

荣获台湾第27次
中小學生優良課外
讀物推介

再也不睡覺了

大師密碼 A-Z 系列

大師密碼P

預約230個優良人格特質
預見孩子幸福圓滿未來

鄭栗兒 / 著
含仁 / 繪

5位大師開啟你的智慧密碼

阿那律密碼：悔悟

真諦密碼：持之以恆

見月密碼：守戒

法然密碼：平和

元曉密碼：有洞察力



人民東方出版傳媒
People's Oriental Publishing & Media



東方出版社
The Oriental Press

郑栗儿 / 著

含仁 / 绘



再也不睡觉了

人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media



東方出版社
The Oriental Press

图书在版编目 (CIP) 数据

大师密码·P, 再也不睡觉了 / 郑栗儿著; 含仁绘. —北京: 东方出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5060-8740-7

I. ①大… II. ①郑… ②含… III. ①儿童故事—作品集—中国—当代 IV. ①I287.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 267108 号

本书由台湾东初文化事业股份有限公司独家授权
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2014-7445 号

大师密码 P : 再也不睡觉了

(DASHI MIMA P: ZAIYEBU SHUIJIAO LE)

作 者: 郑栗儿

绘 者: 含 仁

产品经理: 张媛媛

责任编辑: 张媛媛

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

版 次: 2016 年 3 月第 1 版

印 次: 2016 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1—5 000 册

开 本: 720 毫米 × 950 毫米 1/16

印 张: 5

字 数: 48 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-8740-7

定 价: 18.00 元

发行电话: (010) 64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64258123

出版前言2

推荐序 / 大师的密码 成功的特质◎圣严法师.....3



阿那律 密码：Penitent 悔悟

再也不睡觉了.....4



真谛 密码：Persistence 持之以恒

不怕命运坏到底.....18



见月 密码：Precepts 守戒

抢不走的勇气.....32



法然 密码：Peaceful 平和

没有不能原谅的人.....48



元晓 密码：Perceptive 有洞察力

你喝的是什么水？.....66

出版前言2

推荐序 / 大师的密码 成功的特质◎圣严法师.....3



阿那律 密码：Penitent 悔悟

再也不睡觉了.....4



真谛 密码：Persistence 持之以恒

不怕命运坏到底.....18



见月 密码：Precepts 守戒

抢不走的勇气.....32



法然 密码：Peaceful 平和

没有不能原谅的人.....48



元晓 密码：Perceptive 有洞察力

你喝的是什么水？.....66

每个父母都希望孩子未来能出类拔萃，并在孩子的教育问题上倾尽心力。

许多孩子长大后成熟乐观，在社会上如鱼得水，但不少人成年后并不快乐。他们即使地位显赫、经济条件优越，依然郁郁寡欢。带来快乐的因素有很多，其中起决定作用的则是人格。面对同样的问题，不同的人格往往造就不同的结果。

怎样才能培养健全的人格？我们不妨到传统文化中去寻找答案。几千年来，儒、道、佛相得益彰，共同塑造着国人的精神世界。儒家关切社会的治理，道家关怀生命自然状态的保持，而佛家则关心人生痛苦的解除。故此，历史上就有“儒家治世、道家治身、佛家治心”的说法。

今天很多人习惯于将佛教简单理解为一种宗教，有的人甚至认为它是封建迷信。如果去掉宗教的外衣，它其实是一座充满智慧，兼具心理、品德教育功能的文化宝库。

为此，我们从台湾引进了这套“大师密码”A-Z系列。这套书以130个佛教大师的成长故事，体现了130个美好的人格特质。沉着、孝顺、无畏、远见……从这些有趣的故事里，孩子们不但可以学会如何获得成功，更能明白如何倾听内心的声音，获得快乐。

这套书结构编排巧妙，集合了台湾优秀的作家及插画师。书中故事生动活泼，插画精美，在台湾广受好评，曾获得台湾“第27次中小學生優良課外讀物推介”。相信它同样会得到大陆青少年朋友的喜爱。

