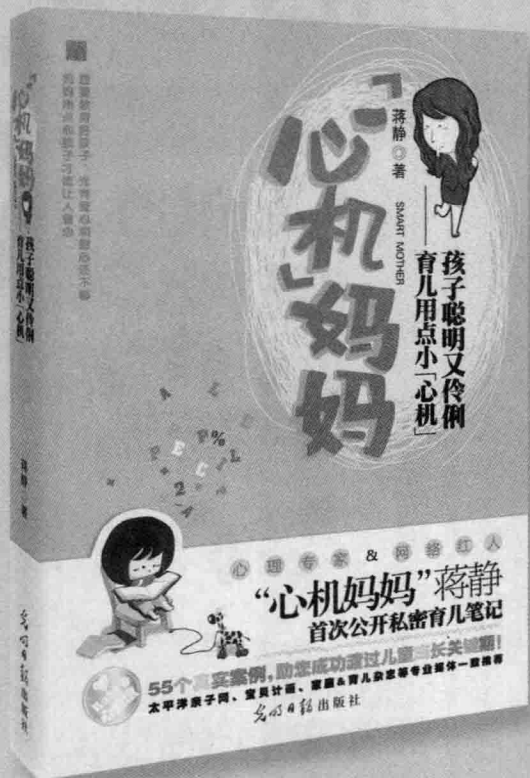
宝贝耍赖调皮，妈妈巧立规矩，
宝贝任性撒娇，妈妈立场坚定。

“心机”妈妈巧设机关，成功应对孩子厌学情绪，
全家老少总动员，让孩子变成“学习控”。

习惯养成很重要，游戏也能塑性格，
幽默、夸奖要用好，孩子自信又自立。

用心去教，用心去玩，用心去爱，
用心教育也要耍点“小心机”，
教出的孩子才能聪明伶俐又健康。

作者：蒋静
出版社：光明日报出版社
ISBN：978-7-5112-2166-7
定价：29.80元



——当当网、卓越网、京东网及全国各大书店均有销售，敬请关注！——

全能宝宝系列图书隆重上市!

一套书改变孩子一生!

日本教育界知名人士及权威机构联袂打造,
全面提升孩子五大能力, 培养超级全能宝宝!



《提升宝宝表达能力的44种方法》

[日] 高取 静+日本JAM 网络组 (著)

《提升宝宝社交能力的42种方法》

[日] 相川 充, 猪刈 惠美子 (著)

《提升宝宝生活能力的49种方法》

[日] 儿童生活科学研究会 (编著)

谷田贝 公昭 村越 晃 (监制)

《提升宝宝玩耍能力的46种方法》

[日] 羽崎 泰男 (编著)

《提升宝宝运动能力的43种方法》

[日] 山本 豪 (著)

系列图书定价: 125.00元

单册定价: 25.00元

出版社: 光明日报出版社

趣味科学第一读本!

会问“为什么”的孩子才会
成为最棒的孩子!

日本名古屋科学馆研究员,
为孩子们解密有关身边科学的疑问,

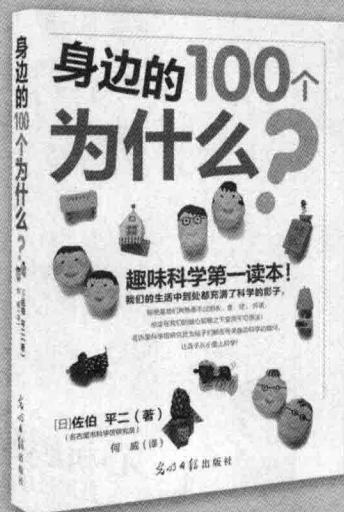
让孩子从小爱上科学!

《身边的100个为什么》

作者: 佐伯 平二

出版社: 光明日报出版社

定价: 25.00元



当当网、卓越网、京东网及全国各大书店均有销售, 敬请关注!

目 录

前言：关于这本书与人生

1

认知一课：认识自我的佛学故事

第一节	你是沙子还是珍珠？	2
第二节	无德禅师与良宽禅师	5
第三节	每个人都有自己唯一的路	8
第四节	我心即佛的故事	12
第五节	佛理中的求人不如求己	15
第六节	佛祖论美，抛开庸俗思维	20

2

珍惜一课：学会珍惜自我和人生

第一节	易求无价宝 人身最难得	26
第二节	一呼一吸间的生命	30
第三节	不要为明天担忧	33
第四节	时刻准备着，为有意义的事情而奋斗	37
第五节	珍惜当下，方能把握未来	41
第六节	我眼即我心——苏东坡看佛	44

