



社論

三法印

無常 寂靜
我 繫
淨

海印即海印三昧 (Sagaramudra Samadhi) 的简称。有如大海在风平浪静的时候，能够映现天边万物，以它譬喻佛陀的心识亦是如此，湛然澄清，至明至静，森罗万象三世诸法无不印现。

创办人 释远凡师父

顾问 释远凡师父
释法树

执行委员会

主席 释远凡师父
名誉秘书 释法树
名誉财政 丘婉鸣

委员 释法义
郑铁华
彭振兴

编辑 叶迎安
郑丽兰
张柳卿
许永贤

海印学佛会
137 SIMS AVENUE
SINGAPORE 1438
TEL: 7459302
FAX: 7429671



佛教寺院管理的问题 根据传统的佛教寺院管理方式，寺院的管理层是由住众来推选，诸如方丈、住持、监院、知客、维那、典座、书记、侍者等等。一位出家众会被推选为主持或监院等的管理职事，必须在寺院服务一段时间，受大众认可他的才能与德行，方会被推派。至于寺院的产业——即是被规划成寺院的形式，

则是属于寺院所拥有(所谓的常住常住物)。不属于任何人(管理层乃至住众)。

不过，在新加坡南洋一带的佛教寺院，在政府宪法条件之下，寺院需有拥有者或信托人，以方便负起法律上寺院土地问题的责任，成为政府与寺院沟通的重要媒介者。也因此，造成他们(拥有者或信托人)对寺院拥有最大的行使权与管理权。

在这样的情况之下，传统管理人员的选贤制，与现代法律的寺院管理人条规，彼此之间产生了很多的矛盾与冲突的现象。现依新加坡三种不同寺院的管理类型加以评析。

(一)永久宗教用地的寺院

此类多是在二次大战前已建立的寺院，由信托人来决定寺院的一切运作。其最大的好处是信托人不可变卖寺院。所谓：“铁打的常住，流水僧”，硬体的建设(寺院)可以一直保有。但是否能充分的发挥道场的作用。就全视信托人的方针。若信托人是在家众，将造成在家众管理出家众的颠倒现象。又若信托人会是徒商或亲信，则传统的选贤制将被淡化，淘汰，沦为子孙庙的地步。

(二)私人产业的寺院

此类寺院的由来多是在新加坡独立前，将私人产业作为宗教用途。产业的拥有者对寺院拥有最大的权利。拥有者在现代信托法令条规下，可以委任信托人协助其管理，但无实权。其最大的弊病是拥有者可以全权随时变卖产业，即无永久的硬体建筑(寺院)，住众持失去安身的地方，四处挂单。所谓：“身未安，道如何隆”。这种寺院大多易落在家人的手里。

(三)在团体注册法令下的寺院

以基本会员来推选管理人而非如传统的以住众来推派。若基本会员是在家众，亦会形成在家众管理寺院。就算基本会员是出家众。但不是寺院的住众，变成客僧管理住众，亦不甚理想。

基于以上的种种寺院管理问题，因此，现今的出家人，必须熟悉传统的管理方式，与现代法律上的寺院管理知识，及两者如何改进和配合，也更希望老一辈的出家众，能注意这方面的矛盾，运用他们现有的关系与能力来保护佛教，维持僧团的清净延续。

坐在走廊旁的桌边写日记，抬头看着大雨打落挂在菩提树上的黄叶——曾经嫩过、绿过、为一树之荫尽了心力，无有分别心。黄了又飘落大地，为下一次的重生作资粮。生、住、异、灭，不离法的轨迹。唱着法的启示——情与无情、同圆种智。

只是痴人善分别。嫩得油、绿得深，欲不喜黄得萎。抬头喜挂青，低头厌落黄。

惭愧呀！无远见、无深见。无法澈见宇宙真相，随心好恶，与法相去甚远。

在风雨中，片片的菩提叶垂得好低。越在困境中，越要谦下。不愤慨、不埋怨、不让我（自卑）慢高涨。

动摇的只是细端的枝叶。大的主干、旁枝，屹立不动——遇缘，为适应而作外相的调整。内心的原则如不动的心般不变。大雨大摇，小雨小摇，如叩钟般大小相扣回应。怕只怕：自己不稳。没原则、没方向、没目标，小事惊慌，乱了方寸。大事更招驾不了！

