

读小说，懂佛法！

读佛即是拜佛

弥勒佛传

一个在嬉笑怒骂中感悟佛法的故事。当时没有人知道，那个挺着大肚子，背着布袋，游走于街头，始终面带笑容逗弄世人的乞丐和尚，就是真正的弥勒佛。

佛的故事都好看！

读佛吧！



周一居士

凤凰出版社



读客



读佛即是拜佛

弥勒佛传

明一居士 著

凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读佛即是拜佛·弥勒佛传 / 明一居士著. — 南京 :
凤凰出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5506-1728-5

I . ①读… II . ①明… III . ①弥勒佛—传记②人生哲学—通俗读物 IV . ① B949.92 ② B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 021557 号

- 书 名 读佛即是拜佛·弥勒佛传
著 者 明一居士
责任编辑 孙 青 刘晓燕
策 划 读客图书
版 权 读客图书
封面设计 读客图书 021-33608311
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
凤凰出版社
北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
公司网址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>
印 刷 三河市金元印装有限公司
三河市杨庄镇杨庄村
开 本 680mm x 990mm 1/16
印 张 18.5
字 数 240 千
版 次 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5506-1728-5
定 价 32.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究



目录

- 欢乐的未来之佛——弥勒菩萨 / 1
- 弥勒是捡来的孩子 / 1
- 取名“契此” / 6
- 人人皆有佛性，学佛就是为了成佛 / 13
- 逃婚去出家 / 18
- 终于偷偷落发为僧 / 25
- 背井离乡，天华寺修行 / 30
- 禅修方式：一日不作，一日不食 / 35
- 心怀慈悲，却屡遭师兄诬蔑、陷害 / 42
- 大肚子和尚成了“花和尚” / 50
- 忍辱修行：以慈悲心转化嗔恨 / 60
- 心不动，便不会被外来的烦恼所动摇 / 64

- 受无名老僧点化，精进坐禅修行 /69
- 修行、守戒，皆从心念入手 /79
- 弯腰插秧，顿悟本来面目 /84
- 火烧天华寺 /88
- 大火当前，却是修禅的好机会 /94

- **手拿布袋，从此有了“布袋和尚”** /99
- 佛法是自然规律，也是人生真理 /107
- 为乱世难民找到生存之路 /111
- 疯癫胖和尚，灵隐寺胡言乱语 /115
- 点化吴越王钱镠 /125
- 学佛不必朝圣进香，佛法就在身边 /132
- 武夷山化缘，重建岳林寺 /143
- 劝服吴越王治理钱塘江 /153
- 禅的精髓，是用心灵亲自体验 /160
- 奉化街头的疯癫乞丐和尚 /171
- 种如是因，得如是果 /179
- 向无赖镇将化缘 /185

- 退步原来是向前 /190
- 安住本位，物尽其用 /201

- **是预知祸福的神僧，还是疯和尚？** /209
- 识破拐卖儿童的人贩子 /217
- 面对诱惑，更要专注当下、一心一意 /221
- 佛度有缘人 /227
- 自食恶果，因果自负 /234
- 真正的富贵，来自他人真心的尊重 /240
- 财富不分好坏，是其中的贪念使人迷失 /247
- 诸恶莫作，众善奉行，就是最好的修行 /254
- 自性本自清静，不动亦不摇 /258
- 向内观照，自性能生万法 /265

- **“弥勒真弥勒，分身千百亿。
时时示世人，世人自不识。”** /271
- 弥勒入灭 /279



弥勒是捡来的孩子

转眼之间，曾经繁荣一时的盛世大唐已渐渐步入了血色黄昏，大厦危危将倾，江山摇摇欲坠。军阀割据，战乱频发，社会动荡，民不聊生……

浙东明州（今浙江宁波）一带，因远离北方权力中心，位于东海之滨，时局虽然动荡，总算还能避开战火，偏安一隅。

明州所属的奉化县界内，有三条主要河流：剡江、东江和奉化江。其中奉化江穿城而过，因此，本县老百姓都称它为县江。县江春汛，总是洪水滔滔，浊浪翻滚。这一年春天也不例外，清明未到，江水便涨了起来，飘着柴草、浮着泡沫，从上游呼啸着向县城方向奔涌过来……

