

你有福了，又如何呢？你行衰运，又如何呢？
你发达了，又如何呢？你失败了，又如何呢？

奇妙地，在你的精神世界，发生有益的作用

又 如 何

李 皓 / 主 编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

又 如 何

美错 / 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

又如何 / 美错编著. - 北京: 新世界出版社,
2005.10

(在刹那中觉醒)

ISBN 7-80187-927-9

I. 又… II. 美… III. 通俗读物 - 禅宗 - 励志
IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 120108 号

又如何

策划: 张敬 小额

作者: 美错

责任编辑: 慧钰

封面设计: 大象工作室

版式 (或装帧) 设计: 许樱丹

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 北京市迪鑫印刷厂

经销: 新华书店

开本: 32 787 × 1092

字数: 140 千

印张: 6

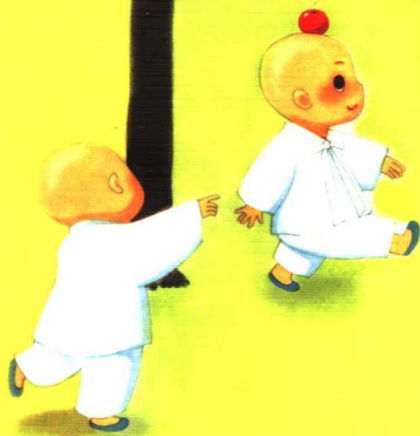
版次: 2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80187-927-9/G · 463

定价: 15.00 元

找到开心的源泉并不难，
关键在于你是否想得通，看得透彻。



目录

禅是如此的随意	1
无分别之心	3
老僧坐一日，胜过千年忙	5
丽姬嫁夫，先泣后喜	7
大俗大雅	8
一个苹果	9
心生法生，心灭法灭	11
朝三暮四	12
何不另辟蹊径	13
庄周梦蝶	15
什么是道	17
三岁和八十岁	18
不能一日“不作”	20
波浪的觉悟	21
蹈水	22
树立自己的威信	24
美与丑	26
归来偶把梅花嗅，春在枝头已十分	27
遗言	28

舍近求远	30
体露金风	32
害群之马	34
临河渴死	36
如此好命	37
从何处着手	39
高洁之士	40
无心打无心	42
小小小小鸟	44
我就是佛	46
天地一指	48
天雨不淋一人	49
判断标准	50
莫道无语其声如雷	52
屠牛之道	54
半斤八两	58
小狗和驴子	60
切莫轻看一粒米	62
宁愿当一只活乌龟	64
谁是佛祖	66
养鸟之道	68
人性本善	70
养生之道	72



打破桶底天地一轮	74
昏君乱臣	76
天上天下惟我独尊	78
猪身上的虱子	79
说食岂能饱人	81
无用之人	83
归堂向火	84
只有一儒	86
担雪填井	88
虚荣	89
会不得	91
补孔术	92
一株如梦花	93
答非所问，问非所答	94
喝粥洗碗	96
君子千里同风	98
途中多珍重	100
竹篮接雨	101
那就是禅	102
哑巴和鹦鹉	104
不变易处去	105
一切皆是禅	106
早餐凉了	108



我早把她放下了	109
称名契悟	110
拈花微笑	111
道得却不道	112
寂语向上有路在	113
不用无绳而自缚	114
心头无事一床宽	115
传语西堂	117
何须更问浮生事，只此浮生是梦中	118
扔真金，拾瓦砾	122
足下生烟	123
一时放却	124
君王之宝	125
求人不如求己	126
满招损	127
蛤蜊说法	129
自在	131
虚怀若谷	132
谁也无法，让你贬值	134
是境非境全在一心	136
做龙上天，做蛇入草	138
自看自静	140
马祖一喝，三日耳聋	142



为君几下苍龙窟	144
座主念佛	145
美食不中饱人吃	146
此心是佛，此佛是心	150
不要被“圈”住了	152
是法平等	153
睦州晚参	154
为何这地步	155
恐言后丧我儿孙	156
渐修与顿悟	157
迷逢达摩	158
治病解缚	159
解打鼓	160
青原白家酒	162
“无”字铁扫帚	163
我不会佛法	164
圣谛亦不为	165
大道透长安	166
瓶中养鹅	167
佛说魔说	168
那个不痛	169
镌佛得否	170
眼不容金	171



竹密岂妨流水过	174
铸像未成	176
公开的秘密	177
檐头水滴	179
如何是赵州	180
庐山来客	181
禅是机智	182
以退为进	184

禅是如此的随意



有一位学僧问赵州禅师：“你认为最重要的格言是什么？”

禅师回答说：“我一句话也没有。”

学僧又问：“师父难道不是这里的方丈么？”

赵州禅师回答道：“是呀，但那是我？我的存在才是最重要的。格言是外在的，格言的内容并不能代表一个人的言论。”

如果说，赵州禅师有格言的话，即等同禅有了固定的范畴和既定的方向。

每个人都有自己的人生体验。然人穿过的鞋子，别人能穿的，并不等于也适合自己穿。

正因为这样，我们才应该常常激励自己，为自己定下努力奋斗的目标，而不是时刻想着为他人留下格言，或者遵循人家的“格言”来规范自己的言行举止。

如果说，赵州禅师真的留有“格言”的话，我想那不外乎是“喝茶去”，“放下吧”等等。他有他的“格言”，你也有你的“格言”。例如：“吃饭吧”，“睡觉去”……统统都是“格言”，而且是人生最