庇荫愈浓密。虽言“树大招风”，若善护根本，对尘境只作局部的反应；不动根本，就无拔一毛而动全身之危耶！

要学大树如此深稳的荫佑。这需要岁月的磨炼，悲愿的推动，广摄资粮化为一圈圈的年轮，才可能茁壮成为大树。大树亦由小树而来，谨慎于现前的每一造作——小树，小树长大了！祈愿每一众生都成大树，庇荫群迷。

从见触中捕捉道的真谛。

在菩提树上，看到了“能仁”——能给予清爽仁慈的庇荫；“寂默”——寂静默默的生、住、异、灭。无情亦宣示佛性的讯息，在向我们呼唤，要我们识取。让迷缠的佛性别落尘垢散发觉辉，如大雨洗刷后的菩提树愈发明净。



雨点虽大，若无风助，就让雨点穿叶而过，根本无需摇摆——事不关己。知而不问，静待因缘，莫多事！树愈大，根扎愈深广，

白云 摩手 树

释
心
定

溯源

赞勉出家

鹿野苑的初转法轮，五比丘的出家

----- 僧伽的诞生。

二千五百多年来的流演，
南传的朴寂；
北传的庄伟；
藏传的严密；

各放异彩，皆源于一味的佛法，为的只是庄严的责任

----- “住持佛法”

能令众生安稳平静；
能给众生正确指引。
简炼的两句，道出-----

----- “出家”的意涵。

多少的放舍与提起；
多少的净修与悲济。

漫寂的菩提道上，比清净法幢的表征，一步步的引领着众生前趋成佛之标地。

七七

活·动·表

日期	时间	活动	负责人
星期三	7.30 - 9.30 pm	中级静坐班(学额已满)	林国光
星期四	7.30 - 9.30 pm	释迦牟尼佛传(闽南话讲解)	陈顺意
星期五	7.30 - 9.30 pm	佛学初级班(文愍法师)	柯素慧
星期六	3.00 - 5.00 pm	佛学初级班(文愍法师) (将于12月25日开课,请在12月前报名)	赖普弘
	7.30 - 9.30 pm	净土共修	王金发
星期日	9.30 - 11.00 am	法器练习(只限会员)	陈瑞泉
	11.00 - 12.00 pm	普佛上供	李国漳
	1.30 - 3.45 pm	诵念(结缘组)	陈瑞泉
	4.30 - 5.30 pm	拜八十八佛大忏悔文	叶志华

八关斋日期: 8月7日, 9月4日, 10月9日,
11月13日(取消), 12月25日。

沈村原(黄国荣)

地点: 乌敏岛

每三个月举办三皈五戒。有意者, 请向接待处报名。

为何在众多的世乐和宗教中，我选择了佛教？世间的有情众生，都有一个共同的习性——就是希望能够离苦得乐。但是，怎样才能离苦得乐呢？有些人，以为世间的财富与名誉是快乐的泉流。于是他们终日为著色声名利而忙。但是，人类的欲望是个无底的源洞，永远也没有满足的一天，所以，我们又怎能从世俗的得失中，找到真正的安乐呢？西方的神教，有它光辉的一面。它教人们应该仁慈、博爱。但是，对于西方神教，我总有几个死结，解不开来。所以没有方法起信，如：世间为上帝所造，那上帝又为谁所生。如果上帝有“生”，那上帝也岂不是要面对“死亡”；“信我者得救”，那不相信上帝的，就是他一生做了无数的善事；死后也必须下地狱。这种思想，使人难以接受。神教传导博爱，但是历史上的多次战争如十字军东征、英法战争、爱尔兰内战，却与神教离不开关系，这又令人费恩难解。其他的神教，如：回教、印度教，也多少有上述的缺点。中国的道教，以为修心养性，可以到达天人合地的境界，与天地同寿。

选择

佛教



陈信宏

但是，世间无常，天地也有坏空的一天。既在三界之中。必然有痛苦的一天，所以这也是不圆满的。印度的瑜伽，在某一种程度上，也近乎道教的天人合一，羽化登仙的思想，所以也有同样的毛病。反观佛教，在佛教的教义中，我们知道“苦”的产生是因为我们的内心，充满了贪、嗔与愚痴。要除掉这种痛苦，也只有从内心下手，愿减内心的种种执着，依循着戒、定与慧的修持，我们才能够超越痛苦、烦恼与生死，而到达清净的彼岸——这是四圣谛中苦、集、灭、道的根本思想。我选择了佛教，因为他最究竟最圆满的。