奉化县城北面三里远近，县江西岸，坐落着一个小小的村庄，叫做长汀村。村里有户人家，男主人名叫张重天，娶妻窦氏。张家世代务农，淳朴善良，由于夫妻二人格外勤劳，家底颇为丰盈。然而，美中不足的是，张重天夫妇成婚多年，却一直膝下空空，尚未生育子嗣。

这一天清晨，东方刚刚发亮，张重天便来到江边的田间劳作。他正在忙着平整土地，忽然听得江中水声大作，波涛轰鸣。他不由得抬起头来，发现滚滚江水犹如张牙舞爪的巨龙，呼啸而来，奔腾而去，大有一泻千里、不可阻挡之势。张重天在县江边生活了半辈子，见惯了春汛的洪峰浊浪。不过，令他感到奇特的是，在低沉如牛吼、震颤如雷鸣的浪涛声中，好像有一缕飘飘悠悠的仙乐从高邈的宇宙深处传来，在波浪之间回荡……

张重天简直不敢相信自己的眼睛，因为他在汹涌的波涛之中看

到了一捆柴草！发洪水的时候，水中经常漂浮着一些大树、木头、猪羊、马牛，所以，一捆柴草并不稀奇。稀奇的是，柴草上竟然躺着一个赤条条的男孩！

小小柴捆在汹涌的波浪之中无助地逐流沉浮，随时都有被浪头吞噬、沉沦江底的危险。然而，面临灭顶之灾的小男孩却浑然不知，好像舒舒服服地躺在摇篮里一样呼呼大睡，陶醉在甜美的梦乡中……

童心纯真，令一切所谓的祸福在他面前暗淡失色！君不见有几歌曰：“小小猫儿欢乐多，唱着歌儿上山坡，遇见一只大老虎，揪着胡子叫哥哥……”

张重天没有多想，赶紧用耙地的长柄镢头将柴捆拨拉到跟前，一把将小男孩抱了起来。不可思议的是，他刚刚抱起孩子，那捆柴草便散开了，沉没了，再也没了踪影，好像它从来就没有存在过一样。而怀中的那个孩子，却在冲着他眯眯发笑，好像早就知道会被他从洪水中捞起来一样。

张重天看到这个男孩白白胖胖、圆头大耳、面相端庄，天生一副大富大贵的模样，高兴得不知如何是好，连镢头都忘了拿，一溜轻烟向家中跑去。

距离家门老远，张重天便兴奋得忍不住叫了起来：

“老乞婆，老乞婆！”

张重天生性诙谐，又一直无儿无女，所以平时总爱与自己的老婆开玩笑，戏称她为“老乞婆”。

窦氏正在家中做早饭，忽然听到丈夫在外面叫唤，而且声音极为欢快，一边向院门口迎接，一边笑着说道：“当家的，你是在路上捡到金子啦，还是从地里挖出银子啦？看把你乐得！”

张重天推开院门，说道：“既没拾金，也没捡银，却比金银珍贵一万倍！老乞婆，你瞧，你瞧哇！”

一个比年画里画的还要可爱的男孩，赫然出现在她的眼前！

“我的天哪！”窦氏慌忙将沾着菜叶的手在衣襟上擦了擦，双手接过了孩子。这孩子不但不认生，反而像是与窦氏很有缘分似的，张

开双臂，一头扎进了她怀里，咯咯笑了起来。窦氏高兴得差点将自家的房子乐翻了……

半晌，窦氏才想起来问张重天：“当家的，你是从哪里抱来的这个神仙娃娃？”

张重天说：“县江发了大水，他躺在一捆柴草上漂了过来，我是从水里把他捞上来的。”

窦氏说：“哎呀，洪水连天，这小娃娃居然没被淹死，真是福大命大造化大！俗话说，大难不死，必有后福。当家的，咱们就收养了他吧。”

张重天膝下无子，心里早就萌生了留下这个孩子的想法，所以想都没想便点了点头。

窦氏使劲亲了孩子一口，说：“阿弥陀佛，谢天谢地，我们总算有儿子啦！”

张重天见老婆高兴得不知东南西北，连做饭都忘了，便调侃说：“老乞婆，你有了儿子，就不要老头子啦？我可是饿得肚皮贴到后背上了。”