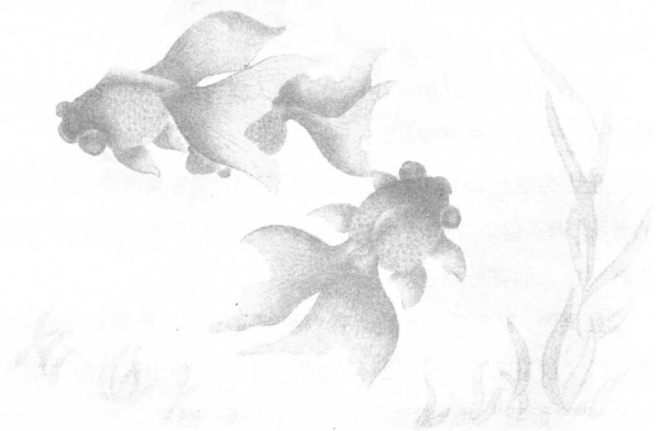
重要的格言。

《品 禅》

禅就是如此的随意、世俗、恬淡、洒脱。

你觉得有趣吗？对了，那就是禅趣。

又
如
何



无分别 之心



赵州和尚垂示众弟子说：“禅的真理不难究得，惟忌生出分别心。不过，我今天这样用言语表达，也是一种拣择、分别，因为语言文字就是拣择。不予拣择，反而心下自明，心无分别。至于我，既不在拣择心中，也不在明白之中。请你们各位善自护持你们的无是非、无分别之心吧。”

这时，有一位僧人发问：“老师既已不明白之中，还要我们护惜它干什么？”赵州禅师回答说：“我也不知道。”

僧人又问：“老师自己都不清楚，为什么却跟我们说不在明白里呢？”赵州禅师答道：“因为有人问起，所以不能不说。好了，说法宣告完毕。”

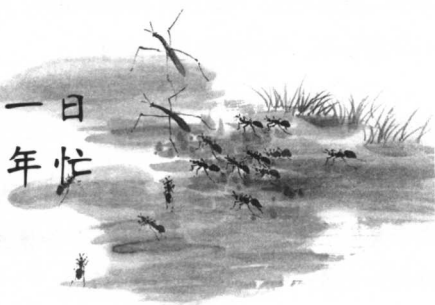
“至道无难，惟嫌拣择”是指追求至道大禅，处处是路，唯一要避免的，是不能有分别之心。

《品 禪》

我们每天都生活在道中，行走在人生的旅途之中。各人有各人的因缘，道路应由自己去选择，毋须多言，“不予拣择，反而心下自明”。



老僧坐一日 胜过千年忙



大安禅师年轻的时候，曾经帮助鸿山灵佑禅师开山建寺。直到鸿山圆寂之后，众人推举大安禅师为住持。大安禅师晚年回到福建的怡山院，终日端坐，不言不语，无所事事。人们便送他一个“懒安禅师”的雅号。

有一天，有一个学僧终于忍不住了，好奇地问大安禅师：“师父，你终日不言不语，如同木石一般，难道这就是禅心吗？”

大安禅师摇头叹息，他突然召集大众聚会，宣布说：“从今天起，你们大家都要跟着我一起端坐，不言不语、相信不出三日，当可让你们认识自己。”

众人于是跟随禅师默默无言地静坐了整整一天。第二天，人人腰酸背痛，大家纷纷向大安禅师提出请求，表示宁愿去挑水种田，也不想再如此静坐了。

这时候，禅师语重心长地告诉众僧说：“你们可知道，老僧坐一日，胜过千年忙。”

在禅师眼中，挑水是禅，种田是禅；静坐是禅，无语是禅；动

是禅，静也是禅。别以为禅师默不做声，终日端坐，无所事事，其实他的头脑、他的思想并未休闲过。

《品禅》

繁忙的日常工作，早就令我们劳累不堪。工作忙起来时，常常会令自己变得失去思想。这时候，不如静坐片刻，让自己有充裕的时间和空间，充分地进行静思和反省。

又
如
何



丽姬嫁夫 先泣后喜



在艾地有一位戍守边疆的兵士，他的女儿叫丽姬。起先，她被晋国人抓去，整日哭哭啼啼，后来被送到晋王面前，得到宠爱，不但吃得好、穿得好，还与王同睡在一张华丽的大床上。这时，她才知道过去几天是白白哭泣了。

《品 禅》

这段故事与生死观有关，也和梦有关。一般人看不透生死，凡事只看一边，顾前不顾后、知生不知死、贪生又怕死，就像这位乡下女孩子，没见过大场面，碰到事情没主意，只会哭。她哭泣的事情正是令她破涕为笑的同一件事，为何会为同一件事既悲泣又欢笑呢？不是显得很幼稚、愚蠢吗？

有的人白天活得悲哀，晚上做梦，在梦中饮酒作乐；有些人白天奔驰山林，打猎寻乐，夜晚却做了噩梦。做梦之时不自知在做梦，醒来以后才觉悟，所以人生如梦，且梦中有梦！何时大觉大悟呢？我们此时是醒还是梦？怎么保证这不是一场梦中之梦呢？

又
如
何