信众静默的等待
礼拜即将开始
发心的男女老少们
纷纷披上海青、缁衣
领众的法师——
大家秩序井然的站着
凝听佛号的开始
释迦如来南...无...无...
本师...
左脚右脚左脚合拢，叮！
大家不嫌弃地上的泥水恭敬的磕头礼拜
叮！起身
本师释迦牟尼佛号再响起
左脚右脚左脚合拢，叮！
又是一个磕头礼拜
轻云的佛号
领着信徒三步一个礼拜
虔诚、庄严
上百人礼拜的场面
令人生起敬意
不由得自己也想参予
不一会
几百位信众又成一组
跟在后面
三步一个磕头
忍着石头的刺痛
不畏上坡下坡的辛劳
一心一意
三步一个礼拜
恭敬的一拜
再一拜
最后来到了释迦佛祖像前
已是手脚倦怠了
但礼拜的心情
是那么高昂
推动大家
向前向前
法师在台上，洒下清凉的甘露水
祝福大家
忏悔消障
法喜充满
一位虔诚的礼拜者说
再有机会定来参加
其他在旁也一同呼应

记三步一拜



树

四种应该常加以用功的行为。

(一) 供养

本来于密宗，供养是指供养自己的师父。因为修行之法门，都是由师父教的，师父比佛还重要。佛已经涅槃了。佛像不会教导我们，是由师父教导的。故他们有四皈依，皈依四宝：①皈依金刚上师，②皈依佛，③归依法，④皈依僧。他们的作法颠倒，受到大众的责骂。

我们不谈密宗之四加行，而谈我们显教的四加行。供养（佛、法、僧），在供养僧里，除了出家人之外，最主要还是供养自己的师父。因为向他学习修行之法门，而不去供养他，那是不正确的（现在师父并不是在教导我们怎么样供养，修行人是应该要知道怎么样供养自己的师父的）。

供养是什么？——福慧双修。福易修，慧则难。因世间人皆喜欢好的东西、善的东西、自己希望得好的东西，也希望别人对待我们好，即世间之善、好的事，人人皆想做。这所谓修福较易接受。修慧则较难，要牵涉到你的知识，对世间之看法，了解等等。

供养也就是布施，其不同差别在于对上为供养，对下为布施。上是指对长辈、佛、菩萨、圣人、比我们高之人，下则是幼小、下人、残弱者和畜生。

供养——每天都要修的，那岂不是报穷吗？不是的。我们讲修福。众生要懂得修福，如每天早上供油灯、水、香，抹干净佛桌，有时供些鲜花等。这些都是对佛、菩萨之供养。家里对父母，时常帮忙家务，减轻母亲之工作等等。还有很多可做之供养布施，如用餐前先供佛，剩些食物喂鸟类等等皆可；做生意的人，自己赚钱，也让机会给其他人，自己所拥有之东西，亦希望他人也有。此种皆为修福，里面就有恭敬。恭敬心就是一切善法的根本，修佛教之仪轨，种福田，是每天的事，所以佛教的仪轨，是非常重要的。

以上都是粗显的，还有很多可修的，对师父懂得礼貌，朋友等都是。细的如活在眼前。对身心之一举一动，思想皆清楚，以此下去，才可修到福慧。故别以为点燃一支香是小事，天天一支，内心就得到很多福了。

礼佛是介于忏悔与供养之间，礼佛可减低我们之我慢，与忏悔有关系。福气较大，我慢也高，如王者。故礼佛是供养、恭敬。

(二) 发露改悔回向

释远凡

事忏：事忏先应供养。将身体冲洗干净、由表而里，这样才是有心要忏悔。然后清净道场，把地方弄干净。很虔诚的礼，礼至专一、发露、改悔，然后回向。真正之发露，要发露至对一个人起坏念头都能忏悔，才是对的，才肯定会清净。

理忏：事忏后理忏。何谓理忏？即找出罪的根。若没有找出其根，是没有办法忏悔清净的。譬如：有一大堆野草，清除后又再长出，那是因为没有除根。我们学佛也是一样，知道坏的事不可做，每每再做时都会给自己说这是最后一次。每次皆为最后一次。但始终都没有改到。连事忏都没有做到。他可能有发露，希望改过，但没有一定要改过，为什么呢？他没有找出罪之根。故要谈理忏。