大师的密码 成功的特质

在我还是青少年时，就很喜欢阅读佛教大师的传记故事。可以说，我的人格就是从阅读大师的史传故事，点点滴滴建立起来的。

不论大人、小孩都喜欢读故事，法鼓文化历时两年的筹备，制作了这套有丰富精美插画的“大师密码”A-Z系列。这套书中，选出130个“大师的美好特质”，一个特质就是一个大师故事，让孩子在趣味的故事中自然吸收大师的养分。

我曾指出佛教的高僧必须具有四大条件：持戒清净、修行精进、慈悲济众与护持佛法；如果转换成现代人的语汇，就是自律、认真、宽大、懂得回馈，而这些正是所有成功人士必备的条件。

很多家长以为孩子学佛会变得消极、不具竞争力；如果从大师的四大条件来看，这样的想法完全错误！孩子接触佛法绝对会更积极、健康，能为他们的一生奠定稳固的基础。

大师们的成就绝非偶然，也没有人一出生就是大师，父母应该提供这样的环境，让人格正在成长形塑中的孩子，吸收历代大师们的生命菁华，转化为他们自己的。我相信这一套“大师密码”A-Z系列，能够成为孩子们成长的助缘！

聖嚴

台湾法鼓山禅修文教体系创办人

再也不睡觉了





Penitent 悔悟

米饭从哪里来的呢？如果你问印度的阿那律王子，答案是：“这还用说，是从黄金碗里长出来的呀！”因为他没看过农人种田，只看到奴婢从黄金碗里盛饭，就理所当然地这样认为。幸好他跟随堂兄佛陀出家了，这才有机会走出不劳而获的梦幻王国，看见真实的世界是“一分耕耘，一分收获”。

正因为这样，阿那律更加珍惜学法时光。一次上课时他不小心打瞌睡，被佛陀训了话，从此他废寝忘食地用功直到双眼失明。他不睡觉可不是因为怏气，而是不想再助长自己娇生惯养的习气，所以自我要求特别严格。

虽然阿那律肉眼失明了，可心眼却更明亮了，无论远近内外、黑夜白天，他都看得见。但阿那律并不以此自满，反而主动前往远地弘法，帮助黑暗世界的人们，点亮一盏心灯。



小档案 阿那律

- 国籍：印度
- 别称：佛陀十大弟子天眼第一
- 专长：禅修
- 影响：为精进学习的佛教代表人物
- 事迹：能接受别人的批评，以虚心代替慢心





原为印度王子的阿那律，褪去繁华随佛陀出家后，如今已成为一位淡泊简朴的僧人。但他俊美的外表并不因为剃光头发、穿上素净僧服而失色，正相反，更衬托他无比优雅的气质，也因此为他惹来不必要的麻烦。

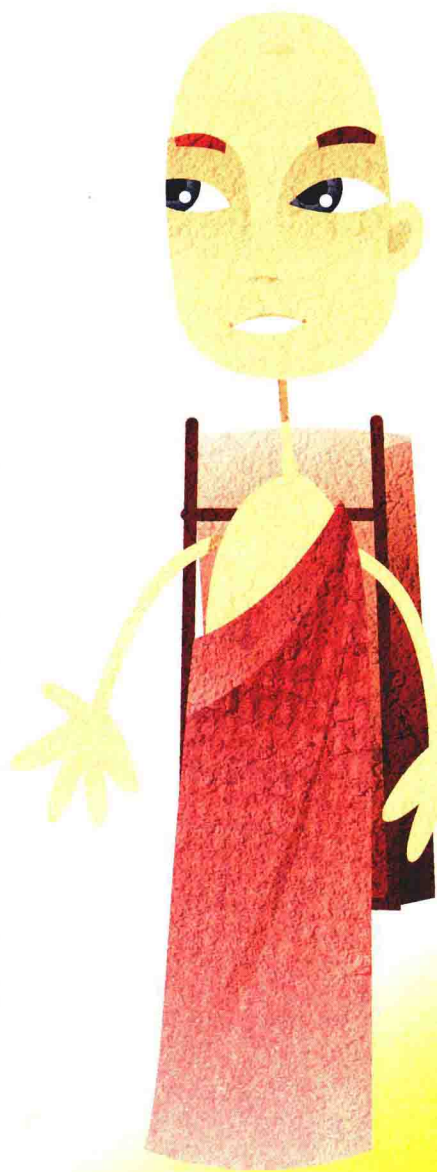
在前往侨萨罗国弘法途中，阿那律的身影穿梭在荒野村庄的街巷中，因为他暂时找不到可以投宿的地方。这时，一扇门忽然打开了，一位美丽的少女提着水桶要去汲水，她看到阿那律，立刻被他俊秀的外表吸引住了。