3

积极一课：培养孩子积极面对生活的健康心态

第一节	冲破束缚，心中有佛光	48
第二节	逆境中磨砺，坎坷变坦途	53
第三节	坚定信念，方能成就自我	56
第四节	菩提不是树，转念即成佛	60
第五节	转换视角，尘土变黄金	63
第六节	面对人生，我们需要百折不挠的勇气	66
第七节	智勇双全，才有决胜的机会	69
第八节	勇担重任的人生才有意义	75

4

谦虚一课：让孩子学会谦虚礼让

第一节	谦虚的心态：山外有高山	82
第二节	一苇渡江，谦逊方能自渡	87
第三节	毕沅问佛，谦虚是大智慧	91
第四节	苏轼认字，收起焦躁之心	96
第五节	张策拜师，虚心请教方能悟大道	99
第六节	用心倾听，告别内心的固执	104
第七节	拨云见日，忠告是吹散云雾的风	108
第八节	旁观者清，局外人更加客观公正	112

5

知足一课：教会孩子拥有一颗平常心

第一节	口尝咸淡味，笑看庭前花开花落	118
第二节	一睡一千年，得失一念间	120

第三节	美丽千金和奇丑僧人	123
第四节	王鱼的贪心	126
第五节	空满各有道，知足方常乐	131
第六节	只羡水中泡沫，不惜手中明珠	134
第七节	放弃执念，挖掘内心快乐	138

6

智慧一课：让孩子学会多维度思考

第一节	转换思维，一个问题不只一个答案	146
第二节	切换角度，快乐与成就就在手边	150
第三节	另辟蹊径，寻找解决问题的最佳方案	155
第四节	人无常师：世间万物都是你的老师	160
第五节	控制自我：学习他人心态	163
第六节	听从忠告，收获人生价值	166
第七节	敞开思维：把自己当做一张白纸	169

7

修行一课：让孩子从身边小事开始学习和实践

第一节	心存贪念不可为，偷金不成反落水	174
第二节	学会反思，不在人生的白纸上轻易涂抹	177
第三节	善念在心，不分轻重	181
第四节	点滴积累，人生处处皆学问	187
第五节	醍醐灌顶，树立人生目标	190
第六节	身体力行，付出即是收获	194

第七节	跬步步千里，从第一步做起	197
第八节	忍受苦痛，自在不能成佛	200

8

平和一课：让孩子树立正确的得失观

第一节	学会放下，烦恼来自执念	206
第二节	过犹不及，及时放手享受当下	211
第三节	心平气和，放手即是收获	217
第四节	得之焉知非祸、失之焉知非福	221
第五节	懂得取舍：放得下，才能走得更远	224
第六节	懂得放下，获得内心的自由	228
第七节	舍弃，给自己和他人机会	231

9

感恩一课：让孩子生活在爱与被爱的光辉中

第一节	人生苦短，分享才有快乐	236
第二节	人世间最伟大的爱	240
第三节	当头一棒，勿忘师恩	244
第四节	生命的包袱，生存的动力	247
第五节	断树取果，实非良策	249
第六节	宽容源自心灵：一切法得成于忍	251
第七节	懂得慈悲，怜悯之心生宽容	255
第八节	人孰无过，将自身归于平凡	257
第九节	学会相处，感念友情	259

1

认知一课 认识自我的佛学故事

著名的哲学家尼采曾说：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”“认识你自己”是一句刻在德尔菲的阿波罗神庙的箴言，千百年来被认为是世间的大智慧。一个人最亲近最信赖的人是自己，最大的竞争者也是自己。在生活中，谁最需要你的鼓励和理解呢？当然也是自己。

所以，在生命的旅途上，只有先教会孩子认识自我，不断地完善自我，才能让他们勇敢地去破解生活提出的难题，做出正确的生活选择，展现最好的自己。

第一节

你是沙子还是珍珠？

一、大米的价值

一个年轻人在生活中感到困惑，便去向禅师求教，“大师啊，有的人夸我是百年一遇的天才，国家的栋梁，说我是有大作为的。可是有的人却说我是白痴，注定一辈子一无是处的。我该相信谁呢？”

禅师反问：“你自己觉得你是什么人呢？”

年轻人回答：“我要是知道的话，就不需要来找您了啊。”

禅师缓缓说道：“给你举个例子吧，一斤大米，在不同的人眼中，它的价值也是不同的。农民看来，它不过是一元钱，厨师看来，它不过是两三碗米饭。但是如果包成粽子，就能卖五元钱，如果酿成酒，就值更多的钱。可是，大米还是大米。”