窦氏说：“你三四十岁的人啦，又不是没吃过饭，饿一会儿怕什么？我要先去找一床小被子，把我儿子包起来，千万别让他着了凉。”

窦氏将孩子抱到屋里，放在床上，开始翻箱倒柜，寻找适合孩子穿用和当铺盖的布料。张重天知道，一时半会儿吃不上饭了，只好坐在一边等待。那孩子独自躺在床上，咿咿呀呀，像是无比快乐。张重天若有所思地说道：“这孩子光着屁股在水里漂了那么久，不但没冻着、没呛水，而且还能在柴草上睡大觉，真是难以相信。”

窦氏一边拾掇一边说：“这个孩子命硬，什么样的灾难也能避开。他不偏不倚正好漂到了你的跟前，倒像是专门来给咱们当儿子的。”

张重天回忆着说：“一开始，我明明看到的是一朵金色的莲花。谁知，一眨眼，就变成了一个白白胖胖的小男孩。”

听到这里，窦氏像是恍然大悟，忽然想起了什么，轻轻惊叫道：“天哪，这娃娃是观音菩萨给咱们送来的！”她放下手中的布料，双手合十，极为虔诚地喃喃念诵道：“大慈大悲观音菩萨，救苦救难的观音菩萨，您终于显灵了！唵嘛呢叭咪吽，唵嘛呢叭咪吽，唵嘛呢叭咪吽。南无观音菩萨，南无送子观音娘娘，南无送子观音娘娘……”

张重天“扑哧”一声笑了：“不是送子娘娘，而是送子爷爷。”

窦氏一脸的严肃，说道：“孩他爹，你不要胡说八道！”

“娃娃本来就是抱回来的呀！”

窦氏问：“他为什么能在大洪水中安然无恙？”

“这……”

“他为什么偏偏漂到了你眼前？”

“这……”

“他为什么也像哪吒三太子那样由莲花化生？”

“这……”

窦氏连珠炮似的发问，张重天吭吭哧哧，无法应对。

最后窦氏说道：“这一切都是因为我前些天到岳林寺烧香拜佛，在观音菩萨面前许了愿，所以今天灵验了。他爹，咱们得尽快找个时间，到岳林寺还愿去。”

与长汀村一江之隔，有一座规模宏大的丛林^①——岳林寺。岳林寺的前身，是三百年前南北朝时期梁武帝大同二年（公元536年）所创建的崇福院。

大中二年（公元848年），当闲旷禅师云游来到奉化时，崇福院已成断壁残垣，一片狼藉，他不禁伤感嘘叹，泪流满面。他悲愿萌生，放下钵盂，挂起行囊，发心重建这座古老的寺院。闲旷是一位明心见性的大禅师，悟道宏深，慧眼通天。当天夜间，他在崇福院废墟之中跏趺而坐，进入了灵明奇妙的禅定状态。于是，他敏锐地感觉

① 禅宗寺院的别称。

到，隔水相望的县江东岸，佛光闪闪，照彻天地。在这佛光出现的地方建寺安僧，必将有圣贤出世，菩萨过化。于是闲旷禅师将新寺院迁建于县江之东，更名为“岳林禅寺”。因其是唐朝大中年间所建，后世称之为“大中岳林禅寺”。

这一天清晨，岳林寺住持闲旷禅师正在方丈之中的禅床上打坐，忽然听到寺院前面什么地方一声闷响，好像重物坠地一般。他徐徐睁开眼睛，唤来侍者，让他去天王殿察看一番。片刻之后，侍者慌慌张张地跑了回来，尚未进门便嚷嚷道：“大和尚，祸事了！大和尚，祸事了！”

闲旷禅师从禅床上站立起来，问道：“有何祸事，你慢慢讲来。”

侍者说：“天王殿里的天冠弥勒，从莲花座上跌了下来，摔得冠也掉了，头也破了。”

闲旷禅师一笑，轻轻松松说道：“一个泥塑的菩萨，从高处跌下来，自然是要摔坏的。”

侍者一愣，满脸疑惑地问道：“菩萨像怎么会自己倒下呢？是不是预示着寺里有什么灾难？”