四
加

“罪从心起，将心忏。心灭罪亡，两俱空，是则为名真忏悔。”罪从那里来，罪从心来，心与境，或有心无境、有时是根。记得从前讲过十八界，眼识看到很漂亮的色尘，心爱染贪著，起坏念头，这就是罪。去做完成，那就是造业。有时是有境心生，有时则无。如静坐打妄想，无境心在造罪，可能执著，完成就是造业，所以要理忏。

理忏最主要是心的问题。所谓心生，种种法生。心灭，种种法灭。所以当我们生起一念时，想想刚才动一坏念从那里来，从心来而心能消灭，则罪就不会生起，就不会造业。而根尘和合产生心识，念起为习气，这一切都是因缘和合，是没有主宰，是空，无我的。当一个心念起的时候，是一个习气，是由习气来推动而去完成。我们知道心也是过去的习气。现在的境，由因缘和合而成。因缘和合，那本来是无我的。一切东西是因缘和合，而生、而灭。生灭就是无常，无常就是苦，也是空。本来就没有自性，本来就是空无我。我们明白它是空无我的，我们要怎么样让罪不生起呢？在生起时要知道，不让它去造作，就不会犯过错。所以六祖说：“不怕念起，只怕觉迟。”

如何觉得快，那就要时刻生活于眼前，眼前之念要很清楚的看着它。若不，就会迷失在习气里，在那里转，造业。所以我一开始就强调要生活于眼前这一念。这一念俱足万法，这一念俱足功德，就是成佛之根本。别小看眼前这一念，很重要，是除掉罪之根本。有人问道元禅师，为何要静坐？他说：“静坐就是为了静坐。为什么要念佛？而念佛就是念佛，要一百巴仙的纯净，才会往生极乐世界，并非为健康，或孩子健康而念。”

佛每次教我们少欲知足。我们知苦，因世间无常。为什么苦呢？因有执著。执著那里来呢？因为欲望，所以少欲知足就是常乐。如何少欲知足？要满足现在所拥有的一切，不会起心去要求更多，那就会很快乐。故佛弟子只有三衣一钵。连下一餐也不去烦恼，肯定时刻生活在眼前。因过去之糊里糊涂，造很多业，到现在拥有那么多财产，那我们要满足，会起心不再去要求更多，得到更多。少欲知足者，根本不会起烦恼。要时刻生活于眼前，起什么心念、罪，立刻可以忏悔。修供养，以内心里的供养清净，做到少造业，少欲知足。唯有真正明白少欲知足，才知道什么是修行，什么是道。故现在要学习活在眼前这一念，你能活于现前这一念，当起一恶念，便能立刻完成事忏、理忏，这就是所谓事理圆融。比如，现起一个坏念头，立刻能够忏悔，发露，知道它为一个习气来的，以后不要再升起，习气本来是因缘和合、空无我的。

少欲知足，深一步来言，你说我们能拥有这个世间吗？这世间是无常，无常生灭能拥有吗？不能。现在能拥有

有此身体吗？此身体之能拥有是靠呼吸，若无，能拥有吗？我们生活于呼吸，于静坐中发现生命里最重要的是呼吸，呼吸一无，生命便停止了。少欲知足者，也只能拥有此呼吸，便知足常乐。没有欲想为最快乐。若你很满足现在，生活于现前，就不会造业，心不会起罪；但若一想到明天，事业，妄想一开始，那就离开了道，离开了佛法，又再掉入世间里打滚，业又再开始，三界又再轮回，故只能拥有此呼吸。呼吸也是无常生灭的。你是无我的，心念也是生灭无常，你也是不能拥有它，那就做到无欲了。那时就是寂灭，就是涅槃常乐了，那就是佛法之要求，佛来世间要告诉我们的是——少欲知足。

佛来世间要告诉我们的是——少欲知足。

不知佛法是不行的，很容易落入见障，自以为是，所谓所知障、我慢、增上慢。执著，以为[见]就是自己会了，知道了，我一定会做到了。那见一抓死的，就糟了。禅宗曰：“一句合头话？千年系驴橛”，故佛法不在见，而是真正的做到少欲知足，佛教的佛法是一种修养、涵养。我们要修身养性，才能明心见性。当做人之根本修养都没有，不要谈与佛法无缘。故先从少欲知足开始。现在拥有什么我很满足，那就是最快乐的了。