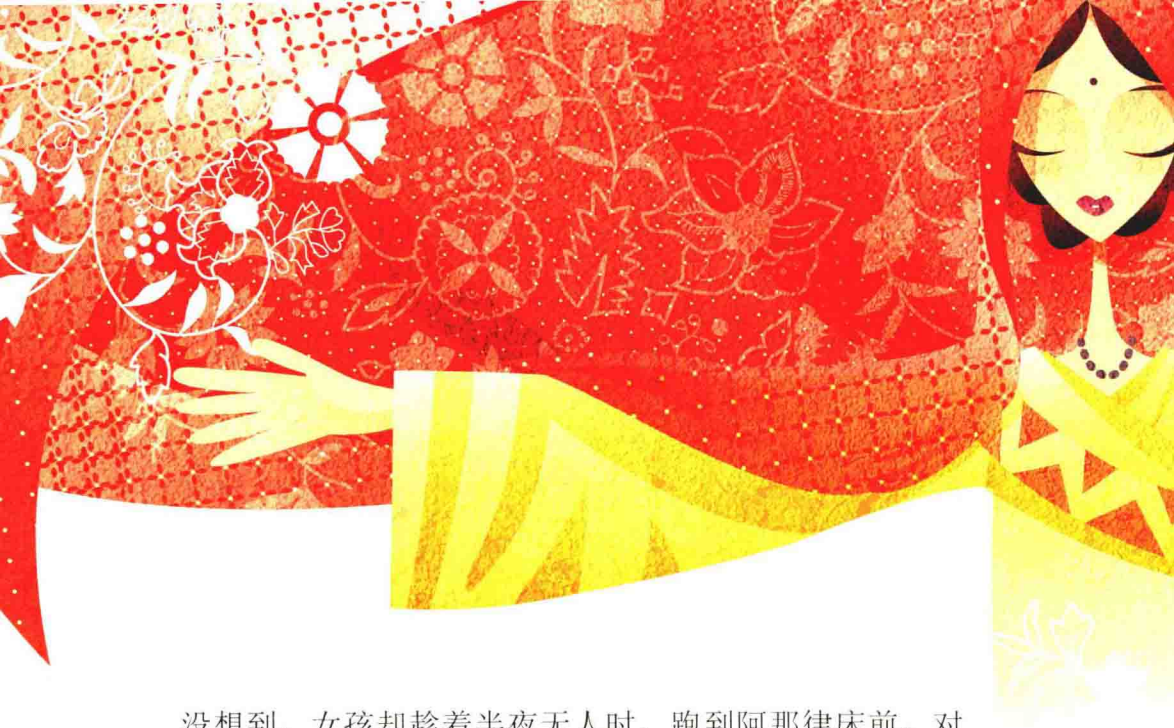
阿那律主动问她：“姑娘，请问这附近有可以住宿的地方吗？”

女孩热心地回答：“这里穷乡僻壤的，哪里找得到借住的地方？你不如到我家来住吧！我家人外出办事，正好有空房可以让给你住。”

阿那律有点儿犹豫，心想：“比丘可以和女人独处在同一个屋檐下吗？这点佛陀的戒律好像没提到。”眼看天就要黑了，阿那律的脚也起了水泡，实在没办法再走下去了，他只好接受了女孩的邀请，进入屋内休息。

女孩很殷勤地款待阿那律，不仅端水让他洗脚，还为他准备了热汤、热饭，阿那律用完餐后，随即闭目静坐，一心等待天亮后早点上路。





没想到，女孩却趁着半夜无人时，跑到阿那律床前，对他温柔地说：“我是善良人家的女孩，平时也很守规矩。虽然我知道你是一个沙门^❶，不能结婚，但是我一看到你，就忍不住喜欢上你了，你可不可以留在这里，让我侍候你一辈子呢？”阿那律紧闭着双目，对于女孩的示爱完全置之不理。