“到了该倒的时候，它自然就倒了。它连自身都保不住，还能预示什么灾难！”

闲旷禅师的话里蕴藏着无限禅机，可惜侍者懵懂，尚未参透禅关，无法领会其中的奥妙。这时，从天王殿方向隐隐传来一阵话语声。一定是禅僧们听到响动，看到菩萨塑像莫名其妙倒地，正在议论纷纷。闲旷禅师拿上禅杖，走了出去。

天王殿内，一尊前些年流行的天冠弥勒，确切地说，应该是头戴皇冠的武则天塑像^①，砰然倒下，前额碰瘪了，冠冕滚落了老远。正在不知所措的众僧看到住持到来，便自动退到两边。闲旷禅师看了看已经严重损坏的弥勒塑像，对弟子们说道：“金佛不度炉，木佛不度火，泥佛不度水，真佛心中坐。俗话也说，泥菩萨过河，自身难保。

^① 武则天曾以弥勒佛转世自居，并借此名正言顺登上皇位。在她当政期间，寺院在新造佛像时，便将弥勒佛的形象塑造成武则天的模样。

诸位，你们都看到了吧？外在的佛像，总有损毁的一天，所以，你们要参拜自己的自性真佛，明心见性，顿悟成佛，永不败坏。”

寺里的监院师说出了大家的疑惑：“可是师父，那会儿无风无雨，更没地震，这尊重达几百斤的佛像，怎么会平白无故地倒下来呢？”

闲旷禅师莫名其妙地说道：“真菩萨就要到来，泥菩萨自然要让位了。”

监院师问道：“师父，怎么处理这尊佛像呢？是不是将它扶回原位，然后修补重绘？”

闲旷禅师用禅杖指着倒在地上的弥勒塑像说偈曰：

尘归尘，土归土，哪里来，哪里去。

弥勒菩萨离兜率，疯癫和尚背布袋。

说完，闲旷禅师扬长而去。

监院虽然没听懂师父的后两句偈子，但他明白什么叫尘归尘、土归土，所以便指挥大家将泥像抬了出来，挖了一个深坑，掩埋起来——

泥土所造，重归泥土。



取名“契此”

禅僧们刚刚将天王殿打扫干净，张重天夫妇便抱着从江中捞起的那个男孩来到寺院，他们绕过天王殿、大雄宝殿，直奔寺院最后面的大悲阁——供奉观音菩萨的大殿。

张重天与窦氏在大悲阁观音菩萨面前的香案上点了香烛，然后三

跪九拜，虔诚祷告，表达对观音送子的感激之情。等他们叩拜完毕，直起腰来，发现身后居然站着住持和尚——闲旷禅师。

闲旷像是未卜先知，主动合十说道：“张檀越拾得贵子，可喜可贺。”

张重天生性诙谐，又与闲旷禅师是老相识，便故意说道：“好你个方丈和尚，怎么口无遮拦？我亲生的儿子，你如何说是捡来的？”

闲旷禅师淡淡一笑，道：“天河一只如意船，优昙化现皆是缘。”说罢，闲旷禅师又问道：“贵子可曾有了姓名？”

窦氏说：“本来，我们夫妇今天来寺里，一是为了烧香还愿，感激观音菩萨；二来就是想请您给他取个名字，以便养大成人。现在巧遇了大和尚，那就请您看看他的相貌，费心想一个好名字吧。”

闲旷禅师也不推辞，掀开襁褓一角，只见这孩子面若圆月，明眸如星，双耳垂肩，天生一副贵人之相。更奇特的是，这孩子竟然冲着闲旷微微一笑，活像与他是旧相识。闲旷禅师说道：“圣贤乘愿，慎防隔阴；尘世俗情，且莫贪恋；契悟此性，真如宛然。那就叫做‘契此’吧。”

张重天与窦氏夫妇早就听说这位高僧深不可测，他取的名字一定寄托着某种神秘的愿望，所以，虽然感到这个名字有些拗口，照样欣然接受了。窦氏再次请求闲旷禅师，让他预测一下孩子的命运。闲旷禅师随口吟偈道：