~ 待续 ~

某

日，罗什法师自知世缘将尽，向众僧告别说：“我世缘已尽，不能共同主持译事。自惭才智暗昧谬充传译，但所译出的经论凡三百馀卷，除一部十诵律，来不及册繁就简，存其本旨外，其他必定不会有差失。希望凡所有宣译诸经论，都能流传后世，愿大众共助弘扬流通。现在我於众前发诚实誓言：‘如我所译，没有错谬，当使我在焚身之后，舌根不会焦烂！’”



鸠摩罗什所译之《金刚般若波罗蜜经》

过后，依天竺的习惯举行荼毗（火化），用火焚化尸体。当火化完毕，众人果然发现正如什师所立之誓言，遗体皆成灰烬，唯独舌根不曾焦烂，这足可证实凡什师所译的经论都是确实无误的。

问：不知罗什的翻译是属于哪一个系统？

答：就佛学方面来说，鸠摩罗什最重要的贡献是在于对由龙树创立的中观系统典籍的介绍。由于他的努力，这一系的经论著作，如《中论》、《百论》、《十二门论》、《维摩经》、《法华经》、《小品般若经》、《金刚经》等，以及《大品般若金》的解释——

《大智度论》都传到中国来，为中国法性宗开辟了广大的基地。其次，鸠摩罗什还译有声闻乘中的一部重要论著——《成实论》，起初与中观三论（或“四论”，加《大智度论》）相辅流行，之后逐渐形成了独立学派，在南北朝期间盛极一时，后人称为成实师。这一学派在声闻乘中是比接近大乘的一系。

安住初法能於後世 說法華經
又文殊師利如來滅後於末法中欲說是經
應住安樂行若口宣說若讀經時不樂
說人及經典亦不輕慢諸餘法師不說他
人好惡長短於聲聞人亦不稱名說其過惡亦
不稱名讚嘆其美又亦不生憍慢之心善解
如是安樂心故諸有終者不遲其意有所難
問不以小乘法答但以大乘而為解說令得
一切種智令時世尊欲重宣此義而說偈言
菩薩常樂 安隱說法 於清淨地 而施床座
以油塗身 深浴塵穢 著新淨衣 內外俱淨
安樂法座 隨問為說 若有比丘 及比丘尼
諸優婆塞 及優婆塞 國王王子 羣臣士民
以微妙義 和顏為說 若有難問 隨義而答
因緣譬喻 敷演不別 以是方便 皆使發心
漸漸增長 入於佛道 除煩惱意 及斷惡想
離諸憂惱 慈心說法 遠近常說 无上道教
以諸因緣 充量譬喻 開示眾生 咸令歡喜
衣服臥具 飲食豐樂 而於其中 尤有憐愛
但一心念 說法因緣 願成佛道 今眾亦令
是則大利 安樂供養 我滅度後 若有比丘
能演說斯 妙法華經 心無懈怠 諸惱障礙
亦无憂愁 及罵詈者 又无怖畏 加刀杖等
亦无擯出 安住忍故 智首如是 善備其心
能住安樂 如我上說 其人功德 千萬億劫
累數譬喻 說不能盡

W O R D O F W
I S I D I M
W O R D O F
O F
W I S D O M M



为方便大家能解决佛法上难题与疑惑，本会开了一个般若信箱。欢迎大家踊跃投稿。我们的导师远凡法师将为大家解答。除此之外，我们也欢迎你的文章。来稿请寄到：海印学会（水月之般若信箱）137 SIMS AVENUE S'PORE 1438

问：海印的图案代表什么意思？

答：卐字中心表示：万法的生起
十字金刚杵表示：万法生起后之
金刚地基
四方形表示：万法界坛城
两个圆圈表示：福慧两足圆满
莲花表示：圣洁、清静、庄严
整体即生起万法，十字金刚杵为
地基，产生法界坛城，福慧两足
尊圆满于法净之莲花中。

问：“双修法”在密宗有何意义？

答：双修法即是双运，本指悲智（空）双运之意。修行者须具足福慧才能圆满佛道。在修福上需慈悲心。在修慧上须空性智心。当修行人的行、住、坐、卧，三业的行为都具足了两种心即是双修法。但密宗中由图像代表来说：佛父指慈悲，佛母指空性。两者的结合表示悲空双运。

问：“即身成佛”是真的吗？

答：这是密宗修行人的三业（身、口、意）与本尊三业结合的一种理念上的成就。成佛的含义，要分实际与理念上层次的差别，就像在屋内看天空与走到屋外看天空的不同。但我们不能说从屋内望外看的天空不是天空。

The countless kinds of suffering can be divided into three:

① Suffering caused by suffering

This type of suffering includes the pain, sadness and everyday suffering recognized by all beings.