直到女孩伸出手想拥抱阿那律时，阿那律终于忍不住睁开眼，制止她的行为：“请你不要如此！你如果执着于感情，只会为自己带来麻烦而已。”阿那律的一番劝导，让女孩心生惭愧，她跪下来请求阿那律的原谅，并决定学习佛法。

❶ 沙门：佛教出家人。



这件事传回僧团^❷以后，许多人对阿那律不受美色诱惑的坚固道心极为称赞，连阿那律也忍不住暗自窃喜，觉得自己离悟道的目标似乎又近了一步，连世间的美色他都可以超越了，还有什么关卡不能突破呢？

阿那律没想到他过得了“美色”这一关，却过不了“睡眠”这一关。

这天清晨，一群人坐在竹林里听佛陀讲经，凉风习习，感觉微凉舒适，刚远行归来的阿那律，因为太过疲乏，听着听着，忍不住就打起瞌睡来。

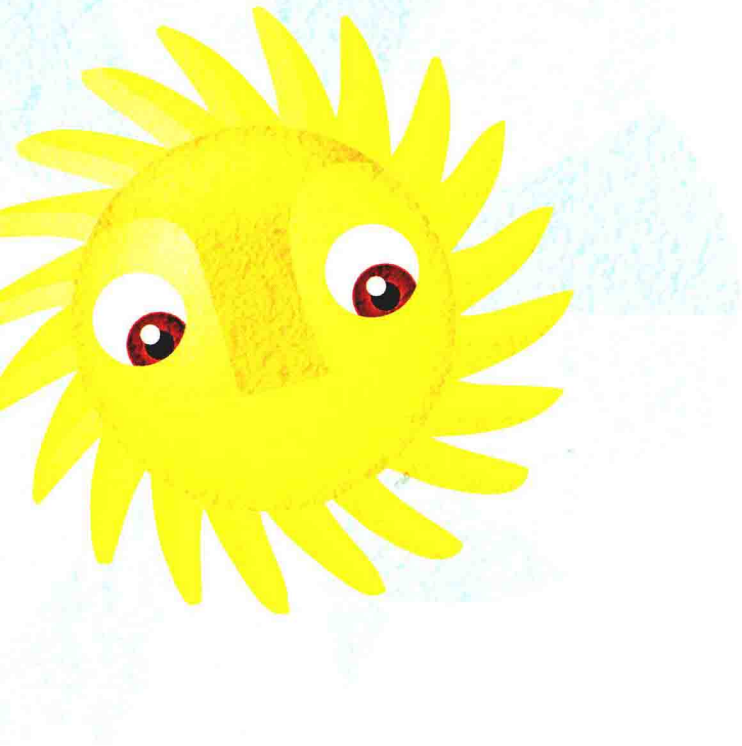
佛陀停止原来的说法，忽然说了一句：“螺躲在蚌壳内，可以一睡一千年，不闻佛的名字。”

❷ 僧团：佛教的出家众团体。









一旁的人知道佛陀在说阿那律，赶紧用手推了他一下，阿那律慌忙醒来，只见佛陀表情肃穆地问他：“阿那律，你为什么出家呢？”

阿那律恭谨地回答：“是为了解脱生老病死、人世间的烦恼忧苦。”

佛陀点头：“既然如此，那我在讲如何解脱烦恼的方法时，你为什么睡着了呢？”阿那律惭愧地低下头来，脸都涨红了。

佛陀又说：“你可以拒绝女色的诱惑，却陷入贪睡的昏沉，离悟道还很远哩！”





阿那律马上跪下来向佛陀忏悔：“佛陀，请原谅我的懈怠，从今天起，我再也不睡了！”

佛陀扶他起来说：“我知道你是太累了，才会不小心打瞌睡，但我要趁机提醒你们，不要忽视了生活中的任何小事，那都可能成为你们悟道的障碍！”

阿那律谨记佛陀的教诲，从那天起，他时时刻刻都在用功，从日出到日落，从天黑到天亮，甚至连觉也不睡了。