这个娃娃非常人，游州走县和光尘。

了却一段旧公案，神归本位影长存。

小契此不但长得富态，而且是个福星。他天真活泼，俏皮好动，给张重天夫妇带来了无穷的欢乐。这个从水里捞上来的孩子与村里的其他娃娃没什么不同，一样上树爬墙，一样下河戏水，一样因为过分顽皮捣蛋被老爹打屁股。唯一的区别是，契此从小不沾荤腥，不管什么鱼虾鸡鸭、牛羊猪肉，入口便吐，一点也不能咽下。虽然如此，小

契此却长得又胖又壮，十分健康，所以，父母也就没把他的这个毛病放在心上。

更神奇的是，自从领养了契此，多年未曾怀孕的窦氏，第二年秋天便生了一个如花似玉的女儿，取名“秋霞”。乡亲们都说，这就如同新母鸡产蛋之前必须先往窝里放一个引蛋一样，引逗着它长卵、下蛋。当然，人们也说，这是张重天、窦氏夫妇行善积德的结果。

转眼之间，一男一女两个孩子比肩长大，契此七岁，秋霞六岁，十分招人喜爱。人们都说，这两个孩子是天上的金童玉女下界。羡慕得众人也直想到县江里去打捞个宝贝孩儿上来。

这一天，张重天的内弟从田野里套着了一只野兔，煮熟之后自己舍不得吃，跑了好几里路，专门给外甥、外甥女送了过来。那天，鬼知道小契此与伙伴们到哪里疯跑去了，临近中午也没回来。张重天说：“小孩子们玩起来，早把吃饭的事儿忘到脑后了。再说，契此从来就不吃肉，不用等他了。”

于是，窦氏烫了两壶绍兴花雕，连同兔肉端上桌来。张重天与内弟吃着兔肉，喝着老酒，猜拳行令，不亦乐乎。小秋霞人小鬼大，趁着大人喝酒不注意，悄悄将一条兔子后腿藏了起来——她从来没吃过这么鲜美的肉食，所以，要留给哥哥尝一尝。

小秋霞一直很奇怪，自己总也吃不够的鸡鸭鱼肉，哥哥为什么沾也不沾。秋霞曾经多次问过哥哥，契此敷衍她说，因为见到过宰杀猪羊鸡鸭时那血淋淋的场面，所以看到肉就想呕吐。因此，秋霞推断，哥哥从未真正品尝过肉的滋味，若是他知道肉很好吃，就不会再厌恶了。于是，她将兔肉撕成一条一条，裹在了哥哥最爱吃的糍粑团当中。糍粑是糯米做的，十分黏，所以夹进肉之后黏合得很好，从外表根本看不出来。

一会儿，契此总算回家来了。撒野疯跑了大半天，他早已饿透了，与舅舅打了一声招呼，便催着母亲快弄吃的来。今天秋霞格外勤快，未等母亲动身，抢先到厨房里将糍粑团端了过来。小契此不管三七二十一，抓起一只糍粑团就往嘴里塞。

他咬了一口，刚刚咀嚼了几下，尚未下咽，便察觉到了异样。然而，糍粑很黏，牢牢粘在口腔里，急切之间吐也吐不出，咽也咽不下。小契此胀得脸脖子通红，头上豆大的汗珠如同雨下，片刻之后，他像是被堵塞了气管，脖子一歪，瘫倒在地，两腿蹬了几蹬，没了气……

有一年，释迦牟尼佛游化到摩伽提国，住在寂灭道场弥加女村自在天祠精舍。

那天，佛陀正与弟子们在森林中经行^①，还有五百名前来请教的梵志^②，亦跟随在佛陀身边。

这时，从森林外面走进来一位十五六岁的少年比丘。他名叫弥勒，出身于婆罗门家庭，父亲迦波利是波罗捺国的宰相。弥勒小小年纪，却与佛祖释迦牟尼一样，身躯金色，具有三十二相，八十种好。他神情圣洁，威仪庄严，如同金山银峰一般，浑身放射着金色的光芒，散发着银色的光明。