Even the smallest insect can

recognize it. No creatures want this suffering. The reason why all creatures are so busy and active is that they are trying to avoid this type of suffering. Ants, for instance, are busy all day and night to avoid suffering from hunger; countries fight each other for fear of suffering from domination (even though this method creates more suffering).

② Suffering caused by change

This type starts as happiness and then changes into suffering. Most beings do not recognize this as suffering. Worldly happiness looks like happiness, but in time it too changes into suffering. If we are hot and immerse ourselves in

cold water it is very pleasant to start with, but after a while it becomes painfully cold. If we are cold and stay in the sun to get warm we will, after some time, suffer from being burnt. When friends meet after a long time they are

SUFFERING

Geshe Rabten

but if they then remain continually together they may quarrel and grow tired of each other.

This type of suffering includes anything that appears to be happiness and changes into suffering. If a person wants to become wealthy, works very hard and becomes rich, suffering is produced from the need for maintaining the wealth, fear of losing it, and desire for more. If one country wants to take over another, the oppressed country reacts and mutual suffering is caused.

The first of these two types of suffering is easily removable. The second is not, because it is not easily recognized. Thus, it is more deeply harmful. Even small insects can stop the suffering caused by suffering and so can human

beings, who, when they are ill, for example, can get treatment. But most people and animals think that the suffering caused by change is real happiness and spend

their whole lives trying to making money and people



delighted,

who fight each other in wars, all in search of happiness.

③ All-embracing suffering caused by mental formations

This type is even more difficult to recognize than the suffering caused by change. It is the suffering inherent in *samsara* (the whole round of existence) and the cause of the previous two kinds of suffering. It covers, or embraces, all beings in *samsara*. As the earth is the foundation of our life, so this type of suffering is the foundation of the other two. If someone cuts us we automatically feel pain simply because we have bodies; our very existence is the root cause of this suffering.

Because all beings exist

in a state of causality, all are liable to suffering. This kind of suffering (*duhkha*) is produced from a harmful cause and all other suffering comes from it. All beings recognize the first kind of suffering is very, very difficult to recognize. Without recognizing it, escape from *samsara* is impossible. This suffering is like a wound that does not give pain until it is touched. It is the ground containing all sufferings. When we remove this suffering we attain *nirvana*, or liberation.

To practise Dharma, understanding suffering is the first essential. Without this understanding, the will to get out of suffering does not arise. We are like people in prison who don't recognize where we are or how bad it is, and therefore have no wish to escape. If we are ill but do not recognize it, we have no wish to be cured.

If the first type of suffering is not recognized we can have no wish to escape from suffering. If the second is not recognized we will try to escape from it in the wrong way, only to

return to suffering again. If the third type is not recognized, then even if our method is good, we cannot get to the root of all suffering.

Therefore, it is very important to recognize all three kinds of suffering. This recognition is the first door to practising Dharma and also the reason for practising. This is the reason that the Buddha taught suffering as the first noble truth. We can observe suffering directly by looking around us. The suffering caused by suffering is evident in everybody. The suffering caused by change, unreal happiness, is also quite obvious. We can see also that all other sufferings derive from the all-embracing suffering caused by mental formations. Although it is difficult to know what causes these sufferings, we must experience them and see them for what they are; from our experience our belief will be strong and steady.

That is why the Buddha said it was important



to judge and test his

teachings for ourselves, giving the example of assaying gold. When we see that reality is as the Buddha said, our faith in the Buddha will be strong and not be destroyed by what others tell us.

All suffering has a beginning and an end. Things are undergoing change all the time. There are two types of change: coarse, obvious change— as when a table is being made and the changes are plain— and subtle change, such as the molecular changes going on continually inside the table.

The changes in human life are obvious—people start small, grow larger and age. But it is not so obvious that in the time it takes to snap your fingers everything has changed. If you pour water from a pot, the stream appears to be one unit, but in fact, at each moment, the stream has moved and become something else.

Not only sentient beings but also the whole environment—trees and so on—are undergoing change. All beings in *samsara* are suffering all the time. If we do not recognize suffering fully we will not practise what is necessary to get out of it.