年轻人还是不太明白。禅师继续说道：“有人抬高你，有人贬低你，可是你就是你啊，你能做出多大的成就，一切取决于你想要做成什么样的人。”

二、珍珠和石头

有个年轻人，他觉得自己是无可挑剔的全才。可是在毕业之后，他一直没有找到理想的工作，不是求职屡次碰壁，就是对现有的工作不满意而辞职。他觉得自己如屈原般怀才不遇，于是来到大海边，绝望地喊道：“人活着真是太痛苦了！”他越喊越伤心，觉得苦日子无法结束，于是他打算结束自己的生命。

他刚跳进海里，就有一位渔夫恰好经过，将他救了起来。渔夫问他为什么要自寻短见，他便把自己怀才不遇的经历说了一遍。他觉得自己是匹千里马，而遇不到赏识他的伯乐。

“如果得不到社会和他人的肯定，那么还不如去死啊！”

渔夫听后，笑了笑。他从沙滩上捡起一块石头，然后扔向了远方，对年轻人说：“去给我把那块石头找回来吧。”

年轻人不屑一顾，“一块破石头，捡他干吗？”

接着，农夫从自己的口袋里掏出了一个闪闪发光的大珍珠，又扔了出去。年轻人这回不等渔夫吩咐就去捡了回来，说道：“你要干吗，珍珠多值钱啊，你怎么说扔就扔掉了？”

渔夫说：“是啊，珍珠很珍贵，所以你会珍惜。石头扔出去你却觉得没必要捡。那你觉得你自己是珍珠还是沙子呢？如果你并不像珍珠那样熠熠闪光，那样耀眼，那么你跟石头又有什么分别，你又为什么要苛求别人来看重你珍惜你呢？”

年轻人听后，默默低下了头。

三、认识自己、了解自己

有位少年去拜访当地有名的一位禅师。

他问禅师：“我想做一个让自己快乐，也能给别人带来快乐的人，

我应该怎么做呢？”

禅师说：“这个其实很简单，我送你四句话。”

少年恭谦地说：“多谢大师指点，我愿洗耳恭听。”

禅师说：“第一句，将自己当成别人。”

少年说：“这句我懂，是不是说，我应该时刻保持清醒，在痛苦不堪的时候，把自己当成别人，苦痛自然会减轻，而当自己得志的时候，把自己当成别人，就不会欣喜若狂，而变得平静中和。我的理解对吗？”

禅师点点头，然后说：“第二句话，要把别人当成自己。”

少年略微想了一下，“我明白了，把别人当成自己，就能够设身处地地为别人着想，体会别人的快乐和痛苦，知道别人需要什么，给予最正确的帮助。”

禅师微笑着赞许，“很好啊，很好，第三句话，要把别人当成别人。”

少年沉思了一下，“这也就是说，每个人都有自己生活的圈子，应该充分地尊重他人的独立空间，任何时候不要做强人所难的事情。”

禅师大笑了起来，“好吧，最后一句，你要把自己当成自己。”

少年这回无语了。禅师点拨他说：“年轻人，你要首先认识你自己，知道自己缺少的是什么，需要的是什么，听从自己的心，这才是最重要的。认识自己的智慧，恐怕要你穷其一生去经历，去体会啊！”

☆ 故事里的教育禅

老子在道德经里有言：“知人者智，自知者明。”一个人对自己有明确认识和定位，是成就任何事的基础，也是具有大智慧的表现。认识自己，说来很容易，可是做起来却很困难。苏轼就曾说过：“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，就是这个道理。

你是沙子还是珍珠呢？

第二节

无德禅师与良宽禅师

一、无德禅师的等待

慧德僧人的师父是赫赫有名的无德禅师，有一次，无德禅师问他：“时光如梭，转眼间你来到这里已经有十年了。可是你却一次都没有向我请教学佛之事。这是为什么呢？”

慧德回答：“禅师的时间宝贵，我个人的小事怎么好意思劳烦师父呢？”无德笑笑，没有说话。时光果然如梭，转眼间又三年过去了。无德问慧德：“三年又过去了，你有什么样的心得呢？为什么你从来也不来找我诉说呢？”慧德答道：“每次看到禅师，都觉得您忙得落不下脚，弟子怎么好意思去打扰您呢？”无德摇摇头，不再说话了。春风秋雨冬落雪，又是一年过去了，慧德还是没有向无德请教过佛法。

无德觉得自己没有尽到老师的义务，于是又把慧德召唤到身边，“唉，今时不同往日了。我们做师父的地位也是一年不如一年，别说为弟子传道授业解惑了，就是偶尔想找你来谈谈心都不容易啊。”慧德听