弥勒来到释迦牟尼佛跟前，五体投地，如银山崩，成金花聚，众宝间厕，金花金台，七宝为果，于台阁中，有妙音声而说偈言：

我见牟尼尊，面貌常清净。
百福相奇特，世间无伦匹。
烦恼垢永尽，智能悉成满。
一向常归命，身心无疲倦。
故我以五体，欲得胜安乐。
脱苦无所畏，敬礼释迦文。

① 佛教的一种修行方式，为一种调剂身心的散步。通常在饭后、坐禅间隙，为防止昏沉瞌睡，起而经行。

② 在印度，泛指佛教以外的出家修道人。

那些梵志，何曾见过如此庄严神圣的场面，便向佛陀请教道：“世尊，这个少年神采奕奕，光明无量，与您无异。他如此年幼，如何修行，具备了这等高贵气质与修养？”

释迦牟尼佛慧眼通天地，灵妙贯古今，当然知道弥勒的来龙去脉，微微一笑，徐徐说道：“你们不但要听，并且还要随之思惟，我给你们仔细说来。”

释迦牟尼佛向大家娓娓道来：

在遥远的过去，有一个世界名叫胜花敷。在那个世界里，有佛出世，佛号弥勒。弥勒古佛以慈心教化众生，他所讲解的佛经名为《慈三昧光大悲海云经》。这部经功德无量，摄受力极强，若有听闻者，即能超越无数罪业，得道成佛。

当时，这个国家有一位名叫一切智光明的大婆罗门，他聪慧多智，博览群书，知识极为丰富，是全国最有学问的人。他听说弥勒古佛声名卓著，很是不服气，便前来辩论。然而，他费尽心机想出的种种难题，都被弥勒古佛一一破解。他心服口服，跪倒在古佛面前，发起菩提心，祈祷说：“我现在潜心学佛，诵持《慈三昧光大悲海云经》，以此功德，将来必能成佛。我成佛时，佛号也叫弥勒。”

从此，他舍离家园，独自进入深山之中，修行梵行。他除了每天到附近的村庄乞讨一些饭食活命以外，其余时间都用来诵持佛经、坐禅修静。经过多年的潜修，他已经达到了无欲无求、灵明不昧、一心不乱的境界。

上天似乎是为了考验他，连续降雨不止，山洪暴发，河水暴涨，冲毁了道路桥梁，彻底阻断了他乞食的路线。但是，这个大修行人不焦不躁，整天在山洞中打坐诵经，一刻也不放松修行。如是过了七天，大雨依旧下个不停，洪水仍然没有消退，而他一心修行，因为长期不能乞食，已经饿得奄奄一息。若是不能尽快进食，必将饿死在山洞中。

附近的山林之中，生活着五百只野兔，以一只白色母兔为王。兔王见修行人七天未能下山乞食，内心思惟：“此人为了修行，多日未食，命不长了。他若圆寂，国内就再也没了修行佛法之人。法幢将崩，法海将枯，如何是好？”

为了令正法久住，兔王决心舍弃身命。它心想：“一切诸行都是无常的，众生爱惜身体，空生空死，不知脱离轮回。我今天欲为众生做一桥梁，令大法久住，以自己的肉体供养法师。为什么呢？多劫以来，我丧身无数，因为业力所使，无法摆脱鸟兽的形象。今生，我总算听到了修行人所诵持的无上大法，因此，我决心放舍身命，供养法师。”

这时，雷击柴薪，山火自燃。

兔王来到山洞，恭敬围绕，右绕七匝，然后对修行人说：“法师，我今为法，供养尊者。”

修行人说：“你是小动物，虽然有善心，怎么能办到呢？”

兔王说：“我要以自身供养您。”

“为什么？”

“为了正法久住，令众生得饶益。”

兔王拜别修行人，离开山洞，与自己的独生儿子告别说：“从今往后，你要独自生活了，可以随意逐水草而居。”

小兔子一直与母亲形影不离，早已洞悉母亲的心意，他不禁泪流满面，对妈妈说：“母亲大人为了无上大法不惜身命，我亦要追随您。”

话音未落，小兔子首先跃身而起，投身火中。兔王随后也自投火坑……

兔肉烧熟之后，树神对修行人说：“法师，兔王母子为供养您，自己投身火中。现在兔肉已熟，您可食之，以延续生命，住持正法。”

修行人听到这个消息，犹如晴天霹雳，震惊得目瞪口呆